

LENA GESING

SPORTLICHE BESTLEISTUNG durch vegane Ernährung

ENTDECKE DEIN POTENZIAL!



MEYER
& MEYER
VERLAG

Sportliche Bestleistung durch vegane Ernährung

Hinweise

Im Sinne des Gleichstellungsgedankens mögen Personenbezeichnungen wie „Sportler“ im weiteren Verlauf des Buchs bitte im Sinne von „Sportler*Innen“ verstanden werden, um neben dem weiblichen und männlichen Geschlecht auch alle Menschen zu inkludieren, die sich nicht einem der beiden Geschlechter zugehörig fühlen.

Die Inhalte dieses Buchs wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Sie bieten aber keinen Ersatz für einen kompetenten, medizinischen Rat. Die Empfehlungen in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder der Autorin.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

LENA GESING

SPORTLICHE BESTLEISTUNG durch vegane Ernährung

ENTDECKE DEIN POTENZIAL!

Meyer & Meyer Verlag

Sportliche Bestleistung durch vegane Ernährung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313981

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Einleitung	8
1 Warum sollte man sich pflanzenbasiert ernähren?	14
1.1 Grund Nummer eins: Deine Regenerationszeit kann sich verkürzen	15
1.2 Grund Nummer zwei: Die Ernährung kann sich vorteilhaft auf deinen Hormonhaushalt auswirken	17
1.3 Grund Nummer drei: Veganen Sportlern kann es leichter fallen, ihr Körpergewicht zu halten	18
1.4 Grund Nummer vier: Eine vegane Ernährung kann ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen	20
1.5 Grund Nummer fünf: Eine vegane Ernährung tut nicht nur dir, sondern auch der Umwelt gut!	21
1.6 Vorurteil Nummer eins: Die vegane Ernährung ist eine Mangelernährung!	22
1.7 Vorurteil Nummer zwei: Veganer können ihren Eiweißbedarf nicht natürlich decken!	23
1.8 Vorurteil Nummer drei: Was kann man denn als Veganer überhaupt noch essen?	24
1.9 Vorurteil Nummer vier: Vegane Produkte sind teuer	25
1.10 Vorurteil Nummer fünf: „Woran erkennst du einen Veganer? Er erzählt es dir!“	25
1.11 Vorurteil Nummer sechs: Veganer und ihr Sojakonsum sind schuld an der Abholzung der Regenwälder	26
1.12 Vorurteil Nummer sieben: Veganer essen den Tieren das Essen weg	27
Interview mit Yannick Gerhardt, Fußballer	28
2 Makronährstoffe: Definition und Bedarfsberechnung	34
2.1 Kohlenhydrate	35
2.2 Proteine	37
2.3 Fette	40
2.4 Persönlicher Nährstoffbedarf	43
Interview mit Ünsal Arik, Boxer	48
3 Potenziell kritische (Mikro-)Nährstoffe	52
3.1 Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	53
3.2 Vitamin B ₂ (Riboflavin)	55
3.3 Vitamin D	56

3.4	Kalzium	58
3.5	Eisen	59
3.6	Jod	61
3.7	Selen	62
3.8	Omega-3-Fettsäuren	63
3.9	Zink	64
3.10	Grundlegendes	65
	<i>Interview mit Katrin und Daniel, Läufer</i>	<i>67</i>
4	Supplemente und Superfoods	74
4.1	Basissupplemente	77
4.2	Die ergänzenden Supplemente	79
4.2.1	Magnesium	79
4.2.2	Kreatin	80
4.2.3	Beta-Alanin	82
4.2.4	L-Carnitin	83
4.2.5	Protein	84
4.2.6	BCAA (Branched-Chain Amino Acids)	85
4.2.7	Taurin	86
4.2.8	Nutzlose Supplemente?	87
4.2.9	Anabole Steroide	88
4.2.10	Planung der individuellen Mikronährstofftherapie	88
4.3	Superfoods	89
4.3.1	Heimische Superfoods	90
4.3.2	Wechselwirkungen mit exotischen Superfoods	92
	<i>Interview mit Thomas Faber, Kraftsportler</i>	<i>95</i>
5	Ernährung im Wettkampf	100
5.1	Vor dem Wettkampf	101
5.2	Während des Wettkampfs	106
5.3	Nach dem Wettkampf	110
	<i>Interview mit Constantin Preis, Leichtathlet</i>	<i>112</i>
6	Regeneration	120
6.1	Muskelkater	120
6.2	Oxidativer Stress	121
6.3	Freie Radikale und Antioxidantien	123
6.4	Übertraining	125
6.5	Zusammenhang zwischen Ernährung und Regeneration	127
6.6	Ergänzende Tipps für eine optimale Regeneration	129
	<i>Interview mit Daniel Braun, Triathlet</i>	<i>136</i>
7	Tabuthema Verdauung	144
7.1	Wie läuft die Verdauung denn eigentlich ab?	144
7.2	Mikrobiom bzw. Mikrobiota	145

7.3	Sportliche Tätigkeit und Verdauungsabläufe	147
7.4	Einfluss der Ernährung auf die Verdauung bei Belastungen	148
7.5	Einfluss der betriebenen Sportart auf die Verdauung	149
7.6	Die Rolle der Nahrungsaufnahme während des Trainings	150
7.7	Nach dem Training oder Wettkampf	150
7.8	Probiotika	150
7.9	Tipps zur Optimierung der Verdauung	151
	<i>Interview mit Scotty Hawker, Ultraläufer</i>	<i>154</i>
8	Mealprep und Mahlzeitentiming	162
8.1	Wie timt man die Mahlzeiten richtig?	162
8.2	Wie viele Mahlzeiten täglich?	164
8.3	Meal Prepping	164
8.3.1	Tipps für optimales Meal Prepping	165
8.4	Zusatzstoffe	167
8.5	Vorteile einer strukturierten Essensplanung	167
	<i>Interview mit Maximilian Niebel, Beachsoccer</i>	<i>170</i>
9	Gewichtsmanagement	176
9.1	Gewichtsmanagement beim Muskelaufbau	176
9.1.1	Vegane Lebensmittel für den Muskelaufbau	179
9.2	Fettreduktion	181
9.2.1	Die Dauermethode	183
9.2.2	Die Intervallmethode	183
9.2.3	Intermittent Fasting	184
9.2.4	Vollwertige Ernährung mit moderatem Fettanteil	184
9.2.5	Tipps zur Gewichtsreduktion	185
9.2.6	Gefahren	186
9.3	Fazit	189
	<i>Interview mit Elisa und Kay, Kraftsportler</i>	<i>192</i>
10	Training, Erholung und Ernährung – 11 Empfehlungen, um alles im Gleichgewicht zu halten	198
11	Und zu guter Letzt... ..	208
11.1	Tipps für den veganen Alltag	212
12	Rezepte	220
12.1	Frühstück	220
12.2	Mittagessen	227
12.3	Abendessen	238
12.4	Snacks	247
Anhang		256
1	Danksagung	256
2	Literaturverzeichnis	257
3	Bildnachweis	263

Einleitung

„Ist dieses Buch etwas für mich?“ Diese Frage stellst du dir wahrscheinlich gerade, während du im Laden stehst, dieses Buch in der Hand hältst und es neugierig durchblätterst. Die Antwort auf diese Frage kann ich dir tatsächlich ganz schnell geben: Wenn du ein Sportler bist, der schon unzählige Dinge probiert hat, um z. B. noch ein Kilo mehr auf der Hantelstange stemmen zu können, die 5 km noch schneller zu laufen oder ein paar Gramm Körpergewicht weniger auf der Waage rauszuholen, dann ist dieses Buch AUF JEDEN FALL etwas für dich!

Und warum kann ich dir das so genau beantworten? Weil ich auch vor sportlichen Herausforderungen dieser Art stand und in diesem Buch den Weg beschreiben werde, den ich gegangen bin, um sie zu meistern. Aber am besten fange ich mal von vorne an: Seit 2012 betreibe ich aktiv (Lauf-)Sport. Ich habe zwar auch schon früher in meiner Jugend alle möglichen Sportarten ausprobiert, damals aber noch nicht in der Intensität und mit dem Ehrgeiz wie heute.

Da meine Neugier auch damals schon sehr ausgeprägt war und es mich deshalb auch nie lange bei einer bestimmten Sportart gehalten hat, bewegte ich mich mit meiner Leistung in der Zeit immer eher im Mittelfeld. Die Schnellste war ich nicht, aber ich kam auch nicht als Letzte ins Ziel. Sollte also reichen, um entspannt einem aktiven Hobby nachzugehen und der Spaß und die gemeinsame Zeit mit meinen Teammitgliedern, wenn es dann mal wieder eine Teamsportart war, standen definitiv im Vordergrund.

Mit dem Beginn meiner Ausbildung zur Handelsfachwirtin im Jahr 2009 war dann damit erst mal Schluss. Bis dahin hatte ich knapp drei Jahre, was für mich damals eine sehr lange Zeit war, Fußball gespielt. Ich musste aber für die Ausbildung nach Berlin ziehen, was einen Fahrweg von knapp zweieinhalb Stunden zu meinem Elternhaus bedeutete und somit ein Training in meinem damaligen Verein schwer bis unmöglich machte. Auch die Arbeitszeiten im Einzelhandel sind nicht unbedingt förderlich für Sportarten mit festen Trainingszeiten und so verlor ich den Sport langsam, aber sicher aus den Augen.

Für ein Mädchen wie mich aus einem kleinen Dorf gab es in unserer Hauptstadt sowie so unzählige Dinge, die zu dem Zeitpunkt spannender waren als Sport! Zwischendrin gab es mal kurze Ausflüge auf das Laufband im Fitnessstudio um die Ecke, aber dabei

blieb es, bis ich nach dem erfolgreichen Abschluss meiner Ausbildung für meinen damaligen Job nach Hamburg gezogen bin.

Mein Vater, der im Jahr 2011 seinen ersten Marathon gelaufen ist, ist letztendlich „schuld“, dass mich dann schließlich das Lauffieber gepackt hat. Es ist aber auch eine irre Stimmung, wenn du am Streckenrand stehst und siehst, wie tausende Menschen an dir vorbeilaufen und mit sich kämpfen, überschwängliche Freude erleben und sportliche Höchstleistungen vollbringen.

Diese positive Energie war auch für mich als Außenstehende spürbar und geradezu ansteckend. Außerdem gab es da diese kleine Stimme in meinem Ohr, die flüsterte: „Schau mal, wenn diese vielen Leute alle einen Marathon laufen können, dann schaffst du das auch irgendwann!“ Diese Stimme hat so etwas in der Art übrigens auch gesagt, als ich dabei war, meinen Führerschein zu machen. Aber als sie sich diesmal zu Wort meldete, konnte ich mir noch nicht mal ansatzweise vorstellen, jemals 42,195 km am Stück zu laufen.

Da mein Körper inzwischen durch die etwas unsportlichen Jahre auch schon leicht „eingestaubt“ war, fing ich erst mal mit einer Mischung aus Laufen und Gehen an und steigerte mich kontinuierlich, bis ich im August 2012 meinen ersten Wettkampf über 7,5 km laufen konnte.

Das Gefühl im Ziel war unbeschreiblich und spätestens zu dem Zeitpunkt war ich dann auch süchtig und vollständig vom Lauffieber gepackt. Die Distanzen wurden immer länger und im Jahr 2014 bin ich dann tatsächlich meinen ersten Marathon gelaufen, dem noch neun weitere folgen sollten. Mit der Zeit fing es an, dass sich in meinem Kopf ambitionierte Zeitziele entwickelt haben. Doch leider waren diese etwas zu ehrgeizig für meinen Körper.

Im Frühjahr 2017 hatte ich dann das erste Mal mit einer heftigen Sportverletzung am Schienbein zu kämpfen. So etwas ist für einen Sportler nie schön. Aber wenn man dann, so wie ich, die Signale des Körpers überhört und zu früh wieder einsteigt, rächt sich das am Ende doch. Ich konnte zwischendurch zwar immer mal wieder laufen, aber sinnvolles Training war das nicht. Auch heute noch spüre ich ab und an einen Schmerz, wenn ich es mal wieder mit längeren Strecken versuche. Die Verletzung sorgte also dafür, dass eine Marathonteilnahme beziehungsweise das Laufen an sich vorerst für mich nicht möglich war und ich fühlte mich ins Fitnessstudio verbannt.

Die Schmerzen beim Laufen waren nicht auszuhalten, aber ich konnte mit dem Rad fahren, schwimmen und auch Krafttraining war möglich. Nachdem ich den ersten Schock überwunden und langsam, aber sicher akzeptiert hatte, dass ich vorerst für längere Zeit die Laufschuhe nicht mehr schnüren würde können, fand ich tatsächlich Gefallen an den Sportarten, an die ich während meines Lauftrainings nicht auch nur einen Gedanken „verschwendet“ hatte.

Die Umstellung auf eine rein pflanzenbasierte Ernährung kam dann im September 2017, einfach aus reiner Neugier, ohne Dogmen oder Verbote. Ich hatte eine spannende Dokumentation über das Thema gesehen und wollte die Aussagen dieser Berichterstattung nun auf Herz und Nieren an mir selbst prüfen. Ich hatte diese Form der Ernährung vorher immer eher ein bisschen belächelt, obwohl ich bis dahin gar nicht viel darüber wusste.

Die Argumente des Films waren für mich dann aber sehr einleuchtend, also beschloss ich, mich an ein vierwöchiges Experiment zu wagen. Und was soll ich sagen? Anfangs war mir etwas mulmig zumute und ich bezweifelte, dass das wirklich so eine gute Idee war, aber nach diesen vier Wochen ohne tierische Produkte ging es mir super! Gefühlt brauchte ich weniger Schlaf als vorher, um morgens fit zu sein (davor war es ziemlich schwer für mich, mich überhaupt vor 09.00 Uhr aus dem Bett zu bekommen) und nach dem Training (einerlei, ob Kraft oder Ausdauer) merkte ich, wie ich schneller regenerierte, beziehungsweise länger leistungsfähig war.

Aber lag das tatsächlich an der Ernährungsumstellung? Wenn ja, wollte ich die neu gewonnenen Vorteile natürlich nicht wieder aufgeben, und da die Umsetzung im Alltag auch viel leichter war, als ich erwartet hatte und es mir dazu auch noch sehr gut schmeckte, wollte ich kein Risiko eingehen und blieb dabei.

Im Sommer 2019 bekam die ganze Sache dann zusätzlich einen professionellen Anstrich: Ich startete meine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin mit der Zusatzqualifikation für Sporternährung und bekam in den Lernunterlagen das schwarz auf weiß präsentiert, was ich bis dahin schon erfolgreich an mir selbst getestet hatte: Eine rein pflanzliche (und im besten Falle auch noch möglichst naturbelassene) Ernährung kann Sportlern immense Vorteile gegenüber einer Ernährung mit tierischen Produkten bieten! Ich sage hier bewusst *kann*, da Ernährung ein sehr individuelles Thema ist und man das nicht für jeden pauschalisieren sollte, darauf gehe ich dann aber im Buch selbst noch gezielt ein.

In den Köpfen vieler Menschen ist nur leider immer noch der Gedanke verankert, dass wir die Grundlage beziehungsweise die Steigerung unserer Ausdauer und Kraft aus tierischen Produkten beziehen MÜSSEN. Dabei gibt es aber bereits zahlreiche (Profi-) Sportler, von denen einige auch in diesem Buch zu Wort kommen werden, die mit ihrer eigenen Geschichte aufzeigen, dass ein aktiver und sportlicher Lebensstil bzw. auch die Profisportlerkarriere auch ohne Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte funktioniert.

Es geht hier nicht darum, eine bestimmte Ernährungsform als unumstößlich und einzig und allein funktionierend in den Himmel zu loben. Ich möchte dich mit diesem Buch eher dazu einladen, mit Neugier und ohne Druck die pflanzliche Ernährung für dich auszuprobieren, um zu schauen, wie du deinen Körper sportlich bestmöglich unterstützen kannst und zu entdecken, was leistungstechnisch noch machbar ist!

Uns Sportlern ist es nämlich möglich, unsere Fitness mithilfe der Ernährung auf ein neues Level zu bringen, wenn an allen anderen Schrauben (Trainingsreize, -intervalle etc. ...) schon gedreht wurde.

Was findest du also in diesem Buch?

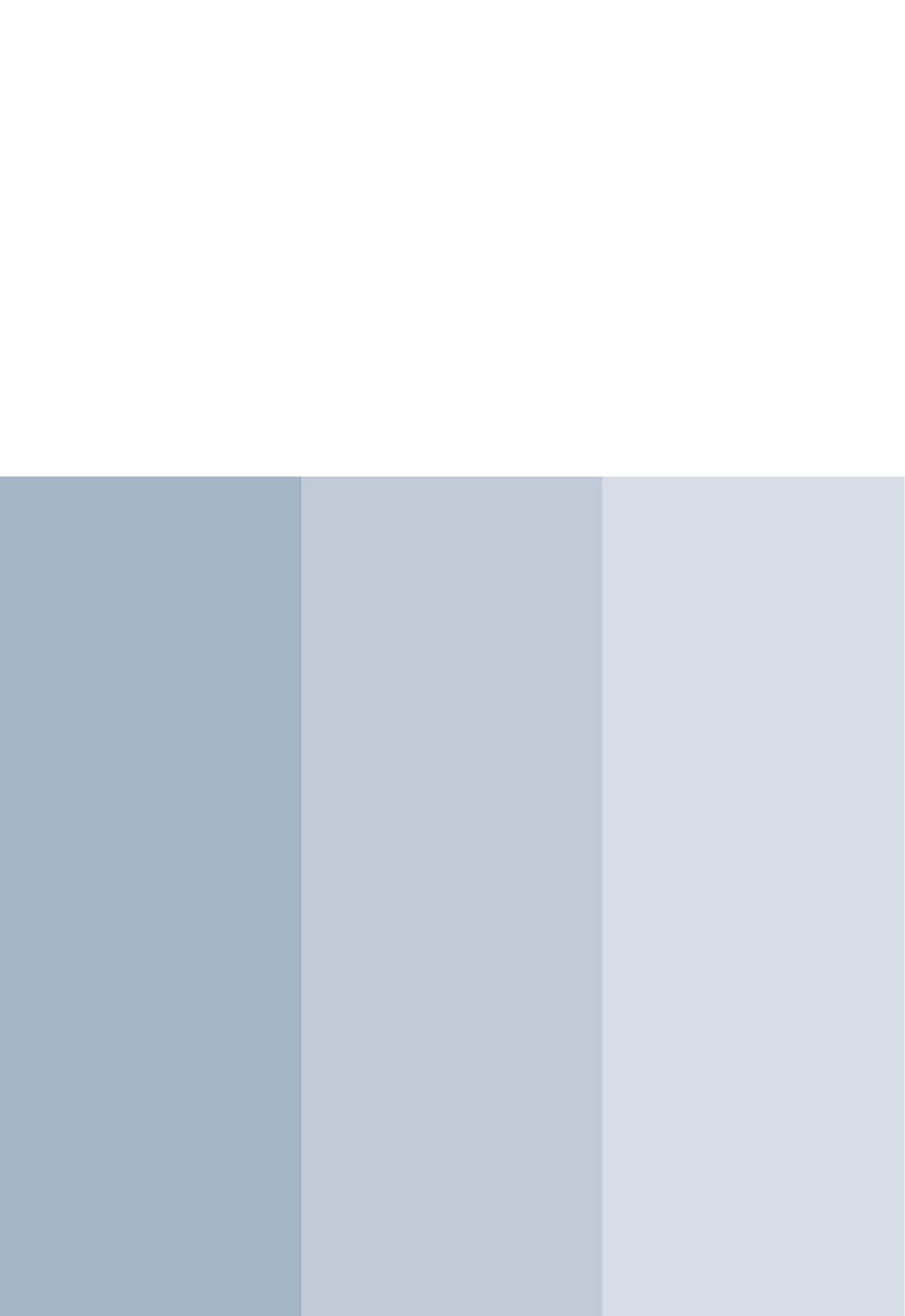
Ich werde dir zeigen, wie du deine sportliche Leistung unabhängig von der gewählten Sportart durch deine Ernährung steigern kannst, vor allem, wenn du das Gefühl hast, gerade eher Rückschritte zu machen oder dich auf einem Plateau zu befinden und nicht vorwärts zu kommen. Wir werden gemeinsam alle wichtigen Nährstoffe beleuchten, Stolperfallen im Alltag identifizieren und beseitigen, die Frage klären, ob Supplemente nötig sind und, wenn ja, welche. Ich werde dir schnelle und leckere Rezepte für mindestens eine Woche an die Hand geben, die dich als Sportler ausreichend mit all dem versorgen, was du brauchst, um deine gewünschte Leistung bringen zu können.

Was wirst du in diesem Buch nicht finden?

Ich habe leider keine Zauberformel für dich, mit der du die vegane Ernährung im Nu spielend umsetzt. Die Umstellung ist eher als eine Art Reise zu betrachten, bei der man auch mal links und rechts schauen darf und auch Pausen zum Verschnaufen sind zwischendurch erlaubt. Dieses Buch enthält keine allgemeingültige Schablone, die für jeden Menschen passt, aber es enthält genug Werkzeuge, damit du deinen Weg individuell gestalten kannst.

Auch wenn du auf der Suche nach starren Ernährungsplänen bist, die dir utopische Ziele innerhalb kürzester Zeit versprechen, solltest du das Buch doch wieder weglegen. Natürlich findest du für alle meine Rezepte auch die dazugehörigen Nährwerte, aber wie du sie zusammenstellst, ist dir überlassen. Am Ende ist vor allem wichtig, dass du mit Spaß, Neugier und Leichtigkeit an die Sache rangehst. Ernährung ist so ein vielfältiges und spannendes Thema und wenn du den optimalen Weg für dich gefunden hast, kannst du dich voll auf dein Training fokussieren!

Worauf wartest du also noch? Lass uns loslegen!



Kapitel 1

1	Warum sollte man sich pflanzenbasiert ernähren?
2	Makronährstoffe: Definition und Bedarfsberechnung
3	Potenziell kritische (Mikro-)Nährstoffe
4	Supplemente und Superfoods
5	Ernährung im Wettkampf
6	Regeneration
7	Tabuthema Verdauung
8	Mealprep und Mahlzeitentiming
9	Gewichtsmanagement
10	Training, Erholung und Ernährung – 11 Empfehlungen, um alles im Gleichgewicht zu halten
11	Und zu guter Letzt ...
12	Rezepte
	Anhang

1 Warum sollte man sich pflanzenbasiert ernähren?

Magerquark zum Frühstück, ein Milchshake mit Proteinpulver nach dem Training, Thunfischsalat zum Mittag und mageres Hühnchen mit etwas Gemüse zum Abendessen. So oder so ähnlich sieht wahrscheinlich oft der, zugegebenermaßen sehr klischeehafte, Ernährungsalltag eines Kraftsportlers aus und ist so oder so ähnlich in den Köpfen vieler Menschen (ob Sportler oder nicht) immer noch als zwingend notwendig manifestiert!

Das ist auf den ersten Blick auch vollkommen verständlich: Warum sollte ich als Sportlerin tierische Produkte aus meiner Ernährung streichen, wenn doch die anderen Sportler, die sich so ernähren, wie oben beispielhaft geschildert, so erfolgreich, so muskulös, so stark etc. sind? Ganz einfach: Weil du mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die ohne diese Lebensmittel auskommt, NOCH erfolgreicher sein kannst!

Bevor ich aber genauer ausführe, warum ich davon so überzeugt bin, möchte ich erst einmal den Unterschied zwischen einer „veganen“ und einer möglichst „naturbelassenen“ Ernährung deutlich machen: Veganer konsumieren keine tierischen Produkte, ersetzen diese aber meistens mit industriell hergestellten Lebensmitteln, die Joghurt, Käse, Wurst und Schnitzel in Aussehen, Konsistenz und Geschmack nachempfunden sind.

Daran ist an sich auch nichts auszusetzen, da diese Produkte nämlich oft wirklich sehr gut schmecken und vor allem den Einstieg in eine vegane Ernährung durchaus erleichtern. Allerdings enthalten die meisten dieser Produkte leider sehr viel Zucker, Salz, künstliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker.

Ganz anders ist es bei der (möglichst) naturbelassenen Ernährung: Sie ist natürlich auch vegan, beinhaltet aber (fast) ausschließlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Wenn verarbeitete Lebensmittel konsumiert werden, sind sie in der Regel selbst hergestellt oder dort erworben, wo man sich noch über die einzelnen Arbeitsschritte informieren bzw. diese nachvollziehen kann. Vorteil ist hier ganz klar: Man weiß, was in den Produkten enthalten ist und bei der eigenen Herstellung kann man auch die Dosierung der Zutaten ganz nach eigenem Geschmack und Vorlieben selbst bestimmen.

Nur weil also *vegan* auf einem Produkt im Supermarkt steht, bedeutet das nicht automatisch auch gleich *gesund*. Daher sollten vegane Sportler darauf achten, den Großteil ihrer Ernährung nicht mit industriell erzeugten Lebensmitteln zu bestreiten, sondern ihre benötigte Energie aus Quellen beziehen, die ohne künstliche Zusatzstoffe auskommen. Hier kann die sogenannte *80/20-Regel*, die du bestimmt schon kennst, sehr hilfreich sein: Wenn 80 % der aufgenommenen Nahrung so naturbelassen wie möglich sind und deinen Nährstoffbedarf decken, können die restlichen 20 % ruhig auch mal „aus der Reihe tanzen“.

Denn auch wenn wir theoretisch nur essen *müssen*, um zu überleben, ist es doch schöner, dies auch mit Genuss zu tun, oder nicht?

Wenn du also beispielsweise Lust auf Schokoeiscreme auf Mandel- oder Sojabasis hast, dann gönne es dir! Wenn es dir allerdings um eine Leistungssteigerung in deiner Sportart geht, bist du besser bedient, wenn du das nicht zu oft machst, sondern, wie bereits geschildert, vermehrt auf möglichst naturbelassene Lebensmittel zurückgreifst.

Nachdem wir diesen doch sehr elementaren Unterschied geklärt haben, können wir jetzt zu den Gründen kommen, warum eine vegane Ernährung dich sportlich deutlich weiterbringen kann als eine mischköstliche Ernährung.

1.1 Grund Nummer eins: Deine Regenerationszeit kann sich verkürzen

Dafür muss man wissen, dass Sport bzw. anstrengende, körperliche Bewegung (einerlei, welcher Art) oxidativen Stress im Körper erzeugt. *Oxidativer Stress* bezeichnet, vereinfacht gesagt, den Zustand, wenn die Körperzellen überfordert sind und über ihre normale Reparatur- und Entgiftungsfunktionen hinaus arbeiten müssen.

Wenn nichts dafür getan wird, diesen Stress zu reduzieren bzw. wieder abzubauen, kann das zu Schädigungen im Körper führen. In Kap. 6 gehe ich darauf auch noch mal genauer ein, wichtig ist hier aber vorab auf jeden Fall: Pflanzliche Lebensmittel sind reich an einer Vielzahl von chemischen Verbindungen, den sogenannten *Antioxidantien*. Diese unterstützen unseren Körper bei der Wiederherstellung und dem Schutz unseres Gewebes und stärken unser Immunsystem, was uns somit vor einer Vielzahl von Krankheiten schützt.

Und die wichtigste ihrer Funktionen für uns Sportler habe ich eben bereits erwähnt: Sie unterstützen die Körperzellen maßgeblich dabei, den oxidativen Stress wieder abzubauen.

Dadurch, dass Veganer automatisch mehr pflanzliche Lebensmittel konsumieren als Mischköstler (im Fachjargon auch *Omnivore* genannt), können viele Athleten nach einer

Ernährungsumstellung von positiven Erfahrungen berichten, was unter anderem das schnellere Abklingen von Muskelkater und eine verzögerte Ermüdung beinhaltet, vor allem, wenn es auf einen Wettkampf zugeht und die Regenerationszeiten im Trainingsplan nicht ganz so ausgeprägt sind wie sonst.

Ich will aber auch nicht unter den Tisch fallen lassen, dass es auch tierische Lebensmittel gibt, die eine geringe Zahl an Antioxidantien enthalten. Diese sind oft aber gleichzeitig auch reich an Cholesterin und gesättigten Fetten, die schwer verdaulich sind und den Körper eher zusätzliche Kraft kosten, als ihm zu geben, weil die Verdauung dieser Fette viel länger dauert als bei ungesättigten Fettsäuren, die du hauptsächlich in Pflanzen findest.

Diese Tatsache schmälert den Mehrwert der Antioxidantien in tierischen Produkten natürlich immens. Hier beispielhaft ein paar Lebensmittel, die eine hohe Anzahl an Antioxidantien enthalten und die du, um deinen Körper bestmöglich nach dem Training zu unterstützen, so oft es geht, in deinen Ernährungsalltag einbauen solltest.

Tab. 1: Nahrungsmittel, die eine hohe Anzahl an Antioxidantien enthalten.

Grünkohl	Rosenkohl
Karotten	Grapefruit
Knoblauch	Petersilie
Zwiebeln	Paprika
Spinat	Trauben
Ananas	Brokkoli

Ich empfehle an dieser Stelle das „Eat-a-Rainbow“-Prinzip: Je bunter und abwechslungsreicher der Inhalt deines Einkaufswagens nach dem Einkauf ist und dadurch auch der Inhalt deines Tellers, desto besser versorgst du deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen. Daraus kannst du dir auch eine kleine Challenge basteln!

Wie bekomme ich möglichst viele verschiedene Farben mit möglichst vielen verschiedenen Obst- bzw. Gemüsesorten auf meinen Teller? Glaube mir, das macht richtig Spaß, vor allem, wenn man es mit Freunden zusammen macht, denen man die Fotos der Ergebnisse zeigen kann.

1.2 Grund Nummer zwei: Die Ernährung kann sich vorteilhaft auf deinen Hormonhaushalt auswirken

Hormone wie Östrogen, Testosteron, Adrenalin und Insulin sind Botenstoffe in unserem Körper, die in den Zellen verschiedener Drüsen (z. B. Schilddrüse und Bauchspeicheldrüse) gebildet und von dort ins Blut abgegeben werden. Ihre Aufgabe ist es, zwischen verschiedenen Körpersystemen zu vermitteln und wichtige Prozesse zu steuern. Sie senden Signale an deinen Körper wie Hunger oder Stress, stimulieren dein Muskelwachstum und regulieren die Fettspeicherung. Wenn dein Hormonhaushalt also nicht im Gleichgewicht ist, kann das langfristig zu gesundheitlichen Problemen wie Gewichtszunahme, Schlaf- und Zyklusstörungen, Haarausfall, Blähungen, Autoimmunerkrankungen und Depressionen führen.

Eine pflanzenbasierte Ernährung kann dir dabei helfen, deinen Hormonhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Oft hört man aber leider das Gegenteil und einige pflanzliche Lebensmittel werden diesbezüglich geradezu verteufelt, das bekannteste Beispiel ist Soja. Dabei wird die Behauptung aufgestellt, dass die in der Sojabohne enthaltenen Phytoöstrogene (sekundäre Pflanzenstoffe) aus der Gattung der Isoflavone unter anderem den Östrogenspiegel erhöhen sollen, was sich zum Beispiel bei Männern negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken würde.

Wichtig: Östrogene sind erst mal per se NICHT schlecht! Diese Hormongruppe spielt eine wichtige Rolle bei Stoffwechselvorgängen, die den Flüssigkeitshaushalt betreffen und ist unter anderem für eine gute Knochengesundheit, den Cholesterinhaushalt und einen erholsamen Schlaf mit verantwortlich. Dass diese sich also im Körper beider Geschlechter in gesunder Menge befinden, ist tatsächlich wichtig und sinnvoll. Unabhängig davon kann ich dich aber auch beruhigen: Keine einzige der großen Ernährungs- oder Krebsgesellschaften rät bei aktueller Studienlage vom Konsum von Sojaprodukten ab, die vorliegenden Daten sprechen sogar eher für den Sojakonsum.

Die Ausnahme bilden konsumierte Sojamengen, die so hoch sind, dass es fast eine Unmöglichkeit ist, dass ein Mensch es schafft, diese Mengen tagtäglich zu konsumieren. Es ist aber bei vielen Lebensmitteln der Fall, dass diese, in unnatürlich großen Mengen zu sich genommen, einen nachteiligen Effekt auf deine Gesundheit haben können (z. B. Zimt oder Kaffee), ganz nach dem Motto: „Die Menge macht das Gift!“

Und wenn man sich die Studien, die sich für Soja als schädliches Lebensmittel aussprechen, mal genauer anschaut, fällt auf, dass sie

- erstens nur mit dem künstlich extrahierten und isolierten Isoflavon und nicht mit der Sojabohne selbst durchgeführt wurden und
- zweitens nur an Tieren und nicht in sogenannten *Humanstudien* direkt an Menschen getestet wurden.

Dadurch lassen sich natürlich keine verlässlichen Rückschlüsse auf die Wirkung der Sojabohne auf den Menschen ziehen und eine negative Wirkung der Sojabohne kann somit nicht bestätigt werden.

Das eigentliche Problem für den Hormonhaushalt des Menschen ist tatsächlich der Milch- und Fleischkonsum. Wer hier Produkte aus konventioneller Herstellung isst, was bei 90 % der im Supermarkt erhältlichen Molkerei- und Fleischprodukte der Fall ist, nimmt dadurch auf unnatürliche Weise viele Hormone zu sich, da diese den Tieren für ein schnelleres Wachstum und, damit einhergehend, eine erhöhte Produktivität verabreicht werden. Dadurch wird dem Körper Östrogen zugeführt und die Testosteronproduktion gleichzeitig gesenkt.

Die Aufnahme von Lebensmitteln mit einem hohen Ballaststoffgehalt (vollständig oder teilweise unverdauliche Pflanzenbestandteile) unterstützt den Körper eher dabei, überschüssiges Östrogen auszuscheiden, was zu einem niedrigeren Östrogenspiegel führt, je mehr pflanzliche Lebensmittel konsumiert werden. Wenn du also nicht an einer Unverträglichkeit leidest, stellt der ausgewogene Verzehr von Soja und der Verzicht auf konventionelle Milch- und Fleischprodukte kein gesundheitliches Risiko für dich dar.

Wenn dir Soja aber ganz simpel und einfach nicht schmeckt, kannst du dich auch entspannen. Eine gesunde vegane Ernährung kann nämlich auch vollkommen ohne Sojaprodukte auskommen.

1.3 Grund Nummer drei: Veganen Sportlern kann es leichter fallen, ihr Körpergewicht zu halten

Der Wert eines Lebensmittels auf die menschliche Gesundheit wird durch seine Energie- und Nährstoffdichte bestimmt.

Energiedicht sind alle Lebensmittel, die viele Kalorien bei geringem Gewicht haben (z. B. Weißbrot) und im Gegensatz dazu sind Lebensmittel mit wenig Kalorien bei hohem Gewicht logischerweise energiearm (z. B. Brokkoli). Du kannst also, bezogen auf die Menge, viel mehr von den energiearmen Lebensmitteln zu dir nehmen, was auch länger satt macht und die Kalorienmenge hält sich trotzdem in Grenzen.

Diese energiearmen Lebensmittel haben auch oft eine sehr hohe Nährstoffdichte, enthalten also viele essenzielle Vitamine und Mineralien, was auch positiv für unsere Gesundheit ist. Im Gegensatz dazu sind viele energiereiche Lebensmittel eher nährstoffarm (auch hier ist das Weißbrot ein tolles Beispiel).

Aber was hat das mit der veganen Ernährung zu tun?

Pflanzliche Lebensmittel weisen durch den hohen Gehalt an Wasser und Ballaststoffen ein großes Volumen auf. Sie haben also eine geringe Energiedichte bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte. Tierische Produkte hingegen enthalten so gut wie keine Ballaststoffe, sind also auch nicht sehr nährstoffdicht, dafür aber energiereich.

Tab. 2: Nahrungsmittel mit hohem Ballaststoffgehalt

Exemplarisch habe ich hier eine kleine Auswahl an Lebensmitteln für dich, die einen hohen Ballaststoffgehalt aufweisen und daher gern regelmäßig auf deinem Teller landen dürfen:	
Nährstoffgruppe	Ballaststoffgehalt (g/100 g)
Gemüse	Schwarzwurzel (18,3 g) Artischocken (10,8 g) Rosenkohl (4,4 g) Grünkohl (4,2 g) Möhren (3,6 g) Paprika (3,6 g)
Obst	Pflaumen, getrocknet (18,8 g) Aprikose, getrocknet (17,3 g) Pfirsich, getrocknet (11,7 g) Apfel, getrocknet (10,7 g)
Getreide	Weizenkleie (45,1 g) Knäckebrot (14 g) Amaranth (10,3 g) VK-Haferflocken (10 g) Roggenbrot (6,5 g)
Hülsenfrüchte	Weißer Bohnen (23,2 g) Sojabohnen (22 g) Linsen (17 g) Erbsen (16,6 g) Kichererbsen (15,5 g)
Nüsse und Samen	Leinsamen, ungeschält (35 g) Chiasamen (34,4 g) Erdnüsse (11,7 g) Macadamianüsse (11,4 g) Sesamsamen (11,2 g)

Ballaststoffe nehmen, falls sie nicht schon vor der Aufnahme quellen konnten, im Magen zusätzlich Wasser auf. Manche Ballaststoffe können im Magen sogar bis zum Hundertfachen ihres eigenen Gewichts an Wasser binden. Die daraus resultierende Erhöhung des Nahrungsvolumens führt zu einer weiteren Dehnung des Magens nach der Mahlzeit, wodurch du dich ebenfalls schneller satt fühlst.

Sehr ballaststoffhaltige Produkte wie Leinsamen, Flohsamenschalen oder Weizenkleie solltest du daher immer mit ausreichend Flüssigkeit zu dir nehmen, da der Speisebrei sonst während des Verdauungsprozesses im Darm verhärten und eine Verstopfung zur Folge haben kann, obwohl er eigentlich gegensätzliche Funktionen hat. Ballaststoffe sind nämlich vom Prinzip her sehr förderlich für deine Verdauung, weil sie die Muskel-tätigkeit im Darm anregen und sich ballaststoffreiche Nahrung daher optimalerweise nicht so lange im Darm aufhält.

1.4 Grund Nummer vier: Eine vegane Ernährung kann ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die führende Todesursache in Deutschland und werden es nach Schätzungen auch in den kommenden Jahren noch sein. Beispielsweise Bluthochdruck kann im schlimmsten Fall zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen, außerdem schädigt er durch die andauernde Belastung auch Organe wie die Nieren oder Augen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hat die rein pflanzliche Ernährung einen blutdrucksenkenden Effekt. Außerdem hält die DGE es für möglich, dass mit genügend Obst und Gemüse sogar das Risiko für Demenz verringert werden kann und der hohe Anteil an Folsäure, Kalium, Vitamin E und Vitamin C in vielen Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs kann z. B. Diabetes und anderen chronischen Krankheiten vorbeugen.

Und auch wenn einige Fachgesellschaften für Ernährung einer rein veganen Lebensweise noch kritisch gegenüberstehen, sind sich beim Thema gesunde Ernährung internationale Gesundheitsfachleute einig: Pflanzliche Lebensmittel sollten bevorzugt werden und Ernährungsweisen mit einem hohen Anteil an tierischen Lebensmitteln werden als gesundheitlich ungünstig eingestuft.

Nicht umsonst wurde verarbeitetes Fleisch 2015 von der IARC (*der Internationalen Agentur für Krebsforschung*), einer Behörde der WHO (Weltgesundheitsorganisation), der Gruppe 1 für krebserregende Stoffe zugeordnet, da bei Untersuchungen eine hohe Anzahl an Karzinogenen nachgewiesen wurde, welche schädliche Substanzen sind, die Krebs erzeugen oder die Krebsentstehung fördern können.

Außerdem gibt es zahlreiche Studien, die sich mit der Verbreitung sowie den Ursachen und Folgen von gesundheitsbezogenen Zuständen und Ereignissen in der Bevölkerung beschäftigen, die schon ausreichend Beweise hervorgebracht haben, dass Lebensmittel wie Speck, Wurst und Schinken Krebs verursachen können. Auch rotes Fleisch (also Rindfleisch, Kalbfleisch oder Schweinefleisch) fällt in die Kritik und wird als krebserzeugend der Gruppe 2A zugerechnet.

Tab. 3: Einstufung der Karzinogene nach IARC (Internationale Agentur für Krebsforschung)

Gruppe 1	Krebserregend für Menschen
Gruppe 2A	Wahrscheinlich krebserregend
Gruppe 2B	Möglicherweise krebserregend
Gruppe 3	Nicht eingestuft
Gruppe 4	Wahrscheinlich nicht krebserregend

1.5 Grund Nummer fünf: Eine vegane Ernährung tut nicht nur dir, sondern auch der Umwelt gut!

Damit tierische Produkte wie Butter, Käse oder Wurst auf unseren Tellern landen können, müssen für deren Herstellung Tiere gefüttert, gemolken und/oder geschlachtet werden. Für die Haltung und den Transport dieser Tiere werden aber hohe Mengen an Energie und wertvollen Ressourcen wie Wasser, Boden und Erdöl benötigt. Außerdem produziert die Viehzucht unnötig viel Kohlendioxid und Methan und es entstehen Unmengen von Abfall, die unsere Umwelt zusätzlich belasten.

Wenn wir also unsere Ernährung auf pflanzliche Lebensmittel umstellen, kann das unsere Umwelt erheblich entlasten. Der Vorteil, den pflanzliche Nahrungsmittel mit sich bringen, ist simpel: Sie sind direkt nach der Ernte essbar und kommen im besten Fall (mit einem Zwischenstopp in Lager- und oder Kühllhäusern) direkt vom Feld zum Menschen. Es gibt natürlich auch viele pflanzliche Lebensmittel, die erst noch industriell weiterverarbeitet werden, bevor wir sie essen.

Aber diese Verarbeitung ist nicht mal ansatzweise so umweltschädlich wie die Viehzucht, bei der zuerst Pflanzen auf riesigen Feldern angebaut werden müssen, um dann an die Tiere verfüttert zu werden, damit diese dann geschlachtet werden können, bevor zum Schluss das fertige Produkt entsteht. Um die große Nachfrage nach Fleisch zu befriedigen, werden also immer mehr Wälder abgeholzt, um Platz für den Anbau von Tiernahrung zu schaffen.

Wenn wir diese landwirtschaftlichen Flächen nutzen würden, um pflanzliche Nahrung für den Menschen zu produzieren, könnten wir damit den weltweiten Hunger reduzieren. Aktuell leiden nämlich unvorstellbare 821 Millionen Menschen unter Hunger. Bei einer Weltbevölkerung von 7,5 Milliarden bedeutet das: Jeder neunte Mensch hat nicht genug zu essen!

Um dieses Problem in Angriff nehmen zu können, müssen die Menschen eigentlich nur ihren Fleischkonsum reduzieren. Was im ersten Moment so einfach klingt, ist leider für viele noch nicht vorstellbar und die pflanzliche Ernährung ist in den Köpfen noch sehr vorurteilsbehaftet. Die nächsten Seiten sollen dir zeigen, dass diese Vorurteile nicht der Realität entsprechen. Und wer weiß, vielleicht kommen dir ein paar davon bekannt vor?

1.6 Vorurteil Nummer eins: Die vegane Ernährung ist eine Mangelernährung!

Wenn die Zufuhr einzelner Nährstoffe über die Nahrung nicht ausreichend ist, können selbstverständlich Mängel auftreten. Das ist aber nicht das Problem einer bestimmten Art der Ernährung, sondern es kann in jeder Ernährungsform zu einer Mangelernährung kommen. Während viele Menschen einfach davon ausgehen, dass sie automatisch alle benötigten Nährstoffe mit ihrer Nahrung zu sich nehmen, solange sie nur genug Fleisch, Milch oder Eier essen, bringt die Umstellung auf eine vegane Ernährung fast automatisch auch die intensive Beschäftigung mit dem persönlichen Bedarf an lebenswichtigen Proteinen, Vitaminen, Mineral- und anderen Nährstoffen mit sich. Dies führt oft dazu, dass diese Menschen sehr genau darauf achten, auch alle Nährstoffe in ausreichenden Mengen aufzunehmen und so kein Mangel entstehen kann.

Die weltgrößte ernährungswissenschaftliche Organisation, die *Academy of Nutrition and Dietetics* (AND), bestätigte im Jahr 2016, dass eine vegetarische oder vegane Ernährungsform, die bedarfsgerecht geplant ist, für alle Lebensabschnitte „ernährungsphysiologisch angemessen“ ist und sogar gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung einiger Krankheiten bieten kann. Der menschliche Organismus kann also auch durch eine vegane Ernährung mit allen benötigten Nährstoffen in ausreichender Menge versorgt werden.

Die einzige Ausnahme ist Vitamin B₁₂. Es wird von Mikroorganismen produziert, die im Verdauungstrakt pflanzenfressender Tiere und im Erdboden leben. In der modernen Landwirtschaft stellen die Böden aber nur noch selten einen geeigneten und artgerechten Lebensraum für diese und andere Bakterien dar, wodurch diese Quelle nicht mehr ausreichend ist. Industriell wird Vitamin B₁₂ durch mikrobiologische Fermentation hergestellt und kann so als nahrungsergänzendes Supplement aufgenommen werden.

1.7 Vorurteil Nummer zwei: Veganer können ihren Eiweißbedarf nicht natürlich decken!

Der tägliche Bedarf eines erwachsenen Menschen liegt ungefähr bei 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht. Der Bedarf ist bei Sportlern natürlich nochmals höher, aber die weit verbreitete Annahme, dass Fleisch „die einzig wahre“ Proteinquelle für den Menschen sei, ist trotzdem unbegründet. Proteine kommen nämlich in praktisch allen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Vor allem Linsen, Kichererbsen, Quinoa, Haferflocken und Soja-(Produkte) sind mit bis zu 25 g pro 100 g sehr proteinreich und auch Nüsse, Kerne und Samen enthalten viel Protein.

Die Bausteine der Proteine sind die Aminosäuren. Menschliche Proteine sind aus 20 Aminosäuren aufgebaut, von denen acht als lebensnotwendig (oder auch essenziell) bezeichnet werden. Diese Aminosäuren können vom menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen deshalb von uns mit der Nahrung aufgenommen werden. Wenn du deine vegane Ernährung ausgewogen und abwechslungsreich gestaltest, kannst du all die Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann (essenzielle Aminosäuren), ohne besonderen Aufwand aus deiner pflanzlichen Nahrung beziehen.

Wenn du dir trotzdem unsicher bist, ob du rein pflanzlich deinen Proteinbedarf deckst, gibt es auch eine große Auswahl an veganen Proteinpulvern auf Erbsen-, Hanf- oder Reisbasis, mit denen du viele Gerichte nochmals eiweißtechnisch aufbessern kannst. Wenn wir mal genauer hinschauen, zeigt sich, dass eine Unterversorgung mit Eiweiß in unserer Gesellschaft (vor allem in den sogenannten *Industrieländern*) generell nur äußerst selten vorkommt, auch nicht bei vegetarisch oder vegan lebenden Menschen.

Tatsächlich ist es eher so, dass die durchschnittliche Mischkost oft zu viel Eiweiß beinhaltet und sich so unter anderem negativ auf die Knochenmasse (also den Kalziumhaushalt) und auf die Leber und die Nieren auswirken kann. Viele Sportler (Patrik Baboumian, Mike Tyson, Fiona Oakes, Rich Roll, Lewis Hamilton, Florian Neuschwander, Dirk Nowitzki etc.) leben bereits (seit vielen Jahren) vegan und beweisen uns damit, dass es funktioniert.

Und auch ein Blick in das Tierreich bestätigt die Power der pflanzlichen Proteine: Büffel, Elefant und Gorilla, also die Säugetiere, die als besonders „groß und stark“ gelten, sind Pflanzenfresser (Herbivore). Und nur weil es Tiere gibt, die Fleisch essen (Karnivore), müssen wir es nicht zwingend auch tun. Wir sind von Natur aus Allesfresser, ausgestattet mit Organen, die einen deutlichen Hang zur pflanzlichen Kost aufweisen.

Und das Gute am Allesfresser ist: Er kann sich anpassen und hat das in seiner Evolution auch schon immer getan. Daher können wir durchaus auch nur von einer Sorte Nahrung leben, sofern diese uns alle Nährstoffe bietet.

Heutzutage ist in den meisten Gegenden sowieso niemand mehr darauf angewiesen, tierische Produkte zu sich zu nehmen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben, eher im Gegenteil! Tierische Nahrungsmittel geraten immer mehr in Verdacht, für viele der sogenannten *Zivilisationskrankheiten* wie Adipositas, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krebs und andere mitverantwortlich zu sein.

Darüber hinaus entfällt bei einer pflanzlichen Ernährung praktisch jedes Risiko auf eine Lebensmittelvergiftung, da diese nahezu ausnahmslos auf tierische Nahrungsmittel zurückzuführen sind.

1.8 Vorurteil Nummer drei: Was kann man denn als Veganer überhaupt noch essen?

Es gibt mehr als 50.0000 bekannte essbare Pflanzen auf der Erde. Die Zubereitungs- und Kombinationsmöglichkeiten mit Lebensmitteln, die vegane Menschen dann noch essen können, ist also praktisch unbegrenzt. Die vegane Ernährung bringt erfahrungsgemäß auch eher eine Öffnung gegenüber bisher unbekannten Zutaten und Zubereitungsformen als einen Verzicht auf die Hauptbestandteile einer Mahlzeit mit sich. Auch ich habe erst durch die Umstellung meiner Ernährung das Kochen und Backen für mich entdeckt!

Es ist auch überhaupt nicht notwendig, dass du dich auf das beschränkst, was für dich vorher eher eine Beilage war oder dass du versuchst, alle gewohnten Speisen vegan zu imitieren. Letztendlich kommt nach der Umstellung nicht weniger auf den Teller, sondern einfach nur andere Lebensmittel. Klar fallen gewohnte und vielleicht auch geschmacklich favorisierte Zutaten weg, aber dafür gibt es viele neue Produkte und Kombinationen.

Wenn du trotzdem Angst hast, dass nur noch Gras und Steine übrig bleiben, wenn Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte wegfallen, oder wenn du eine Umstiegshilfe und Inspiration suchst, dann kannst du dich mal in den sozialen Medien umschauchen. Da gibt es nicht nur Rezepte (welche du ja sonst auch schon in diesem Buch findest), sondern auch eine unüberschaubare Anzahl an Blogs und Posts von Gleichgesinnten darüber, in welchen Supermärkten und Geschäften du leckere Gemüseaufstriche, Superfoodmüsli oder Seitansteaks finden kannst.

Unabhängig von der Ernährungsform ist der größte Feind der Vielfalt auf dem Teller am Ende nämlich nicht der Mangel an Zutaten, sondern der eventuelle Mangel an eigener Fantasie und Kreativität.

1.9 Vorurteil Nummer vier: Vegane Produkte sind teuer

Bevor wir aufgrund solcher Vorurteile die pflanzliche Ernährung für uns von vorneherein ausschließen, sollten wir uns vor Augen führen, dass wir pflanzliche Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, Haferflocken und saisonales Obst und Gemüse auch bei einer fleischhaltigen Ernährung kaufen und diese sind bekanntermaßen nicht dramatisch teuer. Wenn du gerne auf dem Wochenmarkt einkaufst und auch noch darauf achtest, dass möglichst viel auf deinem Einkaufszettel biologisch angebaut wurde, kostet dich das natürlich auch ein bisschen mehr.

Und ja, es gibt vegane Produkte, die den Geldbeutel etwas mehr fordern. Einige Fleischersatzprodukte und Nussprodukte zum Beispiel. Aber es sollte uns zum Nachdenken anregen oder mindestens beunruhigen, dass tierische Produkte oft zu Schleuderpreisen in den Regalen liegen.

- Was kommt denn dann noch am Ende der Wirtschaftskette beim Bauern an?
- Und wie werden die Tiere gehalten, deren Erzeugnisse so günstig auf den Markt geworfen werden?

Unser Kassenbon ist gleichzeitig unser Wahlzettel!

1.10 Vorurteil Nummer fünf: „Woran erkennst du einen Veganer? Er erzählt es dir!“

Viele Menschen sind der Überzeugung, dass Veganer jede sich bietende Möglichkeit nutzen, um sie ernährungstechnisch zu belehren. Und wenn sich keine Möglichkeit bietet, konstruieren sie eine. Und, ganz ehrlich? Diese Veganer gibt es auch! Der Grund dafür ist der, dass Menschen, die von einer Sache 100 %ig überzeugt sind, möglichst viele andere Menschen mitreißen und ebenfalls für das Thema begeistern wollen. Das ist ein natürlicher Effekt der menschlichen Euphorie und kommt so auch nicht nur in Bezug auf Ernährung vor.

Man kann aber nicht per se alle Veganer in eine Schublade stecken. Dein Ziel sollte sein, dass du mit gutem Beispiel vorangehst und wie selbstverständlich vorlebst, wie einfach es ist, vegan zu sein. Das ist viel sinnvoller, als mit der „Vegankeule“ zum Rundumschlag auszuholen. Du wirst sehen, dass du so dein Umfeld eher zum Nachdenken anregen kannst und wenn sich jemand für das Thema interessiert, wird er das Gespräch von sich aus mit dir suchen.

Wenn du aber das (völlig natürliche) Bedürfnis hast, dich über deine Ernährungsumstellung auszutauschen, gibt es in den sozialen Medien, auf Veggiemessen oder veganen Straßenfesten unzählige Angebote und Gleichgesinnte. Oder schaue mal im Supermarkt an der Kasse, was der Mensch vor dir so auf dem Band hat und suche (ganz old school) das Gespräch.

1.11 Vorurteil Nummer sechs: Veganer und ihr Sojakonsum sind schuld an der Abholzung der Regenwälder

Ja, für Soja wird der Regenwald abgeholzt und die Behauptung, dass der Anbau dieser Bohne zur Entstehung einer Umweltkatastrophe beiträgt, ist vollkommen richtig. Tag für Tag werden große Teile des tropischen Regenwaldes in Südamerika gerodet, um kultivierbare Flächen für neue Sojaplantagen zu schaffen. Alleine in Brasilien werden jährlich 74 Millionen Tonnen Sojabohnen geerntet. Allerdings landet nur ein Bruchteil dieser unvorstellbaren Menge auf unserem Teller und Erzeugnisse wie Tofu oder Sojamilch, die dir aus dem Supermarkttregal bekannt sind, haben auf die Regenwaldzerstörung keinen nennenswerten Einfluss.

Laut dem *World Wide Fund For Nature* (kurz WWF) macht die Anzahl der Lebensmittel aus Soja nur einen sehr geringen Anteil von gerade einmal 6 % aus. Weil die Sojabohne äußerst reichhaltig an hochwertigen Proteinen und zudem relativ anspruchslos beim Anbau ist, wird sie nämlich als Futtermittel sehr geschätzt und deshalb werden ca. 74 % (je nach Quelle variiert dieser Prozentsatz, liegt aber immer mindestens bei 70 %) an die sogenannten Nutztiere verfüttert, die dann für den Konsum von Fleisch, Milch und Eiern getötet werden.

Die größte Gefahr für die Waldbestände unserer Erde ist also nicht der vegane Sojakonsum oder der Holzhandel, sondern die landwirtschaftliche Tierhaltung. Die Tiere brauchen nicht nur große Weideflächen, auch die Futtermittel müssen großflächig angebaut werden. Mittlerweile nimmt der Anbau der Pflanze weltweit über 120 Millionen Hektar ein. Das ist eine Fläche, die knapp dreimal so groß ist wie Deutschland (= ca. 36 Millionen Hektar).

Heutzutage stammen ungefähr 80 % des weltweit hergestellten Sojas aus Argentinien, Brasilien und den USA und die Exportzahlen steigen jährlich weiter an. Um die Keimlinge resistenter gegen Schädlinge und Unkrautvernichtungsmittel zu machen, ist das angebaute Soja in diesen Ländern zu 75 % gentechnisch verändert. Die Gesetze der EU verbieten aber für die Herstellung von Sojaprodukten für den menschlichen Verzehr den Einsatz von genmodifiziertem Soja.