

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH



**ETHIK
FISCH**

**PROZESS
FREISPRUCH**

**KULINARIK
VEG HOTELS**

**LEBEN
MIXED COUPLES**

**GESUNDHEIT
HERZ-KREISLAUF**

COVERSTORY

VEGAN SPORTS

VEGANE SPITZENSORTLER_INNEN IM PORTRÄT



FOTO © PRIVAT

IM INTERVIEW DR.^{IN} KATHARINA WIRNITZER (37) – PROMOTIERTE SPORTWISSENSCHAFTLERIN. LEHRERIN FÜR PHYSIK, SPORT UND ETHIK.

KATHARINA WIRNITZER

DU BIST SPORTWISSENSCHAFTLERIN UND SELBST BEGEISTERTE SPORTLERIN. WELCHE SPORTARTEN BETREIBST DU? Was mit Outdoor, Ausdauer und Berg zu tun hat, ist meins: Mountainbiken und Downhill, Rennradfahren, Berglaufen, Berggehen, Laufen, Wandern, Nordic Walking, Skitouren, Schneeschuhwandern, Tiefschneestapfen etc.

SEIT WANN UND AUS WELCHEN GRÜNDEN LEBST DU VEGAN? Seit meinem 16. Lebensjahr ernähre ich mich vegetarisch, seit meinem 25. lebe ich vegan. Ich dachte immer, wenn ich meine Haare pink, blau oder grün färbe und meine Nägel bunt anstreiche, tue ich keinem weh – auch nicht, wenn ich „nur“ Milch trinke und Käse oder Eier esse. Durch mein Sportstudium beschäftigte ich mich dann intensiv mit Ernährung. Die Puzzleteile im Spannungsfeld von Mensch-Ernährung-Tier setzten sich nach und nach zusammen. Die Konsequenz aus diesem beruflich-privaten Prozess war, dass ich seit 12 Jahren vegan lebe – aus ethischen, gesundheitlichen, sportwissenschaftlichen, sozialen, gesellschaftlichen und globalen Gründen. Es war die beste und sinnvollste Entscheidung meines Lebens.

HAT SICH DEINE LEISTUNG WÄHREND BZW. NACH DEINER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG VERÄNDERT?

Grundsätzlich war es für mich nicht nur eine Ernährungsumstellung. Vegan zu leben ist ein bedingungsloses Ja zum Leben. Allein dadurch fühle ich mich mental viel leistungsfähiger. Die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit steht mit der mentalen in direktem Zusammenhang, denn ohne mentale Stärke gibt es keinen sportlichen Erfolg. Persönlich kann ich berichten, dass ich, weil ich ca. 4 Wochen zu früh zur Welt kam (im 9. Monat der Schwangerschaft erfolgt die Darmreifung), massive Magen-Darm-Probleme hatte. Diese gesundheitlichen Schwierigkeiten verschwanden wenige Monate nach Beginn meiner veganen Lebensweise dauerhaft. Ich fühle mich insgesamt fitter und leistungsfähiger im beruflichen sowie im privaten Alltag.

ALS THEMA FÜR DEINE IM JAHR 2010 ALS BUCH VERÖFFENTLICHTE DISSERTATION HAST DU DIE TRANSALP CHALLENGE (TAC) GEWÄHLT, DAS HÄRTESTE MOUNTAINBIKE-RENNEN

DER WELT, AN DEM DU ZWEIMAL TEILGENOMMEN HAST. WELCHE WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSE KONNTEST DU AUS DER UNTERSUCHUNG ZIEHEN?

Die durchschnittliche Belastungsintensität während 8 Renntagen Mountainbike-Marathon (gesamt 22.500 m Höhendifferenz mit 662 km Distanz, täglich 2.810 m mit 83 km Distanz, Renndauer etwa 5 h 15 min täglich) war für eine Gruppe von Proband_innen mit 85 % und für die vegane Athletin mit 88 % der maximalen Herzfrequenz während des Rennens ausgesprochen hoch. Die erbrachte und über 8 Tage aufrecht erhaltene Intensität liegt für die vegane Bikerin im Leistungsbereich der Mountainbike-Profis. Die durchschnittliche tägliche Energieaufnahme der veganen Athletin betrug 24,6 MJ. Dieser Wert entspricht dem enormen Leistungspensum und stimmt mit der leistungsinduzierten Energiezufuhr von männlichen Profi-Straßenradfahrern während der großen Etappenrennen wie z.B. der Tour de France überein. Dieser enorme Energiebedarf entspricht ca. 5.900

kcal/Tag, etwa dreimal so viel Energie wie ein Erwachsener bei moderater Alltagsbelastung benötigt, und davon wurden ca. 80 % in Form von Kohlenhydraten abgedeckt.

GIBT ES NOCH ANDERE STUDIEN ZUM THEMA VEGANE ERNÄHRUNG UND SPORT?

Ein früher Wissenschaftler attestierte 1842, dass Protein der einzig verwertbare Brennstoff ist, der Bewegung erst ermöglicht, weshalb ihm eine grundlegende Bedeutung zuteil wird. Dieser Mythos wurde damals so umfassend verankert, dass er bis heute tief verwurzelt ist. Zwischen 1850 und 1860 gab es aber bereits einige Untersuchungen, die schon damals das exakte Gegenteil bewiesen, nämlich dass im Zusammenhang mit sportlicher Belastung Kohlenhydrate den geeignetsten Brennstoff darstellen. Ende des 19. Jahrhunderts zeigten außerdem Studien, dass vegane Athlet_innen im Vergleich mit sich hauptsächlich durch Fleisch ernährenden Sportler_innen in den untersuchten Faktoren Stärke, Widerstandsfähigkeit und Ausdauerleistungsfähigkeit bis zu dreimal mehr Leistung erzielten. Das heißt, sie konnten größere Belastungen über viel längere Zeiträume tolerieren bei gleichzeitig stark reduzierter Regenerationszeit. Neuere Studien gibt es leider kaum, die Verleugnung und Verdrängung dauert bis heute an. Es gibt einige Review-Artikel und Position Papers, die der veganen Ernährung für den Alltag sowie im Zusammenhang mit Gesundheit und Sport zahlreiche Vorteile attestieren, allerdings gibt es meines Wissens nach keine veröffentlichte wissenschaftliche Studie, außer meiner, die sich mit veganer Ernährung und Sport beschäftigt.

WELCHEN EINFLUSS HAT DIE VEGANE ERNÄHRUNG AUF DIE LEISTUNG VON SPORTLER_INNEN? GIBT ES EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN AUSDAUER- UND KRAFTSPORTARTEN?

Die Vorteile einer veganen Ernährung, speziell für Sportler_innen, liegen in einem erhöhten Angebot an Kohlenhydraten sowie an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen, einer reduzierten Fettaufnahme und einer adäquaten Aufnahme von hochwertigem Protein, das frei von „Sondermüll“-Rückständen aus den Medikamentencocktails der Massentierhaltung ist. Insgesamt wird Protein

zu stark überbewertet, notwendig wären nur 1/3 der Richtlinien, das heißt eine Aufnahme von ca. 8 – 15 % der Tagesenergie in Form von Protein ist bei weitem für Nicht-Sportler_innen ausreichend, und ebenso für den stärker belasteten Sportler_innen-Stoffwechsel optimal! Auch der die Kraftsportler_in muss mindestens 50 – 60 % der Tages-Energie durch Kohlenhydrate decken, wobei der Fettgehalt reduziert und der Protein-Anteil erhöht ist.

WELCHE TIPPS HAST DU FÜR SPORTLICH MOTIVIERTE VEGANER UND VEGANERINNEN?

Da Kohlenhydrate immer Hauptbrennstoff unseres Körpers sind, sollte der Großteil des täglichen Energiebedarfs durch sie gedeckt werden, am besten durch Vollkornprodukte, in wesentlich geringerem Anteil durch hochwertiges Protein und Fett; und vor allem durch viel Obst und Gemüse, Nüsse, Samen und Keime zur Vitamin- und Mineralstoff-Versorgung. Halbjährlich sollte das Blut kontrolliert werden, wobei besonderes Augenmerk auf die Eisen- und Vitamin-

B₁₂-Werte zu legen ist. Bei Bedarf ist eine gezielte Supplementierung vonnöten. Ausdauersportler_innen weisen einen erhöhten Kohlenhydratbedarf auf, Kraftsportler_innen hingegen einen leicht erhöhten Bedarf an Protein.

WIE SAH DEINE ERNÄHRUNG WÄHREND DER TAC AUS? UND WIE HAST DU SELBST ALS VEGANERIN ABGESCHNITTEN?

Der Schwerpunkt lag auf einer möglichst schnellen Energieaufspaltung während des Rennens (Sportnahrung mit hoher Energiedichte) und einer schnellen Regeneration nach dem Wettkampf (Pizza, Pasta, Weißbrot, Kartoffeln, Süßes, Bananen, Trockenfrüchte, wenig Salat). Mein Mann und ich (aus Sicherheitsgründen wird dieses Etappenrennen verpflichtend im Zweierteam gefahren) konnten als Amateurtteam in der Kategorie „Mixed“ direkt hinter der Weltelite den 16. Gesamtrang belegen und damit unser Ziel (Top 20) noch deutlich unterbieten – darauf bin ich bis heute stolz!

PLANST DU NOCH WEITERE STUDIEN? WIE SEHEN DEINE ZUKÜNFTIGEN PROJEKTE AUS?

Ich habe jede Menge Ideen zu neuen Untersuchungen im Mountainbike-Marathon-Sport. Momentan bereite ich eine sportwissenschaftliche Publikation zum Thema Mountainbiken im Zusammenhang mit veganer Ernährung vor und arbeite an zwei Vorlesungskonzepten. Sollte ich in den nächsten 5 Jahren mal Zeit dazu finden, möchte ich mein Buch auf Deutsch übersetzen und ein wenig nachschärfen im Hinblick auf Sport und vegetarische Ernährungsformen. Ende August fahre ich mit einer Gruppe Mountainbiker_innen von den Animals' Angels die „TransAlp for Animals“. Diesmal steht der Alpencross zugunsten der Tiere ganz im Zeichen von „8hours“, einer internationalen Kampagne für eine EU-weite Begrenzung der Tiertransporte auf 8 Stunden.

DU BIST EHRENAMTLICH SEHR IM TIERSCHUTZ ENGAGIERT („TAT – TIERSCHUTZ AKTIV TIROL“, TIERSCHUTZLEHRERIN U.V.M.). WELCHE GEDANKEN HAST DU ZUM GROSSEN TIERSCHUTZPROZESS? FÜHLST DU DICH SELBST BETROFFEN, ODER IN DEINER ARBEIT EINGESCHRÄNKT?

Die Vorgehensweise bei der „Beweisbeschaffung und -sicherung“ und bei den Hausdurchsuchungen sind für mich

nach wie vor unbegreiflich und entwürdigend, speziell die monatelange U-Haft ohne konkrete Beweise und Fakten erscheint mir äußerst bedenklich. Ich empfinde das heute immer noch als politisch-wirtschaftlich motivierte Polizeiwillkür. Bei der Akteneinsicht fand sich auch mein Name. Mein höchst „verdächtiges“ Handeln: Ich hielt im Jahr 2008 auf dem Tierrechtskongress in Wien einen Vortrag über meine Dissertation zu veganer Ernährung im Hochleistungssport und berichtete in diesem Zusammenhang über neueste wissenschaftliche Forschungsergebnisse. Später wollte mich die Kripo mit einer „einfachen Befragung“ überrumpeln. Fazit: Ich sehe in diesem Schauspiel einen Polizei- und Justizskandal und eine grobe Verschwendung von Steuergeldern.

VIELEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH!

LINK_TIPP

> UNGEKÜRZTES INTERVIEW:

WWW.VEGAN.AT/KATHARINAWIRNITZER

> WWW.BIKEEXTREME.ORG

> WWW.TIERSCHUTZAKTIV.AT

> WWW.8HOURS.EU



FOTO © PRIVAT