

# Leistungsschub dank veganer Ernährung

Toni Sailer: „Ich fühle mich fitter, stärker, einfach besser!“

Einige seiner Spielerkollegen sind nach wie vor skeptisch, aber Toni Sailer hat im Veganismus die Ernährung gefunden, die zu ihm und seiner Physis passt. Seine Ausgangssituation: wiederholte Verletzungen, unter anderem Muskelfaserrisse. Das und die Vermutung, dass seine bisherigen Ernährungsgewohnheiten nicht optimal mit dem Leistungssport harmonierten, ließ ihn nach einem Weg suchen, seine Ernährung umzustellen. Auf den veganen Geschmack brachte ihn schließlich seine Freundin.

Ein Profifußballer, der weitgehend vegan isst? Kann das gutgehen? Offenbar: Toni Sailer fühlt sich körperlich und mental leistungsfähiger, und er regeneriert nach seinem eigenen Körpergefühl schneller. Auch das Thema Muskelfaserriss ist für ihn inzwischen weit weniger präsent als noch vor ein, zwei Jahren.

Unterstützt vom medizinischen Team der Darmstädter kann Sailer dank hochwertiger und reiner Nahrungsergänzungsmittel jede Art von Nährstoffmangel vermeiden. Dabei kommen vegane Eiweißriegel und hochwertiges Eiweißpulver, wie sie für Sportler im Hinblick auf ihre Reinheit (Doping!) einwandfrei sind, zum Einsatz. In entsprechender Qualität sind diese Produkte nicht immer einfach zu finden. Dass die Versorgung funktioniert, belegen Sailer's Körper- und Blutwerte (siehe ab Seite 48).

Toni Sailer ist nicht der einzige Profisportler, der sich für alternative Ernährungsformen begeistert und damit erfolgreich ist. Inzwischen essen zahlreiche Athleten vegetarisch oder vegan. Triathlet Brendan Brazier beispielsweise lebt vegan. Snowboarderin Hannah Teter ist Vegetarierin. Fußballtorhüter Timo Hildebrand lebt seit zwei Jahren vegan-vege-

tarisch. Auch Toni Sailer mischt beide Ernährungsformen und wählte eine Kombination aus überwiegend vegan und einem kleinen Teil vegetarisch. Übrigens wurde auch die deutsche Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien von Chefkoch Holger Stromberg teilweise vegan verköstigt.

Leistungssportler, die ihre Ernährung umgestellt haben und auf Fleisch oder tierische Lebensmittel jeder Art komplett verzichten, berichten durchweg von einem positiven Feedback ihres Körpers und einer wachsenden Leistungsfähigkeit. Toni Sailer konnte sich zum Zeitpunkt seiner Umstellung nicht vorstellen, noch einmal einen derartigen Leistungsschub zu erleben. Doch heute sagt er: „Ich fühle mich fitter, stärker, einfach besser.“

Ernährung und im Besonderen die Sporternährung ist immer individuell. Das Gefühl, mit der gewählten Form im Einklang zu stehen, muss ebenso da sein, wie die medizinische Begleitung. Und das sportliche Ergebnis muss stimmen. Dann ist auch gegen Vegetarismus und Veganismus im Leistungssport nichts einzuwenden. RE

Marco „Toni“ Sailer, 29, spielt seit der Saison 2013/14 beim Aufsteiger SV Darmstadt 98. Schon länger beschäftigt sich der Stürmer mit dem Thema „Ernährung im Leistungssport“. Im Dezember 2014 schließlich stellte er seine Ernährungsgewohnheiten komplett um: Toni Sailer isst seit einem dreiviertel Jahr fast ausschließlich vegan.

