



# Pflanzenpower: Mit London - Edinburgh



*Ben Urbanke fährt Non-Stop-Rennen über 400, 600 und sogar mehr als 1000-Kilometer. 2017 fuhr er beim Ultra-Radmarathon London - Edinburgh - London 1.441 Kilometer in nur drei Tagen und kam als sechstschnellster Fahrer von 1.500 Startern ins Ziel. Der Radsportler setzt auf 100 % pflanzliche Ernährung - ohne Zusatzstoffe, Gluten oder Soja, dafür voll gepackt mit Nährstoffen und Vitaminen. Sein Credo lautet: »Be faster go vegan«.*



*Als erster Europäer führte Ben Urbanke 2017 das Ranking der »Ultramarathon Cycling Association« auf Platz 1 an.*

Ben Urbanke ist Extrem-Radsportler: Er fährt Non-Stop-Rennen über 400 und sogar mehr als 1000 Kilometer - insgesamt sind es über 25.000 Kilometer im Jahr. Der »Ritterschlag« war 2015 das legendäre Rennen Paris - Brest - Paris: Ben fuhr die Strecke von 1.230 Kilometern mit 12.000 Höhenmetern in weniger als 50 Stunden (!) ohne Schlaf - und kam als schnellster jüngster Starter (bis 30 Jahre) ins Ziel. 2016 konnte er beim Rennen »Borders of Belgium« einen weiteren Erfolg verzeichnen: Die Strecke von 1.000 Kilometern bewältigte er in unter zwei Tagen als schnellster Fahrer.

Vom 30. Juli bis 4. August 2017 fand das Rennen London - Edinburgh - London statt. Der Radmarathon ist das Gegenstück zu Paris - Brest - Paris und findet ebenso alle vier Jahre statt. Das Zeitlimit für die 1.441 Kilometer beträgt 116:40 Stunden (fast 5 Tage). Ben fuhr die 1.441 Kilometer in drei Tagen - und kam als 6. Fahrer von 1.500 Startern ins Ziel. Und als wäre das noch nicht genug, fuhr Ben vom 11. bis 13. September beim Superbrevet von Paris nach Hamburg die 1.200 Kilometer als schnellster Fahrer. Ende 2017 gewann Ben Urbanke die weltweite Year-Rounder Challenge 2017 der UltraMarathon Cycling Association - als erster Europäer! ... und das alles mit 100% Pflanzenpower!

Ben Urbanke (geb. 1984) entdeckte schon in seiner Jugend seine Leidenschaft für das Rennradfahren. Seit einigen Jahren ist der Hobbyfahrer auf den Langdistanzen unterwegs und nimmt an Radrennen im In- und Ausland teil.

Jahrelang war Ben die ungesunde Verpflegung gerade bei Sportveranstaltungen ein Rätsel: Bei Radmarathons von mehreren hundert Kilometern werden Erbseneintopf mit Speck, Pommes, Salamibrötchen, gezuckerte Limonaden und viel Kaffee zur »Stärkung« angeboten. Die Folge für die Sportler: Kreislaufbeschwerden, Magenprobleme, Leistungsabfall.



# dem Rad 1.441 km - London in 3 Tagen

Aufgrund dieser Erfahrungen entwickelte Ben sein eigenes Ernährungskonzept. Seit 2012 setzt der 33-jährige Radsportler auf 100 Prozent pflanzliche Ernährung - ohne Zusatzstoffe, dafür voll gepackt mit Nährstoffen und Vitaminen. Obwohl Ben nicht aus gesundheitlichen, sondern aus ökologischen und ethischen Gründen Veganer wurde, bemerkte er nach seiner Ernährungsumstellung einen Anstieg seiner Leistungsfähigkeit: »Meine Regenerationszeiten verkürzten sich deutlich und ich hatte mehr Energie.« Ben stellte fest, dass er sich auf immer längere Distanzen einlassen konnte und fuhr bei 200-Kilometer-Marathons mit. Es lief gut. Die Regenerationszeiten wurden immer kürzer, er konnte mehr trainieren und so wurden die Distanzen immer länger. Seit einigen Jahren fährt Ben Rennen mit Strecken von über 1.000 Kilometern.

Nachdem immer mehr Radfreunde Bens enorme Leistungssteigerung bemerkten und nach seiner Ernährung fragten, schrieb er 2016 sein Buch »Be Faster Go Vegan«. Und er gründete die Firma GOODSPORT, welche sein Ernährungskonzept umsetzt: mit veganen Bio-Funktionsriegeln und Superfood-Müslis.

Die GOODSPORT-Riegel gibt es in den Sorten »No Limit with Chia & Moringa«, »Wake Me Up with Maca & Matcha«, »Antioxidant with Aronia & Acai« und »High Protein with Lupine«. Alle Zutaten sind basisch, um in Momenten von Stress und Anstrengung übersäuerten Körper wieder in einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu verhelfen.

Wie die Riegel sind die GOODSPORT-Müslis sind vegan, bio, glutenfrei, basisch und ohne Zuckerzusatz. Die geballte Power aus Superfoods, hochwertigen Proteinen, langkettigen Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralien liefert einen natürlichen Energiekick. Buchweizen, Haferflocken, Leinsamen und Hanf werden angekeimt - dadurch werden die wertvollen Inhaltsstoffe für den Körper optimal verfügbar und leichter verdaulich. Die Müslis machen lange satt und schmecken obendrein superlecker!

Mit dieser unkomplizierten und leckeren Sportler-Nahrung kann sich jeder vor, während und nach Belastungen wirkungsvoll mit den besten Nährstoffquellen kompakt versorgen - auch für Höchstleistungen im Berufsleben, in Schule und Studium. >>>



*Die GOODSPORT-Müslis von Ben Urbanke wurden auf der Messe »Veggie & frei von« in Stuttgart Ende November 2017 mit dem renommierten »Eat Healthy Award« ausgezeichnet – und zwar mit gleich zwei Preisen: dem Preis in der Kategorie »Cerealien« und mit dem »Special Award Superfood«.*



Informationen und GOODSPORT-online-Shop:  
[www.goodsport.de](http://www.goodsport.de)

Bens Radfahrten mitverfolgen:  
[www.facebook.com/ben.urbanke](https://www.facebook.com/ben.urbanke)  
[www.strava.com/athletes/4502944](https://www.strava.com/athletes/4502944)



# Ultramarathon-Radsportler Ben Urbanke: »Die Tiere werden es dir danken!«

Im »Freiheit für Tiere«-Interview erzählt uns Ben Urbanke von Ultra-Radmarathon London - Edinburgh - London, auf was Sportler bei der Ernährung achten sollten und warum er 2012 auf vegan umstellte.



*Nach der Umstellung auf 100 % pflanzliche Ernährung stellte Ben Urbanke fest, dass seine Regenerationszeit kürzer und die Leistungsfähigkeit größer wurde.*



**Freiheit für Tiere:** Im Sommer 2017 bist du das Radrennen London-Edinburgh-London gefahren und hast für die 1.440 Kilometer nur drei Tage gebraucht. Das hört sich einfach unglaublich an! Erzählst du uns davon?

**Ben Urbanke:** Es waren die schlimmsten Bedingungen - so sagen die Veranstalter - seit Beginn des Wettbewerbs 1989. Es hat nicht nur die ganze Zeit geregnet, was ja in England nichts Ungewöhnliches ist, aber das Heftigste war der starke Südwind mit Orkanböen bis zu 90 km/h. Das führte dazu, dass in diesem Jahr mehr als 50 Prozent der Fahrer nicht in der vorgegebenen Zeit ins Ziel kamen.

**Freiheit für Tiere:** Das war also ganz schön hart! Wie hast du das durchgehalten?

**Ben Urbanke:** Ja, gemütlich... und indem ich mich gut mit anderen unterhalten habe.

**Freiheit für Tiere:** Wie bitte?!? Bei Windstärke 9 und Gegenwind?

**Ben Urbanke:** Naja, es war nicht die ganze Zeit Windstärke 9, aber hin und wieder. Viel Regen ist für mich nicht so das Problem. Wenn ich mal im Rhythmus bin, den runden Tritt habe, dann trete ich einfach weiter. Man denkt vor allem in Etappen. Man denkt nie: »Jetzt habe ich hundert Kilometer geschafft, jetzt sind es nur noch 1.300 Kilometer«. Sondern man denkt immer nur: »Okay, bis zur nächsten Kontrolle«. Die sind ja nur in 60 bis 80 Kilometern Abstand.

**Freiheit für Tiere:** Wie bereitest du dich auf ein Langstrecken-Rennen vor?

**Ben Urbanke:** Eigentlich gar nicht so besonders. Ich gucke mir die Strecke vorher so ein bisschen an. Sonst vom Training her: Ich fahre ja das ganze Jahr hindurch. Vor Rennen trainiere ich jetzt nicht irgendwie mehr oder weniger. Ich freue mich eher darauf: Was ich da alles sehe, die Naturerlebnisse. Deswegen freue ich mich auch auf Japan. Da freue ich mich auf viele neue Eindrücke in der Natur - und die vielen Menschen, die diese Leidenschaft teilen.



### **Freiheit für Tiere: Was ist das für ein Radrennen in Japan?**

**Ben Urbanke:** Das wird im August 2018 stattfinden. 2.400 Kilometer einmal um die Insel Hokkaido.

### **Freiheit für Tiere: 2.400 Kilometer?!?**

**Ben Urbanke:** Ja, ich will 2018 die Zweitausender knacken!

### **Freiheit für Tiere: Wie versorgst du dich während eines Rennens? Nimmst du deine Verpflegung komplett mit?**

**Ben Urbanke:** Genau. Beim Rennen London-Edinburgh-London war das Schöne, dass es zwei Backdrops gab. Dort habe ich meine Riegel und ein frisches Outfit deponiert.

### **Freiheit für Tiere: Was ist für Sportler nach einer Höchstleistung zu beachten?**

**Ben Urbanke:** Viel Schlaf (lacht), auf jeden Fall viel Schlaf. Und natürlich pflanzliche Proteine. Es ist direkt nach der körperlichen Anstrengung wichtig, den Körper recht schnell mit hochwertigem Eiweiß zu versorgen für die Regeneration. Ich bevorzuge die Süßlupine und Hanfprotein: Die Süßlupine wächst in Deutschland - ist also regional - und gehört mit einem Proteingehalt mit bis zu 40 Prozent zu den eiweißreichsten Hülsenfrüchten der Welt. Süßlupinenmehl gebe ich gerne als Proteinkick in meine Smoothies. Süßlupinen und Hanfsamen enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Beide besitzen ein perfektes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren und wirken somit Herzkreislaufproblemen und Entzündungen entgegen.

**Freiheit für Tiere: Immer mehr Sportler stellen für mehr Leistungsfähigkeit auf vegane Ernährung um. Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton wurde beispielsweise Veganer, nachdem er den Film »What The Health« gesehen hatte. Hamilton berichtete - wie andere Sportler auch - über einen höheren Energielevel, besseren Schlaf, schnelle Regeneration, bessere Haut und generell ein besseres Körpergefühl. Wie erklärst du dir das?**

**Ben Urbanke:** Ja, ganz einfach. Es ist ja kein Hexenwerk, das ist ja mittlerweile alles ernährungsphysiologisch belegt. In meinem Buch »Be faster - Go vegan« gehe ich darauf ausführlich ein. Wenn man den Körper gut mit Nährstoffen, vor allem grünen Nährstoffen, versorgt, funktioniert der Körper besser, als wenn man das nicht macht. Tierische Produkte haben gegenüber pflanzlichen entsprechende Nachteile. So ist zum Beispiel Fleisch als Eiweißlieferant säurebildend, pflanzliche Eiweiße sind basisch. Eine basische Ernährung führt natürlich automatisch zu einem besseren Körpergefühl.

**Freiheit für Tiere: Du ernährst dich bereits seit 2012 Jahren rein pflanzlich. Was waren deine Gründe für die Umstellung?**

**Ben Urbanke:** Bei mir waren es ökologische und ethische Aspekte: Der Regenwald wird abgeholzt für die Tierfutterproduktion. Dazu kommt die enorme Wasserverschwendung: Für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch werden an die 15.000 Liter Wasser verbraucht.

Die ethischen Aspekte stehen bei der ganzen Tiermast außer Frage: Die Massentierhaltung ist ethisch nicht vertretbar. Das ist ja nicht mehr wie früher, als der Bauer einige wenige Tiere hatte. Heute muss man immer mehr Tiere haben, damit es überhaupt wirtschaftlich tragbar ist. Und das kann es ja nicht sein! Dieser ganze Teufelskreis: Immer mehr Tiere, immer weniger Zeit, es wird immer mehr ein mechanischer Apparat. Und das Tier an sich - das Individuum - bleibt in diesem Prozess auf der Strecke. Das Tier wird eine Ware.

### **Freiheit für Tiere: Unterstützt du auch Tierrechts- oder Umweltorganisationen?**

**Ben Urbanke:** Ja. Ich unterstütze einige, möchte keine besonders hervorheben, denn es sind so viele Organisationen unterstützenswert, ob es die großen Organisationen sind wie PETA, Gnadenhöfe und Lebenshöfe oder die Tierheime vor Ort.

### **Freiheit für Tiere: Was möchtest du den Leserinnen und Lesern von »Freiheit für Tiere« noch sagen?**

**Ben Urbanke:** Niemand braucht tierische Produkte, um vital zu sein und generell körperliche Leistung zu bringen. Ich kann jedem nur empfehlen, es mal zwei Wochen auszuprobieren. Danach wird jeder schon einen Effekt, einen Unterschied merken. Und dann kann ja jeder individuell für sich entscheiden, ob er weiter am Ball bleiben will. Man sollte einfach mal damit anfangen. Nicht sagen: »Das könnte ich nicht« - einfach mal anfangen. Das sage ich auch immer in meinen Vorträgen. Und das Wichtigste: Die Tiere werden es dir danken!

**Das Gespräch mit Ben Urbanke führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«**



**Ben Urbanke:**  
**Be faster - go vegan**  
Mit 75 schnellen Rezepten  
208 Seiten, gebunden  
Unimedica, 2016 · ISBN:  
978-3-944125-50-3  
Preis: 19,80 Euro