



# The »Vegan Warrior« in Sebastian Osterloh: »Ich



Wie sich die vegane Ernährung auf seinen Sport auswirkt?  
»Ich bin einfach schneller wieder fit und bin regenerationsfähiger«, erzählt Sebastian Osterloh.

Von Armin Holl-Wagner,  
Redakteur von Hockeyweb.de

Vegetarisch und vegan ist »In«. Auch Eishockey-Verteidiger Sebastian Osterloh lebt seit über einem Jahr vegan. Für ihn ist es mehr als eine Modeerscheinung und wird immer mehr zum Lebensstil. Er sagt: »Ich fühle mich so gut wie nie zuvor.« Wie sich seine vegane Ernährung auf seinen Sport und auf sein Leben auswirkt, darüber haben wir uns mit dem 32-Jährigen in seinem Esszimmer unterhalten.

Sebastian Osterloh ist bekannt dafür, sich immer in den Dienst der Mannschaft zu stellen. Bei seinem Verein, den Straubing Tigers, gilt er als »Wadlbeißer«, also ein richtig unangenehmer Verteidiger, jemand der um jeden Meter Eis kämpft - ein »Krieger« - ein »Warrior«.

Und seit über einem Jahr ist er Veganer. Sebastian Osterloh beschreibt es so: »Ich ernähre mich seit über einem Jahr zu 99,9 Prozent vegan. Wenn meine Mama an Weihnachten mit Plätzchen kommt, dann esse ich auch mal ein Vanillekipferl.

Aber so was braucht man auch. Wenn man meint, man muss jetzt einen Keks essen, dann soll man das auch machen. Der Kopf muss auch frei sein, sonst schafft man das nicht. Beim Fleisch ist es aber schon so, dass ich wirklich gar keines mehr esse. Dazu habe ich keinen Bezug mehr und will das auch nicht mehr. Alles, was mit Fleisch und Wurst zu tun hat, rieche ich sofort.«

## »Wenn der Nowitzki das macht, dann muss da was dran sein«

Um auf Fleisch zu verzichten, gibt es die verschiedensten Gründe. Manche Menschen vertragen es einfach nicht oder nicht mehr, andere verzichten aus ethischen Gründen. Bei Osterloh hatte es gesundheitliche Gründe, sich mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen. »Mich hat vor gut einem Jahr Aleksandra Keleman auf Facebook angeschrieben und mir ein Interview von Dirk Nowitzki geschickt. Das habe ich gelesen und es hat mich total an mich erinnert.« Nowitzki ist zwar kein Veganer, aber er verzichtet auf Milch und Milchprodukte. Osterloh weiter: »Ich hatte die Jahre zuvor im Winter vier-, fünf-, sechsmal mit einer starken Nasennebenhöhlenentzündung Probleme. Die war so stark ausgebrochen, dass ich sie nicht mehr ohne Antibiotikum stoppen konnte. Das hat mich jedes Mal aus der Bahn geschmissen. Jedes Mal trainiert man wieder und dann wieder ein Rückfall. Ich bin eigentlich nie richtig in die Spur gekommen. Dann hab ich überlegt und mir gesagt, wenn der Nowitzki das macht, dann muss da was dran sein. Dann habe ich mich mit Aleksandra Keleman ausgetauscht und hin- und hergeschrieben. Aleks hat Kontakt mit verschiedenen Fußball-Bundesliga-Spielern und -Vereinen und berät sie. Sie hat mich eigentlich auf den richtigen Weg gebracht. Ich habe mir das alles durch den Kopf gehen lassen und dann war ich von heute auf morgen vegan.« Aleksandra Keleman lobt Osterloh und meint: »Ich wünschte mir, dass alle Sportler so vorbildhaft regieren.«

Damit haben sich auch die gesundheitlichen Probleme erledigt. Osterloh erklärt: »Ich hatte früher auch mehrere Jahre extreme Probleme mit einer chronischen Bizepssehnenentzündung. Seit ich meine Ernährung umgestellt habe, ist das weg. Eigentlich auch ganz logisch, weil im Fleisch so viel Mist steckt, so viele Antibiotika, dazu die Adrenalinausschüttung, die bei der Schlachtung entsteht.«



# der Eishockey-Liga habe viel mehr Energie«

## »Ich bin einfach schneller wieder fit und bin regenerationsfähiger«

Auch die Laktatwerte haben sich spontan verbessert. »Ich habe natürlich Bluttests gemacht. Meine Werte sind einfach top. Ich bin auch zwei, drei Kilo runter gegangen. Alleine dadurch habe ich mehr Power und kann mehr Kraft umsetzen. Ich finde es schade, dass ich erst letztes Jahr den Schritt gewagt habe. Ich hatte keine Nasennebenhöhlenentzündung und war nicht einmal krank. Mir geht es seitdem so gut, ich fühle mich so gut wie nie zuvor. Ich kann es einfach nur jedem empfehlen.«

Zudem gibt es einen anderen positiven Nebeneffekt: »Ich habe viel mehr Energie und meine Regeneration ist kürzer. Da man sich nur basisch ernährt, hat man auch das Problem mit der Muskelübersäuerung nicht, denn Fleisch ist säurebildend. Ich bin einfach schneller wieder fit und bin regenerationsfähiger.«

## Die stärksten Tiere sind Pflanzenesser

Ein Eishockeyspieler, der auf die Proteine im Fleisch verzichtet? »Osti« zieht interessante Vergleiche: »In der Tierwelt ist es auch nicht anders. Die Fleischfresser gehen auf die Jagd, weil sie es brauchen und weil sie nicht anders können, aber nach dem Fressen liegen sie erst mal fünf, sechs Stunden in der Sonne, weil sie platt sind. Die Pflanzenfresser hingegen sind den ganzen Tag aktiv.« Auch Patrik Baboumain (stärkster Mann Deutschlands) ist seit 2011 vegan und sagte in einem Interview: »Die stärksten Tiere sind Pflanzenfresser: Gorillas, Büffel, Elefanten und ich.«

Osterloh meint: »Vor dreißig Jahren zog das Argument mit den Proteinen noch und man ist damit durchgekommen. Früher hieß es: Fleisch gibt Power, Fleisch gibt Kraft, aber heutzutage ist das ein völliger Witz. Früher, als ich noch Fleisch gegessen habe, bin ich nach Hause gekommen und musste mich erst eineinhalb Stunden hinlegen. Weil ich einfach platt war. Das kenne ich heute gar nicht mehr.«

## »Wenn ich heute Fleisch sehe, denke ich immer an die lebenden Tiere«

Insgesamt ein radikaler Schritt im Leben des Profis. »Ich war vorher ein extremer Fleischfresser. Wenn ich zurückdenke, was ich an Fleisch gegessen habe, dann habe ich heute wirklich ein schlechtes Gewissen. Wenn ich heute Fleisch und Wurst im



Sebastian Osterloh und Aleksandra Keleman lassen sich beim Essen über die Schulter schauen.

Kühlregal sehe, sehe ich immer die lebenden Tiere.« Auch Milch und Milchprodukte hat der 32-Jährige vom Speiseplan gestrichen: »Milch« und zieht dabei ein Gesicht, »wenn ich jetzt einen Schluck Milch trinke, könnte ich kotzen. Der Geschmack von Milch ist etwas ganz Unangenehmes für mich, obwohl ich früher sozusagen in Milch geschwommen bin. Ich habe viel Müsli mit Milch gegessen und eigentlich alles mit Milch angerührt.«

## »Earthlings und Cowspiracy sollte sich jeder mal ansehen«

Doch durch was wurde dieses Umdenken ausgelöst? Nur ein paar Mails und Telefonate mit Aleksandra Keleman? Sicher nicht. Osterloh sah sich einige Dokumentationen an. Darunter auch »Earthlings« (nichts für zartbesaitete Gemüter, nur mit Anmeldung und Warnhinweis zu sehen; unter dem Schlagwort bei Youtube zu finden) und »Cowspiracy«.

»Osti« meint dazu: »Das sollte sich jeder mal ansehen. Es ist gigantisch, wie viel Fläche wir für die Tiere anbauen, damit die was zu essen haben, damit wir die Tiere essen können. Ich möchte, dass sich die Menschen damit beschäftigen und nicht davor drücken und der Wahrheit ins Auge sehen.« >>>





Sebastian Osterloh geht es nicht alleine um gesunde Ernährung, sondern um die Tiere: »Wenn es doch auch so geht, verstehe ich nicht, wieso man Tiere essen muss.« Und er achtet auch sonst auf eine tierfreundliche Lebensweise.

## Eine Frage der Ethik

Doch nur das Essen umzustellen, ist dem Verteidiger inzwischen nicht mehr genug: »Es fing an mit der Ernährung. Umso mehr man sich mit dem Thema beschäftigt, umso mehr Reportagen man schaut, umso klarer wird es einem. Es ist dann von der Ernährung ins Ethische übergegangen. Vorher hatte ich nie Interesse, so etwas anzusehen, aber es ist einfach schockierend. Vor einem Jahr habe ich mir da keine Gedanken darüber gemacht. Aber wenn es doch auch so geht, verstehe ich nicht, wieso man Tiere essen muss. Man kann auch so glücklich sein. Man muss die Leute einfach damit konfrontieren, wie das Fleisch auf den Teller kommt. Man sieht immer nur das schöne Stück Fleisch, aber wie das dahin kommt, sieht keiner.«

Auch im Kleiderschrank hat inzwischen die vegane Lebensweise Einzug gehalten: »Ich achte jetzt auch auf die Kleidung. Pelz und Leder. Ich hatte früher auch eine Jacke mit Pelz dran, habe mir aber nie Gedanken gemacht. Heute fühle ich mich richtig scheiße, wenn ich darüber nachdenke. Ich habe inzwischen mit meiner Frau zusammen alles aussortiert. Wir sind am Schauen, dass wir Schritt für Schritt den veganen Lebensstil auch bei Kleidung, Kosmetik, Duschgel und so weiter leben.«

Die Entscheidung, vegan zu essen und zu leben, stieß weder bei den Ärzten noch bei den Trainern der »Tigers« negativ auf: »Am Anfang haben die sich natürlich ihre Gedanken gemacht und sie haben gesagt, dass, wenn ich mich nicht gut fühle, ich sofort was sagen soll. Es gab aber niemanden, der gesagt hat, das ist schlecht und ich darf das nicht.«

## Die Familie macht mit

Nicht nur er selbst, sondern auch die Familie ist umgeschwenkt: »Wenn ich zu Hause esse, kocht meine Frau Mona vegan. Die Kinder essen das auch mit. Gemüse ist bei meinem Sohn immer etwas schwierig.« Wer kennt das nicht? »Aber püriert geht dann alles. In der Schule, in der Mittagsbetreuung, gibt es dann halt mal Chicken Nuggets oder so, darüber bin ich zwar nicht glücklich, aber es ist halt so. Ich mache meinen Kindern immer bewusst, wo es herkommt und dass die Tiere mit Sicherheit nicht freiwillig gestorben sind. Da schauen sie dann schon immer traurig und machen sich ihre Gedanken. Aber ich sage nicht, dass sie irgendwas nicht essen dürfen, da müssen sie selber drauf kommen.«

Doch wie ist das bei den Auswärtsspielen? Normalerweise gehen die Spieler nach der Partie in den VIP-Raum der Heimmannschaft, um dort zu essen, oder man lässt etwas von einem Lieferdienst in die Kabine kommen. »Bei den Auswärtsfahrten habe ich tatsächlich meinen großen Stoffbeutel dabei. Ich habe immer meine Tupper-Box dabei. Ehrlich gesagt ist es für mich sehr schwierig, im VIP-Raum etwas zu essen.«

Hört sich aufwändig an. Auch ansonsten ist die Meinung verbreitet, dass vegane Ernährung teuer und aufwändig ist. Osterloh hält dagegen: »Würde ich nicht sagen. Ich würde sagen, dass es gleich bleibt. Es ist definitiv nicht teurer. Man muss halt schauen, wo man einkaufen geht. Aber es dauert schon seine Zeit, bis man sozusagen drin ist. Am Anfang war ich auch etwas überfordert und wusste auch nicht so recht, wo ich hingehen soll.«

Auch in Lokalen essen gehen ist kein Problem: »Die Leute stellen sich das immer so kompliziert vor, aber im Endeffekt kann ich problemlos zum Beispiel zum Italiener. Die haben im Normalfall Hartweizennudeln. Da kann ich Spaghetti mit Tomatensoße essen. Gemischter Salat, Anti Pasti usw., also ich finde auf jeden Fall etwas.« In einem Straubinger Lokal gibt es inzwischen sogar ein Menü von Sebastian Osterloh namens »Osti's grüne Geiß«.

Und wenn es nicht ins Restaurant geht, wird zu Hause gekocht: »Wir haben natürlich auch Kochbücher, aus denen wir ab und zu Rezepte kochen, aber wenn ich zu Hause koche, bin ich eher der Freestyler.«

## Vitamin B12 wird den Tieren ins Futter gemischt - warum den Umweg gehen?

Veganern wird nachgesagt, dass sie an Vitamin-B12-Mangel leiden. Doch auch dieses Argument kann der Leistungssportler entkräften: »Es ist nachgewiesen, dass im Fleisch heutzutage so viele Antibiotika und andere Schadstoffe sind, dass vom Vitamin B12 gar nichts mehr drin ist, deshalb ist zu empfehlen, dass jeder Vitamin B12 als Zusatz nimmt. B12 wird den Tieren ins Futter gemischt. Aber das minderwertige Cyanocobalamin B12. Lieber das hochwertige Methylcobalamin B12 selbst nehmen, als den Umweg über das Tier zu gehen. Man schluckt ja das Tier, das wiederum selbst mit dem unfertigen B12 gefüttert wurde.«



## Immer mehr Spitzensportler ernähren sich vegan

All das geht Sebastian Osterloh immer noch nicht weit genug. Er hat die Initiative ergriffen und mit Aleksandra Keleman eine Facebook-Gruppe eröffnet. Unter »Top Athletes Vegan« findet ein reger Austausch statt.

Im Grußwort der Gruppe schreibt Sebastian Osterloh von seiner Wahrnehmung bei der Umstellung: »Hi Veggies, hier ein kleiner Einblick zu meiner Veganisierung. Lebe jetzt seit vier Wochen zu 100 Prozent vegan, habe mich noch nie zuvor so gut gefühlt! Ich hätte es mir schwieriger vorgestellt, da ich ein absoluter Fleischfresser war! Nach zirka drei Tagen hatte ich einen ziemlichen Durchhänger, konnte mich auf nichts mehr fokussieren und habe Schweißausbrüche bekommen. Das hat mich erstmal ziemlich verunsichert, aber schon ein paar Tage später hat sich mein Körper an die Umstellung gewöhnt.«

In der Gruppe sind inzwischen über 1.600 Profi- und Freizeitsportler zusammengeschlossen. Aber auch Sportwissenschaftler, Sportlehrer sowie Fitnesstrainer und Personal Coaches. Aber auch Menschen wie du und ich. Es sind nicht alle Veganer, aber zumindest Sportler, die sich damit und mit ihrer Ernährung auseinandersetzen. Darunter sind unter anderem die Eishockeyspieler Marcel Brandt (Düsseldorfer EG), Jerome Flaake (Hamburg Freezers), Daniel Pietta (Krefeld Pinguine), Philipp Grubauer (Washington Capitals), Christian Künast (DEB-U20-Bundestrainer), Max Meirandres (Starbulls Rosenheim), Christoph Ullmann (Adler Mannheim), Dennis Seidenberg (Boston Bruins). Aber auch andere Sportler wie Ursula Holl (Ex-Fußball-Nationaltorhüterin, Torwarttrainerin Bayer 04 Leverkusen), Mark Warnecke (Ex-Schwimmer), Thomas

Brdaric (Ex-Fußballspieler, Fußballtrainer), Carsten Lichtlein (Handballtorwart), Mats Hummels (Borussia Dortmund), Andre Schubert (Trainer Borussia Mönchengladbach), Stefan Schnoor (Ex-Fußballspieler), Niko Bungert (FSV Mainz 05), Alexander Esswein (FC Augsburg), Marc Jurczyk (Bahnradsportler), Felix Sturm (Boxer).

Es gibt inzwischen viele Sportler, die tatsächlich vegan leben. Ein paar Beispiele sind Markus Kuhn (New York Giants, NFL), Christopher Fischer (Adler Mannheim), David Haye (Boxer), Dennis Rodman (Ex-Basketballer), Brendan Brazier (Iron Man Profi) oder Michael Griesmeier (Ultralangstreckenläufer, 150-km-Marathon). Auch Dirk Nowitzki (Dallas Mavericks/NBA) achtet auf seine Ernährung und verzichtet seit Jahren auf Milch und Milchprodukte.

## Wenn jeder ein bisschen was Gutes macht...

Für Osterloh ist der vegane Lebensstil weit mehr als eine Moderscheinung: »Ich denke, das wird sich immer mehr durchsetzen. Es gibt immer mehr Spitzensportler, die sich vegan ernähren. Seitdem ich vegan lebe, bin ich ein anderer Mensch. Ich habe eine andere Sichtweise. Natürlich weiß man, dass man alleine die Welt nicht retten kann, so zu denken wäre ja Blödsinn. Aber man weiß, wenn jeder ein bisschen was Gutes macht oder einen Schritt vorwärts geht, dass sich das zu etwas Gutem entwickeln kann. Das gibt mir und meiner Frau Motivation. Ich bin fest davon überzeugt, dass Veganer gesünder leben.«



Brendan Brazier: *Vegan in Topform - Das Fitnessbuch*  
Unimedica Verlag, 2015  
ISBN: 978-3-944125-27-5  
352 Seiten · Preis: 24 Euro

## Buchtipps: Vegan in Topform

Brendan Brazier, kanadischer Triathlet und Ironman, ist ein führender Pionier für eine vollwertige, rein pflanzliche Lebensweise. Sein Buch »Vegan in Topform« ist der ultimative Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag. Das Geheimnis: Nur naturbelassene pflanzliche Lebensmittel mit hoher Nähr- und Vitalstoffdichte verwenden, die direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden! Denn durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert der Körper schneller. · Mit 100 veganen, gluten- und sojafreien Rezepten!

In »Vegan in Topform: Das Fitnessbuch« zeigt Brendan Brazier, wie man in kürzester Zeit durch die Kombination vollwertiger pflanzlicher Ernährung und ausgewählter Übungen gesund und fit wird und körperlich wie mental überragende Ergebnisse erzielen kann - für eine Topform in Sport und Beruf.



Brendan Brazier:  
*Vegan in Topform*  
Unimedica Verlag, 2013  
ISBN: 978-3-944125-16-9  
352 Seiten · Preis: 26 Euro