



# Die Bundesliga



*Serge Gnabry spielt seit 2018 beim Rekordmeister Bayern München. 2017 wurde er mit der U21 Europameister - hier beim Spiel Deutschland gegen Dänemark. Nach Gesprächen mit Freunden und aufgrund von Dokumentationen hat sich der Nationalspieler für vegane Ernährung entschieden.*



*Von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«*

Bis vor kurzem war Fußball ohne Fleisch und Wurst undenkbar - nach dem Motto: »Vegan ist höchstens was für Mädchen, aber nichts für echte Kerle«. Doch längst ist der vegane Trend auch in der Bundesliga angekommen. Immer mehr Profi-Fußballer streichen Fleisch, Eier und Milch von ihrem Speiseplan und setzen auf Pflanzenkraft: von Bayern-Star und Nationalspieler Serge Gnabry, über Nationalspieler Diego Demme vom RB Leipzig, Nationalspieler Luca Waldschmidt vom SC Freiburg, Mitchel Weiser von Bayer 04 Leverkusen, Andreas Luhte vom FC Augsburg oder Patrick Fabian und Tom Weiland vom VfL Bochum. BILD titelte Ende März sogar bundesweit in einem ganzseitigen Artikel: »So vegan isst die Bundesliga«.

**Nachdem sich Bayern-Star und Nationalspieler Serge Gnabry in BILD als Veganer »geoutet« hatte, riss die Berichterstattung nicht mehr ab.** »Euer neuer Held ist der Nationalelf-Star Serge Gnabry. Er ist Veganer und schoss das Traumtor gegen Holland«, so BILD-Kolumnist Franz Josef Wagner. »Pflanzen schießen Tore. Welche geheimnisvollen Kräfte haben Pflanzen? Bringen sie mehr Leistung als ein Steak?« Und: »Seit Gnabrys Supertor mache ich mich nicht mehr lustig über Veganer.«

Serge Gnabry ist 23 und steht für eine neue Generation von Bayern-Spielern. Er wechselte bereits mit 16 Jahren vom VfB Stuttgart zum FC Arsenal nach England. 2016 kehrte er in die Bundesliga zurück und spielte - nach jahrelangen Einsätzen als Junioren-Nationalspieler - zum ersten Mal für die deutsche Nationalmannschaft. Im gleichen Jahr holte er bei den Olympischen Spielen in Brasilien mit dem DFB-Team die Silbermedaille. Seit Juli 2018 spielt er bei Bayern München. In seiner Entscheidung, vegan zu leben, wird Serge Gnabry von den Team-Köchen beim DFB und beim FC Bayern unterstützt: »Die Köche beim DFB oder beim FC Bayern wissen Bescheid, auch in meiner Freizeit achte ich darauf. Das klappt gut«, sagt Serge Gnabry gegenüber Bild. »Anregungen, Gespräche mit Freunden, Dokumentationen, mit denen ich mich beschäftige habe«, haben ihn zu diesem Schritt bewogen.

*Nationalspieler Diego Demme von RB Leipzig fühlt sich durch pflanzliche Ernährung leistungsfähiger.*



# wird vegan

Serge Gnabry ist nicht der erste Profifußballer, der sich nach Filmen wie »Earthlings«, »Cowspiracy« oder »What the Health« entscheidet, auf tierische Lebensmittel zu verzichten. Schließlich zeigen solche Dokumentationen eindrucksvoll, wie gut es nicht nur den Tieren tut, wenn wir aufhören, sie zu essen, sondern auch unserer Gesundheit und dem Klima.

**Nationalspieler Diego Demme, Mittelfeldspieler beim RB Leipzig, ernährt sich ebenfalls seit einigen Jahren fast vegan.** Milch und Eier meidet er komplett, ein bis zweimal im Monat isst er noch Fisch und Fleisch. »Ich esse jeden Tag Bananen, Datteln und meine Reis-Kokosmilch«, erzählt er im BILD-Interview. »Wenn man sich pflanzlich ernährt, ist der Körper leistungsfähiger.« Früher habe er relativ viel Fleisch gegessen. »Aber jetzt fühle ich mich einfach besser, ich regeneriere schneller. Der Körper ist nicht mehr so übersäuert, ich habe kaum noch muskuläre Probleme.«

**Nationalspieler Mitchell Weiser von Bayer Leverkusen hat sich 2017 aufgrund von Verletzungen entschieden, vegan zu werden:** »Ich habe mich intensiv mit dem Thema beschäftigt, habe viel gelesen, mir Filme angeschaut und viel ausprobiert«, sagte er dem Tagesspiegel. Zuerst probierte er glutenfrei, dann verzichtete er auf Zucker und aß nur noch einmal pro Woche Fleisch oder Fisch. Seit zwei Jahren ist er komplett vegan. Den Unterschied merke er vor allem nach dem Spiel: »Ich spüre kaum Müdigkeit, ich fühle mich gut, komme leichter aus dem Bett. Früher hatte ich nach dem Essen auch oft Bauchschmerzen und habe mich schlapp gefühlt. Ich dachte, okay, das ist normal. Ich habe das nie hinterfragt. Inzwischen weiß ich, dass das nicht stimmt. Es tut gut, sich nicht ausruhen zu müssen vom Essen.«

**Auch Yannick Gerhardt, Mittelfeldspieler beim VfL Wolfsburg, wurde 2017 mit der U-21-Nationalmannschaft Europameister, gemeinsam mit Serge Gnabry und Mitchell Weiser. Der 24-Jährige setzt seit über zwei Jahren auf pflanzenbasierte Ernährung, seit er bei Netflix ein paar Dokus über Ernährung geschaut hat - zum Beispiel »What The Health«.** Der Bundesligaprofi ist davon überzeugt, dass er sich - gerade was Entzündungen und Verletzungsprävention betrifft - auf jeden Fall verbessert hat. >>>

*Bundesligaprofi Yannick Gerhardt vom VfL Wolfsburg setzt seit über zwei Jahren auf pflanzenbasierte Ernährung - nachdem er »What The Health« auf Netflix gesehen hatte.*



*Mitchell Weiser und Serge Gnabry - beide Veganer - feiern den Sieg der U-21-Nationalmannschaft bei der Europameisterschaft in Polen. Im Finale gegen Spanien erzielte Mitchell Weiser beim 1:0-Sieg das entscheidende Tor.*





**TOPLEISTUNG DANK PFLANZENPOWER!**

*Andreas Luthé, Torwart des FC Augsburg, lebt seit über 5 Jahren vegan - wegen der Gesundheit und aus Liebe zu den Tieren.*

*Unten: Patrick Fabian vom VfL Bochum ist nicht nur überzeugter Veganer, sondern auch aktiver Tierschützer. Er engagiert sich besonders für Straßenhunde.*



**Yannik Gerhardt ist bei den Wolfsburgern nicht der einzige Veganer:** »In meiner Mannschaft gibt es außer mir noch eine weitere Person, die sich vegan ernährt. Wir merken natürlich schon, dass wir die Minderheit sind, aber mittlerweile ist das auch anerkannt. Da fragt auch niemand mehr, warum ich mich vegan ernähre«, sagt Yannik Gerhardt im Interview mit [seedmatch.de](http://seedmatch.de). »Ich denke aber auch, dass der Veganismus durch andere weltbekannte Sportler wie Lewis Hamilton oder Kyrie Irving positiv beeinflusst wird. Diese machen sich über ihre soziale Medien für vegane Ernährung stark und erreichen mit dieser Botschaft viele Menschen.«

**Luca Waldschmidt, Stürmer beim FC Freiburg und U21-Nationalspieler, begann 2016 mit der Umstellung seiner Ernährung.** Zuerst ließ er Milchprodukte weg, dann aß er immer weniger Fleisch. Seit 2017 ernährt er sich rein pflanzlich und sagt, dass er seither mehr Power hat.

**Torwart Henrik Bonmann, die Nummer 1 bei den Münchner Löwen, hat nach einer Verletzungspause auf pflanzenbasierte Ernährung umgestellt, um mehr sportliche Leistung zu erreichen.** »Gesunde Ernährung ist im Profisport mittlerweile fast so wichtig wie das Training«, sagt er gegenüber BILD München.

**Fußball-Weltmeister Benedikt Höwedes, der 16 Jahre für den FC Schalke 04 spielte und seit 2018 bei Lokomotive Moskau unter Vertrag steht, setzt seit einigen Jahren auf vegane Ernährung.** In seiner Kolumne »Das Leben als Veganer« berichtet er, dass bei einer Blutuntersuchung deutlich zu hohe Cholesterinwerte festgestellt wurden - mit nicht einmal 30 Jahren. »Ich las Studien, sah mir Dokumentationen an - und war geschockt«, erzählt er. Deshalb fasste er den Entschluss, komplett auf tierische Produkte zu verzichten. Mit Erfolg: »Ich war weniger oft erschöpft, erholte mich schneller, fühlte mich rundum leichter und fit. Auch meine Verletzungen nahmen ab und ich konnte schnell wieder 100 Prozent auf dem Platz geben.« Es sei heute so einfach wie noch nie, sich völlig tierfrei zu ernähren, sagt Benedikt Höwedes. Und: »Ich kenne immer mehr Menschen, die einen bewussteren Umgang haben mit dem, was sie essen. Viele ProfisportlerInnen führen ihren Erfolg auch auf ihre vegane Ernährung zurück.«

### Für immer mehr Sportler sind gesundheitliche Vorteile nicht die einzige Motivation

Für immer mehr Sportler sind die gesundheitliche Vorteile der veganen Ernährung nicht die einzige Motivation. Sie möchten auch aktiv etwas gegen das Leid der Tiere tun.

**Abwehrspieler Patrick Fabian, »Urgestein« beim VfL Bochum, ist Veganer - aus Liebe zu den Tieren.** »Angesichts der schlimmen Bilder aus den Schlachthäusern und Zuchtbetrieben habe ich meine Ernährung umgestellt«, sagt er im Interview mit der Westdeutschen Allgemeinen Zeitung. Patrick Fabian engagiert

**sich aktiv für Tierschutz.** Seine Bekanntheit als Fußballprofi möchte er nutzen, um die Öffentlichkeit für den Tierschutz zu sensibilisieren und auf all das Leid und die Missstände aufmerksam zu machen, unter denen die Tiere heutzutage leiden müssen. Er hat zwei Straßenhunde aus Ungarn und Zypern aufgenommen, um ihnen ein besseres Leben zu ermöglichen. Und er ist Mitbegründer und Vorstand des Vereins »People & Animals United«, der sich für Hunde in Süd- und Osteuropa einsetzt: »PAU will den Tieren die Stimme geben, der sie oft beraubt werden. Der respektvolle Umgang mit unseren Mitlebewesen ist mir persönlich ein besonderes Anliegen«, so Patrick Fabian. Infos: [www.pau.care](http://www.pau.care)

**Patrick Fabian ist beim VfL Bochum nicht der einzige Veganer: Auch sein Teamkollege Tom Weiland ernährt sich seit über eineinhalb Jahren vegan.** »Ich bin deutlich fitter, leistungsfähiger«, sagt er gegenüber BILD.

**Andreas Luthe, seit 2016 Torwart beim FC Augsburg, lebt seit über 5 Jahren vegan: »Es war die beste Entscheidung meines Lebens«, erzählt der Profifußballer.** »Ich habe erst Milchprodukte komplett weggelassen, das hat meiner Gesundheit schon einen guten Schub gegeben. Dann wurde es relativ schnell weniger Fleisch. Und ab dem Punkt, als ich alle tierischen Produkte weggelassen habe, und es super lief und ich mich super gefühlt habe, wusste ich: Das ist es! Seitdem bin ich fit wie nie zuvor, bin sehr verletzungsunanfällig, kann mehr trainieren als viele meiner Mitspieler. Das ist das Kapital!« Die Standardfrage: »Wo kriegst du dein Protein her?«, beantwortet Andreas Luthe so: »Das kann ich sensationell durch Hülsenfrüchte machen! Dies ist viel gesünder, als sich sein Protein aus Fleischprodukten zu holen, was den Körper bekanntlich übersäuert.« Doch die Gesundheit ist nicht seine einzige Motivation: »Ich glaube, dass wir in unserer heutigen Gesellschaft extrem schlecht mit Tieren umgehen. Tiere sind zu einem Produkt verkommen. Wir hinterfragen nicht mehr, dass das ein Lebewesen ist. Jeder, der mal Reportagen über diese Themen gesehen hat, wird relativ schnell sagen, dass das so nicht in Ordnung ist.«

#### Quellen:

- So vegan is(s)t die Bundesliga. Bild.de, 28.3.2019
- Serge Gnabry (23) setzt auf Tofu und Tore! Bild.de, 24.3.2019
- Post von Wagner: »Liebe Veganer, ...« BILD, 30.3.2019
- Interview mit Diego Demme, BILD, 12.10.2018
- Für die Nr. 1 wurde Bonmann zum Veganer. BILD München, 16.7.2018
- Interview mit Mitchell Weiser im Tagesspiegel, 19.1.2018
- Im Interview: Yannick Gerhardt 6.2.2019 · [www.seedmatch.de](http://www.seedmatch.de)
- Interview mit Patrick Fabian in der WAZ, 18.9.2018
- Kolumne von Benedikt Höwedes: Das Leben als Veganer. 19.4.2019 [www.t-online.de/sport/fussball/id\\_85605650/kolumne-weltmeister-benedikt-hoewedes-ueber-sein-leben-als-veganer.html](http://www.t-online.de/sport/fussball/id_85605650/kolumne-weltmeister-benedikt-hoewedes-ueber-sein-leben-als-veganer.html)
- Andreas Luthe: Topleistung dank Pflanzenpower! Freiheit für Tiere 2/2018
- Von Formel 1, über Tennis, Radsport und Eishockey bis zur Bundesliga: Sportler mit Pflanzenkraft. Freiheit für Tiere 1/2019

## FREIHEIT FÜR TIERE Vegan & Sport



### Interview mit Aleksandra Kelemann

Aleksandra Kelemann (Bild oben: mit Andreas Luthe im Stadion des FC Augsburg) berät zahlreiche Sportler, die auf vegan umstellen. Sie zeigt den Athleten Bio-Supermärkte und vegane Restaurants und erstellt für sie einen Ernährungsplan. Die Frankfurterin ist überzeugt: »Wer vegan isst, ernährt sich grundsätzlich bewusster und kann dann seine Trainingserfolge noch einmal steigern.« Um die vegane Ernährung weiter zu optimieren, hat sie gemeinsam mit Profi-Sportlern die »Superstar-Formel« entwickelt.

**»Freiheit für Tiere«: Welche Vorteile bietet vegane Ernährung für Sportler?**

**Aleksandra Kelemann:** Da ich noch keine Studie gesehen habe, die vegane und nicht-vegane Ernährungsweisen bei Sportlern vergleicht, kann ich hier nur von meiner Beobachtung berichten, die ich in knapp fünf Jahren Leistungssportler-Betreuung sammeln konnte. Die Sportler geben vor allem an, schneller zu regenerieren und nicht mehr so müde zu sein.

**»Freiheit für Tiere«: Wie eine optimierte rein pflanzliche Ernährung für Topleistungen in Sport und Alltag aussieht, hast du in der »Superstar-Formel« zusammengefasst. Welche Rückmeldungen bekommst du von Sportlern?**

**Aleksandra Kelemann:** Die Superstar-Formel geht noch ein bisschen weiter als die übliche vegane Ernährung. Neben den zivilisatorisch notwendigen Supplementen wird vor allem das Keimen von Samen, der verstärkte Einsatz von Kräutern und langes Kauen empfohlen (Eselsbrücke: 3 K's). Sportler, die bereit sind, diesen im ersten Moment nicht leicht erscheinenden Weg mitzugehen, berichten neben den oben genannten Vorteilen von steigenden Kraftwerten, niedrigerem Körperfettanteil und sehen einfach wesentlich definierter aus.

#### Informationen: Die Superstar-Formel

- Tipps für optimale vegane Ernährung
  - »Das sagen Spitzensportler«
  - Ernährungspläne & Rezepte vor und nach dem Sport
- [www.superstarformel.de](http://www.superstarformel.de)