



# Nachhaltigkeit: Vegane Ernährung im Sport

Immer mehr Sportlerinnen und Sportler ernähren sich vegan. Auch im Profisport wird zunehmend auf pflanzliche Ernährung gesetzt: nicht nur, um Entzündungen zu reduzieren, sondern auch, um aktiv einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz zu leisten und um Tierleid zu vermeiden. Und längst sind Themen wie vegane Sportlerernährung und Nachhaltigkeit auch in der Sportwissenschaft angekommen.

## Nachhaltigkeitsstrategien: Hafermilch und vegane Bundesliga-Bratwurst

Die Bundesliga setzt zunehmend auf Nachhaltigkeit, wobei vegane Verpflegung ein zentraler Bestandteil ist. Durch die verpflichtende Einführung von Nachhaltigkeitsrichtlinien als ein Bestandteil des Lizenzierungsverfahrens für die Clubs der 1. und 2. Bundesliga haben die Vereine Nachhaltigkeits- und

Umweltstrategien entwickelt, bei denen auch die Sportler-Ernährung sowie die Stadion-Verpflegung eine Rolle spielt. Der DFB hat in Kooperation mit Rügenwalder die offizielle »Vegane Bundesliga-Bratwurst« in allen Stadien als fleischlose und klimafreundliche Alternative zur herkömmlichen Stadionbratwurst eingeführt. Immer mehr Vereine erweitern ihr Angebot um vegane Alternativen in den Stadien: Von Falafel-Wraps, Burger und Nuggets bis zu Wok-Gerichten, Backfisch-Varianten oder Chili sin Carne. Das vegane Angebot wird kontinuierlich ausgebaut. Der VfL Wolfsburg hat in Kooperation mit Oatly Hafermilch in der Volkswagen Arena eingeführt. Diese Maßnahme ist Teil einer Nachhaltigkeitsstrategie, um den Verein klimafreundlicher aufzustellen. Schon seit 2019 setzt der SV Babelsberg 03 mit Oatly das Projekt »milchfreies Stadion« um. Der FC St. Pauli kooperiert mit Voelkel, um vegane Haferdrinks im Stadion anzubieten.

## Wissenschaftliche Forschung zur veganen Ernährung im Sport

Es gibt immer mehr wissenschaftliche Forschung und Studienergebnisse, Publikationen in Fachbüchern, populärwissenschaftliche Veröffentlichungen in Büchern und Magazinen sowie Vorträge auf Fachtagungen. Für Studierende und Fachkräfte der Sport- und Nachhaltigkeitswissenschaften hat der Wissenschaftsverlag Springer Spektrum das 360 Seiten starke Lehrbuch »Nachhaltigkeit im Sport« herausgebracht.

»Die stark ansteigende Zahl sportwissenschaftlicher Daten zur veganen Ernährung im Sport ist der wachsenden Anzahl an veganen Sportlern und Sportlerinnen im Breiten- und Leistungs- bis in den Profisport geschuldet«, schreibt Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Katharina Wirnitzer, die an der Pädagogischen Hochschule Tirol und an der Universität Innsbruck lehrt und forscht, in ihrem Beitrag zum Fachbuch »Nachhaltigkeit im Sport«. Aufgrund des enormen Interesses und starker Nachfrage von aktiven und an Wettkämpfen teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern nach entsprechend abgesichertem Fachwissen und speziellen Empfehlungen für eine vegane Ernährung im Sport sei dies ein aufstrebendes Forschungsfeld in den Sportwissenschaften.

**Graphik: Die vegan-freundlichsten Stadien der Bundesliga. PETA vergibt die begehrte Auszeichnung in diesem Jahr bereits zum 16. Mal. Die Nachfrage nach veganen Angeboten in Fußballstadien steigt stetig.**

Rank	Club	Stadium	Score
1.	FC Schalke 04	Veltins-Arena	62
2.	RB Leipzig	Red Bull Arena	57
3.	Borussia Dortmund	SIGNAL IDUNA PARK	40
4.	Hamburger SV	Volksparkstadion	32
5.	SC Freiburg	Europa-Park Stadion	29
5.	FC Augsburg	WWK ARENA	28
5.	Fortuna Düsseldorf	MERKUR SPIL-ARENA	28
8.	VfB Stuttgart	MHPArena	24
9.	VfL Bochum	Werkself Stadium	23
10.	Hertha BSC Berlin	Olympiastadion Berlin	21
10.	1. FSV Mainz 05	MEWA ARENA	21
12.	1. FC Nürnberg	MazarsPark Stadion	18
13.	Bayer 04 Leverkusen	BayArena	17
13.	VfL Wolfsburg	Volkswagen Arena	17
15.	FC St. Pauli	Milner-Stadion	16
16.	1. FC Heidenheim	Waldstadion	13
16.	SV Darmstadt 98	Merck-Stadion am Böllenfalltor	13
18.	FC Bayern München	Allianz Arena	12
19.	Eintracht Braunschweig	Eintracht-Stadion	11
20.	1. FC Union Berlin	Stadion An der Alten Försterei	8
20.	Borussia Mönchengladbach	Stadion im Borussia-Park	8
22.	1. FC Köln	RheinEnergieSTADION	7
23.	SV Werder Bremen	Weserstadion	5
23.	SC Paderborn 07	Hornet Deluxe Arena	5
23.	Karlsruher SC	Städt. Wapark	5
23.	TSG 1899 Hoffenheim	Pferde Arena	5
27.	Jahn Regensburg	Jahnstadion Regensburg	4
28.	Hannover 96	Hornet von Heideck Arena	2
29.	Holstein Kiel	Holteck-Stadion	1



## Einfluss pflanzlicher Ernährung auf die körperliche Leistungsfähigkeit von Sportlern

»Eine pflanzliche Ernährung nimmt eine Schlüsselrolle bzgl. Kardiovaskulärer Gesundheit ein, welche für Ausdauersportler und -sportlerinnen (mit einem doppelt so hohem Risiko für Atherosklerose und Herzmuskelschäden versus Nicht-Sportler und Nicht-Sportlerinnen) von entscheidender Bedeutung ist«, schreibt Prof. Dr. Katharina Wirnitzer in ihrem Buchbeitrag. »Insbesondere verbessern vegan-vegetarische Ernährungsformen das Körpergewicht/den BMI, die Plasmalipid- und Blutglucose-Konzentration und den Blutdruck und wirken damit nachweislich Atherosklerose entgegen; ihre positiven Effekte auf die Blutzirkulation, Körperzusammensetzung, antioxidative Kapazität, systemisch-chronische Entzündung und die Einlagerung von Glykogen legen nahe, dass vegan-vegetarische Ernährungsformen auch zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit und schnelleren Erholung bei Ausdauersportarten beitragen können.« Vegane Ernährung ist auch mit Kraftsport kompatibel, da der belastungsinduziert-erhöhte Bedarf aller Aminosäuren und Gesamtprotein vollständig aus pflanzlichen Quellen gedeckt werden kann. Damit ist eine vegane Ernährung für den Hochleistungssport insgesamt höchst geeignet.

## Nachhaltigkeit: Pflanzliche Ernährung als Maßnahme zum Schutz unseres Planeten

Zusätzlich zu den Vorteilen pflanzenbasierter Ernährung für die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern geht es um Nachhaltigkeit, also den Schutz unseres Planeten und unserer Lebensgrundlagen.

Das IPCC (*Intergovernmental Panel on Climate Change*) der Vereinten Nationen (UN) hebt hervor, dass die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung auf allen sozio-ökologischen Ebenen das größte Potential für den Schutz der individuellen und globalen Gesundheit, einschließlich der Eindämmung von Infektionskrankheiten, Epidemien und Pandemien, und der Förderung der Nachhaltigkeit birgt: »The greatest shift potential would come from switching to plant-based diets.«

Denn die pflanzliche Ernährung ist Studien zufolge die stärkste Einzelmaßnahme (vgl. Poore & Nemecek, 2018), um den Ausstoß von Klima- und umweltschädlichen Emissionen, die dramatische Abholzung der Wälder und die Zerstörung von natürlichen Lebensräumen, die globale Versauerung, Übernutzung und Vergiftung der Böden, die Verschmutzung von Gewässern und Grundwasser und immer mehr zunehmende Wasserknappheit auf dem Planeten Erde zu reduzieren. Nachhaltigkeit beginnt also auf dem eigenen Teller - und eine vegane Ernährung ist die nachhaltigste Ernährungsform.

Hinzu kommt: Sportlerinnen und Sportler sind aktiver, verbrauchen mehr Energie und essen mehr, weil sie den sport-induziert erhöhten Energiebedarf decken müssen.



Petra Jansen, Ralf Roth (Hrsg.): *Nachhaltigkeit im Sport*  
Das Lehrbuch für Studierende und Fachkräfte der  
Sport- und Nachhaltigkeitswissenschaften  
Springer Spektrum, 2025 · ISBN-13: 978-3662712023  
Paperback, 360 Seiten · Preis: 44,99 Euro

Mit diesem »mehr« an nachhaltiger Energiezufuhr - vor allem aus Kohlenhydraten (z. B. Brot, Kartoffeln, Nudeln) und hochwertigen Proteinquellen (z. B. Sojabohnen, Linsen, Erdnüsse) - leisten vegane Sportler den größten Beitrag zur Ressourcenschonung im Vergleich zu Mischkost-Athleten.

**Ob Sportler oder Nicht-Sportler: Veganerinnen und Veganer können sich gesund ernähren und gleichzeitig durch einen besseren ökologischen Fußabdruck den stärksten Beitrag zur Ressourcenschonung leisten:**

- ✓ 75% weniger Landverbrauch
- ✓ 75% weniger Treibhausgasemission
- ✓ 54% weniger Wasserverbrauch
- ✓ 73% weniger Wasserverschmutzung
- ✓ 66% geringerer Einfluss auf Biodiversität(sverlust) im Vergleich zu Mischköstlern mit hohem Konsum von Fleisch und tierischen Produkten.

Quelle: Katharina Wirnitzer: *Nachhaltige, vegane Ernährung im Sport zwischen Fakt und Fiktion - Ein Spannungsfeld zwischen Evidenz und Eminenz*. In: Petra Jansen, Ralf Roth (Hrsg.): *Nachhaltigkeit im Sport - Das Lehrbuch für Studierende und Fachkräfte der Sport- und Nachhaltigkeitswissenschaften*. Kapitel 10. Springer Spektrum, 2025.