



FREIHEIT FÜR TIERE  
Vegan & Sport: Sportler für Tiere

BE THEIR BIGGEST  
DEFENDER

TRY VEGAN!

CHRIS SMALLING FOR 

## »I Went Vegan For The Animals« Fußball-Star Chris Smalling von Manchester United lebt vegan

Chris Smalling ist Profi-Fußballer bei Manchester United und mit Leib und Seele Tierschützer. In einer Anzeigenkampagne von PETA UK ruft der sympathische Innenverteidiger seine Fans dazu auf, Verteidiger für die Tiere zu werden: »Be Their Biggest Defender. Try Vegan!« Seit über einem Jahr lebt der britische Nationalspieler vegan. Sein Beweggrund: Er wollte nicht mehr mitverantwortlich sein, dass Tiere für Fleisch, Milch und Eier gequält und getötet werden.

»Als Sportler streben wir ständig danach, das Beste aus uns herauszuholen«, erklärt Chris Smalling im Interview mit der Tierrechtsorganisation PETA. »Die Gesundheit spielt natürlich eine Rolle. Aber letztlich war es das Wohlergehen der Tiere, das mich dazu gebracht hat, Veganer zu werden. Das ist jetzt mein Lebensstil.«

**Massentierhaltung: »Brutal für die Tiere, unnötig für uns und schädlich für die Umwelt«**

»Ich habe realisiert, wie brutal die Massentierhaltung für Tiere ist, wie unnötig sie für uns ist und wie schädlich sie für die Umwelt ist. Und als ich das einmal realisiert hatte, war



*Links: Chris Smalling ist Verteidiger bei Manchester United - und ein prominenter Verteidiger der Tiere.*

*Auf einem neuen Anzeigenmotiv von PETA UK versenkt Chris den Ball mit einem gekonnten Seitfallschuss, um eine Gruppe von Tieren zu schützen. Der Aufruf des Fußball-Stars: »Be Their Biggest Defender. Try Vegan!« - was so viel bedeutet wie: »Sei ihr stärkster Verteidiger. Probier's vegan!«*

das etwas, was ich einfach nicht mehr ignorieren konnte.« So werden in dem PETA-Video, in dem der Fußballprofi über seine Beweggründe berichtet, immer wieder Bilder von Tieren in der Massentierhaltung gezeigt. »Normalerweise sehen wir nicht, was da wirklich vor sich geht«, sagt Chris Smalling. »Wir alle lieben Tiere. Sobald den Menschen klar wird, was hinter verschlossenen Türen geschieht, können sie es nicht mehr ignorieren.«

Außerdem sei es heute viel einfacher, vegan zu leben, als noch vor einigen Jahren. »Ich rate den Menschen: Probiert es aus! Bestellt ein veganes Mittagessen. Probiert es einfach! Ihr habt nichts zu verlieren - und es gibt inzwischen so viel Auswahl!«

### »Die Entzündung im Knie ist einfach verschwunden«

Der Fußballstar berichtet von erstaunlichen gesundheitlichen Vorteilen: »Ich hatte häufig Sehnenscheidenentzündungen im Knie. Seit ich mich komplett vegan ernähre, sind all diese Symptome einfach verschwunden.«

### »Woher bekommst du dein Protein?«

Wie alle Veganer bekommt auch Chris Smalling immer wieder viele Fragen gestellt: »Woher bekommst du dein Protein?« - »Wo bekommst du deine Kraft her?« - »Wie schaffst du es, 90 Minuten lang zu rennen?« Der Fußballprofi lacht: »Im Grunde stellen sich die Fragen gar nicht, schließlich spiele ich jede Woche und es fehlt mir offensichtlich an nichts.«

Über seine Proteinzufuhr macht er sich keine Sorgen: »Es gibt so viele pflanzliche Proteinquellen: Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Tofu oder Tempeh - da gibt es so viel Auswahl und Abwechslung während der Woche«, erzählt Chris. »Vor dem Spiel esse ich Spaghetti Bolognese, einfach in einer veganen Version. Meistens kann man das, was man früher gegessen hat, umwandeln in eine vegane Variante.« Der Mannschaftskoch bereitet inzwischen einen Teil des Buffets vegan zu - »und am Ende ist das oft ziemlich leergeräumt«, erzählt er. Offensichtlich schmeckt es den anderen Spielern auch. Kein Wunder, schließlich wird die Liste veganer Topsportler immer länger, man denke nur an Héctor Bellerín vom FC Arsenal, Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton oder Tennis-Ass Venus Williams. ■



*Oben: Chris Smalling mit seinen geliebten Hunden Ruben und Miley, die ihn überall hin begleiten.*

*Unten: Der Manchester-Verteidiger feiert den 2:1-Sieg über Juventus Turin in der UEFA Champions League.*



**Interview mit Chris Smalling ansehen:**  
[www.petazwei.de/chris-smalling-vegan](http://www.petazwei.de/chris-smalling-vegan)