



Die Wahrheit liegt auf dem Teller

Es war im Sommer 2012, als sich Felix Magath doch sehr wundern musste. „Er ist der einzige Mensch, den ich kenne, der bei einer Magen-Darm-Grippe noch zunimmt.“ Auch wenn die Worte des damaligen Wolfsburg-Trainers mit einem Augenzwinkern versehen waren, enthielten sie Wahres. Kevin Pannewitz, Adressat dieses Urteils, hat nämlich ein Problem: sein Übergewicht. Das stand seinerzeit einer Bundesligakarriere im Weg und begleitet ihn heute noch. Während das Talent in der Saison 2012/13 nur zu zwei Kurzeinsätzen für die U23 des VfL in der Regionalliga kam, kickt Pannewitz inzwischen bei Altglienicke in der sechsten Berliner Liga. Im August 2015 soll der heute 24-Jährige 104 Kilo auf die Waage gebracht haben – bei einer Größe von 1,85 Meter.

Dieses Extrembeispiel verdeutlicht die Wichtigkeit von adäquater Ernährung im Spitzensport und damit auch im Fußball. Die

Durch vegane Profis steht auch in der Bundesliga das Thema **ERNÄHRUNG** im Fokus. Sie soll die Leistung fördern. Gibt es dabei richtig und falsch?

Bundesligisten haben das längst erkannt, beschäftigen sich bei ihrer Trainingssteuerung viel mehr mit dieser Thematik als noch vor Jahren. „Natürlich ist Ernährung ein extrem wichtiger Baustein. Ein Formel-1-Auto wird ja auch nicht mit normalem Sprit betankt“, sagt Peter Knäbel, Direktor Profifußball beim HSV. Der beschäftigt seit zehn Jahren eigene Köche. Aktuell bereitet Mario Mosa am Trainingsgelände täglich die Mahlzeiten für Bruno Labbadias Team zu, in Trainingslagern und auf Auswärtsfahrten hat er ein Auge auf die Hotelküchen.

Aber was ist nun der geeignete Kraftstoff für Profifußballer, um im Bild der Rennboliden zu bleiben? Gibt es überhaupt richtig und falsch? Da scheiden sich die Geister,

streiten sich die Gelehrten. Dafür ist auch im Fußball-Showgeschäft der gesellschaftliche Trend zu alternativen Ernährungsformen unverkennbar. Vegetarier, Flexitarier (reduzierter Fleischkonsum, Fokus auf ökologische Lebensmittel), Ovo-Lacto-Vegetarier (keine Tiere), Pescetarier (kein Fleisch, aber Fisch) und Veganer bis hin zu den Frutariern, die nur essen, was von alleine vom Baum fällt – es gibt fast nichts, was es nicht gibt.

So hat auch der Weltfußballer höchstpersönlich im vergangenen Jahr seine Ernährung umgestellt, natürlich nicht ohne Tamtam. Es musste schon eine Art italienischer Guru sein, der Lionel Messi therapierte, ihm Fast- und Junkfood von der Speisekarte strich. Der Star des

FC Barcelona verzichtet seitdem größtenteils auf Milchprodukte, Fleisch, Eier und Industriezucker.

Robert Lewandowski musste nicht erst in ein anderes Land reisen, um seine Essgewohnheiten zu ändern. Es reichten Tipps von seiner Frau Anna, der Fitnesstrainerin. Der Bayern-Goalgetter beginnt seine Mahlzeiten zur Verwunderung seiner Teamkollegen seitdem mit der Nachspeise und schließt mit Suppe oder Salat. Er verspricht sich davon eine bessere Fettverbrennung und verzichtet auf Milchprodukte, Soja und Weizen, vermeidet früher geliebte Süßigkeiten.

Bei Borussia Dortmund stehen Industriezucker und weißes Mehl auf dem Index. Seit Thomas Tuchel im Sommer 2015 BVB-Trainer wurde, weht ein anderer Wind. Zunächst soll der 42-Jährige wegen zu fettiger Pastasaucen wenig erfreut über einen bei den Profis beliebten italienischen Lieferservice gewesen sein. Zusammen mit seinem

Vertrauten Rainer Schrey, der als Athletiktrainer für Ernährungsfragen verantwortlich ist, stellte Tuchel noch weitere Regeln auf. Öffentlich dazu äußern wollen sich beide aber nicht. Bekannt ist dennoch, dass bei den gemeinsamen Mahlzeiten ein Handyverbot gilt, der Klub zwei Köche beschäftigt, die „Sportlernahrung“ (Kombinationen aus Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst, aber auch Dessert) zubereiten. Das Essen sei ein Angebot, keine Doktrin.

Feste Vorstellungen hat der BVB dennoch. Zumindest das Ernährungskonzept für die Jugendabteilung promotet der Klub in einem Buch mit dem Titel: „Entscheidend ist auf'm Teller!“ Darin enthalten: ein Kapitel „Gute Speisen – schlechte Speisen“. Auch der DFB gibt dem Nachwuchs auf seiner Homepage „Tipps zur richtigen Ernährung“. Womit wir wieder bei der Kernfrage nach richtig oder falsch wären.

Geht es nach Ernährungswissenschaftler Uwe Knop (43) gibt es darauf keine Antwort. „Wir haben keine fundierten wissenschaftlichen Belege, dass eine Ernährungsweise allgemein leistungsfördernder ist als eine andere“, stellt er klar. Das bringt die meisten Anhänger einer bestimmten Esskultur aber nicht von ihrer Überzeugung ab. Im Internet findet man viele Wahr-



Fotos: fotolia (3), imago (3), Hübner/Scheiber

Ernährung erfolgreich umgestellt: Messi, Sailer, Lewandowski

heiten. Einige Studien verteufeln den Verzehr von tierischen Produkten, bringen sie in Zusammenhang mit vielen Krankheiten. Ein paar Klicks weiter werden solche Thesen von anderen Analysen relativiert. Knop kritisiert, dass die meisten Erhebungen auf Befragungen und konstruierten Zusammenhängen, nicht aber auf klinischen Untersuchungen mit zufällig zusammengestellten Probandengruppen beruhen. Nach dem Motto: Verfolgt eine Studie bereits im Vorfeld ein bestimmtes Ziel, kommt sie nicht selten zum gewünschten Ergebnis. Eine australische Überblicksanalyse aus dem November 2015 zum Thema „Sportliche Leistung unter

vegetarischer und Mischkost-Ernährung“ fand insgesamt nur acht brauchbare Studien. Das Ergebnis: Es gibt keine Unterschiede.

Laut Knop funktioniert Ernährung vor allem individuell. „Alle Menschen und damit auch Sportler sollten auf ihren Körper hören und das essen, was sie am besten vertragen und wodurch sie sich kraftvoll und energiegeladener fühlen.“ So könnten etwa die vielen Ballaststoffe im oft bevorzugten Vollkornbrot bei manchen Menschen Darmprobleme verursachen. Das muss eben jeder selbst herausfinden.

So wie die beiden Profis Marco Sailer (Darmstadt) und Daniel Adlung (1860 München), die vegane

Ernährung für sich entdeckten und sich damit gut fühlen. Da man beim kompletten Verzicht auf tierische Produkte anfälliger für einen B-Vitamin- und Eisenmangel ist, wird Sailer regelmäßig von Teamarzt Dr. Klaus Pöttgen durchgecheckt (s. Interview unten). Der Stürmer fühlt sich dadurch „fitter, stärker, besser“, auch habe er kaum noch Muskelblessuren. Das gesamte Darmstädter Team hatte nach der Hinrunde ligaweit die wenigsten Verletzungen. Sicher auch wegen adäquater Ernährung. Einerseits achtet Pöttgen besonders auf die Eiweißeinbautraten für die Regeneration, mixt mit den 98-Mitarbeitern Smoothies für die Spieler zur einfacheren Aufnahme. Andererseits setzt der Mediziner auf eine erhöhte Aufmerksamkeit bei den Spielern, was Ernährung betrifft. So werden auch mal gemeinsam im Supermarkt Lebensmittel in ihrer Zusammensetzung verglichen.

In diesem Punkt sind sich Pöttgen und Knop einig. Wenn man sich bewusst ernährt, ist es mehr als die halbe Miete. Denn auch im Fußball liegt die Wahrheit auf dem Teller, zumindest teilweise. Wie bei Kevin Pannewitz. Dem schmeckt sein Essen sicher gut. Aber dafür steht er nur noch in der 6. Liga auf dem Platz. **CARSTEN SCHRÖTER**

Darmstadts Teamarzt Dr. Klaus Pöttgen über Currywurst, Nahrungsergänzungsmittel und Eiweiß

„Vegane Ernährung ist aufwendiger, funktioniert aber“



■ Dr. Klaus Pöttgen (52) ist Teamarzt des SV Darmstadt 98. Der Allgemein- und Arbeitsmediziner kennt den Hochleistungssport bestens, nahm als Triathlet siebenmal am Ironman Hawaii teil.

Herr Pöttgen, kann ein Bundesligaspieler einmal pro Woche Currywurst oder Burger essen und erfolgreich sein? Natürlich, aber es ist nicht zu empfehlen.

Weshalb?

Der Fettanteil ist zu hoch und vor allem auch der Anteil gesättigter Fettsäuren und tierischer Fette, die schlechter für den Körper sind als ungesättigte oder gute Omega-3-Fettsäuren. Insgesamt hat dieses Essen einfach auch zu viele Kalorien.

Wie steht es um die Leistungsfähigkeit eines Profis, der komplett auf tierische Produkte verzichtet?

Veganer können generell einen Mangel haben. Das muss ein Arzt überprüfen. Gerade die im Leistungssport nötigen Eiweißmengen müssen Veganer durch die Mischung verschiedener Präparate aufwendiger zuführen als Fleischesser, da die Wertigkeit von pflanzlichen Eiweißen geringer ist. Aber es funktioniert. Das haben wir mit unserem Spieler Marco Sailer anhand aller seiner Werte gezeigt. Früher, als man noch nicht so viel über Ernährung wusste, wären Veganer

oder Vegetarier im Spitzensport sicher ein No-go gewesen. In der Entwicklung der Menschheit ist der Pflanzenesser gegenüber dem Fleischesser als Mischkostler ausgestorben, weil in der Nähe seiner Höhle die Pflanzenvielfalt nicht groß genug war, um alle wichtigen Nährstoffe und hohe Eiweißqualität zu bekommen.

Warum werden Fleisch und Milchprodukte oft verteufelt?

Manche tierische Fette sind nicht so gesund wie einige pflanzliche. Fleisch bildet zusätzliche Purine, die die Harnsäure ansteigen lassen, was unter Umständen zu einem erhöhten Gichtisiko führen kann. Beides ist aber nicht grundsätzlich ungesund. Der Mensch bevorzugt generell eine Mischkost, die auch die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Alle Variationen sind erlaubt. Auch Veganer und Vegetarier können sich viel zu fett ernähren, wenn sie etwa zu viele Nüsse essen. Hülsenfrüchte sorgen auch für einen hohen Harnsäuregehalt. Vegetarisch und vegan ist also nicht automatisch gesund. Wir müssen daher den Sportlern mit Rat und Tat zur Seite stehen und nichts vorgeben. Wir müssen die nötigen Bausteine zusammenbringen, dass sich die Spieler wohlfühlen.

Welche Rolle spielen Nahrungsergänzungsmittel?

Sie sind aus organisatorischer Sicht wichtig. Formal könnte man mit Kochen und der Einhaltung von strikten Ernährungsplänen dieselben Ziele

erreichen. Es fehlt aber oft die Zeit, und ob man die dann größeren Mengen alle kauen und schlucken will, ist auch fraglich. Ergänzungsmittel sind einfacher zuzuführen und daher verbreitet.

Warum ist es wichtig, genug Eiweiß zu sich zu nehmen?

Das Entscheidende ist, dass man Eiweiß nicht speichern kann, wohingegen Kohlenhydrate in den Muskeln und der Leber, Fett in der Unterhaut gespeichert werden. Beide Makronährstoffe sind somit immer zur Energiegewinnung verfügbar. Eiweiß wird entweder im Muskel eingebaut oder verbrannt, ist aber die wichtigste Substanz zur Regeneration nach einer Belastung. Je mehr qualitatives Eiweiß zugeführt wird, desto früher kann man wieder belasten. Für den Normalbürger sind 0,8 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen, im Spitzensport wird von 1,5 bis 2 Gramm ausgegangen.

Es ist sicher nicht einfach, mit 80 Kilo bis zu 160 Gramm Eiweiß am Tag zu essen.

Nach jeder Belastung, selbst nach dem Auslaufen, ist das Fenster zum Einbau vergrößert. Daher muss man versuchen, diese Einbautraten zu nutzen und etwa 25 Gramm hochwertiges Eiweiß zuführen. Wenn man das fünfmal am Tag schafft, hat man die ideale Ernährungsverteilung für die Eiweißsynthese und kann so Muskelverletzungen bestmöglich vorbeugen.

INTERVIEW: CARSTEN SCHRÖTER