



DIE ERNÄHRUNG: **GRUNDSTEIN FÜR DEN ERFOLG** IM ULTRA- TRIATHLON

Wettkampfernährung im Ultratriathlon

Je länger die Distanz, desto individueller und unplanbarer wird die Ernährungsstrategie und desto flexibler muss man agieren. Wenn ich aufzähle, was wir Ultratriathleten während des Rennens alles essen, verschlägt es jedem Ernährungsberater die Sprache. Aber im Wettkampf ist es nun mal so, dass man nach dem Lustprinzip verfährt – gegessen wird, wonach es den Körper gelüstet. Beim Double Deca one per day in Lonato aß ich nach einigen Tagen einen Hamburger. Weil ich Appetit darauf hatte und einfach mal etwas anderes schmecken wollte. Die anderen Athleten schüttelten den Kopf, als sie mich so sahen. „Dani, wie kannst du nur so etwas essen?“, fragten sie. Aber siehe da, ein paar Tage später sah ich immer mehr von ihnen ebenfalls einen Burger oder eine Pizza essen.

Laut Studien kann der Körper während einer sportlichen Belastung zwischen 60 und 100 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde aufnehmen. Bei Frauen liegt der Wert bei 60 bis 90 Gramm. Doch das ist nur eine Faustregel und individuell sehr verschieden. Es ist müßig, sich auf reine Zahlen zu versteifen. Viel wichtiger ist es, auf das eigene

Körpergefühl zu achten. Wann nehme ich was zu mir? Und wie viel? Richtet man sich zu sehr nach technischem Equipment, wie beispielsweise einem Pulsmesser oder einem vorher errechneten ungefähren Kalorienverbrauch, kann das schnell nach hinten losgehen. Beim Ultratriathlon sind Körpergefühl und Erfahrung gefragt, um nicht in einen Hungerast zu geraten.

Oft wird gesagt, dass man in einem Ultratriathlon gar nicht genügend Nahrung zu sich nehmen *könne* und der Körper zwangsläufig Muskulatur verbrenne. Ich bin immer wieder überrascht, mit wie wenig Nahrung ein Mensch Höchstleistungen vollbringen kann. Das hängt nicht zuletzt von der Erfahrung des Athleten ab. Ultratriathleten haben beispielsweise eine effizientere Energiegewinnung, das heißt, sie können das Essen besser verwerten und in Energie umsetzen als ein Nichtsportler. Eine trainierte Person hat mehr Mitochondrien in ihren Muskelzellen. Diese Mitochondrien werden auch als Kraftwerk der Zelle bezeichnet, weil sie Adenosintriphosphat (ATP) produziert, den universellen Energieträger für alle Zellen.

Bereits bei meinem ersten Ultratriathlon in Lensahn machte ich die Erfahrung, dass man sich nicht 24 oder 50 Stunden lang nur von süßen Gels und Riegeln ernähren kann. Man muss seinen Körper daran gewöhnen, auch im Wettkampf feste Nahrung zu sich zu nehmen – und

während der Belastung zu verdauen. Daher habe ich beispielsweise die Aeroposition auf dem Rad etwas entschärft, damit ich aufrechter sitzen kann und der Magen mehr Freiheit hat, um die Verpflegung zu verarbeiten. Auch wenn das nicht so sexy aussieht, ist es für das erfolgreiche Absolvieren eines Ultratriathlons unumgänglich. Möchte ein Athlet während des Wettkampfs nur Flüssignahrung zu sich nehmen, sollte er schon ein paar Tage vor dem Start darauf umstellen, damit sich der Magen-Darm-Trakt entsprechend daran gewöhnen kann.

Fakt ist, dass man während des Schwimmens – egal ob one per day oder Continuous – nicht richtig essen kann; die Gefahr des Erbrechens ist einfach zu groß. Daher muss man beim Wechsel aufs Rad umgehend mit der Nahrungsaufnahme beginnen. Das Radfahren ist die beste Zeit, sich zu verpflegen, vor allem bei mehrtägigen Wettkämpfen. Kommt man irgendwann zum Laufen, ist es – je nach Intensität – nicht mehr so einfach, feste Nahrung zuzuführen.

Wettkampfritual

Vor einem Wettkampf – in der One-per-day-Version – habe ich am Morgen stets ein festes Ritual: Zum Frühstück gibt es vor dem Schwimmen meist ein Avocado-Brot, selten auch mal Porridge, das ich auf dem Weg zum Startort im Auto esse. Für das Avocado-Brot zerkleinere ich mit der Gabel eine reife Avocado, gebe etwas Salz dazu und streiche das Mus aufs Brot. Das liefert mir nicht nur Energie, sondern ist auch eine reichhaltige, leckere Mahlzeit. Reines Brot oder einen trockenen Riegel bekomme ich am frühen Morgen einfach nicht runter.

Vor Ort eingetroffen, nehme ich noch etwas Ovomaltine-Schokolade oder einen Schokoriegel zu mir. So bin ich gut gerüstet für den Start – und mein Magen ist weder zu leer noch zu voll. Isst man vor dem Start zu viel, wird einem beim Schwimmen übel. Hier muss jeder selbst testen, was und wie viel er verträgt. Während des Schwimmens steht bei mir am Beckenrad immer eine Flasche Honigwasser. Das ist allerdings eher ein lieb gewonnenes Ritual, denn beim Schwimmen nehme ich keine, bei extrem langen – ab etwa 20 Kilometern – nur sehr wenig Nahrung

zu mir. Um den kleinen Hunger zu stillen, greife ich beispielsweise auf Traubenzucker zurück, der im Mund zerschmilzt und so den Magen nicht belastet. Der Nachteil liegt jedoch auf der Hand: Da Traubenzucker aus Monosacchariden, also Einfachzucker besteht, hält der Energieschub nicht lange an. Die Flasche mit Honigwasser wird jeden Tag von meinem Team neu bereitgestellt. Ich habe sie bei einem one per day jedoch noch nie angerührt. Aber es ist für mich wichtig zu wissen, dass ich im Notfall jederzeit darauf zugreifen könnte.

Wenn ich aus dem Wasser komme, gibt es beim Deca oder Double Deca one per day zunächst eine Nudelsuppe. Die wärmt, ersetzt das Natrium, das ich durch das Schwimmen verloren habe, und bietet gleichzeitig eine gewisse Portion Kohlenhydrate. So kommt Kraft in meine Beine, die ich für das Radfahren benötige. Bei einem Triple Ultratriathlon esse ich keine Suppe, sondern nehme nach dem Schwimmen höchstens ein kleines Stück Schokolade oder einen Riegel zu mir. Da ich beim Triple eine höhere Intensität schwimme als bei einem Deca, reagiert mein Magen empfindlicher. Daher lasse ich ihn auf dem Rad erst mal zur Ruhe kommen und warte, bis ich wieder ein Hungergefühl verspüre, bevor ich feste Nahrung zu mir nehme. Meine erste Wahl sind dann Riegel, Salzbrezeln und Ovomaltine-Schokolade.

Wichtig sind mir feste Gewohnheiten: So machte ich beispielsweise beim letzten Double Deca one per day in Buchs 2016 täglich nach der Hälfte der Radstrecke eine kurze Pipipause, fuhr die Runde dann noch zu Ende und stieg anschließend vom Rad, um in Ruhe mein Mittagessen zu genießen. In der Regel esse ich ein ganz normales Menü, das vom Catering des Veranstalters zur Verfügung gestellt oder von meinem Team frisch zubereitet wird. Dazu gibt es Cola oder alkoholfreies Bier. Steige ich wieder aufs Rad, nehme ich oft einen Eiweißshake mit. Denn bereits in meinen ersten Wettkampffahren stellte ich fest, dass ein einziger Regenerationsshake am Abend zu wenig ist und mein Körper mehr Eiweiß braucht, um sich von der Belastung zu erholen, kleinere Muskelschäden zu reparieren und Muskelaufbau zu betreiben. Ansonsten esse

ich auf der zweiten Radhälfte nicht mehr ganz so viel, meist Riegel oder Salzbrezeln, um den Magen für das Laufen nicht zu belasten. Dennoch esse ich bei einem leichten Hungergefühl lieber auf den letzten Runden auf dem Rad noch etwas, als dies in der Wechselzone zum Laufen zu tun.

Kann ich wegen Magenbeschwerden keine feste Nahrung mehr zu mir nehmen, dann geht immer noch ein Schokoladeneis. Das hat mich schon oft gerettet. Vor allem aber ist es eine schöne Belohnung und stärkt die Motivation. Diese Wahl ist allerdings wetterabhängig. Bei heißen Temperaturen ist ein Eis eine Wohltat, bei nasskaltem Wetter würde ich eher davon abraten: Man kühlt aus, beginnt möglicherweise zu schlottern und belastet dadurch die Muskulatur zusätzlich.

Im weiteren Verlauf des Rennens achte ich darauf, was der Magen noch aufnehmen kann und worauf ich Lust habe. Wenn man sich zum Essen zwingt, nur damit die Kalorienbilanz stimmt, kann dies kontraproduktiv sein. Beim Laufen hilft mir meist Honigwasser, Tee oder verdünnte Cola. Ich nehme Cola immer nur mit Wasser verdünnt zu mir, denn zu viel Kohlensäure führt zu verstärktem Aufstoßen, bei dem auch schon mal Teile des Mageninhalts hochkommen können. Alternativ könnte man die Cola so lange schütteln, bis die Kohlensäure entwichen ist.

Kurz vor Ende des Laufens – etwa bei Kilometer 30 – esse ich bei einem One-per-day-Rennen nochmals einen Teil des Mittagmenüs. Nudelsuppe, Reis oder Kartoffelbrei sind auch immer eine gute Wahl – Hauptsache, das Essen ist nicht zu trocken, sonst kriege ich es nicht runter und bekomme Würgereiz. In der vorletzten Laufrunde nehme ich bereits meinen eiweißhaltigen Regenerationsshake zu mir. Hier darf ich nicht den Fehler machen, mit Hunger ins Ziel zu laufen, weil ich denke, dort dann in Ruhe essen zu können. Oft ist es nämlich so, dass – wenn der Körper zum Stillstand kommt – eine leichte Übelkeit aufkommt und mir der Appetit vergeht. Oder ich gehe direkt duschen oder zur Massage und vergesse dabei, ausreichend zu essen. Esse ich bereits auf der Laufstrecke, habe ich nach dem Zieleinlauf keinen mentalen Stress, mir *unbedingt* Nahrung zuführen zu *müssen*. Ich

weiß, ich habe bereits gegessen und meine Kalorien aufgenommen.

Nach dem Zieleinlauf gönne ich mir manchmal ein alkoholfreies Weizenbier. Kommt keine Übelkeit auf, esse ich noch vor Ort ein Menü, bevor ich ins Hotel fahre. Nach dem Duschen und der Körperpflege bringt mir mein Team noch eine Nudelsuppe ans Bett, so dass ich vor dem Einschlafen noch essen kann, bis „nichts mehr runter geht“. Außerdem habe ich auf dem Nachttisch immer einen Riegel oder ein Biberli (eine Schweizer Lebkuchenspezialität) liegen, für den Fall, dass ich nachts mit Hunger aufwache.

Bei einem Deca Continuous ist meine Ernährung der One-per-day-Version sehr ähnlich. Nach dem Aufstehen nehme ich als erstes ein Avocado-Brot zu mir und versuche, mich tagsüber relativ normal zu ernähren, indem ich auf die Athletenversorgung des Veranstalters zurückgreife. Vor dem Schlafengehen gibt es wie beim Deca one per day ebenfalls eine Nudelsuppe für die Nacht.



„Bretzel Man“ Laurent Quignette gönnt sich beim Deca Continuous ein Eis auf der Radstrecke.



Sportlerbuffet beim Ultratriathlon.

Wenn gar nichts mehr geht

Die Nahrungsaufnahme ist nicht planbar. Spielt der Körper verrückt und man kriegt plötzlich überhaupt nichts mehr hinunter – obwohl dieselbe Nahrung im Training bestens funktioniert hat –, braucht man Alternativen. Bei mir sind das Salzstangen, Traubenzucker oder Eis. Ein Schokoladeneis hat mir – wie erwähnt – schon oft aus einer kritischen Situation herausgeholfen. Denn wenn man wirklich nichts mehr essen kann, dann geht das maximal zwei oder drei Tage lang, bis der Athlet entkräftet aufgeben muss.

Manchmal höre ich von meinen Betreuern: „Du hast schon lange nichts mehr gegessen!“ Das weiß ich in der Regel selbst, aber es fehlt einfach der Appetit, da mein Magen wie zugeschnürt ist. In diesem Fall hilft es meist, die Intensität zu drosseln, damit der Magen wieder besser verdauen kann. Im schlimmsten Fall steckt man sich den Finger in den Hals, um sich selbst zum Erbrechen zu bringen. Das hört sich schlimmer an, als es ist. Oft bringt es dem Magen Erleichterung, und man kann nach dem Aufpöppeln mit Salzbrezeln wieder zu seiner gewohnten Ernährungsstrategie zurückkehren. Manchmal merkt man erst nach dem Essen, ob der Magen etwas verträgt. Das ist manchmal wie „Russisch Roulette“.

Wenn man zum Beispiel mit einer Nudelsuppe gut fährt, dann kann man – auch wenn es einseitig ist – an dieser Strategie festhalten. Denn das Risiko ist zu groß, dass etwas Neues nicht funktioniert; dann nützt auch alle Vielfalt im Ernährungsplan nichts mehr.

Trinken nach Gefühl

Flüssigkeit ist lebensnotwendig – nicht nur im Wettkampf. Zu viel Wasser indes kann gefährlich werden – aber zu wenig auch. Früher hieß es, man solle jede Viertelstunde Flüssigkeit zu sich nehmen. Mittlerweile sagen Studien, dass es wichtiger ist, auf seinen Körper zu hören und nach Durstgefühl zu trinken. Wenn man bei einem One-per-day-Rennen nach dem täglichen Zieleinlauf viel trinkt, wird man in der Nacht häufiger auf die Toilette müssen. Das ist eine Gratwanderung. Auf der einen Seite sollte man die Flüssigkeitsspeicher wieder füllen, auf der anderen Seite möchte man aber nicht auf seine wohlverdiente Nachtruhe verzichten. Früher trank ich nach dem Zieleinlauf sehr viel. Nicht selten 500 ml Regenerationsshake, 300 ml Wasser (angereichert mit Magnesium und Maltodextrin), 500 ml alkoholfreies Bier, 300 ml Cola, 300 ml Proteinshake und, wenn es kalt war, noch eine Tasse Tee. Das war definitiv zu viel vor dem Schlafengehen. Daher versuche ich bei den jetzigen Wettkämpfen, bereits über den Tag verteilt genügend zu trinken.



Powergetränk:
Koffeinhaltiger Sirup
wie „Erlkönig Cascara“
hilft bei langen Rennen
wach zu bleiben.

Wettkampfspezifisches Training und die Energieversorgung

VON BERNHARD NUSS

Erfolg im Ultratriathlon beruht auf zwei Faktoren: auf wettkampfspezifischem Training und effizienter Energieversorgung. Wettkampfspezifisches Training – das für Ultratriathleten vorwiegend in langen, lockeren Einheiten besteht – ist die Voraussetzung dafür, dass der Körper die Energiereserven und Nahrungszufuhr so effizient wie möglich nutzen kann und bei den Anforderungen des Wettkampfs optimal arbeitet.

Dass ein Sprinter einen völlig anderen Energiebedarf hat als ein Triathlet, ist offensichtlich. Doch auch zwischen dem Energiebedarf eines Triathleten und dem eines Ultratriathleten bestehen große Unterschiede. Vor einigen Jahren verlor ich bei Wettkämpfen regelmäßig viel an Gewicht (Substanz) und brauchte Tage, um diesen Verlust wieder auszugleichen. Ich führe das darauf zurück, dass meine Trainingseinheiten

damals intensiver und weniger lang waren als heute – und somit nicht ausreichend wettkampfspezifisch. Beim diesjährigen Deca one per day im Rahmen des *swissultra* indes verlor ich lediglich ein Kilogramm Gewicht.

Was ein Athlet im Laufe eines Ultratriathlons im Einzelnen isst, kann sehr unterschiedlich sein, wie meine Frau Ingeborg, die seit drei Jahren beim *swissultra* als Helferin im Einsatz ist, aus erster Hand weiß. Von Mischkost über vegetarische oder gar vegane Ernährung gibt es viele „individuelle Erfolgsrezepte“. Viel wichtiger für ein erfolgreiches Finish als die „richtige“ Ernährung ist meines Erachtens daher ein wettkampfspezifisches Training, das den Körper gezielt darauf vorbereitet, die vorhandenen Energiereserven und die im Rennen zugeführte Nahrung bestmöglich zu verstoffwechseln.



Pflanzenstoffe – Power aus der Natur

Als ich damit begann, im Triathlon immer längere Distanzen zurückzulegen, spürte ich recht schnell, dass mein Körper hinsichtlich der optimalen Versorgung mit Nährstoffen an seine Grenzen kam. Insbesondere in Sachen Ernährung habe ich in den vergangenen Jahren sehr viel Potenzial verschenkt, bis mir eines Tages klar wurde, dass der Körper einfach mehr braucht als nur „etwas Gescheites“ zu essen.

Schon bei meinem ersten Start beim Triple in Lensahn kam ich mit meiner Ernährung nicht zurecht und musste mich während des Rennens des Öfteren übergeben. Für das nächste Rennen wollte ich mir im Vorfeld etwas zur Magenberuhigung besorgen. Dabei wusste ich, dass klassische Medikamente auf keinen Fall für mich in Frage kamen. Ich bin ein gesunder Mensch und ein Athlet, der Leistung erbringen möchte. Warum sollte ein gesunder Körper Medikamente einnehmen, damit er im Sport mehr leisten kann? Das konnte unmöglich zusammenpassen.

Also sprach ich lange mit der Apothekerin der Bachtel-Apotheke in Winterthur und erklärte ihr meine Situation. Sie verstand mein Dilemma und bot mir an, gemeinsam nach Produkten zu recherchieren, die zur Bekämpfung meiner Magenprobleme in Frage kämen. Dabei konzentrierten wir uns sehr genau auf die Wirkstoffe dieser Mittel. Zusammen fanden wir heraus, in welchen Pflanzen die gleichen Wirkstoffe vorhanden sind. So stießen wir beispielsweise auf ein Medikament zur Magenberuhigung auf Kümmelbasis. Wieso sollte ich also ein Medikament wählen, wenn ich den Rohstoff auch in seiner natürlichen Form zu mir nehmen konnte? Ein anderes Beispiel war Aspirin, das bekanntlich gegen Kopfschmerzen hilft. Aspirin enthält Acetylsalicylsäure, den gleichen Wirkstoff, der natürlicherweise in der Weidenrinde vorkommt. Oder in der hübschen Blütenpflanze Mädesüß, die bei uns zu Tausenden am Bachufer wächst. Also fing ich an, Mädesüß zu trocknen und im

Wettkampf meinem Tee beizumischen. Von diesem Moment an ging ich den etwas aufwändigeren Weg und begann damit, mich immer intensiver mit der Pflanzenwelt und deren Heilwirkungen zu beschäftigen. Ich begann, in meinem Garten die ergiebigsten und wirksamsten Arten selbst anzupflanzen, so dass ich die wichtigsten „Heilmittel“ stets erntefrisch zur Hand hatte, um Tees, Sirupe, Umschläge, Wickel und vieles Weitere mehr selbst herzustellen. Als ich von der hervorragenden Wundheil-Eigenschaft von Wallwurz (Beinwell) hörte, machte ich mich auf die Suche nach dem Kraut und grub an einem Wegrand einige Wurzeln aus. Einen Teil trocknete und zermahlte ich zu Pulver, ein paar Wurzelstücke vergrub ich im Garten, wo sie heute jeden Frühling wieder sprießen – jederzeit einsatzbereit.

Natürlich ist es sehr schwierig, herauszufinden, wie viel Wirkstoff tatsächlich in einer Pflanze enthalten ist und wie viel ich davon zu mir nehmen muss. Denn der Wirkstoffgehalt einer Pflanze ist von vielen Faktoren abhängig: Wie ist die Pflanze herangewachsen, welchen Standort hatte sie, und wie reif ist sie zum Erntezeitpunkt? Im Gegensatz dazu ist die Einnahme von Medikamenten deutlich leichter und bequemer. Und jede Tablette enthält immer exakt die gleiche Menge Wirkstoff. Allerdings weiß ich von meinen eigenen Rezepturen, dass sie keine Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel oder Zusatzstoffe enthalten. Auch die Bioverwertbarkeit einer reinen Pflanze ist um ein Vielfaches höher als die eines chemisch hergestellten Produktes. Durch meine Ernährungsumstellung und den verstärkten Verzehr von Heilpflanzen fühlte ich mich vitaler, fitter und energiegeladener als zuvor. Mittlerweile ist der Garten zu einem wichtigen Hobby für mich geworden, der nicht nur für die richtigen Nährstoffe sorgt, sondern auch als Ausgleich zu meiner Berufstätigkeit und dem Sport dient.

Nachfolgend möchte ich euch die meiner Meinung nach wichtigsten Pflanzenstoffe inklusive deren Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten kurz erläutern.

Pflanzenstoffe aus meinem Garten in der Reihenfolge meiner persönlichen Präferenzen

Wallwurz

Bei der Wallwurz, auch als Beinwell bekannt, ist der Name Programm: Sie wird unter anderem bei Muskel- und Gelenkschmerzen, rheumatischen Beschwerden und nach Sportverletzungen eingesetzt, und zwar hauptsächlich an den Beinen. Ich wende sie vor allem bei Sehnenentzündungen an. Wenn mich beispielsweise eine Entzündung an der Achillessehne plagt, eine Sehne im Unterschenkel gereizt ist oder ich die ersten Anzeichen eines Läuferknie spüre, kann ein Wallwurz-Wickel die Heilung unterstützen. Dazu nehme ich die frische Wallwurz-Knolle aus der Erde und verarbeite sie im Mixer zu einem klebrigen Brei. Zur Verdünnung gebe ich etwas Sonnenblumenöl bei, das macht die Masse weich und streichfähig. Hierzu könnte auch Glycerin verwendet werden, denn dies hat zugleich „wasserziehende“ Eigenschaften und wirkt damit verstärkt antiödematös. Wird die Masse zu flüssig, verdicke ich sie mit etwas Pfeifenerde (weiße Tonerde). Zusätzlich gebe ich ein paar Tropfen Teebaumöl hinzu, das neben einer entzündungshemmenden auch eine konservierende Wirkung (antimykotisch, antibakteriell, antiviral) hat. Die daraus entstandene Masse streiche ich auf einen Verband, den ich mir auf die schmerzende Stelle klebe und über Nacht einwirken lasse. Wallwurz-Wickel wende ich nach dem Training, aber auch während der Nächte eines Deca oder Double Deca one per day an. Man kann Wallwurz auch wunderbar trocknen und zu einem feinen Pulver mahlen, das dann nur noch mit heißem Wasser und den oben genannten Zusätzen angerührt werden muss – sehr praktisch auf Reisen und bei Wettkämpfen.

Wirkungen: Wallwurz-Wickel sind entzündungshemmend, schmerzlindernd, antiödematös und lokal reizlindernd.

Ingwer

Ingwer? Aus dem Garten? Ursprünglich kennt man die Knolle einzig aus dem fernen Asien und findet

sie inzwischen in jedem Supermarkt. Aber es geht auch anders, denn man kann Ingwer ganz einfach im Garten anpflanzen: Wenn man gekauften (Bio-) Ingwer etwas länger liegen lässt, bildet er grüne Triebe – dann kann man die Stücke mit den Trieben abknicken und in etwas Erde setzen. Im Winter pflanze ich den Ingwer in Töpfe, im Frühjahr auch draußen. Danach benötigt man jedoch viel Geduld, denn die Pflanze braucht mindestens ein bis drei Jahre, bis sie genießbar ist. Aber es lohnt sich, denn Ingwer ist vielfältig einsetzbar. Er eignet sich hervorragend bei Erkältungen, Muskelschmerzen oder zur Magenberuhigung bei Übelkeit. Einfach roh oder in Form eines Tees zuführen.

Wirkungen: Ingwer fördert die Bildung der Speichel- und Magensaftsekretion und trägt so zur Appetitsteigerung und der Linderung von Magen- und Verdauungsstörungen bei. Außerdem hilft die Knolle vorbeugend bei Übelkeit.

Brennnessel

Die Vorteile der Brennnessel liegen klar auf der Hand: Sie ist überall am Wegesrand erhältlich, völlig kostenlos und bietet zudem vielfältige Anwendungsgebiete. So wird die Pflanze bei Arthrose, entzündlichen Gelenkerkrankungen, Blasen- und Nierenproblemen sowie zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt. Die Brennnessel enthält sehr viel Vitamin C, B1, K und Provitamin A, aber auch Kieselsäure, Eisen, Calcium, Magnesium und Kalium. Im Frühjahr schneide ich die Spitzen der Pflanze ab und lasse sie trocknen, damit ich diese – auch während des Wettkampfs – zu einem Tee aufgießen kann.

Wirkungen: entzündungshemmend, harntreibend, immunmodulierend. Die Brennnessel verfügt zudem über sehr gute entgiftende Eigenschaften. Sie beseitigt Gifte sowie Stoffwechselendprodukte, indem sie die Nierenfunktion anregt.

Sonnenhut

Dem Sonnenhut – auch als Echinacea bekannt – wird die Fähigkeit zugesprochen, das menschliche Immunsystem zu stärken. Insbesondere während der kräftezehrenden Anstrengung eines mehrtägigen Wettkampfs kann das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen und geschwächt werden. In der Regel nehme ich den Sonnenhut in Form eines

schmackhaften Tees zu mir. Hierzu ernte ich die Blütenköpfe der Pflanze und lasse sie trocknen. Grundsätzlich sollte man vorsichtig mit den Blüten umgehen. Werden sie beispielsweise für längere Zeit gekocht, gehen viele der heilsamen Wirkstoffe verloren. Während besonders anstrengender und intensiver Rennen nehme ich Sonnenhut auch in Kapsel- oder Tablettenform zu mir.

Tipp: Während starker Belastungen kann Sonnenhut täglich eingenommen werden, jedoch maximal zwei Monate am Stück. Danach sollte man pausieren, sonst könnte ein gegenteiliger Effekt entstehen. Zur Prophylaxe oder auch bei Beginn einer Infektion ist eine höhere Dosierung ratsam. Am besten lässt man sich individuell in einer guten Apotheke beraten.

Johanniskraut

Johanniskraut ist für seine stimmungsaufhellende, stabilisierende und angstlösende Wirkung bekannt und wird insbesondere bei Menschen mit Depressionen oder Stimmungsschwankungen angewandt. Dabei sollte man wissen, dass Johanniskraut mindestens zehn Tage lang regelmäßig eingenommen werden muss, bevor die Pflanze ihre volle Wirkung entwickelt. Beim Double Deca

2016 rechnete ich bereits im Vorfeld damit, zum Ende des Rennens Motivationsdefizite zu bekommen. Also begann ich vom ersten Wettkampftag an, Johanniskraut in Form eines Tees zu mir zu nehmen – die gelben Blüten hatte ich bereits im Frühjahr gepflückt und getrocknet. Ab der Hälfte des Wettkampfs begann die Pflanze, ihr Potenzial zu entfalten. Jeden Tag startete ich motiviert ins Rennen, so dass ich den *swissultra* am Ende auf dem zweiten Rang beenden konnte.

Teezubereitung: 2 bis 4 Gramm der getrockneten Blüten mit kochendem Wasser übergießen und nach 5 bis 10 Minuten abseihen. Bei der Einnahme sind gegebenenfalls auftretende Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten (insbesondere Fertigarzneimittel) zu beachten.

Ebenfalls empfehlenswert ist Johanniskrautöl, ein ätherisches Öl, das bei Muskelschmerzen, stumpfen Verletzungen (z.B. Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen) und Weichteilrheumatismus eingesetzt werden kann.

Holunder

Wegen ihres hohen Gehalts an Farbstoffen (Anthocyane), Fruchtsäuren und Vitaminen (Vitamin C, Vitamin B2 und Folsäure) wird die Holunderbeere

schon lange in der Heilkunde geschätzt. Holunderblüten enthalten vor allem Flavonoide, ätherisches Öl und Chlorogensäure. Bei Erkältungen soll Holunder schweißtreibend und schleimlösend wirken und gleichzeitig die Abwehrkräfte stärken. 2013 erkältete ich mich während des Triple Deca am Gardasee ziemlich stark. Was für viele das frühzeitige Aus bei einem solchen Rennen bedeutet hätte, bekam ich mit einem selbstgemachten Holundersirup schnell wieder in den Griff. Sobald ich heute spüre, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, mein Hals zu kratzen beginnt oder meine Augen glasig werden, nehme ich prophylaktisch etwas Holundersirup zu mir. Dieser lässt sich mit anderen Substanzen wie beispielsweise Lindenblüten und Thymiankraut zu einem wirkungsvollen Erkältungstee mischen.

Das Herstellen eines Holundersirups ist kein Hexenwerk: Man pflückt die reifen (schwarzen) Beeren und gibt diese in einen Entsafter. Anschließend den Saft mit Zucker mischen (ca. 1 Kilogramm Zucker auf 1 Liter Saft) und etwas einkochen lassen, und schon entsteht daraus ein schmackhafter Sirup.

Selbstverständlich kann man von der Blüte des Holunders (frisch oder getrocknet) auch einen Tee zubereiten. Jedoch ist die Wirkung meiner Erfahrung nach nicht so stark wie die des Sirups.

Salbei

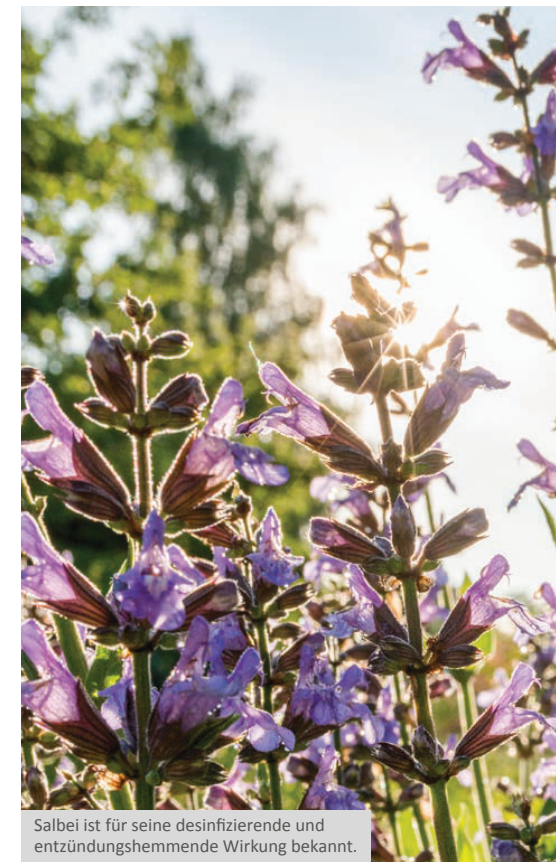
Salbei ist für seine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung bekannt. Deshalb wird er oft für Spülungen oder zum Gurgeln im Mund- und Rachenraum eingesetzt. Das ist auch für Sportler sehr interessant, denn der Mundraum ist überaus empfindlich und wird im Laufe eines mehrtägigen Wettkampfs – nicht nur an Orten mit hoher Luftverschmutzung – gehörig strapaziert. Viele Athleten schützen sich mit einem Mundschutz in Form eines Schlauchtuchs oder einer Motorradmaske vor etwaigen Bakterien. Treten jedoch Zahnfleisch- oder Halsentzündungen auf oder bilden sich Bläschen im Mundbereich, können Gurgeln, das Inhalieren von Salbeitee oder Kauen der reinen Salbeiblätter helfen. Salbei hilft zudem gegen Blähungen und andere Verdauungsstörungen sowie bei Erkältungen.

Salbei zum Gurgeln: Mit frischen oder getrockneten Salbeiblättern einen Tee aufgießen, zehn Minuten ziehen lassen und lauwarm anwenden (spülen oder gurgeln). Eine Gurgel- oder Spüllösung kann auch mit Salbeiöl oder Salbei-Tinktur zubereitet werden (2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl oder 5 Gramm Tinktur auf 100 Milliliter Wasser).

Genau wie der Salbei ist auch die Melisse für ihre entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung bekannt. Leidet man im Wettkampf unter Entzündungen im Mund oder Rachen, kann man als Gegenmaßnahme ein frisches Blatt zerkaugen oder mit einem Tee spülen. Die Melisse hat zudem wohltuende und beruhigende Eigenschaften, die beim Einschlafen helfen, und sie wirkt krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden.



Neben den Beeren können auch die Holunderblüten zu einem leckeren Sirup verarbeitet werden.



Salbei ist für seine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung bekannt.

Heidelbeere

Heidelbeeren sind wahre Alleskönner. Aufgrund ihrer vielfältigen Antioxidantien stehen sie im Verdacht, selbst vor Krebs zu schützen oder einem Herzinfarkt vorzubeugen. Auch als Anti-Aging-Booster oder zum Abbau von Fettzellen sollen die Inhaltsstoffe dieser wohlschmeckenden Beeren nützlich sein. Ich persönlich nehme sie aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes zu mir. Dabei greife ich vorwiegend während der Trainingsperiode – und weniger im Rennen – auf Heidelbeeren zurück. Meistens genieße ich sie frisch vom Strauch.

Die Heidelbeere hat durch ihre Gerbstoffe eine adstringierende (zusammenziehende) und antiseptische Wirkung, so dass sie auch bei akuten Durchfallerkrankungen sowie Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut angewendet werden kann.

Rezept für eine Tasse Tee bei akutem Durchfall: 1 bis 2 Esslöffel Heidelbeeren etwa 10 Minuten in Wasser kochen und durch ein Teesieb abschütten. Alternativ können auch 1 bis 2 Teelöffel getrocknete Früchte mit etwas Flüssigkeit eingenommen werden. Mehrmals täglich bis zum Abklingen des Durchfalls einnehmen.

Knoblauch

Knoblauch hält Blut, Herz und Gefäße gesund und desinfiziert den Darm. Man nennt ihn gemeinhin „natürliches Antibiotikum“. Er wirkt antibakteriell, enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – und ist obendrein überaus wohlschmeckend. Knoblauch sehe ich weniger als Supplement, sondern vielmehr als Bestandteil meiner täglichen Nahrungsaufnahme. Auch bei Erkältungen setze ich ihn gerne ein.

Für den Geruch des Knoblauchs sind übrigens die schwefelhaltigen Inhaltsstoffe verantwortlich. Wen das stört, der kann zu Knoblauch in Kapselform greifen – oder zu schwarzem Knoblauch. Dabei handelt es sich um gewöhnlichen Knoblauch, der auf natürliche Weise fermentiert wird und dadurch seinen Geruch verliert.

Wirkung: Radikalfänger (antioxidativ), positiver Effekt auf Blutdruck, Blutzucker, Blutfette, positiver Effekt auf Gefäße (Arteriosklerose), anti-entzündlich und immunstimulierend. Außerdem unterstützt er das Ausleiten von Umweltgiften.

Pflanzenstoffe, die ich nicht in meinem Garten gewinnen kann in der Reihenfolge meiner persönlichen Präferenzen

Teebaumöl

Teebaumöl ist ein ätherisches Öl, das aus den Blättern und Zweigen des Australischen Teebaums gewonnen wird. Seine antiseptische, bakterizide und fungizide Wirkung wurde wissenschaftlich längst nachgewiesen. Dennoch stieß ich nur durch eine reine Verzweigungstat auf die Wirksamkeit dieses Öls: Zu meinem ersten Deca 2011 in Italien fuhr ich ohne richtige Strategie. Und so kam ich sehr schnell an den Punkt, an dem mir irgendwie alles weh tat. Das Fläschchen mit dem Teebaumöl hatte ich rein zufällig in meiner Tasche. „Naja, kann ja nicht schaden“, dachte ich und rieb mir mangels besserer Alternativen über Nacht meine Beine damit ein. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, waren meine Beine zwar nicht wie neu, aber immerhin wieder einsatzfähig. Und dank des fortan täglichen Einsatzes des Öls konnte ich am Ende übergücklich das Ziel erreichen. Seitdem ist das Teebaumöl immer mit dabei. Es wirkt antimikrobiell, hilft bei Verstauchungen oder Entzündungen und lässt sich äußerlich sehr gut anwenden – aber bitte nie auf offene Wunden oder Schleimhäute auftragen!

Außer zur Muskelentspannung nutze ich das Teebaumöl auch zum Einschlafen: Dazu träufele ich einfach ein paar Tropfen auf ein Taschentuch, das ich beim Schlafen neben mir aufs Kopfkissen lege. Der Geruch beruhigt mich und lässt mich auch nach einem aufwühlenden Wettkampftag schnell in den Schlaf gleiten.

Arnika

Seit Jahrhunderten eilt Arnika der Ruf als natürliches Schmerzmittel voraus. Die leuchtend gelben Blüten werden zur äußerlichen Behandlung – meist in Form einer Salbe – von stumpfen Verletzungen wie Zerrungen, Prellungen, Blutergüssen und bei Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt. Beim letzten Deca rieb ich meine Oberschenkel oft mit Arnikasalbe ein und nahm homöopathische Kügelchen. Die Blütenextrakte

wirken entzündungshemmend, schmerzstillend und antirheumatisch sowie resorptionsfördernd, das heißt, der Abbau von Ödemen und Gelenkergüssen wird gefördert. Arnika kann auch in homöopathischer Zubereitung eingenommen werden. Weiterhin ist Arnika in Form von Wundtöchern erhältlich, die direkt auf die verletzten Stellen aufgelegt werden können.

Weidenrinde

Weidenrinde enthält Substanzen, die dem Arzneistoff Acetylsalicylsäure ähnlich sind. Das ist derselbe Wirkstoff, der beispielsweise in Aspirin zu finden ist. Daher eignet sich diese Pflanze hervorragend gegen Schmerzen und Entzündungen jeglicher Art – egal, ob bei fieberhaften Erkrankungen, Kopf-, Gelenk-, Rücken- oder Arthroseschmerzen.

Will man sich sein eigenes, natürliches Aspirin herstellen, muss man dazu lediglich die Rinde (in der Apotheke erhältlich) zu einem Tee aufgießen. Doch Vorsicht: Der Tee muss kräftig nachgesüßt werden, da der Geschmack sehr bitter und kaum genießbar ist! Ich mische den Weidenrindentee meist mit anderen Kräutern, zum Beispiel Pfefferminze und Brennnesseln, die den Geschmack etwas überdecken. Treten Schmerzen im Wettkampf auf, kann der Weidenrindentee für Linderung sorgen. Einfach über den Tag verteilt – am besten leicht verdünnt – immer wieder ein paar Schluck trinken.

Teezubereitung: 2 bis 3 Gramm (ca. 1 Teelöffel) der fein geschnittenen oder pulverisierten Weidenrinde mit kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und durch ein Teesieb abgießen. Bei akuten Schmerzen empfiehlt sich 3 bis 5 mal täglich je eine Tasse Tee.

Wirkungen: Schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend

Baldrian

Der Wurzel des Baldrians werden beruhigende und schlaffördernde Eigenschaften zugeschrieben. Daher eignet sich dieser Wirkstoff hervorragend bei Unruhe, Nervosität, Stress, Reizbarkeit, bei Wettkampfangst oder aber, um beispielsweise beim (Double) Deca one per day am Abend besser herunterzufahren und einschlafen zu können.

Wichtige Inhaltsstoffe dieser Heilpflanze sind ätherische Öle (mit Borneol und Isovaleriansäure), Ester, Alkaloide und Glykoside. Baldrian wird meist in Form von Saft, Pulver, Tee oder Kapseln gereicht.

Anwendung Baldrianextrakt: Ich nehme 10 Tropfen eine halbe bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein. Dazu gebe ich diese in lauwarmes Wasser, gurgele damit einen Moment und schlucke sie dann hinunter. Selbstverständlich kann man hierfür auch auf Dragées zurückgreifen. Aber ich persönlich habe gemerkt, dass ich auf die Tropfen besser reagiere als auf die Tabletten.

Birkensaft

Birkensaft – auch Birkenwasser genannt – werden etliche gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt, auch wenn nur wenige davon wissenschaftlich anerkannt sind. Bewiesen ist jedoch die Fülle an hochwertigen Inhaltsstoffen des Saftes, wie Aminosäuren, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Zink und Vitamin C. Ich trinke Birkensaft vorzugsweise nach einem kräftezehrenden Wettkampf zum Supplementieren vieler Nährstoffe und Spurenelemente. Birkensaft kann man auch selbst zapfen. Einfach im Frühjahr eine Birkenrinde anbohren und den Baumsaft auffangen. Das Verfahren ist allerdings recht aufwändig; Zudem muss man den richtigen Zeitpunkt erwischen – und der Saft muss frisch genossen werden, er hält sich nicht lange.

Kümmel

Kümmel ist eines der ältesten Gewürze der Welt und wurde 2016 sogar zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Die länglichen Samenkörner werden bei der Bekämpfung von Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Zahnschmerzen und Husten eingesetzt. Für die Wirkung sind vor allem die darin enthaltenen ätherischen Öle verantwortlich. Außerdem werden ihnen krampflösende Eigenschaften nachgesagt, die gegen Blähungen und Magen-Darm-Krämpfe wirken. Kümmel kann man pur genießen und einfach ein paar Samen im Mund zerkauen; alternativ kann man einen Kümmel-Tee zubereiten oder mit Kümmel angereicherte Lebensmittel zu sich nehmen, wie beispielsweise Knäckebrot oder Kekse mit Kümmel.

Teezubereitung: 1 bis 5 Gramm Kümmel unmittlbar vor Gebrauch zerstoßen und mit kochendem Wasser übergießen. Danach den Sud 10 bis 15 Minuten bedeckt stehen lassen und durch ein Teesieb filtern.

Teufelskralle

Teufelskralle wirkt stark entzündungshemmend, abschwellend und leicht schmerzstillend. Daher wird die Pflanze vor allem zur Therapie bei Arthrose- und Gelenksbeschwerden eingesetzt. Zudem soll Teufelskralle den Gelenkknorpel schützen.

Zubereitung: 4 bis 5 Gramm fein geschnittene oder grob zerstoßene Teufelskralle mit 300 Milliliter kochendem Wasser übergießen und 8 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach abseihen. Den Sud kann man in drei Portionen über den Tag verteilt trinken. Doch Vorsicht, das Gebräu hat einen stark bitteren Geschmack! Wer daher auf ein Fertigpräparat zurückgreifen möchte, findet Teufelskralle auch in Tabletten- oder Kapselform.

Wirkungen: entzündungshemmend, schmerzstillend, appetitanregend, unterstützend bei Erkrankungen des Bewegungsapparates

Rosenwurz

Rosenwurz wird auch als Anti-Stress-Pflanze bezeichnet und bereits seit langem in der Volksmedizin verwendet. Die Heilpflanze, die aus den arktischen Regionen Europas und Asiens stammt und heute auch in unseren Breitengraden zu finden ist, wird zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung eingesetzt. Sie wirkt stimulierend und steigert die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit.

Einnahme: Entweder als Tee-Extrakt oder als Tablette morgens und mittags einzunehmen.

Lavendel

Lavendelblüten beruhigen und lösen Ängste. Leidet man beispielsweise in der Vorwettkampfphase unter Nervosität oder Einschlafstörungen, kann Lavendel dabei helfen, diese Symptome zu bekämpfen. Alleine schon das Aufhängen von getrocknetem Lavendel in Bettnähe kann beruhigend wirken, genauso wie das Einatmen der ätherischen Öle. Aber auch die äußerliche Anwendung

ist empfehlenswert: Lavendelöl als Badezusatz oder zur entspannenden Massage.

Zudem hilft die Heilpflanze bei der Behandlung von Kreislaufproblemen, Oberbauchbeschwerden, Atemwegserkrankungen und rheumatischen Beschwerden.

Anwendung: Die Blüten zu einem schmackhaften Tee aufkochen, dem zusätzlich Johanniskraut und Melisse beigefügt werden kann.



Sanddorn

Mit seinem herben Geschmack ist Sanddorn den meisten zwar zu sauer, aber dafür ist er umso gesünder. Besonders bei Erkältungen kommen diese Vitaminbomben, die bis zu zehnmal mehr Vitamin C enthalten sollen als beispielsweise Zitronen, zum Einsatz. Allerdings empfiehlt es sich, den Saft zusammen mit Honig einzunehmen. Sanddorn überzeugt zudem durch weitere zahlreiche Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente, wie zum Beispiel Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitamine und viele andere mehr.

Im Zusammenhang mit der Stärkung der Abwehrkräfte wird auch immer wieder die Schlehe (Schwarzdorn) empfohlen. Die Beere, ebenfalls sehr sauer und adstringierend, wird als „verhaltens Kraft“ bezeichnet. Sie wirkt energisierend

Heilpflanzen im Überblick

PFLANZE	WIRKUNG	ZUSATZWIRKUNG / EINSATZ
Arnika	Schmerzstillend, antirheumatisch	Entzündungshemmend
Baldrian	Beruhigend, entspannend	Schlaffördernd
Birke (Birkensaft)	Entzündungshemmend	Cholesterinsenkend, entgiftend
Brennnessel	Schmerzstillend, stoffwechsellanregend	Entzündungshemmend
Feigenknospe	Gegen Übelkeit, magenberuhigend	Entspannend, beruhigend, entzündungshemmend
Heidelbeere	Antibakteriell, antiseptisch	Hilft bei Verdauungsstörungen, entzündungshemmend
Holunder	Antiviral	Stimuliert die Bronchialsekretion
Hopfen	Antibakteriell, tonisierend, schmerzstillend	Beruhigend, schlaffördernd
Ingwer	Abwehrstärkend, schmerzlindernd	Magenberuhigend, hilft gegen Übelkeit, appetitanregend
Johanniskraut	Stimmungsaufhellend	Stabilisierend, angstlösend
Knoblauch	Antibakteriell, entzündungshemmend	Immunstimulierend
Kümmel	Krampflösend	Magenberuhigend
Lavendel	Beruhigend	Schlaffördernd, entspannend, magenberuhigend
Melisse	Krampflösend	Beruhigend, entzündungshemmend
Rosenwurz	Stimulierend, steigert das Leistungsvermögen	Antioxidativ
Salbei	Desinfizierend, antibakteriell	Entzündungshemmend, hilft bei Verdauungsstörungen
Sanddorn	Abwehrstärkend	Immunregulierend, entzündungshemmend
Schlehe	Abwehrstärkend (Beeren)	Magenberuhigend (Blüten)
Sonnenhut	Immunstimulierend	Antibakteriell
Teufelskralle	Abschwellend, schmerzstillend	Entzündungshemmend
Wallwurz	Schmerzlindernd	Entzündungshemmend, antiödematös
Weidenrinde	Schmerzlindernd	Entzündungshemmend, fiebersenkend
Weißdorn	Schützt das Herz	Beruhigend

und kräftigend – vor allem nach Infektionskrankheiten – sowie magenberuhigend. Ich bevorzuge aber Sanddorn, er ist deutlich bekömmlicher und im Reformhaus oder größeren Supermärkten als Saft in guter Qualität erhältlich.

Feigenknospe

Der Feigenbaum gehört zur Familie der Maulbeergewächse und stammt ursprünglich aus Südost-Asien. Mittlerweile hat sich die Pflanze jedoch im Mittelmeerraum akklimatisiert. Ich nehme die Feigenknospe im Rahmen der Gemmotherapie nach Dr. Henry Pol aus Brüssel zu mir, deren Philosophie es ist, das „Lebendigste“ der Pflanzen – nämlich die Knospen, Triebspitzen und die jungen Schösslinge – als Regenerations- und Heilkräuter für den Menschen nutzbar zu machen. Gemmotherapie ist seit vielen Jahren bekannt – bisher hauptsächlich in Frankreich. Die Feigenknospe wirkt auf das Verdauungssystem, reguliert den Appetit und die Magensekrete. Die beruhigende Wirkung auf das Nervensystem ist bemerkenswert. Ängste sowie äußere oder innere Folgen von Stress werden neutralisiert.

Anwendung: Die Feigenknospe kann man ganz einfach als Mundspray benutzen. Ein solches Präparat ist Gemmo Feige von Spagyros. So nahm ich beispielsweise beim 100-Kilometer-Lauf in Biel während des Laufens ein paar Sprühstöße, als ich bemerkte, dass der Magen empfindlich reagierte und mir ein wenig übel wurde. Wenn ich müde

werde, merke ich zudem, dass mich das Spray ein bisschen aufputscht – vielleicht auch, weil es auf Alkoholbasis ist und ich ansonsten absolut keinen Alkohol trinke. Vor allem beim Schwimmen nutze ich das Feigenspray – oft in Kombination mit Ingwer (Ingwertee oder Ingwerbonbons) –, wenn sich leichte Übelkeit oder Schwindelgefühl bemerkbar macht. Auch zur Vorbeugung gegen Magenbrennen, Stress oder Nervosität ist es nützlich.

Honig

Insbesondere die Vielseitigkeit seiner Anwendungsbereiche zeichnet den Honig aus. Für mich ist er vor allem aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung und der positiven Effekte auf das Immunsystem interessant. Hat man sich dennoch eine Erkältung oder Grippe eingefangen, wirkt Honig wohltuend auf Hals und Rachen.

Ich esse ihn entweder auf dem Brot oder füge ihn Tees oder Getränken zu – beispielsweise in Form von Honigwasser, das ich beim Radfahren und Laufen zu mir nehme. 100 Gramm Honig enthalten etwa 300 Kalorien. Außerdem enthält Honig mehr als 4 Milligramm Natrium, 52 Milligramm Kalium, 6 Milligramm Kalzium, 2 Milligramm Magnesium und – das ist insbesondere für Sportler interessant – 82 Gramm Kohlenhydrate sowie keinerlei Fett. Ein handelsübliches, meist teures Sportgel hat zwar auch einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, allerdings fehlt ihm die entzündungshemmende Wirkung komplett.

Vegane Ernährung: Mit Pflanzenpower zu sportlichen Höchstleistungen

VON ARNOLD WIEGAND

Ist es möglich, mit einer rein pflanzlichen Ernährung herausragende Leistungen im Ausdauersport zu erzielen? Und zwar nicht nur einmalig, sondern mit einer Steigerung der Leistungsfähigkeit über Jahre hinweg? Das waren die Fragen, die mich 2003 zu Beginn meiner ambitionierten Ausrichtung auf den

Ausdauersport beschäftigten. Damals war der Begriff *vegan* bei Weitem noch nicht so weit verbreitet, wie heute; von der entsprechenden Ernährungsweise ganz zu schweigen. Bei einer veganen Ernährung werden alle Lebensmittel tierischen Ursprungs gemieden. Fortan hieß es für mich also, auf Fleisch, Fisch, Eier,

Milch, Käse, Honig und vieles andere mehr zu verzichten und mich im Gegenzug von Gemüse, Nüssen, Obst, Getreide oder Ölsaaten zu ernähren. Doch es gab keinerlei Literatur darüber, wie sich vegane Ernährung auf intensive sportliche Leistungen auswirkte, die möglicherweise über ein Marathonniveau hinausgingen, geschweige denn, ob diese Leistungen auch dauerhaft möglich seien. Doch genau das galt es herauszufinden!

Also stellte ich meine Ernährung von vegetarisch auf vegan um und begann, mich auf meinen ersten Marathonlauf vorzubereiten. Ob die Kombination vegane Ernährung und Ausdauersport tatsächlich für mich passend war, maß ich fortan an zwei Kriterien: Bin ich im Sport leistungsfähig und kann meine Leistung zudem weiter steigern? Und ist mein körperliches Wohlbefinden stets auf einem hohen Niveau? Im Lauf der Jahre konnte ich beide Fragen mit einem klaren *Ja* beantworten und blieb daher bei der veganen Ernährungsweise. Seit mehr als zwölf Jahren ernähre ich mich nun vegan, zu 80 Prozent sogar nur von veganer Rohkost.

Sportliche Leistungen

- 5x Ironman
- 4x Double Ultratriathlon
- 5x Triple Ultratriathlon
- 1x Quintuple Ultratriathlon one per day
- 5x 12-Stunden-Schwimmen bis zu 31 km

Vegane Ernährung: Vorteile und Vorurteile

Nachfolgend gehe ich stichwortartig auf die wesentlichen Vorteile einer veganen Ernährung ein:

- Die optimale Versorgung mit Vitaminen, Enzymen und vielen Antioxidantien.
- Positive Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt, da die meisten Obst- und Gemüsesorten basisch sind.

- Positiver Einfluss auf die Darmflora, da veganes Essen leicht verdaulich ist. Demgegenüber ist die Verweildauer tierischer Nahrungsmittel im Darm deutlich höher, wodurch sich ungesunde Gase entwickeln und Krankheiten entstehen können.
- Das Leid und das Töten von Tieren wird überflüssig.
- Ein wichtiger Punkt ist der aktive Klimaschutz: Die Methanproduktion von Kühen und deren Auswirkung auf die Klimaerwärmung sowie die Verunreinigung unseres Grundwassers durch das Ausbringen von Gülle auf die Äcker werden reduziert.

In der Bevölkerung herrschen nach wie vor viele Vorurteile gegenüber veganer Ernährung, die ich nach jahrelanger Erfahrung mit eigenen Fakten entkräften kann:

Vegane Rohkost ist mit einer Mangelernährung, Muskelschwund sowie Abmagerung verbunden und führt zu Einbußen der körperlichen Leistungsfähigkeit.

– Diese Befürchtung konnte inzwischen durch zahlreiche erfolgreiche Sportler deutlich widerlegt werden.

Durch vegane Ernährung mangelt es dem Körper an Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß und Eisen.

– Wenn man nicht weiß, in welchen Lebensmitteln diese Nährstoffe enthalten sind, oder sich trotz des Wissens nicht damit versorgt, kann ein Mangel entstehen. Das gilt aber für jede Ernährungsform. Isst man allerdings Leinsaat, Leinöl, Walnüsse, Avocado, Hülsenfrüchte, Dinkel, Quinoa, Hirse, Mohn, Sesam etc., so ist die Versorgung mit den oben genannten Nährstoffen gewährleistet.

Mit Rohkost friert man.

– Das höre ich regelmäßig. Darauf antworte ich meistens: „Geht mir genauso. Allerdings erst, wenn ich 15 Minuten im Eiswasser geschwommen bin! Ansonsten nicht.“ Auch im Winter trage ich meist dünne Kleidung. ►



Regelmäßig geht Arnold Wiegand im Winter zum Eisschwimmen und verbleibt dort bis zu 16 Minuten im Wasser.

Um Vitamin B12 braucht man sich nicht zu kümmern.

– Ich teile diese Meinung nicht und empfehle die Aufnahme dieses Vitamins durch ein zusätzliches Präparat. Unabhängig von der Ernährungsform gibt es viele Menschen, deren B12-Versorgung mangelhaft ist, da es ihnen am sogenannten Intrinsic-Faktor mangelt, der für die Aufnahme des Vitamins im Darm verantwortlich ist.

Welche Nährstoffe muss ich in welchen Mengen zuführen?

Welche Nährstoffe gibt es? Worin sind sie enthalten? Und wie viel brauche ich davon? Regelmäßig werde ich gebeten, einen Ernährungsplan zu erstellen, der die Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen gewährleistet. Das ist ein kompliziertes Unterfangen. Es gibt unterschiedliche Mengenangaben, die normalerweise in Abhängigkeit vom Körpergewicht, dem Alter und der sportlichen Aktivität empfohlen werden. Schwierig wird es vor allem bei der Frage, wie viel der Körper von den zugeführten Nährstoffen überhaupt aufnimmt, beziehungsweise aufnehmen kann. Denn bestimmte Lebensmittel fördern oder hemmen die Aufnahme anderer Nährstoffe. So steigert Vitamin C zum Beispiel die Eisenaufnahme, Kaffee oder Milch hingegen hemmt sie.

Der nächste Aspekt ist, ob der Darm die Nährstoffe wirklich aufnehmen kann oder gegebenenfalls eine Vorerkrankung vorliegt. Und zu guter Letzt spielt die Lebensweise eine Rolle: Luftverschmutzung durch Autoabgase oder Industrie, Tabakkonsum, Alkoholkonsum, Medikamente, Krankheiten, Stress und Arbeitsbelastung verursachen einen deutlich höheren Nährstoffbedarf. So steigt beispielsweise der Bedarf an Magnesium steigt stark bei Stress, geistiger Arbeit, Sport (Schwitzen) und Eisschwimmen.

Fazit: Der Bedarf an den Hauptnährstoffen Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten lässt sich noch einfach ausrechnen und decken. Wobei es in Bezug auf Eiweiß und Fette sehr unterschiedliche Auffassungen über den „richtigen“ Bedarf gibt. In Bezug auf Vitamine, Mineralien und Spurenelemente ist es jedoch sehr schwierig, den Überblick über die Versorgung zu behalten. Ich empfehle jedem, sich das nötige Wissen über die Nährstoffvorkommen in Lebensmitteln selbst anzueignen, diese unter Beachtung der eingangs erwähnten Prämissen – wie Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – zuzuführen und bei Zweifeln einen Arzt zu Rate zu ziehen.

Vegane Ernährung in Alltag und Wettkampf
Dank Internet und der steigenden Popularität einer veganen Ernährung ist es ein Leichtes,

sich mit Rezepten zu versorgen. Inzwischen gibt es auch viele Bücher, in denen vegane Gerichte aus den verschiedensten Ecken der Erde vorgestellt werden. Wenn man über ein breites Spektrum an alltagstauglichen und leckeren Rezepten verfügt, ist es einfach, die Gerichte zuzubereiten. Ich empfehle dabei, möglichst viele rohe Lebensmittel zu essen und wenig verarbeitete Produkte zu kaufen.

Im Wettkampf herrscht Ausnahmezustand. Je länger der Wettkampf dauert, umso wichtiger ist die individuelle Ausrichtung der Ernährung. Beim Triple Ultratriathlon sah meine Versorgung wie folgt aus:

- Beim Schwimmen: flüssige Kohlenhydrate, wie Maltodextrin oder Kastanienpulver, angereichert mit Salz und Magnesium.

- Beim Radfahren: flüssige Kohlenhydrate (wie oben), zusätzlich Trockenfrüchte, Leinöl, veganes Eiweißpräparat und Bananen.
- Beim Laufen: hier nahm ich recht wenig zu mir, lediglich Tomaten, Gurken und Bananen.

Spätestens bei der Menge der einzelnen Positionen wird klar, dass jeder seinen eigenen Weg gehen muss und dies vorher auch testen sollte. Beim Triple in Lensahn verbrachte ich bis zu 42 Stunden ohne Schlafpause im Wettkampf. In dieser Zeit nahm ich etwa sieben Esslöffel Leinöl und 25 Bananen zu mir.



Endlich richtiges Essen: Nach 38 km Schwimmen gibt das Mittagessen Kraft für die nächste Disziplin (Deca Continuous 2018).

Vegane Ernährung: Im Mittelpunkt steht das Wohlbefinden, nicht ein bestimmtes Dogma

VON STEFAN CHARES

Ich war gerade 18 Jahre alt geworden, als ich begann, mich mit vegetarischer Ernährung zu beschäftigen. Den Anlass dafür bot ein USA-Aufenthalt, bei dem wir wochenlang mit dem Rucksack unterwegs waren. Überall gab es Junkfood. Überall Fleisch in rauen Mengen. Schnell spürte ich, dass diese Ernährungsweise meinem Körper ganz und gar nicht guttat. Ich fühlte mich schlapp, wurde träge und nahm innerhalb kürzester Zeit etliche Kilo Körpergewicht zu. Noch ehe ich nach Hause kam, war mir klar: So konnte und wollte ich mich nicht länger ernähren! Ich suchte eine Ernährung, mit der ich sowohl körperlich als auch die geistig meine höchste Leistungsfähigkeit erreichen konnte. Außerdem spielte der ethisch-moralische Aspekt eine Rolle: War es richtig, dass so viele Tiere rein für unsere Ernährung gezüchtet, gemästet und geschlachtet wurden? Wie konnte ich dazu beitragen, das Leid der Tiere zu minimieren? Und so änderte ich meine Ernährung zunächst dahingehend, dass ich auf rotes Fleisch verzichtete und nur noch weißes – also Hähnchen- und Putenfleisch – zu mir nahm. Aber schon bald vermied ich jeglichen Fleischkonsum und kam über die vegetarische Ernährung zur veganen und schließlich zur veganen Rohkosternährung.

Rohkost-Ernährung ist meines Erachtens die leichteste Ernährungsform für den menschlichen Verdauungstrakt. Denn schon rein körperlich spricht vieles gegen einen regelmäßigen Fleischverzehr. Dazu gehören die Form unseres Kiefers sowie unserer Zähne, der lange Darm und die Tatsache, dass uns das Enzym Urokinase fehlt. Mangels Urokinase können wir Fleisch nicht effizient verdauen, das deshalb im Darm einer Art Fäulnisprozess unterliegt.

Auf meine derzeitige Ernährungsform – die vegane Rohkost – stieß ich letztlich nach der

Überlegung, wie ich mich denn ernähren würde, wenn ich so leben würde wie unsere Vorfahren. Eine Ernährungsweise ganz ohne Kochen. Obst und Gemüse wurden roh und am besten direkt vom Baum oder aus der Erde verzehrt. Hier bekomme ich immer wieder zu hören: Wenn du so lebstest, würdest du selbstverständlich auch Fleisch essen. Aber ganz ehrlich: Wie oft stand dem Jäger und Sammler tatsächlich Fleisch zur Verfügung? Zudem ist es ein Trugschluss zu glauben, dass Salate, Wildkräuter oder Blätter kein Eiweiß enthalten. Sie verfügen außerdem über jede Menge Mineralien, Spurenelemente und Chlorophyll, also die natürlichen Farbstoffe, die einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten.

Weiterhin nahm der Jäger und Sammler wenig Fett zu sich – neben dem tierischen Fett nur durch den Verzehr von Nüssen und Samen. Das fand ich spannend! Und integrierte dies in meinen Alltag. In der Folge nahm ich zunächst etliche Kilos ab, denn ich hatte maßlos unterschätzt, welch enorme Mengen an Nahrung ich mit dieser Ernährungsform zu mir nehmen musste. Gleichzeitig brauchte mein Körper hinsichtlich Magendehnung und Sättigungsgefühl genügend Zeit, um sich umzustellen.

Gleichzeitig mit meiner Ernährungsumstellung auf vegan begann ich 2008 nach vielen Jahren Abstinenz wieder mit dem Ausdauersport. Da ich allgemein ein guter Futterverwerter bin, also eher ein Typ, der von Natur aus nicht so schlank ist und immer etwas auf seine Linie achten muss, wollte ich meine Nahrungszufuhr so gestalten, dass ich nicht nur mein Idealgewicht halten konnte, sondern vor allem auch satt wurde. Denn das Schlimmste ist es, im Training oder Wettkampf Hunger zu haben.

2012 startete ich erstmals beim Triple Ultratriathlon in Lensahn. Damals versuchte ich

bereits, mich rohköstlerisch zu ernähren, musste aber im Rennen schnell feststellen, dass es unmöglich war, ausreichend große Mengen an Nahrung zu mir zu nehmen, um leistungsfähig zu bleiben. Daher quälte ich mich sehr und war mit meinem Ergebnis überhaupt nicht zufrieden. Beim zweiten Start ein Jahr später hatte ich aus dieser Erfahrung gelernt, doch da sorgten andere Zwischenfälle wie Stürze, Hitze und Schüttelfrost dafür, dass ich mich mehr schlecht als recht durch den Wettkampf quälte. Das war ernüchternd. Was machte ich falsch? Wieso gelang es mir nicht, gut durch dieses Rennen zu kommen? Abgesehen von der Hitze, unter der ich anscheinend mehr litt als manch anderer Athlet, war der andere Haken schnell gefunden: meine Ernährung. Im Wettkampf musste ich etwas zu mir nehmen, das leicht verdaulich war. Nahrung, die ich sehr schnell aufnehmen und die umgehend Energie bereitstellen konnte, ohne den Magen zu belasten – insbesondere auf dem Rad, wenn ich in gebeugter Position auf dem Aerolenker unterwegs war. Von da an begann ich, mich mit flüssiger Nahrung und Smoothies zu beschäftigen. Alle Lebensmittel, die ich normalerweise während eines Wettkampfs essen würde, versuchte ich nun, im Mixer in eine flüssige Form zu bringen. Dem fügte ich Salate und Wildkräuter bei, wie beispielsweise Löwenzahn, Brennnessel und Spitzwegerich, die einen hohen Mineraliengehalt und einen extrem hohen Anteil an wichtigen Biophotonen, also Lichtemission, haben. Denn dem deutschen Physikprofessor Fritz-Albert Popp zufolge leben wir nicht nur von der Nahrung an sich –, sondern auch von der Menge der Lichtemissionen, die sie an uns abgibt.

2014 bestritt ich dann den Triple in Lensahn überwiegend mit flüssiger Nahrung. Dafür mischte ich beispielsweise zwei Drittel Wildpflanzen mit einem Drittel Obst und verfeinerte das mit allem, worauf ich gerade Lust hatte: Nüsse, Chiasamen, Kastanienpulver, Algen, einer Prise Himalaya-Salz oder einem hochwertigen Öl. Als Basis des Getränks diente nicht nur Wasser, sondern je nach Gusto auch mal Mandel- oder Reismilch. Das funktionierte wunderbar, und mittlerweile zählen solche Smoothies im Wettkampf zu meinen Hauptnahrungsmitteln. Anfangs versuchte ich

immer wieder, meinem Körper so viel Nahrung wie möglich zuzuführen, aber mittlerweile glaube ich, dass es gut ist, dem Verdauungstrakt vor allem im Wettkampf auch einmal eine Pause zu gönnen. Heute nehme ich etwa einen halben Liter Smoothie pro Stunde ein.

Von Zeit zu Zeit benötige ich im Rennen neben meinen Smoothies aber auch etwas Herzhaftes. In solchen Momenten blicke ich zwar etwas neidisch auf die anderen Athleten, die sich einfach eine fette Pizza reinstopfen, aber ich habe meine eigene Lösung gefunden: Im Wettkampf nehme ich ausnahmsweise salzige Laugenbrötchen zu mir. Darauf packe ich einen veganen Brotaufstrich sowie eine geräucherter Tofuscheibe. Das schmeckt super! Wenn ich alle zwei bis drei Stunden ein solches Brötchen zu mir nehme, habe ich dieses Verlangen vollauf gestillt. Natürlich ist das keine Rohkost mehr, aber es tut mir gut, und ich fühle mich satt. Habe ich mein Verlangen nach Deftigem gestillt, kann ich danach wieder auf Rohkost zurückgreifen. Kommt man diesem Verlangen nämlich nicht nach, kann es problematisch werden. Als ich mit 17 Jahren meinen ersten Marathon lief und dem Bedürfnis nach Herzhaftem nicht nachkam, träumte ich die halbe Strecke von einem saftigen Steak und konnte kaum noch meine Leistung abrufen. Und während eines Wettkampfs geht mir nun einmal um Leistung und nicht darum, krampfhaft einer Ernährungsweise zu folgen.

Auf der Laufstrecke habe ich nicht mehr so viel Hunger, da esse ich beispielsweise nur Melonen und trinke Wasser mit Holunder- oder Preiselbeersirup und eine spezielle Colasorte, in der Guarana enthalten ist. Natürlich bekomme ich dann immer von meinem Team zu hören: Du *musst* mehr essen. Aber ich kriege einfach nicht mehr hinunter. Selbst bei Wasser tue ich mich ab und zu schon schwer, und oftmals reicht dann die Mischung aus Cola und Melone, um das gesamte Laufen zu bestreiten. Ist es sehr heiß, muss ich meinen Körper herunterkühlen. Dann esse ich zusätzlich regelmäßig ein Wassereis auf der Laufstrecke. Das alles sind persönliche ►



Stefan Chares beim Triple Ultratriathlon Lensahn 2018.

Vorlieben, die jeder Triathlet für sich selbst herausfinden und testen muss, bis er sagen kann: Das ist in Ordnung, das funktioniert für mich. Jeder Mensch ist anders. Ich habe lange mit meiner Ernährung herumexperimentiert, aber bei meiner dritten Teilnahme in Lensahn, in der das Rennen als Weltmeisterschaft ausgetragen wurde, gab mir der Erfolg recht. Am Ende lief ich mit einer Zeit von 40 Stunden und 41 Minuten als 9. der Gesamtwertung ins Ziel. Und zwei Jahre später erreichte ich so beim Deca one per day in Buchs den 5. Rang.

Vor fünf Jahren war ich noch extrem in meiner Ernährungsweise, heute hinterfrage ich mehr und bin offener für Anpassungen. Das ist vor allem im Wettkampf wichtig, wenn du dich entwickeln oder deinen Leistungsstand erhalten willst. Nach Lensahn gönnte ich mir im Ziel einen großen Teller mit Pommes. Dabei hatte ich überhaupt kein Problem damit, sie zu essen. Doch ich hatte die Rechnung ohne mein Umfeld gemacht. „Hallo? Ernährst du dich nicht rohköstlerisch?“ Und erntete ungläubiges Kopfschütteln. „Da habe ich mich jetzt

40 Stunden lang drauf gefreut, und du willst es mir madig machen, dass ich *einen* Teller Pommes esse!?“ Ich bin überzeugt davon, dass eine vegane Ernährung nach dem Sachbuch *China-Study* von Prof. T. Colin Campbell und seinem Sohn Thomas M. Campbell die beste Ernährung ist, das wurde sehr umfangreich untersucht. Aber für den Wettkampf muss die Ernährungsweise wirklich ganz individuell getestet und probiert werden und vielen Prüfungen standhalten, bis man sagen kann: Genau das funktioniert jetzt für mich!

Vegane Ernährung und Ultraausdauerleistungen: eine Gratwanderung?

Wer eine Ernährungsform für sich findet, die sich gut anfühlt, sollte diese auch beibehalten. Wenn Mängel im Körper entstehen, sollte man so vernünftig sein, diese Ernährungsform auch mal in Frage zu stellen. Bei mir kam der Punkt nach einem Blut- und Speicheltest wenige Monate nach der WM in Lensahn. Schon seit einiger Zeit fühlte ich mich kraftlos – körperlich und mental. Das machte mich nachdenklich.

Und nun hatte ich das Ergebnis: viele meiner Hormonwerte waren im Keller.

Hormone steuern so ziemlich jeden Vorgang im Körper, also auch Muskelwachstum, Leistungsfähigkeit, Konzentration und Regenerationsfähigkeit. Nun musste ich erkennen, dass Veganismus, vor allem der Rohkost-Veganismus, in Kombination mit dem Ultra-Ausdauersport dazu führen *kann* – nicht zwingend bei jedem Menschen dazu führen *muss* –, dass die Hormonproduktion durcheinander kommt. Daher ist es wichtig, genau in sich hineinzuhorchen und auf den Körper zu hören. Du merkst einfach, wenn alles stimmt oder eben nicht. Ob du im Flow bist oder jedes einzelne Training als Anstrengung empfindest. Mit homöopathischen Mitteln, also naturidentischen Hormonen, brachte ich meine Hormonproduktion wieder in Gang. Das brauchte seine Zeit; mit synthetischen Hormonen wäre es viel schneller gegangen, aber diese fallen unter Doping.

Es ist nicht einfach, allem gerecht zu werden. Vielmehr ist es ein Spagat zwischen meinen ethischen Vorstellungen und meiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Wer als Veganer keinen oder nur wenig Sport macht, für den ist das alles kein Thema, aber im Ultra-Bereich muss man genau aufpassen. Ich weiß, dass es möglich ist, mit Rohkost Wettkämpfe im Ultratriathlon zu bestreiten, wobei Athleten, die Topzeiten erreichen wollen, mit dieser Ernährungsform mitunter an ihre Grenzen stoßen. Es ist also wichtig, gesund zu essen und nicht nur das, was vermeintlich richtig ist. Der Weg zum Rohkostveganer war ein Prozess über viele Jahre hinweg. In all der Zeit erlebte ich, welche Mythen, Dogmen und Philosophien hinter einer Ernährungsform stehen können. Mittlerweile bin ich sehr kritisch geworden, weil die Nahrung häufig dafür benutzt wird, eine gewisse Weltanschauung zu transportieren. Dadurch entstehen Feindbilder und viele Menschen verstehen nicht, warum man etwas ablehnt, das für sie selbstverständlich ist: Dein Sport ist extrem, du ernährst dich extrem, du trinkst noch nicht mal Alkohol! Mit der Zeit zerwürbte mich das. Ich war es leid, mich ständig

rechtfertigen und erklären zu müssen. Schließlich tue ich nur das, was mir richtig erscheint und lasse anderen Menschen ihre eigene Überzeugung, ohne zu versuchen, sie zu meiner Sicht der Dinge zu bekehren.

Inzwischen gehe ich Diskussionen um meine Lebensweise immer öfter aus dem Weg, da nicht nur „Normalesser“ sondern auch überzeugte Rohköstler meinen, mich kritisieren zu müssen. Es ist doch Unsinn, wenn man von seinem Wunsch danach, alles richtig und ethisch korrekt zu machen, vollkommen gelähmt ist. Denn wer ständig überlegen muss, ob er dies oder jenes essen *darf*, obwohl er ein Verlangen danach hat, der verliert irgendwann jeden Spaß am Essen. Heute esse ich auch mal vegane Bitterschokolade, wenn ich Lust darauf habe. Oder süße den Tee mit Honig. Was in Sachen Ernährung oft vergessen wird, ist, dass wir Teil eines großen Ganzen sind. Daher erschreckt es mich zunehmend, wenn Veganer vergessen, dass sie ihre Früchte nur den Bienen und Insekten verdanken, die die Pflanzen bestäubt haben. Angesichts der Tatsache, dass in Ländern wie China bereits von Hand bestäubt wird, weil es keine Insekten mehr gibt, wird mir immer klarer, dass wir die Dinge von mehreren Standpunkten aus betrachten müssen. Wir dürfen in unserer Ernährungsform nicht radikal werden. Ich für meinen Teil muss frei sein zu entscheiden, was für mich passt. Und ich muss herausfinden, wie ich am wenigsten Spuren hinterlasse und meinen ökologischen Fußabdruck möglichst klein halte, wenn ich irgendwann gehe.

Sportliche Leistungen

- 2012, 2013, 2014, 2018 Triple Ultratriathlon Lensahn
- 2013 Double Ultratriathlon Emsdetten
- 2014 Double Ultratriathlon Murska Sobota World Championship
- 2015 Decathlon Schwarzwald (eigenes Projekt)
- 2016 Deca one per day *swissultra* (5. Platz)