



I L

A A

N N

G

maximilianlang

Die Gerüche, dass Sportler nicht auf tierische Proteine zum Aufbau ihrer Muskeln verzichten können, fangen an zu bröckeln. Immer mehr Sportler*innen bekennen sich auch öffentlich zu einem veganen Lifestyle. Während es den Damen aber offensichtlich leichter zu fallen scheint sich auch als Sportlerinnen öffentlich zu einer gesunden veganen Ernährung zu bekennen, tun sich die Herren der Schöpfung hier manchmal noch ein wenig schwerer. Doch wie sieht es wirklich aus? Kann man z.B. im Kraftsport seine Muskeln ausschließlich mit pflanzenbasierter Ernährung aufbauen? Dieses und andere Dinge haben wir jemanden gefragt, der sich damit auskennt - Maximilian Lang. Der sympathische Bayer, der laut eigener Aussage mehr als 100kg auf die Waage bringt und sich vegan ernährt.

Text & Interview: Sven Dehner

WVM: Wo bist du geboren und aufgewachsen?

Max: Ich habe meine Kindheit in Augsburg verbracht. Da meine Mutter im Allgäu aufgewachsen ist, waren wir an den Wochenenden oft dort bei meinem Opa. Ich bin also ein richtiger Bayer ;-)

WVM: Was hat dich in die Schweiz geführt? Liebe oder Beruf?

Max: Während den letzten Jahren in Deutschland habe ich berufsbegleitend den Master in Konstanz gemacht. Auf diese Art und Weise freundete ich mich mit einigen Schweizern an, empfand deren Mentalität als sehr angenehm und die Gegend rund um den Bodensee als mega schön. Als ich dann Angebote aus der Schweiz erhalten habe, war ich erstmals zögerlich. Eigentlich wollte ich noch ein bisschen im Allgäu bleiben. Nach etwas Überzeugungsarbeit entschied ich mich dann doch für den Schritt.

WVM: Was machst du beruflich?

Max: Ich bin in der Informatik tätig und führe dort verschiedene Projekte durch. Man darf mich auch gerne als Nerd bezeichnen. ;-)

WVM: Seit wann lebst du vegan?

Max: Im April 2014 bin ich vegan geworden. Im nächs-

ten Jahr werden es dann also 7 Jahre.

WVM: Erzähl uns doch kurz wie es dazu kam

Max: Im Alter von 7 Jahren waren wir in Griechenland in den Ferien. Dort campierten wir mit einem Wohnmobil in einer Bucht, in der sich auch ein Restaurant befand. Eines Morgens kam ein Transporter mit Tieren angefahren. Die Tiere wurden ausgeladen und auf einer offenen Fläche neben dem Restaurant geschlachtet. Dabei quiekten die Schweine verzweifelt und das Lamm versuchte, dem Tod zu entfliehen. Meine Schwester und ich realisierten, dass für das Fleisch, das wir bis damals sehr gerne gegessen hatten, Tiere sterben mussten, die eigentlich hätten weiterleben wollen. Nachdem wir aber Tiere sehr mochten und sie als unsere Freunde betrachteten, weigerten wir uns, sie weiterhin zu essen. Ab dem Zeitpunkt waren wir Vegetarier. Nachdem es bisher in der Familie eh nur recht wenig und sehr selten Fleisch gab, war das absolut kein Problem. Falls es doch mal etwas gab, aßen wir einfach nur die Beilagen. Bis zum Alter von 26 war ich also Vegetarier.

Mit der Zeit fing ich an etwas öfter Bio Produkte zu kaufen und dachte damit etwas Gutes für die Tiere und auch für mich zu tun. Dabei kaufte ich auch Bio Eier, bei denen auf der Verpackung, neben einer wunderschönen Landschaft und Bergen im Hintergrund, damit geworben wurde, dass die Hennen hochwertiges Kräuterfutter zu essen bekamen. Eines Tages wollte ich wissen, wo das Ei eigentlich genau herkam. Ich schaute auf den Stempel und recherchierte etwas im Netz. Dabei fand ich heraus, dass das Ei von einem Grossbetrieb kam, in dem auch Millionen von Eier aus Käfig- und Bodenhaltung produziert werden. Ich begann zu ahnen, dass das suggerierte Bild in keiner Weise mit den tatsächlichen Umständen übereinstimmte. Im Anschluss suchte ich ein bisschen im Netz über die Tierhaltung bei Bio-Eiern und mein Bild bestätigte sich. Ich fand dann in dem Zusammenhang schnell Videos auf Youtube über das „Küken sexen“. Im Anschluss stieß ich auf Videos zur Milchproduktion. Damit war es für mich klar. Ich realisierte, dass hinter der Milch- und Eierproduktion letztendlich die gleiche Industrie, wie bei der Fleischproduktion steht. Letztendlich wollte ich dieses System nicht mehr weiter unterstützen. So stellte ich dann innerhalb kürzester Zeit meine Ernährung von vegetarisch auf vegan um.

WVM: Was ist dein Lieblingsessen?

Max: Ein Lieblingsessen hatte ich vielleicht in meiner Kindheit noch. Als Veganer gibt es aber so viele geile Gerichte, da tut man sich echt schwer. ;-) Aber um mich auf wenige zu beschränken, ich mag gern Basics wie Nicecream oder Avocadobrot. Am liebsten beides auf einmal und genau in der Reihenfolge. ;-)

WVM: Benutz du vegane Fleischersatzprodukte, wie z.B. Burger oder Hack?

Max: Nur ganz selten. Da hab ich einfach auch nicht so den Appetit darauf. Am Liebsten sind mir cleane, möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Wobei ein fettiger Burger mit Pommes schon auch mal geil ist. ;-)

WVM: Vermisst du irgendeine vegane Alternative zu tierischen Produkten?

Max: Nein, absolut nicht. Aber wäre ich Omni, würde ich definitiv Lebensmittel vermissen, die ich als Veganer kennengelernt habe. ;-)

WVM: Bevor du mit dem Kraftsport angefangen hast warst du profimäßig im Radsport aktiv. Warum hast du damit aufgehört?

Max: Es war für mich immer klar, dass sich die Prioritäten ändern und ich nur für einen begrenzten Zeitraum aktiv sein werde. Radsport ist ein sehr harter und oft auch undankbarer Sport. Du trainierst täglich stundenlang, manchmal sitzt du 9 Stunden am Tag bei Wind, Regen oder Schnee im Sattel. Du gehst im Training und bei Rennen ständig an dein absolutes körperliches Maximum. Von oft mehreren, hundert Fahrern gewinnt am Schluss nur einer. Stürze und körperliche Verletzungen sind bei der Belastung sehr häufig. Ich bin in einem meiner letzten Rennen bei Tempo 80 gestürzt und habe mir die ganze rechte Seite auf dem Asphalt aufgerieben. Und ich hatte Glück im Unglück, dass vor mir nur die Straße und Böschung kam. Das hat mir dann nochmal zu denken gegeben. Für mich war immer klar, dass ich den Sport nicht als Vollzeitprofi machen und auch immer clean bleiben werde. Ich hatte eine tolle Zeit und bin dankbar dafür. Die Jahre haben mich sehr geprägt und ich habe viel über mich gelernt, mentale Stärke und Disziplin aufgebaut.

WVM: Als du mit dem Kraftsport angefangen hast, hast du gerade mal um die 70kg gewogen, das heißt du hast deinen Körper, jetzt auf 100 kg, ausschließlich mit pflanzenbasierter Ernährung aufgebaut?

Max: Genau. Ich war sogar teilweise bei gerade einmal 67 Kilo bei 188cm Körpergröße. Meine jetzige Muskelmasse habe ich über die letzten gut 6,5 Jahre vollständig pflanzlich aufgebaut.

WVM: Hast du eine bevorzugte Proteinquelle?

Max: Ehrlich gesagt nicht. Letztendlich ist ja überall Protein enthalten. ;-) Ich esse gerne Bohnen und Linsen, aber auch manchmal Tofu. Meine Ernährung ist highcarb lastig und proteinreich, auf Basis von überwiegend vollwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Ich sehe die Proteinzufuhr aber nicht als übertrieben wichtig an. Ganz im Gegenteil. Zu viel Protein belastet die Organe. Viel wichtiger ist es, dass die Energiebilanz stimmt. Deswegen belasse ich es bei ca. 1-1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht an Protein täglich.

WVM: Supplementierst du regelmäßig?

Max: Ja, Vitamin B12, D3 im Winter, nach harten Trainingseinheiten Magnesium. Wenn es schnell gehen muss, auch mal einen Proteinshake auf Basis von Erbsen oder Reisprotein nach dem Training. Ich bin grundsätzlich der Auffassung, dass dem Körper in erster Linie durch die reguläre Ernährung alle wichtigen Makro- und Mikronährstoffe zur Verfügung gestellt werden sollten. Damit bin ich über die letzten Jahre sehr gut gefahren.

WVM: Wie oft trainierst du und wie sieht so ein Trainingstag bei dir aus?

Max: Ich habe das Training in der Vergangenheit immer wieder etwas abgeändert. Von einem Ganzkörpertraining, bis zu einem Vierer Split war alles dabei in den letzten 6.5 Jahren. Die meiste Zeit, so auch im Moment, fahre ich mit einem Zweiersplit sehr gut. Das bedeutet, dass ich innerhalb von zwei Trainingseinheiten alle meine Muskelgruppen trainiere. Um dann sozusagen am dritten Trainingstag wieder von vorne beginnen zu können. Auf diese Weise komme ich auf 5 oder 6 Trainings pro Woche, meist mit einer Dauer von 1 bis 1,5 Stunden.

WVM: Wie reagieren andere Sportler im Gym, wenn sie erfahren, dass du dich vegan ernährst?

Max: Die meisten sind positiv überrascht, wenn sie erfahren, dass ich den Körper rein vegan aufgebaut



Sportlich war Max auch schon bevor er vegan wurde.

Den richtigen Pump hat er aber, auch wenn man es kaum glaubt, durch die pflanzliche Ernährung erreicht.



Von 67kg ...



... auf 100 kg. Ohne zusätzliche Präparate, auf natürliche Weise.



„Dass man Lebewesen nicht Schmerz und Leid zufügen sollte, wenn es eine gleichwertige Alternative dazu gibt, das sollte doch selbstverständlich sein.“

habe. Für viele war das in der Vergangenheit auch ein Anreiz, es mal selbst zu probieren. Ganz nach dem Ansatz, so schlecht kann es ja gar nicht sein. ;-) Wenn ich meine Argumentation sonst eher auf dem ethischen Hintergrund aufbaue, so ist es im Gym meist mehr der körperliche Ansatz, der greift. Indirekt, also über Dritte, wurde mir aber auch schon oft unterstellt, ich wäre nicht natural. Wer sieht, wie hart und diszipliniert ich trainiere und meine Lebenseinstellung näher kennt, weiss, dass ich meine Gesundheit niemals aufs Spiel setzen würde. In erster Linie würde ich mich damit ja selbst betrügen.

WVM: Mittlerweile scheinen immer mehr Anbieter von Proteinpulver zumindest eine vegane Variante in ihr Sortiment mit aufzunehmen. Hat der Veganismus den Einzug ins Gym geschafft?

Max: Definitiv hat er das. Es gibt heutzutage von zahlreichen Herstellern hochqualitative, rein vegane Produkte. Vom Proteinpulver, bis hin zum Proteinriegel, ist wirklich für alles und jeden was dabei. Nebenbei schmecken die Produkte mittlerweile auch sehr gut und stehen denen mit tierischen Inhaltsstoffen in nichts nach. Ich würde aber sagen, dass der Veganismus in erster Linie durch all die unzähligen veganen Athleten seinen Einzug ins Gym und damit auch zu mehr Akzeptanz im Mainstream gefunden hat. Sie widerlegen jeden Tag aufs Neue den Mythos des schwachen Veganers.

WVM: So ein Körper verlangt eine krasse Disziplin, gibt es bei dir auch mal einen Cheat Day?

Max: Ich habe wohl jeden Tag einen Cheat Day. ;-) Naja, so richtig fettiges Essen war ehrlich gesagt noch nie so meins. Und Nicecream oder Avobread könnte ich theoretisch jeden Tag essen. Und wenn ich dann doch mal in einem passenden Restaurant bin und dort einen Burger esse, so what. Das ergibt sich spontan und ich würde das jetzt nicht als Cheat Day bezeichnen, den ich mir extra eingerichtet habe.

WVM: Hast du sportliche Ziele?

Max: Mein Ziel mitunter im Sport ist es, kontinuierlich an mir zu arbeiten. Dazu gehört in erster Linie, dass ich rundum gesund und vital bleibe, einen kühlen Kopf behalte und meine Leistungs- und Willensstärke jedes Mal aufs Neue herausfordere.

Falls Du mit der Frage einen Wettkampf oder ähnliches meinst, das habe ich derzeit nicht in Planung. Ist auch nicht unbedingt das Gesundeste.

WVM: Du setzt dich auch mit Tierschutz auseinander, was machst du aktiv?

Max: Grundsätzlich versuche ich nach Möglichkeit überall meine Samen zu streuen. ;-) Dabei möchte ich nicht zu penetrant wirken, sondern im besten Falle Interesse wecken und dann die Auskunft gebende Person sein. Besonders effektiv klappt das im Gym. Dort greife ich den Stereotypen des Veganers an. Die eh schon körperbewussten Sportler sind interessiert und fragen meist von sich aus.

Außerhalb des Gyms beziehe ich mich oft auf den ethischen Ansatz. Denn es lässt sich trefflich darüber streiten, was gesund oder ungesund ist, wie man am besten Muskeln aufbaut und vieles mehr. Aber dass man Lebewesen nicht Schmerz und Leid zufügen sollte, wenn es eine gleichwertige Alternative dazu gibt, das sollte doch selbstverständlich sein. Hin und wieder starte ich mit Anderen diverse Aktionen und wir verteilen z.B. Flyer mit veganen Facts an zentralen Stellen, wie Bahnhöfen.

WVM: Obwohl alle Vorteile, wie Gesundheit, Tier-, Klima- und Umweltschutz auf der Hand liegen, warum tun sich deiner Meinung nach so viele Menschen immer noch schwer damit ihre Essgewohnheiten umzustellen?

Max: Warum sind viele im hohen Alter unglücklich und hinterfragen ihr Leben? Die Gesellschaft konditioniert einen doch, möglichst dem Mainstream zu folgen und sich homogen einzufügen. Unterstützt wird das durch Konsum und genügend Ablenkung. Brot und Spiele.

Es erfordert schon ein gewisses Maß an Selbstreflexion und Willensstärke, um sich aus einem Zustand der kognitiven Dissonanz und Selbstrechtfertigung in die Handlung zu begeben. Aber ich sehe optimistisch in die Zukunft. Vom Aufwachen vieler Menschen, bis hin zu Entwicklungen wie cultured meat.

WVM: Hast du ein Lebensmotto?

Max: Become the best version of yourself.

MACH'S DIR SELBST.



WARUM?

WWW.GOSUPERFOOD.DE