

TOFU ODER WURST?

>> WER HIER DIE TORE SCHIESST!

Abseits: vegan. Blutgrätsche: vegan. Elfmeter: vegan. Und selbst der Ball wird längst nicht mehr mit Leder bezogen. Beim ersten Fußballwunder der deutschen Nationalmannschaft 1954 in Bern, hat noch kein Mensch über die Ernährung im Sport nachgedacht. Sprachen wir da eigentlich schon vom Profisport? Heute — drei Weltmeistertitel und über sechzig Jahre später, rückt die Ernährung im Profisport immer mehr in den Fokus. Eine smarte Ernährung ist angesagt. Da bieten sich pflanzliches Protein, gute Fette und komplexe Kohlenhydrate ohne viel schnick schnack nun mal an. Wir haben etliche Hochleistungssportler getroffen und interviewt; in einem sind sich alle plant-based Giganten einig: So viel Energie — so viel Leichtigkeit — so wenig Müdigkeit und so wenig Verletzungen hatten sie noch nie. Ein Proteinshake aus Hülsenfrüchten macht müde Männer munter, das ist doch klar. Wir haben für euch drei Spitzenfußballer getroffen. Was sie zu sagen haben? Lest selbst.

Benedikt Höwedes: Sechzehn Jahre spielte er für die Königsblauen auf Schalke. Immerhin laut Peta im vegan-freundlichsten Fußballstadion der ersten und zweiten Liga. 2014 wurde er mit der deutschen Nationalmannschaft Weltmeister in Brasilien. Heute spielt er bei Lokomotive Moskau mit denen er in diesem Jahr russischer Pokalsieger wurde. Wie es sich in Moskau lebt und was ihn bewegt, das hat er uns erzählt.

WVM: Seit letztem Jahr spielst Du bei Lokomotive Moskau. Hat es lange gedauert, sich an die neue Kultur und das Klima zu gewöhnen?

Benedikt: Natürlich dauert es immer eine gewisse Zeit, sich in einer neuen Umgebung zurecht zu finden, aber ich habe schnell eine Wohnung und neue Freunde gefunden, die mir den Einstieg relativ einfach gemacht haben. Beim Wetter gab es zunächst keine Anpassungsschwierigkeiten, da wir auch in Moskau einen sehr langen schönen Sommer hatten. Die kalten Temperaturen kamen dann erst Mitte/ Ende Oktober. Dann wurde es auch relativ schnell ungemütlich kalt.

WVM: Ist Deine Familie mitgezogen oder pendelst Du zwischen Moskau und Deutschland?

Benedikt: Leider ist meine Familie in Deutschland geblieben. Meine Frau und



ich haben im Oktober unser erstes Kind bekommen. Aktuell pendelt meine Frau mit unserem Sohn Bas zwischen Moskau und Deutschland hin und her.

WVM: Die Benefits einer veganen Ernährung sind längst im Sport angekommen. Viele bekannte Profisportler schwärmen von der pflanzlichen Ernährung. Doch wie sieht das in Russland aus?

Benedikt: Die vegane Ernährung ist in Russland noch absolut gar nicht vorhanden. Zumindest im Sport! In Moskau gibt es zahlreiche schöne und gute, rein vegane Shops, Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten. Allerdings war unser Mannschaftskoch erst einmal sehr damit überfordert, als ich ihm geschildert habe, dass ich mich vegan ernähre. Es kommen dann natürlich die üblichen Fragen auf, woher nimmst du die Kraft? Woher bekommst du dein Protein? Und

was kannst du überhaupt noch essen? Es kam häufiger vor, dass der Fitness-trainer und der Mannschaftsarzt mir geraten haben, doch wieder Fisch und Fleisch zu essen.

Zum Glück bin ich sehr gefestigt und sehr gut informiert, was das Thema Veganismus angeht, sodass ich ihnen meine Sichtweise der Dinge immer wieder in Ruhe erklärt habe und ihnen auch zahlreiche positive Effekte aufzählen konnte, wie z.B. eine deutlich schnellere Regeneration nach den Spielen als ich vor der Ernährungsumstellung hatte.

WVM: Was sagen Deine Mannschaftskollegen zu Deiner Ernährungsform?

Benedikt: Meine Mannschaftskollegen haben größten Teils kein Verständnis für diese Art von Ernährung. Sie sind kulturell, ähnlich wie wir in Deutschland, nur mit Fleisch aufgewachsen und kennen es gar nicht anders. Nur

habe ich das Gefühl, dass viele Russen einfach etwas unaufgeschlossener sind in Bezug auf Ernährung. Mittlerweile respektiert aber jeder diese Entscheidung, weil sie sehen, dass ich gute Leistungen erbringe, Tore schieße und viele zusätzliche Schichten im Kraftraum schieben kann, ohne dabei übermäßig müde und erschöpft zu sein.

WVM: Kochst Du überwiegend selbst oder gibt es in Moskau ein veganes Angebot in den Restaurants?

Benedikt: Zunächst einmal ist es mir wichtig, sehr viel selbst zu kochen, damit ich meinen Bedarf an Vitaminen, Proteinen usw. genaustens abdecken kann. Allerdings gehe ich auch gerne in der Stadt was essen, da es dort auch ein großes Angebot an Restaurants gibt, die zumindest ein veganes Gericht auf der Karte haben. Die App HappyCow hat mir da unheimlich geholfen, da sie vegane und vegetarische Restaurants in der Umgebung anzeigt.

WVM: Der positive körperliche Aspekt ist das Eine – auf der anderen Seite stehen die ethischen Aspekte. Was berührt Dich im Umgang mit den sogenannten „Nutztieren“ am meisten?

Benedikt: Der Auslöser für meine vegane Ernährungsweise war eine Vielzahl an muskulären Verletzungen, die mich dazu veranlasst haben, mehr nach Gründen zu suchen. Warum ist mein Körper so anfällig dafür? Viele Recherchen dazu haben mich immer wieder zum Veganismus geführt. Wenn man dann einmal mit der Recherche beginnt und sich auch mit vielen anderen Dingen beschäftigt, wie z.B. dem ethischen Aspekt, kommt man aus der Gedankenschleife nicht mehr heraus. Warum machen wir das? Warum nehmen wir das als Menschen einfach hin und kaufen für 1€ Fleisch im Supermarkt und sehen großes Leid von Nutztieren und miserabelste Zustände in den Höfen. Die Dokumentation „Domi-

nion“ hat mich wirklich traurig und wütend gemacht. Wenn man sieht, dass Kälber den Müttern wenige Stunden nach der Geburt entrissen werden, oder dass aufgrund des massiven Platzmangels in vielen Ställen Schweine sterben, macht das einen einfach nur wahnsinnig.

WVM: Der Weltmeistertitel 2014 war sicherlich der größte Erfolg im Profifußball für Dich. Was sind Deine privaten Highlights?

Benedikt: Als Profisportler möchte man immer den maximalen Erfolg erzielen und täglich das Beste aus sich und seinem Körper herausholen. Ich hatte das große Glück, 2014 ein Bestandteil der Weltmeistermannschaft in Brasilien zu sein und das zählt ohne jeden Zweifel zu meinem größten sportlichen Erfolg,

Die Dokumentation „Dominion“ hat mich wirklich traurig und wütend gemacht.

auch wenn ich noch andere schöne Titel mit anderen Vereinen gewonnen habe. Privat bin ich seit vielen Jahren in einer sehr glücklichen Beziehung und seit vier Jahren auch verheiratet. Seit letztem Oktober haben wir einen gemeinsamen Sohn, der uns täglich ein Lächeln ins Gesicht zaubert und unser Glück vervollständigt hat. Dafür bin ich sehr, sehr dankbar.

WVM: „Fridays for Future“ ist in aller Munde. Bekommt man in Moskau auch was davon zu spüren?

Benedikt: Leider bekommt man in Moskau nicht ganz so viel mit vom Klimaschutz. Wenn du zum Beispiel in den Supermarkt gehst und Obst und Ge-

müse kaufen willst, wird immer alles in zwei, bis drei Plastiktüten gepackt, ehe es dann an der Supermarktkasse wieder in weitere Plastiktüten gelegt wird. Wenn ich dann mit meinen wiederverwertbaren Einkaufstaschen ankomme und sie auf die Kasse lege, schauen sie mich immer nur mit großen Augen an und fragen sich, was das soll. Da uns das Klima aber alle was angeht, sind das vielleicht auch ganz gute Denkanstöße für die Leute, die dort arbeiten und wohnen, um ihnen zu zeigen, dass es auch anders geht.

WVM: Nun gehörst Du mit 31 Jahren ja schon fast zum „alten Eisen“ ;) Wie sieht Deine berufliche Zukunft aus? Gibt es schon Pläne und Projekte?

Benedikt: Ich mache mir selbstverständlich auch schon Gedanken, was ich in meiner Zukunft gerne machen möchte. Wichtig wird sein, dass ich es in Einklang mit meiner Familie tun kann und dass es mir Spaß macht. Ich habe einige Gedanken und Pläne im Kopf, kann aber zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht viel mehr dazu sagen.

WVM: Jugendliche gehen auf die Straße, die grünen bekommen Wählerstimmen wie noch nie – glaubst Du, dass das der Anfang einer positiven Wende in Bezug auf die Klimakrise ist?

Benedikt: Es ist ein guter Schritt in die richtige Richtung. Ich wünsche mir sehr, dass immer mehr Leute klimabewusster Denken und dementsprechend auch handeln. Häufig erkennen auch viele Leute das Problem, aber möchten ungerne aus ihrer Komfortzone treten und effektiv etwas ändern. Da nehme ich mich auch nicht raus. Das ist ein Prozess, der etwas länger dauern kann, aber am Ende sollten wir auch darauf schauen, was für eine Welt wir unseren Kindern überlassen möchten.

WAS IST WICHTIG FÜR MICH?

Mitchell-Elijah Weiser: Ein viertel Jahrhundert ist er jung. 2017 schoss er die deutsche U21 Nationalmannschaft zum Europameistertitel. Mit seinem goldenen Schuss ließ er ganz Deutschland jubeln. Von Berlin wechselte er in der letzten Saison an den Rhein zu Bayer 04 Leverkusen. Sportlich betrachtet sicherlich eine neue Herausforderung, doch wie es sich kulinarisch verhält, das und noch viel mehr haben wir ihn gefragt.

WVM: Fast alle Sportler, die sich vegan ernähren, sind sich einig: Es geht ihnen besser. Kannst Du das bestätigen – und was hat sich bei Dir verbessert?

Mitchell: Vor der Umstellung hatte ich nach dem Essen oft Magenprobleme, einen aufgeblähten Bauch, Bauchschmerzen und fühlte mich energielos. Seitdem ich mich pflanzlich ernähre, sind diese Beschwerden und das Völlegefühl weg. Ich fühle mich viel frischer. Nach den Spielen erhole ich mich schneller. Seit langem bin ich verletzungsfrei.

WVM: Konntest Du Mannschaftskollegen von der pflanzlichen Ernährungsweise begeistern?

Mitchell: Aufgrund dessen, dass ich mich vegan ernähre, hat sich in meinem Verein etwas bewegt, schon allein dadurch, dass sich die Köche darauf eingestellt haben und für mich pflanzliche Gerichte zubereiten. Es ist nicht so, dass ich meine Mannschaftskollegen belehren oder überzeugen will, ihre Ernährung umzustellen. Woran mir aber liegt, ist zu zeigen, dass ein Verzicht auf tierische Produkte möglich ist und gleichzeitig keinen geschmacklichen Verzicht bedeutet. Wenn jemand meine Ernährung anspricht, macht es mir Spaß über meine Erfahrungen zu reden. Meinen jüngeren Mannschaftskollegen sage ich, dass sie wenigstens nicht in Fast-food-Ketten essen gehen sollen.

WVM: Wirst Du aufgrund der veganen Lebens-

weise verspottet oder eher bewundert?

Mitchell: Unterschiedlich. Es kommt darauf an, in welchem Umfeld ich mich befinde. Von meiner veränderten Ernährungs- und Lebensweise haben sich meine Freundin, Eltern und Geschwister sofort anstecken lassen, sie sind alle vegan. Auch bei meinen Freunden ist die Offenheit groß, sie sind interessiert und oft gehen wir gemeinsam vegan essen.

Ein Freund, der auch Fußball spielt (VfL Wolfsburg), war direkt aufgeschlossen als ich begonnen habe, mich pflanzlich zu ernähren, hat mitgemacht und ist seitdem vegan. Im Fußball ist der Zuspruch noch nicht da. Ich denke, diejenigen, die sich darüber lustig machen, machen es aus einer Unsicherheit heraus. Ihnen ist es unangenehm, sich nicht mehr dahinter verstecken zu können, dass man als Profisportler Fleisch essen muss. Sie wollen nicht aufgeklärt werden, weil sie sonst etwas ändern müssten.

WVM: Ist der Mannschaftskoch offen für plant-based oder gibt es da Probleme?

Mitchell: Der Mannschaftskoch in Leverkusen kocht für mich pflanzlich. Es ist nicht immer abwechslungsreich, es schmeckt jedoch meistens gut. Nach allen Heimspielen bekomme ich einen veganen Shake und ein veganes Gericht.

WVM: Kochst Du gerne selbst und probierst neue Gerichte aus?

Mitchell: Ich koche gerne und improvisiere viel bei der Zubereitung von Speisen. Außer, wenn

Ich halte es für wichtig, gerade wenn man in der Öffentlichkeit steht, seine eigene Haltung zu haben und sie zu vertreten. Das kann andere motivieren, sich bewusster mit Missständen auseinanderzusetzen.

ich sehr hungrig bin, da gehe ich lieber auswärts essen.

WVM: Vom veganen Schlaraffenland Berlin nach Leverkusen – wie vegan is(s)t die Stadt am Rhein?

Mitchell: Da ist Berlin nicht zu toppen. In Leverkusen kenne ich kein einziges veganes Restaurant. Selbst in Köln, wo ich lebe, ist die Auswahl dürrtig.

WVM: Der Europameistertitel 2017 mit der U21 war sicherlich der größte Erfolg im Profifußball für Dich. Was sind Deine privaten Highlights?

Mitchell: Mein schönstes Hochgefühl war und ist die Geburt meiner Tochter.

WVM: Du bist selbst noch jung – hast das Leben noch vor dir. Gehst Du für die Rettung der Welt auch selbst auf die Straße?

Mitchell: Bisher bin ich dafür nicht auf die Straße gegangen. Ich halte es aber für wichtig, gerade wenn man in der Öffentlichkeit steht, seine eigene Haltung zu haben und sie zu vertreten. Das kann andere motivieren, sich bewusster mit Missständen auseinanderzusetzen.

WVM: Du engagierst Dich für die von „VIER PFOTEN“ ins Leben gerufene bundesweite Ernährungskampagne „What The Lunch“. Die großangelegte Aktion setzt sich für tierfreundliches Essen in Schulkantinen ein (WVM berichtete) – Was hat Dich dazu bewogen, diese Kampagne zu unterstützen?

Mitchell: Ich wollte mich nützlich machen, konkret eingreifen für das Leben der Tiere. Da bin ich auf „Vier Pfoten“ gestoßen, die u.a. notbedürftige Tiere weltweit retten und das sehr professionell. Es ist ein gutes Konzept in Schulen zu gehen und sich auf Jugendliche zu konzentrieren. Sie aufzuklären und sie wissen lassen, was sie verändern und verbessern können, indem sie sich bewusst ernähren, ist mir ein großes Anliegen. Deswegen helfe ich aktiv bei der Kampagne mit.

WVM: Hast Du selbst ein Lieblingstier und welches Tier verkörpert Deinen Cha-

rakter am besten?

Mitchell: Ich habe viele Lieblingstiere. Dazu zählen der schwarze Panther, der Orka und der Elefant. Die Charaktermerkmale des Elefanten beschreiben mich am besten. Sie sind Familientiere, machen beim Angriff alles für ihre Gruppe, halten die Gruppe zusammen, ohne Gewalt anzuwenden. Das beeindruckt mich an ihnen. Sie behalten den Überblick, wenn sich ihnen Widerstände auftun und reagieren ruhig und weise.

WVM: Was wünschst Du Dir für Dich und für die Welt?

Mitchell: Mir wünsche ich, abgesehen vom Fußball, dass ich Einfluss in Umwelt- und Ernährungsthemen nehmen kann. Dass ich Menschen inspirieren kann, weniger selbstbezogen und mehr an die Umwelt und die Zukunft des Planeten zu denken. Dass Massentierhaltung und Tierquälerei verboten und hart bestraft werden. Für die Welt wünsche ich mir, dass sie die Krise übersteht, und ihre natürliche Schönheit wiederhergestellt wird.

Danke für das Interview ;)



Foto: © Etsuo Hara via Getty Images

Der Shootingstar Luca Waldschmidt verließ als Torschützenkönig der U21 Europameisterschaft den Platz im Halbfinale. Mit seinem furiosen Auftritt begeisterte er die Fußballwelt. Derzeit gelingt ihm fast alles – ein Spiel und mindestens ein Tor ist kein Problem für den 23jährigen. Doch überrascht er auch außerhalb des Spielfeldes. Wie es dort um das „junge Gemüse“ steht und was ihn bewegt, das hat er uns erzählt.

WVM: Gab es einen bestimmten Moment indem Dir klar wurde, dass Du einmal Fußballprofi werden willst?

Luca: Es gab keinen bestimmten Moment, in dem ich mich dazu entschieden habe. Ich habe damals mit Fußball angefangen, weil es mir Spaß gemacht hat und das ist immer noch der Grund, warum ich heute spiele. Nach und nach habe ich den Verein gewechselt und habe in höheren Ligen gespielt, dann das erste Mal bei der Profimannschaft trainiert. Das war dann so ein Moment wo ich gemerkt habe, der Profifußball ist nicht mehr weit weg und dann wollte ich es unbedingt schaffen.

WVM: Und wann war der Moment, an dem Du entschieden hast, dass Du dich vegan ernähren möchtest und warum?

Ich fühle mich einfach besser. Ich fühle mich leichter, habe mehr Energie und fühle mich 'rein'.

Luca: Es hatte langsam begonnen während meiner Zeit in Frankfurt. Als ich mit einer Verletzung zu kämpfen hatte, habe ich mich mit dem Thema Ernährung beschäftigt. Zuerst habe ich angefangen, Milchprodukte wegzulassen, was mir sehr geholfen hat (meine Hautprobleme sind verschwunden). Dann ist nach und nach der Fleischkonsum weniger geworden. Ich muss sagen, ich habe es da noch nicht hinkommen, es konsequent durchzuziehen. Später, in der Sommerpause, habe ich mich nochmal bewusst mit dem Thema vegan beschäftigt und auch damit, wie Tiere behandelt werden und welchen Einfluss die ganze Lebensmittelindustrie auf die Umwelt hat. Das sind alles Punkte, die mir mittlerweile sehr am Herzen liegen und Gründe für meine vegane Ernährung sind.

WVM: Du bist Stürmer der U21 Nationalmannschaft, was sagen Deine Teamkollegen zu Deiner Ernährungsweise? Bist Du der einzige im Team, der sich vegan ernährt?

Luca: Meine Teamkollegen sind meiner Ernährungsweise gegenüber sehr offen, fragen manchmal wie ich das so durchziehen kann. Ja ich bin der einzige im Team der sich vegan ernährt.

WVM: Welche Vorteile haben sich für Dich bezüglich Deiner sportlichen Leistung ergeben?

Luca: Ich fühle mich einfach besser. Ich fühle mich leichter, habe mehr Energie und fühle mich 'rein'.

WVM: Wie sieht Dein täglicher Essensplan aus? Hast Du einen bestimmten Ernährungsplan?

Luca: Ich habe keinen bestimmten Ernährungsplan. Aber klar grobe Orientierungen und Routinen die sich so mit der Zeit einspielen. Ich trete immer wieder mit Experten in Kontakt, was die Ernährung angeht, um das optimale rauszuholen.

Luca beim Training...



Foto: © Achim Keller

LUCA WALDSCHMIDT



...und hier mit den Hausschweinen Trudi & Tyson in der Villa Vegana.

WVM: Welches ist Dein persönliches Lieblingsessen?

Luca: Ich habe kein bestimmtes Lieblingsessen, muss ich gestehen. Aber ich werde immer wieder neu inspiriert und könnte viele nennen.

WVM: Hast Du vor den Spielen ein bestimmtes Ritual?

Luca: Nein, einfach mit Freude ins Spiel gehen!

WVM: Hast Du einen Fußballer als Vorbild, bzw. wer ist Dein Lieblingsfußballer?

Luca: Antoine Griezmann.

WVM: Wo warst Du, als das deutsche Team 2014 den WM Titel gewonnen hat - und was hast Du damals gemacht?

Luca: Beim public viewing (lacht).

WVM: Welche Superkraft hättest Du gerne?

Luca: Ich würde gern die Zeit zurückdrehen können.

WVM: Was möchtest Du in Deinem Leben für Dich persönlich erreichen?

Luca: Es ist ein Ziel oder ein Traum von mir, den Titel zu gewinnen.



KOCH DICH FIT MIT DEM KOCHBUCH VON TIMO FRANKE!

EINFACH DIREKT BEI UNS IM SHOP BESTELLTN
WWW.WELTVEGANMAGAZIN.DE/SHOP

