

PETA LIFESTYLE

- ▶ [Warum Vegan?](#)
- ▶ [Tierversuchsfreie Kosmetik](#)
- ▶ [Tierische Inhaltsstoffe und ihre Alternativen](#)
- ▶ [Rezepte](#)
- ▶ [Shopping Guide](#)
- ▶ [Bezugsquellen](#)
- ▶ [PETAs Büchertipps](#)
- ▶ [Leserbriefe](#)

MACHEN SIE MIT!

- ▶ [Veggie Starter Kit](#)
- ▶ [PETAs Büchertipps](#)
- ▶ [Reisen mit Tieren](#)

PETA TV MAGAZIN

- ▶ [Jetzt online sehen!](#)

ANIMAL TIMES®

- ▶ [Jetzt online lesen](#)

PETAS DOGBLOG

- ▶ [Jetzt lesen!](#)

Extremsport & Veganismus

Dr. Katharina Wirnitzer im Portrait

[Katharina Wirnitzer](#) kennt sich aus mit Vorurteilen. Schon als Teenager eckte die Tirolerin nicht nur mit ihrer bunthaarigen Frisur, sondern vor allem auch mit ihrer Einstellung zu Tierschutz und ihrer veganen Ernährungsweise nicht selten an den traditionellen Vorstellungen ihrer bäuerlich dominierten Umgebung an.



Katharin Wirnitzer in Aktion.

Kein Wunder: Sie wuchs in einer Familie auf, in welcher es als normal galt mit Tieren zu handeln, sie zu jagen und zu töten. Doch irgendwas passte ihr schon früh nicht an dieser einfachen Logik. „Das musst Du essen, damit Du groß und stark wirst“ und „Die Tiere sind ja dazu da“. Der Klassiker! ...wobei man dazu sagen muss, dass man vor Generationen stolz war, diese „Berufe“ bzw. diesen „Stand“ auszuüben bzw. zu bekleiden. Obwohl meine Oma auch heute noch diese Familiengeschichte für ehrenvoll hält, hat sie doch auch noch mit 91 Jahren mittlerweile ein etwas erweitertes Bewusstsein, was Tiere und Tierschutz betrifft. Allerdings ist jeder ein Kind seiner Zeit, so wie ich auch.“

Als Kind ihrer Zeit hat sie sich ihre Einstellung bewahrt, und das aus dem jugendlichen Protest für sie mittlerweile ein Lebensstil geworden ist, hat inzwischen auch ihre Familie akzeptiert. In ihrer Verwandtschaft hat ein Sinneswandel eingesetzt. Dass sie mittlerweile auch einen gewissen Respekt von den "Ewig-

Gestrigen" bekommt, liegt wohl auch daran, dass die promovierte Sportwissenschaftlerin und Leistungssportlerin ihre vegane Ernährungsweise auch wissenschaftlich begründen kann.

bikeeXtreme

Unter dem Titel [BikeeXtreme](#) hat sie ihre ihre Dissertation veröffentlicht. Ihre Erkenntnisse bestätigen: Veganer haben keinerlei Nachteile gegenüber Fleischessern oder Vegetariern, was die ausreichende Versorgung von Energie und Vitaminen betrifft. Im Gegenteil. Gleich zweimal nahm sie am BIKE Transalp Challenge, dem härtesten Mountainbike(MTB)-Rennen der Welt, teil. Und genau über die Frage, ob eine Veganerin den Belastungen eines Mountain-Bike Rennens von diesem Level standhalten kann, hat sich die Tierschützerin in ihrer Dissertation intensiv beschäftigt.

Das Ergebnis: „Wenn ein Veganer seine Kost gut ausgewogen plant und sich breit ernährt, ist jeglicher Bedarf gedeckt. So wird es zu keinen Komplikationen kommen, wenn er zusätzliche Stoffe (Vitamin B12) die in pflanzlicher Nahrung nicht enthalten sind, zusätzlich aufnimmt. Der erhöhte CHO-Bedarf ist ebenso ohnehin durch die vegane Ernährungsform optimal abgedeckt (Vgl. American dietetic association (ADA) Studien aus 2003 und 2009). Vegane Ernährung ist für alle Lebensphasen und für Leistungssportler gut geeignet, bei entsprechender Anwendung/Lebensweise auch optimal für Ausdauersportarten.“



bikeeXtreme. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge. ISBN: 978-3-8381-0912-1

PEOPLE FOR THE ETHICAL TREATMENT OF ANIMALS

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

UNTERSTÜTZEN SIE UNS

INFOMATERIAL BESTELLEN

PRESSEINFORMATIONEN



[Alles über vegane Ernährung](#)



[Dem Klimawandel den Kampf ansagen!](#)



[Bestellen Sie GRATIS ihr Veggie Starter Kit](#)

- ▶ [Helfen Sie uns, den Tieren zu helfen!](#)

Das Klischee vom dünnen und blassen veganen Leistungssportler ist längst passé. Bodybuilder wie [Robert Cheeke](#) und Ultimate Fighter [Mac Danzig](#) sind nur Beispiele dafür.

Ihre Studie hingegen ist die erste, die untersuchte, ob eine vegane Nahrungs- und Flüssigkeits-Aufnahme während acht Wettkampftagen an dem intensiven [BIKE Transalp Challenge](#) ausreicht, um vor allem im Bereich Ausdauer mithalten zu können. Das sie nicht nur ausreicht, sondern sich als durchaus geeignet erweist, belegt auch ihr persönlicher Erfolg. Sie selbst nahm zweimal an diesem äußerst selektiven MTB-Rennen teil und erreichte 2004 zusammen mit ihrem Mann in ihrer Kategorie als erstes Amateur-Team nach der Weltelite der professionellen MTBer auf dem 16. Rang. Ganz ohne die Hilfe von Aufputzmitteln und dem Konsum von Proteinpulvern. Ein weiterer Mythos den sie anhand ihrer Studie und ihres Selbstversuchs entkräftet.

„Insgesamt wird Protein zu stark überbewertet. Man braucht etwa nur 1/3 der (von Lobbys wie Milch- und Fleischwirtschaft gestützten) Richtlinien von bis zu 35% (!), d. h. eine Aufnahme von ca. 8-12% ist bei weitem ausreichend für die Gesundheit und ebenso für einen stark belasteten Sportler-Stoffwechsel optimal!“

Seit mehr als 150 Jahren steht Protein im Zusammenhang mit sportwissenschaftlicher Forschung. Obwohl vielfältige Studien zu Ende des 19. und Beginn des 20. Jahrhunderts das exakte Gegenteil beweisen, nämlich dass Vegetarier (damals gab es noch keinen definierten Unterschied zw. vegan und vegetarisch) in Kraft und Ausdauer wesentlich (bis zu 3 mal) leistungsfähiger waren/sind als Misch- oder überwiegend Fleischkostler, wurde dies nie groß publik gemacht.

Bis heute führt die Verstrickung von sog. Wissenschaft und Wirtschaftslobbies, das die Menschen von Kindesbeinen an psychologisch manipuliert werden und Studien wie meine „relativiert“ oder entkräftet werden sollen.“



Tierrechtlerin und Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirtzner

Trotz allem: Die Fachwelt hat ihre Studie bis auf Ausnahmen bislang eher positiv aufgenommen. „Da ich die erste Studie in diesem Bereich a) härtester MTB-Marathon der Welt und b) vegane Frau veröffentlicht habe. Da muss nun erst mal was Zweites kommen. Allerdings gibt es eine Rückmeldung von einem ewig-gestrigen Ernährungswissenschaftler, welcher auf eine lange Tradition der Verstrickung mit Fleisch- und Milchwirtschaft seit der eigenen Ausbildung zurückblickt, welcher skeptisch bis reserviert ist, allerdings auch nicht negativ, weil diese Person ja keinerlei Gegenbeweise hat.“

Die Zukunft wird also spannend für die vegane Tierrechtlerin und Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina

Wirtzner. Wie auch beim Mountainbiken sieht sie Widerstände als Herausforderungen, die alten Klischees über unterernährte Veganer zu widerlegen.

„Ethisch gesehen ist dies der Weg der geringsten Schuld. Der Weg von dem ich glaube, dass ich auf absolut nichts verzichten muss(!), um erfolgreich, äußerlich hübsch, innerlich schön, glücklich, satt, gesund und zufrieden zu sein. Mein Lebensgefühl und -glück ist nicht gesäumt durch Tierleid und Ausbeutung, Mord und Totschlag von Wehrlosen. Man kann so köstlich vegan leben – mir fehlt nichts. Ganz im Gegenteil bin ich glücklich, dass mein Leben nicht auf Leid und Mord aufbaut und ich leistungsfähiger bin als früher, in allen Bereichen meines Lebens!“

Text & Interview: [Raoul Festante](#)

[Diese Seite drucken](#) | [Wichtig!](#) 18 User fanden diese Seite wichtig | [Alle Seiten nach Bewertung anzeigen](#) | [Auf Facebook teilen](#)



PETA Deutschland e.V.
Benzstr. 1
D-70839 Gerlingen
info@peta.de
Tel +49 (0)7156-178-280
Fax +49 (0)7156-178-2810

Infos: [Über PETA](#) | [Kontakt zu PETA](#) | [Impressum](#) | [Spenden](#) | [Datenschutzrichtlinien](#)
Site Tools: [Diese Seite per EMail versenden](#) | [Sitemap](#) | [Newsletter](#) | [RSS Feed](#)
International Sites: [PETA Asia-Pacific](#) | [PETAen Español](#)