



Mountainbike Forum

der Internet Bike Community

[Last Minute Biking](#) – Verabrede dich kurzfristig zum Biken!

- [29.04.2010 08:30 in 06217 Merseburg \(DE\) \(0\) – mitfahren](#)
- [29.04.2010 09:00 in 34123 Kassel \(DE\) \(0\) – mitfahren](#)
- [29.04.2010 12:00 in 53902 Bad Münstereifel \(DE\) \(0\) – mitfahren](#)
- [29.04.2010 16:30 in 35216 Bied.-Breidenstein \(DE\) \(5\) – mitfahren](#)
- [29.04.2010 17:00 in 79102 Freiburg \(DE\) \(0\) – mitfahren](#)

[Trage einen eigenen Termin ein!](#) – [Alle Termine anzeigen](#)

[MTB-News.de](#) | [IBC Mountainbike Forum](#) > [Internet Bike Community](#) > [Mountainbike News](#)
Menschen Veggie Power: Die Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer im Interview

Benutzername [Angemeldet bleiben?](#)
 Kennwort

- [Registrieren](#) [Hilfe](#) [Community](#) ▾ [Kalender](#) [Heutige Beiträge](#) [Suchen](#)

Mountainbike News Hier findest Du News & Artikel aus der Bikewelt - Du hast einen Newstipp? sende ihn einfach an hilfe@mtb-news.de



[Antworten](#)

Seite 1 von 27 1 2 3 4 5 6 7 8 11 > [Letzte](#) » ▾

Ersten ungelesenen Beitrag anzeigen

[Themen-Optionen](#) ▾

16.04.2010, 12:26

#1

[Ridefirst Marc](#)

...fährt gern Rad



Registriert seit: Jul 2001
 Ort: Bonn
 Bike: meins

[Fotos](#)

Veggie Power: Die Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer im Interview



Wie in anderen Gesellschaftsbereichen gibt es auch im Bikesport einige Vegetarier und Veganer. Ob und wie sich solche Ernährungsarten mit den Anforderungen eines Sportlers vertragen, ist ein Thema, das die Wissenschaft seit einiger Zeit untersucht. Eine Frau der Praxis ist die Österreicherin Dr. Katharina Wirnitzer. Sie hat eine wissenschaftliche Arbeit über ihre pflanzliche Ernährung bei dem Etappenrennen "Transalp Challenge" verfasst.

Erzähl den Lesern bitte etwas über Dich (Name, Alter etc.) und wie du zum MTB-Sport gekommen bist.

Mein Name ist Dr. Katharina Wirnitzer, ich bin 36 Jahre jung. Ich stamme aus einer sehr sportlichen Familie. Alle waren immer in und auf den Bergen unterwegs - und sind es heute noch. Mein Onkel Franz Oppurg z. B. war – neben zahlreichen alpinen Erstbegehungen - 1978 Mitglied der bekannten Mt. Everest Expedition (Erstbegehung ohne Sauerstoff) mit Reinhold Messner und Peter Habeler und war der erste Mensch, der den höchsten Berg der Welt im Alleingang bewältigt hat. Damit erhielt er auch zwei Einträge ins Guinness Buch der Rekorde. Keine Frage also: Sport ist mein Leben und speziell alles, was mit Ausdauer und Berg zu tun hat; ich bin ein Outdoor-Freak – Fitness-Center, Hallensport und am Ergo spulen, geht für mich eigentlich gar nicht.

In den späten 80ern, im Alter von 14 Jahren, bekam ich mein erstes Mountainbike (MTB). Von da an war ich dieser – damals – neuen Disziplin des Radsports verfallen. Wenn ich mich recht erinnere, war ich eine von etwa fünf weiblichen Bikern in Tirol.

In den vergangenen 10 Jahren nahm ich an verschiedenen regionalen, nationalen und internationalen MTB-Marathons (ein- oder mehrtägig) teil.

Nach der Transalp Challenge (TAC) 2003 war für mich klar, ich muss meine TAC-Leidenschaft wissenschaftlich machen. Ich hab also gleich im Herbst 2003 mit der wissenschaftlichen Recherche der MTB-Literatur begonnen und stellte fest: da gibt es insgesamt sehr wenig und wenn überhaupt, nichts über MTB-Marathons, über mehrtägige Rennen oder gar die TAC selbst. Meine Mission stand also fest: ich schrieb meine Dissertation über die TAC, das wohl härteste MTB-Marathon-Etappen-Rennen der Welt. Und weil`s so schön war, nahm ich 2004 gleich nochmals teil und erreichte den Höhepunkt meiner „Karriere“ als MTB- Athlet, indem ich zusammen mit meinem Mann auf dem 16. Gesamtrang finishte. Wir hatten uns den End-Rang 20 als Ziel gesetzt uns aber niemals erträumt, diese angestrebte und realistische Platzierung noch toppen zu können. Gleichzeitig führte ich meine sportwissenschaftliche Untersuchung während der TAC 2004 durch.

Am Ende dieser sehr entbehrungsreichen sechs Jahre Arbeit steht mein Buch: "bikeeXtreme. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge". (erschieden: Saarbrücken, Deutschland: SVH – Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften. ISBN: 978-3-8381-0912-1.)

Es war immer das schönste für mich, mit meinen Hunden auf einem Gipfel oder einer Alm zu stehen oder zu sitzen und gemeinsam die Abenddämmerung zu beobachten und dann bei Sonnenuntergang nach Hause zu fahren. Auch während des Trainings zur TAC 2003 und 2004 waren meine Hunde meine wichtigsten Trainingspartner und fast immer mit dabei. Heute sind sie leider entweder verstorben oder zu alt, um mitzuhalten. Heute teile ich meine Obsession vor allem mit meinem Mann, mit dem ich schon vor der MTB-„Karriere“ beim Paragliding (über 12 Jahre lang) ein perfektes und sich blind ergänzendes Team gebildet habe. Aufgrund meiner langjährigen Leidenschaft hat nun fast die gesamte Familie das MTBen als beliebteste Freizeit-Beschäftigung für sich entdeckt und beinahe jedes Jahr steht ein Family-Alpencross auf dem Programm.

Betreibst Du Biken weiterhin sehr ambitioniert, sprich mit Trainingsplan, Rennteilnahmen etc.? Wie oft sitzt Du in der Woche im Sattel?

Ich komme gerade zurück vom Oster-Trainingslager auf Mallorca...

Ambitioniert? definitiv! Von Frühling bis Spätherbst sitze ich mindestens vier mal pro Woche im Bike-Sattel, der Rest ist anderweitiges Ausdauer-Training, selbstverständlich immer Outdoor (Rennrad, Laufen, Berglaufen; im Winter zusätzlich Schitourengehen und Schneestapfen durch bis zu hüfthohen Schnee). Trainingsplan? Da ich schon mein Leben lang Sport betreibe, Sportwissenschaften studiert habe und darin promoviert habe, bin ich mein eigener Trainer und hab meinen Trainingsplan immer im Kopf.

Rennen? Nein, nicht mehr. Ich hab mehr erreicht als ich wollte, und das neben Fulltime-Job und Familie. Ich hab im Paragleit- und MTB-Sport und vor allem im Sportstudium (u. a. an der Deutschen Sporthochschule Köln) mehr als genug Wettkämpfe ausgetragen – irgendwann ist dann auch mal genug. Einfach mal für sich heizen und bolzen, nur zum Spaß.

Erholung muss sein, besonders nach einer Transalp-Etappe.



Als promovierte Sportwissenschaftlerin kennst Du Dich auch gut mit Ernährungsfragen aus - wie wichtig ist der Ernährungsaspekt für sportliche Hochleistungen auf dem Bike?

Gerade im Radsport (Marathons, Etappen- und Ultra-Rennen) ist die Ernährung (neben dem individuelle abgestimmten, optimierten Training selbstverständlich) der leistungsbestimmende bzw. -limitierende Faktor. Wer während eines MTB-Marathons z. B. falsch

(Zusammensetzung/Mischung, zu spät, zu wenig/zu viel etc.) trinkt oder isst, hat keine Chance mehr, sein Potential voll zu schöpfen, obwohl die gesamte Vorbereitung, Training inklusive Vorbereitungsrennen, auf exakt diesen Saisonhöhepunkt abgestimmt war. Solche Fehler rächen sich sofort und entscheiden über Sieg oder Niederlage, auf 's Treppchen zu fahren oder nicht, zu finishen oder nicht. Vor allem: je länger die Renndauer (Marathons, Ultra- und Etappen-Rennen), umso bedeutender ist der Einfluss der richtigen Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme vor, während und gegebenenfalls (bei Etappen-Rennen) nach dem MTB-Wettkampf für eine Spitzenleistung, um sein gesamtes Potential auch voll zu schöpfen, das man so lange hart, konsequent und diszipliniert aufgebaut und ausgereizt hat.

Du hast deine Dissertation u. a. über Deine vegane Ernährung beim Extrem-Rennen "Transalp-Challenge" geschrieben. Wie bist Du auf diese Idee gekommen und wie war die Reaktion deiner Professoren?

Das Kapitel zum veganen Ernährungskonzept während der TAC war weniger eine Idee als vielmehr eine logische Konsequenz meiner gesamten Lebensweise oder genauer gesagt meiner Lebensphilosophie.

Meine Professoren Univ.-Prof. DDr. Martin Burtscher (Institutsleiter des Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck, mein Dissertationsbetreuer) und em. Univ.-Prof. Dr. Elmar Kornexl (mit dem ich aktuell einen weiteren wissenschaftlichen Fachartikel im Spectrum der Sportwissenschaften publiziere) kannten mich bereits aus dem Studium, vertrauten meinem Perfektionismus, meiner Konsequenz und meiner Leidenschaft im Hinblick auf die Gesamthematik extremer MTB-Sport, und unterstützten mich, wann immer ich Rat und Hilfe brauchte. Die vegane Ernährungsstrategie war an sich nur ein weiterer Aspekt, einfach nur ein für mich spezifischer und selbstverständlicher zusätzlicher Parameter, den es sportwissenschaftlich auf der TAC zu untersuchen galt.

Mein Impuls pro Tierschutz und Tierrechte begann mit 16. Ich dachte immer, wenn ich meine Haare pink, blau oder grün färbe, oder meine Nägel bunt anstreiche, tue ich keinem weh; und auch nicht, wenn ich Milch trinke, Käse oder Eier esse (Ich stamme aus einer typischen Tiroler Familie von Viehhändlern, Bauern, Jägern und Metzgern. Milch, Fleisch, Eier... "das braucht man um groß und stark zu werden" – Der Klassiker!). Das war falsch! So begann ich also 1990, vegetarisch zu leben. Mein Genuss, Spaß und Luxus, meine Kleidung und Freizeitgestaltung sollten nicht auf dem Leid Wehrloser fußen. Ich dachte wenn ich vegetarisch lebe (Eier, Milch, Käse) tu ich den Tieren nicht weh und schütze sie. Ich dachte ich helfe den Tieren.

Durch mein Sportstudium beschäftigte ich mich mehr, später dann intensiv mit Ernährung als bedeutendem leistungsdeterminierenden Faktor, speziell im Hinblick auf meine Leidenschaft Ausdauersport. Die Puzzleteile im Spannungsfeld von Mensch–Ernährung–Tier setzten sich nach und nach für mich zusammen. Die Konsequenz aus diesem beruflich–privaten Prozess war, dass ich seit meinem 25. Lebensjahr (1999) vegan lebe – aus ethischen, gesundheitlichen, sportwissenschaftlichen, sozialen, gesellschaftlichen und globalen Gründen. Es war die beste, bedeutendste und sinnvollste Entscheidung meines Lebens. Mein Bestreben, anderen durch meinen Beruf, Sport oder mein Privatleben nicht zu schaden, verfolgte ich konsequent und mühelos weiter; und: für mich gibt es keinen Weg zurück und zwar freiwillig!

Durch meine wissenschaftliche Arbeit ist die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei veganer Ernährung belegt. Hunderte Wissenschaftler weltweit bestätigen in den aktuellen Studien der American Dietetic Association (ADA, 2003 und 2009), der weltweit größten und bedeutendsten Vereinigung von Ernährungsexperten und –wissenschaftlern, dass alle Formen der vegetarischen, inklusive der veganen, Ernährung für alle Lebensphasen sowie den Hochleistungssport höchst geeignet sind.

Eine rein pflanzliche Ernährung inmitten der von traditionellen Gerichten bestimmten Alpenregion - wie hast du logistisch dafür gesorgt, dass du stets alle wichtigen Nahrungsmittel für dich zur Verfügung hattest? Bio-Discounter wird es in den Etappenorten wohl kaum gegeben haben.

Die Leute stellen sich das viel zu kompliziert und aufwendig vor. Ist es in Wirklichkeit nicht! Mit Pizza, Pasta, Brot, Kartoffeln, Reis, Mannerschnitten, Trockenfrüchten, Bananen, Nüssen, Müsli, Salat und unendlich vielem mehr ist alles da, was ein veganer Athlet braucht und sich kulinarisch ersehnt, und das unterscheidet sich auf der TAC kaum vom Mischköstler. Der wesentliche Vorteil der veganen Ernährung aber ist das grundsätzlich höhere Angebot an Kohlehydraten (KH) im Vergleich zur Mischkost und vegetarischer Ernährung. Die Bedarfsdeckung von KH als wichtigster Brennstoff für den dauerleistenden Stoffwechsel ist der kritische Aspekt (zusammen mit der Flüssigkeitszufuhr), und nichts anderes. Der Ausdauer-Athlet, der MTBer auf der TAC muss vor allem zusehen, dass er/sie seinen KH-Bedarf deckt, das ist die größte Herausforderung überhaupt, weil man kaum soviel essen kann (herkömmliche Mahlzeiten) wie man zu sich nehmen sollte und häufig der Magen-Darm-Trakt rebellierte.

Also nein, es war nicht schwer, bei dem Überangebot an Nahrungsmitteln, meinen Bedarf zu decken und nein, ich brauche keine Bio-Läden, um vegane Lebensmittel zu bekommen. Mittlerweile führt jeder Supermarkt spezielle und leckere Lebensmittel. Und wenn man bedenkt, dass in einem Vollkornbrot, in Vollkornnudeln oder in einer Portion Bohnen (Käfer-, Feuer-,

Kidneybohnen etc.) mehr hochwertiges Protein enthalten ist, als man annehmen würde, dann kann man ganz einfach mit Tomaten bzw. –sugo anrichten anstatt mit Käse oder Fleisch/Wurst. Insgesamt wird Protein bei weitem überschätzt und überbewertet (die Werbung lässt grüßen).

Das Problem ist eher, sich grundsätzlich richtig, sprich gesund und bedarfsdeckend, zu ernähren, wobei man da als Mischköstler die größten Schwierigkeiten hat. Mischköstler wachsen im gesellschaftlich geförderten Irrglauben auf, Fleisch (tierisches Protein) alleine sei Lebenskraft, „... sonst wird man nicht groß und stark ...“ und ähnlichen Quatsch, und reflektieren ihre Ernährungsweise nicht oder nur kaum (erst, wenn die Figur aus dem Ruder läuft oder die Gesundheit gefährdet ist). Daher glauben sie automatisch, weil sich ja alle so (Mischkost) ernähren, sei das richtig und gesund. Dazu passt eines meiner Lieblingszitate von Bertrand Russel: "Auch wenn alle einer Meinung sind, können alle Unrecht haben!"

Das, worauf Du ansprichst, ist die Umstellung auf eine andere, neue Ernährungsform. Jede Veränderung im Leben ist anfangs mühsam und aufwendig, weil man sich zuerst umfassend informieren muss. Sich neues anzueignen und in sein Leben zu integrieren, auszuprobieren, zu testen, zu ersetzen, Alternativen suchen für Gewohntes, das ist aufwendig, aber nur einmal im Leben, danach profitiert man nur noch auf allen Ebenen!

Mangelerscheinungen treten immer dort auf, wo man sich einseitig ernährt, das hat mit vegan nichts zu tun. Wenn man sich die Krankheitsdaten und –statistiken der sich überwiegend durch Mischkost ernährenden Gesellschaft (BRD, AUT etc.: über 90 % der Gesamtbevölkerung) anschaut, haben laut zahlreichen Studien Mischköstler das größte Gesundheitsrisiko zu tragen – und das ist volkswirtschaftlich ein bodenloses Geldloch, Veganer hingegen sind am gesündesten und werden am ältesten.

Bei einer Sportwissenschaftlerin darf die dazugehörige Apparatur nicht fehlen.



Welche Nahrungsergänzungsmittel empfehlst du für vegane Sportler? Oder kommt man auch ganz ohne aus?

Grundsätzlich halte ich nicht viel von Nahrungsergänzungsmitteln. Wenn man sich, wie ich oben bereits erläutert habe, richtig ernährt, ist jeglicher Nährstoff-, Vitamin- und Mineralstoff-Bedarf gedeckt. Auch der vegane Hobbysportler kann durchaus von Nahrungsergänzungsmitteln absehen. Ein anderer Punkt ist der Leistungs- und Hochleistungssport im Allgemeinen. Der Stoffwechsel und daher der Bedarf an allen Nähr- und Baustoffen (Kohlehydrate, Fette und Proteine) ebenso wie von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist je nach Belastung (Intensität und Dauer) in Training und Wettkampf sogar stark erhöht. So ist es im Profi-Radsport, wie z. B. auf der Tour de France, üblich und selbstverständlich, diese Nährstoffe ergänzend aufzunehmen (in Form von Infusionen, Tabletten, Pulver etc.) und hat nichts mit unerlaubtem Doping zu tun.

Nur ein Beispiel ganz kurz: Biken ist wie Laufen oder Straßenradfahren eine Ausdauer-Disziplin mit vorrangig aerober (zusätzlich anaerober) Belastungsstruktur. D. h. für den Eisen-Stoffwechsel eine drastische Erhöhung des Eisenbedarfs, um bei Belastung weiterhin den Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgen zu können. Allerdings überstiegen diese notwendigen belastungsinduzierten Eisenmengen den normalen täglichen Bedarf, der üblicherweise mit der Tageskost gedeckt sein sollte. Fazit: Es ist für jeden leistungsorientierten Sportler kaum möglich, diese erhöhten Mengen an Vitalstoffen über die Mahlzeiten aufzunehmen und diesen erhöhten Bedarf wie gewohnt zu decken.

In solchen Situationen macht eine Nahrungsergänzung Sinn.

Allerdings halte ich von einer Selbstmedikation wenig, speziell wenn sich Leute sonst kaum mit Ernährung befassen. Ich halte auch nichts von chemischen Bomben oder Keulen, die können vom menschlichen Körper nur sehr schlecht aufgenommen werden und der Großteil wird gar nicht erst

resorbiert, sondern sofort wieder ausgeschieden (wie ein Schlüssel fürs falsche Schloss). Man sollte beim Mediziner über ein Blutbild mal seinen belastungsinduzierten Vitalstoffbedarf de facto eruieren lassen, um gezielt ergänzen zu können und nicht gleich wieder durch Überdosierungen wieder gesundheitliche und leistungsrelevante Risiken einzugehen. Die jeweiligen Werte können individuell sehr stark variieren und sind von vielen Faktoren abhängig, Training und Wettkampf alleine sind dabei nur zwei Aspekte.

Was ich grundsätzlich empfehlen kann, und zwar für Sportler aller Ernährungsformen, sind rein pflanzliche Nahrungsergänzungsprodukte, für die der Körper letztlich gebaut ist und die der Magen-Darm-Trakt sehr gut aufnehmen und verwerten kann.

Ich empfehle als erste Anhaltspunkte (obwohl ich kein Honorar dafür bekomme) z. B. die Top-Produkte von Bio-King (www.bioking.com) aus kontrolliert ökologischen Anbau, frei von Gentechnik und frei von Tierversuchen, wie z. B. Energy, Sport und Sport Banane, Vitamin-Komplex und viele tolle Produkte mehr; oder speziell für vegane Athleten bei den Veganversanden (Deutschland und Österreich) Lebensweise (www.veganversand-lebensweise.at) und Vegourmet (www.veganversand.at), erhältlich sind, z. B. Vegiferrum (tolles Eisenpräparat, 100 % pflanzlich) und VEG 1 vegan Multivitamin.

Das sind nur einige wenige Vorschläge, da gibt's noch viel mehr – einfach mal im Web surfen! Als Ergänzung: der Hersteller Natural Power (maxim-Energy-Riegel und –Gel) erlegt sich selbst sehr strenge Qualitätsmerkmale auf, u. a. für die Herkunft und Kontrolle der Zutaten ebenso wie die Garantie dafür, dass für alle Natural Power-Produkte (nicht vegan, aber vegetarisch) keine Tierversuche in Entwicklung und Herstellung durchgeführt werden – keine Selbstverständlichkeit und daher für tierfreundliche Sportler zu empfehlen!

Gehören Tofu-Produkte oder auch pflanzliche Fleischalternativen zu deinem Speiseplan? Oder kann man als veganer Sportler darauf verzichten?

Man könnte auf pflanzliche Alternativen (veganes „F“Vleisch, Vurst, Käse etc.) durchaus verzichten, da in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten etc. ausreichend hochwertiges Protein enthalten ist. Allerdings sind diese Fleisch- und Käse-Alternativen so köstlich und schmackhaft und man kann so herrliche Speisen zaubern oder Grillen oder einfach nur köstliche Brötchen mit Vurst- und, Käsevariationen (Hart- bis Streich- und Schmelzkäse) belegen, dass ich nicht darauf verzichten möchte. Es ist einfach nur lecker und einfach zuzubereiten, eine Bereicherung für den Speiseplan – einfach mal ausprobieren! Zutaten, Rezepte und Anleitungen gibt's en masse im Internet z. B. auf www.rezeptefuchs.de und anderen Webpages dieser Art.

Wie sieht der ideale Speiseplan für vegan lebende Biker am Vortag eines Rennens aus?

Es gibt allgemein gültige, anerkannte und auch im Rennen umgesetzte Richtlinien für die Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme für 1- und mehrtägigen Radrennen bzgl. vor, während und nach (direkt und 24 h nach) der Belastung, allerdings noch keine speziellen Empfehlungen für MTBer, oder geschweige denn vegane MTBer.

Ich kann Euch daher gerne ein Beispiel für einen persönlichen Menüplan für den Vortag des TAC-Starts bzw. vor jeder folgenden Etappe verraten.

Vorspeise: eine kleine Portion Penne (Hartweizengrieß OHNE Ei) mit Tomatensauce, veganem „Parmesan“ (1:1 Mischung (z. B. jeweils 200 g Packung) aus geriebenen Mandeln und Gewürzhefe (in jedem Reformhaus, Bioladen oder Drogeriemarkt) mit 1 TL Salz vermischen – traumhaft lecker, auch alleine mit Olivenöl über der Pasta!) und Weissbrot

Hauptspeise: ein Gemüse-Gröstl (v. a. gebratene Kartoffeln mit ein wenig Bratgemüse, Zucchini, Melanzani, (getrocknete) Tomaten, Paprika etc.) oder noch besser Gröstl mit gebratenem Räuchertofu (den gibt's mittlerweile in jedem Lebensmittelladen im Kühlregal; wieder h. s. gebratene Kartoffeln) als Nachspeise Sojadessert (Vanille, Schoko, Caramel, evtl. verfeinern mit einem Schuss Soja- oder Hafersahne, gibt's in jedem Reformhaus, Bioladen oder Drogeriemarkt) mit einer halben oder ganzen Banane und Walnüssen (ganz oder gerieben).

Grundsätzlich gilt: Basis ist immer eine kohlenhydratreiche Mahlzeit! Wichtig: wenig Fett verwenden und wenn, dann hochwertige und kalt gepresste Öle wie z. B. Oliven-, Walnuss-, Distel-, Raps-, Paranuss-, Leinöl etc.; ballaststoffreiche, blähende und aufstoßende Lebensmittel vermeiden, z. B. große Portionen Vollwert-/Vollkorn-Produkte (Brot, Nudeln, Reis), Bohnen, Salat oder ähnliches, statt Äpfeln lieber Bananen oder Trockenfrüchte wählen oder bei Süßigkeiten z. B. Mannerschnitten.

Viel trinken, aber auf kohlenstoffhaltige Getränke verzichten, Fruchtsäfte eignen sich gut, ebenso wie Leitungswasser (in den Bergen z. B.) oder stilles Tafel-/Mineralwasser

Nicht zu spät essen, am Morgen muss dann auch gleich wieder Platz für ein KH-reiches Frühstück sein! Und dann: früh ins Bett, denn der Körper braucht Ruhe um anschließend leisten zu können!

Was ist Dein absolutes Lieblingsgericht?

Salat mit Laugenbrezel oder Vollkornbrot; ich liebe alle Arten von Salat und Vollkornbrot – ich könnte davon leben. Grundsätzlich bin ich kein komplizierter oder heikler Esser; ich esse für mein Leben gerne und viel, vor allem würzig-sauer und gerne auch mal scharf.

In Vorfreude auf die Laugenbrezel im Ziel geht es in den Anstieg.



Was ist Dein persönliches Fazit bezüglich der Ergebnisse Deiner Dissertation?

Ich möchte vorausschicken, dass es immer mein Ziel war und ist, etwas zu schaffen, das nicht in einem Regal verstaubt. Das habe ich bereits mit meiner Diplomarbeit übers Paragliding (in Physik) als auch jetzt wieder mit meinem Buch zur Dissertation realisieren können – es ist mir wichtig, dass andere Interessierte davon profitieren können. Wissen muss unter Menschen, sonst ist es - meiner Ansicht nach - wertlos.

Mein persönliches Fazit: Ich habe wissenschaftlich im Gebiet den MTB-Sports als Erste das Neuland der Marathon-Etappen-Rennen und der veganen Ernährungsstrategie im Radsport betreten. Das macht mich stolz, denn ich habe von Wissenschaftskollegen auf allen Kontinenten viel Unterstützung, Hilfestellung, Rat und Ermutigung erfahren - viel positiven Rückenwind also.

Wie gehen Deine Bike-Kollegen mit Deiner Lebens- und Ernährungsweise um? Stößt Du mehr auf Ablehnung oder Interesse?

Bike-Kollegen, die mich schon lange kennen, sind interessiert und reflektieren häufig bzw. stellen dann auch ihre Ernährung um, nicht primär aus denselben Beweggründen wie ich, sondern mehr aus der Perspektive der individuellen Leistungssteigerung und Gesundheitsförderung. Auf Touren, beim Essen oder einem Glaserl, an der Kasse, bei Rennen usw. fragen mich oft MTBer oder andere Beobachter, warum und wieso, weil meine Art der Ernährung und daher der Einkaufswagen eben ein wenig anders ausfällt.

Von Leuten, die selbst eine große Unsicherheit oder Unkenntnis in diesem Bereich erleben, erleben diese stärker durch das Gespräch mit mir und daher stößt mein Ernährungskonzept häufig gerade bei diesen Menschen auf Ablehnung, denn das ist leichter als sich selbst zu reflektieren und neu zu orientieren, das ist kurzfristig aufwendiger. Informierte und an sich selbst interessierte MTBer treten mit mir gerne in leidenschaftliche Diskussion und sind häufig positiv überrascht, dass ich nicht emotional, sondern auf wissenschaftlicher Basis (physiologisch und sportwissenschaftlich) argumentiere und mich immer auf Studien und Untersuchungsergebnisse beziehe. Meine sportlichen Erfolge und meine Authentizität führen dann insgesamt sehr häufig zu einem offenen und positiven Aha-Erlebnis, das Interesse überwiegt also.

Im Internet ufern Diskussionen über eine vegane Ernährung stets aus. Wie sind Deine Erfahrungen mit diesem kontroversen Thema in wissenschaftlichen Kreisen? Bleibt der Diskussionsstil dort sachlicher?

Ich denke man kann nur ernsthaft in eine solche Diskussion gehen, wenn man sich vorher umfassend über alle Aspekte informiert und sich damit auch auseinandergesetzt hat – dies ist bei den häufig emotionalen Diskussionen offensichtlich nicht der Fall.

Diskussionen dieser Art entbehren oft jeglicher Grundlage, da hier Leute diskutieren, die sich

faktisch nie oder kaum mit Ernährung im Allgemeinen beschäftigt haben, ganz zu schweigen von einem spezifischen Thema wie veganer Ernährung.

Das beste und zugleich wohl traurigste Beispiel sind hier wohl „Journalisten“, die im Eigen-Experiment meist 1 – 2 Wochen „versuchen“, vegan zu leben. Wenn man dann diese Berichte, diese Tagebücher liest, kommt einem als echter, erfahrener und erfolgreicher Veganer das Grausen, da solche selbst erkorenen „Teilzeit-Veganer“ meist i) völlig falsch an das Thema (Einkauf, Rezepte, Kochen etc.) herangehen und ii) diese Ernährungspläne aus ernährungsphysiologischer Sicht höchst bedenklich sind, weil unausgewogen und einseitig. Klar, wie das Fazit solch „journalistischer“ Selbst-Experimente ausfällt und wie aussagekräftig dieses dann ist ...!

Wissenschaftlich gesehen ist vegane Ernährung in der Medizin eine relativ junge Disziplin (erste Studie 1978). Im medizinischen Bereich ist die wissenschaftliche Diskussion dieses Ernährungskonzepts eine sehr positive und fruchtbare und verläuft positiv, vor allem wegen seiner höchst positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und Fitness und bei der Prophylaxe und Therapie von schwerwiegenden Erkrankungen bis hin zu den all bekannten Zivilisationserkrankungen der heutigen Gesellschaften der Industriestaaten (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes u. v. m.).

Im Bereich der Sportwissenschaften und der Ernährungswissenschaften allerdings bestehen ag. der im Bewusstsein der Menschen fundamental verankerten und wirtschaftlich-gesellschaftlich geförderten Fehlmeinung, Fleisch allein sei Lebenskraft – letztere vor allem im Sport von großer Bedeutung -, immer noch Vorbehalte, obwohl Studien und allem voran die Ergebnisse von veganen Weltklasse-Athleten (Weltmeistern, Weltcup-Gewinnern, Ironman- und Vielfach-Ironman-Gewinnern, Weltrekordhaltern etc.) der Ausdauer- und Ultra-Ausdauer-Disziplinen das erfolgreiche Gegenteil belegen. Hier gilt es tief verwurzelte und fest verankerte Vorurteile durch wissenschaftliche Belege aus Sport- und Ernährungswissenschaft künftig auszuräumen und so in weiterer Folge ein gesundheitliches, leistungsphysiologisches und gesellschaftliches Umdenken einzuleiten.

Reizen dich noch weitere Extrem-Rennen, wie das Cape Epic in Südafrika?

Als Athletin nein, nicht mehr. Als Sportwissenschaftlerin ja, da habe ich viele gute und spannende Ideen für neue wissenschaftliche Projekte und Untersuchungen im Bereich des MTB-Sports, da gibt`s noch viel zu erforschen – das ist einfach eine spannende Thematik! Das Cape Epic wäre ein mögliches interessantes Projekt von vielen...

Danke für das Interview und weiterhin viel Spaß auf dem Bike!

Ich wünsche allen Lesern gute Beine und eine erfolgreiche Bike-Saison 2010! Vielen dank.

Weblinks: www.wirnitzer.at, www.bikeextreme.org

Wieviele Veggie-Biker kennt ihr aus eurem Umfeld? Gibt es da manchmal Diskussionen über Sport und eine pflanzliche Ernährung?

P.S.: Zwei bekannte Veggie-Bikerinnen: [Darcy Turenne](#) und [Niki Gudex](#) 😊

RIDEFIRST - Fahrtechnikkurse in NRW (neue Webpage!) Check: FAHRTECHNIK.TV
Partner: [bike-X-Perts](#)

Geändert von [Ridefirst_Marc](#) (19.04.2010 um 20:23 Uhr)



[Geld vom Staat 2010](#)

Freibeträge schaffen und nutzen! Sofort 50-500 € mehr Netto im Monat

smn-24.de/Ausgewogen

[Vegetarische Ernährung](#)

Es geht auch ohne Fleisch Große Auswahl - Gute Preise

www.Vegan-Wonderland.de

[Mountainbike Touren](#)

Ihr Spezialist für MTB Touren. Informieren Sie sich hier!

www.MountainbikeReisen.ch

["Gesund Abnehmen - ja"](#)

- Ohne Diät Ohne Diätprodukte - Hier schauen und echt staunen!

www.Richtig-Erfolgreich-Abnehmen.at



Google-Anzeigen