



DIE VEGAN RUNNERS LAUFEN UND ERNÄHREN SICH MÖGLICHST OHNE TIERISCHE SUBSTANZEN

Tierliebe geht durch den Magen

Die «Vegan Runners Switzerland» verbindet nicht nur eine gemeinsame Leidenschaft für den Laufsport, sondern ebenso ihr Einsatz für Tierrechte. Deshalb verzichten sie komplett auf den Konsum von tierischen Produkten. Am Zürich Marathon warben sie laufend dafür, Tiere nicht auszubeuten und zu instrumentalisieren.

TEXT: REGINA SENFTEN

46

Eigentlich ist Mladen Milić ein ganz normaler Hobby-Läufer. Der 40-jährige Elektromonteur aus Zürich bereitete sich auf seinen 4. Marathon vor und hätte Mitte April in der Limmatstadt gerne seine Marathon-Bestzeit von 3:50 Stunden geknackt. Weil ihn Bandscheibenprobleme zu einer ausgedehnten Trainingsreduktion zwangen, stand er am Zürich Marathon 2012 aber nur im Team im Einsatz. Dafür nicht in einem x-beliebigen Team. Sondern im Team der «Vegan Runners». Mladen hat aus seiner Not eine Tugend gemacht und seine verletzungsbedingte freie Zeit in den Aufbau der Bewegung «Vegan Runners Switzerland» gesteckt. Damit will er all jenen Laufsportlern in der Schweiz eine Plattform geben, die wie er selber auch überzeugte Veganer sind und daher komplett auf den Verzehr und Konsum von tierischen Produkten verzichten.

Die Idee der «Vegan Runners@Zürich Marathon» hatte Mladen in einer Facebook-Gruppe sowie am Stammtisch der «Veganen Gesellschaft Schweiz VGS» publik gemacht. In der Folge hatten ihn

Anfragen von lauffreudigen Veganern aus der ganzen Schweiz erreicht. Mit dem Ergebnis, dass die Vegan Runners am 22. April mit drei kompletten Vierer-Teams am Start standen.

Vom Vegetarier zum Veganer

Neben der Leidenschaft für den Laufsport verbindet die «Vegan Runners» vor allem ihre Achtung vor den Tieren und ihre ethisch-moralische Überzeugung, Tiere nicht für menschliche Zwecke zu instrumentalisieren. Ein Werdegang, wie Mladen ihn durchlebt hat, dürfte für viele Veganer typisch sein. «Im Alter von zehn Jahren waren die Hühner auf dem Hof meiner Grossmutter meine Spielkameraden. Als eines von ihnen geschlachtet wurde und schliesslich auf dem Tisch landete, hat mich das erschüttert und sehr traurig gemacht.» Fortan ass der gebürtige Jugoslawe kein Fleisch mehr. Als er älter wurde, schockierten ihn zunehmend auch die Zusammenhänge bei der Herstellung von Milch und Eiern. «Je mehr ich mich informierte, desto schlimmer empfand ich die Ausbeutung der Tiere in der Lebensmittelproduktion. So entschied ich für mich, dass ich das nicht weiter unterstützen

will.» Seit 23 Jahren lebt Mladen deshalb vegan – so wie rund 25 000 andere Veganer in der Schweiz. Sie alle verzichten freiwillig auf Konsumgüter, die aus, von und mit Tieren erzeugt werden. Dies umfasst Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig, Leder, Wolle und Seide ebenso wie Erzeugnisse aus Tierversuchen oder Zoo- und Zirkusbesuche. Auch Gelatine, die tierische Inhaltsstoffe enthält, gehört gemieden.

Auf den ersten Blick sieht eine vegane Lebensweise nach herbem Verzicht aus, doch Mladen widerspricht: «Veganismus ist keine Askese, im Gegenteil! Man kann sich sehr abwechslungsreich, lustvoll und schmackhaft ernähren.» Statt Milch und Käse wird auf Mandel- oder Reismilch, Soja-Käse oder -Plätzchen ausgewichen. Getreide, Hartweizen-Pasta, Reis, Nüsse, Hülsenfrüchte und natürlich Gemüse und Früchte sorgen für eine Fülle von Zutaten, mit denen sich ausgezeichnete und überdies vollwertige Gerichte zaubern lassen. «Es gibt kaum eine Speise, die nicht rein pflanzlich zubereitet werden kann», sagt Mladen. «Selbst Pizza ist mit einer Käsealternative problemlos machbar.»

FITforLIFE 5-12



Vegane Ernährung im Sport KNACKPUNKT B12

Vegane Ernährung und ambitionierter Sport schliessen sich grundsätzlich nicht aus, weiss Ernährungsexperte Remo Jutzeler. Dennoch gilt es bei veganer Lebensweise einige Punkte zu beachten. Seine Tipps:

- **VITAMIN B12:** Tierisches Vitamin B12 ist nur biologisch verfügbar. Das wenige verfügbare B12 in pflanzlichen Lebensmitteln ist mikrobiologischer Herkunft (etwa in Erdrückständen auf Salat oder Gemüse). Daran können sich Mängel ergeben, die sich in jungen Jahren negativ auf die Entwicklung und im erwachsenen Alter auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Eine Supplementierung mit hoch dosierten B12-Präparaten ist daher unabdingbar.
- **FETTSÄUREN:** Sportler, die sich vegan ernähren, profitieren von der Tatsache, dass sie ungesunde Fette weitgehend vermeiden und sehr bewusst leben. Allerdings kann ein Zuviel an sogenannten «gesunden» Fetten auch zu ungesunden Situationen führen, so zum Beispiel zu einem Ungleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und daraus erhöhter Entzündungsanfälligkeit. Man sollte daher verschiedene Fettquellen berücksichtigen und Einseitigkeit vermeiden.
- **REGENERATION:** Umständlich kann es in harten Trainingsphasen sowie vor und nach langen Wettkämpfen werden: Es ist darauf zu achten, dem Körper genügend Nährstoffe zuzuführen, ohne ihn durch Schwerverdauliches (Rohkost, Körner, Kerne, Pilze) zu belasten. Zahlreiche Sportnahrungsprodukte stehen auch Veganern offen. Es existieren laktosefreie Protein- und Recovery Shakes, die mit Mandel- oder Sojamilch zubereitet werden. Flüssige Gels, isotonische Getränke sowie reine Getreideriegel stellen ebenfalls kein Problem dar – vorausgesetzt, dem Getreideriegel wird genügend Zeit zur Verdauung eingeräumt.

FOTOS: FOTOLIA

Dass eine derartige Ernährung aufwändig ist, findet Mladen nicht. «Wer sich vegan ernährt, geht zwar nicht einfach in den Lebensmittelladen und füllt sich den Korb mit Fertigprodukten. Aber mit der Zeit weiss ein Veganer ganz genau, welche Lebensmittel oder welche Ersatzprodukte infrage kommen. Somit machen Einkauf und Zubereitung kaum mehr Arbeit, als das sonst der Fall ist.» Auch wenn im Handel zahlreiche vegane Ersatz- und Zusatzprodukte erhältlich sind, bevorzugt Mladen naturbelassene Produkte. «Ich vermeide grösstenteils Lebensmittel, die stark verarbeitet sind. Je näher ein Produkt am Ursprung ist, desto lieber ist es mir. Das gebietet mir der Respekt gegenüber der Natur und ist zudem auch gesünder.»

Veganismus ist keine Religion

In Sachen Bekleidung stehen den überzeugten Veganern ebenfalls viele Türen offen. Kleider und Schuhe aus Wolle, Leder oder Seide können heutzutage leicht durch Baumwolle und hochwertige Synthetik ersetzt werden. Auch Kosmetika kommen immer öfters ohne Tierversuche daher. Kompromisse sind dennoch manchmal nötig. «Veganismus», so Mladen, «ist für mich keine Religion, die nach fundamentalen Regeln ausgeübt werden muss. Ein hundertprozentig veganer Lebensstil ist in unserer industrialisierten Welt gar nicht möglich. Da bin ich ganz ehrlich zu mir selber. Aber ich verfolge einen Weg, von dem ich überzeugt bin, dass er am wenigsten Leid anrichtet.»

Sich mit Herz und Seele für die Rechte von Tieren einzusetzen, ist eine Selbstverständlichkeit für die «Vegan Runners». Mehr noch: «Mit unserem Marathon-Lauf wollten wir andere Menschen für das Thema sensibilisieren.» Deshalb hat Mladen Milić für alle veganen Teilnehmer am Zürich Marathon einheitliche T-Shirts gestaltet, die von der Veganen Gesellschaft Schweiz und der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus gesponsert wurden. Zu ernst sollte das Ganze aber dann doch nicht werden: «Obwohl wir mit einer klaren und sichtbaren Botschaft an den Zürich Marathon gereist sind, standen Sport und Spass im Team natürlich auch bei uns im Vordergrund.» **F**

Wer wissen will, wie es den Vegan Runners in Zürich ergangen ist (der Zürich Marathon fand nach Redaktionsschluss statt), erfährt im Facebook auf Vegan Runners @ Zürich Marathon die Reaktionen auf die Aktion sowie persönliche Erlebnisse von Mladen Milić.

Mladen Milić ist begeisterter Läufer und überzeugter Veganer.



FOTOS: ALPHAPHOTO

Links & Literatur

- www.vegan.ch – Webseite der veganen Gesellschaft Schweiz mit vielen Infos, Rezeptdatenbank und Podcasts zum Thema.
- www.vegan-sport.de – Webseite des Ultra-Ironman Arnold Wiegand.
- A. Wiegand: *Vegan und Sport. Vegane Ernährung und Ausdauersport*, ISBN-13: 978-3-8334-4129-5.
- T. C. Campbell: *China Study. Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise*, ISBN-13: 978-3-8640-1001-9.



Im Wald. Auf der Strasse. Zu jeder Jahreszeit. Dabei erhält sie Tipps, die auch wertvoll für dich sind! Kaya joggt auf Facebook und Twitter! Folge ihr und profitier von tollen Aktionen und den Tipps von Coach Joe Wisdom.



Verletzungen

Kaya bloggt ...

Liebe Kaya, obwohl verletzt und du nicht laufen kannst: das Joggen bleibt. Der Körper soll ruhen, der Geist erkennen, Krankheit oder Verletzung sind nicht das Gegenteil von Gesundheit, es sind wichtige Bestandteile von Gesundheit:

- » **Gönn dir die Ruhe.** Freu dich auf das Joggen nach der Pause, der Körper wird hungrig auf neue Taten sein.
- » **Gib dem Geist Bewegung.** Wie ist es soweit gekommen, was gilt es zu ändern? Nutze die Zeit in dich hineinzuhorchen.
- » **Gib dem Körper Bewegung.** Was kannst und darfst du machen? Wenn auch verrückt die Option: Go for it!

Ein neues Bewegungsgefühl wirst du entdecken, dein neues Joggen entwickeln. Halte uns auf dem Laufenden. Kaya bloggt! Via Facebook! Wir begleiten dich durch diese schwierige Zeit.

Liebe Kaya, der Weg ist nicht einfach, doch mit dir dabei:

Dein Coach Joe



Gewinne jetzt ...

Brauchst auch du Erholung? Dann gewinne jetzt einen Wellness-Gutschein für ein Aqua-Spa-Resort in deiner Umgebung. Beantworte einfach unsere Wettbewerbsfrage ... Mehr Infos: www.sport2000.ch/kayajoggt



www.sport2000.ch/kayajoggt
Kaya Joggt ist ein Projekt von SPORT 2000 in Zusammenarbeit mit Asics und Polar.

