
Das Lebenswerk von Dr. Galina Schatalova: Teil 3 - Bewegung

Dr. Katharina Wirnitzer · Dienstag den 13. Oktober 2015



Zwei Hauptsäulen nachhaltiger Gesundheit - Verknüpfung rein pflanzlicher Ernährung mit Bewegung & Sport

Sie erinnern sich (vgl. Teil 2)?

Basis und Kern Schatalova's nachhaltigen Heilungsansatzes ist der Umstieg auf *rein pflanzliche* Nahrung verknüpft mit *täglicher* Bewegung (Schatalova's dynamisch-autogenes Training).

Exakt dies sind auch die beiden *Hauptsäulen von Gesundheit*: Ernährung und Bewegung & Sport, die ich anhand von vier Schatalova-Experimenten exemplarisch etwas näher erläutern möchte - zwei davon sind noch übrig.

Wir schließen in Teil 3 die sportwissenschaftliche Betrachtung Galina Schatalova's Lebenswerk mit Hauptsäule 2 ab: Täglich körperliche Aktivität, Bewegung & Sport.

Hauptsäule: Bewegung & Sport

Warum Bewegung? - Keine Stunde die wir mit Bewegung & Sport verbracht haben, war je umsonst, ganz im Gegenteil: Die vielfältigen positiven Auswirkungen von Bewegung & Sport auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Lebensqualität sind unbestritten und wissenschaftlich gut untersucht - einige Aspekte dazu werden nachfolgend angeführt, ohne jedoch den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Mens sana in corpore sano - Gesunder Geist in gesundem Körper. Immer mehr erswindeln wir uns Gesundheit und Fitness nicht durch Aktivität, Bewegung & Sport, sondern als Couchpotatoe mit dem bequemeren Griff zu Medikamenten, Pülverchen und Pillen, Energydrinks uvm. Damit ist die Illusion von nachhaltiger Gesundheit und dauerhaftem Lebensglück nur vorübergehend und von kurzer Dauer.

Heute betäubt sich der Mensch auf verschiedenste Weise und hat verlernt, auf die Hilferufe

seines Körpers zu hören bzw. diese richtig einzuschätzen. Von der Selbst-Wahrnehmung, was der Körper *wirklich braucht*, sind wir weit entfernt.

Demzufolge vernachlässigen wir sträflich unser natürliches Bewegungsbedürfnis und sind in der heutigen von Maschinen gestützten Untätigkeit der Gefahr von Bewegungsmangelerkrankungen ausgesetzt. Dabei wirken sich zu viel ebenso wie kein oder zu wenig Bewegung & Sport negativ auf die Lebenserwartung aus. Um das richtige Maß an Aktivität zu finden, entwickelte der russische Physiker und Judolehrer Moshe Feldenkrais die nach ihm benannte Feldenkrais-Methode der körperlichen Betätigung und Entspannung: **Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt** - wie wahr.

Nur in der Bewegung spürt man das Leben prall und unmittelbar, spürt die Grenzen seiner Möglichkeiten und damit seiner Existenz.

Galina Schatalova schlägt in dieselbe Kerbe: Leben *ist* Bewegung - wenn man sich bewegt, *muss* man fühlen, dass man lebt! Sie ist überzeugt: Nur wer sich bewegt spürt, dass er/sie noch am Leben ist.

Sie empfiehlt nicht nur täglich Bewegung & Sport zu betreiben, darüber hinaus rät Schatalova spätestens um 5 Uhr morgens (d. h. immer vor Sonnenaufgang) aufzustehen, um den Tag zu begrüßen und nicht von der Sonne geweckt zu werden. In Verbindung mit täglicher Bewegung, bevorzugt durch Schatalova's dynamisch-autogenem Training und das vor allem während dem Laufen, rät sie zum ganzjährigen Baden in offenen Gewässern wie z. B. Flüssen und Seen (nach abgeschlossener Gewöhnungsphase durch Abhärtung).

Schatalova hält das Laufen für die beste Art sich zu bewegen. Dieser Einschätzung kann ich selbst als begeisterte Ausdauersportlerin, leidenschaftliche Läuferin seit über 30 Jahren und **Studienleiterin von Europas größter Laufstudie**, aus verschiedenen Gründen voll zustimmen:

- Laufen ist einfach - grundsätzlich kann jede/r laufen - und bedeutet keinen bzw. kaum Geräteaufwand (nur Laufschuhe und los geht's!).
- Laufen ist unkompliziert, sprich man startet einfach von zu Hause aus direkt los.
- Laufen ist überall möglich - also gleichgültig wo Sie gerade sind - laufen Sie durch die Stadt, im urbanen Umfeld oder durch Wald, Wiesen oder über Land usw.
- Beim Laufen kann man sein Tempo stufenlos anpassen, egal ob eben, bergauf oder bergab.
- Das Beste am Laufen aber ist das Naturerlebnis, d. h. die Naturgewalten direkt und unmittelbar zu erfahren (Regen, Kälte, Wind, Hitze, Schnee und Eis, Geräusche), und das ...
- zu jeder Tages- und Nachtzeit (vor Sonnenauf- und/oder Sonnenuntergang) bzw. zu jeder Jahreszeit, sprich im Wechsel der Jahreszeiten den Reiz der Veränderung als Quelle von Erholung und Inspiration zu erleben.

All diese und Aspekte und viele andere mehr machen das Laufen einerseits so attraktiv und andererseits so effektiv. Ergänzend könnte man bei länger andauerndem Lauftraining über Monate und Jahre neue Aspekte dazu nehmen, um langfristig für mehr Abwechslung zu sorgen und immer neue Spannung und Freude zu garantieren, wie das beispielsweise beim Le Parcours bzw. Free-Running (turnerisch-akrobatische Elemente) oder beim Trail-Running (koordinativ-kraftorientierte Elemente) optimal der Fall ist. Durch diese zusätzlichen Elemente (vgl. auch

das dynamisch-autogene Training nach Schatalova) werden Körper und Geist in allen sportmotorisch-kognitiven Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion, Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Aufmerksamkeit, Konzentration, situative Problemlösung uvm.) permanent und stets in neuen Situationen geschult.

Eine aktuelle dänische Langzeitstudie, die Copenhagen City Heart Study (Schnöhr et. al. 2015), untersuchte über 14 Jahre den Einfluss der Belastungsintensität bei regelmäßigem Lauftraining auf die Sterblichkeit. Es zeigte sich, dass sich leichtes und moderates Lauftraining (leichtes bis mittleres Tempo) bei einer Trainingszeit von gesamt 1 - 2,4 h/Woche bei bis zu 3 Laufeinheiten/Woche optimal auf die Lebensdauer auswirken (geringste Mortalität). Nicht-Sportler und leistungsorientierte Läufer mit intensivem Lauftraining weisen hingegen eine erhöhte Sterblichkeit auf.

The NURMI-Study (Nutrition and Running high Mileage) ist aktuell Europas größte Laufstudie und wurde als Follow-Up von *bikeeXtreme* (Pilotstudie zum Mountainbikesport, Wirnitzer 2009; Fallstudie von Wirnitzer & Kornexl 2014) durch die Studienleiterin (mich selbst) initiiert. Diese vergleichende Laufstudie zielt darauf ab, den Zusammenhang von Gesundheit, Laufleistung und Ernährungsform (Mischkost, vegetarisch, vegan) zu untersuchen.

Um fundierte Aussagen treffen zu können, ist eine große Zahl an Probanden nötig. Daher laden wir *alle* Läufer (jede Distanz und jedes Leistungsniveau) herzlich ein, an der wohl bedeutendsten Studie für die Laufsport-Bewegung teilzunehmen, um gemeinsam etwas Großes zu vollbringen.

Wichtig: Alle Phasen (STEP 1 bis STEP 3) laufen bis 31. Dezember 2015 und können bis einschließlich 31. 12. 2015 „nachgeholt“ werden, z. B. wenn man erst im Sommer davon erfährt oder verletzungsbedingt erst wieder ab Herbst an Läufen teilnehmen kann.

Sie sind in guter Gesellschaft: Mehr als 3.400 Läufer aus ganz Europa nehmen bereits teil, darunter auch die 3-fache Weltrekordlerin Fiona Oakes. Also machen Sie mit und seien Sie dabei: www.nurmi-study.com

Zur Hauptsäule Bewegung & Sport betrachten wir folgende zwei Schatalova-Experimente

Psychologische Untersuchungen beim Supermarathon 1983

Schatalova nennt als wichtigen Aspekt für den Erfolg ihres Systems den festen Willen. Die Untersuchungen durch Psychologen während des Supermarathon 1983 ergaben, dass die Langstreckenläufer nach Schatalova's System im Vergleich zur Kontrollgruppe durch folgende vier Eigenschaften gekennzeichnet waren:

- Emotionale und psychische Stabilität in ihren Beziehungen zur Umwelt,
- größeres Wohlwollen und
- größere Hilfsbereitschaft, sowie
- mehr Ruhe.

Das ist nicht weiter erstaunlich oder überraschend, da die vielfältigen positiven Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität durch Bewegung & Sport (vor allem in der Natur) auf Lebensqualität und Wohlbefinden mehrfach und wiederholt belegt sind.

Ähnlich wie der Künstler im Kreativprozess mit seinem Tun und Schaffen verschmilzt oder der

Yogi bzw. Buddhist im Satori universelle Erkenntnis erlebt, kennt vor allem der Ausdauersportler das sog. Flow-Erlebnis, auch bekannt als Runners- oder Swimmers-High. Dieses Vertieftsein, das Sich-Verlieren und Aufgehen in der Bewegung sowie das Verschmelzen mit Umgebung und Natur durch die harmonische Bewegung, ist das Ergebnis einer (oft jahrelangen) Vorbereitung (körperlich-geistiges Training), das neben Konsequenz und Disziplin auch mentale Stärke und Willenskraft erfordert.

Diese vier Eigenschaften durch Bewegung & Sport zu entwickeln führt letztlich zu mehr Lebensfreude und Wohlbefinden: Abbau von muskulären Dysbalancen, Vorbeugung von Bewegungsmangel, gesundheitlichen, sozialen und psychosomatischen Problemen, Druck und psychischem Stress, Ausgleich zum Alltag, verbesserte Schlafqualität (tiefer und ruhiger Schlaf), stabiles Ess- und Trinkverhalten, stabiler Tagesrhythmus, verbesserte soziale sowie kognitiv-intellektuelle Fähigkeiten (Problemlösung), Verletzungs- und Unfallprophylaxe durch verbesserte motorische Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktion, Beweglichkeit, Gleichgewicht, usw.), Bewegungskoordination zur motorischen Problemlösung alltäglicher Situationen, vielfältige und breite Bewegungserfahrung und damit großes Repertoire an Bewegungsfertigkeiten und Bewegungshandlungen. Insgesamt beeinflusst ein verbessertes Bewegungsbild positiv unser Selbstbild („Ich zeige mich gerne!“) und erleichtert so den Transfer vom sportlich-aktiven Tun in die alltägliche Lebensrealität.

Zusammengefasst ermöglicht all das in Summe das Erlebnis und die genaue Kenntnis der eigenen Grenzen, Stärken und Schwächen und damit den Gewinn von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und besserer Lebensqualität.

Darüber hinaus eröffnen Bewegung & Sport als Element zur Förderung sozialer Aspekte, wie z. B. Erlebnis der Gruppe als soziale Gemeinschaft, Erleben gemeinsamer Freude, Entspannung und Wohlbefinden, zusammen leisten und wetteifern bzw. wettkämpfen vielfältige Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung und -Entfaltung.

Gesundungslager 1991

Dazu sei auch Schatalova's Gesundungslager 1991 erwähnt, das sie für 800 Personen über zwei Monate organisierte, um das System der natürlichen Gesundung mit folgenden Inhalten zu erlernen und zu erleben: Einerseits die Natur sehen-hören-fühlen und *in sich* spüren (*Eins* werden). Und andererseits: *Leben ist Bewegung*.

Schatalova erforschte in diesem abgelegenen Berglager die Fragestellung, wie sich ihr System bei maximaler Annäherung an die Natur auf die geistige Gesundheit auswirkt.

Für Aktive und Sportler, die sich regelmäßig mit sich selbst, der Natur oder auch Konkurrenten im Wettkampf messen ist es unabdingbar, sich selbst (körperlich und mental) und seine Reaktionen in Belastungssituationen zu kennen (hohe Intensität, lange Dauer, Trockenheit, Regen, Hitze, Kälte, Höhe, Dunkelheit, Müdigkeit uvm.). Diese Fähigkeiten dann auch erfolgreich in den Alltag integrieren zu können führt zu besserer Lebensbewältigung und höherem Wohlbefinden.

Durch regelmäßiges und langfristiges Training erfährt der aktive Sportler das bereits erwähnte Flow-Erlebnis – aber auch die eigenen Grenzen – häufiger. Dieses regelmäßige Selbst-Erleben durch Bewegung & Sport ist ein bedeutender Aspekt auf dem Weg zu lebenslanger Gesundheit.

Eine simple Weisheit für den Erfolg von Führungspersönlichkeiten als kleine Randnotiz: Nur wer seine eigenen Grenzen erfahren hat und kennt, kann andere führen.

Mit dem Slogan ***Bewegung macht schlau, faul sein macht dumm*** könnte man die vielen Studien zur Auswirkung von motorischen Bewegungshandlungen auf die intellektuelle Entwicklung ab dem Säuglings-, Kindes- und Jugendalter, bis hin zur geistig-kognitiven Leistungsfähigkeit im Erwachsenenalter zusammenfassen.

Zu unserer Natur gehört die Bewegung, so Blaise Pascal – das kann ich als Sportdozentin und Ausbilderin einer neuen Generation von Sportlehrern nur mit Nachdruck unterstreichen: Gerade im Säuglings-, Kleinkind- und Kindesalter sichert der Bewegungsdrang den biologischen Reifungsprozess aller physiologischen Systeme bei gleichzeitig natürlicher Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit. Durch das ausgeprägte Bewegungsbedürfnis von Kindern und Jugendlichen soll ein ungestörter Entwicklungsprozess auf allen Ebenen garantiert werden, was deren Ausprägung in den sog. sensiblen Phasen durch besondere Förderung oder Vernachlässigung verstärkt bzw. verschlechtert werden kann. Gemeint ist damit die Ausbildung von z. B. koordinativen Fähigkeiten, einem breiten Bewegungsrepertoire, oder sprachlicher und künstlerisch-kreativer Vielfalt. Werden diese besonderen Ausprägungsphasen nicht berücksichtigt, kann das jeweils Versäumte später nie in seinem ursprünglichen Potential voll geschöpft werden, z. B. kann das Skifahren zwar auch später noch erlernt, aber niemals mehr das höchste Ausprägungs- und Könnensniveau erreicht werden. Darüber hinaus zeigen verschiedene Untersuchungen bessere schulische Leistungen, Konzentration und Aufmerksamkeit bei Schülern mit regelmäßigem und größerem wöchentlichem Bewegungsausmaß, verglichen mit Schülern geringerer Aktivität.

Neben diesen Vorteilen in der intellektuell-motorischen Entwicklung durch Bewegung & Sport sind Aktive glücklicher als sog. Couchpotatoes und zeigen verschiedene andere physiologisch-anatomische Vorteile in allen Lebensphasen, wie z. B. bessere Kapillarisierung, bessere Durchblutung und dadurch kein bzw. kaum frösteln, bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns, größere Knochendichte und Elastizität im Gefäßsystem uvm.

Aber: Sport alleine reicht nicht aus. Fitnessikone Jack LaLanne, Galina Schatalova und ich selbst sind derselben Meinung: Nur in Kombination von *beidem*, gesunder vollwertiger Pflanzenkost mit Bewegung & Sport, ist Gesundheit zu erlangen (vgl. Jacob 2013, gleichnamiges Kapitel 12.7.3).

Und damit schließt sich der Kreis. Nachhaltige und lebenslange Gesundheit ist nur durch die untrennbare Verknüpfung *beider* Hauptsäulen von Gesundheit zu erlangen: Ernährung *und* Bewegung & Sport.

Zusammenfassung: Teil 1 - 3

Die Verknüpfung beider Hauptsäulen der Gesundheit, Ernährung und Bewegung & Sport, können mit einem Zitat von Paracelsus treffend charakterisiert werden: ***Der Mensch ist, was er isst***. Gesund und fit, oder (tod-)krank? Leider zeichnet sich eher letzteres wie ein über der Menschheit schwebendes Damoklesschwert ab. Zusätzlich verstärkt sich dieser unheilvolle Schatten durch den immer stärker verbreiteten Bewegungsmangel.

Ein Gedankenexperiment zum Abschluss: Wir vergleichen den (Sportler-)Stoffwechsel mit dem Motor eines (Sport-)Autos. Grundsätzlich können Sie Ihren Sportwagen mit 90-Oktan-Benzin

tanken, aber dieser Motor wird bald Probleme machen. Ihr (Sport-)Wagen wird nie sein volles Leistungspotential entfalten können. Unser Körper muss wie ein Auto „arbeiten“, das permanent im „Roten Bereich“ gefahren wird.

Wenn Sie also Ihrem Körper den falschen Treibstoff (zusätzlich in viel zu großer Menge) zuführen, wirkt sich das nachteilig auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Der „Treibstoff“ wird zwar verarbeitet, aber die Rückstände und Nebenwirkungen sind durch ungünstige Verwertungsprozesse mittel- und langfristig verheerend: Der Motorschaden beim Auto entspricht dem Totalschaden am Körper (vgl. die Fülle an Zivilisationskrankheiten sowie deren explosionsartige Zunahme).

Und genau das - seinen (Hochleistungs-)Motor zu schädigen und so langfristig zu zerstören - kann sich kein Mensch, vor allem kein Sportler, leisten (Wirnitzer 2013).

Da es die lebensrettende Notfallpille um € 1 Million nie geben wird, ist es für die meisten dann bereits zu spät, aufzuwachen und Verantwortung zu übernehmen. Galina Schatalova bietet mit ihrem beeindruckend simplen wie unkonventionellen Ansatz, der eben nicht im Mainstream liegt, eine nachhaltige Gesamtlösung an, vorausgesetzt man(n)/frau will lebenslange Gesundheit wirklich erreichen.

Ich selbst stehe der ausgewogenen Ernährung (Mischkost) kritisch gegenüber (vgl. Forschung und Veröffentlichungen seit über 10 Jahren im Bereich Sport und pflanzlicher Ernährung). Kalorientheorie und ausgewogene Ernährung reduzieren den Menschen - basierend auf einem mechanistischen Modellansatz - auf ein maschinenartiges Konstrukt (Bio-Dampfmaschine, Bio-Roboter), was sich in der modernen Schulmedizin als hochtechnologische Reparatur-Medizin zeigt, die außer ihrem gebrochenen Versprechen, Zivilisationserkrankungen wie z. B. Krebs zu heilen, weder präventive Ansätze noch nachhaltige Lösungen nach über 160 Jahren Tierversuchen hervorgebracht hat.

Auch wenn es uns unglaublich erscheint, so müssen wir uns doch eingestehen, dass wir vieles in der Welt noch nicht begreifen und verstehen können. Unter anderem vielleicht deshalb, weil uns (noch) die nötigen Werkzeuge und Methoden dazu fehlen, wir am falschen Platz suchen und forschen, oder eine falsche Herangehensweise an die Problematik wählen (z. B. unser Verständnis für das Bewusstsein, den Verstand, die Sprache und Kommunikation von Tieren).

Für Regeneration, nachhaltige Gesundheit und lebenslanges Wohlbefinden greift der Ansatz, alleine die Zufuhr der verbrauchten *Menge* an Energie würde ausreichen, bei weitem zu kurz. Wäre Nahrung tatsächlich die einzige Energiequelle des Menschen, so würde es die seltenen Fälle der faktisch aber doch existenten Menschen nicht geben, die von sog. „Lichtnahrung“ leben.

Vielmehr ist die *Qualität* der Nahrungsmittel, charakterisiert durch die Kombination ihrer natürlichen biologischen Eigenschaften und in ihrer Gesamtheit mehr als die Summe ihrer Einzelkomponenten, entscheidend für lebenslange Gesundheit und langfristigen Leistungsaufbau durch Sporttraining.

Schlussendlich möchte ich eine Beantwortung der drei Fragen versuchen, welche sich durch diese Lektüre ergeben haben:

Frage 1: Was (also) läuft falsch?

Frage 2: Wo ist unser zweites Leben abgeblieben?

Will man also eine Antwort auf beide Fragen 1 und 2 versuchen, so könnte man sich einem Gedanken aus der 3-Groschen Oper von Berthold Brecht bedienen: **Erst das Fressen, dann die Moral?** oder doch folgende Frage in den Fokus rücken (vgl. den Fakt der ökologischen Folgen unserer Ernährung für den Planeten als „Erbe“ kommender Generationen): Verhungern oder doch gelebte Ethik?

Der Mensch denkt mit dem Magen, d. h. wir benutzen nicht oder nur kaum unseren Verstand. Wir richten diese gefährlichste aller Waffen gegen uns selbst, indem wir den eigenen Verstand nicht benutzen und uns manipulieren lassen. Es ist bequemer, in der Komfortzone zu bleiben – vorerst jedenfalls. Später, sprich die Zukunft mit Krankheit, Leiden und Tod, ist noch weit entfernt. Damit geben wir die Verantwortung über unser Leben an finanzkräftige Konzerne und ihrer zielsicheren Marketingstrategien, unterstützt von einer lückenlos global vernetzten Medienlandschaft ab und können – nein wollen – uns scheinbar nicht erklären, warum wir so früh so krank sind: Hier ist also der zweite und fehlende Lebensabschnitt zwischen dem etwa 80. und möglichen 140. Lebensjahr bei voller Gesundheit zu suchen.

Die Lösung ist einfach und gleichzeitig durch Schatalova, Wirnitzer und den aktuellen Forschungsstand gut belegt: Artgerechte, rein pflanzliche Ernährung garantiert bedarfsgerechte Nährstoffversorgung, nachhaltige Gesundheit und ermöglicht sportliche Höchstleistung – all das ohne Reue und Verzicht.

Frage 3: Wieviel Energie und Protein sind genug?

Die Überlegungen zur Energie- und Proteinzufuhr beider Mediziner Schatalova und Lamballe ergeben Folgendes: Bei langfristiger Energiereduktion nach Schatalova (250 – 400 kcal für Ruhetage, 1.100 – 1.200 kcal für aktive Tage) sowie bei Reduktion lt. Lamballe auf ein Drittel der täglichen Energiezufuhr (700 – 800 kcal) ist für eine minimale Bedarfsdeckung aus Protein (Bedarf lt. EFSA 2012: 0,66 g/kg*Tag) eine Energiezufuhr von mindestens 800 kcal/Tag nötig.

Die Proteinzufuhr aus Schatalova's geringer Energieaufnahme ergeben eine kalkulierte Zufuhr von jeweils maximal 20 g Protein für Ruhetage bzw. 60 g Protein für aktive Tage. Das ist die Hälfte von Lamballe's empfohlenem bzw. daraus berechnetem Wert für Ruhe und etwa nur 50 – 75 % der lt. ADA (2009a) empfohlenen Zufuhr beim Sport. D. h. langfristig gesehen reichen die 400 kcal bzw. 1.200 kcal für nachhaltige Gesundheit nicht aus und sollten etwa verdoppelt werden. Lamballe hingegen trifft mit seinem Rat von einem Drittel der Energiezufuhr fast punktgenau ins Schwarze.

Fazit

In kritischer Auseinandersetzung mit Schatalova's praktischem Werk und unter Berücksichtigung aktueller sportwissenschaftlicher Aspekte – welche keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt –, wird die Forschungsarbeit der mutigen Visionärin und eigenwilligen Querdenkerin beleuchtet. Vergleicht man die Forschungsarbeit der Medizinerin und mir selbst als Sportwissenschaftlerin, ergeben sich Gemeinsamkeiten wie auch Gegenpositionen. Trotz verschiedener Ausgangssituationen und Zielsetzungen empfehlen wir beide umfassende Gesundheit basierend auf einer pflanzlichen Ernährung, verknüpft mit täglicher Bewegung als Fundament und oberstes Ziel für ein erfülltes und aktives Leben. Beide setzen wir auf Fakten und Logik und gaben bzw. geben unser Wissen in Vorträgen und Publikationen weiter.

Während aber Galina Schatalova sich ganz allgemein für Energiereduktion als wichtigen Beitrag zu lebenslanger Gesundheit ausspricht, differenziere ich klar zwischen der Nahrungszufuhr im Alltag und während der Belastung im (Wettkampf-)Sport. Ziel der Alltagsnahrung muss exzellente und lebenslange Gesundheit sein, denn exakt das ist der Grundstein, auf dem sportliches Training aufgesetzt werden kann. D. h. etwa 90 - 95 % der Ernährung im Leben bzw. 100 % im Alltag muss bzw. soll auf Maximierung und dann Optimierung von Gesundheit abzielen, um alles andere zu ermöglichen oder auszuhalten (vgl. Analogon Automotor und Körper). Hingegen hat die sog. Funktionsnahrung im Wettkampf einen völlig anderen Fokus, der nur vom gesunden Körper eines gesunden Athleten kompensiert und toleriert werden kann: Abrufen der aktuell maximal möglichen körperlichen und geistigen Leistung. Hier ist nicht Erhalt von Gesundheit oberste Priorität, sondern alleine Zufuhr und Nachschub von Energie und Hauptbrennstoff Kohlenhydrat, um das vorher im Training mühevoll aufgebaute Potential abrufen und voll schöpfen zu können. Dieses Überdrehen des Körpers im „Roten Bereich“ ist nur dann möglich und zu kompensieren, wenn eine solche Höchstleistung (etwa 5 - 10 % des Lebensalltags) gut eingebettet und durch den Rahmen völliger und nachhaltiger Gesundheit gestützt ist.

Die artgerechte vegane Ernährung ist gesund und ermöglicht bei bedarfsgerechter Anpassung an das jeweilige Aktivitätsniveau eindrucksvoll sportliche Höchstleistungen (vgl. Schatalova-Experimente, meine Forschung und aktuelle Studienlage), bedeutet aber gleichzeitig keinen Verzicht: Köstlich Schlemmen und Feiern ohne Reue und Verzicht ist nicht nur möglich, sondern beschert Ihnen auch den Hauptgewinn Gesundheit - ein Leben lang.

Quellen

European Food Safety Authority (EFSA, 2012). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Protein. *EFSA Journal*; 10(2): 2557 (66pp.) (30. Juli 2015)

Jacob LM (2013). Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Nutricamedia Verlag: 2. Auflage

Schatalova G (2002). Wir fressen uns zu Tode. 16. Auflage. Goldmann (russische Erstauflage 1996)

Schatalova G (2006). Heilkräftige Ernährung. 8. Auflage. Goldmann (russische Erstauflage 2003)

Schatalova G (2009). Philosophie der Gesundheit. 4. Auflage. Goldmann (russische Erstauflage 1997)

The NURMI-Study - Nutrition and Running high Mileage: www.nurmi-study.com (30. Juli 2015)

Wirnitzer KC (2009). *bikeeXtreme*. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge. ISBN: 978-3-8381-0912-1. Saarbrücken, Germany: SVH - Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften.

Wirnitzer KC (2013). Rein pflanzliche Ernährung im Leistungssport. In: Dr. med. Ludwig M. Jacob (2013). Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Kapitel 11.5: 344-354. Nutricamedia Verlag: 2. Auflage

Wirnitzer KC & Kornexl E (2014). *Energy and macronutrient intake of a female vegan cyclist during an 8-day mountain bike stage race*. Proc (Bayl Univ Med Cent); 27(1):42-45



Dieser Artikel wurde verfasst von Dr. Katharina Wirnitzer

Dr. rer. nat. Katharina Wirnitzer studierte Physik, Sportwissenschaften und Ethik, und ist Dozentin für Sportwissenschaften an der Pädagogischen Hochschule Tirol. Die leidenschaftliche Outdoor-Sportlerin, frühere Leistungssportlerin und Trainerin lebt seit 1999 vegan.

Sie forschte zur Mountainbike Transalp Challenge und war damit die weltweit erste, die i) einen Mountainbike-Marathon, ii) ein Mountainbike-Etappen-Rennen, iii) weibliche Mountainbike-Athleten auf Etappen-Rennen, und iv) eine rein pflanzliche Ernährungstaktik im mehrtägigen Ausdauerleistungssport untersuchte. Wirnitzer promovierte 2009 mit ihrer Untersuchung über die Auswirkungen von veganer Ernährung auf die Ausdauerleistungsfähigkeit und veröffentlichte gleichzeitig ihr Fachbuch über extreme mehrtägige Ausdauerbelastungen im Mountainbike-Sport: bikeeXtreme – Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge

Die Broschüre SPORT&VEGAN – fit und gesund durchstarten war die erste Broschüre speziell für vegetarisch-vegane Sportler, die 2013 in einer Zusammenarbeit von Dr. Wirnitzer (für adventureV – change2V) und PETA Deutschland e. V. entstand. Kostenlos zu bestellen bei <http://www.adventurev.com/>, <http://www.change2v.com/> oder als Download unter <http://www.peta.de/veganundsport>.

2014 legte die Sportwissenschaftlerin mit der weltweit ersten rein pflanzlichen Ernährungstaktik im Ausdauerleistungssport eine Meilenstein-Publikation vor: *Energy and macronutrient intake of a female vegan cyclist during an 8-day mountain bike stage race*. Proc (Bayl Univ Med Cent); 27(1):42-45
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3862134/pdf/bumc0027-0042.pdf>

Seit 2014 koordiniert sie als Studienleiterin die NURMI-Study, Europas größte Laufstudie, die als Follow-Up zu bikeeXtreme initiiert wurde:
<http://www.nurmi-study.com>

Die Buchautorin und Wissenschaftspublizistin hat sich auf rein pflanzliche Ernährung und Ernährungstaktik im Sport spezialisiert und stellt ihre Erfahrung und Expertise mit adventureV und change2V zur Verfügung.

adventureV richtet sich mit Aktiv-Urlaub und Sport-Ferien an aktive und sportliche Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Wandern, Hundewandern, Mountainbike, Rennrad, Schneeschuhwandern, Berg-Silvester, Yoga, VeggieDays, Special-Events und Firmen-Events, dazu Veggie-Verpflegung und -Unterkunft, köstlich, stressfrei und unkompliziert. Weltweit 1. Anbieter für veggie Sport-Events, Aktiv-Urlaub und Sport-Ferien.
<http://www.adventureV.com>

change2V richtet sich an Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Ernährungs-Coaching (Abnehmen, Schwangerschaft, Krebs usw.), Sport-Coaching (Ernährungstaktik Triathlon, Radsport, Laufsport etc.), Personal-Training, Vorträge, Workshops, Firmen-Events, zertifiziertes Gastronomie- & Tourismus-Training. Weltweit 1. Anbieter für vegan-zertifiziertes Gastronomie- & Tourismustraining veggie-freundlicher Betriebe. <http://www.change2V.com>

ShareTweetShareShare

» [Homepage](#) | [Dr. Katharina Wirnitzer](#)