

«Die Vorteile überzeugten mich»

Seit er sich vegan ernährt, ist Leichtathlet Samuel Huber der «bessere Sportler». Und er hat keine Lust mehr auf Schokolade.

Sie ernähren sich seit rund einem Jahr vegan. Wie ist es dazu gekommen?

SAMUEL HUBER: Meine Frau ist eines Tages mit einem Hochleistungsmixer nach Hause gekommen und hat gesagt: «Von jetzt an gibt es zum Frühstück grüne Smoothies!» Das ist ja gut und recht, habe ich gedacht, aber Vegetarier oder gar Veganer werde ich sicher nie.

Heute sind sie es. Warum haben Sie Ihre Meinung geändert?

SH: Obwohl wir sonst noch normal gegessen haben, habe ich schnell gemerkt, dass mir die Smoothies guttun. Nach fünf Wochen habe ich 5 Kilo abgenommen, am Morgen bin ich fit und munter aufgestanden – und ich war nicht mehr krank. Ich hatte vorher Mühe mit dem Immun-

system und starke Probleme mit der Verdauung. Die waren weg! Da habe ich mich mehr über das Thema «Ernährung» informiert. So bin ich darauf gekommen, dass die vegane Ernährung ideal ist für den Menschen und insbesondere auch für Sportler.

Wieso gerade für Sportler?

SH: Beim Sport ist der Körper immer am Limit und wird stark übersäuert. Viele Sportler haben Probleme mit den Muskeln: Zerrungen, Verspannungen, Krämpfe, Entzündungen etc. Mit einer gesunden, Basen-bildenden veganen Ernährung kann man gegensteuern. Man erholt sich dann schneller und der gesamte Organismus funktioniert besser. Das ist ein Riesenpotenzial! Die vegane Welle wird auch im Sport ankommen.

Von der Theorie zur Praxis ist es oft ein weiter Weg. Wie haben Sie den Umstieg zur veganen Ernährung geschafft?

SH: Als Erstes haben wir die Milchprodukte konsequent weglassen. Ich habe sofort eine Besserung gespürt, konnte besser atmen, litt weniger an Entzündungen und die Migräne war weg. Auch auf Fleisch haben wir dann relativ bald verzichtet.

Gelang das mühelos?

SH: Ja, die gesundheitlichen Vor-

teile überzeugten uns. Wir haben uns ein veganes Kochbuch gekauft und bald gemerkt: Das schmeckt ja viel besser als das, was wir bisher gegessen hatten! Plötzlich hatte ich dann auch keine Lust mehr auf Schokolade. Vorher habe ich ein, zwei Tafeln am Tag gegessen.

Haben Sie eine Erklärung dafür?

SH: Offenbar ist der Körper mit den grünen Smoothies, in die wir immer auch proteinreiche Hanfsamen, Chiasamen und andere Superfoods mixen, mit allem so gut eingedeckt, dass er kein Bedürfnis mehr hat nach Schoggi, Fleisch oder Junkfood.

Und heute sind Sie der bessere Sportler?

SH: Ich kann heute überhaupt wieder richtig trainieren. Ich war oft verletzt und musste mit dem Leistungssport aufhören, weil die Achillessehne chronisch entzündet war. Ich habe gar nicht mehr gewusst, wie es ohne Schmerzen ist. Das ist heute alles weg, weil ich nicht mehr übersäuert bin. Früher habe ich so lange wie möglich geschlafen. Heute stehe ich um 5 Uhr auf und trainiere eineinhalb Stunden auf dem Hometrainer. Ich bin nicht mehr müde und erhole mich viel besser. Ausserdem ist mein Körper nun viel definierter als früher, auch wenn die Muskelmasse eher abgenommen hat. Es ist wie in der Natur: Die Muskeln eines Gepards sind auch nicht aufgeblasen – sie sind funktional.

Interview: Andreas Krebs



Samuel Huber

Der 36-Jährige war Junioren-Schweizermeister im 400-Meter-Lauf und Tempomacher von André Bucher. Heute ist er Trainer und Leiter Bereich Sport in Emmen.