

Es ist, als weihe „The Game Changers“ das Publikum in ein Geheimnis ein: die vegane Ernährung. Wer sich vegan ernährt, hat mehr Energie, mehr Ausdauer, lebt länger – und hat bessere Erektionen. Das zumindest findet James Wilks, ein glattgeschorener Martial-Arts-Kämpfer, im Laufe der Netflix-Dokumentation heraus.

Verletzungsbedingt muss Wilks ein halbes Jahr lang pausieren. Sein Körper besteht aus Muskeln, sein Leben aus Sport – die Verletzung: ein großer Einschnitt. Er will schnell wieder gesund werden und dazu auch mit seiner Ernährung beitragen. Er beginnt eine Recherche, die ihn zu Gladiatoren, Sportlern und Wissenschaftlern führt. Begleitet wird sie von einem Feuerwerk wissenschaftlicher Studien – so vielen, dass ihre Zuverlässigkeit für den normalen Zuschauer kaum einzuschätzen ist.

Professor Kuno Hottenrott, der an der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg Ernährung und Sport lehrt, freut sich über den Film. Er sagt aber auch: „Es gibt natürlich aus wissenschaftlicher Sicht viel Kritik zu üben.“

Das fange schon bei den Gladiatoren des antiken Rom an: Sie haben zwar kein Fleisch gegessen, „sie waren Gefangene, die bekamen nur die einfachste Kost“. Aber anders als ein Forensiker im Film behauptet, wisse man das nicht aufgrund der Knochensubstanz, sondern aus schriftlichen Quellen. Die höhere Mineralisierung im Knochen, die der Forensik-Experte an mindestens 68 Gladiatoren aus einer Ausgrabungsstelle in Ephesos nachweist und auf die Ernährung zurückführt, erklärt Hottenrott mit Sport und dem Alter: Die Dichte der Mineralisierung steige mit physischer Aktivität; bei Tennis-Profis sei die Schlaghand viel ausgeprägter, und auch Bauarbeiter hätten stärker mineralisierte Knochen. Über die Jahre werde die Mineralisierung im Knochen abgebaut. Wer, wie die Gladiatoren, jung stirbt, habe daher eine höhere Dichte als Menschen, die 70 oder 80 Jahre alt werden.

Im Film aber sitzt James Wilks, beide Knie in Bandagen, vor dem Laptop und staunt: Wenn selbst Gladiatoren Vegetarier waren, dann müssten sich weiterhin Sportler finden, die kein Fleisch essen. Er findet: Olympiasieger wie den Läufer Emil Voigt, Schwimmer Murray Rose oder den legendären Leichtathleten Carl Lewis. Die Filmemacher um Regisseur Louie Psihoyos interviewen auch Morgan Mitchell, eine erfolgreiche Sprinterin aus Australien, und Dotsie Bausch, die für Amerika im Radsport bei Olym-

pia eine Silbermedaille im Mannschaftsfahren gewann. Für Wilks sind sie alle der Beweis: Veganer sind keine Waschlapen in Batik-Shirts und Birkenstock-Sandalen; sie können auch Sixpack, Sportschuhe und Sprints. Damit kommt „The Game Changers“ wohl auch in Umkleidekabinen an, wo man lange an Fleisch glaubte.

Dr. James Loomis, der schon Baseballer und Footballer der Amerikanischen Nationalliga (NFL) gecoacht hat, stört sich daran. Auch Veganer könnten Muskeln aufbauen; er erinnert im Film daran, dass die dafür essentiellen, im Volksmund „Eiweiß“ genannten Proteine, eine Struktur aus verschiedenen Aminosäuren, sich nicht nur in Fleisch und tierischen Produkten finden, sondern auch in Pflanzen. Täglich muss der Mensch mindestens 0,8 Gramm Proteine pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, um den Grundbedarf zu decken. So empfiehlt es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Im Film wirkt das leicht: Wer sich auf pflanzlicher Basis ernähre, nehme 70 Prozent mehr Proteine auf als notwendig, wird aus einer Studie zitiert. Aber die Studie bezieht sich auf Vegetarier mit einem Körpergewicht von 60 Kilogramm, und nur auf den Grundbedarf. Menschen, die mehr als 60 Kilogramm wiegen, aber vor allem Sportler brauchen mehr davon. Wer Muskelmasse aufbauen will, wendet beispielsweise Hottenrott ein, müsse bis zu zwei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen: „Wenn die Eiweißaufnahme deutlich drunter liegt, ist das für den Muskelmassenzuwachs problematisch.“

Das größte Problem an der Studie: Sie bezieht sich auf Vegetarier, nicht Veganer. Die Aminosäurestruktur pflanzlicher Proteine ist aber weniger hochwertig als die tierischer Proteine. Vegane Sportler können ihren Proteinbedarf dennoch decken, brauchen aber ein großes Wissen und viel Zeit, sagt Hottenrott: „Man muss wirklich konsequent sein und viel Zeit in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten investieren.“

Schnitt: Jetzt sind wir im Stadion. Morgan Mitchell steht im Startblock, schwingt ihre langen Rasta-

Sportlich, stark, gesund – vegan?

Die Netflix-Dokumentation „The Game Changers“ stellt diesen Zusammenhang her. Doch sind die Dinge ein bisschen komplizierter.

Von Sophie Rebmann

Zöpfe nach hinten und sprintet los. Mitchell ist voller Energie: „Seit ich mich vegan ernähre, ist mein Energielevel unglaublich gestiegen.“ Der Film vermittelt nicht nur, dass auch Veganer Sport können, sondern dass sie es viel besser können als Menschen, die Fleisch essen.

Das liege an der Glykogenversorgung, sagt Loomis. Die Energie, die der Mensch brauche, komme vor allem aus Kohlenhydraten in Form von Glykogen. An dem mangle es Personen, die Kalorien aus Kohlenhydraten gegen Proteinkalorien eintauschen. Und das führe wiederum zu chronischer Müdigkeit und Ausdauerverlust.

Völliger Quatsch, findet Sport- und Ernährungswissenschaftler Hottenrott: Auch wenn Glykogen nur in Verbindung mit Kohlenhydraten in den Muskeln und der Leber eingespeichert werden kann, sei Glykogenmangel selbst bei einer sehr fleischlastigen Diät sehr unwahrscheinlich. „Es gibt gar keine hundertprozentig proteinreiche Ernährung“, sagt er. Selbst wenn vor allem Fleisch gegessen werde, würde der Mensch auch Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Besonders unglaublich erscheint das Energielevel bei der amerikanischen Radsportlerin Dotsie Bausch. Sie habe ihre Karriere eigentlich beenden wollen, über die vegane Ernährung aber so viel Energie, dass sie weitermache – als älteste Athletin innerhalb ihrer Disziplin. Sie sagt: „Ich bin wie eine Maschine geworden.“ Wenn Jüngere in ihrem Team eine Pause brauchten, habe sie einfach weitermachen können.

Klingt verrückt, ist es aber nicht, sagt Hottenrott – aus einem anderen Grund: Viele der Aminosäuren in tierischen Proteinen seien entzündungsfördernd, während pflanzliche Proteine eher entzündungshemmend seien. „Bei vielen Sportlern ist es ja so, dass sie Entzündungsreaktionen haben und andere Gelenkprobleme. Wenn sich das nicht mehr einstellt, habe ich eben fortwährend ein Flow und kann trainieren.“ Es gebe vielfältige Studien, die das belegten.

Die entzündungshemmenden Stoffe lindern Entzündungen nicht nur,

sondern tragen zu besseren Leistungen bei, sagt Hottenrott. Wer Tage vor dem Wettkampf Rote-Bete-Saft trinke, könne muskuläre Arbeit länger durchhalten. Denn der Saft senke den Säurestatus im Körper: „So lässt sich die Milchsäure, die bei muskulärer Arbeit entsteht, deutlich besser abpuffern, und damit kann ich die Leistungen auch länger durchhalten.“

Und da war doch noch was mit Erektionen, erinnert sich der Leser. Tatsächlich will Dr. Aaron Spitz, Autor eines Werks mit dem Titel „Das Penis-Buch“, in der Netflix-Doku nachweisen, dass Veganer härter und länger hart werden. „The Game Changers“ führt ein kleines Experiment vor: Drei NFL-Sportler bekommen an einem Abend Burritos mit Fleischfüllung, an einem anderen Burritos ohne tierische Produkte. Über Nacht misst ein Gerät ihre Erektionen – die nach dem veganen Essen härter und häufiger sind und länger andauern. Hottenrott lacht darüber: „Ich glaube, das Experiment wird angeführt, um dem Film dann noch einmal irgendwie eine Note auf einer anderen Ebene zu geben und vielleicht auch noch die Letzten zu überzeugen, sich vegan zu ernähren. Aber mit Wissenschaft hat das überhaupt nichts zu tun.“ Das sagt auch Dr. Spitz im Film. Trotzdem bleibt der Eindruck, vegane Ernährung habe einen Effekt an solch entscheidender Stelle.

Das Penis-Experiment ist Teil einer umfassenderen Argumentation, die sich mit dem Einfluss von Fleisch auf den Blutkreislauf beschäftigt. Statt nur Vorteile der veganen Ernährung zu nennen, gehen die Filmemacher nun auf Gefahren von tierischen Produkten ein. Und diese erhöhen ja tatsächlich das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt.

„Über 20 Prozent aller Todesfälle lassen sich letztlich auf schlechte Ernährung zurückführen“, sagt auch Hans Hauner, Professor für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München. Er beklagt: „Diese eindrucksvollen Zahlen sind bislang in der Diskussion hier in Deutschland nicht wirklich zur Kenntnis genommen worden.“ Die Studien aus dem Film sieht er dennoch kritisch: Oft handle es sich um kleine Beobachtungsstudien; dabei seien gerade in dem viel erforschten Bereich Metaanalysen viel aussagekräftiger. Viele kämen zudem aus dem Bereich einer Arbeitsgruppe aus Boston um Walter Willett, der auch im Film auftritt und sich schon länger zum Ziel gesetzt habe, vegane Ernährung zu propagieren.

Wenn James Wilks im Film beispielsweise herausfindet, dass allein der tägliche Verzehr von einem Viertel Hühnerbrust die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, schon um bis zu 280 Prozent erhöhe, dann wirkt das unseriös: Je genauer Studien vermeintliche Beziehungen zwischen Krankheiten und einzelnen Ernährungskomponenten darstellen, desto ungenauer werde das Ergebnis, sagt Hauner. „Ernährung ist insgesamt ein komplexes Ding.“

Dennoch: Die Behauptung des Films, Fleischkonsum erhöhe das Krebsrisiko, lasse sich bestätigen. „Am besten ist der Zusammenhang zwischen rotem Fleisch und Darmkrebs gesichert, da hat man wirklich viele Daten aus großen guten Studien, die diesen Zusammenhang in sehr ähnlicher, konsistenter Weise finden.“ Bis zu 50 Prozent aller Herzinfarkte beispielsweise seien mit Ernährung erklärbar. Daher plädiert Hauner für eine „pflanzlich betonte Kost mit wenig tierischen Lebensmitteln“. „Sie bietet wahrscheinlich die größte Gesundheit und höchste Lebenserwartung.“

So erscheint zwar verständlich, dass die Macher von „The Game Changers“ – neben Hollywoodregisseur James Cameron auch Arnold Schwarzenegger und Pamela Anderson – fleischlose Ernährung propagieren. Schade nur, dass sie den wissenschaftlichen Anspruch nur oberflächlich wahren: Damit verunsichern sie die Zuschauer nur.



Fleischlose Power: „I became like a machine“, sagt eine Radsportlerin.
Foto: imago

Seit fast 50 Jahren ist es aussichtslos, ausländischen Fachleuten, geschweige denn Konsumenten, das deutsche Weingesetz von 1971 so zu erklären, dass es auf einen Bierdeckel passt. Das weiß auch die EU, die das europäische Weingesetz neu ordnen will und die Mitgliedsländer um Vorschläge gebeten hat. Ziel ist, das Bezeichnungrecht europaweit zu vereinfachen. Na endlich!, möchte man meinen. Mitnichten.

Der Deutsche Weinbauverband (DWV), die Berufsorganisation der deutschen Winzer, welche die Interessen der Flaschenweinerzeuger, Fassweinerzeuger und Genossenschaften gleichermaßen zu vertreten hat, hat dem Bundesministerium für Landwirtschaft gerade einen Vorschlag gemacht, auf den hin mich ein Winzer prompt anscrib und fragte: „Sag mal, ist das deren Ernst?“

Bislang – das sei nun doch versucht zu erklären – koppelt das deutsche Weingesetz Qualität an das in Öchsle gemessene

REINER WEIN

VON STEPHAN REINHARDT

Vom Öchsle zum Terroir, reloaded

Heute versucht unser Kolumnist, den deutschen Wein und seine Bezeichnungen zu verstehen.



Mostgewicht, also den Zuckergehalt der Traube bei der Lese. Demnach ist eine Auslese hochwertiger als ein Kabinett, auch wenn jene eine Siegerrebe aus dem Ribenacker ist, dieser aber ein Riesling aus weltberühmter Steillage. Alles Unsinn, formulierte vor vielen Jahren schon Moselwinzer Reinhard Löwenstein in seinem in der Frankfurter Allgemeinen veröffentlichten Aufsatz „Vom Öchsle zum

Terroir“. Statt des Zuckergehalts solle besser die Herkunft der Traube ein Qualitätsversprechen sein, hieß es dort sinngemäß. Dementsprechend sei die Einzelzelle das höchste Geschmacksversprechen, sofern der betreffende Wein auch tatsächlich nach seiner Herkunft schmeckt anstatt nach Tutifrutti.

Der Aufsatz, der das französische Terroir-Konzept auf den deutschen Wein-

bau bezog, entstand im Kontext der Neuklassifikation deutscher Weine, wie sie der Verband Deutscher Prädikatsweingüter (VDP) vornimmt. Rund 200 Betriebe aus dem ganzen Land sind unter der Dachmarke mit dem Traubenadler vereint, die auch international ein hohes Ansehen genießen. Seit gut 20 Jahren nun hat der VDP die Klassifikation seiner Einzelzellen immer weiter verfeinert.

An der Spitze der trockenen Weine steht das „Große Gewächs“ (kurz: GG), das ausschließlich aus den Trauben einer durch den Verband selbst klassifizierten „Großen Lage“ stammen darf, für die strenge Auflagen bestehen. Darunter reüssiert die „VDP. Erste Lage“. Weit untergeschätzt ist der „VDP. Ortswein“, der ausschließlich aus Trauben der genannten Gemeinde erzeugt werden darf. Die Basis der sogenannten Qualitätspyramide ist der Gebietswein bzw. „VDP. Gutswein“, also etwa der Rheingau Riesling oder Pfalz Spätburgunder.

Die Idee hinter dieser Hierarchie: Je enger die Herkunft, desto höher die Qualität. Wobei Qualität eben an das jeweilige Terroir gebunden ist und mit Originalität oder auch Authentizität besser übersetzt ist als etwa mit Körper, Kraft und Fruchtvollheit.

Das Herkunftsprinzip hat sich unter qualitätsorientierten Betrieben in Deutschland weitgehend durchgesetzt. Nur eben nicht auf gesetzlicher Ebene. Wie es aussieht, wird es dazu auch zunächst nicht kommen. Denn was der zwischen exportorientierten Spitzenwinzern und irrlichternden Genossenschaften zu Kompromissen gezwungene DWV vorgelegt hat, ist keine Qualitätspyramide, sondern ein Bunker der Besitzstandswahrung. Zwar übernimmt der DWV die Bauteile der Pyramide. Worauf die Genossen und Großkellereien aber nicht verzichten möchten, ist die 1971 eingeführte Großlage. Diese liest sich wie eine Einzelzelle, umfasst aber nicht selten

zwei Dutzend Einzelzellen und stellt keine an die vermeintlich besondere Herkunft gebundenen Anforderungen.

Wer glaubt, mit einem Niersteiner Gutes Domtal einen Einzelzellenwein aus Nierstein erworben zu haben, irrt. Es handelt sich dabei um einen Verschnitt aus vielen Lagen, wovon keine einzige in Nierstein gelegen sein muss. Diese Verbrauchertäuschung ist seit 49 Jahren legal und – soll es bleiben. Sie wird auch nicht besser dadurch, dass nach einer Umstellungszeit von drei Jahren das Wort „Region“ vor die Großlage gestellt werden soll.

Wenn man mit marodem Material eine Hütte umbaut, was soll dabei herumkommen? Jedenfalls braucht man sich über das Dahinsiechen so vieler Genossenschaften ebenso wenig zu wundern wie über Vermarktungsprobleme deutscher Weine. Dabei haben wir über deren Qualität noch gar nicht gesprochen. . .