

# Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

Obwohl immer noch viele Vorurteile über die vegetarische Lebensweise kursieren (schwächlich, mager ...), kommt man bei Betrachtung der Realität auf ganz andere Ergebnisse. Erstaunlich viele Spitzensportler ernähren sich vegetarisch, z.B. Carl Lewis (6fach-

*«Ich bin Vegetarier und Antialkoholiker, weil ich so besseren Gebrauch von meinem Gehirn machen kann.»*

Thomas Alva Edison

er Olympiasieger) und Bill Pearl (4facher Mister Universum)<sup>1</sup>, Thomas Hellriegel (Gewinner des Ironman Triatlon von Hawaii 1997).

Der Werbeslogan «Fleisch gibt Kraft» kann kaum ernstgenommen werden, wenn man sich über die Tatsachen informiert hat. Es gibt keine wissenschaftliche Studie (die nicht von der Fleischindustrie gesponsert wurde), die dem Slogan auch nur einen Funken Wahrheit zugestehen würde. Hingegen kamen mehrere Studien zum Schluss, dass Vegetarier ausdauernder und generell leistungsfähiger sind als Fleischesser. Bei einer Studie in den USA stellte man sogar fest, dass die Leistungswerte von Vegetariern im Mittel mehr als doppelt so gross waren als die von Fleischessern<sup>2</sup>. Noch eindeutiger sieht der Zusammenhang zwischen geistig-spiritueller Leistungsfähigkeit und der vegetarischen Ernährung aus: Viele berühmte Persönlichkeiten wie z.B. Leonardo da Vinci, Mahatma Gandhi und Albert Einstein, waren Vegetarier. Natürlich

kann man daraus nicht ableiten, dass man nur seine Ernährung zu ändern braucht, um die geistige Grösse eines Einstein zu erreichen. Es scheint aber so zu sein, dass die geistige Leistungsfähigkeit durch den Konsum tierischer Nahrungsmittel eingeschränkt wird bzw. bei einer gewissen geistigen Reife der Fleischkonsum automatisch abgelehnt wird. Dies wird auch durch mehrere Umfragen bestätigt, in denen immer wieder ein Zusammenhang zwischen Ausbildung und Ernährungsweise bemerkt wird: In gut ausgebildeten Personengruppen (Studenten, Maturanden, Ingenieure etc.) hat es jeweils überdurchschnittlich viele Vegetarier.

*«Ich glaube, dass spiritueller Fortschritt an einem gewissen Punkt von uns verlangt, dass wir aufhören, unsere Mitbewesen zur Befriedigung unserer körperlichen Verlangen zu töten.»*

Mahatma Gandhi

Zum Eiweiss-Mythos unter den Sportlern sei noch folgender Kommentar aus dem «Journal of the American Medical Association» erwähnt:

«Sportler benötigen dieselbe Menge Eiweissnahrung wie Nichtsportler. Durch Eiweiss wird die Kraft nicht erhöht. Tatsächlich erfordert der Überschuss an Eiweiss nicht selten mehr Energie für die Verdauung und den Stoffwechsel. Ausserdem kann der Eiweissüberschuss beim Sportler zu Entwässerung, Appetitverlust und Durchfall führen.»<sup>3</sup>



Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), 9315 Neukirch-Egnach  
E-Mail: [svv@vegetarismus.ch](mailto:svv@vegetarismus.ch) – Internet: <http://vegetarismus.ch>  
Informationen zum Thema Vegetarismus sind erhältlich beim Sekretariat der SVV:  
Vegi-Büro, Bahnhofstr. 52, 9315 Neukirch, Tel.: 071 / 477 33 77, Fax: 477 33 78



<sup>1</sup> Eine ausführliche Liste von bekannten Vegetariern kann bei der SVV bezogen werden.

<sup>2</sup> Fisher, Irving: "The Influence of Flesh Eating on Endurance", Yale Medical Journal, 13(5):205-221, 1907; zu diesem Thema siehe auch: Astrand, Per-Olaf: Nutrition Today 3:no.2,9-11, 1968

<sup>3</sup> Cyborski, Cathy Kapica: «Protein Supplements and Body Building Programms», Journal of the American Medical Association. 240 (1978) S. 481. Zitiert in «Fit fürs Leben» von H. und M. Diamond, Goldmann-Verlag.