



Jonas Raess, mehrfacher Schweizer Rekordhalter im Langstreckenlauf. Alina Sönning – mit einem Koffer voll Essen nach Südafrika.



Bilder: Keystone, Tobias Lackner/Athletix

Die Frau hinter dem Mega-Deal im American Football

Ausnahmetalent Jalen Hurts kassiert in Zukunft pro Jahr so viel wie nie jemand zuvor in der NFL. Hinter dem Quarterback der Philadelphia Eagles steht eine einflussreiche Frau mit grossem Verhandlungsgeschick.

255 Millionen Dollar in fünf Jahren kann er bei den Philadelphia Eagles fortan verdienen, ausgehandelt hat den Vertrag, der ab 2024 gilt, die 34 Jahre alte Nicole Lynn. Und spätestens seit dem Abschluss am Montag, der mit 51 Millionen Dollar pro Jahr alles bislang Dagewesene in der NFL übertrifft, stellt sich die Frage, wer hier eigentlich das Ausnahmetalent ist: der Quarterback oder seine Agentin?

Hurts kann mit seinen 24 Jahren erstaunlich viel. «Das Ding mit Jalen ist – und darum bin ich so optimistisch: Er hat diese unglaubliche Leidenschaft dafür, phänomenal zu sein», schwärmte Eagles-Besitzer Jeffrey Lurie: «Das sieht man bei den ganz Grossen. Ganz ehrlich: Ich weiss nicht, ob ich jemals jemanden in seinem Alter getroffen habe, der so reif ist.»

Sie stammt aus ärmlichen Verhältnissen

Reif, talentiert und bereits erfolgreich – in der vergangenen Saison führte Hurts die Eagles in den Super Bowl. Eigenschaften, die im Big Business der NFL bestens zu verkaufen sind. Vor allem mit jemandem wie Nicole Lynn an der Seite. Lynns Weg ist eine Underdog-Geschichte, und solche lieben sie in den USA. «Die Widrigkeiten, die ich als Kind erlebt habe, haben definitiv meine Einstellung als Erwachsene geprägt. Ich wusste, dass ich diesem Leben entfliehen wollte, und ich musste hart dafür arbeiten», sagt sie.

Der Deal für Hurts ist dabei nur ein weiterer Meilenstein, schon zuvor durchbrach Lynn Grenzen in der Sportwelt. (sid)

Nachricht

Kadetten Schaffhausen scheitern knapp

Handball Die Füchse Berlin haben starke Comeback-Qualitäten gezeigt und sich für das Final Four der European League qualifiziert. Trotz einer Hypothek von vier Toren Rückstand aus dem Viertelfinal-Hinspiel in Schaffhausen (33:37) gewann Berlin das Rückspiel gegen die Kadetten zu Hause überzeugend mit 30:24 (17:15). Matchwinner war Mathias Gidzel mit zehn Treffern. (sid)

Sport im TV

SRF zwei	
14:00	Rad: Flèche Wallonne
20:00	sportflash
22:40	sportflash
23:00	Fussball: Champions League
RTS deux	
19:25	Volleyball: NLA Frauen: Neuchâtel UC - Düdingen
Eurosport	
12:30	Rad: Tour of Alps, 3. Etappe
17:00	Tennis: WTA Turnier Stuttgart
21:00	Snooker: WM Sheffield

Veganismus im Profi-Sport

Die Leichtathleten Jonas Raess und Alina Sönning schwören auf vegane Ernährung. Wie gesund ist das?

Gabriel Vilares

Jonas Raess stellt einen Schweizer Rekord auf. Der 29-jährige Leichtathlet tut dies binnen Jahresfrist sogar zweimal. Zunächst knackt er die Indoor-Bestmarke über 5000 m, dann über 3000 m. Das Aussergewöhnliche daran: Der Zürcher Langstreckenläufer ernährt sich im Gegensatz zur überwiegenden Mehrheit seiner Mitstreiter nicht fleischlastig, sondern seit anderthalb Jahren vegan. Heisst: Er verzichtet auf alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs.

Doch was passiert mit einem Körper, der auf rund 20 Stunden Training pro Woche getrimmt ist, wenn der Energiehaushalt nur noch über pflanzliche Ernährung gedeckt wird? Leistungsschwankungen habe er nicht bemerkt, erzählt Raess. Er hat aber etwas anderes festgestellt: «Ich habe rasch gespürt, dass ich mehr essen muss. Die Kaloriendichte war nicht mehr gleich hoch und ich verlor etwas an Gewicht.»

Sportmediziner erklärt Chancen und Risiken

Diese Beobachtung bestätigt auch Marvin Grossmann. Er ist Facharzt für Kardiologie und Allgemeine Innere Medizin sowie Sportmediziner am Universitätsspital Zürich. Eine vegane Ernährung beinhaltet häufig Lebensmittel mit einem höheren Fasergehalt. «Diese Lebensmittel weisen eine geringere Energiedichte auf und können zu einem höheren Sättigungsgefühl führen, was wiederum eine

Gewichtsabnahme und auch langfristige Gewichtsstabilität unterstützt. Allerdings müssen vor allem Sportler darauf achten, dass sie bei Ausdauerleistungen auch genügend Energie zuführen.»

Zur Umstellung bewegen haben Raess insbesondere zwei Aspekte: Ethik und Ökologie. «Ich selbst könnte kein Tier töten. Dann stellte ich mir die Grundsatzfrage: «Weshalb essen, wenn ich es nicht töten kann?» Ihm sei durchaus bewusst, dass der ökologische Fussabdruck aufgrund seines Berufs alles andere als optimal sei: Trainingsgruppe in Amerika, Wettkämpfe rund um den Globus, manchmal muss er den Flieger innert wenigen Tagen mehrmals besteigen. Er versuche deshalb zu beeinflussen, was in seinen Händen liege.

Als sich der 29-jährige für Veganismus entscheidet, stösst er immer wieder auf Produkte, auf die er nicht mehr zurückgreifen darf. Nicht immer ist es offensichtlich. Beispielsweise bei Vitaminkapseln, die mit Gelatine umhüllt werden. Häufig wird aus Kostengründen auf Rindergelatine zurückgegriffen. Mittlerweile hat er den Durchblick und bereut seine Entscheidung nicht. Nur eine geschmackvollere Alternative zu Mozzarella würde er sich wünschen.

Vegan ist grundsätzlich weder gesund noch ungesund. Die Ausgewogenheit mache den Unterschied, betont der Mediziner und Ernährungsspezialist. Eine schlecht zusammengestellte vegane Ernährung birgt das

Risiko eines Mangels an bestimmten Eiweissen, Vitamin D, Eisen, Zink, Kalzium, Jod und vor allem Vitamin B12. Deswegen sei es wichtig, dies mit ausgewählten und angereicherten Lebensmitteln sowie teilweise auch durch Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen. Eine regelmässige Blutkontrolle verschafft Klarheit.

Positive Effekte für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die korrekte Umsetzung könne gar positive Nebeneffekte bieten: «Studien haben gezeigt, dass eine pflanzlich basierte Ernährung, insbesondere wenn sie reich an hochwertigen unver-

So viele Veganer leben in der Schweiz

Die vegan lebenden Leichtathleten Alina Sönning und Jonas Raess gehören in der Schweiz zu einer Minderheit. Eine, die jedoch stetig wächst. Gemäss dem im November 2022 vom Verein «Swissveg» veröffentlichten Report lebten im vergangenen Jahr 42 000 Personen in der Schweiz vegan. Das entspricht **0,6 Prozent der Bevölkerung**, Tendenz steigend.

In den vergangenen fünf Jahren nahm die Anzahl vegetarisch bzw. vegan lebender Menschen jährlich um rund 14 Prozent zu. Setzt sich diese Entwicklung fort, wird in fünf Jahren jede zehnte Person kein Fleisch mehr konsumieren. (gav)

arbeiteten Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Nüssen ist, mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfälle, verbunden ist», sagt Facharzt Grossmann. Grundsätzlich könne nahezu jede Person, egal ob Hobby- oder Profi-Sportler, auf Veganismus umstellen.

Besondere Vorsicht sei jedoch bei Kindern und Jugendlichen in der Wachstumsphase, aber auch bei Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit geboten. In dieser Phase sei das Risiko für einen Nährstoffmangel besonders hoch, erklärt Grossmann. Zwar könne auch in dieser Lebensphase in Einzelfällen auf Veganismus gesetzt werden, es sei jedoch ratsam, einen Experten beizuziehen, um langfristige Gesundheitsschädigungen zu vermeiden.

Ist Veganismus entzündungshemmend?

Bereits seit acht Jahren verzichtet Alina Sönning auf Produkte tierischen Ursprungs. Die 22-jährige Leichtathletin ist Schweizer U23-Rekordhalterin über 10 km. «Für mich hat es viele gesundheitliche Vorteile.» Einerseits habe die Langstreckenläuferin festgestellt, dass sie sich rascher regenerieren könne, andererseits sei das Verletzungsrisiko geringer.

Hat Veganismus also gar noch entzündungshemmende Effekte zur Folge? Sportmediziner Marvin Grossmann relativiert. «Anhand der Studien in den letzten Jahren ist diese Fra-

ge bisher nicht abschliessend geklärt. Zwar konnte durch eine pflanzliche Ernährung eine Reduktion einzelner Entzündungsmarker im Blut nachgewiesen werden, die langfristigen Auswirkungen auf den menschlichen Organismus sind jedoch nicht eindeutig erforscht.»

Die meisten Schweizer Lebensmittelläden bieten inzwischen eine bunte Auswahl an veganen Lebensmitteln. Die grösste Herausforderung stellt sich den beiden Profi-Sportlern im Ausland. So musste Alina Sönning bei ihrem kürzlichen Südafrika-Aufenthalt etwas umdisponieren. «Einer von zwei Koffern war praktisch voll mit Essen oder Ersatzprodukten», sagt sie schmunzelnd. Raess pflichtet lachend bei: «Es kam auch schon vor, dass ich das Kindermenü essen musste, kein kulinarisches Highlight, aber so ist es halt.»

Dumme Sprüche wegen ihrer Ernährung müssen sich die beiden Schweizer Langstreckenläufer nur noch selten anhören. «Mit meinen Resultaten liefere ich die beste Antwort», sagt der 29-jährige Langstreckenläufer. Jonas Raess findet es wichtig, dass es Vorbilder gibt, die aufzeigen, dass Höchstleistungen trotz oder gerade wegen einer angepassten Ernährung möglich sind. Sportgrössen wie Novak Djokovic oder Lewis Hamilton schwören auf Veganismus. Der Zürcher Leichtathlet ist von seinem Weg überzeugt.

Den nächsten Schweizer Rekord hat er bereits fest im Blick. Nun soll die Bestmarke über 10 000 Meter fallen.