



Staatlich anerkannte, private
**Fachhochschule des
Mittelstands (FHM)**



PRESSEMITTEILUNG – Langfassung

Bergkirchen, 24.01.2018

Erste Studie zur Wirkung veganer Ernährung auf Leistungssportler

Startpfeiff für die Untersuchung der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) mit dem Volleyball-Team des ASV Dachau erfolgt heute.

Für 13 junge Volleyballer wird es ab heute ernst: Im Rahmen einer neuen Studie werden sich die Leistungssportler des ASV Dachau für 12 Wochen ausschließlich pflanzlich ernähren. Das heißt, nicht nur Fisch und Fleisch verschwinden aus dem Tagesmenü, sondern auch jegliche Milchprodukte, Eier, Honig sowie alle Lebensmittel, die diese enthalten. Ziel der Pilotstudie ist es, die Wirkung einer veganen Lebensweise auf die Leistungsfähigkeit und den Ernährungsstatus von Sportlern wissenschaftlich zu untersuchen. Die Studie wird unter der Leitung des Ernährungswissenschaftlers Dr. Markus Keller von der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) gemeinsam mit dem ASV Dachau durchgeführt und von der BKK ProVita als koordinierendem Kooperationspartner begleitet.

Es gibt viele hochklassige Athleten, die sich vegan ernähren und dabei Höchstleistungen vollbringen. Zu ihnen zählen beispielsweise Andreas Luthe, Torwart beim FC Augsburg, der Formel 1 Fahrer Lewis Hamilton, der mehrfache Deutsche Meister im Weitsprung Alyn Camara oder Patrik Baboumian, „der stärkste Mann Deutschlands“. Manche berichten von einer Leistungssteigerung sowie von kürzeren Regenerationszeiten nach dem Training oder nach Verletzungen, wissenschaftlich sind die Zusammenhänge aber bislang nicht untersucht. Diese Forschungslücke geht die Fachhochschule des Mittelstands (FHM) nun gemeinsam mit der 1. Volleyball-Herrenmannschaft des ASV Dachau an.

Leistungsdiagnostik am Olympiastützpunkt Bayern

Die jungen Männer zwischen 15 und 22 Jahren spielen derzeit in der 3. Liga um einen Aufstiegsplatz. Sie trainieren fünfmal pro Woche für jeweils zwei Stunden. Hinzu kommen ein bis zwei Spiele am Wochenende. Bisher hat sich keiner von ihnen ausschließlich vegetarisch oder vegan ernährt. Erst mit dem heutigen Startpfeiff meiden sie komplett alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Vor der 12-wöchigen



Staatlich anerkannte, private
**Fachhochschule des
Mittelstands (FHM)**



Ernährungsumstellung fand eine ausführliche Leistungsdiagnostik am Olympiastützpunkt Bayern statt. Zudem wurden Bluttests und sportartenspezifische Komplextests durchgeführt sowie das persönliche körperliche und psychische Wohlbefinden dokumentiert. Nach Abschluss des Studienzeitraums stellen sich die Sportler allen Untersuchungen erneut. Erste Ergebnisse sind im Sommer zu erwarten: „Mit unserer Pilotstudie wollen wir einen Beitrag dazu leisten, wichtige Forschungslücken zu schließen“, so Studienleiter Dr. Markus Keller. „Gleichzeitig sind wir gespannt, welche Veränderungen wir im Laufe der Studie messen können, etwa bei der Leistungsfähigkeit oder auch bei verschiedenen Blutwerten.“ Keller leitet auch den Bachelorstudiengang Vegan Food Management an der FHM, der seit dem Jahr 2016 angeboten wird.

Workshop zur veganen Sportlerernährung

Für die Sportler erfordert der Start in ein veganes Leben eine Fülle neuer Kenntnisse und Gewohnheiten. Als koordinierender Kooperationspartner hat es sich die BKK ProVita zur Aufgabe gemacht, die Studienteilnehmer darauf vorzubereiten und zu begleiten. In einem Workshop unter Leitung der Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin Edith Gätjen erhielten die Volleyballer und ihre Eltern einen theoretischen und praktischen Direkteinstieg ins Thema. Gemeinsam wurden rund 20 beispielhafte Gerichte gekocht und gebacken. Ein Mannschaftssatz veganer Kochbücher liefert Ideen für daheim und unterwegs. Zusätzlich richtet die Krankenkasse einen moderierten Chat ein, in dem sich die Studienteilnehmer jederzeit beraten lassen können. „Als Sportler stellen wir uns neuen Herausforderungen mit großer Begeisterung. Wir haben darum auch den Ehrgeiz, die Challenge ‚ASV goes vegan‘ mit Erfolg zu meistern“, sagt Dominic von Känel, Trainer und Teammanager beim ASV Dachau. „Gleichzeitig sind wir glücklich, dass unser langjähriger Sponsor, die BKK ProVita, uns bei diesem Abenteuer mit Rat und Tat unterstützt.“

Die Challenge verfolgen unter #ASVgoesVegan

Alle, die die veganen Volleyballer in den nächsten 12 Wochen motivieren wollen, sind dazu herzlich eingeladen. Unter www.asv-goes-vegan.de haben die Kooperationspartner einen Blog zur Challenge eingerichtet. Fans können den Athleten außerdem in den sozialen Medien über Facebook, Instagram und YouTube folgen. Und selbstverständlich ist bei den anstehenden Spielen um den Aufstieg ebenfalls jede Unterstützung willkommen.

[4.472 Zeichen inklusive Leerzeichen/ Wörter]

Koordinierender Pressekontakt:

Michael Blasius

Tel: 08131/6133-1300



Staatlich anerkannte, private
**Fachhochschule des
Mittelstands (FHM)**



BKK ProVita
Münchner Weg 5
85232 Bergkirchen

Fax: 08131/6133-91301
E-Mail: presse@asv-goes-vegan.de
www.asv-goes-vegan.de

Weitere Pressekontakte:

Melanie Heger
Fachhochschule des Mittelstands (FHM) GmbH
University of Applied Sciences
Ravensberger Straße 10 G
33602 Bielefeld

Tel: 0521/96655122
E-Mail: heger@fh-mittelstand.de
www.fh-mittelstand.de

Silke Nörenberg
ASV Dachau
Gröbenrieder Straße 21
85221 Dachau

Tel: 0171/2308088
silke.noerenberg@asv-dachau.de
www.asv-dachau.de

Die Fachhochschule des Mittelstands (FHM) besteht seit dem Jahr 2000 und legt seither großen Wert auf die Qualifikation von Fach- und Führungskräften für die mittelständische Wirtschaft. An insgesamt neun deutschlandweiten Standorten sind derzeit 4.916 Studierende immatrikuliert. Seit 2016 gibt es den Bachelorstudiengang Vegan Food Management, welcher derzeit in Bamberg, Berlin, Bielefeld, Köln und Rostock studiert werden kann. Die FHM ist Vorreiter in der akademischen Entwicklung dieses Themenfeldes.

Der ASV Dachau ist mit fast 4.000 Mitgliedern der größte Dachauer Sportverein. Gegründet 1908, stellen heute 14 Abteilungen ein breites Sportangebot vom Freizeit- bis zum Leistungsbereich auf die Beine. Die Volleyballabteilung ist ein Aushängeschild des Vereins. Mitte der 90er Jahre konnten die ASV-Männer zwei Deutsche Meistertitel, den Gewinn des Deutschen Pokals und die Teilnahme am Champions League-Finale feiern. Das Drittligatteam, aus dem auch die Studienteilnehmer stammen, besteht komplett aus eigenen Nachwuchsspielern. Im Schnitt ist diese „Boygroup“ gerade einmal volljährig, peilt aber die Rückkehr in die Zweite Liga wieder an, in der der ASV über ein Jahrzehnt zu Hause war.

Die BKK ProVita ist eine bundesweit geöffnete Betriebskrankenkasse mit Sitz in München. Mit rund 120.000 Versicherten zählt sie zu den 50 größten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Im Jahr 2017 wurde die BKK ProVita 155 Jahre alt. Einen besonderen Schwerpunkt setzt die BKK ProVita in den Bereichen ganzheitliche Gesundheit und Nachhaltigkeit. Sie bietet ihren Versicherten spezielle Leistungen bei natürlichen Heilmethoden, fördert die gesunde pflanzliche Ernährung, klärt über Achtsamkeit auf und setzt sich für Umweltschutz ein.