

«Ich lasse die Leistungen für sich sprechen»

Andreas Vojta ist der schnellste Mittelstreckenläufer Österreichs. Seit knapp drei Jahren lebt der Vollprofi vegan.

Herr Vojta, Sie sind aktuell über die 1.500, 3.000, 5.000 und 10.000 Meter der schnellste Österreicher. Wie sind Sie überhaupt zum Laufen gekommen?

ANDREAS VOJTA: Ich bin über unsere Standardrunde im Turnunterricht zum Laufen gekommen, was die Bedeutung von vielseitigem Sport in der Schule unterstreicht. Schon damals habe ich – noch ganz ohne Training – alle Klassenkollegen überrundet. Mit 13 Jahren bin ich dann erstmals in einen Laufverein eingetreten. Seit diesem Zeitpunkt laufe ich bei Wettkämpfen und Meisterschaften mit. Allerdings habe ich im Nachwuchsbereich sicherlich nie als das große Talent gegolten. Erst durch konsequente und harte Arbeit konnte ich Jahr für Jahr meine Leistung steigern. Seit 2010 bin ich bei jeder EM, zwei Weltmeisterschaften und bei den Olympischen Spielen gestartet.

Seit einiger Zeit leben Sie vegan.

Gab es dafür einen speziellen Auslöser oder war das eher ein Prozess?

AV: Ein traumatisches Erlebnis gab es nicht, sondern es haben sich mit der Zeit einfach immer mehr Informationen und Eindrücke zu den Themen Tierschutz, Umwelt etc. akkumuliert. So habe ich letztendlich ganz rational die einzige für mich logische Entscheidung getroffen. Ich habe, wie vermutlich die meisten, schon einige Zeit davor vegetarisch gelebt, und



daher war auch der Umstieg kein wirkliches Problem für mich.

Sie sind Vollprofisportler. Wie sieht denn Ihr Training aus?

AV: Als Vollprofi übe ich das Laufen hauptberuflich aus. Eine durchschnittliche Woche beinhaltet 10 bis 12 Trainingseinheiten, bei denen ich ca. 120 bis 150 km abspleule. Etwa 2 bis 3 Mal im Jahr geht es zusätzlich ca. einen Monat auf Trainingslager, auf denen ich in den verschiedensten Teilen der Welt mit internationalen Gruppen trainiere.

*Andreas Vojta (30) erzielte 2009 seinen ersten von heute 33 Staatsmeistertiteln. Er nahm 2012 an den Olympischen Spielen in London teil, konnte sich seinen Traum vom Semifinaleinzug aber nicht erfüllen. 2019 belegte er bei den Halleneuropameisterschaften in Glasgow über die 3.000 Meter den 25. Rang.
laufheld.com*

Welche Vorteile sehen Sie in der veganen Ernährung?

AV: Meine Umstellung war ethisch-ökologisch motiviert, und daher sehe ich auch in diesem Bereich die größten Vorteile. Natürlich wird durch Veganismus nicht alles perfekt, ich bin als Profisportler z. B. leider auf viele Flugkilometer angewiesen und verbrauche mit 4.000 bis 5.000 Kalorien pro Tag auch ein gutes Stück mehr Energie als eine Durchschnittsperson. Aber nichts ist so simpel und hat so eine große Auswirkung in einer Menge an Bereichen, wie wenn ich

statt aus Regal A einfach die pflanzliche Alternative aus Regal B 10 Meter weiter nehme. Und nach knapp drei Jahren Veganismus kann ich sagen, dass man keine Form von Verzicht verspürt, sondern im Gegenteil sogar viele neue kulinarische Eindrücke erfährt.

Worauf achten Sie bei der veganen Ernährungsweise besonders?

AV: Unabhängig von der Ernährungsweise ist natürlich gerade im Leistungssport ein effizienter und bedarfsdeckender Lebensmittelkonsum notwendig. Natürlich gibt es kritische Nährstoffe, die in der veganen Lebensweise Beachtung finden sollten. Allgemein bin ich aber kein großer Freund von Nahrungsergänzung, und so nehme ich neben Vitamin B12 eigentlich nur Vitamin D in den sonnenarmen Jahreszeiten. Den Rest decke ich über natürliche Lebensmittel. Interessanterweise konnte ich bis jetzt auch auf Eisensupplemente verzichten, die ich davor, als Mischköstler und Vegetarier, aufgrund eines deutlichen Eisenmangels über 10 Jahre zu mir genommen hatte.

Wie schaut es bei den großen Wettkämpfen wie den Europameisterschaften mit der Verpflegung aus?

Ist es leicht, sich unterwegs vegan zu ernähren?

AV: Bei den ganz großen Events gibt es meistens eigene Essenshallen, wo auf die entsprechenden Bedürfnisse Rücksicht genommen wird. Aber auch da sollte man nicht immer blind vertrauen, manchmal ist man verwundert, wie schlecht selbst Köche oder Kellner auf dem Gebiet informiert sind. In den klassischen Hotels, bei denen man während der alltäglicheren Wettkämpfe unterkommt, finde ich zwar immer etwas, muss aber oft erfinderisch sein. Von einer ausgewogenen Ernährung ist dann keine Rede mehr, aber für 2 bis 3 Tage ist das nicht die große Tragik.

Und wie haben die Trainer und Sportkollegen auf Ihre neue Ernährungsweise reagiert?

AV: Da meine Entscheidung keinen Leistungsaspekt berücksichtigt hat, habe ich meinen Umstieg auch nie wirklich mit

meinem sportlichen Umfeld abgesprochen. Mittlerweile haben das aber einige Leute mitbekommen. Die Reaktionen sind alle sehr positiv und die Leute sind tendenziell interessiert an diesem Thema. Ich habe meinen Ansatz so gewählt, dass ich niemandem etwas unter die Nase halte, sondern mit gutem Beispiel vorangehe und die Leistungen für sich sprechen lasse. Den angeblichen Leistungsdefiziten bei rein pflanzlicher Ernährung kann ich jederzeit entgegenhalten, dass ich schließlich der schnellste Mensch des Landes von 1.500 m bis 10.000 Meter bin.

Mit freundlicher Genehmigung der Veganen Gesellschaft Österreich / vegan.at.

Anzeige

Zum Entdecken...



Wenn es mal schnell gehen muss

Würzig, lecker, palmölfrei: ob als Suppengrundlage, zum Verfeinern von Saucen oder zur geschmacklichen Abrundung von Gemüsegerichten – die rein pflanzliche Gemüsebrühe mit Bio-Hefe von Naturata ist in der Küche vielseitig einsetzbar und schmeckt auch lecker als Trinkbrühe. Im Glas oder als Nachfüller erhältlich.

www.naturata.de