

Verfolgt von 1000 Augen

Mark Hofmann ist Ultraläufer - und ein Freund veganer Esskultur

Von Alexander Flohr

Wer regelmäßig einen Marathon läuft, der stößt von Kilometer 35 an auf die härtesten 7195 Meter des Wettkampfes, in denen der Verstand gegen den Körper ankämpft. Bei Mark Hofmann, 39, macht sich das Muskelversagen allerdings erst einige Minuten später bemerkbar. Hofmann läuft Ultramarathons. Jenseits der üblichen Marathonstrecke legt er Distanzen von weit mehr als 50 Kilometern zurück. Mehr als 2000 Kalorien verbrennt er dabei. Er greift während eines Wettkampfes nur zu Wasser und Riegeln, die ihn mit Energie versorgen. Nach dem Motto "Der Weg ist das Ziel" reizt es ihn nicht so sehr, anzukommen oder besser zu werden. Vielmehr mag er es, "in der Sache aufzugehen". Ärzte wie Eckart Fleck vom Deutschen Herzzentrum Berlin halten Ultramarathons aus medizinischer Sicht für problematisch, da die Läufer ein ungewöhnlich hohes Risiko für Vorhofflimmern aufweisen. Hofmann dagegen sieht "keine Gründe, dies nicht zu tun, wenn ich auf mich höre und ich mich danach gut und befreit fühle." Das Besondere: Hofmann ist Veganer.

Hofmann ernährt sich speziell und trainiert besonders. Es könne schon passieren, "dass ich um 4.30 Uhr aufstehe und dann vor der Arbeit eineinhalb Stunden laufe." Der Software-Spezialist, der nebenbei ein Abendstudium zum Osteopathen belegt, ist überzeugt, dass vegane Kost eine optimale Unterstützung für den Wettkampf darstellt. Sein Wissen bezieht er aus Fachliteratur, auch seine beiden Kinder ernährt Hofmann vegan.

Hofmann setzt auf frisch Gekochtes und verzichtet auf Fertigprodukte, raffinierten Industriezucker, Weißmehl und auch auf Alkohol. Den speziellen Diätplan ergänzt er durch Vitamin B12 und im Winter durch Vitamin D. Durch die vegane Ernährung hat Hofmann das Gefühl, er regeneriere "unglaublich schnell". Die Münchner Ernährungsberaterin Monika Speier teilt diese Meinung nur bedingt. Die Ökotrophologin sagt, sie würde niemals pauschal Nahrungsergänzungsmittel empfehlen, sondern nur, wenn ein Wert bei einer Blutuntersuchung zu niedrig sei. Immerhin stützt Speier den Ultraläufer Hofmann in seinen Aussagen, dass die vegane Ernährung keinen Nachteil für einen Extremsportler darstellt. Eine Herausforderung sei nur die Deckung des höheren Energie- und Nährstoffbedarfs.

Speier hält es mit einer guten Beratung auch für möglich, Kinder vegan zu ernähren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hingegen hält "eine rein pflanzliche Ernährung im gesamten Kindesalter für nicht geeignet, um eine adäquate Nährstoffversorgung und die Gesundheit des Kindes sicherzustellen."

Einen Schlüsselmoment erlebte Hofmann im Jahr 2011. Er erinnert sich noch gut daran, "als ich in der Küche saß, es war ein Stück Fleisch auf dem Teller und auf einmal guckten mich 1000 Augen

an", die ihn indirekt fragten, wieso er wegschaut, wenn Tiere gequält werden. An diesem Tag habe er ein letztes Mal weggeschaut, sagt Hofmann. Durch die Ernährungsumstellung entwickelte sich bei ihm ein Energieüberschuss, den er beim Laufen kanalisieren konnte. Im selben Jahr gründete er die Aktion "Laufen gegen Leiden", die sich für den Tierschutz, Sportförderung sowie eine vegane Lebensweise einsetzt. Er wolle aber auch "den Vorurteilen entgegentreten, dass Veganer nur sabbernde Lappen sind, die nichts auf die Reihe bekommen." Mit der Resonanz bei seinen Veranstaltungen wie den Gute-Nacht-Läufen, die sein Verein ins Leben gerufen hat, ist er zufrieden. In aktuell 53 Städten in Deutschland treffen sich Menschen, um bei Vollmond zu laufen. Auf die Frage, ob er auf dem Weg zum veganen Extremsportler gezweifelt hat, antwortet er: "nein". Er will auch weiterhin den Extremsport als Plattform für den Tierschutz nutzen. Im nächsten Jahr findet nicht nur das zweite Vegane Lauffest in München statt. Hofmann geht auch in Roth an den Start, auf einer der bekanntesten Triathlon-Strecken Deutschlands. Auch dort wird der Zeitpunkt kommen, an dem der Verstand gegen den Körper kämpft. Das Ziel aber wird das gleiche bleiben: der Weg.

URL: <http://www.sueddeutsche.de/muenchen/sport/leichtathletik-verfolgt-von-agen-1.2721778>

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 05.11.2015

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content.
Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.