

Das Wissen

Fit durch Protein-Supplemente? – Wie sich Sportler richtig ernähren

Von Constanze Fett

Sendung vom: Dienstag, 19. August 2025, 8.30 Uhr

Erst-Sendung vom: Donnerstag, 10. Oktober 2024, 8.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2024

Protein-Riegel, Gele und Shakes sind praktisch für zwischendurch. Wer selbst frisch und abwechslungsreich kocht, braucht sie nicht für den Muskelaufbau. Teuer und unnötig sind High-Proteine-Produkte.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIPT

Musikakzent

O-Ton 01 Dr. Hans Braun, Sportwissenschaftler:

Wenn es dann nach dem Training zeitlich knapp wird oder man hat ein, zwei Stunden keine Zeit zu essen, dann kann natürlich auch ein Protein-Shake oder ein Riegel eine sinnvolle Ergänzung sein.

Sprecherin:

Wie decke in meinen Bedarf an Nährstoffen so, dass der Körper am besten versorgt ist? Das ist eine Frage, die sich viele Sportlerinnen und Sportler stellen. Sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport. Schon lange beliebt: Protein-Shakes oder Protein-Riegel. Sie haben aber einen Haken:

O-Ton 02 Franziska Weil, Bodybuilderin:

Wenn man sich zum Beispiel anguckt, wie viel Fett oder wie viel andere Emulgatoren, Süßstoffe usw. da drin sind, sind die insgesamt nicht unbedingt die gesündesten Lebensmittel, um eine gesunde oder auch Sporternährung sicherzustellen.

Ansage:

„Fit durch Protein-Supplemente? – Wie sich Sportler richtig ernähren“. Von Constanze Fett.

Sprecherin:

Viele Menschen, die Sport treiben, achten auf ihre Ernährung, unabhängig davon, ob sie nach der Arbeit „nur“ eine Runde joggen, ins Fitnessstudio gehen oder Leistungssport betreiben wie Katharina Fox. Sie ist Profi-Radrennfahrerin. 2023 wurde sie deutsche Vizemeisterin im Einzelzeitfahren und hat die Gesamtwertung in der Bundesliga gewonnen.

Atmo 01: Katharina Fox Begrüßung: (An Tür klopfen; Hallo, hereinspaziert)

Sprecherin:

Ein Besuch bei Katharina Fox in Mainz, ein sonniger Tag. Deshalb führt sie durch ihre Wohnung gleich auf den Balkon. Zwischen kleinen Blumenkästen und einem Wachtel-Gehege erzählt sie, wie sie über Umwege zum Radfahren gekommen ist.

O-Ton 03 Katharina Fox, Radrennfahrerin:

Ich war vor allen Dingen auch Langläuferin im Winter und habe noch einen Sport für den Sommer gesucht. Und einige Langläufer haben gesagt, wir sind eigentlich Radfahrer und machen das Langlaufen nur zum Ausgleich. Dann habe ich gedacht, Radfahren kann ja nicht so verkehrt sein.

Sprecherin:

Anfangs ist sie als Einzelstarterin gefahren. Seit 2022 ist sie Teil des deutschen Radsportteams Maxx-Solar und trainiert professionell. Das Team fährt zusammen zu

den Rennen oder in Trainingscamps. Da ist neben der sportlichen Leistung die Ernährung wichtig. Gekocht wird meistens zusammen, mit vielen Kalorien.

O-Ton 05 Katharina Fox:

Nudeln und Reis mit Pesto. Die Standardportion sind eigentlich schon 250 Gramm Nudeln, also so eine halbe Packung. Und am Abend vor dem Rennen versucht man auch immer, noch ein bisschen mehr reinzukriegen. Irgendwann hat man keinen Hunger mehr und muss dann auch über den Hunger drüber essen. Aber daran gewöhnt man sich. Es wird nicht schöner, aber es wird irgendwie erträglich, man denkt, man muss es machen, und dann macht man es halt.

Sprecherin:

Ein Rad-Rennen kann bis zu vier Stunden dauern. Die Sportlerinnen und Sportler müssen sich auch währenddessen mit ausreichend Nährstoffen versorgen.

O-Ton 06 Katharina Fox:

Ich rechne mir immer zu Beginn des Rennens aus, wie lange wir ungefähr unterwegs sein werden, nehme mir zwei Gels pro Stunde plus ein Reserve-Gel mit. Wenn es jetzt ein super langes Rennen ist, verlässt man sich auch darauf, dass man noch Gels mit an die Flasche gebunden rein gereicht bekommt, weil man will ja keine zwölf Gels mit nehmen. Dann ist man ja doppelt so breit wie normal.

Sprecherin:

Sport- oder Energy-Gele sind in der Radsportszene beliebt. Die kleinen bunten Plastiktütchen enthalten Kohlenhydrate in Form von konzentrierten Zuckern wie Glucose oder Fructose. Man kann sie leicht öffnen und mit einer Hand austrinken. Der Zucker wird direkt in den Blutkreislauf aufgenommen und versorgt die beanspruchten Zellen schnell mit Energie. Sehr praktisch also für längere Rennen oder Trainingseinheiten. Und nach dem Sport? Da gibt es einen Protein-Shake, erzählt Katharina Fox.

O-Ton 07 Katharina Fox:

Dieser Shake ist extrem praktisch, dass man das sofort nach dem Training nehmen kann. Ich komm quasi heim, habe den Helm fast noch auf und trink meinen Shake. Und bevor man sich dann ein Ei gekocht hat und was weiß ich alles gemacht hat oder gekocht hat, da ist schon wieder eine halbe Stunde, Stunde oder noch mehr vergangen. Und man soll eigentlich direkt in der ersten halben Stunde nach dem Effort die Proteine und auch Kohlenhydrate und so zu sich nehmen, weil dann ist der Körper noch voll im Stoffwechsel drin und verarbeitet das sofort.

Sprecherin:

Sie meint das sogenannte „anabole Fenster“. Das ist der Zeitraum, in dem der Körper besonders empfänglich für Nährstoffe sein soll. Bisher galt in der Sportmedizin: Innerhalb von zwei Stunden nach dem Training sollen Sportlerinnen und Sportler Proteine oder Kohlenhydrate zu sich nehmen. Eine neuere Studie der California State University zeigt jedoch, dass die zeitnahe Aufnahme von Proteinen nach der Belastung nicht mehr so relevant ist. Denn der Proteinaufbau in den Zellen ist noch 24 Stunden nach dem Training erhöht.

Atmo 02: Wachteln

Sprecherin:

Zum Schluss des Gesprächs mit Das Wissen auf dem Balkon ist eine Frage offen: Hält sich Katharina Fox die Wachteln, um die Eier zu essen und ihre eigenen Protein-Lieferanten direkt vor der Tür zu haben?

O-Ton 08 Katharina Fox:

Nee, ich mag so Vogeltiere total gerne und dann ist mir eingefallen, dass ich mir Wachteln anschaffen könnte. Also das sind natürlich Protein-Lieferanten, aber auch ganz nette Zeitgenossen hier.

Musikakzent

Atmo 03: Campus KIT

Sprecherin:

Auf dem Campus des Karlsruher Instituts für Technologie, kurz KIT. Am Institut für Sport und Sportwissenschaften ist „Leistungsphysiologie und Ernährung“ ein eigener Bereich, hier wird der Energiestoffwechsel erforscht. Der Ernährungswissenschaftler Dirk Weber forscht zu Sporternährung.

O-Ton 09 Dirk Weber, Ernährungswissenschaftler:

Proteine brauchen wir für ganz, ganz viele verschiedene Funktionen.

Sprecherin:

Weber weiß, welche Rolle sie in unserem Körper spielen. Mit „Synthese“ meint er die Herstellung.

O-Ton 10 Dirk Weber:

Zum einen zur Synthese von Hormonen, zum anderen für die richtige Funktion des Immunsystems, oder, und das ist wahrscheinlich die bekannteste Funktion, zum Aufbau und zur Regeneration von Muskelmasse. Also wenn ich Muskeln aufbauen möchte, sind Proteine natürlich wichtig.

Sprecherin:

Was nicht heißt, dass Proteine allein die Muskeln wachsen lassen. Sie werden aufgebaut, indem wir sie trainieren. Liegestütze und Klimmzüge oder das Training mit Hanteln beanspruchen die Muskeln, wodurch kleine Faserrisse entstehen. Um diese Risse zu reparieren, benötigt der Körper Proteine. Aus ihnen werden die neuen Muskelfasern aufgebaut. Ergebnis: Der Muskel wächst. Damit der Körper ausreichend Baumaterial hat, müssen wir regelmäßig Proteine zu uns nehmen, erklärt der Wissenschaftler:

O-Ton 11 Dirk Weber:

Am besten nimmt man Protein relativ gleichmäßig über den Tag verteilt zu sich. Also am besten immer in diesen kleineren Portionen von 20 bis 30 Gramm. Und viel mehr muss es tatsächlich nicht sein, aber eben gleichmäßig über den Tag verteilt, so dass

der Körper immer einen ausreichenden Protein- oder Aminosäure-Pool zur Verfügung hat.

Sprecherin:

Die Proteine in unserem Körper setzen sich aus 21 verschiedenen Aminosäuren zusammen. Aminosäuren sind organische Verbindungen, die die Grundbausteine der Proteine bilden. Das größte menschliche Protein besteht aus über 30.000 Aminosäuren. Es heißt Titin und befindet sich in unseren Muskelzellen, wo es wie ein Gummiband funktioniert. Von den 21 Aminosäuren sind acht „essenziell“. Das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen, wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen. Dafür ist es am besten, wenn wir verschiedene Protein-Quellen kombinieren, weiß Dirk Weber. Hülsenfrüchte enthalten beispielsweise viel von der Aminosäure Lysin.

O-Ton 12 Dirk Weber:

Wenn ich Getreideprodukte mit Hülsenfrüchten kombinieren würde, dann hätte ich eine höhere Protein-Ausbeute, als wenn ich die Getreideprodukte einfach nur allein konsumieren würde, weil eben dieser Mangel an Lysin, der in den Getreideprodukten vorliegt, durch die Hülsenfrüchte ausgeglichen wird. Also ich möchte insgesamt so viele wie möglich essenzielle Aminosäuren in der Nahrung haben, aber da auch ein ausgeglichenes Profil an essenziellen Aminosäuren, so dass keine dieser Aminosäuren mein Aminosäuren-Pool limitiert.

Sprecherin:

Eine zu hohe Proteinzufuhr stand lange im Verdacht, die Nieren zu schädigen. Allerdings konnten Studien das nicht belegen. Bei Menschen mit Nierenerkrankungen kann eine erhöhte Proteinzufuhr die Nieren jedoch zusätzlich belasten. Langfristige Studien stehen aber aus.

Auch die „biologische Wertigkeit“ der Proteine ist wichtig. Denn sie beschreibt, wie effektiv unser Körper die aufgenommenen Proteine verwerten kann. Um die biologische Wertigkeit zu bestimmen, nehmen Fachleute ein Hühnerei als Referenz. Für das Ei haben sie eine biologische Wertigkeit von 100 festgelegt. Mit einer mathematischen Formel berechnen sie dann die biologische Wertigkeit von Lebensmitteln. Rindfleisch und Soja kommen auf 84, Magerquark auf 81 und Kartoffeln auf 76. Durch die Kombination verschiedener Lebensmittel steigt die biologische Wertigkeit des Essens. So hat beispielsweise eine Mahlzeit aus Kartoffeln und Eiern eine Wertigkeit von 136.

Atmo 04: Sporthochschule Köln, Stadion

Sprecherin:

Am Rand des Rasens im Stadion der Sporthochschule Köln übt eine kleine Gruppe Speerwerfen, andere laufen Bahnen, kicken sich Bälle zu oder machen Dehnübungen. Auch auf der kleinen Tribüne tummeln sich viele Studierende. Sie schauen ihren Kommilitonen zu, oder rufen Tipps rüber. Ernährung spielt bei vielen eine wichtige Rolle.

O-Ton 13 Umfrage Sporthochschule Köln:

Viel Gemüse, viel Obst und gesunde Kohlenhydrate. Also ich vertragen Weizen auch nicht so gut, also versuch auch darauf zu verzichten. Und ja genau dann auch die Eiweiße zu mir zu nehmen, die halt wichtig sind.

Ich versuche schon, mich gesund und ausgewogen zu ernähren, aber jetzt nicht mit einem Ernährungsplan oder so was, sondern eher so, wie es mir gerade passt in der Situation.

Ich versuche, mich gesund zu ernähren, dem Körper auch das zu geben, was er braucht. Wenn ich so viel Sport mache, also Mineralien, Proteine, so was.

Also ich achte schon auf meine Ernährung, dass man auch viel gesunde Sachen isst. Aber ich verbiete mir auch nichts.

Sprecherin:

Aber was genau braucht unser Körper, wann braucht er das und wie individuell ist etwa der Bedarf an Proteinen? Die deutsche Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE, empfiehlt am Tag 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht (3). Bei einer Person, die 70 Kilogramm wiegt, wären das 56 Gramm Proteine. Das entspricht beispielsweise einem Stück Lachs mit einem Quinoa-Salat mit Hülsenfrüchten oder einem Sojaschnitzel mit Kartoffeln und Quark. Für Erwachsene ab 65 Jahren empfiehlt die DGE eine höhere Menge von 1,0 Gramm (3). Aber auch unabhängig vom Alter kann der individuelle Bedarf sehr unterschiedlich sein, sagt Dr. Hans Braun. Er ist Sport- und Ernährungswissenschaftler an der Sporthochschule in Köln:

O-Ton 14 Dr. Hans Braun, Sport- und Ernährungswissenschaftler:

In diese 0,8 Gramm sind schon sogenannte Sicherheitszuschläge integriert. Viele Personen kommen vielleicht mit 0,6 Gramm am Tag gut hin, konsumieren aber trotzdem 0,8 Gramm. Und das, was da mehr gegessen wird, ist keine übermäßige Menge, die irgendwie kritisch wäre. Wenn wir uns Daten anschauen, was in der Normalbevölkerung an Proteinen konsumiert wird, dann liegen die Erwachsenen im Durchschnitt eher bei eins, 1,1 Gramm, Männer etwas mehr, Frauen etwas weniger. Das heißt also, die Normalbevölkerung ist wahrscheinlich gut versorgt mit Protein.

Sprecherin:

Für Menschen, die mehr als fünf Stunden die Woche trainieren empfiehlt die DGE eine höhere Protein-Zufuhr. Je nachdem, ob sie eher Ausdauersport oder mehr Krafttraining machen, sollen Sportlerinnen und Sportler 1,2 bis 2,0 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht zu sich zunehmen (3). Um auf die entsprechenden Mengen zu kommen, greifen viele zu Protein-Shakes oder -Riegeln. Nötig haben das nur die wenigsten, sagt der Kölner Experte. Denn auch ein erhöhter Protein-Bedarf kann mit der richtigen Ernährung gedeckt werden.

O-Ton 15 Hans Braun:

Dann schaut man sich das an und schaut sich deren Energiebedarf an, deren Training und versucht nach dem Motto „Food first“ erstmal schon Hilfestellungen zu geben, wie man vielleicht mit Hüttenkäse, Magerquark oder auch pflanzlichen

Protein-Quellen aus dem Bereich Hülsenfrüchte je nach Ernährungsform und auch nach dem, was Personen schmeckt und auch welche Kapazitäten sie haben zu kochen, dass man dann Vorschläge macht.

Sprecherin:

Wenn es mal schnell gehen muss, kann ein Protein-Shake oder ein -Riegel eine sinnvolle Ergänzung sein, findet aber auch Hans Braun.

O-Ton 16 Dr. Hans Braun:

Also wir sehen das nicht schwarz und weiß oder Nein und Ja, sondern wir wollen die Situation analysieren und gucken, wie diese Produkte den Alltag von Sportlerinnen und Sportlern unterstützen können. Aber wir müssen uns klar sein, dass diese eine gute Lebensmittelauswahl nicht ersetzen können.

Sprecherin:

Wer die richtigen Lebensmittel auswählen will, kann sich an der Ernährungspyramide orientieren. Sie zeigt, wie viele Portionen wir von den verschiedenen Nahrungsmitteln zu uns nehmen sollten. Ganz unten, an der Basis der Pyramide, stehen die Getränke. Ein Erwachsener sollte am Tag etwa 1,5 Liter Wasser trinken. Das ist wichtig, um unseren Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Eine Stufe höher stehen Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Couscous. Sie geben uns Energie in Form von Kohlenhydraten. Davon sollten wir etwa vier Portionen täglich essen. Tierische Produkte wie Milch, Fleisch und Wurst sollten wir in Maßen genießen. Drei Portionen Milchprodukte am Tag und maximal drei bis viermal pro Woche Fleisch und Wurst sind ausreichend. Wer sich vegetarisch ernährt, ersetzt das Fleisch mit Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Erbsen. An der Spitze der Ernährungspyramide stehen schließlich Öle, Fette und Süßigkeiten. Ein bis zwei Portionen davon pro Tag sind genug. Wenn wir dazu regelmäßig Sport treiben, tun wir unserem Körper etwas Gutes.

O-Ton 18 Werbung High Protein Produkte:

Du willst mehr aus deinem Körper rausholen? Dann kann die NOEM Pro High Protein dabei helfen. Für mehr Höhenmeter, für mehr Kilometer, für mehr Genuss. Zu Hause und im Büro. Für mehr Power beim Workout und für mehr innere Kraft, um morgen besser zu sein als heute. NOEM Pro – Proteinpower, die schmeckt.

Sprecherin:

Werbung auf YouTube, für sogenannte „High Protein“-Produkte, das sind Drinks, Joghurts und Desserts, die mindestens 20 Prozent Proteine enthalten.

O-Ton 18 weiter Werbung High Protein Produkte:

Ohne Fleiß kein Preis, der neue Müller Milchreis High Protein. Schmeckt mega stark.

Sprecherin:

Dabei macht es keinen Unterschied, ob die Proteine von Natur aus in den Lebensmitteln vorkommen, wie in Magerquark oder Linsen, oder während der Herstellung hinzugefügt wurden.

O-Ton 18 weitere Werbung High Protein Produkte:

Fürs Dranbleiben, fürs Weiterkommen, für deinen nächste Schritt. Neu, YoPro. High Protein mit Magnesium und Vitamin B9.

Sprecherin:

Die Verpackungen sind oft schwarz mit großer weißer Schrift, knalligen Farbakzenten und werben mit einem „Energie-Boost“ für den Körper. Zielgruppe sind sportlich aktive Menschen. Eine Irreführung der Verbraucher, findet Sonja Pannenbecker:

O-Ton 19 Sonja Pannenbecker, Verbraucherzentrale:

Das Spaßige daran ist ja, dass so getan wird, als ob nur durch den Konsum der High Protein-Produkte tatsächlich der Muskelaufbau passiert.

Sprecherin:

Sie ist Referentin für Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Bremen.

O-Ton 20 Sonja Pannenbecker:

Dass man aber ganz normale Lebensmittel essen kann, wird natürlich nicht benannt. Also das ist etwas, was die Werbung eben so schön suggerieren kann, dass man eben sagt, man muss nach dem Sport so und so viel Gramm Eiweiß essen. Und hier „Nimm diesen Snack und Zack, hast du es gemacht.“ Aber man könnte auch einfach nur ein Vollkornbrot mit Käse essen. Das klingt halt nicht so sexy.

Sprecherin:

Die Verbraucherzentrale Bremen hat 2021 einen Marktcheck mit High Protein-Produkten durchgeführt. Dafür hat sie die Zutatenlisten und Nährwerttabellen von 19 Joghurts, Puddings, Milchgetränken und Eis untersucht. Im Durchschnitt enthalten die Produkte fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm, das ist ein geringer Zuckeranteil für Lebensmittel. Auch der Fettgehalt ist im niedrigen Bereich, 17 Produkte enthalten weniger als drei Gramm Fett pro 100 Gramm. Die weitere Zutatenliste ist jedoch weniger einladend.

O-Ton 21 Sonja Pannenbecker:

Da werden dann Zusatzstoffe eingesetzt, damit das Wasser gebunden wird, dass dann der Fettgehalt reduziert wird. Oder es werden Zucker eingesetzt, aber halt zusätzlich auch Süßstoffe, um halt ein besonders süßes Produkt zu bekommen. Überrascht hat uns, dass es eben sehr hoch verarbeitete Lebensmittel sind, die da beworben werden, und dass die halt im Schnitt dreimal so teuer waren als jetzt ein ganz normales Produkt wie ein Quark oder ein Skyr, was eben ein relativ unverarbeitetes Produkt ist.

Sprecherin:

Pro Jahr geben Konsumentinnen und Konsumenten in Deutschland mehr als eine Milliarden Euro für High Protein-Produkte aus, wie das Marktforschungsunternehmen Nielsen IQ 2023 für den Spiegel ermittelt hat. Das sind fast 50 Prozent mehr als noch 2021. Die enthaltenen Süßstoffe gelten für viele als eine gesündere Alternative zu

Zucker. In einer Stellungnahme des Bundesinstituts für Risikobewertung von 2023 heißt es zwar, dass der Verzehr von Süßungsmittel nach aktueller Datenlage zu keinen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt. Allerdings ist die Datenlage noch nicht ausreichend, und es braucht noch weitere Forschung in diesem Gebiet. Es gibt bereits Studien, die zeigen, dass künstliche Süßstoffe wie Aspartam oder Sucralose die Zusammensetzung und Funktion der Darmbakterien verändern können und das Risiko steigern, an Diabetes-Typ-2 zu erkranken. Und auch unser Empfinden für süße Speisen wird durch den Verzehr von Süßungsmittel gestört, sagt Sonja Pannenberger, denn sie sind deutlich süßer als Zucker.

O-Ton 22 Sonja Pannenbecker:

Je mehr gesüßte Produkte man zu sich nimmt, desto höher ist halt eben diese Schwelle, dass man weniger gesüßte Produkte halt auch gar nicht mehr mag. Also das ist so, wenn man immer einen Kaffee mit drei Teelöffeln Zucker getrunken hat und man dann auf einen Teelöffel runter geht, dann denkt man erst mal, da ist gar kein Zucker drin.

Sprecherin:

Die DGE empfiehlt, vor allem unverarbeitete Lebensmittel zu essen. Das ist gesünder und schont den Geldbeutel. High Protein-Joghurts oder -Puddings sollten nur eine Ausnahme in unserem Speiseplan sein. Wie sehen das die Studierenden der Sporthochschule Köln?

O-Ton 23 Umfrage Sporthochschule Köln:

Die sind auf jeden Fall lecker, ist aber wie Nachtisch und da sind auch viele Süßungsmittel drin, die dann auf Dauer auch nicht gut sind für den Körper und behandelt sie dann mal als Nachtisch, aber eher nicht als Proteinquelle.

Und es gibt so Grieß-Pudding, den esse ich immer ganz gerne. Da steht auch fett High Protein drauf. Natürlich weiß ich auch, dass es nicht so relevant ist. Aber finde es auch irgendwie ja jetzt nicht so dramatisch, also man isst dann für Geschmack.

Die schmecken gut, vielleicht auch besser als dann mal was anderes. Aber ich würde jetzt nicht nur darauf zurückgreifen, um meinen Proteinbedarf zu decken.

Musikakzent

Atmo 05: Beach-Volleyball-Spiel

Sprecherin:

Es ist ein sonniger Tag, das Beach-Volleyball-Feld der Universität Freiburg ist gut besucht. Direkt gegenüber liegt ein kleines Stadion, in dem ein paar Studierende ihr Runden laufen. All das kann die Sportpsychologin Dr. Jana Strahler gut beobachten. Ihr Büro liegt im dritten Stock und bietet nicht nur einen guten Blick über den Schwarzwald, sondern auch über das Sportgelände.

O-Ton 24 Dr. Jana Strahler, Sportpsychologin:

Viele Menschen sind heutzutage sehr gesundheitsbewusst und legen einfach auch einen großen Wert auf ihre körperliche Fitness aus unterschiedlichen Motiven.

Sprecherin:

Jana Strahler erforscht die Rolle der Psychologie im Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport. Lange galt der dünne Körper als *das* Schönheitsideal, vor allem für Frauen. Der neue Fitness-Trend bringt aber einen Wandel: Jetzt streben vielen nach einem athletischen, fitten und muskulösen Körper. Dazu passt eine proteinreiche Ernährung. Das weiß auch die Fitnessindustrie und gestaltet ihre Werbung für Protein-Produkte so, dass manche Menschen gerne zugreifen.

O-Ton 25 Dr. Jana Strahler:

Werbung für Protein-Supplemente, High Protein Produkte ist einfach weitverbreitet und wirklich wirkungsvoll. Medien, soziale Medien, Influencer, die für solche Produkte Werbung machen, und das immer im Kontext von Gesundheit und Fitness darstellen, das spricht einfach viele Menschen an. Das heißt, Fitness-Trends, die in den sozialen Medien gelebt werden, da lassen sich natürlich vor allem Jugendliche, die sich ja noch auch so ein bisschen entscheiden, welchem Ernährungs-Stil möchte ich beispielsweise nachgehen. Und dann lasse ich mich inspirieren und das wahrscheinlich in dem Alter weniger von den Eltern, von denen man sich ja vielleicht auch ein bisschen abgrenzen möchte, als mehr von den Peers oder eben in den sozialen Medien.

Sprecherin:

Mit „Peers“ sind Gleichaltrige gemeint. Oft sind jüngere Menschen offener und eher dazu bereit, neue Ernährungs- oder Fitnesstrends auszuprobieren. Das macht sich die Industrie zunutze und gestaltet ihre Werbung passend für diese Zielgruppe. In der Werbung sind junge Menschen zu sehen, die Yoga machen, im Fitnessstudio trainieren oder im Büro einen Protein-Joghurt essen. Ein weiterer Grund, warum Menschen zu High Protein-Produkten greifen, ist aber unabhängig vom Alter.

O-Ton 26 Dr. Jana Strahler:

Das hat sicherlich auch ein bisschen was mit Bequemlichkeit zu tun und Verfügbarkeit. Und wenn dann eben Versprechungen wie Muskelaufbau, Muskelregeneration, es sättigt, dann ist man natürlich auch schnell überzeugt von der Wirkung.

Sprecherin:

Nachweisbare Wirkungen haben die Produkte nicht. Wir werden durch sie allein nicht schneller, fitter oder stärker. Um diese Ziele zu erreichen, müssen wir regelmäßig Sport machen. Und Sport hat noch einen weiteren wichtigen Effekt, betont die Psychologin: Er wirkt positiv auf unsere psychische Gesundheit.

O-Ton 27 Dr. Jana Strahler:

Schon eine einzige Bewegungseinheit kann antidepressive Wirkungen entfalten. Das liegt wahrscheinlich an einer Wirkung auf bestimmte Neurotransmitter im Gehirn. Selbstwertgefühl, Körperbild, das sind zwei ganz wichtige Aspekte, weil wir eben durch das Erreichen unserer sportlichen Ziele unser Selbstbewusstsein stärken können.

Sprecherin:

Viele Sporttreibende kennen das Gefühl, wenn der Körper nach dem Sport ausgepowert und der Geist erfrischt ist. Man fühlt sich gut, ist voller positiver Emotionen und vergisst für eine Weile alltägliche Sorgen. Diese positiven Effekte kann eine falsche Ernährung beeinträchtigen. Denn auch die Ernährung wirkt sich auf die Psyche aus.

O-Ton 28 Dr. Jana Strahler:

Da sind ja drei Aspekte besonders wichtig. Das eine ist die Nährstoffversorgung und Gehirnfunktion. Das heißt, wir brauchen eine ausgewogene Ernährung, damit unser Gehirn mit den essenziellen Nährstoffen versorgt ist, dass es eben gut funktionieren kann. Vor allem Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Antioxidantien und die Aminosäuren, die da ganz, ganz wichtig sind. Dann ein ausgewogener Blutzuckerspiegel ist gut für unsere Psyche. Das heißt da auch wieder, die ausgewogene Ernährung, das regelmäßige Essen, um zu starke Blutzucker Schwankungen zu vermeiden, die möglicherweise auch mit Reizbarkeit beispielsweise im Zusammenhang stehen. Dann wissen wir, dass ein hoher Zuckerkonsum, hoch verarbeitete Lebensmittel zunächst zu Energiespitzen führen, dann aber gefolgt von dramatischen Abfällen an Energie, und das wiederum kann Konzentration und Stimmung negativ beeinflussen.

Sprecherin:

Vor allem hochverarbeitete Lebensmittel können Körper und Seele schaden, wie zahlreiche Studien ergeben haben. Mehr dazu in diesen beiden Folgen von Das Wissen: „Wie esse ich richtig? Neues aus der Ernährungsmedizin“ und „Die Kalorien-Lüge – Wie viel Energie brauchen wir wirklich?“

Atmo 06: Fitnessstudio

Sprecherin:

Das Fitnessstudio „Shape Shifters Gym“ im schwäbischen Reutlingen liegt in einer alten Industriehalle. An die Wand sind die Panzerknacker, Rambo oder Teenager-Mutant-Ninja-Turtles gemalt. Zwischen Beinpressen, Laufbändern und Hantelsets steht Franziska Weil und erklärt einer Sportlerin eines der Geräte.

Atmo 07: Franziska Weil erklärt einer Sportlerin das Gerät / „Und dann gehst du so rein und dann hoch, dann ziehst du hier...“

Sprecherin:

Franziska Weil ist Bodybuilderin. 2017 hat sie mit dem Sport angefangen, zwei Jahre später, 2019, ist sie deutsche Meisterin in der Frauen-Wellness-Klasse geworden. Ihr bisher größter Erfolg. Im Bodybuilding bauen die Athletinnen und Athleten möglichst viele Muskeln auf, um sie bei Wettkämpfen auf einer Bühne zu präsentieren. Sie formen und definieren ihren Körper und muten ihm eine Menge zu, wie Franziska Weil im Außenbereich des Fitnessstudios erklärt, denn drinnen ist einiges los und die Musik für ein Interview mit Das Wissen zu laut.

O-Ton 30 Franziska Weil:

Als Bodybuilder muss man eigentlich in der Offseason im Aufbau performen und dann ist es so ein kontrolliertes Verhungern, bis man diese Form erreicht hat, die man auf der Bühne präsentieren will. Dann sieht man zwar stark aus, weil man die Muskeln sieht, aber man ist eigentlich in der am wenigsten belastbare Form, die man so haben kann.

Sprecherin:

Damit der Körper das leisten kann, ist die Ernährung im Bodybuilding sehr wichtig. Franziska Weil bereitet ihr Essen für mehrere Tage vor, das sogenannte „Meal-Prep.“ Dabei achtet sie darauf, dass sie ausreichend Proteine zu sich nimmt. Die Bodybuilderin wiegt zwischen 54 und 65 Kilo, je nachdem, ob sie in ihrer Wettkampfform oder der Aufbauphase ist.

O-Ton 31 Franziska Weil:

Und was man bei Bodybuildern halt regelmäßig hat, also jetzt so in meiner Gewichtsklasse, sage ich mal, dass die schon um die 100 bis 150 Gramm Eiweiß am Tag essen, was relativ viel ist. Da kommt es darauf an, in welcher Phase man sich auch gerade befindet, weil Proteine natürlich auch ein bestimmtes Sättigungsgefühl hervorrufen. Und gerade in der Diät-Phase, wo man insgesamt an Kalorien einsparen will, dann würde man vielleicht auch ein bisschen mehr Proteine essen, einfach damit man satt ist und nicht unbedingt, damit man mehr Muskeln aufbaut. Man hat einen relativ hohen Proteinbedarf, der trotzdem auch von vielen überschätzt wird, muss man sagen.

Sprecherin:

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Meiji Universität in Japan haben 2022 untersucht, welche Wirkungen eine erhöhte Proteinzufuhr auf die Muskeln hat. Dafür haben sie eine Meta-Analyse durchgeführt und 82 internationale Studien miteinander verglichen. Das Ergebnis: „Viel hilft viel“ stimmt nicht. Wenn wir mehr als 1,6 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen, findet keine nennenswerte Steigerung des Muskelwachstums statt. Allerdings empfehlen Sportphysiologen älter werdenden Menschen diese Menge an Protein, damit der natürliche Muskelabbau gebremst werden kann. In ihrem Social-Media-Kanal wirbt Franziska Weil für Proteinprodukte. Denn sie können eine gute Ergänzung zu den natürlichen Lebensmitteln sein und helfen, den Proteinbedarf einfacher zu decken.

O-Ton 32 Franziska Weil:

Man hat als Bodybuilder teilweise auch einen sehr, sehr hohen Eiweiß-Bedarf. Ausdauersportler haben auch einen erhöhten Eiweißbedarf. Das heißt, denen empfiehlt man auch einen Eiweiß-Anteil von ein bis zwei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Musikakzent

Sprecherin:

Protein-Supplemente können zwar eine praktische Ergänzung sein. Aber wer sich gesund und ausgewogen ernährt, nimmt ausreichend Proteine über die Nahrung zu sich und benötigt keine Produkte mit zusätzlichen Proteinen.

Abspann:

Das Wissen (mit Musikbett)

Sprecherin:

„Fit durch Protein-Supplemente? – Wie sich Sportler richtig ernähren“. Autorin: Constanze Fett. Sprecherin: Anne Müller. Regie: Andrea Leclerque. Redaktion: Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2024.

Fit bleiben wollen die meisten, am liebsten bis ins höhere Alter. Wenn Dich interessiert, wie das gelingen kann, habe ich einen Hör Tipp für Dich: „Unsere Muskeln – Kraftpakete für ein gesundes Leben.“ Überall, wo es Podcasts gibt, und in der ARD-Audiothek.

Abbinder

Quellen:

- (1) Anabole Fenster: Aragon A. A. *et al.* International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2017, 14, 16
- (2) Anabole Fenster: Schoenfeld B. J., Aragon A. A. Is there a postworkout anabolic window of opportunity for nutrient consumption? Clearing up Controversies. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy 2018, 48, 12
- (3) Positionspapier Proteine im Sport: König D. *et al.*, Proteinzufuhr im Sport, Ernährungs Umschau 2020, 67(7): 132-9:
<https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/proteinzufuhr-im-sport/>
- (4) Werbung NOEM: NÖM bleib frisch, aufgerufen am 26.08.2024, NOEM Pro High Protein 22, [Video], YouTube,
<https://www.youtube.com/watch?v=T5CGCIS5xT4>
- (5) Werbung Müller Milchreis: Muellermilch, aufgerufen am 26.08.2024, Müller Milchreis High Protein: Schmeckt mega stark!, [Video], YouTube,
<https://www.youtube.com/watch?v=CdSSW7yKiQU>
- (6) Werbung YoPRO: YoPRO Deutschland, aufgerufen am 26.08.2024, YoPRO: High Protein für deinen nächsten Schritt [Video], YouTube,
https://www.youtube.com/watch?v=6D_ZzI7Vy6I
- (7) Marktcheck High Protein Produkte der Verbraucherzentrale Bremen:
<https://www.verbraucherzentrale-bremen.de/aktuelle->

[meldungen/lebensmittel/gesund-ernaehren/marktcheck-proteine-wie-gut-sind-angereicherte-lebensmittel-50347](#) aufgerufen am 12.08.2024

(8) Marktwert High Protein Produkte:

<https://www.spiegel.de/wirtschaft/service/protein-hype-in-deutschlands-supermaerkten-doping-fuer-die-lebensmittelindustrie-a-a29561fb-a512-45c0-9afa-40c631ce549a> aufgerufen am 26.08.2024

(9) Stellungnahme Bundesinstitut für Risikobewertung zu Süßungsmitteln:

https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/suessstoffe-5018.html

(10) Negative Auswirkungen von Süßungsmitteln: Suez, J *et al.* Personalized microbiome-driven effects of non-nutritive sweeteners on human glucose tolerance. *Cell* 2022, 185, 18

(11) Meta-Analyse Protein-Zufuhr: Tagawa, R., Watanabe, D., Ito, K. *et al.* Synergistic Effect of Increased Total Protein Intake and Strength Training on Muscle Strength: A Dose-Response Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports Med – Open* 2022, **8**, 110

(12) “Wir sollten bei Frauen mehr über Muskeln reden“, Spiegel Artikel:

https://www.spiegel.de/fitness/proteine-warum-sie-im-alter-wichtig-sind-und-was-hobbysportler-beachten-sollten-a-583056ff-8ff4-42f9-99e9-5eb329efe936?sara_ref=re-so-app-sh aufgerufen am 12.09.2024