

Neuer Report „Essen und Sport“: Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit sind untrennbar miteinander verbunden

Land schafft Leben veröffentlicht mit dem [neuen Report „Essen und Sport“](#) fundierte Einblicke in die Rolle von Ernährung für sportliche Leistungsfähigkeit und zeigt auf, warum die vielfältige und regionale Ernährung essenziell ist. Im Fokus: die Bedeutung tierischer Lebensmittel für Kinder und Jugendliche und deren Leistungsfähigkeit, Regeneration, Verletzungsprävention sowie Wachstum. Aufgezeigt wird auch, ob der Griff zu Proteinshakes Sinn macht.

„Leistungssteigerung beginnt bereits am Teller und nicht erst beim Training“, fasst die Gründerin von Land schafft Leben, **Maria Fanninger**, den neuen Report „Essen und Sport“ zusammen.

Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst weit mehr als das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse – sie ist eine der zentralen Voraussetzungen für körperliche Leistungsfähigkeit. Eine individuell abgestimmte Energie- und Nährstoffzufuhr kann den Muskelaufbau sowie die Regeneration fördern – und in Kombination mit ausreichend Schlaf das Verletzungsrisiko deutlich senken.

„Für Sportlerinnen und Sportler ist es unerlässlich, sich intensiv mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Eine vielfältige, vorzugsweise regionale Ernährung bildet die Basis jeder sportlichen Leistung und ist die Grundlage für ein gutes Leben. Besonders im Wachstum sind tierische Lebensmittel für Sportlerinnen und Sportler wesentlich“, sagt die ehemalige Jugendleistungssportlerin.

Wissenshunger bei den Jungen

Gerade bei jungen Menschen kommt das Thema Ernährung im Sport oft zu kurz. **Maria Fanninger** sieht darin eine verpasste Chance: „Essen will gelernt sein: Der Wissenshunger von Kindern und Jugendlichen rund ums Essen ist groß. Sie wollen lernen, wie sie ihr körperliches Potenzial voll ausschöpfen und ein leistungsfähiges Leben führen können.“

Besonders im Jugendalter ist eine ausreichende Energie- und vielfältige Nährstoffversorgung – unter anderem mit einer Kombination aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln – entscheidend. Damit können Wachstumsverzögerungen oder bei Mädchen beispielsweise Zyklusstörungen vermieden werden.

Food first – Proteinshake second: Naturbelassene Lebensmittel punkten

Proteine sind für Muskelaufbau und Regeneration unverzichtbar. Proteinshakes wirken verlockend, doch gilt grundsätzlich immer: Kauen vor Trinken. „Die Basis sollten immer wenig verarbeitete Lebensmittel nach dem Prinzip ‚food first‘ sein – proteinangereicherte Produkte braucht es in der Regel nicht, sie können aber bei tatsächlichem Bedarf ergänzt werden“, so **Maria Fanninger**.

Oft enthalten Proteinshakes unnötige Zusatzstoffe und zudem fehlt das für die Verdauung und für die Nährstoffaufnahme wichtige Kauen. **Maria Fanninger** erklärt die Vorteile der Kombination typisch österreichischer, tierischer und pflanzlicher Eiweißquellen: „Gut gekaut können die Nährstoffe aus Lebensmitteln noch besser vom Körper aufgenommen werden. Geschickt kombiniert werden sie für die Ernährung noch wertvoller.“ Als Beispiele

nennt sie eine Kombination aus heimischem Rindfleisch und Soja oder Ei mit Kartoffeln, die die Verfügbarkeit des enthaltenen Proteins für den Körper stark erhöht.

Hintergrund zum Report

Dass Wissen zur richtigen Nährstoffversorgung gefragt ist, zeigte 2024 eine [Umfrage](#) von Land schafft Leben und der Bundesschülervertretung unter 5.000 Schülerinnen und Schülern. Der Report „Essen und Sport“ fasst Expertinnengespräche sowie die spannendsten Erkenntnisse der Sport- und Ernährungswissenschaften zusammen und bietet einen Leitfaden für alle Interessierten. Um das Wissen zum Essen auch in die Klassenzimmer zu bringen, stellt Land schafft Leben [Unterrichtsmaterialien](#) zum Thema „Essen und Sport“ kostenfrei zur Verfügung.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carina Bauer, Kommunikation
Land schafft Leben
8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458
presse@landschafttleben.at

Bildmaterial

- Bild 1: Hannes Royer und Maria Fanninger mit dem neuen Report „Essen und Sport“ © Land schafft Leben
- Bild 2: Maria Fanninger, Gründerin von Land schafft Leben, präsentiert die spannendsten Erkenntnisse aus Sport- und Ernährungswissenschaften © Land schafft Leben
- Bild 3: Kauen statt Trinken: wenig verarbeitete Lebensmittel als Basis © Freepik/Shutterstock
- Infografik 1: Die österreichische Landwirtschaft bietet eine große Vielfalt an hochwertigen Proteinquellen © Land schafft Leben
- Infografik 2: Eine ausgewogene, vorzugsweise regionale Ernährung bietet die Grundlage für sportliche Leistungsfähigkeit © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Report „Essen und Sport“](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumententscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschafttleben.at zugänglich. Seit 2021 bringt der Verein mit der Bildungsinitiative „Lebensmittelschwerpunkt“ Wissen zum Essen in Österreichs Schulen. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein Land schafft Leben für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen

als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. Land schafft Leben finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält Land schafft Leben seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.