

# Der vegane Bodybuilder

**An der Vegana Zürich vom 22. und 23. Mai 2015 tritt Fitnesstrainer Matthias Kegelmann mit seinem Vegan Calisthenics Team auf und präsentiert in einem Showteil Muskelaufbau-Übungen, für die nur das eigene Körpergewicht genutzt wird. Der 24-Jährige lebt seit 3 Jahren vegan.**

Gestählte Brust, ausgeprägter Bizeps und ein bemerkenswertes Sixpack: Matthias Kegelmanns durchtrainierter Körper kann sich sehen lassen und entspricht beinahe klischeehaft den Erwartungen, die man von einem Bodybuilder und Fitnesstrainer hat. Fünfmal pro Woche trainiert er bis zu zwei Stunden, um sich so in Form zu halten. Mit seinem Lifestyle unterscheidet er sich jedoch von den meisten seiner kraftstrotzenden Kollegen. Statt Proteinshakes, haufenweise Eier und Fleisch isst er vegan und verzichtet auf sämtliche tierischen Produkte. «Ich will den Leuten zeigen, dass Veganer weder bleich, ausgemergelt noch sektiererisch sind, sondern aufgestellt und den Lebensgenüssen keineswegs abhold», sagt der gebürtige Deutsche. Wegen seines Musikstudiums kam der junge Mann in die Schweiz, wollte professioneller Violinist werden. Dem Sport widmete er sich schon immer als Hobby. Als er im Internet Calisthenics entdeckte («kalos» heisst in Griechisch schön und «sthenos» Kraft), war er hingerissen: «Mit herkömmlichem Hanteltraining kommt man selten an ein solches Mass von Körperspannung und spezifischer Kraft heran.» Er begann die sehr eleganten, bisweilen fast akrobatischen Bewegungsabläufe zu üben und beherrschte mit der Zeit sogar einarmige Klimmzüge. Als er eine Anstellung in einem Fitnessstudio fand, hingäbe er sein Geigenstudium an den Nagel.

## Leicht und beschwingt

Matthias Kegelmann war mit seinem neuen Beruf am Ziel seiner Wünsche angekommen, doch die Gesundheit machte ihm zu schaffen: «Ich fühlte mich immer so ausgelaugt und litt

ständig unter Verdauungsproblemen.» In seiner Familie war er bisher der grösste Fleischesser gewesen und auch Eier verputzte er vor dem Training gerne. «Ich esse gern und viel», meint Kegelmann lachend. Aus Neugier machte er sich auf dem Internet über vegane Ernährung schlau, war fasziniert, und beschloss damit von Fasnacht bis Ostern 2013 einen Testlauf zu machen. Das Resultat: «Schon nach einigen Tagen geht es mir besser. Völlegefühle wie nach dem Verzehr eines Koteletts hatte ich nie mehr.» Nach der Probephase war der gebürtige Deutsche restlos überzeugt und begann sich mit anderen Veganern auszutauschen. «Verschiedene Diskussionen öffneten mir die Augen», erläutert er, «mittlerweile geht es mir nicht nur um mein Wohlbefinden sondern vor allem auch darum, tierisches Leid zu ersparen und umweltbewusst zu leben.» Er ist Mitbegründer des Vegan Calisthenics Team, das mit Informationskampagnen in der ganzen Schweiz Leute für den speziellen Sport und die vegane Ernährung begeistern will. «Der Veganismus ist im Vormarsch», erzählt Kegelmann, «und weil es immer mehr Lebensmittelangebote gibt, wird es Interessierten einfacher gemacht, mal für ein paar Tage oder auch für längere Zeit umzusteigen.» In Kegelmanns Freundeskreis befinden sich viele Fleischesser. «Das ist für mich absolut kein Problem», betont er. «Aber wenn ich sie zu mir einlade, überrasche ich sie auch gerne mit meinen selbstgekochten herzhaften veganen Gerichten.» Er schwärmt vom selbstgebackenen Kuchen seiner Mutter, in dem Eier beispielsweise durch Bananen oder Apfelmus als Bindemittel ersetzt werden. «Ich esse heute



Bilder: Chris Delgado

Lebt vegan und strotzt vor Energie – Matthias Kegelmann

vielseitiger als früher», bekundet er und strahlt. Und wie arrangiert er sich beim Restaurantbesuch? «Da bestelle ich zum Beispiel Reis und Gemüse oder Hartweizengriess-Pasta. Gerichte ohne Fleisch, Sahne und Eier müssten eigentlich auf jeder Speisekarte stehen.»

## Strongman Show der drei veganen Athleten

Matthias, Lucas und Waldir an der Vegana 2015 in Sihlcity, Zürich: Freitag, 22. Mai 2015, 13.30, 17.30 und 19 Uhr. Samstag, 23. Mai 2015, 10.30, 13.30 und 17.30 Uhr.

Ursula Burgherr



## Olympiasieger mit Asthma? Kein Problem!

**Kinder mit Asthma bewegen sich oft zu wenig – aus Angst vor Atemnot. Asthma ist aber kein Grund, auf Sport zu verzichten. Im Gegenteil: Kinder, die ihr Asthma unter Kontrolle haben, müssen sich nicht einschränken.**

In der Schweiz leidet jedes 10. Kind an Asthma. Immer noch zu oft kontrolliert das Asthma das Kind, statt das Kind sein Asthma. Dabei können Asthmatiker mit der richtigen Behandlung symptomfrei leben und sind körperlich voll belastbar. «Praktisch jedes Asthma kann so behandelt werden, dass theoretisch ein Olympiasieg möglich ist – auch im 800-Meter-Lauf», sagt Alexander Möller, Leiter Pneumologie der Univer-

sitäts-Kinderkliniken Zürich. Spitzensportler wie der Skilangläufer Dario Cologna machen es vor: Wer sein Asthma gut kontrolliert, kann Höchstleistungen erbringen.

## Gansheitliches Asthma-Management

Eine gute Asthma-Kontrolle ist unabdingbar, um Atemnot vorzubeugen. Zur Asthma-Therapie gehört aber nicht nur die Einnahme der Medikamente: In Asthma-Schulungen lernen Kinder das Erkennen und Vermeiden von Asthma-Auslösern. Je früher sich ein Kind an die Behandlung gewöhnt, desto besser kommt es im Alltag mit seiner Krankheit zurecht. Auch Sport, insbesondere Ausdauersport, unterstützt die Therapie.

Er stärkt die Atemmuskulatur, steigert die Leistungsfähigkeit und kann die Symptome deutlich mindern. Kinder mit Asthma können jede Sportart - abgesehen von Tauchen - ausüben.

## Angebote der Lungenliga

In Schulungen der Lungenliga lernen Kinder und ihre Eltern unter kompetenter Anleitung, wie sie Anfällen vorbeugen und den Alltag mit ihrer Krankheit gut bewältigen. Bei Bedarf bietet die Lungenliga Einzelberatungen an. Eine grosse Auswahl an Kursen (u.a. Schwimm- und Ruderurse, Inhalationstechnik, Allergieschulungen und Atemkurse) ergänzt das Angebot: [www.lungenliga.ch/kurse](http://www.lungenliga.ch/kurse)

pd

## VEGANA 2015

Die Vegana ist Zürichs erstes Strassenfest für veganes Essen und veganen Lifestyle. Es findet am 22. und 23. Mai 2015 in Sihlcity statt. An zahlreichen Ständen finden Sie eine grosse Vielfalt an köstlichen Speisen, Produkten, Tipps und Informationen rund um den pflanzlichen Lifestyle. Vegan hat viel mehr zu bieten als nur Gemüse. Heute gibt es kulinarische Köstlichkeiten als Take Away wie z.B. vegane Döner oder Hauptspeisen, serviert von SterneköchenInnen. Die Auswahl ist inzwischen breit, innovativ, abwechslungsreich und macht richtig Lust zum Ausprobieren. Neben dem Essen gibt es heute ein grosses Angebot an veganen Produkten – von Schuhen bis Kosmetik – die den veganen Lifestyle komplettieren.

**Öffnungszeiten:**  
Freitag, 22.5.2015  
9 bis 20 Uhr  
Samstag, 23.5.2015  
9 bis 20 Uhr  
Infos unter  
[www.vegana.ch](http://www.vegana.ch)

## Veganes VIP-Dinner zu gewinnen

Gewinnen Sie ein veganes, von Starköchen zubereitetes VIP-Dinner für zwei Personen, das anlässlich der Vegana 2015 am 22.5.2015, ab 18.30 Uhr bis 22 Uhr, im Restaurant Rampe Süd, Kalandergerasse 1, Sihl City stattfindet.

## WIR VERLOSEN 1 DINNER FÜR ZWEI PERSONEN

Einfach eine Mail mit Ihrem Namen und dem Kennwort «vegana» an [redaktion@zuercherwoche.ch](mailto:redaktion@zuercherwoche.ch) senden.

Viel Glück!