


*Bettina Hennig*

**ICH BIN**

**DANN MAL**

**VEGAN**



**Glücklich und fit  
und nebenbei die Welt  
retten**



**Bettina Hennig**

# **Ich bin dann mal vegan**

Glücklich und fit und nebenbei die Welt retten

 | E-BOOKS

## Über dieses Buch

Vegan leben? Was isst, auf was verzichtet man? Bettina Hennig wagt das Experiment und verbant Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig aus der Küche, trinkt ihre erste vegane Sojalatte und diskutiert mit ihrem Freund über den Veggieday. Sie geht zu einer Tierdemo, wühlt mit einer Freeganerin im Müll nach verwertbaren Lebensmitteln und lädt zu TV-Abenden mit Filmen wie »Nie wieder Fleisch« ein. Sie enttarnt Ernährungslügen und spricht Wahrheiten aus, die keiner hören will. Sie kontaktiert sogar Bill Clinton, der auch Veganer ist. Und: Sie verliert jeden Tag an Falten und Gewicht und gewinnt an Vitalität.

›Ich bin dann mal vegan‹ ist das Protokoll eines Experiments, das auf vier Wochen angelegt war und nun ein Leben lang andauern wird. Denn: Bettina Hennig wurde jeden Tag glücklicher und fitter und rettet seither ganz nebenbei auch noch die Welt!

Weitere Informationen finden Sie auf [www.fischerverlage.de](http://www.fischerverlage.de)

# Impressum

Erschienen bei FISCHER E-Books

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2014

Covergestaltung: buxdesign, München

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

ISBN 978-3-10-403085-2

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

## Hinweise des Verlags

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Im Text enthaltene externe Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Dieses E-Book enthält möglicherweise Abbildungen. Der Verlag kann die korrekte Darstellung auf den unterschiedlichen E-Book-Readern nicht gewährleisten.

Wir empfehlen Ihnen, bei Bedarf das Format Ihres E-Book-Readers von Hoch- auf Querformat zu ändern. So werden insbesondere Abbildungen im Querformat optimal dargestellt. Anleitungen finden sich i.d.R. auf den Hilfeseiten der Anbieter.

# Inhalt

[Widmung]

Drei Männer, drei Entscheidungen

Ich bin dann mal vegan – ohne es zu merken

Mit schöner Haut und schönen Haaren

Einstein oder die Sache mit den Bienen

Mein erstes nicht ganz richtiges Treffen mit  
anderen Veganern

Meine ersten virtuellen Treffen mit Veganern

Mein erstes richtiges Treffen mit anderen  
Veganern oder mein erster veganer Absturz

Schatzi isst vegan oder der Veggieday

Mein erster veganer TV-Abend

Nebenbei die Welt retten

**Ich habe es satt und gehe auf die Straße**

**In Aktion**

**Ich bin glücklich oder das tägliche Happy End**

**Detox? What the fuck is Detox?**

**Die Müllschlucker und ich**

**Was für ein Bullshit!**

Was kann man denn da noch essen?

Hat man da nicht totale Mangelerscheinungen?

Woher bekommst du deine Proteine?

Der Mensch hat schon immer Fleisch gegessen.

Du trägst doch auch Lederschuhe!

Ich esse ja nur ganz selten Fleisch. Zweimal pro Woche.

Pflanzen haben auch Gefühle.

Lass dich nicht bei einer Currywurst erwischen!

Wenn alle Menschen vegan wären, was passiert denn dann mit den Tieren?

Die Tiere sterben doch sowieso.

Die Natur ist grausam. Der Löwe frisst ja auch Tiere.

Der Mensch braucht Fleisch.

Das menschliche Gehirn hat sich deshalb so gut entwickelt, weil der Mensch Fleisch (tierische Proteine) gegessen hat.

Ich kaufe nur bio.

Der Mensch hat Reißzähne.

Mir schmeckt Fleisch.

Hitler war auch Vegetarier.

Vegan ist so extrem. Und alles Extreme ist nicht gut.

**Eine große Schweinerei**

**Eine noch größere Schweinerei**

**Abenteuer ohne Ende**

**Quellen**

**Danksagung**

*Für Gudrun und Schatzi*

# Drei Männer, drei Entscheidungen

**W**ie alles anfang? Natürlich mit einem Mann. Genau genommen waren es sogar drei Männer, die meine Entscheidung, mich vegan zu ernähren, beeinflussten. Attila Hildmann, Jonathan Safran Foer und ein Mann, dessen Namen ich hier besser nicht erwähne. (Sie werden dann schon sehen, warum.)

Alle drei haben ihren Teil dazu beigetragen: Durch den Mann, dessen Namen ich nicht erwähnen will, wurde ich von einer Fleischesserin zur Vegetarierin, Foer verdarb mir den Appetit auf Fisch, Hummer, Langusten, Muscheln und Austern, und Attila half mir, auf Milch, Käse, Eier und Honig zu verzichten. Da Attila der wichtigste der drei Männer war, fange ich mit ihm an.

Als ich ihn traf, belegte er mit seinen Kochbüchern »Vegan for Fit« und »Vegan for Fun« die Toppositionen der Amazon-Bestsellerliste. Mal Platz 1, mal Platz 3, mal Platz 5 – aber nie im zweistelligen Bereich und immer vor »Shades of Grey«. Das will etwas heißen, die drei Teile von »Shades of Grey« haben sich weltweit über 100 Millionen Mal verkauft.

Ich arbeitete zu dieser Zeit bei einem ziemlich jungen und hippen Lifestyle-Magazin in Hamburg, obwohl ich selbst gar

nicht mehr so jung und auch nicht besonders hip bin, und war ständig auf der Suche nach neuen Trends und Themen. Attilas Erfolg war für mich, na ja, ein gefundenes Fressen. Ich schlug ihn in der Redaktionskonferenz vor, aber die Kollegen hatten ihre Zweifel: Ist das nicht ziemlich spaßfrei, so vegan zu leben?

Veganer – das sind doch diese Spielverderber, die so berauscht sind von ihrer eigenen Rechtschaffenheit, dass sie uns die schicken Isabel-Marant-Schuhe ausreden wollen. Das sind doch die, die einem jeden Bissen in den Mund zählen und dann gleich anfangen, von den armen Schweinen zu reden und den armen Hühnern. Und wenn es nicht um ein armes Tier geht, dann reden sie über den Methanausstoß bei Kühen, womit sie eigentlich nur sagen wollen, dass Kühe verdammt viel rülpsen und furzen, was den Treibhauseffekt befördert, und es dann auf der Erde viel zu warm wird und wir alle sterben müssen. Da es viele Kühe gibt, da viele Kühe gegessen werden. Ich gebe zu, meine Kollegen sind etwas extrem.

Aber dann zeigte ich ihnen ein Foto von Attila, und alle sagten: »Ooooh, der ist aber süß! Zum Anbeißen!«

In einer jungen und hippen Lifestyle-Redaktion, die täglich Fotos von Ryan Gosling, Bradley Cooper und Prinz Harry in höchst erfreulichen Posen (am Strand, bei einer Party, oben ohne) zu sehen bekommt, bedeutet das schon was. Man sah förmlich, wie alle dachten: Gibt es eigentlich auch Oben-ohne-Fotos von Attila? Aber keiner sprach es aus.

Kurzum: Meine Chefin sagte »Go!«.

Zwei Minuten später hatte ich Attilas Agentin am Telefon, zwei Stunden später hatte ich mein Interview. Doch damit war ich beim nächsten Problem: Ich trug ein Leder-Top und Wildlederstiefel, die über die Knie reichten. Im Lederlook einen Veganer interviewen? Geht gar nicht! Mist, dachte ich. Was tun? Ich hatte keine Zeit mehr, mich umzuziehen, und die Damen aus dem Moderessort konnten mir auch nicht aushelfen. Größe 32, Einheitsgröße aller Models, hatte ich zuletzt mit zwölf.

Um meinen Fauxpas zu vertuschen, schlug ich Attila als Treffpunkt das »Fairy Food« vor, einen veganen Imbiss in der Hamburger Innenstadt, der gerade neu eröffnet hatte (und inzwischen leider schon wieder dichtgemacht hat).

Und was mein Leder-Top betrifft? Ich drapierte großzügig ein Tuch darüber.

Als Attila aus dem Taxi stieg, fiel mir sofort auf: Auch er trägt Lederschuhe. Sah zumindest so aus, ich will ihm ja nicht unrecht tun. Ich war jedenfalls erleichtert.

Im Interview erzählte er dann erst mal das, was er eigentlich immer erzählt. Er sprach über seinen Vater, der von den Ärzten wegen seiner schlechten Blutwerte gewarnt worden war und dann im Jahr 2000 an einem Herzinfarkt starb, weil ihm das Frühstücksei, die Wurst und das Schnitzel wichtiger waren als seine Gesundheit. Er erzählte von sich selbst, wie er durch den Tod seines Vaters erst zum Vegetarier, dann aber, weil seine Cholesterinwerte immer noch zu hoch waren – als Vegetarier

isst man eben viel Käse –, schließlich zum Veganer wurde. Und wie sich seine Werte, sein Leben, sein Lebensgefühl seitdem verändert hatten.

Und dann erzählte er von den anderen Veganern, die ihn für inkonsequent hielten, weil er nicht ständig über furzende Kühe spricht – und auch, weil er anfangs noch Lederschuhe getragen hat. Die Schuhe, die er beim Interview trug, waren übrigens aus Imitat, wie sich herausstellte.

Und da wurde es für mich interessant.

»Ich bin halt kein Dogmatiker«, sagt er. »Ich bin schon froh, wenn die Leute nur einen Tag in der Woche mal Fleisch weglassen. Deshalb geht meine Challenge ja auch nur über 30 Tage. Dann kann es jeder einmal ausprobieren und gucken, wie es ihm bekommt.«

Aha. Challenge ist natürlich ein klug gewähltes Wort. Es hört sich nach »Germany's Next Topmodel« an oder nach Stefan Raabs Stock-Car-Rennen. Ganz normale Dinge werden so zu immerwährenden Abenteuern, die es in Dschungelmanier zu bestehen gilt. Anziehen, Auto fahren – alles gerinnt zum Überlebenskampf. Wie kaufe ich in zwei Stunden ein komplettes Abendoutfit ein? Wie komme ich als Erster ins Ziel, ohne abgedrängt zu werden? Attila überträgt dieses Prinzip auf das Alltäglichsste der Welt, das Essen. In seiner Versuchsanordnung geht es nur darum, alle tierischen Produkte vom Speiseplan zu streichen und regelmäßig Sport zu treiben. Und das 30 Tage lang.

Schön und gut, aber eine Challenge? Ist das wirklich eine Herausforderung? Da sollte man mal ein paar orthodoxe Christen oder praktizierende Hindus fragen, was sie von so einer Challenge halten! Es gibt religiöse Splittergruppen, die trinken einmal pro Woche nur heißes Wasser – ohne Ingwer. Ein paar Tage nur Gemüse essen, und davon so viel man will? Wo ist denn da die Challenge, dachte ich bei mir.

Jedenfalls hat Atilla den richtigen Ton für das gefunden, was viele als Verzicht empfinden.

Ich frage ihn: »Und wenn man danach wieder Lust hat auf Schinken?«

»Dann nur zu! Ich bevormunde die Menschen nicht.«

Stimmt. Er hatte noch nichts zu meinem Leder-Top gesagt.

Ein Veganer also, der die anderen nicht missionieren wollte, sondern einfach nur vorlebte, wie gut es ihm mit seiner Entscheidung ging – das gefiel mir. Das war der Moment, an dem ich das erste Mal dachte: Sollte ich es vielleicht auch einmal probieren? 30 Tage sind ja überschaubar.

Allerdings: Ich bin nicht der Typ, der sich lange in der Küche aufhält. Kochshows halte ich für Banane, weil man das ja ohnehin nie nachkocht, und wenn man es doch tut, sieht es nie so lecker aus wie im Fernsehen. Ich mache mir meist irgendwelche Gemüsepfannen oder große Schüsseln mit Salat, die ich dann – ich lebe allein – ganz unelegant in mich reinstopfe.

Ich guckte mir Attilas Rezepte an, sie waren mir zu kompliziert. Sie sehen sehr lecker aus, aber auch nach viel Zeit,

die man in der Küche verbringt. Das sprach dagegen.

Aber dann erzählte er mir, dass er gemeinsam mit 100 Leuten seine Challenge gemacht hätte und sie innerhalb von 30 Tagen zusammen eine halbe Tonne Fett verloren hätten – ohne zu hungern. Ganz einfach durch die Ernährungsumstellung. Das ganze Projekt sei in einem Extraheft zu »Vegan for Fit« dokumentiert.

Eine halbe Tonne Fett? Ich rechnete schnell nach: Das sind fünf Kilo pro Person oder – Moment ... 500 Kilo geteilt durch 250 Gramm – 2000 Pakete Butter. Wow! Nicht schlecht! Damit hatte er mich. Absolut.

Ich kenne keine Frau, die nicht pausenlos auf Diät ist, ich gehöre auch dazu. Seit ich aus der Schule raus bin, kämpfe ich mit meinem Gewicht, obwohl mir viele versichern, dass das nicht unbedingt nötig sei. Aber was heißt das schon? Auf Diät zu sein gehört wohl zum Leben einer modernen Frau.

Als ich nach dem Interview nach Hause komme, verschaffe ich mir einen Überblick über die Lage in meinem Kühlschrank: Milch, Joghurt, ein halbvolles Glas Honig, Pizza ... Was soll ich jetzt damit machen? Wegwerfen? Puh.

Ich bin noch so erzogen worden, dass man Lebensmittel nicht wegwirft. Ich habe sofort ein schlechtes Gewissen, weil ich nicht weiß, was ich mit den Sachen machen soll. Dann denke ich: Ach, das entscheide ich morgen. Heute habe ich schon entschieden, mich vegan zu ernähren. Eins nach dem anderen. Dann gehe ich zu Bett.

+++

Zu dem Zeitpunkt, als ich Attila traf, war ich schon seit einem Jahr Vegetarierin. Auch diese Entscheidung hatte ich, wie bereits erwähnt, wegen eines Mannes getroffen.

Ich war ja eigentlich überall als Fleischesserin bekannt. Als leidenschaftliche Fleischesserin. Mein Credo war: Alles unter 400 Gramm ist Carpaccio – das hatte ich von Horst Lichter übernommen, der das oft in seinen Kochsendungen sagt. Betrat ich meine Lieblings-Fleischerei Beisser (Schlachtruf: »in Hamburg seit 1836«) am Eppendorfer Baum, stritten sich die Gesellen darum, mich bedienen zu dürfen. Welcher Frau kann man denn sonst so ungehemmt die besten Stücke aus der Kühltheke präsentieren! Es waren junge Männer, und natürlich machten sie es sich zum Sport, mich zu einem ihrer Grillfeste einzuladen, die sie anlässlich der Fußball-EMs oder -WMs veranstalteten. Ich weiß, wie junge Männer sind, sie machen aus allem einen Sport. Daran sind wohl die Hormone schuld. Es war ein kleiner Flirt, wie man das eben so macht, über die Theke hinweg. Mir gefiel es, von jungen Männern umschwärmt zu werden und keine Vegetarier-Zimtzigke zu sein, die dauerfrustriert auf ihrem Salatblatt herumkaut und mit saurer Miene ihren Mitmenschen das Leben vermiest. Das kann ja ganz schnell gehen, dass man so ein Image weg hat.

Ich denke da zum Beispiel immer an die arme Hiltrud Schwetje, die zweite Frau von Gerhard Schröder. Ich habe es noch sehr gut in Erinnerung: Die fanden damals alle ziemlich heiß, und Schröder hatte ein echtes Problem, als er sie

loswerden wollte, um sich Doris Köpf (damals noch ohne »Schröder« im Namen) zu nähern. Das konnte nicht gutgehen.

Als Schröder aber herumerzählte, dass Hillu Vegetarierin (!) sei, zu Hause kein Fleisch auf den Tisch (!! ) käme und sie ihm obendrein noch seine Currywurst verbot (!!!), war sie doch komplett durch. Sofort. Landesweit. Dass Hillu den dauergestressten Politiker vielleicht nur vor dem einen oder anderen gesundheitlichen Problem bewahren wollte, kam niemandem in den Sinn. Der deutsche Mann braucht sein Fleisch! So ist das nun mal.

Nun, ich bin jetzt anderer Meinung, aber damals war mir die Sache mit Hillu eine Lehre. Ich kostete mein Image als superlebensfrohe und superlustige Fleischesserin voll aus, und wenn ich schon nicht auf die Avancen der Schlachtereigesellen einging, machte ich mir die Vorzüge dieser Außenwirkung auf Facebook zunutze. Da, dachte ich, bekäme ich die Sache besser in den Griff.

Die schönsten Steaks, die ich bei Beisser gekauft hatte, präsentierte ich kommentarlos auf meiner Pinnwand. Ich bekam die Resonanz, die ich mir wünschte, und das war gut so. Eine Handvoll Likes für ein Schnitzel, mit Tartar ging es sogar in den mittleren zweistelligen Bereich. Völlig überflutet mit Kommentaren aber wurde ich, als ich einmal das Bild eines 842 Gramm schweren, am Knochen getrockneten Steaks postete. Dry aged, maßlos groß, maßlos viel, dicker Knochen, dicker Fettrand und alleine kaum zu schaffen. Es war ein wahrer Männertraum, wie sich herausstellen sollte: Ich habe noch nie

so viele lobende, bewundernde, zusprechende Kommentare unter einem Pinnwandeintrag gesammelt. Selbst als ich eine wichtige Prüfung bestanden hatte, bekam ich weniger Beachtung. Es kam genau so, wie ich dachte: Fleisch + Frau = das zieht.

Mit einem dieser Männer entspann sich ein freundlicher Chat. Er ging über Stunden, über Wochen, über Monate, spontan, freundlich, lustig. Manchmal hörten wir über Wochen nichts voneinander, dann hatten wir uns stundenlang etwas zu erzählen. Irgendwann verabredeten wir uns zum Frühstück, und da ich gerade in München war, wo er auch war, gingen wir ins Traditionslokal »Weisses Bräuhaus« in der Nähe des Viktualienmarktes. Als Fleischliebhaberin war ich neugierig und wollte auch nicht kneifen.

Bayerische Küche ist nicht gerade bekannt für Zurückhaltung in Sachen Fleisch, aber das »Weisse Bräuhaus« legt noch einen drauf. Es bietet traditionelle Kronfleischküche an. Kronfleisch ist gekochtes Zwerchfell von Rind, Kalb und Schwein, und wo es Kronfleisch gibt, gibt es auch andere Innereien. Im »Weissen Bräuhaus« liest sich das so: Hirnschmarrn, Kalbszüngerl, Kalbskopf, Stierhoden, Milzwurst, Beinflisch, Rinderherz, Schweinskron, Kälberfüße, Lungenragout, saurer Magen. Dazu gängige bayerische Traditionsgerichte wie Leberkäs und Weißwurst.

Ich gebe zu, dass mir diese Karte insofern imponierte, als sie nicht leugnet, woher das Fleisch kommt – im Gegensatz zu den sorgfältig gesäuberten, in zarte Tranchen zerlegten Stücken, die

an den Supermarkt-Frischfleischtheken landauf, landab feilgeboten werden und denen ihre animalische Herkunft weggeschnitten und wegdeklariert wurde. Der Name Filet verschleiert so einiges, Hirnschmarrn aber nennt die Sache beim Namen. Aber will man das? Nun, vielleicht hilft diese ungewöhnliche Aufzählung bayerischer Spezialitäten zu verstehen, was im Folgenden in mir vorging.

Meine Facebook-Bekannschaft, die ich noch nie zuvor gesehen hatte, bestellte (zum Frühstück) eine Metzgerplatte mit fünf verschiedenen Wurstspezialitäten.

Ich muss vorwegschicken: Facebook ist ein Potemkin'sches Dorf, es verspricht mehr, als es hält, und die meisten Begegnungen, die man von der virtuellen Ebene in die Realität zu holen versucht, sind enttäuschend. Aber diese Begegnung erwies sich als besonders enttäuschend. Der kultivierte Chatpartner verwandelte sich angesichts des Fleischbergs, der vor ihm stand, in ein gieriges, schlingendes Monster. Er bestand nur noch aus Mund, Zähnen, Schmatzen, Kauen und Wurstfingern. Jedes Mal, wenn er zubiss, knackte es, Wurstwasser wässerte seinen Mund. Er saugte es durch die Zähne und schluckte, ohne zu kauen.

Er sprach dabei von baltischer Literatur. Ich starrte nur auf die Fetttropfen, die sich in seinen Mundwinkeln bildeten.

Der Ekel vor diesem Anblick schlug in Ekel auf Fleisch um. Es war das erste Mal, dass ich mich vor Fleisch, das ich bislang so geliebt hatte, ekelte. Es war nicht nur das Kauen, Schmatzen und Schlurfen meiner Facebook-Bekannschaft, es war auch,

dass es mir nicht mehr gelang, das, was hier serviert wurde, von seinem Ursprung zu abstrahieren. Das, was wir aßen, hatte einmal geschmeckt (Kalbszünge), geatmet (Lungenragout), gesehen, gerochen, gefühlt (Kalbskopf), Sex gehabt (Stierhoden), Blutkörperchen produziert (Milzwurst), gegessen und verdaut (saurer Magen) und einfach das Blut durch seine Adern gepumpt, und es hatte gelebt und vielleicht auch ein wenig geliebt (Rinderherz). Es war ein lebendiges Wesen gewesen, und es war nun tot und lag auf meinem Teller. Ich schob ihn angewidert beiseite.

Mit einem Mal dachte ich: Was esse ich hier eigentlich? Was essen wir alle überhaupt? Wir essen Tiere, das sagt sich so leicht, aber in Wahrheit heißt es doch: Wir verleiben uns andere Lebewesen ein, die wir vorher getötet haben. Wir essen totes Fleisch, wir essen den Tod. Es waren viele Gedanken, die mir plötzlich durch den Kopf schossen, und ich gebe zu, das war alles noch ziemlich wirr, aber für mich ergab es in diesem Moment Sinn.

Verzweifelt drehte ich Kügelchen aus meiner Laugenbrezel, nicht einmal die bekam ich herunter. Ich bezwang den Wunsch, mich zu übergeben, und atmete tief durch. Aber die Würstdämpfe stiegen mir in die Nase. Es half nichts. Ich musste doch losrennen.

Als ich mir Hände und Mund wusch, beschloss ich zwei Dinge:

1. Ich will diesen Mann nie wiedersehen.
2. Ich will nie wieder Fleisch essen.

Ich habe mich daran gehalten.

+++

Der dritte Mann, der meine Entscheidung, mich vegan zu ernähren, beeinflusste, war Jonathan Safran Foer. Er hat dafür gesorgt, dass bei mir kein Fisch mehr auf den Tisch kommt und auch keine Meeresfrüchte. Diese Geschichte ist sentimentaler und hat mit meiner Liebe zu Seepferdchen zu tun. Ich liebe Seepferdchen, seit ich denken kann. Es gibt Kinderbilder von mir, die Seepferdchen zeigen, da war ich vier.

Meine Mutter ging oft mit mir in den Frankfurter Zoo. Da muss ich die Seepferdchen wohl das erste Mal gesehen haben. Die meisten Kinder mögen den Streichelzoo, mich zog es ins gluckernde Halbdunkel des Aquariums. In meiner Erinnerung sehe ich mich, wie ich stundenlang nach oben ins wässrige Blau beleuchteter Kästen starre. Ich mochte die Schwerelosigkeit, mit der die Seepferdchen durchs Wasser gleiten. Sie sahen so stolz aus, so majestätisch, anmutig und voller Würde. Es war schwer, mich da wegzuholen, und oftmals verpassten meine Mutter und ich die Straßenbahn zurück nach Hause. Es gab Schimpfe, aber für Seepferdchen nahm ich das gerne in Kauf.

Später erfuhr ich, dass Seepferdchen eigentlich Fische sind, was mich noch mehr faszinierte. Denn dafür, dass sie Fische

sind, sehen sie doch sehr hübsch aus. Auch ihr Sozialverhalten machte ordentlich Eindruck auf mich: Seepferdchen leben monogam, sie gehen lebenslange Partnerschaften ein. Das ist schon für Menschen ziemlich ungewöhnlich – aber für Fische unfassbar. Sie paaren sich im Morgengrauen und schwimmen dabei synchron durch einen Wald von Seegras, wobei sie ihre Schwänze ineinander verschlingen. Sie geben – von wegen stumm wie ein Fisch – singende Laute von sich, die natürlich nur andere Seepferdchen hören oder Meeresbiologen mit ihren technischen Hochleistungsgeräten. Was mögen die Seepferdchen sagen? Singen sie sich gegenseitig Liebeslieder vor?

Das Ungewöhnlichste an ihnen aber ist: Bei Seepferdchen werden die Männchen schwanger. Ich habe mich immer gefragt, woher man dann weiß, dass es Männchen sind, da es doch eher typisch für Weibchen ist, die Brut auszutragen. Ich habe nie eine Antwort gefunden, aber das war mir auch egal.

Aber was hat das jetzt mit Jonathan Safran Foer zu tun? Offenbar mag auch er Seepferdchen, denn in seinem Buch »Tiere essen« widmet er ihnen ganze zwei Seiten. Aber warum schreibt er in einem Buch über Tiere, die man isst oder eben nicht essen soll, über Seepferdchen? Werden die vielleicht irgendwo auf der Welt gegrillt oder in einen Wok geschmissen? Man hört ja so einiges, und auch ich habe schon Ungewöhnliches ausprobiert: In Südchina habe ich einmal Qualle (schmeckt wie feiner Tintenfisch) und Schlange

(schmeckt wie Hühnchen) gegessen. In Burma empfahl man mir Fledermäuse. Ich habe abgelehnt.

Aber gibt es irgendwo auf der Welt jemanden, der Seepferdchen isst?, fragte ich mich und las Foers Buch weiter. Nein, aber das war kein Grund aufzuatmen. In einem Buch, in dem es um Tiere und ihre Ausbeutung geht, kam es naturgemäß noch schlimmer.

Foer dokumentiert, dass 20 von rund 35 klassifizierten Seepferdchenarten vom Aussterben bedroht sind. Sie werden – neben übrigens 100 anderen Arten – als Beifang getötet und durch den Garnelenfang quasi ausgerottet.

Foer schreibt: »Garnelenfang wirkt sich auf die Seepferdchenpopulation verheerender aus als alles andere, was der Mensch auf See veranstaltet.« [1] Er spielt damit auf die Grundschieppnetze an. Grundschieppnetze sind wahre Vernichtungsmonster. Sie sind bis zu 120 Meter hoch und 50 Meter breit, und in ihrem 70 Meter langen Schlund verschwindet alles, was auf dem Meeresboden lebt. Große, kleine, dicke und dünne Fische. Und Jungfische, was besonders fatal ist, weil damit die Fortpflanzung gefährdet ist. Garnelen, Thunfisch, Barsch, Hering, Scholle, Seezunge und und und. Und eben auch Seepferdchen. Die Netze werden flankiert von Scherbrettern, die den Meeresgrund planieren. Wenn die Netze hochgezogen werden, haben sie eine Schneise auf dem Meeresboden hinterlassen, die an einen gerodeten Regenwald erinnert. Da wächst so schnell kein Seegrass mehr, und wo kein Seegrass ist, können sich Seepferdchen nicht paaren.

Das ist grausam, aber grausamer ist, dass diese Netze völlig ineffektiv sind. Die Fische ersticken und erdrücken sich gegenseitig wie bei einer Massenpanik. 90 Prozent eines solchen Fanges werden nicht für den Konsum gebraucht, und dann tot, halbtot oder mehr tot als lebendig wieder ins Meer geworfen. Beifang nennt man das. Was für ein Euphemismus!

Als ich das alles recherchierte, verging mir schlagartig der Appetit: auf Garnelen, auf Thunfisch, auf alle Fische.

Es mag albern klingen, aber es gibt Menschen, die lieben Delphine so sehr, dass sie keinen Thunfisch essen, weil Delphine als Beifang im Netz landen und getötet werden. Mir ging es bei Seepferdchen so: nie wieder Fisch.

# Ich bin dann mal vegan – ohne es zu merken

**A**ls ich am nächsten Tag das Interview mit Attila abtippe, schaut mir meine Kollegin Kathrin über die Schulter. Eigentlich will sie wissen, wie weit ich bin, denn es muss alles ganz schnell gehen, und Kathrin ist dafür verantwortlich, dass es auch wirklich ganz schnell geht und das Heft rechtzeitig in den Druck geht.

»Wie war es denn?«, fragt sie.

»Ging lange. Statt einer halben Stunde haben wir knapp drei Stunden gequatscht. Bin voll heiser.«

Ich tippe weiter, während sie immer noch hinter mir steht und sich das Layout für den Artikel ansieht.

»Und was hat er zu deinem Leder-Top gesagt?«

Mist, denke ich, ich hatte gehofft, dass das niemand in der Redaktion gemerkt hat.

»Er hat mir sogar ein Kompliment gemacht. Aber kurz bevor wir losgelegt haben, hat er gesagt: ›Schickes Top. Sieht gut aus.«

»Das hätte ich von so einem niemals gedacht.«

»Ich auch nicht. Ich dachte immer, Veganer sind so intolerant und sprühen einem gleich die Klamotten mit Farbe voll, wenn man etwas anhat, was vom Tier kommt.«

»Das sind wohl eher die Tierschützer.«

»Sind die nicht auch alle vegan oder zumindest Vegetarier?«  
Ich lasse das Rechtschreibprogramm über das Interview laufen.  
»Aber der ist nicht so. Im Gegenteil. Er hat sogar selbst Stress mit diesen Leuten, habe ich gelesen. Da gibt es wohl echte Kämpfe zwischen diesen Tierschutzveganern und ihm. Und die nennen ihn einen Gesundheitsveganer.«

»Echt? Ist das nicht egal, warum man vegan ist?«

»Dachte ich auch.« Ich drucke das Interview aus, damit ich es Korrektur lesen kann. »Vielleicht fühlen sich die Veganer, die schon ganz lange vegan sind, von Attilas Erfolg überrannt und sind beleidigt, weil man ihm zuhört und nicht ihnen. Kann man ja verstehen: Da hast du so eine Herzenssache, für die du kämpfst, und alle stecken dich in so eine Spinnerecke, und dann kommt einer und sieht gut aus und hat Charme, und alle hören dem zu, weil er nicht über furzende Kühe spricht. Würde mir, glaube ich, auch nicht so gut schmecken.«

»Apropos: Wie sieht es denn aus mit der Mittagspause?«

Kathrin und ich gehen wie so oft ins »Waku Waku« um die Ecke. Das »Waku Waku« bietet einen biologisch korrekten Mittagstisch an, und überhaupt ist das ganze Ambiente so super korrekt, dass man hier in der Mittagspause sein Öko-Karma voll auflädt. Besteck und Teller sind aus nachhaltigen Materialien

[7] Vgl.: Smith, Adam, zit. nach: Zittlau, Ballaststoffe nützen auch Hirn, Lunge und Seele. [www.welt.de](http://www.welt.de). Letzter Zugriff: 31.05.2014.

[8] Enders, Darm mit Charme, S. 264.

### *Detox? What the fuck is Detox?*

[1] Zit. nach: Lippitz; Flamm: Wolfgang Joop. [www.tagesspiegel.de](http://www.tagesspiegel.de). Letzter Zugriff: 17.04.2014.

[2] Wolff, Perlen-Paulas, S. 92.

[3] Vgl: Statistisches Bundesamt. Wirtschaftsbereiche – Land & Forstwirtschaft, Fischerei: Landwirtschaftszählung 2010. Weidehaltung von Milchkühen auf Betriebsflächen nach Bestandsgrößenklassen und Bundesländern 2009. [www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Wirtschaftsbereiche/LandForstwirtschaftFischerei/Landwirtschaftszaehlung2010/Tabellen/9\\_4\\_WeidehaltungMilchkuehe.html](http://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Wirtschaftsbereiche/LandForstwirtschaftFischerei/Landwirtschaftszaehlung2010/Tabellen/9_4_WeidehaltungMilchkuehe.html). Letzter Zugriff: 22.06.2014.

[4] Statistisches Bundesamt. Wirtschaftsbereiche – Land & Forstwirtschaft, Fischerei: Landwirtschaftszählung 2010. Landwirtschaftliche Betriebe mit Haltung für Rinder nach Haltungsverfahren am 1.3.2010. [www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Wirtschaftsbereiche/LandForstwirtschaftFischerei/Landwirtschaftszaehlung2010/Tabellen/9\\_1\\_LandwBetriebeHaltungsplaetzeRinder.html](http://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Wirtschaftsbereiche/LandForstwirtschaftFischerei/Landwirtschaftszaehlung2010/Tabellen/9_1_LandwBetriebeHaltungsplaetzeRinder.html). Zur Erläuterung: circa 72 Prozent der Milchkühe leben in Laufstallhaltung, 27 Prozent in Anbindehaltung.

## *Die Müllschlucker und ich*

[1] Vgl: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: Ermittlung der Mengen weggeworfener Lebensmittel und Hauptursachen für die Entstehung von Lebensmittelabfällen in Deutschland. Zusammenfassung einer Studie der Universität Stuttgart (März 2012). [www.bmel.de](http://www.bmel.de). Letzter Zugriff: 31.05.2014.

## *Was für ein Bullshit!*

[1] Vgl. Olschewski, Verursachen Vegetarier mehr Blutvergießen als Fleischesser? [www.urgeschmack.de](http://www.urgeschmack.de), 21.01.2014. Letzter Zugriff: 24.01.2014.

[2] Vgl. Klawitter, Fettig und salzig. [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de). Letzter Zugriff: 03.04.2014; sowie: N.N.: Vegane Lebensmittel. [www.zeit.de](http://www.zeit.de), 03.04.2014. Letzter Zugriff: 03.04.2014.

[3] Vgl. Verbraucherzentrale Hamburg. Marktcheck Vegane Lebensmittel. Pressemeldung. [www.vzhh.de/ernaehrung/334672/Vegan\\_Marktcheck\\_vzhh.pdf](http://www.vzhh.de/ernaehrung/334672/Vegan_Marktcheck_vzhh.pdf). Letzter Zugriff: 03.04.2014.

## *Hat man da nicht totale Mangelercheinungen?*

[1] Vgl. Campbell, China Study, S. 243–258.

## *Der Mensch hat schon immer Fleisch gegessen.*

[1] Vgl. Schrenk, Die Frühzeit des Menschen, S. 72.

*Lass dich nicht bei einer Currywurst erwischen!*

[1] <http://www.apetito.de/ueber-apetito/presse/Meldungen/Seiten/Top-Ten.aspx>. Letzter Zugriff: 17.03.2014.

*Der Mensch braucht Fleisch.*

[1] Vgl. Dahlke, Peacefood, S. 105.; sowie: Coleman, Comparative Anatomy and Taxonomy. [www.growfood.com/414/humans-carnivore-herbivore-or-omnivore-by-john-coleman/](http://www.growfood.com/414/humans-carnivore-herbivore-or-omnivore-by-john-coleman/). Letzter Zugriff: 22.06.2014.

*Das menschliche Gehirn hat sich deshalb so gut entwickelt, weil der Mensch Fleisch (tierische Proteine) gegessen hat.*

[1] Vgl. Campbell, China Study, S. 232ff.; sowie Kalmijn, Dietary fat intake, S. 776–82.

[2] Vgl. N.N., Mensch versus Affe, [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de), 10.09.2007. Letzter Zugriff: 30.05.2014. Sowie: Perry; Dominy, Diet, S. 1256–1260.

*Eine noch größere Schweinerei*

[1] Vgl. Verordnung zum Schutz landwirtschaftlicher Nutztiere und anderer zur Erzeugung tierischer Produkte gehaltener Tiere bei ihrer Haltung (Tierschutz-Nutztierhaltungsverordnung – TierSchNutzTV), § 29, S. 20. [www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/tierschnutztv/gesamt.pdf](http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/tierschnutztv/gesamt.pdf). [www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/tierschutztv/gesamt.pdf](http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/tierschutztv/gesamt.pdf). Letzter Zugriff: 22.06.2014.

### *Abenteuer ohne Ende*

[1] Gudrun hat für ihren Thriller »Mord im Schlachthof« nicht nur Schweinemasten besucht, sondern auch in Schlachthöfen und Abdeckereien recherchiert.