

**SABINE M.**  
AUS DORTMUND FRAGT:

*Meine Schwester ernährt sich vegan.  
Ich nicht. Jetzt meint sie, mich ständig  
belehren zu müssen. Das nervt tierisch.*

## WIE KANN ICH SIE STOPPEN?



Die Fast-US-Präsidentin  
kennt sich mit nervigen  
Gegnern aus

### WAS HILLARY CLINTON SAGEN WÜRDE

*„Nehmen Sie den Kampf an –  
und gewinnen Sie! Wobei Ihr  
Sieg nicht unbedingt die  
Niederlage des anderen  
bedeutet. Sie brauchen Durch-  
haltevermögen und innere  
Kraft. Manchmal ist der  
Schlüssel zum Erfolg nämlich  
DAS PURE AUSSITZEN. Und:  
Finden Sie gerade im Konflikt  
einen gemeinsamen Nenner.  
Als mein Mann, Bill heißt er,  
aus gesundheitlichen Gründen  
Veganer wurde, dachte ich mir:  
Verzicht ist eine Sache, die uns  
persönlich eine bereichernde  
Basis bieten kann ...“*



Der liebenswert ruppige  
Seemann steht total  
auf einseitige Ernährung

### WAS POPEYE SAGEN WÜRDE

*„Ich ernähre mich ja monogam,  
nicht vegan – und hab's  
geschafft, der SPINAT GIBT  
MIR KRAFT. Aber Vorsicht:  
Spinat rumst wie ein Stein  
durch den Körper und schießt  
als Masse und Kraft direkt in  
den Unterarm. Bei einem  
plappernden Gegenüber – ich  
sag nur: Olivia! – wird's also  
gefährlich, sobald der eigene  
Geduldsfaden reißt. Mehr kann  
ich nicht für Sie tun. Denn ich  
haue keine Frauen.“*



Der Ernährungswissen-  
schaftler entlarvt die Mythen  
auf dem Teller

### WAS UWE KNOP SAGT

*„Spezielle Ernährungsformen  
entwickeln sich gern mal zur  
identifikationsstiftenden  
Ersatzreligion. Und deren  
Anhänger zu Missionaren, bei  
denen Glaube über Wissen  
steht. Dabei gibt es keinen  
einzigen Beweis, dass vegane  
Ernährung gesünder ist als  
andere Ernährungsformen.  
Sagen Sie Ihrer Schwester:  
MACH, WAS DU WILLST. Aber  
ich habe keine Lust auf eine  
Mangelernährung, bei der ich  
zwingend Pillen schlucken  
muss, mindestens immer  
Vitamin B12, je nach Stoffwech-  
sel-Status vielleicht noch Eisen,  
Selen, Calcium und Zink.“*

➔ **HABEN SIE AUCH EINE FRAGE, DANN SCHREIBEN SIE UNS!**

Einfach E-Mail mit dem Betreff „Sprechstunde“ an [redaktion@barbara.de](mailto:redaktion@barbara.de) oder eine Postkarte an  
Redaktion Barbara, Stichwort: Sprechstunde, Am Baumwall 11, 20444 Hamburg