

EIN HERZ FÜR HACK



Vegan ist Trend. Deshalb verzichten inzwischen viele Leute auf tierische Produkte – ohne zu wissen, dass sie damit ihrer Gesundheit schaden können. Cosmo-Autorin Danijela Pilic hat genug von dem Hype

Kürzlich hörte ich in einem Restaurant eine Frau am Nebentisch ihre Bestellung aufgeben. Keine Butter, keine Mayo, kein Käse. Am Ende der Litanei fühlte ich in mir leichte Hysterie aufsteigen – ein Leben ohne Käse! Die Bestellerin wirkte müde und blass und so, als ob ihr ein Stück Butter mal richtig gut täte. Ich verurteile die Frau nicht, denn ich habe selbst zehn Jahre lang kein Fleisch gegessen, obwohl meine balkanesischen Gene es nicht vermuten lassen. Ich war Jugo-Vegetarierin, eine seltene Sorte Mensch, deren Sippschaft so damit umging: „Kein Fleisch? Okay, wir machen dir Hühnchen.“ Ich begann wieder Fleisch zu essen, weil ich Tiere zwar mag, meine Gesundheit aber noch mehr. Fleisch war intuitiv mein Heilmittel gegen Schlappheit, Erkältungen, Fahrigkeit und seitdem ich es wieder esse, geht es mir gut. Für mich ergibt das Sinn: Wir bestehen aus Wasser, also sollen wir viel davon trinken, und wir bestehen aus Fleisch. In der Evolution wuchs das menschliche Gehirn erst dann rapide, als Fleisch zum Speiseplan

hinzugefügt wurde. Als Vegetarierin versuchte ich nie zu bekehren, ich bestellte einfach Käse-Ravioli und gut war's. Veganer verzichten auf Eier, Milchprodukte und Gelatine und das macht das Leben erstens kompliziert und zweitens nicht sehr aufregend. Richtig schwierig wird es, sobald sie Allesesser mit Blicken verurteilen oder versuchen zu bekehren. Natürlich habe ich schon köstliches Tofu gegessen. Doch ein Leben ganz ohne Käse? Mit Mandelkäse als Ersatz? Wie auch immer: Eine Entscheidung aus moralischen Gründen sollte man respektieren, doch den veganen Hype mitzumachen, weil man an vegane Mythen glaubt – siehe nächste Seite – oder weil sich gerade alle vegan ernähren, ist genauso so dumm wie tagein, tagaus nur Burger zu essen. Wie wäre es denn damit: Jeder soll in Ruhe und ohne Verurteilung das bestellen können, was ihm wirklich schmeckt. Wenn ich also das nächste Mal mein Steak blutig haben möchte, will ich keine schiefen Blicke vom käsefreien Nebentisch, sonst gibt's ein Hackbrötchen mit Extrabutter um die Ohren!

August 2014 // Foto: Henrik Sorensen/Gallerystock

MYTHOS: VEGAN MACHT SCHLANK

„Viele körperbewusste Frauen glauben, mit der veganen Ernährung eine Diät gefunden zu haben, die schlank macht“, sagt der Frankfurter Diplom-Ökothologe Uwe Knop. Stimmt aber nicht: „Veganes Essen macht genauso wenig schlank wie Fleisch. Beim Abnehmen zählt allein die negative Kalorienbilanz.“

MYTHOS: VEGAN IST GESUND

„Wie kann Nahrung gesund sein, bei der man aufpassen muss, keinen Vitaminmangel zu bekommen?“, fragt Uwe Knop. Inzwischen werbe sogar Attila Hildmann, der Kultkoch der Vegan-Bewegung, für Nahrungsergänzungsmittel, die Mangelerscheinungen des veganen Lebensstils ausgleichen sollen. Veganer leiden oft unter einem Mangel an Vitamin B12, das nur in tierischen Produkten vorkommt. Kritisch sind auch Eiweiß, Eisen, Kalzium, Jod, Zink und essenzielle Fettsäuren. Knop: „Übrigens können ernährungssensible Veganer Verdauungsprobleme bekommen. Nicht jeder verträgt die hohen Mengen an Ballaststoffen, Fruktose und Rohkost, die diese Ernährungsform mit sich bringt.“

MYTHOS: VEGANE ERNÄHRUNG SCHONT DIE UMWELT

Veganer argumentieren, weniger Tierisches zu essen bedeute weniger Viehzucht, was ja bekanntermaßen gut fürs Klima sei. Uwe Knop findet, dass diese These hakt: „Laut Welternährungsorganisation FAO können 60 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche nur zur Tierzucht genutzt werden. Äßen die Menschen kein Fleisch mehr, müssten riesige Ackerlandflächen entstehen, um Pflanzen anzubauen, die diese Energielücke schließen. Außerdem verbraucht der Anbau von Edelmüsen wie Tomaten, Salat, Gurken, Zucchini und Spargel jede Menge Wasser, Dünger und Pestizide.“

MYTHOS: VEGAN MACHT SEXY

Tatsache ist, dass Veganer von allen Essern den höchsten Harnsäurespiegel haben, weiß Knop. „Diese gelten bei Männern als Prädiktor für erektile Dysfunktion, sprich als Vorreiter für Erektionsstörungen.“ Wenn ein Mann dann noch viel Soja isst, können die darin enthaltenen östrogenhaltigen Substanzen mit weiblicher Geschlechtshormonwirkung zu einer VED beitragen, der veganen erektilen Dysfunktion. Knop betont, dass dies zwar nur eine Vermutung ist, aber auszuschließen sei es nicht.

MYTHOS: VEGANISMUS MACHT UNS ZU BESSEREN MENSCHEN

Schön wär's; vor allem die Industrie verdient an diesem Trend. „Marktforscher fanden heraus, dass Veganer primär aus egoistischen und gesundheitlichen Gründen auf Tierisches verzichten. Die Industrie macht sich das zunutze, indem sie das Gefühl vermittelt, vegane Ernährung sei gesund und mache einen zum besseren Menschen.“ Mit diesem Versprechen ließe sich den etwa 800000 in Deutschland lebenden, oft weiblichen Veganern ein Sammelsurium veganer Produkte andrehen: Kochbücher, Nahrungsergänzungsmittel und Fertigprodukte, die oft erst durch Aromastoffe genießbar werden. Knops Prognose: „In zwei, drei Jahren spricht keiner mehr von vegan.“ Darauf einen großen Teller Spaghetti Bolognese! //

TEXT: GERTI SAMEL

FEINES HAAR IST JETZT WIE VERWANDELT!

NEU IMPOSANTE KRÄFTIGUNG

MEHR GRIFFIGKEIT FÜR FEINES HAAR



TEXTURIERENDES STYLING

Das texturierende Styling Spray verleiht unmittelbare Griffigkeit und eine flexible Struktur.

L'ORÉAL PARIS HAIR EXPERTISE

PFLEGE-SYSTEM OHNE SULFATE, MIT BOTANISCHEN ÖLEN