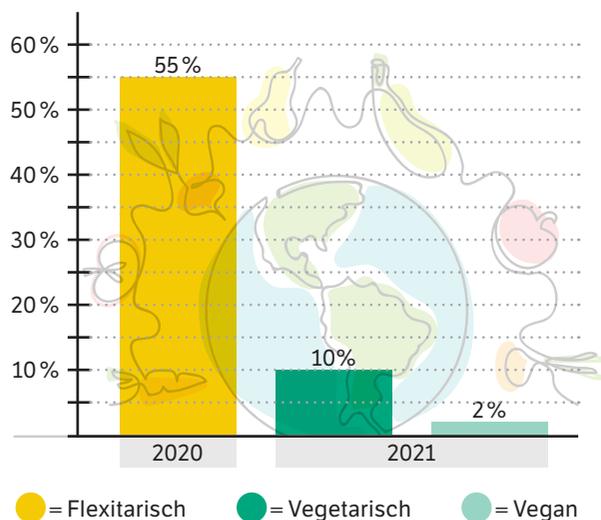


**EMILIA SCHÜLE**  
29, SCHAUSPIELERIN

Sie befasst sich schon lange mit gesunder Ernährung. Seit einiger Zeit isst sie vegan. Bei den Dreharbeiten am Set von „Ku'damm 63“ versorgte sie die gesamte Crew mit veganen Donuts

Wie gesund ist  
**VEGETARISCHE**  
Ernährung?

## SO VIELE DEUTSCHE VERZICHTEN AUF FLEISCH



Mehr als 7 Millionen Deutsche essen keine tierischen Produkte, 2021 kamen über eine Million Vegetarier hinzu. Rund 1,5 Millionen Menschen sind Anhänger der streng pflanzlichen, veganen Kost, jeder zweite Deutsche isst „flexitarisch“, verzichtet also ab und zu auf Fleisch und Fisch.

QUELLE: BMBWF/ERNÄHRUNGSREPORT 2020/2021

## AUF TIERISCHES VERZICHTEN?

Dafür gibt es viele gute Gründe – ethische und gesundheitliche. Man sollte aber die Nährstoffzufuhr genau im Blick behalten

VON SABINE KNAPP

**E**in Buch kann viel verändern. Etwa die Art, wie wir leben oder was wir essen wollen. Im Fall von Oscar-Preisträger und Batman-Darsteller **Christian Bale** war der Wendepunkt ein Klassiker der US-Kinderliteratur: die Geschichte vom niedlichen Ferkel Wilbur, das allerdings nur deshalb auf dem Bauernhof lebt, weil es geschlachtet werden soll. Nachdem Bale die Geschichte gelesen hatte, soll er mit neun Jahren beschlossen haben, kein Fleisch mehr anzurühren. Für Schauspielkollegin **Natalie Portman**, die seit

Teenietagen Vegetarierin ist, war ein Buch von **Jonathan Safran Foer** prägend. In seinem Bestseller „Tiere essen“ von 2009 hinterfragt der Autor das Wie und Warum unseres Fleischkonsums. Seither ernährt sich Portman vegan, heißt es, sie verzichtet also auf sämtliche tierischen Lebensmittel.

Es sind nur zwei Beispiele einer langen Reihe an Stars, die es ablehnen, Fleisch oder Fisch zu essen oder generell tierische Produkte zu konsumieren. Viele nutzen ihre Prominenz und werben für den Veggie-Lifestyle. So ist etwa **Leonardo DiCaprio** schon lange aktiv an der Tier- und Umweltschutzfront, setzt sich auch als Unternehmer

für Fleischverzicht ein. Kürzlich ist er als Investor beim Food-Unternehmen Neat Burger eingestiegen. Die von Formel-1-Pilot **Lewis Hamilton** gegründete Firma hat sich auf vegane Burger spezialisiert und expandiert nun von England in die USA.

Kein Fleisch essen oder zumindest viel weniger, das ist auch bei uns alltäglich. Zwar war es jahrzehntlang völlig normal, dass mehrmals pro Woche Steak, Schnitzel, Würstchen oder Hack auf den Tisch kamen – quasi als Herzstück eines Gerichts, mit Gemüse als Beiwerk. Doch diese Einstellung ist veraltet. Gemäß Umfragen sind viele Deutsche mittlerweile „Flexitarier“. „Der Begriff steht für diejenigen, die vorwiegend pflanzliche Lebensmittel essen. Tierische Lebensmittel werden nicht grundsätzlich ausgeschlossen, die Menge allerdings stark reduziert“, erklärt die Ernährungsmedizinerin **Dr. Marie Ahluwalia** aus Berlin. Laut Forsa verzichtet demnach mittlerweile mehr als jeder Zweite öfter bewusst auf Fleisch- und Wurstprodukte.

### Gemüse – vom Schatten-dasein ins Spotlight

Stark gestiegen sind die Zahlen der konsequent vegetarischen Esser. Allein im vergangenen Jahr gab es nach der Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse einen Zuwachs von über einer Million auf derzeit mehr als 7,5 Millionen Bundesbürger. Und auch Veganismus ist raus aus der Exoten-Ecke. Immer mehr Deutsche, momentan etwa 1,6 Millionen, verbannen neben Fleisch und Fisch auch Milchprodukte, Eier oder Honig vom Speiseplan. „Die Akzeptanz ist da und ►

## Stielwarzen zu Hause entfernen



**wortie**  
spezial

- ❄️ **Stielwarzen punktgenau & schmerzarm vereisen**
- ❄️ **Schnell und einfach zu Hause behandeln**
- ❄️ **In der Apotheke erhältlich**



Weitere Informationen unter [www.wortie-hennig.de](http://www.wortie-hennig.de)

\* APO-Channel, Insight Health Markt D11A7 Warzenmittel, Jahr 2021: Abverkauf total nach Apothekenumsatz.

FOTOS: ACTION PRESS, SHUTTERSTOCK

# SCHWERE BEINE?

Oder schmerzende, müde Beine?



## Venostasin®

Leichte Beine. Starke Venen.<sup>1</sup>

- ✓ Repariert und stärkt die Venenwand<sup>2</sup>
- ✓ Reduziert Beinschwellungen<sup>3</sup>
- ✓ Lindert Schmerzen & Schweregefühl<sup>4</sup>

1. Venostasin® retard, 50 mg Hartkapsel retardiert. 2. Kreysel HW. et al. Vasa. 1983; 12(4): 377-382. 3. Diehm C. et al. Lancet. 1996; 347(8997): 292-294. 4. Rudofsky G. et al., Phlebol. Protokoll. 1986; 15: 47-54.

**Venostasin® retard 50 mg Hartkapsel, retardiert:** Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiet:** Bei Erwachsenen zur Behandlung v. Beschwerden bei Erkrankungen d. Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), z.B. Schmerzen u. Schweregefühl i. d. Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz u. Ödeme. **Stand:** 04/2017-1. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland



## Umweltschutz ist HAUPTMOTIV für Vegetarier

► wird immer größer. Eine Ernährung und Lebensweise gänzlich ohne tierische Produkte ist heute das, was Vegetarismus vor 25 bis 30 Jahren war. Von manchen noch ein wenig belächelt, aber als gesellschaftliche Entwicklung gängig und nicht zu ignorieren“, so **Dr. Markus Keller**, Ökotropologin und weltweit erster Professor für vegane Ernährung vom Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung in Biebental bei Gießen. Wie sehr Fleisch-freies in den letzten Jahren zum Trendthema avanciert ist, zeigt der Blick in die Supermarktregale: Überall gibt es Fleisch- und Milch-Ersatzprodukte. Pflanzendrinks, Sahne aus Soja, Würst-



### JAY-Z & BEYONCÉ 52, RAPPER, & 40, SÄNGERIN

Sie essen seit sieben Jahren vegan. Was mit einer Challenge begann, wurde für sie Alltag und führte zu einem Leben frei von tierischen Produkten

chen auf Pilzbasis, Frischkäse aus Mandeln und mehr boomen.

### Immer mehr Deutschen vergeht die Lust auf Fleisch

Als Hauptmotiv für die fleischlose Ernährungsweise gaben in der Green-Legend-

## WELCHE NÄHRSTOFFE JETZT

Was wir essen, liefert uns nicht immer alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge. Gerade für Vegetarier und Veganer kann der Griff zu qualitativ hochwertigen Kapseln, Sprays oder Pulvern sinnvoll sein.

**Vitamin B12:** Eine gute Versorgung ist Pflicht, die kann bei veganer Kost in der Regel jedoch nicht unbedingt gewährleistet werden. Die Supplementationsmenge sollte ca. 200 µg pro Tag betragen, sie ist möglich über Sprays, Zahncreme, Injektionen oder Tabletten (z. B. „B12 Ankermann“).

**Vitamin D:** Die Substanz ist u. a. wichtig für starke Knochen, findet sich aber nur in wenigen Lebensmitteln – und diese sind meist tierischer Herkunft. Sinnvoll ist es, per Blutcheck beim Arzt den Spiegel und den Bedarf zu prüfen. Nahrungsergänzungsmittel gibt es auch mit Kapseln aus Zellulose (z. B. „Vitamin D Verla“). Zusätzlich sollte viel Zeit im Freien verbracht werden, um Vitamin D über die Haut zu synthetisieren.

**Omega-3-Fettsäuren:** DHA und EPA sind wichtige Stoffe für Herz-, Gefäß- und Hirn-

gesundheit. Ihr Status kann ebenfalls im Blut bestimmt werden, die Versorgung klappt gut mit Lein-, Walnuss- sowie Algenöl (z. B. „Doppelherz Omega-3 Pflanzlich“). Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl empfiehlt 2000 mg pro Tag, laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ist eine zusätzliche tägliche Aufnahme bis zu 5000 mg unbedenklich.

**Kalzium:** Der Tagesbedarf für den wichtigen Stabilisator der Zähne und Knochen liegt bei 1000 mg. Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Mineralwasser, die reich an Kalzium sind, stellen gute Quellen dar. Auch gut als Pulver, Mikroperlen oder Tabletten im Zusatz z. B. mit **Magnesium**.

**Jod:** Der Bedarf für das Spurenelement (u. a. für Schilddrüse und Nervensystem)



Sonnenlicht regt die körpereigene Vitamin-D-Produktion an

Paranüsse enthalten besonders viel Selen

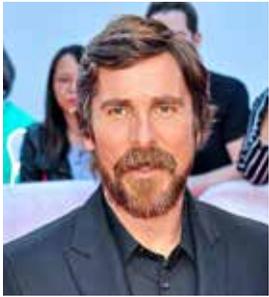
**ARIANA GRANDE**  
29, SÄNGERIN

Sie lebt seit fast zehn Jahren vegan, erntete mit der Werbung für einen nicht 100% veganen Drink (der „Cloudmacchiato“ von Starbucks, wird mit Eiweiß gemacht) einen Shitstorm der Community



**CHRISTIAN BALE**  
48, SCHAUSPIELER

Er soll mit neun Jahren beschlossen haben, kein Fleisch mehr anzurühren. Grund für seine Entscheidung: die Geschichte vom süßen Ferkel Wilbur



Veggie-Studie jeweils 60 Prozent der Befragten an, dass ihnen Umwelt- und Ressourcenschutz sowie das Tierwohl am Herzen liege. Für 49 Prozent sind gesundheitliche Aspekte ausschlaggebend. Was

zu der wichtigen Frage führt: Essen Vegetarier und Veganer denn tatsächlich gesünder als Mischköstler? Einfach zu beantworten ist das nicht. „Schließlich lebt jemand, der sich von Pommes und Ket- ▶

**BESONDERS WICHTIG SIND**

liegt bei 200 µg am Tag, in 5 g Jodsalz sind zwischen 75 und 125 µg Jod enthalten. Algen können zusätzlich als ergänzende Quelle auf dem Speiseplan stehen.

**Selen:** Es gibt große lokale Unterschiede im Selengehalt der Böden. Weil Tierfutter mit Selen angereichert wird, kann bei Veganern ein Mangel entstehen. Grundsätzlich sind Paranüsse, Kohl, Zwiebelgemüse, Pilze, Spargel oder Hülsenfrüchte gute Lieferanten der Substanz, die vor Zellschäden schützt. Nahrungsergänzungsmittel werden oft zusammen mit Zink angeboten (z.B. „Bioelectra Immun“).

**Zink:** Die Bioverfügbarkeit des Spurenelements ist in tierischen Lebensmitteln höher als in pflanzlichen, durch Er-

hitzen oder Fermentieren von pflanzlichen Produkten kann sie jedoch erhöht werden. Zink, wichtig für Zellwachstum, Haut und Wundheilung, steckt in Vollgetreide, Hülsenfrüchten, Haferflocken, Ölsamen, Erd- und Paranüssen. Auch als Spray in Kombination mit Selen und Vitamin C (z.B. „Dr. Theiss Immun Direkt-Spray“).

**Eisen:** Der Mineralstoff ist notwendig für das Blut und den Sauerstofftransport im Körper. Es ist enthalten in Vollkorn und Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth. Auch in Kidneybohnen, Kichererbsen und Linsen, in Sesam, Mandeln, Sonnenblumenkernen. Erhitzen und Fermentieren steigern die Bioverfügbarkeit (als Kapseln z.B. „Eisen Bisglycinat mit Vitamin C“ von Nature Love).

Mikroalgen liefern essenzielle Omega-3-Fettsäuren

**EXTRA-KLASSE  
MAGNESIUM**  
**EXTRA STARK**  
SCHNELL | FRUCHTIG

**FÜR  
DEINE  
MUSKELN.  
UND GANZ  
NEUE  
ZIELE.**



**DAS ORIGINAL**  
IN DER APOTHEKE

**400**  
mg

Hochdosiert



Schnell



Vegan

**Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.**

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt, Direktgranulat. Nahrungsergänzungsmittel bei erhöhtem Magnesiumbedarf. Mit Süßungsmittel (Sorbit), ohne Zucker. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Protina Pharm GmbH, D-85737 Ismaning

## Pflanzenkost hat einige VORTEILE

► *chup ernährt, vegan – und ist dennoch meilenweit von einer gesunden Ernährung entfernt*“, sagt Dr. Ahluwalia. „*Studien zeigen, dass die rein pflanzliche Ernährung einer pflanzenbasierten mit gelegentlichem und moderatem Verzehr tierischer Produkte aus gesundheitlicher Sicht nicht überlegen ist*“, so die Expertin weiter. Und doch hat pflanzenbasiertes Essen eindeutige Vorteile – vorausgesetzt, es ist abwechslungsreich, vollwertig, bunt und vielseitig. „*Wir konnten in unseren Untersuchungen sehen, dass der höhere Verzehr pflanzlicher Lebensmittelgruppen beispielsweise dazu führt, dass deutlich mehr Antioxidantien, Folsäure, Vitamin C, Magnesium und Ballaststoffe aufgenommen werden als in den Vergleichsgruppen mit einer üblichen Mischkosternährung*“, so Dr. Keller.

„*Weil Menschen, die vegetarisch oder vegan essen, sich generell intensiver mit den Themen Ernährung und Nährstoffzusammensetzung auseinandersetzen, leben sie fast automatisch gesünder*“, sagt auch **Dr. Matthias Riedl**, Internist und Ärztlicher Direktor des Medicum Hamburg und bekannt als „Ernährungs-Doc“ im NDR.

So wirkt sich eine gute pflanzenbasierte Kost positiv auf den ganzen Körper aus: „*Das Mikrobiom wird vielseitiger, was gut ist für die allgemeine Darmgesundheit. Das Gewicht reduziert sich in den meisten Fällen, dadurch verbessern sich auch die Blutwerte*“, so Dr. Riedl. Positive Effekte gibt es meist auch für das Hautbild – es wird klarer, da weniger tierisches Eiweiß gegessen wird. Auf den Hormonhaushalt kann die pflanzliche Ernährung durch eine Gewichtsabnahme ebenfalls eine indirekte Wirkung haben, da das Sättigungshormon



**NATALIE PORTMAN**  
41, SCHAUSPIELERIN

Sie ist seit Teenietagen Vegetarierin. Inzwischen ernährt sich die US-Amerikanerin sogar vegan und trägt auch keine Designs, die aus Leder und anderen tierischen Produkten hergestellt wurden



**BILLIE EILISH**  
20, SÄNGERIN

Sie lebt schon lange fleischfrei, seit einigen Jahren auch vegan. „*Wieso sollte man Tiere essen, wenn man auch Chips essen kann?*“, so Eilish

Leptin wieder besser „wirken“ kann. „*Wenn das Bauchfett verringert wird, werden nicht mehr so viele entzündungsfördernde Botenstoffe ausgeschüttet, was wiederum Einfluss auf die allgemeine Gesundheit hat*“, sagt Dr. Riedl.

### Pflanzliche Ernährung kann Erkrankungsrisiken mindern

Mit möglichst unverarbeiteter Pflanzenkost können typische Zivilisationskrankheiten vermieden und therapiert werden. „*So sind etwa die pflanzlichen Fette und ein geringerer Salzanteil in der pflanzlichen Ernährung von Vorteil bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Diabetes essen wir automatisch mehr Ballaststoffe und Kohlenhydrate, die sich günstig auf den Stoffwechsel auswirken*“, sagt Dr. Ahluwalia. „*In der Praxis arbeite ich viel mit Patienten, die schon in jungen Jahren eine Insulinresistenz aufweisen. Hier zeigt sich immer wieder, wie die Um-*

*stellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung den Glukosestoffwechsel positiv beeinflusst und Medikamente reduziert oder abgesetzt werden können.*“ Bei Menschen mit Beschwerden wie dem Reizdarmsyndrom werden die Symptome durch mehr unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel ebenfalls gelindert. Auch Gicht und Osteoporose lassen sich durch eine bunte, vollwertige Pflanzenkost bessern.

Doch wie sieht eine Umstellung in der Praxis aus? Interessierte machen vieles richtig, wenn sie auf je drei Portionen Gemüse und Vollkornprodukte, zwei Portionen Obst sowie eine Portion Hülsenfrüchte pro Tag achten. „*Auf dem Weg zu einer rein veganen Ernährung sollte man sich gut informieren*“, so Dr. Keller. Wer Fleisch, Fisch und Milchprodukte ersatzlos streicht, muss sonst damit rechnen, in eine Minderversorgung zu rutschen. So sollte jede Mahlzeit eine gute pflanzliche Proteinquelle enthalten, also Getreide, Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse oder Samen. Auch manche Mikronährstoffe können kritisch werden. „*Um Menschen dabei zu unterstützen, bei einer veganen Ernährung nicht nur den Nährstoffbedarf zu decken, sondern das volle gesundheitliche Potenzial auszuschöpfen, haben wir 2018 die Gießener vegane Lebensmittelpyramide entwickelt. Sie führt anschaulich vor Augen, was bei einer rein pflanzlichen Lebensmittelauswahl zu beachten ist.*“ Hilfreich ist auch ein Ernährungstagebuch. „*Die myFoodDoctor-App unterstützt dabei, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Wer hier ein paar Tage* ►



**LENA MEYER-LANDRUT**  
31, SÄNGERIN

Sie ernährt sich zu 80 bis 90 Prozent vegan. Ausnahmen macht sie, wenn sie unterwegs ist und keine Möglichkeit hat, die Nährstoffversorgung zu sichern



**NAOMI WATTS**  
53, SCHAUSPIELERIN

Sie ernährt sich seit Jahren pflanzenbasiert, genau wie einst Lady Diana, die Watts im Kinofilm „Diana“ verkörpert hat



**MICHELLE HUNZIKER**  
45, MODERATORIN

Sie ist Pescovegetarierin – obwohl sie sich seit Jahren überwiegend pflanzlich ernährt, landet bei ihr ab und zu Fisch auf dem Teller

daran, dass Veganer die Ergänzung von Vitamin B12 heute viel besser im Blick haben und umsetzen“, so Ernährungswissenschaftler Dr. Keller. Weniger bekannt ist, dass sie oft eine durchschnittlich niedrigere Kalziumzufuhr haben als Vegetarier oder Mischköstler. Schließlich fallen Milchprodukte, eine mengenmäßig wichtige Quelle, komplett weg. Dr. Riedl empfiehlt: „Neben kalziumreichem Mineralwasser sollten Veganer bei pflanzlichen Milchersatzprodukten wie Haferdrinks zu kalziumangereicherten Versionen greifen. Viel davon steckt zudem in Kohlgemüsen, Senfblättern, weißen Bohnen. Auch in Mandeln, Sesampaste, getrockneten Feigen und speziellen Kalkalgen.“

Zwar können auch bei gängiger Mischkost und bei Vegetariern Defizite auftreten, doch vegane Esser sollten zudem lieber einmal mehr auf die Werte von Vitamin B2, Vitamin D und Jod achten, auf Omega-3-Fettsäuren, Selen, Zink und Eisen. Vollkorn- und Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Zwiebel- und Kohlgemüse sowie Algen und angereicherte Lebensmittel sind prima Quellen. Wichtig ist: Die Zufuhr der Nährstoffe muss ausreichend sein, ein Überangebot wiederum ist schwierig, weshalb der Status konsequent einmal im Jahr überprüft werden sollte.

Auch weil ein häufiges Missverständnis vorherrscht: Vegetarische oder vegane Kost ist nicht automatisch Fitfood oder eine sichere Bank, die andere Schnitzer im Lebensstil ausgleicht. Genügend Bewegung, der Verzicht auf Nikotin und der Konsum von Alkohol nur in Maßen sind ebenso wichtig für die Gesundheit. Ganz klar vorne liegt eine pflanzlich betonte, vor allem vegane Kost jedoch, was den ökologischen Fußabdruck betrifft. „Es wird weniger Landfläche benötigt, weniger schädliches Klimagas ausgestoßen, weniger Wasser verbraucht – das macht Pflanzkost im Gegensatz zur üblichen Durchschnittsernährung zukunftsfähig“, so Dr. Keller. Neben dem körperlichen Wohlbefinden kann also womöglich der Gedanke an eine bessere Umwelt ein guter „Game-Changer“ sein.

## Regelmäßige Bluttests sind WICHTIG

► lang seine Essgewohnheiten einträgt, sieht, wie die App unter Beachtung individueller Vorbedingungen automatisch ausrechnet, von welchen Nährstoffen man zu viel oder zu wenig zu sich nimmt oder ob es vielleicht noch andere Baustellen gibt, die man angehen sollte“, so Dr. Riedl.

### Mangel und Überangebot vermeiden – die Nährstoffbalance zählt

Grundsätzlich sollten Veganer beim Hausarzt die ausreichende Versorgung mit be-

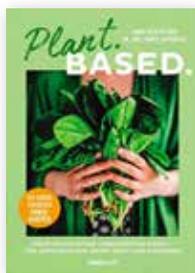
stimmten Substanzen regelmäßig checken lassen, raten alle drei Ernährungsexperten. Weil es fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln steckt, geht es nicht ohne eine Zusatzversorgung mit Vitamin B12. Der essenzielle Mikronährstoff stärkt die Nerven und das seelische Wohlbefinden, beeinflusst Energielevel und Blutbildung. Positiv ist: „Neuere Studien zeigen, dass ein Vitamin-B12-Mangel bei Veganern inzwischen viel seltener vorkommt als noch vor fünf bis zehn Jahren. Das liegt vor allem

## ZUM WEITERLESEN



### „Öfter mal die Sau rauslassen!“:

Dr. Markus Keller und Annette Sabersky erklären anhand von vielen Studien, wie es gelingt, rein pflanzlich gesund zu leben und Natur und Umwelt damit Gutes zu tun (20 Euro, Ulmer Verlag)



„Plant. Based.“ von Dr. Marie Ahluwalia und Laura Merten veranschaulicht, warum es sich lohnt, pflanzenbasiert zu essen. Plus Rezepte (22 Euro, Südwest Verlag)

„myFoodDoctor“ – mit einer anschaulichen App zeigt Matthias Riedl, wie mit kleinen Umstellungen ein gesünderes Leben gelingt (ab 4,99 Euro, Android und iOS)

