

Fit ohne Fleisch

„Mir fehlt nix!“



V wie Vegan

Artla Hildmann, 29, Physikstudent, zukünftiger Kultkoch und Kraftsportfan. Anfangen hat sein fleischloses Leben, als sein Vater mit 60 an einem Herzinfarkt starb. Ein Genießer. Genuss wollte Artla auch, zumal er von Kind an köstliche französische Küche gewohnt war. Weil er Batteriehühner auch nicht so toll fand, wurde er gleich Veganer, lebt nur von pflanzlichen Produkten. Seine Kochshow läuft auf YouTube, und nächstes Jahr produziert er sie in L.A.

FOTOS: DIRK SCHMIDT FOR FUN, MAKE-UP MAKE-UP: ISABELLA VON HEDERBACH, LINDA DE LA RIVA (M. J. PUBLIC ADDRESS (R.))

Vegetarisch leben heißt schon lange nicht mehr Körnchen kauen und verzichten. FIT FOR FUN zeigt den hippen Lifestyle von Menschen, die einfach bloß kein Fleisch mögen.

Text Cornelia Brammen Foto Dirk Schmidt

Etwas muss passiert sein, wenn der Deutschlandchef von McDonald's auf der Jahrespressekonferenz den neuen Veggieburger als Umsatzbringer lobt. Wenn das Catering auf dem Musik- und Kulturfestival Fusion rein vegetarisch ist. Wenn die Stadt Bremen für die Verwaltung den Veggie-Thursday durchsetzt. Wenn die FU Berlin dieses Jahr die erste vegetarische Mensa eingeführt hat. Wenn in der Hauptstadt Sterne Koch Michael Hoffmann in seinem feinen Restaurant Margaux, Unter den Linden, jeden Tag ein achtgängiges vegetarisches Menü kocht.



Nena, Sängerin
Tour und neues Album „MG Live“, ab 10. September kosten Kraft. Gemüse, Obst, „lebendiges Wasser“, Öl, Nüsse geben ihr Power.

„Seit 30 Jahren lebe ich fleischlos. Auf Tourneen ist das Catering für alle vegetarisch und bio“

Was passiert ist? Vegetarisch hat sich zu einem von vielen hippen Lifestyle entwickelt. Vielkosten für diesen Trend kommen aus der Künstlerkreise: Xavier Naidoo, Kaya Yasar, Chris-

toph Maria Herbol, Thomas D., Nena, Nadja Auermann, Eva Briegel. Aber auch Sportler sind dabei: Rugbyspielerin Johanna Jahnke, Windsurferin Jutta Müller, Leichtathlet Carl Lewis. Kein Fleisch und trotzdem fit. Wie geht das?

Darüber gibt es inzwischen Auskunft von höchster amtlicher Stelle. Anne Gabl, Pressensprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, des Zentralorgans für gesunde Lebensweise. „Wir empfehlen gesunde Menschen die vegetarische Ernährung mit Milch und Eiern als Dauerkost. Auch Eisenmangel ist bei Vegetariern nicht häufiger als bei Fleischessern. Sie decken ihren Eisenbedarf über Vollkorngetreide, Blattgemüse und angereicherte Lebensmittel. Der Proteinbedarf lässt sich problemlos decken, z. B. mit Hülsenfrüchten, Karottensalat oder Tofu.“ Selbst der veganen Ernährung, die auf jegliches Produkt tierischen Ursprungs verzichtet, erteilt die DGE keine klare Absage. Nur für Schwangere, Stillende, Kinder und Heranwachsende sei sie wegen der Unterversorgung mit B-Vitaminen, Eisen, Vitamin D, Jod und Kalzium problematisch.

Es gibt sogar Menschen, die auf Fleisch verzichten, um abzunehmen. Hans Lambert, Chef von Bikram Altona in Hamburg, reduzierte vor einem Jahr seinen Fleischkonsum von täglich auf höchstens zweimal in der Woche. 6 Kilo hat der 1,87-Meter-Mann seitdem abgenommen. Er nutzt das breite gastronomische Angebot der Hansestadt. „Früher hat vegetarisch oft nicht geschmeckt, aber heute ist es einfach lecker, wie zum Beispiel

bei Season Food am Rathaus.“ Viele in unserem Freundeskreis essen jetzt viel weniger oder gar kein Fleisch. „Das ist so ein bisschen wie mit Yoga“, meint Hans Lambert. „Früher nur was für introvertierte Spinner, heute ist es Mainstream.“



Thomas D., Musiker
In seinem Garten baut er Biofood an und ist ein bisschen genervt, dass nicht alle Fanta-4-Mitglieder Vegetarier sind.



09/10 DEUTSCHLAND 3. JULI SEPTEMBER

fit FOR FUN

SEX, SO KRIEGEN SIE ENDLICH, WAS SIE WOLLEN!

Selbstversuch: 10 Kilo weg in 8 Wochen

Blitz-Bizeps-Workout
Er: Maximal stark!
Sie: Straffe Arme!

WIE PERFEKT MUSS ICH SEIN?

- Die neue Natürlichkeit: Warum Lena Meyer-Landrut, Gossip + Co. so cool sind
- So schaffen Sie das auch: 5 Fit-Leser zeigen's Ihnen!

VEGGIE-KÜCHE FÜR ALLE – DIE 5 TOLLSTEN REZEPTE

Vorsicht, Falle!
Bauchtrainer-Test: Fett weg oder Geld weg?

16 SEITEN WANDER-SPEZIAL
Tolle Touren, top Ausrüstung, Probi-Tipps

„FIT FOR FUN“, 09/2010 (Europe)