

## **Erfahrungsbericht: Mein Weg zu veganer Ernährung**

Die Idee, vegan zu essen, beschäftigt mich seit 2018. Was ich zunächst nur am Rande mitbekam, tauchte zunehmend auch in meinem Umfeld auf: Viele aßen vegan, ob wegen des Tierwohls, des Umweltschutz oder aus gesundheitlichen Gründen. All dies regte zur Veränderung an, auch mich.

Mein Übergang in die vegane Ernährung war eher fließend. Ich hatte nicht diesen einen Moment, sondern habe mich diesem Lebensstil schrittweise genähert. Ich bevorzugte ohnehin schon vegetarische Lebensmittel. Es gab für mich nicht den einen Grund für diese Umstellung, sondern das Zusammenspiel von sozialem Umfeld, Informationen aus den Medien und gesundheitlichen Vorteilen stieß die Veränderung an. Denn meine vegane Ernährung führte dazu, dass sich mein gesundheitlicher Zustand besserte und auch mein Wohlbefinden und meine Energie positiv beeinflusst wurden.

Eine erste Regel, die mir den Übergang in die vegane Ernährung erleichtern sollte, war, dass ich zunächst zwischen meinen Ess- und Kochgewohnheiten zuhause und meiner Essenswahl außer Haus unterschied: Unterwegs war ich nicht so strikt wie zuhause. Und durch meine Lebensmittelallergien war mir schon vertraut, nicht bei allem zugreifen zu können. Die scherzhafte Frage „Was kannst du denn überhaupt essen?“ hatte ich schon öfter gehört. Und die Antwort darauf lautet: Ganz schön viel! Meine gesundheitlichen Einschränkungen bewegen mich dazu, Alternativen zu finden oder nach einem Zutatenwechsel zu fragen – ich kenne es nicht anders.

Die Außer-Haus-Regel funktionierte für mich gut, um während der Umstellung einem Gefühl von Verzicht oder Verbot vorzubeugen. Mir die Möglichkeit zu geben, im Restaurant zu essen, was ich wollte, war befreiend und hatte eher den Effekt, dass ich in den Momenten nicht wirklich Lust hatte, tierische Produkte zu bestellen. Zu Beginn überkam mich ein paar Mal die Neugier, doch beim Probieren stellte ich dann fest, dass ich die tierischen Lebensmittel besser in Erinnerung hatte als sie wirklich waren – ein strengeres Verbot hätte mir diese Erkenntnis vorenthalten. Während der Umstellung stellte sich mir nicht die Frage „Was kann ich jetzt überhaupt noch essen?“ Ich entdeckte bewusst Neues und integrierte dies, und die dabei entstandene Vielfalt bereitete mir Freude. Und ich fühlte mich körperlich einfach besser ohne tierische Produkte.

Auf dem Weg zu veganer Ernährung gibt es kein Richtig und kein Falsch. Es ist ok, dass ich mal ein Stück nicht-vegane Kuchen genieße. Ich bin der Überzeugung, dass jeder Schritt in Richtung pflanzliche Ernährung zählt. Eine vegane Ernährung bleibt stets ein individueller Prozess, bei dem sich durch den bewussten Verzicht viele Möglichkeiten bieten, sich kulinarisch auszuprobieren und eine Breite an neuen Lebensmitteln zu entdecken. Die Vielfalt an pflanzlichen Milchalternativen punkten beispielsweise in ihrer Unterschiedlichkeit.

Sei es das Probieren von Ersatzprodukten, ein veganer Tag pro Woche oder die Zuhause-außer-Haus Regel, es muss nicht perfekt sein. Denn so, wie einige Menschen in meinem Umfeld mich inspiriert haben vegan zu leben, so hoffe ich im Kleinen auch dazu anzuregen – ganz nach diesem Dominoeffekt konnte ich meine WG zu einem Wechsel zu pflanzlicher Milch begeistern.

Nicht überall gibt es eine große Kühltheke mit veganen Produkten, und auch die Milchalternativen in den Cafés sind begrenzt. Selbst nach Alternativen zu suchen und ein aufmerksamer Blick auf die einzelnen Zutaten gehören zu einer veganen Ernährung dazu. Sie kann damit auch zu einer bewussteren Haltung zum Essen führen, ganz im Sinne von „mindful eating“, und zu einem gesünderen Lebensstil beitragen.