

Die Idee entstand in lustiger Runde bei der Eröffnung des vegetarischen Restaurants Tibits im Bahnhof Luzern. «Man müsste mal einen Monat lang nur hier essen. Ausschliesslich supergesunde Kost – morgens, mittags und abends», witzelte ich. «Sozusagen das Gegenteil von dem, was dieser US-amerikanische Dokfilmer machte, der sich 30 Tage lang nur bei «McDonald's» ernährte und dabei 11 Kilos zulegte.» Und ehe ich mich versah, hatte ich mir diesen ungewöhnlichen Ernährungs-Selbstversuch eingehandelt. Morgan Spurlock, der Regisseur von «Super Size Me», nahm bei seiner Hamburger-Odyssee nicht nur rapide zu, auch sein Cholesterinwert schnellte in die Höhe, seine Leberwerte waren katastrophal. Er wurde fahrig, schleppte sich lethargisch durch den Tag, und selbst sein Sexleben erlitt Einbussen.

#### Leberzellen gestört

Nicht dass ich mich zuvor nicht auch über allfällige Nebenwirkungen und eine medizinische «Begleitung» meines Versuchs erkundigte. Christoph Henzen, Chefarzt Endokrinologie-Diabetologie am Luzerner Kantonsspital, sagte: «Es ist tatsächlich so, dass bereits nach einer Woche Convenience-Food auf molekular-genetischer Ebene Veränderungen stattfinden, die sich bezüglich Diabetes, Bluthochdruck und Cholesterin negativ auswirken.» So könne man etwa messen, dass die Leberzellen «in ihrer zeitlichen Ordnung gestört» würden, womit diese insulinresistent würden und den ersten Schritt zu Diabetes Typ 2 machen würden. Dass sich eine Umstellung von «normaler» auf extragesunde Ernährung ebenfalls in veränderten Werten niederschlägt, erscheine ihm als Arzt logisch. Allerdings sei dies nur sehr aufwendig über Blutproben und Lebergewebe nachzuweisen. Zudem müsste ich, um punkto Diabetes und Blutdruck einen Effekt messen zu können, pro Woche zirka 500 Kilokalorien einsparen. Da ich aber nicht abnehmen, sondern einfach nur rundum gesund essen – und bestimmt kein Lebergewebe hergeben – wollte, entschied ich mich für eine weniger wissenschaftliche Variante meines Essversuchs.

#### Kein Verwöhnprogramm

Ich setzte vielmehr auf Selbstbeobachtung: Wie geht mein Magen-Darm-Trakt mit den ungewohnt vielen Ballaststoffen um? Habe ich mehr oder weniger Hungergefühle als sonst? Und: Wird mir vielleicht doch das Fleisch auf dem Teller fehlen? Nach dem Motto «Wenn schon, denn schon» schwor ich gleich jeglichen tierischen Produkten ab und machte mich zur Temporär-Veganerin (im «Tibits» sind alle Gerichte am Selbstbedienungsbuffet entsprechend deklariert). Es sollte ja kein Verwöhnprogramm werden.

Da «Tibits»-Essen, anders als jenes von «McDonald's», nicht an jeder Ecke erhältlich ist, beschränkte ich meine «Mission gesund» auf zwei Wochen, um den logistischen Aufwand überschaubar zu halten. Ich kam mir vor wie der grösste Fressack auf Erden, als ich jeweils schon zum zweiten Mal am gleichen Tag einen vollbeladenen Teller oder eine Take-away-Schale auf die Waage stellte. «Ob jetzt alle denken, ich könne nicht kochen?», fragte ich mich schon leicht beschämt, als mich die Mitarbeiterin an der Kasse informierte: «Sie sind nicht die Einzige, die täglich hier isst.»

Das vegane Frühstück machte mir zu Beginn am meisten Sorgen. Ich entdeckte aber schnell, dass auch vegane Dinkelmehl-Pancakes und Kokosmilch-Birchermüesli eine echte Alternative zu Butterzopf mit Honig sind. Gewöhnungsbedürftig war für mich als Milch-Liebhaber die heisse Schoggi aus Mandelmilch – aber Welten besser als Soyamilch war sie allemal. Vom indischen Chai-Tee mit Mandelmilch-Schaum bin ich mit der Zeit geradefan geworden.

#### Schlaraffenland für Veganer

Mittags und abends befüllte ich meinen Teller herzhaft mit allem, was das Buffet hergab. Apfel-Ingwer-Salat, Dörrbohnen mit Walnüssen, Randen-Fenchel-Crumble, Auberginen-Amarant, Rüebli-Meerrettich-Mousse, Tofu au vin, glacierte Marroni: Offenbar gibt es auch für Veganer ein Schlaraffenland. Ori-

entalischer Couscous, indisches Dal, Hummus, Vindaloo Goa Style, Peri-Peri-Süsskartoffeln: Ob all der fremdländischen Düfte und ungewohnten Kombinationen kam ich richtig ins Schwelgen. Auch an den Nebentischen war das Essen auffallend oft Gesprächsthema: «Hey, diesen Wakame-Salat musst du unbedingt auch probieren!» Oder: «Die Topinambur-Federkohl-Quiche ist echt interessant.» Auch beim Trinken machte ich, die sonst meist Cola zero bestell, Neuentdeckungen: etwa frisch gepressten Mandarinen-Dattel-Saft oder Thymian-Limonade mit Zitronengras, Wacholderbeere und Chinarinde – was auch immer das ist, es schmeckt fein.

#### Frisch und leicht

Egal, wie gross die Portionen waren: Das gute Gefühl, wirklich frische, leichte, hochwertige Kost – und eben keine billigen Batterieuhnen-Nuggets mit 08/15-Fertigungsauce – zu mir genommen zu haben, begleitete mich stets nach dem Essen. Einzig feststellbare körperliche Veränderung: Ich bekam einen Bauch, der glatt Gérard Depardieu hätte Konkurrenz machen können – auch wenn dieser, so viel ich weiss, kein Veganer ist. «Diese Reaktion ist sehr typisch», beruhigt mich die diplomierte Ernährungsberaterin Esther Jost auf meine Anfrage hin. «Ihr Körper ist sich nicht gewohnt, so viele Nahrungsfasern aus «Grünzeug» zu verarbeiten. Durch diese «Klimaveränderung» im Darm entstehen Gase, sprich Blähungen. Aber das legt sich mit der Zeit wieder.» Na, da war ich aber froh.

#### Das «Hilfe, ich platze»-Gefühl

Trotz Kugelbauch: Das Völlegefühl, das mich sonst des Öfteren nach dem Essen überfällt, dieses «Hilfe, ich platze»-Gefühl, blieb überraschenderweise aus. Habe ich vielleicht tatsächlich weniger grosse Mengen verdrückt, da ich mir durch die Take-away-Ernährung das

Nachschöpfen verunmöglicht habe? Oder sind Chicorée-Orange-Gratin und Bergblüten-Sellerie-Salat einfach *per se* bekömmlicher als das Kalbgeschnetzelte an Rahmsauce und Rösti, das ich sonst vielleicht verspeist hätte? Ich vermutete, dass beides mitspielte, und Esther Jost bestätigte: «Es gibt dafür verschiedene Erklärungen.»

Erstens sei «Tibits»-Kost im Allgemeinen wohl wirklich fettärmer – obwohl es auch hier Frittiertes gebe (Oh ja, die heissgeliebten Jalapeños, die mir aber als Temporär-Veganerin wegen des Frischkäses untersagt sind!). Zweitens esse man tendenziell langsamer, wenn man viel kauen müsse – was bei Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten der Fall sei. Dadurch höre man auf zu essen, bevor man sich überessen habe. «Ein Teller Spaghetti ist schneller hinuntergeschlungen.» Und drittens werde der Sättigungsreiz früher ausgelöst, weil die vegane Nahrung tendenziell mehr Volumen habe und aufquellende Nahrungsfasern enthalte.

Die Kollegin, die mich einmal zum Mittagessen begleitete, stellte fest: «Ich fühlte mich bis in den Abend hinein satt und griff kein einziges Mal in die Schublade mit dem Schoggi-Notvorrat.» Diese Erfahrung machte auch ich. Wobei: Was hätte ich auch zwischendurch naschen können, wenn mein Büro 10 Busminuten vom «Tibits» und somit vom «erlaubten» Essen entfernt ist? Aus rein organisatorischen Gründen gab es wenig süsse Versuchungen für mich. Auch wenn die Auswahl gross wäre: Beeren-Crumble etwa, Sticky-Toffee-Pudding, Zimt-Knödel mit Zwetschgenkompott ... – zu meiner Überraschung alles vegan.

#### Schon Eiweissmangel?

Als ich am Tag sieben urplötzlich von einem Schwindelanfall heimgesucht wurde, der an einen Mojito auf leeren Magen erinnerte, meinte mein Kollege, ein eingefleischter Vegan-Skeptiker, prompt: «Das hast du jetzt davon. Vor lauter Eiweissmangel wirst du demnächst noch ohnmächtig.» Leicht benruhigt, wollte ich meinen Versuch schon fast abbrechen, als die Ernährungsexpertin einwendete: «So schnell sind die Eiweissreserven des Körpers nie und nimmer aufgebraucht – die meisten «normal» Essenden nehmen ohnehin zu viele davon zu sich. Mit Mangelerscheinungen müssten Sie als

Veganerin – wenn überhaupt – erst viel später rechnen.» Der Schwindel habe wohl eher damit zu tun, dass ich an dem Tag zu wenig getrunken hätte.

Nach Ablauf der zwei Wochen fühlte ich mich prima; mein Gewicht war unverändert. Ernährungstechnisch vermisse ich aber ein bisschen die Kuhmilch. Und hin und wieder haben mich das nicht-vegane Tiramisu und der Passionsfrucht-Cheesecake schon verführerisch angelächelt. Ernährung ist, wie Esther Jost sagt, eben nicht nur eine physiologische Geschichte, sondern auch eine emotionale, rituelle. «Wenn man halt gerne Milch hat, geht ein Stück Lebensqualität verloren, wenn man darauf verzichten muss.»

An das nicht vorhandene Fleisch hingegen habe ich keinen Gedanken verloren. Bezeichnend die Bemerkung eines älteren Herrn am Nebentisch, der mit Blick auf seinen Teller ungläubig zu seiner Tochter sagte: «Und da soll wirklich überhaupt nirgends Fleisch drin sein?» Angesichts der vielen feinen Alternativen wäre in meinen Augen auch der

«Braten an Rotweinsauce», ein weder geschmacklich noch in der Konsistenz wirklich überzeugendes Fleischimitat aus Gemüse, Seitan und Semmelbrösel überhaupt nicht nötig.

#### Öfter mal was Neues

So lautet denn mein Fazit nach zwei Wochen «Körnlpickerei» (wie fleischloses Essen ja oft abschätzig genannt wird): Es dürfte gerne noch lange so weitergehen! Jedenfalls die vegetarische Variante (ohne veganes Milchprodukte-Verbot) ganz sicher. Solange ich in dieser Vielfalt nicht selber kochen muss, sowieso. Zur Vollzeit-Veganerin werde ich allerdings nie werden. Dafür mag ich Milchprodukte zu sehr. Auch wenn nach den zwei Wochen keine gesundheitlichen Vorteile zu spüren waren, so hat mich der Versuch doch zu vermehrtem Nachdenken über das veranlasst, was ich meinem Körper tagein, tagaus zuführe. In meinem Einkaufskorb landet jetzt viel mehr Frisches und Gemüse als vorher. Und ich probiere öfter mal was Neues aus: zum Beispiel rote Linsen, Goji-Beeren, Chia-Samen ...

## Ist vegan automatisch gesund?

**ERNÄHRUNG** via. Wer sich vegan ernährt, also auf sämtliche tierischen Lebensmittel wie Fleisch, Käse oder Honig verzichtet, dem eilt der Ruf des «gesunden» Körnlpickers voraus. Wenn man unter «gesund» jedoch – wie die Ernährungsberaterin Esther Jost – vor allem ausgewogene, abwechslungsreiche Nahrung versteht, ist der Begriff eigentlich unpassend. «Eine einzige Mahlzeit kann nicht gesund oder ungesund sein, höchstens das, was man im Laufe einer ganzen Woche zu sich nimmt», sagt die Expertin. «Auf die Ausgewogenheit kommt es an.»

Dies sei auch bei veganer Ernährung nicht unmöglich, so Jost. «Aber wer sich – aus welchen Gründen auch immer – für diese Ernährungsform entschieden hat, muss bereit sein, sich über die Menüplanung etwas mehr Gedanken zu machen, wenn er auf die Dauer Mangelerscheinungen vermeiden will.» Diese würden sich allerdings erst nach längerer Zeit bemerkbar machen, weil der Körper über

verschiedene Kompensationsmechanismen verfüge. Um die nötige Eiweisszufuhr auch ohne Fleisch, Fisch und Milchprodukte langfristig abzudecken, sollten Veganer regelmässig Hülsenfrüchte essen – am besten kombiniert mit Getreide, so können die Proteine am besten in körpereigene umgewandelt werden. Auch Tofu (Eiweissextrakt aus der Sojabohne) kann eine wichtige Proteinquelle sein. Vitamin B12 und Eisen sind praktisch nur in tierischen Produkten enthalten. Sie müssen dem Körper daher auf anderen Wegen zugeführt werden. Beim B12 sind angereicherte Drinks, Hefeaufstriche, Frühstückscerealien oder Zahnpasta zu empfehlen, beim Eisen etwa Weizenkleie, Linsen oder Nüsse.

Deutlich abratens von veganer Ernährung würde die Ernährungsberaterin jenen Menschen, die einen höheren Eiweissbedarf haben, nämlich Schwangere, Stillende, Kinder, ältere oder an gewissen Krankheiten leidende Menschen.



Blümchen auf der Tapete und nur Pflanzliches auf dem Teller beziehungsweise im Glas: Annette Wirthlin ernährte sich bei «Tibits» zwei Wochen lang vegan.

Bild Roger Grütter

# Veganerin auf Zeit

**SELBSTVERSUCH** «Super Size Me» in der Gesund-Variante: Anstatt bei «MacDonald's» hat sich unsere Autorin zwei Wochen lang nur im Vegi-Restaurant Tibits ernährt. Hier sind ihre Erkenntnisse.

ANNETTE WIRTHLIN  
annette.wirthlin@luzernerzeitung.ch



«Durch die «Klimaveränderung» im Darm entstehen Blähungen. Aber das legt sich mit der Zeit wieder.»

ESTHER JOST,  
ERNÄHRUNGSBERATERIN