

"Motiviert hat mich vor allem das Signal meines Körpers"

Vor drei Jahren hat Tonja Ramm (22) ihre Ernährung umgestellt: Sie verzichtet auf Fleisch und zum Teil auf weitere tierische Produkte. Mit der ZEIT spricht die Vegetarierin über ihre Motivation und gibt Tipps zur richtigen Herangehensweise.

Wie kam es zu Ihrer Ernährungsumstellung?

Tonja Ramm: Da meine ältere Schwester kein Fleisch isst, hatte ich schon länger einen Bezug zum Vegetarismus. Komplett umgestiegen bin ich, als ich bei meinem Abitur dringend einen Ausgleich brauchte. Motiviert hat mich vor allem das Signal meines Körpers: Das tut dir gut!

Was würden Sie Leuten empfehlen, die kein Fan von Fleischersatzprodukten sind?

Ramm: Ich kenne keinen Menschen, der Tofu gerne mag. Wenn man sich etwas Zeit nimmt, findet man tolle Tricks, diese Produkte schmackhaft einzusetzen. Ansonsten empfehle ich langkettige Kohlenhydrate und Bohnen als Proteinquellen.

Was denken Sie über das Vorurteil, vegetarische Ernährung sei enorm zeitaufwendig?

Ramm: Das trifft meiner Meinung nach nur zu, wenn man sich auch ausgewogen ernähren möchte. Um Rezepte zu finden, die sowohl gesund, als auch sättigend sind, muss man sich schon etwas Zeit nehmen. Hat man erstmal einen Überblick darüber, dauert es mit etwas Übung genauso lang, wie das Kochen mit Fleisch.

Welche Unterschiede haben Sie bisher an sich bemerkt?

Ramm: Ich fühle mich definitiv fitter. Viel wichtiger finde ich aber, dass ich die Massentierhaltung nicht mehr unterstütze und mit pflanzlichen Varianten eine für mich passende Ernährung gefunden habe.

Wie reagieren Sie, wenn Sie bei anderen ein Schnitzel vorgesetzt bekommen?

Ramm: Das würde ich eher witzig finden. Es gibt nun mal Menschen, die Fleisch essen. Das muss jeder für sich wissen. Das Schnitzel bekommt der Hund – der freut sich!

Nehmen Sie Vitamine, um eventuelle Mängel auszugleichen?

Ramm: Vitamin -und Eisenmangel sind häufig ein Grund, weshalb einem viele Ärzte vom Vegetarismus abraten. Bisher war bei meinen Untersuchungen alles in Ordnung, deshalb musste ich noch nicht auf Präparate zurückgreifen.