

RUTH THEUERMANN- BERNHARDT, 36

KINESIOLOGIN, MENTALTRAINERIN

Darum will ich ohne. Bis zu meinem 17. Lebensjahr habe ich alles gegessen. Eine Käsewurstsemmel war meine liebste Jause. Dann war ich sechs Monate in den USA. Dort wurde so viel Fleisch konsumiert, überall ging es nur darum. Das hat mich richtig abgestoßen. Ab dann war Schluss. Auch auf Fisch verzichte ich seither. Anfangs war dieses Leben noch schwierig, ich hatte keine Ahnung vom Kochen, es gab auch kein Role Model für ausgewogenes vegetarisches Essen. Während meines Studiums hab ich mich im Grunde von Fertigpizza und Nudeln ernährt. Mit Mitte 20 ging es mir dann körperlich einfach nicht gut, da habe ich angefangen, mich mit gesunder Ernährung auseinanderzusetzen. Es war ein großes Aha-Erlebnis für mich, festzustellen, dass das, was ich in mich hineinschiebe, darüber entscheidet, wie ich mich fühle. Heute koche ich eigentlich immer frisch, ausgewogen und abwechslungsreich. Auch mein Mann und mein sechsjähriger Sohn leben vegetarisch. Meine vierjährige Tochter mag aber Fleisch.

So geht es mir damit. Am Anfang war es schon ein Verzicht, aber daraus ist bald ein totaler Genuss geworden. Es gibt ja so viele Möglichkeiten beim Essen. Mir geht auch nichts ab, im Gegenteil, ich habe jetzt viel mehr Energie als mit Mitte 20. Ich kontrolliere jährlich meine Blutwerte auf Mangelerscheinungen. Das würde ich ohnehin jedem empfehlen. Aber da gibt es eigentlich kein Problem. Ich fühle mich wohl so, aber ich glaube nicht, dass diese Art der Ernährung für jeden passt. Das muss einfach jeder für sich entscheiden.

So reagiert das Umfeld. Für meinen Vater war es am Anfang echt schwer, zu begreifen, dass ich kein Fleisch mehr esse. Er konnte sich einfach nicht vorstellen, wie das ist. Einige haben mich gefragt, wie ich denn satt werde, wenn ich nichts esse. Aber das hat sich erledigt.

FLEISCH

„Das, was ich esse, entscheidet darüber, wie ich mich fühle. Das war ein großes Aha-Erlebnis.“

RUTH THEUERMANN
ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG