

OT-Collage

Nils: „Wenn ich diese Lebensmittel konsumiert habe, hatte das in mir so ein Gefühl von Reinheit. Ich hab‘ mich da auch überlegen gefühlt. Im Grunde genommen, so heilig wie der Dalai Lama.“

Albrecht: „Für Menschen [...] die aus irgendwelchen Gründen auf der Suche sind nach neuen Ideen, neuen Weltansichten und beispielsweise in einer Ernährungslehre sich wiederfinden, {...}, dass das dann ein zentraler Bestandteil der eigenen Identität wird.“

Niko: „Es fühlt sich ein bisschen an, wie eine Person, die aus der Kirche ausgetreten ist und nochmal in die Kirche geht, und dann ganz kritische Blicke von allen bekommt.“

Albrecht: „Wenn diese Dogmen infrage gestellt werden, dann sehen wir sofort Konflikte. Aus der Sicht der Akteure selber geht es bisweilen auch letztendlich um die Rettung, ums Heil der ganzen Welt.“

Sprecher

Was auf den Teller kommt, ist heute mehr als eine Frage von Hunger und Sattwerden. Es zeigt für immer mehr Menschen Haltung, Identität und Werte, wird zu einer Art Ersatzreligion, die Gemeinschaft und Orientierung verspricht. Doch was, wenn der Glaube an die richtige Ernährung so stark wird, dass keine Kompromisse mehr möglich sind und die eigene Gesundheit darunter leidet?

Sprecherin

Nils Binnberg ist auf dem Weg zur Eröffnung einer Foodhall am Potsdamer Platz in Berlin.

O-Ton Nils

„Alles, was ich mir eigentlich früher verboten habe, glaube ich, wird hier jetzt gerade aufgetischt.“

„Hallo, ich bin auf der Gästeliste.“ „Schön, dass du kommen konntest. Und willkommen zu Kerb am Potsdamer Platz in Berlin.“ – „Danke.“

Sprecherin

Von asiatischem Fingerfood bis hin zu Burgern findet sich in der Halle mit Essensständen und Live-Cooking alles, was das Streetfood-Herz begehrt. Für den Journalisten Nils Binnberg ist diese riesige Auswahl eine Konfrontation mit alten Ängsten. Jahrelang war eine möglichst gesunde Ernährung zentraler Inhalt seines Lebens. Alles hat sich darum gedreht, welche Lebensmittel erlaubt - und vor allem - welche verboten sind.

O-Ton Nils

„Heute bin ich immer noch gestresst, wenn ich in so ein Foodhall oder auch meinetwegen Markthalle komme. Ich kann das irgendwie nicht so ganz loslassen, aber das ist in keinem Vergleich zu dem, wo ich wirklich Angst hatte vor Lebensmitteln.“

Sprecherin

Die Geschichte seiner Angst vor Lebensmitteln beginnt im Sommer 2009. Damals ist Nils Redakteur bei einer Modezeitschrift, er bewegt sich auf Modeschauen, bei Castings – in einer Welt, in der die Figur eine wichtige Währung ist.

O-Ton Nils

„Mein ganzes Umfeld war eigentlich die Modewelt, auch meine Freundschaften. Da ist man natürlich sowieso mit diesem Thema Schönheit konfrontiert. Also da gab es schon große Selbstwertzweifel auch in der Zeit. Also da mithalten zu können ist komplett illusorisch, aber der Versuch und der Wunsch ist trotzdem irgendwie da.“

Sprecherin

Ein Urlaub in Südtalien wird für Nils zum Wendepunkt. Er verbringt den Tag mit seinem Freund auf Capri.

O-Ton Nils

„Ich zog so mein T-Shirt aus und legte mich neben meinen Freund und merkte schon so ein Blick von ihm und hab dann selber so an mir runtergeguckt und sagte dann so, hab ich zugenommen, ist mein Bauch dicker geworden? Und ich bekam dann das Feedback, ja, du hast ein kleines Bäuchlein bekommen und das hat mich tatsächlich gekriegt.“

Sprecherin

Zurück zuhause zeigt der Blick auf die Waage Nils tatsächlich: Er hat zugenommen. Objektiv liegt er weiter im Normalbereich, doch sein Blick auf sich selbst hat sich durch dieses Erlebnis verändert. Er fasst den Entschluss, sein Essverhalten grundlegend zu ändern. Über mehrere Jahre baut sich Nils so ein festes System aus Regeln, Ritualen und Moral rund um seine Mahlzeiten auf. Seine Ernährung wird für ihn zu einer Ersatz-Religion, die ihn irgendwann so sehr bestimmte, dass es ins Extreme abrutschte.

Sprecher

Wo klassische Religionen an Bedeutung verlieren, füllen Ernährungslehren heute immer öfter eine Lücke. Sie werden zum Medium der Selbstverortung: ein Bereich, in dem Menschen ausdrücken, wer sie sind und wofür sie stehen, in dem sie Sinn und einen moralischen Kompass finden.

Ernährung übernimmt so in der Moderne Funktionen von herkömmlichen Religionen. Das beobachtet auch der Religionswissenschaftler Dr. Jörg Albrecht. Er beschäftigt sich mit der Bedeutung von Essen in Religionen und der Frage, wie moderne Gesellschaften Sinn, Moral und Gemeinschaft jenseits traditioneller Religionen konstruieren.

O-Ton Albrecht

„Für Menschen [...] die [...] auf der Suche sind nach neuen Ideen, neuen Weltsichten und beispielsweise in einer Ernährungslehre sich wiederfinden, die auch viele weitere Implikationen für das Leben hat, dass das dann ein zentraler Bestandteil der eigenen Identität wird. Dass man da vielleicht zum ersten Mal das Gefühl hat, zu wissen, wer man ist, zu wissen, wo man dazugehört und was richtig ist.“

Sprecher

Ob vegan, paleo oder clean eating: Viele dieser Ernährungsweisen gehen über das reine Essen hinaus und bilden ganze Lebensphilosophien.

O-Ton Albrecht

„Wenn man aus ethischen Überzeugungen Veganer ist, dann geht es nicht nur um Ernährung, dann geht es darum, Tierleid und Tierausbeutung in jedem Aspekt des Lebens zu eliminieren... Und nach korrekter veganer Auffassungen hat es eben sehr viele Implikationen, auch für Ernährungssicherheit, Ernährungsgerechtigkeit, Klima und vielleicht sogar die Frage nach Frieden und Krieg.“

Sprecherin

Für Niko Rittenau drehte sich mehr als 15 Jahre alles um Veganismus: Bis 2023 war der 34-jährige Österreicher einer der Stars der veganen Szene.

2005 kommt er während seiner Kochausbildung zur pflanzlichen Ernährung. Er studiert Ernährungswissenschaften, schreibt Bücher.

O-Ton Niko

„Mit dem Buch, hier hat alles begonnen, das ist ‚Vegan-Klischee ade. Hab ich zwischen 2016 und 2018 geschrieben.“

Sprecherin

Das Buch wird ein Bestseller. Dazu baut Niko einen bekannten Youtube-Kanal auf, auf dem er über vegane Ernährung aufklärt.

O-Ton Niko

„Hallo und herzlich willkommen, mein Name ist Niko Rittenau.“

Sprecherin

Innerhalb kurzer Zeit steigt Niko so zum veganen Popstar auf, zu einer Art Apostel der pflanzlichen Ernährung.

O-Ton Niko

„Das war zum Teil für mich schon ein bisschen surreal, dass ich jetzt als Ernährungsfachkraft, der ja kein Popstar, Sänger, Sportler, was auch immer ist, dass Leute teilweise stundenlang angestanden sind für Autogramme, dass die Leute Fotos mit mir machen wollten, dass Leute sich teilweise mein Gesicht tätowiert haben oder mein Gesicht gezeichnet haben und davon Fotos gepostet haben und so. Das heißt, das war schon etwas, was mich überrascht, stückweit geschmeichelt, stückweise befremdet hat.“

Sprecherin

Niko entwickelt sich zu einer führenden Figur in der veganen Bewegung, zu der viele Menschen aufschauen und auf dessen Meinung viele Anhänger des Veganismus zählen. Welche Konsequenzen es haben kann, wenn diese Rolle ins Wanken gerät, ahnt er damals noch nicht.

Sprecherin

Nikos damalige Partnerin Katharina Frauenknecht unterstützt ihn bei seiner Arbeit. Sie ist selbst aktiv in der veganen Szene.

O-Ton Katharina

„Ich habe im Prinzip sehr viel Aktivismus gemacht, auf der Straße, Leute angesprochen, Videos gezeigt und so weiter. Und dann ist es natürlich schon so, wenn du den ganzen Tag arbeitest und deine Zeit damit verbringst und in deiner

Freizeit auch noch, und auch dein Freundeskreis vegan ist, dann ist im Prinzip alles, was du machst, mit Veganismus verbunden.“

Sprecherin

Doch ist sie der Grund, weswegen Niko die reine Lehre verlassen wird.

Sprecher

Wie im Veganismus üblich, gehen auch andere Ernährungslehren heute über die reine Nahrungsaufnahme hinaus und bieten Leitlinien für alle Lebensbereiche.

Ernährung wird so zu einem Feld, in dem Menschen Antworten finden auf Fragen, die Religionen früher beantwortet haben: *Wer bin ich? Wozu gehöre ich? Was ist richtig?*

Die Verbindung zwischen Ernährung und Religionen ist aber alles andere als neu. In vielen Religionen ordnen Rituale und Regeln rund ums Essen schon immer den Alltag und nehmen so eine zentrale Rolle, weit über die reine Nahrungsaufnahme hinaus, ein.

Die heiligen Schriften der Religionen geben das Regelwerk rund ums Essen vor: Seien es die jüdischen Speisevorschriften – die Kaschrut – in Levitikus 11 heißt es:

Zitator/in

Der Herr sprach zu Mose und Aaron: Sagt den Israeliten: Das sind die Tiere, die ihr von allem Vieh auf der Erde essen dürft: Alle Tiere, die gespaltene Klauen haben, Paarzeher sind und wiederkäuen, dürft ihr Essen (...) Ihr sollt für unrein halten das Wildschwein, weil es zwar gespaltene Klauen hat und Paarzeher ist, aber nicht wiederkäut.

Sprecher

Beschreibung, was erlaubt – halal – und was verboten – haram – ist finden sich genauso im Koran in Sure 2.

Zitator/in

Verboten hat er euch nur den Genuss von Verendetem, Blut, Schweinefleisch und dem, worüber ein anderer Name als Allahs angerufen worden ist. Wer sich aber in ei-

ner Zwangslage befindet, ohne zu begehren oder das Maß zu überschreiten, für den ist es keine Sünde.

Sprecher

Essen war also nie neutral: In Religionen ordnet es schon immer den Alltag und formt Zugehörigkeit. Wo früher die heiligen Schriften die Regeln vorgegeben haben, sind es heute eben Ernährungslehren, die den Alltag leichter machen, sagt Jörg Albrecht.

O-Ton Albrecht

„Wenn man im Ernährungsbereich sich einschränkt durch **Normen**, was man beispielsweise nicht essen will - angesichts der unglaublichen Vielfalt, besteht tatsächlich sofort ein **Entlastungseffekt**. Weil man schon über die Hälfte der Sachen nicht mehr nachdenken muss, was man da jetzt entscheiden oder wählen möchte.“

Sprecher

Gleichzeitig schaffen die Regeln im Ernährungsbereich Zugehörigkeit: Durch Essensregeln grenzt man sich von denen ab, die anders essen.

Sprecherin

Für Nils geht die Abgrenzung von anderen so weit, dass sie in das Gefühl einer Überlegenheit kippt.

O-Ton Nils

„Wenn ich im Supermarkt stand {...} und habe gesehen, da legt sich jemand Fertiggerichte hin {...} und ich komme da mit meiner Avocado, dann habe ich mich moralisch überlegen gefühlt. Gedacht, ich bin besserer Mensch.“

Sprecherin

Gleichgesinnte findet Nils in einem Restaurant.

O-Ton Nils

„Wir sind im Daluma, in Berlin-Mitte. Das ist so eine Pilgerstätte von mir gewesen. Weil es hier früher ursprünglich noch rein veganes Essen gab. Also, es war alles mega gesund. (...) Und ich hatte hier sozusagen meine Gemeinde.“

Sprecher

Was in herkömmlichen Religionen Tempel oder Kirchen sind, Orte, an denen die Gemeinschaft zusammenkommt, kann in Ernährungslehren heute die Facebook-Gruppe sein, in der man sich mit anderen Menschen austauscht, die sich zum Beispiel auch nach der Paleo-Diät ernähren oder über ein Restaurant, in dem Speisen nur nach einer Lehre zubereitet werden.

Atmo: Restaurant, Stimmengeschwirr, Küche

Sprecherin

Das vegane Restaurant in Berlin wird für Nils ein solcher Ort, an dem er Gerichte findet, die seinen Essensregeln entsprechen, hier muss er sich keine Gedanken über Zutatenlisten machen.

O-Ton Nils

„Wenn ich sonst ins Restaurant gegangen bin mit meinen Freunden, dann hab ich tatsächlich vorher schon mal online geguckt, was gibt's da eigentlich zu essen? Passt das in meinen strengen Ernährungsplan? Und wenn nicht, hab ich entweder eine Ausrede gefunden, hab gesagt, ich hab heute keine Zeit, oder aber ich bin mitgegangen, weil ich mich schon vorbereiten konnte. Und wenn ich's mal nicht planen konnte, also es war schon viel sozialer Stress, dann hab' ich schon immer gesagt, ich hab' heute schon so viel gegessen, ich habe keinen Hunger, wenn ich dann enttäuscht war. Hatte aber innerlich schon eine Wut und Enttäuschung darüber, dass ich nicht an diesen Sozialleben teilhaben kann und das war im Daluma einfach ein Fakt, dass ich hier was finde, was mir gut schmeckt und von dem ich weiß, dass keine Angst davor habe.“

Sprecherin

In diesem Restaurant findet Nils die Stätte seines Essens-Glaubens. Dabei merkt er nicht, dass er dabei ist, für seine Ernährungs-Religion auch seine Gesundheit zu opfern.

Sprecher

Die Vorstellung, dass bestimmte Lebensmittel nicht nur gut sind, sondern **heilsam**, ist in vielen Ernährungsratgebern und Kochbüchern präsent. Es entsteht die Vorstellung, dass eine bestimmte Nahrung Beschwerden lösen, den Körper reinigen, das Leben verbessern kann.

In herkömmlichen Religionen erfüllt ein solches Heilsversprechen eine klare Funktion: Es hilft, mit den **Unwägbarkeiten des Lebens** umzugehen – mit Krankheit, Zufall, Angst. Auch moderne Ernährungslehren übernehmen das. Wenn die richtige Ernährung verspricht, Krankheiten vorzubeugen oder den Körper „zu schützen“, kann sie dasselbe leisten, wie das Vertrauen auf einen Gott: **Sicherheit geben**, wo Unsicherheit ist.

Sprecherin

Auch für Nils war dieser Gedanke zentral: Er entwickelt einen eisernen Glauben daran, dass bestimmte Lebensmittel gut für ihn sind und ihn vor Krankheiten schützen. Ein Glaube, der so stark wurde, dass Widersprüche nicht mehr auffielen und er seine Gesundheit aus dem Blick verlor.

O-Ton Nils

„Beispielsweise hätte ich früher nicht gesagt, ich habe eine Nussallergie, sondern Nüsse werden von allen Ernährungsgurus als besonders gesund proklamiert. Ich habe eine Allergie, ich hab Nüsse gegessen. Als Konsequenz habe ich einen wahnsinnigen Hautausschlag bekommen, habe mir Cortison-Creme auf die Haut geschmiert. Also diese Widersprüche habe ich aber damals nicht gesehen und das glaube ich, das war wie so eine Art religiöse Verblendung.“

Sprecher

Solche blinden Flecken – dieser absolute Glaube an das „Richtige“ – erinnern an das, was Religionen **Dogmen** nennen: feste Lehren, deren Gültigkeit nicht hinterfragt wird. Diese seien in Religionen zentral, sagt Jörg Albrecht.

O-Ton Albrecht

„In klassischen Religionen sind Lehren und Dogmen ein zentraler Inhalt. Damit bezeichnen wir das, was die Überzeugungen, die Weltanschauung, die Mythen einer Religion umfasst [...] Wenn wir das aus dem Ernährungsbereich übertragen, sehen wir eben, können wir eigentlich da meiner Ansicht nach sehr klare Parallelen sehen.“

Sprecher

Wenn es nicht mehr nur ums Essen geht, sondern um eine ganze Lebensphilosophie, wächst auch der Wunsch, andere davon zu überzeugen – besonders, wenn es um ein moralisches Anliegen geht.

Dabei leben nicht alle ihren Glauben in gleicher Form und Intensität aus - das gilt in Religionen wie in Ernährungslehren.

O-Ton Albrecht

„Es ist im Bereich der Religion durchaus völlig normal, dass Leute in sehr unterschiedlicher Intensität Religion praktizieren. Selbst sozusagen im vertrauten abendländisch christlichen Kontext, wo's Mönchsorden gibt, wo Menschen als vollzeitreligiöse Virtuosen Tag um Nacht beten, sozusagen stellvertretend für die gesamte Religionsgemeinschaft, gibt es auch Arbeitsteilung. Und natürlich zieht es manche Leute in Mönchsorden und viele eben nicht. Und so kann man auch sagen, dass im Ernährungsfeld natürlich unterschiedliche Intensitäten gibt, angefangen davon, dass man überhaupt darüber anfängt nachzudenken, was esse ich überhaupt oder ob man einfach nur isst.“

Sprecherin

Wer glaubt, die richtige Ernährung gefunden zu haben, möchte dieses Wissen teilen. Ob bei

Aktionen auf der Straße oder am eigenen Esstisch. Bei Nils fand sein Überzeugungswunsch Anklang am Tisch mit Freunden.

O-Ton Nils

„Wo redet man eigentlich am meisten? Über Essen, beim Essen, das hab' ich auch gemacht. Hab missioniert, hab den Leuten gesagt, das ist schlecht, was du da isst, weißt du gar nicht, was in deinem Körper jetzt alles passiert.“

Sprecher

Die Mission – eine aus dem Christentum hervorgegangene Praxis, um Menschen für den Glauben zu gewinnen. Für Jörg Albrecht liegt es nahe, dass diese auch bei Ernährung zum Thema wird.

O-Ton Albrecht

„Wenn man eine wirklich neue Erkenntnis hat, die das eigene Leben verändert [...] ist es ein ganz natürliches Bedürfnis, dieses Glück mit anderen Menschen teilen zu wollen. Wenn es dabei noch um etwas mehr geht, ein moralisches, ethisches Anliegen, wovon im extremsten Fall die Rettung der Welt abhängt, dann ist es umso wichtiger und verständlicher, dass die Leute dafür auch hochmotiviert sein können.“

Sprecher

Je stärker die Überzeugung der Gläubigen, desto strenger oft die Praxis. Es entsteht ein Feld, das Religionen gut kennen: **Schuld** und **Sünde**. Wenn das Richtige feststeht, wird jedes Abweichen zu einem **Verstoß**.

Sprecherin

Nils erlebt das damals sehr konkret. Er teilt Lebensmittel inzwischen in gut und **böse** ein, isst nur noch fünf Lebensmittel, die für ihn „rein“ erscheinen: Lachs, Avocado, Salat, Buchweizen und Nüsse – jedes Davon-Abweichen hat eine Konsequenz.

O-Ton Nils

„Wenn ich mal so Heißhungerattacken hatte, hab' ich Süßigkeiten gegessen. Danach

fühlte ich mich einfach **schlecht**, weil ich mich so **verunreinigt** gefühlt habe, so schmutzig.“

Sprecherin

Wie in religiösen Traditionen folgt auf die Sünde die **Buße**. Nils geht ins Fitnessstudio, trainiert exzessiv. Was als Wunsch nach Orientierung und Kontrolle über den eigenen Körper begann, entgleitet Nils Stück für Stück: Er entwickelt Zwänge und rutscht **in eine Essstörung**, die ihm jegliche Freiheit und Entscheidungsgewalt nimmt.

O-Ton Nils

„Ich hatte so eine Angst, wie so ein Steinzeitmensch, der plötzlich mit so einem Raubtier konfrontiert ist. Mit dem Unterschied, dass ich eben keine Angst hatte, gefressen zu werden, sondern einfach das Falsche zu essen.“

Sprecherin

Aus Regeln wurde ein Korsett, das Nils einengt.

Sprecher

Religionswissenschaftler **Jörg Albrecht** sieht darin eine vertraute Struktur: Überzeugungen, die so eng werden, dass Abweichungen zu schweren inneren Konflikten führen.

O-Ton Albrecht

„Wenn es beispielsweise zu Verfehlungen kommt, dessen, was vorgeschrieben ist. In den Ernährungsreligionen kann das ebenfalls ganz unterschiedlich sein. (...) Dass an diesen Stellen manche Leute tatsächlich in sehr schwierige Umstände kommen, wie sie sich sozusagen schuldfrei ernähren können. Ist das überhaupt möglich?“

Sprecher

Und wenn Ernährung nicht nur Alltag, sondern **Gemeinschaft** bedeutet – ein Ersatz für Familie, ein Kreis Gleichgesinnter –, dann wird jeder Bruch mit der Lehre noch heikler.

O-Ton Albrecht

„Ernährung ist immer ganz viel Tradition, was ein richtiges Essen beinhalten muss. Wie oft man isst, aus wie vielen Bestandteilen das besteht usw. Und wenn diese Dogmen infrage gestellt werden, dann sehen wir sofort Konflikte.“

Sprecherin

Als Katharina Frauenknecht nach gut einem Jahr der veganen Ernährung krank wird, wagt sie gemeinsam mit Partner Niko Rittenau den Versuch, ihre Ernährung umzustellen. Niko arbeitet in dieser Zeit an seiner Dissertation und stößt dabei auf Menschen mit ähnlichen Symptomen, wie Katharinas: Haarausfall, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden. Schließlich kommt er zu dem Schluss, dass die rein vegane Lebensweise Katharinas Krise mitverursacht haben könnte. Er empfiehlt ihr das bisher Udenkbare: sie soll wieder Hühnereier essen.

O-Ton Katharina

„Für mich war das erst mal was, was überhaupt nicht in Frage kam. Und ich war aber irgendwann so verzweifelt, dass ich es einfach ausprobieren wollte.“

Sprecherin

Für Katharina tatsächlich die Rettung: Nachdem sie wieder Eier isst, geht es ihr Stück für Stück besser. Die beiden beschließen, ihre Erkenntnis zu teilen und erzählen in einem Podcast davon. Doch aus der veganen Community schlagen ihnen auch Unverständnis und Hasskommentare entgegen.

O-Ton Niko

„Aussagen, die sich sehr oft wiederholen, ist, Niko wurde zum Tierausbeuter, weil er jetzt gewissen Personengruppen tierische Produkte aus gesundheitlichen Gründen empfiehlt. Niko war ja eh nie vegan. Was sehr oft auch kam, war eine Aussage, wie du bist ein Verräter an der Sache. Du hast die Tiere verraten, du hast uns verraten, du hast dich verraten, du hast alles verraten, wofür du stehst.“

Sprecherin

Mit Widerstand hatten Niko und Katharina gerechnet. Aber nicht mit dieser Wucht der Reaktionen.

O-Ton Katharina

„Ich glaube, am meisten geschockt haben mich die Buchverbrennungen. Das fand ich schon sehr arg, wenn man sich die deutsche Geschichte anschaut. Aber ich war einfach sehr überrascht davon, wie heftig das von Leuten kam, die eigentlich immer für Mitgefühl usw. Einstehen.“

Sprecher

In religiöser Sprache nennt man das die **Häresie**: der Bruch mit der reinen Lehre. Die Gemeinschaft reagiert – oft härter, als erwartet.

O-Ton Albrecht

„Diese Person hat sozusagen die gute Nachricht der veganen Ernährung an die Menschen gebracht, diese sehr überzeugend vertreten und am eigenen Beispiel praktisch durchgeführt. Wenn es dann zum Abfall vom Glauben kommt, sind Enttäuschungsgefühle das Mindeste. Dass die Emotionen da wesentlich intensiver werden können, ist wenig überraschend. Noch, wenn man sich überlegt, worum es den Leuten geht (...) aus der Sicht der Akteure selber geht es bisweilen auch letztendlich um die Rettung, ums Heil der ganzen Welt.“

O-Ton Niko

„Entsprechend groß war, dann natürlich auch der Cut, als sich die Dinge da verändert haben.“

Sprecherin

Der Bruch mit der strikten veganen Ernährungsweise bedeutet für Katharina und Niko, auch ein Bruch in allen anderen Teilen ihres Lebens: in Freundschaften, Arbeit, ihrer Identität, die sich völlig darum aufgebaut hat.

Niko geht nach seiner Umstellung weg von der strikten pflanzlichen Ernährung noch einen Schritt weiter. Er züchtet jetzt selbst Hühner. Von der veganen Lebensweise hat er sich nicht völlig abgewendet, kritisiert weiter die Massentierhaltung. Für ihn selbst ist das kein Widerspruch. Doch wenn er heute auf veganen Messen unterwegs ist, erlebt er auch andere Reaktionen.

O-Ton Niko

„Ich habe auch das Gefühl, dass in den Blicken von vielen Leuten ein Fragezeichen ist, warum bist du jetzt überhaupt hier? Du gehörst hier gar nicht dazu. Aber es fühlt sich so ein bisschen an, als wenn man als Nicht-Christ komisch angeguckt wird, wenn man in der Kirche ist, anstatt die Person willkommen zu heißen und zu sagen, hey, wir freuen uns über jede Person, die hier ist.“

Sprecherin

Für Niko liegt der Fokus heute auf einer Ernährung, die auf individuelle Bedürfnisse eingeht, ohne strenge Dogmen.

Sprecher

Dass Ernährung heute überhaupt diesen Stellenwert von Religion einnehmen kann – und so auch ins Extreme kippen kann – hat auch mit den Bedingungen unserer Zeit zu tun, meint Jörg Albrecht.

O-Ton Albrecht

„Ein gewisses Niveau der Ernährungssicherheit muss vorhanden sein, um quasi die Basis zu bilden, um auch Ernährungsqualität kritisieren zu können und Ernährung optimieren zu wollen.“

Sprecherin

Nils will seine Ernährung nicht mehr zwanghaft optimieren. Er weiß heute, dass Essen krank machen kann, wenn es zum Kult wird. Durch eine Therapie und das Aufschreiben seiner Geschichte in einem Buch, konnte er sich von seinem strikten Ernährungsglauben lösen.

O-Ton Nils

„Dass ich dann (...) verstanden habe, okay, es gibt gar keine guten und schlechte Lebensmittel, sondern es gibt nur ein extremes Essverhalten. Und dieses Essverhalten macht ungesund und nicht das Lebensmittel an sich. Und als ich das verstanden haben, konnte ich wieder mich herantasten. Diese Lebensmittel, die ich so geliebt habe, wieder zu essen, ohne dass ich mich schlecht fühle.“

Sprecherin

Doch auch wenn die religiösen Züge in der Ernährung für Nils heute der Vergangenheit angehören – ganz unbelastet wird das Thema für ihn wohl nie sein.

O-TON Nils

„Es ist halt einfach so, das ändert sich nicht so von heute auf morgen. Dieses Gefühl, dass sich die Gedanken so den Tag über um Ernährung kreisen, das wird wahrscheinlich mich für immer begleiten.“

Ende