



Interview mit Niko Rittenau über vegane Ernährung: »Alles Leben auf unserem Planeten achten«



Wer in letzter Zeit auf einer der vielen Veggie-Messen unterwegs war, ist sicher auf eine Kochshow oder einen Vortrag von Niko Rittenau gestoßen: Der sympathische 24-Jährige begeistert mit seiner Lebensfreude und seinem Knowhow für eine gesunde pflanzliche Ernährung.

Niko Rittenau ist ärztlich geprüfter Ernährungsberater mit dem Fokus auf gesunde und nachhaltige Ernährung. Er stammt aus Kärnten in Österreich. Nach seiner Ausbildung zum Touristikkaufmann mit Schwerpunkt Kochen zog er 2013 nach Berlin, das als »Veggie-Hauptstadt Europas« gilt. Hier begann er ein Bachelorstudium in Ernährungsberatung an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHFG), bildete sich zum ärztlich geprüften Ernährungsberater weiter und absolvierte in Kalifornien eine Ausbildung zum Gourmet Rawfood Chef an der Matthew Kenney Akademie.

»Freiheit für Tiere« sprach mit Niko Rittenau über seine Motivation für vegane Ernährung.

Interview mit Niko Rittenau

Freiheit für Tiere: Als Kind und Jugendlicher hast du dich hauptsächlich von Fastfood, Pizza & Co. ernährt. Wie kamst du zur veganen Ernährung?

Niko Rittenau: Ich kam als Kind nie auf die Idee, dass meine tägliche Cola, Pasta, Pizza und Burger schlecht für mich sein könnten. Es schmeckte einfach lecker und über gesundes Essen wurde in meinem Familien- und Freundeskreis kaum gesprochen. Als ich dann aber als Jugendlicher mehr und mehr Allergien und Unverträglichkeiten bekam und so meine Lebensqualität massiv eingeschränkt wurde, musste ich mich zwangsweise mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen. Und da stößt man unweigerlich auch auf das Thema Essen, weil dieses ja ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit ist. Als ich mich dann mehr und mehr mit dem Thema Ernährung beschäftigte, wurden mir auch die Einflüsse unserer Ernährung auf Tiere, Umwelt und letztendlich alle Menschen bewusst.

Ab diesem Zeitpunkt war für mich im Kopf klar, dass ich mein Essverhalten ändern möchte. Bis ich es dann aber komplett umsetzen konnte, vergingen noch einige Jahre. Ich musste ja

Informationen über Niko Rittenau:

www.nikorittenau.com

(Infos über Events & Auftritte: Newsletter abonnieren)

www.facebook.com/niko.rittenau



In Workshops und Vorträgen zeigt Niko Rittenau seine Version von bedarfsgerechter pflanzlicher Ernährung und fördert die Achtung gegenüber hochwertigen Lebensmitteln. Als Ernährungsberater motiviert er zu gesundem, pflanzenbetontem Essverhalten, indem er Fachwissen lebendig und praxisnah vermittelt. In »Freiheit für Tiere« wird Niko Rittenau in den nächsten Ausgaben eine Kolumne über gesunde Ernährung schreiben.

während meiner Ausbildung zum Touristikkaufmann im Koch- und Servierkundeunterricht Fleisch und Fisch zubereiten und auch verkosten. Daher war es zu dieser Zeit einfach nicht möglich, komplett auf tierische Produkte zu verzichten. Erst nach meiner Ausbildung und meinem Umzug von Kärnten nach Wien im Jahr 2012 habe ich mehr und mehr Leute aus der veganen Community kennen gelernt und meine Ernährung tatsächlich Schritt für Schritt vegan gestaltet. Ich versuche aber nicht nur vegan zu leben, sondern auch generell nachhaltig zu essen und zu konsumieren.

Freiheit für Tiere: Hatte deine Umstellung auf vegane Ernährung vor allem gesundheitliche oder ethische Gründe?

Niko Rittenau: An erster Stelle stand und steht der ethische Aspekt meiner Ess- und Lebensgewohnheiten. Als ich die Ausmaße und Auswirkungen der industriellen Produktion tierischer Lebensmittel begriff, wollte ich nicht mehr Teil davon sein, sondern einen bewussten Gegenpol dazu darstellen. Die Entscheidung, vegan zu leben, beruhte also nicht auf meiner Krankengeschichte, sondern auf meinem Bestreben, so nachhaltig wie möglich zu leben und alles Leben auf unserem Planeten zu achten. Ich hatte glücklicherweise schon während der Ausbildung zum Touristikkaufmann Ernährungslehre im Unterricht und studiere seit 2013 Ernährungsberatung an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Und so konnte ich mir genügend Wissen aneignen, um meine

vegane Ernährung auch nach gesundheitlichen Aspekten optimal und bedarfsdeckend zu gestalten.

Freiheit für Tiere: Du hast eine Ausbildung zum Touristikkaufmann gemacht, dann aber deine Leidenschaft für die vegane Lebensweise zum Beruf gemacht. Wie kam es dazu?

Niko Rittenau: Für mich war schon seit jeher klar, dass ich etwas Sinnstiftendes in meinem (Berufs-)leben machen möchte. Die Ausbildung zum Touristikkaufmann hat mir die perfekte Basis in den Bereichen Gastronomie, Kulinarik und Wirtschaft verschafft - Wissen, auf das ich noch heute sehr oft zugreife, wenn ich Events veranstalte. Ursprünglich wollte ich mit diesem Vorwissen selbst eine vegane Gastronomiekette mit gesundem Take-Away-Essen eröffnen. Als ich mich dann aber vermehrt mit dem Thema des gesunden Essens beschäftigt habe, wollte ich meinen Beitrag zu unserer Gesellschaft nicht als Gastronom, sondern als Botschafter der gesunden Ernährung leisten.

Es macht mir einfach unglaublich viel Freude, in direkten Kontakt mit Menschen zu stehen und das Wissen über gesundes und nachhaltiges Essen unter die Leute zu bringen. Ich bin unglaublich dankbar dafür, dass ich meinen Lebensunterhalt damit verdienen kann und so einen kleinen Beitrag zur Gesundheit unseres Planeten und all seiner Bewohner leiste. An dieser Stelle möchte ich auch allen anderen Personen meinen tiefsten Dank aussprechen, die Tag für Tag aufstehen, um etwas zu bewegen.

>>>



»Das Recht des Tieres steht für mich über dem Genuss«

Freiheit für Tiere: Vegane Fertigprodukte haben inzwischen Einzug in die Supermärkte gehalten. Du setzt bei deiner veganen Küche dagegen auf hochwertige Bio-Produkte, frische Gemüse und Blattgemüse, gekeimtes Getreide und Samen sowie fermentierte Lebensmittel. Was sind die Vorteile?

Niko Rittenau: Die Vorteile frischer und gering verarbeiteter Lebensmittel sind der höhere Nährstoffgehalt. Das heißt ganz einfach, dass mehr Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Enzyme im Essen stecken. Das wiederum wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus, beugt Krankheiten vor und verbessert unsere Leistungsfähigkeit und damit unsere Lebensqualität. Ich verbinde in meiner Ernährungsberatung altbekannte Techniken zur optimalen Verarbeitung von Lebensmitteln wie Keimen oder Fermentieren mit den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und kreierte so eine Ernährungsweise, die unseren Wünschen nach Gesundheit, Nachhaltigkeit und gutem Geschmack gerecht wird. Es geht hier erneut um eine ganzheitliche Sicht auf Ernährung. Das reicht von der Frage, wo und wie die Lebensmittel angebaut und transportiert werden, zu der Frage, wie sie verarbeitet und gelagert wurden und schließlich, wie wir es dann zu einem Gericht zubereiten.

Freiheit für Tiere: Die vegane Lebensweise ist nicht nur gesund für uns selbst, sondern auch für den Planeten. Vor allem ist sie auch aktiver Tierschutz: Es muss kein Tier geschlachtet werden, kein Huhn in der Massenhaltung leiden und kein Kälbchen seiner Mutter entrissen werden. Gab es hier für dich ein Schlüsselerlebnis?

Niko Rittenau: Das erste Schlüsselerlebnis für mich war, als ich als kleines Kind zum ersten Mal wirklich verstanden habe, woraus meine geliebte Bolognese auf den Spaghetti eigentlich bestand. Seit diesem Zeitpunkt wollte ich kein Tier mehr auf meinem Teller haben. Da Fleischessen in meiner Heimat aber so stark verwurzelt war, dachte ich lange Zeit, dass der Fehler bei mir und meiner Wahrnehmung liegt und habe versucht, »normal« wie alle anderen zu essen. Bis ich genügend Selbstbewusstsein entwickelt hatte, um zu meiner Einstellung zu stehen, mussten noch viele Jahre vergehen. Ich kannte bis zu meinem Umzug nach Wien die ersten 18 Jahre meines Lebens einfach so gar keine anderen Vegetarier, geschweige denn Veganer in meiner Kleinstadt Klagenfurt. Und als ich dann erfuhr, dass die Produktion von Milch und Eiern ebenfalls immenses Tierleid verursacht, habe ich Stück für Stück auch diese Produkte aus meinem Speiseplan gestrichen. Ich gehörte als Jugendlicher ja tatsächlich auch zu den Menschen, die dachten, dass die Kuh ohnehin Milch gibt und die Eier der Hühner dafür da sind, dass wir sie essen. Ich wünschte, ich hätte die Wahrheit bereits früher erfahren. Der Verzicht auf Lebensmittel wie Parmesan und Hirtenkäse fiel mir dann auch recht schwer, weil ich den Geschmack wirklich liebe. Aber der Moment des Genusses steht für mich nicht über dem Recht des Tieres auf ein unversehrtes und würdevolles Leben.

Freiheit für Tiere: Wie kann man sich deine Arbeit konkret vorstellen?

Niko Rittenau: Ich bin im Prinzip kein klassischer Ernährungsberater, der in Einzelsitzungen täglich Personen coacht. Mein Ziel ist es, so vielen Personen wie möglich den Zugang zu mehr Bewusstsein, Gesundheit und Vitalität zu ermöglichen - und das würde ich nicht schaffen, wenn ich Tag für Tag nur Einzelberatungen anbieten würde. Daher veranstalte ich auch in diesem Jahr einige intensive und spannende Seminare in Gruppen zu vernünftigen Preisen in verschiedenen Städten in Deutschland. Darüber hinaus bin ich ab Frühjahr auf sehr vielen Messen, Kongressen und Festivals gebucht, bei denen ich Vorträge zum Thema pflanzliche Ernährung halten werde.

Freiheit für Tiere: Was möchtest du den Leserinnen und Lesern von »Freiheit für Tiere« noch sagen?

Niko Rittenau: Ich möchte jedem Leser und jeder Leserin danken, dass er und sie sich aktiv an einer guten Zukunft beteiligt. Durch unsere Ess- und Kaufentscheidungen haben wir ein sehr starkes Wahlrecht in der Hand. Darüber hinaus möchte ich als Ernährungsberater alle Menschen dazu anhalten, sich mit den Grundsätzen einer bedarfsgerechten Ernährung zu befassen. Denn es bricht mir das Herz, wenn Leute aus Überzeugung auf eine vegane Ernährung umsteigen und dann einige wichtige Punkte nicht beachten und dadurch Mangelerscheinungen bekommen. Von daher bitte ich wirklich jeden Menschen, in regelmäßigen Abständen die wichtigsten Parameter im Blut testen zu lassen und vor allem die Vitamin-B12- und Vitamin-D-Versorgung sicherzustellen.

Vor allem in der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, den erhöhten Nähr- und Vitalstoff zu decken, um Mutter und Kind optimal zu versorgen. Schwangere haben einen erhöhten Bedarf an beinahe allen Makro- und Mikronährstoffen. Bei veganen Schwangerschaften bitte ich darum, die erhöhte Versorgung mit Proteinen, Eisen, Folsäure und EPA/DHA sicherzustellen. Dann steht einer glücklichen, gesunden und nachhaltigen Schwangerschaft nichts im Weg.

Freiheit für Tiere: Was erwartest du 2016 von dir?

Niko Rittenau: Gemeinsam mit meinem Team bauen wir meinen Youtube Channel auf, in dem wir viele spannende Videos rund um die Themen Ernährung und Gesundheit veröffentlichen werden. Außerdem startet ab April wieder meine Supper-Club-Reihe in Berlin, in der ich mit meinem Team vegane Pop-up Dinner veranstalte, die zeigen, wie wohl-schmeckend und abwechslungsreich die vegane Küche ist.

Ab der zweiten Jahreshälfte widme ich mich dann verstärkt meinem ersten Buch, welches mein Verständnis von bedarfsgerechter pflanzlicher Ernährung und meine Vision von ganzheitlicher Gesundheitsberatung zum Thema haben wird.

Freiheit für Tiere: Dafür wünschen wir dir viel Erfolg und sind schon gespannt auf deine Kolumne in »Freiheit für Tiere«!

Das Interview mit Niko Rittenau führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«