

# Kein Fleisch, kein Fisch, keine Eier, keine Milch

Sarah-Jane Conrad und Silvan Imhof sind Veganer. Auch ihre Tochter ernähren sie ohne jegliche tierische Produkte. Damit sie gesund bleibt, versorgen sie sie mit Vitaminen und kontrollieren ihr Blut.

## Von Simone Rau

Die zweijährige Eva-Carlotta weiss, was sie will. Dattelcrème essen, auf dem Sofa, jetzt. Genau so wie die Besucherin. Dass ihre Mutter Sarah-Jane Conrad dies nicht erlaubt, ärgert sie sehr. Sie legt sich auf den Boden und strampelt mit den Beinen. Ein paar Minuten später ist das Geschrei vergessen. Eva-Carlotta isst die Dattelcrème jetzt auf dem Boden.

Ihre Mutter, 41 Jahre alt und Sprachphilosophin an der Universität Bern, weiss ebenfalls, was sie will. Und was nicht. Seit viereinhalb Jahren lebt die Halbengländerin strikt vegan. Sie isst kein Fleisch, kein Fisch, keine Eier und trinkt keine Milch. Ihre Kleider sind aus Baumwolle statt aus Wolle oder Seide, ihre Schuhe aus Kunstleder statt aus Leder. Zahnpasta, Shampoo und Kosmetika kauft Conrad nur dann, wenn sie ohne Tierversuche hergestellt werden. Sie sei extremistisch, sagen manche ihrer Freunde. Sie selbst sagt: «Ich bin konsequent. Ich sehe nicht ein, warum ich Tiere konsumieren soll, wenn ich Alternativen habe.»

## Vom «Teenager-Trotz» zur Ethik

Ihre Haltung sei in erster Linie ethisch motiviert, sagt Conrad, die mit ihrem kurzen Rock, den hohen Stiefeln und den geschminkten Lippen nicht dem Klischee einer Veganerin entspricht. Auch ihre karg eingerichtete Wohnung verrät wenig über ihren Lebensstil. Hinter jedem Stück Fleisch stehe ein getötetes Lebewesen, sagt sie, Unmengen an Getreide würden an Nutztiere verfüttert, während Millionen von Menschen Hunger litten. Und männliche Küken würden noch am Tag ihrer Geburt durch Vergasen getötet, weil sie als ausgewachsene Tiere weder Eier legten noch für die Mast geeignet seien. All das habe sie zum Nachdenken gebracht. «Je länger ich mich mit den Argumenten des Veganismus befasst habe, desto mehr haben sie mich überzeugt», sagt sie. Sie sagt es ruhig, aber bestimmt. Ganz neu waren die Argumente für Conrad nicht: Seit sie 16 ist, ernährt sie sich vegetarisch. Allerdings liesse sich ihr damaliger Entscheid wohl eher mit «Teenager-Trotz» denn mit ethischen Überlegungen erklären.

Im Frühling 2007 beschloss Conrad, ganz auf tierische Produkte zu verzichten. «Meine grösste Sorge war, dass ich als Veganerin Mangelerscheinungen haben könnte.» Also informierte sie sich bei Veganer-Freunden, über Bücher und im Internet, auf welche Vitamine sie achten muss, damit dies nicht passiert. «Und



Die zweijährige Eva-Carlotta beim Znüni mit ihren Eltern Sarah-Jane Conrad und Silvan Imhof, beides Veganer. Foto: Jon Naiman

ich liess mein Blut kontrollieren, um später meine normalen Werte zu kennen.»

Heute nimmt Conrad täglich eine speziell für Veganer konzipierte Tablette ein und fühlt sich damit «sehr gesund». Eine halbe Tablette - sie beinhaltet unter anderem die Vitamine B1, B2, B12 sowie Jod - gibt sie ihrer zweijährigen Tochter. Auch sie ist seit ihrer Geburt Veganerin - und gesund. Das zeigen Bluttests, die Conrad alle sechs Monate durchführen lässt. «Eva-Carlotta entwickelt sich gut. Sehr gut sogar. Das bestätigt ihr Kinderarzt immer wieder.»

Kann Conrad Veganer-Eltern verstehen, die ihren Kindern die zusätzlichen Vitamine aus ideologischen Gründen verweigern (TA vom Montag)? «Überhaupt nicht», sagt sie. «Es ist hinlänglich bekannt, wie wichtig diese sind. Darauf zu verzichten, ist verantwortungslos.» Sie könne sich solche Fälle nur damit erklären, dass die Eltern nicht genügend über die schwerwiegenden Konsequenzen des Vitaminmangels informiert seien. Information sei überhaupt «norm

wichtig», wenn man vegan lebe, findet Conrad - nicht zuletzt im Hinblick auf andere. Schliesslich lebe man in einer Welt, die hauptsächlich aus Nicht-Veganern bestehe. Interesse, Neugier, Skepsis, Unverständnis - als Ausnahmeerscheinung sei sie mit allen möglichen Reaktionen konfrontiert. Auch deshalb reichte es Conrad, die sich im Vorstand der Veganer Gesellschaft Schweiz engagiert, als ihre Pflicht an, die Leute zu informieren und - «ja, das auch» - von ihrer Lebensweise zu überzeugen. Sie gibt zu, dass es sie freue, wenn Freunde ihretwegen zu Veganern würden. Inzwischen, schätzt sie, leben 60 Prozent von ihnen vegan.

Es geht der 41-Jährigen um viel mehr als nur Ernährung, das wird im Gespräch rasch klar. Sie will «so nachhaltig leben wie nur möglich». Sie wohnt in einer kleinen Wohnung, fährt kein Auto und fliegt nur, wenn es nicht anders geht. Trotzdem hat Conrad nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten. «Vegane Glace kaufe ich in der Migros, vegane Cornflakes im Coop, die vegane Dattelcrème

stelle ich mit Haferrahm selbst her - es gibt für fast alles eine Alternative», sagt sie. Einzig gewisse, mit Milchzucker versetzte Medikamente, nimmt sie, wenn es nicht anders geht, «halt» ein.

## Ab und zu ein Raclette darf sein

Kleine Ausnahmen leistet sich derweil Eva-Carlottas Vater, der 37-jährige Silvan Imhof. Auch er arbeitet als Philosoph an der Universität Bern, auch er ist Veganer. Der Exil-Walliser mag Raclette und Fondue «so gern, dass ich es ab und zu mit Freunden oder der Familie esse». Ansonsten lebt auch er konsequent ohne tierische Produkte. Zum Veganismus gebracht haben ihn ethische Gründe sowie die Liebe zu Conrad. Mittlerweile sind die beiden zwar kein Paar mehr, mit Imhofs gelegentlichen Raclette-Essen hätte die Trennung aber «bestimmt nichts zu tun», sagt Conrad und lacht. Näher dazu äussern möchten sich die beiden nicht. Imhof sagt stattdessen: «Wenn ich mit einer kleinen persönlichen Einbusse einen Beitrag an eine nachhaltigere Welt

leisten kann, dann mache ich das. Ich entziehe - zumindest von meiner Seite her - der Tierindustrie die Nachfrage.»

Auch für Imhof war immer klar, dass er und Conrad die gemeinsame Tochter vegan ernähren würden. Der grösste Aufwand sei für ihn, den früheren Fleischesser, die Umstellung zur veganen Lebensweise gewesen - umso mehr habe er dafür plädiert, Eva-Carlotta gar nicht erst an tierische Produkte zu gewöhnen. «Wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, geht es ganz leicht», sagt er. «Und sie kennt ja nichts anderes.»

Was, wenn die Tochter dereinst nur Bratwürste und Hamburger essen will? Eine Katastrophe wäre das nicht, sagen die Eltern. Aber sie hoffen schon sehr, dass Eva-Carlotta Veganerin bleibt, das betonen sie mehrfach. «Wir wollen ihr zeigen, dass wir zwar ungewöhnlich leben, dies aber völlig normal ist und ohne Einschränkungen geht», sagt Imhof. Noch sagt die Zweijährige nichts dazu. Stattdessen stopft sie sich ein Praliné in den Mund, ein veganes, versteht sich.