

# Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „Miss Jones“ vom 4. November 2018 10:17

Vor allem nach Jottos Post hab ich mich gefragt "wieso gehst du bei dem Thema so ab, Jonesy...". Vielleicht ist es, weil ich auch in der Schule, gerade in den Sportkursen, immer wieder damit konfrontiert werde. Viele der Mädels fragen immer wieder, wie ich mich ernähre, und sind dann reichlich baff, weil es eben nicht vegetarisch/vegan ist, weil viele das ein oder andere ausprobiert haben, nur (da bin ich mir sicher) eben nicht durchgeplant, dann auch noch ohne Supplemente... das Resultat kann man sich sicher denken.

Die erleben mich im Sportunterricht. Ich habe schon oft gehört "was, sie sind echt schon über 40?". Klar freut das irgendwo, also mache ich wohl was richtig. Klar, ich treibe Sport, sowohl im Unterricht als auch für mich, vornehmlich Karate und Schwimmen. Aber ich schlucke eben nix "extra", ich ernähre mich relativ proteinreich und ausgewogen. Geht. Man muss nur wissen, wie. Und wenn ich immer wieder irgendwelche Klischees höre, von wegen Fleisch sei ja so ungesund... das ist in der Form schlicht falsch. Gewusst woher und wie zubereitet ist es das eben nicht, Fisch ist sogar noch besser (noch proteinreicher, und massig Omega-3), und die "bösen Kohlehydrate" (was ja manche Diäten so propagieren) stecken in... na? Getreideprodukten, Kartoffeln... Wir (also "Deutschland") sind das "Brotland" schlechthin, das Butterbrot ist so ziemlich das häufigste was es zu Essen gibt... es spielt weit weniger eine Rolle, was du da drauf packst. Mein Pausen"brot" besteht oft aus zwei Bechern Hüttenkäse und fertig... quasi Protein in Reinform... und ja, natürlich ist das tierisch (ich habe Analogkäse mal ausprobiert - nein danke).

Wenn also irgendwer den Teenies in den Ohren hängt mit "vegan ist ja so gesund", ohne darüber zu informieren, was dabei beachtet werden muss (Stichwort Supplementierung), habe ich nachher das Problem mit denen, die sich nicht gut fühlen, nicht das leisten können, was sie eigentlich könnten, oder auch nur frustriert sind, weil sie keine positiven Effekte von einer Ernährung erfahren, die ihnen oft gar nicht schmeckt. Ich habe solche Gespräche seit Jahren in schöner Regelmäßigkeit, und es läuft eigentlich immer darauf hinaus "wieso isst du nicht einfach ganz normal ausgewogen"...

Vielleicht versteht ihr jetzt, wieso mich das Thema dann doch irgendwo nervt. Selbst wenn die Befürworter es nicht so meinen, kommt es aufgrund der Wortwahl oft so rüber, als hielten sie vegan für das einzig wahre, und alles andere für ungesund und "böse", und das ist schlicht nicht wahr.