

# ERNÄHRUNG PUR

**A**ls ich Niko das erste Mal begegnet bin, war sofort klar, der junge Mann sprüht aus dem Inneren. Offene Augen, Körperspannung und eine starke Ausstrahlung. Der kommende Star der verständlichen Ernährungslehre. Ein Mann, geschaffen für die Öffentlichkeit, für die Bühne. Nicht nur die Erscheinung Niko Rittenaus selbst, sondern das, was durch diesen sympathischen Menschen wirkt, ist es, was die Zuschauer aufmerksam bleiben lässt. Dazu noch die Fähigkeit, das Gehör des Gegenübers wach zu halten. Eine Mischung aus Charm, Lebendigkeit und echtem Wissen machen ihn auf Dauer unwiderstehlich. Und das, obwohl der am Wörthersee geborene Österreicher Themen auf den Punkt bringt, die viele Menschen schon so lange beschäftigen und oft auch mit Problemen behaftet sind. Denn die Ernährung betrifft bald jedes Segment unseres Lebens oder ist zumindest in irgendeiner Weise damit verknüpft. Die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer. Die Ressourcennutzung unseres Planeten und den damit einhergehende Einfluss auf unser Klima. Das bestehende globale Leid der Tiere und das kollektive Bewusstsein überhaupt. Man muss also schon wirklich einen geeigneten Zugang finden, damit wir Menschen uns Dinge anhören, in die wir täglich selbst oder durchs System involviert sind. Und die zeigen, dass unser Ess- und Konsumverhalten den

Planeten belasten. Nikos Art, die Dinge zu erklären und auf der Bühne zu präsentieren, ist unterhaltsam und anders. Seiner Rhetorik und seiner reflektierte Art zu denken kann man sich kaum entziehen. Bei ihm ist kein Vorwurf und kein Belehren spürbar, obwohl so viel Wissen leicht dazu verführen kann, etwas überheblich zu wirken. Eine Rampensau, könnte man meinen. Seine Witze im richtigen Moment, seine Gesten wenn's passt, aber auch nicht zu viel des Guten. Vielleicht sind es die Erfahrungen der Vergangenheit, die Niko bescheiden genug lassen, um nicht abzuheben. Schließlich weiß er, was es bedeutet, über- oder untergewichtig zu sein. Diesen Prozess hat er bereits in früher Jugend durchlebt, was ihn sicherlich geprägt hat. Sein Lebenslauf und die darin erzählte Geschichte passt wunderbar zu seinem heutigen Schaffen. Doch dazu findet ihr mehr im anschließenden Interview an diesen Artikel. Trifft man Personen, die Niko schon auf der Bühne erlebt oder das persönliche Gespräch mit dem Ernährungsberater Rittenau geführt haben, ist der Eindruck fast immer gleich. Positiv! In vielerlei Hinsicht. Und wer ihn als Person nicht so prickelnd findet, der ist spätestens von seinem Wissen so beeindruckt, dass der optische Schubladeneindruck schnell verblasst. Müsste ich den Erfolg des Kärnteners in eine Erfolgsformel packen, dann bekäme mit Sicherheit die Eigenschaft Dis-



ziplin einen Platz ganz oben. Denn das Pensum von Niko ist wirklich enorm. Neben seinen vielen Auftritten auf Messen, Kongressen und Veranstaltungen, seiner kostenlosen Videoreihe: dem „Plant Based Symposium“, seinem Engagement mit dem „Plant Based Institute“ und dem Produzieren seines demnächst zum Verkauf stehenden Buches „Vegan Klischee Ade“, scheint sein Wissensdurst nicht befriedigt. Daher befindet sich Niko aktuell im weiterführenden berufsbegleitenden Masterstudiengang der Ernährungstherapie an der HS Anhalt in Bernburg. Nebenher gibt es natürlich noch Yoga und Kraftsport.

Eine weitere Zutat dieser Formel wäre dann „auf die eigene Stimme zu hören“. Diesen Aspekt bringe ich ein, weil ich mit Niko schon einige persönliche Situationen erlebt habe. Auch als Niko noch nicht so bekannt war wie heute.

Diese Situationen verlangten Entscheidungen, die alles andere als einfach gewesen sind. Die sehr wahrscheinlich großen Erfolg, aber auch langfristige, fremdbeeinflusste Veränderungen der eigenen Person oder des eigenen Lebensstils nach sich gezogen

hätten. An dieser Stelle auf sein Bauchgefühl zu achten und sich selbst zu vertrauen, ist Gold wert. Wenn dieser innere Kompass einmal aktiviert ist, dann lassen sich die zukünftigen Angelegenheiten und Projekte entspannter umsetzen. Klar, Niko ist kein Superheld und es gibt gewiss noch genügend Momente der Unsicherheit und Skepsis. Worüber auch immer. Doch so wie ich den fleißigen Rawfood Chef kenne, ja das ist er auch, stellt Niko sich allem was kommt. Reflektiert und bleibt achtsam. Das kann er auch gut gebrauchen. So wie ich das sehe, ist Niko erst am Beginn seiner jungen Karriere und es werden noch viele Auftritte in der Öffentlichkeit und im TV folgen. Das, was Dr. Hirschhausen heute im Sinne der verständlichen Medizin bedeutet, könnte Niko sehr gut auf der Ebene der (pflanzlichen) Ernährungslehre sein. Warum kein eigenes Format? Gerne als Ersatz für eine der langweiligen Kochsendungen, die das alltägliche Abendprogramm überfüllen. Das passt in den Zeitgeist. Ein junger, gutaussehender Österreicher, der aufzeigt, was die pflanzliche Ernährung so alles zu bieten hat. Welchen Einfluss diese auf alle Bereiche unseres Lebens nimmt und wie wenig das Ganze mit Verzicht und Genussfeindlichkeit zu tun hat. Diesen Spagat zwischen alt eingesessenen Essensmustern oder dem Glauben

*Niko ist jetzt schon brillant,  
und hat eine ganz große  
Zukunft vor sich.*

*Björn Moschinski*

und den heutigen Möglichkeiten einer echt ausgewogenen und umweltfreundlichen Ernährung unterhaltsam für die breite Masse zu gestalten, das traue ich Niko zu. Ob im Fernsehen, auf der Bühne oder mit seiner Onlinepräsenz auf Facebook & Co. Seine Anhängerschaft wächst auf allen Kanälen. Auch Starkoch Björn Moschinski ist von den Fähigkeiten Nikos begeistert. Als einer, der maßgeblich an der Verbreitung und an dem Erfolg der veganen Bewegung beteiligten, ist Björn ein Schwergewicht auf den Veggie-Bühnen der Nation. Björn ist bereits mehrfach mit Niko aufgetreten und spricht in den höchsten Tönen. „Niko ist jetzt schon brillant, und hat eine ganz große Zukunft vor sich“. Auch Sebastian Joy, Geschäftsführer des VEBU, ist begeistert von Nikos Art und Weise. Mit Sebastian Copien, Stina Spiegelberg und Boris Lauser verbindet Niko das „Plant Based Institute“. Auch diese drei erfolgreichen und in der Szene bekannten Gesichter arbeiten mit Niko nicht umsonst sehr gerne zusammen. Egal wo man fragt, Niko ist beliebt.

Wer sich jetzt die Frage stellt, warum dieser Artikel so positiv geschrieben ist, dem sei gesagt, dass ich mich irgendwie selbst in Niko wiederfinde. Sein Weg hätte gut zu mir gepasst, weil mein ganzes Leben bis heute aus Ernährung, Sport und Bewusstseinsinteresse besteht. Umso mehr freut mich, dass ich es bin, der über den Steven Jobs der Ernährungslehre schreiben darf und ihm eine prächtige Zukunft voller Möglichkeiten wünschen kann. Es gäbe noch so unzählig Vieles über Rittenau zu schreiben, doch das angekündigte Interview gibt viele Antworten auf eure möglichen Fragen.

**WVM: Du bist geborener Österreicher. Da habe ich gleich das Bild vor Augen: „Tiere auf der großen Weide, im Einklang mit Mensch und Natur“. Ist das so?**

Niko: Natürlich gibt es auch in Österreich unterschiedliche Arten der Tierhaltung, von denen manche für die Tiere sicherlich besser sind als andere. Die steigende Nachfrage nach günstigen Fleischwaren macht es aber unmöglich, einen Großteil des Fleisches nach dieser Vorstellung zu produzieren. In dieser Größenordnung kann die Tierhaltung nicht im Einklang mit der Natur stehen. Die Frage nach dem Einklang mit der Natur ist darüber hinaus aber ohnehin schwierig, weil dabei immer eine fälschliche Vorstellung von Natürlichkeit mitschwingt. Die Haltung von Nutztie-





ren durch den Menschen geht zwar mehr als 10.000 Jahre zurück, aber ist es allein deshalb natürlich und gut, weil es schon so lange gemacht wird und sollte es nur deshalb aufrechterhalten werden? Wir leben heute in einer großartigen Zeit voller unnatürlicher Dinge. Angefangen von Schulbildung, Häusern, Kleidung, Bahnreisen bis hin zum Internet und so vielen anderen praktischen Dingen durch die wir ein besseres Leben führen können. Ich plädiere dafür, dass wir darüber nachdenken, auch unsere Ernährungsgewohnheiten zu modernisieren und nicht zu fragen, was unsere altsteinzeitlichen Vorfahren gegessen hatten und wie man diese Essgewohnheiten heute imitieren könne. Wie Nutztiere im Laufe ihres Lebens gehalten werden ist sicherlich eine wichtige Frage, aber die noch wichtigere Thematik ist, dass sie am Ende allesamt gewaltsam umgebracht werden, damit ihr Körper gegessen werden kann. Das war in gewissen Abschnitten der Menschheitsgeschichte zweifelsohne überlebensnotwendig. Heute ist es das aber nicht mehr und rein rechnerisch können wir die wachsende weltweite Nachfrage nach mehr Fleisch auch nicht mehr dadurch decken, dass wir auf unökonomische und unökologische Art und Weise Fleisch produzieren. Da die meisten Menschen aber auch nicht auf den Geschmack von Fleisch verzichten wollen, war

es dringend notwendig, dass Pioniere wie Dr. Mark Post es geschafft haben, Fleisch unabhängig vom Tierkörper wachsen zu lassen. Es ist tierfreundlicher, ökologischer, flächensparender und zukünftig auch wirtschaftlicher. Ich sehe in „Cultured Meat“ die Zukunft der umweltfreundlichen und tierfreundlichen Fleischproduktion, welche in einigen Jahrzehnten die Tierhaltung zu überwiegenden Teilen abschaffen wird.

**WVM: Wie bist Du aufgewachsen. Eher in der Stadt oder auf dem Lande?**

Niko: Ich bin in einer kleinen Stadt namens Klagenfurt in Kärnten aufgewachsen und habe ab der Oberstufe in Warmbad Villach eine Tourismusschule besucht, in der ich zum ersten Mal im Kochunterricht und den darauffolgenden Praktika auch selbst Fleisch zubereiten musste. Ich hatte zwar schon viele Jahre davor versucht, mich ohne Fleisch zu ernähren, aber da die Zubereitung von tierischen Lebensmitteln Teil der Ausbildung war, stellte sich die Frage gar nicht erst, ob ich dies auch während der fünfjährigen Ausbildung weiterführen könnte. Wir hatten ja auch Ernährungslehre im Unterricht und auch dort wurden tierische Produkte als wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung dargestellt.

Da in meinem gesamten schulischen und privaten Umfeld niemand vegetarisch oder gar vegan lebte und ich auch sonst keinerlei Kontakte zu einer vegetarisch-veganen Szene hatte, war ich aber viele Jahre tatsächlich verunsichert, ob vielleicht einfach meine Ansicht zu dem Thema falsch wäre, weil ja schließlich alle Menschen um mich herum Fleisch aßen und es als das Normalste der Welt empfanden. Nach meinem Abschluss zum Touristikkaufmann bin ich dann nach Wien gezogen um dort bilinguale Unternehmensführung zu studieren, weil ich ursprünglich meiner Ausbildung entsprechend in der gehobenen Gastronomie oder Hotellerie Fuß fassen wollte. Ab meinem Umzug konnte ich ja selbst entscheiden, was ich zubereiten und essen wollte und dadurch, dass ich neben dem Studium auch im vegetarischen Restaurant Tian gearbeitet habe, konnte ich mein Kochwissen aus der Ausbildung um viele neue vegetarische Rezepte erweitern. So fiel es mir nicht schwer, mich fortan fleischlos zu ernähren. Mit dem Veganismus hatte ich aber tatsächlich bis zu meinem Umzug nach Wien, wo ich erstmals durch die VGÖ (Vegane Gesellschaft Österreich) mit der Thematik konfrontiert wurde, gar keine Berührungspunkte.

*Ich wollte nicht einfach nur etwas glauben, sondern ich wollte Ernährung wirklich von Grund auf verstehen.*

**WVM: Zu der Zeit (Ende der 2000er Jahre) gab es in Deiner Wohnumgebung aber noch keine Anzeichen für pflanzenbasierte Ernährung?**

Niko: In meiner Heimatstadt passierte, während ich noch dort gelebt habe, tatsächlich kaum etwas in der Richtung, aber heute gibt es auch in Klagenfurt schon mehrere Restaurants und Cafes mit sehr gutem veganen Angebot. Als ich 2012 nach Wien gezogen bin passierte dort aber schon sehr viel und in den letzten fünf Jahren ist dort unglaublich viel im Bezug auf den Veganismus passiert. Dennoch hatte ich aus den Fernsehberichten über die vegane Bewegung in Deutschland das Gefühl, dass das Zentrum der veganen Bewegung in Europa auf jeden Fall Berlin ist und so wollte ich ursprünglich zumindest für ein zweimonatiges Praktikum bei ProVeg nach Berlin kommen. Ich habe in Berlin schnell gemerkt, dass ich dort hingehöre und dass ich mein Leben

nicht in der Gastronomie verbringen, sondern einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen möchte. Daher habe ich meine Zelte in Wien abgebrochen und blieb in Berlin. Die einzige Schwierigkeit zu dieser Zeit, im Bezug auf die vegane Ernährung, war lediglich mein persönliches Dilemma: Ich fühlte die Werte des Veganismus und wollte gerne nach ihnen leben, aber aufgrund der Jahre des Ernährungslehreunterrichts war ich eigentlich der festen Überzeugung, dass man zumindest an Stelle des Fleisches andere tierische Produkte wie Milch und Eier konsumieren muss, um gesund zu sein. Viele vegan lebende Menschen erzählten mir zwar, dass eine vegane Ernährung auch sehr gesund sei, aber niemand konnte mir wirklich handfeste Argumente dafür liefern. Das war die ursprüngliche Motivation dafür, im Herbst 2013 mit meinem

Bachelorstudium der Ernährungsberatung zu beginnen. Ich wollte nicht einfach nur etwas glauben, sondern ich wollte Ernährung wirklich von Grund auf verstehen. Ich wollte nicht nur irgendetwas nachreden, sondern die Primärliteratur wirklich verinnerlichen. Ich ging damals tatsächlich mit der Hypothese ins Studium, dass eine vegane Ernährung vermutlich nicht gleich gesund sein könnte wie eine Mischkost,

weil mein Weltbild einfach so stark davon geprägt war, dass man tierische Produkte bräuchte. Hätten die nachfolgenden Jahre des Studiums und der weiteren Fortbildung und Literaturrecherche dies bestätigt, dann würde ich als Ernährungsberater anderen Menschen definitiv nicht dazu raten, sich vegan zu ernähren. Die Studienlage spricht sich in Summe aber für eine vollwertige vegane Ernährung aus und so ist es eine wundervolle Sache, dass man Umwelt- und Tierschutz mit einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise unter einen Hut bringen kann.

**WVM: Wie darf man sich Deine(n) ersten Schlüsselmoment(e) im Bezug auf „aufhören-Fleisch-zu-essen“ vorstellen?**

Niko: Auf dem Weg vom Allesesser zum Veganer gab es eine ganze Reihe an Schlüsselmomenten. Der erste ereignete sich als ich noch jünger war und zum ersten Mal im Ansatz verstanden habe, was ein Stück Fleisch eigentlich wirklich

Leben. Gesundheit. Harmonie.

## BKK ProVita – Fit & gesund mit Pflanzenpower

Pflanzliche Ernährung ist gesund! Deshalb unterstützt die BKK ProVita neben alternativen Heilmethoden die vegetarische und vegane Ernährung mit zahlreichen Extraleistungen.

Entdecken Sie die Bonusvorteile! BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.  
[www.bkk-provita.de/ernaehrung](http://www.bkk-provita.de/ernaehrung)

kostenfreie Servicenummer: 0800/6648808

Bis zu  
200 € Bonus  
sichern

BKK  
ProVita

Die Kasse fürs Leben.

ist. Das hat zwar aufgrund meines damaligen Weltbildes dennoch nicht sofort dazu geführt, dass ich komplett aufgehört habe Fleisch zu essen aber ab diesem Moment wurde das Fleischessen wesentlich seltener und obwohl manche Fleischgerichte mir sehr gut geschmeckt haben, fühlte es sich ab diesem Zeitpunkt dennoch widersprüchlich an. Der nächste Schlüsselmoment war während meines ersten Schulpraktikums in der Küche, als dort regelmäßig ganze Tiere geliefert und zerteilt wurden und ich so nicht nur das fertige Stück Fleisch sondern auch all die Lebewesen dahinter gesehen habe. Durch den Kontakt zur VGÖ und danach durch die Arbeit bei ProVeg (vormals VEBU) in Berlin, habe ich dann die Absurdität der gesamten Industrie für Eier- und Milchprodukte begriffen und ab da war es dann selbstverständlich, dass ich auch das nicht mehr unterstützen möchte. Als ich dann etwa mit der Hälfte

meines Ernährungsstudiums fertig war und zum ersten Mal den VegMed-Kongress besucht habe und dort die Vorträge der vielen nationalen und internationalen Ärzte und Ernährungswissenschaftler zur pflanzlichen Ernährung hörte und wenig später auch mit der gesamten

Arbeit der ganzen Pioniere in der vegetarisch-veganen Ernährungswissenschaft vertraut wurde, war dies ein weiterer Schlüsselmoment auf meinem Weg. Als ich dann erstmals durch all diese Personen auch Zugang zu den Studien erhielt, die zeigten, dass eine gut geplante vegane Ernährung nicht nur funktionieren kann, sondern überaus gesund war, hat das ebenso mein Weltbild nochmals auf den Kopf gestellt. Zu sehen, dass viele

Ernährungsgesellschaften in Ländern wie den USA, Australien, Israel, Canada, Großbritannien und Portugal diese Ernährung auch explizit empfehlen hat mir auch gezeigt, wie eindimensional viele meiner Studieninhalte aufbereitet waren.

**WVM: Wo kam Deine Abneigung gegen „Pflanzerln“ her. Was denkst Du? (Pflanzerl ist bayrisch; in Österreich heißt es Fleischlaibchen)**

Niko: Ich habe keine Abneigung kulinarischer Natur gegen Fleisch. Im Gegenteil: Einige Fleischgerichte gehörten zu meinen absoluten Lieblingsgerichten und ich dachte damals wirklich, dass ein Leben ohne Fleischlaibchen, Bolognese, Parmesan, Hirtenkäse und weiterem nur halb so schön wäre. Geschmäcker sind aber adaptiv und ich denke, dass kein Genuss dieser Welt den Tod oder die Ausbeutung eines anderen Lebewesens rechtfertigt, sofern es keine physiologische Notwendigkeit dafür gibt. Löwen und andere Fleischfresser haben nicht die geistige Kapazität um ihren Fleischkonsum zu hinterfragen und sind physiologisch auch nur auf eine

eingeschränkte Auswahl an Nahrung ausgerichtet. Das ist beim Menschen nicht der Fall. Die großartigen Arbeiten von Evolutionsbiologen wie Prof. Marlene Zuk, dem Anthropologen Dr. Richard Wrangham und vielen anderen zeigen, dass die allgemeingültige Theorie: „Fleischessen hat uns intelligent gemacht“ nur ein unvollständiger Teil der ganzen Geschichte der menschlichen Evolution ist und dass heute niemand mehr Fleisch essen muss, um gesund und intelligent zu sein. Meine Abneigung beruht auf rein ethischen Argumenten, die allerdings weit über die reine Tierethik hinausgehen. Die Nahrungsmittelsicherheit der wachsenden Weltbevölkerung, die Umweltbelastung und die Gesundheit der Allgemeinbevölkerung sind allesamt ebenso ethische Überlegungen, welche in meiner Empfehlung hin zu einer rein pflanzlichen Ernährung münden.

*Kein Genuss dieser Welt rechtfertigt den Tod oder die Ausbeutung eines anderen Lebewesens, sofern es keine physiologische Notwendigkeit dafür gibt.*

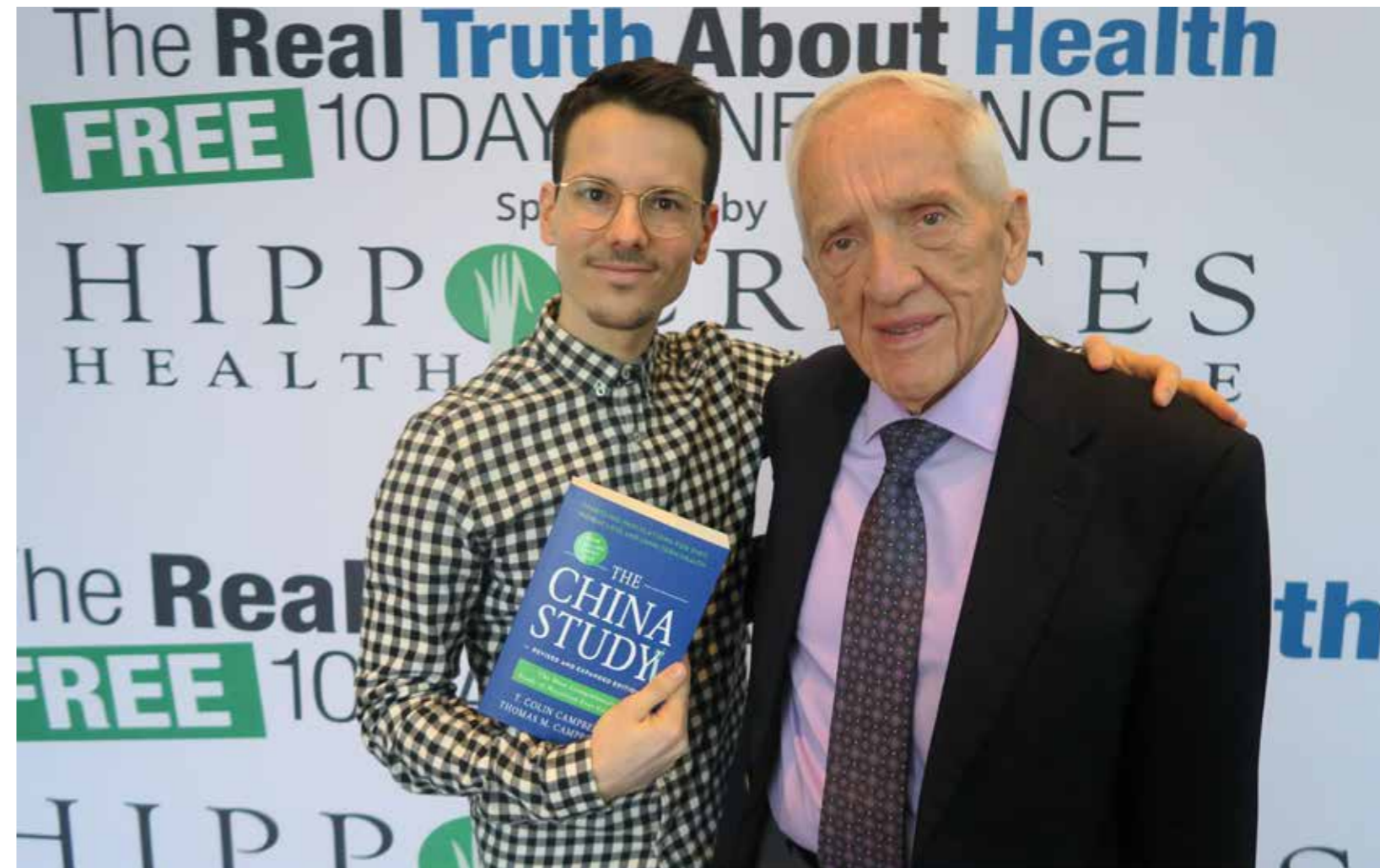
**WVM: Wurde Deine Haltung in der Familie und bei Bekannten toleriert, oder hat man Dich spüren lassen: „Da stimmt was nicht mit Dir“?**

Niko: Ich hoffe, dass es Jugendlichen heute leichter fällt, aber als ich damals vor über zehn Jahren sagte, dass ich mich fleischlos ernähren

möchte, haben mich viele Menschen tatsächlich angesehen und auch so behandelt, als ob mit mir etwas nicht stimmt. Hätte ich damals bereits gewusst, wie gut sich alles entwickeln würde, hätte ich mir viele Selbstzweifel sparen können und hätte meine Ideale schon viel früher mit mehr Selbstbewusstsein vertreten können. Meine Familie und mein enger Freundeskreis haben meine Lebenseinstellung aber natürlich akzeptiert, wobei Akzeptanz nicht das ist, was ich mir von anderen Menschen wünsche. Gegenseitige Akzeptanz ist eine gute Basis, wenn keine dritte Partei darunter leidet. Aber solange die Lebensweise eines anderen Menschen die Freiheit und Unversehrtheit anderer Lebewesen verletzt und die Umwelt belastet, kann man keine Akzeptanz für das eigene Verhalten verlangen. Dann ist es keine „Privatsache“ mehr. Dabei geht es um das Essverhalten aber auch noch um so viele andere Lebensbereiche. Veganismus ist nicht die Lösung für alle Probleme auf dieser Welt, aber es sollte der kleinste gemeinsame Nenner sein von dem aus man an anderen wichtigen Problemen der Welt arbeiten kann.

**WVM: Wer war/ist Dein Vorbild?**

Niko: Ich habe in vielen Lebensbereichen Menschen, deren Arbeit mich inspiriert und deren Persönlichkeit mich motiviert hat, kennengelernt. Im Bezug auf die Ernährungswissenschaft sind das auch eine ganze Menge an Personen. Angefangen von frühen Pionieren wie Nathan Pritikin, der bereits vor vielen Jahrzehnten mit einer pflanzlichen Ernäh-



runge eine Vielzahl an Menschen sehr erfolgreich behandelt hat und auch eine ganze Reihe an heutigen Ernährungsmedizinern haben mich geprägt. Seien es Dr. Dean Ornish und Dr. Caldwell Esselstyn, welche Herzerkrankungen mit der Unterstützung einer pflanzlichen Ernährung reversieren konnten, Dr. Neal Barnard und seine Arbeit zur Umkehr von Typ-2-Diabetes oder Dr. Michael Greger, der mit Nutritionfacts.org eine großartige Webseite und mit „How Not To Die“ auch ein fabelhaftes Buch herausgebracht hat. Aber auch über die genannten Personen hinaus gibt es mit Virginia Messina, Brenda Davis, Dr. John McDougall, Dr. Joel Fuhrman und so vielen weiteren einfach sehr viele großartige Menschen, dass es den Rahmen sprengen würde, alle zu nennen. Im Rahmen meiner kostenlosen Videoreihe zum „Plant Based Symposium“ auf meinem YouTube-Channel sieht man noch eine ganze Reihe meiner weiteren Vorbilder auf deren Pionierarbeit ich heute aufbauen kann und denen ich zu unendlich großem Dank verpflichtet bin.

**WVM: Ist Dir Österreich zu klein geworden, oder was war der Grund für Deinen Wegzug?**

Niko: Wie schon kurz angerissen, war es nicht so, dass mir Österreich nicht gefallen hat und ich deshalb wegziehen wollte, sondern so, dass ich aufgrund der Entwicklung, welche ich in Berlin mit verfolgt hatte, den Entschluss fasste, dorthin zu ziehen. Ich bin gerne in Österreich und freue mich auch darauf, zukünftig hoffentlich noch öfter in Österreich mit meinen Vorträgen vertreten zu sein, aber mein Platz und mein Lebensmittelpunkt ist mittlerweile in Berlin und ich fühle mich dort sehr wohl.

**WVM: Du bist ja oft auf der Bühne und präsentierst Dich und Dein Wissen. Wie geht es Dir dort oben vor all den Leuten?**

Niko: Ich liebe es, auf Tour zu sein und bin all den Veranstaltern der Messen und Kongresse sehr dankbar für ihre großartige Arbeit und dafür, dass ich von Beginn meiner Tätigkeit an stets mit dabei sein durfte. Es ist großartig bei all den Veranstaltungen auf so viele Gleichgesinnte zu treffen und wenn mir Leute schreiben, dass sie durch meine Vorträge angefangen haben umzudenken oder ihre Ernährung und ihre Gesundheit verbessern konnten, dann freut mich das über alle Maße. Dabei darf man aber nie vergessen, dass ich lediglich der Vermittler

zwischen den Wissenschaftlern und den Konsumenten bin. Ich übersetze die Forschungsergebnisse und bereite sie so auf, dass sie spannend und leicht verständlich sind. Die umwerfende Arbeit leisten aber jene Personen, die mit großem Eifer die tatsächliche Forschung betreiben, die ich dann auf meine Art in meinen Vorträgen und Seminaren präsentiere. Daher gilt jeder Applaus am Ende der Vorträge auch stets all diesen Personen. Ich habe für die kommende Messesaison auch nochmals eine ganz neue Reihe an Vorträgen vorbereitet und freue mich, diese den Zuschauern zu präsentieren, weil sich auch im letzten Jahr unfassbar viel entwickelt hat und unser Verständnis über Ernährung durch eine Vielzahl an Veröffentlichungen noch ein weiteres Stück gewachsen ist.

**WVM: Glaubst Du das, was Du weißt oder sind das für Dich einfach Fakten, die Du gelernt und erlesen hast und weitergeben möchtest?**

Niko: Meine Ernährungsempfehlung baut nicht auf einer Ideologie oder reinem Glauben auf. Sie ist die Summe der Forschungsergebnisse der letzten Jahrzehnte, die ich so objektiv wie möglich bewerte und weitergebe. Daher trenne ich auch strikt zwischen der veganen Lebenseinstellung und einer pflanzlichen Ernährung, um nicht meine Wertvorstellung des Veganismus mit meiner Arbeit als Ernährungsberater zu vermischen. Was ich damit meine ist, dass eine vegane Ernährung aus ethischen Gründen auf jeden Fall immer Sinn macht und es ein wichtiger Schritt zur Vermeidung von immensen Tierleid ist. Den gesundheitlichen Wert einer veganen Ernährung darf man aber nicht daran messen, welchen schützenden Einfluss sie auf andere Tiere hat. Man kann sich ebenso ungesund vegan ernähren, aber wenn man einigen wenigen Grundsätzen folgt, dann zeigen Untersuchungen, dass eine vollwertige, gut geplante vegane Ernährung effektiv in der Prävention und Therapie von ernährungsbedingten Erkrankungen ist. Ich selbst darf erst nach Abschluss meines Ernährungstherapie-Studiums therapeutisch tätig sein aber gut dokumentierte Fallberichte von hunderten Menschen aus der ganzen Welt, von dutzenden Ärzten sprechen in Summe zusammen mit den vielen klinischen und epidemiologischen Studien eine deutliche Sprache.

**WVM: Was denkst Du, Niko, wie stark ist die vegane Bewegung vom Glauben geprägt?**

Niko: Die vegane Bewegung als solche ist natürlich sehr stark von ihrem Glauben geprägt, was auch wichtig ist, damit sie weiter effektiv wachsen kann. Denn wenn jemand veganen Aktivismus zum Wohl der Tiere betreibt, dann spielt die Tierethik und die damit verbundene Ideologie natürlich eine große Rolle. Ich erachte es lediglich als kritisch, wenn

die vegane Ideologie Einfluss auf die pflanzliche Ernährungswissenschaft hat und sie dazu führt, dass man wissenschaftliche Erkenntnisse etwas verbiegt, damit sie in die eigene Ideologie passen. Das verfehlt das eigentliche Ziel und schadet mehr als es hilft. Außerdem ist es fahrlässig und unfair jenen Menschen gegenüber, die durch eine Ernährungsumstellung präventive oder therapeutische Ziele verfolgen. Daher bin ich auch besonders genau in meiner Recherche der Literatur und betone stets, dass es zwar aus einer Vielzahl an Gründen eine gute Idee ist, eine rein pflanzliche Ernährung zu praktizieren, aber dass anhand der mir bekannten Daten nicht auszumachen ist, dass kleine Mengen an tierischen Produkten in der Ernährung schaden würden. Es kommt auf die Art und sehr stark auf die Menge an und natürlich benötigt man sie auf gar keinen Fall. Aber ich wüsste nicht, welche Beweise zum aktuellen Zeitpunkt zeigen könnten, dass beispielsweise eine Ernährung, die zu 90% eine vollwertige pflanzliche ist und zu 10% biologischen Fisch und mageren Milchprodukten enthält, ungesünder ist als eine 100%ige rein pflanzliche Ernährung. Die Daten sprechen aber sehr wohl eine deutliche Sprache darüber, dass der weit überwiegende Teil der Ernährung rein pflanzlich sein sollte, wie es auch jede einzelne Ernährungsgesellschaft - auch jene vegankritischen Gesellschaften - empfehlen. Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen sind einfach sehr gesunde Lebensmittel und sie sollten für jede Art der Ernährung die Basis sein. Aufgrund der zusätzlichen tierethischen und ökologischen Aspekte empfinde ich eine vollwertige vegane Ernährung aber dennoch als die erstrebenswerteste Ernährungsform.

**WVM: Angenommen, morgen veröffentlichen Dr. T. Colin Campbell, Dr. Michael Greger oder Dr. Neal Barnard, dass sie sich geirrt hätten und die Empfehlungen als solche nicht mehr haltbar wären und vegane Ernährung nicht so gesund sei, wie angenommen. Was ändert sich für Dich?**

Niko: Sollte der Fall eintreten, dann ist es natürlich meine Pflicht als Ernährungsfachkraft diese Erkenntnisse weiterzugeben und jene Ernährungsweise zu empfehlen, welche die Datenlage als gesundheitsförderlich ansieht. Ich bin aber ohnehin davon überzeugt, dass sich in wenigen Jahrzehnten die Frage nach „vegan oder nicht“ tatsächlich gar nicht mehr in diesem Maße stellen wird. Aufgrund neuer Produktionsmethoden tierischer Lebensmittel wird die Grenze zwischen vegan und mischköstlich immer mehr verschwinden. Wenn man sich ansieht, was Unternehmen wie „Memphis Meats“, „Super Meat“, „Mosa Meat“ und „Finless Foods“, „Perfect Day“, „NotCo“, „New Wave Foods“ und weitere bereits heute schon entwickeln können, bin ich davon überzeugt, dass die Menschheit zwar auch in den kommenden Jahrhunderten

Fleisch, Käse, Milch und Eier konsumieren wird, dass für die Produktion dieser Produkte aber keine Tiere mehr in diesem Maße involviert sein werden. Was ich damit ausdrücken möchte ist, dass in wenigen Jahrzehnten der Konsum von tierischen Produkten durch Innovationen im Bereich „Cultured Meat“ überwiegend frei von tierethischen und ökologischen Problemen sein wird und es dann auch eine noch sachlichere Auseinandersetzung mit der gesundheitlichen Bewertung dieser Lebensmittel geben kann.

**WVM: Wie darf man sich einen typischen Tag des Niko Rittenau vorstellen, was die Nahrung betrifft?**

Niko: Das Ziel meiner eigenen Ernährung ist, dass sie gleichzeitig so einfach, gesund und schmackhaft wie möglich ist. Meine Ernährung hat einen Anteil an überhitzter Frischkost von etwa einem Drittel und etwa zwei Drittel sind möglichst frisch zubereitete gekochte Speisen. Ich versuche, die Eckpfeiler der Gerichte stets ähnlich zu gestalten, damit ich gewisse Elemente gut auf Vorrat kaufen und vorbereiten kann. Konkret heißt das, dass ich zumeist mit einem Brei oder Müsli mit reichlich frischem Obst, Nüssen und Pflanzenmilch in den Tag starte, zum Mittag dann eine große Schüssel mit grünem Blattsalat, Kräutern, Samen, rohem Gemüse sowie Hülsenfrüchten und Getreide esse und am Abend eine schöne gekochte Gemüsepfanne mit einer vollwertigen Stärkebeilage und passender Sauce. Das Obst und Gemüse wechselt dabei natürlich je nach Saison und bringt so Abwechslung rein. In Summe verbringe ich nicht merklich mehr Zeit als der Durchschnitt in der Küche, weil ich Salatdressings, Aufstriche, Saucen, etc. immer für ein paar Tage im Vorhinein zubereite und auch Getreide, Hülsenfrüchte, etc. in größeren Mengen vorkoche. Ich versuche die Menge an zugesetztem Salz, Öl und Zucker auf ein Minimum zu reduzieren und streiche Softdrinks komplett. Und natürlich ernähre mich rein pflanzlich. Ich schränke den Speiseplan so wenig wie möglich, aber so stark wie nötig ein, um ihn gesundheitlich wertvoll und dennoch praktikabel zu gestalten.

**WVM: Du planst Deine erste Buchveröffentlichung. Was erwartet den Leser?**

Niko: Mein erstes Buch wird „Vegan Klischee ade!“ heißen und aller Voraussicht nach im Mai erscheinen. Passend zum Buchrelease veranstalte ich am 5. Mai 2018 in Berlin auch meine erste große Live-Veranstaltung namens „Plant Based Symposium LIVE“, bei der viele großartige Speaker wie Dr. Melanie Joy, Dr. Mark Post, die Youtuber von „Vegan ist ungesund“ und viele weitere auftreten werden. Mein Buch beinhaltet die Quintessenz meines Wissens im Bezug auf die häufigsten Mythen und Irrtümer rund um vegane Ernährung, auf einfach verständliche Art und Weise beschrieben. Das Buch besteht dabei aus zwei Teilen. Im ersten Teil geht es um Mythen zu kritischen Nährstoffen wie Protein, Omega 3, Eisen, Calcium und weiteren und im zweiten Teil geht es um Mythen in Bezug auf konkrete Lebensmittel und deren In-

haltstoffe. Ich bespreche die Wichtigkeit von Hülsenfrüchten und die Furcht vor deren Antinährstoffen, das Thema Soja und die Sorge um Fremdstoffe, Getreide und das Thema Gluten, Obst und die Frage nach dem Fruchtzucker und einige weitere Themen. Außerdem gibt es ein Kapitel dazu, wie man einen gesunden veganen Speiseplan konzipieren und im Alltag umsetzen kann.

**WVM: Kleiner Ernährungstipp vorweg für unsere Leser?**

Niko: Eine gesunde Ernährung muss schmecken, aber eine schmackhafte Ernährung muss auch gesund sein. Ich rate wirklich dazu, weder den Geschmack, noch die Alltagsaugenlichkeit und natürlich auch nicht den gesundheitlichen Wert der Nahrung auf der Strecke zu lassen. Alle drei sind sehr wichtig und nur in Kombination kann eine langfristige Ernährungsumstellung klappen. Es ist ok, in geringem Maße auch Dinge zu essen, welche nicht gerade dem Idealbild der gesunden Ernährung entsprechen aber dennoch muss man auch nicht unbedingt alles essen nur weil es gut schmeckt oder gerade in Griffweite ist. Und der wichtigste Rat, dem leider noch immer nicht alle vegan lebenden Menschen folgen: Jede vegan lebende Person benötigt eine verlässliche B12-Quelle in Form eines Supplements und man sollte sich nicht auf andere, ungesicherte B12-Quellen verlassen.

*Eine gesunde Ernährung muss schmecken, aber eine schmackhafte Ernährung muss auch gesund sein*

