

«Ich esse heute abwechslungsreicher als früher»

Thomas Sigrist hat sich mit dem Veganismus anfänglich schwer getan. Heute kämpft er im Internet gegen die Vorurteile. Interview: Stéphanie Erni

Herr Sigrist, was war Ihre erste vegane Erfahrung?

THOMAS SIGRIST: Als gelernter Koch erfuhr ich über meine Ausbildung, dass es diesen Lebensstil gibt. Ich empfand die Theorie allerdings als extrem und konnte mir nicht zusammenreimen, warum man das tun sollte. Die Augen geöffnet

hat mir dann der Dokumentarfilm «Earthlings». Ich bin aber nicht gleich Veganer geworden, sondern habe noch lange recherchiert und auch lange gehadert.

Wieso denn gehadert?

TS: Ich liebe die Abwechslung beim Essen und als ich anfing, mich mit



zVg

NEU



Alternativen zu Jogurt von Kikeriki

Biologisch, cremig und voll mit guten Inhaltsstoffen – das ist die neue pflanzen-basierte Alternative zu Jogurt von Kikeriki. Sie wählen aus 4 Sorten: Nature ungesüsst, Mango, Zitrone und Himbeere. Die einmalig cremige Konsistenz verdankt Kikeriki den europäischen Mandeln und dem Reis. Kikeriki ist frei von Soja, Laktose und Gluten. Hergestellt in der Schweiz.



Cappuccino Mandeldrink von Kikeriki

Den beliebten pflanzen-basierten Kikeriki Kaffee gibt es jetzt auch als leckeren Cappuccino! Feinste Mandelmilch mit 100% Arabica Kaffee und einer Prise Kakao. Enthält keinen Zucker und ist leicht gesüsst mit einem Schuss Agavendicksaft.

Anzeige

Veganismus zu beschäftigen, hatte ich eine Verzichtliste im Kopf. Tatsache ist jedoch, dass ich heute abwechslungsreicher esse als früher. «Es schmeckt mir einfach», ist für mich deshalb auch keine Rechtfertigung, Fleisch zu essen.

Eine andere Rechtfertigung für Fleischkonsum ist der Proteinbedarf, zum Beispiel bei Sportlern. Auch hier haben Sie Erfahrung.

TS: Tatsächlich bereue ich heute manchmal, dass ich nicht früher Veganer geworden bin. Ich war 10 Jahre lang Mitglied der Schweizer Karate-Nationalmannschaft und war stets der Überzeugung, dass tierisches Protein dafür notwendig ist. Heute weiss ich, dass das nicht stimmt. Ich trainiere noch immer vier- bis fünfmal in der Woche, erhole mich davon jeweils aber viel schneller. Ausserdem geht es mir gesundheitlich besser, seit ich vor zwei Jahren auf vegan umgestiegen bin. Migräne und Heuschnupfen sind weitestgehend aus meinem Leben verschwunden.

Was hat Sie in letzter Zeit denn besonders gefreut?

TS: Wie viele Menschen sich für diesen Lebensstil interessieren und sich informieren. Ich bekomme viele positive Feedbacks auf meine Beiträge auf Youtube und Facebook.

Thomas Sigrist (42) ist selbstständiger Finanzberater. Im Internet setzt er sich mit Beiträgen auf Youtube, Facebook und Instagram unter dem Namen «VFormOfficial» für den Veganismus ein. Er lebt mit seiner ebenfalls veganen Familie in Volketswil.

Und mit welcher berühmten Persönlichkeit würden Sie gern einmal eine vegane Mahlzeit teilen und warum?

TS: Mit dem Filmproduzenten James Cameron. In seinem neusten

Werk «The Game Changers» kommen vegane Sportler, Elitesoldaten, Wissenschaftler und Alltagshelden zu Wort, die aufzeigen, wie sich die ganze Sport- und Fitnesslandschaft in den nächsten Jahren verändern könnte, wenn allen bewusst wird, wie sehr es den Körper beflügelt, sich pflanzlich zu ernähren.

Wenn Sie über Nacht die Welt verändern könnten, womit würden Sie anfangen?

TS: Ich würde das Bildungssystem neu gestalten. Wichtige Themen wie Gesundheit, Ernährung, Sozialkompetenz, Mitgefühl, Kommunikation, Tierrechte, Umwelt und Finanzen sind in den heutigen Schulen praktisch Nebensache. Mir fällt zum Beispiel auf, dass noch immer viele Menschen in die Schuldenfalle treten oder dass sie sich zuwenig mit Ernährung auskennen und glauben, ihre Probleme alleine mit Medikamenten lösen zu können. In diesen Bereichen gibt es noch sehr viel Aufklärungsbedarf.

Was würden Sie heute jungen Menschen, die in die Berufswelt einsteigen, mit auf den Lebensweg geben?

TS: Vor allem eines: Überbewertet den Materialismus nicht. Konsum ist nicht alles, auch wenn die Werbung uns etwas anderes vorgaukelt.

Was müsste aus Ihrer Sicht noch erfunden werden?

TS: Ein Gedanken- und Gefühls-Umwandler für Tiere. Wir würden keine Tiere mehr schlachten, wenn wir ihre Gedanken und Gefühle wahrnehmen würden.

Und gibt es für Sie einen magischen Ort?

TS: Ja, meine Fantasie. Dort ist alles möglich und keiner sagt mir, was geht und was nicht. Wir sollten alle wieder etwas mehr träumen und uns eine bessere Welt vorstellen. Wenn sie im Kopf existieren kann, können wir sie auch erschaffen.



Vegan on Tour



Entdecke unser Sortiment unter www.pural.bio