

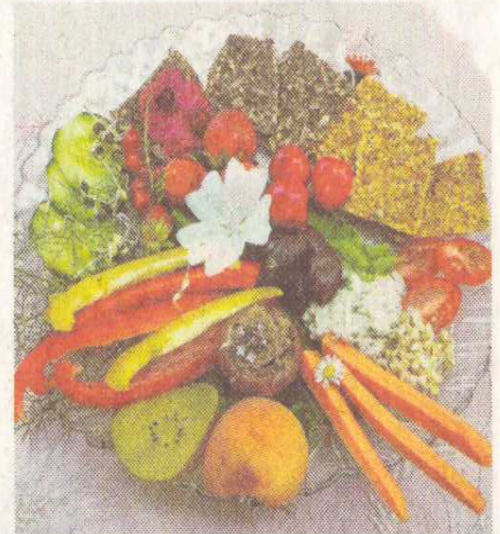
„Dank Rohkost bin ich glücklicher“

Am 1. November ist Weltvegantag: Henning Janke aus Wrist ernährt sich seit zehn Jahren von Kräutern, Obst und Gemüse

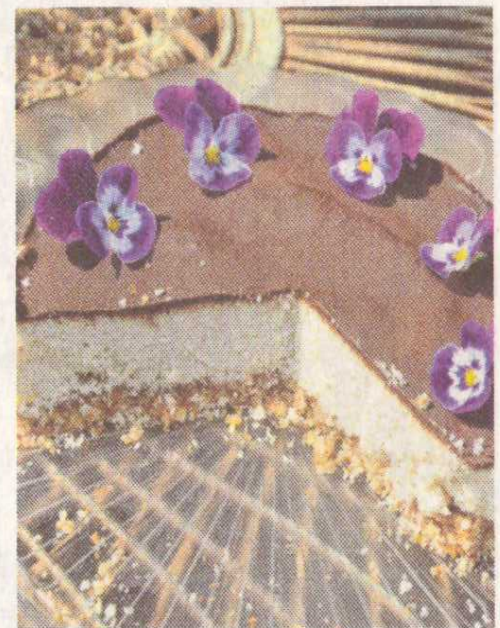


Bei ihnen landet seit zehn Jahren nur vegane Rohkost auf dem Teller: Henning und Barbara Janke. Mit ihrem Hofladen Rosmarin & Kinkerlitz wollen sie bei anderen die Lust an Kräutern und gesunder Ernährung wecken.

FOTOS: ROSMARIN & KINKERLITZ



Gesunde Vielfalt: Ein veganes Frühstück bietet reichlich Abwechslung.



Kuchen ohne Backen: Die Rohkostkuchen von Henning und Barbara Janke stehen bei Kunden und im Freundeskreis hoch im Kurs.

WRIST Für die meisten Menschen ist Löwenzahn ein lästiges Unkraut, für Barbara und Henning Janke (beide 58) aus Wrist eine gesunde Gaumenfreude. Das Ehepaar ernährt sich seit zehn Jahren von veganer Rohkost. In ihrem Hofladen dreht sich alles um diese Form der Ernährung – sowohl auf der Speisekarte als auch im Veranstaltungsangebot. Anlässlich des Weltvegantages am 1. November hat Redakteurin Kristina Sagowski mit Henning Janke darüber gesprochen, wie der Verzicht auf tierische Produkte sein Leben veränderet hat.

Seit wann ernähren Sie sich vegan?

Meine Frau Barbara und ich haben unsere Ernährung vor zehn Jahren auf vegane Rohkost umgestellt. Es war ein Experiment. Wir wollten drei Wochen testen, ob sich dadurch für uns etwas ändert.

Was gab den Anstoß dazu, dass nur noch Rohkost auf dem Teller landet?

Meine Frau Barbara und ich haben uns schon immer für gesunde Ernährung interessiert und dachten, gesünder könnte man nicht leben: Wir kochten viel frisch, aßen Vollkorn- und Bioprodukte. Trotzdem hatten wir beide mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Barbara plagten Drehschwindel und Darmerkrankungen, die so schlimm waren, dass sie mehrmals mit dem Notarzt ins Krankenhaus musste und sogar Morphin bekam. Ich selbst litt unter Alterswehwehchen, hatte keine Energie mehr. Ich dachte, das ist normal, wenn man auf die 50 zugeht. Dann sind wir über das Buch „Wir fressen uns zu Tode“ gestolpert und bei dem Thema Rohkost gelandet. Ich habe zu meiner Frau gesagt: Wenn das stimmt, was da steht, dann muss man schnell einen Effekt merken...

**Was für einen Effekt hatte die Ernährungsumstellung?
Wir haben unsere Ernährung**

von einem auf den anderen Tag radikal umgestellt. Innerhalb von drei Tagen fühlte ich mich deutlich fitter und energiegeladener, nach zehn Tagen war ich alle Gesundheitsprobleme los und seitdem nie wieder krank. Und ich bin glücklicher dank Rohkost, das Essen hat auch einen Einfluss auf den Serotoninhaushalt.

Kann man sagen, dass vegane Ernährung gesünder ist?

Nein, auch vegane Ernährung kann ungesund sein. Pommes sind beispielsweise auch vegan. Wichtig ist eine pflanzlich-vollwertige Ernährung. Der entscheidende Schritt war, das Kochen wegzulassen. So bleiben die Nährstoffe erhalten. Wir sind die einzige Spezies, die ihr Essen tot kocht und Milch einer anderen Spezies trinkt. Dabei ist Milch gar nicht gesund. Ein Mensch, der unter Osteoporose leidet, sollte auf keinen Fall Milch trinken. Da steckt zwar Calcium drin, aber in einer für unseren Körper schlecht verwertbaren Form. Die Folge: Weil es ein tierisches Protein ist, übersäu-

ert es den Körper und der versucht das auszugleichen, indem er Calcium aus den Knochen zieht.

Ist eine vegane Lebensweise aus evolutionsbiologischer Sicht sinnvoll? In der Entwicklungsgeschichte des Menschen spielt Fleisch angeblich eine große Rolle.

Unsere Vorfahren haben davon keine großen Mengen verzehrt, deshalb konnte der Körper das gut wegstecken. Fleisch ist für uns keine vorgesehene Nahrung: Unsere Magensäure kann Fleisch nicht so gut aufschlüsseln und unser Darm ist anders als bei Fleischfressern lang. Neben den im Fleisch enthaltenen Leichengiften entsteht im Darm dann auch Methan. Wir werden so von innen vergiftet. Pflanzliche Nahrungsmittel bieten uns alles in besserer Form und ohne Tierleid.

Keine Milch, kein Fleisch – und wie sieht es mit Süßigkeiten aus?

Das war auch eine Sorge meiner Frau. Sie hat zuerst nach

Sind Sie mit so einem peniblen Blick auf den Teller noch gern gesehene Gäste?

Auf jeden Fall: Die Leute sagen oft, dass wir Kuchen mitbringen sollen, weil der so lecker ist. Wir sind da total entspannt und nicht verschrien. Wir essen auch mal Gekochtes und gehen auch mal zum Inder. Wenn man diese Form der Ernährung als Bestrafung sieht, weil man vieles nicht essen darf, wird daraus Stress und der macht krank.

Verraten Sie mir Ihr Lieblingsrezept?

Da gibt es viele Gerichte. Zum Frühstück gibt es bei uns grünen Smoothie aus Äpfeln, Bananen und Wildkräutern. Die Kräuter sorgen dafür, dass man länger statt bleibt.

Wo bekomme ich die Wildkräuter her?

Sie wachsen überall. Man sollte sich aber einen Ort suchen, wo nicht in der Nähe gespritzt wird. Aus Löwenzahnwurzeln kann man zum Beispiel wunderbar Kaffee zubereiten. Wer sich gar nicht mit Kräutern auskennt, sollte Brennesseln nehmen: die jungen Blätter pflücken und daraus mit Früchten einen Smoothie zubereiten. Durch die vegane Rohkost fühle ich mich mit 58 Jahren besser als mit Mitte 40. Ich hoffe, dass ich irgendwann altersschwach und lebenssatt einschlafe und nicht die letzten Lebensjahre nur mit Medikamenten und Hilfe eines Gehwagens zubringe.

.....
ROSMARIN & KINKERLITZ

Kräuterparadies

Im Hofladen Rosmarin und Kinkerlitz in Wrist gibt es neben Kräuterpflanzen die unterschiedlichsten Geschenk- und Dekoartikel wie handgemachte Seifen, Tee aus biologischem Anbau, Honig, Kräuterbücher, ausgefallene Töpfe. Im Garten wachsen außergewöhnliche und Standardkräuter. Inhaber Barbara und Henning Janke veranstalten außerdem regelmäßig Kräuterkurse und Märchenabende.

Sind Sie mit so einem peniblen Blick auf den Teller noch gern gesehene Gäste?

Auf jeden Fall: Die Leute sagen oft, dass wir Kuchen mitbringen sollen, weil der so lecker ist. Wir sind da total entspannt und nicht verschrien. Wir essen auch mal Gekochtes und gehen auch mal zum Inder. Wenn man diese Form der Ernährung als Bestrafung sieht, weil man vieles nicht essen darf, wird daraus Stress und der macht krank.

Verraten Sie mir Ihr Lieblingsrezept?

Da gibt es viele Gerichte. Zum Frühstück gibt es bei uns grünen Smoothie aus Äpfeln, Bananen und Wildkräutern. Die Kräuter sorgen dafür, dass man länger statt bleibt.

Wo bekomme ich die Wildkräuter her?

Sie wachsen überall. Man sollte sich aber einen Ort suchen, wo nicht in der Nähe gespritzt wird. Aus Löwenzahnwurzeln kann man zum Beispiel wunderbar Kaffee zubereiten. Wer sich gar nicht mit Kräutern auskennt, sollte Brennesseln nehmen: die jungen Blätter pflücken und daraus mit Früchten einen Smoothie zubereiten. Durch die vegane Rohkost fühle ich mich mit 58 Jahren besser als mit Mitte 40. Ich hoffe, dass ich irgendwann altersschwach und lebenssatt einschlafe und nicht die letzten Lebensjahre nur mit Medikamenten und Hilfe eines Gehwagens zubringe.

.....

ROSMARIN & KINKERLITZ Kräuterparadies

Im Hofladen Rosmarin und Kinkerlitz in Wrist gibt es neben Kräuterpflanzen die unterschiedlichsten Geschenk- und Dekoartikel wie handgemachte Seifen, Tee aus biologischem Anbau, Honig, Kräuterbücher, ausgefallene Töpfe. Im Garten wachsen außergewöhnliche und Standardkräuter. Inhaber Barbara und Henning Janke veranstalten außerdem regelmäßig Kräuterkurse und Märchenabende.