

Exklusiv-Interview

Lucas Reiber: "Fleisch essen ist uncool."

von: [Franziska Schmid](#) | 31. Januar 2021



©Graf Jerdy

Der Veganuary ist zu Ende. Warum sich Lucas Reiber für eine vegane Lebensweise entschieden hat, erzählt uns der Schauspieler im Interview über Ernährung, Freundschaft und Veganismus beim Film...

Schon klar, er sieht gut aus. Aber der Mann hat noch mehr zu bieten als verträumte Augen und ein gewinnendes Lächeln. Sein Schauspielertalent hat Lucas Reiber bereits in Erfolgsproduktionen wie *Fack ju Göhte* oder *Die Mutter des Mörders* unter Beweis gestellt, zuletzt spielte er neben Luke Mockridge in dem Netflix-Dreiteiler *Über Weihnachten*. Freie Zeit nutzt der [Berliner](#), um sich politisch zu engagieren, demonstriert beim Klimastreik und ruft zum Urnengang bei der Europawahl auf. Als prominente Unterstützung ist er außerdem eins der Gesichter des [Veganuary](#) 2021. Mit uns hat er über seine Ernährungsweise gesprochen und wie der Veganismus sein Leben veränderte.

QIEZ: Wie bist du zum Veganismus gekommen?

Lucas Reiber: „Mein Schauspielkollege Volker Bruch hat mir vor ca. fünf Jahren von dem Buch *The China Study* erzählt, das Zusammenhänge zwischen Fleischkonsum und einem erhöhten Krebsrisiko auf wissenschaftlicher Ebene thematisiert. Da bin ich hellhörig geworden und habe angefangen, mich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. So bin ich Stück für Stück [vegan](#) geworden. Mein Verstand hat mir einfach gesagt, dass es das Richtige ist. Man muss sich eben bewusst machen, dass die Fleisch- und Milchindustrien eine große Lobby haben und einfach verdammt gute Werbung machen. Jeder weiß, dass ein

Energydrink keine Flügel verleihen kann, aber irgendwie wurde uns glaubhaft vermittelt, dass Kinder Milch für ein gesundes Wachstum benötigen. Das System dahinter zu erkennen, war ein richtiger Aha-Moment für mich.“

Wie haben Freunde und Familie reagiert? Gab es skeptische Reaktionen?

L.R.: „Mein Vater hat direkt Interesse an meiner neuen Ernährungsweise gezeigt und sich zunehmend selbst informiert. Auch er hatte sich vorher keine großen Gedanken über Ernährung gemacht. Jetzt sind er und ich das Vegan-Team in unserer Familie, inspirieren uns gegenseitig. Die ältere Generation war da schon skeptischer. Sätze wie *Wo sollen wir denn mit dir noch essen gehen?* sind anfänglich noch gefallen. Das hat sich aber komplett gelegt, weil alle gemerkt haben, dass sich am Zusammensein absolut gar nichts ändert. Selbst in [Restaurants](#) ohne vegane Karte kann dir ein halbwegs guter Koch spontan ein pflanzliches Gericht zubereiten. Für meine Kumpels war es gar kein Problem! Die haben sogar immer fleischlos bestellt, wenn wir zusammen unterwegs waren. Viele verzichten mittlerweile größtenteils auf tierische Produkte, einer ist tatsächlich komplett vegan geworden.“

Es ist also kein Problem für dich, wenn dein Gegenüber ein Steak bestellt?

L.R.: „Nein. Einfach deshalb, weil ich auch lange weggeschaut habe und nicht darüber nachdenken wollte, obwohl ich wusste, dass Fleisch essen uncool ist. Deswegen möchte ich auch nicht missionieren, beantworte aber gerne jede Frage, die bezüglich meiner Ernährung aufkommt. Wenn früher jemand auf mich zugekommen wäre und hätte gesagt: *Iss jetzt vegan, das ist gut für dich.* Dann wäre meine erste Reaktion gewesen: *Was soll ich denn dann noch essen?* Dabei ist es so einfach wie noch nie, auf eine [pflanzliche Ernährung](#) umzusteigen. Die Supermarktregale sind voll von Sojajoghurt, veganem Camembert etc.“

Würdest du für eine Rolle Fleisch essen?

L.R.: „Wenn ich in Szenen etwas essen muss, ist das so abgesprochen, dass Kekse oder Käse vegan sind. In *Über Weihnachten* habe ich alles von der Weihnachtstafel gepickt, außer Speck und Würstchen. Sollte mal die Situation eintreten, dass ich ein Steak essen müsste, kann man das sehr gut ersetzen. Andernfalls würde ich die Rolle ablehnen, da es gegen meine Überzeugungen spricht.“

Welche Bereiche deines Lebens sind noch vegan? Trägst du Wolle oder Leder?

L.R.: „Das kam irgendwann dazu. Am Anfang habe ich mir darüber keine Gedanken gemacht, ich hatte noch Lederschuhe und -jacke. nach einer Weile habe ich mich damit beschäftigt und mir wurde klar, dass Leder kein Abfallprodukt der Fleischindustrie ist. Stattdessen werden Kühe extra dafür gezüchtet, die meist stark abgemagert sind. Und wenn man einmal gesehen hat, wie Wolle gewonnen wird, möchte man sie nicht mehr tragen. Es gibt so viele gute [Alternativen](#), dass man tierische Materialien nicht braucht.“

Wie gehst du mit Vorurteilen um? Wie zum Beispiel, dass man Fleisch für eine ausgewogene Ernährung braucht?

L.R.: „Dazu sollte man sich unbedingt die [Doku](#) *The Game Changers* ansehen. Top-Athleten berichten, wie krass sie ihre Leistung durch pflanzliche Proteine enorm steigern konnten. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über Ernährung, die wir aktuell haben, sind erst in den

letzten 20 Jahren aufgekommen und dank Internet für jeden frei zugänglich. Früher konnten diese noch durch Lobbyismus zurückgehalten werden.“

Welche Veränderungen hast du an deinem Körper bemerkt?

L.R.: „Die größte Veränderung war wahrscheinlich mein Geschmack. Früher mochte ich keinen Salat, fand ihn langweilig und bitter. Mittlerweile esse ich ihn sogar ohne Dressing und es schmeckt hervorragend. Gerichte ohne viele Zusätze waren auf einmal total geschmacksintensiv für mich. Ein tolles Gefühl, so viel Geschmack aus der [Pflanzenwelt](#) zu ziehen. Meine Blutwerte lasse ich regelmäßig checken und hatte noch nie einen Mangel an irgendwas. Ich bin fast ein bisschen enttäuscht, wenn das Labor anruft und sagt, dass alles in Ordnung ist. Andernfalls hätte ich eine persönliche Challenge, um mich selbst herauszufordern (*lacht*).“

Welche Beziehung hast du zu Tieren?

L.R.: „Tatsächlich eine besondere, ich habe nämlich eine Tierhaarallergie. Sie bringt mich nicht an meine Grenzen, aber aufgrund dessen hatte ich nie Haustiere. In meiner Stadtwohnung könnte ich mir das sowieso nicht vorstellen, da es nicht zum Freiheitsdrang der Tiere passt und ich es nicht artgerecht finde. Ich hoffe auch, dass in naher Zukunft Wildtiere nicht mehr in Zoos und Zirkussen gehalten werden. Wir haben mittlerweile andere Möglichkeiten, [Kindern](#) das Verhalten von Löwen und Eisbären in freier Natur näherzubringen. In ein paar Jahren wird das vielleicht mit VR-Technik täuschend realistisch möglich sein.“

Was möchtest du unseren Leser*innen noch mitgeben?

L.R.: „Jeder hat diese Stimme im Kopf, die einem sagt, dass es falsch ist. Dass Fleisch essen schlecht für Tier und [Umwelt](#) ist. Wir sehen die Bilder von brennenden Regenwäldern und schmelzenden Polarkappen jeden Tag in den Medien. Deswegen frag dich selbst, warum du dich gegen eine Veränderung sträubst. Es ist so einfach und vor allem so lecker wie noch nie, auf eine vegane Ernährung umzusteigen. Für mich war es undenkbar! Jetzt kann ich mir nicht vorstellen, wieder zurückzugehen.“

Danke für das Interview!