

# VEGINFO



## THE DEEPEST MAN ON EARTH

Freitaucher Herbert Nitsch spricht im Swissveg-Interview über die Liebe zum Leben und den Raubbau an unseren Ozeanen.

### KRITISCHE FRAGEN

Der Nationalrat und Rinderzüchter Kilian Baumann steht Swissveg Rede und Antwort.

Seite 8

### KNOCHENSTARK

Vegane Ernährung und gesunde Knochen – ein Widerspruch?

Seite 28

### TASTY THURSDAY

Mit dem «VeggieDay» ermutigen wir die Schweiz, jede Woche vegetarische und vegane Menüs zu servieren.

Seite 10



# Herbert Nitsch

## The Deepest Man on Earth

Simone Fuhrmann, stellvertretende Geschäftsleiterin Swissveg

**F**reitauchen oder «Apnoetauchen» bedeutet, mit einem einzigen Atemzug so tief oder weit wie möglich zu tauchen. Herbert Nitsch aus Österreich ist mehrfacher Weltmeister in dieser Disziplin. Er kann seinen Atem über eine Dauer von mehr als 9 Minuten halten, hat mit seinen Leistungen bisher 33 Weltrekorde aufgestellt und ernährt sich vegan.

**Herbert, was hat dich inspiriert, dich vegan zu ernähren?**  
Ich war schon immer wählerisch,

was meine Ernährung angeht, und wurde es während meiner Freitauch-Karriere noch mehr. Mir wurde bewusst, dass der Verzehr von Tieren keine Voraussetzung ist, um einen gesunden Körper zu erhalten. Nach meinem Dekompressionsunfall begann ich, mich zu 100% pflanzlich zu ernähren. Darüber hinaus auch unverarbeitet, glutenfrei und zuckerfrei.

Ich erlitt 2012 eine schwere Dekompressionskrankheit fünfzehn Minuten nach meinem letzten No-Limit-Tauchgang auf 253 Meter Tiefe. Diagnose: Multiple Hirn-

schläge. Die Prognose lautete, dass ich ein Leben lang auf Pflege angewiesen und an den Rollstuhl gefesselt sein würde. Ich weigerte mich, das zu akzeptieren, und verliess das Krankenhaus, um mich selbst zu versorgen.

*Menschliche Körper sind für das Freitauchen gemacht.*

Rigoroses Training und eine pflanzliche Ernährung zahlten sich aus. Zwei Jahre später war ich wieder fit und konnte wieder tauchen. Während ich an Land immer noch ein paar Probleme mit dem

Gleichgewicht und der Koordination habe, spüre ich unter Wasser keine Konsequenzen. Ich glaube fest daran, dass die Entlassung aus dem Krankenhaus und die Umstellung meiner Ernährung die besten Entscheidungen meines Lebens waren.

**Was bewirkt deine vegane Ernährung bezüglich Freitauchen?**  
Zwischen den Freitauch-Events trainiere ich meine Kraft, Ausdauer und Flexibilität hauptsächlich «trocken» an Land. Seitdem ich angefangen habe, mich vegan zu ernähren, habe ich festgestellt, dass sich meine Gesamtausdauer und Erholungszeit im Vergleich zu meiner vorherigen Ernährung deutlich verbessert hat.

**Besteht ein Zusammenhang zwischen Schutz der Meere und Veganismus?**

Ja, denn beides hat mit Respekt gegenüber Tieren und dem Umweltschutz zu tun. Vor Jahren habe ich als Training vor Wettkämpfen Speerfischen betrieben (und den gefangenen Fisch dann gegessen). Während das Jagen eines Fisches ein schönes Spiel war, ist es furchtbar, ein Tier tatsächlich zu töten. Jetzt fange ich Fische mit einer Kamera, was viel mehr Spass macht und ein ebenso gutes Trainingsmittel ist. Bei meinen Freitauchgängen auf der ganzen Welt habe ich mit eigenen Augen gesehen, welche irreparablen Schäden an Korallenriffen, Küstengebieten und in den Ozeanen insgesamt angerichtet werden. Es gibt überall Plastik (Fischernetze und -ausrüstung, Flaschen etc.)

und im Gegensatz dazu immer weniger Fische. Die Ozeane werden leergefischt und als Mülldeponie benutzt.

*Es gibt überall Plastik und im Gegensatz dazu immer weniger Fische.*

Diese Beobachtungen haben mich dazu motiviert, Zeit und Aufmerksamkeit auf den Schutz der Ozeane zu richten. Zudem enthalten die meisten Meeresfische Grenzwerte überschreitende Mengen an Giften wie Methylquecksilber und sind daher alles andere als gesund.



**Was fasziniert dich unter Wasser?**  
Wenn man länger unter Wasser ist ohne zu atmen, verwandelt man sich in ein Meeressäuger. Unter der Wasseroberfläche gibt es eine andere Welt, in der man die Dreidimensionalität hautnah erleben kann. Es ist ein fantastisches Gefühl, zu schweben.

Menschliche Körper sind für das Freitauchen gemacht. Babys haben einen natürlichen Reflex für das Anhalten des Atems unter Wasser. Freitauchen ist ein Anpassen und Wiedererlernen dessen, was der Mensch bereits von Natur aus weiss. Der Fortschritt unter Wasser geschieht für jeden relativ schnell (im Vergleich zu Sportarten an Land). Das motiviert mich zur Erweiterung meiner Grenzen. Es ist überraschend, wie sehr man sich ohne lärmende SCUBA-Ausrüstung den neugierigen Meeresbewohnern nähern kann. Mit Robben und Delfinen zu spielen, sind nur einige der Erlebnisse, die sich unter Wasser abspielen können. Aber ebenso beeindruckend

ist es, Haie zu beobachten, die nicht die Killer sind, als die sie in Hollywood dargestellt werden. Diese prächtigen Spitzenraubtiere werden jedes Jahr zu Millionen wegen ihrer Flossen und als «Beifang» in der kommerziellen Fischerei getötet. Tragisch, unnötig und mit verheerenden Folgen.

**Weshalb setzt du dich schon länger für die Organisation Sea Shepherd ein?**

Seit 2013 bin ich im Ocean Advocacy Advisory Board der Sea Shepherd Conservation Society. Im Gegensatz zu vielen anderen Organisationen hat Sea Shepherd einen direkten Ansatz zum Schutz der Meereslebewesen. Das ist es, was ich an ihnen mag. Anstatt herumzusitzen und zu reden, tun sie etwas Handfestes. Sie haben eine Flotte mit über einem Dutzend Schiffe, mit faszinierenden Schutzprojekten auf der ganzen Welt. Mit ihrer riesigen Fangemeinde von Freiwilligen bringen sie die Dinge zum Laufen.

**Wie können wir uns aktiv für den Meeresschutz einsetzen?**

Man kann damit beginnen, direkt in der eigenen Umgebung aktiv zu werden. Das kann so einfach sein, wie das Schaffen eines Bewusstseins bei Familie und Freunden, indem man über das Thema diskutiert. Oder indem man aktiv an Naturschutzveranstaltungen in der Nähe teilnimmt, wie z.B. Strandsäuberungen. Auch Flüsse und Seen haben Strände!

*Es ist ein fantastisches Gefühl, zu schweben.*

Oder indem man die Ernährung auf vegan umstellt und mit gutem Beispiel vorangeht. Obwohl all das sehr wichtig ist, werden die Bemühungen zum Schutz der Meere nur ein Tropfen auf den heißen Stein bleiben, wenn sich die internationalen Gesetze auf

See und die schädlichen kommerziellen Fischereipraktiken nicht ändern.

**Hast du den Dokumentarfilm Seaspiracy gesehen? Falls ja, würdest du ihn empfehlen?**

Zweimal: Ja! Das ist ein aufschlussreicher Dokumentarfilm, der alle wichtigen Themen im Zusammenhang mit dem schweren Missbrauch unserer Ozeane beleuchtet. Ich sage «unsere Ozeane», weil sie der ganzen Menschheit gehören, aber von einigen wenigen ausgebeutet werden. Seaspiracy ist ein «Eye-Opener» und hoffentlich ein «Game-Changer».

**Hast du einen persönlichen Wunsch für die Zukunft?**

Ich wünsche mir, dass mindestens 7 Milliarden Menschen bald auf den Mars ziehen.

**Vielen Dank, für dieses offene und informative Gespräch!**

