



NEBOLUS



# STORY-VORLAGE: **VEGAN WAHN**

Gesundheitsthema: Ernährung



## Hauptfigur

Lia, 16 Jahre



## Nebenfigur

Robin, 17 Jahre



2 Tage

**Hinweis:** Hierbei handelt es sich um einen Vorschlag zur Gestaltung einer Rallye. Die Rallye-Dauer ist grundsätzlich abhängig von verschiedenen Faktoren, wie z. B. die Anzahl an verfügbaren Einrichtungen mit Themenbezug, den Wegstrecken vor Ort oder den Aktivitäten an den Stationen. Bitte richten Sie die Rallye an Ihren Bedarfen und sozialräumlichen Gegebenheiten aus, indem Sie z.B. die **farblich hinterlegten Stationen** durch Ihre ausgewählten Einrichtungen ersetzen.

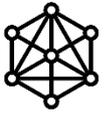
Story-Entwicklung:

Andreas Völlinger | <https://andreas-voellinger.de>

## Übersicht

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Vorspann                                                       | 2  |
| START Station 1: Park                                          | 3  |
| Station 2: Krankenkasse                                        | 4  |
| Station 3: Fachbereich                                         | 5  |
| Ernährung der Universität                                      |    |
| Station 4: Ernährungsberatung für Jugendliche (Gesundheitsamt) | 6  |
| VERSTECKTE STATION                                             | 7  |
| Station 5: Gesellschaft für gesunde Ernährung                  | 8  |
| Station 6: Volkshochschule                                     | 9  |
| Station 7: Umweltzentrum                                       | 10 |
| STORY-ABSCHLUSS Station 8: Park                                | 12 |

# VORSPANN



**Hinweis:** Der Vorspann ist die erste Sprachnachricht, die den Rallye-Teilnehmenden nach dem Anlegen eines Profils angezeigt wird. Dieser dient als kurze Hinführung zur Story und soll insbesondere Lust und Motivation zur Teilnahme erzeugen.



**Robin**

„Hey ihr, ich bin's, Robin. Also, es ist so: Lia und ich sind seit einer Weile ein Paar. Und eigentlich lief es bisher ziemlich gut – das war jedenfalls mein Eindruck. Aber eben nur bisher. Denn im Moment haben wir ständig Streit und können kaum noch normal miteinander reden, ohne uns gleich wieder an die Gurgel zu gehen. Nun seid ihr bestimmt super-neugierig, warum. Aber da muss ich euch enttäuschen. Es gibt keine extrem-dramatische Fremdgeh-Story oder so.

Nein, der Grund ist, dass Lia es mittlerweile mit ihrer Weltrettungs-Mission etwas übertreibt. Sie ist ja schon ewig bei Fridays-for-Future dabei... hab ich nichts dagegen, ich find's ja an sich gut und war auch ein paar Mal mit bei den Schulstreiks und auf den großen Demos. (schmunzelt) Nee, nicht nur, weil ich keinen Bock auf Schule hatte. Es ist ja echt 'ne gute Sache und auf Klimakatastrophe hab' ich auch keinen Bock.

Aber Lia hat das Demonstrieren nicht gereicht, sie wollte unbedingt mehr machen. Sie ist mittlerweile superstreng, was alles angeht, was irgendwie dem Klima schaden könnte. Sie hat ihre Eltern dazu gebracht, Ökostrom zu nutzen und sie wollen demnächst sogar eine Solaranlage auf ihr Dach setzen. Da brauche ich gar nicht mit dem Motorroller ankommen, auf den ich gerade spare, da fährt sie eh nicht mit. Aber okay, ich würde mir für sie sogar einen Elektroroller holen und den nur mit Ökostrom aufladen, wenn ich die Kohle zusammen habe. Die sind ja mittlerweile echt gut und ziehen richtig schön an.

Doch jetzt ist Lia noch einen Schritt weiter gegangen und von gestern auf heute Veganerin geworden. Ihr wisst, was das heißt, oder? Sie isst und trinkt jetzt nichts mehr, was irgendwie auch nur ein bisschen mit Tieren zu tun hat. Also nicht nur Fleisch, sondern auch Milch, Eier, Butter, Käse... sogar Honig! Ist jetzt alles verboten. Also auch... was weiß ich... Eiernudeln, Joghurt, Fischstäbchen und Cheese-Nachos.

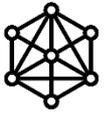
Sie sagt, das sei wegen der Klimakrise nötig. Weil Kühe so viel CO<sub>2</sub> erzeugen, wenn sie furzen – ernsthaft – und das alles total klimaschädlich sei. Doch jetzt mal ehrlich: Das kann doch nicht gesund sein.

Ich glaube, hier übertreibt sie es und ich mache mir auch echt Sorgen um Lia. Ich hab' Angst, dass sie krank wird und ihren Körper schädigt, weil sie nicht mehr genug Nährstoffe und so bekommt. Das hab' ich ihr gesagt, aber sie will nicht auf mich hören und meint, ich solle sie lieber unterstützen. Doch ich kann sie ja wohl kaum unterstützen, wenn ich das Gefühl habe, dass sie ihre Gesundheit gefährdet.

Tja, verfahrenere Sache. Heute wollte ich noch mal einen Versuch starten und mit ihr reden. Vielleicht mögt ihr ja mitkommen, um sie zu treffen – so als moralische Unterstützung?“

# START

## STATION 1: PARK



**Robin**

Hinweisnachricht – leitet zu Station 1

„Ich hab’ Lia geschrieben, dass wir uns in dem kleinen **Park** treffen, wo sie immer ganz gerne ist. Es macht eigentlich keinen Sinn, dann wieder mit ihr zu diskutieren, weil wir uns garantiert wieder streiten werden. Aber ich habe noch einen Plan in der Hinterhand: Wenn sie schon nicht auf mich hört, dann aber doch bestimmt auf Experten. Wenn wir also ein paar Ernährungsexperten finden, die Lia klarmachen, dass sie hier falsch liegt, könnte das was bringen. Dann hätte sie auch keinen Grund mehr, auf mich sauer zu sein.

Was haltet ihr davon? Gute Idee, oder? Ich hab’ ihr das auch schon geschrieben und vorgeschlagen, es zusammen zu machen. Ich bin total gespannt, wie sie darauf reagiert. Ich hoffe, nicht so stinkig. Drückt die Daumen!“



**Lia**

Erfolgsnachricht – an Station 1

„Hi Robin, hallo Leute... (ironisch) Toll, dass das Ganze nun nicht mehr nur eine Sache zwischen uns ist, sondern sich jetzt so viele um mein Wohlergehen sorgen. Jetzt im Ernst: Ich finde das echt nicht so besonders, Robin. Deswegen bin ich auch nicht gekommen. Wir würden uns bestimmt wieder in die Haare kriegen und darauf habe ich auch keine Lust.

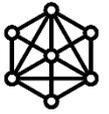
Was deinen Vorschlag mit den Ernährungsexperten – und Expertinnen natürlich – angeht... Ich finde das ganz schön übertrieben. Vorher hast du dich nie dafür interessiert, was ich esse und jetzt kommt gleich die Ernährungspolizei, nur weil ich vegan leben will.

Ich glaube ja, dass vegane Ernährung nicht nur klimafreundlich und tierfreundlich, sondern auch gesund sein kann. Ich hab’ mich ja schließlich in Onlineforen informiert und auch mit Kara drüber gesprochen, die ich von den Fridays kenne und die schon vegan lebt.

Aber wie ich dich kenne, wird dich das jetzt nicht davon abbringen. Also tu, was du tun musst... Aber begeistert bin ich nicht.

Ach ja, wenn du schon deswegen unterwegs bist: Beschäftige dich doch auch mal mit deiner eigenen Ernährung und deinen Ernährungskennnissen. Ich habe das Gefühl, da ist auch noch einiges zu lernen, bevor du anderen Leuten Ratschläge erteilst... .“

## STATION 2: KRANKENKASSE



**Robin**

Hinweisnachricht – leitet zu Station 2

„Also, Lia sagt, dass sie sich über Veganismus online informiert und eine Bekannte befragt hat. Aber bei so einer wichtigen Sache, wie der Ernährung und ihrer Gesundheit, sollte man nicht irgendwelche Onlineforen und irgendwelche Leute zu Rat ziehen, sondern Fachleute. Meint ihr nicht auch? Wenn ich online was zur Ernährung suche, fühl' ich mich außerdem total erschlagen von der Menge an Infos.

Ich habe mal überlegt, wo wir vertrauenswürdige Informationen finden können und es gibt hier eine **Krankenkasse**, wo man sich in der Filiale auch in Sachen Ernährung beraten lassen kann. Die haben dazu auch noch eine Menge Tipps und Infos dazu auf ihren Webseiten. Das ist bestimmt ein guter Anlaufpunkt.

**Krankenkassen** haben ja ein Interesse daran, dass wir uns gesund ernähren und nicht krank werden, denn sonst kosten wir sie ja ordentlich Geld. (schmunzelt) Danach schicken wir alles, was wir rausgefunden haben, an Lia. Ich hoffe, sie trägt's mit Fassung und ist nicht zu sauer, dass ich das mache.“



**Lia**

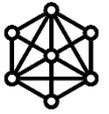
Erfolgsnachricht – an Station 2

„Hey Robin, ich hab' da jetzt eigentlich gar keine große Lust drauf, aber ich hab mir deinen ganzen Bericht angehört. Schon witzig, dass du deswegen auch zu einer **Krankenkasse** läufst. Da wäre ich nicht draufgekommen. Ich wusste gar nicht, dass man sich da auch beraten lassen kann.

Ich gebe zu, was du rausgefunden hast, klingt im ersten Moment nicht so gut für mich. Dass man bei einer zu einseitigen Ernährung, bei denen vieles weglassen wird, Nährstoffmangel haben kann, ist ja irgendwie logisch. Ich wusste nicht, dass das bei Jugendlichen sogar noch kritischer sein kann, als bei Erwachsenen. Schon klar, wir wachsen ja noch.

Wenn ich nun ganz abwechslungsreich und vielseitig vegan esse und nicht nur vegane Pizza und Pommes mit veganer Mayo, kann ich mich aber doch auch als Veganerin gesund ernähren, oder? Es kann bestimmt passieren, dass Leute, die vegan leben, zu wenig von manchen Vitaminen oder Nährstoffen bekommen. Aber kann heißt ja nicht, dass es sein muss. Ich meine, ich kenne ein paar Veganerinnen und Veganer und die sind alle völlig gesund. Also, wenn du mich ernsthaft überzeugen willst, dass ich was falsch mache, musst du mir noch bessere Argumente liefern, Robin.“

# STATION 3: FACHBEREICH ERNÄHRUNG DER UNIVERSITÄT



**Robin**

Hinweisnachricht – leitet zu Station 3

„Mann, es liegt doch auf der Hand, dass Lias Vegan-Sein nicht gut für ihre Gesundheit ist. Ich meine, ihr fehlen doch ganz wichtige Lebensmittel, wenn sie nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Eier, Milch und Käse ganz weglässt. Eiweiß, Calcium, Eisen und so... das muss doch irgendwoher kommen.

Aber um sie davon zu überzeugen, brauchen wir das Wissen von Experten zum Thema Nährstoffe. Darum hab' ich mir gedacht, dass wir zur **Universität** gehen und da zum **Fachbereich Ernährung**. Wer, wenn nicht die Leute, die da Ernährung wissenschaftlich erforschen, kann uns hieb- und stichfeste Fakten liefern, was unsere Ernährung liefern sollte? Und auch darüber, wo es für Lia vielleicht kritisch werden könnte, wenn sie nur noch vegan isst.“



**Lia**

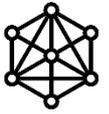
Erfolgsnachricht – an Station 3

„Uff, da hast du ja wirklich ganz schön was an Infos zusammengetragen. Eigentlich hatte ich gar keine Lust, mir das alles anzutun. Aber weil du extra in der **Uni** dafür warst, hab ich's doch gemacht. Denn der Wissenschaft vertrau' ich. Ich geb' zu, ich muss mich noch richtig intensiv damit beschäftigen, worauf ich alles achten soll, wenn ich mich nur noch vegan ernähre. Calcium, Vitamin D, Eisen und Jod können für Veganer also Mangelware sein, gut zu wissen. Aber du warst ja immerhin so ehrlich, zuzugeben, dass auch viele Leute, die Fleisch essen oder vegetarisch, davon zu wenig bekommen. Wir müssen also alle darauf achten. Bleibt nur dieses Vitamin B12, das Veganerinnen zur Sicherheit als Tablette oder Tropfen nehmen sollten. Das hat mir Kara aber auch schon gesteckt.

Und ich bin dazu bereit, weil ich das echt gerne durchziehen möchte. Ich will das ja nicht nur für mich machen oder weil mir die Tiere leidtun, sondern auch fürs Klima. Und die Leute in der Uni haben dir ja erklärt, dass man sich auch ganz falsch ernähren kann, wenn man nicht vegan ist.

Aber, wo wir jetzt meine Ernährung so stark unter die Lupe nehmen: Bist du dir eigentlich sicher, dass du selbst dich so richtig gut ernährst? Weißt du überhaupt, was du so an Nährstoffen und Vitaminen zu dir nimmst und ob dir was fehlen könnte? Ich meine, du hast dir doch bis heute noch nie Gedanken gemacht über das, was du isst. Und jetzt, wo ich was ändere, ist das Thema für dich auf einmal so wichtig. Ich fände es also nur fair, wenn du auch mal drauf guckst, wie gesund deine Ernährung eigentlich ist.“

# STATION 4: ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR JUGENDLICHE (GESUNDHEITSAMT)



**Robin**

Hinweisnachricht – leitet zu Station 4

„Um Lia zu zeigen, dass ich ernst nehme, was sie sagt, werde ich nun auch meine eigene Ernährung genauer abchecken. Sie hat schon recht damit, dass ich mir nicht so viele Gedanken darüber mache. Doch ich bin ziemlich überzeugt, dass ich mich ganz normal ernähre und es mir an nichts fehlt. Ich bin ja auch völlig gesund und fit.

Jetzt müssen mir das noch Leute mit Ahnung bestätigen. Die **Ernährungsberatung für Jugendliche vom Gesundheitsamt** sollte passen! Und was wir dort erfahren, schicke ich gleich wieder als Sprachnachricht an Lia.“



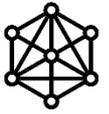
**Lia**

Erfolgsnachricht – an Station 4

„Hey Robin, mutig, mutig, dass du dich auch mal mit deiner eigenen Ernährung auseinandergesetzt hast. Du bist also mit den Leuten von der **Ernährungsberatung** durchgegangen, was du so in der Woche isst – und Überraschung: Du isst zu viel Fleisch, zu viel helles Mehl in Brötchen und Nudeln anstatt Vollkornmehl, und zu viel Zucker. Das hätte ich dir aber auch sagen könne, so meterdick wie du immer deine geliebte Schokocreme aufs Brötchen schmierst. Aber schon krass, dass die zur Hälfte aus Zucker besteht.

Glaubst du jetzt immer noch, dass du dich gesünder ernährst als ich, wenn ich vegan esse? Offenbar sollten wir alle mehr darauf achte, was wir essen und vor allem, was drinsteckt. Aber ich zweifle daran, dass diese Erkenntnis ausreicht, damit du jetzt aufgibst und mich nicht mehr mit dem Thema stresst.“

# VERSTECKTE STATION



**Robin**

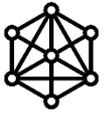
Hinweismnachricht – leitet zur versteckten Station

„Oh, wir sind gerade ganz nah an einem Ort, der eine besondere Bedeutung für Lia und mich hat. Wir haben hier nämlich etwas hinterlassen... Lasst uns doch mal eben vorbeischaun!“

**An der versteckten Station wird durch den QR-Code die Erfolgsmnachricht in Form eines Bildes freigeschaltet:**

Herz mit den Initialen L + R

# STATION 5: GESELLSCHAFT FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG



**Robin**

Hinweismnachricht – leitet zu Station 5

„Es kommt wahrscheinlich nicht so gut, wenn ich Lia die ganze Zeit kritisiere, weil sie sich vegan ernähren will, aber selbst nicht so die Ahnung habe, wovon ich rede. Ist vielleicht gar nicht schlecht, sich mal mehr Gedanken darüber zu machen, was wir so jeden Tag an Essen in unsere Körper stopfen und was wir dabei besser machen können.“

Ich brauche dafür wohl etwas mehr Wissen über Ernährungs-Basics und mehr Durchblick, welche von all den Ratschlägen, was man essen sollte, eigentlich gut sind. Die **Gesellschaft für gesunde Lebensmittel** klingt nach einem guten Ort, um ein paar Ernährungstipps zu bekommen, findet ihr nicht auch?“



**Lia**

Erfolgsnachricht – an Station 5

„Mensch, ihr nehmt das wirklich ernst. Ich hätte nicht gedacht, dass ihr eure Ernährungstour so lange durchzieht.“

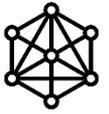
Was ihr jetzt von den guten Leuten von der **Gesellschaft für gesunde Lebensmittel** erfahren habt, finde ich sogar wirklich ganz interessant. Ich mag die Ideen, wie man mit Kleinigkeiten schon die Ernährung gesünder machen kann, so wie sich morgens Obst in die Cornflakes schnibbeln. Oder mal Haferflocken statt Cornflakes probieren. Oder einfach 'nen Löffel Zucker weniger in den Kakao tun. Das sind so Sachen, die man einfach und schnell machen kann.

Gut auch der Tipp, dass man ein Auge draufhaben sollte, was alles an Zutaten auf den Lebensmittel-Verpackungen stehen. Dann vergeht einem ja manchmal der Appetit ganz von alleine, weil in vielen Fertigprodukten so viel Zucker, E- irgendwas-Stoffe und Geschmacksverstärker stecken.

Und mein Lieblings-Tipp ist definitiv: Selbst machen. Also selbst kochen oder das Essen zubereiten. Denn so weiß man am besten, was drin ist und kann verhindern, dass massig Zucker, Salz, schlechte Fette oder irgendwelche unnötigen Chemiestoffe drinstecken, die man kaum aussprechen kann.

Heißt das denn jetzt, dass du öfters mal für mich kochen willst, Robin? Aber bitte vegan, ja? Auch wenn es mich echt nervt, dass du versuchst, mich von meiner Entscheidung abzubringen, finde ich es gar nicht schlecht, dass du dich wegen mir jetzt so sehr mit gesunder Ernährung beschäftigt hast. Du hältst ja schon richtige kleine Vorträge dazu. Aber von mir aus können du und die anderen jetzt damit aufhören. Denn ihr schafft es einfach nicht, mich von meiner Entscheidung abzubringen.“

# STATION 6: VOLKSHOCHSCHULE



**Robin**

Hinweismnachricht – leitet zu Station 6

„Ehrlich gesagt finde ich’s ganz spannend, dass ich mich durch diese Sache mal so richtig krass mit gesunder Ernährung beschäftige. Das kann ja wirklich nicht schaden. Ich muss zugeben, ich habe jetzt sogar ein bisschen Bock drauf, was Neues auszuprobieren und vielleicht mal etwas Gesundes zu kochen. Nur ist’s mit meinen Kochkünsten echt nicht weit her.

Ich hab’ aber beim Info-Sammeln gesehen, dass die **Volkshochschule** neben Ernährungskursen auch einige Kochkurse anbietet. Ich glaub, ich schau mir jetzt genauer an, was da geht. Vielleicht kann ich Lia ja mit selbstgekochem Gourmet-Essen davon überzeugen, nicht Veganerin zu werden.“



**Lia**

Erfolgsnachricht – an Station 6

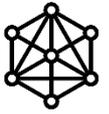
„Dein Ernst, Robin? Du willst Kochen lernen? Bisher habe ich nur gesehen, wie du Pizza in den Ofen geschoben oder die Mikrowelle angemacht hast.

Ah, das klingt jetzt wahrscheinlich ein bisschen gemein. Aber das kommt daher, dass es mich echt ärgert, dass gerade du über meine Ernährung meckerst.

Abgesehen davon, fände ich es voll gut, wenn du einen Kochkurs mitmachst. Dann kannst du mich bald zum selbstgekochten veganen 5-Sterne-Dinner einladen.

Aber vorher musst du mir erklären, warum du dich so sehr ins Zeug legst, nachdem ich entschieden habe, Tierprodukte aus meiner Ernährung wegzulassen. Ich hab’ das Gefühl, da steckt mehr hinter, als nur Sorge im mich.“

# STATION 7: UMWELTZENTRUM



**Robin**

Hinweisnachricht – leitet zu Station 7

„Lia macht das mit der veganen Ernährung ja nicht nur aus Tierliebe, sondern vor allem, weil sie damit das Klima schützen will. Das klingt natürlich schön, aber geht das überhaupt? Ich meine, kann man durch seine Ernährung das Klima retten? Und falls das wirklich geht, ist eine vegane Ernährung dann am klimafreundlichsten?

Wenn das jemand weiß, dann doch bestimmt die Leute im **Umweltzentrum**. Darum gehen wir jetzt dahin!“



**Lia**

Erfolgsnachricht – an Station 7

„Puh, und noch eine Nachricht von Robin und Co., diesmal aus dem **Umweltzentrum**. Ich spiel sie mal ab...“

*(Robin – Zwischenspiel in Lias Nachricht):*

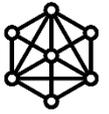
*„Okay, wieder 'ne Menge Wissen zu verdauen. Das große Fazit ist wohl: Ja, wir können durch unsere Ernährung wirklich was fürs Klima tun und zwar auf mehr Arten, als ich gedacht hätte.“*

*Erstmal liegst du gar nicht so falsch, Lia, weil Fleisch und andere tierische Produkte, also Milch, Eier und so weiter unter allen Lebensmitteln für die meisten Treibhausgase, die das Klima erhitzen, sorgen. Vor allem – auch wenn's wie ein schlechter Witz klingt – weil Kühe und Rinder so viel furzen. Und weil die ganzen Tiere, die für unsere Ernährung gehalten werden, wahnsinnig viel Futter brauchen, das ja auch erstmal angebaut werden muss.*

*Also mehr Pflanzen essen, ist schonmal gut fürs Klima. Aber nicht, wenn das Obst und Gemüse um die halbe Welt gereist ist. Wenn du dir als Veganerin ständig Avocados aus Mexiko oder Ananas aus Costa Rica gönnst, die mit dem Flugzeug angeliefert wurden, rettest du das Klima auch nicht. Am besten sind also Lebensmittel, die möglichst in der Nähe angebaut wurden. Dabei macht Bio dann noch den Unterschied, dass weniger umweltschädliche Pflanzenschutzmittel benutzt werden. Und die Tiere auf unseren Biohöfen bekommen kein Futter, das aus Südamerika oder sonst woher importiert wurde. Doch auch hier heißt es: Bio allein reicht nicht, es sollte möglichst auch aus der Nähe kommen und nicht über die sieben Weltmeere.*

*Woran ich bei dem Thema überhaupt nicht gedacht habe, sind Verpackungen: Je mehr unser Essen verpackt ist, umso schlechter fürs Klima. Besonders, wenn die Verpackung Plastik oder Metall ist, das wir danach einfach wegwerfen. Denn die Herstellung der ganzen Verpackungen verursacht auch wieder Treibhausgase.*

## STATION 7: UMWELTZENTRUM



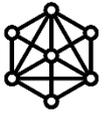
*Das heißt also, dass es verschiedene Wege gibt, wie man bei der Ernährung was für den Klimaschutz machen kann. Vegan essen ist halt einer davon und wirklich kein schlechter, wenn man drauf achtet, woher das Essen kommt. So, jetzt hab ich's gesagt.'*

Also habe ich jetzt doch deine offizielle Erlaubnis, mich vegan zu ernähren, Robin? Danke, danke! (kichert)  
War nur ein Witz!

Was ich nicht ganz kapiere: Ging es nicht eigentlich darum, dass du Angst hast, dass ich mich falsch ernähre und krank werde? Warum wolltest du dann wissen, ob das wirklich dem Klima was bringt? Ich kriege das Gefühl, es geht dir eher darum, mir das Vegan-Sein mies zu machen... Was stört dich denn so daran, dass du dich so sehr bemühest, es mir auszureden?"

# STORY-ABSCHLUSS

## STATION 8: PARK



**Robin**

Hinweisnachricht – leitet zurück zum [Park](#)

„Wow, das Ganze ist jetzt schon anders gelaufen, als ich gedacht und geplant habe.

Lia wollte ja wissen, warum es mich so stört, dass sie jetzt vegan sein will und ob's mir wirklich nur um ihre Gesundheit geht. Also, es war nicht gelogen, dass ich mir Sorgen gemacht habe, dass das schlecht für sie sein könnte. Jetzt weiß ich, dass es okay ist, wenn sie es richtig macht und sich gute Informationen dazu holt.

Doch es stimmt schon: Das war nicht alles.

Ich glaube, ich war auch einfach genervt. Davon, dass sie so wahnsinnig viel macht für die Umwelt, das Klima, Fridays-for-Future... Ich hab' manchmal das Gefühl, da komm ich nicht mit. Klar, sie zwingt mich jetzt nicht, irgendwas mitzumachen, aber ich habe oft ein schlechtes Gewissen deswegen. Wie gesagt, ich finde es eigentlich gut, dass Lia sich dafür engagiert. Aber es muss auch okay sein, wenn ich nicht ganz so viel mache. Wenn sie jetzt vegan ist, erwartet sie dann, dass ich das bald auch werde? Das stresst mich einfach und wahrscheinlich wollte ich deswegen, dass sie es am besten ganz sein lässt.

Tja, was soll ich jetzt machen? Einfach ehrlich sein? Oh Mann, das ist schwer... Ich hab' Angst, dass es danach mit uns vorbei ist. Und das will ich nicht. Doch wenn ich es Lia jetzt nicht sage, dann bekommen wir auf jeden Fall bald wieder ein Problem deswegen.

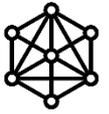
Also gut, ich schick ihr das jetzt als Nachricht. Aber ein bisschen Bauchweh hab' ich schon.

Bei Bauchweh fällt mir übrigens ein, dass mich wirklich für einen Anfänger-Kochkurs angemeldet habe. Nach all dem, was mir heute über mein Ernährungswissen- oder besser -unwissen klargeworden ist, hab' ich richtig Bock, mal was selbst zu machen. Aber nicht nur das, ich hab' mich gleich noch für einen zweiten Kochkurs angemeldet – und Lia gleich dazu: ‚Veganes Soulfood‘, das klingt doch echt nach was! Danach können wir schön zusammen kochen und sie kann sich auch nicht beschweren, dass es nicht schmeckt, weil ich alleine alles falsch gemacht habe.

Mann, ich red' so viel über Kochen und Essen, dass ich übelsten Hunger bekommen habe. Ich glaube, ich hole mir jetzt erstmal 'ne Falafel. Vielleicht ja mal an dem neuen Bio-Imbiss und mit extra-viel Salat. Und euch ein dickes Danke für eure Hilfe und dass ihr so geduldig mit mir rumgelatscht seid! Drückt die Daumen, dass es mit Lia und mir gut ausgeht!“

# STORY-ABSCHLUSS

## STATION 8: PARK



**Lia**

Erfolgsnachricht – am Park

„Hey Robin! Sorry, dass ich nicht sofort geantwortet habe. Ich musste das noch alles kurz verdauen. Erstmal finde ich gut, dass du so ehrlich bist und mir sagst, was dich stört und wie du dich fühlst.“

Ich finde jetzt eigentlich nicht, dass ich dir ein schlechtes Gewissen mache, was Klimaschutz und FFF angeht. Ich hab' nie irgendwas von dir verlangt oder dir Vorwürfe gemacht, dass du nicht so dabei bist, wie ich.

Klar, dass ich mich da so reinhänge, ist natürlich auch ein Statement. Und wahrscheinlich rede ich auch ziemlich viel von unseren Plänen und Aktionen und so. Das mache ich aber nicht, um dich zu nerven, sondern weil ich so begeistert davon bin und das gerne mit dir teilen möchte. Es kann sein, dass es manchmal etwas zu viel ist. Ich werde versuchen, da mehr drauf zu achten.

Ich find's ja an sich gut, wenn du dein eigenes Ding machst und nicht zum Mega- Klimaschützer mutierst, nur um mir zu gefallen. Obwohl ich dazu nicht Nein sagen würde. (schmunzelt)

Und du solltest mich einfach machen lassen, ohne mir irgendwas ausreden zu wollen oder es schlecht zu machen. Wenn du Lust hast, dich an irgendwas zu beteiligen, freu ich mich und wenn nicht, ist's auch okay. Meinst du, so kommen wir in Zukunft klar? Der Kochkurs zusammen wird auf jeden Fall witzig. Ich freu mich schon sehr drauf.

Ich habe heute übrigens auch noch eine Menge über gesunde und nachhaltige Ernährung gelernt. Da gab's doch noch einiges, was ich nicht wusste. Und auch, wo und wie ich mir gute Infos dazu zusammensuchen kann. Fand ich echt cool, danke dafür!

Ich verspreche dir jedenfalls, dass ich mich richtig gründlich damit auseinandersetzen werde, was ich als Veganerin an Nährstoffen brauche und woher ich die bekomme, und nicht irgendwann ganz schwach, blass und krank sein werde. (schmunzelt) Und ich werde auch mal meine Werte bei meiner Ärztin checken lassen, okay? Das sollten übrigens alle Leute ab und zu machen, egal, ob vegan oder nicht.

Ihr alle, die dabei wart, habt euch auf jeden Fall auch eine Falafel verdient, würde ich sagen. Vielleicht lädt euch Robin ja ein. (lacht)“