



# Wegen der Tiere, der Klimaerwärmung und der Gesundheit Lewis Hamilton: »I'm on a mission to go vegan«

Bild: shutterstock

Formel 1-Star Lewis Hamilton ist seit Mitte September Veganer, nachdem er auf Netflix den Dokumentarfilm »What The Health« gesehen hat - wegen der Grausamkeit gegenüber den Tieren, der Klimaerwärmung und der eigenen Gesundheit. Über den Messaging-Dienst Snapchat teilte der dreimalige Formel 1-Weltmeister mit: »I'm on a mission to go vegan, people.«

## Flammendes Plädoyer des Formel 1-Stars

In einer Pressekonferenz am 16.9.2017 hielt Lewis Hamilton über mehrere Minuten ein flammendes Plädoyer für vegane Ernährung: »Es macht mir zu schaffen, wie grausam Tiere auf der Welt behandelt werden. Das will ich nicht länger mitmachen.« Schon vor zwei Jahren habe er aufgehört, rotes Fleisch zu essen. Er habe viele Gespräche geführt und Menschen getroffen, die vegan leben. »Alle, die ich getroffen habe, die vegan sind, sagen, dass es die beste Entscheidung ist, die sie je getroffen haben.«

Der Auslöser für Hamiltons konsequente Ernährungsumstellung ist der Dokumentarfilm »What The Health«, den er auf Netflix gesehen hat. Darin geht es um die gesundheitlichen Folgen des Konsums von tierischen Produkten wie Fleisch, Milch und Eiern und den Einfluss auf chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, aber auch um die Auswirkungen der industriellen Fleischproduktion auf die Umwelt. »Das hat mich sehr nachdenklich gestimmt. Ihr wisst, wie sehr ich Tiere liebe.« Neben der Liebe zu den Tieren sei seine eigene Gesundheit ein wichtiger Grund für die Entscheidung: »Wenn du diesen Dokumentarfilm siehst, siehst du, wie Fleischkonsum deine Arterien verstopft.« Er wolle nicht in zehn oder fünfzehn Jahren am Herzen erkranken und auch keinen Krebs, was es beides in seiner Familie gegeben habe.

Dem Formel 1-Star geht es aber auch um die Zukunft auf diesem Planeten: »Was wir, die menschliche Rasse, in der Welt anrichten, ist unfassbar. Es wird gesagt, durch die Viehwirtschaft werden mehr Treibhausgase und Verschmutzung ausgestoßen, als alle Flugzeuge und Autos produzieren!« Er sei erschüttert, in welche Richtung sich die Welt mit Umweltzerstörung und Klimawandel gerade entwickle: »Es hängt doch alles miteinander zusammen. Wir beuten die Natur aus und halten das für selbstverständlich. Es ist höchste Zeit, dass wir etwas verändern. Sonst sterben wir alle früh!«

Lewis Hamilton sieht es als seine Mission, das Thema in Interviews und sozialen Netzwerken weiterhin zu Sprache bringen. »Ich habe fast fünf Millionen Follower. Vielleicht kann ich durch meine Ansichten auch ein paar andere Leute ermutigen«, erklärt er. »Wir müssen auch an zukünftige Generationen denken.«

Vier Wochen nach dem Umstieg auf die vegane Lebensweise schrieb Lewis Hamilton an seine Follower: »Ich fühle mich so gut wie nie in meinen 32 Jahren - Energie ist super hoch, kann mehr Gewicht im Fitnessstudio stemmen, Haut ist in besserem Zustand, bin nie aufgebläht, fühle mich frisch.« Er fühle sich angeekelt über das, was in dem Essen ist, das er bisher gegessen habe, wie z.B. Fleisch.



*Formel 1-Weltmeister Lewis Hamilton ist jetzt überzeugter Veganer: »Ich liebe Tiere und es ist schrecklich zu sehen, was wir als menschliche Rasse der Erde antun. Ich will diese Grausamkeit nicht unterstützen. Und ich will ein gesünderes Leben führen.«*

Der Dokumentarfilm »What The Health« ist auf Netflix in deutscher Sprache zu sehen und jetzt auch auf DVD erschienen.

**Lesen Sie dazu den »Freiheit für Tiere«-Filmtipp ab Seite 36.**

Quellen:

- F1 News: Lewis Hamilton plans to go vegan after watching Netflix film. [dailystar.co.uk](http://dailystar.co.uk), 16.9.2017
- Lewis Hamilton going vegan is proof that animal-free living isn't a minority interest anymore. [metro.co.uk](http://metro.co.uk), 18.9.2017
- WM-Spitzenreiter wird vegan. [autobild.de](http://autobild.de), 17.9.2017
- Lewis Hamilton erklärt: Darum will ich Veganer werden. [Motorsport total](http://motorsport-total.com), 21.9.2017. [motorsport-total.com](http://motorsport-total.com)



# Franka Potente: »Vegan rettet Tierleben!«

Franka Potente ist Star einer neuen PETA-Kampagne, in der sie auf das Leiden von Schweinen in der Fleischproduktion aufmerksam macht. Ihre Botschaft: »Vegan rettet Tierleben!« Die Schauspielerin, die mit Filmen wie »Lola rennt« und »The Bourne Identity« berühmt wurde, lebt seit über drei Jahren vegan. »Vegan zu leben ist eine große Bereicherung. Mir ist es wichtig, dass für mich kein anderes Lebewesen getötet wird oder leiden muss«, so Franka Potente.

Millionen Tiere leben in deutschen Mastbetrieben unter erbarmungslosen Bedingungen und ersticken qualvoll an CO<sub>2</sub>-Betäubungen, wenn ihnen nicht vorher die Kehle durchgeschnitten wird. Franka Potente setzt gegen diese gängige Praxis ein klares Statement: Als »arme Sau« steht sie blut- und dreckverschmiert auf dem Spaltenboden eines dunklen Stalles, neben ihr zwei sichtlich erschöpfte und verletzte Schweine.

**»Seit ich vegan lebe, habe ich das Gefühl, dass ich mich selber befreit habe von diesem negativen Essen«**

Nachdem ihr Arzt einen zu hohen Cholesterinwert feststellte, hatte Franka Potente die Wahl, entweder Medikamente zu nehmen oder ihre Ernährung zu ändern. »Ich habe dann auf vegan umgestellt«, erzählt die Schauspielerin. »Ich glaube, wenn man anfängt, sich mit veganer Ernährung zu beschäftigen, nach Rezepten guckt und so weiter, kommt man nicht vorbei an den Qualen in der Massentierhaltung. Da hat das Ganze für mich noch einmal eine viel größere Bedeutung bekommen.«

Mittlerweile fühlt sich die Schauspielerin wieder gesund, fit und im Einklang mit Tieren, Natur und der Umwelt: »Seit ich vegan lebe, habe ich schon das Gefühl - ohne jetzt irgendwie esoterisch klingen zu wollen -, dass ich mich selber befreit habe von diesem negativen Essen, das ich mir zugefügt habe. Ein Stück Fleisch ist für mich heute nicht nur ein Stück Fleisch, sondern daran haften diese Qualen, die das Tier, das man da zu sich nimmt, erlitten hat. Ich habe das Gefühl, ich ernähre mich viel sauberer - und sehr, sehr gut und gesund.

Ich fühle mich viel besser, meine Haut ist besser, mein Schlaf ist besser, seit ich auf tierische Lebensmittel verzichte.«

**»Probier es einfach selbst aus!«**

Freunden, die sich dafür interessieren, rät sie: »Probier einfach mal, eine Woche ohne Fleisch auszukommen. Probier einfach mal Nussmilch statt Kuhmilch, und guck einfach mal, wie es dir damit geht.«

Mittlerweile gebe es überall tolle vegane Restaurants, tolle Blogs, bei denen man sich online Rezepte besorgen kann. Sie selbst habe die Freude am Kochen wiederentdeckt.

## Aktiver Tierschutz

Im PETA-Video berichtet Franka Potente über die Hintergründe und ihre Motivation für die Entscheidung, vegan zu leben. Dazwischen sind schockierende Aufnahmen aus der Massentierhaltung und von der Schlachtung von Tieren zu sehen, welche die Tragweite des Ernährungsstils deutlich machen: »Vegan« ist nicht nur ein Segen für die eigene Gesundheit, sondern auch aktiver Tierschutz und Rettung von Tierleben.

In Szene gesetzt wurde Franka Potente vom international tätigen Starfotografen Manfred Baumann in Los Angeles, welcher auch schon Stars wie Angelina Jolie oder Jack Black vor der Kamera hatte und selbst auch vegan lebt.

**Das Video mit Franka Potente ansehen:**  
[www.peta.de/Franka-Potente](http://www.peta.de/Franka-Potente)

*Franka Potente rannte als »Lola« durch Berlin, kämpfte an der Seite von Matt Damon im Hollywood-Blockbuster »Die Bourne Identität« und spielte im Drama »Blow« neben Johnny Depp. 2012 heiratete Franka Potente den US-Schauspieler Derek Richardson und zog nach Los Angeles. Sie hat Romane, Kurzgeschichten und ein Drehbuch geschrieben. In der zweiten Staffel der US-Erfolgsserie »The Bridge« spielte sie die geheimnisvolle Eleanor Nacht. Mit der ARD-Produktion »Der Island-Krimi« kehrte sie zurück ins deutsche Fernsehen.*

*Franka Potente ist Mutter von zwei Töchtern und entschied sich vor über drei Jahren, vegan zu leben.*

FREIHEIT FÜR TIERE  
Tiernachrichten



Foto: Manfred Baumann



# ARME SAU

Vegan rettet  
Tierleben.

VEGANSTART.DE

FRANKA POTENTE FÜR

**PETA**  
stoppt tierquälerei!