

»BIOPHILIA«: Auch die Stadt braucht Natur

das **vegan** magazin

JUNI
2018

BERLIN KULINARISCH

Wo gibt's die beste
vegane Currywurst?
Wir haben den
Test gemacht

CITIZEN ANIMAL

Für die Rechte
der Tiere
quer durch Europa

»Und am nächsten Morgen
war ich Veganer«

Film- und TV-Star

**Aleksandar
Jovanovic**

BEAUTY

O sole mio...
So schützen wir
uns richtig!

EXTRA
MODE-SPECIAL
MIT
ALEKSANDAR



DE: 4,99 € - AT & BELGIUM: 5,50 € - CH: SFR 7,00

ethiconomy
neue zeiten neue sachen

Interview

»Und
am nächsten
Morgen
war ich
Veganer«

Foto: Anne Wilk

ALEKSANDAR JOVANOVIC

»Ich fühle mich so reich wie noch nie«

Profitänzer, Musical-Darsteller, Action-Held, Comedian, Werbe-Star... Gibt es eigentlich etwas, was dieser Mann nicht kann? Eher nicht. Und weil Aleksandar Jovanovic (47) nicht nur viele Talente hat, sondern auch sehr wandlungsfähig ist, gehört er mittlerweile zu den gefragtesten deutschen Schauspielern in Film und TV. Kein Wunder, dass eines Tages auch Hollywood an seine Tür klopfte. Läuft..., wie man so schön sagt. Nicht nur beruflich, sondern auch privat. Der Deutsche mit den serbischen Wurzeln lebt mit Schauspielkollegin Clelia Sarto (44) und der gemeinsamen Tochter Luna (12) in Berlin – und zwar vegan, nachhaltig und minimalistisch. Ein Lebensstil, der ihm immer besser gefällt. *veganmagazin*-Chefredakteurin Gaby Brunke sprach mit dem Adolf-Grimme-Preisträger über Doppelbotschaften, »schlechte« Veganer und warum weniger einfach mehr ist. Ach ja, und dass Aleksandar auch ein cooles Model ist, zeigen wir in unserer Modestrecke ab Seite 42.

Du bist wahnsinnig gut im Geschäft, drehst einen Film nach dem anderen. Das war nicht immer so, oder? Ich muss sagen, dass das Alter tatsächlich für mich spielt. Es ist großartig. Ich habe gerade schöne Filme abgeschlossen, drehe derzeit eine tolle Serie und es stehen spannende Projekte bevor. In der Zeit zwischen 30 und 38 hatte ich aber auch ein echtes Tief.

Hattest du in der Zeit Existenzängste? Nein, das nicht. Ich konnte zum Glück immer von meinem Job leben. Aber ich hätte mir ein paar bedeutendere Rollen gewünscht. Deswegen bin ich echt froh, dass ich mich mental ganz gut aufrechterhalten und fest daran geglaubt habe, dass es irgendwann mal wieder einen Switch gibt – und tatsächlich ist das dann passiert.

Zum Glück hast du letztendlich doch an dich geglaubt. Ja. Ab 38 fing es langsam an, wieder aufwärts zu gehen. Aber der richtige Schwung kam erst mit Anfang 40. Also letztlich waren es gute 10 Jahre, in denen es nicht so gut lief, wie ich es mir gewünscht hätte. Da hilft es, fokussiert zu bleiben und negative Selbstgespräche zu unterbinden.

Bist du heute entspannter? Auf jeden Fall. Es läuft immer besser, je älter ich werde. Ich liebe diesen Beruf immer mehr, weil ich ganz gut unterscheiden kann, was mir wichtig ist und was nicht. Und worüber ich mich aufrege oder nicht. Denn am Ende sind wir alle endlich. Da kann man sich jeden Tag die Frage stellen, ob es sich lohnt, sich aufzuregen.

Für welchen Film stehst du aktuell vor der Kamera? Ich drehe gerade die deutsch-finnische Krimi-Serie »Artic Circle«. Im Anschluss drehe ich noch den Kroatien-Krimi, in der Reihe habe ich eine durchgehende Rolle. Zudem habe ich ein Angebot für eine englisch-amerikanische Produktion mit Top-Schauspielern. Dazu kann ich aber momentan noch nicht mehr sagen.

Du warst früher Profi-Tänzer. Was hast du genau gemacht? Ich hab' Ballett, Modern, Jazz, Steptanz, Hip Hop, Breakdance getanzt.

Auch schon mal in einem Tanzfilm mitgespielt? Leider noch nicht. Ich wünsche mir das aber sehr. Ich liebe das Tanzen.

immer noch. Wir waren kürzlich mit der Familie in New York und ich habe meine Tochter ans Broadway Dance Center gebracht, wo ich damals Tanz trainiert habe. Sie hat in einer Hip Hop Klasse mitgemacht und plötzlich bekam ich Lust, auch mitzumachen. Das war genial. Nach 22 Jahren wieder Tanzkleidung anzuhaben und in so einer Klasse mitzumachen, hat großen Spaß gebracht. Da war von 12 bis 60 alles dabei. Das ist ja in Deutschland ein bisschen anders. Wenn man hier als 46-Jähriger wieder in eine HipHop-Klasse geht, dann ist man so ein bisschen der „Freak of Nature“, aber dort war das irgendwie total normal. Ich bin gut mitgekommen, Pirouetten hab ich immer noch drauf.

Wie bist du eigentlich zur Schauspielerei gekommen? Ich hab ein Jahr lang Starlight Express gespielt und bin danach nach Toronto gezogen. Dort konnte ich mit Abstand auf eine wunderschöne 10-jährige Tanzkarriere zurückschauen und mir wurde bewusst, dass ich in all den Shows getanzt habe, in denen ich tanzen wollte. Außerdem wurde mir klar, dass ich nicht jünger werde und eine neue Generation von Tänzern schon vor der Tür steht. Ich beschloss aufzuhören, wenn es am schönsten ist und verabschiedete mich vom Tanzen. In Toronto habe ich ein Jahr lang Camera Acting und Schauspielunterricht genommen. Es war klar, dass ich auf keinen Fall mehr tanzen oder Tanz unterrichten wollte. Ich wollte einfach einen

klaren Strich ziehen. Denn damals war es in Deutschland tatsächlich noch so, dass man gesagt hat, wer tanzen kann, kann nicht schauspielern. Das hat sich ja zum Glück jetzt geändert. Zurück in Hamburg kam Fatih Akin und »kurz und schmerzlos«. Das war der Beginn meiner Schauspieleraufbahn, damit kam eins nach dem anderen.

Seit ca. fünf Monaten bist du auch noch Veganer. Konsequenz? Ja, sonst ist der Energieverbrauch des Geistes und des Körpers zu groß. Wenn wir switchen, geben wir Doppelbotschaften und in diesen Doppelbotschaften erschöpfen wir uns. Weil wir uns dann letztendlich immer wieder sagen, dass wir nicht unserem Bild entsprechen.

Gab es einen Auslöser? Für mich ist Ernährung eine ganzheitliche Geschichte. Es fing bei mir mit dem Sport an. Ich musste mich 2015 für einen amerikanischen Film vorbereiten. Die Produzenten wünschten sich, dass ich auf unter 10 % Körperfett komme, dass ich freitauchen und schwimmen kann. Mit meiner damaligen Personaltrainerin habe ich das auch geschafft, habe dabei aber viel Eiweißprotein, viel Fleisch und kaum Kohlenhydrate gegessen. Nach den Dreharbeiten habe ich ein Jahr lang sehr intensiv Crossfit gemacht und mich ketogen ernährt. Ich sah dementsprechend aus und meine athletische Leistung war hervorragend. Irgendwann hab

ich gemerkt, dass ich erschöpft bin und habe dann eine kleine Trainingspause gemacht. Und plötzlich habe ich mich gefragt, was soll denn das alles? Was mache ich hier eigentlich? Warum esse ich so viel Fleisch, warum trainiere ich so hart? Und ich dachte, das ist nicht nachhaltig. Dann habe ich angefangen, mich mit einer sportlichen und Ernährungsnachhaltigkeit auseinanderzusetzen.

Ist deine Frau auch vegan? Ja. Sie hat viel früher den Switch gemacht. Ich hab das früher ehrlich gesagt ein bisschen belächelt. Ich war so in diesem Irrglauben, dass man als Athlet viel Fleisch essen muss, um genügend Eiweiß zu bekommen. Dann hab ich mein Training etwas runtergefahren und mich mehr mit Movements beschäftigt, also mit Handständen, Turnerringen und Yoga. Im Sommerurlaub habe ich auf Netflix »What the Health« und »Cowspiracy« gesehen und am nächsten Morgen war ich Veganer.

Vielleicht sollte man alle Menschen dazu verdonnern, sich diese Filme anzusehen... Das denke ich nicht. Wir können Menschen nicht motivieren wenn sie einen abschreckenden Film sehen. Wir können nur den Entwicklungsprozess stören. Ich kann es den Leuten vorleben und zeigen, wie gesund und zufrieden ich in meinem Leben bin. Wenn mich dann jemand fragt, was ich mache, sage ich: Ich ernähre mich pflanzlich. So hat der an-



Bombenstimmung: Aleksandar Jovanovic, Christina Hecke, Erdal Yildiz und Johnny Palmiero (v.li.) 2016 bei der Premiere vom Actionthriller »Collide« in Köln



»kurz und schmerzlos«: Der Kurzfilm von Kultregisseur Fatih Akin (44) verhalf Aleksandar Jovanovich (re.) 1998, hier mit Ada Bousdoukos (44, li.) und Mehmet Kurtulus (46), zum Durchbruch

dere die Chance, ohne Gesichtsverlust und ohne Druck diesen Schritt zu machen. Wenn ein Mensch den Schritt nicht in seiner Entwicklung macht, ist es nicht nachhaltig. Darum bitte ich alle Veganer aufzuhören, anderen zu erzählen, dass sie vegan werden sollen. Wir wollen ja, dass so viele Menschen wie möglich anfangen, sich pflanzlich zu ernähren. Ich sage: ernährt euch gesund, seid im Einklang mit eurem Leben und lebt es vor, ohne es zu predigen. Jeder trägt die Verantwortung und die Konsequenz für sein Leben. Von daher finde ich, den Leuten »die Pistole auf die Brust zu setzen« den völlig falschen Ansatz.

Sind Veganer die besseren Menschen? Mit Sicherheit nicht. Ich kenne Veganer, die rauchen und chemisch verarbeitete und in Plastik eingepackte Lebensmittel kaufen. Die in ihrem Leben sehr schlecht mit sich umgehen, zum Beispiel im Selbstgespräch oder im Umgang mit Familie und Freunden. Es bringt nichts, in einem Bioladen für viel Geld einzukaufen, wenn man total gestresst ist und sich dabei anschreit. Wozu soll das gut sein? Ich muss mit mir selber klarkommen, damit ich mit der Außenwelt klarkomme. Das ist der erste Schritt. Und wenn wir das nicht einsehen, dann ist veganes Essen letztendlich nur ein Ablenkungsmanöver.

Zumindest hilft es den Tieren... Das schon. Aber langfristig gesehen erschöpft es innere und äußere Ressourcen.

Könntest du dir vorstellen, eines Tages wieder Fleisch oder Milchprodukte zu konsumieren? Never say never. Aus jetziger Sicht kann ich mir gut vorstellen, mich auch weiterhin pflanzlich zu ernähren. Für den Rest meines Lebens.

Dir fehlt also nichts? Nein. Ich trainiere fünfmal die Woche, bin fettfreier, muskulöser und energetischer wie selten zuvor. Mir fehlt nichts. Ich kriege alle meine Eiweiße aus pflanzlicher Nahrung. Ich habe das große Glück, dass mein Personaltrainer auch Veganer ist und dazu ein richtiges Kraftpaket. Sich pflanzlich zu ernähren, bringt darüber hinaus auch eine Nachhaltigkeit mit sich, die Reduktion von Müll, die Reduktion von Dingen, die man sich kauft. Wir haben uns irgendwann mal gefragt, was soll der ganze Kram? Warum haben wir eigentlich so viele Sachen, die wir gar nicht benutzen. Ich hatte zum Beispiel 15 Skateboards. Was soll ich denn damit? Ich kann doch letztlich nur ein bis zwei fahren, der Rest steht rum. Also hab ich die verschenkt. Und so machen wir es auch gerade mit den Büchern und anderen Dingen. Wir reduzieren es.

Ein Weg in Richtung Minimalismus? Ja, genau. Der Plan ist es, bis Ende des Jahres mehr vom Weniger zu haben. Bücher werden zu eBooks. Musik und Filme gibt es bei den bekanntesten Streaminganbietern. Kabel, Klamotten, Fotos, Lebenspläne, Hoffnungen und Befürchtungen... alles reduziere ich und fühle mich dabei

so reich wie noch nie. Meine Frau und ich haben auf Instagram »theplanterz« gegründet, wo wir gerade mehrere Serien zum Thema »Nachhaltiges Leben« produzieren. Unsere erste Serie wird das Thema »unverpackt« behandeln. In der zweiten Serie stellen wir Influencer aus Kultur, Politik und Wirtschaft vor, die für nachhaltiges Leben in Deutschland viel bewegt haben. In der dritten Serie beschäftigen wir uns mit der inneren Nachhaltigkeit. Das ist unser Herzensprojekt und wir haben damit viel vor.

Kauft ihr eure Lebensmittel unverpackt ein? Ja, eigentlich komplett. Es gibt hier in Berlin zwei Läden.

Wie genau darf man sich das vorstellen? Perfekte Frage für unsere Serie »unverpackt«. Da erklären wir ganz genau, wie man das macht und was man dazu braucht. Man geht dort mit kleinen Beuteln oder Gläsern hin, wiegt die Behälter schon zu Hause ab und schreibt drauf, was sie wiegen. Das wird dann beim Bezahlen vom Gewicht der Ware abgezogen. Das ist toll. Wir haben mittlerweile pro Woche nur noch eine kleine Tüte Plastikmüll.

Was kann man sonst noch unverpackt in diesen beiden Läden kaufen? Wir kaufen mittlerweile auch unsere ganzen Putzmittel, Waschpulver etc. lose ein. Es gibt auch unverpackte Körperpflege. Alles kein Problem. Die Seifen kaufen wir am Stück und es gibt z.B. auch Haarwaschseifen statt Shampoo. Zahncreme kaufen wir nicht mehr aus der Tube, sondern in Form von kleinen Tabletten, die man zerbeißt und die sich dann im Mund auflösen. Es gibt Zahnbüsten aus Holz, die man fast komplett in der Biotonne entsorgen kann. Es gibt Deo aus dem Glas, was man sich mit einer Art Eislöffel abfüllen kann. Ich schwöre, ich hatte noch nie ein besseres Deo!

Manche Sachen sind zwar unverpackt, aber nicht unbedingt vegan. Achtest du da ganz streng drauf? Ja, klar.

Was ist mit Klamotten? Natürlich habe ich noch eine Menge Kleidung aus der Zeit, in der ich nicht vegan war. Mittlerweile kaufen wir alles, was wir brauchen, vegan und fair gehandelt ein. Letzteres hat damit zu tun, dass ich »The True Cost – Der Preis der Mode« gesehen habe. Wenn man ein T-Shirt für 3 Euro kauft, dann bedeutet das, dass die Menschen in den Herstellungsländern unter unwürdigen Bedingungen arbeiten. Und es widert mich an, dass die Chefs dieser großen Konzerne sagen, ja, aber im Vergleich dazu, was sie sonst verdienen, ist das prima. Das wollen wir nicht mehr unterstützen.

Bist du sehr modeaffin? Ja. Ich mag es, wenn es schlicht ist, aber von hoher Qualität.

Was findet man denn so in deinem Kleiderschrank? Vier Hemden, zwei Jeans, drei T-Shirts und drei Pullis – und das war's dann.

Das ist wirklich übersichtlich. Stimmt, aber ich habe lieber weniger Auswahl in guter Qualität, dann muss ich nicht so viel Energie damit vergeuden. Das Gute ist, wenn man so wenige Sachen im Schrank hat, greift man immer zu einem Lieblingsstück. Und wenn man alles miteinander kombinieren kann, ist das eh super.

Wie war das denn neulich im Shoppingparadies New York? Seit ihr da nicht in einen kleinen Kaufrausch verfallen? Ganz ehrlich, nein! Wir waren wirklich in tollen Klamottenläden, aber wir hatten nicht ein einziges Mal den Impuls, etwas zu kaufen. Weil wir einfach nichts brauchen.

Hört sich sehr befreiend an. Das ist es auch. Deshalb sage ich ja: Vegan allein ist es nicht. Es ist der ganzheitliche Blick auf das Leben. Eines sollten wir uns alle klar machen: Geld ist letztendlich nur eine Währung für Lebenszeit. Hier ein ganz einfaches Beispiel: Wenn ich eine Hose für 150 Euro kaufen möchte, muss ich dafür 250 Euro verdienen, damit ich das nach Abzug der Steuern bezahlen kann. Dafür muss ich so und so lange arbeiten. Bleibt die Frage: Möchte ich diesen Lebenstag, diese Lebenszeit, die ich investiert habe, dafür wirklich ausgeben? Und das hilft mir zu sagen, ach nein, mit diesem Geld reise ich lieber mit

Große Liebe, gleiche Ideale: Aleksandar mit seiner italienischen Ehefrau Clelia Sarto, die ebenfalls eine erfolgreiche Schauspielerin ist



Actingpress



Veganes Essen
sollte nicht
von Tieren
erwärmt werden



**JETZT
WECHSELN!**

Ein Jahresabo
vom vegan
magazin sichern

GREENPEACE
ENERGY

Mein Strom. Mein Gas.
Meine Entscheidung.

meiner Familie irgendwo hin und wir sehen was von der Welt.

Wie ist das bei deiner Tochter? In der Altersgruppe gibt es ja eine Art Gruppenzwang... Ich möchte meiner Tochter gönnen, ein 12-jähriger Teenager zu sein. Denn es ist total wichtig, Sachen toll zu finden und zu wollen, sich auszutoben und auszuprobieren. Das soll sie alles machen, in dem Ausmaß, wie sie sich das leisten kann mit ihrem Taschengeld und mit dem, was wir ihr ab und zu kaufen. Erziehung fängt eben dort an, wo Vorleben aufhört. Und dadurch, dass wir ihr ein anderes Leben vorleben, müssen wir sie nicht zu irgendwas erziehen, sondern sie guckt sich das einfach ab.

Hast du ein Auto? Nein. Das habe ich schon abgeschafft, bevor ich vegan geworden bin. Wozu brauche ich ein Auto in Berlin? Wir sind in drei Jahren 12.000 km gefahren und davon waren wir einmal in Italien. Wir haben hier einen wirklich sehr gut ausgebauten öffentlichen Nahverkehr und ich zwei Skateboards.

Ihr habt euer Leben ganz schön umgekrempelt. Ja. Wir haben uns die interessante Frage gestellt: Was bedeutet für uns Reichtum? Es geht nicht nur darum, etwas zu haben, sondern auch zu erkennen, dass man es hat. Sonst verpasst man es und arbeitet weiter und weiter und weiter, bis zur Erschöpfung. Was uns im Leben wichtig ist, haben wir für uns geklärt. Vieles ist nun einfacher. Ich habe mich noch nie so reich gefühlt, seitdem ich aufgehört habe, Sachen zu kaufen und angefangen habe, Sachen wegzugeben.



Katharina

Unter Verdacht: Der Schauspieler war am 21. Mai in der TATORT-Episode »Wer jetzt allein ist« zu sehen. Wer mag, kann sich den Film noch in der Mediathek des Ersten anschauen

IHR WECHSEL ZU SAUBERER ENERGIE - IHR STATEMENT GEGEN TIERAUSBEUTUNG

100 %
SAUBERE ENERGIE

INKLUSIVE

- Ausgezeichneter Service
- Eigener Anlagenbau
- Politischer Einfluss

Wussten Sie schon, dass man mit der Wahl des Energieversorgers auch ein Statement für den Tierschutz geben kann?

Es gibt kaum einen Energieversorger, der nicht mit Nebenprodukten aus der Tierhaltung arbeitet. Wir hingegen bieten nicht nur sauberen Ökostrom und innovatives Windgas an, sondern gleichzeitig Energie ohne Massentierhaltung und Intensivlandwirtschaft.

Unser Strom stammt ausschließlich aus Wasserkraftwerken und Windenergieanlagen in Österreich und Deutschland und unterliegt selbstverständlich den strengen Kriterien der Umweltschutzorganisation Greenpeace e.V.



Unser Dankeschön: Für Ihren Wechsel zu sauberer Energie von Greenpeace Energy bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Jahresabonnement des vegan magazins.

Jetzt wechseln und ein **vegan magazin** Jahresabonnement sichern:

greenpeace-energy.de/veganmagazin

oder rufen Sie gleich an **040/808 110-600**

Aktionskennwort: VEGANMAGAZIN

Mode Spezial

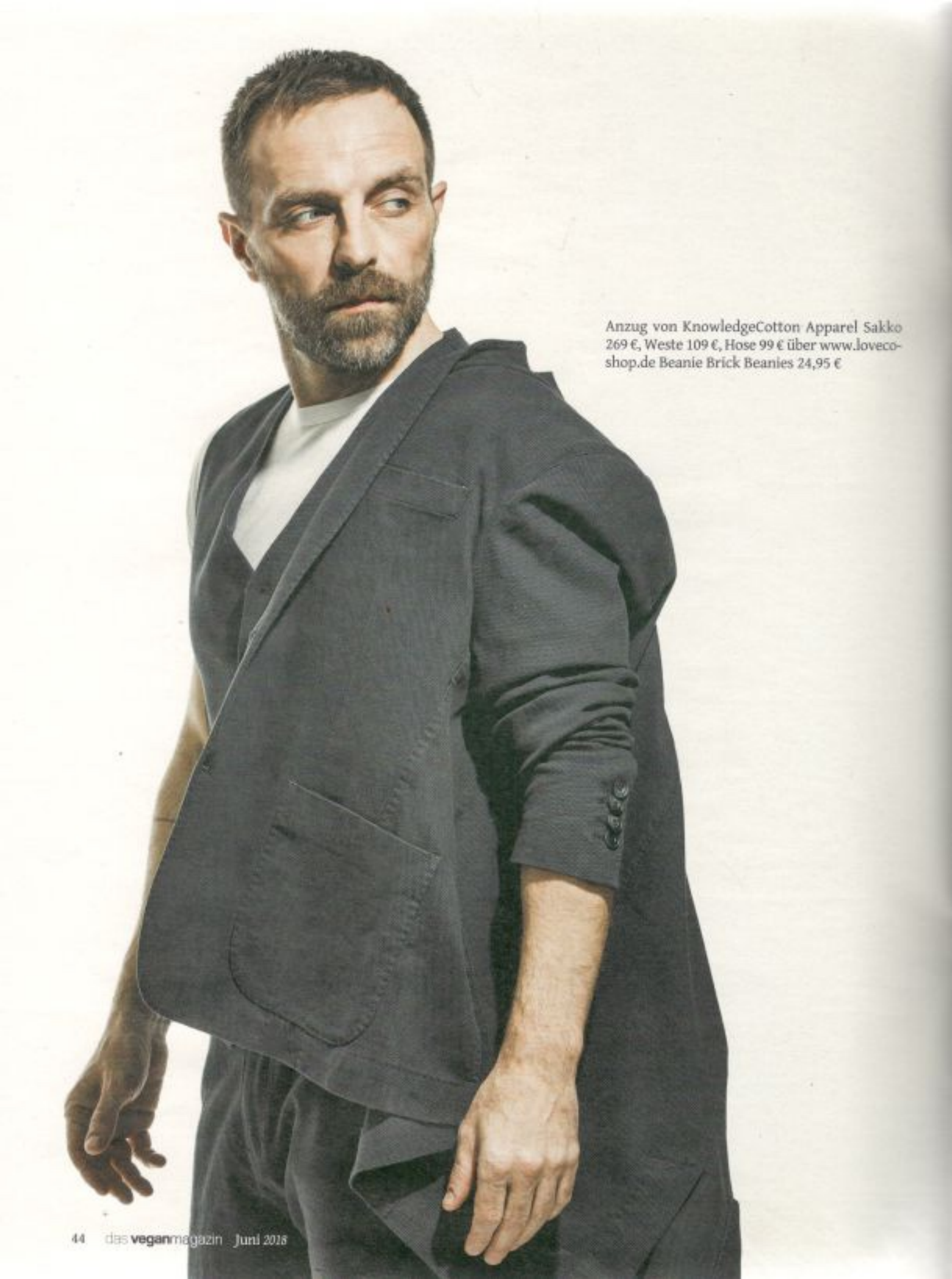
Aleksandar Jovanovic

FOTO // Anne Wilk
MUA // Sarah Bleszynski
mit HIRO Cosmetics
STYLING // Christianna Quack

Hemd mit Vogelmuster von
Dedicated Brand, 69,95 €

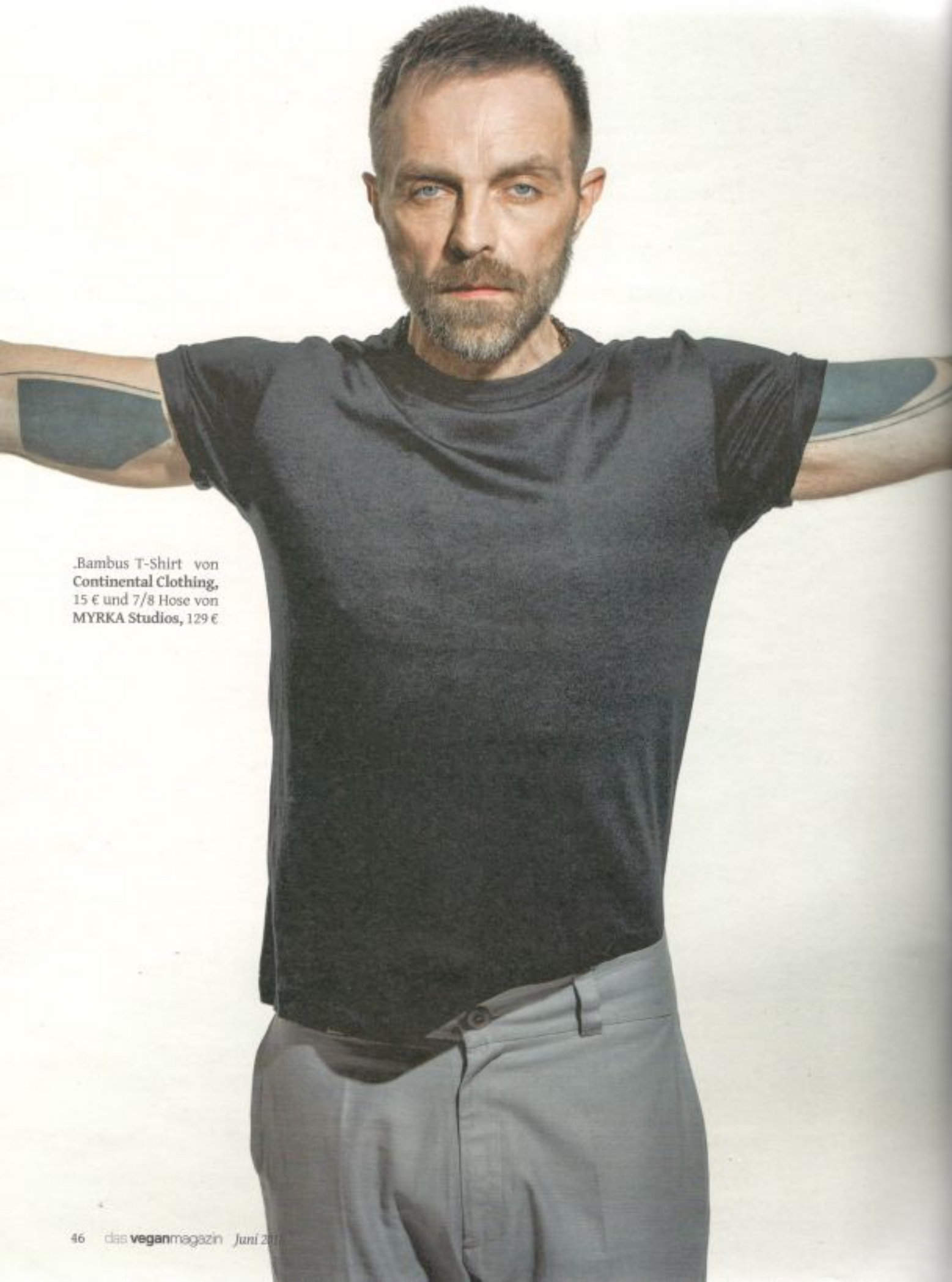


Weißes Bambus T-Shirt von
Continental Clothing, 15 €



Anzug von KnowledgeCotton Apparel Sakko
269 €, Weste 109 €, Hose 99 € über www.loveco-shop.de Beanie Brick Beanies 24,95 €





.Bambus T-Shirt von
Continental Clothing,
15 € und 7/8 Hose von
MYRKA Studios, 129 €