



MIT VETOX DURCH DEN ERNÄHRUNGSDSCHUNGEN

Über zwei Gründerinnen und ihre Leidenschaft für gesunde Ernährung

Wer sich gesund ernähren möchte, der begibt sich in einen Dschungel aus diversen Diäten und dogmatischen Ernährungsweisen, die alle von sich behaupten, sie seien die erfolgreichste und beste Methode, um abzunehmen oder die Gesundheit zu fördern. Vegetarisch, Vegan, Low Carb, Keto, Paleo ... Im Dschungel der Ernährung gibt es viele Pfade, denen man folgen kann. Anna Lena Reinelt (30) und Marie-Sophie Jesko (29) haben sich einen neuen Weg durch das Dickicht geschlagen. Sie sind die Gründerinnen des Startups VETOX und Pionierinnen einer neuen vegetarisch-vegane Ernährungsweise, die das Mysterium gesunde Ernährung von seinem Dschungelthron herunterholen will, um es den Menschen im Alltag näher zu bringen.

Die zwei Abenteurerinnen

„Es war direkt eine Connection da. Wir haben uns von Sekunde eins super gut verstanden und hatten beide das gleiche Verständnis von dem, was wir machen wollen“, erzählt Marie-Sophie über das Kennenlernen mit Anna Lena. Beide arbeiten im selben Unternehmen, der Verlagsgruppe Rentrop. Der Arbeitsplatz im selben Flur und eine ausgeprägte Mittagessenkultur im Unternehmen brachte sie zusammen. Man könnte es eine schicksalhafte Begegnung nennen: Anna Lena, die die Idee einer einfachen gesunden Ernährung für alle verfolgt, trifft auf

Marie-Sophie, die ein Studium der Lebensmittelwissenschaften und einen Master im Bereich Agricultural and Food Economics abgeschlossen hat. „Ich habe die Idee, die Anna Lena hatte, auch von der wissenschaftlichen Seite total bestätigen können“, erklärt Marie-Sophie. Heute ernähren sie sich fünf Tage in der Woche vegetarisch und zwei Tage vegan. Dabei waren beide früher leidenschaftliche Fleischesserinnen. Wie kam es zu diesem Sinneswandel?

Am Anfang des Dschungels

Nachdem Anna Lena in ihren ersten Job startete und 2018 einen berufsbegleitenden Master im Bereich der Wirtschaftspsychologie begann, blieb nur wenig Zeit für ihre Leidenschaft des Kochens und der gesunden Ernährung. „Man muss Rezepte erstmal recherchieren und es gibt unzählige Angebote, bei denen man checken muss: ist das gesund oder nicht?“. Auch Anna Lena stand also vor dem großen Ernährungs-Dschungel auf der Suche nach dem richtigen Weg zur gesunden Ernährung. Ein Wegweiser war Europas größte wissenschaftliche Konferenz rund um das Thema pflanzliche Ernährung, die VegMed, die sie 2019 zusammen mit ihrer Arbeitskollegin und Freundin Marie-Sophie in London besuchte. „Uns wurde dann klar: gesunde Ernährung heißt vor allem Verzicht auf Fleisch“ erklärt Marie-Sophie.

Der Pfad der pflanzlichen Ernährung

Nach einem zweiwöchigen Versuch leben die beiden bis heute eine vegetarisch-vegane Ernährungsweise. „Ich kann nicht sagen, dass mir das unfassbar leichtgefallen ist“, erzählt Marie-Sophie. Gerade in der Familie erntete sie nicht immer Verständnis. Anna Lena habe es vor allem Spaß gemacht, mit den Rezepten zu experimentieren und Neues auszuprobieren, dennoch verrät sie: „Ich glaube ich würde lügen, wenn ich sagen würde ‚Fleisch vermisse ich nicht‘“. Trotz anfänglicher Hürden und gelegentlichen Fleischgelüsten seien beide mit Liebe, Leidenschaft und Herzblut bei dem Projekt VETOX dabei, ein Akronym für „Vegetarisch-Vegan-Detox“.

Mit Herz und VETOX in Richtung Dschungelthron

Dabei erstellen sie unter anderem Content für ihre Webseite und Social Media, kümmern sich um die stetige Weiterentwicklung der VETOX-App und veranstalten Live-Cooking-Workshops und Coachings. „Es ist dieses Vielschichtige. Die Arbeit wird einfach nicht langweilig und man kann sich selbst verwirklichen“, betont Marie-Sophie. Auch Anna Lena sieht darin einen großen Vorteil ihrer Arbeit und fügt hinzu: „Am liebsten lese ich begeisterte Kundenfeedbacks“. Daraufhin stimmen Marie und sie in ein kurzes Lachen

ein, aber genau das ist es, was die beiden antreibt. Am Ende sei es ihr Ziel, die VETOX-Mitglieder zu unterstützen und sie ein Stück glücklicher und erfolgreicher zu machen. „Und wenn man so positives Feedback bekommt, ist das einfach das beste Gefühl“, betont Anna Lena. VETOX bedeutet für die beiden

nicht etwa eine Diät oder ein Ernährungsdogma, das sie anderen aufzwingen wollen. Es geht ihnen nicht darum, die Ernährungs-Welt-herrschaft zu übernehmen, wie Anna Lena witzelt. Vielmehr wollen sie ihren Standpunkt denjenigen erklären, die sich dafür interessieren und ihnen den richtigen Weg

durch den Ernährungs-Dschungel zeigen. „Schön wäre, wenn irgendwann jeder, der sich dafür interessiert, den Namen VETOX kennt und ein VETOX-Kochbuch im Regal stehen hat“, verrät Marie-Sophie. Die Zukunft lassen die beiden einfach auf sich zukommen. An Ideenfehle es ihnen jedenfalls nicht.

Luisa Bialas

