

**DARUM LEBE ICH VEGAN**

# KOSTJA ULLMANN

Text und Interview: Markus Megyeri & Sven Dehner  
Fotos: Christoph Köstlin



**K**ostja Ullmann ist nicht der erste Schauspieler, der die rein pflanzliche Ernährung für sich entdeckt hat. Und es werden immer mehr. Eine wunderbare Entwicklung, wie wir finden. Seit bereits drei Jahren lebt der in Hamburg geborene Darsteller rein vegan und spürt die Vorteile, die positive Veränderung ganz klar. Kostjas Mutter ist gebürtige Inderin. Sicherlich wurde Kostja dadurch auch konditioniert und die meist vegetarischen Gerichte waren eine ideale Vorbereitung auf seine heutige Ernährung. Der letztendliche Auslöser aber wirklich nur noch Veganes zu essen, wurde wieder mal durch einen Film hervorgerufen. Wie das öfter der Fall ist. Kostja erzählte uns, dass ihm völlig bewusst gewesen ist, dass wenn er einen dieser speziellen Filme gucken würde, die Wahrscheinlichkeit des anschließenden Ekels gegenüber tierischen Produkten dazu führen würde, dass es vorbei wäre. Und so war es dann auch.

Doch springen wir kurz zurück zu den schauspielerischen Anfangszeiten, die vielleicht schon lange vor seinem ersten Theaterauftritt im Jahre 1996, also mit elf Jahren begonnen haben. Die Mutter Tänzerin, der Vater Besitzer einer eigenen Schauspieleragentur und die Schwester ebenso Schauspielerin, wie er. Irgendwie angeboren könnte man sagen. Sicherlich ist das keine Garantie dafür, dass die Kinder diesen vorgegebenen Weg einschlagen, sondern ihren eigenen Weg beschreiten und anderweitige Entfaltung bevorzugen, doch bei Kostja passte das doch wunderbar und die familiäre Beeinflussung war genau richtig portioniert. Seine Erfolge sprechen für sich. So jung er auch ist, seine Filmografie ist gigantisch. Sowohl in unzähligen TV-, wie auch Kinoproduktionen konnte der attraktive Darsteller seine Qualitäten einem großen Publikum präsentieren und wie bei einigen deutschen Schauspielern ist das Gesicht bekannter, als der Name. Das ist dem Künstler im Zweifelsfall auch lieber so nehme ich an, denn was nützt der prominente Name, wenn einem die Rollen nicht gefallen und deswegen die emotionale Verbindung zur optischen Erscheinung beim Zuschauer nicht gekoppelt wird?

Sicherlich könnte man hier die ein oder andere Rolle hervorheben und betonen dass Kostja bereits mit Vielen aus der deutschen Schauspielerriege gedreht und gespielt hat, doch dafür sollte man auch alle, bzw. den größten Teil seiner Rollen gesehen haben. Das ist aber nicht die Wahrheit. Uns reicht das, was wir bisher gesehen haben, denn wir sind begeistert von den verschiedensten Rollen, die der Hamburger bereits ge-

spielt hat. Und am Ende war es der vegane Aspekt, der uns dazu bewogen hat Kostja zum Interview einzuladen, den wir hier im Magazin beleuchten und vorstellen wollen. Das mag für einen Schauspieler gegebenenfalls nicht befriedigend sein, weil er gerne über die Arbeit und sein Wirken spricht, doch im persönlichen Gespräch haben wir Kostja als absolut sympathischen, bescheidenen und unterhaltsamen Interviewpartner erlebt. Auch, wenn die Fragen eben weniger seine Arbeiten betreffen. Wirklich ein Typ von nebenan. Entspannt und völlig im Frieden mit sich. So wirkt es zumindest und macht Freude zu beobachten. Auch die Antworten zeigen, dass dieser junge Mann in keinsten Weise eine Vorwurfshaltung äußert, sondern stets versucht den Dialog in und mit Allem zu finden. Kein Besserwisser, sondern einer, der gerade selbst am eigenen Leib erlebt, was die vegane Ernährung im Stande ist zu leisten. Welche, wenn auch feine, Veränderungen im Ess- und Denkverhalten mit einhergehen. Wobei gesagt sei, dass er auch unmissverständlich im Interview darauf aufmerksam gemacht hat, dass hier keine Wunder passiert sind, was sein prinzipielles Verhalten angeht. Die Charakterstruktur und Disposition werden ja durch die pflanzliche Kost nicht über Bord geworfen. Eher angereichert, erweitert und dann eben ausgelebt, oder nicht.

Bestimmt wird es in Zukunft noch einige Produktionen geben, in denen Kostja seine Leidenschaft, die Schauspielerei, ausleben kann und direkt, indirekt weiter für die vegane Ernährung und Lebensweise wirbt. Im folgenden Interview erfahren wir mehr von dem netten jungen Mann, der wirkt, als hätte man ihm schon in jungen Jahren eine positive, menschenfreundliche Haltung mitgegeben. Eine Stabilität, auf die er jederzeit zurückgreifen kann, wenn es denn mal eng werden sollte.



Solche Interviews haben wir gern. Bei leckerem Veganen Essen im Ta Veganhouse mit sympathischen Interviewteilnehmern über Gott und die (Um)Welt sprechen.

**WVM:** Kostja, du bist einer der gefragtesten Schauspieler Deutschlands und hast schon in etlichen Filmen mitgespielt. Bist du angekommen?

**Kostja:** Ja, ich kann behaupten, dass ich mich in dem, was ich beruflich mache, mehr als wohl fühle. Zudem habe ich den großen Luxus nur das zu spielen, was ich wirklich will und kann auch mal nein sagen. Das ist keine Selbstverständlichkeit.

**WVM:** Deine Mutter war Balletttänzerin, dein Vater Schauspieler und zusammen hatten sie eine Musicalschule. Gab das deiner Karriere nochmal einen extra Schub?

**Kostja:** Es war sicherlich hilfreich Eltern zu haben, die künstlerisch tätig waren. Auch wenn ich sie selbst nie auf der Bühne mitbekommen, sondern eher als Lehrer in der Musicalschule wahrgenommen habe, habe ich durch sie ein sehr offenes Weltbild vermittelt bekommen. Zudem waren sie gut vernetzt und haben mir den Einstieg dadurch sehr erleichtert.

**WVM:** Was denkst du, warum die Kinder aus Familien, in denen die Eltern in künstlerischen Berufen arbeiten, später auch gern einer künstlerischen Tätigkeit nachgehen? Sind es eher die Gene oder das Erleben von Kreativität von Geburt an?

**Kostja:** Ich denke, dass es als Kind völlig normal ist, sich erst einmal an den eigenen Eltern zu orientieren. Denen nachzueifern. Völlig egal, aus welcher Berufsgruppe jemand kommt. Aber vielleicht ändert sich auch etwas mit den jüngeren Generationen.

Damals in meinem Freundeskreis war es schon so: „Ja, die Eltern sind Ärzte, ich muss jetzt auch erst eine Ausbildung machen und dann studieren“, so etwas höre ich heute kaum noch. Der Großteil schaut einfach, dass er das macht, worauf er Lust hat. Meine Eltern hatten eher bedenken, dass meine Schwester und ich in der Schauspielerei landen, da denen bewusst war, wie unsicher der Beruf auch sein kann.

**WVM:** Und mit 18/19 Jahren erst einmal weg ins Ausland, bevor man eine Ausbildung oder Studium beginnt?

**Kostja:** Genau, Eindrücke sammeln und sich selbst irgendwie finden.

” **DIE POLITIK MÜSSTE EINIGES ÄNDERN, ABER SO LANGE SIE WIRTSCHAFTLICH NICHT DAVON PROFITIERT, WIRD ES WOHL NOCH EIN WEITER WEG.** “





Kostja im Auftrag der Gesundheit. Mit der Welthungerhilfe und „Share“ hat er, den im indischen „Outback“ lebenden Menschen das Wissen näher gebracht, wie wichtig es z.B. ist, sich die Hände zu waschen und Hygieneartikel zu verwenden.



**WVM:** Deine Mutter kommt aus Indien, wo es natürlich auch viele vegan oder vegetarisch lebende Menschen gibt. Hatten die kulinarischen Kochkünste deiner Mutter einen Einfluss auf deine Umstellung auf vegane Ernährung?

**Kostja:** Ich bin mit der indischen Küche aufgewachsen. Während bei meinen Freunden, wenn ich dort eingeladen war, meist deutsche Gerichte serviert wurden, hat es bei uns 4-5 mal die Woche indische Currys gegeben. Allerdings wegen mir nicht immer vegan oder vegetarisch, obwohl meine Mutter, solange ich denken kann, Vegetarierin ist und meine Schwester sich vegetarisch ernährt, seitdem sie 12 Jahre alt ist. Mittlerweile ernährt sich mein Vater auch seit ca. 8 Jahren vegetarisch und meine Mutter ist so gut wie vegan.

Bei mir hat es am längsten gebraucht. Auch wenn ich schon seit vielen Jahren keine Milchprodukte konsumiere, weil ich sie schlichtweg nicht vertrage, habe ich noch bis vor drei Jahren sehr gerne und sehr viel Fleisch gegessen.

Den Schritt zum Veganer hat einem die indische Küche aber sehr leicht gemacht. Gerade, wenn du in Südindien bist, z.B. in Kerala, kann man sich toll vegan ernähren. Die Vielfalt in der veganen Küche ist so groß, durch die ganzen Gewürze ergeben sich so viele unterschiedliche Geschmäcker. Ein sehr scharfes Chana Masala lässt mir direkt das Wasser im Mund zusammenlaufen.

**WVM:** Bist du öfter in Indien?

**Kostja:** Ich war tatsächlich erst vor 6 Jahren zum ersten Mal in Indien und hatte zuerst einen regelrechten Kulturschock. Auch wenn ich schon einige Mal in Sri Lanka war, wo ein größerer Teil meiner Familie lebt, war ich von der Armut in Indien tief getroffen. Wenn man ein gerade mal fünf Jahre altes Mädchen auf einer Verkehrsinsel sieht, die ein kleines Baby auf dem Arm hält und nach Geld bittet, lässt das einen natürlich nicht kalt.

**WVM:** Warst du nicht auch mit Hilfsorganisationen in Indien?

**Kostja:** Vor 3 Jahren war ich mit der Welthungerhilfe und der Organisation „Share“, mit denen ich zusammenarbeite, in Indien. Wir sind dann wirklich ins

Hinterland, in die ärmsten Viertel gereist und haben einige Kindergärten besucht. Wir haben ihnen unter anderem Seifen mitgebracht und haben ihnen, wie auch den Erwachsenen, grundlegende Dinge vermittelt, z.B. warum es wichtig ist, sich die Hände zu waschen und Hygieneartikel zu benutzen.

Natürlich haben die Menschen dort erst einmal ganz andere Sorgen. Wenn sie etwas Geld generieren, geht es erst einmal darum, seine Familie und sich selbst zu ernähren. Hier versuchen wir zu helfen, indem wir Spendengelder einsammeln um Brunnen zu bauen und die Menschen zu unterstützen Nahrung selbst anzubauen. Im besten Fall lernen die Menschen dann sich selbst zu versorgen, sodass es möglich ist nicht mehr von anderen abhängig zu sein.

**WVM:** Traurig, dass es bei all unserem Fortschritt im 21. Jahrhundert noch soviel Armut gibt.

**Kostja:** Absolut! Vor allem, wenn man weiß, dass man mit den Lebensmitteln, die da sind, die ganze Welt ernähren könnte. Der eine Teil lebt im Überfluss, während der andere hungern muss.

**WVM:** Die Politik gibt die Verantwortung in Sachen Tierschutz und Veganismus an die Verbraucher ab, und die Verbraucher an die Politik. Was muss die Politik deiner Meinung nach ändern?

**Kostja:** Die Politik müsste einiges ändern, aber solange sie wirtschaftlich nicht davon profitiert, wird es wohl noch ein weiter Weg. Ich fände es wichtig, dass tierische Produkte erst einmal sehr viel teurer werden, sodass die Leute wieder einen Bezug dazu bekommen, was es heißt ein tierisches Produkt zu konsumieren. Das darf nicht so billig sein! Im Gegenzug muss der Anbau von veganen Lebensmitteln subventioniert werden. Milchbauern und Schlachter-Betriebe sollten finanziell unterstützt werden, um auf einen veganen Betrieb umzustellen.

Wenn man es etwas drastischer will, könnte man bei tierischen Lebensmitteln auch immer das Leid des Tieres auf der Verpackung abbilden. Ähnlich, wie bei Zigarettenpackungen. Das hätte dann sicherlich auch für viele eine abschreckendere Wirkung. Von der Bevölkerung gibt es gute Ansätze, wie z.B. den Veganuary, um Menschen zu bewegen, sich rein pflanzlich zu ernähren. Und von den Herstellern gibt es immer mehr vegane Produkte in den Supermärkten, weil die

Nachfrage immer größer wird. Die Politik muss einen Samen in den Köpfen der Bevölkerung sähen.

**WVM:** So ein Samen kann aber auch durch das persönliche Umfeld kommen.

**Kostja:** Klar, es gab schon früher einige Leute aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis, die vegan oder vegetarisch waren und versucht haben mich zu überzeugen.

**WVM:** Am Filmset auch?

**Kostja:** Am Set weniger, aber ein paar Kollegen gab es. Mich hat das nie groß interessiert. Ich habe immer erwidert, dass ich den Ansatz verstehe und alles richtig finde aber, dass ich es mir nicht vorstellen kann ganz auf Fleisch- oder Milchprodukte zu verzichten. Der Klassiker eben. Ich vergleiche es ganz gern mit Rauchern - sie wissen es ist ungesund und nicht gut, aber es muss bei einem selbst Klick machen. Es hilft nicht, wenn alle dir sagen, welche Krankheiten du bekommen kannst und dass du wahrscheinlich früher sterben wirst. So war es auch bei mir. Ich habe Fleisch gegessen, wie kein anderer. Ich hatte einen 800 Grad Oberhitze Grill und habe das Ganze wirklich gezelebriert. Meine Kumpels konnten sich immer freuen, wenn ich gegrillt habe. Ich denke ich war der letzte von meinem Freundeskreis, der dachte, dass er mal vegan werden könnte.

**WVM:** Wodurch hat es dann schließlich Klick gemacht?

**Kostja:** Schlussendlich waren es bei mir dann ein paar Videos auf diversen Social-Media-Kanälen. Es wurden immer wieder Videos von einem ehemaligen Kriminellen aus Australien namens Joey Carbstrong in meine Timeline gespült. Joey setzt sich weltweit, doch hauptsächlich in Australien, mit einem Tisch, 2 Stühlen und einem Banner in Fußgängerzonen und auf dem Banner steht z.B. „Milchkonsum ist Massentiermord, überzeuge mich vom Gegenteil“. Das Spannende ist, dass er sich da einfach hinsetzt und darauf wartet, dass jemand Lust hat sich dazu zu setzen, um mit ihm darüber zu diskutieren und ihn vom Gegenteil zu überzeugen. Ich fand das sehr clever, denn die Leute werden nicht gezwungen mit ihm zu diskutieren, sondern haben sich freiwillig und aus Überzeugung zu ihm gesetzt. Und ich musste feststellen, dass Carbstrong am Ende immer Recht behielt mit seiner Ar-

” WENN MAN EIN GERADE MAL FÜNF JAHRE ALTES MÄDCHEN AUF EINER VERKEHRINSSEL SIEHT, DIE EIN KLEINES BABY AUF DEM ARM HÄLT UND NACH GELD BETTELT, LÄSST DAS EINEN NATÜRLICH NICHT KALT.“

gumentation. So habe ich mir über mehrere Wochen immer vor dem Schlafengehen ein Video von ihm angeschaut. Das war bei mir letztendlich der Auslöser dafür, um mal mit einem veganen Tag in der Woche zu beginnen. Ich wollte einfach wissen, wie es sich so anfühlt und ob ich mehr bekomme, als nur Gemüse.

**WVM: Was denkst du, warum waren es gerade die Videos von Joey Carbstrong, die dir diesen Impuls vermitteln konnten? Es gibt ja noch dutzend andere.**

**Kostja:** Ich denke die meisten anderen Filme haben mich schon deswegen abgeschreckt, weil ich spürte, was sie damit erreichen wollen. Die meisten Filme habe ich bis heute noch nicht gesehen, denn bei mir ist der Groschen ja gefallen. Da muss ich mir die grausamen Videos mit Tierquälereien nicht mehr antun. Bei Carbstrong hatte ich das Gefühl, dass ich mir selbst ein Bild von der ganzen Sache machen konnte. Ich konnte mir auch die Gegenseite anhören und für mich entscheiden, welche Argumente mehr wiegen und das waren letztendlich die Argumente von Carbstrong. Dann habe ich ihm Nachhinein etwas unfassbar Tolles für mich gefunden. Ich war ausgerechnet in der Rindermarkthalle in Hamburg, habe dort einen Stand mit veganen Burgern gefunden und mir einen gegönnt. Er war gigantisch lecker und ich bemerkte keinerlei Unterschied zum herkömmlichen Burger. Er hat mir so gut geschmeckt, dass es sich am nächsten Tag komisch anfühlte, wieder tierische Produkte zu essen. Ich beschloss dann so lange auf tierische Produkte zu verzichten, wie es sich gut anfühlt. Das ist jetzt wie gesagt mittlerweile 3 Jahre her und ich bin sehr glücklich damit und vermisse nichts.

**WVM: Denkst du nach 3 Jahren pflanzlicher Ernährung, die ja keinerlei Angsthormone beinhaltet, dass du vielleicht harmonischer, weicher oder liebevoller geworden bist?**

**Kostja:** Das müsste man vielleicht die Menschen um mich herum fragen, ob denen etwas aufgefallen ist. Ich persönlich verspüre da keine Veränderung. Harmoniebedürftig war ich auch schon zuvor.

**WVM: Und gab es körperliche Veränderungen?**

**Kostja:** Zu Beginn der rein pflanzlichen Ernährung habe ich in den ersten drei Monaten extrem abgenommen und musste erst einmal eruieren, wo ich z.B. meine Proteine herbekomme. Danach habe ich aber recht



schnell bemerkt, dass wenn ich Sport mache, der Muskelaufbau und die Regeneration des gesamten Körpers viel schneller geht. Ich fühle mich seitdem auch viel fitter und habe eine bessere Ausdauer.

Womit ich früher immer zu kämpfen hatte waren die Entzündungswerte in meinem Körper. Als Kind hatte ich Arthritis und später beim Sport, wie z.B. beim Laufen oder Joggen immer wahnsinnige Knieprobleme. Das habe ich in den letzten 3 Jahren nicht ein einziges Mal gehabt und das kann nur an der Umstellung zur veganen Ernährung liegen, da ich sonst nichts verändert habe. Ich finde es wahnsinnig spannend, dass der Körper es einem scheinbar sofort dankt, wenn man auf tierische Produkte verzichtet. Da ich Sport liebe, bin ich über diese Veränderung sehr dankbar.

**WVM: Was betreibst du für Sportarten?**

**Kostja:** Ich bin z.B. verrückt nach Tennis, gehe Laufen, ins Gym und bin begeistert vom Golfen, was nicht heißt, dass ich all diese Sportarten auch beherrsche, aber gerade beim Golfen gefällt es mir, dass man vor allem gegen sich selbst spielt. Und bei meinem Beruf, in dem ich sehr oft in anderen Städten oder Ländern unterwegs bin, kann ich auch allein meine Runden drehen und meinen Sport ausüben. Dann bekommt auch keiner mit, wenn der Golfschläger aus Frustration über den Platz fliegt.

**WVM: Anderes Thema. Stell dir vor, du lernst jemanden kennen und eine neue Beziehung bahnt sich an. Wie wichtig wäre es dir, dass Mrs. Right vegan ist?**

**Kostja:** Ich kann da nicht mit einer anderen moralischen Einstellung rangehen, als bei mir selbst. Ich habe auch eine lange Zeit gebraucht, schließlich war ich schon Mitte dreißig, als es bei mir Klick gemacht hat und wenn meine zukünftige Partnerin Fleisch isst, würde ich ganz offen mit ihr darüber sprechen und versuchen diesen Samen, über den wir vorhin gesprochen haben zu sähen und hoffen, dass er irgendwann sprießt. Ein Ausschlusskriterium wäre es sicher nicht.

**WVM: Wie sieht es in deinem Freundeskreis aus? Spielt da das Thema Veganismus eine Rolle?**

**Kostja:** Es ist spannend. An meinem Geburtstag waren einige Freunde bei mir und ich habe bei einem veganen Restaurant hier in Hamburg Essen bestellt. Meine Leute wussten natürlich nicht, dass es vegan ist und sie haben es alle extrem genossen. Einer meiner engsten anwesenden Freunde isst so gut wie gar nichts, was grün ist oder irgendwie gesund aussieht. Er hat erst nach einer Stunde gemerkt, dass es überhaupt kein Fleisch gab und hat es trotzdem total abgefeiert. Veganes Essen schmeckt halt super, wenn es gut zubereitet und gewürzt ist, genau wie bei einer fleischbasierten Ernährung.

Für einen anderen guten Freund habe ich einen meiner absoluten Lieblingsdrinks gemacht. Einen Whisky Sour. Anstatt des klassischen Eiweißes habe ich den Saft von Kichererbsen benutzt. Er fand die Vorstellung ziemlich ekelhaft, aber benutzt selbst das Eiweiß eines rohen Eies. Am Ende ist alles eine Gewohnheitssache. Zum Schluss musste er natürlich eingestehen, dass es geschmacklich keinen Unterschied gab. Und so versuche ich meine Freunde mit leckerem Essen und vielen Drinks zu zeigen, dass „vegane Ernährung“ nicht gesund und langweilig sein muss.

**WVM: Also denkst du, dass das Label „Vegan“ kontraproduktiv ist?**

**Kostja:** Ich finde es unverständlich, wenn Menschen vegane Ernährung einfach ablehnen und es noch nicht einmal probieren, weil vegan scheinbar nicht cool genug ist oder für sie irgendeinen Stempel trägt. Mittlerweile ändert sich das Bild Gottseidank, weil sich immer mehr, gerade auch junge Leute sowie Sportler und Künstler, die für viele Menschen Vorbilder sind, zu einer veganen Ernährung bekennen. Es wäre interessant, wenn man das Label vegan einfach

mal weglässt. Ich war vor kurzem hier in der Hafencity in einem Pop-up Restaurant, die hatten nur rein pflanzliche Gerichte wie z.B. Spaghetti Carbonara, und nirgendwo stand, dass es sich um vegane Gerichte handelt. Ich fand das ziemlich clever. Die Leute kamen einfach zum Essen, fanden es lecker und man hat sich gar nicht die Frage gestellt, ob es vegan ist.

Ich glaube fest daran, auch wenn es zwar noch etwas Zeit braucht und noch viel Aufklärungsarbeit benötigt, dass sich irgendwann alle vegan ernähren werden, oder es zumindest eine große Ausnahme sein wird, tierische Produkte zu konsumieren.

**WVM: Kannst du eigentlich noch entspannt durch die Stadt gehen, ohne dass dich Leute umlagern und Selfies mit dir machen wollen?**

**Kostja:** Ich habe den Luxus noch entspannt durch die Stadt gehen zu können. Das momentane Maske-Tragen macht es vielleicht noch etwas entspannter. Aber ich freue mich auch wieder darauf verzichten zu können. Ich würde es mir aber auch nicht nehmen lassen einfach rauszugehen, wenn mir danach ist. Und wenn man dann mal angequatscht wird, komme ich gut klar damit, auch wenn es sich immer noch surreal anfühlt.

**WVM: Hast du die Ambition es beruflich über den großen Teich nach Amerika zu schaffen?**

**Kostja:** Ich hatte bisher keine ernsthaften Gedanken darüber verloren, den Schritt über den großen Teich zu wagen. Das liegt sicher daran, dass ich hier in Deutschland früh die Möglichkeit bekommen habe an tollen Produktionen mitzuwirken und auch so unterschiedliche Rollen spielen konnte. Ich bin unendlich dankbar, dass ich einen Beruf ausüben darf, der mir unfassbar viel Spaß macht, doch es gibt auch andere Dinge, die mir sehr wichtig sind im Leben. Wie Freunde und Familie. Ich bin jetzt schon so oft unterwegs und die Familie und der Freundeskreis muss das erst einmal mitmachen.

Ich denke es kommt alles so, wie es kommen soll und ich glaube auch, dass es ist nicht unbedingt gesund ist, wenn alles immer noch höher, schneller und weiter sein muss. Ich freue mich, wenn ich genauso weitermachen kann, wie bisher. Und ansonsten kommt es eben anders.