

«Meine Frau Silvie inspiriert mich für vegane RAW-Ernährung!»



[1]

Als wir Rob Spence (46) für ein Statement für die Vegi-Tag-Homepage anfragten, sagte er begeistert zu und liess uns wissen, dass er den Vegi-Gedanken auch gerne aktiv unterstützt.

Das hat uns neugierig gemacht, und so kam es zum Interview-Termin, bei dem rasch klar wurde, dass es ein Dreier-Gespräch zusammen mit seiner Frau Silvie (45) werden würde.

Schliesslich hat sie ihn zur heutigen Ernährungsform inspiriert und ist nicht nur als Mutter seiner beiden Kinder, sondern auch im Beruf seit 25 Jahren seine wichtigste Partnerin – als Co-Autorin, Licht- und Ton-Technikerin, Regisseurin und persönliche Assistentin.

Überhaupt sind die beiden ein ebenso attraktives wie unkonventionelles Paar, eines, das immer wieder gemeinsam zu neuen Ufern aufbricht und rund um den Erdball zieht: In den letzten Jahren lebte die Familie in Lenzburg, in Robs Heimat Sidney, Australien, und in Genf. Seit einigen Monaten ist nun Zug ihre Heimat. In der Küche ihrer Attika-Wohnung hoch über dem Zugersee ist auf den ersten Blick erkennbar, dass hier vorwiegend roh gegessen wird: Ein grosser Entsafter steht da, Gläser mit Sprossen, und die Vorratsdosen enthalten Zutaten wie Maca- und Sonnenblumenkerne, Lein- und Sesamsamen oder getrocknete Goji-Beeren.

Von den Wänden im hellen Wohnzimmer leuchten bunte Bilder mit verlockenden Früchten.

Schöne Bilder – wer ist der Künstler?

Rob: Eigentlich wollte ich Maler werden, doch an der Kunstakademie war dieser Kurs ausgebucht. Es wurde mir empfohlen, eine Schauspielklasse zu besuchen, ein Wink vom Schicksal, denn daraus hat sich meine berufliche Laufbahn entwickelt. Jetzt habe ich mein Maltalent wiederentdeckt, und Silvie inspiriert mich, sie macht Vorschläge, welche Früchte passen. Es wird sicher eine Ausstellung geben, doch es fehlen noch einige Werke ...

Wie bist du Vegi geworden?

Rob: Ich war 16 Jahre alt, als mein Vater einen Herzinfarkt erlitt. Daraufhin wurde ihm vom Fleischkonsum abgeraten und er wurde Vegetarier. Das habe ich alles mitbekommen und angefangen, mehr Salat und Gemüse zu essen. Endgültig zum Vegi wurde ich im Laufe der Jahre durch Silvie, sie isst seit ihrem 12. Lebensjahr keine Tiere mehr und befasst sich intensiv mit dem Thema Ernährung. Sie ist heute zu 90% roh-vegan, ich zu 80%, ich breche die Regeln ab und zu ...

Silvie: Die Entwicklung der Ernährungsgewohnheiten funktioniert bei den meisten Menschen nach dem Zwiebelprinzip, man lässt immer wieder etwas weg, wie zum Beispiel Brot, Getreide, Zucker ... und setzt etwas mehr Lebendiges an dessen Stelle. So bevorzugen Rob und ich Zucchini-Pasta, während unsere Kids noch richtige Teigwaren essen. Wir sind so weit, dass uns nun sogar rohe Kakaobohnen schmecken! Das ging von 70% Kakao bis 100%! Von einem Tag auf den anderen alles umzustellen, ist nicht gut, dann kann man die Giftstoffe nicht ausreichend ausscheiden und sie gehen zurück in die Blutbahn.

Wie sieht ein typisches Spence-Frühstück aus?

Silvie: Morgens gibt es zwei Mal die Woche einen Rote-Beeren-Saft mit Himbeeren, eingeweichten Goji-Beeren, Stevia und Assai-Puder. An den restlichen Tagen trinken wir einen grünen Saft aus Gurken, Ingwer, Kreuzstielen, Spinat, Sellerie, Broccoli, Stängeln und «Blumen», eine Zitrone, optional ein paar Minzeblätter. Dazu gibt es Mandelmilch, Nüsse, Trockenfrüchte und Rohkost-Crackers. Sonntags verzehren die Kids zudem zwei bis drei Gipfeli!

Rob: Ich schätze mich glücklich, als Künstler in der Lage zu sein, meinem Wohlergehen so viel Aufmerksamkeit schenken zu können. Silvie und ich bekommen sehr viele Komplimente für unser jugendliches Aussehen.

Tut ihr nebst Ernährung noch etwas dafür?

Rob: Morgens treiben wir Sport, und wir haben auch keine Berührungängste, Darmreinigungen wie zum Beispiel die Colon-Therapie zu machen. In Australien und in England ist das weit verbreitet, nur in der Schweiz scheint man das nicht so zu mögen. Dabei gibt es das sogar in der Natur: Der Flamingo macht sich mit seinem Schnabel selbst Einläufe!

Silvie: Ich habe am Hippocrates Health Institute in Florida eine dreiwöchige Detox-Kur gemacht.

Rob: Nach einer Darmreinigung fühle ich mich jeweils so fit wie nie zuvor, habe enorm viel Energie und fühle mich leichter, nicht nur körperlich, auch emotionell.

Wie ernährt ihr euch, wenn ihr unterwegs seid?

Das Essen nimmt mehr Platz ein als die Requisiten! Wir haben einfach Kisten voller Gemüse, Früchte, Nüsse und Trockenfrüchte dabei und unseren Personal-Blender, das ist ein praktischer kleiner Mixer.

Kommt das Thema Tiere essen in deinem Programm auch vor?

Rob: Als Komiker ist es schwierig, dieses todernste Thema einzubringen, mein Job ist es, die Leute zum Lachen zu bringen, und nicht, sie zu belehren. Infos und Videos verteilen wir aber immer wieder, viele unserer Bekannten sind bereits Vegi geworden! Doch wir möchten auch einen aktiveren Beitrag zur Aufklärung leisten, darum planen wir ein Seminar ...

Silvie: Weil das Thema Essen so emotionell ist, funktioniert es nur, wenn die Leute auch etwas ändern wollen. Gelüste sind tief verhaftet, und ich finde es immer schade, wenn jemand durch Krankheit gezwungen wird, zur bewussten Ernährung zu finden. Besser man sorgt vor und übernimmt Verantwortung – davon profitieren alle – das eigene Wohlbefinden, die Familie, die Umwelt und die Tiere. Es bedeutet auch Selbstrespekt und Liebe gegenüber der Erde.

Nell Andris

Rob Spence in Kürze

1966 in Sidney geboren, lernt er im Alter von 21 Jahren die Schweizerin Silvie kennen und heiratet sie. Mit seinem fünften Programm «Das KänguMuh! – Halb Australier. Halb Schweizer. Halb schlau!» erntet er momentan beste Kritiken: «Zwei Stunden herzhaftes Lachen garantiert das freche Euter-Beuteltier auf jeden Fall», schrieb die «Neue Zürcher Zeitung» nach der Premiere.

Letzte Aktualisierung: 02.07.2015

Weitere Infos:

- www.robspence.ch [2]

Source URL (modified on 02.07.2015 - 01:14): <https://www.swissveg.ch/node/482?language=de>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/482?language=de>

[2] [http://Mehr Infos: www.robspence.ch](http://Mehr%20Infos%3A%20www.robspence.ch)