

## Andreas Hänni



[1]

**Andreas Hänni (27), NLA-Eishockeyspieler:**

### «Tiere sind uns in ihrer Entwicklung weit voraus»

**Der sportliche Erfolg und seine muskulösen Oberarme widerlegen alle schulmedizinischen Ernährungsempfehlungen: Der HC-Lugano-Spieler Andreas Hänni strotzt vor Kraft und lebt vegan. Vegetarier wurde er im Alter von 13 Jahren.**



Angefangen hatte es mit seiner älteren Schwester, die mit sechs kein Fleisch mehr essen wollte. Heute ernährt sich die ganze tierliebende fünfköpfige Familie Hänni rein vegetarisch und beherbergt momentan sechs Katzen und acht Hunde, die als Notfälle übernommen wurden. «Tiere nicht zu essen ist das Mindeste, was wir Menschen für diese feingefühligen Wesen tun können», sagt Andreas.

Mit 17 Jahren zog er zu Hause aus und brach die Kantonsschule in Küsnacht ZH ab, um beim HC Ambri-Piotta Eishockey-Profi zu werden. Trotzdem ist seine Bindung zu den zwei- und vierbeinigen Familienmitgliedern noch immer sehr eng. «Ich bin oft bei meiner Familie in Zürich», sagt Andreas Hänni. «Und wenn mich meine Freundin übers Wochenende im Tessin besucht, nimmt sie jeweils zwei unserer Hunde mit. Das Zusammensein mit ihnen allen ist mir ein Stück Heimat und gibt mir Kraft.» Auch seine Freundin, eine Jus-Studentin, ist Vegetarierin, für Hänni «ein wichtiger Aspekt». Das Weibliche sei «näher am Leben, erdverbundener und tragender» als das Männliche, darum würde er es seltsam finden, mit einer Frau zusammen zu sein, welche die Gesetzmässigkeiten der Natur verletzt und Tiere ermorden lässt.

## Milchprodukte machen ihn müde

Man weiss heute, dass kein Mensch Fleisch braucht, um gesund und kräftig zu sein. Andreas Hänni ist diesbezüglich gut dokumentiert. Der weit verbreitete Slogan «Fleisch macht stark» gerät durch seinen Anblick ins Wanken. Bei einer Grösse von 189 cm wiegt er 102 Kilogramm und ist nach eigenen Worten «gut in Form». «Milchprodukte machen mich persönlich eher müde, beeinträchtigen den Stoffwechsel und bewirken fettige Haut», erklärt er. «Es ist doch paradox, dass wir den Kälbern die Milch wegtrinken sollen und propagiert wird, dies sei ein für den Menschen unverzichtbares Nahrungsmittel!» Eiweiss nimmt er in Form von vollwertigem Getreide, Tofu oder Seitan zu sich. Kochen tut er nach Möglichkeit selbst: «Ich liebe die asiatische Küche und bereite zum Beispiel gerne eine Suppe aus vielerlei Gemüse, Tempeh, Kokosmilch und Zitronengras zu.»

## Vegan und spielerisch aggressiv?



Andreas Hänni sagt Dinge, die in unserer Gesellschaft anecken. Er steht dazu, auch wenn er sich diesbezüglich oft etwas allein fühlt mitten unter seinen Sportskollegen. «Früher gab es ab und zu Anfeindungen in Form von blöden Sprüchen», sagt er. «Seit ich in der Nationalliga A spiele, sind diese Stimmen verstummt.» Seit 20 Jahren liebt er Eishockey, weil es ihm die Elemente des Lebens widerspiegelt und viele Facetten hat, davon auch solche aggressiverer Art: «Wie im Leben muss ich mich durchsetzen, wenn ich nicht will, dass man mir etwas wegnimmt.» Als besonders aggressiven Sport empfindet er Eishockey nicht, schätzt es aber, daneben auch seine weicheren Seiten auszuleben. «Es ist meine absolut grösste Freude, mich zusammen mit meinen Hunden auszutoben oder auszuruhen.» Tiere, sagt er weiter, sind unsere grössten Lehrer, man muss nur lernen, auf sie zu hören, da sie keine Stimme haben. «Sie sind uns in ihrer Entwicklung weit voraus und verdienen unseren Respekt.»

Nell Andris

Letzte Aktualisierung: 20.06.2015

Weitere Infos:

- Seite über ihn bei den [Hockeyfans](#) [2].
- Alexander Dargatz: [Arzt, Bodybuilder und – Veganer](#) [3]
- [Vegetarismus und Sport](#) [4] (Vegi-Info 2008/3)

**Source URL (modified on 20.06.2015 - 23:16):** <https://www.swissveg.ch/node/498>

## Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/498>

[2] [http://www.hockeyfans.ch/spieler/detail/andreas\\_hanni](http://www.hockeyfans.ch/spieler/detail/andreas_hanni)

---

[3] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2008-3/dargatz.htm>

[4] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2008-3/sport.htm>