

WELT VEGAN magazin

AUSGABE
03
23

Deutschland 7,50 €
Schweiz 8,50 sfr
Österreich 7,50 €
Benelux 8,50 €
España 8,50 €

www.weltveganmagazin.de

**Vegan ist nicht
per se gesund**

Doro Pesch
Vegan Metal-Queen

Marie trifft...
Paula Schramm und Caroline Hartig

Lieblingsprovi
Ein Netzwerk mit Sinn

**Fleisch von Wildtieren
ist auch keine Lösung**

Katrin Kasper
Barcelona vegan

fitgreenmind by Maya

MOSES PELHAM



198946 507502



Im Interview mit

MARKUS TOPEL

Wie entsteht ein neues Netzwerk von Gleichgesinnten? Mit Enthusiasmus, Leidenschaft und einer klaren Vision, die natürlich flexibel bleiben muss. Denn wie bei allen Projekten, laufen die Dinge oft anders, als man denkt. Bei Markus Topel, Gründer von "Lieblingsprovi", lief es wie am Schnürchen und alle Beteiligten sind mit Herz und Verstand gerne ein Teil des Ganzen.

WVM: Was konkret dürfen wir uns unter „Lieblingsprovi“ vorstellen?
Lieblingsprovi hat viele Aspekte.

Lieblingsprovi als Person: ist ein Dienstleister dessen Lifestyle sich durchs V im Wort erahnen lässt, der sich also vegetarisch bis vegan ernährt.

Lieblingsprovi als Label: ist die langfristige Idee zu einem lokalen bis bundesweiten Branchenbuch von Dienstleistern jeder Art, die sich vegetarisch bis vegan ernähren. Modellprojekt dafür ist das Rhein Main Gebiet mit Zentrum in Darmstadt.

Lieblingsprovi als Netzwerk: ist die aktive Gruppe von heute etwa 100, überwiegend regionalen, aber auch bundesweit verteilten Dienstleistern. Der, seit dem Start 2020, durch Empfehlung entwickelte Schwerpunkt liegt bei den kreativen und vor Allem gesundheitsschaffenden Berufen, denen das Vegu Spirit Festival am 24. September 2023 eine Bühne gab. Das Netzwerk ist eine Wertegemeinschaft.

Ich sag mal einfacher ein "Herzenshaften". Die Gemeinschaft, organisiert in Chats, ist eine Plattform, die jeder Teilnehmer nutzen kann, um sein Ding zu machen, sichtbarer zu werden, eigene Formate zu testen oder zu starten, unterstützt von der Neugier und dem Beifall der anderen. Plattform auch, um mein Ding zu machen, d.h. zur Entwicklung weiterer Formate, der beruflichen Stärkung des Einzelnen und der Gemeinschaft. Solche Formate sind z.B. der wöchentlich rotierende Stammtisch „Werkstattfrühstück“ mit Zoom-Variante, zuletzt das Vegu Spirit Festival und zukünftig das Vegu Spirit Forum. Oft gehe ich auf Einzelne zu und schlage vor Themen auf die Bühne zu ziehen, neulich z.B. eine Idee für Charlie & Kathrin Roche, die Lifeforce-Coaches, einen Videoabend über Blue-Zones zu machen, mit Rohkostbuffet. Rahmengebend ist die Lieblingsprovi GbR als Sozial-Unternehmen und Inhaber der eingetragenen Marke Lieblingsprovi®.

WVM: Es gibt ja wirklich viele Netzwerke, Gruppen und Veranstaltungen,

warum brauchen wir „Lieblingsprovi“?

In allen Aspekten von Lieblingsprovi geht es um Wertschätzung am Lebensstil. Im Netzwerk, bzw. dem B2B-Aspekt, geht es um gegenseitige Wertschätzung, durch die es zur gegenseitigen Empfehlung und Beauftragung kommt. Im Branchenbuch, dem B2C-Aspekt, geht es in gleicher Weise um Wertschätzung des Kunden in Richtung des Dienstleister. Dieser Wertschätzungsaspekt ist in den Netzwerken der Bio-Verbände seit vielen Jahren Thema, wo der Begriff der Wertschätzungskette etabliert ist, insbesondere bei Demeter, mit Mitgliedsbetrieben entlang der kompletten Wertschöpfungskette vom Bauern bis zum Einzelhandel. Diese Idee will Lieblingsprovi auf den Bereich des Wirtschaftens unter vegan/vegetarisch lebenden Menschen übertragen - die V-Economy. Lieblingsprovi-Branchenbuch und -Netzwerk sind zwei verbundene V-Economy Impulse.

Lieblingsprovi als Netzwerk: Ja, Netz-



Markus Topel: Founder Lieblingsprovi

werk-Konzepte gibt's in Fülle. Jedes fördert seine besondere Qualität. Unsere Qualität ist es, Hafen auf Herzebene zu sein. Die persönliche Wertschätzung für die Herzenssache ist tatsächlich enorm und die über den gemeinsamen Werte-Nenner empfundene Harmonie der Gruppe maximal. Treffen gehen zwar auch digital, was wir monatlich mit überregionalen Teilnehmern pflegen. Ab und zu eine Umarmung am Stammtisch von schwer geschätzten und zunehmend geliebten Menschen ist aber vor allem in harten Zeiten kaum ersetzbar, auch nicht für Digital-Nomaden.

Lieblingsprovi als Branchenbuch: Die Teilnehmer des zukünftigen Branchenbuchs kommen aus dem Netzwerk. Die Idee zu einem vegan/vegetarischen Branchenbuch gab es vor 3 Jahren noch nicht. Es macht meiner Meinung nach für die meisten Dienstleistungsaufgaben nur lokal Sinn. Die Nanni brauch ich am Ort, und nicht "janz weit draußen". Daher das Modellprojekt Rhein/Main, Schwerpunkt Darmstadt.

WVM: Es ist vegan/vegetarisch gemischt. Warum nicht eindeutig vegan oder vegetarisch?

Für Lieblingsprovi generell gilt: Wer auf Fleisch regelmäßig nicht verzichten kann, ist noch nicht dabei. Die Mittel von Mäzenen (nicht Sponsoren!)

aber dürfen gerne bei uns fleischfrei werden.

Lieblingsprovi als Branchenbuch: Es ist noch nicht soweit, aber das Angebot wird Vischvasch sein, denn eine Brand VEGAN für Ernährungsstil ist schwierig. Ernährung ist volatil. Menschen probieren sich aus, phasenweise so, mal so. Viele Gesetzelten, mit 98% pflanzlichem Anteil wollen noch nicht „vegan“ firmieren, befürchten Image-Schäden. Oft auch solche mit 100%igem Input nicht, mit Blick auf Kleidung. Die Zielgruppe schrumpft. Wer kontrolliert den Rest, mit welchen Kriterien?

Lieblingsprovi als Netzwerk: Bei ca. 10% Vegetariern, roughly 3% Veganern und 1,8% Selbständigen hat es auch in Großstädten mit 100.000 Einwohnern nur ca. 50 vegan lebende Dienstleister. Sie sind die Stecknadeln im Heuhaufen und andererseits keine Wollmilchsäue. Gemischt vegetarisch-vegane Stammtische haben es leichter, machen aber meines Erachtens nach auch nur für die ca. 80 deutschen Großstädte Sinn.

WVM: Was ist dein Background?

Ich (58J, 3K, ledig) bin von Haus aus Wirtschaftsingenieur und ließ 2002 die Doktorarbeit für den Job im Demeter-Verband liegen. Dort startete ich beruflich durch und bald verantwortete ich als Kaufmännischer Leiter sowohl den Haushalt des ältesten und renomiertesten Bio-Verbands der Welt, als auch den Schutz von dessen Marke weltweit.

2020 kam der Wandel. Demeter kam im Mainstream an, die Pionierarbeit war getan. Ich lebe seit BSE vegetarisch und nach 5 Jahren vegan hatte ich ganz plötzlich mehr Fragen als Antworten im Gepäck und jede Menge eigener Impulse. Ich nahm mir einen Sabbatical zum Sortieren und schied schließlich bei Demeter aus, unter anderem um das Vegane zu fördern.

Von Demeter nahm ich viel dafür mit. Ich lernte Überzeugungstäter zu beteiligen und wie wichtig soziale Begegnung auch für das Wirtschaftliche ist, unter anderem für das Gestalten von Wertschätzungsketten. Vor allem aber saugte ich das anthroposophische Weltbild auf. Ich lernte, dass erfolgreich mit der Natur umgeht, wer das Wesen im Lebendigen fördert. Weniger, wer es unterdrückt. Neben Lieblingsprovi bin ich heute Head HR in Teilzeit eines führenden Bio-Unternehmens mit Gemüsekompetenz und ca. 100 Mitarbeitern.

WVM: Wie ist die erste Veranstaltung gelaufen. Bist du zufrieden?

Ja, es war ein gelungenes Debut. Das Vegu Spirit Festival war unser erstes, nicht-kommerzielles Workshop- und Vortragsfestival mit veganem Catering. Es war nahezu vollständig probono-geschultert von den Teilnehmern des Netzwerks und damit eine echte Gemeinschaftsleistung. Sehr viele der Referenten brachten neue Vorträge und Workshops mit, die inhaltlich allesamt sehr gut besucht waren, gelangen und ankamen.

Großartig war die Unterstützung durch unsere Helfer (Empfang, Getränke), Kreativen (Motiv, Webseite, Flyer), Caterer, Fotografen und durch unseren DJ Stefan Arlt. Großen Dank ihnen allen Gutes Wetter war die Voraussetzung für das Catering und die Workshops im Freien und den gelungenen Tag überhaupt. Daher war der Sonnenschein nach den Regentagen im September wie eine Belohnung des Himmels für die Mühen, wie ein vorgezogenes Weihnachten auf den 24.09.! Aber, wer nichts wagt... Gewonnen haben wir v.a. Gemeinschaftsgefühl und das Herz des Darmstädter Publikums.

Im Endeffekt war es ein genialer Schachzug zur Gemeinschaftsstärke, die mehrere Wochen dauernde An-

how it started...



... how it's going.

meldung der Besucher über Gästelisten der Referenten zu organisieren. Jeder Referent akquirierte Gäste für seinen Beitrag, aber füllte gleichzeitig auch die anderen Beiträge mit den weiteren Wünschen seiner Gäste. So wurden die ca. 200 Gäste fast vollständig eigenakquiriert und man half sich gegenseitig die Beiträge zu füllen. Dies war berufliche Stärkung nach dem Brüderlichkeitsprinzip, denn natürlich gab es Zugpferde. Zum einen Referenten mit größerer, zum Teil bundesweiter Bekanntheit und zum anderen stärker beliebte Themen.

Es war der erste härtere Gemeinschaftstest mit vielen kleineren Krisen und Notsituationen. Umso schöner für das Gemeinschaftsgefühl, da sich alles auf den Punkt zusammenfügte, dass für alle Teilnehmer während des Tages Begeisterung und große Harmonie spürbar war, dass alle mithilfe verspätungen im Vortragsbetrieb zu vermeiden um den Ablauf nicht zu stören, dass sich das Darmstädter Publikum freudig überrascht über alles zeigte – über die neue Gemeinschaft, die Vielfalt, den schönen Ort. Die Krönung war, dass der Platz zum Abschluss der gelungenen Tombola tobte, ja sogar nach Wiederholung im nächsten Jahr verlangte. Die Vorlage ist nun vorhanden und viele engagierte Verbesserungsvorschläge wurden eingesammelt und niedergeschrieben.

WVM: Wie oft finden Formate von Lieblingsprovi statt?

Hier die Herzstücke von Lieblingsprovi:

- **Wöchentlich** lokales Werkstattfrühstück on-tour. Das heißt, wir treffen uns und frühstücken inmitten der Wirk- und Werkstätten unserer Teilnehmer, erleben unsere Gastgeber intim, lernen Kernkompetenzen kennen, erleben Demonstrationen, sehen Werke im Entstehen, etc.
- **Monatlich** bundesweite Zoom-Werkstatt, ist die Webinar-Variante des

Werkstattfrühstücks, mit Mitwirkung und inhaltlichem Input der Teilnehmer, mit dem Ziel der *gegenseitigen* beruflichen und spirituellen Stärkung.

- **Zweimonatliches** After-work-Treffen, mal Chill-out-Treffen, mal Party-Abend, mal Vortragsabend, immer mit Mitmach-Buffer,
- **„Vegu-Spirit“** Gesundheitsfestival (WSG), wird 2024 wiederholt. Das WSG war der Auftakt für das nun nachfolgende Vegu Spirit Forum der Gesundheit schaffenden Berufe im LP-Netzwerk. Im Vegu Spirit Forum werden die für das WSG entwickelten Vorträge und Workshops am gleichen Ort wiederholt. Organisiert über Web-Termin kalender und Newsletter. Damit werden wir die Gemeinschaft stärker in das Bewusstsein der Stadt rücken. Wir können, die von den Referenten entwickelten Beiträge, sowie den gesammelten Adressbesitz weiter zur Bewerbung ihrer Kernleistung verwenden, die aus Einzel-Behandlungen, -Therapien und -Coachings bestehen.

WVM: Was möchtest du mit diesem Projekt erreichen?

Das Logo von Lieblingsprovi steht dafür, was ich im Allgemeinen möchte. Ich möchte möglichst viele vegetarisch/vegan lebende Dienstleister auffinden, wofür die Artischockenblätter des Logos stehen. Ich möchte Ihnen die Wertschätzungskrone aufsetzen, für ihre wunderbare Haltung, die bereits statistisch gesehen tatsächlich immer noch selten und damit etwas besonders wertvolles ist. Ich möchte sie auffindbar machen unter diesem Siegel als Qualitätsmerkmal (Branchenbuch) und zu einem lebendigen Netzwerk formieren, das eine geteilte agile Plattform sein wird für alle Teilnehmer und für weitere Ideen der V-Economy im Rahmen von Lieblingsprovi und mit Kooperationspartnern.

WVM: Was motiviert dich deine Energie in dieses Projekt zu stecken?

Die Realität von täglich ca. 2 Mrd. Mor den an Tieren schaudert mich für Opfer

und Täter desgleichen und treibt mich vorwärts. Ich möchte so sehr helfen die Welt auf Kurs zu bringen eines Tages ein besserer, friedvolleren Platz zu sein. Es ist der Fuß der göttlichen Würde im Menschen, der verschüttet oder verkümmert ist, an den ich aber glaube.

Meine Vision ist, dass Lieblingsprovi genau das ist, was aufgewachte Menschen brauchen, die keine Tiere essen, wenn sie wissen, dass sie etwas haben können um damit zunehmend Einfluss zu nehmen: Einen Pool an Menschen, die so denken und fühlen wie sie, mit denen sie daher lieber wirtschaften um zu verändern. In deren Richtung (Produkte, Dienstleistungen, Jobangebote, Kooperationsangebote, etc.) sie lieber ihre Ressourcen, Zeit und Geld fließen lassen, als bisher, als Bereich, den sie im Kontrast dazu als noch nicht erwacht erkennen werden.

Die Anfangsidee dazu kam, als sich mein Klempner als Hobby-Jäger outete. Er wollte mit meinem Geld nun sein erstes Jagdgewehr kaufen. Aus dem Schmerz, dass ich lieber jemand anderem mein Geld gegeben hätte, aber ich nicht wusste wem, kam der Wille Verantwortung zu greifen und dies zu ändern.

WVM: Nach welchen Kriterien werden die Protagonisten/Redner gewählt?

Das Vegu Spirit Festival ist ausschließlich Netzwerk-Format, also Bühne für alle Gesundheitsschaffenden und deren Themen. Falls Themen zur Abrundung, fehlten, wollten wir die Gelegenheit nutzen um neue Netzwerkteilnehmer zu gewinnen. Und so kam es auch, worauf ich nachfolgend noch eingehen.

Der Idee zum Festival ging erstmal ein Staunen in mir über das Potpourri an Gesundheitsthemen voraus, die sich im Netzwerk bereits gesammelt hat-

ten. Das war Weihnachten 2022. Als ich fragte, wer mitmachen möchte, fühlte ich dennoch etwas Angst, dass niemand "hier" ruft. Falsch gedacht. Zu meiner Freude flogen schnell die unterschiedlichsten Angebote auf den Tisch, die wir sortierten; in Vorträge, Workshops und Bewegungsangebote und auf geeignete Räumlichkeiten verteilten. Die Vortragsthemen waren top, jeder wollte Wissen verständlich und mit praktischen Elementen vermitteln, nicht nur seine Praxis vorstellen.

Unter ähnlichen Themen mussten wir zum Glück auch keine Auswahl treffen. Auch, wenn es einige gleiche Berufe bei uns gibt, wie zum Beispiel mehrere Heilpraktiker, gibt es keine zwei davon, die exakt das Gleiche machen. Jeder folgt seinem eigenen besonderen Impuls. Wir sind bewusst nicht best-of-breed, wie aus anderen Netzwerken bekannt, weswegen jeder Freiberufler bei uns mit seiner Facette & Façon willkommen ist.

Schon beim groben Themenaufriß war mir klar: super alles, aber wir brauchen noch ein paar spannende Sachen, die z.T. gewagt sind, sich vorne am Feenstaub befinden. Und wir brauchten vor allem Musik um für Festivalgefühl zu sorgen und für Gemeinschaftsbildung. So kamen dazu: Britta Sattig, Luna-Yoga, Meike Metzger, Tiergesundheit und Tierkommunikation, Martin Bauer, Geistheilen und Wirbelsäulenaufrichtung und das Duo von Anna Katharina Klein, Improvisations-Pianistin mit Andre Engeroff, Mantrasänger.

Anna und Andre verbanden sich zu einem völlig neuen Format mit experimentellen Teilen, so wie das ganze Festival ein großes, freudvolles Experiment für uns alle war, getragen von vielen engagierten Angeboten.

WVM: Dein Lieblingsthema?

Mein Lieblingsthema dreht sich um

die Frage „Wer oder was bin ich als Mensch?“ Ich spreche dabei sehr gerne über drei, weithin fehlende und wie ich finde heilsame Bilder.

Einmal, das falsche Bild vom Mensch, als Herrscher über Leben und Tod und wie es würdevoller wäre, ohne Tod. Zweitens, das falsche Bild vom Tier als Ding, dass es aber grundsätzlich frei ist, ebenso individuell und mindestens liebend wie wir. Drittens, das Bild des friedlichen Miteinanders fühlender Wesen auf geteiltem Planeten.

Über diese drei Bilder machen sich glaube ich kaum Menschen einen Kopf. Aber ihr Potential für Wandel ist riesig finde ich. Sie geben Sinn, Lebenssinn, den Menschen suchen.

WVM: Wo siehst du Lieblingsprovi in 5 Jahren?

In 5 Jahren sind die regionalen „Y/Vellow Pages“ realisiert mithilfe vegan-vegetarischen Crowdfundings. Weitere lokale Gemeinschaften, die sich am Darmstädter Grassroot-Modell orientieren, haben sich in mehreren großen Städten gebildet und beginnen V-Economy-, bzw. Wertschätzungsprojekte zu kultivieren. Werkstattfrühstück, das Vegu Spirit Festival u.a. Formate dienten dazu als Template. Sie klinken sich in die regionalen „Y/Vellow Pages“ ein, um gemeinsam bundesweite Angebote zu realisieren.

Lieblingsprovi beginnt auch organisatorisch zu einem Bundes-„V“erband zusammenzuwachsen, der gemeinsame, auch inhaltliche Interessen wahrnimmt und mit anderen Verbänden kooperiert.

Wenn ich weiter träumen darf, beginnen wir eines Tages den Geldfluss unter Gleichgesinnten zu stärken, mit einer digitalen „Vährung“, deren ideeller Goldschatz die Wertschätzung füreinander ist.