

das **vegan** magazin

Mai
2019

**LATTE
MACCHIATO
TORTE**

**Resistente
Keime und
ihre wahre
Quelle**

**Expedition:
Auf der Suche
nach dem
echten Kakao**

**Erfundene
»Verbrechen«:
Wenn der Staat
Tierfreunde
abhört und
wegsperrt**

**Topshop & H&M:
Veganer
Fortschritt
in Modeketten**

**Blättrige
Frühlings-
Pizza**

**Typisch EU:
Wurst wird
zum Beißer**

**Exklusiv
für Kinder:
Katja Lührs
Märchen**

JUNG, SCHÖN, TALENTIERT

**Caroline
Hartig**





das **vegan** magazin

So dacht ich: ist ein Geist erwacht,
Der alles so lebendig macht
Und der mit tausend schönen Waren
Und Blüten sich will offenbaren?
Ich wußte nicht, wie mir geschah,
Und wie das wurde, was ich sah.
NOVALIS

DENNIS WILLIAMSON FOTOGRAFIERTE FÜR DAS VEGANMAGAZIN CAROLINE HARTIG

TITELFOTO OUTFIT

Jan 'n June über
www.standard-saubere-sachen.de

FOTOGRAFIE

Dennis Williamson

KONZEPTION & STYLING

Christianna Quack

MAKE-UP ARTIST

Maria-Loreen Petatz

Einfach anfangen

CAROLINE HARTIG

Caroline Hartig (22) ist eine der aufstrebendsten Schauspielerinnen Deutschlands und stand bereits mit 14 Jahren vor der Kamera. Wenn man sie sieht, würde man nie denken, dass diese zart wirkende junge Frau durch ihr Spiel von gebrochenen Charakteren oder Ausnahmepersonen wie *Tori*, eine blinde junge Frau in *Weingut Wader*, auf sich aufmerksam machte. Auch außerhalb vom Film ist Caroline eine besondere Persönlichkeit. Die Wahlberlinerin setzt sich aktiv für Nachhaltigkeit und Tierrechte ein. Wir treffen das Ausnahmetalent beim Covershooting für das veganmagazin und sprechen mit ihr über die Schauspielerei und ihre Erfahrungen mit dem veganen Lifestyle.

Caroline, wie kommt es, dass eine so junge und elfenhaft schöne Frau wie Du, schon so tiefgründige und auch krasse Rollen spielt? Das ist beeindruckend. Ich denke, das hängt damit zusammen, dass ich Charakterrollen und Herausforderungen liebe. Ich finde es spannend mich in Rollen reinzuversetzen, die so gar nichts mit meinem eigenen Leben zu

”

Es ist schön, zu wissen, dass, egal wohin mein Weg geht, meine Familie hinter mir steht.“

tun haben und mir dann deren Leben und Hintergrund zu erarbeiten.

Wie bist Du eigentlich zum Film gekommen? Schauspielerei habe ich schon immer geliebt. Mit sechs war ich zwar noch fest davon überzeugt Operngeigerin zu werden, aber es wurde dann doch die Theater- und Filmwelt. Richtig angefangen hat es mit elf, mit meiner damaligen besten Freundin, mit der ich vier Jahre lang im Hamburg Dungeon gespielt habe. Der direkte Kontakt mit den Besuchern und das Erarbeiten der Shows und unser Rollen hat mir unheimlich Spaß bereitet. Alexander Resch, der damalige Schauspielleiter im Dungeon, besetzte uns in dieser Zeit auch für eine Störtebeker Verfilmung, die in den Shows lief und ab diesem Zeitpunkt war für mich eigentlich klar, dass ich Film machen will. Es hat mich noch ein paar Jahre an



“

Ob es bewegende
Geschichten sind,
die verfilmt werden
und zum
Nachdenken
anregen,
neue
Charakter
oder spannende
Herausforderungen,
wenn mein Spiel
Menschen
berührt oder
bewegt, ist das ein
wunderschönes
Resultat
der Arbeit“





Überredung gekostet, bevor ich mich in einer Agentur bewerben durfte, aber mit 14 war es dann soweit. Auch wenn ich schon früh zur Selbstständigkeit erzogen wurde, hat meine Familie mich auf diesen Weg immer unterstützt und mir gesagt, dass ich für meinen Traum kämpfen soll, wofür ich sehr dankbar bin.

Es ist toll, wenn Eltern ihre Kinder unterstützen. Wie können wir uns deine Familie vorstellen? Wie bist Du aufgewachsen? Ja, ich glaube, dass das wirklich wertvoll ist. Meine Eltern haben sich getrennt als ich 7 war, aber ich habe mich mit beiden neuen Partnern und deren Kindern sehr gut verstanden und auch untereinander waren alle um einen respektvollen Umgang bemüht, was ich für mich auf jeden Fall mitgenommen habe. Dadurch bin ich viel hin und her gependelt, was sich bis heute nicht verändert hat. Mein großes Vorbild war und ist in vieler Hinsicht meine große Schwester, wahrscheinlich weil wir die gleichen Dinge erlebt und gesehen haben und gerade in Bezug auf die Welt gleich denken. Insgesamt würde ich sagen, dass ich mit meiner Familie großes Glück gehabt habe. Es ist schön, zu wissen, dass, egal wohin mein Weg geht, meine Familie hinter mir steht. Mein Papa hat immer gesagt »Caro, mach das was dich glücklich macht und wenn dir Straßenfegen Spaß macht, kannst du auch damit das größte Straßenfegerimperium aufbauen, was es gibt«.

Was wäre ein Traum in deiner Karriere? Ein Traum wäre wirklich zu sehen, dass meine Arbeit etwas Positives bewirkt, dass ich Menschen erreichen kann und zu etwas Sinnvollem beitrage. Ob es bewegende Geschichten sind, die verfilmt werden und zum Nachdenken anregen, neue Charaktere oder spannende Herausforderungen, wenn mein Spiel Menschen berührt oder bewegt, ist das ein wunderschönes Resultat der

„
Ich denke wir sind an einem Punkt angekommen, an dem Weggucken einfach nicht mehr geht“

Arbeit. Aber neben der Arbeit und den Filmen, würde es mich sehr freuen, wenn ich Menschen inspirieren kann und sehe, dass mein Verhalten andere ebenfalls motiviert, bewusster oder engagierter zu leben.

Du lebst vegan, wie kam es dazu? Ich habe das große Glück mit meinen Eltern viel gereist zu sein und viel gesehen zu haben. Dadurch war ich schon immer sensibilisiert für Themen, wie Menschenrechte oder Tierschutz. In jungen Jahren über einen Tiermarkt in China zu laufen, hat auf jeden Fall viel in meinem Verhalten bewirkt. Ich bin zudem relativ ländlich aufgewachsen und meine Familie hat immer darauf geachtet, wo die Produkte herkamen, meist von Bauernhöfen aus der Region. Das Bewusstsein war deshalb schon immer gegeben. Der wirkliche Entschluss vegan zu leben, kam dann durch meine Mitbewohnerin Lina Maly, mit der ich zusammen angefangen habe. Ich denke wir sind an einem Punkt angekommen, an dem Weggucken einfach nicht mehr geht und um was zu verändern sollte man bei sich selbst anfangen.

Ist es schwierig vegan am Set zu leben? Ich habe das Gefühl es wird immer leichter. Nach und nach werden immer mehr Teams für das Thema sensibilisiert und die Nachfrage steigt. Für mein nächstes

Projekt konnte ich zum ersten Mal wirklich ankreuzen »Vegan«. Das war vor ein paar Jahren noch undenkbar.

Was sagen deine Kollegen dazu, dass du vegan lebst? Es gibt wirklich viele tolle Kollegen, die sich sehr stark engagieren, ob politisch oder im Tierschutz, für soziale Projekte oder Organisationen. Viele inspirieren mich selbst und viele von denen leben ebenfalls vegan, worüber ich mich dann gerne austausche. Klar gibt es auch Kollegen, die dafür kein Verständnis übrig haben, aber ich habe das Gefühl, durch das Bewusstsein, was derzeit geschaffen wird, entwickelt es sich in die richtige Richtung.

Versuchst Du andere zu überzeugen? Natürlich versuche ich das Thema in Gesprächen einzubauen und gute Argumente zu bringen, aber ich denke, dass der Entschluss und der Wille aus einem selbst entstehen muss. Mit Zwang oder Druck kriegt man niemanden dazu. Ich probiere es einfach bestmöglich vorzuleben und glaube, dass das Vorleben, gemischt mit interessanten Gesprächen, der richtige Weg ist, den ein oder anderen zu überzeugen. Mich freut es zu sehen, dass das Interesse immer größer wird und hoffe es steigt weiter an.

Was hältst du von den Friday for Future Demos? Ich denke wir sind an einem Punkt angekommen, an dem etwas passieren muss, an dem das Thema Umwelt nicht mehr totgeschwiegen werden darf, wenn wir versuchen wollen, diesen Planeten zu retten. Je mehr Menschen für dieses Thema sensibilisiert werden desto besser. Gerade die junge Generation trägt eine große Last auf ihren Schultern und ich finde es toll, dass es Greta und andere junge Aktivisten gibt, die nicht nur reden, sondern handeln, die nicht aufhören auf das Thema aufmerksam zu machen und die etwas bewirken wollen. Natürlich darf es nicht nur bei Demonstrationen bleiben, sondern es sollten Handlungen folgen, konkrete Forderungen und Ziele, an denen gearbeitet werden kann. Aber ich denke, es ist der richtige Weg etwas zu verändern.

Hättest du früher als Teenie auch geschwänzt/ blau gemacht, um für die Umwelt zu demonstrieren? Ja, schon in der Schule habe ich Referate über Massentierhaltung gehalten. Hätte diese Demos damals stattgefunden, wäre ich auf jeden Fall mitgegangen, aber das mach ich auch jetzt ohne Schule. Das Thema betrifft uns ja alle.

Wie sieht eigentlich ein junger Mensch, wie Du, das Thema

”

Man denkt ja immer, eigentlich müssen doch alle Menschen gegen Tierquälerei sein, aber das ist nicht so“

Familienplanung? Machst Du dir Sorgen, Kinder in diese Welt zu setzen? Das ist auf jeden Fall ein schwieriges Thema. Ich hoffe sehr, dass wir es schaffen unser Konsumverhalten zurück zu drehen und Lösungen für die Umwelt, aber auch für das Wohl aller Lebewesen zu finden. Ich bin auf jeden Fall ein Familienmensch und möchte unbedingt Kinder haben, aber ich würde mir sehr wünschen, dass wir es schaffen die Zukunft der nachfolgenden Generationen zu sichern.

Würdest du dir deinen Partner explizit danach aussuchen, ob er/sie auch vegan ist? Nein, nicht unbedingt. Ich glaube es ist wichtig, dass man im Kern gleich denkt und eine ähnliche Weltanschauung hat. Ich mag es über die Welt zu philosophieren, was ich auch viel mit meiner Familie gemacht habe und natürlich ist es schön, wenn beim Partner Verständnis vorhanden ist und man sich gerade über solch wichtige Themen austauschen kann.

Was wäre ein Plan B, wenn Du keine Lust mehr zum Schauspielen hättest? Neben der Schauspielerei studiere ich Wirtschaftspsychologie. Ich glaube die Wirtschaft kann vieles bei den Konsumenten bewirken. Besonders interessant finde ich Innovationsmanagement, was sich zum Beispiel damit beschäftigt, bestehende Produkte zu verbessern, was auch im Bereich Umwelt und Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle spielt. Trotzdem bleibt die Schauspielerei mein Traum und meine Leidenschaft. **Du bist vor noch nicht allzu langer Zeit in die Hauptstadt gezogen, was magst Du an Berlin?** Ich mag an der Stadt, dass es kaum Grenzen gibt, jeder kann so sein wie er will, ohne direkt verurteilt zu werden. Es gibt so viele Möglichkeiten und schöne Ecken, auch wenn meine Liebe zu Hamburg nicht vergehen wird. Zudem geht die Stadt ziemlich schnell mit dem Trend. In Berlin ist es wirklich einfach sich vegan und gesund zu ernähren, ohne auf vieles verzichten zu müssen.

Hast du Tipps für Leute, die auch vegan leben wollen? Der größte Tipp, den ich habe, ist einfach anzufangen. Ich glaube die Vorstellung vegan zu leben, ist manchmal viel schwerer, als es in der Realität ist. Am besten, man sucht sich ein paar vegane Rezepte raus und probiert sie aus, um dann zu merken, dass es sehr viele Möglichkeiten und unterschiedliche Gerichte gibt. Anzufangen und sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, bzw. sich auszutauschen ist glaube ich der wichtigste Schritt. Auch kleine Beiträge und sich Wochentage rauszusuchen an denen vegan gekocht wird, sind schon mal ein guter Anfang oder auch zu gucken, welche Produkte sich wirklich gut austauschen lassen, wie zum Beispiel Milch. Meiner Erfahrung nach ist es auch leichter sich eine Person zu suchen und sich gemeinsam dazu zu entschließen.

