

## **Fleisch – Ein Produkt aus Angst und Leid**

### **Der Unterschied zwischen Pflanzen und Tieren**

"Wenn ich darauf angesprochen werde, warum ich denn ein Vegetarier sei und darauf dann behauptet wird, dass auch ja eine Pflanze ein lebendes Wesen ist, dessen Existenz ich beenden würde, gebe ich folgende Ausführungen von Steiner "Die Erziehung des Kindes" wieder. Sowohl Menschen als auch Pflanzen besitzen einen so genannten ÄTHERLEIB. Beim Menschen hat er annähernd die Form und Größe des menschlichen Körpers, bei den Pflanzen weicht der ÄTHERLEIB jedoch erheblich von der physischen Erscheinung ab. Die Menschen haben aber noch einen weiteren Körper, nämlich den ASTRALLEIB. Er ist der Träger von Lust, Schmerz, Trieb, Begierde, Leidenschaft, usw. . Alles dies hat ein Wesen nicht, welches bloß aus physischem und ÄTHERLEIB besteht, wie es bei Pflanzen der Fall ist. Der Mensch hat also einen Empfindungsleib (ASTRALLEIB) bzw. Empfindungen, den die Pflanze nicht besitzt. Wenn jedoch argumentiert wird, dass eine Pflanze auf gewisse Reize mit einer Art von Bewegung reagiert, dann bedeutet das nicht, dass die Pflanze ein Empfindungsvermögen besitzt, sondern dass das Wesen der Empfindung nicht erkannt wird. Es kommt dabei nämlich nicht darauf an, dass das betreffende Wesen eine Antwort auf einen äußeren Reiz gibt, sondern vielmehr darauf, dass der Reiz durch einen inneren Vorgang, wie Lust, Schmerz, Trieb, Begierde usw. gespiegelt wird. Hielte man dieses nicht fest, so wäre man auch berechtigt zu sagen, dass blaues Lackmuspapier eine Empfindung gewisser Substanzen gegenüber verspürt, weil es sich beim Berühren mit denselben rötet. Den Empfindungsleib (ASTRALLEIB) hat der Mensch nur noch mit der Tierwelt gemeinsam (Anmerkung: Diese Fragestellung bzw. eine (Karma)Antwort darauf wäre bezüglich Insekten natürlich auch sehr interessant, da man in seinem Leben ja das ein oder andere Insekt auf dem Gewissen hat !!!). Natürlich stirbt eine Pflanze, wenn ich sie esse. Allerdings empfindet sie bei diesem Vorgang nichts, und wenn ich sie mit einem Gefühl der Dankbarkeit zu mir nehme, ist das etwas vollkommen anderes, als ein Tier mit einem ausgeprägten ASTRALLEIB (Empfindungsleib) und somit Schmerzempfinden zu töten und zu verspeisen."

Quelle: Matrix 3000 - Band 35 (Antwort auf den Artikel aus Band 34 "Fleischessen und das Karma-Gesetz")

### **Fleisch - Ein Produkt aus Angst und Leid**

Bryan Adams, Aristoteles, Berthold Brecht, Brigitte Bardot, Wilhelm Busch, Charles Darwin, Dostojewski, Thomas Alva Edison, Albert Einstein, Greta Garbo, Uri Geller, Peter Hofmann, Whitney Houston, Christine Kaufmann, Beatrice Kessler, Ruth Maria Kubitschek, Montserrat Caballe, Christian Morgenstern, Julia Roberts, Barbara Rütting, Barbara Streisand, Georg Thomalla, Jean-Claude Van Damme, O. W. Fischer, Franziskus von Assisi, Sigmund Freud, Friedrich der Grosse, Mahatma Gandhi, Johann Wolfgang von Goethe, Maxim Gorki, Nina Hagen, Theodor Heuss, Hippokrates, Alexander von Humboldt, Michael Jackson, Janet Jackson, Sting, Prince, Take That, Boy George, Franz Kafka, Immanuel Kant, Laotse, Leonardo da Vinci, Abraham Lincoln, Paul McCartney, John Lennon, Mohammed (Abu I-Kasim), Christian Morgenstern, Friedrich Nietzsche, Desirée Nosbusch, Paracelsus, Pythagoras, Sokrates, Eugen Roth, Rainer Maria Rilke, Arthur Schopenhauer, Albert Schweitzer, Georg Bernhard Shaw, Rudolf Steiner, Nikola Tesla, Leo Tolstoi, Mark Twain, Francois de Voltaire, Richard Wagner, Zarathustra ...

All diese bekannten Persönlichkeiten sind oder waren Vegetarier. Das bedeutet, diese Menschen verabscheuen oder verabscheuten es, Tiere zu töten und deren Leichnam zu essen. Selbst wenn der Akt des Leidens und des Mordens anonym in Schlachthäusern passiert, und das Leichenteil schön geschnitten und verpackt beim Metzger oder im Supermarkt präsentiert wird, ändert das nichts an deren Einstellung. Es ist ein furchtbares Verbrechen, was wir mit den Tieren anstellen, die unsere Seelengefährten sind!

Beim Thema Fleisch und Fisch haben wir es weltweit mit einer Mafia zu tun, die ihresgleichen sucht. Vor nicht allzu langer Zeit hat uns diese Mafia mit Hilfe der Medien noch klarzumachen versucht, dass der Mensch ein Fleischfresser ist, und dass es sich bei Vegetariern um kränkelnde Zeitgenossen handelt, denen das allorts angepriesene "Stück Lebenskraft" fehlt. Doch es ist mittlerweile eine bewiesene Tatsache, dass der Mensch ein Pflanzenesser ist, und dass Vegetarier weitaus gesünder und harmonischer leben als Fleisch- und Fischkonsumenten. Totes Fleisch und toter Fisch vergiften den Organismus des Menschen, daran gibt es nichts zu beschönigen! Die Fleischfresser in der Tierwelt sind von Natur aus vollkommen anders geschaffen, als wir Menschen als Pflanzenesser. Der gravierendste Unterschied liegt in der Länge des Darmes. Fleischfresser haben einen wesentlich kürzeren Darm als Pflanzenesser. Der Darm ist deswegen so kurz, weil das verdaute Fleisch Leichengift entwickelt und so schnell als möglich aus dem Körper ausgeschieden werden muss. Der Mensch als Pflanzenesser hat einen sehr langen Darm, und deshalb vergiften wir uns unweigerlich,

wenn wir Fleisch oder Fisch essen. Das Zeug bleibt viel zu lange in unserem Darmtrakt und verwest dort, weil er so lang ist. Wenn Fleisch und Fisch bereits vor dem Konsum anfangen zu verwesern, dann kriegen Sie eine höchst gefährliche Fleisch oder Fischvergiftung, das ist doch allgemein bekannt. Ja glauben Sie im Ernst, dass diese Verwesungsgifte, auch wenn sie erst im Darmtrakt entstehen, den Menschen unbeschadet lassen? Sie kriegen dann zwar keine akute Vergiftungserscheinung, sondern Rheuma, Gicht, Arthritis, Arthrose usw. Wenn Sie an Rheuma, Gicht, Arthritis oder Arthrose erkranken, und immer mehr Menschen tun das (und vor allem immer mehr jüngere).

Aber nicht nur gesundheitlich, sondern auch ökonomisch und ökologisch ruiniert uns der Fleisch- und Fischkonsum. Schauen Sie sich doch einmal die Situation unserer Weltmeere an. Verbrecherische Schleppnetzfischerei und monströse Fischfangflotten haben bereits irreparable Schäden verursacht. Die letzten Fischschwärme werden mittlerweile per Satellitentechnik ausfindig gemacht und vernichtet. Die Liste der aufzuzeigenden Verbrechen, die an unseren Meeren begangen werden, ist schier endlos. Die Verbrechen, die die Fleischwirtschaft begeht, stehen den Verbrechen, die an den Meeren und deren Bewohnern begangen werden, in keiner Weise nach (Grausamste Massentierhaltung, brutalste Tiertransporte, Schlachthofgemetzler, Mord an Pelztieren, etc.). Der Energiebedarf, den der Mensch zum Leben braucht, wird in der Einheit "Kalorie" angegeben. Um 1 Kalorie Fleisch zu produzieren, braucht man mindestens 10 Kalorien an wertvollen, gesunden pflanzlichen Produkten (Getreide, Mais, Soja usw.). Würde die krankmachende Fleischproduktion eingestellt, dann hätte diese Welt, gemessen am Fleisch, sofort die zehnfache (gesunde!) Nahrungsmenge zur Verfügung! Aber nein, das ist von gewissen Mächten und deren Handlangern nicht gewollt – und solange Sie die angebotenen Tierleichteile kaufen und verzehren, wird sich daran auch nichts ändern! Dass die Wälder dieser Welt gnadenlos abgeholzt und vernichtet werden, und sich damit unsere sowieso schon verheerende ökologische Situation immer gefährlicher zuspitzt, dürfte Ihnen ja zur Genüge bekannt sein. Dass die weltweit steigende Fleischproduktion daran den größten Teil der Schuld trägt, ist Ihnen vielleicht noch nicht ins Bewusstsein gelangt. Gerade in den Ländern, die die ständig wachsende Zahl von Fastfood-Ketten mit Fleisch versorgen, wird Mensch und Natur aufs Brutalste misshandelt.

Jetzt habe ich Sie mit ein paar Verbrechen und grobstofflichen Schäden konfrontiert, die der Fleisch- und Fischkonsum unweigerlich nach sich zieht. Jetzt werde Ich Ihnen klarmachen, was dieses Übel an Ihrer Seele anrichtet. Haben Sie schon einmal bemerkt, dass kleine Kinder von Natur aus niemals Fleisch essen würden? Kinder haben eine natürliche Abneigung dahingehend, Fleisch und Fisch zu essen. Kinder werden von uns Erwachsenen, mehr oder weniger unbewusst, zum Fleischessen gezwungen. "Fleisch ist ein Stück Lebenskraft!" steht in der Metzgereizeitung, also Ketchup oder Senf drauf, damit das Zeug wenigstens nach irgendwas schmeckt, dann Mund auf und jetzt wird gegessen. Und danach, aber nur, wenn du fein gegessen hast, gibt es zur Belohnung einen leckeren Pudding. Ab einem gewissen Alter, wenn das Bewusstsein langsam erwacht, weigern sich viele Kinder plötzlich vehement, Fleisch zu essen, sie erklären sich – meistens den armen Tieren zuliebe – als Vegetarier. In unzähligen Familien kann so ein Prozess beobachtet werden. Nur, die verbrecherische Fleischmafia schläft nicht. Denn was lockt – schier unwiderstehlich – unsere Kleinen in die Tempel der Hamburger-Mafia? Spielzeug, Popstars und sonstige Medienidole! – Ist Ihnen das bewusst? Und ruckzuck ist das natürliche Abwehrverhalten gegenüber Fleischessen beseitigt, denn Spielzeug gibt es nur in Verbindung mit gegrillten Leichteilen! So funktioniert der Plan! Und zwar äußerst erfolgreich, wie Sie jederzeit und allorts beobachten können. Tiere sind die unmittelbaren Seelengefährten der Menschen. Tiere sind beseelt, und aus Tierseelen entwickelt sich letztendlich die Menschenseele. Tiere sind nicht dazu geschaffen, dass wir sie züchten, quälen, töten und auffressen! Tiere haben, genauso wie wir Menschen, Emotionen und Gefühle. Tiere, die bis zu ihrem bevorstehenden Tod durch Schlachtung in engen Käfigen, Stallungen oder sonstigen Behältnissen eingesperrt sind, leiden in einem für uns Menschen nicht vorstellbarem Maße. Leid ist ein Gefühl, und Sie wissen bereits, dass Gefühle materieller Natur sind, es handelt sich dabei um Schwingungen. Tiere, die zum Schlachten geführt werden, geraten immer in Todesangst. Die Tiere wissen genau, was ihnen bevorsteht, da braucht sich keiner irgendwelchen Illusionen hinzugeben, weil irgendwelche düsteren Zeitgenossen via Medien das Gegenteil behaupten. Gerät ein Tier in Todesangst, dann vergiftet es innerhalb kürzester Zeit seinen gesamten Organismus mit der Schwingung der Angst. Jede einzelne Zelle des Tierkörpers nimmt diese Schwingung auf, die Angst ist somit im gesamten materiellen Körper (Fleisch) gespeichert. Nun essen Sie dieses mit Angstschwingung vergiftete Fleisch, und durch das Gesetz der Resonanz überträgt sich diese Schwingung unmittelbar auf Ihren Astralkörper. Und da Sie im Erdenleben nichts anderes als der Ausdruck Ihres Astralkörpers sind, bekommen Sie als Resultat Angst und Depression zu spüren – mittlerweile die Volkskrankheit Nummer Eins! Angst und Leid kann man sozusagen essen! Die römischen Gewaltherrscher hatten eine ganz besondere Methode der Giftherstellung. Man hat Sklaven auf extrem grausame Weise langsam zu Tode gefoltert. Ein Mensch in Todesangst vergiftet ebenso seinen gesamten Organismus wie ein Tier, das in Todesangst gerät.

Dann hat man den Speichel der zu Tode Gefolterten entnommen, dieser war so giftig, dass man damit einen anderen Menschen vergiften konnte.

Dass der Mensch durch die Nahrungskette sämtliche Gifte, mit der er seine Umwelt verseucht hat, wieder präsentiert bekommt und im wahrsten Sinne des Wortes "wieder in sich hineinfrisst", ist ja mittlerweile schon wissenschaftlich bewiesen und publik gemacht worden. Nur bei der Angst fehlt der für uns traurige Verstandesmenschen ach so notwendige wissenschaftliche Beweis, weil man Angst nicht messen kann. Aber die Auswirkungen der Angst sind mehr als deutlich ersichtlich. Mittlerweile gelangt jeder zweite Bundesbürger in eine anhaltende, mehr oder weniger schlimme Depression. Jeder zweite, mit steigender Tendenz! – Das muss man sich einmal vorstellen! Und der Fleisch- und Fischkonsum (auch Fische geraten in Todesangst!) trägt maßgeblich zu diesem Leid bei. Fleischproduzenten und Hersteller von Psychopharmaka arbeiten praktisch – wenn auch unbewusst – Hand in Hand! Es ist ein Verbrechen, was wir den Tieren auf Erden antun, auch wenn es in unseren perfiden Gesetzbüchern und Verordnungen anders geschrieben steht. Der Mensch hat kein Recht darauf, Tiere zu töten. Gewisse Mächte haben es jedoch hinterlistig zu unserem Recht erklärt, jedoch ohne darauf hinzuweisen, dass dies schwerwiegende Konsequenzen für die Menschen hat. Nach dem gnadenlosen universalen Gesetz der Reaktion (was du säst, das wirst du irgendwann ernten) ist jeder ein Täter! – Der Züchter, der Schlachter, der Händler und der Konsument. Da unsere ganze Gesellschaft leider auf Fleischkonsum abgestimmt ist, hat es jemand, der Fleisch und Fisch konsequent ablehnt, nicht immer leicht. Aber die Zahl derjenigen Menschen, die erkannt haben, was sie sich und der Welt damit antun, steigt stetig. Fast jedes Restaurant bietet, eben auf Grund der steigenden Nachfrage, mehrere vegetarische Gerichte an. Gehen Sie doch einmal in ein speziell vegetarisches Restaurant, Sie werden sich wundern, mit was für einer Palette an gesunden, köstlichen Gerichten Sie dort verwöhnt werden. Die Menschen hätten es wahrlich nicht nötig, Fleisch und Fisch zu essen. Wenn die Menschen diesbezüglich aufwachen und in ein anderes Bewusstsein gelangen, dann werden Sie staunen, wie sich die Köche in punkto Kreation und Vielfalt von vegetarischen Gerichten schier überschlagen.

Auszüge aus dem Buch "Auf ein Wort" von Rudi Berner

### **Fleischessen aus karmischer Sicht**

Weil wir Menschen einen materiellen Körper haben braucht er Ernährung. Doch was sollen wir nun essen? "Das ist doch egal!", sagen die einen. "Einfach das, was gesund ist, zum Beispiel Fleisch von Kühen aus Naturhaltung", sagen die andere. "Überhaupt kein Fleisch", sagen wieder andere. "Meine Großmutter aß Fleisch und wurde neunzig". "Der Mensch ist ein Allesesser und kann alles Essbare essen." "Einfach alles im Maß. Keine Extreme! Extrem viel Fleisch essen ist nicht gesund, aber das andere Extrem, überhaupt kein Fleisch zu essen, ist auch nicht gut."

Die Spekulationen sind endlos, weil nur relative, willkürliche Maßstäbe gemäß dem Ego-Gutdünken berücksichtigt werden. Sicher ist es nicht zu bestreiten, dass der Mensch Fleisch essen kann. Er ist in der Lage, es zu verdauen und auszuscheiden. Andererseits ist er in keinster Weise gezwungen Fleisch zu essen. Eine typische Situation, in der jeder Mensch mit eigenem Wissen und Gewissen entscheiden muss, was er tun will und welchen Aspekt der Karma-Reaktionen er wählen will.

Der Veda-Maßstab mag für viele Menschen schockierend sein. Fleisch essen bedeutet unnötige Gewalt gegen Tiere und ist ein Zeichen der Überheblichkeit des Menschen. "Wenn ich Tiere essen kann, warum sollte ich sie dann nicht essen? Wer hat mir vorzuschreiben, was ich essen darf und was nicht?" Die vedischen Schriften empfehlen den Menschen mit Nachdruck, kein Fleisch zu essen. Denn das Töten von Tieren erzeugt auf verschiedenen Ebenen Karma-Reaktionen, die heute völlig unterschätzt werden, vor allem die kollektiven Reaktionen: "Solange es Schlachthäuser gibt, gibt es auch Schlachtfelder."

Fleisch ist für die menschliche Ernährung in keinster Weise nötig. Der Mensch lebt nämlich besser und gesünder ohne Fleisch. Wer die entsprechende Resonanz hat, erkennt überall in der Natur klare Hinweise, dass Fleisch gemäß dem Schöpfergesetz keine menschliche Nahrung darstellt: Die eigene Tötungshemmung; die Abscheu vor Leichen; das Erfordernis, das Fleisch zu kochen, um es überhaupt in den Mund nehmen zu können; der menschliche Körperbau (das Fehlen von Krallen und Reißzähnen, die schwache Magensäure, der lange Darm) und nicht zuletzt die Aussagen zahlloser Vegetarier, Heiliger und Gottgesandter. Göttliche Erkenntnis wird durch den Akt des Fleischessens beträchtlich in Frage gestellt, denn das Zu-sich-Nehmen von totem Fleisch erniedrigt die Resonanz des lebendigen Bewusstseins. Während sich viele "moderne" Institutionen und Religionen nicht einmal im klaren darüber sind, ob Tiere auch ein Recht auf Leben haben, äußern sich die zeitlosen vedischen Schriften diesbezüglich unmissverständlich:

**"Angesichts der Herkunft des Fleisches und der Grausamkeit des Abführens und Schlachtens fleischlicher Geschöpfe sollte der Mensch sich gänzlich vom Fleischessen fernhalten." (Manu-smṛiti 5.49)  
"Du darfst Deinen gottgegebenen Körper nicht verwenden, um Gottes Geschöpfe zu töten." (Yajur Veda 12.32)**

**"Nahrung, die aus unberührbaren Dingen, wie z.B. aus Teilen von Tieren besteht, wird von denjenigen geschätzt, die sich in der Erscheinungsweise der Unwissenheit befinden." (Bhagavad-Gita 17.10b)**

**"Diejenigen, die Kühe essen und deren Genuss es ist, verbotene Dinge zu sich zu nehmen, gehören zu den niederträchtigsten unter den Menschen, und dementsprechend sind die Reaktionen, die sie erleiden werden." (Padma Purana 1.76.17a)**

**"Diejenigen Menschen, die einmal Fleisch gegessen haben, dann aber aufhören, erlangen dadurch, dass sie sich von der Sünde abwenden, viele Vorteile. Diejenigen, die Elend und Katastrophen verhindern wollen, sollten aufhören, das Fleisch irgendwelcher Geschöpfe zu essen. Diejenigen, die das Schlachten von Tieren organisieren, das Tierschlachten gutheißen, die Tiere töten, das Fleisch verkaufen und kaufen, das Fleisch kochen und essen, sie alle gelten als Fleischesser." (Mahabharata, Anusasana Parva 115.48-49,55)**

Aus all diesen Gründen ist es ratsam, konsequent kein Fleisch zu essen. Manchmal wird gesagt, dass es auf den einen Bissen nicht ankomme; diejenigen, die denken, ihr Heil hänge von diesem Bissen ab, seien noch weit vom Heil entfernt; man dürfe nicht fanatisch sein. Es gibt jedoch einen großen Unterschied zwischen fanatisch und konsequent. Die Ausrede von dem "einen Bissen" kommt nur von denen, die zu schwach sind, konsequent zu sein. Gerade beim "einen Bissen" kommt es darauf an, mit der Unwissenheit keinen Kompromiss zu machen. Diejenigen, die den "einen Bissen" anbieten, verkennen das Karma-Prinzip, und nicht diejenigen, die ihn ablehnen.

Auszüge aus dem Buch "Gott und die Götter" von Armin Risi

### **Die Vorteile von fleischloser Nahrung**

Der bei uns, im Gegensatz zu vielen Menschen in der Dritten Welt, freiwillig praktizierte Vegetarismus, beruht meist auf ökologischen (weniger Energieverschwendung bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel), ethischen oder gesundheitlichen Gründen. Die gesundheitlichen Gründe haben insofern Bedeutung, als viele Menschen in den Industrieländern einen viel zu hohen Verzehr an Fleisch und Fleischerzeugnissen haben. Empfohlen werden maximal 30 - 40 kg Fleisch pro Jahr, d.h. etwa die Hälfte des derzeitigen Durchschnittsverzehrs.

Man unterscheidet Vegetarier die tierische Produkte wie Milch und Eier (evtl. auch Fisch) verzehren und solchen, die ganz auf tierische Produkte verzichten (Veganer).

Bei der ersten Gruppe, die einen ausreichenden Konsum von Milchprodukten und Eiern aufweist, sind keine Mangelzustände zu befürchten. Mehrere durchgeführte Studien zeigten eher eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Ob dies allerdings auf die allgemein gesündere Lebensweise von Vegetariern zurückzuführen ist oder den Verzicht auf Fleisch, ist schwer nachzuweisen. Die etwas geringe Eisenresorption aus pflanzlichen Lebensmittel kann dadurch behoben werden, dass zu Getreideprodukten (möglichst Vollkornprodukte) noch ein Vitamin-C-haltiges Lebensmittel gegessen wird, z.B. Obst oder Gemüse, da hierdurch die Eisenaufnahme verbessert wird.

Bei Veganern, die vollständig auf tierische Lebensmittel verzichten, ist langfristig, wenn die Ernährung nicht optimal zusammengesetzt ist und evtl. bestimmte Nährstoffe zusätzlich aufgenommen werden (Ca, Vit. B12, Vit. D,..), mit Mangelzuständen zu rechnen vor allem bei Kindern. Kurzfristig kann aber eine rein pflanzliche Ernährung durchaus positive Effekte haben z.B. zur Gewichtsreduktion oder Umstellung von schlechten Ernährungsweisen.

Wie sieht es mit den Tieren aus, welche zum Zwecke der Ernährung des Menschen geschlachtet werden. Eine Tierärztin äußerte sich diesbezüglich so, dass heute auch bei den Tieren im starken Maße Tumore immer häufiger auftreten. Und Tiere die geschlachtet werden sollen, werden mit Sicherheit vorher nicht auf tumoröses Gewebe untersucht. Und wenn es so wäre könnten Anfangsstadien sicherlich nicht erkannt werden. Das heißt im Klartext, dass tumorverseuchtes Fleisch auch zur Ernährung des Menschen dient. Dass dies auch Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit hat, ist wohl nicht von der Hand zu weisen. Sollte sich diese ganze Geschichte so verselbständigt haben, dass sich tumoröses Geschehen schon in den Genen der Tiere manifestiert hat könnte es nach meinem Dafürhalten einen Zusammenhang mit dem verstärkten Auftreten von Tumoren beim Menschen geben. Der Zusammenhang zwischen Krebs und tierischer Nahrung ist schon lange erwiesen. Wenn die "Schlachttiere" dann auch noch Krebs haben, begünstigt dies mit Sicherheit auch die Krebsbildung beim Menschen. Die Information - Krebs - die in der tierischen Zelle "verankert" ist, wird natürlich beim Verzehr in den Zellen des Menschen gespeichert. In ähnlicher Weise geht die Schwingung der Angst der Tiere vor der Schlachtung in das System des Menschen und macht ihn ängstlich und stressanfälliger.

In den Vegetarierstudien der Uni Giessen, des Krebsforschungs-Zentrums Heidelberg, des Bundesgesundheitsamtes Berlin, der Oxford Studie, der kalifornischen Mormonen Studie und der Chinesen Studie kamen übereinstimmend folgende Ergebnisse zu Tage: Tierische Eiweisse und Fette sind die Hauptursachen der meisten Erkrankungen. Trotz höherer Lebenserwartung gab es bei den Vegetariern bis zu 80% weniger Fälle von Krebs, Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes, Osteoporose und Stoffwechselerkrankungen. Man erkannte eindeutige Vorteile der Pflanzennahrung: ideales Körpergewicht, normale Blutdruck- und Cholesterin-Werte sowie eine bessere Nierenfunktion. Es konnte keine Mangelversorgung festgestellt werden, weder an Aminosäuren noch Vitamin B12 oder Kalzium und Eisen.

In den letzten 100 Jahren hat sich unsere Nahrung durch steigenden Lebensstandard und vor allem durch eine einseitige Verbraucherinformation geändert. Gegenüber 1900 werden heute pro Kopf 50% mehr Rindfleisch, 70% mehr Fisch, 120% mehr Eier und 280% mehr Geflügel konsumiert. Im gleichen Zeitraum, mit Ausnahme der Kriegsjahre, stiegen die Herz-Kreislaufkrankheiten und Krebsfälle um 3-5% jährlich an, und sie tun es immer noch. Krebs ist die häufigste Todesursache bei Kindern unter 12 Jahren. In den letzten 7 Jahren gab es laut "Beobachter" 12.000 Lebensmittelvergiftungen in der Schweiz. Fast alle standen in Zusammenhang mit Geflügel-, Fleisch- oder Molkereiprodukten. Im Zuge des BSE-Skandals hat sich eigentlich niemand gewundert, dass die reinen Pflanzenfresser Kühe erkranken mussten, als sie gezwungen wurden, tierische Nahrung zu sich zu nehmen. Es sei ein unglaublicher Unfug, den Pflanzenfresser Rindvieh mit Fleisch zu füttern, konnte man in einer Zeitung lesen.

Nun lassen die bedeutendsten Naturforscher, angefangen von Carl von Linné über Alexander von Humboldt bis hin zu Charles Darwin keinen Zweifel daran, dass die Anatomie des Menschen nur den einen Schluss zulasse, nämlich, dass die Pflanzennahrung für ihn allein richtig sei. Wenn die Naturforscher recht haben, wäre es dann nicht ein unglaublicher Unfug, den Pflanzenfresser Mensch mit Fleisch zu füttern? Beim Menschen müssten wir dann statt von BSE vom Creutzfeld-Jakob-Syndrom, von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Arthrose, Diabetes usw. sprechen. Unsere falsche Ernährungsweise hat aber nicht nur Auswirkungen auf die eigene Gesundheit und das Krankenwesen - eine Bypass-Operation kostet in der Schweiz beispielsweise rund 30'000 Franken - sondern auch gravierende Folgen für die Umwelt.

Wir müssen uns klar vor Augen halten, dass eine Ernährung auf Fleischbasis 20 mal mehr Land und 14 mal mehr Wasser erfordert als eine Ernährung auf pflanzlicher Basis. Die Produktion von einem Kilo Fleisch erfordert 10-16 Kilo Getreide und andere pflanzliche Nahrung. Mit dem Futter, das an unsere Schweine, Geflügel und Rinder verfüttert wird, lassen sich 80% der Schweizer Bevölkerung direkt ernähren, schreibt das St. Galler Tagblatt in der Ausgabe vom 26. August '96. Bei der Gelegenheit erfährt man auch, dass die Weltgetreide-Reserven seit 20 Jahren den tiefsten Stand erreicht haben und nur für 48 Tage reichen.

Quelle: <http://www.geistig-frei.com>

### **Zitate und Weisheiten die für eine vegetarische Ernährung sprechen**

Pythagoras, der für seine Beiträge zur Geometrie und Mathematik berühmt ist, sagte:

„Liebe Freunde, haltet ein, euren Körper durch sündige Nahrung zu beschmutzen. Wir haben Getreide, wir haben Äpfel in solcher Fülle, dass die Äste sich her niederbeugen, und Trauben, die prallgefüllt an der Rebe prangen. Es gibt Kräuter von süßlichem Aroma und Gemüse, das über dem Feuer gegart und gekocht werden kann; auch ist euch nicht die Milch noch der duftende Thymianhonig verwehrt. Die Erde bietet euch eine verschwenderische Fülle an reicher, reiner Nahrung, sie bietet euch ein Festmahl ohne Schlachten und Blutvergießen. Nur Tiere müssen ihren Hunger mit Fleisch befriedigen, und selbst von ihnen nicht alle, denn Pferde, Rinder und Schafe leben von Gras.“

Leo Tolstoi schrieb, dass der Mensch dadurch, dass er Tiere schlachtet,

„unnötigerweise die höchste spirituelle Qualität in sich unterdrückt, nämlich die Fähigkeit zum Mitleid und Erbarmen mit anderen Lebewesen wie sich selbst, und indem er seine eigenen Gefühle verletzt, wird er grausam. Wie können wir ideale Bedingungen auf der Erde erwarten, wenn unsere Körper wandelnde Leichenstätten gemordeter Tiere sind?“

Leonardo da Vinci schrieb:

„Der Mensch ist wahrhaftig der König der Raubtiere, denn er überragt alle an Brutalität. Wir leben vom Tod anderer. Wir sind Grabstätten!“ Er fügte hinzu: „Die Zeit wird kommen, da die Menschen das Morden von Tieren mit gleichen Augen betrachten werde wie jetzt den Mord an einem Menschen.“

Einen ähnlichen Standpunkt vertritt Wilhelm Busch:

„Wahre menschliche Kultur gibt es erst, wenn nicht nur Menschenfresserei, sondern jede Art des Fleischgenusses als Kannibalismus gilt.“

Mahatma Gandhi war der Ansicht, dass ethische Prinzipien ein stärkeres Argument für eine lebenslange vegetarische Ernährung seine als gesundheitliche.

„Ich glaube, erklärte er, „dass spiritueller Fortschritt an einem gewissen Punkt von uns verlangt, dass wir aufhören, unsere Mitlebewesen zur Befriedigung unserer körperlichen Verlangen zu töten. Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation kann man daran messen, wie sie ihre Tiere behandelt.“ Wenn wir den Respekt vor dem Leben verlieren, verlieren wir auch den Respekt vor dem menschlichen Leben. Vor 2600 Jahren sagte Pythagoras: „Diejenigen, die Tiere töten, um Fleisch zu essen, neigen auch dazu, ihresgleichen zu töten.“ Wir fürchten uns vor feindlichen Gewehren, Bomben und Raketen, aber können wir unsere Augen verschließen vor dem Leid und der Angst, die wir selbst verursachen, indem wir für den menschlichen Konsum jährlich Über 1,6 Milliarden Haustiere und 22,5 Milliarden Stück Geflügel schlachten? Die Anzahl der jährlich getöteten Fische geht in die Billionen; nicht zu vergessen die zig Millionen Tiere, die Jahr für Jahr in den „Folterlagern“ medizinischer Forschungslaboratorien verenden, sowie diejenigen, die wegen ihres Pelzes, ihres Felles oder ihrer Haut ihr Leben lassen müssen, oder auch die Tiere, die dem „Jagdsport“ zum Opfer fallen. Können wir leugnen, dass diese Brutalität auch auf unser menschliches Zusammenleben übergreift?

Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben!  
Leo Tolstoi (1828-1910)

Gerechter Gott! Aus wievielen Marterstunden der Tiere lötet der Mensch eine einzige Festminute für seine Zunge zusammen!  
Jean Paul (1763-1825)

Grausamkeit gegen Tiere kann weder bei wahrer Bildung noch wahrer Gelehrsamkeit bestehen. Sie ist eines der kennzeichnendsten Laster eines niederen und unedlen Volkes.  
Alexander von Humboldt (1769-1859)

Sie haben soeben zu Mittag gegessen; und wie sorgfältig auch immer das Schlachthaus in einer taktvollen Entfernung von einigen oder vielen Kilometern verborgen sein mag, sie sind mitschuldig.  
Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

Ich bin Vegetarier und Antialkoholiker, weil ich so besseren Gebrauch von meinem Gehirn machen kann.  
Thomas Alva Edison (1847-1931)

Tiere sind meine Freunde, und meine Freunde esse ich nicht!  
George Bernard Shaw (1856-1950)

Wahre menschliche Kultur gibt es erst, wenn nicht nur die Menschenfresserei, sondern jeder Fleischgenuss als Kannibalismus gilt.  
Wilhelm Busch (1832-1908)

Ich habe es nie über mich gewinnen können, ein Lebenslicht auszulöschen, das aufs neue anzuzünden mir die Macht fehlt.  
Sven Hedin (1865-1952)

Meine Ansicht ist, dass wir, die für die Schonung der Tiere eintreten, ganz dem Fleischgenuss entsagen, und auch gegen ihn reden.  
Albert Schweitzer (1875-1965)

Nun kann ich euch in Frieden betrachten; ich esse euch nicht mehr.  
Franz Kafka (1883-1924)

Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation kann man daran messen, wie sie die Tiere behandelt.  
Mahatma Gandhi (1869-1948)

Rein durch ihre physische Wirkung auf das menschliche Temperament würde die vegetarische Lebensweise das Schicksal der Menschheit äußerst positiv beeinflussen können.

Albert Einstein (1879-1955)

Die Grausamkeit gegen die Tiere und auch schon die Teilnahmslosigkeit gegenüber ihren Leiden ist meiner Ansicht nach eine der schwersten Sünden des Menschengeschlechts. Sie ist die Grundlage der menschlichen Verderbtheit. Wenn der Mensch so viel Leiden schafft, welches Recht hat er dann, sich zu beklagen, wenn auch er selber leidet?

Romain Rolland (1866-1944)

Wir sind alle Gottes Geschöpfe. Dass wir um Gottes Gnade und Gerechtigkeit beten, während wir weiterfahren, das Fleisch der Tiere zu essen, die um unseretwillen geschlachtet wurden, ist unvereinbar.

Isaac Bashevis Singer (1904-1991)

Alle antike Philosophie war auf Simplizität des Lebens gerichtet und lehrte eine gewisse Bedürfnislosigkeit. In diesem Betracht haben die wenigen philosophischen Vegetarier mehr für die Menschen geleistet als alle neuen Philosophen, und solange die Philosophen nicht den Mut gewinnen, eine ganz veränderte Lebensweise zu suchen und durch ihr Beispiel aufzuzeigen, ist es nichts mit ihnen.

Friedrich Nietzsche (1844-1900)

Könnt ihr wirklich die Frage stellen, aus welchem Grunde sich Pythagoras des Fleischessens enthielt? Ich für meinen Teil frage mich, unter welchen Umständen und in welchem Geisteszustand es ein Mensch das erstemal über sich brachte, mit seinem Mund Blut zu berühren, seine Lippen zum Fleisch eines Kadavers zu führen und seinen Tisch mit toten, verwesenden Körpern zu zieren, und es sich dann erlaubt hat, die Teile, die kurz zuvor noch gebrüllt und geschrien, sich bewegt und gelebt haben, Nahrung zu nennen. Um des Fleisches willen rauben wir ihnen die Sonne, das Licht und die Lebensdauer, die ihnen von Geburt an zustehen.

Plutarch (45-120 n.Chr.)

"Wahrlich ist der Mensch der König aller Tiere, denn seine Grausamkeit übertrifft die ihrige. Wir leben vom Tode anderer. Wir sind wandelnde Grabstätten! Ich habe schon in jüngsten Jahren dem Essen von Fleisch abgeschworen, und die Zeit wird kommen, da die Menschen wie ich die Tiermörder mit gleichen Augen betrachten werden wie jetzt die Menschenmörder. Du hast den Menschen als König der Tiere bezeichnet - ich aber würde sagen: König der Raubtiere, unter denen du das größte bist; denn hast du sie nicht getötet, damit sie dir zur Gaumenbefriedigung dienen, wodurch du dich zum Grabe aller Tiere machst? Erzeugt denn die Natur nicht genug Vegetabilien, mit denen du dich sättigen kannst? Es wird ein Tag kommen, an dem die Menschen über die Tötung eines Tieres genauso urteilen werden, wie sie heute die eines Menschen beurteilen. Es wird die Zeit kommen, in welcher wir das Essen von Tieren ebenso verurteilen, wie wir heute das Essen von unseresgleichen, die Menschenfresserei, verurteilen."

Leonardo da Vinci (1452-1519)