

## Vegetarisch leben

Vorteile einer fleischlosen Ernährung

Das **Standardwerk** sowohl für Vegetarier als auch für kritische Fleischkonsumenten.

Aktualisierte Auflage [2008].

«Vegetarisch leben» erschien zum ersten Mal im August 1989 und wurde im Laufe der Jahre mehrfach überarbeitet und aktualisiert. Mit einer Gesamtauflage von 430 000 Exemplaren ist «Vegetarisch leben» heute im deutschsprachigen Raum die auflagenstärkste Schrift zu diesem Thema.

Um die Verbreitung dieses Buches und damit die Idee des Vegetarismus zu fördern, hat sich der Verlag entschieden, den Verkaufspreis mit **EUR 4,50 (CHF 8.–)** besonders gering zu halten, und die Autoren verzichten auf jegliches Honorar.

Bei Bezug von mehreren Exemplaren reduziert sich dieser Sonderpreis noch zusätzlich [nähere Angaben zu den Staffelpreisen siehe umseitigen Bestellschein].

Seit Jahren eine der bedeutendsten und beliebtesten Schriften zum Thema – jetzt in vollständig überarbeiteter und aktualisierter Neuauflage als Taschenbuch!

Vegetarisch leben – dies ist nicht nur eine gesunde, vollwertige Ernährungsweise, sondern auch Ausdruck eines bewußten Lebensstils. Vegetarisch leben ist ein aktiver Schritt, um den destruktiven Tendenzen der modernen Zivilisation entgegenzuwirken. Denn die Nachteile des globalen Fleischkonsums werden immer offensichtlicher.

Dieses Buch aus der Taschenbuchreihe «Grundlagenwissen im Govinda-Verlag» vermittelt die wichtigsten Informationen zur Diskussion über Vegetarismus und Fleischkonsum:

- Gesundheit und Vorbeugung durch vegetarische Ernährung
- Fleischessen und Zivilisationskrankheiten
- Wirtschaftliche und ökologische Problematik der Fleischproduktion
- Ausbeutung der Dritten Welt
- Tiermißhandlung durch die Fleischindustrie
- Ethik und menschliche Verantwortung
- Vegetarismus-Zitate aus 2500 Jahren
- Prominente VegetarierInnen
- Vegetarismus in den Weltreligionen
- Kollektives Karma und die Weltsituation
- Die Macht des einzelnen Menschen
- Liste vegetarischer Restaurants im deutschen Sprachraum

Ein informatives Grundlagenbuch sowohl für Vegetarier als auch für kritische Fleischkonsumenten.

Armin Risi • Ronald Zürrer

**Vegetarisch leben –  
Vorteile einer fleischlosen Ernährung**

Taschenbuch, 144 Seiten  
Govinda-Verlag, ISBN 978-3-906347-77-6

Sonderpreis EUR 4,50 / CHF 8.–



# 4 gute Gründe, vegetarisch zu leben.

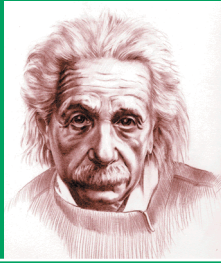


Umfassende Informationen zum Thema Vegetarismus finden Sie auf der Website

[www.vegetarisch-leben.ch](http://www.vegetarisch-leben.ch)

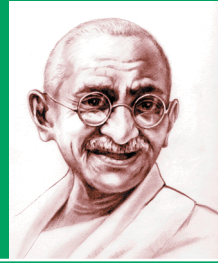
«Nichts wird die Gesundheit des Menschen und die Chancen auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.»

[Albert Einstein]



«Die Erde hat genug für die Bedürfnisse eines jeden Menschen, aber nicht für seine Gier.»

[Mahatma Gandhi]



## NATURSCHUTZ UND ÖKONOMIE

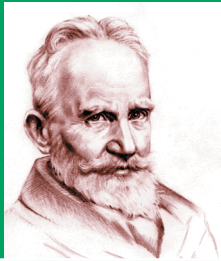
## GESUNDHEIT

- ▶ Eine gesunde vegetarische Ernährung verringert erwiesenermaßen die Krankheitsanfälligkeit, führt zu idealen Labor- und Blutdruckwerten und hilft, Übergewicht zu vermeiden.
- ▶ Sie ist die natürliche Ernährung für den Menschen, unterstützt Heilungsprozesse und führt zu keinerlei Mangelerscheinungen oder Defiziten in bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit.
- ▶ Es gibt für den Menschen keinen einzigen medizinisch-ernährungswissenschaftlichen Grund, Fleisch zu essen.
- ▶ Fleisch, Fisch und Geflügel sind heute ein unberechenbarer Gefahrenherd für die menschliche Gesundheit geworden.

- ▶ Für einen einzigen Hamburger müssen vier bis fünf Quadratmeter Regenwald in Weide- oder Ackerland umgewandelt werden, das binnen zwei bis drei Jahren zur Wüste wird.
- ▶ Ein einziges Steak von 225 Gramm enthält soviel Pflanzenenergie, wie benötigt wird, um einen Tag lang rund 40 hungernde Menschen zu ernähren.
- ▶ Alle Schlachttiere auf der ganzen Welt zusammengenommen verbrauchen eine Futtermenge, die dem Kalorienbedarf von 8,7 Milliarden Menschen entspricht – das ist mehr als die gesamte Weltbevölkerung.

«Tiere sind meine Freunde, und meine Freunde esse ich nicht!»

[George Bernard Shaw]



«Solange noch Menschen Tiere töten, werden sie auch Kriege führen. [...] Verbiete uns, Herr, das tägliche Fleisch. Das tägliche Brot gib uns heute. Amen.»

[Eugen Drewermann]



## ETHIK UND RELIGION

## TIERLIEBE

- ▶ Jahr für Jahr werden weltweit über 2 Milliarden Stall- und Weidetiere sowie über 20 Milliarden Hühner, Hähne, Gänse, Enten und Puten für die fleisshessenden Menschen getötet. Die Zahl der pro Jahr getöteten Fische geht in die Billionen.
- ▶ Das Leben eines gefangengehaltenen Schlachttieres ist von Anfang bis Ende schöpfungswidrig – angefangen mit der Aufzucht in Massenhaltung, der Kastration, den Hormonbehandlungen und der Verabreichung zahlreicher anderer Pharmastoffe bis hin zu den langen, schmerzvollen Transporten in extremer Angst und schließlich der Tötung im Schlachthof.
- ▶ Der Fleischkonsum bringt eine massive Gewaltanwendung gegen andere Lebewesen mit sich, was nicht nur überflüssig, sondern auch ethisch unverantwortbar ist.
- ▶ Barmherzigkeit und Mitgefühl gegenüber Schwächeren sind grundlegende ethische Werte, die von sämtlichen Weltreligionen hoch geachtet werden. In vielen Religionen wird sogar ausdrücklich eine gewaltfreie vegetarische Ernährung empfohlen.
- ▶ Als Beitrag zu einer gerechteren und friedlicheren Gesellschaft müssen wir zunächst das Problem der Gewalt in unserem eigenen Handeln lösen. Vegetarisch zu leben ist ein erster konstruktiver Schritt in die richtige Richtung.

## Bestellschein

Hiermit bestelle ich folgende Anzahl des Taschenbuches «VEGETARISCH LEBEN» von Armin Risi und Ronald Zürrer zu den nachstehenden Sonderpreisen:

- Exemplare zu EUR 4,50 / CHF 8.00
  - 5 Exemplare zu EUR 4,00 / CHF 7.20
  - 10 Exemplare zu EUR 3,50 / CHF 6.30
  - 20 Exemplare zu EUR 3,00 / CHF 5.40
- [ab 100 Exemplare: Preis auf Anfrage]

Vorname / Name

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Bitte einsenden an:

**[Deutschland]**

MARE-Versand, Hauptstraße 17 A, 88719 Stetten  
Fax 07532/ 44 65 64

**[Schweiz]**

Govinda-Verlag, Postfach, 8053 Zürich  
Fax 043 321 66 77

Internetseite des Verlages: [www.govinda-verlag.de](http://www.govinda-verlag.de)