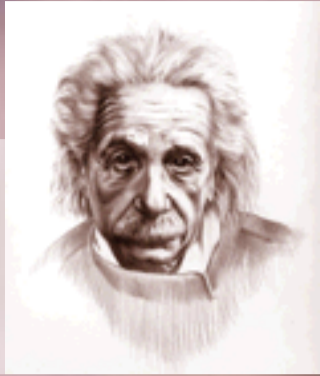


4 gute Gründe, vegetarisch zu leben.

GESUNDHEIT

«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]



- 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.

TIERLIEBE

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

[George Bernard Shaw]



- Jahr für Jahr werden weltweit über 2 Milliarden Stall- und Weidetiere sowie über 20 Milliarden Hühner, Hähne, Gänse, Enten und Puten für die fleischartenden 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.

ETHIK UND RELIGION

«Solange noch Menschen Tiere töten, werden sie auch Kriege führen. Solange Menschen Tiere essen, werden sie ihre unschuldigen Opfer zu Tode quälen [...] Verbiete uns, Herr, das tägliche Fleisch. Das tägliche Brot gib uns heute. Amen.»

[Eugen Drewermann]

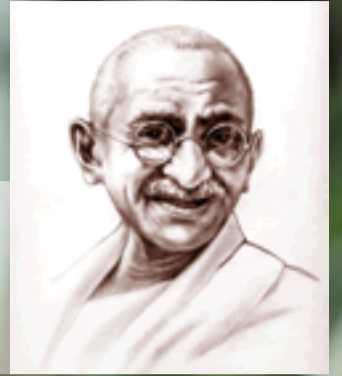


- Der Fleischkonsum bringt eine massive Gewaltanwendung gegen andere Lebewesen mit sich, was nicht nur überflüssig, sondern auch ethisch unverantwortbar ist.
- Barmherzigkeit und Mitgefühl gegenüber Schwächeren sind grundlegende ethische Werte, die von sämtlichen Weltreligionen hoch geachtet werden. 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.

NATURSCHUTZ UND ÖKONOMIE

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

[Mahatma Gandhi]



- 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.

Armin Risi • Ronald Zürrer
**Vegetarisch leben –
Vorteile einer fleischlosen Ernährung**
Taschenbuch, 144 Seiten
Govinda-Verlag, ISBN 3-906347-77-X

