

4 Gründe für eine vegane Ernährung

Vegan Gesund

Wohlbefinden, Stimmung, geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern sich

„Alles ist mit allem verbunden“. Nehmen Luft- und Wasserverschmutzung zu und gerät das ökologische System aus dem Ruder, dann beobachten wir das Sterben von Fischen, Korallen, Pflanzen und Tieren. Stürme, Überschwemmungen und Trockenheit treten häufiger auf.

Unser menschlicher Organismus ist in die Umwelt eingebunden und beeinflusst daher auch das Körpersystem. Können wir nicht mehr tief durchatmen, verändert sich unser Blut und wichtige Nährstoffe können nicht mehr ausreichend gebildet werden und alle Zellen werden nur noch ungenügend versorgt. Die nun eingelagerten Stoffe sind Grundlagen für Erkrankungen, wie Gelenkschmerzen, Wasseransammlungen, Steinbildung usw..

Alle bisher bekannt gewordenen Ernährungsrichtlinien hatten mehr oder weniger das primäre Ziel, die persönliche Gesundheit zu verbessern.

Dr. Bruker versuchte durch den strengen wissenschaftlichen Weg, die pathogene Wirkung des Industriezuckers hervorzuheben, einige Diätvorschläge hatten sich zum Ziel gesetzt, das Körpergewicht zu reduzieren, die Ayurveda versucht im Einklang der drei Typen den Menschen mit allen spirituellen Ebenen in Einklang und Harmonie zu bringen und die Makrobiotik ist durch ihre erfolgreiche Antwort auf Krankheiten wie Krebs, Aids und HIV in der Öffentlichkeit bekannt geworden.

Aber die vegane Ernährung geht über den menschlichen Wunsch nach einem gesunden Leben hinaus und konfrontiert uns darüber hinaus auch mit **ökologischen, moralischen, ethischen** und letztlich natürlich auch **gesundheitlichen** Aspekten.

Hier nun eine kurze Einführung in das ganzheitliche Denken einer veganen Ernährung:

Der ethische Aspekt:

Hierunter versteht man die Beziehung und Verantwortung des Menschen zur gesamten Schöpfung. Es wird jedem kritisch denkenden Menschen immer mehr bewusst, dass jede Lebensform einen geistigen Hintergrund hat und in ein universelles göttliches Grundprinzip eingebunden ist. Das schließt einen Respekt und eine Achtung für Tiere und gesamter Natur mit ein. Daher kann es nicht gleichgültig sein, dass ca. 1 Mrd. Menschen auf dieser Erde deshalb Hunger leiden, weil kostbares Getreide zur Verfütterung an Vieh und nicht zur Ernährung von Menschen verwendet wird. Es fordert ein Umdenken bei der Auswahl unserer Lebensmittel heraus, wenn Entwicklungsländer wie z.B. Äthiopien und Guatemala Getreide und Fleisch nach Europa exportieren, obwohl ihre Bevölkerung Hunger leidet.

Der moralische Aspekt:

Fleisch: Es kann keinen gleichgültig lassen, auf welche Art und Weise seine Lebensmittel hergestellt werden. Der Fleischkonsum ist deshalb wirklich zu überdenken, weil Tierfabriken keine Rücksicht auf die natürlichen Lebensbedingungen der Tiere nehmen. Auch Tiertransporte quer durch Europa sind eine Qual für die Tiere bevor sie zu Fleisch verarbeitet werden. Eine Kuh z.B. ist

sich des Schlachtvorganges voll bewusst.

Käse: Eine Kuh kann nur dann pro Tag bis zu 100 ltr. Milch geben, wenn sie zuvor mit Hormonen behandelt wurde, um eine permanente Schwangerschaft vorzutäuschen. Dadurch verkürzt sich ihre Lebenserwartung auf ca. 4 bis 5 Jahre, während sie stattdessen 25 bis 35 leben könnte. Außerdem werden genetisch veränderte Futtermittel und Antibiotika zugesetzt, deren Bestandteile auch in der Milch enthalten sind und im Menschen ihre schädliche Wirkung fortsetzen.



Eier: Es ist untragbar, dass jedes männliche Küken wie ein Abfallstück vergast oder zerschreddert (auch im Biohof) wird, weil sich nur die Eier von Hühnern vermarkten lassen und männliche Küken keinen Warenwert darstellen. Ganz zu schweigen von der schrecklichen Massentierhaltung der Hühnerfarmen.

Ökologischer Aspekt:

Wir erleben an unseren Klimaveränderungen immer mehr, dass auf diesem Planeten alles mit einander verbunden ist. Die Umwelt (Flora, Fauna, Grundwasser, Meer,) wird Opfer, wenn für 300 g Fleisch 6 kg Getreide und 7000 ltr Wasser aufgewendet werden. (Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich mich von 6 kg Getreide ca. 14 Tage ernähren könnte – wie lange kann ich mit 300 g Fleisch leben?)) Die Tierwirtschaft verursacht inzwischen weltweit mehr Treibhaus-Emissionen als alle Autos, LKW, Schiffe weltweit zusammen. Sie ist die Hauptursache für den Ausstoß von CO₂ und Methan auf der Erde und führt zu einer globalen Erwärmung mit der Folge, dass die Pole schmelzen und schon heute viele Inseln im Meer versinken. Durch das Abholzen der Regenwälder wird Weideland gewonnen, um Getreide für die Viehzucht zu erwirtschaften. Die Gülle und der Mist der in Ställen gehaltenen Tiere werden oft auf den Feldern ausgelagert und so die Grundwasserreserven verunreinigt.

Der gesundheitliche Aspekt:

Alle tierischen Produkte wie Käse, Milch, Eier, Fleisch und Fisch übersäuern langfristig den Körper und bilden so eine ideale Grundlage für viele sogenannter Krankheiten (wie z.B. Herz-Kreislaufkrankheiten, Krebs, Diabetes, Gicht, Rheuma, Arthrose etc.)

Milchprodukte wie z.B. Käse, Joghurt werden aus pasteurisierter und homogenisierter Milch hergestellt. Dabei werden die Proteine denaturiert und können im Körper negative gesundheitliche

Wirkung entfalten (Ablagerungen und Entzündungen). Da der Körper nur naturidentische Schadstoffe ausleiten kann, werden die homogenisierten Fettpartikel in Körperdepots eingelagert. (Übergewicht)



Die vegane Ernährung steht daher im Mittelpunkt jedes kritisch denkenden Menschen und erfährt heute in der Öffentlichkeit starke Beachtung.

Die Umstellung von einer bisher „normalen“ Gewohnheitskost zu einer bewussten veganen Ernährung sollte wissenschaftlich durchgeföhrt werden. Der Körper benötigt auf mikrobieller Ebene des Dünndarms eine entsprechende Zeit, um die Schlacken der alten Ernährungsform auszuscheiden und die Voraussetzung für eine vegane Lebenskost aufzubauen.

Durch meine eigene langjährige Erfahrung mit der vegetarischen und veganen Ernährung biete ich Hilfe und Unterstützung bei einer Umstellung an. Viele kleine Hürden können so leichter genommen werden, sodass sich recht bald Freude und Leichtigkeit im Umgang mit dem Körper einstellt. Es ist erstaunlich, wie eine geheimnisvolle innere Intelligenz diese Entscheidung begrüßt und unterstützt. Dies wird besonders auch auf der emotionalen und seelischen Ebene zu einem sehr spannenden persönlichen Abenteuer, das ich jedem wünsche. Wir besitzen von Natur aus eine eigene Herzensintelligenz, die durch eine vegane Ernährung an die Oberfläche gehoben wird und jeden auf geheimnisvolle Weise bereichert. Wie heißt es doch so schön? „Es gibt nichts Gutes – außer man tut es“

Gemüsige Grüße

Sybille