

Matthias Langwasser

Die Zukunft der Erde liegt auf unseren Tellern

*Die tägliche Zerstörung unserer Umwelt, unserer Urwälder, das Aussterben unzähliger Arten, die fortdauernde Verschmutzung der Erdatmosphäre zeigen uns dringlich, dass wir nicht mehr viel Zeit haben, um einen positiven Wandel auf unserem Planeten herbeizuführen und unser Überleben zu sichern. Das, was in dieser intensiven Zeit zählt, ist das Handeln. Es geht darum, jetzt alles zu tun, was in unserer Macht steht, um diesen Planeten und seine Lebewesen zu bewahren. Wirkliche Veränderung bewirken wir dann, wenn wir unser Wissen im täglichen Leben aktiv anwenden. Und zwar durch eine bewusste Wahl unserer Gedanken und Emotionen sowie durch praktische Lebensweise. Wenn wir uns derart bewusst ausrichten, klar und konsequent sind, können wir gemeinsam auf der Erde paradiesische Zustände erschaffen. **Die Lösungen dafür gibt es.***

Viele von uns stellen sich die Frage: Kann ich als Einzelner unter Milliarden überhaupt etwas verändern? Die Antwort: Ein einzelner Mensch, der klar und aufrecht ist, der seine Energie und Kraft konsequent für das Gute einsetzt, kann *alles* verändern. Denken wir dabei nur einmal an Buddha, Gandhi und Martin Luther King. Was hatten diese Persönlichkeiten gemeinsam? Sie wussten genau, was sie wollten und sind, unbeirrt von allen Schwierigkeiten, geradlinig ihren Weg gegangen.

Was können wir also tun, um auf möglichst einfache und effektive Weise einen schnellen Wandel für den Planeten, für Menschen, Tiere und Pflanzen zu bewirken? Die Antwort ist erstaunlich einfach: Beginnen wir damit, uns pflanzlich, d.h. ohne Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte zu ernähren und *inspirieren* (nicht überreden) wir unsere Freunde, Familie und alle, mit denen wir zusammen kommen, dasselbe zu tun! Denn, was würde geschehen, wenn keine Tiere mehr für unseren Genuss sterben müssten, wenn also alle Menschen sich nur noch von pflanzlicher Nahrung ernähren würden?

1. Das unermessliche Leiden der Tiere würde endlich aufhören

Ich möchte hier nicht weiter darauf eingehen, welche Qualen die Tiere in den Tierproduktionsstätten (der Name sagt bereits alles) durchmachen müssen. Nur so viel: Die Kühe, Rinder, Schweine, Hühner, Puten und Kaninchen in diesen Anlagen leiden von dem Tag ihrer Geburt an, bis zu dem Tag der grausamen Schlachtung in unvorstellbarem Maße - auf körperlicher und seelischer Ebene. Das Leben, das unsere Mitgeschöpfe führen, ist weder artgerecht noch lebenswert.

Ohne dieses durch Menschen verursachte Leiden, könnte eine neue Partnerschaft zwischen Mensch und Tier entstehen, die von Liebe, Achtsamkeit und Respekt getragen wäre. Wir könnten mit Tieren als Freunde zusammenleben, ohne sie für unsere Genusssucht zu missbrauchen. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Tiere in der freien Natur vor uns weglaufen? Natürlich deswegen, weil es die Jagd gibt und die Tiere nicht wissen können, ob sie einen Menschen vor sich haben, der sie liebt oder einen, der sie tötet. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Wildtiere, sobald sie sich sicher fühlten, nicht mehr vor mir geflüchtet sind.

Der Fleischverzehr hat auch einen entscheidenden Anteil am Artensterben. Die Bedrohung vieler Fischarten, der Wale, Delphine und großer Säugetiere wie Elefanten, Nashörner, Tiger, Bären, Menschenaffen und vieler Vogelarten, die für den menschlichen Verzehr getötet werden, würde gestoppt, wenn niemand mehr Fleisch aße.

2. Das Bewusstsein auf der Erde würde sich völlig verändern

Alle Gedanken, Gefühle und Emotionen aller Lebewesen bilden gemeinsam ein geistiges, unsichtbares Kraftfeld, welches auch *morphogenetisches Feld* genannt wird. Dieses Feld beeinflusst gleichzeitig auch alle Lebewesen. Das milliardenfache Leiden der Tiere und das brutale Schlachten schaffen eine energetische Atmosphäre, die erneute Gewalt und Aggressivität hervorruft. Würde weltweit kein Fleisch mehr gegessen werden, so würde sich dieses Energiefeld radikal verändern, was zur Folge hätte, dass wahrscheinlich sogar weniger Kriege geführt und weniger Gewalttaten verübt würden. Eine breitere Atmosphäre des Friedens und Verstehens würde entstehen.

Ich habe vor einigen Jahren beim *Permakulturprojekt Steyerberg*, das ich 7 Jahre lang betreute, durch die Kooperation mit Wühlmäusen, die mein Gemüse und die Wurzeln der Obstbäume fraßen, die Erfahrung gemacht, dass sich die Energie dieses zweieinhalb Hektar großen Geländes vollständig veränderte, nachdem ich den Kampf gegen die kleinen Nager eingestellt habe. Tatsächlich dankten es mir die Wühlmäuse dadurch, dass sie von da an meine Obstbäume verschonten.

Ein anderer Aspekt ist die Tatsache, dass die Menschen die Schwingung dessen, was sie essen, in sich aufnehmen. Man hat aggressiven Schwerstverbrechern in amerikanischen Gefängnissen kein Fleisch und keinen weißen Zucker mehr zu essen gegeben, und sie wurden innerhalb kurzer Zeit deutlich friedlicher. Im Ayurveda wusste man schon vor Tausenden von Jahren, dass man Soldaten viel Fleisch geben musste, damit sie gewaltbereit werden.

3. Die Vernichtung der Regenwälder könnte weitgehend gestoppt werden

Wussten Sie, dass die Produktion von Fleisch und Milchprodukten zu 90 Prozent für die Zerstörung der Regenwälder verantwortlich ist? Alle zwei Sekunden wird ein Waldgebiet von der Größe eines Fußballfeldes zerstört - zum Großteil für die Neugewinnung von Weideflächen. 70 Prozent der abgeholzten Waldgebiete im Amazonasbecken werden als Weideflächen genutzt. Ein großer Teil der übrigen Flächen wird für den Anbau von Futtermitteln für die Massentierhaltung (hauptsächlich Soja und Mais) brandgerodet. Deutschland ist Europas größter Sojaimporteur. Allein 2003/04 wurden 3,3 Millionen Tonnen Soja aus Brasilien importiert, wofür eine Fläche von 1,58 Millionen Hektar benötigt wird (was einer Fläche von 158 mal 100 km entspricht).

Die Regenwälder produzieren 25 bis 30 Prozent des Sauerstoffs, den wir atmen. Sie sind unverzichtbar für die Stabilität des Weltklimas. Dort, wo noch genug Wälder vorhanden sind, regnet es auch ausreichend. Werden die Wälder abgeholzt, bleibt der Regen weg und Wüstengebiete entstehen.

Eine der nachhaltigsten Möglichkeiten, sofort etwas für die Erhaltung unserer Urwälder zu tun, die uns noch dazu nichts kostet, ist eine rein pflanzliche Ernährungsweise.

4. Ein effektiver Weg, um unser Klima zu retten

Zusätzlich zu dem Schutz der Regenwälder würden wir laut der UN Landwirtschaftsorganisation (FAO) 18 – 20 Prozent der weltweiten Treibhausgase einsparen, welche durch die moderne Tierhaltung entstehen. Das ist mehr, als der gesamte Transportsektor produziert. Jährlich entstehen durch die Viehzucht 115 Millionen Tonnen Methangas. Durch die Brandrodungen, die für die Viehhaltung durchgeführt werden, und die Produktion von tierischem und chemischem Dünger für die riesigen Ackerflächen, auf denen Viehfutter angebaut wird, entstehen zusätzlich enorme Mengen an Stickoxiden. Alleine für die Produktion eines einzigen Hamburgers entstehen durch die Brandrodung von Regenwald in Costa Rica 75 Kilogramm sog. Treibhausgase.

Eine vegane Lebensweise ist aktiver Klimaschutz.

5. Der Hunger auf der Erde könnte sofort und nachhaltig gestoppt werden

Weltweit hungern über eine Milliarde (!) Menschen, trotz einer weltweiten Getreideernte von 1,57 Milliarden Tonnen. Bei einer Weltbevölkerung von 6,6 Milliarden Menschen stünde jedem Menschen pro Tag theoretisch durchschnittlich 652 Gramm Getreide zur Verfügung. Doch 49 Prozent der weltweiten Getreideernte und 90 Prozent der Sojabohnen werden als Viehfutter (!) verwendet. 60 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen der Erde werden durch die Viehzucht beansprucht!

Auf den besten Böden jener Länder, wo der größte Hunger herrscht, werden Futtermittel für die USA und Europa angebaut. 60 Prozent der Futtermittel in der Massentierhaltung werden aus den Entwicklungsländern importiert. Um 1 Kilo Fleisch zu erzeugen, benötigt man 7 bis 16 Kilo Getreide oder Sojabohnen. Auf der Fläche, die man braucht, um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, könnte man stattdessen 200 kg Tomaten oder 160 kg Kartoffeln ernten. Fleischverzehr ist Nahrungsmittelvernichtung.

Würden alle Menschen vegetarisch leben, würde dies das Welthungerproblem drastisch lindern, rein rechnerisch sogar gänzlich beseitigen!

6. Wir hätten genug Trinkwasser für alle

Ein Drittel der Weltbevölkerung leidet unter Wassermangel. Die effektivste Methode, Wasser zu sparen, ist der Verzicht auf Fleisch. Die Fleischproduktion braucht riesige Mengen an kostbarem Trinkwasser - die Erzeugung eines Pfundes Rindfleisch benötigt 20.000 Liter Wasser. Wenn eine Person nur einmal darauf verzichten würde, ein Pfund Rindfleisch zu kaufen, würde sie dieselbe Menge Wasser sparen, die sie während eines ganzen Jahres für ihre tägliche Dusche benötigt! Zum Vergleich: Die Erzeugung von einem Pfund Salat oder Tomaten braucht 87 Liter Wasser. Für den Anbau von Getreide, Obst und Gemüse benötigt man also nur einen Bruchteil des Wassers, das durch die Fleischproduktion verschwendet wird.

50 Prozent der **Wasserverschmutzung** in Europa werden durch Massentierhaltung verursacht. Pestizide, Kunstdünger und Gülle auf den Nutzflächen für Tierfutteranbau sind der Hauptfaktor für die Trinkwasserverseuchung mit Nitraten und hochgiftigen Chemikalien.

7. Riesige Landflächen könnten der Natur wieder zurückgegeben werden

Ein Bio-Landwirt, bei dem ich das Gemüse für meine Kochseminare holte, baute auf wenigen Ackerflächen Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln an. Es war beeindruckend, welche riesigen Berge von Gemüse er erntete und wie viele Menschen er durch seine kleinen Ackerflächen ernähren konnte!

Ungefähr 60 Prozent der gesamtdeutschen Ackerfläche werden zur Produktion von Viehfutter verwendet. Würde man die Menschen ausschließlich mit pflanzlichen Lebensmitteln versorgen, so bräuchten wir nur noch 20 Prozent der heute genutzten Flächen, während wir den großen Rest renaturieren, anderweitig nutzen oder nachwachsende Rohstoffe auf ihm anbauen könnten.

8. Verbesserung der Gesundheit aller

Vegetarier/Veganer, die sich natürlich und vollwertig ernähren, kennen kaum Zivilisationskrankheiten, Übergewicht, Osteoporose oder Diabetes.

Was geschieht, wenn wir aufhören, Fleisch, Eier und Milchprodukte zu essen? Zuerst beginnt unser Körper damit, zu entgiften und sich von all den körperlichen und energetischen Belastungen, die sich im Lauf unseres Lebens angesammelt haben, zu befreien. Wir fühlen uns bald leichter und vitaler, unsere Kondition nimmt zu - auch ohne körperliches Training. Viele Probleme wie Allergien, Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme oder andere „Volkskrankheiten“ verschwinden. Es fällt uns auch leichter, fröhlich und gelassen zu sein.

Ich konnte bei meiner eigenen Umstellung auf pflanzliche Nahrung vor mehr als 20 Jahren beobachten, dass sich mein Geruchs- und Geschmackssinn verfeinerten, dass ich sensibler wurde und auch die Schönheit der Natur stärker wahrnahm.

Typische Beschwerden, die durch den Konsum von zu viel tierischem Eiweiß verursacht werden können, sind beispielsweise Übergewicht, Bluthochdruck, Gallensteine, Allergien, Gicht, Dickdarmkrebs, Neurodermitis, Rheuma, Multiple Sklerose, Arthritis, Diabetes, Herzprobleme, Arteriosklerose und Morbus Crohn.

Vegetarier leben im Durchschnitt 6 bis 10 Jahre länger als der Rest der Bevölkerung und schneiden bei den unzähligen Vergleichsstudien über den Gesundheitszustand von Fleischessern und Vegetariern durchweg deutlich besser ab.

Hier einige Fakten zur vegetarischen Ernährung:

* Das Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben, ist bei Vegetariern nur halb so hoch wie bei Nicht-Vegetariern.

* Stark überhöhter Blutdruck ist bei Fleischessern 13-mal häufiger als bei Vegetariern.

* Das Risiko für Vegetarier, an Krebs zu erkranken, liegt im Vergleich zur Normalbevölkerung bei 40 Prozent.

* Argentinien, USA und Uruguay gehören zu den größten Rindfleischkonsumenten der Erde und gleichzeitig zu den Ländern mit der höchsten Rate an Brust- und Darmkrebs.

* Die Länder, in denen am meisten Milchprodukte verzehrt werden, sind Finnland, Schweden, die USA und England. Diese Länder sind gleichzeitig die Länder mit der höchsten Osteoporoserate.

* Eskimos, die sich fast ausschließlich von Fisch und Fleisch ernähren und somit die weltweit höchste Zufuhr an Kalzium und Eiweiß haben, besitzen die höchste Osteoporoserate der Welt und die geringste Lebenserwartung.

* Die Kulturen mit der *höchsten Lebenserwartung* der Welt sind die Vilcabambanen in Ecuador, die Abchasianer am schwarzen Meer und die Hunza in Nordpakistan. Alle diese Völker ernähren sich entweder nahezu oder vollkommen vegetarisch und leben 10-20 Jahre länger .

9. Neue Dimension

Stellen Sie sich eine Erde vor, wo es keine Massentierhaltung, kein Schlachten und keine Jagd gibt. Wo die Menschen sich ausschließlich von den Pflanzen ernähren, die unsere Mutter Erde uns schenkt. Da pflanzliche Lebensmittel, besonders wilde und rohe Nahrung, eine sehr hohe Schwingung besitzen, überträgt sich diese auch auf die Menschen, die solche Nahrung zu sich nehmen. Mit anderen Worten: Pflanzennahrung aus der Natur hat einen sehr hohen Ordnungsfaktor und enthält lebenswichtige Informationen. Wenn wir diese Nahrung verzehren, dann erhalten unsere Zellen alle Informationen, die sie brauchen, um optimal zu funktionieren.

Wir nehmen also diese Energie der Pflanzenwesen auf, die gesund und harmonisch gewachsen sind (was natürlich nur bei Wildwuchs oder biologischem Anbau der Fall ist), was dazu führt, dass wir diese positive Energie immer mehr unser Denken und Handeln durchdringt. Dies wiederum verbindet uns mit der Erde und der Schöpfung, wodurch wir lernen, diese mehr zu fühlen und zu achten. Gleichermaßen wächst auch unsere Achtung vor allem, was lebt, wodurch immer mehr Frieden und Harmonie auf der Erde entsteht. Wir realisieren, dass es keine Trennung gibt, und alles, was existiert, für immer in Liebe verbunden ist. Eine vegane Ernährung hilft dabei, diese Verbundenheit auch zu fühlen und zu erleben. Die damit verbundene Schwingungserhöhung hilft uns dabei, lebendiger, leichter, fröhlicher, kreativer und liebevoller zu werden.

VEGANE ERNÄHRUNG PRAKTISCH GELEBT!

Viele Menschen würden sich gerne rein pflanzlich ernähren, wissen aber nicht, wie es geht. Es fehlen Informationen darüber, wo man die Zutaten erhält, wie man ein schmackhaftes, reichhaltiges und befriedigendes veganes Essen zaubert. Wonach suchen viele Menschen, die sich gesund ernähren wollen?

* Sie wollen nicht verzichten, sondern weiterhin ihr Essen genießen, * ihr Essen soll nicht nur gesund sein, sondern auch optisch ansprechen und Lust auf mehr machen, * sie brauchen ein grundsätzliches Verständnis darüber, warum es gut ist, sich pflanzlich und vollwertig zu ernähren, * sie wünschen Grundanleitungen und Basisrezepte, * sie wollen wissen, wo sie die Zutaten für ihr Essen bekommen, * sie suchen nach einfachen Rezepten, die möglichst schnell zuzubereitet und gleichzeitig ein Geschmackserlebnis sind * und sie suchen nach einer Möglichkeit, mit ihrer neuen Ernährungsform auch die Familie sowie Freunde zu begeistern. * Zu guter Letzt: Die neue Ernährungsweise soll einfach Spaß machen und gute Laune bringen.

All diese Punkte erfüllt mein neu aufgelegtes Buch *"Vegane Kochkunst: Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude"*. Es war immer mein Anliegen, Menschen für eine rein pflanzliche und natürliche Nahrung zu begeistern, ohne ihnen dabei moralische Vorträge darüber zu halten, wie ungesund doch ihr bisheriges Essen sei. Denn es ist ja immer so: Wir werden durch das inspiriert, was positiv ist, was uns nach vorne bringt, nicht durch das, was uns ein schlechtes Gewissen vermittelt.

Ich entwickle fast jeden Tag neue Rezepte und wer mich kennt, weiß, dass ich von meinen eigenen Kreationen immer so begeistert bin, dass ich diese Neuentwicklungen am liebsten gleich mit der ganzen Welt teilen würde. Diese Leidenschaft für gutes Essen, welches nicht nur unseren Gaumen schmeichelt, sondern uns gleichzeitig auch Energie schenkt, hat dazu geführt, dass ich schon viele Menschen dazu bewegen konnte, ihre Ernährung auf vegetarisch bzw. vegan umzustellen.

Wer bewusst isst, kann Unterschiede bei Mahlzeiten ausmachen, beispielsweise im Restaurant: Da gibt es Menüs, die schlecht schmecken und einem Kraft rauben oder solche, die zwar gut schmecken, einem danach aber ein Schweregefühl bescheren. Natürlich gibt es auch Mahlzeiten, die gut schmecken und einem hinterher kein schlechtes Körpergefühl verursachen - sowie unzählige Abstufungen dazwischen.

Stellen Sie sich ein Essen vor, welches so gut schmeckt, dass man fast nicht aufhören kann, weil es das gewisse "Etwas" hat, und das uns gleichzeitig auf allen Ebenen befriedigt. Es stellt ein wirkliches Erlebnis dar und schenkt uns noch nach Stunden ein gutes Körpergefühl und Lebensenergie.

Das ist die Art von Essen, die ich meine. Hier stimmt einfach alles: Die Zutaten wurden sorgfältig und biologisch angebaut oder wild gesammelt - und durch die liebevolle und kreative Zubereitung entsteht ein Gericht, das uns im wahrhaftigen Sinne Heilung bringt. Wenn wir ein solches Essen genießen, spüren wir auch, wie sehr uns unsere Erde mit den wundervollsten Köstlichkeiten beschenkt.

Hier kann durch die Zubereitung der Nahrung ihre Schwingung sogar noch erhöht werden. All diese Punkte zeigen auf, dass eine rein pflanzliche Ernährung nur Vorteile für uns und unsere Erde mit sich bringt. Auch die immer noch verbreiteten Vorurteile, dass eine vegane Ernährung Mangelerscheinungen hervorrufe, sind bereits in Studien mehrfach widerlegt worden. In Wahrheit ist es genau anders herum: Die Menschen, die sich konventionell ernähren, leiden häufiger an Nährstoffdefiziten als Veganer, denn wenn man Nahrung zu sich nimmt, die kaum Vitamine und Mineralien enthält, sind Mangelerscheinungen nur eine logische Konsequenz.

Auch das vielzitierte Vitamin B12 ist kein Problem: Langjährige Untersuchungen an vegan lebenden Menschen haben nur in Einzelfällen Mangelerscheinungen festgestellt, während man bei Fleischessern viel öfter eine Unterversorgung an B12 entdeckte. Folgende pflanzliche Lebensmittel enthalten Vitamin B12: Tempeh, Miso, Bierhefe, Würzhefeflocken, Algen, Spirulina- oder Afa-Algen, Süßlupinen, rohes und ungeschältes Knollengemüse wie zum Beispiel Möhren und Rote Beete, milchsaures Gemüse wie Sauerkraut. Zwei Drittel des B12-Vitamins werden im Körper selbst hergestellt. Man braucht sich also auch darüber keine Sorgen zu machen, wenn man sich vegan ernähren will.

Wir können uns den Verzehr von Fleisch, Eiern und Milchprodukten einfach nicht mehr leisten. Wir können es uns nicht mehr leisten, so vielen Lebewesen, einschließlich uns selbst, Zerstörung und Leid zu bringen. Noch dazu, wo es absolut sinnlos ist und niemandem irgendeinen Vorteil bringt.

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die Dinge, die auf eine ganzheitliche Weise positiv für die Welt sind und die sich im Einklang mit den Lebensgesetzen befinden, grundsätzlich nie Nachteile haben. Sie sind immer auf allen Ebenen gut. Wenn sich etwas in einem Bereich positiv auswirkt, dafür aber in anderen Bereichen schädlich ist, ist es nicht wirklich ganzheitlich.

Genau so verhält es sich mit einer rein pflanzlichen Ernährung. Sie ist heilsam für die Erde, für Menschen und Tiere. Sie hat keinerlei Nachteile, schon gar nicht für unsere Gesundheit, wie ich es bereits ausführlich dargestellt habe.

Probieren Sie es aus! Setzen Sie sich damit nicht unter Druck, sondern tun Sie einfach das, was Ihnen gut tut. Jeder Schritt in die richtige Richtung bringt positive Effekte für Ihr Leben und für unsere Erde.

Ich bin absolut davon überzeugt, dass das neue Zeitalter, in das wir jetzt eintreten, ein Zeitalter sein wird, wo die Menschen in absoluter Harmonie mit der Natur und der Tierwelt leben und keine Tiere mehr aus Profitgier getötet werden.

Wichtig dabei ist, dass alle Menschen, die von dieser Lebensweise überzeugt sind, sie in ihrem alltäglichen Leben umsetzen und die Vision einer gewaltfreien Erde für Menschen und Tiere in ihrem Herzen tragen. Wenn wir uns gemeinsam fest in diesem Bewusstsein verankern und davon überzeugt sind, dass es möglich ist, eine solche Erde zu erschaffen, dann wird es genau so sein.

Es ist zwar wichtig, dass wir wissen, was in unserer Gesellschaft nicht funktioniert, so dass wir es verändern und auch andere Menschen informieren können. Dann jedoch ist es entscheidend, dass wir uns ausschließlich auf das konzentrieren, was wir wollen, anstatt auf das, was wir nicht wollen. Denn es ist eines der wichtigsten geistigen Gesetze, dass wir genau das erschaffen, worauf wir unsere gesammelte Energie und Aufmerksamkeit richten.

Lasst uns gemeinsam die neue Erde erschaffen, nach der wir uns sehnen. Ein Ort des Friedens, der Schönheit und der Liebe. Ein Ort der Heilung, des harmonischen Miteinanders von Menschen, Tieren, Pflanzen und Naturwesen. Wir können uns diesen Ort jetzt erschaffen. Es liegt an uns. Es liegt in unserer Hand, in unserer Macht. Jetzt ist die Zeit!

*Herzliche Grüße,
Matthias Langwasser*