

Angesehene Menschen über *Vegetarismus*

„Nichts wird die Gesundheit so fördern und die Chancen für ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zu einer vegetarischen Ernährung.“

Dr. Albert Einstein
deutscher Physiker, Nobelpreisträger; Vegetarier

„Experten sagen, dass ein geringerer Fleischverzehr auch die Umweltschäden minimiert und Treibhausgase vermindern hilft. Die Botschaft ist klar: Beim Klimawandel geht es um unsere Gesundheit und die Gesundheit unseres Planeten. Das geht uns alle an.“

Ban Ki-moon
Generalsekretär der Vereinten Nationen

„Wenn die Mauern der Schlachthöfe aus Glas wären, wäre jeder Vegetarier.“

Sir Paul McCartney
ehemaliges Mitglied der Beatles; Vegetarier

„Ich halte es für sehr wichtig, so gesund wie möglich zu essen. Das ist offensichtlich eine Ernährung ohne tierische Produkte.“

Pamela Anderson
Hollywood-Schauspielerin; Veganerin

„Heutzutage können wir genug vegetarische Nahrung produzieren, um jeden auf der Welt zu ernähren. Wir brauchen keine Tiere zu töten.“

Dr. Janez Drnovšek
2. Präsident von Slowenien; Veganer

„Ein Mensch kann leben und gesund sein, ohne Tiere zum Verzehr zu töten; somit beteiligt er sich, wenn er Fleisch isst, bloß seines Appetits wegen daran, Tieren das Leben zu nehmen. Und so zu handeln, ist unmoralisch.“

Leo Tolstoi
russischer Romanautor und Philosoph; Vegetarier

„Einer der wichtigen Beiträge, die wir zur Senkung des CO₂-Ausstoßes leisten können, ist die Umstellung unserer Ernährung. Das ist der Wandel, den wir brauchen, der Wandel, der uns eine viel bessere Lebensqualität garantiert, auf einem Planeten, um den wir uns viel besser kümmern als um unseren Planeten heute – das ist es, was wir alle wollen.“

José María Figueres Olsen
44. Präsident von Costa Rica

„Ich halte Fleischkost für ungeeignet für unsere Spezies.“

Mahatma Gandhi
indischer Staatsmann und Philosoph; Vegetarier

„Eine Ernährungsumstellung ist buchstäblich unsere größte Chance, die globale Erwärmung zu stoppen, wie auch unsere Gesundheit zu verbessern und Geld zu sparen. Less Meat = Less Heat.“

Edward McMillan-Scott
Vize-Präsident des Europäischen Parlaments; Vegetarier

„Nun kann ich euch in Frieden betrachten; ich esse euch nicht mehr.“

Franz Kafka
vegetarischer Autor jüdischer Abstammung, beim Betrachten von Fischen in einem Aquarium

„Ich bin zu einer grundsätzlich pflanzlichen Kost übergegangen. Ich ernähre mich von Bohnen, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst ... Das hat meinen gesamten Stoffwechsel verändert und ich habe 24 Pfund abgenommen und wiege jetzt wieder so viel wie auf der Highschool.“

Bill Clinton
42. US-Präsident

„Es ist keine Frage, dass die Massentierhaltung die Hauptursache des Klimawandels ist. Die schnellste Art, etwas zu bewirken, ist, sofort zu veganer Ernährung überzugehen.“

Lisa Bloom
juristische Analytistin bei CNN/CBS TV; Veganerin

„Denn so lange Menschen Tiere abschlachten, werden sie sich gegenseitig töten. Wahrhaftig, jemand, der die Saat des Mordens und des Schmerzes sät, kann nicht Freude und Liebe ernten.“

Pythagoras
griechischer Mathematiker; Vegetarier

„Sie haben gerade zu Mittag gegessen; und wie sorgfältig auch immer das Schlachthaus in taktvoller Entfernung von einigen oder vielen Kilometern verborgen sein mag: Sie sind mitschuldig.“

Ralph Waldo Emerson
US-amerikanischer Dichter, Autor und Philosoph; Vegetarier

„Eine vegane Ernährung ist so viel besser für die Gesundheit und für die Umwelt im Allgemeinen; und da keinen Tieren Leid angetan wird, gibt es keine Tierqual. Soweit geht es mir gut damit und ich fühle mich großartig. Ich habe jede Menge Energie und fühle mich dadurch wesentlich lebendiger.“

Rosanna Davison

Miss World 2003, irisches Top-Model; Veganerin

„Fleisch ist Wasserverschwendung und erzeugt jede Menge Treibhausgase. Es setzt die Ressourcen der Welt enorm unter Druck. Eine vegetarische Ernährung ist besser.“

Lord Nicholas Stern

führender Wirtschaftswissenschaftler, Großbritannien

„Ich schätze mich glücklich, dass mir diese Lebensweise vor Jahren gezeigt wurde ... Die Vorteile sind für mich mehr Energie, eine Verlangsamung des Alterungsprozesses, und ich habe keine Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzleiden und Diabetes, die viele Leute meines Alters zu bekommen scheinen.“

Coretta Scott King

US-Bürgerrechtlerin, Frau von Dr. Martin Luther King, Jr.; Veganerin

„Würde die Gewohnheit, Tiere zu essen, nicht erfordern, dass wir Tiere schlachten, die wir als Individuen kannten, und in deren Augen wir – nur wenige Stunden vor unserer Mahlzeit – blicken und uns darin spiegeln könnten?“

Sokrates

griechischer Philosoph; Vegetarier

„Wir brauchen niemanden zu essen, der wegläuft, wegschwimmt oder wegfliegt, wenn er könnte.“

James Cromwell

Schauspieler, für den Oscar und den Emmy-Award nominiert (Ein Schweinchen namens Babe); Veganer

„Gemüse und Obst sind die Kraft für eine gute Zukunft. Und ganz ehrlich: Gutes, gesundes Essen schmeckt auch gut.“

First Lady **Michelle Obama**

USA

„Fleisch tötet, insbesondere das Tier, das für das Fleisch getötet wird. Deshalb sagen wir gern: ‚Frieden beginnt auf deinem Teller.‘ Ihr alle dort draußen, die ihr sagt, ihr seid friedlich und ihr wollt Weltfrieden: Fangt gleich auf eurem Teller damit an.“

Jane Velez-Mitchell

Emmy-Preisträgerin, TV-Journalistin (CNN); Veganerin

„Als Vegetarier war ich im Vorteil, ich hatte einen Vorsprung gegenüber dem Typen, gegen den ich zu spielen hatte. Er konnte mich nicht schlagen, solange er Unmengen Fleisch im Bauch hatte.“

John Salley

4-maliger US-Meister des Landesbasketballverbandes (NBA); Veganer

„Es ist unglaublich, wie kraftvoll der Körper dadurch sein kann, dass wir uns vollwertig ernähren, wegkommen von den Milchprodukten, von allem, was eine Mutter hat, von allem mit einem Gesicht: Fleisch, Fisch und Geflügel ... Und wenn wir eine richtungweisende Gesundheitsrevolution wollen, und das ist jederzeit leicht möglich, dann ist das Verhalten, das sich hauptsächlich ändern muss, interessanterweise unsere Ernährung. Das ist die absolute Schlüsselkarte, sie übertrumpft alles.“

Dr. Caldwell Esselstyn

Arzt, führender Herzspezialist, USA; Veganer

„Ich hege keinen Zweifel daran, dass es das Schicksal des Menschengeschlechts ist, im Verlaufe seiner allmählichen Entwicklung das Essen von Tieren hinter sich zu lassen.“

Henry David Thoreau

US-amerikanischer Philosoph und Autor

„Ich wurde Vegetarier, als ich erkannte, dass Tiere wie wir Angst, Kälte und Hunger empfinden und unglücklich sind. Ich fühle mich dem Vegetarismus und dem Tierreich zutiefst verpflichtet. Durch meinen Hund Boycott begann ich, das Recht der Menschen, andere fühlende Lebewesen zu essen, in Frage zu stellen.“

César Chávez

US-amerikanischer Bürgerrechtler; Vegetarier

„Durch eine rücksichtsvolle vegane Lebensweise wird unsere Zeit auf dieser Erde friedlicher und fröhlicher, weil Sie dazu beitragen, das Glück, die Gesundheit und das Wohlergehen anderer zu vergrößern, – sowohl der Tiere als auch der Menschen – anstatt ein Instrument ihres Leidens und ihres Todes zu sein.“

Russell Simmons

US-amerikanischer Pionier des Hip-Hop, Mitbegründer von Def Jam Recordings; Veganer

„Ich esse kein Fleisch, keinen Fisch, keine Eier ... Ich habe jetzt mehr Energie.“

Shania Twain

kanadische Country-Popsängerin; Vegetarierin

„Die vielleicht wichtigste Sache, die Sie auf persönlicher Ebene tun können, um den Klimawandel zu stoppen, ist die Hinwendung zu einer eher vegetarischen Kost.“

Dr. James Hansen

weltweit führender Klimatologe, Chef des NASA Goddard-Instituts für Weltraumstudien, USA

„Einer der Gründe, die mich Veganer werden ließen, ist die goldene Regel, die Vorstellung, dass man andere so behandeln sollte, wie man selbst gern behandelt werden möchte.“

Moby

international anerkannter, für den Grammy nominiertes Musiker; Veganer

„Es wird eine Zeit kommen, in der die Menschen über die Tötung von Tieren genauso urteilen werden, wie sie heute die eines Menschen beurteilen.“

Leonardo da Vinci

italienischer Künstler, Bildhauer und Erfinder; Vegetarier

„Wenn wir uns nicht anders ernähren, ist alles andere unwichtig. Denn es ist das Fleisch, das die meisten unserer Wälder zerstört. Es ist das Fleisch, das die Gewässer verschmutzt. Es ist das Fleisch, das zu Krankheiten führt, das all unser Geld in die Krankenhäuser fließen lässt. Das ist also die erste Wahl für jeden, der die Erde retten will.“

Maneka Gandhi

Mitglied des indischen Parlaments; Veganerin

„Wenn wir selbst die lebenden Gräber von ermordeten Tieren sind, wie können wir dann ideale Zustände auf dieser Erde erwarten?“

George Bernard Shaw

irischer Bühnenautor, ausgezeichnet mit dem Nobelpreis und dem Oscar; Vegetarier

„Solange er sein Mitgefühl nicht auf alle Lebewesen ausdehnt, wird der Mensch selbst keinen Frieden finden.“

Albert Schweitzer

deutsch-französischer Theologe, Friedensnobelpreisträger; Vegetarier

„Wir sind beide Veganer. Wir zeigen unser Mitgefühl auf eine Weise, die etwas darüber aussagt, wer wir im Leben sind.“

Dennis Kucinich

vegan lebender US-Kongressabgeordneter und Präsidentschaftskandidat, mit seiner vegan lebenden Frau Elizabeth Kucinich

„Ich denke, es ist einfach schön und erstaunlich, dass die Nahrung, die uns heilt, die uns ernährt, die das Beste aus uns herausholt – dass dies die gleiche Nahrung ist, die den Planeten heilt und durch die wir anderen Lebewesen mit Güte begegnen. Damit können wir alle nur gewinnen.“

Alicia Silverstone

Hollywood-Schauspielerin (Clueless – Was sonst!), Autorin von „Meine Rezepte für eine bessere Welt“ (The Kind Diet); Veganerin

„Es wäre fast eine Wunderwaffe, wirklich. Es wäre sehr gut für den Planeten!“

Prof. Dr. Hans Joachim Schellnhuber

Direktor des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung, Deutschland, zur vegetarischen Ernährung

„Die Viehproduktion ist äußerst intensiv im Hinblick auf den Ressourcenverbrauch. Daher sagt der Ausschuss: Ja, ändern wir unseren Lebensstil. In einer Welt mit bald neun Milliarden Menschen ist die Senkung des Fleischkonsums ein Teil der Lösung.“

Achim Steiner

Exekutivdirektor des UN-Umweltprogramms (UNEP)

„Ich bin seit acht Monaten Veganer, und ich habe immer noch diese Energie-Schübe. So kraftvoll. Und ich habe erkannt, dass Fleisch jetzt Gift für mich ist.“

Mike Tyson

US-amerikanischer Box-Champion im Schwergewicht; Veganer

„Ich persönlich habe die vegane Lebensweise gewählt, weil ich mich über die Massentierhaltung und die Grausamkeit an Tieren informiert habe; und ich habe plötzlich erkannt, dass das, was auf meinem Teller lag, lebende Wesen sind, die Gefühle haben. Ich konnte einfach nicht mehr so tun, als hätte es nichts mit mir zu tun.“

Ellen DeGeneres

Emmy-Preisträgerin, US-amerikanische TV-Show-Moderatorin und Komödiantin; Veganerin

„Die beste Lösung wäre, dass wir alle zu Vegetariern würden.“

Yvo de Boer

ehemaliger Generalsekretär des Sekretariats der UN-Klimarahmenkonvention (UNFCCC)

„Ich sage immer: Wenn Sie weniger Fleisch essen würden, wären Sie gesünder; und das gilt auch für unseren Planeten.“

Rajendra Pachauri

Vorsitzender des Weltklimarates der UNO, Friedensnobelpreisträger; Vegetarier

Einige Vorteile der Veggie-Ernährung

- Senkt den Blutdruck
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Reduziert das Risiko von Typ-2-Diabetes
- Beugt Schlaganfall vor
- Heilt Arteriosklerose
- Reduziert das Herzinfarkttrisiko um 50 %
- Vermindert das Risiko für Herzoperationen um 80 %
- Beugt vielen Formen von Krebs vor
- Beugt Fettsucht vor
- Verringert das Risiko von Asthma- und Allergierkrankungen
- Verringert die Gefahr der Unfruchtbarkeit
- Stärkeres Immunsystem
- Erhöht die Lebenserwartung um bis zu 15 Jahre
- Höherer IQ
- Beugt kostenintensiven Krankheitsausbrüchen vor (Rinderwahn, E. coli, Maul- und Klauenseuche, Vogelgrippe usw.)
- Wirkt vorbeugend gegen die schnelle Vermehrung von antibiotikaresistenten Superkeimen & anderen gefährlichen Bakterienstämmen
- Verhindert weltweit pro Jahr über 25 Millionen mit Fleisch in Verbindung stehende Todesfälle bei Menschen
- Verhindert weltweit pro Jahr 60 Milliarden durch die Fleischproduktion verursachte Todesfälle bei Tieren

- Vermindert die Gesamtkosten von 40 Billionen USD zur Verringerung der globalen Erwärmung um 70 %
- Verbraucht 4,5 mal weniger Land für den Lebensmittelanbau
- Spart bis zu 70 % sauberen Wassers ein
- Schützt über 80 % des Amazonas-Regenwaldes vor der Rodung für Weideflächen
- Verhindert den Rückgang des Artenreichtums um 60 %
- Stellt die Lebensgrundlage der Meerestiere wieder her
- Eine Lösung für den Welthunger:
 - Jährlich werden 3,4 Milliarden Hektar Land frei
 - Jährlich werden 760 Mio. Tonnen Getreide verfügbar (Hälfte des weltweiten Getreidevorrats)
- Verbraucht 1/3 weniger fossile Brennstoffe als zur Fleischproduktion nötig sind
- Reduziert die Umweltverschmutzung durch unbehandelte Tierexkrememente
- Schafft reinere Luft
- Spart jährlich 4,5 Tonnen Emissionen pro US-Haushalt
- Stoppt 80 % der globalen Erwärmung
- Verlängert das zukunftsfähige Leben der Erde

+ und mehr ...

„Leb vegan, mach Frieden!“

~ Die Höchste Meisterin Ching Hai

Weitere Infos finden Sie auf: www.SupremeMasterTV.com/de/Be-Veg