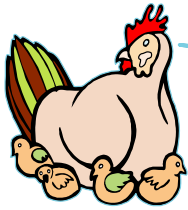




# Alternativ leben



Wir beten  
für euch



**Ändere dein Leben**  
**Ändere deine Einstellung**  
**Ändere deine Ernährung**



**Kein Töten mehr**  
**Sei gesund und liebevoll**

Rettet unser  
Leben! Wir  
lieben euch



**Beispiele für nahrhafte, lebensrettende Kost:**

<b>Nahrungsmittel</b>	<b>Eiweißanteil (Gewichtsanteil in Prozent)</b>
<b>Tofu (aus Soja)</b>	<b>16 %</b>
<b>Seitan (aus Mehl)</b>	<b>70 %</b>
<b>Mais</b>	<b>13 %</b>
<b>Reis</b>	<b>8.6 %</b>
<b>Sojabohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen etc.</b>	<b>10 - 35 %</b>
<b>Mandeln, Cashew-, Hasel-, Walnüsse, Pinienkerne etc.</b>	<b>14 - 30 %</b>
<b>Sesam, Kürbis-, Sonnenblumenkerne etc.</b>	<b>18 - 24 %</b>

▪ Konzentrierte Multivitamin-Tabletten oder -Kapseln sind ebenfalls eine gute Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.  
 ▪ Obst und Gemüse sind voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien und enthalten hochwertige Ballaststoffe, die Gesundheit und ein langes Leben fördern.  
 ▪ Empfohlener Tagesbedarf: 50 Gramm Eiweiß (durchschnittlicher Erwachsener)  
 ▪ Kalzium aus Gemüse wird vom Körper leichter aufgenommen als solches aus Kuhmilch.

- Um die tatsächliche, weltweite Bedrohung durch eine Vogelgrippe-Pandemie zu vermindern,
- die Gefahr durch Rinderwahnsinn (BSE) und Schweinepest (PMWS) usw. zu vermeiden,
- dem fortdauernden, grauenvollen Opfern von Milliarden unserer lieben Nutztiere, Meerestiere und gefiederten Freunde jeden Tag ein Ende zu setzen,

**ist es klug, endgültig zu vegetarischer Ernährung überzugehen.**

**Es bedeutet Gesundheit**  
**Es bedeutet Ökonomie**  
**Es bedeutet Ökologie**  
**Es bedeutet Mitgefühl**  
**Es bedeutet Frieden**  
**Es ist edel**



Ein langes  
Leben für  
euch!

**Danke  
für euer Mitgefühl**



Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Websites:

[AL.Godsdirectcontact.org.tw](http://AL.Godsdirectcontact.org.tw) Oder schicken Sie eine Mail an [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)  
[www.goveggie.de](http://www.goveggie.de) [www.vegan.de](http://www.vegan.de) [www.vegetarismus.ch](http://www.vegetarismus.ch) [www.vegetarier.at](http://www.vegetarier.at) [www.vegan.at](http://www.vegan.at)

**Supreme Master Television, das nur positive Programme ausstrahlt,  
wird eine neue Dimension in Ihr Leben bringen.**

Als live Internet-Fernsehen 24 Stunden am Tag empfangbar:

[www.suprememastertv.com/webtv](http://www.suprememastertv.com/webtv)



# Die Welt-Elite der VegetarierInnen und VeganerInnen:

## Philosophen & spirituelle Führer

**Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama von Tibet** (*tibetanischer spiritueller Führer*), **Paramahansa Yogananda** (*indischer spiritueller Lehrer*), **Sokrates** (*griechischer Philosoph*), **Jesus Christus & die frühen Christen**, **Konfuzius** (*chinesischer Philosoph*), **Buddha Shakyamuni**, **Laotse** (*chinesischer Philosoph*), **der Heilige Franz von Assisi** (*italienischer christlicher Heiliger*), **Thich Nhat Hanh** (*vietnamesischer buddhistischer Mönch und Schriftsteller*), **Maharishi Mahesh Yogi** (*indischer Schriftsteller, Philosoph und Begründer der Transzendentalen Meditation*), **Lew Nikolajewitsch Tolstoi** (*russischer Philosoph*), **Pythagoras** (*griechischer Mathematiker und Philosoph*), **Zarathustra** (*Iraner, Begründer des Zoroastrismus*) usw.



## Schriftsteller, Künstler & Maler

**Leonardo da Vinci** (*italienischer Maler*), **Ralph Waldo Emerson** (*amerikanischer Essayist und Dichter*), **George Bernard Shaw** (*irischer Schriftsteller*), **John Robbins** (*US-Schriftsteller*), **Mark Twain** (*US-Schriftsteller*), **Albert Schweitzer** (*deutscher Philosoph, Arzt und Musiker*), **Plutarch** (*griechischer Schriftsteller*), **Voltaire** (*französischer Schriftsteller*) usw.

## Wissenschaftler, Erfinder & Ingenieure

**Charles Darwin** (*englischer Naturforscher*), **Albert Einstein** (*deutscher Wissenschaftler*), **Thomas Edison** (*US-Wissenschaftler und Erfinder*), **Sir Isaac Newton** (*englischer Wissenschaftler*), **Nikola Tesla** (*serbisch-amerikanischer Wissenschaftler und Erfinder*), **Henry Ford** (*US-amerikanischer Gründer von Ford Motors*) usw.

## Politiker, Staatsoberhäupter & AktivistInnen

**Susan B. Anthony** (*US-amerikanische Führerin der Frauenbewegung*), **Mahatma Gandhi** (*indischer Führer der Bürgerrechtsbewegung*), **Coretta Scott King** (*führende amerikanische Bürgerrechtlerin, Frau von Dr. Martin Luther King Jr.*), **Janez Drnovšek** (*Präsident von Slowenien*), **Dr. A.P.J. Abdul Kalam** (*Präsident von Indien*), **Dr. Manmohan Singh** (*indischer Premierminister*), **Dennis J. Kucinich** (*US-Kongressabgeordneter*) usw.



## SchauspielerInnen, Film- & Fernsehstars

**Pamela Anderson** (*US-Schauspielerin*), **Ashley Judd** (*US-Schauspielerin*), **Brigitte Bardot** (*französische Schauspielerin*), **John Cleese** (*englischer Schauspieler*), **David Duchovny** (*US-Schauspieler*), **Danny DeVito** (*US-Schauspieler*), **Cameron Diaz** (*US-Schauspielerin*), **Richard Gere** (*US-Schauspieler*), **Daryl Hannah** (*US-Schauspielerin*), **Dustin Hoffman** (*US-Schauspieler*), **Katie Holmes** (*US-Schauspielerin*), **Steve Martin** (*US-Schauspieler*), **Demi Moore** (*US-Schauspielerin*), **Ian McKellen** (*englischer Schauspieler*), **Tobey Maguire** (*US-Schauspieler*), **Paul Newman** (*US-Schauspieler*), **Brad Pitt** (*US-Schauspieler*), **Gwyneth Paltrow** (*US-Schauspielerin*), **Joaquin Phoenix** (*US-Schauspieler*), **Steven Seagal** (*US-Schauspieler*), **Brooke Shields** (*US-Fotomodell und -Schauspielerin*), **Jerry Seinfeld** (*US-Schauspieler*), **Naomi Watts** (*US-Schauspielerin*), **Kate Winslet** (*englische Schauspielerin*) usw.

## Popstars & MusikerInnen

**Joan Baez** (*amerikanische Folk-Sängerin*), **George Harrison** (*englischer Musiker, Mitglied der Beatles*), **Paul McCartney** (*englischer Musiker, Mitglied der Beatles*), **Ringo Starr** (*englischer Musiker, Mitglied der Beatles*), **Bob Dylan** (*US-Musiker*), **Michael Jackson** (*US-Popstar*), **Morrissey** (*englischer Sänger*), **Olivia Newton John** (*englisch-australische Sängerin*), **Sinead O'Connor** (*irische Sängerin*), **Pink** (*US-amerikanische Sängerin*), **Prince** (*US-Popstar*), **Justin Timberlake** (*US-Popsänger*), **Tina Turner** (*US-Popstar*), **Shania Twain** (*kanadische Sängerin*), **Vanessa Williams** (*US-Popsängerin*) usw.



## SportlerInnen

**Billie Jean King** (*amerikanische Tennis-Rekordsiegerin*), **Bill Walton** (*US-Basketballspieler*), **Carl Lewis** (*mit neun Goldmedaillen ausgezeichnete US-Leichtathlet*), **Edwin C. Moses** (*US-Leichtathlet, ausgezeichnet mit zwei Goldmedaillen*), **Elena Walendzik** (*Deutsche Meisterin im Boxen*), **Alexander Dargatz** (*deutscher Athlet, Bodybuilding-Weltmeister und Arzt*) usw.

## Fotomodelle

**Christie Brinkley** (*US-Supermodel*), **Christy Turlington** (*US-Supermodel*) usw.

Und die Liste geht noch weiter ... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>