

Die Meisterin sagt



Eine vegane Lebensweise – die Lösung für das Problem des Klimawandels



Interview der Journalistin Andrea Bonnie von der irischen Zeitung *The Irish Independent* mit der Höchsten Meisterin Ching Hai am 21. November 2008
(Ursprünglich auf Englisch)

Frage: Höchste Meisterin Ching Hai, im vorigen November wurde in Cork, Irland die Konferenz „Partnerschaft für den Klimawandel“ abgehalten. Einer der Gastredner, Professor James Hansen, Vorstand des Goddard Instituts für Raumfahrtstudien der NASA und wichtigster Klimaexperte der NASA, hat festgestellt, dass dringender Handlungsbedarf besteht. Er sagte, wir haben nur mehr ein Jahr, bevor wir Kipp-Punkte erreicht haben, und dass 2009 ein sehr kritisches Jahr für unsere Welt sein wird. Was sind Ihrer Meinung nach die effektivsten und schnellsten Maßnahmen, um die Treibhausgasemissionen zu reduzieren und zu verhindern, dass wir diese Kipp-Punkte überschreiten?

Meisterin: Nun, Madam, das wäre eine vegane, bzw. vegetarische Ernährungsform ohne irgendwelche tierische Produkte. Nicht nur eine vegane Ernährungsform, sondern auch die Vermeidung jeglicher tierischer Produkte, das bedeutet, dass wir ein mitfühlenderes Leben führen. Und diese Ernährungsform, bzw. diese Lebensweise, ist nicht nur mitfühlend, sondern sie ist auch einfach, wirtschaftlich und umweltfreundlich. Jeder, vom

Baby bis zu den Senioren, kann das machen, und es ist 100 % gesund. Das ist nicht nur meine Meinung; sondern es ist auch die Meinung aller Experten, der Wissenschaftler, der medizinischen Berater, der Umweltgruppen usw.

Bio-Anbau – die natürliche Wahl

F: Ein irischer Spitzenmann der Umwelt- und Wirtschaftswissenschaften, Dr. Richard Tol von der Forschungsabteilung für Wirtschaft und Soziales des Wirtschaftsministeriums, hat dargelegt, dass es keine Zukunft für Rindfleisch und für Milchprodukte im Land geben wird, wenn man ernsthaft eine Reduzierung der Emissionen in Irland ins Auge fasst. Er hat auch gesagt, dass falls Irland das vom Kyoto-Protokoll gesetzte Ziel nicht erreicht, in der Folgezeit bis zum Jahr 2020 Bußgelder bis zu einer Höhe von 1 Mrd. Euro jährlich zu erwarten sind. Welche Alternativen haben die irischen Bauern zu Milchprodukten und Rindfleisch?



M: Wir können zum Bio-Anbau übergehen. Und es ist leicht, es ist simpel, es ist kosten- und wassereffektiv. Und es ist in punkto Umwelt und Wirtschaft vernünftig. Wenn auf allen Anbauflächen biologisch angebaut wird, werden sogar 40 % des CO₂ absorbiert. Es könnte sogar noch mehr sein. Das Kyoto-Protokoll beinhaltet, dass in keinem Land, in dem die Bauern Bio-Obst und Bio-Gemüse anbauen, Subventionen notwendig wären. Beim Anbau und der Verarbeitung von biologischen Nahrungsmitteln und Bio-Produkten werden strikte nachhaltige Verfahrensweisen angewandt, bei eingeschränktem Einsatz von Chemikalien; oder wir könnten sogar keinerlei Chemie einsetzen. Bio-Nahrungsmittel sind also gentechnikfrei (frei von genmanipulierten Organismen). Der Bio-Anbau erhält die Ackerkrume. Der intensive Einsatz von Chemikalien ist ein Schlüsselfaktor bei der Erosion der Ackerkrume. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Boden in Bio-Anbaugebieten bis zu 60 % stabiler und weniger anfällig für Erosion war. Über 1/3 der irischen Flüsse sind nun schon verschmutzt – hauptsächlich aufgrund von landwirtschaftlichen Abwässern. Es könnten auch mehr sein, aber wir wollen hier nur eine vorsichtige Schätzung versuchen. Der Bio-Anbau reduziert giftige landwirtschaftliche Abwässer und Verunreinigungen, die unser Wasser und auch unseren Boden und unsere Luft verseuchen. Der Bio-Anbau ist also gesünder für die landwirtschaftlichen Arbeiter

und auch für die benachbarten Kommunen und für die natürliche Fauna.

Nun ist die Umweltschutzbehörde (Environmental Protection Agency – EPA) der Meinung, dass 60 % aller Herbizide (Unkrautvernichter) oder 90 % aller Fungizide (pilztötendes Mittel) und 30 % aller Insektizide (Insektenvernichter) potentiell für Menschen und natürlich auch für Tiere krebserregend sind. Der Bio-Anbau hält die Lebensmittel, die wir essen, und die Getränke, die wir uns zuführen, frei von schädlichen Chemikalien und Pestiziden. Die Bauern können beim Landwirtschaftsministerium eine Beihilfe beantragen, und zwar bis zu höchstens 60.000 €. Infolgedessen hat in Irland der Verkauf von Bio-Produkten bereits um 82 % zugenommen, wie Sie sehen, und hat bis zum Juli 2008 einen Wert von 104 Mio. Euro jährlich erreicht.

Die Bauern können also ihr Land auf diese Weise nutzen und das wird auch dazu beitragen, die Welt abzukühlen. Und die Forstwirtschaft, auch sie trägt zur Schönheit der Landschaft bei, und das ist gut für Irlands Tourismusindustrie.

F: Jede Sekunde wird ein fußballfeldgroßes Areal tropischen Regenwalds zerstört, um 257 Hamburger zu produzieren. Sind Sie der Meinung, dass die Öffentlichkeit, wenn sie darüber informiert wäre, zu einer nachhaltigeren Ernährungsform übergehen würde?



M: Ja, meiner Meinung nach schon. Das Problem ist, dass sehr wenig Informationen dieser Art verbreitet und von der Öffentlichkeit zur Kenntnis genommen werden. Wir werden von einer Menge anderer Nachrichten überschwemmt, die alle nicht so dramatisch wichtig sind wie natürlich die Rettung der Wälder und die Rettung des Planeten. Meiner bescheidenen Meinung nach sollten die Machthaber der Welt in diesem wichtigen Punkt zusammenarbeiten und das sollten auch die Medien. Und nebenbei gesagt, ich danke Ihnen, Sie gehören zu den positiven Menschen, und wir sind dankbar. Sie helfen der Umwelt.

Eine vegane Ernährung heilt viele Krankheiten

F: Herzkrankheiten sind sowohl weltweit als auch in Irland der Killer Nr. 1 und verantwortlich für fast 40 % aller Sterbefälle. Das kostet die europäische Wirtschaft 192

Mrd. Euro jährlich, 57 % davon verschlingt die Gesundheitsfürsorge, 21 % kosten Produktivitätsverluste und 22 % werden für allgemeine Fürsorgemaßnahmen ausgegeben. Welche Belege gibt es dafür, dass eine vegane Ernährungsform dazu beitragen würde, die Menschen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu heilen?

M: Eine Menge Belege, die Top-Experten über all diese Jahre hinweg in Studien und durch ihre Forschung erbracht haben. Um nur ein paar zu nennen: Z. B. Dr. Dean Ornish in den USA, Universität von Kalifornien; Dr. Caldwell Esselstyn von der Cleveland Clinic, Ohio; Dr. Joel Fuhrman aus New Jersey und noch viele andere bieten Programme auf pflanzlicher Basis an, die diese Krankheit noch effektiver und schneller heilen als Operationen oder Medikamente. Die Patienten werden geheilt und zeigen nie mehr diese Symptome, sogar nach Ablauf von mehreren Jahrzehnten.*



F: Irland hat schätzungsweise 250.000 Patienten mit diagnostizierter Diabetes und schätzungsweise weitere 100.000 nicht diagnostizierte. Die Behandlung der Diabetes kostet die irische Wirtschaft ungefähr 600 Mio. Euro pro Jahr. Wie wirkt sich eine vegane Ernährungsweise auf Menschen mit Diabetes aus?



M: Sie werden dadurch geheilt. Es gibt viele Forschungsergebnisse und Verfahren, die beweisen, wie wirksam eine vegane Ernährungsform bei der Beherrschung und Heilung von Diabetes und auch bei der Eindämmung von damit verbundenen Gesundheitsproblemen wie Herzkrankheiten und Übergewicht ist.



In den USA gibt es mindestens drei Ärzte, die drei verschiedene Vorgehensweisen auf pflanzlicher Basis entwickelt haben, die den verschiedenen Bedürfnissen und den diätetischen Vorlieben Rechnung tragen. Dr. Neal Barnard von der George Washington Universität hat das so formuliert: „Sie essen, was immer Sie wollen und so viel Sie wollen, solange es vegan, fettarm und zuckerarm ist.“ Menschen, die diesem Programm folgen, sind sehr erfolgreich bei der Beherrschung und Eindämmung ihrer Diabetes und können ihre Medikamente sowohl für Diabetes als auch für damit zusammenhängende Krankheiten, wie Erkrankungen des Herzens, niedriger dosieren. Und nachdem sie das Programm ungefähr ein Jahr angewendet hatten, waren sie

vollständig geheilt. Dr. Joel Fuhrman in New Jersey, USA hat ein weiteres erfolgreiches Programm, das er ein Ernährungsprogramm nennt. Er betont, dass man sich darauf konzentrieren muss, das nährstoffreichste Essen zu sich zu nehmen. In seinem Programm z. B. sind die Lebensmittel mit dem höchsten Anteil an Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Phytochemikalien grünes Blattgemüse, gefolgt von Obst, Gemüse und Nüssen. Seine Diät orientiert sich an Gemüse als Grundlage für unsere Ernährungsweise, wobei eher Bohnen als Getreide verzehrt werden sollten. Bohnen eignen sich sehr gut, um einen ausgewogenen Blutzucker zu erreichen. In seinen Büchern „Eat to Live“ und „Eat for Health“ erwähnt er, dass Menschen, die sein Programm befolgen, sehr leicht – sogar innerhalb von 3 Monaten – ihre Diabetes besiegen. Ein anderer Arzt, Dr. Gabriel Cousens, hat ein Rohkosternährungsprogramm, das anfangs zu 100 % aus Rohkost besteht, wenig später nur noch zu 80 %. Er betont auch, wie wichtig es ist, den Körper zu entgiften, z. B. indem man den Tabak- und Kaffeekonsum stoppt. Dr. Cousens hat die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die seinem Programm folgen, innerhalb von nur 21 Tagen aus medizinischer Sicht als von Diabetes geheilt gelten.*

Eine gesunde vegane Schwangerschaft

F: Ist es empfehlenswert, sich während der Schwangerschaft, vegan zu ernähren?

M: Of course, if we are vegan, the mother and the child will have a healthy life and have a good delivery, easy. No morning sickness even
Natürlich, wenn wir vegan sind, haben Mutter und Kind ein gesundes Leben und eine gute, eine leichte Geburt. Nicht einmal morgendliche Übelkeit, so wurde uns gesagt. Ich bat meine Helfer, darüber zu forschen, und wirklich, keine morgendliche Übelkeit. Die meisten schwangeren Frauen haben morgendliche Übelkeit, denn sie essen Fleisch, Fisch und all das; und das Baby kann es nicht ertragen, weil es zu empfindlich ist. Wenn wir also an Morgenübelkeit leiden, bedeutet das, dass der Körper versucht, die Gifte loszuwerden, um die Mutter und ebenso das Kind zu schützen. So sagt uns unser Körper auf natürliche Weise, dass das, was wir essen, für den Körper und für das Kind nicht gut ist; aber viele von uns hören nicht darauf. Vielen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Berichten zufolge schützt die vegane Ernährungsform auch die Mutter vor Präeklampsie,



d. h. durch die Schwangerschaft bedingten Bluthochdruck, der tödlich sein kann. Und je mehr Hülsenfrüchte und Gemüse eine Mutter isst, desto weniger wird sie an Morgenübelkeit leiden.

Nahrhaft und sehr wohlschmeckend

F: Viele Leute sagen, dass sie zögern, sich vegan zu ernähren; sie sagen, dass sie einfach den Geschmack von Fleisch und Käse zu sehr mögen. Was würden Sie ihnen sagen?

M: Wenn wir zwischen Leben und Geschmack wählen müssen, dann sollten wir das Leben wählen. Wenn wir infolge des Fleischkonsums ernsthaft krank sind oder gar daran gestorben sind, dann ist uns der Geschmack verdorben oder wir schmecken überhaupt nichts mehr. Wir sind ja sowieso tot. Außerdem sind vegetarische Fleischwaren und vegane Milchprodukte köstlich und heutzutage überall in allen Reformhäusern erhältlich. Versuchen Sie einfach einen neuen Lebensstil. Warum nicht? Neue Rezepte, neue Entdeckungen. Erfreuliche, aufregende neue Geschmackserfahrungen, ein neues Leben. Lernen Sie neue vegetarische, vegane Freunde in der Nachbarschaft oder online kennen. Ja, versuchen Sie einfach etwas Neues im Leben. Wir haben sowieso verschiedene Geschmäcker, aber wir können einen neuen Geschmack ausprobieren. Nach einer Woche oder so wird sich jeder an den neuen Geschmack gewöhnt haben. Viele hören einfach sofort damit auf, Fleisch zu essen, und beginnen eine vegane Ernährungsform; und niemand hatte je irgendwelche Probleme mit dem Geschmack. Denn heutzutage gibt es eine so große Auswahl bei der vegetarischen Ernährung. Wenn wir aber vegan sind, müssen wir aufpassen, uns wohlausgewogen zu ernähren. Essen Sie verantwortungsvoll. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Mahlzeiten wichtige Nährstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Eisen, Proteine usw. enthalten.

Tiere sind wichtig für unser Wohlbefinden

F: Was die Tiere betrifft – die Tiere sind offensichtlich sehr wichtig in unserem Leben – wie wichtig glauben Sie, sind sie für uns?

M: Sehr wichtig. Wir können nicht genug betonen, wie wichtig die Tiere für unser Wohlbefinden sind – in emotionaler, psychologischer und mentaler Hinsicht. Stellen Sie sich eine Welt völlig ohne Tiere vor; stellen Sie sich das nur einmal vor. Und wenn jemand all die Hunde, Katzen, Vögel oder irgendwelche anderen Tiere, Truthähne, Hühner, Enten, Gänse als Haustiere hält, dann versteht er sicherlich besser als ich es zum Ausdruck bringen kann, wie wichtig die Tiere für unser Wohlbefinden sind. Und wer Katzen und



Hunde hat, lebt laut medizinischen Studien gesünder und länger. Wenn sie krank sind, sind sie schnell wieder geheilt. Auch wenn man nur einfach mit Tieren zusammen ist, sie streichelt, sie knuddelt, sie liebt, sie versorgt, wird man gesünder; das sagen die Wissenschaftler und die medizinische Forschung. So wichtig ist das. Die Tiere strahlen eine gewisse heilende Kraft aus. Ja,

sogar die wilden Tiere strahlen eine heilende Energie auf alle in ihrer Umgebung und auch auf Menschen aus. Sie sind mehr als wichtig.

Eine gesunde Atmosphäre schaffen

F: Supreme Master Television ist der Wegbereiter für ein konstruktives und positives Fernsehen, es wird weltweit empfangen und in bis zu 40 Sprachen übersetzt. Sind Sie der Ansicht, dass Sie andere inspiriert haben, weil immer mehr positive Kanäle weltweit auftauchen? Zeigt das, dass die Bewusstseinssebene der Welt ansteigt?

M: Es ist ein sicheres Zeichen für eine höhere Bewusstseinssebene in der Welt. Die Menschen stellen sich durch ihre Handlungen, ihre Denkweise, ihre Rede und Schreibweise dar. Menschen, die auf einer höheren Ebene sind und eine positive Einstellung haben, schreiben positive Sachen, sie sehen die Dinge positiv und handeln positiv. Menschen, die ein gutes Herz haben, denken gut von anderen und umgekehrt usw. Was immer wir in unserem Herzen tragen, dementsprechend denken wir. Danach drücken wir es auf verschiedene Weise aus. Im Fernsehen, im Theater und durch Schreiben. Wenn wir also insgesamt mehr positive Kanäle und Medien haben, ist das ein sicheres Zeichen, dass das kollektive Bewusstsein der Welt erhöht und wohltuender ist. Und nebenbei gesagt, jeder kann, so glaube ich, für die Welt eine Inspiration sein und zu einem besseren Leben, einem eleganteren Leben, einem erstrebenswerteren Leben, einem nobleren Leben auf diesem Planeten beitragen, wovon wir alle profitieren. Denn wenn wir eine positive Atmosphäre schaffen, eine gesunde Atmosphäre, ziehen auch wir einen Nutzen daraus; wir leben darin. Wir müssen uns also eine gesunde Atmosphäre schaffen. Und das sollte niemand vergessen. 🌸

Webseiten mit Informationen über Vorbeugung und Linderung von Herzerkrankungen und Diabetes durch eine vegane Ernährung:

www.heartattackproof.com

www.webmd.com/diet/ornish-diet-what-it-is

www.drfuhrman.com

www.nealbarnard.org

www.treeoflife.nu

www.drgreger.org

Um das vollständige Interview auf Supreme Master Television mit dem Titel „Eine Heilung für Diabetes durch vegane Ernährung: Einsichten von Dr. Neal Barnard & Dr. Gabriel Cousens“ zu sehen, besuchen Sie bitte:

<http://video.Godsdirectcontact.net/magazine/AW641s.php>