

Inhalt

Vorwort von Kurt Tepperwein.....	9
Einleitung	11
Das haben wir schon immer so gemacht!	13
Unserer Natur gemäß essen.....	16
Was ist ein Vegetarier?.....	24
Berühmte Vegetarier	26
Das Märchen vom gesunden tierischen Eiweiß	28
Du bist, was du isst	35
Gründe für eine fleischlose Ernährung.....	62
• Gesundheitliche Aspekte	62
• Sportliche Leistungsfähigkeit	85
• Umweltschutz.....	90
• Welternährung	101
• Tierliebe	105
Was ist mit der Milch?.....	135
Vom Lebensrecht der Tiere und der ordnenden Kraft der Natur.....	154
Wie wir mit allem verbunden sind	165
Aus dem Herzen leben – Rückkehr zur allumfassenden Liebe	171
Die Macht eines jeden Einzelnen.....	175
Meine Lieblingsrezepte	186
Für ein gesundes und glückliches Miteinander – Fünfzehn Interviews und Statements.....	192
1. Dr. Klaus Gstirner, Krebsspezialist.....	192
2. Doris Henniger, Fernsehredakteurin	199
3. Dr. Karl-Heinz Loske, Biologe und ehemaliger Jäger.....	203
4. Dr. Anton Rotzetter, Kapuzinerpater	207
5. Dr. Eisenhart von Loeper, Rechtsanwalt.....	210
6. Prof. Dr. Claus Leitzmann, Ernährungswissenschaftler	213
7. Dr. Kurt Remele, Theologe	218
8. Sanna Almstedt, Leistungssportlerin.....	224
9. Dr. Christian Guth, Arzt und Psychotherapeut.....	227
10. Hannes Wallner, spiritueller Lehrer	232
11. Petra und Niki Kulmer, Tierrechtler	234
12. Burkhard Marterer, ehemaliger Schlächter	238
13. Nada, spirituelle Lehrerin	246
14. Dr. Gerhard Berger, Tierschützer und Pädagoge	249
15. Schwester Theresia Raberger, Franziskanerin.....	254
Abschlussworte.....	262

Literaturverzeichnis und Quellenangaben.....	265
Bildquellennachweis	271

Das haben wir schon immer so gemacht!

Fleisch zu essen gilt in unserer Gesellschaft (noch) als selbstverständlich und normal. Die meisten leben nach ihren anerzogenen Gewohnheiten und Traditionen und tun, was alle tun, ohne darüber nachzudenken, ob es für sie selbst und den Rest der Welt wirklich gut und förderlich ist. Menschen, die Tiere als gleichwertig betrachten und sich aus Liebe zu ihnen rein pflanzlich ernähren, werden oft schief angeschaut oder belächelt und als sentimental oder sogar als verrückt bezeichnet. Alle anderen hingegen, die imstande sind, Leichen von einst fühlenden, extra für sie getöteten Lebewesen zu essen, gelten als normal.

Aber nur, weil etwas schon lange so gemacht wird, muss es nicht unbedingt richtig sein. Früher galt es beispielsweise als normal, Schwarze und Leibeigene als Sklaven zu halten, Juden zu verfolgen, geistig Behinderte und psychisch Kranke ein Leben lang in dunklen Verliesen anzuketten, Kinder brutal zu verprügeln und Frauen alle Rechte abzusprechen. Heute gelten solche Handlungen als schwerer Verstoß gegen die Menschenrechte. Der Grund liegt darin, dass Leben Evolution und mit einem beständigen Wandel verbunden ist. Entsprechend wandeln und verändern sich auch wir Menschen, und so geschieht es immer wieder, dass Dinge, die gestern noch als richtig empfunden wurden, heute abgelehnt werden.

Meine Absicht ist es, Sie, liebe Leser, zu ermutigen, alte Traditionen, Gewohnheiten und Überzeugungen loszulassen und mit Ihrem Herzen neu zu wählen. Ich möchte mit Ihnen die Erfahrung teilen, wie erfüllend es ist, mit allen Lebewesen und mit der Natur in Frieden und Einklang zu leben. Ferner möchte ich Sie einladen, Ihr Herz zu öffnen für die Liebe – für das Mitgefühl und die Verbundenheit mit allem Leben. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben.