

JÜRGEN PIQUARDT

STREITSCHRIFT

LUST AUF PFLANZENKOST

Anregungen zu ganzheitlichem Genuss

VORABDRUCK



Vorabdruck

Jürgen Piquardt

Streitschrift

LUST AUF PFLANZENKOST!
Anleitungen zu ganzheitlichem Genuss
Erkenne Dich! Und handle!

Widmung

Wie immer: Für die Geliebte.

Zu beziehen bei: Jürgen Piquardt, laprovence@arcor.de
www.provence-paradies.de

Vorabdruck August, 2013.
Demnächst im Buchhandel erhältlich. Lust auf Pflanzenkost.
Anleitungen zu ganzheitlichem Genuss.
ISBN: 9783941786059

Umschlagfoto: Albert Einstein, Wien 1921, gemeinfrei
Fotograf: Ferdinand Schmutzer (1870–1928)

Kurzbiografie von Autor und Streitschrift

Jürgen Piquardt *1941: Geburt in Weimar * Seit ca. 1945: Träumer * Bis ca. 1950: Ernährung durch entbehrensreiche, gesündeste, romantisierte Nachkriegskost. Dann wahlloser, regionaler Mischköstler mit Vorliebe für Hühnereier, Bratkartoffeln, Bratwürste und Süßkirschen * Seit 1961: Wohngemeinschaftsnudelfan und Intensivbiertrinker in Hannover * Ab 1970 zusätzlich Liebhaber von Baguette, Ziegenkäse und Rosé * Ab ca. 1980 auch Genießer von Rote Bete, Sellerie und Olivenöl * 1980: Piquardts Nahrung ist nun vorrangig biologisch kontrolliert. Erste Gedanken über den Zusammenhang von Genuss&Gesundheit * 1984: Die neuen Gewohnheiten von Geliebter und Tochter erzwingen einen geringeren Fleisch- und Wurstkonsum, "ausgeglichen" durch Butter und Käse * Seit ca. 1995: Bewusstere Auseinandersetzung mit Vegetarismus und veganen Ideologien * 2000: Piquardt beginnt, das Kauen zu erlernen. * 2005: Das Essen von kaum "verarbeiteten", erkennbaren, einfachen Lebensmitteln wird zum lustvollen, lockeren Prinzip * Seit ca. 2008: Das tägliche Trinken von einem halben Liter Wein und häufig deutlich mehr wird mühsam verringert auf einen Viertel Liter und häufig deutlich weniger * 2010, im Sommer: Piquardt stellt überrascht fest, dass er 4 Wochen kein Fleisch und keine Wurst gegessen hat * 2011-2013: beständige Reduzierung von tierischen Lebensmitteln * 2013: Der zukünftige Lebensstil scheint gefunden: Genuss erzeugende Pflanzenkost. Gestattet sind: Nicht schuldig machende Ergänzungen und nicht krankmachende Drogenmengen. * 2013: Das Tolerieren aller ideologiefreien Lebensformen wird umfassend möglich. Daraus ergibt sich das "Recht", listenreich, liebevoll und einfülsam zu beeinflussen. –

~~~~~

Diese Streitschrift, "Lust auf Pflanzenkost", ist eine erste, für den Autor wichtige Erweiterung und Ergänzung des 8. AnGebots aus den Anleitungen zu nachhaltigem Genuss, "Erkenne Dich! Und handle!" Sie hatte den Arbeitstitel: „Deine Nahrung: Pflanzen, Samen, Blüten, Früchte, Wurzeln.“ Nun klingt es heiterer und zukunftsfroher. –

Die Streitschrift ist im Hochsommer 2013 geschrieben, im Schatten der lebensweisen, bescheidenen, stolzen, verständnisvollen, Mut machenden Olivenbäume. Voller Hoffnung: Die heile Aura der Bäume wird sich übertragen, auf den Autor und später auf die LeserInnen.

Verstehe! Und verinnerliche! Deine Hauptkost sind die Pflanzen, samt Samen, Wurzeln, Blüten, Früchten. Undoktrinäre Pflanzennahrung heißt Dein reiz-voller Speisenplan. Fleisch von Tier und Fisch, Milch, Käse, Honig, Eier von Tier und Fisch sollen möglich sein. Sind Ergänzungen. Aber Achtung! Ergänze nur so lange und so oft wie es Deinem sich, ganz sicher, wandelnden Genussempfinden dient. –

Erkenntnisse, Augen- und Ohrenöffner haben die phantastische Angewohnheit oder den listigen Zug, klammheimlich in uns zu dringen. Sie wissen, weshalb sie so verfahren: Wir möchten, auf Teufel komm raus, unsere Gewohnheiten, unsere hart erarbeiteten Vorurteile selten frei-willig ändern. Wenn überhaupt, soll es auch noch schmerzfrei geschehen. Ein in unsere menschliche Natur eingebauter SeelenSchutzMechanismus hilft sogar bei dieser Wunscherfüllung: Wir erkennen allerhöchstens so viel, wie wir verkraften, wie wir aushalten können. Trösten wir uns mit William Faulkner: „Wer keine üblen Gewohnheiten hat, hat wahrscheinlich auch keine Persönlichkeit.“

Als ich vor zwei Jahren „Erkenne Dich! Und handle!“ schrieb, hatte ich beim AnGebot 8 (Iss häufiger Gemüse! Seltener Fisch und Fleisch!) die verschwommene Ahnung, dass mich die mir lästigen ideologischen Kontroversen zwischen VegetarierInnen und den SektenanhängerInnen veganer Lebensarten am Erkennen und Handeln hindern. Eier, Butter, Milch, Käse, Honig waren bei den artgerechten, unproblematischen Nahrungsmitteln, bei den Lebensmitteln eingeordnet. Die Aufforderung, Maß zu halten, galt nur dem Konsum von Geschlachtetem, Erstickten, Geköpften. War ich zusätzlich von Albert Einsteins prägnantem Spruch und Schlüsselsatz („Nichts wird die Chance für das Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“) vom 8. AnGebot so fasziniert, dass kein Weiterdenken, keine zeitgemäße Übersetzung möglich war? Wollte ich nicht nach Thüringer Bratwurst und Lammkotelett auch noch den geliebten Ziegenkäse, den Kindheitserinnerungseierkuchen, die Butterstulle, das Bauernfrühstück, je mehr Eier, desto besser, infrage oder gar an den Pranger stellen? War das mir eigene Harmonie- und Solidaritätsprinzip schuld an meiner Teilblindheit auf beiden Augen, an dem Leugnen der bereits in der Seele angelegten Ahnungen? Wie auch immer. Hier kommt der Teil-Widerruf. Erzwungen nicht von Papst und Klerus, wie beim gleichfalls am Genuss orientierten Ausnahmewissenschaftler des Mittelalters Galileo Gallilei, sondern herbeigeführt von positivsten Zeitumständen, von der längst genauer reagierenden Geliebten, von der kritischen und trotzdem zukunftsfrohen Tochter, von der traurig-aggressiven Kritik durch einen veganen, vielwissenden, aktivistischen Freund, von den veröffentlichten Erkenntnissen mutiger und konsequenter Wissenschaftler, von den immer brutaleren, subtileren Erzeugermethoden unserer Nahrung. Der Teil-Widerruf soll, und da gibt's die Übereinstimmung mit dem größten Widerrufer überhaupt, mir, und möglichst vielen LeserInnen, mehr schuldfreien, reuelosen Genuss, ganzheitlichen Genuss ermöglichen. –

Überlebensbotschafter Einsteins Mut machender, auffordernder, bekennender Satz würde heute anders lauten, ganz sicher. Vielleicht so: Nichts wird die Chance für das Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zu einer pflanzlichen Ernährung. Oder so: Nichts wird den Hunger auf der Welt leichter beenden als eine ganzheitliche, vielfältige Pflanzennahrung. Oder so: Nichts wird das Glück auf der Erde spürbarer erhöhen als die Hinwendung zu undoktrinärer, individuell geprägter Pflanzenkost. Oder so: Nur mit bewusst gesundheitserhaltender Pflanzen-, Tier- und Menschnahrung wird Frieden auf der Erde möglich sein. –

Das AnGebot 8 aus "Erkenne Dich! Und handle!" folgt hier als Beleg dafür, dass individuell niemals etwas zu Ende gedacht ist, dafür, dass Sichtreue – und bleiben – nicht den Wandel behindert, sondern ihn herbeiführt, entsprechend dem wunderbaren Spruch von Gustav Mahler: "Tradition ("Treue") ist nicht die Anbetung der Asche, sondern das Weitertragen des Feuers".

## ***Achtes AnGebot: Iss häufiger Gemüse! Seltener Fisch und Fleisch***

*(April 2011)*

*„Nichts wird die Chance für das Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“ So einer der Überlebensbotschafter, Albert Einstein, dessen Arbeit viel Grundsätzliches lehrt: In allem wurzelt das Gute und das Böse. Die Liebe ausgenommen. Sie kennt das Böse nicht. Nur Wohlwollen in höchstmöglichen, individuellen Ausmaßen. Versuchen wir, sie wieder vom Rand in die Mitte unserer Leben zu holen.*

*Bedenken wir dabei: Kann der Mensch beim von ihm verursachten Todesgeschrei der Tiere seine Seele retten, sie weit und groß und unerschütterlich sicher und schön machen? Kann der Mensch täglich sein Steak verzehren, ohne innerlich zu verwahrlosen, denn er hat ja noch und noch zu verdrängen? Unter anderem: Jedes nicht gegessene Stück Fleisch könnte das Leben von drei Dutzend Kindern einen Tag länger machen.*

*Bedenken wir weiter: Die Ernährungsgewohnheiten beeinflussen nicht nur die individuelle Gesundheit (viele Zivilisationskrankheiten werden durch Fleischkonsum im Übermaß „begünstigt“). Sie bestimmen das Schicksal unserer Lebensräume weit mehr als die modernen Fortbewegungshilfen Auto und Flugzeug. Klimawandel, Urregenwaldzerstörung, Waldsterben, Bodenvergiftung, Wasserverseuchung wären bei moderatem Fleischkonsum sensationell auszubremsen. Allen Erdbewohnern, Tieren und Menschen, könnte der solidarisch (leben und leben lassen!) bestimmte Fleischkonsum helfen. Massentierhaltung, Welttodesthunger, Zivilisationsschäden wären Vokabeln von gestern, könnten wir der marktmanipulierten Vergötterung tierischer Eiweiße widerstehen, würden wir unsere Schutzengel nicht überstrapazieren, hörten wir auf begradete Botschafter.*

*Ohne zu töten ist das Leben nicht vorstellbar. Mal ist es die Mücke, mal der Wal, mal der Mitmensch. Keine unserer Lebens- oder Ernährungsweisen kann uns schuldfrei machen. Demütig sollten wir daran werden. Und aktiv: So wenig Schuld wie irgend möglich auf uns laden. Egal für welchen Ernährungsweg wir uns entscheiden: vegan (keinerlei tierische Produkte), lacto-vegetarisch (Milchprodukte ja), ovo-lacto-vegetarisch (Milchprodukte und Eier ja), vegetarisch (kein Fisch- und Tierfleisch), fisch-vegetarisch (Fisch ja).*

*Merke! Lebensenergie von Gemüse und Getreide benötigt ein Zehntel der Ackerfläche, die der Fleischerzeugungsprozess verschlingt. Das klingt nach dem Schlaraffenland der Zukunft: Nicht die gebratenen Tauben fliegen uns in die Mäuler, sondern nussige, zarte, farbenfrohe Mohrrüben.*

## **Tipps & Rezepte**

- I. Merke! Ein gesunder Körper braucht keine Nahrungsergänzung. Da aber momentan kaum ein Mensch einen intakten Verdauungstrakt hat, müssen die VeganerInnen ihre Nahrung mit Vitamin B12 ergänzen. Und alle anderen sollten wohl auch nicht ganz auf Ergänzungen verzichten. Berate Dich mit Deinem Heilpraktiker oder Arzt. Höre nicht blindlings auf Werbebotschaften.*
- II. Merke! Lecker vegetarisch kochen verlangt Phantasie und Geschick. Die Köcheherausforderung liegt nicht bei der vergleichsweise simplen Fleischzubereitung. Besorge Dir ein auf Genuss ausgerichtetes vegetarisches Kochbuch!*
- III. Viele Gemüse schmecken roh großartig. Es gilt: Besonders gut Kauen und weniger abends als morgens und mittags.*
- IV. Vegetarischer Brotbelag ist lecker, gesund und preiswert. Probiere Dich in der Küche an Tapenaden von grünen und schwarzen Oliven, Auberginenkaviar, Kichererbsenmousse. Erinnere Dich an Butterbrote mit Radieschen, Gurke, Tomate, Schnittlauch.*

V. *Fleischfreier Tag. Visionen und ihre Propheten gleichen die Bösartigkeiten seelenloser Systeme immer wieder sisyphosartig aus. Dieses Mal sind es die BelgierInnen, die mit einem beneidenswert konsequent bedachten, mutigen Event den Rest der Welt herausgefordert haben: Fleischfreier Tag in Gent! Nicht einer im Jahr; nein, jeder Donnerstag wird von den Stadtoberen fleischfrei empfohlen. Und, damit 's nicht beim Proklamieren bleibt, wirksam gefördert: Die 5.000 Stadtangestellten essen vegetarisch, alle Restaurants werden mit Rezepten versorgt, die Schlachter erhalten kleine Entschädigungen, überall dort, wo die Stadt Einfluss nehmen kann, wird 's vegetarisch zugehen. In vielen Städten, auch deutschen, wird die belgische Herausforderung angenommen. Fleischfreier Donnerstag / Veggietag / vegetarischer Tag / Einmal vegetarisch – so die Namen der Nachhaltigkeitsevents. Mach' Dich klug in Deiner Gemeinde. In meiner Heimatstadt Hannover wird voller Elan an einem Veggie- (Hannover ist halt wohl nach wie vor eng mit dem englischen Königshaus verbunden) Tag gearbeitet. Mir wäre es am liebsten, der hannoversche autofreie Sonntag, der Gefahr läuft, sich von einer inhaltlichen Veranstaltung zum inhaltfreien Happening zu wandeln, würde fleischfrei inszeniert. Und so starke Impulse geben für einen wöchentlichen, lustvoll umgesetzten Tag mit genussorientierten vegetarischen Gerichten. Der Vegetarierbund ist, seit einiger Zeit schon, keine Vereinigung von militanten, um die goldene Brennnessel kreisenden FleischverweigerInnen mehr und kann helfen, Fehler zu vermeiden beim Entwickeln eines eigenwilligen, die jeweiligen Realitäten berücksichtigenden, vegetarischen Tags. Handle! Orientiere Dich! Engagiere Dich! Mach mit!*

~~~~~

Hier nun folgend die mein Leben weiter wandelnden, in etwa 800 Tagen erlebten, erlittenen, akzeptierten zusätzlichen Erkenntnisse in pamphletartiger Kurzform:

~~~~~

## Vom Quälen, Töten und Schlachten

Es gab Zeiten, da waren die Arten des bewussten Tötens von Menschen und Tieren verwandt miteinander. Es gab Schlachtfelder und Schlachthöfe. Noch immer gibt es Schlachtfelder. Durch die perfide Entwicklung von Tötungstechnik sind sie riesig groß geworden. Dadurch aber fast unfassbar, unsichtbar. Für uns Mitteleuropäer hat der Schrecken des Völkerschlachtens seit dem Ende des zweiten Weltkriegs seine beängstigende, lähmende, vernichtende Strahlkraft verloren. 68 Jahre ohne Krieg zwischen den Nationen Europas, "nur" fehlgeleitete Rebellion gegen die Selbstgefälligkeit der scheinheiligen Auswüchse des sich suchenden demokratischen Systems, "nur" überwiegend friedliche Aufstände gegen eine, das Individuum missachtende ideologische Gewaltherrschaft. Welch' großes Glück für uns, die in einer solchen Zeit auf diesem Teil der Erde leben durften und dürfen.

Gefährden wir dieses Glück nicht durch das Akzeptieren zügelloser Profitgier, durch das Verniedlichen, Verharmlosen gröbster ethischer Vergehen: Der Verkauf von Tötungstechnik steigert das, was wir Wohlstand nennen. Den Hunger in der Welt nähren wir mit unseren, "aus den Fugen" geratenen Essgewohnheiten. Die einst kleinen Schachthöfe, Bauernhöfe sind verdrängt von in der Unsichtbarkeit liegenden Riesenschlachtfabriken. Die Todesangst der Tiere steckt fast in jedem Stück Fleisch. Die lange Qual und die spätere Todesangst stecken in fast jedem Stück Butter, Käse, in fast jedem Hühnerei. Auch wenn Du nichts mehr vom Quälen, Töten und Schlachten miterlebst, auch wenn die Schreie, das Jammern, das Stöhnen sorgfältigst vor Deinen Ohren, Augen, Sinnen versteckt werden, Du bist es, der/die die Hölle zu verantworten hat. Ändere Deine Gewohnheiten. Verweigere die Gefolgschaft. Werde zum Deserteur, zur Deserteurin. Verlasse das Heer der manipulierten, phantasie-losgedopten KonsumentInnen. Begreife! Merke! Der Profitgier ist es egal, ob es Tiere quält oder Dich und Deine Mitmenschen krank macht, zumal Deine, unsere Krankheiten von morgen die Hauptbestätigungsquelle des Glaubens ans "Wohlstands"wachstum sind. Achtung! Vereinsame nicht. Solidarisiere Dich mit allen, die losgegangen sind, um den individuell machbaren Weg zu finden, zum ganzheitlichen Glück. Verachte dauerhaft keinen Menschen! Merke! Blicke können auch töten. Deine, unsere WeltverbessererInnenblicke können töten.

Eine Familiengeschichte, zum nachhaltigeren Erfühlen und Verstehen: Anna, unsere Tochter, war 3 Jahre alt, als es zu folgendem Wortwechsel mit der Oma kam: Ist das Fleisch von einem getöteten Tier? Oma: Ja, ohne Töten gibt es kein essbares Fleisch für den Menschen. Woher kommt das Würstchen? Oma: Aus der Fabrik. Die dreijährige Anna aß nun Würstchen, aber kein Fleisch. Wir zogen von den Restaurantabfällen 3 Schweine groß. Schnuffschnuff, Brille, wegen einer merkwürdigen Markierung über den Augen, und Max der Heitere. Anna und Paul, Annas Bruder, waren die Schweinehirten. Ein solches Leben war 1979 noch im hannoverschen Stadtteil Ricklingen möglich. In der Schlachtzeit schickten wir die Kinder zur Oma. Nach ihrer Rückkehr waren die Schweine nicht mehr da, aber eine Unmenge Wurst. Wir haben die Kinder schweren Herzens nicht belogen. Anna isst seitdem auch kein Würstchen mehr. Heike auch nicht. Paul isst sehr bewusst aber gerne Fleisch. Und ich, mit der unglaublich schönen Essvergangenheit: liebevoll geschmierte Leberwurstschulbennen, Thüringer Bratwürste in besonderen Momenten, Kartoffelbrei mit Lungenhaschée, brauchte am längsten für die "Umstellung". Nun, da die frühe Kindheit von Anna und Paul weit in der Vergangenheit liegt, esse ich nur noch selten Fleisch und Wurst. Und seit einiger Zeit essen wir alle vier nur kleine Mengen von Butter, Käse, Eiern. Unterschiedliche Wege am Anfang. Schnelle, kurze, lange. Aber alle: Friedfertig und tolerant, bis auf Annas Blick beim leeren Schweinestall. Und heute: Wir sind auf einem solidarischen, gemeinsamen, teilweise noch steinigen, schwerbegehren, aber andererseits überraschend vielfältigen, heitermachenden Weg.



Merke! Begreife! "Es ist die Liebe, die die Welt, im Innersten zusammenhält" (Goethe). Auch durch friedlichen Wandel. Begreife und akzeptiere! Ohne zu töten funktioniert das menschliche Leben nicht. Mitmenschen, die in der Natur leben, wissen und erleiden das. Begreife, akzeptiere und toleriere! Ohne zu schlachten scheint das Leben aller ErdbewohnerInnen der Spezies Mensch vorerst nicht vor-stellbar. Viele natürliche Res-Sourcen (Quellen, Meere, Almen, Moore) wären nicht nutzbar. Begreife, erstreite und erkämpfe! Kein Tier, kein Schlacht-, kein Nutztier muss gequält werden. Verweigere alle Nahrung, deren Ursprung gequälte Tiere sind. Tröste Dich! „Die Welt ist vollkommen überall, wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Qual.“ (Friedrich Schiller) .

## Von den Pflanzen

Ohne Pflanzen: Algen, Moose, Flechten, Wild- und Kulturpflanzen, Wild- und Kulturbäume gäbe es keine Menschenseele auf dieser Erde. Nur die Pflanzen, und natürlich die Götter, vielleicht auch einige asiatische Halbgötter, können das Sonnenlicht in Nahrung verwandeln. Sonne, Licht, Wasser, Pflanzen sind unsere, im Kosmos verwurzelten Lebensquellen, Lebensmittel. Zu geringe Mengen von Sonnen-, Licht- und Wasserenergie verhindern, töten das Leben. Zu große Mengen vernichten das Leben. Und töten gleichfalls. Das richtige Maß, das richtige Verhältnis hält das Wunder Leben lebendig.

Wie viele Pflanzen und Bäume braucht die Erde, um menschliches Leben zu gestatten? Nach welchen unerklärlichen Schlüsseln entwickelt sich die Vegetation? Ist die noch vorhandene Pflanzenvielfalt eine Lebensvoraussetzung? Was wäre, wenn es nur noch Mais und Tomaten gäbe? In welchem Ausmaß lässt die Natur folgenlos Manipulationen zu? Wie gefährlich sind Pflanzen-, Tier-, Menschenmonokulturen? Eine wie die andere, eines wie das andere, einer wie der andere? Den sauren Regen konnte uns die Pflanzenwelt noch großzügig verzeihen. Wie reagiert sie, wenn sie sich selbst gefährdet sieht? Noch gibt es tausendjährige Olivenbäume, vielhundertjährige Eichen, Buchen und dreitausend Jahre alte, hundertmeterhohe, tausend Tonnen (30 LKW-Ladungen) schwere Mammutbäume, die großmütig unsere Menschenleben schützen, unsere Fehler ausgleichen. Warum macht uns das nicht dankbar, bescheiden und demütig? Übertönt der Lärm unserer Motorsägen alle Stimmen der Trauer, Sorge und friedlicher Mahnung? Wie weit können wir es treiben, ohne die lebensspendende Kraft der NATUR zu gefährden?

Die Antworten scheinen phantastisch einfach: Je mehr Pflanzen, Samen, Blüten, Früchte, Wurzeln wir essen, desto ungefährdeter ist das Leben der Pflanzen, der Pflanzenwelt, ist das Leben auf unserer Mutter Erde. Vater Staat kann uns dabei, auf dem Weg zur lustvollen Pflanzennahrung nicht helfen. Das können und dürfen wir auch nicht von ihm verlangen. Wir sind gefragt, gefragt als Individuen: Du bist es, der die menschliche Zukunft formt. Jammern und Anklagen gilt nicht. Nur: Handeln! Erkennen und Handeln! Werde zur Genießerin, zum Genießer von Pflanzenkost! Werde zur undoktrinären, heiteren Botschafterin, zum heiteren Botschafter von Pflanzenkost mit Ergänzungen. Die Ergänzungen! sind: GLEICHERMAßEN Fisch- und Tierfleisch, Fisch- und Tiereier, Butter, Milch, Käse, Honig.

Ganz so einfach ist es nun aber doch nicht mit der Lust auf Pflanzenkost, denn: Es gibt giftige Pflanzen, ungenießbare, unverdauliche. Es gibt Pflanzendrogen zuhauf. Es gibt – unsere Immunsysteme sind ja ausgereizt – Pflanzenallergien, mit erschreckenden Zuwachsraten. Es gibt Zuckerrohr und Zuckerrübe. Es gibt denaturierte Pflanzennahrungsmittel. Es gibt vermehrt genmanipulierte Pflanzen, denn wir wissen ja, dass wir alles wissen. Es gibt insektizid-pestizid-prallgefüllte Pflanzen. Es gibt geschmacklose, verwässerte, entbitterte Pflanzen. Und: Es gibt undefinierbare, totgekochte Pflanzenfertiggerichte. Also: Achtung! Achtung! Achtung! In alle Richtungen.

Merke! Viele Menschen sind für unser Pflanzenwissen gestorben. Bewahren wir dankbar dieses Wissen, diesen von den Ahnen erarbeiteten, erlittenen, der Natur abgerungenen Schatz. Merke! Es sind viel mehr Pflanzen und Pflanzenteile essbar, als wir glauben. Befragen wir neugierig und liebevoll unsere Urgroßmütter, oder lassen wir uns von ihrem Geschick und ihrer Küchenweisheit erzählen, achten wir die Tradition. Und: Alles hat seine Zeit. Vielfalt ergibt sich so fast von selbst. Wenn wir zusätzlich nicht nur nach den pflanzlichen Filetstücken greifen, wird es richtig pflanzen-kunterbunt. Und preiswert. Beispiel: Die missachteten "Radieschenblätter" können die Grundlage einer köstlichen Abendsuppe sein. Wenn wir zusätzlich darauf achten, dass im Speisenplan ungefähr 4mal mehr basisch reagierende als sauer reagierende Lebensmittel stehen, lauert möglicherweise bald eine andere "Gefahr": Unsere phantastische Gesundheit könnte uns übermütig und leichtsinnig werden lassen.

Lust auf Pflanzenkost! Ja, die Lust gehört unstrittig dazu. Sie ist die wichtigste Stütze, die wir zum Ändern unserer Gewohnheiten brauchen, wichtiger als alle Einsichten zusammen. Ohne die Freude am Essen, ohne das dankbare, heitere Genießen der Lebensmittel verlieren auch die gesündesten Pflanzen ihr Gesundheitspotential. Finde heraus, welche Samen, Blüten, Pflanzenteile, Früchte, Wurzeln Dir am besten schmecken. Bleib' nicht beim "ErstenBesten" hängen. Du wirst viel in der Erde Gewachsenes finden, das Dich, Deinen Magen, Dein Gemüt erfreut. Der zweite Teil der lebenslangen Dauerübung ist etwas schwieriger: Sortiere Deine Lieblinge in gesundhaltende, weniger gesundhaltende und jene, die krank und süchtig machen können (Beispiele: Zucker, Zucker, Zucker, Kaffee, Tabak, Alkohol, Alkohol). Reduziere oder streiche die Mängelliebliche vom Speiseplan. Dazu sagt Mark Twain: „Schlechte Gewohnheiten fliegen uns durchs Fenster zu, aber wir müssen sie mühsam durchs Treppenhaus wieder hinauswerfen, Stufe für verdammte Stufe“. Wichtig: Deine gesundhaltenden Vorlieben sind nicht zwangsläufig auch die Deiner Familie. Gerade die HausköchInnen unter uns sollten die unterschiedlichen Vorlieben erkennen und beherzigen. Nur so hat listentreiches, an Freude und Ganzheit orientiertes Manipulieren dauerhaft Erfolg. Die vom Wohlwollen geborene List darf die Wahrheit verschleiern. Die Tücke hat hingegen keinen moralischen Schutz.

## Von den Ergänzungen

Wichtige Frage: Wie groß dürfen Teile vom Ganzen sein, damit sie zur Ergänzung werden? Welche Teile von welchem Ganzen sind gemeint? Das Gesamtgewicht der individuellen Nahrungsmenge kann es nicht sein, dann würden die gesunden Ballaststoffe der Pflanzennahrung in die falsche Richtung lenken. Was dann? Der ergänzende Anteil von tierischem Fett und tierischem Eiweiß soll uns den Maßstab bestimmen helfen. Haben wir alle wesentlichen Folgen unserer Essgewohnheiten: Welthunger, Tierqual, Gesundheit der Natur, inklusive der Gesundheit aller Lebewesen im Blickwinkel, dann scheint, unbeweisbar gefühlt, Einfüntel bis Einsiebtel Energie tierischen Ursprungs möglich, ohne die Ziele zu gefährden. Merke! Solltest Du Dich so ernähren wollen, es aber auch beim besten Willen nicht schaffen, solltest Du immer wieder zurückfallen, in Dich nun schmerzende Gewohnheiten, dann ist Dein neues Ziel: Pflanzenkost pur. Hundert Prozent Pflanzenkost. Ein Mantra dazu: Nur Mut. Alles wird gut. –

Doch Achtung: Neue Hundertprozentige sind ideologiegefährdet, deshalb noch einmal: Gesunde Pflanzenkost mit möglichen Ergänzungen tierischen und pflanzlichen Ursprungs ist das Solidarität ermöglichende, individuell maximalen Genuss erzeugende, ganzheitlich die größte Wirkung erzielende Ernährungsprogramm, Ernährungsanliegen dieser Streitschrift.

## **Vom Wissen und vom Allwissen. Vom Lügen, Verschweigen und Wahrheitsuchen**

Der seit mehr als 200 Jahren allzeit, allseits bewunderte, größte deutsche Dichter schreibt als Siebzjähriger: "... habe nun ach .... und sehe, dass wir nichts wissen können, das will mir schier das Herz verbrennen". Bei Laotse findet sich: "Zu wissen, was man nicht weiß, ist der beste Teil des Wissens". Sokrates schrieb: "Ich weiß, dass ich nichts weiß. Um diesen Unterschied bin ich wohl klüger als die anderen."

Das Leiden am Nichtwissen, die Sehnsucht nach dem besten Teil des Wissens, kluges und weises Wissen sind unserer Zeit fremd geworden. Der Zeitgeist sagt: "Wir stehen kurz vor der Beantwortung der letzten, noch offenen Fragen. Dann gibt's das ewige Leben, das beständige Wirtschaftswachstum inbegriffen." Woher kommt es, dass unsere Gehirne und Seelen so vermessen, unbescheiden und phantasielos reagieren? Ist es der Preis für wissenschaftlich speziellstes Spezialistendasein? Ist es der Preis für die unermessliche Bilder-"Informations"flut, die der Phantasie keinen Raum mehr lässt? Ist es der Preis dafür, dass die "Freiheit der Wissenschaft" nur noch die kleinste, trotzdem wunderbar Mut machende Ausnahme ist?

Mächtige Interessengruppen entscheiden, in welche Richtung und mit welchem Ergebnis geforscht werden soll. Kommt es bei der Forschung trotzdem zu unangenehmen, nicht ins Interessenprofil passenden Ergebnissen, gibt es Vertuschungen, Repressalien, da erscheint der erzwungene Galileiwiderruf eher als harmloser Schicksals"schlag", gibt es Werbekampagnen unvorstellbarer Raffinesse. Ein spanischer Moralphilosoph schreibt im 17. Jahrhundert: "Ohne Mut ist das Wissen unfruchtbar". Das gilt vermehrt im 21. Jahrhundert: Der amerikanische Wissenschaftler T. Colin Campbell hat großen Mut, Ausdauer und Glauben an das Credo der Wissenschaft bewiesen. Mit schmerzlicher Konsequenz für sein Leben, für seine Karriere als anerkannter Wissenschaftler hat Campbell seine gefundenen Erkenntnisse aus einer der größten Studien von den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit überhaupt, der Chinastudie (Der 1973 an Krebs erkrankte, ansonsten fast allmächtige Chou En-Lai ließ einen Krankheitenatlas erstellen. Dieser Atlas war eine der Forschungsgrundlagen und dann der Namensgeber.) nicht in den Tresoren der Fleisch- und Milchindustrie verschwinden lassen, sondern alles ihm Mögliche getan, um die wunderbaren, umwerfend Hoffnung verheißenden Erkenntnisse in die Welt zu senden. Campbells Buch "China Study" ist als deutsche Übersetzung im Verlag "verlag systemische medizin" erschienen. Die fundamentale Botschaft: Pflanzliche Ernährung ist unser menschlicher Gesundbrunnen. Ohne den Verzehr von tierischem Eiweiß kommt eine Vielzahl der uns quälenden, beängstigenden, fast epidemischen Krankheiten nicht oder so gut wie nicht vor. Ihrem Entstehen und Wachsen fehlt, wissenschaftlichst nachgewiesen, die Nahrung.

Die phantastische Formel: Kein tierisches Eiweiß = geringstes Risiko für Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen, Krankheiten der Knochen, Nieren, Augen, Gehirnkrankheiten. Campbells optimistischer, auffordernder Appell: „Solange diese Zukunft (bei Campbell: pure Pflanzenkost) derart vielversprechend für die Gesundheit von Menschen ist, sollten wir auf diese Zukunft hinarbeiten." –

Ich, der Autor dieser Streitschrift, bin kein Wissenschaftler und so fällt es mir leicht, auch meinen Gefühlen und Beobachtungen zu vertrauen. Deshalb die Formel: Nahrungsergänzendes, tierisches Eiweiß = geringes Risiko ...

## Von den Fakten und den Tatsachen

Wenn hier individuell ausgewählte Fakten aufgeführt werden, so hat das auch mit dem zielorientierten Informieren und mit dem nicht unterdrückbaren, scheinbar-listigen Manipulieren des Autors zu tun. Dazu Nietzsche: "... keine ewigen Tatsachen /... keine ewigen Wahrheiten". Und: "Jede letzte Tatsache ist nur die erste einer neuen Reihe".

Deine Skepsis und gleichermaßen Dein Gutwille sind gewünscht. Du wirst Dich schließlich überzeugen können. Ein bisschen möchte diese Streitschrift Dir dabei helfen. Auch mit den Fakten:

*I- Zum Tierquälen:* Bei Demeter, dem konsequentesten, ganzheitlich agierenden ErzeugerInnenverbund, werden die Kälber die ersten 6 Wochen bei den Mutterkühen gelassen. Das Kalb trinkt in dieser Zeit von der Milchjahresproduktion der Mutter etwa 1/12, 500 Liter von 6.000 Litern. Artgerecht ist das auch nicht. Aber diese Tieraufzucht verhindert die größten seelischen Qualen von Rinderbaby – und Mutter. Kein entsetzlicher Trennungsschmerz, kein Jammern und Stöhnen zum Herzerbarmen, könnten wir es hören! 1/12 – warum kann das nicht generell so sein? Ist kein Platz für Mutter und Kind zum Säugen, gibt es keine Chance auf einen Teilverzicht vom Profit?

*II- Zu globalen Auswirkungen der Sucht nach tierischem Eiweiß in der ersten und zweiten Welt:* In Paraguay werden  $\frac{3}{4}$  der landwirtschaftlichen Nutzfläche für den Sojaanbau genutzt. Die pflanzlichen Proteine kommen aber nicht in die Mägen der ärmeren und armen EinwohnerInnen Paraguays, sondern in die gefesselten Körper unserer Fleisch“lieferanten“. Genmanipulierte, ökosystemzerstörende, pestizidverseuchte Futtermittel für die europäische Massentierhaltung. Ganz nebenbei auch noch urkulturzerstörend, unkulturfördernd.

*III- Zum Tierquälen:* 15 Legehennen auf einem Quadratmeter. Das ist Demeterstandard. Also das, was wir mit dem Huhn auf der grünen Wiese vor Augen haben. Angaben zu industrieller Massenhühnerhaltung werden nicht hinzugefügt. Nur so viel zum Nachdenken: 1 kg Hühnerfleisch konventionell = ca. € 10 / 1 kg, „Grünwiese“Hühnerfleisch = ca. € 30 / 1 kg. Zitat aus dem ‚Spiegel‘: „Wer günstiges Fleisch möchte, kann nicht zugleich erwarten, dass die Tiere wie im Bilderbuch groß werden.“ Und: „Die Verbraucher bekommen, was sie verlangen.“ Ergänzen wir: Sie verlangen das, was ihren Gehirnen, unseren Gehirnen und Seelen, von der Nahrungsmittelindustrie mit Hilfe eines mächtigen Werbebetats eingepflegt wird. Drum: Lassen wir den Fernseher häufiger ausgeschaltet. Werbesendungen ignorieren wir vollständig.

*IV- Zu Nutella und anderen DickmacherInnen:* Und schon sind wir bei Zuckerrohr, Zuckerrübe, billigen Pflanzenfetten, Werbebotschaften, Verschleierungen, Lügen. Und bei der Zuckersucht. Nutella besteht zu 80% aus Fetten und Zucker. Und noch, immerhin, zu ca. 12% aus dem imageträchtigen, namengebenden, wertvollen Haselnussmus. Nutella ist die Zuckersüchtigmacherin in Höchstkultur. Schneller können wir nicht süchtig, fett und krank werden. Andererseits: Nutella ist eine Delikatesse. Und sparsamst verwendet, richtet sie keinen Schaden an, sondern so kann diese Nougatcreme Freude herbeiführen und Genuss erzeugen. Sie hat damit Eigenschaften, die wir von einer Speiseplan-Ergänzung erwarten. Produzierst Du zusätzlich Deine MandelHaselnusscreme auch noch selbst und wandelst die „Bedürfnisse“ Eurer, Deiner Kinder listenreich, dann kommst Du der möglichen Glückseligkeit noch einige heitere Sprünge näher. Merke! Ersetzt Du Fleisch, Wurst und Käse durch raffinierte, im doppelten Sinne raffinierte Süßspeisen, versuchst Du die Teufel mit den Belzebuben, den Teufelsgehilfen, auszutreiben. Du quälst zwar weniger Tiere aber auf Dauer umso mehr Dich selbst. Merke! Soll Pflanzenkost die Kost der Zukunft werden, muss sie ganzheitlich gefühlt, gedacht und umgesetzt werden.

*V- Zum Eiweiß:* Der Streit ums bessere Eiweiß hat bisher keinen von der Wissenschaft abgesegneten Sieger hervorgebracht. Vielleicht will das aber doch schon etwas aussagen, wenn die Tiereiweißmafiosi nicht obsiegen konnten. Was sagt der ChinastudienPflanzenkost-Protagonist Campbell dazu? In etwa Folgendes: Die Energie pflanzlichen Eiweißes muss wohl anders im Körper reagieren als die tierischen Ursprungs, denn Chinesen und Amerikaner konsumierten im Versuchszeitraum etwa die gleichen Mengen der unterschiedlichen EiweißEnergiespender. Die chinesischen PflanzenesserInnen blieben schlank, die AmerikanerInnen wurden dicker und dicker. Die Sorge, dass EuropäerInnen und NordamerikanerInnen zu wenig Eiweiß in ihrer Nahrung haben, sollte durch eine andere Sorge ersetzt werden: Was geschieht in unseren Körpern mit dem zu viel konsumierten Eiweiß? Mit EiweißSpeicherkrankheiten werden wir und unsere gemästeten Körper zu tun bekommen, sollten wir die Eiweiß-Fett-Zuckerbomben weiterhin so wahllos und unkritisch verschlingen.

*VI- Zum Welthunger und zur Fortschrittsduselei:* Ändern die Menschen in der ersten Welt die Essgewohnheiten wie hier angeregt, erbeten, gefordert, gibt es keinen DritteWelthunger mehr, vorausgesetzt: Die Erde bleibt fruchtbar. Vorausgesetzt: Wir gehen sorgsam mit dem Saatgut um. Vorausgesetzt: Wir gehen sorgsam und gemeinnützig mit dem Wasser um. Die bekannte Tatsache: Zur Erzeugung eines Kilogramm Fleisches werden 7-11 kg, die wissenschaftlichen Angaben haben diese Bandbreite, Getreide verwendet. Durchschnittlich. Die unbekanntere: Für 1 kg Käse braucht es etwa 5 kg Getreide. Das BurgerRindfleischmetteiweiß „frisst“ 15 - 17mal so viel Getreideeiweiß. Fazit: Die Fleischindustrie, samt ihrer Sparte „tierische Produkte“ ist ein Lebensmittelvernichter unvorstellbaren Ausmaßes.

*VII- Zum Wasser:* Hellhörig sollten wir werden: Die Großkonzerne balgen sich um die Wasservorräte der Erde. Unter dem Profitblickwinkel ist Wasser das Öl der Zukunft. Wasser wird knapp. Wer es besitzt, wird mächtig sein. Oder wir unternehmen etwas. Für den Erzeugungsprozess von 1 kg Rindfleisch werden 16.000 Liter Wasser benötigt. Für 1kg Kartoffeln ca. 130 Liter, weniger als 1/100. Wohin mit der Gülle der Agrarindustrie? Die landwirtschaftlichen Böden werden in beängstigender Geschwindigkeit verseucht.

*VIII- Zu Zucker und Stevia:* 35 kg Zucker verzehren die DurchschnittseuropäerInnen im Jahr. Die modernen Zuckerbarone frohlocken. Und die Krankheitsindustrie gleichermaßen. 100 g sind das pro Tag. Die sicher nicht unabhängige europäische Gesundheitskommision empfiehlt 20 g. Also her mit Stevia, der Wunderpflanze. Denn Karies werden wir durch ihre Süße nicht bekommen. Immerhin. Und diabetikerInneneignet ist sie auch. Das große Problem: Unsere Zuckersucht wird sie nicht aus der Welt schaffen können. Ganz im Gegenteil: Die Erklärung zur Wundersüße wird unsere Sucht nach Süßem anheizen. Vermutlich werden wir die empfohlenen 10 % Steviasüße zusätzlich konsumieren. Auf dem Etikett steht dann unter anderem: Stevia, Zucker, ... Und wir werden beruhigt sein. Der Zuckerindustrie wird mit dieser Mischsüße und der wohl Vielzahl patentierter ZuckerSteviamischungen ein neues Hoch garantiert. Merke: Wollen wir die Sucht nach Süßem loswerden, müssen wir weniger Süßes essen, können wir so gut wie keine Fertiggerichte und Erfrischungsgetränke und Zwischendurchsnacks verzehren. Je erkennbarer unsere Nahrung, desto besser, je undefinierbarer, desto gefährlicher. Also: Bereiten wir unsere Speisen, unsere Pflanzenkost, selber zu. Kochen wir mit Freude, voller Vorfreude aufs gesunde, leckere Essen, auch mal mit Zucker, Melasse, Ahornsirup, Honig und Stevia. Mit Stevia vielleicht etwas häufiger, sollten wir ausreichend von den UreinwohnerInnen Südamerikas, den traditionellen GenießerInnen von Steviage Süßtem, lernen können. Vielleicht ist die Wunderzuckerpflanze ja auch für die Balkonaufzucht geeignet, probieren wir es aus.

*IX- Zu Fastfood, Energieriegeln, Bifis&Co und Appetithemmern:* Je mehr die Ernährungsindustrie denaturalisiert, verformt, „veredelt“, desto höher der Profit: Um Gotteswillen, ja keine Kultur, die das Gottgeschaffene, das Natürliche wieder zum Inhalt hat! Leider, leider hat sie da auch die VegetarierInnen, die VeganerInnen wunderbar in ihre Griffe bekommen. Befreien wir uns aus diesen raffinierten Umarmungen. Selberkochen heißt es. Kein Energiebombengenuss, der uns nie das Gefühl von satt gibt, weil die SattgefühlSensoren der Mägen auf Speisebreimenge – da liegt einer der Sinne von Ballast-, von Faserstoffen – und nicht auf Energiemenge reagieren. Wir haben so fast immer Appetit. Und fressen und fressen und geben jede Menge Geld aus für all’ die tückisch angepriesenen und allüberall präsenten Zwischenmahlzeiten. Die sich aufblasenden, volumenproduzierenden Appetithemmer sollen nun im Hernach ein Gefühl erzeugen, das bei einer faserstoffreichen Ernährung wunderbar natürlich entsteht: “Ich bin jetzt satt.“

*X- Zu Drogen und Süchten:* Drogen können schöne, glücklich machende Ergänzungen sein. Drogen können das Leben zerstören. Die Spannbreite ist enorm. Und entsprechend schwer ist es, Selbstbetrug und wissenschaftlich abgesegnete Normen einbezogen, mit ihnen, individuell Schaden verhindernd und Freude erzeugend, umzugehen. Bis vor kurzem waren unsere Hauptdrogen pflanzlichen Ursprungs. Wir kennen den Spruch: „Meine Hauptnahrung ist flüssig. Haha.“ Gemeint ist nicht das Wasser, schön und richtig wär’s, sondern der Gerstensaft. Zur Droge Wein: Der nur schnupftabakabhängige Friedrich Schiller sagt: „Ein Württemberger ohne Wein, kann der ein Württemberger sein?“ Nicht nur die Landeszugehörigkeit, sondern insgesamt das Leben stellt Horaz infrage: “Wo der Wein fehlt, stirbt der Reiz des Lebens.“ Größte Wunder dichtet ihm Charles Baudelaire an: „Der Wein wandelt den Maulwurf zum Adler“. Alles könnte so sein, fänden wir, jede, jeder für sich, das richtige Maß für Reben- und Gerstensaft, für diese Pflanzensäfte. Ein Zahlenspiel, das vielleicht motivieren hilft, beim Maßhalten oder beim Reduzieren unseres Alkoholkonsums: Gegenwärtig werden in Europa von einer halben Milliarde Menschen 36 Milliarden Liter Bier (72 l je BewohnerIn) und 13 Milliarden Liter Wein (26 l pro EuropäerIn, 10jährige bis 100jährige einbezogen) getrunken. Aus den Hektarerträgen für Gerste und Trauben lässt sich alles möglich Interessante berechnen: Ziehen wir die Hälfte der benötigten Ackerflächen (Hanglagen) als ungeeignet für andere Pflanzenkulturen ab, wird pro EuropäerIn nur für den Alkoholkonsum eine Fläche von ca. 50 Quadratmeter benötigt. Könnten wir unseren Alkoholkonsum halbieren, stünden 25 Quadratmeter für andere Nutzpflanzen zur Verfügung. Eine spannende Tatsache, oder? Der qualifizierte, disziplinierte und trotzdem oder gerade deshalb genussvolle Konsum von Drogen scheint beim Tabak wohl besonders schwer zu sein. Ich kenne nur eine Freundin, die es von der Kettenraucherin zum Genießen von einer Zigarette morgens und einer Zigarette abends geschafft hat. Bei den geringen Aussichten den Zigarettenkonsum auf ein die Gesundheit nicht gefährdendes Maß zu reduzieren, gibt’s bei den VielraucherInnen somit nur Entwederoder. Dabei gilt: Jeder misslungene Versuch lässt die Hoffnung wachsen, dass es beim nächsten Mal gelingen könnte. Auch dazu einen möglichen Motivationschub: Solltest Du eine Vielraucherin, ein Vielraucher (2 Packungen pro Tag) sein, dann würden durch Deine vollständige Abstinenz 60 Quadratmeter bester Erde für den Anbau von Lebensmittelpflanzen frei. Wau! So meine Reaktion nach dem Errechnen dieser Zahl (Kontrolliere: ca. 15.000 Zigaretten mit 0,7 g Tabak / ha-Ertrag ca. 2.000 kg).



## Von der Freiheit der „Ohnmächtigen“ und der Unfreiheit der „Mächtigen“

Was heißt hier ohnmächtig? Geht es doch in allerallererster Linie nicht um die Macht über andere, sondern um die über uns selbst. Wie kann es uns gelingen, das, was wir als richtiger, vernünftiger, freudvoller, lebenserfüllender Erfühlen und Erdenken auch zu tun? Was hindert uns? Macht können die Ohnmächtigen nicht verlieren, nur die Mächtigen. Ein Kanzler, ein Präsident hätte mit Machtverlust zu rechnen, sollte er seine Lebensweise ändern in Richtungen, die das Wachstum schwächen, die die Interessen noch Mächtigerer gefährden. Sollte er, im Moment ja sie, das auch noch begründen, wäre es schnell um ihn, sie geschehen. Also! Hören wir auf mit der Jammerei: „Es ändert sich doch sowie nichts“. Es heißt jetzt: Ich ändere mich, meine Gewohnheiten, meinen Lebensstil. Du änderst Dich, Deine Gewohnheiten, Deinen Lebensstil. Wir ändern unsere wieder individueller werdenden Lebensstile. Wir ändern das Leben auf der Erde. Nicht von heute auf übermorgen, aber sicher in kürzerer Zeit als wir vermuten. Zu optimistisch? Lass Dich heiter umstimmen: „Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht als der Pessimist, aber er lebt froher“ (Charlie Rivel).

Lass' Dich, zusätzlich, durch Tatsachen motivieren: Hast Du bisher die Essgewohnheiten eines statistischen Durchschnittseuropäers, bei DurchschnittseuropäerInnen ist's leicht anders, und wandelst Du Deinen Speiseplan Richtung „Pflanzenkost mit Ergänzungen“ im beschriebenen Umfang, dann bewirkst Du unter anderem: Du verhinderst das qualvolle Leben und das Schlachten von ca. 100 „Grillhähnchen“ pro Jahr, 1000 Hähnchen alle 10 Jahre. Du minderst die Güllemenge um ca. 150.000 Liter jährlich. Du stellst 25 Quadratmeter für das Abschaffen des Hungers in der Welt nur über das Ändern Deines Alkoholkonsums bereit. Jahr für Jahr. Du „erwirtschaftest“ für hungernde Menschen ca. 300 kg Eiweiß pro Jahr. Du erhöhst Deine Chancen, ein gesunder Mensch zu bleiben oder zu werden und dann restlebenslang zu bleiben drastisch. Du hilfst, die Lebensgrundlagen für die nächsten Generationen zu sichern. Solltest Du Dich von biologisch zertifizierten, regionalen, saisonalen Lebensmitteln ernähren, wäre Deine Bilanz noch um einiges großartiger. Lassen wir uns von Mark Twain einen heiter machenden Schubser verpassen: „Herr, lass mich ein guter Mensch sein. Aber bitte nicht sofort.“ Frage: Wann beginnen wir? Wann beginnst Du? Noch einmal Mark Twain, zum genaueren Fixieren des Zeitpunkts: „Verschiebe nicht auf morgen, was genauso gut auf übermorgen verschoben werden kann.“ Aber spätestens dann sagst Du: Ich beginne jetzt! Jetzt beginne ich!

## Vom ganzheitlichen Genießen. Von der Liebe zum Leben.

Das ist sicher aufgefallen. Der Autor dieser Streitschrift liebt die kompakten, zugespitzten Erkenntnisse unserer großen Geister. Und er liebt gleichermaßen den Volksmund. Und in ganz besonderen Maße den Staatsmann, Wissenschaftler und Dichter Goethe, der dem Volk aufs Maul geschaut hat und einer der ganz Großen war und ist. Deshalb zum Streitschriftfinale dreimal Goethe: „Was nicht umstritten ist, ist auch nicht sonderlich interessant.“ – „Jeder kehre vor der eigenen Türe. Und die Welt ist sauber.“ – „Den lieb’ ich, der Unmögliches begehrt.“

Hüten wir uns davor, alles richtig machen zu wollen. Das wäre nicht sympathisch, nicht anregend, nicht Mut machend. Versuchen wir andererseits möglichst ganzheitlich zu fühlen und zu denken. Verzweifeln wir nicht, wenn unser Handeln unserem Erkennen nicht immer folgen kann. Erfreuen wir uns an den Erlebnissen, die Erkennen und Handeln in Einklang bringen. Erfreuen wir uns am neu Erarbeiteten. Seien wir stolz. Sei stolz. Nutze diesen Stolz, auch um Deine Mitmenschen mit dem Bekennen Deiner Fehler zu trösten. Merke: Die erkennbaren Fehler eines glücklichen, stolzen Menschen machen Mut.

Jemand, der zu verstehen gibt, alles richtig zu machen, die Weisheit mit Löffeln gefressen zu haben, läuft Gefahr, das Wesentliche falsch zu machen. Und weniger liebenswert zu werden, für die anderen und für sich selbst. Also: Lernen wir, auch die Fehler zu lieben, die der anderen und die eigenen. Daraus erwächst die Energie, die Kraft, einige unserer schlechten Gewohnheiten in gute zu wandeln. Ohne weniger Freude am Leben zu haben! Ohne weniger zu genießen. –

Zum Ganzheitlichen, zur Ganzheit gehört, sich mitverantwortlich zu fühlen, für alles, was die Spezies Mensch bisher getan hat. Für alles Handeln unserer Urahnen, Ahnen. Für das Handeln der Mitmenschen, der ZeitgenossInnen gestern, heute und morgen. Versuchen wir, keinen von uns auszugrenzen. Die gegenwärtig verpönten BankerInnen, KonzernherrInnen, Agrarindustriellen ... sind Menschen wie Du und ich. Verwechseln wir nicht das System mit Unseresgleichen. Schämen wir uns für das vom System erzwungene Handeln. Wandeln wir die Scham, die individuelle Scham in Energie. Ändern wir uns mit ihrer Hilfe. Entziehen wir uns dem System. Oder ändern wir es. Versuchen wir, ganzheitlich zu leben und zu lieben. Denn es gilt: „Wenn auf der Erde die Liebe herrschte, wären alle Gesetze entbehrlich.“ (Aristoteles). „Liebe ist die stärkste Macht der Welt, und doch ist sie die demütigste, die man sich vorstellen kann.“ (Mahatma Gandhi). „Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“ (Albert Schweizer). Machen wir uns gegenseitig Mut! Einsam ist das Wichtigste kaum zu leisten!

## *Genutzte und empfohlene Bücher*

Die Hälfte aller, vom Autor gelesenen Bücher, denn er hatte immer phantastische EmpfehlerInnen.  
Ein Danke in die Runde der Lebenden und besonders der Verstorbenen.

**Johann Wolfgang von Goethe:** Das Gesamtwerk

**Geseko von Lüpke** Politik des Herzens

**T. Colin Campbell** China study

**H.-Ulrich Grimm** Garantiert gesundheitsgefährdend

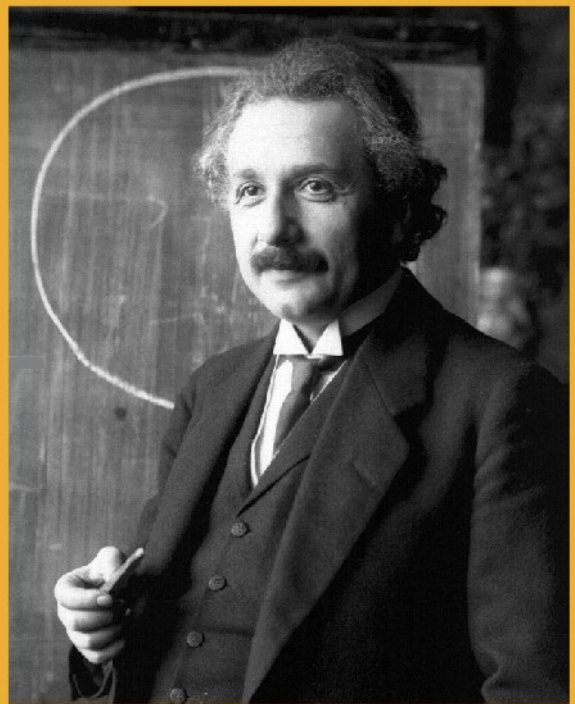
**Felix zu Löwenstein** Food crash

**Dr. Erich Rauch:** Das Gesamtwerk

**Dr. Renate Collier** Azidoseherapie nach Dr. Renate Collier

**J. Piquardt** Der Genuss des Einfachen

**J. Piquardt** Erkenne Dich! Und handle!



**Albert Einstein (1879-1955):**

Nichts wird die Chance für das Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.

**Albert Einstein heute:**

Nichts wird das Glück auf der Erde so steigern wie die Hinwendung zu undoktrinärer, individuell geprägter Pflanzenkost.

**ERKENNE DICH!  
UND HANDLE!**

**Nur wer losgeht, ist auf dem Weg.**

ISBN 978-3-941-78605



9 783941 786059