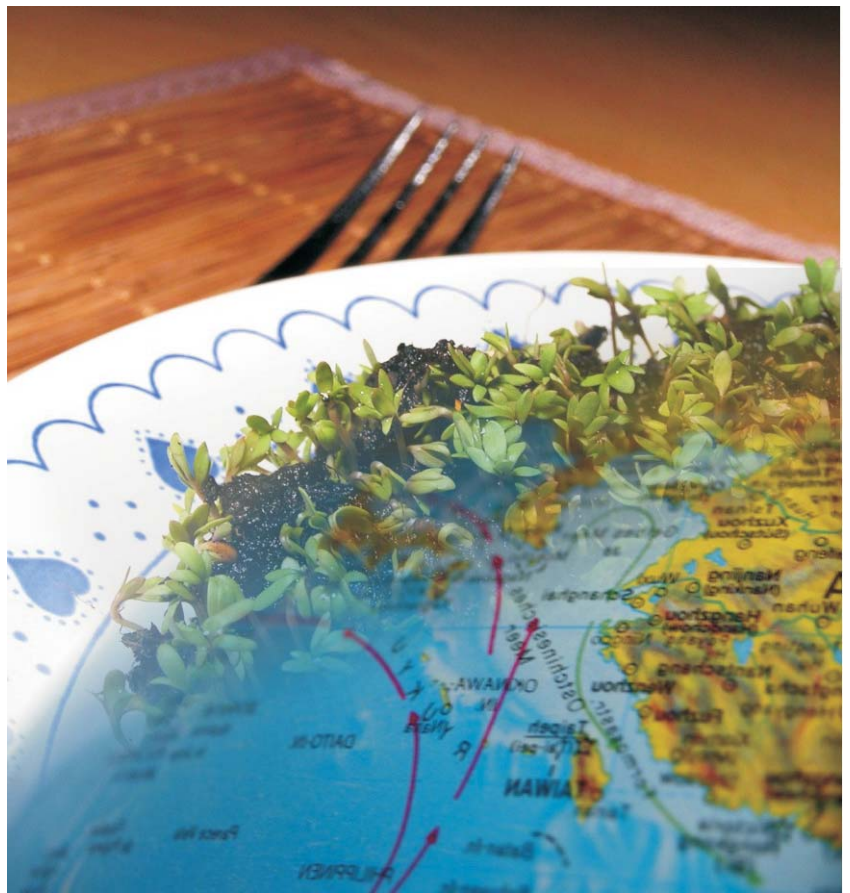


Matthias Langwasser

Die Zukunft der Erde liegt auf unseren Tellern

Die tägliche Zerstörung unserer Umwelt, unserer Urwälder, das Aussterben unzähliger Arten, die fortdauernde Verschmutzung der Erdatmosphäre zeigen uns dringlich, dass wir nicht mehr viel Zeit haben, um einen positiven Wandel auf unserem Planeten herbeizuführen und unser Überleben zu sichern. Das, was in dieser intensiven Zeit zählt, ist das Handeln. Es geht darum, jetzt alles zu tun, was in unserer Macht steht, um diesen Planeten und seine Lebewesen zu bewahren. Wirkliche Veränderung bewirken wir dann, wenn wir unser Wissen im täglichen Leben aktiv anwenden. Und zwar durch eine bewusste Wahl unserer Gedanken und Emotionen sowie durch praktische Lebensweise. Wenn wir uns derart bewusst ausrichten, klar und konsequent sind, können wir gemeinsam auf der Erde paradiesische Zustände erschaffen.



Viele von uns stellen sich die Frage: Kann ich als Einzelter unter Milliarden überhaupt etwas verändern? Die Antwort: Ein einzelner Mensch, der klar und aufrecht ist, der seine Energie und Kraft konsequent für das Gute einsetzt, kann *alles* verändern. Denken wir dabei nur einmal an Buddha, Gandhi und Martin Luther King. Was hatten diese Persönlichkeiten gemeinsam? Sie wussten genau, was sie wollten und sind, unbeirrt von allen Schwierigkeiten, geradlinig ihren Weg gegangen.

Was können wir also tun, um auf möglichst einfache und effektive Weise einen schnellen Wandel für den Planeten, für Menschen, Tiere und Pflanzen zu bewirken? Die Antwort ist erstaunlich einfach: Beginnen wir damit, uns pflanzlich, d.h.

ohne Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte zu ernähren und *inspirieren* (nicht überreden) wir unsere Freunde, Familie und alle, mit denen wir zusammen kommen, dasselbe zu tun! Denn, was würde geschehen, wenn keine Tiere mehr für unseren Genuss sterben müssten, wenn also alle Menschen sich nur noch von pflanzlicher Nahrung ernähren würden?

1. Das unermessliche Leiden der Tiere würde endlich aufhören

Ich möchte hier nicht weiter darauf eingehen, welche Qualen die Tiere in den Tierproduktionsstätten (der Name sagt bereits alles) durchmachen müssen. Nur so viel: Die Kühe, Rinder, Schweine, Hühner, Puten und Kaninchen in diesen Anlagen leiden von dem Tag ihrer Ge-

»Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.«

— Albert Einstein —

»Ich glaube, dass geistiger Fortschritt an einem gewissen Punkt von uns verlangt, dass wir aufhören, unsere Mitbewesen zur Befriedigung unserer körperlichen Verlangen zu töten.«

Mahatma Ghandi

burt an, bis zu dem Tag der grausamen Schlachtung in unvorstellbarem Maße – auf körperlicher und seelischer Ebene. Das Leben, das unsere Mitgeschöpfe führen, ist weder artgerecht noch lebenswert.

Ohne dieses durch Menschen verursachte Leiden, könnte eine neue Partnerschaft zwischen Mensch und Tier entstehen, die von Liebe, Achtsamkeit und Respekt getragen wäre. Wir könnten mit Tieren als Freunde zusammenleben, ohne sie für unsere Genusssucht zu missbrauchen. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Tiere in der freien Natur vor uns weglaufen? Natürlich deswegen, weil es die Jagd gibt und die Tiere nicht wissen können, ob sie einen Menschen vor sich haben, der sie liebt oder einen, der sie tötet. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Wildtiere, sobald sie sich sicher fühlten, nicht mehr vor mir geflüchtet sind.

Der Fleischverzehr hat auch einen entscheidenden Anteil am Artensterben. Die Bedrohung vieler Fischarten, der Wale, Delfine und großer Säugetiere wie Elefanten, Nashörner, Tiger, Bären, Menschenaffen und vie-

ler Vogelarten, die für den menschlichen Verzehr getötet werden, würde gestoppt, wenn niemand mehr Fleisch aße.

2. Das Bewusstsein auf der Erde würde sich völlig verändern

Alle Gedanken, Gefühle und Emotionen aller Lebewesen bilden gemeinsam ein geistiges, unsichtbares Kraftfeld, welches auch *morphogenetisches Feld** genannt wird. Dieses Feld beeinflusst gleichzeitig auch alle Lebewesen. Das milliardenfache Leiden der Tiere und das brutale Schlachten schaffen eine energetische Atmosphäre, die erneute Gewalt und Aggressivität hervorruft. Würde weltweit kein Fleisch mehr gegessen werden, so würde sich dieses Energiefeld radikal verändern, was zur Folge hätte, dass wahrscheinlich sogar weniger Kriege geführt und weniger Gewalttaten verübt würden. Eine breitere Atmosphäre des Friedens und Verstehens würde entstehen.

Führende Vegetarismusverbände haben die beeindruckende DVD „Die Ausbeutung der Erde“ produziert und dafür weltbekannte Unterstützer gefunden: Das Vorwort kommt vom Vegetarier und Präsident Sloweniens Dr. Janoz Drnovsek (siehe Depesche 01/2007), die Kommentare spricht Sir Paul McCartney höchstpersönlich. Untertitel in rund 15 Sprachen. Der Film ist kostenlos abrufbar bei: www.globetransformer.org/ Die DVD kann auch gegen €6,- käuflich erworben werden bei z.B. www.shaktishop.com, wo auch übersetzte Textversionen als PDF abrufbar sind.

Ich habe vor einigen Jahren beim *Permakulturprojekt Steyerberg**, das ich 7 Jahre lang betreute, durch die Kooperation mit Wühlmäusen, die mein Gemüse und die Wurzeln der Obstbäume fraßen, die Erfahrung gemacht, dass sich die Energie dieses zweieinhalb Hektar großen Geländes vollständig veränderte, nachdem ich den Kampf gegen die kleinen Nager eingestellt habe. Tatsächlich dankten es mir die Wühlmäuse dadurch, dass sie von da an meine Obstbäume verschonten.

Ein anderer Aspekt ist die Tatsache, dass die Menschen die Schwingung dessen, was sie essen, in sich aufnehmen. Man hat aggressiven Schwerstverbrechern in amerikanischen Gefängnissen kein Fleisch und keinen weißen Zucker mehr zu essen gegeben, und sie wurden innerhalb kurzer Zeit deutlich friedlicher. Im Ayurveda* wusste man schon vor Tausenden von Jahren, dass man Soldaten viel Fleisch geben musste, damit sie gewaltbereit werden.

3. Die Vernichtung der Regenwälder könnte weitgehend gestoppt werden

Wussten Sie, dass die Produktion von Fleisch und Milchpro-

***Morphogenetische Felder:** vom britischen Biologen Rupert Sheldrake beschriebene feinstoffliche, gedankliche Felder, die u.a. Entwicklung sowie Gestalt und Form von Organismen und Organen prägen (alles, was existiert, wurde zuvor gedacht, erdacht); bezieht sich auch darauf, dass in der gedanklichen Welt alles miteinander in Zusammenhang steht und alles, was gedacht wurde, eine Auswirkung auf alles andere hat oder haben kann; von griech: morpho: Gestalt, Äußeres und griech. genesis: Entstehung, (siehe 01/2002 und 08/2003).





Dunkel (braun) markierte Länder: Staaten mit über 20 Prozent Anteil an unterernährten Menschen an der Gesamtbevölkerung. Wenn die Bewohner der großen Industrienationen nur 10 Prozent weniger Fleisch essen würden, könnte mit dem frei werdenden Weizen, Mais, Soja usw. die Gesamtheit der hungernden Weltbevölkerung ernährt werden (siehe hierzu auch www.vegetarismus.ch).

dukten zu 90 Prozent für die Zerstörung der Regenwälder verantwortlich ist? Alle zwei Sekunden wird ein Waldgebiet von der Größe eines Fußballfeldes zerstört – zum Großteil für die Neugewinnung von Weideflächen. 70 Prozent der abgeholzten Waldgebiete im Amazonasbecken werden als Weideflächen genutzt. Ein großer Teil der übrigen Flächen wird für den Anbau von Futtermitteln für die Massentierhaltung (hauptsächlich Soja) brandgerodet. Deutschland ist Europas größter Sojaimporteur. Allein 2003/04 wurden 3,3 Millionen Tonnen Soja aus Brasilien importiert, wofür eine Fläche von 1,58 Millionen Hektar benötigt wird (was einer Fläche von 158 mal 100 km entspricht).

Die Regenwälder produzieren 30 bis 40 Prozent des Sauerstoffs, den wir atmen. Sie sind unverzichtbar für die Stabilität des Weltklimas. Dort, wo noch genug Wälder vorhanden sind, regnet es auch ausreichend. Werden die Wälder abgeholzt, bleibt der Regen weg und Wüstengebiete entstehen.

Eine der nachhaltigsten Möglichkeiten, sofort etwas für die Erhaltung unserer Urwälder zu tun, die uns noch dazu nichts kostet, ist eine rein pflanzliche Ernährungsweise.

4. Ein effektiver Weg, um unser Klima zu retten

Zusätzlich zu dem Schutz der Regenwälder würden wir laut der UN Landwirtschaftsorganisation (FAO) 18 Prozent der weltweiten Treibhausgase einsparen, welche durch die moderne Tierhaltung entstehen. Das ist mehr, als der gesamte Transportsektor produziert. Jährlich entstehen durch die Viehzucht 115 Millionen Tonnen Methangas. Durch die Brandrodungen, die für die Viehhaltung durchgeführt werden, und die Produktion von tierischem und chemischem Dünger für die riesigen Ackerflächen, auf denen Viehfutter angebaut wird, entstehen zusätzlich enorme Mengen an Stickoxiden. Alleine für die Produktion eines einzigen Hamburgers entstehen durch die Brandrodung von Regenwald in Costa Rica 75 Kilogramm sog. Treibhausgase.

Eine vegane Lebensweise ist aktiver Klimaschutz.

5. Der Hunger auf der Erde könnte sofort und nachhaltig gestoppt werden

Weltweit hungern über 852 Millionen (!) Menschen, trotz einer weltweiten Getreideernte von 1,57 Milliarden Tonnen. Bei einer Weltbevölkerung von 6,6

Milliarden Menschen stünde jedem Menschen pro Tag theoretisch durchschnittlich 652 Gramm Getreide zur Verfügung. Doch 49 Prozent der weltweiten Getreideernte und 90 Prozent der Sojabohnen werden als Viehfutter (!) verwendet. 80 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen der Erde werden durch die Viehzucht beansprucht!

Auf den besten Böden jener Länder, wo der größte Hunger herrscht, werden Futtermittel für die USA und Europa angebaut. 60 Prozent der Futtermittel in der Massentierhaltung werden aus den Entwicklungsländern importiert. Um 1 Kilo Fleisch zu erzeugen, benötigt man 7 bis 16 Kilo Getreide oder Sojabohnen. Auf der Fläche, die man braucht, um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, könnte man statt dessen 200 kg Tomaten oder 160 kg Kartoffeln ernten. Fleischverzehr ist Nahrungsmittelvernichtung.

***Permakultur:** ein System der dauerhaften, nachhaltigen Landwirtschaft, (engl. „permanent agriculture“). Es geht dabei um den Aufbau komplexer, lebendiger, ökologischer Anbausysteme, die sich selbst bei minimalem Pflegeaufwand erhalten und regenerieren können. Für die Vision der Permakultur und das Aufzeigen ihrer Realisierung erhielt ihr Gründer Bill Mollison (Australien), 1981 den Alternativen Nobelpreis. Siehe auch Depesche über die Permakultur von Sepp Holzer, 01/2004.

***Lebensgarten Steyerberg e.V.:** Alternative, ökologische Siedlungsgemeinschaft mit derzeit ca. 100 Bewohnern bei der niedersächsischen Gemeinde Steyerberg, nach dem Vorbild der Findhorn Gemeinschaften. Nähere Infos siehe www.lebensgarten.de



***Ayurveda:** Indische Weisheits- und Lebenslehre, zu „ayur“: Leben und „veda“: das Wissen. Die ayurvedische Medizin beispielsweise ist eine seit Jahrtausenden aus Indien überlieferte Naturheilkunde, die den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet und behandelt.

Matthias Langwasser: Mein Hintergrund



Bis zu meinem 17. Lebensjahr hatte ich mich nie mit Ernährung beschäftigt. Ich aß das, was mir schmeckte – und das war vor allem Fleisch. Dann fiel mir ein kleines Büchlein über die negative Wirkung von Fleisch, Zucker und Weißmehl auf unseren Körper in die Hände. Nachdem ich es gelesen hatte, war für mich klar, dass ich nichts essen kann, was meinem Körper schadet, und so stellte ich sofort meine Ernährung konsequent auf vegetarische, vollwertige Nahrung aus biologischem Anbau um. Das habe ich bis heute beibehalten, und mache da auch keine Ausnahmen. Da muss ich auch auf nichts verzichten, denn es wäre mir völlig fremd, unnatürliche Nahrung zu essen.

Nachdem ich Abitur und Zivildienst hinter mich gebracht hatte, schwor ich mir: „Ab heute mache ich nur noch das, wozu ich Lust habe!“ Das führte dazu, dass ich weder ein Studium noch eine Ausbildung absolvierte, denn ich wollte nur das lernen, was mich wirklich interessiert.

Im Alter von 21 Jahren habe ich meinen Rucksack gepackt und bin nach Südfrankreich und Spanien gegangen, wo ich fast zwei Jahre in der Natur lebte und hauptsächlich durch wunderschöne Berggegenden wanderte. Ich schlief immer unter freiem Himmel und ernährte mich ausschließlich von dem, was die Natur mir schenkte: Früchte, Nüsse und Wildkräuter. Diese Zeit der Einsamkeit, der Stille und der tiefen Verbindung zu Mutter Erde, die mich mit allem versorgte, was ich brauchte, hat mich sehr geprägt.

Als ich wieder nach Deutschland zurückkehrte, lebte ich in der Nähe des

Lebensgarten Steyerberg, einer alternativen Lebensgemeinschaft, und war dort für die Betreuung des Permakulturprojektes zuständig. Der Begriff Permakultur kommt von engl. „permanent agriculture“ und bedeutet dauerhafte Landwirtschaft. Diese Form der Landwirtschaft geht noch viel weiter als die ökologische Landwirtschaft. In diesem System schafft der Mensch natürliche, nachhaltige Ökosysteme, wo er nur regulierend eingreift und welches ihn gleichzeitig mit allem versorgt, was er zum Leben braucht. Hier gibt es auch keine Monokultur. Auf diesem 2,5 Hektar großen Gelände, welches mitten im Wald liegt, lebte ich in einer Holzhütte ohne Wasser und Strom und baute Gemüse, Obst und Kräuter im großen Stil an. Das Einzige, was ich dazukaufte, waren Olivenöl, Essig und Meersalz. In dieser Zeit begann ich, meine Leidenschaft der Nahrungszubereitung zum Beruf zu machen und Seminargruppen zu verpflegen. Als reisender Seminarkoch war ich in ganz Europa unterwegs und habe Tausende Menschen mit leckerem, erst vegetarischem, dann veganem Essen versorgt.

8 Jahre davon arbeitete ich hauptsächlich in einem Hotel im Sauerland, wo ich die Teilnehmer von Gesundheitswochen mit veganer Bio-kost verwöhnte. Das Interessante dabei: Ein Großteil der Gäste waren bayrische Landwirte, die in ihrem ganzen Leben noch nie vegetarisch, geschweige denn vegan, gegessen hatten. Viele von ihnen hatten vor dem Seminar Angst davor, eine unfreiwillige Fastenwoche einlegen zu müssen und konnten oft nur durch ihre Frau dazu gebracht werden, doch zu kommen. Am Ende der Woche wollten fast alle die Rezepte haben.

Ich habe dort viele Gerichte entwickelt, die absolute „Normalesser“ begeistern. Viele sagten mir, dass sie in der Gesundheitswoche weder Fleisch noch Milchprodukte vermissen und nie das Gefühl hatten, dass ihnen etwas fehlte. Ich habe bei verschiedenen Anlässen oft den Test gemacht: Ich servierte meinen Gästen ein leckeres veganes Vollwertessen und sagte nichts weiter dazu. Den Meisten ist gar nicht aufgefallen, dass sie gerade ein rein pflanzliches Mittagessen verzehrten!

Aus meiner Leidenschaft, natürliche Nahrung zu essen, für andere zuzubereiten und dabei immer neue wunderbare Gerichte zu entwickeln, ist mein Kochbuch „Vegane Kochkunst – Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude“ entstanden.

Meine Vision von der Erde als einem Paradies für Menschen, Tiere und Pflanzen, die ich schon seit meiner Kindheit in mir trage, hat mich dazu bewogen, mich in verschiedenen Bereichen für die Heilung der Erde zu engagieren. Als leidenschaftlicher Liebhaber von gutem, natürlichem Essen gebe ich mein reichhaltiges Wissen über heilsame Ernährung in individuellen ganzheitlichen Ernährungsberatungen in meiner Praxis in Lübeck weiter. Hier biete ich außerdem Lebensberatung an.

Ich engagiere mich für das Regenwaldprojekt **Amazon Herb**, welches durch den Vertrieb von kraftvollen Produkten aus Regenwaldkräutern, die zugleich reinigen, nähren und balancieren, große Regenwaldflächen im Amazonasgebiet in Peru schützt. Dadurch wird den Ureinwohnern, welche die Kräuter von Hand auf traditionelle Weise ernten, eine selbstbestimmte Zukunft in Unabhängigkeit ermöglicht (Dep. 15/2006). Zudem halte ich Vorträge und Seminare zu den Themenbereichen **Schutz des Regenwaldes**, Lebensvision und Lebensaufgabe, Ganzheitliche Gesundheit, Vegane Ernährung, Permakultur, Kooperation mit der Natur, Engel und die geistige Welt.

Ausführliche Informationen über meine Arbeit erhalten Sie auf meiner Website www.regenbogenkreis.de
Matthias Langwasser
Wakenitzufer 22, 23564 Lübeck
Tel.: (0451) 70 74 94-77, Fax: -79
E-Mail matthias@langwasser.de

	Kohl	23
	Kartoffeln	22
	Reis	19
	Mais	17
	Soja oder Weizen	15
2	Hühnerfleisch	
2	Milch	
1	Eier	
1	Rindfleisch	

Wie viele Menschen kann man mit einem Hektar Anbaufläche satt machen? (Anzahl der Menschen, deren Kalorienbedarf von einem Hektar Land durch die Produktion der nebenstehenden Lebensmittel gedeckt werden könnte.)



Würden alle Menschen vegetarisch leben, würde dies das Welt hungerproblem drastisch lindern, rein rechnerisch sogar gänzlich beseitigen!

6. Wir hätten genug Trinkwasser für alle

Ein Drittel der Weltbevölkerung leidet unter Wassermangel. Die effektivste Methode, Wasser zu sparen, ist der Verzicht auf Fleisch. Die Fleischproduktion braucht riesige Mengen an kostbarem Trinkwasser – die Erzeugung eines Pfundes Rindfleisch benötigt 20.000 Liter Wasser. Wenn eine Person nur einmal darauf verzichten würde, ein Pfund Rindfleisch zu kaufen, würde sie dieselbe Menge Wasser sparen, die sie während eines ganzen Jahres für ihre tägliche Dusche benötigt! Zum Vergleich: Die Erzeugung von einem Pfund Salat oder Tomaten braucht 87 Liter Wasser. Für den Anbau von Getreide, Obst und Gemüse benötigt man also nur einen Bruchteil des Wassers, das durch die Fleischproduktion verschwendet wird.

50 Prozent der **Wasserverschmutzung** in Europa werden durch Massentierhaltung verursacht. Pestizide, Kunstdünger und Gülle auf den Nutzflächen für Tierfutteranbau sind der Hauptfaktor für die Trinkwasserverschmutzung mit Nitraten und hochgiftigen Chemikalien.

7. Riesige Landflächen könnten der Natur wieder zurückgegeben werden

Ein Bio-Landwirt, bei dem ich das Gemüse für meine Kochseminare holte, baute auf wenigen Ackerflächen Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln an. Es war beeindruckend, welche riesigen Berge von Gemüse er erntete und wie viele Menschen er durch seine kleinen Ackerflächen ernähren konnte!

Ungefähr 90 Prozent der gesamten deutschen Ackerfläche werden zur Produktion von Viehfutter verwendet. Würde man die Menschen ausschließlich mit pflanzlichen Lebensmitteln versorgen, so bräuchten wir nur noch 10 Prozent der heute genutzten Flächen, während wir den großen Rest renaturieren, anderweitig nutzen oder nachwachsende Rohstoffe auf ihm anbauen könnten.

8. Verbesserung der Gesundheit aller

Vegetarier/Veganer, die sich natürlich und vollwertig ernähren, kennen kaum Zivilisationskrankheiten, Übergewicht, Osteoporose oder Diabetes.

Was geschieht, wenn wir aufhören, Fleisch, Eier und Milchprodukte zu essen? Zuerst beginnt unser Körper damit, zu entgiften und sich von all den körper-

lichen und energetischen Belastungen, die sich im Lauf unseres Lebens angesammelt haben, zu befreien. Wir fühlen uns bald leichter und vitaler, unsere Kondition nimmt zu – auch ohne körperliches Training. Viele Probleme wie Allergien, Verdauungsbeschwerden oder Hautprobleme verschwinden. Es fällt uns auch leichter, fröhlich und gelassen zu sein.

Ich konnte bei meiner eigenen Umstellung auf pflanzliche Nahrung vor mehr als 20 Jahren beobachten, dass sich mein Geruchs- und Geschmackssinn verfeinerten, dass ich sensibler wurde und auch die Schönheit der Natur stärker wahrnahm.

Typische Beschwerden, die durch den Konsum von zu viel tierischem Eiweiß verursacht werden können, sind beispielsweise Übergewicht, Bluthochdruck, Gallensteine, Allergien, Gicht, Dickdarmkrebs, Neurodermitis, Rheuma, Multiple Sklerose, Arthritis, Diabetes, Herzprobleme, Arteriosklerose und Morbus Crohn*.

Vegetarier leben im Durchschnitt 6 bis 10 Jahre länger als der Rest der Bevölkerung und schneiden bei den unzähligen Vergleichsstudien über den Gesundheitszustand von Fleischessern und Vegetariern durchweg deutlich besser ab.

Hier einige Fakten zur vegetarischen Ernährung:

- Das Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben, ist bei Vegetariern nur halb so hoch wie bei Nicht-Vegetariern.
- Stark überhöhter Blutdruck ist bei Fleischessern 13-mal häufiger als bei Vegetariern.

***Morbus Crohn:** Nach dem US-Arzt B. B. Crohn benannte Krankheit des unteren Dünndarms, verläuft in Schüben mit Fieber, Bauchschmerzen, Gewichtsabnahme und Kräfteverfall. Die Darmwand ist permanent entzündet und mit Geschwüren durchsetzt.

»Die Fleischindustrie hat mehr Todesfälle verursacht als alle Kriege dieses Jahrhunderts, alle Naturkatastrophen und alle Verkehrsunfälle zusammen. Wenn Rindfleisch 'echte Nahrung für echte Kerle' ist, wie die Werbung behauptet, dann sollten Sie besser echt nahe an einem echten Krankenhaus wohnen.«

Dr. med. Neal Barnard, Vorsitzender des amerik. Ärztekomitees für verantwortungsbewusste Medizin

- Das Risiko für Vegetarier, an Krebs zu erkranken, liegt im Vergleich zur Normalbevölkerung bei 40 Prozent.
- Argentinien und Uruguay gehören zu den größten Rindfleischkonsumenten der Erde und gleichzeitig zu den Ländern mit der höchsten Rate an Brust- und Darmkrebs.
- Die Länder, in denen am meisten Milchprodukte verzehrt werden, sind Finnland, Schweden, die USA und England. Diese Länder sind gleichzeitig die Länder mit der höchsten Osteoporoserate.
- Eskimos, die sich fast ausschließlich von Fisch und Fleisch ernähren und somit die weltweit höchste Zufuhr an Kalzium und Eiweiß haben, besitzen die höchste Osteoporoserate der Welt und die geringste Lebenserwartung.
- Die Kulturen mit der *höchsten Lebenserwartung* der Welt sind die Vilcabambanen in Ecuador, die Abkhasianer am schwarzen Meer und die Hunza in Nordpakistan. Alle diese Völker ernähren sich entweder nahezu oder vollkommen vegetarisch.

9. Neue Dimension

Stellen Sie sich eine Erde vor, wo es keine Massentierhaltung, kein Schlachten und keine Jagd gibt. Wo die Menschen sich ausschließlich von den Pflanzen ernähren, die unsere Mutter Erde uns schenkt. Da pflanzliche Lebensmittel, besonders wilde und rohe Nahrung, eine sehr hohe Schwingung besitzen, überträgt sich diese auch auf die

Menschen, die solche Nahrung zu sich nehmen. Mit anderen Worten: Pflanzennahrung aus der Natur hat einen sehr hohen Ordnungsfaktor und enthält lebenswichtige Informationen. Wenn wir diese Nahrung verzehren, dann erhalten unsere Zellen alle Informationen, die sie brauchen, um optimal zu funktionieren.

Wir nehmen also diese Energie der Pflanzenwesen auf, die gesund und harmonisch gewachsen sind (was natürlich nur bei Wildwuchs oder biologischem Anbau der Fall ist), was dazu führt, dass wir diese positive Energie immer mehr unser Denken und Handeln durchdringt. Dies wiederum verbindet uns mit der Erde und der Schöpfung, wodurch wir lernen, diese mehr zu fühlen und zu achten. Gleichermaßen wächst auch unsere Achtung vor allem, was lebt, wodurch immer mehr Frieden und Harmonie auf der Erde entsteht. Wir realisieren, dass es

keine Trennung gibt, und alles, was existiert, für immer in Liebe verbunden ist. Eine vegane Ernährung hilft dabei, diese Verbundenheit auch zu fühlen und zu erleben. Die damit verbundene Schwingungserhöhung hilft uns dabei, lebendiger, leichter, fröhlicher, kreativer und liebevoller zu werden.

VEGANE ERNÄHRUNG PRAKTISCH GELEBT!

Sehr viele Menschen würden sich gerne rein pflanzlich ernähren, wissen aber nicht, wie es geht. Es fehlen Informationen darüber, wo man die Zutaten erhält, wie man ein schmackhaftes, reichhaltiges und befriedigendes veganes Essen zaubert.

Wonach suchen viele Menschen, die sich gesund ernähren wollen?

- Sie wollen nicht verzichten, sondern weiterhin ihr Essen genießen,
- ihr Essen soll nicht nur gesund sein, sondern auch optisch ansprechen und Lust auf mehr machen,
- sie brauchen ein grundsätzliches Verständnis darüber, warum es gut ist, sich pflanzlich und vollwertig zu ernähren,
- sie wünschen Grundanleitungen und Basisre-



zepte, • sie wollen wissen, wo sie die Zutaten für ihr Essen bekommen, • sie suchen nach einfachen Rezepten, die möglichst schnell zuzubereiten und gleichzeitig ein Geschmackserlebnis sind • und sie suchen nach einer Möglichkeit, mit ihrer neuen Ernährungsform auch die Familie sowie Freunde zu begeistern. • Zu guter Letzt: Die neue Ernährungsweise soll einfach Spaß machen und gute Laune bringen.

All diese Punkte erfüllt mein neu aufgelegtes Buch „*Vegane Kochkunst: Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude*“. Es war immer mein Anliegen, Menschen für eine rein pflanzliche und natürliche Nahrung zu begeistern, ohne ihnen dabei moralische Vorträge darüber zu halten, wie ungesund doch ihr bisheriges Essen sei. Denn es ist ja immer so: Wir werden durch das inspiriert, was positiv ist, was uns nach vorne bringt, nicht durch das, was uns ein schlechtes Gewissen vermittelt.

Ich entwickle fast jeden Tag neue Rezepte und wer mich kennt, weiß, dass ich von meinen eigenen Kreationen immer so begeistert bin, dass ich diese Neuentwicklungen am liebsten gleich mit der ganzen Welt teilen würde. Diese Leidenschaft für gutes Essen, welches nicht nur unseren Gaumen schmeichelt, sondern uns gleichzeitig auch Energie schenkt, hat dazu geführt, dass ich schon viele Menschen dazu bewegen konnte, ihre Ernährung auf vegetarisch bzw. vegan umzustellen.

Wer bewusst isst, kann Unterschiede bei Mahlzeiten ausmachen, beispielsweise im Restaurant: Da gibt es Menüs, die schlecht schmecken und einem Kraft rauben oder solche, die zwar gut schmecken, einem da-

nach aber ein Schweregefühl beschieren. Natürlich gibt es auch Mahlzeiten, die gut schmecken und einem hinterher kein schlechtes Körpergefühl verursachen – sowie unzählige Abstufungen dazwischen.

Stellen Sie sich ein Essen vor, welches so gut schmeckt, dass man fast nicht aufhören kann, weil es das gewisse „Etwas“ hat, und das uns gleichzeitig auf allen Ebenen befriedigt. Es stellt ein wirkliches Erlebnis dar und schenkt uns noch nach Stunden ein gutes Körpergefühl und Lebensenergie.

Das ist die Art von Essen, die ich meine. Hier stimmt einfach alles: Die Zutaten wurden sorgfältig und biologisch angebaut oder wild gesammelt – und durch die liebevolle und kreative Zubereitung entsteht ein Gericht, das uns im wahrhaftigen Sinne Heilung bringt. Wenn wir ein solches Essen genießen, spüren wir auch, wie sehr uns unsere Erde mit den wundervollsten Köstlichkeiten beschenkt.

Hier kann durch die Zubereitung der Nahrung ihre Schwingung sogar noch erhöht werden.

All diese Punkte zeigen auf, dass eine rein pflanzliche Ernährung nur Vorteile für uns und unsere Erde mit sich bringt. Auch die immer noch verbreiteten Vorurteile, dass eine vegane Ernährung Mangelerscheinungen hervorrufe, sind bereits in Studien mehrfach widerlegt worden. In Wahrheit ist es genau anders herum: Die Menschen, die sich konventionell ernähren, leiden häufiger an Nährstoffdefiziten als Veganer, denn wenn man Nahrung zu sich nimmt, die kaum Vitamine und Mineralien enthält, sind Mangelerscheinungen nur eine logische Konsequenz.

Auch das vielzitierte Vitamin B₁₂ ist kein Problem: Langjährige Untersuchungen an vegan lebenden Menschen haben nur in Einzelfällen Mangelerscheinungen festgestellt, während man bei Fleischessern viel öfter eine Unterversorgung an B₁₂ entdeckte. Folgende pflanzliche Lebensmittel enthalten Vitamin B₁₂: Tempeh*, Miso*, Bierhefe, Würzhefeflocken, Algen, Spirulina* oder, Afa-Algen, Süßlupinen*, rohes und ungeschältes Knollengemüse wie zum Beispiel Möhren und Rote Beete, milchsaures Gemüse wie Sauerkraut. Zwei Drittel des B₁₂-Vitamins werden im Körper

***Tempeh:** Ein Produkt aus fermentierten gekochten Sojabohnen (Ursprungsland Indonesien). Bild: wikipedia.org



***Miso:** japanische Paste, die hauptsächlich aus Sojabohnen mit Anteilen von Reis, Gerste o.a. besteht. Zur Herstellung wird die Mischung in Fässern vergoren.

***Spirulina:** Essbare, blaugrüne Salzwasseralge, die in vielen verschiedenen Arten vorkommt.

***Afa-Alge:** blaugrüne Süßwasseralge mit sehr hohem Nährstoffgehalt.

***Süßlupinen:** Die bei uns sehr bekannte und an vielen Wegesrändern wachsende Lupine (Wildblume) existiert in über 300 verschiedenen Arten. Sie ist bei Gärtnern für ihre bodenverbessernden Eigenschaften beliebt. Im Gegensatz zur Gartenlupine enthält die Süßlupine weniger Bitterstoffe. Aus ihren bohnenartigen Früchten wird beispielsweise Mehl gewonnen oder auch eine Art Tofu als sehr wohlschmeckender Fleisch-Ersatz!! Foto: www.vegetarischgeniessen.com



»Meiner Überzeugung nach wird einst die Zeit kommen, wo niemand sich wird mit Leichen ernähren wollen, wo niemand mehr sich zum Schlächterhandwerk bereit finden wird.

Wie viele unter uns gibt es schon jetzt, die niemals Fleisch äßen, wenn sie selber das Messer in die Kehle der betreffenden Tiere stoßen müssten!«

— Bertha von Suttner, Friedensnobelpreisträgerin 1905 —

selbst hergestellt. Man braucht sich also auch darüber keine Sorgen zu machen, wenn man sich vegan ernähren will.

Wir können uns den Verzehr von Fleisch, Eiern und Milchprodukten einfach nicht mehr leisten. Wir können es uns nicht mehr leisten, so vielen Lebewesen, einschließlich uns selbst, Zerstörung und Leid zu bringen. Noch dazu, wo es absolut sinnlos ist und niemandem irgendeinen Vorteil bringt.

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die Dinge, die auf eine ganzheitliche Weise positiv für die Welt sind und die sich im Einklang mit den Lebensgesetzen befinden, grundsätzlich nie Nachteile haben. Sie sind immer auf allen Ebenen gut. Wenn sich etwas in einem Bereich positiv auswirkt, dafür aber in anderen Bereichen schädlich ist, ist es nicht wirklich ganzheitlich.

Genau so verhält es sich mit einer rein pflanzlichen Ernährung. Sie ist heilsam für die Er-

de, für Menschen und Tiere. Sie hat keinerlei Nachteile, schon gar nicht für unsere Gesundheit, wie ich es bereits ausführlich dargestellt habe.

Probieren Sie es aus! Setzen Sie sich damit nicht unter Druck, sondern tun Sie einfach das, was Ihnen gut tut. Jeder Schritt in die richtige Richtung bringt positive Effekte für Ihr Leben und für unsere Erde.

Ich bin absolut davon überzeugt, dass das neue Zeitalter, in das wir jetzt eintreten, ein Zeitalter sein wird, wo die Menschen in absoluter Harmonie mit der Natur und der Tierwelt leben und keine Tiere mehr aus Profitgier getötet werden.

Wichtig dabei ist, dass alle Menschen, die von dieser Lebensweise überzeugt sind, sie in ihrem alltäglichen Leben umsetzen und die Vision einer gewaltfreien Erde für Menschen und Tiere in ihrem Herzen tragen. Wenn wir uns gemeinsam fest in diesem Bewusstsein verankern und davon überzeugt sind,

dass es möglich ist, eine solche Erde zu erschaffen, dann wird es genau so sein.

Es ist zwar wichtig, dass wir wissen, was in unserer Gesellschaft nicht funktioniert, so dass wir es verändern und auch andere Menschen informieren können. Dann jedoch ist es entscheidend, dass wir uns ausschließlich auf das konzentrieren, was wir wollen, anstatt auf das, was wir nicht wollen. Denn es ist eines der wichtigsten geistigen Gesetze, dass wir genau das erschaffen, worauf wir unsere gesammelte Energie und Aufmerksamkeit richten.

Lasst uns gemeinsam die neue Erde erschaffen, nach der wir uns sehnen. Ein Ort des Friedens, der Schönheit und der Liebe. Ein Ort der Heilung, des harmonischen Miteinanders von Menschen, Tieren, Pflanzen und Naturwesen. Wir können uns diesen Ort jetzt erschaffen. Es liegt an uns. Es liegt in unserer Hand, in unserer Macht. Jetzt ist die Zeit!

Herzliche Grüße,
Matthias Langwasser

Quellen: Zahlen und Fakten stammen größtenteils aus John Robbins: „Food Revolution“ und „Ernährung für ein neues Jahrtausend“ sowie „Esst kein Fleisch“ von Universelles Leben e.V.

Vegane Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern qualitative Verbesserung des Speiseplans



BUCH-PORTRAIT

Kochbuch „VEGANE KOCHKUNST“ – Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude

Zweite, stark erweiterte Auflage, April 2007
Hardcover (gebunden), A4,
120 durchgehend farbige Seiten, Euro 25,-

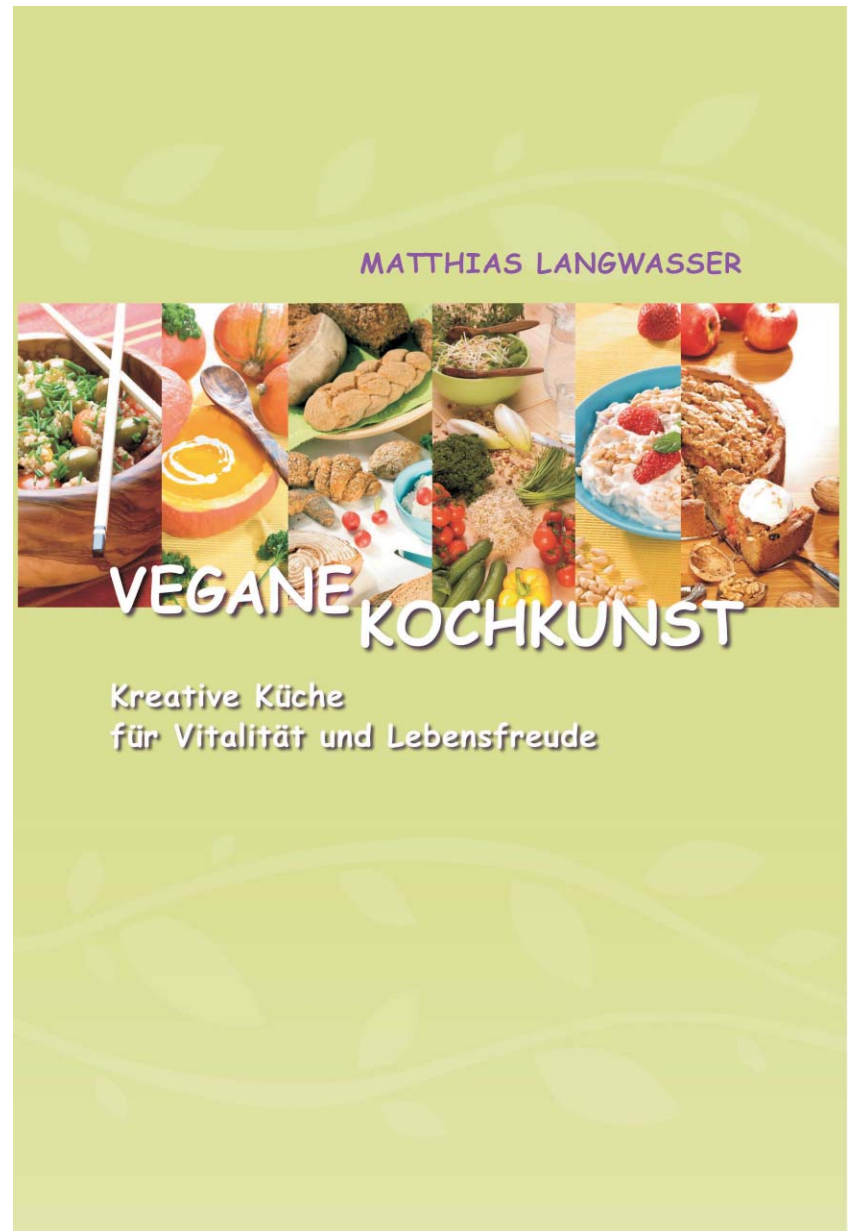
Der Seminarkoch Matthias Langwasser hat in den letzten 17 Jahren Tausende von Menschen mit leckerem, vollwertigem, biologischem und rein pflanzlichem Essen verwöhnt. Aus diesem Erfahrungsschatz ist sein Kochbuch „Vegane Kochkunst“ entstanden, welches jetzt als neue, stark erweiterte Auflage in seinem Verlag „Regenbogenkreis“ erschienen ist.

Das Buch wurde als Hardcover im Format A4 aufgelegt. Es ist 120 Seiten stark und enthält 80 farbige, teils großformatige Abbildungen sowie mehr als 160 Rezepte. Außerdem besteht es aus einem großen Einführungsteil, in dem die vegane Vollwertkost ausführlich beschrieben ist. Das Werk ist durchgehend farbig illustriert und in einem wunderschönen Layout mit harmonischen Formen und Farben angelegt.

Matthias Langwasser stellt in seinem Kochbuch eine Ernährungsweise vor, die nicht nur schmackhaft, wohltuend und gesund ist, sondern auch dazu beiträgt, die Vernichtung der Ur- und Regenwälder aufzuhalten und unser Klima nachhaltig zu schützen.

Es ist ein sehr persönliches Buch mit vielen Anekdoten, das dem Leser praxisnah vermittelt, dass man bei dieser Ernährungsform *nicht verzichten* muss, sondern dass es darum geht, noch mehr zu genießen – auf eine Weise, die dazu führt, dass wir uns in unserem Körper wohl(er) fühlen.

„Vegane Kochkunst“ ist einzigartig unter den veganen deutschsprachigen Kochbüchern, da es umfassende Informationen über die Vorteile einer veganen Ernährung für Mensch und Erde liefert



sowie eine ausführliche Warenkunde und wichtige Grundrezepte und Basiswissen über die rein pflanzliche Küche enthält.

Die Rezepte für alle Mahlzeiten des Tages reichen vom Hafermüsli über deftige Eintöpfe bis hin zu *veganen Eiscremes und Kuchen*. Sie sind oft genial einfach, sehr wohlschmeckend und übersichtlich. Die Zutaten sind in jedem gut sortierten Bioladen oder Reformhaus und vielfach sogar in Supermärkten erhältlich.

Viele besondere Fotos vermitteln sofort Lust, die Rezepte auszuprobieren und zeigen, wie ansprechend eine pflanzliche Küche sein kann. Das Werk ist weit mehr als ein Rezeptbuch, da es einen neuen Lebensstil beschreibt, dem sich immer mehr Menschen zuwenden.

Das vegane Kochbuch eignet sich für all jene, die gesunde Nahrung genießen wollen und denen bisher ein ausführlicher Wegweiser für den ganzen Tag gefehlt hat.

Das Buch ist eine wertvolle Hilfe dabei, eine gesunde und wohlschmeckende Ernährungsweise umzusetzen, die Ihnen ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln wird. Es ist außerdem als besonderes, schönes und sehr nützliches Geschenk geeignet.

Aus dem Inhalt:

- Vegane Ernährung aus ethischer Sicht,
- vegane Ernährung als Umweltschutz,
- vegane Ernährung für unsere Gesundheit,
- Lebensmittel aus biologischem Anbau,
- der spirituelle Aspekt der Nahrung,
- Verzicht,
- Basiswissen vegane Küche,
- Warenkunde,
- Gewürze,
- Grundre-

zepte Getreide, • Frühstück, • Brot und Brötchen, • Brotaufstriche, • Salate und Salatsoßen, • Hauptgerichte, • Suppen und Eintöpfe, • (milchfreie) Desserts, Eiscremes, • Kuchen und Gebäck, • Persönliches.

Einige Leserstimmen:

»... meine Gäste rümpfen nun nicht mehr die Nase, wenn wir „vegan“ auf den Tisch bringen.«

»Dieses Kochbuch ist ein Genuss! Schon beim Lesen läuft einem das Wasser im Mund zusammen und beim Kochen lockt der Duft, der durch die Wohnung zieht, selbst Personen an den Tisch, die schon mal bei „veganer Küche“ die Nase verächtlich rümpften. Die Schmackhaftigkeit und Ausgewogenheit lassen keine Wünsche offen. Wir stellen jetzt um, von vegetarisch auf vegan. Aus Überzeugung!«

»Mein „Kompliment unter Kollegen“ für die editorischen Dinge. Die Machart ist schon appetitanregend, und ich hab's gelesen wie einen Krimi: Von Anfang bis Ende in einem Zug. Besonders gefallen hat mir die persönliche Note, wie viel „Matthias“ ich gefunden habe. Ich werde es nicht ins Kochbuch-Regal stellen, denn ab sofort werde ich Gerichte daraus nachkochen. Danke für dieses schöne Geschenk!«

»Ich beschäftige mich erst seit einigen Monaten mit der veganen Kochkunst. Das Buch von Matthias Langwasser hat mich absolut davon überzeugt, dass ich für mich und meine Familie den richtigen Weg eingeschlagen habe. Viele Hintergrundinformationen, z.B. „wie ersetze ich Ei beim Backen“, finden sich in anderen Büchern einfach nicht.«

»Vielen Dank für das kompromisslos vegane Kochbuch. So was habe ich schon lange gesucht. Gleich als die Post kam und ich mir einen ersten Überblick verschafft hatte, probierte ich die Samstag-Abend-Burger aus. Super-lecker, Lob-Lob-Lob.«

»Ich hätte nicht gedacht, dass veganes Kochen so viel Spaß machen kann, einfach ist und das Essen wirklich schmeckt. Ich habe viele Rezepte schon selbst ausprobiert und kann nur sagen: köstlich. Sehr interessant sind auch die Informationen und Hintergründe, die der Autor über veganes Essen gibt.«

»Matthias' veganes Kochbuch regt schon beim Lesen Appetit und Lebensfreude an. Die vielfältigen, aus seiner Erfahrung bewährten Rezepte ermutigen, die Fülle einer pflanzlichen Ernährung zu entdecken und ohne Reue zu genießen.«

»Gestern ist endlich das ersehnte Buch angekommen, und ich habe auch gleich 'was ausprobiert. Mein Lob für dieses ansprechende Buch. Es macht wahre Freude, nur darin zu blättern und auch mal schmunzeln zu dürfen :) Das, was ich gleich nachgekocht habe, hat Begeisterungstürme bei mir zu Hause ausgelöst.«

»Fantastisch! Noch nie ist mir ein vergleichbares Kochbuch in die Hände gefallen. Es gab bis jetzt immer die Wahl: entweder schmeckt es gut, ist aber ungesund, oder es ist vollwertig und schmeckt halt „gesund“. Aber die in diesem Buch aufgeführten Rezepte sind nicht nur vollwertig und vegan, sondern überzeugen selbst im wahrsten Wortsinn „eingefleischte“ Allesfresser, die sich nicht wirklich um den Wert der Nahrung kümmern, sondern nur auf „Genuss“ ausgerichtet sind. Zum ersten Mal gibt es nun keine Diskussionen oder schiefe Blicke mehr, wenn es darum geht, Gäste einzuladen. Ich bin begeistert!«

»Dieses Buch ist ein Hochgenuss für alle Sinne! Es erfreut das Auge mit wunderbarer Aufmachung und schönen Bildern. Meine Familie hat bisher von veganer Ernährung immer Abstand gehalten. Doch nun habe ich schon Begeisterungsrufe erhalten! Ich würde 10 Sterne vergeben!«



Mahlzeit, Ausgabe Juni 2007:

»Seit 17 Jahren verwöhnt Matthias Langwasser Seminarteilnehmer im In- und Ausland mit leckerem pflanzlichem, biologischem und vollwertigem Essen. Seine Erfahrungen und Ideen hat er in einem schön gestalteten Kochbuch mit persönlicher Note zusammengefasst, das nicht nur Veganer begeistern wird. Schon beim Blättern und Lesen bekommt man Lust zum Ausprobieren. Das Kochbuch, ein Standardwerk und Ratgeber, enthält 80 farbige Fotos und mehr als 160 mehrfach erprobte, kulinarisch anspruchsvolle Rezepte. Im Einführungsteil wird die „Vegane Vollwertkost“ mit all ihren Aspekten ausführlich dargestellt. Daneben gibt es eine ausführliche Warenkunde, wichtige Grundrezepte und Basiswissen über die rein pflanzliche Küche. Für alle Mahlzeiten des Tages können einfache, aber wohlschmeckende Rezepte mit Zutaten aus dem Naturkosthandel ausgewählt werden.«

KGS Hamburg, Ausgabe Mai 2007:

»Für Matthias Langwasser, der viele Jahre als Seminarkoch gearbeitet hat, ist die vegane Ernährung die Ernährungsform der Zukunft. Abgesehen vom Leid der Tiere in Mastanlagen bedeutet tierische Ernährung auch einen um ein Vielfaches höheren Energieverbrauch als rein pflanzliche. Dabei kann vegane Ernährung vollwertig sein, so dass keinerlei Mangelerscheinungen entstehen. In der zweiten, stark erweiterten und überarbeiteten Auflage ist jetzt Matthias Langwassers Kochbuch Vegane Kochkunst erschienen. Der Koch und Autor informiert umfassend über Nahrungsmittel und deren Produktion und beim Lesen seiner Rezepte läuft einem das Wasser im Mund zusammen. „Hokaido-Kürbiscreme mit frischem Ingwer“, „Gefüllte Paprika für Herz und Verstand“, „Schokobirne mit Orangenflair“, selbstgemachtes Eis oder Brotaufstriche – Matthias Langwassers Begeisterung für die Materie ist unübersehbar. Dass man möglichst nur Zutaten aus biologischem Anbau verwendet und das Buch auf 80 Prozent Recyclingpapier gedruckt wurde, versteht sich von selbst.«