

www.shambala-expedition.ch

Inhaltsverzeichnis	Seite
HOME.....	3
SPIRITUALITÄT.....	4
Einleitung.....	4
Selbstliebe.....	4
Stille und Alleinsein.....	4
Die Macht der Gedanken.....	5
Tod.....	6
Religionen.....	7
VEGANISMUS.....	8
Einleitung.....	8
Ethik.....	9
<i>Fleisch</i>	9
<i>Fisch</i>	10
<i>Eier</i>	11
<i>Milch</i>	12
<i>Honig</i>	13
Haustiere.....	13
Hunger & Nahrungsmittelverschwendung.....	14
Wasserverschwendung.....	16
Veganismus & Umwelt.....	16
Veganismus & Frieden.....	18
Anatomie.....	18
Gesundheit.....	19
Praktisches.....	21
Medien.....	21
UMWELT.....	23
Einleitung.....	23
Erneuerbare Energien.....	23
Wald.....	24
Bevölkerungsentwicklung.....	26
Landwirtschaft.....	27
Gentechnologie.....	27
SOZIALES.....	29
Fernsehkultur.....	29

Kapitalismus, Konsumwahn & Zins	30
Massenproduktion & Billigware	32
Gesundheitswesen	33
Anonymität	34
Ungleichgewicht	34
Konkurrenzkampf	35
Bildung und Erziehung	35
LÖSUNGEN	37
Ökodörfer / Kommunen	37
Permakultur	38
Was kann ich tun?	39
Shambala-Vision	40
INFOS.....	44
Einleitung	44
Bücher, DVD's, Videos	44
Weblinks	46
ÜBER UNS.....	49
KONTAKT.....	49

Home

Herzlich willkommen auf unserer Seite – schön, dass du uns gefunden hast! ☺

Shambala ist der Name eines sagenumwobenen Reiches im Himalaja-Gebirge, verborgen hinter riesigen, von Schnee und Eis bedeckten Bergen. Gemäss buddhistischen Texten hatten die Menschen in Shambala ein hoch entwickeltes Bewusstsein und führten ein Leben voller Liebe, Mitgefühl und Weisheit.

Ob Shambala ein physischer Ort auf der Erde ist oder jemals war, oder ob damit „nur“ ein Zustand des menschlichen Bewusstseins beschrieben wird, ist nicht geklärt und für uns auch irrelevant. Mit unserem Namen „Shambala-Expedition“ möchten wir ausdrücken, dass wir aufgebrochen sind, um das Shambala in unserem Inneren zu finden.

Die Menschheit ist heute an einem Punkt angekommen, an dem das Fehlverhalten der Vergangenheit so deutlich zu Tage tritt wie wohl nie zuvor. Jetzt, wo wir vor dem Abgrund stehen, wo alles nur noch an einem seidenen Faden hängt, verlangt unsere Situation eine klare Entscheidung von uns für oder gegen ein Fortbestehen der Menschheit und unseres Planeten. Anstatt nun aufzugeben und unsere Situation als ausweglos zu betrachten, dürfen wir sie als Chance ansehen, neue Wege zu gehen und eine spirituelle Transformation einzuläuten.

Auf unserer Internetseite möchten wir Impulse geben, die helfen können, damit wir alle irgendwann nach Shambala gelangen. Sie soll klar machen, dass jeder Einzelne von uns unglaubliche Macht darüber hat, ob die Welt friedlicher oder gewalttätiger wird, ob unsere Kinder eines Tages Hunger leiden werden, ob die Erde noch vollständig zerstört wird und somit jeglichem Leben auf unserem Planeten die Basis entzogen wird, oder ob wir eines Tages friedlich und im Einklang mit der Natur zusammenleben werden. Sie soll zeigen, dass die Welt nicht unabänderbar ist, sondern dass sie das Resultat der Handlungen aller Menschen ist. Sie soll die Leser dazu anregen, sich weiter mit gewissen Themen zu beschäftigen, über unsere Situation nachzudenken und die nötigen Konsequenzen zu ziehen. Und sie soll Ideen bieten für ein bewusstes Leben, welches nicht mehr von der Schnelllebigkeit und Oberflächlichkeit der heutigen westlichen Lebensweise eingenommen wird. Wir haben die Vision von einer Lebensgemeinschaft, die ein Beispiel für eine nachhaltige und friedliche Lebensweise geben könnte. Siehe dazu unter [Lösungen → Shambala-Vision](#).

Der Weg nach Shambala ist möglicherweise etwas steinig, aber er ist ganz sicher der spannendste Weg, den wir einschlagen können. Er wird uns herausfordern und gleichzeitig werden wir an ihm wachsen. Wir werden vielleicht Stürme überstehen müssen, aber er wird uns näher zu uns selbst führen. Wir freuen uns über deine Gesellschaft auf unserer Reise - und je mehr Menschen sich auf den Weg machen, desto kraftvoller wird unsere Vision! Vergiss nicht: Du hast die Macht, dein Leben und die Welt zu verändern! ☺

Spiritualität

Einleitung

Es gibt unzählige verschiedene Definitionen darüber, was Spiritualität ist. Eine Definition, die uns gut gefällt, lautet: „Spiritualität ist die Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben.“ Spiritualität hat aus unserer Sicht nichts mit irgendwelchen abgehobenen Praktiken, mit Ritualen und Zeremonien oder mit der Anbetung von Göttern zu tun. Vielmehr ist wahre Spiritualität etwas, das sich in jeder unserer Handlungen im Alltag ausdrückt. Gelebte Spiritualität ist Liebe und Mitgefühl, sie ist verbunden mit dem tiefen eigenen Wunsch, ethisch zu handeln und ein bewusstes Leben zu führen. Ein spiritueller Mensch ist sich seiner Verantwortung bewusst und geht achtsam mit seinen Gedanken, Worten und Taten um. Spiritualität heisst, sich von der Liebe leiten zu lassen, wobei Liebe nicht immer „Friede, Freude, Eierkuchen“ bedeuten muss, sondern jemanden zu lieben kann auch mal heissen, die geliebte Person mit unangenehmen Tatsachen zu konfrontieren, auch wenn wir dabei eine Auseinandersetzung riskieren. So gesehen geht es eigentlich in allen Texten auf unserer Seite nur um Spiritualität. Die Themen, die wir unter „Spiritualität“ eingeordnet haben, befassen sich einfach mehr mit der Grundlage von allem anderen.

Selbstliebe

Wir können niemanden lieben, wenn wir uns selbst nicht lieben. Deshalb sollen wir immer nur das Beste für uns selbst wählen, sollen wir Sorge tragen zu uns selbst und nur das tun, was uns gut tut. Wichtig ist dabei aber, sich gut zu überlegen, was das Beste für uns ist. Ist es gut für uns, viel Geld und Luxus zu haben, während andere hungern? Ist es gut für uns, uns auszuruhen während, andere hart arbeiten? Tut es uns gut, zu gewinnen, während andere verlieren? Wenn wir uns bewusst sind, dass wir alle miteinander verbunden sind und dass alles, was wir anderen zufügen, wieder auf uns selbst zurückkommt, merken wir, dass nichts, was anderen schadet, uns selbst gut tun kann. Wenn wir auf dieser Ebene denken, werden unsere Gedanken, Worte und Handlungen von Liebe und Mitgefühl geprägt sein anstatt von Egoismus und Gier.

Stille und Alleinsein

„All unser Übel kommt daher, dass wir nicht allein sein können.“

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph (1788-1860)

Wir alle haben eine verlässliche Partnerin in uns, die immer für uns da ist, wenn wir sie brauchen: unsere innere Stimme. Leider sind die meisten von uns nicht mit der Vorstellung einer solchen inneren Stimme aufgewachsen, weshalb wir sie dauernd überhören. Und wenn wir sie dann mal entdeckt haben, fällt es uns schwer, ihr zu vertrauen und ihre Ratschläge zu beachten. Wenn wir uns selbst kennen lernen möchten, müssen wir uns von Zeit zu Zeit in Stille und Einsamkeit zurückziehen. Gönnen wir uns diesen Rückzug nicht, laufen wir Gefahr, dass wir unser ganzes Leben lang einen Weg gehen, der eigentlich gar nicht unserem innersten Willen entspricht. In einem Leben, das derart mit Eindrücken ausgefüllt und von Hektik und Ruhelosigkeit geprägt ist, wie es in unserer Gesellschaft üblich ist, können wir nicht zu unserem wahren Kern vordringen und verhindern damit unsere eigene

Weiterentwicklung. Um in unser Innerstes vorzudringen, müssen wir bereit sein, genau hinzusehen und uns selbst wahrzunehmen. Wenn wir in uns hineinhorchen und spüren, wer wir sind, wissen wir auch, welches Ziel wir haben und können den richtigen Weg einschlagen, um es zu erreichen.

Die Macht der Gedanken

„Die Kraft der Gedanken ist unsichtbar wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst; sie ist aber der Ursprung für die sichtbaren Veränderungen im Leben des Menschen.“

Leo Tolstoi, russischer Schriftsteller (1828 – 1920)

Inzwischen sind selbst Wissenschaftler von der Macht der Gedanken überzeugt und immer mehr Menschen scheinen sich für dieses Phänomen zu öffnen. In wissenschaftlich kontrollierten Doppelblindversuchen an der Harvard University konnte nachgewiesen werden, dass Gebete die Heilung beschleunigen, selbst wenn die Betenden und die Menschen, für deren Heilung sie beten, sich überhaupt nicht kennen.¹ Auch der Placebo-Effekt ist ein eindrücklicher Beweis für die Macht der Gedanken. Wenn wir uns bewusst werden, dass das ganze Universum aus Energie besteht, wird uns klar, dass wir mit unseren Gedanken – die auch Energie sind – alles beeinflussen können. Mit jedem Gedanken senden wir Mitteilungen ans Universum aus, die sich dann irgendwann und in irgendeiner Form manifestieren. Mit unseren Gedanken kreieren wir die Welt, mit ihnen schaffen wir Positives wie Negatives. Es lohnt sich also, achtsam mit ihnen umzugehen.

Es gibt Physiker, die behaupten, dass die Intensität von Wellen, die phasengleich schwingen, sich im Quadrat aus der Summe verstärkt. Zwei phasengleiche Wellen sind also viermal so stark wie eine, zehn Wellen sind hundertmal so stark etc. Da Gedanken eine Form von Energie sind und jede Energie als Welle in Erscheinung tritt, gehen sie davon aus, dass 80 000 Menschen, die alle dasselbe denken, unsere gemeinsame Wirklichkeit mit einer Kraft beeinflussen können, welche der von 6.4 Milliarden entspricht (was der Erdbevölkerung vor kurzer Zeit entspricht). Das heisst, etwas mehr als 80 000 Menschen, die alle ausschliesslich an die Liebe glauben, werden genug sein, um die planetare Wirklichkeit zu verändern!²

Das Resultat eines Experiments, welches im Sommer 1993 in Washington stattfand, deutet in die gleiche Richtung. 4000 Freiwillige aus 100 verschiedenen Ländern kamen zusammen, um für eine lange Zeit am Tag zu meditieren. In dieser Zeit nahm die Kriminalitätsrate in Washington um 25 % ab!³ Meditation ist also nicht bloss ein gutes Mittel, um zu sich selbst zu finden und spirituelle Transformation zu erreichen, sondern damit tragen wir auch zur Heilung der Welt bei!

¹ Unser Ausgebrannter Planet, Thom Hartmann, Riemann-Verlag, S. 293

² Unser Ausgebrannter Planet, Thom Hartmann, Riemann-Verlag, S. 296

³ Film „what de Bleep do we (k)now?“

Tod

„Wer vom Ziel nicht weiss, kann den Weg nicht haben.“

Christian Morgenstern, deutscher Schriftsteller (1871-1914)

„Es gibt einen Gedanken, der unsere ganze Lebensführung und Betrachtung verändern würde: Die Gewissheit unserer Unzerstörbarkeit durch den Tod.“

Christian Morgenstern, deutscher Schriftsteller (1871-1914)

Der Tod ist in unserer Zeit ein riesiges Tabuthema. Viele Menschen halten es offenbar nicht für nötig, sich mit dem Thema Tod zu befassen, weil sie denken, dass wir hier sind, um unser Leben aus vollen Zügen zu geniessen, wobei ihnen eine Beschäftigung mit dem Tod als unangenehm und Angst einflössend erscheint, weshalb sie es lieber gleich sein lassen. Tatsächlich leben wir aber ein Leben in Blindheit und Angst, wenn wir das Thema Tod einfach auf die Seite schieben. Wenn wir uns nur mit der Realität unseres derzeitigen Lebensaufenthaltes auf der Erde beschäftigen, beschränken wir uns sehr. Dadurch werden wir gierig, sehen keinen Grund zu ethischem Handeln, und denken, dass wir alles besitzen und erleben müssen, was unsere Wohlstandsgesellschaft uns zu bieten hat. Dabei merken wir nicht, dass wir uns selbst und anderen dadurch immense Leiden zufügen.

Alle Religionen sprechen von einem Fortleben nach dem Tod in irgendeiner Form, doch wir verhalten uns so, als sei unser derzeitiges irdisches Dasein alles, was existiert. Würden wir den Tod als Übergang in eine andere Dimension ansehen, als Verbindung mit dem Göttlichen, dürften wir unserem eigenen Tod gelassen entgegenblicken. Die Angehörigen eines verstorbenen Menschen dürften sich für ihn freuen, dass er es geschafft hat, sie dürften darauf vertrauen, dass er weiterlebt.

Unsere Sichtweise über den Tod beeinflusst massgeblich unsere Handlungen. Würden wir erkennen, dass unser derzeitiges irdisches Leben nur ein ganz kleines Puzzleteilchen von etwas viel Grösserem ist, wären wir uns nicht zu schade, uns für Themen wie Umweltschutz, Menschen- und Tierrechte, Frieden, Freiheit, Gerechtigkeit etc. einzusetzen. Wir würden uns mit dem Übersinnlichen beschäftigen und wären nicht in unserem derzeitigen rationalen Denken gefangen, wodurch wir uns enorm entwickeln könnten.

In unserer gegenwärtigen Angst vor dem Tod lassen wir viel zu viel mit uns machen. Wir laufen einem Sicherheitswahn hinterher, wollen gegen jedes Risiko eine Versicherung und gegen jede Krankheit eine Impfung. Mit dieser Angst geben wir gewissen Wirtschaftszweigen enorme Macht, die mit unserer Angst sehr lukrative Geschäfte machen.

Das soll nicht heissen, dass wir unser Leben leichtfertig aufs Spiel setzen sollen, denn ganz bestimmt hatten wir einen guten Grund, uns für unsere derzeitige Inkarnation zu entscheiden. Aber irgendwann wird jeder von uns von dieser Welt gehen, denn der Tod ist ein Teil des Lebens, und wenn wir ihn als solchen akzeptieren, können wir uns von Sicherheitswahn und Angst loslösen.

Religionen

Unsere Religionen lehren uns, dass wir auf sie vertrauen sollen und dass wir, wenn wir nach ihren Gesetzen leben, das ewige Leben erreichen werden. Sie vermitteln uns Geborgenheit und Gemeinschaftsgefühl, wenn wir im Gegenzug schön brav sind. Das Hinterfragen der eigenen Religion ist dabei nicht erwünscht, was dazu führt, dass wir nicht selber denken, unser Leben nicht selber leben.

Anstatt den schillernden Beispielen für Nächstenliebe nachzueifern, ziehen wir es vor, diese Persönlichkeiten mit Liedern und Gebeten zu verehren und sinnentleerte Rituale auszuführen. Das Schlimme daran ist, dass viele von uns glauben, dass wir niemals auf die gleiche Stufe mit diesen Vorzeigeheligen gelangen können, dass wir sowieso grundsätzlich schlecht sind und deshalb keine Macht haben, etwas in der Welt zu ändern. Tatsächlich können wir aber entscheiden, wie wir denken, sprechen und handeln, und dadurch haben wir grosse Macht, etwas zu verändern. Jesus kam nicht in die Welt, um von anderen Menschen verehrt zu werden, sondern weil er uns den Weg weisen wollte. Er wollte uns dazu inspirieren, es ihm gleich zu tun.

Dass institutionalisierte Religionen nichts mit Spiritualität zu tun haben, zeigen die vielen Kriege, die im Namen der Religionen geführt wurden und heute noch geführt werden. Es gibt wohl nur eine letztendliche Wahrheit für uns alle, doch anstatt nach Gemeinsamkeiten der verschiedenen Religionen zu suchen, betonen wir lieber die Unterschiede.

Würden wir uns selbst und alle Menschen als das betrachten, was wir sind – nämlich als göttliche Wesen, die selbst entscheiden können, wie ihre Welt aussieht – würden wir nicht mehr länger tatenlos dem Elend und der Zerstörungswut in unserer Welt zusehen. Doch der Rückzug in die Religionen bietet uns den Scheinvorteil, dass wir uns in die Opferrolle zurückziehen dürfen und somit keine Verantwortung übernehmen müssen. Wenn wir uns als Sünder, als unvollkommene Wesen ansehen, die keinen Einfluss auf das Schicksal haben, können wir uns bequem zurücklehnen und darauf warten, bis Gott uns rettet. Mit dieser Haltung benehmen wir uns wie kleine Kinder, die wissen, dass da schon jemand ist, der schaut, dass alles gut kommt. Wohin uns diese Einstellung gebracht hat, sehen wir ja. Tatsächlich aber liegt es an uns selbst, die Welt zu verändern. Wenn wir in einer besseren Welt leben möchten, müssen wir erwachsen werden und die Verantwortung übernehmen – für die Taten, die wir ausführen sowie für diejenigen, die wir unterlassen!

Veganismus

Einleitung

„Auch wenn wir gar nicht hoffen könnten, dass jemals alle Menschen zur vegetarischen Lebensweise übergehen werden, hätte niemand deswegen das Recht, Fleisch zu essen. Ein Unrecht bleibt auch dann ein Unrecht, wenn alle es verüben.“
Magnus Schwantje, Tierschützer, Pazifist, Autor (1877-1959)

„Ich für meinen Teil frage mich, unter welchen Umständen und in welchem Geisteszustand es ein Mensch das erste mal über sich brachte, mit seinem Mund Blut zu berühren, seine Lippen zum Fleisch eines Kadavers zu führen und seinen Tisch mit toten, verwesenden Körpern zu zieren, und es sich dann erlaubt hat, die Teile, die kurz zuvor noch gebrüllt und geschrien, sich bewegt und gelebt haben, Nahrung zu nennen.“
Plutarch, griech. Philosoph und Schriftsteller (45-125)

Das Essen von Fleisch und andern tierischen Produkten ist für viele Menschen etwas ganz Normales und Selbstverständliches, worüber sie sich kaum Gedanken machen. Viele vertrauen darauf, dass das, was alle anderen tun, schon seine Richtigkeit hat. Leider wird oft nicht gesehen, dass vieles, was normal ist und in unserem tagtäglichen Leben stattfindet, nicht gut für uns ist (z.B. Krieg, Ungerechtigkeit, Hunger, Umweltzerstörung etc.). Die meisten Menschen schauen lieber weg, als ihr Handeln zu hinterfragen und irgendwann erkennen zu müssen, dass sie für all die Missstände in der Welt mitverantwortlich sind.

In unserer Kultur werden Menschen, die bewusst darauf verzichten, tote Tiere und andere tierische Produkte zu essen und damit vielen Tieren und Menschen grosses Leid ersparen, oft als verrückt und komisch angesehen, sie müssen sich sogar überall für ihre Ernährungsweise rechtfertigen. Gleichzeitig sehen wir die Menschen als normal an, die im Stande sind, die Leichen von unzähligen fühlenden Wesen zu verspeisen, ohne jemals ein Gefühl von Mitleid zu empfinden. Bei uns werden gewisse Tiere bloss als Fleisch-, Milch- und Eierlieferanten angeschaut, wir missbrauchen sie zu unserer Unterhaltung als Ausstellungsobjekte oder Sportgeräte und lassen sie als Versuchskaninchen in Testlabors auf unendlich qualvolle Weise leiden. Woher nehmen wir uns das Recht für all diese Gräueltaten?

Neben der Tierethik gibt es viele weitere wichtige Gründe für eine vegane¹ Ernährung, die der Allgemeinheit meist unbekannt sind. Auf unserer Seite erfährst du unter anderem, was der Konsum von tierischen Produkten mit den Hungersnöten in der dritten Welt, mit Umweltzerstörung und mit der Abholzung von tropischen Regenwäldern zu tun hat.

¹ Definition der verschiedenen Vegetarier-Typen:

- **Ovo-lacto-Vegetarier** essen nichts, was aus dem Körper getöteter Tiere hergestellt wird, also keine Wurst, kein Geflügel, keinen Fisch, keine Gelatine, keine Schlachtfette usw.
- **Lacto-Vegetarier** essen zudem auch keine Eier.
- **Ovo-Vegetarier** konsumieren zwar Eier, aber keine Milchprodukte.
- **Veganer** meiden alle tierische Nahrung (auch Milch, alle Milchprodukte und Honig) und vermeiden in der Regel alle tierischen Produkte (Lederjacken usw.).

Ethik

Fleisch

„Wer mit dem Messer die Kehle eines Rindes durchtrennt und beim Brüllen der Angst taub bleibt, wer kaltblütig das schreiende Böcklein abzuschlachten vermag und den Vogel verspeist, dem er selber das Futter gereicht hat – wie weit ist ein solcher noch vom Verbrechen entfernt?“

Pythagoras, griechischer Philosoph und Mathematiker (582 - 496 v. Chr.)

„Solange Menschen denken, dass Tiere nicht fühlen, müssen Tiere fühlen, dass Menschen nicht denken.“

Verfasser unbekannt

Tiere sind genauso wie Menschen leidensfähige Wesen, welche ein Recht auf Freiheit und respektvolle Behandlung haben. Genau wie wir Menschen haben auch Tiere ihre ureigenen Bedürfnisse, denen sie nachgehen möchten. Wer also gab uns das Recht, die so genannten Nutztiere auf derart entwürdigende Weise zu behandeln, wie es in der heutigen Zeit üblich ist?

Auffallend ist, dass wir die Tiere je nach Spezies sehr unterschiedlich behandeln. Während wir mit Katzen und Hunden kuscheln, töten wir Kühe und Schweine und essen sie auf. Die meisten Menschen in unserem Kulturkreis würden nie ihr Meerschweinchen essen. Wenn es sich hingegen um ein Huhn handelt, machen sie sich dabei keine Gedanken. Gerne betonen wir immer wieder, wie grässlich wir es finden, dass Chinesen Hunde und Katzen verspeisen. Dabei vergessen wir, dass es nur eine Frage der kulturellen Konditionierung ist, WELCHE Tiere wir essen. Sind wir etwa besser als die Chinesen, nur weil wir Kühe, Schweine, Truthähne, Hühner und Fische essen anstatt Katzen und Hunde? Was denken wohl die Inder über uns, in deren Kultur die Kühe als heilig gelten?

Nutztierhaltung hat wenig mit Tierliebe und Landidylle zu tun, denn ein Tier, das man liebt, wird man wohl kaum töten lassen, nur um den Gaumen von verwöhnten Menschen zu befriedigen. Vielmehr geht es bei dem Ganzen ums Geschäft. Egal, ob ein Nutztier biologisch aufgezogen wurde oder nicht, ob es sein Leben hinter Gittern oder auf der Weide verbracht hat, ob der Bauer gut oder schlecht zu ihm war – es wird immer mit dem Ziel aufgezogen, seine Körperteile als Nahrung für den Menschen zu verkaufen.

Ein Steak aus dem Supermarkt erinnert vielleicht nicht mehr daran, dass es eigentlich ein Stück eines Tierkörpers ist. Man sieht nicht mehr die Gewalt, die dem Tier angetan wurde, um dieses Stück Fleisch zu „produzieren“, man sieht nichts von dem bedauerlichen Dasein in Gefangenschaft, das dieses Tier fristete. Trotzdem ist es eine Tatsache, dass ohne Tierleid kein Fleisch produziert werden kann! Müssten wir das Tier, dessen Leichenteile wir schlussendlich essen möchten, selbst aufziehen, füttern und schlussendlich töten, zerlegen und zubereiten, würde vielen wohl der Appetit auf Fleisch vergehen. Die meisten Leute ekeln sich davor, zuzusehen, wie ein Tier geschlachtet wird, viele könnten danach auch das Fleisch des geschlachteten Tiers nicht essen. Unser Gefühl sagt uns, dass es nicht richtig ist, tote Tierkörper zu essen. Nur haben viele Menschen den Bezug zu den Quellen unserer Nahrung verloren und deshalb vergessen, dass es sich bei Fleisch um Leichenteile von Tieren handelt, die gewaltsam für uns getötet wurden.

Überleg dir doch mal Folgendes: Bekommst du Hunger, wenn du eine Kuh auf der Weide siehst? Möchtest du am liebsten hingehen, die Kuh töten und zerlegen und sie danach essen? Wie wäre das Gefühl dabei – würdest du dich gut fühlen oder hättest du ein schlechtes Gewissen? Und wie sieht es im Gegensatz dazu mit Früchten und Gemüse aus: Bekommst du vielleicht Appetit, wenn du einen reifen Apfel am Baum siehst? Und bekommst du ein schlechtes Gewissen dabei, wenn du ihn isst? Oder frage dich mal Folgendes: Würdest du lieber in einem Schlachthof arbeiten oder in einer Obstplantage? Wo würdest du dich wohler fühlen?

Vielleicht kann dir dieser Link die Entscheidung erleichtern:

<http://video.google.de/videoplay?docid=-8833167199897412366&q=behandlung+vor+der+schlachtung&total=1&start=0&num=10&so=0&type=search&plindex=0>

Wenn wir Fleisch essen wollen, müssen wir auch verantworten können, dass andere Leute für uns die Drecksarbeit des Tötens machen müssen. Ist es wirklich verantwortbar, unseren Mitmenschen eine solche Tätigkeit zuzumuten? Ganz ehrlich – könntest du den ganzen Tag Tiere töten und zerlegen? Wenn nicht, ist es nicht mehr als konsequent, kein Fleisch mehr zu essen!

„Es zeugt von Heuchelei, wenn ein Fleischesser mit Verachtung auf die Schlachter hinabblickt; denn der Mensch ist nicht nur verantwortlich für die Handlungen, die er selbst ausführt, sondern auch für die Handlungen, die er von andern ausführen lässt.“

Magnus Schwantje, Tierschützer, Pazifist, Autor (1877-1959)



Die Fotos stammen von Dirk Giesselmann, www.soylent-network.com

Fisch

Es gibt Leute, die einen Unterschied zwischen Fleisch und Fisch machen, obwohl doch das, was wir unter Fisch verstehen, eigentlich das Fleisch des Fisches ist und somit anderem Fleisch gleichgestellt werden kann. Nur weil Fische nicht schreien können, heisst das noch lange nicht, dass sie nicht leiden!

Die allermeisten Meerestiere sterben einen langsamen qualvollen Tod durch Ersticken an der Luft (den anderen, die an einem Angelhaken aufgespießt aus dem Wasser gerissen werden, ergeht es nicht besser). Über vorherige Betäubung, wie es bei Schlachttieren üblich ist, wird bei Meerestieren noch nicht einmal diskutiert.

Die Meere sind bald leer gefischt und etliche Arten stehen vor dem Aussterben. Viele Fische, die bei uns konsumiert werden, stammen aus Fischfarmen, wo viele Tiere auf engstem Raum leben müssen und Chemikalien eingesetzt werden. Dieses Umfeld hat nichts mehr mit den natürlichen Lebensbedingungen dieser Fische zu tun.¹ Zudem kommt die Nahrung für die Zuchtfische wiederum aus dem Meer! Um ein Kilogramm Zuchtfisch zu erzeugen, werden dem Meer rund zwei Kilogramm Fische als Futter entnommen!² Mit dem Konsum von Fischen aus Fischfarmen unterstützen wir also auch die Leerfischung der Meere!

¹/www.vegetarismus.ch/info/10.htm

² www.vegetarismus.ch/info/oeko.htm

Eier

Dass man kein Fleisch und keinen Fisch isst, können viele Menschen noch einigermaßen nachvollziehen, doch warum man den Konsum von Eiern ablehnt, ist den meisten völlig unverständlich. Dies liegt daran, dass die meisten Menschen nicht wissen, dass auch für die „Produktion“ von Eiern massenweise Tiere getötet werden.

Sobald die kleinen Küken, die später als Legehühner arbeiten sollen, in der Kükenbrüterei geschlüpft sind, werden sie von speziell dafür ausgebildeten Fachpersonen nach Geschlechtern getrennt. Die Weibchen leben weiter, die Männchen aber werden vergast, weil sie keine Eier legen können und somit keinen Profit bringen (für die Fleischgewinnung gibt es einen anderen Zuchttyp). Der Vergasungsvorgang dauert ca. 30 Sekunden, in denen die Tiere unter Atemnot, Stress und Todesangst entsetzlich leiden. Es kommt aber auch vor, dass danach nicht alle Küken tot sind, deshalb muss z.T. nachgegast werden. Alle Küken (Männchen wie Weibchen), die zu spät schlüpfen, werden mit dem „Muser“ vernichtet, da sich ein Nachsortieren bei diesen nicht mehr lohnen würde.

45 Millionen Küken sterben auf diese Weise jedes Jahr in Deutschland. 280 Millionen sind es in der EU. Egal ob bei der „Produktion“ von Eiern aus Bio-, Boden- oder Batteriehaltung, dieser abscheuliche Vorgang steht immer am Anfang der Eierproduktion.

Siehe dazu auch dieses Video: http://veg-tv.info/K%C3%BCken_sexen

Doch auch die Weibchen, die weiterleben dürfen, erwartet nichts Gutes. Nach wenigen Monaten Aufzucht verbringen sie etwa ein Jahr damit, Eier zu legen. Sie sind so zurechtgezüchtet, dass sie 300 Eier pro Jahr legen, obwohl es ihre Vorfahren nur auf ca. 12 – 20 Eier pro Jahr brachten. Um Eierschalen aufzubauen, wird den Hühnern Kalzium aus den Knochen entzogen. Da ist es nicht verwunderlich, dass die Tiere bei einer solchen Mehrproduktion von Eiern Krankheiten wie Osteoporose bekommen.

Auch die Haltung der Hühner lässt zu wünschen übrig. Freilandhaltung ist sicher besser als Boden- oder Batteriehaltung, aber auch hier dienen die Hühner nur dem Zweck, Eier zu legen. Die Bodenhaltung ist keineswegs artgerecht, auch hier werden beispielsweise Oberschnäbel ohne Betäubung abgebrannt oder abgeschnitten, um gegenseitiges Anpicken zu verhindern. Doch noch schlimmer ist die Batteriehaltung. Diese ist zwar in der Schweiz verboten, aber es werden im grossen Stil Eier aus dem

Ausland importiert, wo Batteriehaltung meist die Regel ist. In solchen Betrieben steht den Hühnern ein Platz zu, der kleiner ist als ein A4-Blatt!

Sobald die Legeleistung der Hühner nachlässt, werden sie im Alter von 12 bis 15 Monaten geschlachtet. Die natürliche Lebenserwartung eines Huhnes wäre um vieles länger (10 – 30 Jahre, je nach Quelle).¹

Den Beitrag, den du leisten kannst, um gegen die unwürdige Behandlung dieser Tiere zu protestieren, ist, keine Eier (und Produkte, welche Eier enthalten) mehr zu essen!

¹ www.vegetarismus.ch/heft/99-1/eier.htm



Das Foto stammt von Dirk Giesselmann, www.soylent-network.com

Milch

Viele Menschen können nicht verstehen, was unethisch daran sein soll, Milch und Milchprodukte zu konsumieren. Auch hier liegt es wohl daran, dass sich die meisten Menschen nicht bewusst sind, wie solche Produkte „produziert“ werden.

Genau wie bei der Eierproduktion werden nämlich auch bei der Milchproduktion viele Tiere getötet. Kühe geben – genau wie wir Menschen – Milch, um ihre Neugeborenen mit Nahrung zu versorgen. Das heisst, damit eine Kuh überhaupt Milch geben kann, muss sie erst ein Kälbchen gebären. Um die Unterbrüche in der Milchproduktion möglichst kurz zu halten, werden die Kühe jährlich künstlich besamt und während der Trächtigkeit bis wenige Wochen vor der Geburt des nächsten Kälbchens weiter gemolken. Dabei fallen im Verlauf des Lebens einer Milchkuh einige Kälbchen an. Viele von ihnen werden schon als Kalb geschlachtet - dieses Schicksal erleiden in der Schweiz jedes Jahr 300'000 Kälber im Alter von 3 bis 4 Monaten.¹ Andere werden entweder zu Mast- oder Milchkühen. Die Kühe wurden enorm hoch gezüchtet, um die riesigen Milchmengen zu produzieren, die heute üblich sind. Dadurch sind Euterentzündungen bei den Kühen weit verbreitet, genauso wie die vorbeugende Behandlung mit Antibiotika. Sobald die Milchleistung abnimmt, werden die Kühe geschlachtet, weil es aus wirtschaftlicher Sicht keinen Sinn mehr macht, sie weiter in der Milchproduktion einzusetzen. So geht für die Kühe das Leben, geprägt von Dauerschwangerschaft und Milchproduktion, lange vor Ablauf ihrer natürlichen Lebenserwartung zu Ende.

Neben den ethischen Argumenten gegen den Milchkonsum stellt sich aber auch die Frage, ob Milch überhaupt ein geeignetes Nahrungsmittel für den Menschen darstellt. Wir Menschen sind das einzige Lebewesen, das Milch von einer anderen Spezies konsumiert. Zudem gibt es kein anderes Säugetier, das sich über das Säuglingsalter hinaus von Milch ernährt. Die Vorstellung, Milch direkt von der Kuh zu trinken, finden wohl die meisten ekelhaft. Nur schon diese Tatsache, dass wir eine Abneigung gegen dieses Nahrungsmittel haben, wenn wir seinen Weg von Anfang an verfolgen, sagt doch eigentlich genug aus.

Auch was die Gesundheit angeht, ist der Konsum von Milch mehr und mehr umstritten. Leider werden aber viele Informationen zum Thema Milch durch die mächtige Milchindustrie geprägt, so dass der Konsument wohl ein verfälschtes Bild erhält.

¹ www.vegetarismus.ch/info/21.htm

Honig

Honig gilt bei vielen als natürliches und gesundes Nahrungsmittel. Doch leider entsteht auch bei der Honigproduktion unnötiges Leiden. Bienen sammeln den Honig für sich selbst als Wintervorrat, und nicht für uns Menschen, wie uns als Kind gerne erzählt wurde. Wir Menschen nehmen den Bienen oft so viel Honig weg, dass dieser Vorrat nicht mehr reicht, um die Bienen durch den Winter zu bringen, weshalb wir ihnen als Ersatz Zuckerwasser zufüttern. Da Zucker aber im Vergleich zum Honig minderwertig ist, wirkt sich dieser negativ auf die Gesundheit der Bienen aus. So kommt es zu Krankheiten und manchmal zum Sterben ganzer Bienenvölker.

Die Honigbiene ist eine Zuchtform, die darauf ausgerichtet ist, möglichst viel Honig zu produzieren. Daneben gibt es aber viele Wildbienenarten sowie andere Insekten, die Pflanzen bestäuben. Diese werden aber wegen der grossen Überzahl der Honigbienen sowie wegen fehlenden Nistplätzen völlig verdrängt.

Es gibt also gute Gründe, auf Honig zu verzichten, umso mehr, weil es eine ganze Reihe anderer Süssungsmittel gibt, die z.T. erst noch gesünder sind.

Links zum Thema:
www.vegetarismus.ch/heft/98-4/honig.htm
<http://de.wikipedia.org/wiki/Wildbiene>
www.wildbienen.de
www.wildbiene.com

Haustiere

„In grausamen Experimenten zu Messinstrumenten degradiert, als Nutztier zur Maschine entstellt, als Haustier krankgezüchtet und einbetoniert, als Wildtier von der Ausrottung bedroht und als Denkmal seiner selbst in Zoos ausgestellt - das ist das Schicksal, das wir den Tieren dieser Erde bereitet haben.“

Verfasser unbekannt

„Wo immer ein Tier in den Dienst des Menschen gezwungen wird, gehen die Leiden, die es erduldet, uns alle an.“

Albert Schweitzer, Theologe und Missionsarzt (1875-1965)

Woher nehmen wir uns eigentlich das Recht, Tiere in ihren Dienst als Seelentröster, Ersatzpartner oder Spielkameraden zu zwingen? Die meisten Tiere, die wir als Haustiere halten, wurden auf unsere Bedürfnisse abgestimmt, also nach unseren Wünschen zurechtgezüchtet. Der Mensch hat wieder einmal in die Natur eingegriffen und sich alles so zurechtgebogen, wie er es gerne hätte. Für gewisse Rassen bedeutet dies entsetzliche Qualen, für alle aber wohl Degeneration.

Die Haustierbesitzer bezeichnen sich als Tierfreunde und sagen, dass sie ihre Tiere sehr lieb hätten. Ist es wirklich Liebe, wenn ich ein Tier abhängig von mir mache? Ein Haustier kann nicht entscheiden, ob es bei mir leben will oder nicht, es kann nicht entscheiden, wann es raus darf und wann nicht, was es zu essen bekommt etc. Natürlich sind Haustiere lieb zu ihren Besitzern, sie sind schliesslich darauf angewiesen, dass diese ihnen zu Essen und frische Luft geben, und letztendlich fristen sie seit Geburt dieses Dasein und kennen somit nichts anderes.

Was also hat dieses Abhängigkeitsverhältnis mit Liebe zu tun? Woher wissen wir, dass unsere Hunde nicht lieber als freie Wölfe durch naturbelassene Wälder streifen würden? Warum denken wir, dass ein Fisch es in unserem engen Aquarium besser hat als im See oder im Meer? Wie kommen wir darauf, dass eine Katze für ein Leben in Abhängigkeit vom Menschen bestimmt ist? Warum sind wir uns so sicher, dass ein Pferd Spass daran hat, uns ab und zu durch die Landschaft zu tragen und ansonsten in einem von Zaun abgegrenzten Territorium eingesperrt zu sein?

Wenn wir uns fragen, was denn die Tiere davon haben, wenn wir sie als Haustiere halten, wird schnell klar, dass mit der Haustierhaltung vor allem die Interessen der Menschen gewahrt werden. Wir möchten nicht alleine sein, wir möchten jemanden zum Kuseln und jemanden, der uns zuhört, wir möchten dass unsere Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen etc. – und weil sich nicht immer Mitmenschen finden, die sich für diese Bedürfnisse gewinnen lassen, bieten sich die Tiere als Ersatz geradezu an.

Tiere haben sogar einige Vorteile gegenüber Menschen: sie können nicht widersprechen, sie können uns nicht die Wahrheit sagen oder uns kritisieren, sie sind treu und verlassen uns nicht. Kein Wunder also, dass manche Menschen die Gesellschaft von Tieren derer von Menschen vorzieht.

Immer wieder wird berichtet, dass mit Tiertherapien grosse Erfolge erzielt werden können. Aber reicht diese Tatsache als Grund, um Tiere zu versklaven? Wäre es nicht sinnvoller, sich zu fragen, warum wir krank werden und dann die Ursache zu beheben? Aber es ist bequemer, Tiere als Ersatz für die menschliche Liebe einzusetzen, als sich mit den Gründen für die fehlende menschliche Liebe zu befassen!

Hunger & Nahrungsmittelverschwendung

„Die Erde hat genug für die Bedürfnisse eines jeden Menschen, aber nicht für seine Gier“

Mahatma Gandhi, indischer Politiker und Vertreter des gewaltlosen Widerstandes (1869 – 1948)

„In einer Welt, in der täglich jeder sechste Mensch an Hunger leidet, ist der Fleischkonsum zunehmend umstritten, da Fleischproduktion eine sehr ineffiziente

Nutzung von Getreide darstellt. Das Getreide könnte wesentlich effizienter eingesetzt werden, wenn es direkt von Menschen verzehrt würde. Soll die Fleischproduktion weiterhin zunehmen, so muss immer mehr Getreide an Tiere verfüttert werden. Dadurch entsteht eine Konkurrenzsituation um das Getreide zwischen reichen Fleischessern und den Armen der Welt“

Worldwatch Institute

Schon der griechische Philosoph Platon warnte im 4. Jahrhundert v. Chr. in seinem Werk „der Staat“, dass mehr Weideland benötigt werde, sobald die Menschen begännen, Schlachttiere zu halten: „und das Land, das ursprünglich gross genug war, um all seine Bewohner zu ernähren, wird auf einmal zu klein sein. Also werden wir von den Nachbarn Land abschneiden müssen, wenn wir genug haben wollen zur Viehweide und zum Ackerbau, und sie auch wiederum von unserem, wenn sie sich ebenfalls gehen lassen und – die Grenzen des Notwendigen überschreitend – nach unangemessenem Besitz streben. Und so werden wir von dann an Kriege führen müssen.“¹

Nutztierhaltung ist eine äusserst unökonomische Art der Nahrungsmittelgewinnung. Anstatt Nahrungsmittel wie Getreide und Sojabohnen direkt für die menschliche Ernährung zu verwenden, werden sie im grossen Stil an Nutztiere verfüttert. Dieser Umweg über das Tier ist sehr ineffizient und kommt einer Verschwendung an Nahrungsmitteln gleich. Das alles passiert in einer Welt, in der täglich 100 000 Menschen an Hunger sterben!² Absurderweise leiden gerade auch in den Ländern viele Menschen an Hunger, aus denen das Futter für unsere Nutztiere herkommt. Unsere Nutztiere fressen also den Armen aus der dritten Welt die Nahrung weg! Allein schon diese Tatsache ist ein guter Grund, um auf tierische Produkte zu verzichten.

60% des in Europa erzeugten Getreides werden an Nutztiere verfüttert. In Amerika sind es sogar über 90%! An die Schlachttiere Amerikas wird jährlich mehr Getreide verfüttert, als die Bevölkerung von Indien und China zusammengenommen zur Ernährung braucht! Weltweit gesehen wird mindestens ein Drittel der gesamten Getreideernte an Vieh verfüttert.³

Auf derselben Landfläche können folgende Mengen an Nahrungsmitteln angebaut werden:⁴

Karotten:	6000 kg
Äpfel	4000 kg
Kirschen	1000 kg
Rindfleisch	50 kg

Anzahl Menschen, deren Kalorienbedarf von einem Hektar Land durch die Produktion der folgenden Lebensmittel gedeckt werden könnte:⁵

Anbau von Kohl	23 Personen
Anbau von Kartoffeln	22 Personen
Anbau von Reis	19 Personen
Anbau von Mais	17 Personen
Anbau von Weizen	15 Personen
Hühnerfleischproduktion	2 Personen
Milchproduktion	2 Personen
Eierproduktion	1 Person
Rindfleischproduktion	1 Person

¹ Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung, Armin Risi & Ronald Zürrer, Govinda-Verlag, ISBN 978-3-906347-77-6, Preis CHF 8.-, S. 34, www.vegetarisch-leben.ch

² Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung, Armin Risi & Ronald Zürrer, Govinda-Verlag, ISBN 978-3-906347-77-6, Preis CHF 8.-, S. 40, www.vegetarisch-leben.ch

³ Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung, Armin Risi & Ronald Zürrer, Govinda-Verlag, ISBN 978-3-906347-77-6, Preis CHF 8.-, S. 35, www.vegetarisch-leben.ch

⁴ www.vegetarismus.ch/info/oeko.htm

⁵ Food Revolution, John Robbins, Hans-Nietsch-Verlag, S. 306

Wasserverschwendung

2 – 5 Liter Wasser werden täglich pro Haushalt als Trinkwasser verwendet, 100 bis 500 Liter für alles andere im Haushalt (z.B. duschen, waschen etc.). Im Gegensatz dazu werden für den Anbau der Nahrungsmittel, die eine Durchschnittsfamilie täglich benötigt, 2000 bis 5000 Liter Wasser benötigt. Interessant dabei ist, dass es stark von der Ernährungsweise abhängt, ob dieser Wert eher bei 2000 oder bei 5000 Litern liegt. Der Wasserbedarf zur Erzeugung tierischer Produkte ist nämlich um einiges höher als derjenige für die Erzeugung von pflanzlicher Kost, wie die folgende Tabelle zeigt:

Nahrungsmittel	Wasserbedarf
Rindfleisch (mit Kraftfutter gemästet)	mind. 15 m ³ / kg
Lamm	10 m ³ / kg
Huhn	6 m ³ / kg
Getreide	0.4 – 3 m ³ / kg
Palmöl	2 m ³ / kg
Zitrusfrüchte	1 m ³ / kg

Die „Produktion“ von tierischen Produkten ist also eigentlich eine Wasserverschwendung, was uns angesichts der zunehmenden Verknappung dieser wertvollen Ressource aufhorchen lassen sollte. Fachleute sprechen davon, dass zukünftige Kriege nicht mehr ums Erdöl, sondern ums Wasser geführt werden.

Quelle: www.vegetarismus.ch/info/oeko.htm

Weitere Links zum Thema:

www.vegetarismus.ch/heft/2004-3/wasser.htm

www.vegetarismus.ch/heft/2005-3/worldwatch.htm

Veganismus & Umwelt

Gemäss der Welternährungsorganisation der UNO trägt die Nutztierhaltung mehr zur Klimaerwärmung bei als der gesamte weltweite Verkehr¹. In der Nutztierhaltung entstehen die drei Treibhausgase Methan, Kohlendioxid und Stickstoffoxide in grossen Mengen. Daneben ist sie ebenfalls eine grosse Quelle für Bodenerosion und Wasserverschmutzung. Dennoch wird dies in den meisten Klimadiskussionen konsequent ignoriert.

Im Jahr 2004 umfasste der Nutztierbestand allein in Deutschland rund 15.7 Millionen Rinder, 23.7 Millionen Schweine und 2.5 Millionen Schafe. Diese vielen Nutztiere produzieren gigantische Mengen an Exkrementen, welche als Jauche wieder auf die Felder ausgeführt werden (in Deutschland fallen durch die Masttierhaltung jährlich mehr als drei Tonnen Jauche pro Einwohner an!). Als Folge davon kommt es zu

Überdüngung (und damit zur Zerstörung der Bodenqualität und der Artenvielfalt), Übersäuerung des Bodens, saurem Regen, Waldsterben, Feinstaubbelastung, Verunreinigung von Luft und Gewässern sowie zur Gefährdung des Grundwassers.²⁺³

Auch die weit verbreitete Verwendung von Antibiotika in der Nutztierhaltung führt zu Problemen. Eine Studie aus dem Jahr 2004 zeigte, dass 90 % der Schweizer Kälber mit Antibiotika behandelt werden. Durch die tierischen Fäkalien der mit Antibiotika behandelten Tiere gelangen diese Arzneimittel auf die Felder und verbreiten sich somit im Ökosystem, was dazu führt, dass die Bakterien, die man mit Antibiotika abtöten möchte, resistent dagegen werden. Alle Medikamente, die den Tieren verabreicht werden, landen früher oder später wieder über Fleisch, Milch, Eier und Fäkalien in der Umwelt. Die Langzeitfolgen davon sind bis heute noch kaum absehbar.³

Ein grosses Umweltproblem stellt die Abholzung von tropischem Regenwald zur Schaffung von Weideflächen sowie von Anbauflächen für Futtermittel für europäische und amerikanische Nutztiere dar. Weltweit gesehen schrumpfte der Waldanteil von ursprünglich 75 % der Landoberfläche bis zum Mittelalter auf 50 %. Im Jahre 1900 war dieser Anteil weiter auf 35 % gesunken. Heute liegt der Anteil bei 25 %, und immer noch geht uns jedes Jahr äquatorialer Regenwald in der Fläche Belgiens verloren.⁴ Als Folge der Zerstörung des tropischen Regenwaldes kommt es zu Überschwemmungen, instabilem Klima, Erosion und zur Wüstenbildung. Trotzdem fahren wir munter damit fort und nehmen in Kauf, dass der Lebensraum für eine unglaubliche Vielfalt an Pflanzen und Tieren sowie für Naturvölker unwiederbringlich verloren geht. Wir zerstören damit ein höchst komplexes Ökosystem, unsere natürliche Klimaanlage, die grünen Lungen der Erde und ein Stück atemberaubend schöne Natur. Mit dem Fleischkonsum unterstützen wir diese Zerstörung, denn wir importieren massenhaft Tierfutter für unsere Schlachttiere, das auf Flächen angebaut wurde, wo vor kurzer Zeit noch Urwald stand. Die Böden werden durch die intensive Monokulturbewirtschaftung sehr schnell ausgelaugt und damit müssen immer neue Waldstücke abgeholzt werden, um wieder neue Flächen für den Futtermittelanbau zu gewinnen. (Unter Umwelt → Wald findest du einen ausführlicheren Bericht zum Thema Wald).

Es zeigt sich also, dass der Konsum von tierischen Produkten nicht bloss ein persönliches Thema ist, sondern dass seine Folgen uns alle betreffen!

¹ www.vegetarismus.ch/klimaschutz/index.htm

² Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung, Armin Risi & Ronald Zürcher, Govinda-Verlag, ISBN 978-3-906347-77-6, Preis CHF 8.-, S. 43 f, www.vegetarisch-leben.ch

³ www.vegetarismus.ch/info/oeko.htm

⁴ Das Verborgene in der Natur – die wegweisenden Einsichten von Viktor Schauberg, Alick Bartholomew, AT-Verlag, S. 184 – 188

Weitere Links zum Thema:

www.vegetarismus.ch/heft/2006-4/Ernaehrung.htm

www.vegetarismus.ch/heft/2005-3/worldwatch.htm

www.vegetarismus.ch/heft/2001-3/rinderzucht.htm

www.vebu.de/aktuelles/pressemeldungen/presse_2007_02_27.htm

www.spiegel.de/wissenschaft/natur/0,1518,druck-470825,00.html

www.focus.de/wissen/wissenschaft/klima/frage-von-a-deutsch_aid_50827.html

www.peta.de/vegetarismus/der_globalen_erwaermung_den_kampf.963.html

www.peta.de/veggie/peta_fordert_steuer_auf_alle.1029.html

www.n-tv.de/777514.html

www.zeit.de/2007/04/Kuh?page=all

Veganismus & Frieden

"Solange die Menschen die wandelnden Gräber der von ihnen ermordeten Tiere sind, wird es Krieg geben auf dieser Erde."

George Bernhard Shaw, irischer Dramatiker (1856-1950)

„Die Grausamkeit gegen die Tiere und auch schon die Teilnahmslosigkeit gegenüber ihrer Leiden ist meiner Ansicht nach eine der schwersten Sünden des Menschengeschlechts. Sie ist die Grundlage der menschlichen Verderbtheit. Wenn der Mensch so viele Leiden schafft, welches Recht hat er dann, sich zu beklagen, wenn er selbst leidet?“

Romain Rolland, französischer Dichter (1866-1944)

„Wenn der Mensch ernstlich und aufrichtig den moralischen Weg sucht, so ist das erste, wovon er sich abwenden muss, die Fleischnahrung. Vegetarismus gilt als Kriterium, an welchem wir erkennen können, ob das Streben des Menschen nach moralischer Vollkommenheit echt und ernst gemeint ist“

Leo Tolstoi, russischer Schriftsteller (1828 – 1920)

„Ich glaube, dass spiritueller Fortschritt an einem gewissen Punkt von uns verlangt, dass wir aufhören, unsere Mitlebewesen zur Befriedigung unserer körperlichen Verlangen zu töten“.

Mahatma Gandhi, indischer Politiker und Vertreter des gewaltlosen Widerstandes (1869 – 1948)

Obwohl wir alle uns Frieden wünschen, geben viele von uns tagtäglich den Mord an Tieren in Auftrag. Dürfen wir wirklich erwarten, dass es irgendwann Frieden gibt, wenn wir ständig soviel Leid über Wesen bringen, die sich nicht wehren können? Nur weil wir Menschen in einem gewissen Sinne stärker sind als Tiere, heisst das noch lange nicht, dass wir das Recht haben, sie ein Leben lang einzusperren und schlussendlich zu töten.

Wenn wir wirklich in einer friedlichen und gerechten Welt leben wollen, müssen wir auch in unserem eigenen Handeln friedlich und gerecht sein. Wir müssen verstehen, dass unsere Handlungen irgendwann auf uns zurückkommen. Solange Gewalt an Tieren verübt wird, werden auch die Menschen untereinander Gewalt anwenden. Solange die Menschen die Tiere nicht als fühlende Wesen mit Anspruch auf Freiheit respektieren, wird es auch keinen respektvollen Umgang unter den Menschen selbst geben. Solange Menschen Tiere ausbeuten, wird es auch Ausbeutung und Unterdrückung unter Menschen geben.

Anatomie

„Wenn ihr nun behaupten wollt, dass die Natur solche Nahrung für euch vorgesehen hätte, dann tötet selbst, was ihr zu essen gedenkt – jedoch mit euren naturgegebenen Mitteln, nicht mit Hilfe eines Schlachtmessers, einer Keule oder eines Beils.“

Plutarch, griechischer Philosoph und Schriftsteller (45-125)

„Rein durch ihre physische Wirkung auf das menschliche Temperament würde die vegetarische Lebensweise das Schicksal der Menschheit äusserst positiv beeinflussen können.“

Albert Einstein, Physiker (1879-1955)

Wenn wir die Anatomie von Früchte- und Fleischessern genauer studieren, wird klar, dass der Mensch anatomisch am ehesten ein Früchteesser ist.

	Früchteesser (Frugivore) (Mensch, Menschenaffen)	Fleischesser (Carnivore) (Löwe, Tiger, Wölfe ...)
Zähne	Abgeflachte Backenzähne zum Zermahlen der Nahrung.	Reisszähne, stark entwickelte Eckzähne, spitze Backenzähne.
Speichel	Alkalischer Speichel für den Stärkeabbau; viele Speicheldrüsen zur Vorverdauung.	Saurer Speichel zur Verdauung tierischen Proteins; es fehlt das stärkeabbauende Enzym Ptyalin; wenig Speicheldrüsen.
Kiefer	Seitlich bewegbar zum Zermahlen der Speisen.	Nur Auf- und Abwärtsbewegung möglich, zum Reissen und Beissen.
Magen	Längliche Form, komplizierte Struktur; wenig Salzsäure und Pepsine.	Einfacher runder «Sack» mit zehnmal mehr Salzsäure als bei Vegetariern, um zähe Tiermuskeln, Knochen etc. zu verdauen.
Darm	Lang und verschlungen, grosse Oberfläche.	Kurz, glatt, damit das schnell verwesende Fleisch wieder rasch aus dem Körper gelangt.
Leber	Vermag nur die vom Körper selbst gebildete Harnsäure abzubauen (kaum Urikasebildung).	Viel aktiver, vermag mit zehn- bis fünfzehnmal mehr Harnsäure fertig zu werden (grössere Urikasebildung).
Vitamin C	Tägliche Zufuhr über die Nahrung (Früchte) notwendig.	Vermag Vitamin C selbst im Körper zu bilden.
Urin	Alkalisch.	Sauer.
Haut	Millionen Poren, Schweissdrüsen.	Keine Poren, kein Schwitzen durch die Haut.
Nägel	Flach, keine Krallen.	Krallen.
Gang	Aufrecht, um Früchte von den Bäumen zu pflücken.	Waagrecht für schnelle Fortbewegung auf der Jagd.

Quelle: www.vegetarismus.ch/info/12.htm

Gesundheit

„Ich bin sowohl Vegetarier als auch leidenschaftlicher Anti-Alkoholiker, weil ich so besseren Gebrauch von meinem Gehirn machen kann.“

Thomas Alva Edison, US-Erfinder (1847-1931)

„Der Leib, der mit Fleischspeisen beschwert wird, wird von Krankheiten heimgesucht, eine mässige Lebensweise macht ihn gesünder und stärker und schneidet dem Übel die Wurzel ab. Die Dünste der Fleischspeisen verdunkeln das Licht des Geistes. Man kann schwerlich die Tugend lieben, wenn man sich an Fleischgerichten und Festmahlen erfreut.“

Basilius der Grosse, Kirchenvater und Erzbischof von Cäsarea (329-379)

„Die Menschen bekamen nämlich von der schweren tierischen Kost viele ernste Beschwerden aus diesem Grunde haben dann auch diese, glaube ich, eine ihrer Natur entsprechende Ernährung gesucht und diese gefunden, die wir jetzt zu uns nehmen. Die Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel und die Heilmittel unsere Nahrungsmittel sein.“

Hippokrates, griechischer Arzt (460 – 370 v. Chr.)

Die ADA (American Dietetic Association, die grösste US-amerikanische Vereinigung von Ernährungsexperten) schrieb in ihrem Positionspapier zur vegetarischen Ernährung vom Juni 2003:

- „Es ist die Position der ADA, dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesund und ernährungsmässig ausreichend ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bietet.“
- „Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät...“¹

Trotzdem werden die gesundheitlichen Vorteile vom Verzicht auf tierische Produkte in vielen Medien immer wieder verleugnet, was wohl unter anderem mit der wirtschaftlichen Stärke des Nutztiersektors zu tun hat. (Daneben dürfte wohl auch die Unwissenheit der Ärzte in Ernährungsfragen ihren Anteil dazu beitragen. Dazu ein Zitat von Dr. Med. M.O. Bruker: „Wir Ärzte werden an der Universität in den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Krankheiten nicht ausgebildet. Das klingt unglaublich, ist aber wahr.“)

Selbstverständlich gibt es neben dem Verzicht auf tierische Produkte noch viele weitere wichtige Faktoren bei einer gesunden Ernährung. Etwas sehr Zentrales ist die Vollwertigkeit von Getreide. Heute konsumiert der Grossteil der Menschen in unserem Kulturkreis riesige Mengen an Auszugsmehlen, welche für unsere Gesundheit alles andere als förderlich sind. Ein weiterer Wichtiger Faktor ist der Verzicht auf raffinierten Zucker. Dieser wird bei uns ebenfalls in gigantischen Mengen verwendet, obwohl seine gesundheitsschädigende Wirkung bekannt ist. Und natürlich sollten wir möglichst unverarbeitete, frische, biologisch angebaute Nahrungsmittel zu uns nehmen, auf genügend Obst und Gemüse achten, Hülsenfrüchte und hochwertige Öle einsetzen, uns abwechslungsreich ernähren und darauf achten, dass wir unserem Körper mit der Nahrung alle nötigen Vitalstoffe zuführen.

Wichtig ist, dass man sich bei der Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung mit den Inhaltsstoffen der Nahrungsmittel und unserem Bedarf an diesen Stoffen auseinandersetzt. Eine Umstellung auf vegane Ernährung ohne vorherige intensive Auseinandersetzung mit dem Thema wäre sicher leichtfertig. Die bei uns übliche Kost ist sehr an tierischen Produkten orientiert, weshalb gewisse pflanzliche Lieferanten von wichtigen Vitalstoffen in Vergessenheit gerieten. Angesichts der Tatsache, dass unsere Nahrung unser Treibstoff ist, ohne den bei uns gar nichts läuft, ist es sicher nicht übertrieben, wenn man sich mit dem Thema Ernährung genauer befasst. Wir möchten hier nicht näher auf das Thema eingehen und verweisen auf die zahlreichen Informationsquellen zu diesem Thema.

¹ www.vegetarismus.ch/info/2.htm

Praktisches

Du denkst jetzt vielleicht, dass es sehr schwierig sein muss, vegan zu leben. Als Veganer bekommt man ab und zu mal Sprüche zu hören wie „da kann man ja nichts mehr essen“ oder „so kann man doch nicht leben“. Tatsächlich lässt es sich aber sehr gut leben als Veganer, nachdem man sich einmal über Bezugsquellen für vegane Produkte informiert hat. Am Anfang muss man alle Produkte sehr genau anschauen um festzustellen, ob was Tierisches drin ist, aber irgendwann hat man seine Produkte gefunden, die man immer wieder kauft, und dann ist der Aufwand fürs Einkaufen nicht grösser als bei Omnivoren. Immer mehr vegane Produkte finden sich bei Grossverteilern, andere können bei Reformhäusern oder beim Versandhandel bezogen werden. In unserer [Linkliste](#) findest du einige Adressen von veganen Versandhandeln.

Dass der Konsum von tierischen Produkten sehr tief in unserer Kultur verwurzelt ist, zeigt sich in unserer Art zu kochen. Fleisch und Fisch zu meiden ist relativ einfach, bei Eiern und vor allem bei Milchprodukten sieht es auf den ersten Blick schwieriger aus. Doch wenn man sich mal die vielen leckeren veganen Rezepte anschaut, merkt man, dass wir nichts nachtrauern müssen, sondern dass eine Vielfalt an tollen Lebensmitteln auf uns wartet. Wichtig ist sicher, dass man sich mit der Ernährung auseinandersetzt, um die nötigen Nährstoffe zu sich zu nehmen. Vegane Ernährung sollten wir uns nicht so vorstellen, dass wir die gleichen Dinge essen wie früher als Omnivore, aber einfach alles Tierische weglassen, denn dann bleibt tatsächlich nicht mehr viel übrig – weder an Vitalstoffen noch an kulinarischem Genuss. Dies hat damit zu tun, dass die Ernährung in unserem Kulturkreis völlig auf den Konsum von tierischen Produkten ausgerichtet ist, weshalb andere Nahrungsquellen, wie beispielsweise vollwertige Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne etc. in Vergessenheit gerieten. Wenn wir ein bisschen auf die Suche gehen, tut sich uns eine Welt voller gesunder, vollwertiger und geschmacklich attraktiver Nahrungsmittel auf. Dass es eine Weile braucht, bis man seine Ernährung umgestellt hat, ist klar, aber irgendwann wird alles automatisch ablaufen und du wirst der alten Ernährungsweise nicht mehr nachtrauern. In unserer [Linkliste](#) findest du Adressen von Rezeptseiten, die den Umstieg erleichtern.

Es gibt sehr viel Informationsmaterial über Veganismus, sowohl im Internet wie auch in Büchern und Zeitschriften. Dort kannst du dich über alles Mögliche im Zusammenhang mit Veganismus informieren, von der praktischen Umsetzung über berühmte Vegetarier/Veganer mit ihren Zitaten bis hin zu den ethischen Hintergründen. In unseren [Link-](#) und [Bücherlisten](#) findest du einige empfehlenswerte Informationsquellen.

Medien

„Wir leben in einer absonderlichen Zeit, in der Menschen, die in ihrer Nahrungsauswahl gesundheitsbewusst und mitfühlend sind, oft als verrückt bezeichnet werden, während man andere als normal betrachtet, deren Nahrungsgewohnheiten Krankheiten und immense Leiden verursachen.“

John Robbins, Buchautor

Vielleicht sind für dich die Informationen auf dieser Seite neu. Vielleicht denkst du auch, dass es nicht so falsch sein kann, tierische Produkte zu essen – die meisten anderen Menschen tun dies schliesslich auch. Wir werden dabei stark von den

Medien beeinflusst, und dort wird der Konsum von tierischen Produkten meist als etwas ganz Normales betrachtet. Das Problem ist nur, dass hinter unseren Medien Menschen stehen, die meist selbst tierische Produkte konsumieren und deshalb nicht neutral berichten. Denn es handelt sich dabei um ein Thema, das jeden persönlich betrifft, jeder einzelne Mensch entscheidet sich entweder dafür oder dagegen. Man kann nicht sagen „es ist mir egal, es geht mich nichts an“, denn wir alle treffen die Entscheidung täglich bei unserer Nahrungsauswahl.

Und man darf nicht vergessen, dass es einige finanzkräftige Interessengruppen gibt, denen die vegane Lebensweise ein Dorn im Auge ist, so zum Beispiel die Fleisch-, Milch- und Eierindustrie, die Futtermittelproduzenten, die Leder- und Pelzwarenhersteller und vor allem auch die Pharmaunternehmen, welche mit den riesigen Mengen an in der Nutztierhaltung eingesetzten Medikamenten gigantische Umsätze erzielen. Diese sind wirtschaftlich um einiges stärker als die wenigen Veganer und haben somit einen grösseren Einfluss auf die Medien. Da ist es nicht verwunderlich, dass positive Informationen über die vegane Lebensweise spärlich oder gar nicht an die Öffentlichkeit gelangen!

Umwelt

Einleitung

„Jeder dumme Junge kann einen Käfer zertreten. Aber alle Professoren der Welt können keinen herstellen.“

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph (1788-1860)

Wenn wir die Natur genau betrachten, sehen wir, dass sie absolut perfekt und von atemberaubender Schönheit ist. Wir aber glauben, mit unserem beschränkten Geist verbessern und korrigieren zu können, ohne zu verstehen, dass das Ursprüngliche unübertreffbar ist. In diesem Irrglauben vergiften wir die Erde, begradigen Flüsse, holzen uralte und kraftvolle Wälder ab und berauben die Erde ihrer Schätze. Die Folgen dieser Umweltsünden werden nun nach und nach immer sichtbarer, aber ein grosser Teil der Menschheit weigert sich nach wie vor, hinzusehen. Die Angst davor, etwas im eigenen Verhalten ändern zu müssen, scheint grösser zu sein als der Wille, unsere Umwelt und damit die Basis allen Lebens auf diesem Planeten auch für die zukünftigen Generationen zu erhalten. Wir haben vergessen, dass wir nur Gäste sind auf diesem Planeten und verhalten uns so, als ob wir die einzige Generation wären, die jemals hier gelebt hat oder jemals leben wird. Aber wir werden irgendwann von der Erde abtreten und unseren Kindern diese Welt hinterlassen. Wollen wir es wirklich soweit kommen lassen, dass unsere Kinder keine Chance mehr haben, unsere Fehler auszubügeln?

Erneuerbare Energien

Wenn es um das Thema Umweltschutz geht, werden meist im gleichen Atemzug der hohe CO₂-Ausstoss und die damit verbundene Klimaerwärmung erwähnt. Wir alle wissen inzwischen, dass der Verkehr und die Industrie riesige Mengen an Treibhausgasen freisetzen und dass wir dringend um eine Reduktion dieses Ausstosses bemüht sein sollten. Leider gibt es aber auch Interessengruppen, die nicht an der Lösung dieses Problems interessiert sind und bisher erfolgreich verhindert haben, dass alternative Technologien auf den Markt kommen, obwohl es viele Hinweise darauf gibt, dass das Wissen zur Lösung dieser Probleme längst vorhanden wäre. Wir möchten die Leser dazu anregen, sich über diese Zusammenhänge zu informieren, denn je mehr Leute darum wissen, desto eher kann etwas dagegen unternommen werden.

Andererseits möchten wir auch darauf hinweisen, dass es neben dem CO₂-Ausstoss noch andere, ebenso wichtige Faktoren gibt im Zusammenhang mit der Umweltzerstörung, die von den Massenmedien aber meist totgeschwiegen werden. Einer dieser Faktoren ist die Nutztierhaltung, welche mehr zur Klimaerwärmung beiträgt als der gesamte weltweite Verkehr (siehe dazu auch unter [Veganismus → Veganismus & Umwelt](#)), und welche ein wichtiger Verursacher der Abholzung des tropischen Regenwaldes ist. Um die wichtige Rolle des Waldes zu erläutern, haben wir diesem Thema einen gesonderten Beitrag gewidmet (siehe unter [Umwelt → Wald](#)).

Ein anderer wichtiger Faktor ist die Überbevölkerung. Auch dieses Thema findet unserer Ansicht nach im Zusammenhang mit dem Umweltschutz viel zu wenig Erwähnung (siehe auch unter [Umwelt → Bevölkerungsentwicklung](#)).

Wald

„Wenn irgendein Mensch stirbt, läuten die Glocken. Wenn der Wald stirbt und mit diesem ein ganzes Volk zugrunde geht, rührt kein Mensch die Finger.“

Viktor Schaubberger, österreichischer Förster und Erfinder (1885 - 1958)

„Das Waldsterben ist nur die Spitze des Eisbergs und ein Spiegelbild des tieferen Verfalls der Menschheit selbst.“

Ernst Krebs

Vor Zehntausend Jahren war das gesamte Mittelmeergebiet mit Wäldern bedeckt. Vor zweitausend Jahren waren die Wälder Nordafrikas so fruchtbar, dass die Römer sie „die Kornkammer des Mittelmeeres“ nannten. Heutzutage finden wir dort nur noch trockenes Land und Wüsten. Vor eintausend Jahren waren 80 % Europas bewaldet; heute sind es nur noch 20 %, und bei einem Grossteil dieser verbleibenden Fläche handelt es sich um industriell als Monokultur bewirtschaftete Forstflächen, die weder die Artenvielfalt noch die Energie eines natürlichen Waldes aufweisen. Weltweit gesehen schrumpfte der Waldanteil von ursprünglich 75 % der Landoberfläche bis zum Mittelalter auf 50 %. Im Jahre 1900 war dieser Anteil weiter auf 35 % gesunken. Heute liegt der Anteil bei 25 %, und immer noch geht uns jedes Jahr äquatorialer Regenwald in der Fläche Belgiens verloren.¹

Wälder können riesige Mengen an Regenwasser speichern, wodurch auf tiefer gelegenen Flächen Überschwemmungen verhindert werden (Waldböden halten im Vergleich zu Grasland das Zehnfache an Wasser zurück). Sie gleichen Temperaturextreme aus, wodurch Leben auf der Erde überhaupt erst möglich wird (ohne Regenwälder wären die Äquatorgebiete viel heisser und die höheren Breiten viel kälter, ohne Wälder wären auch die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht sowie zwischen Sommer und Winter viel grösser). Sie versorgen die Oberflächen der Böden mit Mineralien, was für die Ernährung höherer Lebensformen von wesentlicher Bedeutung ist, und sie bilden Humus und lassen das reiche Bakterienleben entstehen, was wiederum Grundlage für eine grosse Artenvielfalt ist. Die tiefen Humusböden der gemässigten Breiten wurden über Hunderttausende von Jahren durch einen üppigen natürlichen Wald gebildet. Innerhalb von einhundert Jahren haben wir diese Flächen ruiniert – zunächst durch die intensive Bewirtschaftung, später durch Vergiften mit chemischen Produkten.

Nicht zuletzt sind Wälder auch die grünen Lungen der Erde, welche den für uns überlebenswichtigen Sauerstoff produzieren. Werden Bäume gefällt, erhöht dies die Masse an Kohlendioxid – dem Gas, das Hauptverursacher der Erderwärmung ist. Bald könnten wir einen kritischen Punkt erreichen, an dem es nicht mehr genug Wald gibt, um eine ausreichende Menge an Sauerstoff zu produzieren, die ein Leben mit hoher Qualität ermöglicht. Untersuchungen an fossilem Bernstein haben gezeigt, dass die Luftblasen darin 38% Sauerstoff enthielten. Heute liegt der durchschnittliche Sauerstoffgehalt der Luft bei 19%, in einigen grösseren Städten ist er sogar auf 12% gefallen.¹

Wälder wurden bei uns aus verschiedenen Gründen abgeholzt. Einerseits stieg die Bevölkerung ständig, was zu einer Steigerung des Bedarfs an Brenn- und Bauholz sowie an Ackerland führte. Auch wurden im Mittelalter sehr viele Bäume gefällt um, Kriegsflotten zu erbauen.

Heute, wo der ursprüngliche Wald bei uns verschwunden ist, roden wir den tropischen Regenwald, um einerseits unseren Bedarf an Holz und Papier zu decken, um Weideflächen für Nutztiere zu schaffen, vor allem aber auch, um Ackerflächen zum Anbau von Futtermitteln für unsere Schlachttiere anzubauen. Nicht nur wird mit dem tropischen Regenwald der grösste Sauerstoffproduzent der Erde zerstört, zusätzlich werden solche Nutzflächen oft auch durch Brandrodung gewonnen, was zu einem hohen CO₂-Ausstoss führt. Auf diesen Flächen werden anschliessend Sojabohnen, die später als Futter für unsere Schlachttiere nach Europa und Nordamerika exportiert werden, in Monokultur angebaut. Diese Monokulturen benötigen den massiven Einsatz von chemischen Düngern und Pestiziden und fördern ausserdem die Bodenerosion. Die Folge davon ist eine rasche Auslaugung der Böden. Bald entstehen Wüsten und die Farmer verlassen die Flächen, um neuen Regenwald zu zerstören und somit neue Anbauflächen für ihre Futtermittel zu gewinnen.² Für einen einzigen Hamburger müssen vier bis fünf Quadratmeter Regenwald in Weide- oder Ackerland umgewandelt werden, das binnen zwei bis drei Jahren zu Wüste wird!³

Mit dem Konsum von tierischen Produkten ist also fast unweigerlich die Zerstörung des tropischen Regenwaldes verbunden. Es wäre gar nicht möglich, unseren hohen Konsum an tierischen Produkten aufrecht zu erhalten, wenn wir unsere Nutztiere mit Futtermitteln aus unserem eigenen Land versorgen und keine tierischen Produkte importieren würden. Die Erzeugung von tierischer Nahrung braucht eine viel grössere Fläche an Ackerland im Vergleich zu pflanzlicher Nahrung (um 1 kg Fleisch zu erzeugen, benötigt man 7 – 16 kg Getreide oder Sojabohnen⁴), weshalb wir in der Schweiz mit unseren begrenzten Ackerflächen auf Futtermittelimporte angewiesen sind, wenn wir unsere Ernährungsweise beibehalten. Wollen wir also wirklich etwas gegen die Abholzung des Regenwaldes tun, konsumieren wir keine tierischen Produkte!

Als Folge der Zerstörung des tropischen Regenwaldes kommt es zu Überschwemmungen, instabilem Klima, Erosion und zur Wüstenbildung. Trotzdem fahren wir munter damit fort und nehmen in Kauf, dass der Lebensraum für eine unglaubliche Vielfalt an Pflanzen und Tieren sowie für Naturvölker unwiederbringlich verloren geht. Wir zerstören damit ein höchst komplexes Ökosystem, unsere natürliche Klimaanlage, die grünen Lungen der Erde und ein Stück atemberaubend schöne Natur.

Natürliche Wälder sind mehr als bloss eine Ansammlung von Bäumen. Sie haben einen hohen Energielevel und strahlen Harmonie aus, sie vermitteln uns ein Gefühl von innerer Ruhe und innerem Frieden, sie unterstützen uns Menschen bei der spirituellen Transformation. Leider leben die meisten Menschen weit weg von einer ursprünglichen Landschaft, wodurch wir den Bezug zur Natur völlig verlieren. Der österreichische Naturforscher Viktor Schaubberger zeigte, dass Systeme mit einem hohen Mass an Ordnung und Verschiedenheit ihre Stabilität verlieren, wenn die Umwelt, in der sie sich befinden, einem Verfallsprozess ausgesetzt ist. Wenn wir also unsere Umwelt zerstören, haben wir Menschen auch moralischen und spirituellen Verfall zu erwarten.⁵ Umso mehr sollten wir uns für die letzten verbleibenden ursprünglichen Wälder einsetzen!

¹ Das Verborgene in der Natur – die wegweisenden Einsichten von Viktor Schaubberger, Alick Bartholomew, AT-Verlag, S. 184 – 188

² www.greenpeace.ch/fileadmin/user_upload/Downloads/de/Gentech/soja_report.pdf

³ Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung, Armin Risi & Ronald Zürcher, Govinda-Verlag, ISBN 978-3-906347-77-6, Preis CHF 8.-, S. 42, www.vegetarisch-leben.ch

⁴ www.vegetarismus.ch/info/oeko.htm

⁵ Das Verborgene in der Natur – die wegweisenden Einsichten von Viktor Schaubberger, Alick Bartholomew, AT-Verlag, S. 196

Bevölkerungsentwicklung

Die Schweiz ist eines der am dichtesten besiedelten Länder der Welt. Obwohl wir der Natur fast alles genommen haben und es bei uns praktisch keine ursprünglichen Landschaften mehr gibt (die meisten unserer Wälder sind Nutzwälder), schaffen wir es bei weitem nicht, uns selbst zu ernähren mit den zur Verfügung stehenden Nutzflächen (was neben der Überbevölkerung auch mit unserer Ernährungsweise zu tun hat, siehe dazu auch unter Veganismus → Hunger & Nahrungsmittelverschwendung). Aber anstatt einen langfristigen Rückgang der Bevölkerung anzustreben, ermuntern uns unsere Politiker lieber, weiterhin fleissig Kinder zu produzieren, um die AHV zu sichern.

Leider wird bei Diskussionen über unsere Umweltprobleme praktisch nie der Zusammenhang mit der Überbevölkerung thematisiert. Tatsächlich spielt aber die Bevölkerungsdichte eine grosse Rolle dabei, denn schliesslich wurden mit wachsender Bevölkerung immer mehr Wälder gerodet, um Baustoffe und Heizmaterial zu gewinnen und Anbauflächen für unsere Nahrung zu erschliessen. Zudem wurden auch Flüsse begradigt und Sumpflandschaften zerstört, um noch mehr Platz für den Nahrungsanbau zu haben. Unser Ökosystem kam dadurch total aus dem Gleichgewicht und die Folgen davon bekommen wir nun immer mehr zu spüren. Natürlich produzieren mehr Menschen auch mehr Müll und Abgase und sie benötigen mehr Energie, sie leisten somit einen grösseren Beitrag zur Umweltzerstörung.

Hier eine Statistik über das Wachstum der schweizerischen Bevölkerung:¹

Jahr	Bevölkerungszahl	
1600 (ca.)	1 Mio	
1830	2 Mio	230 Jahre später
1892	3 Mio	62 Jahre später
1929	4 Mio	37 Jahre später
1956	5 Mio	27 Jahre später
1967	6 Mio	11 Jahre später
1994	7 Mio	27 Jahre später
1998	7,13 Mio	

Die weltweite Bevölkerungsentwicklung zeigt im Verhältnis ein ähnliches Bild:²

Jahr	Bevölkerungszahl	
200'000 –		
10'000 v. Chr.	5 Mio	
0	¼ Mia	
1000	½ Mia	
1800	1 Mia	
1930	2 Mia	130 Jahre später
1960	3 Mia	30 Jahre später
1974	4 Mia	14 Jahre später
1987	5 Mia	13 Jahre später
1999	6 Mia	12 Jahre später

Diese Zahlen zeigen, dass die Bevölkerungszahlen in den letzten Jahrhunderten und vor allem im 20. Jahrhundert richtiggehend explodierten. Unsere Erde hat eine unabänderbare Grösse, weshalb auch das Bevölkerungswachstum seine Grenzen hat. Wir sollten es wohl nicht noch mehr auf die Spitze treiben, denn es ist jetzt schon etwas ungemütlich in diesen riesigen Menschenmassen. Wenn wir trotzdem sorglos weiter wachsen, wird es irgendwann zur Katastrophe kommen.

Neben den ökologischen Folgen hat die Überbevölkerung aber auch einen Einfluss auf unser soziales Leben. Viele Menschen leben heute in der Anonymität von Städten, eingepfercht in Hochhäusern, in einer Umgebung, die mit nichts mehr an die ursprüngliche Natur erinnert. Wenn sie dann mal ihre Städte verlassen und beispielsweise in die Berge flüchten, finden dort nicht selten richtige Massenwanderungen statt, die nichts mehr mit Stille, Einsamkeit und Erholung in der Natur zu tun haben.

Ist es nicht traurig, dass wir in unserem Land fast nirgends mehr die Möglichkeit haben, einen natürlichen Wald zu besuchen? Ist es nicht ärgerlich, dass man sich fast nirgends zurückziehen kann, wo man seine Ruhe hat? Wäre es nicht langsam Zeit, die Zahl der Vertreter der menschlichen Spezies soweit zu senken, dass wir der Natur wieder ihren Anteil zurückgeben könnten?

¹ www.ecopop.ch/A4BEVOELKSCHWEIZ/bevolkschweizentw.html

² Unser ausgebrannter Planet, Thom Hartmann, Riemann-Verlag, S. 35 - 42

Landwirtschaft

Unter Veganismus → Umwelt werden bereits die massiven Auswirkungen der Nutztierhaltung auf unsere Umwelt behandelt. Daneben gibt es aber weitere Faktoren in der Landwirtschaft, die unsere Umwelt belasten: Durch die Monokulturen und den grosszügigen Einsatz von chemischen Spritz- und Düngemitteln wurde die Bodenqualität in den letzten Jahrzehnten immer schlechter, die Böden wurden vergiftet und viel wertvoller Humus ging verloren (vor 100 Jahren betrug die fruchtbare Krume deutscher Ackerböden im Durchschnitt 90 cm. Heute liegt dieser Wert bei unter 10 cm)¹. Die Folgen sind unter anderem, dass unsere Nahrungsmittel massiv geringere Anteile an Vitalstoffen enthalten. Herbizide und Pestizide sorgen einerseits dafür, dass auch viele Nützlinge verschwinden, andererseits werden Schädlinge dagegen resistent und werden somit immer zerstörerischer. Wenn wir biologische Lebensmittel kaufen, können wir der Umweltzerstörung entgegenwirken. Unter Lösungen → Permakultur stellen wir zudem eine Anbauweise vor, die die Landwirtschaft revolutionieren könnte.

¹ Kent-Depesche Nr. 175 / 01-03/2005, S. 22 / www.kent-depesche.com

Gentechnologie

Dass wir mit Gentechnik versuchen, die Natur zu „verbessern“, spricht für eine gehörige Portion Arroganz. Wir begreifen wohl nur einen kleinen Bruchteil der Abläufe in der Natur, und trotzdem greifen wir derart in den Bauplan von Lebewesen ein. Wir dürfen unsere Lebenszeit auf einem solch wundervollen Planeten verbringen, doch anstatt uns daran zu freuen, „verbessern“ wir lieber, was wir für unzureichend halten. Derart einschneidende Eingriffe werden wohl ihre Konsequenzen nach sich ziehen, die im Moment noch gar nicht absehbar sind.

Wenn wir hier genauer hinter die Kulissen schauen, stellt sich heraus, dass ein paar wenige Grosskonzerne und die mächtigsten Familien der Welt hinter der ganzen Sache stehen, die damit ein Milliardengeschäft machen. Wenn man ein bisschen in der Vergangenheit dieser Konzerne und Familien nachforscht, lässt es einen nichts Gutes erahnen, dass sich nun die ganze Forschung und Vermarktung in Sachen GMO (genetisch veränderte Organismen) in ihren Händen befindet. Tatsache ist, dass gerade durch diese Firmen in vielen Ländern Hungersnöte und Abhängigkeit entstanden, obwohl früher behauptet wurde, dass die Gentechnik zur Bekämpfung des Hungerproblems eingesetzt werde.

Manche Stimmen sagen, dass es dabei um nicht weniger als die Macht über die Nahrung der gesamten Erdbevölkerung geht. Das Gesetz erlaubt es nämlich, gentechnisch veränderte Nahrungsmittel zu patentieren. Folglich müssen Bauern, die sich erst einmal darauf eingelassen haben, jedes Jahr neues Saatgut kaufen, was sie in die Abhängigkeit der Saatgutfirmen bringt. Verwenden sie einen Teil der letzten Ernte als Saatgut, werden sie von den Saatgutherstellern verklagt. Leider hat sich zum Beispiel in Indien gezeigt, dass die genmanipulierte Baumwolle keineswegs die erwarteten Erträge lieferte. Im Gegenteil, die Pflanzen hatten Krankheiten und es gab riesige Ernteauffälle. Viele indische Bauern wurden dadurch in den Ruin getrieben. Meist hatten sie ihr altes Saatgut bereits verkauft, weshalb sie keine Grundlage mehr hatten, wieder neu anzufangen. Auf diese Weise verschwinden in vielen Ländern viele Nutzpflanzenarten, die perfekt auf das jeweilige Klima einer bestimmten Region angepasst waren.

Die Firmen, die das Saatgut liefern, liefern gleichzeitig auch noch die passenden Spritz- und Düngemittel. Es gibt Pflanzen, die mit Gentechnik so verändert wurden, dass sie ein bestimmtes Spritzmittel vertragen, während alles andere um sie herum abstirbt. Der Anbau von gentechnisch veränderten Pflanzen hat leider eher zur Zunahme des Einsatzes von Dünge- und Spritzmitteln geführt als zu dessen Abnahme, die ursprünglich prophezeit wurde.

Auch die Methoden, mit denen GMO weiterverbreitet werden, lassen aufhorchen. In Brasilien beispielsweise war der Anbau von GMO verboten, doch auf irgendwelchen Wegen gelangten immer mehr GMO-Pflanzen ins Land, so dass die Behörden den GMO-Anbau irgendwann erlaubten mit der Begründung, dass sowieso schon das ganze Land mit GMO verunreinigt sei.

Das Gefährliche an gentechnisch veränderten Pflanzen und Tieren ist, dass sie sich selbstständig weitervermehren. Wir haben keine Chance, ihre Ausbreitung zu kontrollieren! Wenn man bedenkt, dass bereits Saatgut so verändert wurde, dass seine Ernte nicht mehr keimfähig ist, muss man sich die Frage stellen, wozu das alles führen kann und wessen Interessen die Gentechnik schlussendlich dient?

Soziales

Fernsehkultur

„Eine freie Presse gibt es nicht. Sie, liebe Freunde, wissen das, und ich weiss es gleichfalls. Nicht ein Einziger unter Ihnen würde es wagen, seine Meinung ehrlich und offen zu sagen. Das Gewerbe eines Publizisten ist es vielmehr, die Wahrheit zu zerstören, geradezu zu lügen, zu verdrehen, zu verleumden, zu Füßen des Mammon zu kuschen und sich selbst und sein Land und seine Rasse um des täglichen Brotes willen wieder und wieder zu verkaufen. Wir sind Werkzeuge und Hörige der Finanzgewaltigen hinter den Kulissen. Wir sind die Marionetten, die hüpfen und tanzen, wenn sie am Draht ziehen. Unser Können, unser Fähigkeiten und selbst unser Leben gehören diesen Männern. Wir sind nichts als intellektuelle Prostituierte.“

John Swainton, langjähriger Herausgeber der NEW YORK TIMES

„Man muss das Wahre immer wiederholen, weil auch der Irrtum um uns her immer wieder gepredigt wird; und zwar nicht nur vom Einzelnen, sondern von der Masse. In Zeitungen und Enzyklopädien, auf Schulen und Universitäten – überall ist der Irrtum obenauf! Und es ist ihm wohl und behaglich – im Gefühl der Majorität, die auf seiner Seite ist.“

Johann Wolfgang von Goethe, deutscher Dichter (1749 – 1832)

Viele Menschen verbringen ihren Feierabend nach einem stressigen Arbeitstag gerne vor der Glotze und lassen sich mit allen möglichen Informationen und Eindrücken voll pumpen. Gefangen in der Welt von Hollywood-Illusionen und Sensationsjournalismus fiebern sie beim Leben von Prominenten mit und decken sich regelmässig mit dem neusten Tratsch ein. Dabei vergessen viele, ihr eigenes Leben zu leben und sehen nicht, dass wir unsere Energie eigentlich für die Realität einsetzen sollten. Ist es nicht seltsam, Spass dabei zu haben, sich mit Filmen über Gewalt und Mord unterhalten zu lassen und sich gleichzeitig zu wundern, warum es so viel Gewalt gibt in der Welt?

Leider ist vielen nicht bewusst, dass die Massenmedien alles andere als neutral sind. Wirtschaftsmächte bestimmen, welche Informationen zu uns gelangen und welche nicht. Vieles wird zurechtgebogen oder schlichtweg ignoriert, während anderes aufgebauscht wird. Mit den unkritischen Konsumenten, die in grosser Zahl vorhanden sind, haben die Medien ein leichtes Spiel und es sieht so aus, als würden das Fernsehen und auch andere Medien ganz bewusst dazu eingesetzt, um die Verdummung der Menschen zu fördern und ihre sozialen Strukturen zu zerstören. Dadurch werden die Menschen leicht lenkbar, sie stellen keine kritischen Fragen und konsumieren brav, was ihnen die Werbung an neuen Errungenschaften präsentiert. Es fragt sich, was ein System, in dem ein Grossteil der Leute ihre Meinung durch Informationen aus von der Wirtschaft abhängigen Massenmedien bildet, mit einer Demokratie zu tun hat!

Wenn wir die Wahrheit erfahren möchten, sollten wir uns andere Informationsquellen suchen, die weniger von der Wirtschaft abhängig sind. Solche zu finden, ist nicht immer ganz einfach, und generell sollten wir alle Informationen kritisch hinterfragen. Wir haben in der [Linkliste](#) ein paar wenige Quellen zusammengestellt, die uns sinnvoll erscheinen. Wenn du gute Informationsquellen kennst, sind wir dankbar für Tipps. Auch verweisen wir in der [Bücherliste](#) auf Quellen, die gewisse Ereignisse

(wie beispielsweise die Anschläge vom 11. September 2001) kritisch hinterfragen und zeigen, wie manipulierbar wir sind. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich mit solchen Themen eingehender zu befassen, denn erst dadurch verstehen wir, warum so vieles nicht an die Öffentlichkeit gelangt oder in den Massenmedien total gegensätzlich dargestellt wird.

Kapitalismus, Konsumwahn & Zins

„Heutzutage kaufen viele Menschen mit Geld, das sie nicht haben, Dinge, die sie nicht brauchen, um damit Leuten zu imponieren, die sie nicht mögen.“

Max Otto Bruker, deutscher Arzt und Buchautor (1909 – 2001)

„Eigentlich ist es gut, dass die Menschen der Nation unser Banken- und Währungssystem nicht verstehen. Würden sie es nämlich, so hätten wir eine Revolution noch vor morgen früh.“

Henry Ford, Gründer des Automobilherstellers Ford Motor Company (1863 – 1947)

In unserem Wirtschaftssystem gilt es, Produkte an den Mann bzw. an die Frau zu bringen, ganz egal, ob diese irgendjemandem einen Nutzen bringen oder nicht. Immer neue Produkte werden entwickelt, die mit immer raffinierteren Marketingtricks unter die Leute gebracht werden. Der Durchschnittsbürger macht brav mit und lässt sich einreden, dass er ohne die neuste Errungenschaft nicht leben kann. Die Unternehmen tun alles, damit der Bedarf an immer neuen Gütern aufrecht erhalten wird, so werden zum Beispiel Produkte bewusst in minderwertiger Qualität hergestellt, so dass man sie immer wieder neu kaufen muss. Auch die Mode trägt ihren Teil dazu bei: was vor zwei Jahren noch „in“ war, ist dieses Jahr „mega-out“. Die Modebranche redet uns ein, dass wir uns dringend mit neuen Kleidern eindecken sollten, wenn wir dazu gehören möchten. Dies garantiert den Modehäusern, dass immer neue Kleider gekauft werden und ihr Geschäft floriert. Gleiches gilt natürlich auch für viele andere Wirtschaftszweige. Erstaunlicherweise macht der Grossteil der Menschen mit bei diesem Spiel, ohne es jemals zu hinterfragen!

Unter den Konkurrenten wird ein harter Preiskampf geführt, der oft damit endet, dass die kleinen Unternehmen eingehen und die grösseren gewinnen und damit noch mehr wachsen, weil sie mit grösseren Produktions- oder Einkaufsmengen tiefere Einstandspreise erzielen und somit gegenüber den kleineren Konkurrenten die Nase vorne haben. Den Grosskonzern interessiert es dabei nicht, was mit dem kleinen Unternehmen passiert, welche Schicksale die Angestellten erleiden, oder ob ein einheimisches und qualitativ hochstehendes Produkt und mit ihm das Wissen um seine Herstellung vom Markt verschwindet. Freie Marktwirtschaft um jeden Preis heisst das Motto, denn wir Schweizer wollen ja schliesslich eine Rolle spielen am globalisierten Markt...

Was aber ist es, das diese Unternehmen dazu zwingt, immer wieder eine Marktlücke zu entdecken, immer aggressiver Werbung zu machen und unerbittlich gegen ihre Konkurrenten zu kämpfen? Ist es nicht absonderlich, dass wir so viele Produkte produzieren, die niemand braucht, die die Umwelt unnötig belasten und die uns nur immer unglücklicher werden lassen? Warum müssen wir unbedingt Arbeit beschaffen, wo es eigentlich nichts zu tun gibt? Wäre es nicht toll, mehr Zeit für sich selbst, seine Familie, Hobbys, spirituelle Weiterentwicklung etc. zu haben? Ist es nicht sonderbar, dass viele von uns unter grossem Stress leiden, während so viele Menschen arbeitslos sind? Gleichzeitig schieben wir unsere Kinder und die alten

Leute ab, weil wir keine Zeit für sie haben. Dabei könnte uns gerade der Umgang mit Kindern und älteren Leuten so gut tun. Wir könnten dabei spüren, um was es eigentlich geht im Leben und wir würden die Hektik des Berufslebens vielleicht plötzlich mit ganz anderen Augen sehen.

Wir sind in einem System gefangen, das viel zu gross ist, um funktionieren zu können. Uns fehlt die Übersicht, um zu erkennen, dass wir nur Arbeitsplätze schaffen, um uns alle mit Jobs zu versorgen, und nicht, weil wir dringenden Bedarf an einem bestimmten Produkt oder einer bestimmten Dienstleistung haben. Wir sehen nicht, dass dabei aller mögliche Unsinn produziert und verkauft wird, der uns immer tiefer in den Konsumwahn treibt, an dem wir schlussendlich krank werden.

In dieser „Unübersicht“ sehen wir nicht die Rolle des Zinses als verursachender Mechanismus. Unsere Banken mögen uns sagen, dass unser Geld bei ihnen arbeitet – tatsächlich kann Geld sich aber niemals von alleine vermehren! Was der eine an Zinsen gewinnt, muss ein anderer (oder müssen viele andere) an Arbeit aufwenden. Das heisst also, dass die Reichen ihr Vermögen durch Nichtstun vermehren können, während die Armen immer mehr dafür arbeiten müssen! Damit klafft die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinander (im Jahr 2002 besaßen 400 Milliardäre das halbe jährliche Welteinkommen!¹)

Wenn wir ein Produkt kaufen oder eine Dienstleistung in Anspruch nehmen, zahlen wir immer automatisch auch einen erheblichen Anteil an Zinsen, welche der Anbieter zu bezahlen hat und in den Preis einrechnet. Genauso ist es bei den Steuern: Unsere Staaten sind bei Privaten verschuldet, wobei der Schuldenberg durch den Zins in rasender Geschwindigkeit immer grösser wird und der Steuerzahler dafür immer mehr Steuern zahlen darf. Irgendwann wird es soweit kommen, dass die Zinskosten die gesamten Staatseinnahmen übersteigen! Mit dem Zins wird Geld andauernd von den Arbeitenden zu den Schmarotzern verschoben! Ein solches System muss irgendwann zusammenbrechen, und tatsächlich gibt es in der Vergangenheit einige Beispiele für solche Zusammenbrüche. Die Rolle des Zinses wird in der Geschichte unter dem folgenden Link auf einfache und verständliche Art erklärt: www.kent-depesche.com/06KD35-S4.pdf

Ein anderer Aspekt unseres Wirtschaftssystems ist, dass es bisher erfolgreich unsere Weiterentwicklung verhindert hat. Wir sind unfähig, neue Erkenntnisse anzunehmen, wenn unsere Existenz von bisherigen Erkenntnissen abhängt! Wenn wir beispielsweise Impfstoffe herstellen, dann können wir uns eigentlich aus rein wirtschaftlichen Gründen die Grundsatzfrage, ob impfen sinnvoll ist oder nicht, gar nicht stellen! So sind wir alle davon abhängig, dass der Absatz von unserem Produkt nicht durch neue Erkenntnisse unterbunden wird, denn in einem solchen Fall geriete unsere finanzielle Sicherheit ins Wanken. So werden neue Erkenntnisse nicht angenommen, sie werden ignoriert und bekämpft, ihre Urheber werden öffentlich in ein schlechtes Licht gerückt, auch wenn die Erkenntnisse vielleicht viel zur Verbesserung unseres Zustandes beitragen könnten!

Wären wir in kleinen Gruppen organisiert, in denen jeder seinen Anteil für die Gemeinschaft beiträgt und im Austausch dafür die Güter und Dienstleistungen der anderen bekommt, in denen sich alle füreinander verantwortlich fühlen und jeder mit dem Lebensnotwendigen versorgt wäre, müssten wir nicht Marktlücken entdecken

und unsere Mitmenschen über den Tisch ziehen. Wir würden uns auf das Wesentliche konzentrieren und hätten viel mehr Freizeit zur Verfügung!

¹ Kent-Depesche Nr. 27 / 18.07.2002, www.kent-depesche.com

Massenproduktion & Billigware

Massenproduktion und Billigware greifen immer mehr um sich, während die Qualität der hergestellten Produkte immer mehr abnimmt und im Hintergrund oft auch viel Leid und Umweltzerstörung mit den Billigprodukten verknüpft ist. Leider pflegen viele Menschen, sich über diese Zustände zu beschweren, während sie beim nächsten Einkauf dann wieder nach dem günstigsten Produkt greifen. Es ist leicht, diese Zustände zu kritisieren, aber wenn es um den eigenen Geldbeutel geht, lassen viele plötzlich all die Vorbehalte beiseite. Tatsache ist aber, dass wir alle mit unserem Konsumverhalten bestimmen, welche Produkte hergestellt werden. All die Kämpfer und Pioniere, die qualitativ hoch stehende und umweltfreundliche Erzeugnisse aus der Region anbieten, können nur überleben, wenn es genügend Kunden gibt, die bei ihnen einkaufen. Klar ist, dass ein Produkt mehr kostet, wenn es von Menschen hergestellt wird, die einen fairen Lohn für ihre Arbeit erhalten, als ein Produkt, das von Menschen in der dritten Welt unter sklavenähnlichen Bedingungen produziert wird. Auch sind Produkte günstiger, welche aus Ländern stammen, wo keine Umweltbestimmungen eingehalten werden. Leider machen die Transportkosten oft nur einen kleinen Teil des Verkaufspreises aus, auch wenn das Produkt um die halbe Welt geflogen wird, wobei der Gütertransport die Umwelt sehr stark belastet und die langen Transporte in vielen Fällen eigentlich völlig unnötig wären. Dazu kommt, dass Länder wie die Schweiz sich völlig abhängig machen von anderen Ländern. Das Wissen um die Herstellung von vielen Produkten geht bei uns verloren, weil die Produkte aus dem eigenen Land viel zu teuer sind im Vergleich zur Ware aus dem Ausland, so dass bei uns fast niemand mehr Interesse hat, Produkte im Inland herzustellen. Wir Schweizer glauben von uns, ein gebildetes Volk zu sein, können aber die einfachsten Gegenstände nicht mehr herstellen. Gleichzeitig gefährdet der Konsum von im Ausland hergestellten Produkten unsere Arbeitsplätze, wobei Arbeitslose weniger Geld zur Verfügung haben und dadurch eher zum billigsten Produkt greifen, womit der Teufelskreis perfekt ist. Aber da die Schweiz ja bekanntlich ein WTO-Mitglied ist, dürfen wir uns nicht dagegen wehren, dass unser Land mit Billigware aus dem Ausland überschwemmt wird!

Auch die Produktionsmenge ist ein wichtiges Kriterium für den Preis. Je mehr vom gleichen Produkt hergestellt wird, desto billiger wird auch der Preis. Es fragt sich, ob wir Lust haben, uns mit Massenware einzudecken, die die sonst schon schwerreichen Grosskonzerne noch reicher machen, oder ob wir für eine Vielfalt an qualitativ hochstehenden Produkten einstehen und kleine, idealistische Unternehmen unterstützen, welche sich für eine bessere Welt einsetzen und leider oft genug um ihr Überleben kämpfen müssen. Jeder von uns hat diesbezüglich die Wahl, ob er mit seinem Konsumverhalten gesunde, umwelt- und sozialverträgliche Produkte unterstützen will, oder ob er sein Geld lieber für massenweise produzierte Billigware einsetzt und dabei Qualitätseinbussen, die Zerstörung der Umwelt sowie das Leid von vielen Menschen und Tieren in Kauf nimmt. Jede Entscheidung zählt, also überleg dir gut, wo du dein Geld aus gibst!!!

Gesundheitswesen

„Der Hauptwiderstand gegen die Durchsetzung und Verbreitung der Erkenntnisse der modernen Ernährungslehre in Ärzte- und Laienkreisen geht zweifellos von wirtschaftlichen Kreisen aus und hat ganz nüchterne finanzielle Hintergründe.“

Max Otto Bruker, deutscher Arzt und Buchautor (1909 – 2001)

Das Ziel des Gesundheitswesens sollte es sein, dass die Menschen möglichst gesund sind. Unser Gesundheitswesen (oder besser: Krankheitswesen) aber ist darauf ausgerichtet, mit der Krankheit von Menschen Geld zu machen – mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit!

Gehen wir einfach mal davon aus, dass wir mit einer gesunden Lebensweise einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen könnten. Wovon leben dann die Ärzte, die Pharmaindustrie, die Apotheken etc? Wäre es nicht möglich, dass diese Interessengruppen lieber verhindern möchten, dass der Mensch die Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt? Könnte es nicht sein, dass sie Informationen über Gesundheitsvorsorge und alternative Heilmethoden zu unterdrücken versuchen, weil solche Informationen ihre Existenz gefährden könnten? Jeder von uns möchte sich seine Zukunft sichern und es ist mehr als verständlich, dass auch Ärzte und die Angestellten der Pharmaindustrie dies möchten. Aber es ist traurig, dass diese Menschen darauf angewiesen sind, dass es anderen Menschen schlecht geht. Dieses System kann nur in eine Sackgasse führen. Wir bekommen nicht die Gesundheitsbetreuung, die am besten für uns ist, sondern sie wird von denen bestimmt, welche davon profitieren, dass wir nicht gesund sind! In einer Welt, in der Forschungen mit Geldern aus der Wirtschaft durchgeführt werden, können wir nicht erwarten, dass wir die Wahrheit erfahren. Eher werden die Resultate wohl so zurechtgebogen, dass derjenige, der die Forschungen finanziert, von diesen profitieren kann. Wer hat schon Interesse daran, Forschungen zu finanzieren, die schlussendlich zeigen, dass seine eigenen Produkte eine kontraproduktive Wirkung haben?

Auch die Pflicht-Krankenversicherung trägt das ihrige zu unserem schlechten Gesundheitszustand bei. „Wenn ich eine Krankenversicherung habe, brauche ich mir nicht mehr Gedanken über die Vorbeugung von Krankheiten zu machen, die Versicherung wird's schon richten, wenn ich dann krank werde. Zahlen muss ich die Beiträge ja sowieso, also habe ich auch das Recht auf Gegenleistung“. Mit dieser Einstellung leben wir Tag für Tag ein stressiges Leben in einer ungesunden Umgebung, stopfen irgendwelchen Schrott in uns hinein, der den Namen „Lebensmittel“ schon gar nicht mehr verdient und nehmen zur Entspannung gerne Alkohol, Zigaretten etc. zu uns. Durch die Pflichtkrankenversicherung haben wir verlernt, die Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen, und vermutlich ging auch dadurch viel Wissen, das früher im Alltag zur Gesundheitsprophylaxe und zur Behandlung von kleineren Krankheiten eingesetzt wurde, verloren. Mit dieser Pflichtversicherung sind natürlich nur die schulmedizinischen Behandlungen versichert. Alle Methoden, die nicht in die materialistische Denkweise der Schulmedizin passen, werden ignoriert, auch wenn es viele Beweise für ihre Wirksamkeit gibt. Wem also dient die Versicherungspflicht – der Gesundheit der Bürger oder den wirtschaftlichen Interessen der Pharmaindustrie und der Ärzteschaft?

Anonymität

Viele unserer Probleme kommen von der Anonymität, in der wir leben. Es wäre wohl kaum vorstellbar, dass in einer kleinen autarken Gemeinschaft ein Arzt oder Heiler ein Interesse daran hätte, dass seine Mitmenschen aus der Gemeinschaft erkranken, damit er möglichst viel zu tun hätte. In einer Gruppe, in der alle am gleichen Strick ziehen, wäre der Arzt oder Heiler aber auch nicht abhängig davon, möglichst viel zu arbeiten, weil die Gemeinschaft ihn auch so mit dem Lebensnotwendigen versorgt.

In einer solchen Gruppe käme wohl auch niemand auf die Idee, sich krank zu stellen, obwohl er es nicht ist, da ihm bewusst wäre, dass andere für ihn nun Mehrarbeit leisten müssen. In einer Gemeinschaft, in der jeder jeden kennt, weiss man genau, wer unter dem eigenen Fehlverhalten zu leiden hat, was dazu führt, dass man ein solches System nicht ausnutzt. In dem System, in dem wir gegenwärtig leben, sind wir einer unter Millionen, wir kennen die Menschen nicht, die darunter leiden, wenn wir das System ausnutzen. In diesem System wird das Gefühl der Verantwortlichkeit füreinander unterbunden, wodurch wir sozusagen eingeladen werden, es zu missbrauchen.

In unserer Anonymität fehlt uns das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Unser Gesellschaftssystem kann diese fundamentalen menschlichen Bedürfnisse nicht erfüllen, weshalb wir halt- und orientierungslos in der Welt stehen. Wir können diesem Gefühl entgegenwirken, indem wir Gruppen von Gleichgesinnten suchen oder selbst gründen, mit denen wir uns regelmässig treffen und austauschen können. Ein weiterer Schritt könnte die Bildung einer Kommune sein, siehe dazu auch unter [Lösungen → Ökodörfer / Kommunen](#).

Ungleichgewicht

Es wird keine Freiheit und keinen Frieden geben, solange Ungleichgewichte zwischen verschiedenen Menschengruppen bestehen und andere unter unserem Verhalten zu leiden haben. Es gibt in unserer heutigen Zeit sehr viele Ungleichgewichte, z.B. zwischen Mann und Frau, arm und reich, Norden und Süden etc. Wir glauben zwar, dass wir mit der Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau vorankommen, übersehen dabei aber, dass sich Frauen männliche Verhaltensweisen aneignen müssen, wenn sie Erfolg haben möchten in unserer Welt. Wir leben in einer Zeit, in der das männliche Prinzip (das Yang in der chinesischen Theorie von Yin und Yang) die Überhand hat, während das weibliche Prinzip (Yin) völlig untervertreten ist. Zum männlichen Prinzip gehören Dinge wie Intellekt, Schnelligkeit, Aktivität, während das weibliche Prinzip Dinge wie Intuition, Ruhe, Langsamkeit verkörpert. Da wir in einer materialistisch orientierten Welt leben, in der Fakten zählen während Gefühle und Intuition keinen Platz haben, kommt es dazu, dass erfolgreiche Frauen heute eher männliche Prinzipien vertreten, wodurch zwar die Frauenquoten steigen, das Problem aber nicht behoben ist. Wir brauchen Frauen (und auch Männer), die das weibliche Prinzip verkörpern. Was wir so dringend nötig haben sind Gefühle, Intuition und Stille. Beim Menschen sind Krankheiten immer ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang, und genauso wird es bei der Erde und bei der Gesellschaft sein: wenn wir es schaffen, Yin und Yang global wieder ins Gleichgewicht zu bringen, werden wir die Menschheit heilen können.

Konkurrenzkampf

Von klein auf lernen wir, dass es im Leben Gewinner und Verlierer gibt. Viele Spiele, die wir als Kinder lernen, enden damit, dass eine Person oder eine Mannschaft verliert und eine andere gewinnt. (Es gibt durchaus Kulturen, denen dieser Gedanke fremd ist. So brauchten die britischen Missionare Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts, als sie den Aborigines Kindern in Australien das Fussballspielen beibrachten, über ein Jahr, um sie davon zu überzeugen, dass es dabei Verlierer und Gewinner geben sollte. Für die Aborigines Kinder war zuvor klar, dass so lange gespielt wird, bis beide Mannschaften gleich viele Tore geschossen hatten, danach war das Spiel nach ihrem Verständnis zu Ende)¹. Auch in der Schule werden die Kinder andauernd aneinander gemessen, es gibt einen Klassenbesten genauso wie einen Klassenschlechtesten. Von Kinderschuhen an lernen wir, dass das Leben ein Konkurrenzkampf ist, aus dem es gilt, als Gewinner hervorzugehen. Später im Berufsleben sollte man zu den Erfolgreichen gehören und nicht zu den Loosern, man sollte Karriere machen und nicht stehen bleiben.

Es ist aber so, dass es in diesem System immer nur Erfolg für den einen gibt, während der andere als Versager gilt. Wo einer gewinnt, muss ein anderer verlieren. Wenn ein Unternehmen expandiert, geht ein anderes ein. Sind wir wirklich für ein solches System geschaffen? Können wir glücklich über einen Sieg sein, wenn daneben jemand steht, der traurig über seine Niederlage ist? Warum finden es so viele Menschen unterhaltsam, bei Fussballspielen oder anderen Sportveranstaltungen wie besessen mitzufiebern und sich die Laune davon bestimmen zu lassen, ob „ihre“ Mannschaft gewinnt oder verliert? Hätten wir nicht Wichtigeres zu tun, als in unserer Freizeit zum Spass gegeneinander zu kämpfen?

Dieses Konkurrenzdenken steckt so tief in unserer Kultur, dass dies kaum jemandem auffällt. Anstatt aber immer nur gegeneinander zu kämpfen, könnten wir eine Welt schaffen, in der es nur Gewinner gibt. Wenn wir miteinander anstatt gegeneinander arbeiten würden, könnten wir uns alle ergänzen und alles ginge so viel leichter.

¹Unser ausgebrannter Planet, Thom Hartmann, Riemann-Verlag, S. 328

Bildung und Erziehung

„Erziehung ist die organisierte Verteidigung der Erwachsenen gegen die Jugend“.
Mark Twain, US-amerikanischer Schriftsteller (1835-1910)

Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass wohl die meisten grossen Denker und Erfinder in ihrer Zeit als Spinner abgetan wurden, weil sie das bestehende Weltbild in Frage stellten. Dabei ist eigentlich klar, dass alles Neue automatisch das Bestehende in Frage stellt. Wie weit wir mit unserem konservativen Denken gekommen sind, wissen wir ja. Dass wir DRINGEND etwas ändern sollten, führen uns die vielen grossen Probleme unserer Zeit täglich vor Augen, doch weigern sich viele von uns nach wie vor, den Tatsachen ins Gesicht zu sehen.

Unsere Schulen dienen vor allem dazu, das zu vermitteln, was wir zu wissen glauben. Neue Ideen und kreative Lösungen für bestehende Probleme sind dabei genauso wenig gefragt wie ein kritisches Hinterfragen des vermittelten Stoffes. Zudem hat alles, was von der materialistischen Sichtweise unserer heutigen Zeit abweicht, keinen Platz. Dass wir mit dieser Art Bildung nicht vorwärts kommen, dürfte

wohl klar sein. Wenn wir aber unsere Jugend als eine neue Stufe der Evolution betrachten würden, würden wir ihnen die Chance geben, zur Weiterentwicklung der Menschheit anstatt zu ihrer Degeneration beizutragen. Leider herrscht die Meinung vor, dass wir nur von älteren Menschen lernen können, was dazu führt, dass wir junge Menschen oft nicht ernst nehmen. Würden wir alle Menschen, die uns begegnen, als Überbringer von Mitteilungen für uns ansehen, könnten wir uns enorm weiterentwickeln.

An unseren Schulen wird vor allem der Kopf gefördert, während der Einsatz von Hand und Herz massiv untervertreten ist. Ist es verwunderlich, dass Menschen aggressiv werden, wenn sie ihre Hände nicht dafür einsetzen dürfen, um schöpferisch tätig zu sein? Können wir erwarten, dass es ethisches Handeln gibt, wenn unseren Kindern nur rationelles Denken beigebracht wird, während das Herz immer mehr verkümmert? Leider machen viele die Jugendlichen selbst für diese Situation verantwortlich, und übersehen dabei, dass die Erwachsenen dieses menschenfeindliche System geschaffen haben!

Wir lassen unsere Kinder in Computerspielen einander abknallen und fragen uns, warum sie plötzlich zu Amokläufern werden. Wir setzen sie vor die Glotze, anstatt uns mit ihnen abzugeben, und fragen uns, warum sie derart dem Konsumwahn verfallen und jedem Trend nacheifern. Wir selbst können kein Fest ohne Alkohol feiern und gleichzeitig wundern wir uns, wenn unsere Jugend zunehmend tiefer ins Glas schaut oder auch andere Substanzen zu sich nimmt. Wo bleibt hier die Vorbildfunktion? Warum rennen wir alle den Normen unserer Gesellschaft hinterher, ohne zu merken, dass sie Gift für uns sind?

Lösungen

Ökodörfer / Kommunen

„Wenn wir nicht das Unmögliche tun, werden wir das Undenkbare erleben.“

Petra Kelly, Mitbegründerin der Grünen in Deutschland (1947 – 1992)

Wir leben in einer Welt, die geprägt ist von Anonymität und Desinteresse füreinander, von Zeitmangel, Hektik und Unruhe. Unser Leben ist ausgefüllt mit vielen Stunden Arbeit pro Tag, ohne die wir unseren Lebensstandard nicht aufrechterhalten können. Struktur- und haltlos wie wir sind, werden wir von der verlockenden Scheinwelt des Fernsehens und Kinos mitgerissen und merken dabei nicht, dass wir vergessen, unser eigenes Leben zu leben. In unserer globalisierten Welt kommen wir uns klein und verloren vor, und weil wir keine kleinen Gesellschaftsstrukturen mehr haben, die uns Halt, Sicherheit und Geborgenheit geben, sehen wir oft nicht die Auswirkungen unseres Handelns, weshalb wir uns unserer Verantwortung nicht bewusst sind.

Es gibt einen Ausweg aus dieser Situation. Würden wir Menschen uns wieder zu kleinen Gruppen zusammentun, in der sich alle füreinander verantwortlich fühlen, könnte unsere Welt schon bald ganz anders aussehen. Kommunen oder Ökodörfer sind Lebensgemeinschaften von Menschen, die sich oft mit dem Ziel bilden, ein menschenwürdigeres Leben zu führen. Viele solche Gemeinschaften führen eine gemeinsame Ökonomie und sie streben einen möglichst hohen Grad an Autarkie an. Viele bauen zum Beispiel ihre Nahrung selber an, bauen selber Häuser etc. Oft entstehen solche Lebensgemeinschaften aus gemeinsamen Ideologien. Gemeinsame Ziele können beispielsweise sein, möglichst umweltverträglich zu leben, mehr Zeit für Kinder und alte Leute zu haben, ein naturverbundenes und spirituelles Leben zu führen usw. Neben der Tatsache, dass eine Kommune Rückhalt, Geborgenheit und Sicherheit bieten kann, ist diese Lebensweise auch Ressourcen schonender als das Leben in Kleinfamilien oder Singlehaushalten. Vieles kann geteilt werden, beispielsweise Fahrzeuge, Küche, Bücher, Zeitschriften, Fernseher, Computer etc. Zudem werden durch Selbstversorgung Transportwege und Verpackungsmaterial gespart.

Im Laufe der Zeit könnte ein Netzwerk von vielen verschiedenen Kommunen entstehen, die alle im Austausch miteinander stehen. Bestehende und gut funktionierende Gemeinschaften könnten neu entstehenden beim Aufbau helfen und ihre Erfahrung weitergeben.

Sicher wäre es eine Illusion zu glauben, dass sich ein solches Projekt so ohne weiteres realisieren lässt. So etwas braucht bestimmt gewisse Anstrengung, Kreativität, Zeit, die richtigen Leute und die nötigen finanziellen Mittel. Was es aber vor allem braucht, ist der ungebrochene Wille jedes Einzelnen und die Überzeugung, hinter einem solchen Projekt stehen zu wollen, welche Hindernisse einem auch immer in den Weg gestellt werden mögen. Wenn dieser Wille vorhanden ist, wird es auch immer einen Weg geben!

Permakultur

„Niemand begeht einen grösseren Fehler als jemand, der nichts tut, nur weil er wenig tun könnte.“

Verfasser unbekannt

Der Begriff Permakultur wurde in den 70er Jahren durch die beiden Australier Bill Mollison und David Holmgren geprägt. Er setzt sich aus den Wörtern „permanent“ und „Agrikultur“ zusammen und beschreibt eine dauerhafte Landwirtschaft, die sich am Vorbild eines vielfältigen Ökosystems orientiert. Es handelt sich dabei um ein Konzept für nachhaltiges Leben, welches mehr beinhaltet als bloss den Nahrungsmittelanbau. Es geht bei der Permakultur um eine ökologische Lebensraumgestaltung, die sehr vieles umfasst, von der Planung von Landschaft und Architektur über Energieversorgung bis zum Aufbau von dauerhaften menschlichen Gemeinschaften.

Einer der wichtigsten Grundsätze der Permakultur ist, mit der Natur zu arbeiten, anstatt gegen sie. Es werden Ökosysteme geschaffen, welche stabil, komplex, selbstregulierend und produktiv sind und gleichzeitig nach den Wünschen der Menschen gestaltet sind.

In Monokulturen steht eine riesige Anzahl von gleichen Pflanzen dicht beieinander, wodurch diese Pflanzen sehr anfällig werden auf Krankheiten, weshalb oft Spritzmittel zum Einsatz kommen. In der Permakultur hingegen gibt es eine Vielfalt an verschiedensten Pflanzen und Tieren, die einander unterstützen. Anstatt Schädlinge mit Spritzmitteln zu vertreiben, werden Nützlinge angezogen, die die Schädlinge eliminieren. Pflanzen werden mit Symbiosepartnern zusammen gepflanzt, um sie möglichst gesund zu erhalten. Es werden Pflanzen von verschiedener Höhe beieinander angepflanzt, so dass verschiedene Etagen entstehen, so wie dies bei einem natürlichen Wald der Fall ist. Dadurch finden auf kleinstem Raum enorm viele verschiedene Pflanzen Platz, und durch die verschiedenen Tiefen der Wurzeln versorgen sie einander mit Nährstoffen. Andere Elemente des Permakulturgartens können Terrassen, Hügelbeete, Trockenmauern und Teiche sein. Mit diesen Elementen entstehen verschiedene Kleinklimazonen, welche Pflanzen mit den verschiedensten Ansprüchen Lebensraum bieten.

Permakultur könnte die Antwort sein auf die industrielle Landwirtschaft mit Monokulturen, Umweltverschmutzung durch chemische Spritz- und Düngemittel, Bodenerosion und Zerstörung der Biodiversität. Mit ihren Prinzipien könnten wir wertvolle Lebensräume schaffen für Menschen, Tiere und Pflanzen und so den Weg zur Heilung der Erde und damit auch des Menschen einschlagen.

Was kann ich tun?

„Du musst selbst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst.“

Mahatma Gandhi, indischer Politiker und Vertreter des gewaltlosen Widerstandes (1869 – 1948)

Auch wenn unsere heutigen Probleme gigantisch sind, haben wir alle doch viele Möglichkeiten, für ein besseres Leben einzustehen. Wir alle können mit gutem Beispiel voran gehen und anderen dadurch Mut machen, es uns gleich zu tun. Wenn eine bestimmte Anzahl Menschen angefangen hat, umzudenken, kann plötzlich ein Bewusstseinsprung stattfinden, der auch die grosse Masse der bisherigen Skeptiker mitzureissen vermag. Untenstehend haben wir eine Liste mit Dingen zusammengestellt, die du tun kannst:

- ☞ Liebe dich selbst
- ☞ Nimm dir Zeit für dich selbst
- ☞ Nimm dir ab und zu Zeit, um still zu sein
- ☞ Übe dich regelmässig in Meditation
- ☞ Gehe regelmässig in die Natur um die Schönheit der Schöpfung zu bewundern und dich mit ihr zu verbinden
- ☞ Denke über das Leben und den Tod nach
- ☞ Denke positiv
- ☞ Werde Veganer
- ☞ Stelle den Fernseher in den Keller
- ☞ Informiere dich und gib Informationen an andere weiter
- ☞ Benutze wenn möglich das Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel anstatt das Auto
- ☞ Benutze Ökostrom
- ☞ Meide wenn immer möglich Läden, die mehr als eine Filiale haben
- ☞ Kaufe wenn möglich nur Produkte aus biologischem Anbau
- ☞ Kaufe wenn möglich Produkte aus der Region, um der Umwelt die Abgase aus langen Transportwegen zu ersparen
- ☞ Wenn du Produkte aus dem Ausland kaufst, achte darauf, dass sie aus fairem Handel stammen
- ☞ Nimm dir Zeit für deine Kinder, gib ihnen Liebe und Geborgenheit und erziehe sie zu kritischem und eigenständigem Denken
- ☞ Suche dir Personen, die gleich denken wie du und baue mit ihnen eine Lebensgemeinschaft auf
- ☞ Pflanze einen Baum – oder besser: einen ganzen Wald
- ☞ Habe den Mut, deinen eigenen Weg zu gehen
- ☞ Habe auch den Mut, alte Erkenntnisse zugunsten neuer, besserer aufzugeben

Shambala-Vision

„Wenn einer alleine träumt ist es nur ein Traum. Wenn viele gemeinsam träumen, ist es der Beginn einer neuen Wirklichkeit.“

Friedensreich Hundertwasser, österreichischer Künstler (1928 - 2000)

Wir haben eine Vision von einem Leben jenseits des Konsumwahns und der Oberflächlichkeit, der gedankenlosen Zerstörung der Natur und der zunehmenden Entfremdung der Menschen untereinander, welche in unserer westlichen Welt Einzug gehalten haben.

Wir stellen uns ein Leben in einer Gruppe von Menschen vor, welche tiefer gehen möchten, welche nicht nur an der Oberfläche des Lebens kratzen, sondern das Leben als etwas Grösseres und Umfassenderes begreifen als bloss unsere physische Existenz; Menschen, welche im Einklang mit ihrer Seele und der Natur leben möchten.

Wir stellen uns ein kleines Dorf irgendwo in den Bergen vor, an einem wunderschönen und ursprünglichen Ort, fernab der grossen Städte und Verkehrswege, weit weg von Hektik, Lärm und Abgasen. Hier lebt diese kleine Gemeinschaft, welche sich aus Menschen jeden Alters zusammensetzt. Respekt vor den anderen Menschen und vor allen Lebewesen ist einer ihrer Grundsätze, was auch den Grundsatz der Gewaltlosigkeit nach sich zieht. Die Bewohner sind Menschen, die die Verantwortung für ihr Tun übernehmen und die sich des Einflusses ihrer Handlungen auf andere Menschen, auf die Natur und auf die nachkommenden Generationen bewusst sind.

Das Dorf ist so aufgebaut, dass im Zentrum ein Gemeinschaftsgebäude steht, in welchem sich gemeinschaftlich genutzte Räume wie die gemeinsame Küche, die Bibliothek, einige Gästezimmer etc. befinden. Die Menschen leben in ihren Familien oder in WG's in einzelnen Häusern, die alle mit etwas Abstand voneinander liegen, um die Privatsphäre jedes Einzelnen zu wahren. Die Häuser sind in charmantem Stil erbaut und fügen sich harmonisch in die Umwelt ein, sie sind gleichzeitig aber auch aus umweltverträglichen Materialien erbaut und darauf ausgerichtet, möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Sie sind kunstvoll gestaltet und untereinander durch kleine Wege verbunden, welche durch eine Vielfalt an verschiedenen Nutz- und Zierpflanzen gesäumt sind. Die ganze Anlage ist sehr ästhetisch gestaltet und gleichzeitig von dichter und abwechslungsreicher Vegetation umgeben, wobei auch die Prinzipien des Feng Shui und der Geomantie berücksichtigt wurden. Viele Kleintiere, Vögel und Insekten werden durch die artenreiche Vegetation angezogen und finden Lebensraum in der Umgebung des Dorfes. Der Ort ist von unbeschreiblicher Schönheit und Harmonie, wodurch er einen sehr hohen Energielevel aufweist. Die Bewohner sind sich bewusst, dass ihre Umgebung grosse Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden und auf ihr spirituelles Wachstum hat, weshalb sie sie mit äusserster Sorgfalt behandeln.

Die Menschen bauen ihre rein pflanzliche Nahrung in Permakultur und ohne künstliche Spritz- und Düngemittel an. Die Gemeinschaft ist fast vollkommen autark, viele Produkte wie Kleider und Pflegeprodukte etc. stellen sie selber her. Die Energie wird aus Solar-, Wasser- und Windanlagen bezogen. Zusätzlich gibt es innerhalb der Kommune eine Forschungsgruppe, die sich mit Forschungen über erneuerbare Energien beschäftigt und diesbezüglich im Austausch mit anderen

Lebensgemeinschaften steht, welche sich ebenfalls mit diesem Thema auseinander setzen. Mit diesen Lebensgemeinschaften werden auch Güter ausgetauscht, wobei eine alternative Währung verwendet wird, welche nicht verzinst wird. Die Kommune verkauft ihre Erzeugnisse auch an Aussenstehende, um die Kosten decken zu können, welche für nicht selbst hergestellte Produkte und andere Ausgaben anfallen.

Innerhalb der Kommune werden viele verschiedene Arbeiten verrichtet, von den Forschungsarbeiten, therapeutischen und künstlerischen Tätigkeiten über Kindererziehung bis zu Nahrungsmittelanbau und –zubereitung. Auch wenn in der restlichen Welt diese Tätigkeiten einen völlig unterschiedlichen Stellenwert haben und es gewaltige Unterschiede in Bezug auf die Bezahlung gibt, wird innerhalb der Kommune keine Tätigkeit über die andere gestellt, da jede Tätigkeit ihren Sinn hat und somit auch die Wertschätzung aller verdient. Die Bewohner führen eine gemeinsame Ökonomie, wo jeder gibt was er kann und nimmt was er braucht. Durch den hoch entwickelten Gerechtigkeitssinn und die Ehrlichkeit der Bewohner gibt es keinen Missbrauch dieses Systems. Wenn jemand krank ist, kuriert er sich aus, so lange er braucht, um gesund zu werden. Wenn ein Paar ein Kind bekommt, nimmt es sich die Zeit, die es braucht, um liebevoll für ihr Kind zu sorgen. Wenn jemand einen alten Menschen pflegt, steckt er seine anderen Arbeiten in der Kommune zurück und nimmt sich die Zeit, um dem geliebten Menschen einen möglichst angenehmen und würdevollen Abschied von dieser Welt zu ermöglichen.

Die Menschen haben neben der Arbeit genügend Zeit für sich selber. Viele Kommunenmitglieder betätigen sich mit kreativen Tätigkeiten. Sie malen, musizieren, stellen handwerklich Zier- und Nutzgegenstände her. Selbst einfache Dinge werden kunstvoll verziert. Einerseits macht der kreative Ausdruck die Menschen glücklich, andererseits entstehen dabei qualitativ hoch stehende und wunderschöne Dinge. Die Kommune bietet den Bewohnern Raum und Zeit, um auch mal allein zu sein, nachzudenken, einfach mal still zu sein und inne zu halten. Auch hat jeder Bewohner das Recht, sich für einige Zeit im Jahr zurückzuziehen, um alleine zu meditieren oder um einfach ein bisschen Zeit mit sich selbst oder mit seiner Familie zu verbringen. Dazu dient eine kleine Hütte auf einer nahe gelegenen Alp, die zum Grundstück gehört. Als Gegenpol dazu gibt es die Geborgenheit der Gemeinschaft, in der jeder für jeden da ist und alle am gleichen Strang ziehen. Die Menschen haben die Gelegenheit zum ungezwungenen Zusammensein, sie musizieren und tanzen zusammen, führen Diskussionen oder sitzen einfach gemeinsam an einem Feuer und geniessen den Moment. Allgemein spielt sich ein grosser Teil des Lebens draussen ab, was die Menschen stark mit der Natur verbindet und ihnen Kraft gibt.

Die Bewohner essen aus innerer Überzeugung vegan und vollwertig, wobei alle Nahrungsmittel selbst angebaut werden. Auf Alkohol, Tabak, Kaffee und andere Drogen verzichten sie freiwillig, weil sie sich ohne diese Dinge besser und freier fühlen und einen klaren Kopf bewahren können. Dieser Verzicht ist auch Ausdruck des Verantwortungsgefühls für die eigene Gesundheit, wodurch die Bewohner auch ihrem eigenen Wunsch entsprechen, anderen nicht durch vermeidbare Krankheit zur Last zu fallen. Zudem brauchen sie keine Ablenkung durch solche Genussmittel, da sie alle mit Freude und ohne Druck ihre Arbeit verrichten und im Einklang mit den Lebenszyklen leben. Neben der gesunden Ernährung, dem Verzicht auf Drogen und dem gelassenen Lebensstil üben sich viele Bewohner auch in Bewegungskünsten wie Tai ji oder Qi Gong zur Erhaltung ihrer Gesundheit.

Die medizinische Versorgung wird durch eigene Therapeuten der Naturheilkunde und der Traditionellen Chinesischen Medizin sichergestellt. Es steht aber auch jedem Bewohner frei, die medizinische Versorgung ausserhalb der Kommune in Anspruch zu nehmen. Da die Kommunenmitglieder einen gesundheitsbewussten Lebensstil pflegen und im Einklang mit der Natur leben, kommt es selten zu Erkrankungen. Die Bewohner blicken dem Tod ohne Angst entgegen, da sie ihn bloss als Übergang in einen anderen Zustand ihres Daseins ansehen. Dadurch wünschen sie sich auch nicht, bei schwerer Krankheit um jeden Preis am Leben erhalten zu werden. Somit erübrigt sich die hoch technisierte und kostenintensive Apparatedizin, welche das Leben von todkranken und leidenden Menschen verlängert, auch wenn dies den Betroffenen selbst mehr schadet als hilft.

Die Kommune bietet den Kindern einen geschützten Rahmen und ein liebevolles und naturnahes Umfeld zum Aufwachsen. Sie betreibt eine eigene Schule, in welcher die Kinder möglichst vielseitig gebildet und gefördert werden. Die Bildung und Erziehung der Kinder schliesst viel kreative Tätigkeit und Musik mit ein. Zudem lernen die Kinder schon früh die Zusammenhänge in der Natur kennen. Anstatt im Wettbewerb gegeneinander zu stehen und sich ständig aneinander zu messen, werden die Kinder dazu erzogen, einander zu unterstützen. Spiele wie Fussball oder Ähnliches, in denen es Verlierer und Gewinner gibt, kennen diese Kinder nicht, da die Philosophie von Gewinnern und Verlierern, von besseren und schlechteren Menschen nicht der Philosophie der Lebensgemeinschaft entspricht. Vielmehr trainieren sie ihr Körperbewusstsein mit Körperübungen wie Tai ji und Qi Gong, mit Tanz und mit Koordinationsspielen. Ein wichtiger Aspekt in der Erziehung ist die Förderung des kritischen Denkens. Die Kinder lernen viele verschiedene Ansichten über einen Sachverhalt kennen und müssen nicht bloss die gängige Lehrmeinung auswendig pauken. Zudem nehmen sie aktiv am Alltag der Kommune teil, so verrichten sie auch kleinere Arbeiten für die Gemeinschaft. Sie machen dies mit Freude, da sie selbst auch einen Beitrag zum Zusammenleben leisten möchten und dabei viel Praktisches für ihr Leben lernen können. Sie werden von allen Kommunenmitgliedern als vollkommene und wertvolle Mitmenschen angeschaut. Ihre Ideen werden ernst genommen und bereichern das Kommunenleben.

Viele Bewohner beschränken sich auf ein Kind pro Paar oder sie adoptieren ihre Kinder, da sie sich der Überbevölkerung als wichtiger Faktor bei der Umweltzerstörung bewusst sind. Ausserdem vertreten sie die Meinung, dass ein Kind sich optimal entwickeln kann, wenn es von seinen Eltern und anderen Bezugspersonen viel Aufmerksamkeit bekommt, was bei kleinen Kinderzahlen besser möglich ist als in Grossfamilien. Gleichzeitig besteht aber nicht die Gefahr der Vereinsamung der Kinder, da es mehrere Kinder gibt in der Kommune.

Alte Menschen nehmen weiterhin am Kommunenleben Teil und bilden durch ihre Lebenserfahrung und Weisheit einen wichtigen Teil der Gemeinschaft. Sie bleiben in der Kommune weiterhin tätig, soweit es ihre Kräfte zulassen. Wenn sie krank werden oder ihre Kräfte nachlassen, bekommen sie Betreuung von den anderen Bewohnern. Eine ihrer wichtigen Aufgaben ist die Unterstützung in der Kindererziehung, da ihre Erfahrung und Weisheit hier ganz besonders wertvoll ist. Zwar liegt die letztendliche Verantwortung für die Kinder bei den Eltern, aber die Kinder werden nicht als Eigentum ihrer Eltern betrachtet. Die Eltern sind sich bewusst, dass es für die Kinder vorteilhaft ist, verschiedene Bezugspersonen zu haben und besonders auch von der Erfahrung älterer Menschen zu profitieren.

Die Bewohner gehören keiner Konfession oder Religion an, sie führen keine sinnentleerten Rituale aus und beten keine Gottheiten an. Sie sind der Überzeugung, dass jeder Mensch seine göttliche Quelle in sich selbst entdecken kann. Viele der Bewohner üben sich in regelmässiger Meditation.

Unter den Bewohnern gibt es keinen Smalltalk, kein gedankenloses Geplapper, kein Herziehen übereinander. Sie schätzen die Ruhe, die ihnen ihr Umfeld bietet und setzen ihre Kräfte lieber für anderes ein als für oberflächliche, nutzlose Unterhaltungen. Gleichzeitig bietet die Kommune ein gutes Umfeld für tiefe Gespräche, welche die Menschen einander näher bringen.

Vieles, was in der restlichen Welt zum täglichen Leben gehört, ist in der Kommune kein Thema. Zwar nutzen auch die Kommunemitglieder technische Errungenschaften wie Fernsehen und Computer, jedoch werden diese gezielt eingesetzt. Die Bewohner haben kein Interesse an der künstlichen Welt von Hollywood-Filmen, Fernsehserien, Computerspielen etc. Auch mit dem Klatsch und Tratsch über Stars und Sternchen möchten die Kommunemitglieder nicht ihre Zeit vergeuden, und es wird keinen Idolen aus der Musik-/Film-/Sportszene nachgeeifert. Sie leben lieber ihr eigenes Leben und machen ihre eigenen Erfahrungen.

Die Kommune stellt für ihre Bewohner ein geschütztes Umfeld dar, aus welchem sie Kraft schöpfen und das ihnen Geborgenheit und Sicherheit gibt. Trotzdem möchten sie sich nicht völlig aus der restlichen Welt zurückziehen, sondern sie möchten ein Beispiel für eine nachhaltige und friedliche Lebensweise geben und andere Menschen dazu inspirieren, es ihnen gleich zu tun. Sie setzen sich auch ausserhalb der Kommune für Themen wie Umweltschutz, Frieden, Gerechtigkeit, Gewaltlosigkeit, Menschen- und Tierrechte, Veganismus etc. ein.

Wir glauben daran, dass sich ein solches Projekt realisieren lässt, wenn sich genügend Leute mit der aufrichtigen inneren Überzeugung zusammentun und sich mit Liebe und Hingabe der Realisierung widmen, während sie sich von ihrer Intuition leiten lassen. Wir glauben an die Liebe und an ein friedliches Leben, genauso wie daran, dass ein Leben im Einklang mit der Natur möglich ist. Wenn du dich von unserer Vision angesprochen fühlst, nimm mit uns Kontakt auf.

Infos

Einleitung

Auf den folgenden beiden Seiten findest du Hinweise auf aus unserer Sicht sinnvolle Informationsquellen. Wir denken, dass jede der genannten Quellen wertvolle Anregungen bieten kann, stehen aber nicht hinter jeder einzelnen Aussage in diesen Büchern oder Weblinks und fordern dich deshalb auf, diese Quellen (wie alle Informationen, mit denen wir tagtäglich konfrontiert werden) kritisch zu hinterfragen. Wir haben nicht alle angegebenen Websites vollständig durchgelesen und haben natürlich auch keinen Einfluss auf deren Änderungen.

Da es bereits mehrere Gerichtsfälle gab, in welchen gezeigt wurde, dass Website-Inhaber für Links und deren Inhalte, auf die sie auf ihrer Website verweisen, verantwortlich gemacht werden können (!), wenn sie nicht eine klare Distanzierung zum Ausdruck bringen, weisen wir zu unserem und deinem Schutz auf Folgendes hin:

Wir übernehmen keine Verantwortung für die Inhalte aller auf unserer Website enthaltenen Informationen oder angegebenen Informationsquellen (Internetlinks, Bücher, DVD's, Videos). Wir lehnen jegliche Haftung ab für Schäden irgendwelcher Art, die durch Handlung oder Unterlassung aufgrund von Informationen von unserer Website oder aufgrund von empfohlenen Informationsquellen entstanden sind.

Bücher, DVD's, Videos

Spiritualität

Die Prophezeiungen von Celestine, James Redfield
Die 10. Prophezeiung von Celestine, James Redfield
Das Geheimnis von Shambhala, James Redfield
Gespräche mit Gott (Band 1 – 3), Neale Donald Walsh
Der geistige Pfad, White Eagle
Das Feuer der Meditation, Osho
Liebe, Freiheit, Alleinsein, Osho
Autobiographie eines spirituellen Provokateurs, Osho
What the Bleep do we (k)now (DVD)

Umwelt

Unser ausgebrannter Planet, Thom Hartmann
Woran krankt die Welt?, Rüdiger Dahlke
Das Verborgene in der Natur – die wegweisenden Einsichten von Viktor
Schauberger, Alick Bartholomew

Vegetarismus / Veganismus

Ernährung für ein neues Jahrtausend, John Robbins
Food Revolution, John Robbins
Vegetarisch leben, Armin Risi & Ronald Zürrer
Essen & Ästhetik, Osho
Das Evangelium des vollkommenen Lebens, G. J. R. Ouseley
Vegane Ernährung, Gil Langley

Ernährung allgemein

Unsere Nahrung, unser Schicksal, Dr. med. M. O. Bruker

Nahrungsmittelproduktion und -verteilung

We feed the World, Erwin Wagenhofer (DVD und Buch)

Das Imperium der Schande, Jean Ziegler

Genmanipulation

Saat der Zerstörung, F. William Engdahl

Leben ausser Kontrolle (DVD)

Permakultur / alternative Landwirtschaft

Sepp Holzers Permakultur, Sepp Holzer

Wo ein Wille da ein Weg, Sepp Holzer

Permakultur kurz & bündig, Patrick Whitefield

Der Permakultur-Garten, Graham Bell

Permakultur praktisch, Graham Bell

Die Suche nach dem verlorenen Paradies, Masanobu Fukuoka

Bücher/DVD's, die die offizielle „Wahrheit“ hinterfragen

Fahrenheit 9/11, Michael Moore (DVD)

Siedepunkt 9/11, Marketing Film (DVD)

Operation 9/11 – Angriff auf den Globus, Gerhard Wisnewski

Mythos 9/11 – der Wahrheit auf der Spur, Gerhard Wisnewski

Geheimakte John F. Kennedy, Michael Hesemann

Virus-Wahn, Torsten Engelbrecht & Claus Köhnlein

Krebs – Stahl, Strahl, Chemo & Co: vom langen Ende eines Schauermärchens,
Philipp Day

Nie mehr Angst vor Krebs, Karl Walter Nowak

Hände weg von diesem Buch, Jan van Helsing

Diverses

Naturbauten, Konstantin Kirsch

Essbare Wildpflanzen, S.G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger

Leben durch Lichtnahrung, Michael Werner & Thomas Stöckli

Weblinks

Vegetarismus / Veganismus allgemeine Informationen

www.vegetarismus.ch
www.vegan.at
www.vegan.de
www.vebu.de
www.peta.de
www.tierbefreier.de/vegan/index.html
www.v-heft.de
www.attilahildmann.com
www.soylent-network.de
www.soylent-weiss.de
www.veganwelt.de
www.veganchris.at
www.grundrecht-leben.de
www.ich-liebe-es-nicht.de

Filme über Vegetarismus / Veganismus

www.tierrechtsfilme.at
<http://veg-tv.info/Hauptseite>
http://veg-tv.info/K%C3%BCken_sexen
<http://video.google.de/videoplay?docid=-1282796533661048967&q=earthlings+deutsch&total=23&start=0&num=10&so=0&type=search&plindex=3>
www.peta-tv.de
www.youtube.com/watch?v=PCs78PjIWzI
www.youtube.com/watch?v=kMeqVq3zo7Y
www.aktion-umwelt.de/artgerechte_ungerechtigkeit/
<http://video.google.de/videoplay?docid=-8833167199897412366&q=behandlung+vor+der+schlachtung&total=1&start=0&num=10&so=0&type=search&plindex=0>
www.masskilling.com
<http://video.google.de/videoplay?docid=8936582183669773950&q=vegan>
<http://video.google.de/videoplay?docid=-3685470030543646399&q=vegan>

Vegane Rezeptseiten

www.veganwelt.de
www.vegetarismus.ch/rezepte/index.htm
www.veggimania.de
www.vegan.de/bibliothek/rezepte/
www.tierrechtskochbuch.de/
www.norbertmoch.de/vegetarismus_veganismus/veganismus/vegane_rezepte.htm
www.das-rezeptbuch.de/
www.ivu.org/german/recipes/
www.canis.info/ernaehrung/rezepte.htm
<http://trkb.de/veganismusrezepte.php>
www.naturkost.de/rezept/vegan.htm
www.attilahildmann.com/uebersicht/uebersicht.html

Vegane Bezugsquellen

www.larada.org

www.vegusto.ch

www.bliibgsund-versand.ch

www.lush-shop.ch (nicht alle Produkte vegan)

Nahrungsmittelproduktion

www.we-feed-the-world.at

www.essen-global.de

Umwelt

www.pronatura.ch

www.ecopop.ch

www.bioterra.ch

www.climatecrisis.net

Gentechnik

www.gentechnologie.ch

www.keine-gentechnik.de

www.percyschmeiser.com

Vipassana-Meditation

www.sumeru.dhamma.org

Kommunen / Alternative Lebensweisen

www.eurotopia.de

www.gen-europe.org

www.directory.ic.org

www.kommunen.net

www.kommune.ch

www.oekodorf.or.at

www.shambala-resort-neuseeland.com

www.methernitha.com

www.damanhur.info

www.oekodorf7linden.de

www.likatien.de

www.kommune-niederkaufungen.de

www.thefarm.org

www.alleinssein.de.vu

www.kmuplus.ch/joomla/index.php

Alternative Währungen / Wirtschaftsformen

www.regionetzwerk.de

www.margritkennedy.de

www.joytopia.de

www.patentrezept.de

www.chiemgauer.info

www.tauschnetz.ch

www.inwo.ch

Ethische Geldanlagen

www.gemeinschaftsbank.ch

www.abs.ch

Alternative Krankenversicherung

www.artabana.ch

Impfkritik

www.aegis.ch

www.impf-report.de

www.impfkritik.de

Permakultur

www.krameterhof.at

www.permakulturhof.com

www.permakultur.de

www.permakultur-akademie.de

www.permakultur-allgaeu.de

www.biovegan.org

Strohballenhäuser, Naturbauten, alternatives Bauen

www.fasba.de

www.kmuplus.ch/strohballen/

www.atelierwernerschmidt.ch/Stroh.html

www.naturbauten.com

www.iglehm.ch/igl/igl.htm

www.garbagewarrior.com

Film „die Freiheit der Wahl“

<http://video.google.de/videoplay?docid=3666924948715933910&q=Die+Freiheit+der+Wahl&total=32&start=0&num=10&so=0&type=search&plindex=0>

Filme über die Anschläge vom 11. September 2001

<http://video.google.de/videoplay?docid=5024787479139933029>

<http://video.google.de/videoplay?docid=1659812406812735870&q=loose+change+d+deutsch&total=95&start=0&num=10&so=0&type=search&plindex=1>

Informationsquellen jenseits der Massenmedien

www.zeitpunkt.ch

www.kent-depesche.com

www.secret.tv

Empfehlenswerte Buchverlage

www.kopp-verlag.de

www.buecherwinkel.de

www.oekobuch.de

Über uns

Wir sind zwei junge Menschen (Jahrgang 1979 und 1980), die sich mit der Welt, so wie sie heute bei uns ist, nicht anfreunden können. Getrieben von der Sehnsucht nach einem sinnvolleren Leben und nach einer gerechteren Welt, nach Natur und Stille, nach Zeit für uns selbst, für unsere Mitmenschen und für all die tollen Dinge, die das Leben zu bieten hat, haben wir uns entschieden, diese Seite zu erstellen, um unsere Gedanken an andere Menschen weiter zu geben.

Wir danken an dieser Stelle allen, die uns zu einem bewussteren Leben inspiriert haben, den Autoren von zahlreichen wichtigen Büchern, die uns weitergebracht haben, den Menschen, die hinter Zeitschriften, Websites und Filmen standen, die uns wachgerüttelt haben, und natürlich den Menschen, denen wir im täglichen Leben begegnet sind, die durch ihr Beispiel vorangegangen sind. Und wir danken dir und allen anderen Lesern, die diese Seite lesen und vielleicht sogar weiterempfehlen. Wir hoffen, mit unseren Informationen einen kleinen Beitrag für eine bessere Welt zu leisten. Zusammen schaffen wir's! ☺ ☺ ☺

Wir wünschen dir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die du nicht ändern kannst, den Mut, die Dinge zu ändern, die du ändern kannst und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!

Liebe Grüsse
Priska & Philipp

Kontakt

Hast du Anregungen oder interessierst du dich für unser Kommunen-Projekt? Bitte kontaktiere uns über die folgende E-Mail-Adresse:

contact@shambala-expedition.ch