



Markus Sommer



Vegane Rohkost

A whole yellow lemon is positioned below the main title, partially overlapping the word 'Rohkost'.

ODER: WARUM KEIN FLEISCH?



Hinweis:

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Wir sind dennoch verpflichtet folgendes anzumerken: Alle Angaben sind ohne Gewähr. Verlag und Autor haften weder für mögliche Nachteile die sich für den Leser ergeben, noch für etwaige Schäden, die aus der praktischen Umsetzung der im Buch dargestellten und beschriebenen Tatsachen entstehen mögen. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen müssen nicht als medizinische Ratschläge oder Behandlungsempfehlungen deklariert werden. Bei der Durchführung von Ernährungsumstellungen oder Fastenkuren sollte ein naturheilkundlich orientierter Arzt konsultiert werden. Die vorliegenden Hinweise und Ratschläge sind Äußerungen der persönlichen Meinung nach Art. 5 Abs. 1 GG.

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

Albert Einstein

Es wird ein Tag kommen, an dem die Menschen über die Tötung eines Tieres genauso urteilen werden, wie sie heute die eines Menschen beurteilen. Es wird die Zeit kommen, in welcher wir das Essen von Tieren ebenso verurteilen, wie wir heute das Essen von unseresgleichen, die Menschenfresserei, verurteilen.

Leonardo da Vinci

Inhaltsverzeichnis

PROLOG: WAS GENAU IST VEGANE ROHKOST?

1. ARGUMENTE UND FRAGEN ZUR VEGANEN ROHKOST

1.1. Argumente und Fragen und ihre Widerlegung und Beantwortung

1.2. Der Mensch: Physiologie eines Fruchteessers

2. DIE ENZYME UND IHRE BEDEUTUNG

2.1. Allgemeines Wissen über Enzyme

2.2. Enzyme in Chlorophyllsäften

2.3. Frische Säfte als zellverfügbare Flüssigkeit

3. AMINOSÄUREN ALS BAUSTEINE DES LEBENS

3.1. Aminosäuren und Eiweiß

3.2. Mutierte Aminosäuren und Maillard-Moleküle

4. BERÜHMTHEITEN DES ETHISCHEN UND VERNÜNFTIGEN HANDELNS

4.1. Eine philosophische Ansicht des Vegetarismus

4.2. Vom gesunden, vernünftigen Menschen zum
Schlächter

4.3. Die Wirklichkeit des Tiermords

4.4. Verzicht als Zeichen einer integren
Persönlichkeit

APPENDIX #1: REINIGUNGSTEES

BIBLIOGRAPHIE

Einführung

Dieses Buch entstand aus verschiedenen Gründen. Ein Grund war durch die Tatsache gegeben, dass vegan lebende Menschen sich stets in die Position der Rechtfertigung begeben müssen, wenn das Thema Ernährung zur Sprache kommt.

Diejenigen die an diesem Buch mitgearbeitet und dafür gesorgt haben, dass es publiziert werden konnte, waren stets solchen verbalen Kreuzfeuern ausgesetzt, was nicht zuletzt darauf zurückzuführen war, dass Argumente zwar vorhanden, aber nicht deutlich physiologisch, medizinisch und ethisch formuliert werden konnten.

Sollten eben nicht gerade jene sich rechtfertigen, die tote Tiere essen, und dies nur, ihres Triebes nach Genuss wegen?

Nun, wir sehen, einiges liegt hier im Argen, und es ist mit ein Grund dafür, dass dieses Buch von den drei Autoren verfasst wurde.

Andererseits bietet es einen Überblick über die variantenreiche Möglichkeit der veganen Rohkosternährung. Es liefert den standhaften Beweis dafür, dass die Annahme, vegane Rohkost komme einer Mangelernährung gleich, nicht nur nicht stimmt, sondern geradezu oft erst dazu beiträgt ein seelisch ausgeglichenes, schöpferisches und körperlich gesundes und vitales Leben zu führen, wenn diese Art der Ernährung vernünftig ins Leben integriert wird.

Hinzukommt jedoch auch ein moralisches und ethisches Grundkonzept, welches in der Tat selbst von vielen Berühmtheiten der Menschheitsgeschichte befolgt wurde.

Ein ethisch vollkommenes Leben, im Einklang mit dem Naturgesetz, ermöglicht es uns nämlich nicht nur ein Leben voller Mitgefühl und Barmherzigkeit mit den Geschöpfen der Erde zu leben und zu „erleben“, sondern gemäß dem Naturgesetz auch gesund und ohne Krankheiten ein hohes und ebenso vitales und energiereiches Alter zu erreichen.

Die Abgestumpftheit des Menschen zeigt sich alleine dadurch, dass wir das Dasein anderer Wesen nicht mehr achten. Ist es nicht so, dass man Tiere als Nutzobjekte sieht und nicht mehr als intelligente Wesen, die ihr Anrecht auf Leben und Sonne haben?

Albert Schweitzer bringt es auf den Punkt: *„Ehrfurcht vor dem Leben ist Abscheu vor dem Töten!“*

In der heutigen Gesellschaft ist es regelrecht als Unding verschrien, möchte man ohne Androhung und Warnung des Arztes (und dann ist es erwiesenermaßen bereits oft zu spät) auf Genuss verzichten! Eher wird eine Pille eingenommen, im guten Glauben, dadurch die Absolution der Gesundheit auf der Zunge empfangen zu können. Doch weit gefehlt: Gerade dann beginnt der Leidensweg, denn wenn die Warnsignale des Körpers überdeckt werden, wird der Mensch auch den letzten Hilferuf des Körpers nicht mehr vernehmen können.

Kant sagt in seinen „Vorlesungen über Moralphilosophie“:

„Der Mensch ist desto stärker, je mehr er entbehren kann. Die größte Würde des Menschen ist, wenn er Geschmack hat, die gehörigen Vergnügen zu genießen und alle anderen zu entbehren“¹

Und genau so verhält es sich und wir würden gut daran tun, unser Leben bescheidener und einfacher zu gestalten und den aufpeitschenden Genuss durch Vitalität einzutauschen. Denn auch dann wird der Geschmack einer seltenen Frucht zum wahrlich göttlichen Genuss.

Wir befinden uns auch sonst in guter und rühmlicher Gesellschaft:

Der Philosoph Eduard Baltzer, eigentlich als Begründer des Vegetarismus in Deutschland zu bezeichnen, schreibt:

„Der Vegetarismus ist kein Speisezettel und kein Sektenbekenntnis, er ist die praktische Philosophie des vernünftigen, individuellen und sozialen Lebens.“²

Und genau dies ist ein sehr heikles Thema. Es erscheint für Fleischesser immer eine Notwendigkeit zu geben, Vegetarismus als verirrte, fanatische und an eine Religion oder Sekte gebundene Lehre zu bezeichnen.

Die beste Antwort scheint zu sein: „Ich mache es aus Spaß!“. Nur leider ist auch das nicht genug, und die Wortkargheit wird zu einem Feld für erneutes und präziseres Nachhaken.

Dies ist mit ein Grund, dass dieses Buch wohl den Weg in Ihre Hände fand, da wir, wenn wir uns mit der veganen Rohkosternahrung auseinandersetzen und eigentlich bereits intuitiv wissen, dass dies die einzig mögliche Nahrung für vitales und intelligentes Leben ist, immer noch mit Argumenten arbeiten müssen um auf einer rationalen Ebene unsere Lebensweise zu verdeutlichen um keinen Zweifel daran zu lassen, dass nicht *wir* die Mangelerscheinungen haben, oder der Demenz „entgegenessen“, sondern eben solche Menschen die sich und ihr ethisches Handeln zu allererst einmal in Frage stellen müssten.

Und gründet ein gesunder Geist auf Offenheit und ehrlicher, sowie vernünftiger Bewußtheit, ohne Selbstbetrug und Verdrängung, dann wird man zu erkennen vermögen, dass nicht *wir* uns rechtfertigen müssen.

Damit entlasse ich Sie, werter Leser, liebe Leserin in die Seiten dieses Buches

Markus Sommer

¹ Kant, Immanuel; Akademie der Wissenschaften der DDR: *Kant's gesammelte Schriften*. S.218.

² Siehe dazu auch: Leitzmann, Claus; Keller, Markus; Hahn, Andreas: *Vegetarismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken*. C.H.Beck, 2001. S. 33f.

PROLOG: Was genau ist vegane Rohkost?

Vegane Rohkost ist eine Ernährung die auf jegliche Tierbestandteile oder -Produkte aus ethischen und physiologischen Gründen verzichtet, und die vorhandene Nahrung nicht denaturiert, sondern nativ verwendet.

„Native Nahrungsmittel“ heißt in diesem Falle: Die Nahrung wird keinem Fermentier- oder Hitzeprozess über 40°C unterzogen, sondern roh gegessen, wie sie uns die Natur geschenkt hat.

Denken wir daran, dass der Mensch das einzige Lebewesen ist, welches seine Nahrung denaturiert und erhitzt (und damit physiologisch entwertet) so ist die Parallele dazu, dass der Mensch auch jenes Lebewesen ist, welches die meisten Krankheiten für sich beanspruchen kann und vor seiner Zeit bereits auf unnatürliche Weise stirbt oder zumindest in Siechtum lebt.

Warum das Ganze?

All dies wird in den nächsten Seiten dieses Buches erklärt. Die Gründe sind vielfältig und wir hoffen einen Beitrag dazu leisten zu können, ein besseres Verständnis für bewusste und vitale Ernährung zu ermöglichen.

Welche Nahrung fällt unter vegane Rohkost?

- Jede Gemüsesorte
- Jede Obstsorte
- Nüsse, Samen, Keimlinge, Gräser, Wildgräser und -pflanzen, sowie eingeweichte oder gekeimte Körner.

- Kalt gepresste Öle und frische Säfte aus Gemüse, Obst, Gräser.