

Michael Griesmeier

Der Wille entscheidet!

Leseprobe

[Der Wille entscheidet!](#)

von [Michael Griesmeier](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b17197>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



HOME – ICH WERDE VEGETARIER

Manchmal können die verrücktesten Dinge unser Leben verändern. Der eine hat vielleicht eine Begegnung mit einem besonderen Menschen, der andere liest ein Buch, das seine Weltsicht auf den Kopf stellt. Wieder ein anderer träumt etwas, was sich stark auf sein Leben auswirkt, oder er hört nur einen Satz, der alles in seinem Inneren umkrempelt. Es muss nicht immer ein „weltbewegendes“ Erlebnis sein, das unsere Welt verändert. Zuweilen sind es gerade die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen. Manchmal dauert es nur wenige Augenblicke, manchmal sind es schleichende Prozesse, die sich über Jahre hinziehen: Bei mir waren es genau neunzig Minuten, die mein Weltbild veränderten. Manch einem mag es banal vorkommen, dass ein Film eine so starke Wirkung auf mich hatte, aber so war es nun einmal.

Ich sah *Home*, diesen wunderbaren Dokumentarfilm des französischen Fotografen und Journalisten Yann Arthus-Bertrand. Im Verlaufe des Films kamen mir nicht nur einmal die Tränen. Ich war ergriffen von der Schönheit unseres Blauen Planeten, gleichzeitig war ich entsetzt über die Zahlen, Fakten und Aussagen des Filmes.

Ich möchte diese Zahlen und Aussagen kurz zusammenfassen. Sie stehen für sich - ich kann nur empfehlen, sich den Film anzusehen, da diese nackten Fakten in Verbindung mit den Bildern noch viel greifbarer und plastischer sind.

54 Der Wille entscheidet!

1. 20 Prozent der Weltbevölkerung (nämlich wir Industrienationen) verbraucht 80 Prozent der Ressourcen.
2. Die Welt gibt 12-mal mehr für Rüstung als für Entwicklungshilfe aus.
3. 5000 Menschen pro Tag sterben an verschmutztem Trinkwasser.
4. 1 Milliarde Menschen haben keinen Zugang zu sauberem Wasser.
5. 1 Milliarde Menschen hungern.
6. Über 50 Prozent des weltweit gehandelten Getreides dient als Tierfutter oder wird zu Bio-Treibstoff verarbeitet.
7. 40 Prozent des Ackerlandes ist nachhaltig geschädigt.
8. Jedes Jahr werden 13 Millionen Hektar Wald vernichtet.
9. Jede vierte Säugetierart, jede achte Vogelart, jede dritte Amphibienart sterben in absehbarer Zeit aus.
10. Das Artensterben geht 1000-mal schneller vor sich, als es natürlicher Weise zu erwarten wäre.
11. Drei Viertel der Fischbestände sind erschöpft, dezimiert oder gefährdet.
12. Das Eisschild ist 40 Prozent dünner als noch vor 40 Jahren.
13. Innerhalb von 30 Jahren hat der Nordpol 30 Prozent seiner Masse verloren.
14. Bis zum Jahr 2050 sind mindestens 200 Millionen Klimaflüchtlinge zu erwarten.

Der Film stellt Fragen, die für jeden Menschen auf dieser Welt relevant sind:

- *Wie kann dieses Jahrhundert die Last von 9 Milliarden Menschen tragen, wenn wir uns weigern, dafür geradestehen, was allein wir angerichtet haben?*
- *Die Kosten für unser Handeln sind hoch ... Menschen, die nicht aktiv beteiligt sind, bezahlen den Preis. ... Ich habe Flüchtlingslager gesehen, so groß wie ganze Städte in der Wüste ... Wie viele Männer, Frauen und Kinder wird man in der Zukunft einfach sich selbst überlassen?*
- *Müssen wir immer Mauern bauen, um die menschliche Solidarität zu brechen, um das Glück der Einen vor dem Unglück der Anderen zu schützen?*

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN VEGETARISCHER UND VEGANER ERNÄHRUNG

Es gibt heute jede Menge alternativer Ernährungsweisen, die meist auch Einfluss auf den restlichen Lebensstil haben. Fängt man erst einmal an, bewusster mit dem eigenen Konsum umzugehen, macht das auch vor der Ernährung keinen Halt.

Man unterscheidet zumeist grob Vegetarier von Veganern, wobei es auch innerhalb der Menschen, die sich als Vegetarier bezeichnen, große Unterschiede gibt. Da gibt es zuerst einmal die Ovo-Lacto-Vegetarier, die kein Fleisch essen, aber Eier und Milchprodukte verwenden. Mit dieser Ernährungsform kommen wirklich die meisten Menschen zurecht, auch wenn sie zuvor große Fleischesser waren. Dann gibt es die Ovo-Vegetarier, die auf Fleisch- und Milchprodukte verzichten, aber Eier essen. Und zuletzt die reinen Vegetarier, die in ihrer Ernährung komplett auf tierische Produkte verzichten, jedoch oft noch Honig essen. Veganer gehen einen Schritt weiter. Sie essen nicht nur keine tierischen Produkte und verzichten somit auf Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier und Honig, sondern sie verbannen alle Tierprodukte aus ihrem Leben. Für sie sind also ebenso Leder, Seide, Wolle, Horn etc. tabu. Vegane Rohköstler leben wie Veganer, kochen aber das Gemüse, das sie verzehren, nicht, sondern nehmen aus gesundheitlichen Gründen (das Erhitzen von Speisen zerstört viele Vitamine) alles roh – das heißt ggf. im Lebensmittelrockner bzw. Dörrgerät verarbeitet, dort aber nicht über 42 °C erhitzt – zu sich.

ERNÄHRUNG GIBT UNS DIE KÖRPERLICHE POWER!

Warum ist eine rein pflanzliche Ernährung besser für die Gesundheit? Warum ist eine pflanzliche Ernährung besser für die Umwelt? Diese beiden Fragen sind es, denen ich in diesem Kapitel folgen möchte. Wenn Sie die Antworten auf diese Fragen kennen, wird Ihnen die Entscheidung, einen anderen Lebensstil anzustreben, relativ leicht fallen.

Für viele ist „Ernährung“ das Thema schlechthin. Es ist ein extrem komplexes Thema, weil es so viele Meinungen und Studien darüber gibt. Wie ernähre ich mich denn nun wirklich gesund? Welche Ernährungsweise erzeugt kein Tierleid? Und wie sieht es mit dem Zusammenhang zwischen meiner Ernährungsweise und meiner Umwelt bzw. meinen Mitmenschen in anderen Ländern der Welt aus? Zur letzten Frage gibt es hier gleich eine Handvoll Fakten, die für sich sprechen:

- 35 Prozent der Getreideernte und etwa 80 Prozent der Sojaernte weltweit werden an „Nutz“-Tiere verfüttert, gleichzeitig leiden 925 Millionen Menschen an Unterernährung.

- Statt Hirse und Kartoffeln für die Bevölkerung werden in Entwicklungsländern oftmals Futtermittel für UNSERE Tiere angebaut.
- Alle 5 Sekunden stirbt ein Kind unter 10 Jahren an Hunger. Und all diese Kinder werden in unserer modernen Welt praktisch von denen ermordet, die ihm die notwendigen Dinge aus Profitgier vorenthalten.
- 1 Hektar Land produziert Rindfleisch für die Ernährung von nur EINEM Menschen oder aber genügend Kartoffeln für 22 Menschen.
- Eine Kuh belastet das Klima genauso stark wie ein moderner Personenwagen, der pro Jahr 18.000 Kilometer zurücklegt. Somit verursacht die Intensivtierhaltung mit mehr als 18 Prozent der Treibhausgase mehr Emissionen als der globale Verkehrssektor.
- Um nur 1 Kilogramm Fleisch zu „produzieren“, werden bis zu 15 Kilogramm Getreide und 15.500 Liter Wasser benötigt.*

Wenn Sie diese Zahlen lesen, wird Ihnen schnell klar, warum wir nicht mehr so weitermachen können wie bisher. Auch wenn uns Fleisch noch so gut schmeckt. Für mich als Vater stellt sich die Frage, ob ich meinen Kindern wirklich eine Welt hinterlassen möchte, in der die Natur größtenteils zerstört ist und in der andere Kinder verhungern, weil mir mein tägliches Schnitzel so wichtig ist... Kann ich diesen Wahnsinn, der nicht zuletzt durch mein ganz persönliches Essverhalten mitgetragen wird, zulassen, obwohl es anders geht?

Dieser Umweltaspekt ist nur ein Teil des Problems, das sich durch unsere westliche Wohlstandsgesellschaft entwickelt hat. Nur dieser Teil des Problems müsste uns, für sich allein genommen, schon zu einem anderen Verhalten motivieren, aber es gibt noch andere Aspekte.

Laut einer Studie des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahre 2010 leidet jeder zweite Bundesbürger an Übergewicht. Unglaublich, oder?! An anderen Orten der Welt stirbt alle 5 Sekunden ein Kind an Hunger und hier werden wir von zu viel Essen krank.

Wir essen hierzulande (oder überhaupt in den reichen Industrienationen) nicht auf natürliche Weise. Wir nehmen keine frischen, lebendigen und gesunden Lebensmittel voller Vitalstoffe zu uns, wenn wir hungrig sind, sondern industriell verarbeitete Nahrungsmittel. Wir konsumieren das, was es im

- Alle Informationen in dieser Aufstellung stammen von der Website www.vebu.de/umwelt.

Supermarkt gibt und was uns schmeckt, aus Langeweile, weil es über Suchtpotenzial verfügt und weil es viel mit Gewohnheit und mit Tradition zu tun hat (wie zum Beispiel die berühmte Weihnachtsgans).

Da gibt es Wurst, Gummibärchen, Schokolade, Tiefkühlpizza, süße Limonaden und Säfte, Currywurst, Pommies, Hamburger, Spaghetti, Fleischmahlzeiten paniert, gegrillt und gebraten, Milch, Butter und Joghurt, Chips, Kuchen, Kekse, Saucen, Mayonnaise und als Ausgleich für unser schlechtes Gewissen (da wir nicht in Unkenntnis darüber sind, wie ungesund das alles ist) noch ein bisschen Alibi-Gemüse und vielleicht noch einen Apfel oder eine Banane zwischendurch ... Ich denke, diese Auswahl entspricht in etwa dem, was bei vielen Zeitgenossen regelmäßig als Treibstoff in der wunderbaren menschlichen Maschine namens „Körper“ landet.

Abgesehen vom Obst und Gemüse, wenn es denn aus biologischem Anbau stammt, sind in den meisten vorgenannten Nahrungsmitteln Hormon- und Medikamentenrückstände, chemische Zusatzstoffe, gehärtete Fette, künstliche Geschmacksverstärker und Unmengen an Zucker und Salz zu finden. Die tierischen „Produkte“ stammen zu 99 Prozent aus der Massentierhaltung. Damit die „Nutztiere“ schnell wachsen und möglichst viel Ertrag bringen, damit sie also in möglichst kurzer Zeit schlachtreif sind und eben auch viel Muskelmasse aufbauen, werden sie unter anderem mit Wachstumshormonen sowie mit Antibiotika als auch Psychopharmaka behandelt.

All diese chemischen Zusätze essen und trinken wir natürlich regelmäßig mit. Hier geht es um das Geschäft einer knallharten, einflussreichen und wachstumsorientierten Agrar- und Nahrungsmittelindustrie. Da ist es doch klar, dass uns in der Werbung beispielsweise die erhitzte, von Medikamenten verunreinigte Milch, die im Verdacht steht, Osteoporose (und wer weiß, was noch für Krankheiten) zu begünstigen, als reines Naturprodukt von auf den Almwiesen grasenden, glücklichen und handgemolkenen Kühen verkauft wird, während die tatsächlichen Produktionsmethoden im Dunklen bleiben.

Um es noch einmal auf den Punkt zu bringen: Wir sprechen bei den „Produkten“ der Fleischindustrie von LEBEWESSEN, die Schmerz empfinden, genauso wie Sie und ich, die vom Menschen aber massenweise industriell ausgebeutet werden. Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie diese riesigen Mengen von Fleisch, Wurst und Milchprodukten überhaupt produziert werden können, damit Sie das alles jederzeit im Supermarkt in der von

Ihnen gewünschten Menge in Ihren Einkaufswagen legen können? Wenn ich mir überlege, wie viele Discounter es allein in meinem unmittelbaren Wohnumfeld gibt, und dass diese Märkte alle dieses riesige Angebot haben ... Unvorstellbar, wie viele Tiere dafür leiden müssen.

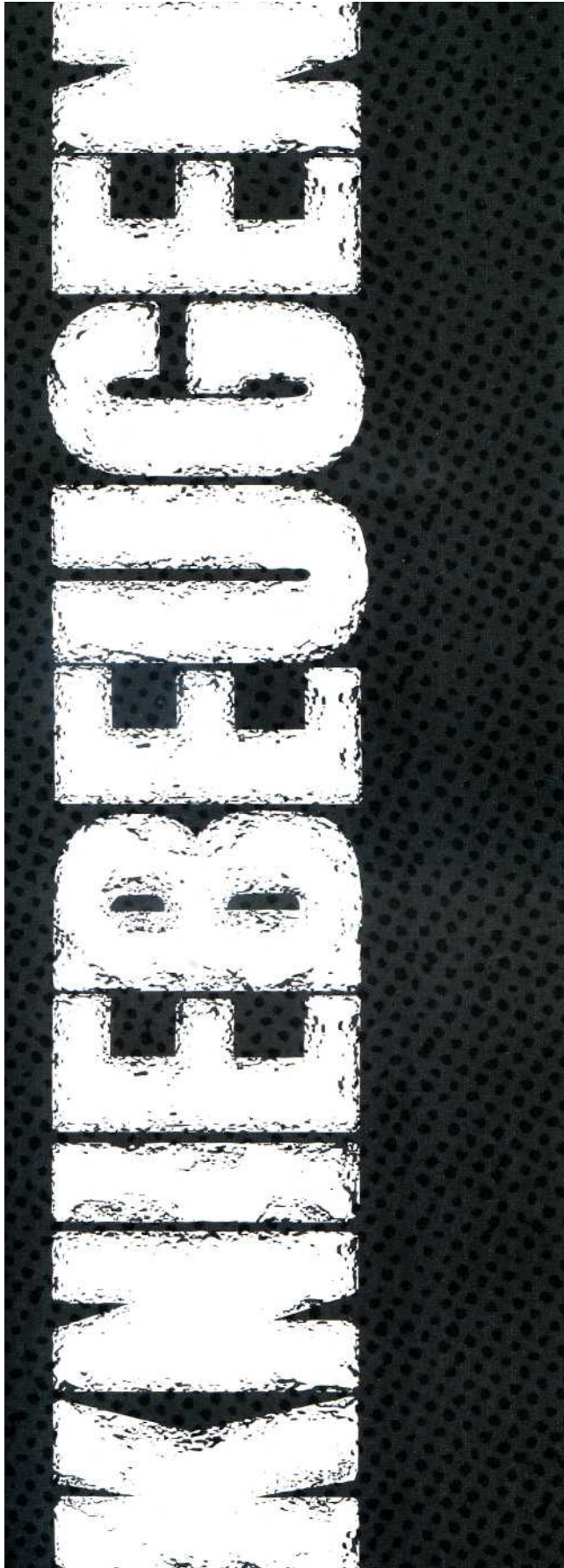
Früher war Fleisch ein Luxus, den man sich vielleicht einmal in der Woche erlauben konnte. Heute ist Fleisch so billig, dass viele Menschen es jeden Tag essen - und zwar morgens, mittags und abends. Und wenn Sie sich die Preise von Fleischprodukten in Billigmärkten ansehen, können Sie sich auch leicht ausrechnen, dass man diese Tiere gar nicht artgerecht halten kann. Das ist schlichtweg unmöglich!

Wie die meisten Menschen habe auch ich einen Sinn für Gerechtigkeit. Und wie die meisten Menschen liebe ich Tiere ... Hunde, Katzen, Pferde. Aber auch Schweine, Enten, Gänse, Hühner, Kühe - egal welche, ich mache keine Unterschiede ... Wieso auch?! Es gibt keine Unterschiede, denn sie alle sind empfindungsfähige Lebewesen, die nicht leiden möchten.

Ich könnte Seite um Seite mit den unglaublichsten und brutalsten Schilderungen der Bedingungen füllen, unter denen Tiere jeden Tag leben und sterben müssen, um unser Verlangen nach Fleisch zu befriedigen. Ich möchte Ihnen das an dieser Stelle ersparen, denn ich denke, die meisten von Ihnen wissen um all diese Grausamkeiten. Worum es mir geht, ist, aus diesem Wissen Konsequenzen zu ziehen und nicht mehr an diesem System teilzuhaben.

Doch auch wir leiden unter dem Fleischkonsum, wenn auch nicht so offensichtlich dramatisch wie die Tiere. Unser Leiden ist eher schleichend. Vom Übergewicht, das jeder zweite Deutsche mit sich herumschleppt, habe ich schon gesprochen. Dazu kommen natürlich die unendlich vielen Begleiterscheinungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, Bluthochdruck, Kurzatmigkeit, Schlafapnoe, Rücken- und Bandscheibenprobleme, Arthrose, Gicht, Impotenz und so weiter und so fort. Unsere Leistungsfähigkeit sinkt mehr und mehr und damit auch unser Spaß am Leben!

Interessanterweise gilt Fleisch heute als Kraftspender Nummer eins. Dafür hat die Werbung der entsprechenden Industrie gesorgt. Doch das war nicht immer so: Auf einem antiken Gladiatorenfriedhof in Ephesus hat man die Knochen von 70 Gladiatoren untersucht und analysiert. Man stellte mit Erstaunen fest, dass diese Männer sich hauptsächlich von Bohnen, Getreide und Trockenfrüchten ernährten.



Mit Kniebeugen trainieren Sie die großen Oberschenkelmuskeln und den Gesäßmuskeln, was für wohlgeformte Beine und entsprechende Standfestigkeit sorgt und ordentlich Kalorien verbraucht.

Stehen Sie aufrecht, die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Halten Sie die Hände ähnlich wie bei den Crunches.



Gehen Sie dann tief herunter in die Knie, bis der Winkel zwischen Ihren Oberschenkeln und Ihren Unterschenkeln kleiner als 90 Grad ist. Atmen Sie dabei ein. Drücken Sie sich wieder nach oben, atmen dabei aus, strecken aber Ihre Beine nicht ganz durch, sondern halten die Muskulatur unter Spannung und gehen dann wieder nach unten.

Wiederholungen Ihrer Fitness entsprechend.

WICHTIG: Halten Sie Ihren Rücken bei dieser Übung gerade und lassen Sie Ihr Gewicht auf dem hinteren Teil des Fußes ruhen, sodass sich Ihre Knie in der Hocke nie vor Ihren Fußspitzen befinden. Früher wurde empfohlen, Kniebeuge nur so weit auszuführen, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Mittlerweile hat man aber festgestellt, dass die tiefe Kniebeuge weitaus gelenkschonender ist.



Michael Griesmeier

[Der Wille entscheidet!](#)

Mentale Kraft, pflanzliche Ernährung und ein einfaches Fitnessstraining als Weg zu ungeahnten Höchstleistungen

180 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de