



# Babaji's Kriya Yoga®

## Lad sie zum Essen ein

von M. Govindan Satchidananda

Wie vielleicht viele von euch auch bin ich überrascht darüber welche Aufmerksamkeit das Thema globale Erwärmung und was zu tun ist in den Medien erfährt. Es läuft schon dem „Krieg gegen den Terror“ den Rand ab als neuer Knopf, den die Medien drücken um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen. Abgesehen von den Vorteilen dieser Aufmerksamkeit glaube ich, dass wir alle mit der Frage konfrontiert sind: „Was kann ich tun, um den Ausstoß von Treibhausgasen zu verringern? Während es viele Checklisten mit Vorschlägen gibt, dass man z.B. Müll recyceln soll oder kompostieren, sein Auto teilen oder den Thermostat herunterdrehen, wird die Sache, die am effektivsten wäre, fast immer ignoriert. Vor 20 Jahren schrieb Tim Robbins (eine Erbe des Eiskrem-Unternehmens Baskin-Robbins) ein Buch mit dem Titel: „Diät für ein neues Amerika“. Es war eine außergewöhnliche Arbeit, in der er durch Statistiken belegt nachweist, dass wir, wenn die Hälfte der Amerikaner Vegetarier würden, unsere Abhängigkeit von ausländischem Öl und die häufigsten Todesursachen (Krebs, Herzerkrankungen und Diabetes) beseitigen, sowie das Problem der globalen Erwärmung weitgehend lösen könnten. Denn die fossilen Brennstoffe, die in Nordamerika im Rahmen der Mast verbrannt oder durch die Düngerproduktion verbraucht werden, um Fleisch zu produzieren sind zusammen mit den Unmengen an Methan, die durch die Tiere ausgestoßen werden, verantwortlich für 20 % der Weltproduktion an Treibhausgasen.

Deshalb meine ich, dass der wichtigste Beitrag, den Yoga-Schüler gegen die globale Erwärmung und die Verschwendung nicht erneuerbarer Energieträger leisten können, darin besteht, nicht nur Vegetarier zu werden, sondern auch seine Freunde, Familienmitglieder und Kollegen dazu zu ermuntern, Vegetarier zu werden, indem man sie zum Essen einlädt. Das ist einfach und macht Spaß. Indem du deine Lieblingsrezepte mit ihnen teilst, trägst du zur Lösung dieses globalen Problems bei. Es gibt sicher viele Gründe, warum man Vegetarier werden sollte und viele Fragen deiner Fleisch liebenden Freunde, die du zu beantworten hast (einige Beispiele sind weiter unten zu finden). Aber die allerwichtigste Ursache für den Widerstand gegen eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten lässt sich auflösen, wenn man ihnen die Möglichkeit gibt, leckere, nahrhafte vegetarische Gerichte zu probieren. Wenn die weiter gehen willst, kannst du Serien solcher Essen organisieren und diese mit Gesprächen über die Vorteile der vegetarischen Ernährung und ausgedruckten Rezepten anreichern kannst. Du kannst sie auch dazu einladen, bei der Zubereitung verschiedener Gerichte zu helfen, damit sie sehen können, wie einfach es ist und wie viel Spaß es macht.

Hier sind einige oft gestellte Fragen, die dir vielleicht gestellt werden und Vorschläge für Antworten:

### **Aber unsere Vorfahren haben immer Fleisch gegessen, oder ?**

Nein, nach aktuellen Forschungsergebnissen gehen die Anthropologen davon aus, dass unsere frühen Vorfahren Vegetarier waren, die Fleisch nur in extremen Krisenzeiten gegessen haben. Erst in der letzten Eiszeit, als die normalen Nahrungsmittel wie Früchte, Nüsse und Gemüse nicht verfügbar waren, mussten die Menschen Fleisch von Tieren essen, um zu überleben. Unglücklicherweise wurde die Gewohnheit des Fleischessens nach dem Ende der Eiszeit beibehalten, entweder durch die Notwendigkeit (wie bei den Eskimos und anderen im hohen Norden lebenden Stämmen) oder durch mangelndes Wissen. Aber im Laufe der Geschichte haben viele erkannt, wie wichtig eine vegetarische Ernährung ist.

### **Aber ist es nicht natürlich für Menschen, Fleisch zu essen ?**

Nein, Wissenschaftler wissen, dass die Ernährung eines Tiers mit dem Aufbau des Körpers zusammenhängt. Die menschliche Physiologie, die Körperfunktionen, die Anatomie und das Verdauungssystem unterscheiden sich sehr stark von denen der Raubtiere. Man kann Tiere in drei Kategorien einteilen: Fleischfresser, Gras- und Laubfresser und Tiere, die von Früchten leben. Menschen entsprechen in jeder Hinsicht der dritten Kategorie, ähneln der Kategorie der Gras- und Laubfresser und unterscheiden sich völlig von den Fleischfresser. Das menschliche Verdauungssystem, die Zähne, der Kieferaufbau und die Körperfunktionen sind ganz anders als bei den Raubtieren.

### **Bekomme ich genügend Nährstoffe, ohne Fleisch zu essen ? Bekomme ich genug Eiweiß ?**

Eine vegetarische Ernährung kann alle notwendigen Nährstoffe enthalten. Pflanzliches Eiweiß hat sich als genauso effektiv und nahrhaft herausgestellt wie tierisches Eiweiß. Getreide enthält 8 bis 10 % Eiweiß und Sojaprodukte 40 %, was doppelt so viel ist, wie Fleisch. Viele Nüsse, Samen und Bohnen enthalten 30% Eiweiß. Das Eiweiß, das wir tatsächlich brauchen hat acht „essentielle“ Aminosäuren. Nicht nur Fleisch, sondern auch Milch- und Sojaprodukte enthalten alle acht im richtigen Verhältnis. Studien haben gezeigt, dass man genug Eiweiß bekommt, wenn man Gemüse, Milchprodukte und Getreide kombiniert. Zudem kommen viele Studien zu dem Ergebnis, dass Vegetarier, kräftiger, agiler und ausdauernder sind durchschnittlich 10 Kilo weniger wiegen als Fleischesser.

### **Gibt es einen Zusammenhang zwischen unserer Gewohnheit, Fleisch zu essen und dem Hunger auf der Welt ?**

Ja, 80 – 90% des in den USA erzeugten Getreides werden für die Fleischproduktion verfüttert. Ein für die Rinderzucht genutzter Hektar produziert etwa 1 Kilo Eiweiß, während dieselbe Fläche mit Sojabohnen bepflanzt 17 Kilo Eiweiß erzeugt. Vegetarische Produkte sind nahrhafter, enthalten weniger Fett und Giftstoffe als Fleisch. Bei einer weltweiten Umstellung auf vegetarische Ernährung müsste es keinen Hunger auf der Welt geben.

### **Sind Vegetarier nicht Teil einer kleinen Minderheit von „New Age-Anhängern“ und „Hippies“ ?**

Vegetarier sind zwar eine Minderheit, aber sie binden sich in guter Gesellschaft. Zu den bekanntesten Vegetariern der Weltgeschichte zählen Albert Einstein, Leo Tolstoy, Bob Dylan, George Harrison, Benjamin Franklin, Henry Thoreau, Ralph Waldo Emerson, Sir Isaac Newton, Pythagoras, Plato, Socrates, Leonardo Da Vinci, Johnny Weissmüller (der erste Tarzan) Voltaire, Charles Darwin, St. Francis, der Dalai Lama (der angeblich auch Fleisch isst, wenn er bei jemandem eingeladen ist), Paul Newman, Henry und Tiger Woods.

**Ich mag aber immer noch den Geschmack von Fleisch, was soll ich tun ?**

Die beste Art, eine Gewohnheit zu überwinden, ist nicht, sie zu bekämpfen, sondern eine entgegengesetzte Gewohnheit zu entwickeln. Fang an, indem du ein oder zwei neue vegetarische Gerichte pro Woche ausprobierst und wenn du etwas findest, was du magst, nimm es in deinen normalen wöchentlichen Essensplan auf. Du schuldest es dir selbst, der Umwelt und zukünftigen Generationen.