Vegetarisch leben

Vorteile einer fleischlosen Ernährung

Das Standardwerk sowohl für Vegetarier als auch für kritische Fleischkonsumenten.

«Vegetarisch leben» erschien zum ersten Mal im August 1989 und wurde im Laufe der Jahre mit jeder Auflage immer wieder neu überarbeitet und aktualisiert. Mit einer Gesamtauflage von 440 000 Exemplaren ist «Vegetarisch leben» heute im deutschsprachigen Raum die am weitesten verbreitete Schrift zu diesem Thema.

Um die Verbreitung dieses Buches und damit das Anliegen des Vegetarismus zu fördern, hat sich der Verlag entschieden, den Verkaufspreis mit **EUR 4,50 (CHF 8.–)** besonders gering zu halten, und die Autoren verzichten auf jegliches Honorar.

Bei Bezug von mehreren Exemplaren reduziert sich dieser Sonderpreis noch zusätzlich [nähere Angaben zu den Staffelpreisen siehe umseitigen Bestellschein].

2011: Die erweiterte und aktualisierte Neuauflage!

Alles rund um das Buch, weitere Informationen zum Vegetarismus, Buchempfehlungen zum Thema sowie Mitmachaktionen finden Sie im Internet auf:

www.vegetarisch-leben.de

Seit Jahren eine der bedeutendsten und beliebtesten Schriften zum Thema – jetzt in erweiterter und aktualisierter Neuauflage!

Vegetarisch leben – dies ist nicht nur eine gesunde, vollwertige Ernährungsweise, sondern auch Ausdruck eines bewußten Lebensstils. Vegetarisch leben ist ein aktiver Schritt, um den destruktiven Tendenzen der modernen Zivilisation entgegenzuwirken. Denn die Nachteile des globalen Fleischkonsums werden immer offensichtlicher.

Dieses Buch aus der Taschenbuchreihe «Grundlagenwissen im Govinda-Verlag» vermittelt die wichtigsten Informationen zur Diskussion über Vegetarismus und Fleischkonsum:

- Gesundheit und Vorbeugung durch vegetarische Ernährung
- Fleischessen und Zivilisationskrankheiten
- Wirtschaftliche und ökologische Problematik der Fleischproduktion
- Ausbeutung und Hunger in den «Entwicklungsländern»
- Tiermißhandlung durch die Fleischindustrie
- Ethik und menschliche Verantwortung
- Vegetarismus-Zitate aus 2500 Jahren
- Prominente VegetarierInnen und VeganerInnen
- Vegetarismus in den Weltreligionen
- Kollektives Karma und die Weltsituation
- Die Macht des einzelnen Menschen
- Liste vegetarischer Restaurants im deutschen Sprachraum

Ein informatives Grundlagenbuch sowohl für Vegetarier als auch für kritische Fleischkonsumenten.

Dieser Prospekt wurde klimaneutral auf Recycling-papier gedruckt [100% Altpapier]. Design: sirrah-art.de

Armin Risi • Ronald Zürrer

Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung

9., erweiterte Auflage [April 2011]
Taschenbuch, 172 Seiten

Govinda-Verlag | ISBN 978-3-906347-77-6

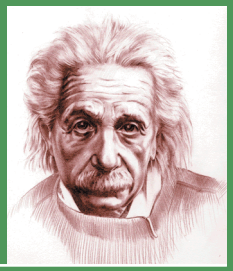
Sonderpreis EUR 4,50 / CHF 8.–

4 gute Gründe, vegetarisch zu leben.

Informationen aus dem Standardwerk «Vegetarisch leben»

«Nichts wird die Gesundheit des Menschen und die Chancen auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.»

[Albert Einstein]

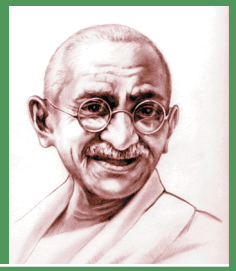


GESUNDHEIT

- Eine gesunde vegetarische Ernährung verringert erwiesenermaßen die Krankheitsanfälligkeit, führt zu idealen Labor- und Blutdruckwerten und hilft, Übergewicht zu vermeiden.
- Sie ist die natürliche Ernährung für den Menschen, unterstützt Heilungsprozesse und führt zu keinerlei Mangelerscheinungen oder Defiziten in bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit.
- Es gibt für den Menschen keinen einzigen medizinischen oder ernährungswissenschaftlichen Grund, Fleisch zu essen.
- Fleisch, Fisch und Geflügel sind zu einem unberechenbaren Gefahrenherd für die menschliche Gesundheit geworden.

«Die Erde hat genug für die Bedürfnisse eines jeden Menschen, aber nicht für seine Gier.»

[Mahatma Gandhi]

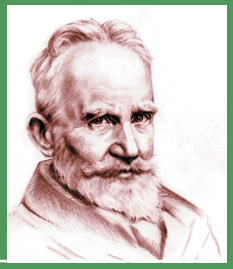


NATURSCHUTZ UND ÖKONOMIE

- Für einen einzigen Hamburger müssen vier bis fünf Quadratmeter Regenwald in Weide- oder Ackerland umgewandelt werden, das binnen zwei bis drei Jahren zur Wüste wird.
- Ein einziges Steak von 225 Gramm enthält soviel Pflanzenenergie, wie benötigt wird, um einen Tag lang rund 40 hungernde Menschen zu ernähren.
- Die Massentierhaltung ist für den Ausstoß von 18% aller «Treibhausgase» weltweit verantwortlich. Das ist mehr, als beispielsweise der gesamte Transportsektor verursacht, also sämtliche Autos und Flugzeuge zusammengenommen.

«Tiere sind meine Freunde, und meine Freunde esse ich nicht!»

[George Bernard Shaw]

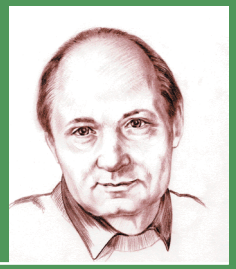


TIERLIEBE

- Der deutschsprachige Durchschnittsbürger verzehrt im Laufe seines Lebens über 1000 Landtiere – etwa 46 Schweine, 4 Kühe und Kälber, 4 Schafe, 12 Gänse, 37 Enten, 46 Truthähne, 945 Hühner – sowie unzählige See- und Meeresfische! Insgesamt werden in Deutschland jährlich rund 1,1 Milliarden Tiere gegessen (Fische und Meerestiere noch nicht mitgerechnet).
- Das Leben eines gefangengehaltenen Schlachttieres ist von Anfang bis Ende schöpfungswidrig – angefangen mit der Aufzucht in Massenhaltung, der Kastration, den Hormonbehandlungen und der Verabreichung zahlreicher anderer Pharmastoffe bis hin zu den langen, schmerzvollen Transporten in extremer Angst und schließlich der Tötung im Schlachthof.

«Solange noch Menschen Tiere töten, werden sie auch Kriege führen. [...] Verbiete uns, Herr, das tägliche Fleisch. Das tägliche Brot gib uns heute. Amen.»

[Eugen Drewermann]



ETHIK UND RELIGION

- Der Fleischkonsum bringt eine massive Gewaltanwendung gegen andere Lebewesen mit sich, was nicht nur überflüssig, sondern auch ethisch unverantwortbar ist.
- Barmherzigkeit und Mitgefühl gegenüber Schwächeren sind grundlegende ethische Werte, die von sämtlichen Weltreligionen hoch geachtet werden. In vielen Religionen wird sogar ausdrücklich eine gewaltfreie vegetarische Ernährung empfohlen.
- Als Beitrag zu einer gerechteren und friedlicheren Gesellschaft müssen wir zunächst das Problem der Gewalt in unserem eigenen Handeln lösen. Vegetarisch zu leben ist ein wichtiger konstruktiver Schritt in die richtige Richtung.

Bestellschein

Hiermit bestelle ich die folgende Anzahl des Taschenbuches «Vegetarisch leben» von Armin Risi und Ronald Zürrer zu den nachstehenden Sonderpreisen:

__ Exemplare zu EUR 4,50 / CHF 8.00
❑ 5 Exemplare zu EUR 4,00 / CHF 7.20
❑ 10 Exemplare zu EUR 3,50 / CHF 6.30
❑ 20 Exemplare zu EUR 3,00 / CHF 5.40
[ab 100 Exemplare: Preis auf Anfrage]
_____ Exemplare dieses Prospekts [kostenlos]

Vorname | Name

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Telefon | Fax

Datum | Unterschrift

[Deutschland]
MARE-Versand
Mittlerer Daxstein 15, D-94579 Zenting
Tel.-Nr.: 09907/ 15 95 25
Fax-Nr.: 09907/ 87 29 42
info@mare-versand.de

[Schweiz]
Govinda-Verlag, Postfach, CH-8053 Zürich
Tel./Fax-Nr.: 043 321 66 77
info@govinda.ch

Bestellung im Internetshop: www.mare-versand.de