

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



VEGAN

## Lebensenergie durch Lebensmittel

***Solange es Schlachthöfe gibt, wird es auch Schlachtfelder geben.***

(Tolstoi 1828-1910)



Die Zeit ist reif für einen Bewusstseinswandel. Unsere Lebensenergie ist die Quelle unserer Gesundheit. Wir werden uns bewusst, dass diese Quelle nicht selbstverständlich sprudelt, und dass wir selbst unseren Beitrag leisten können, damit sie nicht versiegt. „Unsere Gefühle finden in unserem Körper ihre Bühne“, wie António Rosa Damásio das formuliert hat. Somatische Marker sind das verkörper- (**lichte**) Gefühl, das ist das Kribbeln im Bauch oder das beklemmende Gefühl in der Brust. Es wurde gezeigt, dass Menschen, die keinen Zugang zu ihren Gefühlen finden, Probleme haben, vernünftig zu handeln. Deshalb ist es so wichtig, bewusst mit unseren Gefühlen umzugehen und unsere Körperwahrnehmung zu schulen.

Vertrauen, Liebe, Bewegung, Luft, Sonne, Wasser, Ruhe und Lebensmittel sind wichtige Grundvoraussetzungen für ein gesundes Leben:

- **Vertrauen** in unsere Lebensmittel.
- **Liebe** zu unseren Mitwesen.
- **Bewegung** für Körper und Geist.
- **Luft** zum Atmen.
- **Sonne** lässt uns wachsen und gedeihen.
- **Wasser** schenkt Leben für Menschen, Tiere und Pflanzen.
- **Ruhe** heilt, sie spendet Entspannung und Erholung.
- **Lebensmittel** sollen eure Heilmittel sein. (*Hippokrates*)

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



VEGAN

„Achtzig Prozent des Einkaufs seien Routine“, sagt Frank Waskow von der Verbraucherzentrale NRW. Das andere Problem ist der Handel. "Der hat die Verbraucher über Jahrzehnte hinweg an makellofes Essen gewöhnt".

Wir sollten uns die Gewöhnung abgewöhnen und unserer Körperwahrnehmung den



Vorzug geben. Fühlen Sie es, Veränderungen sind **not**-wendig. Jeder Einzelne kann sich verändern, und wenn jeder es tut, sind Schlachthäuser Vergangenheit. **JETZT.**

„Die Milch macht's!“ oder alles Käse? Die Werbung erzählt uns, wir müssen Milch trinken, damit die Knochen nicht auseinander fallen oder unsere Kinder können

ohne Milch nicht wachsen. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, dass nach der Entwöhnung von der Muttermilch, Milch von anderen Säugetieren benutzt. Tierärzte haben Katzenliebhaber aufgeklärt, dass sie den Katzen besser keine Milch geben, weil sie sonst einen Nierenschaden erleiden. Ein künstliches Milchkonzept wird durch die Industrie aufrechterhalten. Was ist Krankheit mit einem Blick in die vergangenen Jahrhunderte? Das Wort Krankheit war mit dem Begriff Sucht verbunden. In der Vergangenheit gab es zum Beispiel die Fress-Kotz-Sucht, heute heißt es Bulämie. Früher wusste jeder direkt, was damit gemeint war. Die Medizin ist verakademisiert. Es werden ständig neue Bezeichnungen für Symptome gefunden:

**Binge eating Syndrom:** ist heute psychiatrisch relevant und behandlungspflichtig.

Medikamente werden für eine Diagnose bereitgestellt, wer dahinter steht, ist klar. Im Mittelalter gab es ein Wort für Krankheit, das heißt Sucht: Wassersucht, Bleichsucht heute Anämie genannt, die agitierte Psychose war früher die Tobsucht. Hildegard von Bingen kannte 35 Süchte oder Laster. Darunter die schlimmsten Süchte: Habsucht und Eifersucht. Hildegard von Bingen ist seit 2012 heiliggesprochen, sie gilt als Lehrerin der katholischen Kirche. Hätten wir keine Habsucht – hätten wir keine Geldkrise. Hätten wir keine Eifersucht – hätten wir weniger Partnerschaftskrisen. Es sind zwei schwerwiegende Krankheitsbilder, die die Medizin völlig ausgegliedert hat. Zu welchem Spezialisten würden Sie mit Habsucht oder Eifersucht gehen? Vielleicht bekommen Sie Valium, damit Sie es nicht mehr spüren? Es gibt eine aufwendige englische Studie über Broccoli, die aufzeigt, dass in Broccoli ein

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



VEGAN

wirksames Krebsmittel gefunden wurde. Sie können diese seitenlange Studie lesen und zum Schluss kommt die Warnung: „Aber es wird noch Jahre dauern, bis die Studien wiederholt sind und dann noch Jahre bis daraus ein marktfähiges Medikament geworden ist. Wie konditioniert müssen wir sein? „Wir können Broccoli essen, **Jetzt!**“ In den großen Krankheitsbildern werden die Probleme unserer Gesellschaft gespiegelt. Es gibt eine Verbindung von gesellschaftlichen Themen zur Medizin. Herzkreislauf-Diagnosen sind die häufigste Todesursache und die zweithäufigste Todesursache ist Krebs. Diese Erkrankungen sind **nicht** verantwortlich für unseren Tod, sondern verantwortlich für unseren Tod ist unsere Geburt. Wer geboren wurde, wird sterben. Es ist keine Frage ob wir sterben, sondern wie wir sterben. Das ist eine gute Nachricht, denn wenn wir Eigenverantwortung übernehmen, können wir Einfluss auf das „**wie**“ nehmen. An unserem Körper können wir viel an der Symbolik erkennen und verstehen. Schauen Sie bitte hin.

Der stark überhöhte Fleischkonsum in unserer westlichen Welt ist eine tierethische Verfehlung und eine Verfehlung gegen uns selbst, die sich in den meisten Zivilisationskrankheiten widerspiegelt. Es sollte ein Anspruch sein, Tiere nicht einzusperren und Tiere nicht zu essen, dafür gibt es zahlreiche Argumente aus tierethischen Gründen oder humanitären Gründen. Aus dem Entwicklungsdienst ist bekannt, dass der Hunger in armen Ländern damit zusammenhängt, dass wir den Menschen die Nahrung wegessen, weil wir für unsere Masttiere hier immense Mengen an Futtermitteln in den Hungerländern kaufen. Der schlechte Wirkungsgrad zeigt sich: wenn wir hundert Prozent der Energie dort wegnehmen, dann wird hier nur zehn Prozent Fleisch daraus. Der Rest ist Bewegungs- Wärmeenergie und Berge an Gülle und Kot. Wir holen immense Mengen Futter rein und Deutschland macht federführend Kotberge und Gülle daraus, die im deutschen Erdreich versickern. Es gibt Bundesländer, die kaum noch nitratfreies Wasser haben. Die Verursachung von Kollateralschäden ist hoch und zusätzlich werden wir durch Fleischessen krank. Eine furchtbare Logik dieser Kreis, der so aussieht:

Milliarden Wildtiere werden vertrieben und Nutztiere werden auf eine quälende Weise gehalten und wir, die ihr Fleisch essen, erkranken elend daran. Dann schinden wir Millionen Versuchstiere auf die erbärmlichste Art zu Tode, das nennt sich Tierversuche, um Medikamente zu finden, die wir nicht brauchen, wenn wir keine Tiere essen. Die Zusammenhänge sind sehr einfach durchschaubar, wenn wir uns endlich aus konditionierten Mustern lösen. Wir erkranken durch Tierprotein:

- Herzkreislaufferkrankungen erste Todesursache.
- Krebs, die zweithäufigste Todesursache.
- Diabetes Typ 1 und 2.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



VEGAN

- Ohne Milch bekommt ein Kind keinen Diabetes Typ 1. (Empfehlung für eine Schwangere: keine Tierproteine und vor allem keine Kuhmilchprodukte).

Tieresserei ist aus tierethischen, humanitären und ökologischen Gründen Wahnsinn. Schädlichkeitsbelege sind nachzulesen: China Study, Caldwell Esselstyn, John A. McDougall, T. Colin Campbell). Es sind schon sehr viele Menschen auf den Zug aufgestiegen und es ist jetzt so weit, dass die **WHO** reagieren musste:

- **Weiterverarbeitetes Fleisch ist kanzerogen.**
- **Zu Deutsch: Wurst macht Krebs.**

Professor Dr. med. Claus Leitzmann in Gießen hat schon vor weit über 20 Jahren anhand einer Studie gezeigt, dass Vegetarier länger leben, weniger Krebs haben. Wer diese Studien gelesen hat, kann Menschen nur eines empfehlen: Verzicht auf Fleisch, Milch, tierische Proteine. Diese Empfehlungen sind alternativlos und es sind die wirksamsten Vorsorgemaßnahmen, um gesund zu bleiben. **(Quelle: Dr. med. Rüdiger Dahlke)**

