

06 12 2014

Lieber Herr Dr. Dahlke,

Sie posteten gestern auf Facebook:

"Die meisten Bienen werden schrecklich behandelt." Fakten dieser Tierquälerei erfuhr ich erst vor kurzem bei einem Vortrag von Anton Erlacher, Verein Bienenschutzgarten und war sehr erschüttert. Nun unterstütze ich mit meiner Nachhaltigkeitsakademie Kristallquelle das Projekt <http://www.bienenschutzgarten.at> (auch auf Facebook) - Baukurse von Bienenwiegen, das sind "Bienenwohnungen", in denen sich Bienen wohlfühlen, Netzwerk für bienenliebende Imker, Einführungskurse in wesensgemäße Bienenhaltung, Crowd Funding für eine biodynamische Imkerschule und einen Bienenschutzgarten, Projekt Blumenwiese, Öffentlichkeitsarbeit für die Bienen in Schulen und Gemeinden. Der gemeinnützige Verein hat seinen Vereinssitz in der Steiermark. Bitte unterstützen Sie diese wertvolle Initiative! Es gibt viele Möglichkeiten dazu.

Am 18. und 19. Jänner 2014 finden die nächsten Kurse im Südburgenland statt.. Weiter geht's in der Weststeiermark und in Kärnten...
<http://www.bienenschutzgarten.at/de/uebersicht.html> Der Verein Bienenschutzgarten ist in ganz Österreich aktiv und leistet wertvolle Aufklärungsarbeit. Statt über Bienenleid zu klagen, wird hier von aktiven Tierschützern ein neuer Weg umgesetzt. Je mehr entsprechend ausgebildete Hobby-Imker in ihren Gärten und auf ihren Terrassen oder Dächern Bienen halten, ohne diese Wunderwesen auszubeuten, je mehr Blumenwiesen als Lebensraum geschaffen werden, je mehr Erwerbsimker an dieser Ausbildung teilnehmen desto besser. Jeder kann zu dazu beitragen, siehe Bienenschutz-Webseite. Im Lauf der Zeit entsteht ein Netzwerk, das zum Erfahrungsaustausch dient, das aber auch Gewicht in der Öffentlichkeit gewinnen kann - zum Wohl der heimischen Bienen, und zum Wohl aller.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. Lygia Simetzberger
Nachhaltigkeitsakademie Kristallquelle

Ist vegan gesund? Weißmehl und –zucker, Whiskey und Vodka sind vegan, aber sicher nicht gesund und das ist in dem Fall nicht mal eine Dosisfrage. Deshalb spreche ich lieber von „Peace-Food“, und darunter verstehen inzwischen viele pflanzlich-vollwertige Kost. Die ist nachweislich gesund. „Peace-Food“ baut auf den Erkenntnissen wissenschaftlicher Ernährungslehre auf, jedenfalls derjenigen auf dem neuesten Stand. So gibt es fast 80 Studien, die die Gefährlichkeit von Milch(produkten) belegen und noch mehr, die das für Fleisch, Fisch und Eier tun. Die China-Study ist längst nur noch eine, wenn auch wichtige Studien-Sammlung dazu, aber seit der Bann gebrochen ist, gibt es viele andere wissenschaftliche Quellen und es werden ständig mehr. Da es zwar viele Argumente gegen Honig gibt, wie in dem Film „More than Honey“ dargestellt, die ich auch teile, aber mir keine wissenschaftlichen Studien bekannt sind, die gesundheitliche Gefährdung von Gesunden durch Honig belegen, habe ich in „Peace-Food“ nicht dagegen argumentiert. Die meisten Bienen werden offensichtlich schrecklich behandelt, aber das ist nicht zwingend und man kann sie auch gut behandeln. Trotzdem habe ich in der letzten Auflage vom „Peace-Food – das vegane Kochbuch“ die Rezepte mit Honig ausgetauscht, was gar keine Problem darstellt, da es eine ganze Reihe von guten pflanzlichen Alternativen gibt. Vegan ist also nur dann gesund, wenn es vollwertig und ausgewogen ist und man das richtige Vitamin B12 und in sonnenarmen Zeiten auch Vitamin D zuführt. Letzteres trifft aber auch alle anderen. 89 % der Deutschen haben laut Untersuchung Vitamin-D-Mangel und leider sind wir noch nicht so viele Veganer, aber das kann ja noch werden... Allerdings ist es lächerlich, wenn das ZDF zum wiederholten Male und stellvertretend für viele andere Medien, darauf so herumreitet. Vitamin C muss täglich, Vitamin D alle drei Tage, Vitamin B12 aber nur alle 3 bis 5 Jahre verabreicht werden. Bei all diesen Diskussionen wird übersehen, dass Allesesser diesbezüglich viel größere Probleme haben. Kaum wird eine Frau schwanger muss sie

Folsäure einnehmen. Das liegt daran, dass fast alle Allesesser hier Mangel leiden. Die müssten ungleich mehr an Vitaminen und Antioxidantien zusätzlich einnehmen. Davon redet kaum ein Journalist. Und dann ist immer auch die Frage gesund für wen?
Die übliche fleischlastige Mischkost ist ungesund für ihre Esser, wie nun wirklich ungezählte Studien belegen - in „Peace-Food“ bis zum Abwinken zitiert, und inzwischen sind es noch deutlich mehr. Sie ist katastrophal für die Hungernden der Welt, denn die Tiere der Reichen fressen die Nahrung der Armen. Sie ist extrem ungesund für die Umwelt, von den Millionen routinemäßig gequälten Schlachttieren ganz zu schweigen. Vor allem aber ist pflanzlich-vollwertige Kost gesund für die Esser, die davon fitter werden, mehr Bewegungslust entwickeln und so zu ihrem Idealgewicht finden, sie ist vorbeugend im Hinblick auf die gefährlichsten Zivilisationserkrankungen und kann noch erheblich zur Heilung beitragen, wenn das Kind schon im Brunnen ist. Der Werbeslogan der Fleischbranche „Fleisch for Fun“ ist dagegen zynisch im Hinblick auf alle, die darunter leiden von uns Reichen hier bis zu den Armen dort, den Tieren und der Umwelt. Vor allem aber schmeckt pflanzlich-vollwertig besser, das hat nun sogar die Fleischindustrie kapiert und deshalb an ihre Leute den Slogan ausgegeben, dass Vegetarier und Veganer kaum zurückzugewinnen sind, weshalb man es gar nicht erst so weit kommen lassen dürfe. Deshalb der von Attila geklaute Slogan „Fleisch for Fun“, nur bei Attila hat das Charme, hier nur Zynismus... Früher hat die deutsche Bundesregierung mal der Zigarettenfirma HB verboten weiter mit dem Slogan zu werben: HB – Frohen Herzens genießen! Dann wäre hier Handlungsbedarf... aber ich bin gar nicht für Verbote, sondern werde weiter versuchen, so leckere und befriedigend vollwertig-vegane Rezepte zu verbreiten und den Allesessern und Mischköstlern goldene Brücken ins vegane Ess-Paradies zu bauen. Noch in diesem Januar kommt bei GU der Ratgeber „Das vegane Einsteigerbuch“ heraus mit Rezepten, bei denen bisherige Allesesser höchstens an der Geschmacksverbesserungen merken, dass sie längst pflanzlich-vollwertig leben. Ich hatte die Idee angesichts der vielen längst umgestiegenen Frauen, die mit ihren Fleischtigern kämpfen. Da steht jetzt ein Sieg ins Haus. Einzige Nebenwirkung, er wird dann sicher fitter und ihnen wahrscheinlich deutlich länger bleiben...

<http://akademiestegersbach.wordpress.com>

Nachhaltigkeitsakademie Kristallquelle

Dr. Lygia Simetzberger

Tel. 0664 5671784

diekristallquelle@a1.net

Akademie - Gesundheitsstammtisch - Arbeitskreise - Ressourcennetzwerk -
Frauennetzwerk - Kulturclub - Newsletter