# Thomas Horn

## Let's go vegan - weil ich Dich mag

Leseprobe

Let's go vegan - weil ich Dich mag

von Thomas Horn

Herausgeber: Vegankraftwerk

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt

Hallo, wie geht es dir? ..... 7

Eine kleine erfundene Geschichte ..... 9

Und was hat das mit mir/uns zu tun? ..... 23

Nun zu meinem Anliegen ..... 25

Empathie verbindet ..... 33

Nachsatz vom Autor ..... 44

Weitere Informationen ..... 53

Leseprobe von T. Horn, „Let's go vegan - weil ich Dich mag“
Herausgeber: Vegankraftwerk
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die folgenden Zeilen sind für dich. Bitte nimm dir einen ruhigen Moment in guter Stimmung, um weiterzulesen.

Leseprobe von T. Horn, „Let's go vegan - weil ich Dich mag“
Herausgeber: Vegankraftwerk
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

**Um mein Geschenk besser zu verstehen,
nun eine kleine, frei erfundene Geschichte:**

Gedankenverloren spüre ich die Morgensonne auf meinem Rücken, während ich mein neues Türschild anschraube. Aus dem Radio höre ich den Radiomoderator, wie er den neuen Tag ankündigt: „7 Uhr 30, guten Morgen, liebe Zuhörer. Ein sonniger Tag mit guter Musik und tollen Gästen hier bei uns, bei - K eight zero one - Ihrem Radiosender in Hadelstadt. Und damit Ihr Tag genauso gut anfängt wie meiner, schicke ich Ihnen „Let the Sunshine" aus dem Musical Hair durch die Lautsprecher. Viel Spaß damit, Ihr Gute-Laune-Berti."
Let the Sunshine, überlege ich - ja, lass die Sonne mal scheinen, Berti, und hoffentlich bringt das ein wenig Licht ins Dunkel. Wenn doch nur alle endlich Bescheid wüssten. Ok, vor vier Jahren hatte ich auch noch keinen blassen Schimmer davon, was die Ursachen für „Garlumski" sind. Aber nun sieht das



Leseprobe von T. Horn, „Let's go vegan - weil ich Dich mag“
Herausgeber: Vegankraftwerk
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

anders aus, ich weiß jetzt Bescheid und kann darauf reagieren.
Als ich zum ersten Mal von „Garlumski" und seinen Auslösern hörte, hätte ich schwören können, dass mich dieses Thema nie interessieren könnte. Mit Krankheiten wollte ich mich gar nicht beschäftigen. Doch dann schenkte mir ein Bekannter jenes Buch zum Geburtstag, „Architektur und Krankheit". Mein erster Gedanke war, dass mich dieser Mensch wohl nicht richtig kennen könne. Was sollte ich mit einem solchen Buch anfangen? Wie erwartet stand es dann auch ewig im Schrank. Doch eines Tages, ich kann den Grund gar nicht benennen, fing ich an, es zu lesen.
Das Buch war einfach und verständlich geschrieben. Es gab viele Hinweise und Erklärungen, alles machte Sinn und war nachvollziehbar. Ich konnte es kaum glauben - die Architektur eines Gebäudes sollte mit schweren Krankheiten zusammenhängen. Sogar „Garlumski", eine der schrecklichsten Krank-



Leseprobe von T. Horn, „Let's go vegan - weil ich Dich mag“
Herausgeber: Vegankraftwerk
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

heiten, stand angeblich in direktem Zusammenhang mit der Bauweise von Häusern. Ich hatte das Buch in zwei Tagen durchgelesen, und doch stellte ich es wieder zurück ins Bücherregal. Wie eigenartig, wenn es doch so interessant und verständlich war, wieso stellte ich es dann wieder weg? Ich erinnerte mich jedoch an meine ersten Gedanken, nachdem ich das Buch zu Ende gelesen hatte. Der Inhalt und die Aussagen waren mir einfach zu heftig gewesen und ich war überzeugt, je weniger ich mich mit diesem Thema auseinandersetzen würde, desto weniger hätte ich damit zu tun.
So viele Menschen und dieses schreckliche Leid und Elend. Das perfide System um Macht und Geld hinter den Kulissen. Es war einfach fürchterlich. Was in diesem Buch stand, war für mich in diesem Moment einfach zu viel. Ich denke, viele Menschen handeln in ihrem Leben genauso wie ich damals.



Leseprobe von T. Horn, „Let's go vegan - weil ich Dich mag“
Herausgeber: Vegankraftwerk
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

**Nun zu meinem Anliegen.**

**Mir liegt es sehr am Herzen, mein Wissen mit dir zu teilen. Die Informationen in diesem Buch können für dich von großem Nutzen sein.**

Es geht bei meinem Thema natürlich nicht um „Garlumski", diese Krankheit ist frei erfunden. Auch die Zusammenhänge zwischen der Krankheit und der Bauweise von Häusern aus dem ebenfalls erfundenen Buch „Architektur und Krankheit" spielen in der Realität keine Rolle.

Ich beschäftige mich intensiv mit diesem Thema:

**Die Ernährung der Menschen und die damit verbundenen Auswirkungen**

Es gibt unglaublich viele Bücher, Studien und Filme, die eindrucksvolle Informationen zu diesem Thema



Leseprobe von T. Horn, „Let's go vegan - weil ich Dich mag“
Herausgeber: Vegankraftwerk
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

liefern. Anschauliche Filme sind zum Beispiel: „Earthlings", „Home", „Gabel statt Skalpell" und „Walls of Glass". Es ist beeindruckend, gruselig, erschreckend und auch traurig, sehr traurig, was du erfährst, wenn du dich näher mit unserer „normalen" Ernährung befasst.

Ich habe mich intensiv mit den Folgen unserer Ernährung aus ethischer Sicht beschäftigt. Auch die Auswirkungen unserer Ernährung auf die Umwelt und unsere Gesundheit habe ich betrachtet. In diesem Buch möchte ich ausschließlich das Thema Gesundheit ansprechen.
Die ebenfalls sehr wichtigen Bereiche Ethik und Umwelt können wir gern später erörtern und diskutieren. Auch über die positiven Lösungsansätze der Probleme können wir reden - gern dann bei einem Frühstück.
Unsere Ernährung steht im direkten Zusammenhang mit unserer Gesundheit. Wer zu viel Alkohol



Leseprobe von T. Horn, „Let's go vegan - weil ich Dich mag“
Herausgeber: Vegankraftwerk
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

trinkt, bekommt Kopfschmerzen, das ist bekannt. Doch wie sieht es mit dem aus, was wir essen? Die Auswirkungen unserer Ernährung finden wir in den sogenannten (Volks-)Krankheiten wieder, in der kleinen Geschichte steht „Garlumski" an deren Stelle. Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Multiple Sklerose oder Demenz sind Folgen unserer Ernährung. Seit über zwanzig Jahren gibt es Bücher, die darauf hinweisen. Ich finde, es ist ein Skandal, dass sich nach so langer Zeit noch immer nichts geändert hat. Die Beweise, Studien und Erfahrungen vieler Menschen sind erdrückend. Der Verzehr von tierischem Protein/Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Milch und sämtliche Milchprodukte) kann das Risiko zu erkranken um ein Vielfaches erhöhen. In China wird Brustkrebs als Krankheit der reichen Frauen bezeichnet (siehe das Buch „China Study"). Die Brustkrebsrate ist bei den „reichen" Frauen viel höher als bei den „armen". Warum? - Die „reichen" Frauen können



Leseprobe von T. Horn, „Let's go vegan - weil ich Dich mag“
Herausgeber: Vegankraftwerk
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

**Thomas Horn**

# Let's go vegan - weil ich Dich mag

56 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de