

GO VEGAN. RUN VEGAN. STAY VEGAN.

von der veganen Ernährung und dem Qigong Weg

von Angelika Sängler

Erster Anlauf

Mein veganes Leben begann im Februar vergangenen Jahres mit einem Experiment. Freudestrahlend kam mein Patenkind von einem einwöchigen Seminar zurück und begrüßte mich: „Wir haben uns die ganze Zeit vegan ernährt!“ Soviel positive Energie - neugierig geworden, startete ich meinen ersten veganen Versuch, der nach 6 Wochen scheiterte: das Essen geriet fad, klebrig, trocken oder matschig oder alles zusammen. Es fehlte mir offensichtlich an guten Rezepten und weiterer Inspiration.

Laufen gegen Leiden

In der Vollmondnacht vom 2. Juni habe ich dann den ersten Berliner Gutenachtlauft betreten: Ein Spendenlauf für die Tiere, bundesweit, immer bei Vollmond, immer um 21:30 Uhr, für alle, die gerne laufen und für die vegane Lebensweise offen sind, initiiert vom Verein „Laufen gegen Leiden“. Die friedfertige Stimmung unter den teilnehmenden Läufern hat mich berührt und die Begegnung mit erfahrenen, vegan lebenden Läufern inspiriert.

Gerne wollte ich die Betreuung des Berliner Gutenachtlauftes übernehmen. Jedoch: Mitglied im Verein kann nur werden, wer vegan lebt! Das fand ich zuerst richtig doof und dann sehr schade. Denn die Idee für die Tiere zu laufen gefiel mir ja - aber vegan zu leben, das erschien mir nach meinem gescheiterten Versuch allzu schwer. Ich müsste immer mal schummeln, dachte ich. Dazu bin ich zu ehrlich. Drei Tage lang habe ich überlegt, abgewogen und dann den festen Entschluss gefasst: Mein veganes Experiment soll eine Fortsetzung erfahren. Mit der Betreuung des Gutenachtlauftes wurde die Entscheidung für eine vegane Ernährung für mich zu einer Verpflichtung!

Milch macht munter oder Gu-Qi

Das Nahrungs-Qi wird auch Gu-Qi also Körner- oder Getreide-Qi genannt. Es steigt von der Milz aus in den oberen Jiao auf und verbindet sich dort mit dem Qi aus der Atmung und dem Ursprungs-Qi aus der Niere zu dem wahren Qi.

Die Ernährungsweise ohne Milchprodukte hat sich bei mir auf dieser körperlichen Ebene am deutlichsten spürbar ausgewirkt. Obwohl ich zuvor eigentlich gar nicht das Gefühl hatte, dass mein Atemraum irgendwie verschleimt sei, spüre ich meinen Atem jetzt sehr verändert: viel feiner und tiefer und der ganze Atemraum fühlt sich wie befreit an. Überhaupt gar nichts mehr vom Tier zu essen und auch das wunderbare Gefühl zu haben, das nicht zu brauchen. Alles ist da, was mich nährt und kein Leid ist nötig. Diese neue Erfahrung war für mich wie ein spirituelles Erlebnis: Die Verbundenheit mit Himmel und Erde und mit den Tieren wahrhaftig zu spüren. Einatmen leben, Ausatmen leben lassen.

Abenteuer

Vegan zu werden erfordert, wie das sich Einlassen auf die Qigong-Praxis auch, Neugierde und Offenheit für neue Erfahrungen. Bei der Zubereitung der Mahlzeiten überraschte ich mich jetzt ständig selbst. Statt Routine ist Kreativität angesagt: Für meinen Lieblingskuchen nach Tante Ottilie brauchte es vier Eier und ein ganzes Päckchen Butter. Das gibt doch den guten Geschmack und hält den Kuchen zusammen. Ja. Ebenso gut gelingt ein Kuchen aber auch mit etwas Leinsaat geschrotet und eingeweicht, Chia-Samen, Sojamehl mit Wasser angerührt oder erstaunlicherweise, je nach Rezept, auch ganz ohne diese Art Ei-Ersatz. Beim Fett ist es wichtig ein Pflanzenfett zu verwenden, welches auch erhitzt werden

darf. Also die pflanzliche Biomargarine, Kokosöl oder auch mildes Olivenöl. Natürlich schmeckt das anders, aber die Umgewöhnung fiel mir umso leichter, als dieser Anflug von Übelkeit, welchen ich früher nach dem Genuss von Kuchen verspürte, nicht mehr da ist.

Wenn man sich auf die vegane Entdeckungsreise begibt, begegnet man dem unendlich reichhaltigen Angebot, welches die Natur uns bereit hält und entdeckt vielfältige Variationsmöglichkeiten der Zubereitung. Es gilt alte Gewohnheiten loszulassen und sich auch von mancher Tradition zu verabschieden. Das kann im sozialen Umfeld manchmal schwierig werden. Aber als Verzicht erlebe ich das nicht, weil es so viel Neues zu entdecken gibt: Bei Nussmus in allen Varianten fehlt Butter keine Spur. Sojamilch mag ich nicht so gerne, aber es gibt ja viele verschiedene Sorten pflanzlicher Milch und so probiere ich immer mal eine andere – Dinkel-Mandel ist mein Favorit. Bald werde ich auch ausprobieren, wie man die selber macht, denn zu kaufen ist diese Pflanzenmilch relativ teuer.

„Und wenn der Winter kommt, wirst du auch wieder was Richtiges essen wollen!“ das prophezeite mir eine Kollegin aus meiner TCM-Kochgruppe. Nun, als der Winter kam, hatte ich zum ersten Mal Lust, was mit Sahne zu kochen und fand die Sojasahne zum Spitzkohlgemüse richtig lecker. Dazu gab's mehr als einmal in diesem Winter, die schon Kult gewordenen Tofu-Zitronen-Bällchen gewürzt mit Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Oregano und eben Zitrone. Golden gebraten in reichlich Kokosöl. Grandios.

Als im Dezember auf dem Biomarkt Schmalz verkostet wurde, ging ich natürlich schnurstracks dran vorbei. Erst auf dem Rückweg hatte ich bemerkt, dass es eine rein pflanzliche Variante war!

Die begeistert mich immer noch: abends auf dem Brot zusammen mit einem Apfel. Oder der Grünkohl damit zubereitet, mit Räucher-Kräuter-Tofu kross schmeckt deftig. „Richtigeres“ Essen möchte ich mir auch im Winter nicht einmal mehr vorstellen. Was allerdings nicht fehlen darf ist Vitamin B12! Da es in der rein pflanzlichen Ernährung nicht ausreichend vorhanden ist, greife ich auf Nahrungsergänzungsmittel zurück.

Wahrnehmung

Wie das Üben von Qigong, führt auch die vegane Ernährung idealerweise dazu, die eigenen Bedürfnisse klarer zu erkennen und von dem bloßen Verlangen nach Gewohntem zu unterscheiden. „Auf meinen Käse etc. kann ich nicht verzichten“. Meine Erfahrung zeigt mir jetzt, dass der Körper eigentlich nach bestimmten Stoffen verlangt und der Mensch aus Gewohnheit bestimmte Lebensmittel zu sich nimmt. Wenn mein Körper also in Zeiten harten Trainings Proteine braucht, habe ich früher Berge von Joghurt und Käse gegessen. Aus Gewohnheit schrie mein Körper zu Anfang immer noch danach. Jetzt weiß ich, dass Hülsenfrüchte, Nüsse, Körner und Saaten im Grunde auch Proteinlieferanten sind. Und mit der richtigen Zubereitung ist der Hunger mehr als gestillt! Was den würzigen Geschmack betrifft, esse ich Nudeln jetzt gerne mit selbst gemachtem Pesto und darüber Hefeflocken – die sind mein neuer Parmesan.

Zum Thema Hülsenfrüchte fällt mir ein: Die vegane Küche erfordert meist mehr Vorbereitungszeit und Vorschau – das stimmt. Wenn man nicht von Fertigprodukten, die es ja auch zuhauf gibt, leben möchte. Am Anfang hatte ich die Befürchtung, dass ich vom Hunger getrieben, irgendetwas essen könnte. Deshalb stecke ich seither vor Verlassen



des Hauses meist ein Stück Brot oder Nüsse oder einen Apfel ein.

Das für sich Sorgen lernen ist auch Teil der Qigong-Praxis und findet in der Mühe, die man in die Zubereitung des Essens steckt, gewissermaßen eine praktische Anwendung.

Ein Stück Lebenskraft

Um die Vollwertigkeit einer rein pflanzlichen Ernährung anzuerkennen, muss man gar nicht auf die Leistungssportler schauen, die sich nur pflanzlich ernähren, um ihren Körper zu optimieren. Auch muss der Blick nicht in ferne Kulturen gehen, wo wenig Fleisch, dafür viel Gemüse gegessen wird, zusammen mit einer Kombination aus Reis und Linsen oder Mais und Bohnen, welche die sogenannte Wertigkeit der pflanzlichen Proteine auf das optimale Maß erhöht. Hier, in unserem Kulturkreis, zur Zeit unserer Eltern noch standen Linsen, Erbsen und Bohnen auch hoch im Kurs! Fleisch kam einmal in der Woche auf den Tisch, Wurst und

Käse gab es zum Abendbrot, ein Glas Milch hat man genüsslich getrunken, in den Sommermonaten eröffnete der Italiener – da wo im Winter das Pelzgeschäft! war - die Eisdiele.

Das Innen und das Außen

Es ist sicher von großer Bedeutung, sich im Klaren darüber zu sein, dass die Entwicklung hin zur Agrarindustrie und hin zum übermäßigen Konsum von tierischen Produkten gerade jetzt erst stattgefunden hat. Es ist wichtig zu realisieren, dass die Massentierhaltung ein Phänomen unserer Zeit ist und somit auch in unserer Verantwortung liegt.

Die Qigong-Praxis und der philosophische Hintergrund des Daoismus offenbaren einen Blick auf das große Ganze und die Zusammenhänge in dieser Welt. Diese ganzheitliche, östliche Sichtweise hat natürlich auch gesellschaftspolitische Relevanz und es ergeben sich Chancen daraus für unsere moderne, westliche Gesellschaft. Gerade auch in



Bezug auf das Thema Ernährung, das eben nicht nur das Individuum betrifft sondern die Gesellschaft, die Umwelt und die Wirtschaft.

Die vegane Lebensweise hat mich zu dem mir eigenen Charakter zurückgeführt: mein Sinn für Gerechtigkeit ist wieder erwacht. Ich denke wieder politisch und fühle mich verantwortlich für das, was sich in unserer Gesellschaft zuträgt. Und ich bin der festen

Überzeugung, dass es jetzt an der Zeit ist, die politischen Konsequenzen, die sich aus der ganzheitlichen Sichtweise ergeben, einzufordern.

Ich bin hellhörig geworden und frage: Der Konsum von Fleischprodukten in Deutschland sinkt, doch die Produktion steigt - wie kann das sein? In deutschen Schlachthäusern werden mehr Tiere getötet als hier gemästet wurden - wie kann das sein?

Tiere werden hier in Deutschland mit Soja aus dem gerodeten Regenwald gemästet - darf das sein? Die Schlachtabfälle werden nach Afrika und China verkauft, die resistenten Keime verbreiten sich und die einheimischen Bauern verlieren ihre Existenz. Tiere aus den Nachbarländern werden nach Deutschland transportiert, weil das Töten hier effizienter und billiger ist. Pommes 1,90 Euro; Curry Wurst 1,80 Euro. Wie kann das sein?

Alle reden von Bio - der Anteil an Bioprodukten am Gesamtmarkt macht 5% aus. Wenn einer in der Diskussion um die Flüchtlingskrise den Stopp von Agrarsubventionen fordert, so wird er belächelt und darf nicht ausreden, weil das angeblich nicht zum Thema passt. Dabei wird die nächste Flüchtlingswelle durch Armut und Klimaveränderungen ausgelöst werden, die nicht zuletzt auch Deutschland mit seiner Agrarpolitik mit zu verantworten hat.

Wirklich, ich lebe in finsternen Zeiten

„Ein jämmerliches Leben auf einem Quadratmeter“ so der Titel einer Radio-reportage über einen Schweinemastbetrieb.

Am Ende bemerkt die Journalistin: „Auf viele Fragen habe ich trotz der intensiven Recherche immer noch keine Antwort gefunden: Warum gehen Schulklassen immer nur in Zoos und nie in Mastbetriebe oder Schlachthöfe?

Wie konnte es passieren, dass die Fleischindustrie zu einer Art hochoptimierter Parallelwelt wurde, von der wir gar nichts mitbekommen?“

Tierfabriken und Schlachthäuser liegen ab von der Straße oder versteckt im Wald. Die Schornsteine sind hoch. Doch wer von uns kann behaupten, er

habe das alles nicht gewusst!? Die Berichte von Außenstehenden, die diese Betriebe besucht haben, sind erschütternd: Er habe sich gefühlt, „als stünde er am Tor zur Hölle“. Mit diesen Worten beschreibt ein Mann in einer TV-Runde seinen Besuch in einer Hühnerfabrik. Die Arbeiter in deutschen Schlachthäusern werden wie Sklaven behandelt, das haben Journalisten offen gelegt und erhalten seither Drohbriefe von Seiten der Fleischlobby.

Derweil wirbt die Bundesregierung mit bunten Plakaten für „Gesundes Essen in Kitas und Schulen“. Besonders der Agrarminister steckt Millionenbeträge in diese Art Kampagnen, welche den Anschein erwecken, als kümmere sich der Minister persönlich um das Wohlergehen seiner Bürger. Der Maßstab für gesundes Essen wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung festgelegt, welche durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert wird. So schreibt die DGE in ihrem kleinen 1x1: Mager tut's auch – besonders bei Fleisch- und Milchprodukten!

Und wieder wird an den Verbraucher appelliert, anstatt durch politische Entscheidungen eine Wende in der Agrarpolitik einzuleiten. Was sind das für Zeiten, wo ein Gespräch über das Essen fast ein Verbrechen ist, weil es das Schweigen über unvorstellbares stilles Leid, Grausamkeiten, Gewalt und Ausbeutung einschließt.

Der Vegetarier und die Generation Bionade haben die böse Nachricht nur noch nicht erhalten. In der Tat steht die Produktion von Milchprodukten und Eiern an Grausamkeit und Perversität der Fleischindustrie in nichts nach. Auch die Biolandwirtschaft hat mittlerweile industriellen Charakter.

Nur noch kurz die Welt retten

„Trinkst du eigentlich noch Kaffee?“ „Ach, Zucker nimmst du ja keinen!“ und „Wie sieht es aus mit Alkohol?“ werde ich gefragt. „Du lebst doch jetzt so gesund.“ Natürlich trinke ich Kaffee. Hey, warum stellst du den Zucker weg. Warum sollte ich keinen Wein trinken. Mit gesund hat die vegane Ernährung für mich herzlich wenig zu tun.

Aus meinem veganen Experiment ist eine neue unerschütterliche Grundhaltung geworden, die nicht nur die eigene Ernährungsweise betrifft. Mein Blick auf die Welt hat sich verändert - auf das bestehende System, welches auf Gewalt und Ausbeutung und Täuschung beruht. Der Nebel, der es umhüllt und durchdringt und von der Medienwelt, der Industrie, aber auch durch Konventionen und manche Tradition immer wieder aufgebaut wird, fällt. Und oben wird alles klar.

Verzweifelt, wenn da nur Unrecht und keine Empörung

Womöglich soll das Werben für gesunde Ernährung bloß ablenken von der Realität der Massentierhaltung - es gilt jetzt, sich nicht länger täuschen zu lassen, in Aktion zu treten und auch zusammen zu stehen und sich zu empören! In unserem modernen Leben ist die Verbindung zwischen dem Essen auf unserem Teller und dem Tier, von dem es stammt, praktisch verloren gegangen. Nur so kann es sein, dass aus all dem Wissen, welches wir über die Fleisch-, Milch- und Eierindustrie haben, kaum Konsequenzen folgen.

Die westliche Ernährungslehre zerlegt die Lebensmittel in ihre Einzelteile, bis nur noch Formeln für die Inhaltsstoffe übrig bleiben.

Viel zu oft machen wir uns einen Kopf über unsere gesunde Ernährung und

wollen etwas Bestimmtes damit erreichen: möglichst viele Proteine zum Muskelaufbau - will der Kraftsportler. Ballaststoffe - will einer zum Abnehmen. Kohlenhydrate für die Ausdauer - verlangt der Läufer. Das Lebensmittel ist abstrakt und dient einem Zweck.

Dann lässt man sich auch einmal kurz gehen, gönnt sich was, für den kleinen Hunger zwischendurch, greift unterwegs zu dem Schokoriegel oder packt zuhause ein Rocher aus: keinen Schimmer, dass geballtes Leid drin steckt?!

Das absichtslose Üben beim Qigong macht die Verbindung des Menschen zu Himmel und Erde erfahrbar. Die ganzheitliche Sichtweise der TCM, des Körpers als Mikrokosmos und des Menschen als Teil vom Großen Ganzen stellt die Verbindung zwischen dem Essen und dem Tier, von dem es stammt, wieder her.

„Vom Allesfresser zum sich bewusst Nährenden“ - so beschreibt Gerhard Wenzel den Stufenweg des Qigong in Bezug auf die Ernährung. Er schlägt vor, schrittweise zunächst den Genuss von Geflügel- und Säugetierfleisch zu reduzieren und dann völlig darauf zu verzichten; danach Fisch und Meeresfrüchte zu vermeiden; als letztes schreibt er, können (müssen aber nicht) alle Tierprodukte wie Milch, Eier usw. weggelassen werden.

Cohen zielt nicht auf eine vegane, sondern auf eine vitalstoffreiche Ernährung ab; ohne das Übermaß an leeren Kalorien in Form von verarbeiteten Kohlehydraten und Fetten. Er weist auf die heutzutage ausgelaugten Böden hin und empfiehlt deshalb auch bei Mischkost Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen.

Die chinesische Ernährungslehre klassifiziert das Fleisch wild lebender Tiere als beinahe 100% Yang, da diese Tiere soviel Bewegung und Vitalität haben. Die auf Bauernhöfen gehaltenen Tiere nehmen der chinesischen Medizintheorie folgend, Erd-Qi mit den Füßen auf. 98% der in Deutschland konsumierten tierischen Produkte stammen aus Massentierhaltung. Die meisten der Tiere erblicken auf dem Weg zum Schlachthof zum ersten Mal das Tageslicht.

Ausblick

Bei einem Waldlauf erzählt mir mein Patenkind von der diesjährigen Seminarwoche. Jetzt hatte sie die Aufgabe übernommen, für die Teilnehmer das Essen zu bereiten. Zusammen mit einer Kommilitonin hatte sie im Vorfeld vegane Rezepte passend zur Jahreszeit ausgewählt und überlegt, welche wohl den eher jugendlichen TeilnehmerInnen am besten schmecken könnten. Nach zwei Tagen veganer Kost hätten zwei Teilnehmerinnen Milch und Käse eingefordert und so haben sie beim Bauern etwas besorgt. Mehrheitlich sei das Feedback positiv gewesen und viele hätten nach den Rezepten gefragt.

Angelika Säger

auf folgende Quellen nehme ich im Text Bezug:

„Der Fleischatlas 2016“ veröffentlicht von der Heinrich-Böll-Stiftung

„Rätselhafter Fleischrekord“ FAZ Artikel vom 06. Februar 2016

„Volksbelehrung. Wie die Politik erziehen will“ PANORAMA Sendung vom 18.02.2016

„Die Schlachtordnung“ ZEIT Artikel 17. 12. 2014

„Ein jämmerliches Leben auf einem Quadratmeter“ von Yoko Rahmun DEUTSCHLANDRADIO Reportage vom 01.02.2015

„Verheizt für billige Milch - Das Leiden der deutschen Turbokühe“ ARD Reportage vom 20.07.2015
„Deutschland exportiert Kohlekraftwerke“ PANORAMA vom 26.11.2015

„Nur noch kurz die Welt retten“ spielt auf Tim Bendzko an, der in einem Interview meinte, dass er sich vegan ernähre, ganz einfach weil er sich so viel fitter fühlt.

„Wirklich, ich lebe in finsternen Zeiten.... Der lachende hat die furchtbare Nachricht nur noch nicht empfangen“ und „Was sind das für Zeiten, wo ein Gespräch über Bäume fast ein Verbrechen ist, weil es das Schweigen über so viele Untaten einschließt“ heißt es in Brechts Gedicht AN DIE NACHGEBORENEN

QIGONG. Quelle der Lebenskraft von Gerhard Wenzel, S.255 ff

QIGONG. Grundlagen, Methoden, Anwendungen von Kenneth S. Cohen, S.463 ff

Weitere Quellen der Inspiration:

Der Tierrechtler Gary Yourofski hat eine ganzheitliche Sicht und eine kompromisslose Haltung. Zahlreiche seiner Reden kann man auf Youtube nach hören und sehen. Viele jugendliche Menschen, mit denen ich gesprochen habe, sind vegan geworden, nachdem sie im Internet den Film „Earthlings“ („Erdlinge“) gesehen haben.

Dr. Melanie Joy enthüllt das herrschende System mit ihrem Konzept des Karnismus. Unzählige bunte vegane Rezepte finden sich auf Blogs und anderen Seiten im Internet: veganguerilla.de oder vegaensch.org

natürlich auch in Buchform:

Das Buch mit dem schlichten Titel VEGAN im ZS-Verlag ist besonders ergiebig und sehr günstig – darin findet sich auch das Rezept mit den Tofu-Zitronen-Bällchen.

„Vegan regional saisonal“ von Lisa Pflieger, die bewusst ohne Soja kocht.

Bei Tierrechtsorganisationen kann man sich für den Newsletter anmelden und über ein paar Wochen täglich ein veganes Rezept erhalten mit vielfältigen Informationen zum Veganismus und Tipps zur Ernährungsumstellung, beim VEBU „Vegatarier Bund Deutschland“ oder peta2 „People for the Ethical Treatment of Animals“.



Angelika Säger, M.A. Jahrgang 1961, absolvierte ihr Studium der französischen Sprach- und Literaturwissenschaften in Paris. Im Anschluss war sie als Dozentin für Deutsch als Fremdsprache in Milwaukee, USA und in Pietarsaari, Finnland tätig. Danach arbeitete sie als Lehrerin im staatlichen Schuldienst in Peitz bei Cottbus und in Berlin. Seit 2011 ist sie selbstständige Trainerin für Ausdauer, Kraft, Entspannung und Ernährung - ChiRunning, Pilates und Qigong. Ausbildungen: Ernährungsberaterin für chinesische Heilernährung, ChiRunning und ChiWalking, Instruktorin, Qigong-Lehrerin DQGG

„Beim Qigong landete ich 2006, nachdem ich zuvor übermäßig viel gelaufen war. Über das Qigong kam ich zum meditativen Laufen und dem ChiRunning oder ChiWalking. Zur veganen Ernährungs- und Lebensweise kam ich über Laufen gegen Leiden.“

Fragen und Anmerkungen zum Artikel: info@einfachlaufen.de

Weitere Informationen: www.einfachlaufen.de

