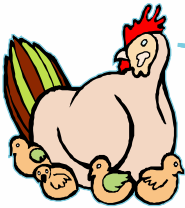




# Alternativ leben



Wir beten  
für euch

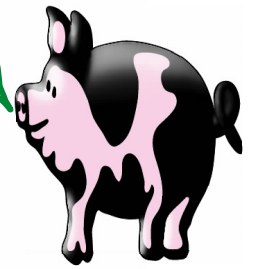


**Ändere dein Leben**  
**Ändere deine Einstellung**  
**Ändere deine Ernährung**



**Kein Töten mehr**  
**Sei gesund und liebevoll**

Rettet unser  
Leben! Wir  
lieben euch



**Beispiele für nahrhafte, lebensrettende Kost:**

Nahrungsmittel	Eiweißanteil (Gewichtsanteil in Prozent)
Tofu (aus Soja)	16 %
Seitan (aus Mehl)	70 %
Mais	13 %
Reis	8,6 %
Sojabohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen etc.	10 - 35 %
Mandeln, Cashew-, Hasel-, Walnüsse, Pinienkerne etc.	14 - 30 %
Sesam, Kürbis-, Sonnenblumenkerne etc.	18 - 24 %

▪ Konzentrierte Multivitamin-Tabletten oder -Kapseln sind ebenfalls eine gute Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.  
 ▪ Obst und Gemüse sind voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien und enthalten hochwertige Ballaststoffe, die Gesundheit und ein langes Leben fördern.  
 ▪ Empfohlener Tagesbedarf: 50 Gramm Eiweiß (durchschnittlicher Erwachsener)  
 ▪ Kalzium aus Gemüse wird vom Körper leichter aufgenommen als solches aus Kuhmilch.

- Um die tatsächliche, weltweite Bedrohung durch eine Vogelgrippe-Pandemie zu vermindern,
- die Gefahr durch Rinderwahnsinn (BSE) und Schweinepest (PMWS) usw. zu vermeiden,
- dem fortdauernden, grauenvollen Opfern von Milliarden unserer lieben Nutztiere, Meerestiere und gefiederten Freunde jeden Tag ein Ende zu setzen,

ist es klug, endgültig zu vegetarischer Ernährung überzugehen.

Es bedeutet Gesundheit  
Es bedeutet Ökonomie  
Es bedeutet Ökologie  
Es bedeutet Mitgefühl  
Es bedeutet Frieden  
Es ist edel



Ein langes  
Leben für  
euch!

Danke  
für euer Mitgefühl



Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Websites:

[AL.Godsdirectcontact.org.tw](http://AL.Godsdirectcontact.org.tw) Oder schicken Sie eine Mail an [AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)  
[www.goveggie.de](http://www.goveggie.de) [www.vegan.de](http://www.vegan.de) [www.vegetarismus.ch](http://www.vegetarismus.ch) [www.vegetarier.at](http://www.vegetarier.at) [www.vegan.at](http://www.vegan.at)

**Supreme Master Television, das nur positive Programme ausstrahlt,  
wird eine neue Dimension in Ihr Leben bringen.**

Als live Internet-Fernsehen 24 Stunden am Tag empfangbar:

[www.suprememastertv.com/webtv](http://www.suprememastertv.com/webtv)

# Die Welt-Elite der VegetarierInnen und VeganerInnen:

## Philosophen & spirituelle Führer

**Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama von Tibet** (tibetanischer spiritueller Führer), **Paramahansa Yogananda** (indischer spiritueller Lehrer), **Sokrates** (griechischer Philosoph), **Jesus Christus & die frühen Christen**, **Konfuzius** (chinesischer Philosoph), **Buddha Shakyamuni**, **Laotse** (chinesischer Philosoph), **der Heilige Franz von Assisi** (italienischer christlicher Heiliger), **Thich Nhat Hanh** (vietnamesischer buddhistischer Mönch und Schriftsteller), **Maharishi Mahesh Yogi** (indischer Schriftsteller, Philosoph und Begründer der Transzendentalen Meditation), **Lew Nikolajewitsch Tolstoi** (russischer Philosoph), **Pythagoras** (griechischer Mathematiker und Philosoph), **Zarathustra** (Iraner, Begründer des Zoroastrismus), **Muhammad Al-Ghazali** (iranischer islamischer Gelehrter and Sufi-Heiliger), **Muhammad Rahim Bawa Muhaiyaddeen** (srilankischer islamischer Autor und Sufi-Heiliger), **Bulleh Shah** (muslimischer Sufi-Heiliger) usw.

## Schriftsteller, Künstler & Maler

**Leonardo da Vinci** (italienischer Maler), **Ralph Waldo Emerson** (amerikanischer Essayist und Dichter), **George Bernard Shaw** (irischer Schriftsteller), **John Robbins** (US-Schriftsteller), **Mark Twain** (US-Schriftsteller), **Albert Schweitzer** (deutscher Philosoph, Arzt und Musiker), **Plutarch** (griechischer Schriftsteller), **Voltaire** (französischer Schriftsteller), **Sadegh Hedayat** (iranischer Schriftsteller) usw.

## Wissenschaftler, Erfinder & Ingenieure

**Charles Darwin** (englischer Naturforscher), **Albert Einstein** (deutscher Wissenschaftler), **Thomas Edison** (US-Wissenschaftler und Erfinder), **Sir Isaac Newton** (englischer Wissenschaftler), **Nikola Tesla** (serbisch-amerikanischer Wissenschaftler und Erfinder), **Henry Ford** (US-amerikanischer Gründer von Ford Motors) usw.

## Politiker, Staatsoberhäupter & AktivistInnen

**Susan B. Anthony** (US-amerikanische Führerin der Frauenbewegung), **Mahatma Gandhi** (indischer Führer der Bürgerrechtsbewegung), **Coretta Scott King** (führende amerikanische Bürgerrechtlerin, Frau von Dr. Martin Luther King Jr.), **Janez Drnovšek** (Präsident von Slowenien), **Dr. A.P.J. Abdul Kalam** (Präsident von Indien), **Dr. Manmohan Singh** (indischer Premierminister), **Dennis J. Kucinich** (US-Kongressabgeordneter) usw.

## SchauspielerInnen, Film- & Fernsehstars

**Pamela Anderson** (US-Schauspielerin), **Ashley Judd** (US-Schauspielerin), **Brigitte Bardot** (französische Schauspielerin), **John Cleese** (englischer Schauspieler), **David Duchovny** (US-Schauspieler), **Danny DeVito** (US-Schauspieler), **Cameron Diaz** (US-Schauspielerin), **Richard Gere** (US-Schauspieler), **Daryl Hannah** (US-Schauspielerin), **Dustin Hoffman** (US-Schauspieler), **Katie Holmes** (US-Schauspielerin), **Steve Martin** (US-Schauspieler), **Demi Moore** (US-Schauspielerin), **Ian McKellen** (englischer Schauspieler), **Tobey Maguire** (US-Schauspieler), **Paul Newman** (US-Schauspieler), **Brad Pitt** (US-Schauspieler), **Gwyneth Paltrow** (US-Schauspielerin), **Joaquin Phoenix** (US-Schauspieler), **Steven Seagal** (US-Schauspieler), **Brooke Shields** (US-Fotomodell und -Schauspielerin), **Jerry Seinfeld** (US-Schauspieler), **Naomi Watts** (US-Schauspielerin), **Kate Winslet** (englische Schauspielerin) usw.

## Popstars & MusikerInnen

**Joan Baez** (amerikanische Folk-Sängerin), **George Harrison** (englischer Musiker, Mitglied der Beatles), **Paul McCartney** (englischer Musiker, Mitglied der Beatles), **Ringo Starr** (englischer Musiker, Mitglied der Beatles), **Bob Dylan** (US-Musiker), **Michael Jackson** (US-Popstar), **Morrissey** (englischer Sänger), **Olivia Newton John** (englisch-australische Sängerin), **Sinead O'Connor** (irische Sängerin), **Pink** (US-amerikanische Sängerin), **Prince** (US-Popstar), **Justin Timberlake** (US-Popsänger), **Tina Turner** (US-Popstar), **Shania Twain** (kanadische Sängerin), **Vanessa Williams** (US-Popsängerin) usw.

## SportlerInnen

**Billie Jean King** (amerikanische Tennis-Rekordsiegerin), **Bill Walton** (US-Basketballspieler), **Carl Lewis** (mit neun Goldmedaillen ausgezeichnete US-Leichtathlet), **Edwin C. Moses** (US-Leichtathlet, ausgezeichnet mit zwei Goldmedaillen), **Elena Walendzik** (Deutsche Meisterin im Boxen), **Alexander Dargatz** (deutscher Athlet, Bodybuilding-Weltmeister und Arzt) usw.

## Fotomodelle

**Christie Brinkley** (US-Supermodel), **Christy Turlington** (US-Supermodel) usw.

Und die Liste geht noch weiter ... <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip>