

## Bernd Höcker: „Vegetarier Handbuch“



Der „Chef“ hatte wieder einmal sehr viel zu tun, und so übernahm ich die Aufgabe, eine Rezension über das „Vegetarier Handbuch“ von Bernd Höcker zu verfassen. Nun muss ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, gestehen, dass ich das Buch in der Kürze der Zeit leider nicht lesen konnte. Was also tun? Auf eine Buchbesprechung aus dem Internet zurückgreifen, ein wenig umformulieren und dann als eigene Rezension „verkaufen“? Das ist nicht „mein Ding“, und ich erinnerte mich an Gandhis weise Worte: „Wer den Weg der Wahrheit geht, stolpert nicht.“

Stolpern liegt mir nicht, und noch weniger, die Unwahrheit zu sagen! Deshalb habe ich mich auf der Homepage von Bernd Höcker umgesehen und bin fündig geworden. Der Autor stellt dort sein Buch vor und macht auch genaue Inhaltsangaben.

„Viele Menschen würden gern mit dem Fleischessen aufhören - wissen aber nicht, wie. Der Mensch braucht eine Handlungsalternative, wenn er sein Verhalten ändern will. Es reicht nicht zu wissen, was man nicht will - vielmehr muss man wissen, wie man sich in einer neuen Situation verhalten kann. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie vom Fleischessen wegkommen und sich vegetarisch ernähren können. Es gibt Hinweise, wie Sie sich als Vegetarierin oder Vegetarier mit Ihrem gesellschaftlichen Umfeld arrangieren können und wie Sie sich in Situationen durchzusetzen vermögen, in denen das Fleischessen noch dogmatisch betrieben wird. Es geht im Vegetarier Handbuch nicht nur darum, Fleisch zu verdammen, sondern vor allem um eine bedarfsgerechte Ernährung, die Nahrungsauswahl und die Möglichkeit, mit der richtigen Nahrung gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Obwohl hierbei die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse berücksichtigt wurden, ist das Buch für jeden vollkommen verständlich und spannend geschrieben. Da das Buch viel Informatives und Unterhaltsames enthält, das auch langjährige Vegetarier interessiert, ist es nicht nur ein Buch für Einsteiger, sondern ein Buch für alle Vegetarier!

Inhalt: Fundierte Argumente für vegetarische Ernährung; ausführliche, praktische Anleitungen für den Wechsel zu vegetarischer Kost; vegetarische Alternativen zu Fleisch und Fisch mit vielen Abbildungen; allgemeine Ernährungstipps; die höhere Schule des Essens; bedarfsorientierte Ernährung; schlank und fit ein Leben lang; pflanzliche Nahrung als Jungbrunnen; gemäßigte Rohkost; Ernährungsseminar mit Fragen; vegetarische Ernährung auf Reisen, in Krankenhäusern, Kindergärten etc.; Tipps für das Zusammenleben mit Fleischessern; Diskussionshilfen; Tipp: Was jeder Einzelne tun kann; vegetarische Vision: So könnte eine vegetarische Gesellschaft aussehen; Veggi's Welt - die satirische und visionäre Zeitung im Vegetarier Handbuch; außerdem: viele Gedichte, Lieder und Zitate zum Thema Vegetarismus; beeindruckende Portraitfotos von Tieren, Cartoons und vieles mehr...“

So, ich bin richtig neugierig geworden und werde das Buch auf jeden Fall lesen, wenn ich Zeit habe. Mich interessieren vor allem die Tipps! Ich würde zum Beispiel gern wissen, welche Ratschläge Bernd Höcker für das Zusammenleben mit Fleischessern parat hält.

Sabine Jedzig  
Redaktion ZEITENWENDE

Bernd Höcker  
Vegetarier Handbuch  
3. überarbeitete Auflage  
Gebundene Ausgabe, 240 Seiten  
ISBN 978-3-9811760-0-1  
Preis: 18,-- €