

Nina Messinger

Du sollst nicht töten!

**Plädoyer für eine gewaltfreie
Ernährung**

Bitte fordern Sie unser kostenloses Verlagsverzeichnis an:

Smaragd Verlag
In der Steubach 1
57614 Woldert (Ww.)
Tel.: 02684-97848-10
Fax: 02684-97848-20
E-Mail: info@smaragd-verlag.de
www.smaragd-verlag.de

Oder besuchen Sie uns im Internet unter der obigen
Adresse.

© Smaragd Verlag, 57614 Woldert (Ww.)
Zweite Auflage: Juni 2012
Cover: © David Büttner - Fotolia.com
Umschlaggestaltung: preData
Satz: preData
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-941363-47-2

Nina Messinger

Du sollst nicht töten!

**Plädoyer für eine gewaltfreie
Ernährung**

Smaragd Verlag

Über die Autorin



Die Autorin wurde 1980 in Niederösterreich geboren und hatte schon als Kind eine besondere Beziehung zu Tieren, die sie die prinzipielle Gleichwertigkeit aller Lebewesen jenseits ihrer physischen Erscheinungsformen spüren und erkennen ließen. Seit ihren Jugendjahren ernährte sie sich vegetarisch.

Ausgelöst durch die vielen Recherchen für dieses Buch lebt Nina Messinger heute vorwiegend vegan.

Beruflich unterstützt sie Menschen dabei, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auf natürliche und ganzheitliche Weise zu stärken und zu optimieren, wobei die vitalstoffreiche vegetarische und vegane Vollwerternährung mit einer ausreichenden Menge an „lebendiger“ Rohkost ein wichtiger Bestandteil ist.

Dass wir Menschen aus unserem Schlaf der Unbewusstheit aufwachen und mit allen Lebewesen und der Natur in Einklang und Frieden leben, ist ihre größte Herzensabsicht.

www.friede-im-herzen.at

Inhalt

Vorwort von Kurt Tepperwein.....	9
Einleitung.....	11
Das haben wir schon immer so gemacht!	13
Unserer Natur gemäß essen	16
Was ist ein Vegetarier?.....	24
Berühmte Vegetarier.....	26
Das Märchen vom gesunden tierischen Eiweiß	28
Du bist, was du isst.....	35
Gründe für eine fleischlose Ernährung	62
• Gesundheitliche Aspekte	62
• Sportliche Leistungsfähigkeit.....	85
• Umweltschutz	90
• Welternährung.....	101
• Tierliebe	105
Was ist mit der Milch?	135
Vom Lebensrecht der Tiere und der ordnenden Kraft der Natur.....	154
Wie wir mit allem verbunden sind.....	165
Aus dem Herzen leben – Rückkehr zur allumfassenden Liebe	171
Die Macht eines jeden Einzelnen	175
Meine Lieblingsrezepte.....	186

Für ein gesundes und glückliches Miteinander – Fünfzehn Interviews und Statements	192
1. Dr. Klaus Gstirner, Krebsspezialist	192
2. Doris Henninger, Fernsehredakteurin.....	199
3. Dr. Karl-Heinz Loske, Biologe und ehemaliger Jäger	203
4. Dr. Anton Rotzetter, Kapuzinerpater	207
5. Dr. Eisenhart von Loeper, Rechtsanwalt	210
6. Prof. Dr. Claus Leitzmann, Ernährungswissenschaftler	213
7. Dr. Kurt Remele, Theologe	218
8. Sanna Almstedt, Leistungssportlerin	224
9. Dr. Christian Guth, Arzt und Psychotherapeut	227
10. Hannes Wallner, spiritueller Lehrer.....	232
11. Petra und Niki Kulmer, Tierrechtler	234
12. Burkhard Marterer, ehemaliger Schlächter	238
13. Nada, spirituelle Lehrerin.....	246
14. Dr. Gerhard Berger, Tierschützer und Pädagoge.....	249
15. Schwester Theresia Raberger, Franziskanerin	254
Abschlussworte	262
Literaturverzeichnis und Quellenangaben	265
Bildquellennachweis	271

Vorwort von Kurt Tepperwein



Kurt Tepperwein wurde 1932 in Lobenstein, Deutschland, geboren. Er war erfolgreicher Unternehmer und langjähriger Unternehmensberater, ehe er sich 1973 vom Wirtschaftsleben zurückzog und als Heilpraktiker und Forscher auf dem Gebiet der wahren Ursachen von Krankheit und Leid tätig wurde. Heute zählt Kurt Tepperwein zu den bekanntesten Lebenslehrern Europas. Sein umfassendes Wissen wurde in mehr als 100 Büchern und zahlreichen Videos, Audiotapes, CDs und DVDs veröffentlicht.

Dieses Buch macht uns bewusst, dass die tägliche Wahl unserer Nahrung weitreichende Folgen hat. Es weckt auf, berührt und ermutigt uns zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise, die bestrebt ist, nichts und niemanden zu verletzen.

Die Welt, so, wie wir sie jetzt erleben, ist kein Zufall, sondern das Ergebnis der von uns bewusst oder unbewusst gesetzten Ursachen. Denn alles Geschehen auf dieser Erde gehorcht dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Uns allen ist somit eine unglaubliche Kraft anvertraut, denn wir gestalten durch unser Sosein und unser Tun ständig und auf vielfältige Weise unser Leben und damit die Welt. Zu allen Zeiten gab es Menschen, die dieses Geheimnis der Resonanz kannten, das mittlerweile auch durch die Quantenphysik bestätigt wurde.

Auf uns warten das größte Abenteuer und das wunderbarste Leben, wenn wir in die Bewusstheit kommen und uns selbst als schöpferische Ursache erleben. Dann erkennen wir auch, dass Frieden erst dann beginnen kann, wenn wir die Verantwortung für unser Sein und Tun übernehmen und unseren Egoismus, der uns blind macht für

die Bedürfnisse der Schöpfung, überwinden; wenn wir uns befreien aus dem Gefängnis der Gegebenheiten und die Realität nach der inneren Weisheit unseres Herzens zum Wohl aller schaffen, wenn wir wieder lernen, nach innen zu lauschen und uns an unser wahres Wesen erinnern. Dann wird es uns ein Bedürfnis sein, in Harmonie und im Einklang mit der Natur und allen ihren Geschöpfen zu leben und uns entsprechend zu ernähren.

Für mich ist dieses Buch eine bewegende Bereicherung, daher kann ich es von Herzen empfehlen.

Herzlich,
Ihr Kurt Tepperwein



...dass du dieses Buch liest !

Einleitung

*„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt!“*

Mahatma Gandhi, 1869 – 1948, indischer Rechtsanwalt,
Menschen- und Tierrechtler, Pazifist,
Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung

Jeder Mensch trägt den Wunsch nach Frieden in sich, aber wie soll es Frieden geben, wenn wir täglich dem Mord an unseren Mitgeschöpfen, den Tieren, zustimmen und all das damit verbundene Leid mit ihrem Fleisch in uns hineinessen? Wie soll es Frieden geben, wenn wir unsere Umwelt zerstören und unsere Erde mit allen ihren Bewohnern ausbeuten? Wie soll es Frieden geben, wenn in uns Unfrieden herrscht und wir in Unfrieden handeln?

Viele glauben, dass sich Frieden einstellen wird, wenn im Außen alles unter Kontrolle ist und sie ihr Leben ihren Vorstellungen entsprechend zurechtgerückt haben. Die Geschichte der Menschheit zeigt und beweist jedoch, dass dieser Weg des Kontrollierens und Zurechtrückens keinesfalls zu dauerhaftem Frieden führt. Wahrer Frieden ist immer nur in uns selbst zu finden und kann sich erst danach im Außen verwirklichen.

Aber diesen Frieden finden wir nicht in unserem Denken, sondern in unserem Herzen. In Frieden zu sein und zu leben, ist eine Entscheidung, nach innen zu gehen, zu spüren und zu erkennen, dass Frieden immer da ist und nur darauf wartet, entdeckt und gelebt zu werden. Frieden

und Liebe sind unsere wahre Natur, unser Wesenskern, sonst würden wir uns nicht so sehr danach sehnen.

Jeder möchte nach Hause. Leben ist eine Einladung, wieder zurückzukehren in unsere vergessene Heimat, den Frieden und die Liebe in unserem Herzen. Sie wissen nicht, wie? Öffnen Sie Ihr Herz und lassen Sie alle Ihre aufgebauten Mauern um sich herum zusammenfallen. Fühlen, sprechen, handeln und leben Sie aus Ihrem Herzen heraus, und Sie werden den Frieden und die Liebe in sich selbst erfahren und sie im Außen, in der Welt, zu einem friedvollen und liebevollen Umgang mit sich selbst, den Menschen, den Tieren, den Pflanzen sowie mit allem, was diese wunderschöne Welt mit Ihnen teilt, manifestieren.

Mögen alle Lebewesen in Frieden sein und miteinander im Einklang mit der Natur leben!

Nina Messinger

Das haben wir schon immer so gemacht!

*„Wir brauchen auf dieser Welt dringend ein
paar Verrückte,
denn seht nur, wie weit uns die „Normalen“
gebracht haben.
Tiere sind meine Freunde,
und ich esse meine Freunde nicht.“*

Georg Bernhard Shaw, 1856 – 1950, irischer Nobelpreisträger

Fleisch zu essen gilt in unserer Gesellschaft (noch) als selbstverständlich und normal. Die meisten leben nach ihren anerzogenen Gewohnheiten und Traditionen und tun, was alle tun, ohne darüber nachzudenken, ob es für sie selbst und den Rest der Welt wirklich gut und förderlich ist. Menschen, die Tiere als gleichwertig betrachten und sich aus Liebe zu ihnen rein pflanzlich ernähren, werden oft schief angeschaut oder belächelt und als sentimental oder sogar als verrückt bezeichnet. Alle anderen hingegen, die imstande sind, Leichen von einst fühlenden, extra für sie getöteten Lebewesen zu essen, gelten als normal.

Aber nur, weil etwas schon lange so gemacht wird, muss es nicht unbedingt richtig sein. Früher galt es beispielsweise als normal, Schwarze und Leibeigene als Sklaven zu halten, Juden zu verfolgen, geistig Behinderte und psychisch Kranke ein Leben lang in dunklen Verliesen anzuketten, Kinder brutal zu verprügeln und Frauen alle

Rechte abzusprechen. Heute gelten solche Handlungen als schwerer Verstoß gegen die Menschenrechte. Der Grund liegt darin, dass Leben Evolution und mit einem beständigen Wandel verbunden ist. Entsprechend wandeln und verändern sich auch wir Menschen, und so geschieht es immer wieder, dass Dinge, die gestern noch als richtig empfunden wurden, heute abgelehnt werden.

Meine Absicht ist es, Sie, liebe Leser, zu ermutigen, alte Traditionen, Gewohnheiten und Überzeugungen loszulassen und mit Ihrem Herzen neu zu wählen. Ich möchte mit Ihnen die Erfahrung teilen, wie erfüllend es ist, mit allen Lebewesen und mit der Natur in Frieden und Einklang zu leben. Ferner möchte ich Sie einladen, Ihr Herz zu öffnen für die Liebe – für das Mitgefühl und die Verbundenheit mit allem Leben. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben.

☆☆☆☆☆



***„Es gibt nur eine Aufgabe,
und die besteht darin,
die Liebe zu vermehren.“***

Leo Tolstoi, 1828 – 1910,
russischer Schriftsteller

Unserer Natur gemäß essen

- Was empfinden Sie beim Anblick einer Mutterkuh, die liebevoll ihr Kälbchen leckt?
- Was fühlen Sie, wenn bei einem gemütlichen Spaziergang ein Rudel Rehe an Ihnen vorbeiläuft?
- Wie geht es Ihnen beim Anblick eines Kaninchens?
- Warum empfinden Menschen Freude beim Füttern von Tieren im Park und machen gerne Urlaub auf einem Bauernhof?
- Warum erwärmen Filme wie Nemo, Schweinchen Babe, König der Löwen, Flipper, Lassie und Hachiko so viele Kinder- und Erwachsenenherzen?
- Warum wünschen sich Kinder einen Freund wie Fuchur in „Die unendliche Geschichte“ und möchten wie Nils Holgersson mit den Gänsen fliegen?
- Warum erfüllen uns alle diese Situationen und Vorstellungen mit Freude und Liebe? Warum lassen sie unser Herz weit werden?

Genau diese Empfindungen sind für mich eines der klarsten Argumente dafür, dass wir *keine* Fleischesser sind. Ein überzeugendes Beispiel lieferte uns auch der bekannte amerikanische Ernährungswissenschaftler Paul Bragg (1895 – 1976). Vor Pressekonferenzen pflegte er in eine Metzgerei zu gehen, um ein frisch geschlachtetes Huhn zu kaufen. Wenn er dann vor den versammelten Journalisten stand, hielt er das Huhn hoch und begann von den Lebensbedingungen, denen dieses Tier ausge-

setzt war, zu erzählen. Er berichtete von den Antibiotika, dem Arsen und den vielen weiteren gefährlichen Substanzen, die in diesem toten Tierkörper steckten, und erklärte, wie viele der Tiere unter Salmonellose, Tuberkulose oder Krebs leiden würden. Wären wir von Natur aus Fleischesser, so Paul Bragg, würden wir in ein lebendiges Tier beißen und es roh herunterschlingen. Wir würden auch die Eingeweide der Tiere verspeisen, so, wie es fleischfressende Tiere mit ihrer Beute tun. Zum Abschluss schleuderte er die Tierleiche in die Menge und lachte, wenn die entsetzten Zuhörer zur Seite sprangen. Der Ernährungswissenschaftler war nicht überrascht, dass sich niemand das Huhn für das Abendessen mit nach Hause nahm. (1)

Auch Harvey und Marilyn Diamond bezweifeln in ihrem Bestseller *Fit fürs Leben*, dass der Fleischverzehr der menschlichen Natur entspricht. Sie schreiben: „Setzen Sie ein kleines Kind mit einem Hasen und einem Apfel in einen Raum. Wenn das Kind den Hasen isst und mit dem Apfel spielt, dann schenken wir Ihnen einen PKW.“ Ich bin mir sicher, dass die beiden noch keinen einzigen PKW verschenken mussten, da die Jagd nach und der Mord an Wehrlosen wider unsere Natur sind! Jeder psychisch gesunde Mensch hat eine natürliche Abneigung gegen das Töten. Würden Sie weiterhin Fleisch essen, wenn Sie die Kuh, die, oder das Schwein, das Sie essen, selbst töten müssten? Die meisten von uns haben schon eine Zwiebel zerhackt, eine Tomate gehäutet, einen Salatkopf zerlegt. Aber wie fühlen Sie sich bei der Vorstellung, einem verängstigten, wehrlosen und völlig unschuldigen Lebewe-

sen einen Bolzen durch den Kopf zu schießen (dadurch ist das Tier nicht tot, sondern nur betäubt!), dann seine Kehle durchzuschneiden und das noch immer atmende Tier blutüberströmt kopfüber an einem spitzen Hacken aufzuspießen, ihm den Bauch mit einem scharfen Messer aufzuschlitzen, die Beine und den Kopf abzusägen, die Haut abzuziehen, es in zwei Hälften zu zersägen usw.? Was spüren Sie bei dieser Vorstellung? Regt sie Ihren Appetit an – das viele Blut, die Eingeweide, der süßliche Geruch? Was passiert dabei mit Ihnen? Bereitet es Ihnen Freude und Genuss? Wie reagiert Ihr Herz? Sind Sie noch immer sicher, dass das Fleisch von Tierleichen eine passende Nahrung für Sie ist? Ist es wirklich sinnvoll oder gar notwendig, dass wir Tiere ein Leben lang einsperren, quälen und schließlich töten, nur um einer kleinen Gaumenfreude willen? Wie ist dies ethisch und moralisch zu rechtfertigen? Wenn Tiere sprechen könnten, würden sie uns sagen, dass sie leben wollen, genau wie wir. Und sie würden uns mitteilen, dass sie fühlen wie wir. Nur weil wir Menschen vieles essen können, heißt es noch lange nicht, dass auch alles gesund ist und in Harmonie mit dem Leben steht.

„Werdet wie die Kinder“, heißt es in der Bibel. Beobachten Sie einmal, wie Kinder reagieren, wenn sie herausfinden, dass das, was sie essen, einmal lebende Tiere waren. Die meisten wollen dann kein Fleisch mehr essen. Bei mir war es genauso, als ich im Schlachthof meines Großonkels zum ersten Mal den Zusammenhang zwi-

schen den lebenden Tieren, die ich so sehr mochte, und meinem Schnitzel begriff.

Was wir bei Kindern ebenso deutlich erkennen können, ist ihre angeborene Abneigung gegen Fleisch. Babys spucken selbst kleingehacktes Fleisch anfangs immer mit sichtlichem Ekel aus, sodass man es gut mit dem übrigen Brei vermischen muss, um sie zu überlisten. Erst mit der Zeit essen Kinder durch Gewöhnung auch Fleisch. Machen Sie einmal den Versuch, einem hungrigen Kind ein Stück blutiges Fleisch und eine Schale mit frischen Früchten, Nüssen und Gemüse zur Auswahl hinzustellen. Sie werden beobachten, dass es eindeutig der pflanzlichen Nahrung den Vorzug gibt und das Fleisch nicht anrührt. Aus welchem Grund? Weil das Pflanzliche die optimale Nahrung für uns ist. Die Erziehung zum Fleischesser ist somit nichts anderes als eine unnatürliche Verbiegung unserer Instinkte, wobei das Kochen und Würzen von Fleisch unseren natürlichen Abneigungsinstinkt überlistet. Das passiert genauso bei den Vegetariern unter den Tieren, beispielsweise bei den Rindern, die der Mensch zu unfreiwilligen Fleischfressern macht, indem er sie mit geschmacklich veränderten Tierkadavern füttert.

Auch unser Körperbau lässt uns klar erkennen, dass wir uns von den fleischfressenden Tieren unterscheiden. Wir sind auch keine Allesfresser, sondern ähneln am ehesten den Pflanzenessern (Fruchtessern).

	Pflanzenesser (Fruchtesser) Mensch	Fleischesser Raubtier
Zähne	Abgeflachte Backenzähne zum Zermahlen der Nahrung, starke Schneidezähne, lückenlose Zahnreihen.	Reißzähne, stark entwickelte Eckzähne, spitze Backenzähne, unentwickelte Schneidezähne.
Speichel	Basischer Speichel; enthält das Enzym Ptyalin zum Aufspalten von Kohlenhydraten. Gut ausgebildete Speicheldrüsen, die notwendig sind, um Getreide und Früchte vorzuverdauen.	Saurer Speichel, kein Enzym Ptyalin, wenig Speicheldrüsen.
Mundform	Keine Schnauze	Schnauze, um leichter in die Eingeweide zu gelangen.
Kiefer	Seitlich beweglich zum Zermahlen der Nahrung.	Nur Auf- und Abwärtsbewegung möglich, zum Reißen und Beißen.
Hände	Plattnägel; perfekt geformte Hände zum Greifen von Früchten, Beeren und Gemüse.	Scharfe Krallen, um die Beute besser erlegen zu können; Pfoten, die nicht greifen können.
Vitamin C	Tägliche Zufuhr über die Nahrung (Früchte) notwendig.	Besitzt die Fähigkeit, Vitamin C selbst zu produzieren.
Magen	Längliche Form, komplizierte Struktur, wenig Salzsäure und Pepsin.	Einfacher runder "Sack": produziert zehnmal mehr Salzsäure und Pepsin als Vegetarier, um zähe Tiermuskeln, Knochen usw. verdauen zu können.
Darm	Lang und verschlungen; große Oberfläche mit zahlreichen Darmzotten, zwölf-fache Rumpflänge.	Kurz, glatt und keine langen Darmzotten, damit das schnell verwesende Fleisch rasch wieder aus dem Körper gelangen kann; dreifache Rumpflänge.

Harnsäure	Kein Harnsäure abbauendes Enzym (Uricase).	Produziert Harnsäure abbauendes Enzym (Uricase); Fleischesser haben die Fähigkeit, Harnsäure 15-mal leichter auszuscheiden als Pflanzenesser.
Urin	Basisch	Sauer
Blut	Basisch	Sauer
Haut	Millionen Poren, Schweißdrüsen.	Keine Poren, kein Schwitzen durch die Haut.
Gang	Aufrecht, um Früchte von den Bäumen zu pflücken.	Waagrecht für schnelle Fortbewegung auf der Jagd.
Töten	Natürliche Abneigung, zu töten.	Keine Abneigung
Fleisch	Angeborene Abneigung	Keine Abneigung, sondern Gier, vor allem nach rohem Fleisch.

Abschließen möchte ich dieses Kapitel mit den Aussagen vier berühmter Naturforscher.

„Das Beurteilen von Formen, organischen Funktionen, Gewohnheiten und Ernährungsarten zeigt klar, dass die normale Nahrung des Menschen aus Früchten besteht, wie es bei Anthropoiden und Menschenaffen der Fall ist, und dass unsere Eckzähne weniger stark entwickelt sind als ihre. Wir sind nicht dazu bestimmt, uns mit wilden Bestien und fleischfressenden Tieren zu messen.“

Charles Darwin, 1809 – 1882, englischer Naturforscher

„Der Mensch kam vor Beil und Feuer, also kann er kein Fleischfresser sein.“

Thomas Henry Huxley, 1825 – 1895, englischer Naturforscher, Arzt und Biologe

„Ohne Zweifel ist der Mensch nicht zum fleischfressenden Tier geboren. Alles, was wir zum Essen brauchen, um uns wieder aufzubauen und zufriedenzustellen, ist im Überfluss und unerschöpflich in der Natur vorhanden. Was für ein süßer, gefälliger und unschuldiger Anblick ist ein mit Früchten gedeckter Tisch, und was für ein Unterschied zu einer Mahlzeit, die aus rauchendem, geschlachtetem Tierfleisch zusammengestellt ist. Kurz gesagt: Unsere Obstbäume erfüllen uns jedes denkbare Verlangen, während die Schlachthäuser und Metzgereien voll sind mit geronnenem Blut und abscheulichem Gestank.“

John Ray, 1627 – 1705, englischer Naturforscher

„Nach seiner Anatomie zu schließen, ist der Mensch physiologisch nicht dazu vorbereitet worden, Fleisch zu essen. Essbare Früchte und Pflanzen bilden die geeignete Nahrung für den Menschen.“

Carl von Linné, 1707 – 1778, schwedischer Naturforscher und Leibarzt des Königs



***„Wage es, weise zu sein!
Höre auf, Tiere zu töten!“***

Horaz, 65 – 8 v. Chr., römischer Dichter

Was ist ein Vegetarier?

*„Seid gut zu den Menschen,
zu den Pflanzen und zu den Tieren.
Hetzt weder Mensch noch Tiere,
noch fügt ihnen Leid zu.“*

Laotse, 604 – 517 v. Chr., chinesischer Philosoph

Der Begriff Vegetarier hat seinen Ursprung in dem lateinischen Wort „vegetus“, das „ganz, gesund, lebendig und frisch“ bedeutet. Je nachdem, welche Art von Vegetarismus praktiziert wird, unterscheidet man vier Gruppen von Vegetariern.

1. *Ovo-Lacto-Vegetarier*

Sie bevorzugen eine pflanzlich basierte Kost und meiden Fleisch und Fleischprodukte, Fisch, Weich- und Schalentiere, Erzeugnisse aus tierischen Schlachtfetten (Rindertalg, Schweineschmalz, Speck) und Gelatine, aber sie essen Eier und Milchprodukte.

2. *Lacto-Vegetarier*

Sie bevorzugen eine pflanzlich basierte Kost und meiden Fleisch und Fleischprodukte, Fisch, Weich- und Schalentiere, Erzeugnisse aus tierischen Schlachtfetten (Rindertalg, Schweineschmalz, Speck), Gelatine und Eier, aber sie essen Milchprodukte.

3. *Ovo-Vegetarier*

Sie bevorzugen eine pflanzliche basierte Kost und meiden Fleisch und Fleischprodukte, Fisch, Weich- und Schalentiere, Erzeugnisse aus tierischen Schlachtfetten (Rindertalg, Schweineschmalz, Speck), Gelatine und Milchprodukte, aber sie essen Eier.

4. *Veganer*

Sie ernähren sich ausschließlich von pflanzlicher Kost und meiden auch Honig, Leder, Wolle, Seide und Daunen.

☆☆☆

Berühmte Vegetarier

Richard Wagner Komponist	Dustin Hoffman Schauspieler	Jane Goodall Primatenforscherin
Sokrates Philosoph	Leonardo da Vinci Universal-Genie	Tina Turner Sängerin
Francois de Voltaire Philosoph, Schriftsteller	Julia Roberts Schauspielerin	Cindy Crawford Fotomodell, Schauspielerin
Johann Wolfgang von Goethe Dichter	Mahatma Gandhi Freiheitskämpfer, Pazifist	Charles Darwin Britischer Naturforscher
Michael J. Fox Schauspieler	Madonna Sängerin	Sigmund Freud Arzt, Tiefenpsychologe
Kaiserin Elisabeth von Österreich	Friedrich Nietzsche Philosoph	Josh Hartnett Schauspieler
Richard Gere Schauspieler	Jean-Claude Van Damme Schauspieler	Sir Isaac Newton Begründer der klassischen Physik
Gwyneth Paltrow Schauspielerin	Albert Einstein Physiker, Nobelpreis 1921	Brigitte Bardot Schauspielerin
Nina Hagen Sängerin	Franz Kafka Schriftsteller	Sandra Bullock Schauspielerin
Michael Jackson Sänger	Pythagoras Philosoph, Mathematiker	Brad Pitt Schauspieler
Franz von Assisi Heiliger	Clint Eastwood Schauspieler, Regisseur	Thomas Alva Edison Erfinder
Bryan Adams Rockmusiker	Paul McCartney Gitarrist, Sänger (Beatles)	Wilhelm Busch Dichter, Zeichner
Plutarch Philosoph, Schriftsteller	Seneca Philosoph	Woody Harrelson Schauspieler
Reinhard Mey Liedermacher	Hieronymus Heiliger, Kirchenvater	Kim Basinger Schauspielerin
Nena Sängerin	Romain Rolland Dichter, Nobelpreis 1915	Drew Barrymore Schauspielerin

Whitney Houston Sängerin	Natalie Portman Schauspielerin	Max Otto Bruker Arzt, Ernährungsforscher
Rainer Maria Rilke Dichter	Mutter Teresa Ordensgründerin, Friedensnobelpreis 1979	John Lennon Sänger, Gitarrist (Beatles)

☆☆☆☆☆