

FREIHEIT für Tiere



Nr. 2 / 2014
D 2,80 Euro
A 3,20 Euro
Lux 3,20 Euro
CH 5,60 SFr.

**Vorabdruck
erscheint Mitte Februar
JETZT bestellen!**

**Natur ohne Jagd:
100 Jahre
Nationalpark Schweiz**



**Natur ohne Jagd:
40 Jahre Jagdverbot
im Kanton Genf**



**Tierschutz:
Die Wahrheit
über Wolle**

**Tierschutz
international:
Afrikas Löwen in Not**



**Vegan & Sport:
Naturgesund und
in Topform**





Interview Sportwiss »Sport wenig

Freiheit für Tiere: Die rein pflanzliche Ernährung hat für Sportler viele Vorteile. Du hast sogar deine Doktorarbeit über die positiven Auswirkungen von veganer Ernährung auf die Ausdauerfähigkeit im Ultra-Marathon-Radsport geschrieben. Was ist denn der auffälligste Vorteil, wenn man die Leistungsfähigkeit von fleischessenden und vegan lebenden Ausdauersportlern miteinander vergleicht?

Dr. Katharina Wirnitzer ist Sportwissenschaftlerin, Ausdauer-Leistungssportlerin und Trainerin - und schwört auf Pflanzenpower:

»Ich muss auf absolut nichts verzichten, um beruflich erfolgreich, äußerlich hübsch, innerlich schön, sportlich fit und gesund, satt, zufrieden und glücklich zu sein, ebenso nicht um zu feiern und köstlich zu tafeln. Mein Lebensglück ist nicht gesäumt durch Ausbeutung von wehrlosen Tieren.«

Bild: adventureV.com

mit Dr. Katharina Wirnitzer, Wissenschaftlerin Sportler wissen oft zu wenig über Ernährung»

Dr. Katharina Wirnitzer: Eine sorgfältig geplante und gut durchgeführte vegane Ernährung bietet eine Reihe von Vorteilen. Sie fördert und bietet exzellente Gesundheit, maximiert Leistungs- und Ausdauerfähigkeit, Regeneration und Abwehrfähigkeit gegen Krankheiten.

Im Hinblick auf Regenerationsfähigkeit und Immunabwehr sind vegane Sportler eindeutig im Vorteil, sodass hier - speziell vegane Ausdauersportler - eine Überlegenheit im Vergleich zu Mischköstlern haben. Die bessere Immunabwehr von veganen Sportlern basiert auf der erhöhten Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und Antioxidantien, was in einer verbesserten Gesundheit und Abwehr von Bakterien und Viren resultiert. Exakt das ist die Basis für den Aufbau der sportlichen Leistungsfähigkeit, und kann so Regeneration und Abwehrfähigkeit gegen Krankheit maximieren.

Erst der gesunde Athlet - eben weil optimal versorgt und (so gut wie) nie krank - kann sein Training mit anschließend optimaler Regeneration wie geplant konsequent und langfristig durchführen und ohne krankheitsbedingte Verzögerungen, Stagnation oder gar Rückschritte im Trainingszustand umsetzen und seine Leistungsfähigkeit weiter verbessern, um im Wettkampf auf höchstem Niveau Spitzenleistungen erbringen zu können.

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts bewiesen frühe Studien die Überlegenheit einer rein pflanzlichen Ernährung, und zeigten, dass **sportliche Höchstleistung in direktem Zusammenhang mit rein pflanzlicher Ernährung steht.** Der Vergleich von strikt vegetarischen Sportlern zu Fleischessern ergab zusammenfassend, dass rein pflanzlich lebenden Athleten 2- bis 3-mal größere Leistungen (!) in Stärke, Widerstands- und Ausdauer-Fähigkeit erbrachten. D. h. bei gleichzeitig stark reduzierter Regenerationszeit, die teilweise nur ein Fünftel (!) dessen betrug, was Fleischesser benötigten, um sich vollständig zu erholen, konnten strikte Vegetarier größere Belastungen über viel längere Zeiträume tolerieren.

Die Ernährung ist der Boden, auf dem Höchstleistungen gedeihen oder verderben können. Das zeigt sich gerade bei Etappen-Rennen. Meine wissenschaftliche Arbeit belegt, dass die vegane Ernährung speziell für die enormen Anforderungen im extremen Ausdauer-Leistungssport höchst geeignet ist. Die Ergebnisse meiner aktuellen Publikation (*weltweit 1. vegane Ernährungstaktik im Wettkampf-Sport: Wirnitzer et. al., Januar 2014*) eines 8-tägigen Mountainbike-Rennens bestätigen einmal mehr, dass diese ernährungsphysiologischen Herausforderungen durch eine sorgfältig geplante und durchgeführte vegane Ernährungsstrategie erfüllt werden können.

Die Studie zeigt, dass die Leistungsfähigkeit veganer Ausdauer-Sportler mit Belastungsintensitäten von 80 Prozent der maximalen Laborleistung oder 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz im Wettkampf über 8 Renntage aufrechterhalten werden kann, gerade weil durch vegane Ernährung direkt während der Wettkampf-Belastung optimale Versorgung garantiert und so die Regeneration optimal unterstützt werden kann. Der Sportler bleibt während dem Wettbewerb voll leistungsfähig und ist für die nächste Etappe schneller wieder fit.

Rein pflanzliche Ernährung bietet also vielfältige Vorteile für Sportler. Eine gut geplante und durchgeführte vegane Ernährung bietet

- erhöhte Leistungsfähigkeit,
- Deckung des erhöhten Energie- und Nährstoff-Bedarfs,
- schnellere Wiederauffüllung der Muskel-Energiedepots,
- schnellere Erholung und damit verkürzte Regenerationszeiten.

Dadurch ist die vegane Ernährung zur optimalen Energie- und Vitalstoffversorgung speziell von Sportlern höchst geeignet.



Pflanzenpower - die optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit

Aufgrund folgender Aspekte bietet die rein pflanzliche Ernährung eine optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit:

1. Erhöhtes Angebot an (vor allem komplexen) Kohlenhydraten...

... als bevorzugter Hauptbrennstoff bei Hitze, ebenso wie bei langandauernden und intensiven Belastungen über 80 % der maximalen Leistungsfähigkeit.



2. Erhöhtes Angebot an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und Antioxidantien...

... für maximale Gesundheit und Immunabwehr und zur optimalen Versorgung des erhöhten Stoffwechsels aller Vitalstoffe beim Sport.



3. Reduzierte Fettaufnahme...

... für ideales und stabiles Körpergewicht.



4. Adäquate (leicht erhöhte) Proteinzufuhr...

... zur optimalen Unterstützung der Zellerneuerung und des Muskelaufbaus.



Komplexe Kohlenhydrate sind der richtige »Sprit« für Sportler und aktive Menschen

Freiheit für Tiere: Du hast das Vorwort zur deutschen Ausgabe von »Vegan in Topform« des kanadischen Triathleten und Ironman Brendan Brazier geschrieben. Hier vergleichst du unseren Körper mit einem Auto, das permanent im »Roten Bereich« gefahren wird, wenn wir ihm nicht den richtigen »Sprit« geben. Welcher »Sprit« ist für aktive Menschen und Sportler denn der richtige?

Dr. Katharina Wirmitzer: Bedauerlicherweise wissen Sportler und Trainer oft erschreckend wenig über Ernährung. Gerade Sportler schaden sich häufig selbst in dem Bestreben, sich für bessere Fitness und mehr Leistungsfähigkeit besonders gut ernähren zu wollen. In der Meinung besonders gesund und sportgerecht zu essen, ernähren sich Sportler häufig falsch und oft sogar schlechter als ein durchschnittlicher Mischköstler.

Die Bedeutung der Kohlenhydrate als der Hauptbrennstoff für die Leistungsfähigkeit ist seit den 1830er Jahren bekannt. Bereits damals konnte der Einfluss von Kohlenhydraten auf die Aufrechterhaltung und Verbesserung der Ausdauer-Leistung demonstriert werden. Kohlenhydrate verbessern die Wettkampfleistung bei Hitze und Belastungsintensitäten über 80 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit.

Ausdauersportlern wird seit 1982 eine pflanzliche Ernährung aufgrund des positiven Einflusses auf langandauernde und hochintensive Belastungen als optimale Strategie für Ausdauerleistungen wissenschaftlich empfohlen.

Vor allem Triathleten, Läufer und Radsportler folgen einer veganen Ernährung aus dem vorrangigen Grund, da diese zur Deckung des stark erhöhten Kohlenhydrat-Bedarfs und im Hinblick auf dessen Qualität für extreme Ausdauer- und Ultra-Langzeit-Belastungen optimal geeignet ist. Ebenso ist die Versorgung mit Vitalstoffen (Konstanthalten des Körpergewichts) am höchsten. Gegen Mischkost und vegetarische Ernährung spricht vor allem das unterrepräsentierte Angebot an Kohlenhydraten.

Es gibt unzählige Studien, die belegen, dass der menschliche Organismus auf pflanzliche Kost perfekt abgestimmt ist, daher kann der Körper bereits unter normalen Alltags-Bedingungen Kohlenhydrate am besten aufnehmen und verwerten, und bleibt gleichzeitig leistungsfähiger. Bei intensiven und langandauernden körperlichen Belastungen in Hitze gewinnt dieser Aspekt immer stärker an Bedeutung, da der Körper mit Kohlenhydraten insgesamt am effizientesten arbeitet und gleichzeitig kaum belastet ist.

Kohlenhydrate sind also »der optimale Sprit«, der bevorzugte Haupt-Brennstoff des menschlichen Organismus. Kohlenhydrat ist also für alle Menschen und für alle Belastungsformen, egal ob im Alltag, Beruf oder Sport, **die Basis!** D. h. **auch der Kraftsportler muss** mindestens 50 bis 60 Prozent der Tages-Energie aus Kohlenhydraten decken.

Fazit: Kohlenhydrate sind **der** bevorzugte Haupt-Brennstoff für den menschlichen Körper - und **nicht** Protein!

Bilder: Cashew: Dionisivera · Hülsenfrüchte: Tesgro Tessieri · Oliven: UK · Mandeln: 1999Isrek · Walnüsse: sv861 · Obst: Barbara Phety · Gemüse und Kartoffeln: valery555 · Quinoa: Andre Bonn · Pasta: rchnl · Vollkornbrotchen: HAKOpromotion alle Fotolia.com

Eiweiß - der am meisten missverstandene Nährstoff

Freiheit für Tiere: Viele Sportler sind überzeugt, Eiweiß wäre der wichtigste Energielieferant, um Leistung zu bringen - und deswegen setzen sie auf Fleisch. Was ist dazu aus sportwissenschaftlicher Sicht zu sagen?

Dr. Katharina Wirmitzer: Protein ist seit seiner Entdeckung 1839 der bis heute am meisten missverstandene und fehlinterpretierte Nährstoff.

Laut der Protein-Theorie (1842) sei Protein der Haupt-Brennstoff für jegliche Muskelbewegung. Allerdings wurden bereits wenig später (1850 - 1860) die Nährstoffe Kohlenhydrat und Fett als Haupt-Brennstoffe für muskuläre Aktivität nachgewiesen und die Protein-Theorie als falsch widerlegt. Trotzdem ist der Mythos Fleisch noch heute fest verankert im Bewusstsein der Menschen, und bis heute ist Protein Synonym für Fleisch. Daher kommt auch die falsche Annahme, speziell von Männern und Sportlern: Allein im Fleisch steckt Lebenskraft. Dieser überdimensionale kulturelle Fehler basiert bis heute fundamental auf der tief verwurzelten Fehlmeinung Protein sei Fleisch.

Der Mensch ist kein Fleisch(fr)esser. Vielfache Studien aus Biologie und Anthropologie belegen deutlich, dass der Mensch überwiegend Pflanzen(fr)esser ist. Nur um in äußersten Notzeiten zu überleben, ist der menschliche Organismus grundsätzlich in der Lage, tierisches Protein zu verwerten. Enzyme für die Protein-Verdauung finden sich beim Menschen erst im Magen. Zusätzlich verfügt der Mensch über 10mal weniger Magensäure zur Protein-Verdauung als typische Fleischfresser, wie z. B. die Hauskatze.

Protein dient im menschlichen Körper vorwiegend als Baustoff, nicht aber Brennstoff. Daher kann der Körper Protein nur zu etwa 5 Prozent zur Energie-Bedarfsdeckung speichern. Protein ist allgemein stark überbewertet. Eine Proteinaufnahme von 8 bis 15 Prozent der Gesamtkalorien ist ausreichend für die Gesundheit und auch für den stärker belasteten Sportler-Stoffwechsel optimal.

Vegane Nicht-Sportler sind nicht nur ausreichend mit Protein versorgt, sondern überschreiten mit 10 bis 12 Prozent der täglichen Gesamtenergie sogar leicht die empfohlene Tageszufuhr. Veganer erreichen also die aktuellen Ernährungsrichtlinien für die empfohlene Proteinzufuhr, ohne spezielle Produkte oder Eiweißsupplemente zu verwenden, da alle essentiellen Aminosäuren durch pflanzliches Protein abgedeckt werden können. D. h. Proteinmangel ist für vegane Sportler kein Thema. Die allgemeine Empfehlung von 10 bis 35 Prozent ist also keine physiologische Notwendigkeit, sondern allein Marketing-Strategie!

Fazit: Sportler sind immer sehr besorgt, genug und hochwertiges Protein zu sich zu nehmen. Aber: Allein richtig abgestimmtes und dosiertes Training macht Muskeln stark und/oder ausdauernd, nicht aber die erhöhte Zufuhr und übermäßige Aufnahme von Protein.

Vielmehr wird der Haupt-Brennstoff Kohlenhydrat stiefmütterlich bedacht. Komplexe Kohlenhydrate garantieren einerseits durch ihre langsame Aufspaltung geringe Blutzucker-Schwankungen bei



Bild: change2V.com

Die Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirmitzer hält regelmäßige Vorträge zum Thema »Vegan & Sport«.

gleichzeitig relativ stabilem Glucose-Spiegel und versorgen den Körper andererseits über lange Zeiträume gleichmäßig mit Energie. Das ist der Sprit für Gesundheit und Wohlbefinden!

Jeder, vor allem Sportler, sollten über den allgemein unterrepräsentierten Anteil an - vor allem komplexen - Kohlenhydraten im Nahrungsangebot sehr beunruhigt sein und daher auch sehr darum bemüht sein, den natürlichen Bedarf am bevorzugten Haupt-Brennstoff zu decken und durch bewusste Aufnahme von Kohlenhydraten verstärkt anzuheben! Daher sollte der Großteil der täglichen Energie durch Kohlenhydrate gedeckt werden, am besten durch Vollkornprodukte und vor allem viel Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Keime.

»Mit 16 Jahren hörte ich auf, Tiere zu essen«

Freiheit für Tiere: Du hast dich bereits in jungen Jahren entschieden, vegan zu leben. Was waren deine Beweggründe?

Dr. Katharina Wirmitzer: Ich komme aus einer Familie von Tierquälern, von Viehhändlern, Bauern, Metzgern und Jägern, wobei man dazu sagen muss, dass man vor Generationen noch stolz war, diese »Berufe« auszuüben bzw. diesen »Stand« zu bekleiden. Ich bezeichne diese »Berufe« als Tierquälerei, denn ich habe eine andere Entscheidungsgrundlage als noch meine Familie vor Generationen. Daher nehme ich meine Verantwortung wahr und spreche diese Dinge auch so klar und ungeschönt aus.

Mein Impuls zum - vorerst - ethischen Vegetarismus (Tierschutz) und 9 Jahre später dann zum ethischen Veganismus (Tierrechte) erfolgte mit 16 Jahren. Ich dachte, wenn ich meine Haare pink, blau oder grün färbe, meine Nägel bunt anstreiche, und wenn ich »nur« Milch trinke, Joghurt, Käse und Eier esse, tue ich den Tieren nicht weh - ich dachte, ich helfe damit den Tieren und schütze sie. Mein Genuss, Spaß und Luxus, meine Kleidung und Freizeitgestaltung sollten nicht auf dem Leid Wehrloser fußen. Damals wusste ich noch nicht, dass selbst unsere schrecklichsten Albträume niemals an das heranreichen werden, was Tiere durch Menschen erleiden müssen. So begann ich also mit 16 Jahren, vegetarisch zu essen. >>>



Bild: change2V.com

Dr. Katharina Wirmitzer ist Sportwissenschaftlerin, Physikerin, Dozentin für Sportwissenschaften, Wissenschaftspublizistin, Autorin, Ausdauer-Leistungssportlerin und Trainerin (Radtouren- & Mountainbike-Guide, Bergwanderführerin). Sie finishte 2003 und 2004 die BIKE Transalp Challenge (Mountainbike-Etappen-Rennen über 8 Tage).

Die leidenschaftliche Outdoor-Sportlerin lebt seit 1999 vegan und promovierte 2009 mit ihrer Untersuchung über die positiven Auswirkungen von veganer Ernährung auf die Ausdauerfähigkeit im Ultra-Marathon-Radsport. * Als Expertin für rein pflanzliche Ernährung und Ernährungstaktik im Sport stellt Katharina Wirmitzer ihre Erfahrung auf den Internetseiten **change2V** und **adventureV** zur Verfügung.

change2V richtet sich an Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Ernährungs-Coaching, Sport-Coaching, Personal-Training, Vorträge, Workshops, Firmen Events, Gastro- & Tourismus-Training. www.change2V.com

adventureV richtet sich an aktive und sportliche Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Aktiv-Urlaub und Sport-Ferien charakterisiert durch drei Merkmale: Abenteuer, Outdoor, Freude, Spaß & Wohlbefinden, dazu Veggie-Verpflegung und -Unterkunft, köstlich, stressfrei und unkompliziert. Hundewandern, Mountainbike, Rennrad, Schneeschuhwandern, Wandern, VeggieDays, Firmen Events. www.adventureV.com

Literatur:

* Katharina Wirmitzer: *bikeeXtreme. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge*. SVH - Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften, 2009. ISBN: 978-3-8381-0912-1.

Wirmitzer KC & Kornexl E (2014). *Energy and macronutrient intake of a female vegan cyclist during an 8-day mountain bike stage race*. Proc (Bayl Univ Med Cent); 27(1):42-45

Brendan Brazier: *Vegan in Topform*. Mit einem Vorwort von Dr. Katharina Wirmitzer. Unimedica Verlag, 2013

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Mit einem Buchkapitel von Dr. Katharina Wirmitzer (2. Auflage, Dezember 2013).

Vegan - aus Liebe zu den Tieren

Durch mein Sportstudium beschäftigte ich mich dann intensiv mit Ernährung. Die Puzzleteile im Spannungsfeld von Mensch-Ernährung-Tier setzten sich nach und nach zusammen. 1999 hat sich das Mosaik für mich vervollständigt: Seit ich 25 bin, ernähre ich mich nicht nur vegan, ich lebe umfassend vegan! Es war für mich sehr einfach, mein Leben von heute auf morgen neu zu organisieren, besonders weil es für mich dabei keinerlei Nachteile und Einschränkungen gibt - auch wenn von sich eingenommene Menschen glauben: Ich muss verzichten, ich darf dies oder das nicht konsumieren.

Das ist falsch! Ich muss auf absolut nichts verzichten, um beruflich erfolgreich, äußerlich hübsch, innerlich schön, sportlich fit und gesund, satt, zufrieden und glücklich zu sein, ebenso nicht um zu feiern und köstlich zu tafeln. Mein Lebensglück ist nicht gesäumt durch Ausbeutung von wehrlosen Tieren.

Man kann so einfach vegan leben - mir fehlt nichts! Ganz im Gegenteil bin ich glücklich, dass mein Leben nicht auf Leid, Mord und Totschlag aufbaut, und ich gerade deshalb in allen Bereichen meines Lebens leistungsfähig bin! Ich habe mich konsequenterweise ganz einfach selbst in die Verantwortung genommen, mein Leben in allen Bereichen nicht auf Leid aufzubauen. Ich nahm mir einfach die Freiheit - und das kann jeder -, mich gegen die Ausbeutung und das Leid von Wehrlosen zu entscheiden.

Tiere gehören sich selbst, wie jeder Mensch auch. Wenn ein Vater sagt: »Mein Sohn«, so ist damit gemeint, dass ein Kind zu seinen Eltern gehört, und nicht ihr Besitz ist wie z. B. ein Auto. Und wenn man hier konsequent zu Ende denkt, sind die Tiere laut Schöpfungs- und Evolutionsgeschichte unsere älteren Geschwister! Niemand würde z. B. seine Schwester für einen kurzen Gaumenkitzel ein Leben lang einsperren, vergewaltigen, ausbeuten und ermorden oder für eine neue Körperlotion brutal und langsam zu Tode foltern. Ich kann mir selbst helfen, die Tiere aber sind meinem Handeln hilflos ausgeliefert. Selbst wenn sich morgen herausstellen würde, vegan wäre ungesund, würde ich fortfahren vegan zu leben - das bin ich den Tieren schuldig!

Die Konsequenz aus diesem beruflich-privaten Prozess ist also, dass ich nun seit 15 Jahren vegan lebe - aus ethischen, globalen, gesundheitlichen und sportlichen Gründen. Es war die beste und sinnvollste Entscheidung meines Lebens. Mein Bestreben, anderen durch meinen Beruf, Sport oder mein Privatleben nicht zu schaden, verfolge ich konsequent weiter.

Ethisch gesehen ist dies der Weg der geringsten Schuld. Ich habe meinen Weg gefunden - für mich gibt es keinen Weg zurück!

Die Zukunft ist veggie. Also: GO VEGAN!

Weiterführende Informationen:
www.adventureV.com
www.change2V.com
www.bikeeXtreme.org
www.peta.de/katharinawirmitzer

Bild: Natalia Chircova - Fotolia.com

Ausgabe 2/2014 erscheint Mitte Februar

Brennglas-Shop



FREIHEIT FÜR TIERE - Die Zeitschrift, die den Tieren eine Stimme gibt

FREIHEIT FÜR TIERE setzt sich kompromisslos sowohl für unsere Haustiere als auch für die Millionen Schlachttiere, Versuchstiere und die Wildtiere in unseren Wäldern ein. Die Vision von **FREIHEIT FÜR TIERE** ist ein friedfertiges Zusammenleben von Mensch und Tier.

FREIHEIT FÜR TIERE erscheint 4 x im Jahr - werden Sie Abonnent!

Sie möchten die Verbreitung von »Freiheit für Tiere« unterstützen? Bestellen Sie ein Förderabo mit einem Jahresbeitrag von wahlweise € 30,- oder € 50,-! Neue Förderabonnenten erhalten das neue Kochbuch »Vegan genießen« als Geschenk!

Jahrgänge 2013 / 2012 / 2011 zum Sonderpreis



● Jahrgang 2013 (4 Hefte) nur € 8,-

● Jahrgang 2012 (4 Hefte) nur € 4,-

● Jahrgang 2011 (4 Hefte) nur € 4,-

Bestell-Coupon für Ihr Abonnement

Ja,

Ich bestelle **FREIHEIT FÜR TIERE** Ausgabe 2/2014 (erscheint Mitte Februar) für 4,30 (incl. Porto und Versand)

Jahres-Abo **FREIHEIT FÜR TIERE**
D: € 15,- / A: € 16,50 / CH: SFr. 23,50

Förder-Abo:

Ich fördere Druck und Verbreitung von »Freiheit für Tiere«

Förderabo I € 30,- Jahresbeitrag

Förderabo II € 50,- Jahresbeitrag

Die Zeitschrift bekomme ich vierteljährlich zugeschickt.

Als Dank für das Förder-Abo erhalte ich das neue Kochbuch »Vegan genießen« als Geschenk!

VEGAN genießen International - Die besten Rezepte aus aller Welt
168 Seiten € 19,95

Absender: (Bitte ausfüllen)

Vorname

Name

Straße

Land / PLZ / Ort

Ich bezahle

per Überweisung

per Bankeinzug

Kto.

Kto.-Inh.

BLZ

Bank

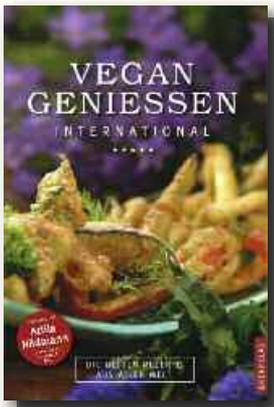
Antwort

FREIHEIT FÜR TIERE

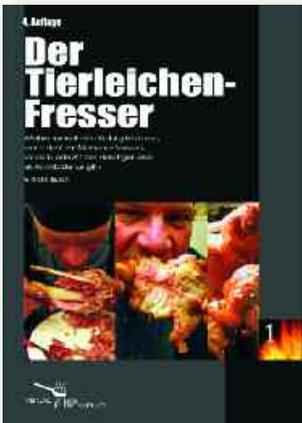
z.Hd. German Murer
Verlag »Das Brennglas«
Hernster Str. 26

D-97892 Kreuzwertheim

Bitte in einem Kuvert einsenden
oder faxen an: 0049-(0)9391-50 42 37



VEGAN genießen
International - Die besten
Rezepte aus aller Welt
Flexcover, 168 Seiten
durchgehend farbig mit Fotos
168 Seiten • € 19,95



Neuaufgabe:
Der Tier-Leichenfresser
Die Wahrheit über
Massentierhaltung und
Schlachthöfe
- und die Auswirkungen
auf die Umwelt und unsere
Gesundheit
48 Seiten, A4 • € 4,-



DER LUSTTÖTER
Die Wahrheit über die Jagd
Alle Fakten auf 48 Seiten
5. überarbeitete Auflage
A4 • € 4,-

Bestellformular

| Artikelbezeichnung | Art.-Nr. | Preis | Menge |
|--|------------|----------------|-------|
| Freiheit für Tiere aktuelle Ausgabe | 150 | € 2,80 | |
| Freiheit für Tiere Jahresabo (erscheint 4 x im Jahr) Im Abo-Preis ist sind Porto und Versand inclusive | 153 | € 15,- | |
| Freiheit für Tiere Förderabo I (Jahresbeitrag) <i>Der Verlag DAS BRENNGLAS ist eine gemeinnützige Körperschaft, die ausschließlich Tierschutz-Publikationen herausbringt. Mit einem Förderabo können Sie die Verbreitung unterstützen. Als Dank erhalten Sie »Vegan genießen International« geschenkt!</i> | 158 | € 15,- | |
| Freiheit für Tiere Förderabo II (Jahresbeitrag) <i>Mit einem Förderabo können Sie die Verbreitung unterstützen. Als Dank erhalten Sie »Vegan genießen International« geschenkt!</i> | 157 | € 30,- | |
| Freiheit für Tiere Jahrgang 2013 | 156 | € 50,- | |
| Freiheit für Tiere Jahrgang 2012 | 154 | € 4,- | |
| Freiheit für Tiere Jahrgang 2011 | 155 | € 4,- | |
| Freiheit für Tiere frühere Ausgaben (auch in größerer Menge) Stück | 151 | € 1,- | |
| NEU: Vegan genießen International Kochbuch, 168 Seiten | 104 | € 19,95 | |
| »Best of« Vegetarisch genießen II Buch Großformat, 132 Seiten | 103 | € 12,80 | |
| Freiheit für Tiere - Natur ohne Jagd Buch Großformat, 132 Seiten viele Farbbilder · Alle Fakten und Beweise! | 152 | € 12,80 | |
| Manfred Karremann: »Sie haben uns behandelt wie Tiere« Taschenbuch, 224 Seiten | 050 | € 14,90 | |
| Solange der Vorrat reicht: Pooja, das Elefantenmädchen gebundene Ausgabe, 144 Seiten, viele Farbbilder | 051 | € 19,90 | |
| NEUAUFLAGE: Der Tierleichen-Fresser Broschüre A4, 48 Seiten, 4. erweiterte und überarbeitete Auflage | 202 | € 4,- | |
| Der Lusttöter · Die Wahrheit über die Jagd Broschüre A4, 48 Seiten, 5. erweiterte und überarbeitete Auflage | 200 | € 4,- | |
| Das sagen Kleingeister und große Geister über die Jagd Broschüre mit Zitaten, 60 Seiten | 203 | € 1,50 | |
| Das sagen große Geister über das Essen von Tierleichteilen Broschüre mit Zitaten, 60 Seiten | 205 | € 1,50 | |
| Die verheimlichte Tierliebe Jesu Broschüre, 48 Seiten | 207 | € 1,50 | |
| Die Verfolgung von Vegetariern durch die Kirche 48 Seiten | 208 | € 1,50 | |
| Die tierfeindliche Bibel des Hieronymus Broschüre, 60 Seiten | 209 | € 1,50 | |
| Die Priester - die Tiermörder Broschüre, 48 Seiten | 206 | € 1,50 | |
| Jagd ist eine Nebenform menschlicher Geisteskrankheit · Infoblatt A4 | 507 | GRATIS | |
| NEU & Gratis: Zwangsbejagung ade! · Faltblatt | 512 | GRATIS | |
| Forderungen für eine Novellierung der Jagdgesetze · Infoblatt | 513 | € 0,40 | |
| Wissenschaft entlarvt Jägerlatein: Jagd fördert die unkontrollierte Vermehrung von Wildschweinen · Infoblatt | 514 | € 0,20 | |
| DVD: »Brennpunkt Erde: Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere« Laufzeit ca. 45 min | 306 | € 9,80 | |
| DVD: »Die unbeweinte Kreatur« Laufzeit ca. 25 min Dokumentation über Massentierhaltung, Transporte, Schlachthof | 302 | € 4,50 | |
| CD AJ-GANG: Album »Das Einzige, was zählt« | 356 | € 9,- | |
| CD: AJ-GANG: Album »MEAT IS MURDER« | 350 | € 6,- | |
| Maxi-CD: AJ-GANG: »BambiKiller« Anti-Jagd-Rap | 351 | € 4,50 | |
| Maxi-CD: »God's Creation« von Phil Carmen | 352 | € 5,45 | |
| Aufkleber »Schafft die Jagd ab!« | 405 | € 1,- | |
| Aufkleber »Jagd? Nein danke!« | 400 | € 1,- | |
| Postkartenset »Vegetarier sein heißt Leben retten« | 601 | € 1,- | |
| Postkartenset Jagd »Und welches Hobby haben Sie?« | 602 | € 1,- | |

**>> Für Bestellung bitte Coupon auf vorheriger Seite ausfüllen · Preise zuzgl. Porto
Sie brauchen Material für Tierschutzveranstaltungen, Tierschutzunterricht, Infostände?
- Schreiben Sie uns! e-mail: info@brennglas.com**