www.freiheit-fuer-tiere.de

Das Magazin für alle Tierfreunde

FREIHEIT für Tiere

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

Natur ohne Jagd:
100 Jahre Nationalpark Schweiz

Natur ohne Jagd:
40 Jahre Jagdverbot im Kanton Genf

Tierschutz international:
Afrikas Löwen in Not

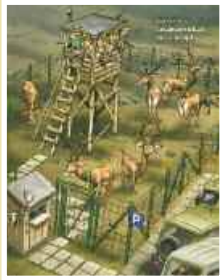
Tierschutz:
Die Wahrheit über Angorawolle

Vegan & Sport:
Naturgesund und in Topform

»Tierschutz ist Erziehung zur Menschlichkeit.«

Albert Schweitzer (1875 – 1965) · Arzt und Pazifist · Friedensnobelpreis 1953

Inhalt



Titelbild: Michael - Fotolia.com

Tiernachrichten 4

Karikatur von Bruno Haberzettl: Familienfreundliche Gatterjagd
Hamburg verbietet Senatsjagden · Jagdverbot in Griechenland 5
BUND: Jagdzwang beenden · Urteil: Haftung für Schäden bei Treibjagd 6
Harvard-Studie: Kuh-Milch ist nicht gesund 7
Zahl der Versuchstiere übersteigt drei Millionen 7
Krähen: Intelligent wie Primaten 8

Tierschutz international 9

Lionsrock: Rettung für sechs deutsche Zirkustiger
Der Untergang des Königs: Afrikas Löwen in Not

Recht 12

Zwangsbejagung ade: Tierfreunde müssen die Jagd auf ihren Grundstücken nicht mehr länger dulden

Natur ohne Jagd: Lebensräume 14

40 Jahre Jagdverbot im Kanton Genf
Schweizerischer Nationalpark:
100 Jahre Natur ohne Jagd 20
Poster: Gämsen in den Alpen 32

Tierschutz aktiv 34

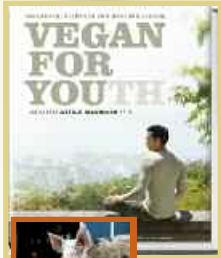
Die Wahrheit über Angorawolle
Aktiver Tierschutz: Keine Angorawolle kaufen! 35

Vegan & Sport 36

Fit mit Pflanzenpower: Vegane Sportler
Interview mit Dr. Katharina Wirnitzer, Sportwissenschaftlerin:
»Sportler wissen oft zu wenig über Ernährung« 38
Triathlet Brendan Brazier: Vegan in Topform 44

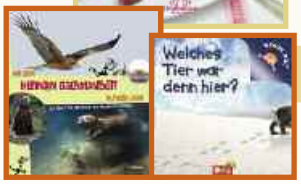
Lifestyle: Tierfreundliche Rezepte 48

Smoothies · Energieriegel
Chili-Feuerbohnen-Pizza 50
Viele wertvolle Nährstoffe: Salatdressings 52



Buchtipps 54

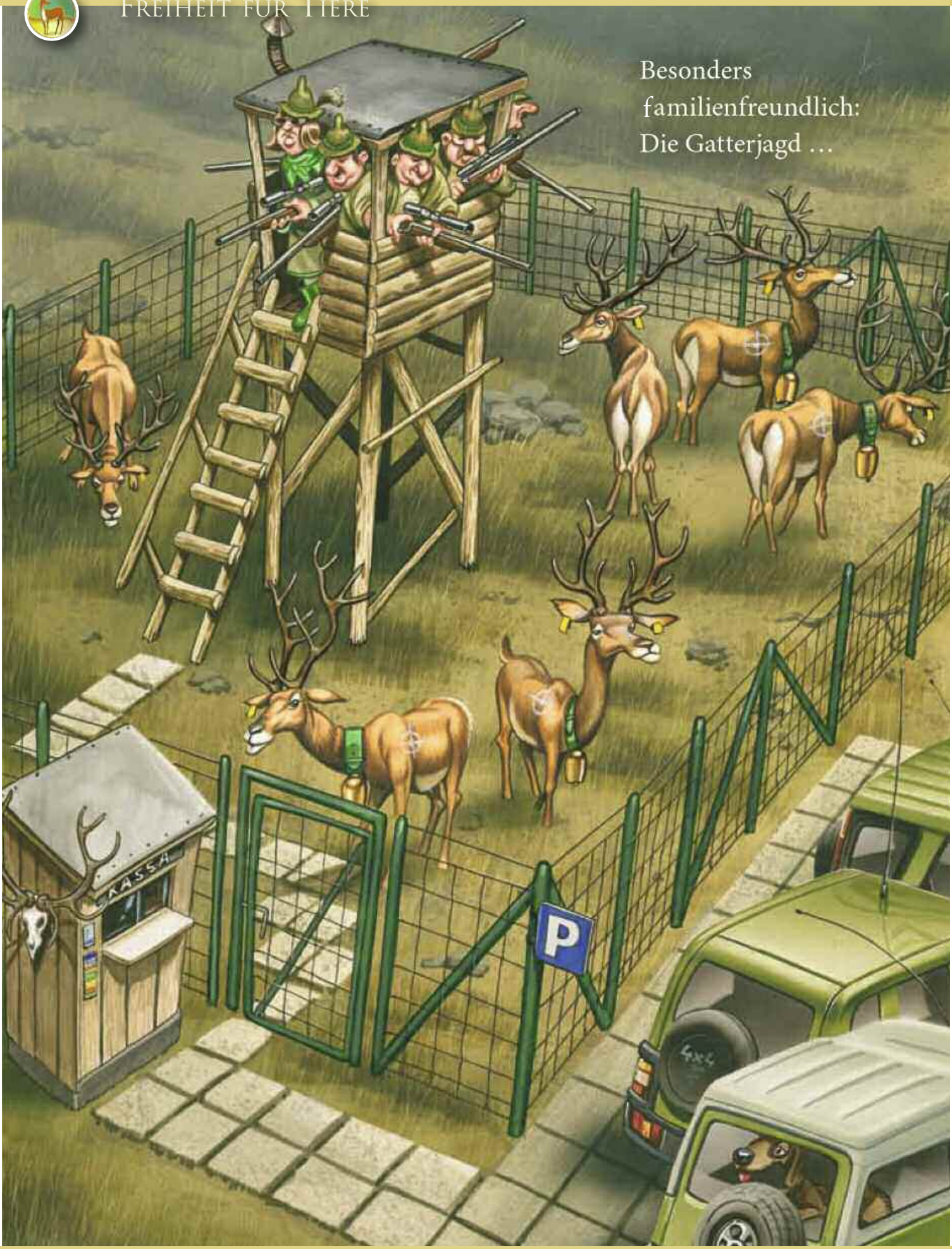
Attila Hildmann: VEGAN FOR YOUTH
Himmlisch vegane Desserts
Hilal Sezgin: Artgerecht ist nur die Freiheit 58
Buchtipps für Kinder 59
Neuauflage: DER TIERLEICHENFRESSER 60



Leserservice & Brennglas-Shop 60

Leserbriefe · Impressum
Brennglas-Shop 62

Foto: schaef - Fotolia.com



Karikatur von Bruno Haberzettl aus »Brunos Jagdkalender« (Ueberreuter-Verlag)

Hamburg verbietet Senatsjagden

Die Hamburger Bürgerschaft untersagte am 12.12.2013 einstimmig die Senats-Jagden der Hansestadt.

Seit den 1990er Jahren hatte die Wirtschaftsbehörde einmal im Jahr eine Staatsjagd für Politiker und Wirtschaftsbosse in Hamburgs Staatsforst veranstaltet. Unter anderem nahmen Schleswig-Holsteins Ex-Ministerpräsident Peter Harry Carstensen, Kaffeehändler Albert Darboven und Airbus-Manager Andreas Sperl teil. Wer genau zur Senatsjagd eingeladen war und an welchem Tag sie stattfand, hielt die Behörde geheim, um Protesten von Tierschützern vorzubeugen.

»Staatsjagden gehören in die Zeit der Kaiser und Könige«, zitierte die *WELT am 13.12.2013* SPD-Umweltexpertin Monika Schaal. Und Grünen-Fraktionschef Jens Kerstan sagte: »Für uns ist es kein zeitgemäßes Politikverständnis, wenn Politiker und Wirtschaftsführer sich zu geheimen, bewaffneten Kugelrunden im Wald treffen.« Das passe vielleicht zu Franz Josef Strauß oder Wladimir Putin, nicht aber zur Hansestadt Hamburg.

Im Sommer 2013 hatte bereits die niedersächsische Landesregierung die Tradition der Staatsjagden mit prominenten Gästen abgeschafft - laut Agrarminister Christian Meyer seien »hochherrschaftliche Riten aus der Kaiserzeit« nicht mehr zeitgemäß.

Gericht: Jagdverbot in Griechenland

Für Griechenland wurde ein generelles Jagdverbot ausgesprochen. Am 2.12.2013 traf der Staatsrat in der Funktion des höchsten Verwaltungsgerichtes die entsprechende Entscheidung.

Die Griechenland Zeitung berichtet am 3.12.2013, diese Festlegung sei gültig, bis der Oberste Gerichtshof ein entsprechendes Urteil gesprochen hat. *(www.griechenland.net)*

Hintergrund: Die »Ökologische Vereinigung der Tierfreunde Griechenlands« (TÖVG) hatte gegen eine Regelung des Umweltministeriums geklagt, das eine Ausdehnung der Jagdsaison vorsah. Wie zudem nicht einmal in den 264 für das »Natura-Netzwerk 2000« vorgeschlagenen Regionen ein Jagdverbot vorgesehen sei, sahen die Tierschützer im Beschluss des Umweltministeriums zahlreiche Verletzungen der griechischen Verfassung, aber auch europäischer sowie internationaler Gesetze und Verträge.

Bisher gab es bereits ein generelles Jagdverbot in etlichen Regionen Griechenlands: in den Schneeregionen der Wälder um das mittelgriechische Karditsa, in Waldbrandgebieten auf der Insel Rhodos und im Taygetos-Gebirge auf der Peloponnes. Die Insel Tilos in der Ägäis zeigt, wie sinnvoll es für den Vogelschutz sein kann, die Jagd ganz zu verbieten. Seit 1993 herrscht auf Tilos ein Jagdbann, den die Bewohner selbst durchgesetzt haben.

Foto Insel Thilos: Euro Natur · Annette Spangenberg
Foto Falke: Konstantinos Mentzelopoulos

Auf der griechischen Insel Tilos ist die Jagd bereits seit 1993 verboten. Jeden Herbst und jeden Frühling machen auf Tilos Zehntausende Zugvögel Halt - darunter auch Brutvögel aus Deutschland. Tilos ist die Heimat für 10 Prozent der gesamten Weltpopulation der stark gefährdeten Eleonora-Falken (siehe Bild). Das Jagdverbot sichert ihr Überleben.

BUND: Jagdzwang beenden

Der NRW-Landesverband des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) hat für die in seinem Eigentum befindlichen 30 Grundstücke eine jagdliche Befriedung bei den jeweils zuständigen unteren Jagdbehörden beantragt.

Hintergrund ist das derzeit geltende Bundesjagdgesetz, das Vereine dazu zwingt, Jagd auf ihren Grundstücken zu dulden. Damit wurde nach Ansicht des BUND das für das deutsche Recht verbindliche Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte (EGMR) aus dem Juni 2012 nur unzureichend umgesetzt.

»Jagd ist ein zweifelhaftes Freizeitvergnügen, dessen Ausübung wir aus Gewissensgründen auf unseren Flächen nicht verantworten können«, so der BUND-Landesvorsitzende Holger Sticht. »Auch aus naturschutzfachlicher Sicht ist es höchst problematisch, dass überall, selbst im Nationalpark und in fast allen Naturschutzgebieten, gejagt wird.« *(BUND Naturschutz, 16.12.2013)*

Foto: Freiheit für Tiere

Deutsche Auto-Manager jagen Wildschweine in Rumänien

Bei der alljährlichen Promi-Jagd von Ex-Tennisstar Ion Tiriac protestierte die Tierschutzorganisation VIER PFOTEN: »Stop killing - play tennis!«

Seit 2005 lädt Geschäfts-Tycon Tiriac namhafte Geschäftspartner und Freunde zur grausamen Gatterjagd nach Balc im Nordwesten Rumäniens. Mit von der Partie waren am 11./12. Januar 2014 die deutschen Auto-Manager Wolfgang Porsche (Aufsichtsratsvorsitzender der Porsche AG), Klaus Mangold (ehemals im Vorstand von DaimlerChrysler) und Wolfgang Bernhard (Vorstand der Daimler AG). Dr. Martina Stephany, Kampagnenleiterin von VIER PFOTEN, über das sinnlose Blutvergießen: »Zielsicherere Schüsse sind bei Treibjagden ein Zufall. Oft wird drei bis vier Mal auf ein Tier gefeuert, bis es nicht mehr laufen kann.«

Foto: VIER PFOTEN

Urteil: Haftung für Schäden bei Treibjagd

Die Veranstalter einer Treibjagd haften für Schäden nach Ausbruch von Rindern aus einer Weide infolge des Jagdgeschehens - so lautet das Urteil des Oberlandesgerichts Oldenburg vom 5.12.2013.
Aktenzeichen 14 U 80/13 1

Das Oberlandesgericht Oldenburg hat die Veranstalter einer Treibjagd verpflichtet, einem Landwirt Schadenersatz zu zahlen, weil seine Rinder infolge der Jagd aus der umzäunten Weide ausbrachen und er sich beim Einfangen einen komplizierten Splitterbruch zuzog.

Der Jagdausübungsberechtige als Veranstalter und Organisator einer gemeinschaftlichen Jagd sei dafür verantwortlich, dass Dritte nicht durch jagdtypische Gefahren zu Schaden kämen. Deshalb seien Jagdpächter verpflichtet, sich darüber zu vergewissern, ob sich in den bejagten Bereichen Nutztiere befänden, welche gefährdet werden könnten. Wer dies unterlasse, hafte danach auch für Schäden, die durch das Einfangen flüchtender Nutztiere entstünden. *(Pressemeldung Oberlandesgericht Oldenburg, 20.12.2013)*

Foto: Freiheit für Tiere

Harvard-Studie: Kuh-Milch ist nicht gesund

Das Werbemärchen von der gesunden Milch wird durch neue Studienergebnisse immer mehr in Frage gestellt. Eine Langzeit-Studie der Harvard University kommt zu dem Ergebnis, dass durch häufigen Milchkonsum die Osteoporoseanfälligkeit und das Krebsrisiko steigen.

Die Wissenschaftler der Harvard Public School for Health untersuchten bei 75.000 Frauen über einen Zeitraum von zwölf Jahren die Auswirkung von Milch auf Knochen und Gesundheit. Das Ergebnis: Durch Milchkonsum wurden die Knochen der Testpersonen nicht widerstandsfähiger, sondern waren sogar einem höheren Bruchrisiko ausgesetzt. Zwar ist in Milch Kalzium enthalten. Doch der Milchkonsum führt zu einer Übersäuerung - und zur Neutralisation entzieht der Körper den Knochen ihren Kalziumvorrat. Die Folge: Die Osteoporoseanfälligkeit steigt. Regelmäßiger Milchkonsum erhöht bei Frauen zudem das Risiko von Eierstockkrebs.

Eine Harvard-Langzeitstudie mit 20.000 Männern hatte zum Ergebnis, dass mit höherem Milchkonsum das Risiko für Prostatakrebs steigt: Männer, die mindestens zweimal täglich Milch und Milchprodukte zu sich nehmen, haben demnach ein um 34 Prozent höheres Risiko auf Prostatakrebs als Männer, die wenig oder gar keine Milchprodukte zu sich nehmen.

Hinzu kommt: Die gesättigten Fette in Milchprodukten sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Etwa 15 Prozent der deutschen Bevölkerung vertragen wegen Laktoseintoleranz Milch überhaupt nicht.

Quelle: Harvard School of Public Health - The Nutrition Source: Calcium and Milk: What's Best for Your Bones and Health? · www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story

Damit wir Milch trinken können, werden die Kälber ihren Müttern gleich nach der Geburt weggenommen. Doch die artfremde Kuh-Muttermilch macht uns krank.

Foto: sdenness - Fotolia.com

Zahl der Versuchstiere übersteigt drei Millionen

Die Zahl der Tierversuche steigt weiter. Laut einer Statistik des Bundeslandwirtschaftsministeriums wurden 2012 mehr als drei Millionen Tiere in Tierversuchen gequält und getötet.

2.200.000 Mäuse, 418.000 Ratten, 166.000 Fische, 97.000 Kaninchen, fast 76.000 Vögel, 16.310 Schweine, 2.612 Hunde, 1.686 Affen und 863 Katzen mussten für den Forscherehrgeiz und wirtschaftliche Interessen in grausamen Tierversuchen leiden.

Die Zahl der Versuchsmäuse nahm um zehn Prozent zu, die der Versuchskaninchen sogar um elf Prozent. Auch der Anteil genetisch manipulierter Tiere ist gewachsen: bei 30 Prozent der Versuchstiere wurde das Erbgut manipuliert.

Für Ausbildungszwecke an Universitäten mussten mehr als 62.000 Tiere, darunter sogar 73 Affen, 44 Hunde, 31 Katzen und mehr als 2.000 Schweine, leiden und sterben.

Labor-Tiere auf dem Teller

In Belgien beschlagnahmten die Behörden im Dezember 2013 16,8 Tonnen Pferdefleisch aus Frankreich. Es stammte von 200 Labor-Pferden für pharmazeutische Versuche.

Foto: peta.de

»Jeder, der gewöhnt ist, das Leben anderer Lebewesen als wertlos zu erachten, läuft Gefahr, schließlich auch das menschliche Leben als wertlos zu sehen.«

Albert Schweitzer, Friedensnobelpreis 1952

Krähen - intelligent wie Primaten

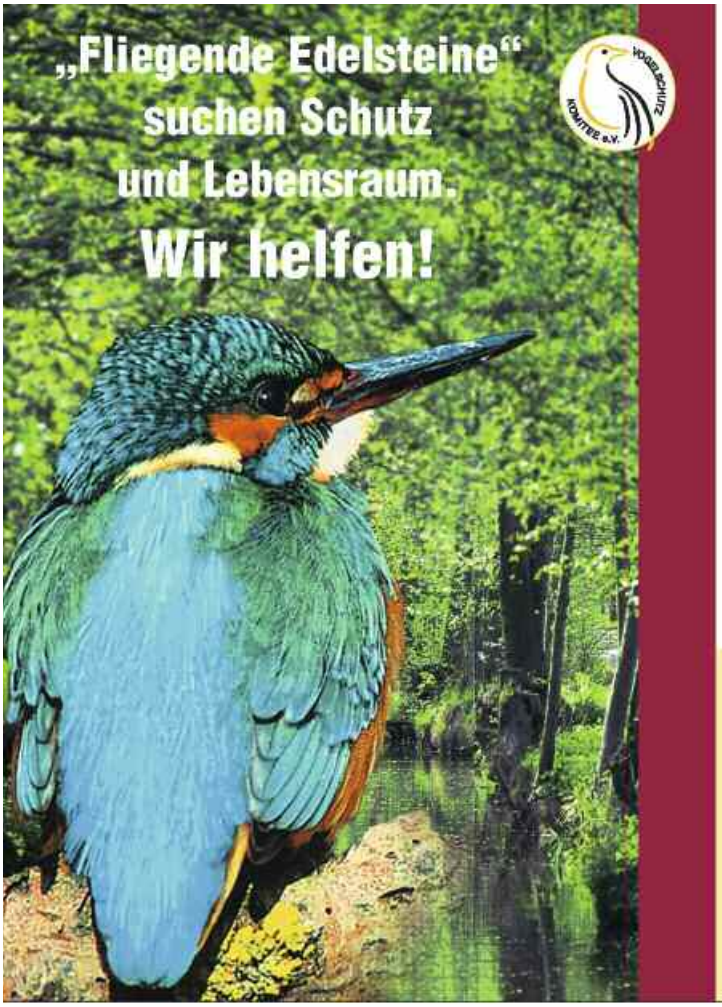
Rabenkrähen verfügen über ein Hochleistungsgehirn: Sie benutzen Werkzeuge, lösen komplexe Aufgaben und können strategische Entscheidungen treffen. Forscher der Universität Tübingen wiesen nun nach, dass sie ähnlich denken wie Primaten.

Die Tübinger Forscher ließen Rabenkrähen Gedächtnisaufgaben lösen. Nach einer Trainingsphase lag die Trefferquote bei fast hundert Prozent. »Das erfordert höchste Konzentration und eine geistige Flexibilität, die bei weitem nicht alle Tierarten aufbringen können und die selbst für Menschen eine Herausforderung ist«, so die Forscher. Die Parallelen zu Primaten seien erstaunlich.

Quelle: Abstract rule neurons in the endbrain support intelligent behaviour in corvid songbirds. In: NATURE COMMUNICATIONS, 28.11.2013 · www.nature.com

Foto: cuhle-fotos - Fotolia.com

Anzeige



Wir, das Vogelschutz-Komitee e.V., helfen Wildvögeln in Not – lokal, bundesweit und international.
So engagieren wir uns zum Beispiel:

- für den Erhalt und die Neuanlage von Nistplätzen wie Eisvogel-Brutwänden und Weißstorchhorsten.
- gegen Tiermissbrauch wie Wildvogelhaltung und illegalen Handel.
- mit Aktionen gegen grausamen Mord an unseren Zugvögeln in Südeuropa.
- für den Schutz letzter Vogeloasen in Deutschland, Spanien, Frankreich und Polen durch Landerwerb.
- für hilfsbedürftige Wildvögel.

Helfen Sie mit!

...damit auch unsere Kinder und Enkel Vögel in freier Natur erleben können.

Ihr lokaler Ansprechpartner in Nordrhein-Westfalen:
Vogelschutz-Komitee e.V.
Gemener Str. 48 · 46286 Dorsten · Tel.: 0 28 66 / 18 78 46
Fax: 0 28 66 / 18 78 53 · vogelschutz.komitee.nrw@t-online.de

Überregional für Sie da:
Vogelschutz-Komitee e.V.
Weender Landstr. 72 · D-37075 Göttingen
Postfach 3741 · D-37027 Göttingen · info@vogelschutz-komitee.de
www.vogelschutz-komitee.de

Spendenkonto: 46303590 · Sparkasse Göttingen · BLZ: 260 500 01
IBAN: DE12260500010046303590 · BIC: NOLADE21GOE

Lionsrock: Rettung für sechs deutsche Zirkusstiger

Sie wurden in Zirkussen geboren oder kamen als Jungtiere zum deutschen Zirkus »Starlight«: Die sechs Tiger Khan, Radja, Douglas, Shir-Khan, Prinz und Pascha. Jetzt dürfen sie zum ersten Mal ohne Gitter und unter freiem Himmel leben: Im Großkatzenrefugium *LIONSROCK* in Südafrika.

Im Zirkus waren die Lebensbedingungen für die Tiger alles andere als artgerecht und lagen sogar unterhalb der geltenden Mindestanforderungen: Sie wurden in Gruppen von zwei und vier Tieren in zwei Zirkuswagen auf maximal 25 Quadratmetern mitgeführt. Manchmal stand ihnen ein Wagen mit Badebecken zur Verfügung. An den Gastspielorten teilten sie sich abwechselnd ein kleines Außengehege.

In monatelangen Gesprächen konnten die Wildtierexperten von *VIER PFOTEN* und das zuständige Veterinäramt Groß-Gerau den hessischen Zirkus davon überzeugen, die Tiere freiwillig in die Obhut der Tierschutzorganisation zu übergeben. »Wir freuen uns sehr, dass der Zirkus eine Entscheidung im Sinne der Tiere getroffen hat«, betont Wildtierexperte und Biologe Thomas Pietsch von *VIER PFOTEN*. »Und wir fordern andere Zirkusse auf, diesem positiven Beispiel zu folgen.«

Wildtiere raus aus dem Zirkus!

An die 200 Großkatzen, davon etwa 100 Tiger, fristen in deutschen Zirkussen ein trauriges Dasein. Die Wildtierhaltung in Zirkussen steht in Deutschland seit langem in der Kritik. Wildtiere wie Elefanten, Giraffen, Löwen und Tiger können in fahrenden Zirkusbetrieben in keiner Weise ihren arteigenen Bedürfnissen entsprechend gehalten werden. Darin sind sich Wissenschaftler, Bundestierärztekammer, eine große Mehrheit der Bundesländer und nicht zuletzt die Mehrheit der deutschen Bevölkerung einig. Die erfolgreiche Überführung der sechs Tiger aus dem Zirkus »Starlight« in das Großkatzenrefugium *LIONSROCK* zeigt beispielhaft, dass Lösungen für Zirkusse mit Wildtieren möglich sind.

Die sechs geretteten Tiger konnten inzwischen aus dem Eingewöhnungsgehege in ihr endgültiges Zuhause einziehen. Im 1250 Hektar großen Gelände von *LIONSROCK* leben mit den Neuankömmlingen insgesamt 82 gerettete Löwen und 14 Tiger sowie Zebras, Gnus, Pferde und Antilopen.

Informationen: VIER PFOTEN
www.vier-pfoten.de/projekte/lionsrock
www.lionsrock.org

In diesem engen Zirkuswagen warten die Tiger auf die Freiheit

Die Tiger betreten zum ersten Mal ihre neue Heimat

»LIONSROCK« in Südafrika bietet Löwen und Tigern aus tierquälerischer Haltung ein gutes Zuhause.

Bilder: VIER PFOTEN · Mihai Vasile

Der Untergang des Königs: Afrikas Löwen in Not

Zehn bis 20 Jahre geben sie ihm noch. Dann kann der Löwe verschwunden sein. Diese düsteren Prognosen sind leider keine Schätzungen einzelner besonders pessimistischer Wissenschaftler. Auf fast jeder Großkatzenschutzkonferenz lautet die einhellige Meinung internationaler Experten: Es muss dringend etwas geschehen, sonst wird das markante Brüllen des charismatischen Königs der Savanne binnen nur einer Generation verstummt sein. Für immer.

Der einst sichere und unberührte Lebensraum von *Panthera leo*, so sein wissenschaftlicher Name, schrumpft von Jahr zu Jahr. Durch die Bevölkerungsexplosion in Afrika dringen Menschen immer tiefer in ihre Lebensräume ein, so dass Löwen oft auf Farmen und manchmal sogar in den Dörfern auftauchen. Damit sie die Nutztiere nicht reißen, werden sie vergiftet oder erschossen. Dies ist ein Punkt, der Löwen an den Rand der Ausrottung bringt. Einige Artenschutzorganisationen versuchen, die Farmer zu schulen und aufzuklären, ihnen Methoden an die Hand zu geben, wie sie ihr Vieh schützen können: z.B. durch eine für Löwen undurchdringliche Umzäunung aus Akazien-Dornengestrüpp oder »living walls« aus afrikanischer Myrrhe *(Commiphora africana)*, die mit einem Drahtzaun verflochten wird. Diese Methode wird aktuell in Kenia und Tansania erprobt.

»Canned hunting«: Jagdtouristen knallen Löwen in Gattern ab

Zahlreiche Proteste richten sich auch gegen eine weitere hochgradige Bedrohung für die Löwen: »Canned Hunting«, übersetzt Gatterjagd, bezeichnet eine qualvolle und hochlukrative Art, Löwen zu töten. Löwen werden in großem Stil auf Farmen, vor allem in Südafrika, gezüchtet, mit der Hand aufgezogen und in Gehegen eingesperrt. Als Jungtiere müssen sie als Streichelattraktion herhalten. Haben sie erst eine stattliche Größe erreicht, werden sie zum Abschuss an Jagdtouristen aus reichen Ländern freigegeben. Diese können oft schlecht schießen. So sterben die zahmen Löwen, die nie gesunde Scheu vor Menschen entwickelt haben, langsam und qualvoll und enden als Trophäe. Dem Argument der Jagdlobby, die Löwenzucht diene der Arterhaltung freilebender Löwen, widersprechen Artenschützer vehement. Das

Gegenteil sei der Fall, da die Zahl der Canned-Hunting-Farmen stets zunimmt und für die wachsende Nachfrage immer wieder freilebende Löwen eingefangen werden, um weiteren Nachschub für die Gatterjagd sicherzustellen.

Die langsame Ausrottung des Königs der Savanne

Auch wenn die Gatterjagd sich von der klassischen Trophäenjagd unterscheidet, ist auch sie ein maßgeblicher Faktor für die langsame Ausrottung des Königs der Savanne. Viele Jagdfarmen im östlichen und südlichen Afrika bieten betuchten Europäern und Amerikanern vor allem stolze Löwenmännchen mit prächtiger Mähne zu Höchstpreisen zum Abschuss an. Doch nicht nur der Rudelführer zahlt dies mit dem Tod, auch das gesamte soziale Gefüge seines Rudels wird hierbei zerstört. Auf einen Trophäenlöwen kommen zahlreiche weitere Tiere, die durch auseinanderbrechende Rudelstrukturen ihr Leben lassen müssen. Hinzu kommt, dass nicht mal jedes fünfte Jungtier überhaupt das zweite Lebensjahr erreicht.

Das Argument der Jagdpächter, von der hochpreisigen Trophäenjagd würde vor allem die arme Bevölkerung profitieren, stimmt nach Recherchen des ***SAVE Wildlife Conservation Fund*** größenteils nicht. Der Großteil der Jagdfarmen ist in der Hand von Investoren reicher Industrienationen, wohin auch der größte Teil der Einnahmen fließt.

Nachdem der Tiger als Lieferant für Produkte der traditionellen chinesischen Medizin fast ausgerottet ist, muss der Löwe nun dafür herhalten. Da Löwenknochen denen der Tiger sehr ähneln, sind sie nun in asiatischen Apotheken ganz legal und offiziell in pulverisierter Form erhältlich, genau wie der daraus hergestellte »Löwenwein«, dem große Heilkräfte zugesprochen werden. Wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit fehlen jedoch gänzlich. Insider vermuten einen Zusammenhang zwischen der wachsenden Nachfrage aus Asien und dem Anstieg der Zuchtlöwen der Canned-Hunting-Farmen. Noch heißer begehrt sind Skelette wildlebender Löwen, die angeblich noch wirksamer seien und daher bis zu 8.000 € pro Löwe einbringen.

Botswana und Sambia haben die Trophäenjagd auf Großkatzen verboten

Seit 2013 ist in Botswana die Trophäenjagd verboten. Statt auf die Jagd wird der Staat im südlichen Afrika künftig auf Foto-Tourismus setzen, der schon jetzt 12 % des Bruttoinlandsprodukts ausmacht. Nachbarland Sambia zog nach und hat seit 2013 die Jagd auf Großkatzen verboten. Anlass in beiden Fällen war der dramatische Rückgang der Wildtierbestände. Sambia schätzt die verbleibende Löwenpopulation im Land auf nicht mehr als 2.000 bis 4.000 Tiere.

Dr. Maike Förster, wissenschaftliche Beraterin des ***SAVE Wildlife Conservation Fund***, begrüßt das Jagdverbot: »Sowohl für den Artenschutz, als auch für die Menschen dieser Länder ist das ein großer Gewinn - und ein wichtiges Schritt um ihre Zukunft zu sichern. Zumal ein lebendes Tier mehr wert ist als ein totes...«

Denn im gesamten südlichen und östlichen Afrika ist die Löwenpopulation in wenigen Jahrzehnten um 90 % eingebrochen. Von einst 250.000 Tieren vor etwa 40 Jahren sind weniger als 30.000 übrig geblieben. Artenschutzorganisationen aus aller Welt fordern umfassende Schutzmaßnahmen und endlich auch die Einstufung der Löwen als bedrohte Tierart in die IUCN-Rote Liste.

Bild: EcoView · fotolia.com

Botswana hat seit 2013 die Trophäenjagd verboten und setzt statt dessen auf Foto-Tourismus - mit Erfolg!

Artenschutzorganisationen fordern seit Jahren die Einstufung der Löwen als bedrohte Tierart in die IUCN-Rote Liste.

Bilder: SAVE Wildlife

Informationen: ***SAVE Wildlife Conservation Fund Stiftung***
Internet: www.save-wildlife.org
Spendenkonto: Stadtsparkasse Wuppertal
Konto-Nr.: 509 588 · BLZ: 330 500 00
IBAN: DE02 3305 0000 0000 5095 88 · BIC: WUPSDE33

Zwangsbejagung ade!

Tierfreunde müssen die Jagd auf ihren Grundstücken nicht mehr länger dulden

Sind auch Sie Eigentümer eines Grundstückes, das gegen Ihren Willen bejagt wird? Sie können davon ausgehen, dass die Jagd auf Ihrem Grund und Boden ausgeübt wird, sofern Ihre Wiese, Ihr Feld oder Waldgrundstück außerhalb der Ortschaft liegen und nicht befriedet sind. Sie sind dann zwangsweise Mitglied in einer so genannten Jagdgenossenschaft und müssen dulden, dass bewaffnete Jäger Ihr Grundstück betreten, dort Schießtürme errichten, Fallen aufstellen, Futterstellen anlegen, Gesellschaftsjagden abhalten sowie Wildtiere und Haustiere (Katzen und Hunde) töten.

Keine Jagd auf meinem Grundstück!

Europäischer Gerichtshof: Zwangsbejagung verstößt gegen Menschenrechte

All dies müssen Sie nicht mehr länger dulden: Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte hat am 26.06.2012 entschieden, dass die Zwangsmitgliedschaft in einer Jagdgenossenschaft gegen die Menschenrechte verstößt, sofern der Grundeigentümer die Jagd aus ethischen Gründen ablehnt.

Es ist nicht mit dem in der Menschenrechtskonvention garantierten Schutz des Eigentums zu vereinbaren, wenn Grundstückseigentümer zwangsweise Mitglied in einer Jagdgenossenschaft sind und damit die Jagd auf ihrem Grund und Boden gegen ihren Willen dulden müssen. Aufgrund dieses Urteils wurde die Bundesrepublik Deutschland verpflichtet, ihre Jagdgesetzgebung entsprechend zu ändern.

Austritt aus Jagdgenossenschaft jetzt möglich!

Am 6.12.2013 ist das »Gesetz zur Änderung jagdrechtlicher Vorschriften« in Kraft getreten. Sie können jetzt bei der unteren Jagdbehörde einen Antrag stellen, dass Ihr Grundstück jagdrechtlich befriedet wird.

Da von Politikern zugegeben wurde, dass die neuen Regelungen den Grundeigentümern den Austritt aus der Jagdgenossenschaft möglichst schwer machen sollen, sind dabei einige wichtige Punkte zu beachten.

Gewissensprüfung durch Jagdbehörde

Sie müssen zunächst glaubhaft machen, dass Sie die Jagd aus ethischen Gründen ablehnen.

Hierbei wäre es von Vorteil, wenn Sie auch objektive Umstände schildern, die zu dieser Gewissensentscheidung geführt haben (Ablehnung der Jagd, Bedrohung durch Jäger, Ablehnung der Tötung von Tieren, Vegetarismus etc.).

Zeitpunkt der Befriedung Ihres Grundstückes

Das neue Gesetz sieht vor, dass grundsätzlich solange mit der Befriedung Ihres Grundstückes abgewartet werden muss, bis der Jagdpachtvertrag abgelaufen ist, was viele Jahre dauern kann. Sie sollten daher in Ihrem Antrag unbedingt darauf hinweisen, dass es für Sie aufgrund Ihres schweren Gewissenskonflikts unzumutbar ist, den Ablauf des Jagdpachtvertrages abzuwarten, und dass Sie notfalls hiergegen gerichtliche Schritte einleiten werden, weil dieses Abwarten nicht mit der Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte in Einklang zu bringen ist. Die untere Jagdbehörde darf nämlich bei ihrer Entscheidung auch auf das Ende des Jagdjahres abstellen. **Es ist daher wichtig, dass Sie Ihren Antrag rechtzeitig vor Ablauf des Jagdjahres (31.03.) stellen.**

Haftung für Wildschäden

Um Grundstückseigentümer davon abzuhalten, ihr Menschenrecht wahrzunehmen, sollen diese nach Befriedung ihres Grundstückes unter Umständen für Wildschäden haften, die auf anderen Grundstücken entstehen. Lassen Sie sich von dieser Drohgebärde nicht einschüchtern. Die Initiative ***Zwangsbejagung ade*** wird hierzu die notwendigen Musterklagen führen und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Bürgerinitiative Zwangsbejagung ade

In der Bürgerinitiative »Zwangsbejagung ade« haben sich Grundstückseigentümer aus ganz Deutschland zusammengeschlossen, die ihren Wald, ihre Wiesen und Felder nicht bejagen lassen wollen.

Unterstützt von der ***Initiative zur Abschaffung der Jagd*** und ***Wildtierschutz Deutschland e.V.*** werden entsprechende Musterverfahren geführt und Grundstückseigentümer mit Fachwissen beraten.

Wird auch Ihr Grundstück zwangsbejagt?

Wenn auch Sie die Jagd auf Ihrem Grundstück nicht länger dulden wollen, nehmen Sie Kontakt auf:

Tel. Wildtierschutz Deutschland e.V.: 0177-7230086
e-mail: info@zwangsbejagung-ade.de

Informationsflyer »Zwangsbejagung ade«

Wollen Sie Info-Flyer verteilen, um Grundstücksbesitzer auf die neue rechtliche Situation aufmerksam zu machen?
Bestellen Sie kostenlos über info@zwangsbejagung-ade.de (auch größere Stückzahlen!) oder im Brennglas-Shop auf Seite 63.

Helfen Sie mit!

Wollen Sie die Bürgerbewegung *Zwangsbejagung ade* und damit betroffene Grundstückseigentümer, welche die Jagd auf ihren Flächen nicht länger dulden wollen, unterstützen? Nur mit einem ausreichenden Spendenaufkommen können weitere Prozesse durch alle Instanzen hindurch geführt werden!

Spendenkonto:

Wildtierschutz Deutschland e.V.
GLS Bank · BLZ: 430 609 67 ·
Konto-Nr.: 600 863 950 0
Verwendungszweck: Zwangsbejagung ade

Wildtierschutz Deutschland e.V. ist als gemeinnützig anerkannt und die Spende steuerlich absetzbar.
> Bei Spenden bis 100 Euro gilt der Zahlungsbeleg Ihrer Bank als Spendenbescheinigung.
> Bei Beträgen über 100 Euro erhalten Sie eine Spendenbescheinigung für die Vorlage beim Finanzamt.

Erneute Entscheidung des Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte gegen Zwangsbejagung in Deutschland

Die Zwangsbejagung von Grundstücken einer vegan lebenden Familie verstößt gegen die Europäische Konvention für Menschenrechte (EKMR). Dies entschied der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) in Straßburg am 15.11.2013 in der Sache *Scholvien et al* gegen die Bundesrepublik Deutschland.

Familie Scholvien protestiert bereits seit Jahren gegen die Zwangsbejagung, insbesondere die Errichtung eines Hochsitzes auf ihrem Grundstück.

Unter Berufung auf das Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte von 1999 im Falle französischer Kläger, die gegen die Zwangsbejagung ihrer Grundstücke geklagt hatten, riefen die Scholviens die deutschen Gerichte an: Die vegan lebenden Tierfreunde konnten es nicht mit ihrem Gewissen vereinbaren, dass Jäger auf ihrem Grundstück Tiere tot schossen. Nachdem alle deutschen Gerichte bis zum Bundesverfassunggericht die Klage zurückgewiesen hatten, reichte Familie Scholvien bereits im Jahr 2008 Beschwerde beim EGMR ein. Am 15.11.2013 stellte der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte eine Verletzung der Menschenrechte fest und verurteilte die Bundesrepublik Deutschland zur Zahlung einer Entschädigung.

Bild: Familie Scholvien wehrt sich gegen diesen Hochsitz auf ihrem Grundstück. Die vegan lebende Familie hat eine »Bank des Friedens zwischen Mensch und Tier« aufgestellt.

Bürgerinitiative
www.zwangsbejagung-ade.de

40 Jahre Jagdverbot im Kanton Genf

Von Julia Brunke

Im Schweizer Kanton Genf hat die Bevölkerung 1974 durch Volksabstimmung für ein allgemeines Jagdverbot auf Säugetiere und Vögel entschieden. Mit überaus positiven Auswirkungen für die Natur, Tiere und die Menschen: Noch nie war die Biodiversität größer. Und: Die meisten Wildtierbestände regulieren sich selbstständig erfolgreich. An den Ufern des Genfer Sees und der Rhône erhöhte sich die Zahl der überwinternden Wasservögel auf spektakuläre Weise - ohne Zweifel eine Folge der ausbleibenden Störungen durch die Jagd. Vögel und die anderen Wildtiere verlieren immer mehr einen großen Teil der unnatürlichen Scheu, die durch die Jagd hervorgerufen wird. So werden wild lebende Tiere wieder erlebbar: Die vielen Vögel an den Gewässern lassen sich von den Menschen nicht stören. Spaziergänger bekommen regelmäßig Wildtiere wie den Feldhasen zu Gesicht - mit etwas Glück kann man am helllichten Tage Rehe und sogar Hirsche beobachten. So erhalten die Menschen ein verlorengegangenes Verständnis für die Natur und ihre Zusammenhänge zurück.

Foto Genfer See: inigocia - Fotolia.com

Von 280 Quadratkilometern Gesamtfläche verfügt der mit 500.000 Einwohnern dicht besiedelte Kanton Genf über 30 Quadratkilometer Wald und 110 Quadratkilometer Feldflur. Prozentual ausgedrückt: 45 Prozent des Kantons werden landwirtschaftlich genutzt, 25 Prozent sind bebaut, 15 Prozent bestehen aus Wald und Fluss, weitere 15 Prozent nimmt der Genfer See ein.

Sensation 1974: Große Mehrheit bei Volksentscheid über Jagdverbot

Zu Beginn der 1970er Jahre war das Großwild durch übermäßige Bejagung im Kanton Genf fast ausgerottet. Es gab nur noch einige Dutzend Rehe. Hirsche und Wildschweine waren schon seit Jahrzehnten ausgerottet. Feldhasen, Wildkaninchen, Fasane und Rebhühner waren durch die Intensivierung der Landwirtschaft und durch die Jagd sehr selten geworden. Damit die Jäger noch etwas zu schießen hatten, wurden Fasane, Rebhühner und Feldhasen aus dem Ausland importiert und vor der Jagd ausgesetzt.

1974 kam es aufgrund einer Volksinitiative von Tierschützern zu einem Volksreferendum, das Geschichte schrieb: Mit einer großen Mehrheit von zwei Dritteln der Stimmen wurde die Jagd im Kanton Genf verboten. Wenn das Volk in der Schweiz gesprochen hat, sind die Behörden konsequent: Ab sofort wurde kein Jagdpatent mehr vergeben - und so wurde in der Jagdsaison 1974 auch nichts mehr geschossen. In der Folge wurde ein Fauna-Gesetz verabschiedet und eine konstitutionelle Fauna-Kommission gegründet, in der Vertreter vom Naturschutz und vom Tierschutz entscheiden, ob eventuell Regulationen, Eingriffe oder auch Schadensvergütungen notwendig sind - ein Abschuss sollte immer das letzte Mittel sein. Die Gründung dieser Kommission war Teil der Volksinitiative, damit nicht die Regierung über Ausnahmen entscheidet und dadurch das Jagdverbot verwässert wird.

Das Jagdverbot in Genf war eine Sensation und erregte auch weit über den Kanton hinaus große Aufmerksamkeit. Für die Jagdwelt war es ein Schock - und ist es bis heute. Denn das Beispiel Genf beweist, dass es - auch in der dicht besiedelten Kulturlandschaft - ohne Jäger geht, ja, dass es Natur und Tieren sogar viel besser geht und dass auch die Menschen davon profitieren.

Studie: Jagdfreier Kanton Genf hat internationale Bedeutung für den Vogelschutz

Durch die Abschaffung der Jagd im Kanton Genf 1974 bekam das Gebiet des Genfer Sees und des Flusses Rhône internationale Bedeutung für den Vogelschutz. Dies belegt eine Studie des Schweizer Vogelschutzes SVS-BirdLife eindrücklich. Demnach ist dieser für den Vogelschutz zuvor wenig bedeutsame Gewässerabschnitt heute ein bedeutsames Biotop für überwinternde Tafel- und Reiherenten, Hauben- und Zwergtaucher, Pfeif-, Schnatter-, Krick- und Stockenten. Auch für den Gänsesäger sind die Gewässer im Kanton Genf ein wichtiges Brut- und Überwinterungsgebiet. Besonders der gestaute Bereich bei Peney und oberhalb Verbois sowie die Rade de Genève sind wichtige Ruhegebiete für Wasservögel, wogegen die Nahrungsgebiete auch im fließenden Abschnitt liegen. Teilgebiete sind Limikolenrastplätze, die als besonders wertvoll (Vasières de Peney, Rade de Genève) oder als wichtiges Gebiet (Lac de Verbois) eingestuft sind.

>>>

Foto: andreanita - Fotolia.com

Durch die Abschaffung der Jagd im Kanton Genf 1974 bekam das Gebiet des Genfer Sees und des Flusses Rhône internationale Bedeutung für den Vogelschutz.

Foto: Elenarts - Fotolia.com

Oben: Sogar die seltene Mandarinente hat sich angesiedelt.
Unten: Der Reiher lässt sich von Spaziergängern nicht stören.

Foto: Paraman - Fotolia.com

Lebensräume: 40 Jahre Jagdverbot im Kanton Genf

Im Kanton Genf haben Rehe und Hirsche ihre unnatürliche Scheu verloren: Sie kommen auch am hellichten Tage aus der Deckung. »Für die städtische Bevölkerung ist die Natur eine Bereicherung«, so lautet das Credo von Gilles Mulhauser, dem Leiter des Amtes für Natur und Landschaft.

40 Jahre Jagdverbot: Den Wildtieren in Genf geht es gut

Der Kanton Genf hat heute einen stabilen Huftierbestand von rund 60 Rothirschen und 200 bis 300 Rehen. Gottlieb Dandliker ist seit 2001 Faunainspektor im Kanton Genf und verantwortlich für das Wildtiermanagement. Als erklärter Tierfreund und Naturschützer hatte er nach seinem Biologiestudium für verschiedene NGOs wie den Schweizer Vogelschutz gearbeitet. Bei seinem Vortrag »Jagdverbot: wissenschaftlich möglich und praktisch bewiesen« am 15.10.2013 an der Universität Basel berichtete er, dass die Rehe - von denen es 1974 nur noch wenige gab - nach dem Jagdverbot den Kanton Genf nach kurzer Zeit wieder besiedelt haben. »Wir kommen pro Quadratkilometer auf etwa 10 bis 15 Rehe, was nicht übertrieben ist, wenn man bedenkt, dass sie 40 Jahre lang nicht bejagt wurden. Es findet also irgendwie eine Regulation statt.« Die Reh-Population ist seit Jahren stabil.

Immer wieder werde die Frage gestellt, ob die Rehe nicht Schäden im Wald verursachten. »Wir haben in Genf vor allem Eichenwälder«, erklärt Gottlieb Dandliker. »Und es ist ganz klar: Das Reh bedroht den Wald nicht.« Nun besteht ja bekanntlich ein Unterschied zwischen Wald und Forst: »Wenn der Förster einen bestimmten Typ von geraden Eichen haben will, den er in 200 Jahren sehr teuer verkaufen kann, dann kann es ein Problem geben.« Diese so genannten Zukunftseichen würden dann wie die Weinreben individuell geschützt.

Dank Jagdverbot ist Genf eine der letzten Bastionen für Wildkaninchen und Rebhühner auf Schweizer Boden: »Wir haben die letzte Rebhuhnpopulation in der Schweiz«, sagt Faunainspektor Dandliker. Und: Genf hat heute die größte Populationsdichte von Feldhasen. Vor der Volksabstimmung im Jahr 1974 hatte die Jagdlobby behauptet, ohne Jagd wäre der Feldhase im Kanton Genf von der Ausrottung durch Beutegreifer bedroht. Das Gegenteil war der Fall: Inzwischen erfreut sich der Kanton Genf einer gesunden, vermehrungsfähigen Feldhasenpopulation - der größten in der Schweiz. Ein Grund dafür ist neben dem Jagdverbot auch eine Extensivierung in der Landwirtschaft. Genf ist ein Pionier-Kanton: 10 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen sind ökologische Kompensation, auf denen durch Hecken oder Brachen die Biodiversität gefördert wird. Davon profitieren auch Rebhühner, Greifvögel und Beutegreifer wie Marder und Fuchs. »Greiftiere sind breit vorhanden, führen aber zu keinem Problem«, so der Faunainspektor. »Wir regulieren keine Füchse, Marder oder Dachse.« Im Sommer wurde ein junger Luchs - ein Waisentier aus dem Kanton Waadt - in Genf freigelassen. Offenbar war zu befürchten, dass das Jungtier ansonsten abgeschossen würde.

Die Befürchtung der Landwirte, dass das Jagdverbot mehr Schäden an Kulturen bringen werde, hat sich nicht bewahrheitet: Die Schadenszahlen im Kanton Genf sind vergleichbar mit denen von Schaffhausen - obwohl in Schaffhausen die Jagd erlaubt ist. Durch die vielen Feldhasen kommt es zu Schäden an Sprösslingen von Sonnenblumen. Doch die Genfer Landwirte werden dafür durch jährliche Zahlungen von 30.000 bis 60.000 Franken entschädigt. Rehe verursachen vor allem Schäden in Fruchtbaumplantagen und an Weinreben. Die jährlichen Entschädigungszahlen liegen hier zwischen 20.000 und 80.000 Franken.

Und was ist mit den Wildschweinen?

1974 waren die Wildschweine schon seit Jahrzehnten im Kanton Genf ausgerottet. Nach dem Jagdverbot haben die Wildschweine Genf von Frankreich aus wieder besiedelt. In der abwechslungsreichen Landschaft des Kantons haben sich die Tiere sehr gut angepasst und schnell vermehrt. Schließlich wurden Schäden in der Landwirtschaft wurden politisch untragbar und eine Regulierung des Bestandes wurde notwendig. Ende des 20. Jahrhunderts sind die Wildschweinbestände regelrecht explodiert. »Diese Erfahrung hat man aber in ganz Europa gemacht, unabhängig von einem Jagdverbot«, so Faunainspektor Gottlieb Dandliker. Weil die Wildschweine jetzt nicht nur Schäden im Mais verursachten, sondern auch im Herbst an die Weinreben gingen, kam es zu einer Wildschweinkrise in Genf. »Und da haben sie meinen Posten geschaffen«, erzählt der Biologe.

Genf setzt hier auf Schadensprävention: Um Schäden durch Wildschweine in der Landwirtschaft zu verhindern, werden elektrische Zäune um die Kulturen aufgestellt. »Das ist eigentlich ganz einfach - da reichen zwei Bänder«, erklärt Dandliker. Diese Methode sei sehr effizient. Doch es habe lange gedauert, die Landwirte davon zu über-

Fotos: Canton de Genève, Direction générale de la nature et du paysage

zeugen. Bei den Weinbergen müsse man nur die Reben in der Nähe von Wildschwein-Einständen und die besonders frühen Sorten schützen. Wenn es später Eicheln im Wald gebe, gingen die Wildschweine nicht mehr in die Weinberge.

Weil das Schadenspotential durch Wildschweine in der Landwirtschaft hoch ist, hat die Regierung einen Beschluss gefasst, die Wildschweine durch Abschüsse zu regulieren. »Diese Regulation erfolgt ausschließlich durch Wildhüter, es werden keine Amateurjäger einbezogen«, so Gottlieb Dandliker. Für diese »Gardes de l'environnement« spielen Sicherheit, Ethik und Tierschutz eine große Rolle: »Wir können uns nicht einen einzigen Unfall leisten.« Tierschutz bedeutet vor allem die Vermeidung von angeschossenen Tieren. »Das passiert massenweise in der Umgebung, im Waadtland, in Frankreich. Da werden Treibjagden gemacht, die Tiere werden angeschossen, man findet sie oder findet sie nicht - oder erst eine Woche später«, berichtet der Faunainspektor. »Stresssituationen wie bei Treibjagden - wo die Tiere wissen: das war eine ganz furchtbare Sache - gibt es bei unserer Regulation nicht.« Führende Bachen werden nicht geschossen - aus ethischen Gründen. Denn wenn die säugende Mutter fehlt, sterben die Kleinen. Auch die Leitbachen und die großen Eber werden nicht geschossen. »Dadurch erhoffen wir uns eine Stabilität in der Rotte und im Verhalten der Tiere«, erklärt Dandliker. »Wir haben hier regelmäßig Gruppen von Wildschweinwaisen von der französischen Jagd, die ihre Mutter verloren haben und in die Dörfer kommen.« Solche führungslosen Frischlinge können natürlich große Schäden verursachen. Und es ist bekannt, dass sich Wildschweine nach Abschuss der Leitbache unkontrolliert vermehren.

Für die Dezimierung der Wildschweine wird rund eine Vollzeitstelle aufgewendet - die Schwarzwildregulation kostet den Kanton also sehr wenig. Die Wildschweinpopulation im Kanton Genf schwankt heute zwischen 100 und 400 Individuen. »In den letzten zehn Jahren hat ein Wandel stattgefunden - auch bei den Bauern, die grundsätzlich sehr gegen das Schwarzwild sind. Auch wenn es Schaden macht: Das Wildschwein ist ein Tier, das einfach zur Landschaft gehört, und ist in diesem Sinn inzwischen akzeptiert.«

Jagdverbot in Genf: 90 Prozent stehen dahinter

Was ist nun die gesellschaftliche Bilanz des Jagdverbots? Das Jagdverbot hindert ein paar Hundert von 500.000 Genfern an der Ausübung ihres Hobbys im eigenen Kanton. Doch die Vorteile für die große Mehrheit der Menschen sind bemerkenswert: Das Jagdverbot ermöglichte eine Rückkehr vieler Tiere und einer Artenvielfalt in den Kanton und macht Wildtiere für die Menschen wieder erlebbar. Und: Das Jagdverbot erhöhte die Sicherheit für Spaziergänger: »Im angrenzenden Waadtland oder in Frankreich kann man im Herbst nicht einfach so spazieren gehen«, so Faunainspektor Gottlieb Dandliker. Immer wieder kommt es zu Jagdunfällen.

Die Bevölkerung von Genf steht mit großer Mehrheit hinter dem Jagdverbot: Eine repräsentative Meinungsumfrage aus dem Jahr 2006 ergab 90 Prozent Zustimmung zur Beibehaltung des Jagdverbots.

Somit wird in Genf seit 40 Jahren auf einer großen Fläche und in einer Kulturlandschaft ein einmaliges Experiment erfolgreich durchgeführt.

>>>

Foto: Ars Ulrikusch - Fotolia.com

Das Beispiel Genf beweist, dass es - auch in der dicht besiedelten Kulturlandschaft - ohne Jäger geht, ja, dass es Natur und Tieren sogar viel besser geht.

Foto: Pim Leijen - Fotolia.com

Vor der Volksabstimmung im Jahr 1974 hatte die Jagdlobby behauptet, ohne Jagd wäre der Feldhase im Kanton Genf von der Ausrottung durch Beutegreifer bedroht. Das Gegenteil war der Fall: Inzwischen erfreut sich der Kanton Genf der größten Feldhasenpopulation in der Schweiz.

Foto: Kaphoto - Fotolia.com

Lebensräume: 40 Jahre Jagdverbot im Kanton Genf

Schutz und Förderung der biologischen Vielfalt

Der Kanton Genf setzt sich mit einer Fülle von Maßnahmenplänen und konkreten Projekten für den Schutz und die Förderung der biologischen Vielfalt ein. So wurden zwischen 2010 und 2012 insgesamt 400 Hektar Fläche als staatliche Naturschutzgebiete klassifiziert.Über den ganzen Kanton ist ein Netzwerk von unterschiedlichen Lebensräumen wie Gewässern und Wald entstanden, in der eine Vielzahl von zum Teil seltenen Tieren und Pflanzen eine Heimat gefunden haben. Im Jahr 2007 wurde im Kanton Genf ein Gesetz für den Landschafts- und Biotopschutz sowie die Erhaltung der Flora erlassen, das die Pflege und den Unterhalt dieser Flächen sichert. Für Rebhuhn, Steinkauz, Kronwicken-Bläuling, Hundszahnlilie und andere bedrohte Arten gibt es spezielle Förderungsprogramme.

Elf professionelle Wildhüter (Gardes de l'environnement) sind mit der Aufsicht über die Naturreservate sowie die Flora und Fauna betraut. Diese Naturschützer erledigen eine Vielzahl von Aufgaben wie die Kontrolle der Naturreservate, Wildschadenverhütung und die Überwachung der Fischerei. Im direkten Kontakt mit der Bevölkerung vor Ort sind sie auch in der Umweltbildung tätig. Laut Genfs Faunainspektor Dandliker kostet der Einsatz der professionellen Wildhüter den Steuerzahler pro Jahr weniger als eine Tasse Kaffee: Insgesamt sind es ca. 1.200.000 Franken auf 500.000 Einwohner - und zwar inklusive Wildschadensprävention in der Landwirtschaft (250.000 Franken) und Entschädigungszahlungen an die Landwirte (350.000 Franken). »Das, was wir machen, ist ja hauptsächlich für die Landwirtschaft«, so Dandliker. Und er weist darauf hin, dass das Jagdverbot den Kanton günstiger kommt als die Hobbyjagd: »Die Organisation einer Patentjagd würde mehr als die Schwarzwildregulation kosten.« Denn für eine Jagdbehörde wären mindestens zwei Vollzeitstellen nötig, während für die Schwarzwildregulation rund eine Vollzeitstelle aufgewendet wird.

Natur und Tiere werden wieder erlebbar

»Für die städtische Bevölkerung ist die Natur eine Bereicherung«, so lautet das Credo von Gilles Mulhauser, dem Leiter des Amtes für Natur und Landschaft. Der Kanton Genf ist mit 500.000 Einwohnern und 30.000 Hunden dicht besiedelt: Es sind suburbane Verhältnisse. Und so spielen nicht nur Schutzgebiete eine große Rolle, sondern auch die Förderung der Stadtnatur und die Naturpädagogik. An vielen Orten informieren Schautafeln über einen Lebensraum und seine Bewohner. Eine große Vielzahl an Vögeln, Feldhasen, Rehe, sogar Hirsche und andere Tiere sind für Spaziergänger und Erholungssuchende wieder erlebbar geworden.

Das Programm »Natur in der Stadt« vernetzt städtische Grünflächen mit dem ländlichen Umfeld und fördert die Anlage von Biotopinseln wie Gärten, Kleingewässer oder begrünte Dächer. Sogar ehemalige Betriebsstandorte werden zu Biotopen umstrukturiert. Für öffentliche Gartenanlagen gilt die »Garten-Charta« für ökologische Bewirtschaftung und Förderung der Artenvielfalt, der sich über 200 private Kleingärtnerinnen und -gärtner und verschiedene Nichtregierungsorganisationen angeschlossen haben. Kein Wunder, dass es viele Tiere auch in die Stadt zieht. So manche Fuchsfamilie hat hier ihren Lebensraum gefunden, sogar ein Rehbock hat am Stadtrand sein Revier.

Da der Kanton Genf auf einer Länge von 103 Kilometern an Frankreich grenzt, spielt die länderübergreifende Zusammenarbeit für ökologische Verbindungsachsen zwischen den Alpen, dem See und den Feuchtgebieten im Hinterland eine große Rolle.

Bild: Prospekt des Kanton Genf · www.ge.ch/nature/

Interview mit Gilles Mulhauser

Leiter des Amtes für Natur und Landschaft Kanton Genf

Gilles Mulhauser leitet seit 2009 das Amt für Natur und Landschaft Kanton Genf.

***Freiheit für Tiere:* 2014 ist ein Jubiläum für den Kanton Genf: 40 Jahre Jagdverbot! - Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Auswirkungen des Jagdverbots?**

Gilles Mulhauser: Es gibt verschiedene Auswirkungen. Nach 40 Jahren Jagdverbot können wir sagen: Die erste Auswirkung - die bei der heutigen Generation schon in Vergessenheit geraten ist - ist sicherlich die Tatsache, dass durch das Jagdverbot die Risiken für die Bevölkerung weniger geworden sind, und damit haben die Menschen viel mehr Möglichkeiten, sich in freier Natur zu bewegen. Die zweite Auswirkung besteht darin, dass verschiedene Tierarten ruhiger leben können. Dies betrifft vor allem die Vögel und die Huftiere. Dadurch sind die Tiere für die Menschen wieder erlebbar geworden. Die dritte Auswirkung ist die Entwicklung der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit mit Frankreich, was zum Beispiel die Wanderwege für Hirsche betrifft.

***Freiheit für Tiere:* Der Kanton Genf hat infolge des Jagdverbots inzwischen internationale Bedeutung für den Vogelschutz bekommen. Was macht die Gebiete rund um den Genfer See und die Rhône so wertvoll?**

Gilles Mulhauser: Weil die Vögel weniger gestört werden - durch das Jagdverbot, aber auch durch eine gewisse Regulation der Schifffahrt - sind Ruhezonen für viele Vogelarten entstanden. Es gibt schon seit hundert Jahren lokale Jagdverbote. Aber jetzt, da das Jagdverbot für den ganzen Kanton gilt, ist ein echtes Naturreservat entstanden. Die Nahrungsgrundlage hat sich verbessert durch die Rückkehr der Zebramuschel und Entwicklung der Makrophyten, was mit der Verbesserung der Wasserqualität zusammenhängt.

***Freiheit für Tiere:* In jagdfreien Gebieten - seien es Nationalparks oder Großstädte wie die deutsche Hauptstadt Berlin - verlieren die Tiere ihre große Scheu vor den Menschen und werden für die Bevölkerung wieder erlebbar. Wie sind die Erfahrungen in Genf als doch sehr dicht besiedeltem Kanton?**

Gilles Mulhauser: Wir stellen die gleichen Phänomene bei verschiedenen Tierarten fest. Einige haben ihren Lebensraum in der Stadt gefunden, zum Beispiel der Fuchs. Die Beschaffenheit der Landschaft mit zwei großen Flüssen und Auwäldern sowie der Wechsel von bewaldeten Hügeln und landwirtschaftlichen Flächen begünstigen das Vorkommen von Tierarten in unmittelbarer Nähe zu Wohngebieten (Hirsche, Biber, Gänsesäger, Wanderfalke, Wildschweine, Fledermäuse, Dachse, etc...).

***Freiheit für Tiere:* Es gibt Bilder von Hirschen und Rehen aus dem Kanton Genf, die sich am helllichten Tag zeigen und mit etwas Glück auch von Spaziergängern zu beobachten sind.**

Foto: Canton de Genève, Direction générale de la nature et du paysage

Gilles Mulhauser: Ich persönlich denke, dass der direkte Kontakt mit der Natur und ihren typischen Tierarten, eine wesentliche Erfahrung ist. Es geht nicht nur darum, einen nachhaltigen Schutz von Natur in städtischen Gebieten zu ermöglichen - das Erleben der Natur ist eine große Quelle für die Gesundheit jedes einzelnen Bewohners.

***Freiheit für Tiere:* Im Kanton Genf wird aktiv etwas für den Schutz der Natur und die Förderung der biologischen Vielfalt getan. Ist ein friedliches Zusammenleben von Menschen, Tieren und Natur möglich?**

Gilles Mulhauser: Sicherlich ja. Aber wir müssen immer wieder daran arbeiten, das Bewusstsein hierfür in allen Bereichen der Gesellschaft zu schaffen. Wenn Interessenkonflikte auf wichtigen landwirtschaftlichen Nutzflächen entstehen, darf es nicht darum gehen, alleine wegen kurzfristiger Interessen einzugreifen. Sondern es geht um das öffentliche Wohl und das gemeinschaftliche Interesse, nachhaltige Bewirtschaftung und eine dauerhafte Erhaltung der natürlichen Ressourcen (Bodenfruchtbarkeit, Bestäubung, natürliche Wasserreinigung usw.) zu gewährleisten. Unser Naturerbe ist ein kollektives Gut, das sich jeder aneignen und sich dafür verantwortlich fühlen muss.

Quellen:

Amt für Natur und Landschaft des Kantons Genf · www.ge.ch/nature/

Bundesamt für Umwelt BAFU: Vorbild Genf. Aus: Umwelt 2/2013, Thema »Biodiversität« · www.bafu.admin.ch/magazin2013-2-02

BirdLife International (2012) Important Bird Areas factsheet: River Rhone: Geneva to Verbois reservoir. www.birdlife.org/datazone/sitefactsheet.php?id=3269

Gottlieb Dandliker, Faunainspektor im Kanton Genf - Vortrag »Jagdverbot: wissenschaftlich möglich und praktisch bewiesen« am 15.10.2013 an der Uni Basel · www.jagdreguliertnicht.ch

Prof. Dr. Josef H. Reichholf, Vortrag zum Thema »Jägerlatein und Wildbiologie«, 15.10.2013 Uni Basel · www.jagdreguliertnicht.ch

Schweizerischer Nationalpark

100 Jahre Natur ohne Jagd

Von Julia Brunke

Der Schweizerische Nationalpark feiert 2014 sein hundertjähriges Bestehen. Mit seiner Gründung am 1. August 1914 schufen die Pioniere eine einzigartige Wildnisoase. Hier sollte sich die Natur ohne das Dazutun des Menschen frei entwickeln können - und so war von Anfang an die Jagd verboten. Dieses bemerkenswerte Naturexperiment wird seit hundert Jahren wissenschaftlich begleitet und dokumentiert.

Der Schweizerische Nationalpark ist der älteste Nationalpark Mitteleuropas. Gemäß den Bestimmungen der Weltnaturschutzunion *(IUCN)* gehört er zur Kategorie 1a von Schutzgebieten und gilt somit als »Strenges Naturreservat/Wildnisgebiet«. Seine Fläche von 170 Quadratkilometer entspricht der Größe des Fürstentums Liechtenstein. Die Gründer des Schweizerischen Nationalparks (SNP) verfolgten vor 100 Jahren bemerkenswerte Ziele, die heute als visionär gelten können: Sie wollten die natürlichen Prozesse ohne Eingriffe des Menschen wirken lassen. Und so gilt der Nationalpark als Oase der Ursprünglichkeit und der wiederkehrenden Wildnis.

Darüber hinaus ist der Schweizerische Nationalpark von Anfang an ein »Freiluftlaboratorium« für Wissenschaftler und ermöglichte ein Jahrhundert Umweltbeobachtung. Die Anzahl fachlicher Publikationen und Studien ist gerade in den letzten 20 Jahren enorm gestiegen, was das wissenschaftliche Interesse und auch das Interesse der Öffentlichkeit deutlich macht.

Wildtiere sind Sinnbilder intakter Natur. Im Schweizerischen Nationalpark können die Besucher Steinböcke, Gämsen, Hirsche, Rehe, Murmeltiere, Bartgeier und Steinadler beobachten. Dabei mussten Steinböcke und Bartgeier hier erst wiederangesiedelt werden. Die Rothirsche kamen von selbst zurück.

Vom Kahlschlag zum Naturreservat

Das Gebiet des Schweizerischen Nationalparks wurde jahrhundertlang intensiv forstwirtschaftlich genutzt - bis hin zur kahlschlagartigen Nutzung. Denn das Holz war von großem wirtschaftlichen Interesse, nicht nur für die Engadiner Gemeinden, sondern zunächst vor allem für den Bergbau und ab dem 18. Jahrhundert im großen Stil für die Versorgung der Saline Hall in Tirol. Ganze Talhänge wurden für die kommerzielle Nutzung kahl geschlagen.

Die Auswirkungen sind im heutigen Waldbild immer noch zu sehen, vor allem in den Bergföhrenwäldern im Ofenpassgebiet. »Erst nach 1835 wurden erste Maßnahmen zur Eindämmung der Kahlschlagwirtschaft seitens des Kantons wirksam«, schreibt Jon Domenic Parolini. *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 50)* Danach war das Gebiet für die Weideverpachtung für die Schafhaltung von Bedeutung. Da dies Anfang des 20. Jahrhunderts nicht mehr wirtschaftlich war, boten sich günstige Voraussetzungen für die Gründung des Nationalparks: Denn wer einen Nationalpark ins Leben rufen will, braucht ein großes Gebiet, das der wirtschaftlichen Nutzung damit entzogen wird.

»Angesichts der Ausmaße der verschiedenen Nutzungen in der Vergangenheit kann der SNP insgesamt nicht als wenig berührte Naturlandschaft gelten. Es handelt sich vielmehr um eine Kulturlandschaft im umfassenden Sinn«, so Jon Domenic Parolini (a.a.O.). »Deren Spuren werden langfristig immer weniger sichtbar.«

Dank 100 Jahre ungestörter Entwicklung ohne Land- und Forstwirtschaft gibt es heute Wälder mit Baumarten in unterschiedlichsten Stadien. Kleine Arven in alten Bergföhrenbeständen sind charakteristisch für viele Wälder des Schweizerischen Nationalparks: unter dem Kronendach von Altbäumen findet also eine Naturverjüngung statt. Und das verbreitete »Totholz« ist viel lebendiger, als der Begriff ahnen lässt: es steckt nicht nur voller Leben, sondern schafft die Grundlagen für weiteres - und die Besiedelung von jungen Bäumen.

Biodiversität - Vielfalt des Lebens

Als Biodiversität wird die biologische Vielfalt in allen ihren Erscheinungsformen bezeichnet: die Vielfalt der Ökosysteme, die Artenvielfalt von Tieren, Pflanzen und Mikroorganismen sowie die genetische Vielfalt.

>>>

Foto: Manfred Karisch - Fotolia.com

Foto: Danny boy - Fotolia.com

Oben: Der Steinbock wurde bereits um 1650 in Graubünden ausgerottet. 1920 wurden im Schweizerischen Nationalpark einige Steinböcke ausgesetzt. Heute leben hier rund 300 der majestätischen Tiere.

Unten: Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die Rothirsche im Engadin ausgerottet. 50 Jahre später wanderten sie von Nord- und Mittelbünden wieder ein. Rund 2000 Hirsche leben in den Sommermonaten im Nationalpark.

Foto: © SerrNovik - Fotolia.com

Schweizerischer Nationalpark: Lage und Klima

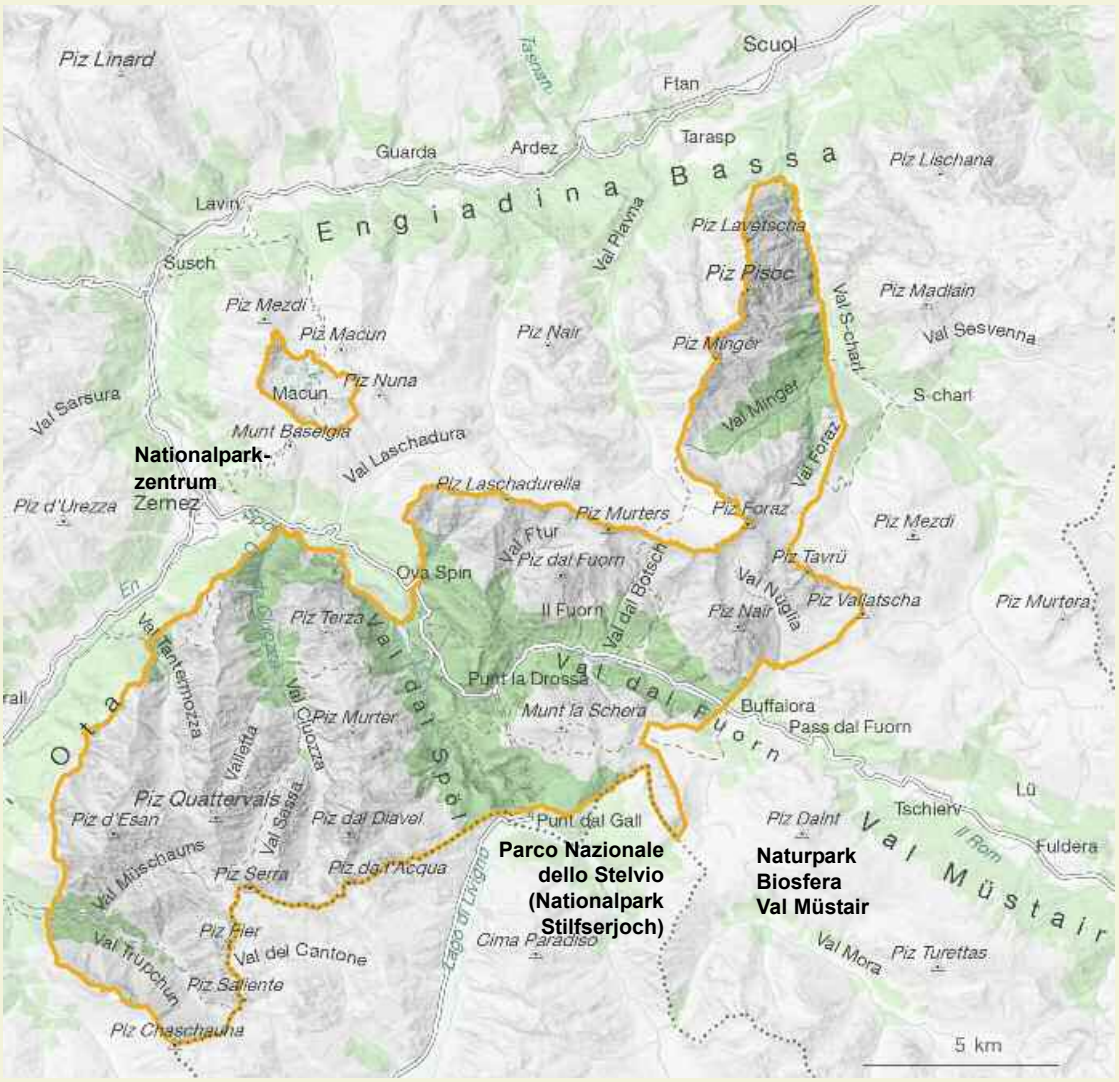
Der Schweizerische Nationalpark befindet sich inmitten der Alpen und umfasst eine Fläche von 170 Quadratkilometer im Kanton Graubünden, genauer im Engadin. Am Südrand des Parks schließt der 1935 gegründete italienische Nationalpark Stilfserjoch (Parco Nazionale dello Stelvio) an sowie an den Regionalen Naturpark Biosfera Val Müstair, der im Jahr 2010 eingerichtet wurde. Eingangstor zum Nationalpark ist Zernez mit dem Nationalparkzentrum.

Der Schweizerische Nationalpark besteht aus zwei Teilgebieten: dem 167 km² großen Hauptareal in den Unterengadiner Dolomiten und 3,6 km² großen Seenplatte von Macun, die 2,5 Kilometer entfernt ist.

Der höchste Punkt des Nationalparks, der Piz Pisoc, liegt 3173 über NN, der tiefste Punkt 1380 über NN. Etwa die Hälfte der Flächen sind bewachsen: 31 Prozent bestehen aus Wald (Arven, Bergföhren, Lärchen, Fichten), 17 Prozent sind subalpine und vor allem alpine Rasen. Die andere Hälfte wird von dolomitischem Gelände geprägt: Felsen, Geröllhalden und Murgänge.

Logo-Vogel des Schweizerischen Nationalparks ist der Tannenhäher, ein eifriger Bäumepflanzer. Mit einer Fläche von 170 Quadratkilometer ist der Nationalpark etwa so groß wie das Fürstentum Liechtenstein.

Foto: Hansueli Krapf



Karte: Schweizerischer Nationalpark

Der Nationalpark gehört zu den sonnenreichsten Regionen der Schweiz: an rund 300 Tagen im Jahr zeigt sich die Sonne.

Mit einem Monatsmittel von nur 66mm Niederschlag ist das Gebiet relativ trokken. Die Quellen als natürliche Wasseraustritte im Gelände und das weitgehend unverbaute Gewässernetz sind prägend für die Landschaftsformung und bietet wertvolle Lebensräume für Tiere und Pflanzen.

Der Nationalpark ist grundsätzlich von Menschen unbewohnt. Für Naturfreunde und Wanderer gibt es aber das Hotel Parc Naziunal II Fuorn inmitten des Nationalparks sowie eine Hüttenunterkunft.

Informationen:

Nationalparkzentrum
Schloss Planta-Wildenberg
CH-7530 Zernez
Tel. +41 (0)81 851 41 11
info@nationalpark.ch
www.nationalpark.ch

Die Vielfalt des Lebens kann sich in großen, naturbelassenen Gebieten am besten entwickeln. Solche Gebiete sind aber selten geworden und liegen in den Alpen zerstreut und zerschnitten von menschlicher Nutzung und Infrastruktur. »Deshalb braucht es den Blick über die Parkgrenze hinaus: Kleine und große Netzwerke, Kooperationen und Verbundsysteme mindern die Folgen dieser Fragmentierung und erhalten die Lebensräume für die Arten auch außerhalb des Nationalparks.« *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 63)*

Da die Artenvielfalt mit zunehmender Höhe abnimmt, erreicht der Schweizerische Nationalpark bei der Anzahl der verschiedenen Arten keine Höchstwerte - »doch vermag er durch verschiedenartige Lebensräume, natürliche Beziehungsnetze und das langfristige Gewähren von Sukzessionen punkten«. *(ebda., S. 70)*

Im Nationalpark leben 35 verschiedene Säugetierarten, 73 Vogelarten, 5 Reptilien- und 3 Amphibienarten, 227 Schmetterlinge (davon 108 Tagfalter), 34 Libellen- und 205 Käferarten sowie 99 Landschnecken und Großmuscheln.

Ein Paradies für Tagfalter

Für Tagfalter ist der Schweizerische Nationalpark ein Paradies: 108 verschiedene Arten wurden hier bislang gezählt. Diese Vielfalt ist beachtlich: es ist mehr als die Hälfte aller in der Schweiz vorkommenden Arten und 24 Prozent der in ganz Europa vorkommenden Arten. Besonders gut erforscht ist die Tagfaltervielfalt auf alpinen Rasen. Dabei wurden auf nur einem Hektar Untersuchungsfläche bis zu 51 verschiedene Arten gefunden.

Erfreut Groß und Klein: Das Alpenmurmeltier

Murmeltiere erfreuen Groß und Klein im Nationalparks. Die possierlichen Tiere lassen sich auch aus der Nähe gut beobachten. Die größte Anzahl Murmeltiere im Nationalpark ist in der Val Trupchun mit ihrem üppigen Grasland zu finden: Im Talgrund des vorderen Talabschnitts leben überwiegend Einfamilienkolonien, in der ehemaligen Alp Trupchun lebt eine Mehrfamilienkolonie. *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 140)*

Murmeltiere sind sehr soziale Tiere, und so spielen soziale Kontakte in ihrem Leben eine große Rolle. Die Tiere erkennen sich gegenseitig am Geruch ihrer Wangendrüsen. Die Familienverbände bewohnen ein System von selbst gegrabenen, metertiefen und verzweigten Erdbauten. Eine Familie besteht in der Regel aus einem erwachsenen Männchen und einem Weibchen sowie mehreren Jungtieren. Da Murmeltierweibchen nicht jedes Jahr Junge haben, sind in einer Familie nicht alle Jahrgänge vertreten.

Murmeltiere essen nicht einfach Gras, sondern wählen sich Kräuter aus. Am wichtigsten ist der Alpenklee. Um sich auf den Winter vorzubereiten, futtern sie sich im Sommer Fettreserven an und sammeln Gras, das sie in ihren Bau tragen. Das Heu dient aber nicht als Nahrungsreserve, sondern als Polstermaterial für den Bau. Ende September ziehen sich die Murmeltiere in den gut ausgepolsterten Winterbau zurück. Die Familienmitglieder schmiegen sich eng aneinander und halten einen echten Winterschlaf, währenddessen alle Körperfunktionen stark reduziert ablaufen. Während des Winterschlafs nehmen Murmeltiere weder Nahrung noch Flüssigkeit auf.

>>>

Foto: photostefan - Fotolia.com

Das Reh benötigt einen strukturreichen Lebensraum mit Lichtungen, Waldrändern und Hecken. Dort findet es proteinreiche, leicht verdauliche Nahrung: eine Vielzahl an Kräutern, Blätter von Büschen und Beeren. Insofern ist das Reh anspruchsvoller als die anderen Huftierarten (Hirsche, Gämsen und Steinböcke) im Nationalpark.

Foto: thier - Fotolia.com

Auf Alpweiden und subalpinen Rasen leben die Alpenmurmeltiere. Bei Gefahr verschwinden sie blitzartig im Bau oder in einer der ein bis zwei Meter langen Fluchtröhren.

Der Steinadler ist der Ausrottung knapp entgangen. Im Nationalpark findet er ideale Lebensbedingungen.

Foto: Dana Krimmling - Fotolia.com

Ideale Lebensbedingungen für den König der Lüfte - den Steinadler

Der Steinadler ist der Ausrottung knapp entgangen. Ihre Zahl ist durch die besseren Umweltbedingungen und vor allem durch das Jagdverbot im Schweizerischen Nationalpark deutlich gewachsen. Der »König der Lüfte« profitiert von idealen Lebensbedingungen: Hier gibt es die weiträumigen offenen und halboffenen Landschaften in der alpinen und subalpinen Höhenstufe und viele Möglichkeiten zum Bau von Adlerhorsten in schwer zugänglichem Gelände. Ausgewachsene Adler leben paarweise zusammen und verteidigen 30 bis 90 km² große Reviere. Die Alpen sind von Steinadlerrevieren gänzlich belegt. Im Sommer ernährt sich der Steinadler vorwiegend von Murmeltieren. Im Winter bildet Aas von Huftieren einen hohen Anteil an seiner Nahrung.

Seit 100 Jahren sind Adlerhorste im Nationalpark bekannt. Heute ist der Nationalpark Teil von sechs Steinadler-Brutrevieren. Jedes Paar hat meist mehrere Horststandorte innerhalb seines Reviers. Steinadler sind ausgesprochen territorial. Fremde Adler werden mit Vehemenz aus dem Revier vertrieben.

Die Paarung der Steinadler findet im Januar statt, die Eiablage im April. Die Jungen schlüpfen im Mai und fliegen etwa Ende Juli aus. Sie werden bis im Winter von ihren Eltern gefüttert.

Der Steinadler hat heute keine natürlichen Feinde mehr. Trotzdem wachsen die Adlerbestände nicht ungehindert an. Je mehr Adler sich im Luftraum tummeln, um so größer wird die Konkurrenz untereinander. Wenn ein Adlerpaar den Horst dauernd verlassen muss, um sein Revier zu verteidigen, vernachlässigt es seine Brut. Tatsächlich zeigen Forschungsresultate, dass der Bruterfolg der Steinadler mit zunehmender Zahl der Reviere sinkt. An diesem Beispiel ist gut zu belegen, dass die Natur sich selbst reguliert.

Die Rückkehr des Bartgeiers in die Alpen

Die letzten Alpenbartgeier waren um 1890 im Engadin durch die Jagd ausgerottet. Um die Bartgeier in den Alpen wieder anzusiedeln, wurden zwischen 1991 und 2007 insgesamt 26 junge Bartgeier im Schweizer Nationalpark freigelassen. »Moische« und »Cic«waren die ersten Bartgeier, die sich 1996 im jugendlichen Alter von fünf und drei Jahren paarten und erstmals einen Horst bauten. Doch das Bartgeierpaar siedelte zwei Jahre später um - über die Landesgrenze nach Italien in die Valle di Livigno. Dort brüteten sie 1999 erstmals. Bis 2012 haben Moische und Cic im Livignotal elf Jungvögel in vier Horsten zum Ausfliegen gebracht.

2007 brütete erstmal ein Bartgeierpaar, die beiden gerade mal fünfjährigen »Zebru« und »Martell«, im Nationalpark erfolgreich: Am 7. April schlüpfte Junggeier »Tantermozza« und verließ kanpp vier

Der Bartgeier wurde im 19. Jahrhundert in den Alpen ausgerottet. Er wurde ab 1991 im Nationalpark wieder angesiedelt.

Foto: Alphacandy - Fotolia.com

Monate später seinen Horst. Bis 2012 zogen Zebru und Martell drei Jungvögel auf. 2012 brüteten im Engadin zwei neue Paare, eines davon im Nationalpark. »Dies ist ein Beleg für die hervorragende Qualität des Lebensraums im schweizerisch-italienischen Grenzgebiet«, schreibt David Jenny. *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 126)*

Der Tannenhäher: ein zu Unrecht verfolgter Bäumepflanzer

Der Tannenhäher ernährt sich hauptsächlich von Arvennüsschen. Arven machen 5 Prozent des Waldbestandes im Nationalpark aus. In der Vergangenheit galt der Tannenhäher als »übler Arvenschädling« und »schlimmer Räuber« und wurde gnadenlos verfolgt: »Für jeden erlegten Tannenhäher gab es folglich in Graubünden eine Prämie von einem Franken, weil dieser für das Verschwinden der Arve verantwortlich gemacht wurde, obwohl übermäßige forstliche Nutzung die Ursache dafür war«, schreiben Anita Risch und Martin Schütz. *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 88)* Mitte des 20. Jahrhunderts begannen Forscher die Ökologie zwischen Tannenhäher und Arve zu verstehen: Tannenhäher schädigen die Arve in Wirklichkeit gar nicht, sondern sind ganz im Gegenteil notwendig für ihre Verbreitung, weil sie Tausende Arvennüsschen als Wintervorrat vergraben und somit neue Bäume pflanzen. »Fehlt der Tannenhäher, dann fehlt der Arve die Möglichkeit zur Verbreitung.

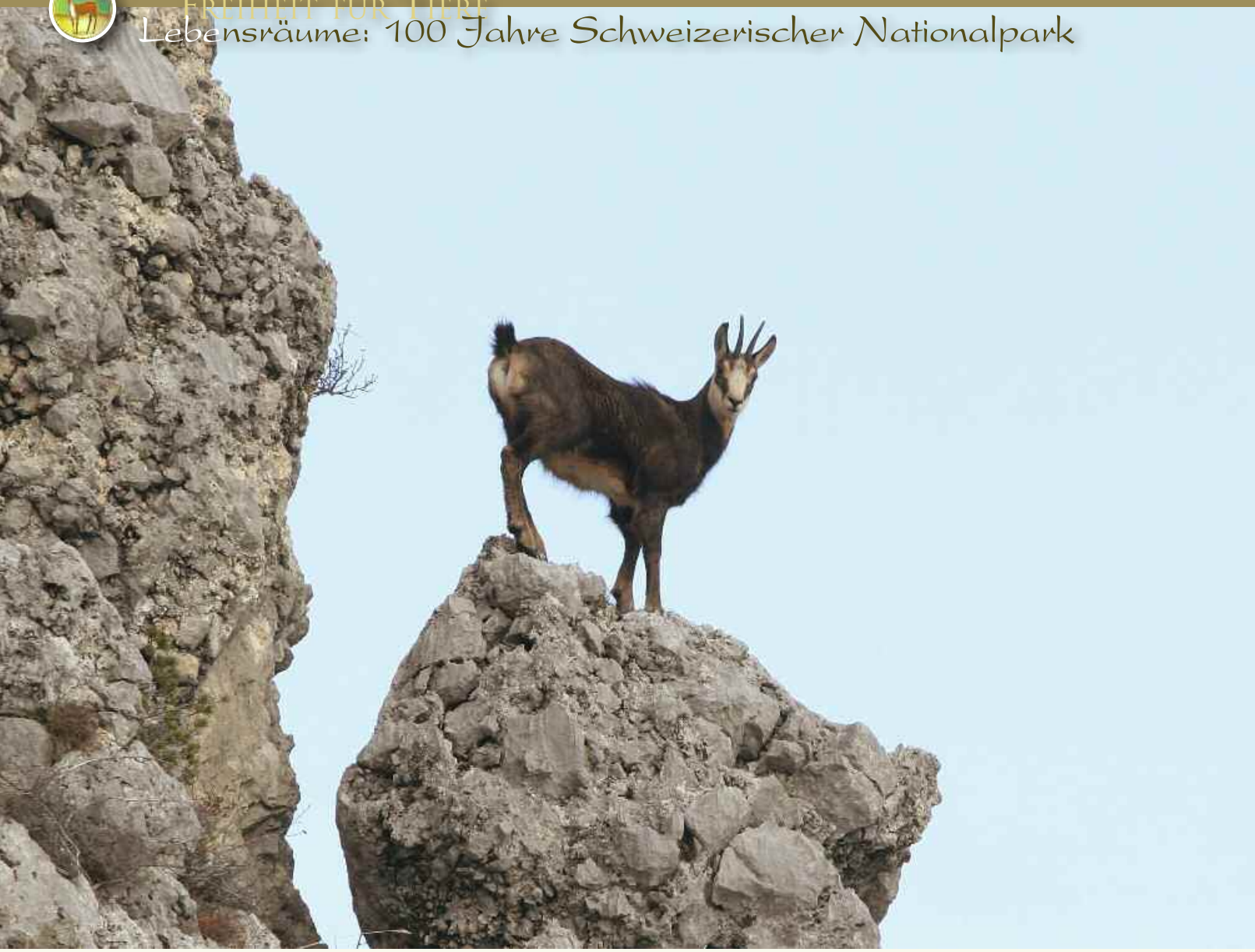
Foto: Coloreye - Fotolia.com

Im Herbst versteckt jeder Tannenhäher Tausende von Samen als Wintervorrat. 80 Prozent dieser Verstecke findet er wieder, aus den übrigen Vorräten sprießen junge Arven.

Erst seit dem Schutz des Tannenhähers – nicht zufällig ist er der Logovogel des SNP - ist die natürliche Verbreitung der Arve folglich wieder sichergestellt.« (ebda.)

>>>

Lebensräume: 100 Jahre Schweizerischer Nationalpark



Bei Gefahr flüchten sich die Gämsen blitzschnell in die Felsen - so konnten sie überleben.

Den Gämsen gelang es als einziger großer Wildtierart, der Ausrottung zu entgehen

Der Schutz der Gämsen war bei der Gründung des Nationalparks ein wichtiges Argument. Während Rothirsche und Steinböcke im 17. Jahrhunderts in diesem Gebiet ausgerottet worden waren, gelang es der Gämse als einziger großer Wildtierart, der Ausrottung zu widerstehen.

»Dass sie im Gegensatz zu den anderen Arten überleben konnte, erklärt sich dadurch, dass sie ganzjährig in unwirtlichen, steilen und hohen Lagen zu existieren vermag«, so der Leiter des Nationalparks, Heinrich Haller. *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 148)* Bei Gefahr flüchten sich die Gämsen blitzschnell in die Felsen, über Schutthalden oder in den Krummholzgürtel.

Der Lebensraum der Gämsen umfasst Fels, Wald und Weiden. Sie bleiben auch im Winter in höheren Lagen. Nahrung finden sie im Bereich von schneefreien Graten oder indem sie mit den Hufen im Schnee scharren. Gute Beobachtungsstandorte sind Murtaröl, Val Cluozza und Margunet.

Weil Gamsbock und Geiß ähnliche Hörner tragen, ist ihre Unterscheidung nicht ganz so einfach, doch die Hörner der Geiß sind dünner und weniger stark gebogen als jene des Bocks. Die Hörner der Gämsen wachsen ein Leben lang und werden nicht abgestoßen.

Im Juni werden die Gämskitze geboren. Schon nach wenigen Stunden folgen sie ihrer Mutter über Stock und Stein. Wenn sie bei Fluchten über unwegsames Gelände den Anschluss an die Herde verlieren, jammern sie weithin hörbar, bis ihre Mutter sie wieder findet.

Ohne Jagd: Zahl der Gämsen bleibt im Gleichgewicht

Gämsen besiedeln heute beinahe alles Teile des Schweizerischen Nationalparks. Ihre Zahl schwankt seit 1920 trotz fehlender Bejagung zwischen 1000 und 1700 Stück. Weshalb die Zahl der Gämsen ohne Bejagung nicht sprunghaft ansteigt, wird wissenschaftlich untersucht.

>>>

Foto rechts: ARC - Fotolia.com · Foto oben: sebtoja - Fotolia.com

>>>

Lebensräume: 100 Jahre Schweizerischer Nationalpark

Der majestätische Steinbock ist ein Inbegriff der Alpen.

Foto: Michael - Fotolia.com

Ausrottung des Steinbocks im 17. Jahrhundert

Der Steinbock wurde in Graubünden bereits Mitte des 17. Jahrhunderts ausgerottet - die Entwicklung weitreichender Feuerwaffen war ihnen zum Verhängnis geworden. Lediglich im Gran Paradiso-Massiv in Italien überlebte dank königlichem Schutz ein kleiner Bestand.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gelang es dem italienischen König Vittorio Emanuele III, ein paar der letzten Steinböcke in die Schweiz zu schmuggeln. Der Tierpark »Peter und Paul« in St. Gallen startete darauf ein weltweit einzigartiges Zuchtprogramm.

Die Wiederansiedlung des Steinbocks in den Alpen

Die Wiederkehr des Steinbocks in die Alpen war ein lang gehegter Plan - und der neugegründete Schweizerische Nationalpark schien dafür prädestiniert. 1920 wurden vier Steinböcke und drei Geißen aus der St. Galler Zucht angesiedelt. Heute leben im Schweizerischen Nationalpark rund 300 Steinböcke.

Steinböcke können hervorragend klettern - die Präzision und Sicherheit ihres Auftreffens sind verblüffend. Aufgrund ihres massigen Körperbaus sind sie aber keine schnellen Läufer. Ihr Körperbau ist es auch, der die Tiere trotz der Anpassung an das Hochgebirge mit tiefem Schnee schlecht zurechtkommen lässt. Sie bevorzugen steile, nach Süden gerichtete und somit schneearme Einstände. Im Nationalpark sind sie vor allem nördlich der Val Trupchun und der Valle di Livigno zu finden.

Die Streifgebiete männlicher Steinböcke umfassen im jährlichen Durchschnitt 45 km², während weibliche Steinböcke in einem durchschnittlichen Gebiet von 10 km² unterwegs sind.

Weibliche Rudel werden von einer erfahrenen Leitgeiß geführt. Bei den Bockrudeln ist die Rangordnung offensichtlich: Die Horngröße ist Ausdruck für die individuelle Stärke. Im August und während der Brunft im Dezember demonstrieren die mächtigsten Böcke in eindrücklichen Kämpfen ihre Dominanz. Abgesehen davon setzt wohl kaum ein anderes Tier seine Energie so sparsam ein wie der Steinbock - eine wirkungsvolle Überlebensstrategie.

Der Rothirsch - die größte Huftierart im Schweizerischen Nationalpark.

Foto: Patrick Ciebilski- Fotolia.com

Die Hirsche kamen von selbst zurück in den Schweizerischen Nationalpark

Mitte des 19. Jahrhunderts wurden auch die Hirsche im Engadin ausgerottet. 50 Jahre später wanderten die stolzen Geweihträger von Nord- und Mittelbünden von alleine wieder ein.

Im Nationalpark finden Hirsche zwei Vorteile: Schutz vor menschlicher Störung und ausreichend Nahrung. Sie haben sich an die Gegenwart von Menschen auf den Wanderwegen gewöhnt und lassen sich auch tagsüber gut beobachten - vor allem in der Val Trupchun, der Val Mingèr und am Murtersattel. Nationalparkeffekt nennt man das - und das ist erst möglich durch das Jagdverbot im Park.

Rund 2000 Hirsche leben während der Sommermonate im Schweizerischen Nationalpark. Sie sind bestens an den alpinen Lebensraum angepasst und verbringen den Sommer in Höhenlagen bis fast 3000 m. Mitte Oktober verlassen die meisten Hirsche den Nationalpark und überwintern an den Sonnenhängen der Haupttäler im Engadin, Münstertal und Vinschgau.

Der Zusammenhang von Hirschen und dem Entstehen von Wald

Bei der Gründung des Nationalparks vor 100 Jahren hoffte man, dass auf den ehemaligen Alpweiden rasch wieder Wald wachsen würde. Doch die Weiden bewalden viel langsamer als zur Parkgründung vermutet wurde. Die Jahrhunderte lange Nutzung als Viehweide führte zu einer Anreicherung von Nährstoffen im Boden. Die auf solchem Boden wachsenden Hochstauden konnten sich auch nach Aufgabe der Viehweiden viele Jahrzehnte lang halten und verhinderten ein Aufkommen von Bäumen. »Nur wo Rothirsche nach ihrer Wiedereinwanderung diese dichten und nährstoffreichen Bestände beästen, veränderte sich deren Struktur und Artenzusammensetzung«, so Martin Schütz. *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 220)* Bei anhaltendem Beäsungsdruck entwickelte sich schließlich Kurzrasen. »Auf die Kurzrasen folgten Magerrasen und erst in diesen scheint es für Bäume - im SNP primär für die Bergföhre - möglich zu werden, sich zu etablieren und Bestände zu bilden.« (ebda.)

>>>

Hirsche tragen zur Vermehrung des Waldes bei, weil sie Baumsamen verbreiten: Auf Wildwechseln im Nationalpark wurden rund 30 Mal mehr Keimlinge gefunden als außerhalb von Wildwechseln.

Waldverjüngung und hohe Huftierdichte: Verdoppelung der Artenvielfalt

Bis Anfang des 20. Jahrhunderts stand der Wald in der Val Trupchun unter dem Einfluss der Holzwirtschaft und Beweidung durch Schafe und Kühe. Nach der Gründung des Schweizerischen Nationalparks wurde der Val Trupchun von Rehen, Rothirschen und Steinböcken wieder besiedelt. Heute leben 120 bis 200 Gämsen und 200 Steinböcke in den Lärchen-Arvenwälder und Lärchen-Fichtenwälder in der Val Trupchun, im Sommer kommen 400 bis 500 Rothirsche und einige Rehe hinzu.

»Steigende Zahlen frei lebender Huftiere führten ab Mitte des 20. Jahrhunderts zu Diskussionen über den Wildeinfluss auf den Wald«, schreibt Martin Brüllhardt. *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 90)* In den 1960er Jahren wurde der »sichere Zerfall« des Fichtenwaldes in der Val Trupchum prognostiziert.

Doch die vorliegenden Daten im Schweizerischen Nationalpark zeigen: »Die konstant hohe Huftierdichte vermag das Aufwachsen der Hauptbaumarten Lärche, Arve und Fichte in der Val Trupchum nicht zu unterbinden«, so Martin Brüllhardt. *(ebda.)*

Einerseits fressen die Wildtiere junge Triebe, nagen die Rinde von Bäumen ab oder fegen und schlagen ihre Geweihe oder Hörner an den Bäumen. Anderseits tragen sie zur Vermehrung des Waldes bei, weil sie Samen im Fell oder im Kot transportieren, Nährstoffe aus Äsungsgebieten in Wildwechsel und Ruhezonen transportieren und so vor allem auf Wildwechseln das Wachstum von neuen Keimlingen begünstigen. Die Studie »Bedeutung von Huftieren für den Lebensraum des Nationalparks bzw. zum Nahrungsangebot und zur Waldverjüngung« der *Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft* zeigt: Auf den aktuell benutzten Wildwechseln wurden pro Quadratmeter ca. achtmal mehr Keimlinge gefunden als auf verlassenen Wechseln und rund dreißigmal mehr als außerhalb von Wildwechseln.

Hinzu kommt: Der Wechsel von der Weide für Kühe und Schafe zur Hirschweide führte zu einer komplett neuen Artenzusammensetzung der Vegetation und einer Verdoppelung der Artenvielfalt!

Poster Gämsen nächste Seite: Alz - Fotolia.com

Füchse - die größten Beutegreifer im Nationalpark

Nach der Ausrottung von Wolf, Luchs und Bär im 19. Jahrhundert ist der Fuchs zum größten Beutegreifer im Nationalpark geworden. Er ernährt sich vor allem von Huftieraas, Würmern, Mäusen und Murmeltieren. Der Fuchs ist wie alle anderen Tiere und Pflanzen im Nationalpark geschützt und wird somit auch nicht geschossen. Entgegen der Prognosen aus Jägerkreisen ist keines seiner Beutetiere ausgestorben.

Großraubtiere - Bären, Wölfe und Luchse - haben sich im Schweizerischen Nationalpark noch nicht wieder angesiedelt. Sie haben aktuell den Status als gelegentliche Durchzügler. »Trotz regelmäßiger Besuche von Braunbären ist ein permanentes Vorkommen mit Fortpflanzung auf Jahre hinaus nicht zu erwarten und auch die diesbezüglichen Prognosen für den Luchs sind zurückhaltend zu formulieren«, so Dr. Heinrich Haller, der Leiter des Nationalparks. *(Atlas des Schweizerischen Nationalparks, S. 146)* Lediglich beim Wolf gebe es Anlass zur Hoffnung, dass er sich in absehbarer Zeit im Engadin ansiedeln könnte.

Drei Aufgaben des Schweizerischen Nationalparks

Naturschutz: Der Schweizerische Nationalpark ist ein Naturreservat, das vor menschlichen Einflüssen und Eingriffen geschützt wird. Seit 1914 erfolgt keine Jagd oder Fischerei und keinerlei Nutzung von Wäldern und Weiden mehr. Die gesamte Pflanzen- und Tierwelt bleibt ihrer natürlichen Entwicklung überlassen.

Forschung: Die wissenschaftliche Langzeitforschung ermöglicht das Verständnis der natürlichen Prozesse.

Information: Als Bildungseinrichtung leistet der Nationalpark einen Beitrag zum Naturverständnis der Besucher.

Foto: Schweizerischer Nationalpark

Foto: schaef - Fotolia.com

Die Ranz (Paarungszeit der Füchse) findet von Dezember bis Februar statt. Nach einer Tragzeit von 60 bis 63 Tagen kommen im März bis April 4 bis 6 Junge zur Welt. Sie verlassen nach 4 bis 7 Wochen erstmals den Bau.

Zum 100-jährigen Jubiläum:
Atlas des Schweizerischen Nationalparks

Vor 100 Jahren begann im Schweizerischen Nationalpark das Experiment, die Natur sich selbst zu überlassen und deren Entwicklung zu beobachten. Der »Atlas des Schweizerischen Nationalparks« zeigt, was im 170 Quadratkilometer großen Naturreservat im Kernraum der Alpen geschehen ist. Mit einer Vielzahl von Karten und erläuternden Texten bietet das Werk auf 245 Seiten Informationen von den erdkundlichen Grundlagen über geschichtliche und räumlich vergleichende Bezüge bis hin zu Pflanzen, Tieren, dem Menschen und dessen Forschung.

Der Herausgeber: *Prof. Dr. Heinrich Haller (Jg. 1954) ist seit 1996 Direktor des Schweizerischen Nationalparks. Er hat an der Universität Bern Zoologie, Botanik und Geographie studiert und an der Universität Göttingen in Wildbiologie habilitiert. Seine Fachgebiete sind die Gebirgsökologie im Allgemeinen und die großen Wildtiere der Alpen im Speziellen.*

Informationen: **www.atlasnationalpark.ch**

Atlas des Schweizerischen Nationalparks
Die ersten 100 Jahre
Herausgegeben v. Heinrich Haller, Antonia Eisenhut, Rudolf Haller
Nationalpark-Forschung in der Schweiz Band 99/1.
Haupt Verlag Bern, 2013 · ISBN 978-3-258-07801-4
Preis: (D) 59,- Euro, (A) 60,70 Euro, (CH) 69 SFR

Gämsen in den Alpen

Die Wahrheit über Angorawolle

Foto: Julia Gräber - Fotolia.com

Die Kaninchen müssen in Einzelkäfigen vegetieren und werden alle 3 Monate gerupft

Links: Brutaler Lebensrupf

Unten: Nach dem Rupfen sind die Tiere traumatisiert

Brutale Fellgewinnung: an Seilen fixiertes Angorakaninchen

Fotos: PETA Asia · www.peta.de

Eine PETA-Undercover-Recherche enthüllt erstmals tierquälerische Angora-Produktion in China. Das lange, weiche Fell der Angorakaninchen wird in Pullovern und Accessoires aus Angora verarbeitet.

Für die Angoraproduktion werden die langhaarigen Kaninchen ohne Schutz vor Kälte und Witterung einzeln in engen Drahtkäfigen gehalten und bis zu viermal im Jahr gerupft, geschoren oder rasiert. Insbesondere das Rupfen der Kaninchen bis auf die Haut ist für Farmer lukrativ, weil somit die gesamte Haarfaser verkauft werden kann.

Der PETA-Ermittler filmte Arbeiter, die den Tieren gewaltsam das Fell aus ihrer sensiblen Haut rissen, während die Angorakaninchen markerschütternd vor Schmerzen schrien. Nach dieser traumatischen Misshandlung, die die Kaninchen etwa alle drei Monate erleiden müssen, verfallen die Tiere in eine Schockstarre und verkriechen sich in ihren winzigen Einzelkäfigen. Nach zwei bis fünf Jahren werden die überlebenden Angorakaninchen kopfüber aufgehängt, ihre Kehle wird durchschnitten und ihr Körper anschließend verkauft.

Auch Kaninchen, deren Fell abgeschnitten oder geschoren wird, erleiden große Qualen. Sie werden wie auf einer Streckbank fixiert, wobei ihre Vorder- und Hinterbeine an den Enden eines Holzbrettes gefesselt werden - für Fluchttiere eine fürchterliche Erfahrung. Die Kaninchen winden sich verzweifelt, um den scharfen Scheren oder Schurmaschinen zu entkommen.

Tiere, die diese extrem stressigen Bedingungen überleben, werden in der Regel alle zwei bis fünf Jahre ausgetauscht und getötet. Arbeiter brechen den Kaninchen das Genick; das Fleisch verkaufen die Farmer an lokale Märkte.

90 % der Angorawolle stammt aus China

Ca. 90 Prozent der gewonnenen Angorawolle stammt aus China - einem Land, in dem keine Strafen für Tierquälerei existieren und keine Gesetze den Umgang mit Tieren regeln. Wenn Sie Pullover oder ein anderes Kleidungsstück mit Angora kaufen, stammt die Wolle mit großer Wahrscheinlichkeit aus China, selbst wenn das Endprodukt in einem anderen Land fertiggestellt wurde.

China hat kein Tierschutzgesetz - und der Umgang mit Tieren auf Angora-Farmen wird weder kontrolliert noch bestraft.

Aktiver Tierschutz: Keine Angorawolle kaufen!

Erste Erfolge: H&M, ESPRIT, Peek & Cloppenburg KG Düsseldorf und Peek & Cloppenburg KG Hamburg, C&A, Calvin Klein, Gerry Weber, Tom Tailor, GAP, Marc O' Polo, Tommy Hilfiger und weitere Firmen stellen die Bekleidungsproduktion mit Angora vorerst ein. Auch die schwedischen Firmen Lindex, Gina Tricot, MQ sowie das dänische Unternehmen IC Companys werden künftig kein Angora mehr verwenden.

Street One sowie die Versandhändler Ulla Popken und Peter Hahn haben gegenüber PETA erklärt, vorerst keine Angora-Produkte mehr zu ordern.

»Immer mehr Unternehmen in der Modebranche übernehmen Verantwortung und handeln. PETA setzt sich mit Nachdruck dafür ein, dass aus Tierschutzgründen alle Angora-Produkte unbefristet aus den Kollektionen gestrichen werden«, so Frank Schmidt, Kampagnenleiter bei PETA Deutschland e.V. »Auch die Verbraucher signalisieren eindeutig: Kein Tierqualprodukt in den Regalen.«

Wer Angora-Produkte konsequent meidet, verhindert Tierleid!

Kaninchen sind feinfühlige, sozial komplexe und intelligente Tiere mit individuellen Persönlichkeiten, genau wie Hunde und Katzen.

Helfen Sie den Angorakaninchen! Denn **die größte Macht haben wir Verbraucher: Entscheiden Sie sich beim Einkauf für Pullover, Jacken und Schals ohne Angorawolle.**

Informationen: PETA Deutschland e. V.
Benzstr. 1 · D-70839 Gerlingen · e-mail: info@peta.de
Film ansehen: www.peta.de/angora

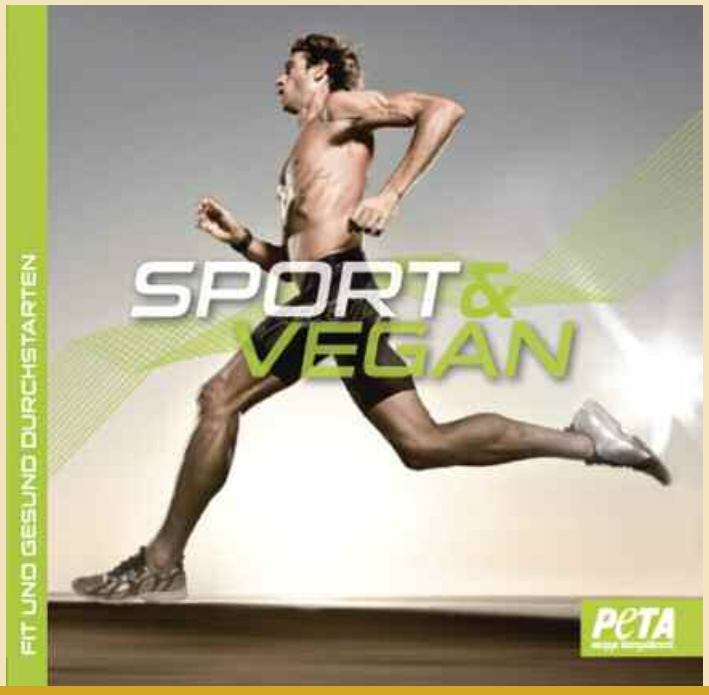
Fit mit Pflanzenpower: Vegane Sportler

Wussten Sie, dass sich viele erfolgreiche Leistungssportler rein pflanzlich ernähren? Denn die vegane Ernährung ist für Sportler optimal geeignet, da der hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten, Proteinen, Mineralstoffen und Vitaminen ihnen die nötige Power liefert.

An irgendeinem Punkt ihrer Karriere suchen Sportler nach Alternativen und Möglichkeiten, ihr Leistungspotential maximal auszuschöpfen und weiter zu erhöhen. Während manche zu Pillen und Pülverchen greifen (inkl. gesundheitsgefährdender Nebenwirkungen), ändern andere ihre Ernährungsweise und steigen auf pflanzliche Ernährung um.

Die vegane Ernährung bietet Sportlern Vorteile beim Training und vor allem der Regeneration und erhöht gleichzeitig ihre Leistungsfähigkeit im Wettkampf. Olympiasiege, Weltrekorde, Weltmeistertitel und andere sportliche Erfolge beweisen es!

Die informative Broschüre »Sport & vegan« können Sie unter www.peta.de/veganundsport kostenlos downloaden



Amerikanische Gesellschaft für Ernährung: Vegane Ernährung in allen Alterstufen und für Sportler geeignet

Der größte Verband amerikanischer und kanadischer Ernährungswissenschaftler, die *American Dietetic Association and Dietitians of Canada (ADA, 2009)*, vertritt beim Thema pflanzliche Ernährung eine eindeutige Position:

»Die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung und der Verband der kanadischen Ernährungswissenschaftler sind der Ansicht, dass eine gut geplante vegetarische Ernährung, einschließlich der rein pflanzlichen (veganen) Ernährung, gesund sowie gesundheitsförderlich sind, der Nährstoffbedarf angemessen ist, und gesundheitliche Vorteile in der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Erkrankungen bietet. Eine gut geplante vegetarische Ernährungsform ist für Menschen aller Altersstufen, eingeschlossen Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende und Sportler geeignet.«

US-Ärztekommission PCRM: Vegane Ernährung ist die gesündeste Ernährungsform

Die *US-Ärztekommission für verantwortungsbewusste Medizin (PCRM)* geht sogar noch einen Schritt weiter und empfiehlt die vegane Ernährung mit folgender Begründung als die gesündeste Ernährungsform:

»Vegane Ernährung ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung. Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin, weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Kost (weil frei von Milchprodukten und Eiern). Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge tierischer Nahrung in der Kostform verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.«

Bestellen Sie die Broschüre »Sport und vegan«:
PETA Deutschland e. V.
Benzstr. 1 · D-70839 Gerlingen · e-mail: info@peta.de
www.peta.de/veganundsport

Pflanzenpower: Olympiasiege, Weltrekorde, Weltmeistertitel und andere sportliche Erfolge

Foto: Ryan Born, Depositphotos

Martina Navrátilová zählt zu den besten Tennisspielerinnen aller Zeiten, gewann 18 Mal den Grand-Slam. 2006, kurz vor ihrem 50. Geburtstag, gewann sie den US-Open-Titel im gemischten Doppel. Martina Navrátilová ist überzeugt: »Die pflanzliche Ernährung ist die beste: frische, ganze Früchte und Gemüse, Vollkorngetreide, wenn irgend möglich aus Bio-Anbau.« Und sie sagt: »Lass dich nicht von deinem Alter definieren!«

Foto: Manfred Werner

Carl Lewis zählt zu den erfolgreichsten Leichtathleten der Sportgeschichte und wurde 1999 zum »Sportler des Jahrhunderts« gekürt: Er war neunmal Olympiasieger und achtmal Weltmeister.

Carl Lewis stellte mit seiner ganzen Mannschaft auf pflanzliche Ernährung um und ernährte sich in Wettkampfzeiten komplett vegan.

Bild: Carl Lewis, 2009

Foto: Sportsforpeace

Edwin Moses gilt als weltbester Hürdenläufer: Er war 2-facher Olympiasieger und 2-facher Weltmeister über 400 m Hürden, stellte 4 Mal einen neuen Weltrekord auf und blieb zwischen 1977 und 1987 während 122 aufeinanderfolgenden Rennen ungeschlagen. Moses war und ist Vegetarier und setzt sich für Menschenrechte und Frieden ein.

2006 erhielt Edwin Moses die Auszeichnung »Sportler mit Herz« auf dem Deutschen Sportpresseball.

Bild: Edwin Moses, 2010 - Als Vorsitzender der Laureus World Sports Academy vergibt er jährlich den Laureus World Sports Award.

Mike Tyson ist als mehrmaliger Weltmeister im Boxen eine Legende. Zahlreiche Skandale führten zu seinem Absturz.

Heute hat »Iron Mike« seinen inneren Frieden gefunden: »Ich trinke keinen Alkohol, rauche nicht, nehme keine Drogen. Ich ernähre mich vegan, kein Fleisch, keine Milch, keine Eier.«

Foto: Depositphotos

Foto: Donovan Jenkins

Brendan Brazier war professioneller Ironman-Triathlet und Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 Kilometer.

Er ist ein führender Pionier für eine vollwertige, rein pflanzliche Lebensweise speziell für Sportler. Sein Buch »Vegan in Topform« revolutioniert die vegane Ernährung.

Foto: adventureV.com

Die Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer ist Mountainbikerin und erfolgreiche Teilnehmerin der Trans-Alp-Challenge, einem der härtesten Radrennen überhaupt. Mit »bikee*Xtreme*« legte sie weltweit die erste wissenschaftliche Studie zur Leistungsfähigkeit von vegan lebenden Extrem-Ausdauer Sportlern vor, die belegt, dass die vegane Ernährung speziell für den Ausdauer-Hochleistungssport höchst geeignet ist.

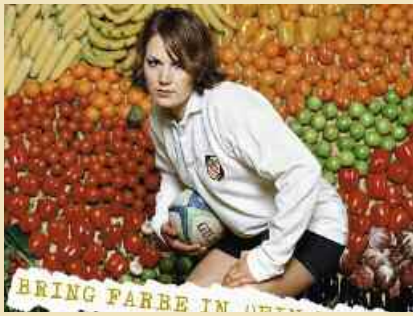
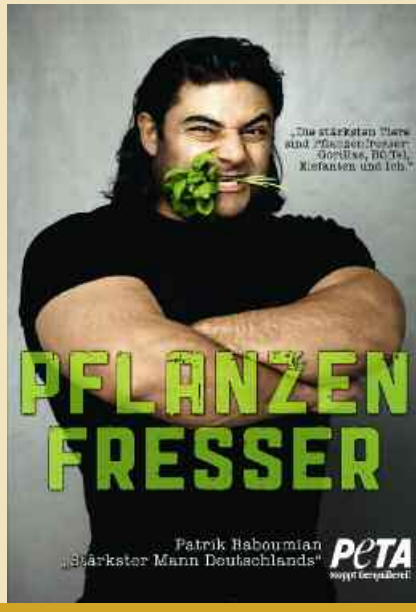


Foto: Carlos Anthonyo für PETA

Johanna Jahnke, Kapitänin des FC St. Pauli Frauen-Rugby, ist 7-fache deutsche Meisterin und spielt im Nationalteam.

Johanna Jahnke, Jahrgang 1983, lebt seit ihrem 17. Lebensjahr vegan. Ihr Mann ist ebenfalls erfolgreicher Rugby-Spieler und Veganer. Auch die zwei Kinder wachsen vegan auf.



Patrick Baboumian gilt als stärkster Mann Deutschlands: 2011 gewann er die Strongman-Meisterschaften. 2012 wurde er Europameister im Powerlifting und stellte den Weltrekord im Bierfassstemmen (150,2 kg) auf.

Patrick Baboumian war lange Vegetarier, 2011 entschied er sich aus Mitgefühl für die Tiere Veganer zu werden.

Er sagt: »Fleisch ist eine riesen Belastung für den Stoffwechsel.« Und: »Vor sechs Jahren wurde ich als vegetarischer Strongman noch belächelt. Mittlerweile fragt sich meine fleischverzehrende Konkurrenz, ob sie etwas falsch macht.«

Foto: Caroline Pitzke & Christine Fiedler für PETA

Bild: adventureV.com

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.«

mit Dr. Katharina Wirnitzer, senschaftlerin

tler wissen oft zu g 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.

Bilder: Cashew: Dionisvera · Hülsenfrüchte: Tesgro Tessieri · Oliven: UK · Mandeln: 1999istek · Walnüsse: svl861 · Obst: Barbara Pheby · Gemüse und Kartoffeln: valeriy555 · Quinoa: Andre Bonn · Pasta: rdnzl · Vollkornbrötchen: HAKOpromotion alle Fotolia.com

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 Wirnitzer: 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 Kohlehydrat-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 Kohlehydraten.

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!

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

Bild: change2V.com

Die Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer hält regelmäßig Vorträge zum Thema »Vegan & Sport«.

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 Kohlehydrate 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 Wirnitzer: 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 Wirnitzer 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 Wirnitzer 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 Wirnitzer: 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.*

Wirnitzer KC & Kornexl E (2014). Energy and macronutrient intakte 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 Wirnitzer. Unimedica Verlag, 2013

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Mit einem Buchkapitel von Dr. Katharina Wirnitzer (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.bikee*Xtreme*.org
www.peta.de/katharinawirnitzer

Bild: Natalia Chircova - Fotolia.com

»Derjenige, der Tod und Schmerz sät, kann nicht Freude und Liebe ernten.«

Pythagoras (* um 570 v. Chr.), griechischer Philosoph und Mathematiker, Vegetarier

Vegan in Topform

Von Julia Brunke

Brendan Brazier, kanadischer Triathlet und Ironman, ist ein führender Pionier für eine vollwertige, rein pflanzliche Lebensweise. Sein Buch »Vegan in Topform« revolutioniert die vegane Ernährung.

Brendan Brazier entschied sich bereits im Alter von 15 Jahren, Profisportler zu werden. Seither ernährt er sich vegan - um gesünder zu leben und ein besserer Athlet zu sein. Denn: Um pflanzliche Nahrung zu verdauen, braucht man nicht so viel Energie aufzuwenden. Dadurch steht dem Körper mehr Energie zur Verfügung. Jahrelang experimentierte der Profi-Sportler, um eine optimale Zusammenstellung der pflanzlichen Lebensmittel zu finden.

Foto: Rob Campbell

Rechts: Der Kanadier Brendan Brazier entschied sich im Alter von 15 Jahren Profisportler zu werden - und lebt seither vegan, weil es ihn gesund und wettbewerbsfähiger machte.

Foto: Rob Campbell

Sein Ziel: eine Ernährung, die seine Leistung und vor allem die Regenerationsphase optimierte. Mit Erfolg: Er war nicht nur professioneller Ironman-Triathlet, sondern auch Sieger des kanadischen Ultramaratons von 2003 und 2006 über 50 Kilometer. Für diejenigen, die nicht damit vertraut sind: Ein Ironman-Triathlon beinhaltet: 3,86 km schwimmen, 180 km Rad fahren und ein Marathonrennen von 42,195 km, alles ohne Pause. Es ist eine der härtesten sportlichen Disziplinen überhaupt.

2007 erschien sein erstes Buch ***The Thrive Diet***, in dem Brendan Brazier erklärt, auf welche Weise vegane Ernährung zu einer besseren sportlichen Leistung führt. Die Thrive-Diät richtet sich jedoch nicht nur an Profisportler, sondern an jeden, der optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit erlangen und Krankheiten vorbeugen möchte.

Hugh Jackmann: Wolverines Muskeln diesmal auf Pflanzenbasis

»Wie die meisten von uns möchte ich das Beste aus mir herausholen, aus meinem Körper und aus meinem Geist«, schreibt Hugh Jackman in seinem Vorwort zu ***Vegan in Topform***. Für seine Rolle als Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste er sich 20 Pfund Muskeln »anfuttern«. Für frühere Wolverine-Verfilmungen hatte er dafür »ganze Dörfer von Hühnern« verschlungen. Seiner Gesundheit zuliebe war es ihm dieses Mal wichtig, gänzlich auf Hähnchenfleisch zu verzichten. Dafür beschäftigte er sich mit veganer Ernährung - und zwar mit der Thrive-Diät von Brendan Brazier. »Da war dieser Profi-Athlet, der beschrieb, wie gut sich seine vegane Ernährung auf sein Trainingsprogramm ausgewirkt hatte - das immerhin viel anspruchsvoller war als meines - und wie es ihn von vielem befreit hatte, was ich bei meinem Training auch durchmachte.« Je mehr er las, desto interessierter wurde der Schauspieler - und schließlich vollauf begeistert: »In meinem Beruf muss ich für unterschiedliche Rollen körperlich anders aussehen, aber ich bin nicht mehr bereit, das auf Biegen und Brechen durchzuziehen. In erster Linie bin ich heute Familienvater, und es war mir eigentlich schon immer wichtig, so gesund wie möglich zu leben, den Körper mit Respekt zu behandeln und den Kindern hoffentlich ein Vorbild zu sein und ihnen den Weg zu einem gesunden, vitalen Leben zu ebnen.«

Durch die Thrive-Diät von Brendan Brazier entwickelte Hugh Jackman zusätzliche Energie und fand einen tieferen Schlaf. Auch stellte er fest, dass er durch vegane Ernährung als Tänzer, der auf dem Broadway auftritt, beweglicher ist und nicht so schnell müde wird.

»Es ist meine feste Überzeugung, dass die Art, wie sich unsere Gesellschaft seit den letzten Jahrzehnten ernährt, vollkommen falsch ist und dass viele Krankheiten auf diese Fehlernährung mit ihren Konservierungsstoffen, Zusätzen und leeren Kalorien zurückzuführen sind«, so Hugh Jackman. »Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.«

>>>

Unten: Für seine Rolle als Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste sich Schauspieler Hugh Jackman 20 Pfund Muskeln »anfuttern«. Seiner Gesundheit zuliebe war es ihm dieses Mal wichtig, gänzlich auf Hähnchenfleisch zu verzichten. Dafür beschäftigte er sich mit veganer Ernährung - und zwar mit der Thrive-Diät des Tri-Athleten und Ironman Brendan Brazier.

Foto: depositphotos.com

Das Geheimnis der Thrive-Diät des kanadischen Triathleten Brendan Brazier

Zu Beginn seiner Karriere als Berufssportler nahm Brendan Brazier 8000 Kalorien am Tag zu sich, um im Training Leistung zu bringen. Doch danach musste er lange Ruhepausen einlegen - der Körper musste sich vom Energieverbrauch erholen, der durch eine solch gewaltige Kalorienmenge entstand. Dieses Phänomen bezeichnet Brendan heute als »Ernährungsstress«: »Ich lernte, dass viele konventionelle Lebensmittel ständig ein erhöhtes Maß an Stress im Körper hervorrufen«, erklärt Brendan Brazier.

Foto: Rob Campbell

Der Autor

Brendan Bazier, geboren 1975 im kanadischen Vancouver, ernährt sich seit seinem 15. Lebensjahr vegan. Er war professioneller Ironman-Triathlet und Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 Kilometer Distanz.

Jahrelang experimentierte er mit einer optimalen Zusammenstellung rein pflanzlicher Lebensmittel zur Steigerung von Leistung, Regeneration und Gesundheit. So entwickelte er die Thrive-Diät. Seine Bücher wurden Bestseller: ***The Thrive Diet*** (2007), ***Thrive Fitness*** (2009), ***Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health*** (2011). Brendan Brazier lebt heute in Los Angeles.

2006 erhielt Brendan Brazier eine Einladung, vor dem US-Kongress zu sprechen. Dort ging er auf den großen sozialen und wirtschaftlichen Nutzen ein, der durch gesündere Ernährung der Bevölkerung erzielt werden könnte. Heute ist er ein angesehener Vortragsredner und gefragter Moderator, der Menschen und Firmen dabei hilft, sich mit Hilfe der Stress abbauenden Thrive-Diät weiterzuentwickeln.

Mit »Vega« entwickelte Brendan Brazier eine preisgekrönte Reihe 100% rein pflanzlicher Vollwertkostprodukte und Nahrungsergänzungsmittel speziell (aber nicht nur) für Sportler - ohne Soja, ohne Gluten, ohne künstliche Aromen, Farbstoffe und Süßungsmittel. Zur Vega-Philosophie gehört, dass die Produkte nicht nur für den Menschen gut sind, sondern auch für unseren Planeten.

Official Homepage: www.brendanbrazier.com
Vega im Internet: vegasport.com · myvega.com
Die Thrive-Diät im Internet: thriveforward.com

Ernährungs-Stress entsteht durch die heute übliche Ernährung mit vielen raffinierten Kohlenhydraten und ungesundem Fett: Fastfood, Burger, Pommes, gezuckerte Cerealien, Limonaden, Chips, Süßigkeiten, Schokolade. Als Profi-Sportler stellte er fest, dass ihn auch stärke- und kalorienhaltige Lebensmittel wie Pasta, Brot oder weißer Reis müde machten - und er hatte ständig Hunger. So ersetzte er diese durch Lebensmittel, die leichter zu verdauen sind und mehr Energie liefern: Amaranth, Quinoa, Buchweizen oder Wildreis, also so genannte Pseudogetreide.

Der Triathlet fand heraus, dass der Schlüssel für sportlichen Erfolg in den Regenerationsphasen liegt: Wenn sich der Körper besser und schneller erholt, kann er schneller wieder mit dem Training beginnen. Durch Nahrung, die leicht zu verdauen ist, kann der Körper die Energie, die er sonst zur Verdauung bräuchte, für andere Dinge einsetzen - so zum Aufbau von Muskeln mit besserer Funktionalität. »Mein Körper wurde effizienter und konnte zum Beispiel mehr Energie in die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln stecken«, so Brendan.

Das Geheimnis der Thrive-Diät: Nur natürliche und direkt verwertbare Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden! Denn durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller. Von hohem Nutzen sind Feld- und Gartenfrüchte, die roh oder bei niedriger Temperatur gekocht gegessen werden. Ihre reichhaltigen Vitalstoffe können direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden. Sie liefern nährstoffdichte Vollwertkost mit vielen natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen. Ihre basischen Eigenschaften gleichen den ph-Wert im Körper aus. Der Körper muss nicht künstlich dazu stimuliert werden, seinen Energiehaushalt anzuzapfen.

Die Basis der Ernährung bilden unverarbeitetes Gemüse und Obst. Dazu kommen Hülsenfrüchte, Pseudogetreide und Samen sowie kaltgepresste Öle, Nüsse und Avocado. Stärkehaltige Gemüse wie Kartoffeln und Kürbis sowie Vollkorngetreide werden nur sehr mäßig verzehrt. Zur Leistungssteigerung kann die Ernährung mit »Superfood« optimiert werden: Dazu zählen die Andenwurzel Maca, die legendäre Alge Chlorella oder das nahrhafte Hanfprotein.

Brandan setzt auf viel Rohkost, die nicht höher als auf 48 Grad erhitzt wurde: »Das Kochen und Garen bei hohen Temperaturen zerstört Enzyme und Vitalstoffe, die für eine effiziente Verdauung notwendig sind«, schreibt er in ***Vegan in Topform***. »Bevor der Körper gekochte Nahrung verarbeiten kann, muss er erst Enzyme produzieren, die ihm beim Verdauungsprozess helfen. Das erfordert einen Energieaufwand, der eine gewisse Belastung darstellt.«

Die Thrive-Diät führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf. Eines der Prinzipien ist, nicht so viele Kalorien zu sich zu nehmen, aber trotzdem satt zu werden. Sportwissenschaftlerin und Veganerin Dr. Katharina Wirnitzer ist von dem hohen Praxisbezug von ***Vegan in Topform*** begeistert. Dazu gehören zum Beispiel wertvolle Tipps wie: Was esse ich vor, während und nach dem Sport? »Mit der Thrive-Diät finden Sie zurück zu ihrem Körper, zu einem neuen Körpergefühl und damit zu einem neuen Lebensgefühl!«, so die Sportwissenschaftlerin.

Vollwertige pflanzliche Ernährung: Gesünderer Körper - gesündere Umwelt

Die Erzeugung, die Verarbeitung und der Transport von Nahrungsmitteln hat bekanntlich gewaltige Auswirkungen auf unsere Umwelt - mehr als die aller anderen Industriezweige und mehr als der gesamte Verkehr weltweit.

»Wissenschaftler sind sich einig, dass jeder von uns durch Energieeinsparung einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt leisten kann und dies auch tun sollte«, schreibt Brendan Brazier. »Da die Nahrungsmittelerzeugung in der westlichen Welt den größten Energiebedarf für sich in Anspruch nimmt, lässt sich hier auch am besten ansetzen. Ein geringerer Verarbeitungsaufwand bei den Nahrungsmitteln wäre nicht nur für unsere Gesundheit gut, sondern auch für die Umwelt.«

Bekanntlich werden für die Produktion von einem Kilo Fleisch bis zu 16 Kilo Getreide oder Soja und um die 15.000 Liter Wasser verbraucht. »Es ist also keineswegs energieeffizient, Pflanzen zuerst an Tiere zu verfüttern, nur um dann die Tiere zu essen«, so Brendan Brazier. »Isst ein Mensch zum Beispiel eine Pflanze, dann bleiben ihm je nach Verdaulichkeit und Nutzen der Pflanze knapp 20 Prozent der Energie dieser Pflanze als Brennstoff und zum Wiederaufbau von Zellgewebe. Wird die Pflanze von einem Tier gefressen, dann findet ein ähnlicher Energieverlust statt, und wenn das Tier dann von einem Menschen gegessen wird, gehen noch einmal 80 bis 95 Prozent Energie verloren.« Dazu komme noch der Verbrauch an fossiler Energie, um Zwischenschritte wie Transport, Schlachtung und Verpackung zu ermöglichen. »Es könnten bis zu 30 Prozent Energie eingespart werden, wenn wir eine energieeffizientere Ernährungsweise hätten«, so Brendan. Und er weist darauf hin, dass für die Herstellung von Fleisch und Milchprodukten das meiste Land, das meiste Wasser und die meiste Energie verbraucht werden.

»Die Vorstellung, Hunde und Katzen zu essen ist furchtbar. Aber da ist kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst...«

Brendan Brazier ist aus gesundheitlichen Gründen Veganer geworden, um ein besserer Athlet zu sein - und entdeckte dann die positiven Auswirkungen der pflanzlichen Ernährung auf unsere Umwelt, unseren Planeten und die Tiere.

Im Gespräch mit ***Freiheit für Tiere*** sagt er: »Die Leute haben Haustiere - Katzen und Hunde - und essen Schweine und Kühe. Und sie machen da einen Unterschied. Natürlich ist da in Wirklichkeit nicht dieser Unterschied: Ein Schwein ist so intelligent wie ein Hund, und es wird geschlachtet - ihren Hund würden die Leute nie schlachten. Dagegen werden in China Hunde und Katzen gegessen. Die Leute dort essen alles, was ja eigentlich viel folgerichtiger ist. Ich denke, es ist wahr: In Wirklichkeit ist da kein Unterschied. - In China machen sie keinen Unterschied: Sie essen alles. Und du hast recht: Die Vorstellung, Hunde und Katzen zu essen ist für uns furchtbar. Aber da ist wirklich kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst.«

Die Bücher: Vegan in Topform

Die Thrive-Diät führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf. In »Vegan in Topform« finden Sie im zweiten Teil 100 vegane, gluten- und sojafreie Rezepte, von schnell zubereiteten Energieriegeln, Gels und Drinks über Suppen und Pizza bis zu leckeren Desserts - mit einem praktischen 12-Wochen-Plan zum Einstieg in die Thrive-Diät. Für Veganer ein Muss. Für Sportler sowieso. Für Gluten- und Laktoseallergiker ein sehr wichtiges Buch, aber auch für jeden, der mehr Power will.

Vegan in Topform - das Kochbuch

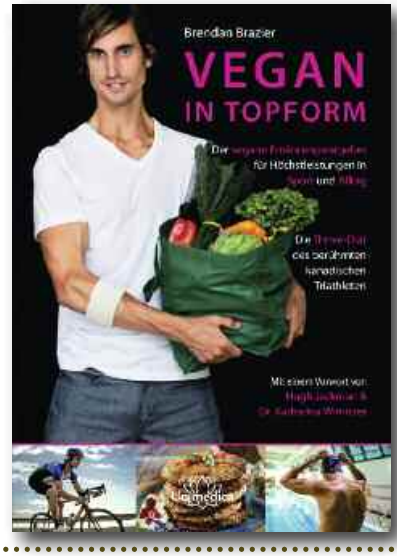
Wenn Sie nachhaltige Energie wollen, dazu guten Schlaf, Kraft und einen klaren Kopf, um das anstrengende Leben heutzutage zu meistern, dann ist »Vegan in Topform - Das Kochbuch« genau das Richtige für Sie. Es bietet 200 Rezepte für nährstoffreiche Gerichte, die leicht zuzubereiten sind. Auf Allergieauslöser wie Weizen, Hefe, Gluten, Soja, Milch und Mais wird verzichtet. Zusätzliche Kraft gibt's durch Supernahrungsmittel wie Maca, Chia-Samen, Hanf und Chlorella.

Brendan Brazier: Vegan in Topform

Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten.

Mit 100 veganen, gluten- und sojafreien Rezepten

352 Seiten, gebunden, Unimedica Verlag, 2013
ISBN: 978-3-944125-16-9
Preis: 26 Euro

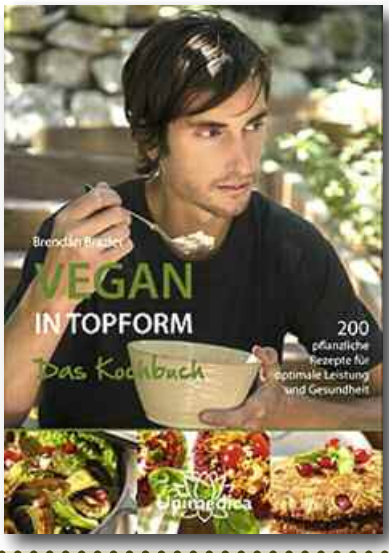


NEU:

Brendan Brazier: Vegan in Topform - das Kochbuch

200 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit

500 Seiten, gebunden. Unimedica Verlag, erscheint voraussichtlich Ende Februar 2014
ISBN: 978-3-944125-17-6
Preis: 29,- Euro



Smoothies

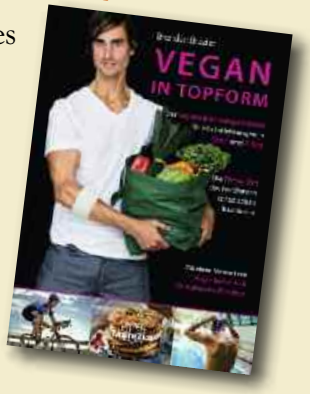
»Ein guter Smoothie sollte die Nährstoffe einer vollen Mahlzeit enthalten, dabei muss das Protein leicht verdaulicher Herkunft sein, da leichte Verdaulichkeit der große Vorteil von Smoothies ist. Das Protein sollte also von Vollwertnahrungsmitteln mit einem hohen pH-Wert stammen und zumindest ein Teil davon aus rohen Nahrungsmitteln, wie z. B. Hanf. Rohes Hanfprotein enthält Enzyme, die die Verdauung und Resorption ins Blut fördern. Außerdem enthält Hanf einen großen Anteil vollständiger Proteine. Wenn ich einen Smoothie zubereite, ist Hanf immer die Hauptbezugsquelle für Proteine. Außerdem gebe ich gerne Leinsamen hinzu wegen seiner Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Lignane und Ballaststoffe. Auf dieser Basis lassen sich mit Hilfe frischer oder gefrorener Früchte nährstoffreiche, leckere Smoothies herstellen. Die Früchte liefern gesunde Kohlenhydrate, Antioxidantien und Enzyme.

Smoothies sind nicht nur nährstoffreich und leicht zuzubereiten, sie sind auch erstaunlich vielseitig in ihrer Zusammensetzung. Einige meiner Lieblingsrezepte habe ich hier aufgeführt, aber Ihrer Fantasie soll das keine Grenzen setzen. Verwenden Sie alles, was Sie an Früchten und Gemüse in jedweder Kombination zur Verfügung haben. Wenn Sie zum Beispiel sehr hungrig sind, können Sie gekeimten Buchweizen, Amaranth oder Quinoa hinzufügen.«

Bei der Zubereitung von Smoothies gehen Sie wie folgt vor:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt verrühren.
- Alle Smoothies halten sich im Kühlschrank bis zu 3 Tagen, schmecken aber frisch am besten.

Aus:



Blaubeer-Roibos-Antioxidans-Smoothie

Reich an Antioxidantien

Die vielen Antioxidantien in diesem Smoothie sind effektive Radikalfänger für die vom Stress ausgelösten freien Radikale, die die Zellen angreifen.

- 1 Banane
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 125 g Blaubeeren
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl
- 2 TL gemahlener Roibos

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Ingwer-Birnen-Smoothie

Reduziert Infektionsgefahr · ROHKOST

Dieser Smoothie hat einen erfrischend pikanten Geschmack. Er ist nicht süß, obwohl er natürlich süßer wird, je reifer die Birne ist. Wer noch mehr Süße wünscht, kann ein oder zwei frische oder eingeweichte, getrocknete Datteln hinzugeben.

- 1 Banane
- 1/2 Birne, Kerngehäuse entfernt
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL frischer, geriebener Ingwer

Ergibt etwa 750 g oder 2 Portionen.

Tropischer Ananas-Papaya-Smoothie

Schnelle Energie ohne Stimulanzien · ROHKOST

Papain in der Papaya und Bromelain in der Ananas sind aktive Verdauungsenzyme, die die Verdauung beschleunigen. Deshalb ist dieser Smoothie gut, wenn Sie sehr aktiv sind oder Ihr Körper nach einem harten Workout ausgepowert ist.

- 1 Banane
- 2 frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 1/2 mittelgroße Papaya
- 1/4 Ananas in Stücken
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Kokosöl

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Schoko-Mandel-Smoothie

Reich an Antioxidantien · ROHKOSTOPTION

Nach diesem nährstoffreichen Smoothie hat man lange keinen Hunger.

- 1 Banane
- 2 frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 40 g Mandeln (oder 2 EL rohe Mandelbutter)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL geröstetes Johannisbrotkernmehl (oder Kakaonibs für 100 % Rohkost)

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Blutaufbau-Smoothie

Reich an Eisen · ROHKOST

Das Vitamin C in diesem Smoothie hilft beim Resorbieren des Eisens aus den Kürbiskernen.

- 1 Banane
- 1 Orange
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser + 250 ml Eis)
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl
- 1/4 TL Nelkenpulver

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Süßer grüner Smoothie

Reich an Chlorophyll · ROHKOST

Romanasalat ist reich an Chlorophyll und erstaunlich süß. Mit Melone püriert verleiht er dem Smoothie einen besonders frischen Geschmack.

- 6 Blätter Romanasalat
- 2 frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- 500 ml Wasser
- 1/4 Honigmelone
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL frischer geriebener Ingwer

Ergibt etwa 875 ml oder 2 große Portionen.

Foto: Unimedica Verlag

Energieriegel

Mango-Kokos-Energieriegel

ROHKOST

Der Geschmack nach Tropenfrüchten, der hohe Anteil an Elektrolyten und die Energie aus der Kokosnuss machen diesen Riegel ideal für einen langen, harten Tag.

- 150 g frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- 1/4 Mango, klein gewürfelt
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 90 g eingeweichte oder gekochte Quinoa
- 40 g Macadamianüsse
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 120 g Kokosraspeln

Alle Zutaten außer den Kokosraspeln in einer Küchenmaschine verrühren. Herausnehmen und anschließend die Kokosraspeln von Hand einarbeiten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Granatapfel-Amaranth-Energieriegel

In diesen Energieriegeln sind keine Nüsse enthalten, aber viele Antioxidantien. Ihr Geschmack ist erfrischend und sie sind leicht verdaulich.

- 150 g frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- Granatapfelsamen (die Menge von 1/2 Granatapfel)
- 60 g Leinsamen, gemahlen
- 30 g Hanfsamen
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 50 g gepuffter Amaranth

In einer Küchenmaschine alle Zutaten außer dem Amaranth verrühren. Herausnehmen und anschließend den Amaranth von Hand einarbeiten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.

Chili-Feuerbohnen-Pizza

Eine sehr sättigende Pizza, die stundenlang Energie gibt.

Boden

- 300 g gekochter Naturreis
- 270 g Feuerbohnen
- 65 ml Kokosöl
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Kurkuma
- Meersalz nach Belieben

Belag

- Tomatensoße oder Pesto
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 große Paprika, klein gewürfelt
- 1 Karotte, geraspelt
- 1-2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL Oregano, 1 TL Thymian

Zubereitung

Die Böden der Thrive-Diät-Pizzas sind schnell zubereitet. Da sie dünn sind und keine Hefe enthalten, muss der Teig nicht erst aufgehen, und da sie weder Weizen noch Gluten enthalten, muss er auch nicht geknetet werden.

➤ Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

➤ Alle Zutaten für den Pizzaboden in eine Küchenmaschine geben und verrühren, bis ein Teigklumpen entsteht. Das Backblech leicht mit Kokosöl einfetten. Die Masse etwa 1/2 cm dick gleichmäßig auf dem Blech verteilen.

➤ Tomatensoße oder Pesto auf dem Boden verteilen. Die Pizzabeläge darauflegen.

➤ Etwa 45 Minuten im Ofen backen, je nach Feuchtigkeitsgehalt des Gemüsebelags und gewünschter Knusprigkeit des Pizzabodens.

Menge für ein Standard-Backblech von 28 x 38 cm.

Fotos: Unimedica Verlag

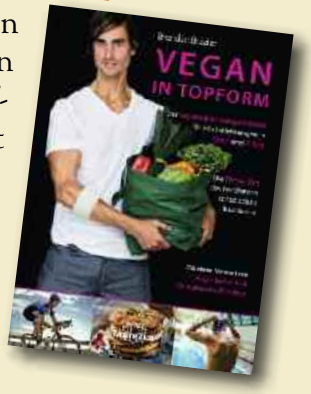
Viele wertvolle Nährstoffe: Salatdressings

»Grüne Salate sind das Gesündeste, was man essen kann. Warum tun es ihnen Salatdressings dann in Sachen Nährstoffreichtum nicht gleich? Nicht eine einzige kommerzielle Salatsauce auf dem Markt könnte die Vorgaben der ***Thrive Diät*** erfüllen. Viele von ihnen enthalten minderwertige Öle, die meisten auch noch raffinierten Zucker.

Da ich täglich mindestens einmal einen großen Salat esse und die Thrive-Diät auf frischen Salaten basiert, schien es mir wichtig, eine Auswahl verschiedener Dressings zur Verfügung zu haben, um Abwechslung zu schaffen. Meine Rezepte wurden neben Geschmack auch nach den gesundheitsfördernden Eigenschaften ihrer Zutaten zusammengestellt. Da es sich bei den Dressings um gesunde, nährstoffreiche Produkte handelt, können sie auch gerne zu anderen Gerichten gereicht werden, um diese nährstoffreich aufzuwerten. Öl wird aus Samen gewonnen, und sein Nährwert ist dem des Samens oder der Ursprungspflanze ganz ähnlich, allerdings in hochkonzentrierter Form. Es bietet Nährstoffe sozusagen komprimiert an.

Dressings können mit gemahlenen Sonnenblumenkernen, schwarzen Bohnen oder Schwarzaugenbohnen verdickt und dann als Dips, Aufstriche oder Beläge verwendet werden. Probieren Sie sie aus als Pizzabeläge, als Sauce bei Gemüseburgern, als Dip oder als Sauce.«

Aus:



Cayenne-Dill-Tahin-Dressing

ROHKOST

Dieses Dressing bietet ein volles Aroma mit etwas Schärfe. Tahin liefert viel Kalzium und der Cayennepfeffer heizt den Blutkreislauf an.

- ½ Knoblauchzehe
- 125 ml Balsamicoessig
- 125 ml Hanföl
- 65 ml Wasser
- 2 EL Tahin
- 1/2 EL Dill
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1/4 TL Agavennektar
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Tomaten-Basilikum-Dressing

ROHKOST

Ein leichtes Frühlings-Dressing, das durch Hinzufügen der gleichen Menge schwarzer Bohnen zu einem Pizzabelag eingedickt werden kann.

- 2 Tomaten
- 2 EL Apfelweinessig
- 2 EL Hanföl
- 1 EL getrocknetes Basilikum (od. 3 EL frisches Basilikum)
- 1 EL Agavennektar
- Schwarzer Pfeffer und Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Orangen-Kürbiskern-Dressing

ROHKOST

Eine leichte, süß-säuerliche Vinaigrette: Der Orangensaft sorgt für die Süße, während der Apfelweinessig und die Kürbiskerne eine leicht bittere Note hinzufügen. Dieses Dressing liefert dem Körper wichtiges Eisen, wobei Vitamin C aus dem Orangensaft dazu beiträgt, das Eisen aus den Kürbiskernen aufzuschließen.

- 125 ml Orangensaft
- 65 ml Hanföl
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL geriebene Orangenschale
- 1 TL Apfelweinessig
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 250 ml.

Cremiges Ingwer-Dressing

Ein sämiges Dressing mit ausgeprägtem Geschmack. Schon eine kleine Menge davon genügt, um einen Salat zu würzen. Bei doppelter Menge an Tahin und Nährhefe kann dieses Dressing auch als Dip gereicht werden.
Die Nährhefe ist reich an B-Vitaminen, während der Ingwer entzündungshemmend wirkt und bei der Verdauung hilft, was sich besonders bei gekochten Nahrungsmitteln gut auswirkt.

- 125 ml Hanföl
- 1 EL Apfelweinessig
- 2 EL Tahin
- 2 EL Wasser
- 2 TL frischer, geriebener Ingwer
- 2 TL Nährhefe
- Meersalz nach Belieben

Ergibt etwa 375 ml.

Ingwer-Karotten-Dressing

ROHKOST

Leicht und frisch, lässt sich dieses Dressing vielseitig einsetzen.

- 125 ml Apfelweinessig
- 1/2 Karotte, geraspelt
- 65 ml Hanföl
- 1 TL frischer, geriebener Ingwer
- 1/2 TL frisch gepresster Limonensaft

Ergibt etwa 250 ml.

Fotos: Unimedica Verlag

Attila Hildmann: VEGAN FOR YOUTH

Superfood-Amaranth-Pops

Buchweizen-Wraps mit Spinat, Petersilienpesto und Bohnencreme

Vegetarier bleiben länger knackig - und Veganer erst recht. Studien zufolge sind sie gesünder und schlanker als der Durchschnitt, dank Carotinoiden und Antioxidantien aus Früchten haben sie eine bessere Haut und sehen dadurch jünger aus.

Wer sich rein pflanzlich mit hochwertigen, naturbelassenen Lebensmitteln aus Bio-Anbau ernährt, beugt Alterungserscheinungen vor: Frisches Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und die glutenfreien Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa & Amaranth, Nüsse, Samen und hochwertige pflanzliche Öle stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, sekundärer Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Ballaststoffe, komplexer Kohlenhydrate, pflanzlichem Eiweiß und mehrfach ungesättigter Fettsäuren.

»Schlanker, gesünder und messbar jünger«

Attila Hildmann hat mit seinen veganen Kochbüchern, Kochshows und seiner Medienpräsenz die vegane Lebensweise in die Mitte der Gesellschaft geholt: Vegan ist angesagt und hip - und pure Lebensfreude. Seine Bücher ***VEGAN FOR FUN*** und ***VEGAN FOR FIT*** verkauften sich mehr als 300.000 Mal. Viele Menschen haben dank dieser Bücher am eigenen Körper erfahren, dass eine hochwertige vegane Ernährungsweise nicht nur beachtliche Verluste an Übergewicht bringt, sondern auch mehr Vitalität: Viele Challenger berichteten, dass sogar ernährungsbedingte chronische Krankheitsbilder wie unreine Haut, Neurodermitis, Gelenkschmerzen oder Darmerkrankungen abheilten und dass sie sich aktiver und jünger fühlten und auch jünger aussahen.

Diesem Phänomen geht Attila Hildmann in ***VEGAN FOR YOUTH*** mit wissenschaftlichem Spürsinn weiter auf den Grund: »Endlich konnte ich mal mein im Physikstudium erlerntes Grundlagenwissen in der echten Welt verwenden, konnte neueste Messverfahren real einsetzen und begann, ein Puzzle voller interessanter Teile zusammenzusetzen.« Er schreibt gerade seine Diplomarbeit in Physik, in der er wissenschaftlich nachweisen will, dass eine hochwertige vegane Ernährung in Kombination mit Bewegung jünger macht. Stress dagegen ist ungesund und führt auch zur vorzeitigen Alterung. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Challengern führte Attila eigene Untersuchungen durch: Gemessen wurde der Antioxidantiengehalt der Haut, der CO^2-Ausstoß in der Atemluft, welche Rückschlüsse auf den Gesundheits- bzw Alterungszustand des Körpers ziehen lässt. Die Messung der Länge der Telomer (Chromosomenendkappen) gibt Auskunft über das tatsächliche biologische Alter. So liegt Attilas biologisches Alter nach 13 Jahren gesundheitsbewusster veganer Küche bei 26,5 Jahren, während sein tatsächliches Alter zum Zeitpunkt des Tests bei 32,2 Jahren lag. Die Ergebnisse der Messungen bei den Challengern wurden leider nicht abgewartet. Bei über 70.000 Vorbestellungen und allgemeinem Hype war es offenbar wichtiger, das neue Buch schnell auf den Markt zu bringen... Doch ein etwas längeres Feilen am Konzept hätte dem Werk sicher gut getan.

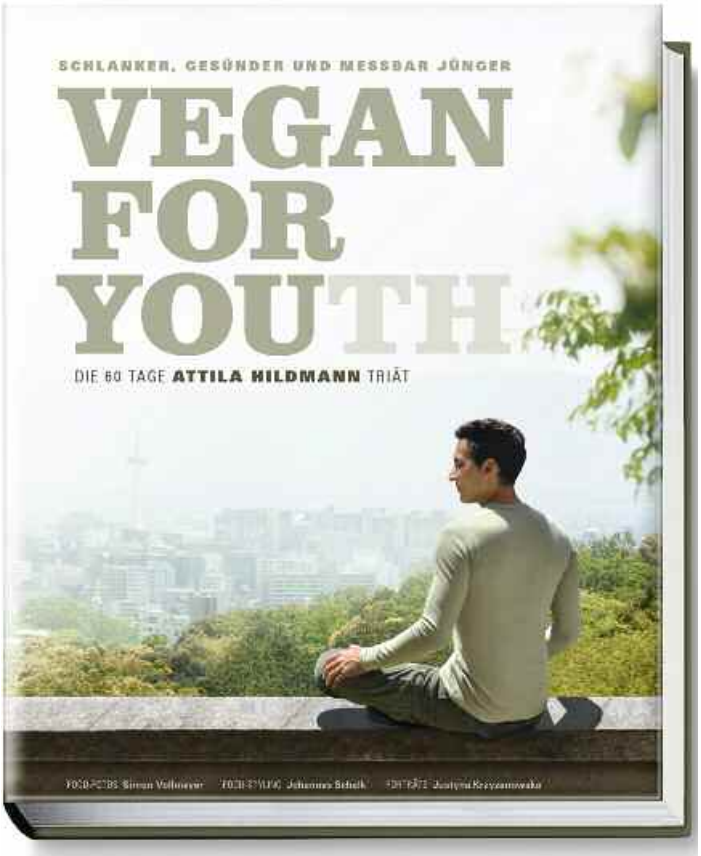
Fotos: Simon Vollmeyer · aus: Vegan for youth

Gesundheit ist mehr als das Essen der richtigen Lebensmittel

Während sich die Bestseller ***VEGAN FOR FUN*** und ***VEGAN FOR FIT*** nicht nur durch die super Rezepte auszeichneten, sondern vor allem auch durch die kurzen, knackigen, überzeugenden Thesen in Attilas lockerem Erzählstil, ist ***VEGAN FOR YOUTH*** eher ein Bericht über seine Forschungen, Suche nach Antworten und eigenen Erkenntnisprozessen. Es beginnt mit seinen Reisen nach Japan und Campodimele auf der Suche nach den Hundertjährigen und der Vorstellung von Forschungsansätzen über Alterungsprozesse und wie man sie aufhalten oder sogar rückgängig machen könnte. Dabei merkt Attila, wie er sich immer mehr in Widersprüche verheddert und sich immer neue Fragen stellen - bei denen er feststellt, dass die Antworten nicht mehr so einfach sind. Der Grund: Viele der Antworten sind eher geistig-philosophischer als wissenschaftlicher Natur.

Gesundheit ist eben noch mehr als das Essen der richtigen Lebensmittel. Und: Sind »ewige Jugend« beziehungsweise möglichst alt zu werden denn wirklich so erstrebenswerte Ziele? - Natürlich möchten wir gesund älter werden und mental und physisch beweglich bleiben - und dazu kann eine hochwertige pflanzliche Ernährung zweifellos beitragen. Zu echter Gesundheit gehört aber auch eine gesunde Lebenseinstellung: jeden Tag als Geschenk annehmen, in Frieden und positiven Gedanken mit unseren Mitmenschen leben, die Tiere und Pflanzen achten, lieben und bewahren - und nicht nur an uns denken, sondern unseren Beitrag für eine bessere und gerechtere Welt leisten.

Zu diesem Schluss kommt Attila auch am Ende seines Buches: »Vielleicht geht es am Ende nur darum, ein erfülltes statt eines langen Lebens gelebt zu haben.« So sind die »10 Geheimnisse für ein gesundes, langes Leben« - zusammengefasst auf drei Seiten - fast lesenswerter als die vielen Seiten Reiseberichte und die zum Teil noch unausgewogenen wissenschaftliche Erklärungsmodelle im ersten Teil. Neben grundlegenden Ratschlägen wie »So wenig Zucker wie möglich«, »Iss ausschließlich Bio«, »Iss keine Frankenstein-Lebensmittel« (womit Industrie-Produkte voller Farb-, Aroma- und Geschmacksstoffe gemeint sind), »Lach mal« oder »Schlaf gut«, gibt es auch wertvolle Hinweise wie die Bedeutung von guten Freunden und Familie und das Zusammenleben mit Tieren: »Für mehr gute Freunde musst du allerdings auch bereit sein, etwas zu geben, am besten immer wieder«. Attila regt an, darüber nachzudenken, einem Hund oder einer Katze aus dem Tierheim ein gutes Zuhause zu geben: »Zu sehen, dass es einem Tier gut geht, macht einen selbst glücklich. Dass man dadurch vielleicht länger lebt, ist ein positiver Nebeneffekt - viel schöner ist, dass man einem Tier ein gutes Leben geschenkt hat«. Und mit der Lebensregel »Lebe jeden Tag so, als wäre es dein letzter« lenkt Attila den Blick auf das Wesentliche im Leben: »Wie oft streiten wir uns über Kleinigkeiten, regen uns über Belanglosigkeiten auf oder lästern über andere? All dies würde keiner von uns mehr tun, wenn er wüsste, dass noch am gleichen Abend seine letzte Stunde schlägt.« Und bei Enttäuschungen und Schicksalsschlägen geht es darum, das Leben in die Hand zu nehmen: »Ertrink nicht im Leben, sondern lerne, im Regen zu tanzen!«



VEGAN FOR YOUTH Die Attila Hildmann Triät.
Schlanker, gesünder und messbar jünger in 60 Tagen
288 Seiten, gebunden
Becker Joest Volk Verlag · 1. Auflage Nov. 2013
ISBN: 978-3938100912 · Preis: 29,95 Euro

Unkomplizierte Rezepte - gesunde Köstlichkeiten

Die Rezepte in ***VEGAN FOR YOUTH*** sind natürlich wieder alle lecker und super fotografiert. Ein großer Pluspunkt: Die meisten Gerichte können in kurzer Zeit und mit einfachen Handgriffen zubereitet werden - und sind beliebig neu kombinierbar. Die Zeitangaben stehen bei jedem Rezept jeweils dabei. So sind Highlights wie die »Superfood-Amaranth-Pops« in nur 6 Minuten zubereitet - und absolut oberlecker! Hits gerade für junge Leute sind Köstlichkeiten wie Buchweizen-Wraps, der gegrillte Veggie-Burger mit Omega-3-Pesto, das Sandwich »Red Beet Flagship«, Süßkartoffelpommes, Bananen-Muffins oder Obstpizza - sowie köstliche Shakes, gesunde Naschereien und Eiskreationen.

Erweitert hat Attila seine kreativen Pasta-Variationen: Zu den Zucchini-Spagetthi, die schon Stefan Raab bei »TV total« begeisterten, kommen Vollkornreis-Spaghetti, Soba-Nudeln (aus Buchweizenmehl) sowie - dank Spiralschneider - Kohlrabi- und Rote-Bete-Spaghetti sowie Möhren- und Zucchini-Bandnudeln.

Als Resümee ist zu sagen: Das neue Buch von Attila Hildmann ist trotz (oder wegen) einiger Unausgegorenheiten authentisch - und dank seines begnadeten Erzählstils wirklich lesenswert. Und die Rezepte überzeugen wie immer auch (Noch-)Fleischesser.

Himmlisch vegane Desserts

Es gibt sie tatsächlich - Desserts, die wunderschön anzusehen sind, lecker schmecken und zugleich vollwertig sind. In »Himmlisch vegane Desserts« kommen Naschkatzen voll auf ihre Kosten: von doppelstöckiger Schokoladentorte mit Himbeermousse und Schwarzwälder Kirschtorte, über Cremetörtchen, Käsekuchen, Fruchtpies, Tartes, Tiramisu, Cupcakes, Muffins und Mandelschnitten über Kekse, Cantuccini und Scones bis zu Mousses, Puddings, Aufläufen, Obst-Desserts, Pfannkuchen, Konfekt, Eis und Sorbets...

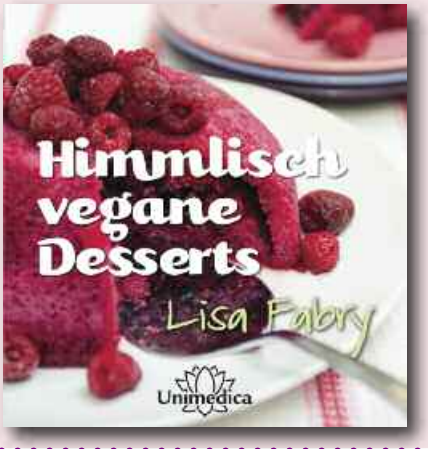
Foto: Heidi Linehan · Unimedica-Verlag

»Wie soll man einen Kuchen ohne Eier und Butter backen?« - Die Antwort lautet: »Ganz einfach! Es ist sogar leichter, einen veganen Kuchen herzustellen!« Das zeitaufwändige Schaumigrühren der Butter entfällt - auch braucht man keine Eier einzeln einrühren, um zu verhindern, dass sie gerinnen. Lisa Farby hat in »Himmlisch vegane Desserts« alle grundlegenden Informationen über Zutaten und viele wertvolle Tipps sowohl für Hobbybäcker wie für absolute Backanfänger zusammengestellt. Hilfreich sind Grundrezepte für Vanillebisquit, Sojasahne, Cashewsahne, Vanillepudding, Schoko-Glasur und Schoko-Sauce. Für Allergiker sind glutenfreie oder nussfreie Rezepte extra markiert.

Desserts stehen im Ruf, ungesund und schlecht für die schlanke Linie zu sein. Lisa Farby stellt eine andere Sicht der Dinge vor: Desserts können Energie spenden, anregend wirken und wichtige Nährstoffe liefern. Statt ungesunder Zutaten - raffinierter Zucker, Weißmehl und gesättigte Fette - können natürliche süßende Zutaten, Vollkorn, pflanzliche Öle, Früchte und Nüsse verwendet werden. Darum legt sie Wert auf hochwertige Zutaten aus ökologischem Anbau, möglichst frisch und der Jahreszeit entsprechend, aus der Region oder mit Fairtrade-Siegel. So sind die köstlichen Desserts durchaus gesund und auch noch umweltfreundlich.

Schon das Durchblättern von »Himmlisch vegane Desserts« ist ein absoluter Genuss, denn jedes Rezept wird mit einem wunderschönen Foto vorgestellt. Lisa Fabry besuchte vegane Cafés und Restaurants rund um den Globus. Und so finden wir neben ihren eigenen Kreationen eine umwerfende Auswahl an ungewöhnlichen Rezepten aus aller Welt.

Lisa Fabry:
Himmlisch vegane Desserts
Torten, Muffins, Kekes, Puddings, Eis & Co.
232 Seiten
gebunden
Unimedica-Verlag, 2013
ISBN: 978-3-944125-18-3
Preis: 24 Euro



Veganer Wein - Was ist das eigentlich?

Wussten Sie, dass bei der Herstellung vieler Weine und Säfte Gelatine, Eiklar & Co. verwendet werden?

Viele Weine und Säfte sind nicht einmal vegetarisch: Sie werden mit Gelatine, Eiklar, Kasein (Milcheiweiß) oder Fischbestandteilen geschönt oder geklärt, um Schwebeteilchen oder Bitterstoffe zu entfernen. Gelatine wird bei Säften auch als Trägersubstanz für Vitamin-Zusätze verwendet. Diese tierischen Inhaltsstoffe müssen nicht auf der Flasche angegeben werden - sogar Bio-Weine sind oft nicht vegan!

Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Weine und Säfte vegan sind, achten Sie auf das Vegan-Logo oder fragen Sie beim Hersteller nach.

Informationen: www.gaenz.com/weingut/veganer-wein

Anzeige

Das Kochbuch zur China Study

Die Lektüre der China Study hat eine Ärztin und eine Ernährungswissenschaftlerin zusammengeführt. Das Ergebnis ist das Kochbuch zur China Study.

Eine ernährungswissenschaftliche Einleitung erklärt die Grundlagen und Hintergründe der veganen Ernährung mit vielen guten Gründen, die Ernährung umzustellen: gesundheitliche Vorteile, Tierschutz, Klimaschutz.

Mit 400 Rezepten ist das Buch die wohl umfassendste Sammlung veganer Rezepte. Allerdings gibt es zu den Rezepten keine Bilder - also kein Schwelgen in kulinarischen Köstlichkeiten schon beim Durchblättern. Dafür werden zu den einzelnen pflanzlichen Zutaten jeweils kompakte Informationen über Vitamine, Mineralstoffe und die gesundheitsfördernde Wirkung angegeben. Es schließen sich wertvolle Tipps zur veganen Küchenpraxis an.

Unbedingt lesenswert ist der umfangreiche Anhang mit allem Wissenswerten über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit, über ausgewogene Ernährung und die Versorgung mit den wichtigsten Nährstoffen sowie Auszügen aus der China Study.

400 Rezepte der veganen Küche
Das Kochbuch zur China Study
Adelheid Stöger
in Zusammenarbeit mit
Claudia Nichterl
Flexocover
ca. 413 Seiten
Verlag Systemische Medzin, 2013
ISBN 978-3-86401-033-0
Preis: 29,80 Euro

TIERethik: Warum Jagd?

Die aktuelle Ausgabe von TIERethik widmet sich einem aktuellen Thema: der Jagd. Unbedingt empfehlenswert ist der Grundsatzartikel »Warum Jagd? Folgen des Jagens für Menschen, Tiere, Pflanzen und Landschaften« des renommierten Zoologen und Ökologen Prof. Dr. Josef H. Reichholf. Ein Muss für alle, die sich für eine Natur ohne Jagd einsetzen!

Prof. Dr. Josef H. Reichholf legt überzeugend dar, weshalb die Regulation von frei lebenden Tierbeständen durch die Jagd nicht funktioniert und auch nicht nötig ist. Ausgang seines Artikels ist das Urteil des Europäischen Gerichtshofes für Menschenrechte von 2012 mit seinen Folgen für das Revierjagdsystem: Grundstückseigentümer müssen die Jagd auf ihrem Grund und Boden nicht mehr dulden, wenn sie diese aus ethischen Gründen ablehnen.

Die Jäger versuchen die Jagd mit ökologischen Gründen zu rechtfertigen. Der Ökologe Reichholf geht diesen immer wiederholten und wenig hinterfragten ökologischen Notwendigkeiten auf den Grund. Und er stellt in aller Deutlichkeit fest, dass Jagd in der Kulturlandschaft aus ökologischen Gründen nicht sein muss. »Jagdleidenschaft (Passion) ist kein Auftrag der Gesellschaft und kann es auch nicht sein. Irgendwelche Tierarten 'kurz zu halten', bildet allenfalls eine Forderung von Land- und Forstwirtschaft.« Doch Reichholf belegt, dass der Wildschaden in der Land- und Forstwirtschaft weniger groß ausfallen würde, »wenn das Wild nicht so scheu wäre und wenn mehr Raubtiere als natürliche Feinde des Schalenwildes in Wald und Flur zugelassen würden.«

Der dichtbesiedelte Kanton Genf (Jagdverbot seit 40 Jahren) und der Schweizerische Nationalpark (Jagdverbot seit 100 Jahren) beweisen laut Reichholf, dass weder im Siedlungsraum der Menschen noch in besonders naturnahen Naturschutzgebieten eine Kontrolle der Bestände durch die Jagd notwendig ist.

»Die gegenwärtig rund 340.000 Jagdscheininhaber in Deutschland repräsentieren nicht einmal ein halbes Prozent der Bevölkerung. Die Einbußen an Naturerleben betreffen aber grundsätzlich alle Menschen«, so Reichholf.

TIERethik
Zeitschrift zur Mensch-Tier-Beziehung
JAGD
Broschiert
205 Seiten
ALTEX Edition 2/2013
ISBN 978-3869914527
Preis: 19,50 Euro

online Bestellung über
www.tierethik.net

Artgerecht ist nur die Freiheit

Wir leben in einer Kultur, in der Gewalt abgelehnt wird. Dennoch ist unsere Gesellschaft überaus gewalttätig: gegen Milliarden von Tieren. Doch diese Gewalt ist versteckt: Sie findet hinter verschlossenen Türen statt - damit wir sie nicht sehen. In ihrem neuen Buch »Artgerecht ist nur die Freiheit« geht Hilal Sezgin der Frage nach, ob wir Tiere für wissenschaftliche Versuche quälen und ob wir sie einsperren, töten und essen dürfen.

»Ich habe mich bemüht, dieses Buch sowohl allgemeinverständlich zu schreiben als auch so, dass seine Inhalte mit der fortgeschrittenen akademischen Tierethikdebatte auf Augenhöhe bleiben«, erklärt Hilal Sezgin in ihrer Einleitung. So verbindet sie eigene Erlebnisse vom Zusammenleben mit geretteten Tieren auf ihrem Hof in der Lüneburger Heide mit philosophischen und ethischen Argumenten sowie fundiertem Wissen über die industrielle Massentierhaltung. Wussten Sie zum Beispiel, dass in eineinhalb Jahren mehr Tiere geschlachtet werden, als je Menschen in dieser Welt gelebt haben? Und ist uns eigentlich bewusst, dass die Lebewesen, die wir essen, mithilfe einer weltumspannenden Züchtungs-, Pharma- und Futtermittelindustrie »hergestellt« und industriell getötet werden?

Das System der Tierausbeutung bereitet den Tieren die Hölle auf Erden - und verursacht bei uns ein vages schlechtes Gewissen: »Wer sich die grausamen Bilder aus den Mastställen anschaut, weiß genau, warum er oder sie keine Tiere essen mag/kann will; doch wer darauf besteht, Tiere zu essen, weiß genau, warum er sich die Bilder lieber nicht anschaut.« Engagiert plädiert Hilal Sezgin dafür, unseren Umgang mit Tieren grundlegend zu überdenken.

Jeder Einzelne kann aus der Komplizenschaft mit dem System der Tierausbeutung aussteigen. Dadurch geht es nicht nur den Tieren besser - sondern auch uns selbst und unserem Gewissen. Außerdem: Wenn wir nicht mehr so enorme Flächen für den Futteranbau einer tierquälerischen Fleischproduktion verbrauchen, könnte die Natur gesunden, unzählige Arten würden zurückkehren.

Wahre Artgerechtigkeit definiert Hilal Sezgin als Gerechtigkeit für das Individuum - entsprechend der in ihm genetisch verankerten Lebensweise seiner Art. Sie hat es mit ihren geretten Schafen und Hühnern erlebt: »Jeder, der einem Tier hinreichend Freiheit lässt, bemerkt rasch, dass sogar die am stärksten verzüchteten Nutztiere Individuen mit Vorlieben und Angewohnheiten ... sind«. Die meisten Menschen möchten mit Tieren zusammenleben. In den Großstädten erfreuen sich die Menschen an Tieren, die diesen Lebensraum längst für sich erobert haben: Gänse, Füchse, Hasen und Wildschweine werden als Mitbewohner wahrgenommen.

Hilal Sezgin, geb. 1970, studierte Philosophie in Frankfurt am Main und arbeitete danach im Feuilleton der Frankfurter Rundschau. Seit 2007 lebt sie als freie Schriftstellerin und Journalistin in der Lüneburger Heide. Sie schreibt u.a. für DIE ZEIT und die Süddeutsche Zeitung sowie als Kolumnistin für die Meinungsseite der taz, das Feuilleton der Frankfurter Rundschau und der Berliner Zeitung.

Foto: Ilona Habben

Am Ende von »Artgerecht ist nur die Freiheit« steht die Vision einer neuen, einer friedlichen Form des Zusammenlebens von Menschen und Tieren. Und es sind viele Einzelne, die diesen Bewusstseinswandel anstoßen.

Hilal Sezgin: Artgerecht ist nur die Freiheit
Eine Ethik für Tiere oder Warum wir umdenken müssen
Taschenbuch, 304 Seiten
C.H.Beck, 1. Aufl. 2014
ISBN 978-3-406-65904-1
Preis: 16,95 €

»Hilal Sezgin stellt die Fragen, vor denen sich unsere Gesellschaft schon viel zu lange gedrückt hat.«
Karen Duve

»Hilal Sezgin definiert Humanismus neu… Nicht gepredigt, sondern gelebt. Hut ab.«
Christoph Maria Herbst

Foto: Jessica Marske und Carsten Fricke

Mit dem kleinen Salamander durchs Jahr

Draußen in der Natur gibt es so viel zu entdecken. »Mit dem kleinen Salamander durchs Jahr« erhalten Kids viele spannende Einblicke in die Welt der Tiere.

Wie ist der Tagesablauf einer Biberfamilie? Was macht der Schwarzmilan auf seinen Reisen? Wie lebt der Igel? Wie unterscheide ich Mäusebussard und Steinadler oder Hermelin und Mauswiesel? Warum ändern Molche ihr Kleid? Wie bringen Stare ihr koordinierten Flugmanöver zustande? Und wie ist eigentlich das Leben in einer Ameisenkolonie organisiert?

Mit faszinierenden Fotos, erklärenden Zeichnungen, spannenden Informationen und Artenportraits wird das Leben heimischer Säugetiere, Vögel, Amphibien, Schmetterlingen und Insekten vorgestellt. So eignen sich junge Naturfreunde einen großen Wissensschatz über das Leben der Tiere in freier Natur an und werden zu neuen Erkundungstouren inspiriert. Ein sehr ansprechendes, liebevoll gestaltetes Buch zum Schmökern und Nachschlagen!

Mit dem kleinen Salamander durchs Jahr
Das Buch für von Natur aus neugierige Kinder von 6 - 14 Jahren

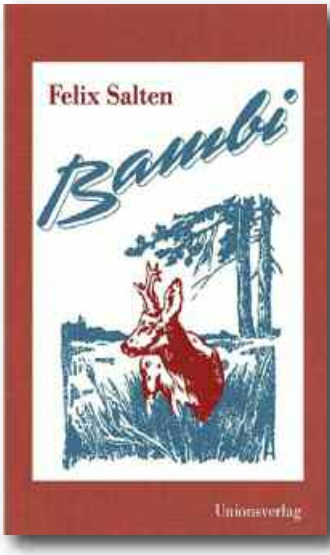
Haupt-Verlag, 2013
132 Seiten
durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3258078274
19,90 Euro

Felix Salten: Bambi

Eine ergreifende und zeitlose Geschichte um Liebe, Verlust und Moral. Felix Salten gelang mit dem Klassiker »Bambi« 1923 ein Meisterwerk. »Die Tiere können Ihnen nicht dafür danken, so müssen es die Menschen tun.« *Stefan Zweig*

Rehkitz Bambi wird in der Tiefe des Waldes geboren und von seiner Mutter in die Geheimnisse und die Gefahren des Lebens eingeweiht. Mit seinen Freunden erlebt Bambi zahlreiche Abenteuer und ist dabei ständig auf der Hut vor den Menschen. Dann passiert das Schreckliche: Eine Treibjagd! Bambi muss mit ansehen, wie sein Freunde Hase und viele andere Tiere erschossen werden. Auf der Flucht werden Bambi und seine Mutter getrennt. Bambi sieht seine Mutter niemals wieder. Als junger Rehbock verliebt sich Bambi in seine Jugendfreundin Faline, und bald bekommen sie Nachwuchs...

Felix Salten: Bambi
Eine Lebensgeschichte aus dem Walde
Leineneinband, 180 S.
Mit zahlreichen Tuschezeichnungen
Unionsverlag, 2012
(Neudruck des Originals aus dem Jahre 1923)
ISBN 978-3293004498
18,95 Euro
Für alle Tierfreunde ab 8 Jahren



Pooja, das Elefantenmädchen

In diesem hinreißenden Bildband erzählt das blonde Mowgli-Mädchen Pooja von seiner tiefen Freundschaft mit der Elefanten-Dame Shanti.

In einem Dschungelreservat in Indien lebt die kleine Pooja oft für Tage und Wochen zusammen mit Elefanten. So vertraut ist sie mit den Dickhäutern, dass sie mit ihnen im Fluss badet und sich zärtlich mit dem Rüssel durchkitzeln lässt.

Das bezaubernde Buch ist leider vergriffen - im Brennglas-Shop (S. 63) können Sie sich noch eines der letzten Exemplare sichern!

Pooja Marske: Pooja. Das Elefantenmädchen
142 S., gebunden Droemer Verlag, 2006. Preis: 19,90 Euro

LESERBRIEFE

»Freiheit für Tiere« beim Veggie-Infostand

Bild von unserem Veggie-Infostand in der Hundeschule in Feil-Bingert bei Bad Kreuznach. Als kleines Dankeschön für Eure Unterstützung. Das Material von Euch ist sehr gut angekommen und wurde sehr gut angenommen.

Udo Dautermann und Jörg Binder per e-mail

»Freiheit für Tiere« beim Christkindlsmarkt

Die neue Zeitschrift ist wieder soooo unfassbar super!!!! Wir haben auch in unserem *RespekTiere*-Newsletter darüber berichtet: »Eine wirklich umfassende und absolut lesenswerte Zeitschrift, garniert mit nicht zu toppendem Fotomaterial, vielen Berichten, Analysen und praktischen Tipps; einzigartig die Artikel zur Jagd!« Heute haben wir »*Freiheit für Tiere*« bei unserem Stand beim weltberühmten Christkindlmarkt in Salzburg ausgelegt. Neben dem »besten Glühwein der ganzen Stadt« versorgten sich die PassantInnen dann auch mit allerlei Infos über Tierschutz. Am Wochenende sind wir beim Tollwood-Festival. Schickt uns noch einen Karton »*Freiheit für Tiere*«!

Tom Putzgruber, Salzburg · www.respekTiere.at

Neuauflage: DER TIERLEICHENFRESSER

»Wahre menschliche Kultur gibt es erst, wenn nicht nur Menschenfresserei, sondern jede Art des Fleischgenusses als Kannibalismus gilt.« *Wilhelm Busch*

92 Prozent aller Deutschen essen regelmäßig gewürzte, gesottene und gebratene Leichenteile. In ihrem Auftrag töten Schlächter Millionen von Tieren, schneiden die Kadaver auseinander und hängen sie ab. Der Verwesungsprozess beginnt. Den Leichenteilen werden Gewürze und Geschmacksverstärker hinzugegeben. Im Supermarkt findet der Kunde die Tierleichen unter der Bezeichnung »Fleisch« in der Kühltheke wieder.

DER TIERLEICHENFRESSER wirft einen Blick hinter die Kulissen von Massentierhaltung und Schlachthöfen: Was tun wir eigentlich den Tieren an? Und was ist mit Fleisch-Skandalen, Antibiotikamissbrauch und anderen gesundheitlichen Gefahren? Auch Welthunger, Klimakatastrophe und Umweltzerstörung sind eine Fleischfrage.

Nach der ersten Auflage 2001 mit vielen Tausend Exemplaren wurde die Kult-Broschüre DER TIERLEICHENFRESSER immer wieder nachgedruckt, überarbeitet und aktualisiert. Brandneu ist nun die 4. Auflage, völlig überarbeitet und um 16 Seiten erweitert.

DER TIERLEICHENFRESSER
4. überarbeitete und erweiterte Auflage 2014
48 Seiten, A4, mit vielen Farbbildern
Preis: 4,- Euro - Bestellen im Brennglas-Shop auf Seite 63

LESERBRIEFE

Mit Schwung gegen Zirkus und Jagd

Ihr wunderbares Heft fängt 2014 gleich mit höchst einprägsamem Schwung gegen Zirkus und Jagd und für alle leidenden Tiere an - wir erwarteten die Ausgabe schon wieder mit heißem Herzen und beteiligen uns an der PETA-Unterschriftenaktion. Wie oft wir bei Regierung und Kommunen schon gegen Zirkus mit Wildtieren vorstellig wurden, lässt sich gar nicht ausdenken. Es fordern ja nicht nur Tierschutzverbände, sondern auch der Bundesrat und die Bundestierärztekammer ein Verbot. So hängt es also an Frau Merkel und dem Bundestag.

Die Welt ist insgesamt längst über den Punkt hinaus, wo sie sich alles Verrückte leisten kann. Jedes von Ihnen angeschnittene Thema gehört dazu. Noch hat die Spaßgesellschaft nichts begriffen. Noch wird mitgenommen, was mitzunehmen ist, gemordet und in Blut gebadet. Aber die Zeit läuft ab. ***Eva Maria Zwicker***
Arbeitsgemeinschaft Tier und Umwelt Icking

Die Tiere und wir sind eins

Für 2014 wünsche ich mir, dass die Menschen immer mehr ihre Entscheidungen von und aus dem Herzen treffen, vor allem gegenüber Kindern und Tieren, diesen unverdorbenen, unverfälschten Wesen, die uns bedingungslose Liebe und Vertrauen schenken. Wie Gandhi sagte: »Du und ich: wir sind eins, ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzten.«
Kirsten Kleinfeld, Carcavelos, Portugal

Aug' in Aug' mit einem Bären

Vielen Dank für das wiederum tolle Heft!
Im Wildpark Johannismühle haben der Bär Igor und ich uns eine ganze Weile beobachtet und ein Vier-Augen-»Gespräch« geführt. Igor wurde im Sommer 2009 von der Stiftung für Bären Worbis nach Betriebsaufgabe eines kleinen Tierparks gerettet. ***Frank-Michael Malchow, Berlin***

Veganismus

Auf diesem Weg möchte ich Euch ein großes Lob für das Heft aussprechen, sowie für Eure stets zunehmenden Informationen über Veganismus, die hoffentlich ganz viele Menschen ansprechen.
Peter Pintaric, A-Gänserndorf

Einsatz gegen das Tierelend

Mir fehlen die Worte und ich kann kaum zum Ausdruck bringen, wie begeistert ich von Eurer Homepage und von Eurem Tun bin! Ich muss mich einfach melden, weil ich Menschen schätze, die sich für den Tierschutz einsetzen und ein Herz haben für das Tierelend auf dieser Welt.
Roswitha Seifert, Hessen

Anzeige

Urlaub, wo Preis und Leistung stimmen!

Vogelschutz-Gebiet Oberes Rhinluch
jederzeit
Erlebnis für Natur- und Vogelfreunde:
brütende Störche, rastende Kraniche u.v.m.

VOGELSCHUTZ KOMITEE e.V.

Wir fördern den Vogelschutz im Teichland Linum und Rhinluch
Landpension Adebar
Im Storchendorf Linum, 16833 Fehrbellin-Linum, Nauener Str. 25
www.landpension-adebar.de • ferien@landpension-adebar.de • Tel: 03 39 22 - 902 87

Kooperationspartner des Vogelschutz-Komitee e. V. (BBG)
16833 Fehrbellin-Linum, Nauener Str. 25 A
www.vogelschutz-komitee.de • info@vogelschutz-komitee.de • Tel: 03 39 22 - 906 31

Freiheit für Tiere

Anschrift der Redaktion, Abo- und Anzeigen-Service:
Verlag Das Brennglas GmbH
Hernster Str. 26
D-97892 Kreuzwertheim
Tel. 09391/50 42 36
Fax 09391/50 42 37
www.freiheitfuertiere.com
www.brennglas.com
e-mail: info@brennglas.com

Herausgeber: German Murer
Verlag Das Brennglas GmbH
Redaktioneller Inhalt:
Julia Brunke (verantw.)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes und nicht mit Urhebervermerk gekennzeichnetes Bild- und Textmaterial haftet die Redaktion nicht.

Druck: Klardruck GmbH, Marktheidenfeld · gedruckt auf 100% Recycling-Papier
EU-Ecolabel · FSC zertifiziert

Vergünstigtes Jahresabo
(nicht kostendeckend):
Deutschland: 15,- Euro
Österreich: 16,50 Euro
Schweiz: SFr. 23,50

Förder-Abo:
ab Euro 5,- monatl. per Dauerauftrag/ Abbuchung 1/4-jährlich

DAS BRENNGLAS ist eine gemeinnützige Körperschaft.
Zweck der Gesellschaft ist es, den Tierschutz weltweit zu fördern. Dadurch soll das Leid der Tiere, z.B. in den Versuchslabors, in der Massentierhaltung etc. vermindert bzw. gestoppt werden. Die Gesellschaft verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. **Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.**

Bankverbindungen:
Deutschland: Volksbank Wertheim, Kto-Nr. 5701.09 · BLZ 673 900 00
Österreich:
Österr. Postsparkasse
Kto.-Nr. 92.146.738 · BLZ 60.000
Schweiz: PostFinance
Kto.-Nr. 60-277238-8
IBAN CH71 0900 0000 6027 7238 8
BIC POFICHBEXXX

FREIHEIT FÜR TIERE
Leserservice

Ausgabe 3/2014 Juni / Juli / Aug. erscheint Ende Mai

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

Antwort

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

D-97892 Kreuzwertheim

Ja, ich möchte ein 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« mit monatlich
Deutschland/Österreich:
☐ 5,- ☐ € 10,- ☐ € 15,- ☐ ___
per Dauerauftrag/Abbuchung 1/4-jährlich
Österreich nur per Dauerauftrag
Schweiz: (per Dauerauftrag)
☐ Fr.10,- ☐ Fr.15,- ☐ Fr.20,- ☐ ___
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**

☐ **»Natur ohne Jagd«**
Großformat, 132 Seiten **€ 12,80**

Absender: (Bitte ausfüllen)

Vorname

Name

Straße

Land / PLZ / Ort

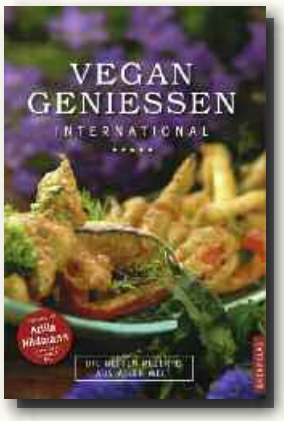
Ich bezahle ☐ per Überweisung
☐ per Bankeinzug

Kto. Kto.-Inh.

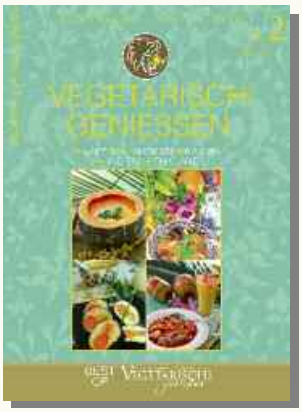
BLZ Bank

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

Bücher



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



Best of VEGETARISCH GENIESSEN II
● KARIBIK ● INDIEN
● THAILAND
● ARABIEN ● JAPAN
132 Seiten · € 12,80

Natur ohne Jagd
Das Paradies ist möglich
Alle Fakten und Beweise als Buch auf 132 Seiten!
132 Seiten · € 12,80

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) *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!*	158	€ 30,-	
Freiheit für Tiere Förderabo II (Jahresbeitrag) *Mit einem Förderabo können Sie die Verbreitung unterstützen.* *Als Dank erhalten Sie »Vegan genießen International« geschenkt!*	157	€ 50,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2013	156	€ 8,-	
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 Tierleichenteilen 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 links ausfüllen · Preise zuzgl. Porto

Sie brauchen Material für Tierschutzveranstaltungen, Tierschutzunterricht, Infostände?

- Schreiben Sie uns! e-mail: info@brennglas.com

Den Tieren zuliebe...

Hintergründe, Facts und Argumentationshilfen zu den Themen Jagd, Massentierhaltung und Fleischkonsum

CDs

AJ-Gang: Das einzige, was zählt
Album € 9,- · Art. Nr. 355

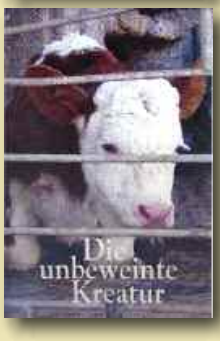
AJ-Gang: MEAT IS MURDER
Album € 6,- · Art. Nr. 350

AJ-Gang: BAMBIKILLER
Maxi-CD € 4,50 · Art. Nr. 351

Phil Carmen: God`s Creation
Maxi-CD € 5,45 · Art. Nr. 352

DVDs

DVD
»Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere«
€ 9,80
Art. Nr. 303



DVD
»Die unbeweinte Kreatur«
€ 4,50
Art. Nr. 302

Broschüren

DER LUSTTÖTER

Die Wahrheit über die Jagd - Alle Fakten auf 48 Seiten
5. erweiterte u. überarbeitete Auflage
€ 4,- · Art. Nr. 200

Neuauflage: Der Tier-Leichenfresser

92% aller Deutschen essen regelmäßig gewürzte, gekochte und gebratene Leichenteile. In ihrem Auftrag töten Schlächter die Tiere, schneiden die Kadaver auseinander und hängen sie ab...
4. erweiterte u. überarbeitete Aufl., 48 S.
€ 4,- · Art. Nr. 202

Das sagen Große Geister: Essen von Tier-Leichenteilen
€ 1,50 · Nr. 205

Das sagen Kleingeister und Große Geister: Über die Jagd
€ 1,50 Nr. 204

Die verheimlichte Tierliebe Jesu
€ 1,50 Nr. 207

Die Verfolgung von Vegetariern durch die Kirche
€ 1,50 Nr. 208

Die Priester - die Tiermörder
€ 1,50 Nr. 206

Tierfeindliche Bibel des Hieronymus
€ 1,50 Nr. 209

Aufkleber

»Schafft die Jagd ab!« Nr. 405 · Stück: € 1,-

»Jagd? Nein danke!« Nr. 400 · Stück: € 1,-

NEU: VEGAN GENIESSEN International

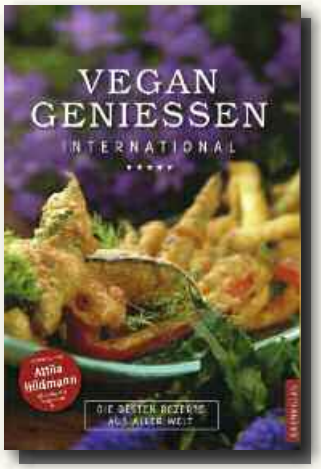
Für dieses Kochbuch haben wir fantastische, leckere, naturgesunde und tierfreundliche Rezepte aus aller Welt zusammengetragen. Wir sind in ferne Länder gereist und suchten vor Ort kreative Köchinnen und Köche, die uns in ihre Kochgeheimnisse einweihten. Das Ergebnis ist ein veganes Feuerwerk außergewöhnlicher kulinarischer Ideen - genießen Sie es!

Die besten Rezepte aus aller Welt:
Bali · Mauritius · Thailand · Indien · Japan · Arabien · Afrika · Spanien & Tapas · Deutschland, Österreich & Schweiz

VEGAN GENIESSEN
International
Die besten Rezepte aus aller Welt

Flexcover, 168 Seiten durchgehend farbig mit Fotos
Verlag Das Brennglas
1. Aufl. 2013
ISBN 978-3-00-022332-7

Preis: € 19,95



»Freiheit für Tiere«-Förderabonnent werden - das neue Buch als Geschenk bekommen!