www.freiheit-fuer-tiere.de

Das Magazin für alle Tierfreunde

FREIHEIT für Tiere

Nr. 1/ 2014
D 2,80 Euro
A 3,20 Euro
Lux 3,20 Euro
CH 5,60 SFr.

Wildtiere raus aus dem Zirkus!

Wildtiere gehören in die Freiheit!

Tierschutz:

Einsatz für Streunerhunde in Bulgarien

Jagdunfälle:

Wenn der Schuss daneben geht...

Tierschutz aktiv:

Was Sie über Leder wissen sollten

Wissenschaft:

Welthunger & Klimakatastrophe - eine Fleischfrage

Life-Style:

Vegan genießen Die besten Rezepte aus aller Welt

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

Christkind vom Himmel geschossen
»Die üblichen Verdächtigen …«

Inhalt

Titelbild: riddik - Fotolia.com

Tiernachrichten 4

Verbot von Wildtieren im Zirkus JETZT!
El Salvador verbietet Wildtiere im Zirkus · Costa Rica schließt Zoos 6
Schimpansen haben großes Erinnerungsvermögen 7
Neues Album von Paul McCartney: Meat-free auf Tour 8
Studie: »Qualzucht« bei »Nutz«-Tieren 9
Triathlet Brendan Brazier: Vegan in Topform 10
»Freiheit für Tiere«-Interview mit Brendan Brazier 12
Der verdeckte Handel mit Haien: Ohne Haie stirbt das Meer 14

Natur ohne Jagd 16

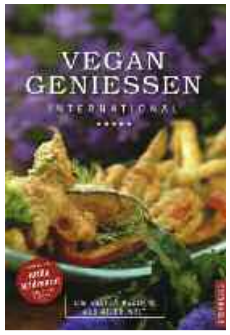
Jagdunfälle und Straftaten mit Jägerwaffen: Psychotests für Jäger!
Niedersachsen beendet Tradition der Staatsjagden 18
Kanton Basel: Hobby-Jagd bald vorbei? · Genf: Zufrieden mit Jagdverbot 18

Tierschutz aktiv 20

Tierqual und Kinderarbeit: Leiden für Leder
Gefahr für Mensch und Umwelt: Gift ist im Schuh 22
Interview mit Dr. Edmund Haferbeck, PETA Deutschland e.V.:
»Jedes Jahr sterben 1 Milliarde Tiere für die Lederindustrie« 24

Ernährung: Tierfreundlich leben 26

Vegetarische Ernährung: Gesund ohne Fleisch? Von Dr. Markus Keller
Kurzmeldungen: Fleisch ade 28
Poster: Vegane Ernährungspyramide 32

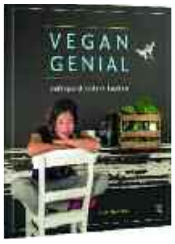


Wissenschaft 34

Welthunger, Klimakatastrophe, Naturzerstörung: Eine Fleischfrage
Die Auswirkungen des Fleischkonsums auf das Klima 36

Lifestyle: Tierfreundliche Rezepte 38

NEU: Vegan genießen International - Die besten Rezepte aus aller Welt
Arabisch: Falafel 40
Afrika: Erdnussuppe · Süßkartoffelsuppe 42
Indien: Basmati-Nussreis 44
Mauritius: Süßkartoffelküchlein mit Kokos 46



Buchtipps 48

Vegan Genial - aufregend anders kochen
Christoph Maria Herbst liest China Study 49
Ungleiche Freunde · Frischling Florian und seine Abenteuer 50
Spannender Rabenroman: »Siebter« von Mirjam Müntefering 52

Tierschutz international 54

RespekTiere in Not: Einsatz für Streunerhunde in Bulgarien

Leserservice & Brennglas-Shop 60

Leserbriefe · Impressum · Brennglas-Shop 62

VERBOT VON WILDTIEREN IM ZIRKUS JETZT!

WWW.TYKE2014.DE

Petition: Wildtiere gehören in die Freiheit!

Seit Anfang 2012 sind in Deutschland 8 Elefanten unter qualvollen Umständen im Zirkus gestorben. Über andere Tiere gibt es keine verlässlichen Zahlen, da die Vorfälle von der Zirkusindustrie totgeschwiegen werden. 16 europäische Länder haben bereits alle oder bestimmte Wildtierarten im Zirkus verboten. Damit dieses Tierschutzanliegen endlich auch in Deutschland umgesetzt wird und auch hierzulande keine Wildtiere mehr in Zirkussen leiden müssen, hat die Tierrechtsorganisation PETA ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: Ein Wildtierverbot im Zirkus durch 500.000 Unterschriften bis 2014.

Elefanten erreichen im Zirkus durchschnittlich noch nicht einmal die Hälfte ihrer natürlichen Lebensdauer - infolge von dauerhaftem Stress, Fehlernährung und Krankheit. Und seit 2009 hat es 110 Ausbrüche und 26 Unfälle mit Wildtieren im Zirkus gegeben. Das sind beinahe zwei Vorfälle pro Monat.

Die Bundestierärztekammer spricht sich für ein Wildtierverbot im reisenden Zirkus aus, ebenso wie die Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland. Drei repräsentativen Umfragen von 2010 und 2011 zufolge finden rund zwei Drittel der Befragten Wildtiere im Zirkus nicht mehr zeitgemäß.

16 europäische Länder, darunter unser Nachbarland Österreich, haben bereits alle oder bestimmte Wildtiere im Zirkus verboten. Es ist an der Zeit, dass dies auch in Deutschland passiert. 2003 und nochmals 2011 hat der Bundesrat die Bundesregierung in zwei Entschließungen damit beauftragt, die Haltung von Wildtieren im Zirkus zu verbieten. Doch seit 10 Jahren unternimmt das zuständige Landwirtschaftsministerium nichts!

Aufwändigste PETA-Produktion aller Zeiten: Dokumentarfilm »Tyke« lässt Tiere sprechen

In dem neuen 3-D-animierten Dokumentarfilm »Tyke - Der letzte Auftritt« erinnern sich ein Affe, ein Tiger und ein Zebra an ihre ehemalige Zirkus-Weggefährtin, die Elefantendame Tyke. Fast 20 Jahre ist es her, dass Tyke auf Hawaii die permanenten Schläge und Demütigungen ihrer Trainer nicht mehr aushielt und während der Vorstellung den Dompteur tötete.

Die Tiere werden von prominenten PETA-Unterstützern gesprochen: Sky du Mont, Schorsch Kamerun und Irm Hermann. Kaya Yanar und Nova Meierhenrich unterstützen den Aufruf in einem kurzen Einspieler.

Geben Sie Wildtieren jetzt Ihre Stimme!

Mit einer der größten Unterschriftenaktionen, die es je für den Tierschutz gegeben hat, soll bis 2014 endlich ein deutschlandweites Verbot von Wildtieren im Zirkus erreicht werden. 500.000 unterzeichnete Online-Petitionen werden benötigt, um den eindeutigen Willen der Bevölkerung gegen die systembedingte Tierquälerei im Zirkus zu demonstrieren: Der Bundestag und die Bundeskanzlerin werden aufgefordert, für eine Umsetzung der Bundesrats-Entschließungen zu sorgen und die qualvolle Haltung von Wildtieren im Zirkus endgültig zu beenden.

Informationen: PETA Deutschland e. V.
Benzstr. 1 · D-70839 Gerlingen · e-mail: info@peta.de
Sehen Sie den Film & unterschreiben Sie die Petition: www.tyke2014.de

Wildtier-Verbot im Zirkus in immer mehr Ländern

Foto: Bergringfoto - Fotolia.com

Die Liste der Staaten, die Wildtiere in Zirkussen verbieten, wird immer länger: Nach Bolivien, Costa Rica, Ecuador, Kolumbien, Paraguay und Peru hat El Salvador im August 2013 ein Gesetz verabschiedet, welches sämtliche Wildtiere in Zirkussen verbietet. In der Europäischen Union haben inzwischen 16 Länder alle oder bestimmte Wildtierarten im Zirkus verboten.

In El Salvador stimmten die Abgeordneten für eine Änderung des Artikels 20 des Artenschutzgesetzes, um Wildtiere vor Missbrauch in Gefangenschaft zu schützen. Die neue Regelung verbietet die Nutzung von nicht domestizierten Tierarten in jeglichen Shows.

Vor kurzem hat unser Nachbarland Belgien ein entsprechendes Gesetz zum Verbot von Wildtieren in Zirkusbetrieben verabschiedet. Auch die Niederlande stehen in den Startlöchern, um ein Wildtierverbot einzuführen. Deutschland dagegen ist - was den Tierschutz angeht - auf dem Weg, ein Entwicklungsland zu werden...

Costa Rica will alle Zoos schließen

Foto: byrdyak - Fotolia.com

Costa Rica will seine Zoos bis 2014 aus Tierschutzgründen schließen und in botanische Gärten umwandeln. Die eingesperrten Tiere sollen, sofern möglich, freigelassen oder in Auffangstationen umgesiedelt werden. Die Regierung, die 2013 bereits ein umfängliches Jagdverbot erlassen hatte, betont damit nach eigener Aussage den Wertewandel in der Bevölkerung.

Costa Rica ist damit ein Vorbild für Deutschland. Denn hierzulande werden immer noch zehntausende Tiere in Zoos eingesperrt: Eisbären laufen verhaltensgestört bei 35 Grad im Kreis. Elefanten werden mit dem Elefantenhaken gefügig gemacht. Zebras müssen fast den gesamten Winter in einer 3 x 2 Meter kleinen Box verbringen. Sogar unsere nächsten Verwandten, die Menschenaffen, werden immer noch in Käfige gesperrt - obwohl sie leiden und fühlen wie wir. Und noch immer gibt es brutale Wildfänge, die unzähligen Tieren das Leben kosten - und die Überlebenden werden völlig verängstigt in ein Zoo-Gefängnis gesperrt.

Deutsche Zoos werden dafür jedes Jahr mit vielen Millionen Euro aus Steuermitteln subventioniert. Würde man die gesamten Zooausgaben in Milliardenhöhe in den Erhalt von Lebensräumen investieren, wären viele Arten mit Sicherheit weniger bedroht. Mit diesem Geld könnten die Tiere effizient in ihrem natürlichen Lebensraum geschützt werden, Wildhüter eingestellt, Nationalparks eingerichtet und der illegale Handel gestoppt werden.

Schimpansen: Großes Erinnerungsvermögen

Foto: Ronnie Howard - Fotolia.com

Nicht nur Menschen können sich an weit zurückliegende Ereignisse erinnern. Auch Orang-Utans und Schimpansen sind dazu in der Lage.

Die Gedächtnisleistungen von Tieren stehen derzeit im Fokus intensiver Forschungsanstrengungen und werden unter Wissenschaftlern lebhaft debattiert.

Ein Forscherteam der dänischen Universität Aarhus stellte das Gedächtnis mehrerer Menschenaffen auf die Probe. In einem Test wurde den Tieren eine Aufgabe gezeigt und zwei Werkzeuge: ein brauchbares und ein unbrauchbares. Eine Viertelstunde später wurden die Tiere in den Raum gelassen, wo sie sich das richtige Werkzeug nahmen und die Aufgabe lösten. Anschließend bekamen die Affen in dem gleichen Raum die verschiedensten Aufgaben gestellt. Nach drei Jahren sollte das Gedächtnis geprüft werden: Durch die Kombination mehrerer Details konnten sich die Schimpansen und Orang-Utans an die frühere Aufgabe erinnern - und überraschen die Forscher dabei sogar mit ihrer Geschwindigkeit.

Quelle: Memory for Distant Past Events in Chimpanzees and Orangutans. In: Current Biology, Volume 23, Issue 15, 2013

Vegane Ernährung erobert Uni-Mensen

Ob Berlin, Rostock, Essen, Köln, Düsseldorf, München, Tübingen, Bremen oder Hamburg: In immer mehr Mensen werden vegane Gerichte angeboten. Die Studentenwerke leisten damit einen entscheidenden Beitrag zur gesunden Ernährung der Lernenden und für den Klimaschutz.

Die 100% vegetarische Mensa »Veggie No.1« in Berlin führt die Liste der nachhaltigsten Verpflegungsangebote an. Ein rein vegetarisch-veganer Speiseplan und ein eigenes Kochbuch animieren die Studierenden, sich bewusst zu ernähren. Auch an allen anderen Berliner Mensen gibt es jeden Tag ein »Klimaessen« - rein pflanzlich, versteht sich.

Die Mensen in Rostock bieten täglich (!) vegane Gerichte an. Auch in Essen gibt es täglich ein frisch gekochtes, veganes Gericht: 20 Prozent der Mahlzeiten sind vegan - Tendenz steigend. In Köln wurden die Mensa-Köche vom veganen Star-Koch Björn Moschinski geschult und verwöhnen die Studierenden jeden Tag mit rein pflanzlichen Gerichten und Snacks.

In anderen Mensen gibt es mindestens einmal pro Woche ein veganes Gericht: Die Mensa in Düsseldorf hat einige tierproduktsfreie Menüs in ihren Plan aufgenommen. In München wird etwa jeden zweiten Tag ein veganes Gericht angeboten, jeden Tag sind vegane Salate erhältlich. Die Mensa in Tübingen hat einen Veggie-Tag eingeführt. Auch die Mensen in Würzburg bieten etwa einmal pro Woche ein veganes Gericht an. In Bremen erweitert die Mensa ihr veganes Essensangebot kontinuierlich: An etwa zwei Tagen pro Woche gibt es ein veganes Essen, vegane Beilagen und Bio-Gemüse gibt es täglich. An der Uni Hamburg experimentiert Küchenchef Dirk Gödecke mit tierfreien Angeboten. Seine »Falafeln mit hausgemachter Soja-Kräuter-Mayonnaise und pikantem Gemüse-Bulgur« sind der absolute Renner. Mittlerweile gibt es in fast allen 13 Hamburger Mensen mindestens einmal pro Woche vegane Speisen.

Paul McCartney: Neues Album Meat Free auf Tour

»The one and only« Sir Paul McCartney hat ein brandneues Album am Start: »NEW«, sein 16. Soloalbum mit 14 nagelneuen Songs. Der vegan lebende Ex-Beatle macht auch auf Konzert-Tour Werbung für seine Meat-Free-Kampagne. Paul McCartney hat alle seine Mitarbeiter gebeten, sich auf Tour nicht von toten Tieren zu ernähren: »All you need is Veggie!«

Die kanadische Presse berichtete, dass Paul McCartney alle Bühnenarbeiter auf der Konzerttour mit Veggie-Menüs verpflegte. Paul McCartney stellt auf Tour sogar sicher, dass sowohl seine Limousinen als auch die Hotelzimmer frei von Tierhäuten sind.

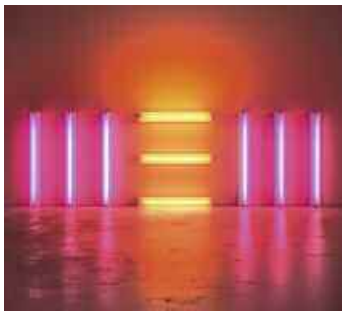
»Wenn Schlachthäuser Wände aus Glas hätten, wäre jeder Vegetarier«

Paul McCartney setzt sich seit über drei Jahrzehnten für Tierrechte ein. 1975 wurden er und seine Frau Linda durch ein Schlüsselerlebnis Vegetarier: Während sie gerade Lammfleisch aßen, sahen sie auf der Wiese kleine Lämmer umherspringen.

»Iss niemals etwas, das ein Gesicht hat!« wurde zum Slogan der McCartneys. Ebenso wie »Wenn Schlachthäuser Wände aus Glas hätten, wäre jeder Vegetarier«.

Grandioses neues Album: NEW

Paul McCartney meldet sich mit einem brandneuen Album zurück und das mit ganzer Wucht. Der Titel des Albums lautet »NEW« und der Name ist Programm.



»NEW« vereint das Beste McCartneys mit modernen Elementen und schafft so gekonnt den Spagat zwischen alt und neu. »Viele der Songs sind sehr verschieden und ähneln nicht unbedingt dem Stil, den man von mir gewohnt ist. Ich wollte nicht, dass alles gleich klingt«, so Paul McCartney.

Und so warten zwölf sehr unterschiedliche Songs auf die Fans. Wer die Deluxe Version ergattert, bekommt sogar 14.

Zu den Produzenten zählen niemand geringeres als Mark Ronson (Amy Winehouse, Lily Allen, Robbie Williams) und Paul Epworth (Adele, Florence + The Machine).

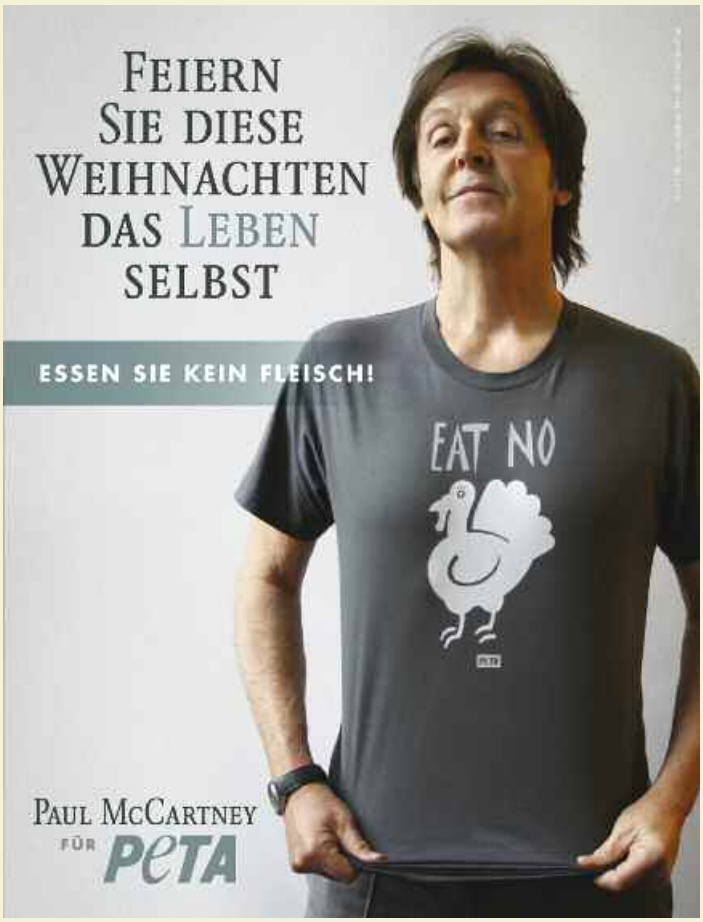


Foto: MPL Communications Ltd. / Claudia Schmid · www.peta.de

»Wenn jemand etwas für die Umwelt tun möchte, muss er einfach aufhören, Fleisch zu essen. Das ist der größte Beitrag, den jeder von uns leisten kann. Wenn man einmal darüber nachdenkt, ist es einfach überwältigend: Vegetarier tun so viele gute Dinge auf einmal - für die Umwelt, gegen Welthunger und Grausamkeit.« *Sir Paul McCartney*

Kampagne »Meat Free Monday«

Um die Tiere, die Umwelt und das Klima zu schützen, hat Paul McCartney zusammen mit seinen Töchtern Stella und Mary die Kampagne »Meat Free Monday« ins Leben gerufen. Denn: »Wird der Fleischverzehr nur um einen Tag in der Woche reduziert, würde die Erde schon ernsthaft davon profitieren«. Die Kampagne »Meat Free Monday« wird von zahlreichen Prominenten unterstützt, von Gwyneth Paltrow, Emma Thompson, Leona Lewis bis zu Moby und Jamie Oliver.

Im Internet: www.meatfreemondays.com

Studie: »Qualzucht« bei »Nutz«-Tieren

Die Züchtung von Milchkühen, Mastrindern, Schweinen, Legehennen, Masthühnern und Puten auf immer schnelleres Wachstum und höhere Lege- und Milchleistung führt zu unvorstellbarem Leiden in den Ställen. Das geht aus einer Studie der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde hervor.

Die einseitige Züchtung auf »Leistung« und Ertrag belastet den Organismus der Tiere immer mehr. So heißt es in der Studie: »Leistungsbedingte Gesundheitsstörungen sind häufig festzustellen. Zu den wichtigsten gehören bei Milchkühen Fruchtbarkeitsstörungen, Euter- und Klauenentzündungen, bei Sauen Fruchtbarkeitsstörungen und Lahmheiten, bei schnell wachsenden Mastschweinen und Mastgeflügel (Hähnchen und Puten) Herz-Kreislauf-Probleme und Beinschäden (z.B. Gelenkerkrankungen). Die Zucht auf übergroße Brustmuskulatur bewirkt, dass Hähnchen und Puten nicht mehr normal laufen können.«

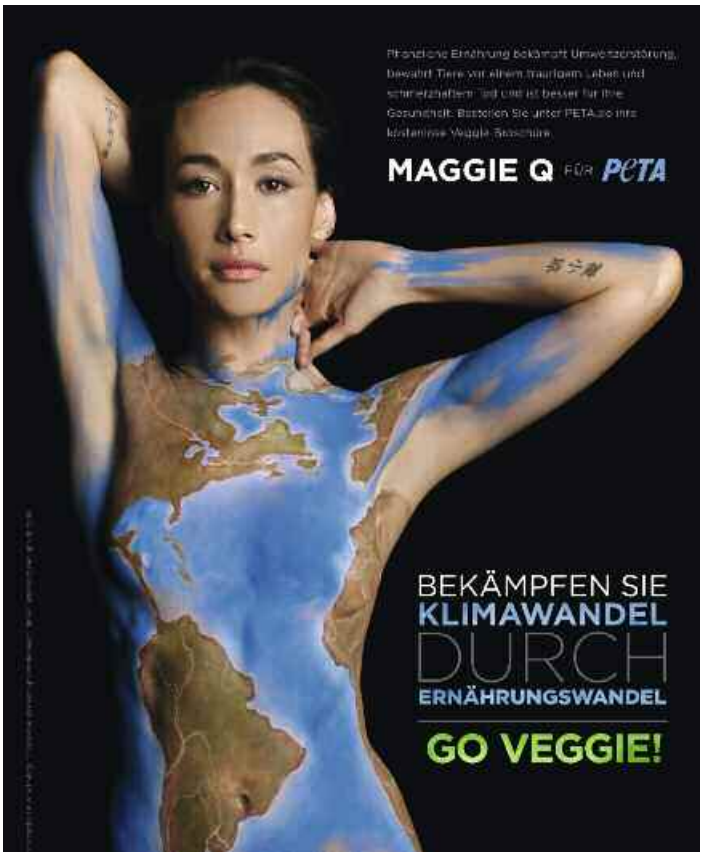


Foto: Frank Ockenfels · www.peta.de

Maggie Q (Mission Impossible III, Stirb Langsam 4.0, Rush Hour): Klimawandel durch Ernährungswandel bekämpfen

Krankheiten, Schmerzen - und kein natürliches Verhalten möglich

Im Jahr 1955 gab eine Kuh 3.762 Liter Milch pro Jahr. Bis 2011 hat sich diese Menge mehr als verdoppelt: auf durchschnittlich 8.173 Liter. Parallel dazu hat sich die »Nutzungsdauer« der Milchkühe halbiert: Kühe geben heute nur noch durchschnittlich 2,2 Jahre Milch - dann werden sie geschlachtet. Zu diesem Zeitpunkt sind die Kühe noch nicht einmal ausgewachsen.

Hühner legen heute rund 300 Eier im Jahr - fast dreimal so viel wie früher. Etwa 10 Prozent der Legehennen sterben bereits während ihrer mit rund einem Jahr ohnehin kurzen »Nutzungszeit«. 55 bis 90 Prozent der Masthühner, Puten und Mastschweine weisen Studien zufolge oft schmerzhafte Gelenkerkrankungen auf.

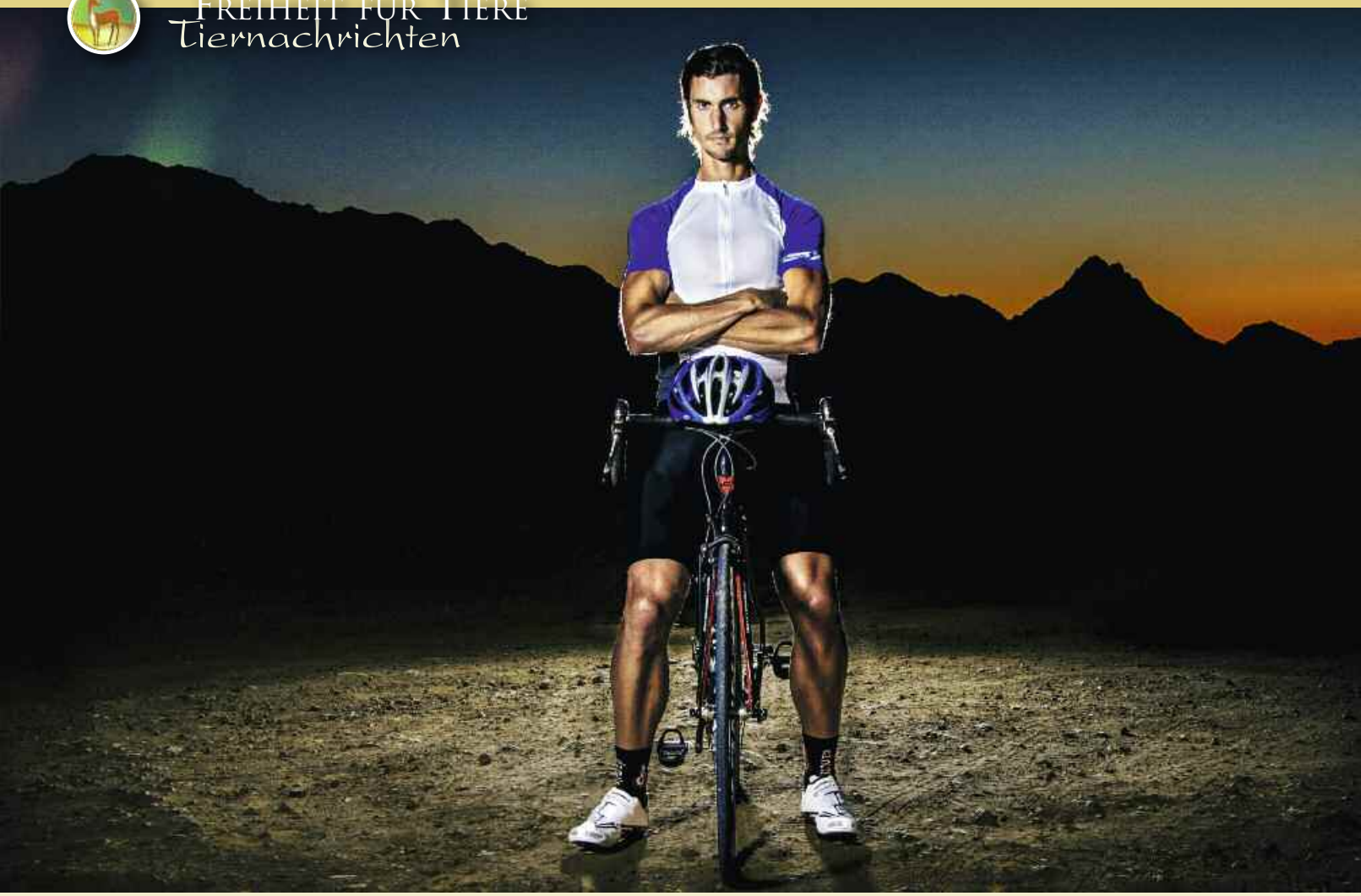
Neben den gesundheitlichen Belastungen sind starke Verhaltenseinschränkungen festzustellen: »So bewegen sich Hähnchen und Puten im Verlaufe der Mast immer weniger und liegen meistens auf der feuchten Einstreu, was Hautentzündungen begünstigt. Ferner sind Hähnchen kaum noch in der Lage, erhöhte Sitzstangen anzufliegen oder Ausläufe zu nutzen.«

Diese Gesundheits- und Verhaltensprobleme seien tierschutzrelevant im Sinne des Tierschutzgesetzes. Denn das Tierschutzgesetz verbietet ausdrücklich so genannte Qualzuchten (§ 11b), also Züchtungen, die zu Schmerzen führen. »Dieser Paragraph ist jedoch nie vollzogen worden«, kritisiert der Leiter der Studie, Prof. Dr. Bernhard Hörning. Das Bundeslandwirtschaftsministerium habe nicht präzisiert, was genau mit »Qualzucht« von Nutztieren gemeint ist.

Tierleid nicht mehr in Auftrag geben

Jeder Einzelne kann dazu beitragen, dieses Tierleid zu beenden. Wie? - Ganz einfach: Geben Sie keinen Auftrag mehr für Tierquälerei! Wenn Sie kein Fleisch essen, müssen keine Tiere für Sie gemästet und getötet werden. Wenn Sie von Kuhmilch-Produkten auf pflanzliche Alternativen wie Sojamilch, Hafer-, Reis- oder Nussmilch umsteigen, müssen keine Kühe für Sie leiden und noch im Jugendalter sterben. Und ist das Frühstücksei es wirklich wert, dass Millionen männliche Eintagküken geschreddert oder vergast und die Hennen so zusammengepfercht werden, dass sie ihres natürlichen Verhaltens und ihrer Gesundheit beraubt werden - und nach nur 15 Monaten Lebenszeit im Schlachthof enden? Obendrein tun Sie auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Quelle der Studie: »Qualzucht« bei Nutztieren. Prof. Dr. Bernhard Hörning, Hochschule Eberswalde, 2013.
Im Internet: www.topagrar.com/dl/4/1/8/2/0/8/Studie.pdf



Triathlet Brendan Brazier: Vegan in Topform

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 der Körper nicht so viel Energie aufzuwenden. Dadurch steht mehr Energie zur Verfügung. Jahrelang experimentierte der Profi-Sportler, um eine optimale Zusammenstellung der pflanzlichen Lebensmittel zu finden. Sein Ziel: eine Ernährung, die seine Leistung, das Training und vor allem die Regenerationsphase optimierte. Mit Erfolg: Er war nicht nur professioneller Ironman-Triathlet, sondern auch Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 Kilometer. Für diejenigen, die nicht damit vertraut sind, ein Ionman-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.

Welche Ernährung optimiert Leistung und Regeneration der Körpers?

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. 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: Natürliche und direkt verwertbare pflanzliche Nahrung mit hohem Nutzen

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 unverarbeitete 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.

Brendan Brazier setzt auf viel Rohkost, die nicht höher als auf 48 Grad Celsius 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. Brendan Brazier spricht dabei auch von einer »Rekalibrierung« des Körpers: Wir benötigen keine stimulierenden Lebens- und Genussmittel, um Leistung zu bringen und den Tag zu meistern!

>>>

Foto: Donovan Jenkins

Foto: Rob Campbell

Brendan Brazier, 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). Bredan 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.

Brandan Brazier · Official Homepage:
www.brendanbrazier.com

Die Thrive-Diät im Internet:
thriveforward.com

**»Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und für Brendan ...
Die von Brendan Brazier beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht ...
Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.«**
Hugh Jackman

Foto: depositphotos.com

**»Brendans Buch macht deutlich:
Die Entscheidung, Pflanzen statt Tiere zu essen, ist nicht nur das Beste,
was Sie für Ihre eigene Gesundheit tun können, sondern auch für die Gesundheit des Planeten.«**
Moby

Foto: www.moby.com

»Freiheit für Tiere«-Interview mit Brendan Brazier

Brendan Brazier hat die vegane Ernährung revolutioniert. Sein Geheimnis: nur natürliche Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden. Durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller.

Foto: Rob Campbell

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 Brendan Brazier.

Foto: depositphotos.com

***Freiheit für Tiere:* Du hast dich bereits als Jugendlicher mit 15 Jahren für eine vegane Ernährung entschieden. Was war damals deine Motivation?**

Brendan Brazier: Ich wollte alles tun, um ein so guter Athlet zu werden, wie es nur möglich ist. So probierte ich die verschiedensten Diäten und Ernährungsweisen aus. Dann versuchte ich, auf eine rein pflanzliche Ernährung umzustellen. Aber es ging mir erst nicht so gut, denn zunächst aß ich viel raffinierte und stark verarbeitete Produkte, Junk-Food. Und so begann ich, mich intensiv mit den Bausteinen einer gesunden Ernährung zu beschäftigen: Proteine, essentielle Fettsäuren, Vitamin B, Eisen, Kalzium - alles, was in meiner Ernährung noch fehlte. Ich stieg um auf hochwertige pflanzliche Lebensmittel, die das alles enthalten. Und das half wirklich. Ich hatte bessere Trainingserfolge, erholte und regenerierte mich schneller und wurde ein besserer Athlet.

***Freiheit für Tiere:* Während viele Frauen vegetarisch oder vegan leben bzw. generell eher weniger Fleisch essen, meinen viele Männer, sie müssten Fleisch essen, um Muskeln aufzubauen. Oder beobachtest du auch hier bereits einen Wandel?**

Brendan Brazier: Ja, ich sehe einen Wandel: Viele Sportler, mit denen ich arbeite, Wettkämpfer, Hockey- und Baseball-Teams, verstehen, dass sie kein Fleisch brauchen. Oder sie essen zumindest weniger Fleisch, um sich schneller regenerieren zu können. So können sie mehr trainieren und werden bessere Sportler. Außerdem reduzieren sie Entzündungen in den Muskeln - und ohne die Entzündungen werden sie stärker und bauen Muskeln viel schneller auf. In Nordamerika vollzieht sich gerade wirklich ein Wandel.

Das Geheimnis hinter Wolverines Muskeln

***Freiheit für Tiere:* Hugh Jackman macht in seinem Vorwort für die deutsche Ausgabe deines Buches »Vegan in Topform« Werbung für eine vegane Ernährung nach der Thrive-Diät. Für seine Rolle Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste er sich eine Menge Muskeln »anfuttern«. Doch statt wie früher dafür »ganze Dörfer von Hühnern« zu verschlingen, setzte er diesmal auf deine vegane Thrive-Diät. Wie kam es dazu?**

Brendan Brazier: Hugh arbeitet mit einem Trainer, der ein Freund von mir ist. Er fühlte sich nicht wirklich gut, er brauchte mehr Energie. Und er wollte für den Muskelaufbau nicht mehr so viel Fleisch essen müssen, weil es ihn schwerfällig machte und träge und langsam. Und bei seinen Shows am Broadway kam er beim Tanzen leicht außer Atem.

Mein Freund, Hugh Jackmanns Trainer, gab ihm mein Buch - und er las es und es gefiel ihm wirklich. Und so kam es, dass wir zusammenarbeiteten. Er sagte, er fühlte sich besser, er kam nicht mehr so schnell außer Atem, er konnte mehr trainieren, er hatte mehr Energie, er brauchte keinen Kaffee mehr - er fühlte sich einfach besser, und so blieb er dabei.

***Freiheit für Tiere:* Welche Vorteile hat eine hochwertige pflanzliche Ernährung?**

Brendan Brazier: Ganz sicher hast du mehr Energie! Und ziemlich wahrscheinlich einen besseren Schlaf. Und morgens brauchst du keinen Kaffee und Zucker. Vor allem erholst du dich schneller nach dem Training, was für Sportler von großer Bedeutung ist. Du hast weniger Entzündungen, du arbeitest effizienter. Und du hast keinen Heißhunger auf Zucker und stärkehaltige Produkte am späten Abend.

Und natürlich reduziert eine hochwertige pflanzliche Ernährung die Wahrscheinlichkeit für ernährungsbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

»Es ist ziemlich klar: Tiere zu `produzieren´, um sie essen zu können, ist einfach nicht effizient.«

***Freiheit für Tiere:* Du hast einmal gesagt, dass du dich zunächst aus gesundheitlichen Gründen vegan ernährt hast - und dann die positiven Auswirkungen der pflanzlichen Ernährung auf unsere Umwelt und unseren Planeten entdeckt hast.**

Brendan Brazier: Zu Beginn ging es mir nur um den Sport. Aber je mehr ich mich mit pflanzlicher Ernährung beschäftigte, desto mehr interessierte ich mich auch für die positiven Auswirkungen auf die Umwelt. Denn die Umwelt hat wieder Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und dann letztendlich wieder auf die Leistung.

In meinem neuesten Buch »Thrive Foods« - das ist in Deutschland noch nicht erschienen, aber in den USA und Kanada - beleuchte ich den Verbrauch von Ressourcen bei der Nahrungsherstellung: den riesigen Verbrauch von Land, Wasser, fossilen Energien, die benötigt werden, um Nahrung herzustellen.

Es ist ziemlich klar: Tiere zu »produzieren«, um sie essen zu können, ist einfach nicht effizient. Denn es muss zuvor ein Vielfaches an pflanzlicher Nahrung an die Tiere verfüttert werden. Es ist eine Verschwendung von Rohstoffen, wenn man viele Kilo pflanzlicher Nahrung an die Tiere füttern muss, um 1 Kilo Fleisch zu erzeugen. Das ist doch wirklich offensichtlich. Man kann die pflanzliche Energie viel effizienter nutzen, statt Tiere zu essen.

***Freiheit für Tiere:* Eine rein pflanzliche Ernährung ist ja auch aktiver Tierschutz!**

Brendan Brazier: Für viele Menschen ist vegane Ernährung aktiver Tierschutz. Für mich war dies nicht der Grund, vegan zu werden - ich wollte einfach ein so guter Athlet werden, wie es nur möglich ist. Ich weiß, dass viele Menschen wegen der Tiere vegan werden. Ich hatte da einen anderen Ansatz. ■

Aber den Ansatz der Tierrechtler kenne ich und ich verstehe ihn sehr wohl. Denn: Keine Tiere zu essen, ist das Beste für mich selbst, das Beste für die Tiere und ganz offensichtlich das Beste für unseren Planeten. Das ist eine Frage der Logik. Wenn man kein Fleisch isst, hat das einfach viele positive Auswirkungen.

»Ihren Hund würden die Leute nie schlachten - aber da ist wirklich kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst.«

***Freiheit für Tiere:* Die meisten Menschen lieben Tiere und sind überzeugt, dass ihre Haustiere - wie Hunde und Katzen - Freude und Leid empfinden, mit uns kommunizieren und Persönlichkeiten sind. Wie erklärst du dir, dass wir Unterschiede machen: einige Tiere lieben und andere Tiere essen?**

Brendan Brazier: Genau. Das ist sehr merkwürdig. Und natürlich ist es eigentlich nicht zu verstehen: Die Leute haben Haustiere - Katzen und Hunde - und essen Schweine und Kühe. Und sie machen da diesen Unterschied.

Natürlich ist da in Wirklichkeit nicht dieser Unterschied: Weißt du, 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.

***Freiheit für Tiere:* In diesem Sinne wünschen wir deinem Buch »Vegan in Topform« viel Erfolg!**

Das Interview mit Brendan Brazier führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

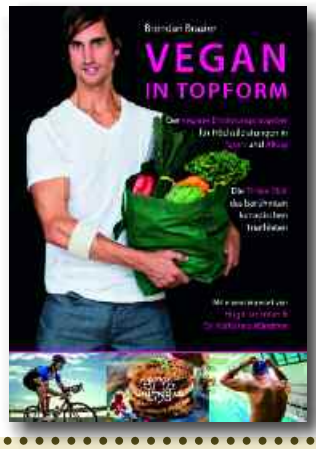
Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag

Mit 100 veganen, gluten- und sojafreien Rezepten, von schnell zubereiteten Energieriegeln, Gels und Drinks über Suppen und Pizza bis zu leckeren Desserts.

Brendan Brazier:
Vegan in Topform

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

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



Der verdeckte Handel mit Haien

Ohne Haie stirbt das Meer

Sinnloser Tod: In den Netzen subventionierter Fischfangflotten verenden Unmengen an Haien als Beifang, zum Beispiel beim Fang von Thun- oder Schwertfisch. Die UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft schätzt, dass Jahr für Jahr 600.000 Tonnen Hai als unerwünschter Beifang wieder über Bord geworfen werden.

Haie leben seit etwa 450 Millionen Jahren in den Meeren - von den polaren Regionen, über die Tropen bis hin zur Tiefsee. Die ungefähr 500 Hai-Arten spielen eine herausragende Rolle für die gesunde Balance der maritimen Ökosysteme. Doch der Hai ist bedroht: Weit über hundert Millionen Haie werden jährlich getötet. Sie enden als Haifischflossensuppe und Schillerlocke, Tierfutter, Dünger oder in zweifelhaften Gesundheitspräparaten.

Die Haibestände sind durch die globale Fischerei zunehmend gefährdet: Sie sterben als Beifang durch die Netz- und Langleinenfischerei. Auf einige Arten, wie pelagische und Tiefseehaie, macht die Fischerei gezielt Jagd. Doch auch durch das Hai-Finning - dem Amputieren der Flossen - sinken die Bestände.

Mehr als die Hälfte der großen ozeanischen Hochseehaie ist inzwischen vom Aussterben bedroht. In manchen Meeresregionen sind die Haipopulationen sogar um 90 Prozent zurückgegangen. Die Folge: Durch das Fehlen der Haie kommt es zu einer ungleichen Verteilung der anderen Fischarten - mit negativen Folgen für das gesamte Ökosystem.

Shark Finning: langsamer Tod durch Amputation der Flosse

Haifischflossensuppe gilt vor allem in Asien als Spezialität. Um an diese zu kommen, werden Haie mit zuvor getöteten Delfinkadavern angelockt. An Bord der Fangschiffe werden den Haien bei lebendigem Leib die Flossen amputiert. Der Rest des Haikörpers gilt als »Abfall« und wird kurzerhand wieder ins Meer geworfen. Der schwer verletzte Hai verblutet langsam und stirbt qualvoll.

Für Haifischflossen gibt es einen riesigen Absatzmarkt: Über 60 Länder, darunter vor allem Indien und Sri Lanka, exportieren pro Jahr 3.000 Tonnen nach China und in andere asiatische Länder:

54 Prozent aller Haiflossengeschäfte werden in der EU gemacht - vor allem Spanien und Portugal sind Hauptakteure im Handel mit Haiflossen. Die Bestände von Hai-Arten, deren Flossen besonders häufig in der Suppe landen, sind dadurch schon um 80 Prozent zurückgegangen. Aus diesem Grund hat die EU Ende 2012 ein Abtrennen von Haiflossen auf offener See verboten - was aber nicht das definitive Ende des Hai-Finning bedeutet. Auch in deutschen Asia-Restaurants wird Haifischflossensuppe noch angeboten.

Haifleisch unter anderem Namen im Verkauf

Auch in Deutschland wird Haifleisch verkauft - aber unter anderem Namen. Der Dornhai wird als Schillerlocke, See- oder Königsaal oder Karbonarenfisch angeboten, der Heringshai als Kalbsfisch oder Seestör.

Haiknorpel als »Nahrungsergänzungsmittel«

Pulverisierter Haifischknorpel wird als »Wundermittel« gegen Arthrose, mangelnde Vitalität oder zur Potenzsteigerung angepriesen. Und das nicht nur im Internet. Sogar führende Anbieter für Naturheilmittel und natürliche Nahrungsergänzungsmittel verkaufen Haifischknorpelpulver oder verarbeiten es z.B. in »Gelenkkapseln«. Ebenso enden Haibestandteile in Anti-Faltencremes. Es gilt also, genau auf Produktnamen oder den Beipackzettel zu schauen: Haifischknorpelpulver, Chondroitinsulfat und Marines Collagen (»Aus den geheimnisvollen Tiefen des Meeres«) sind nichts anderes als Bestandteile des Haies mit zweifelhafter Wirkung.

Die Herstellung von Haifischknorpel-Kapseln, Haifischleber-Öl & Co. kostet unzähligen Haie das Leben: Die Haie werden getötet, der Knorpel entfernt und der Rest des Körpers als Abfall entsorgt. Jeder kann seine Macht als Konsument nutzen: indem er sich höflich empört und den Hintergrund erklärt.

Informationen: ***SAVE Wildlife Conservation Fund Stiftung***

Kostenloser Download im Internet:
- Broschüre »Save the Oceans - Hai-End…?«
- Flyer »Save the Oceans - Haie schützen«
- Liste mit einer Übersicht über Produkte mit Haibestandteilen
www.save-wildlife.com/de/themen/save-the-oceans/ohne-haie-stirbt-das-meer
Internet: www.save-wildlife.com

Alle Bilder aus der Broschüre »Hai-End…?« · www.save-wildlife.com

Oben: »Shark Finning« - Die Haiflossen werden an Bord des Fangschiffes bei lebendigem Leib amputiert. Dann wird der Hai wieder ins Meer geworfen, wo er langsam verblutet.

Unten: Lesenswerte Informationsbroschüre der gemeinnützigen Stiftung »SAVE«

Jagdunfälle und Straftaten mit Jägerwaffen

Abschaffung der Hobbyjagd!

Vor dem Hintergrund einer ganzen Reihe von Jagdunfällen und Straftaten mit Jägerwaffen fordert die *Initiative zur Abschaffung der Jagd*: Abschaffung der Hobbyjagd jetzt!

Psychotests für Jäger gefordert

In Österreich wird die Forderung »Psychotests für Jäger« in der Öffentlichkeit diskutiert. Nach dem Tod von vier Menschen, erschossen von einem Jäger, fordert die SPÖ Salzburg, den Zugang zu Waffen und die Kontrolle zu verschärfen. Waffenbesitzer sollen psychologische Tests absolvieren müssen. *(Salzburger Nachrichten, 3.10.2013)* Auch eine Null-Promille-Grenze bei der Jagd wird immer wieder gefordert.

In der Schweiz müssen Jäger in Zukunft nachweisen, dass sie treffsichere Schützen sind. Denn auch hier sorgen Jäger immer wieder für Schlagzeilen, wenn ihnen im Umgang mit der Waffe Fehler unterlaufen. *(Neue Luzerner Zeitung, 6.10.2013)*

Auch in Deutschland gibt es alle paar Tage dramatische Meldungen über Jagdunfälle und Straftaten mit Jägerwaffen, welche die Forderung nach regelmäßigen Psychotests für Waffenträger unterstreichen.

Eine Auswahl von Meldungen der letzten drei Monate haben wir für Sie zusammengestellt:

23.10.13: Jäger erschießt Ehefrau und sich selbst
Ein 75-jähriger Jäger hat im Kleinwalsertal erst seine kranke Ehefrau, ihren Hund und dann sich selbst erschossen. *(oe24, 23.10.2013)*

22.10.13: Trennungsstreit - Jäger erschießt Frau
Ein Jäger aus Recklinghausen wurde zu 6 Jahren Haft verurteilt, weil er seine Ehefrau nach einem Trennungsstreit vor den Augen von zwei Polizisten erschossen hatte. *(Focus online, 22.10.2013)*

12.10.13: 77-Jähriger bedroht Ehefrau und erschießt sich
In Oberbayern hat ein 77-Jähriger erst seine Frau bedroht, die sofort die Polizei rief. Anschließend habe der Mann mit seiner Schrotflinte auf der Terrasse mehrfach in die Luft geschossen und sich dann selbst erschossen. *(t-online.de, 12.10.2013)*

11.10.13: Jäger erschießt Ehefrau mit Schrotflinte
Das Landgericht Bielefeld verurteilt einen 74-jährigen Jäger zu 7 Jahren Haft: Er hatte seine 49-jährige Frau aus Eifersucht in einen Wald gebracht und dann mit einem Schuss ins Gesicht getötet. *(dpa, 11.10.2013 · Westdeutsche Allgemeine Zeitung, 11.9.2013)*

10.10.13: Jäger erschießt Jäger
Das Landgericht Erfurt verurteilt einen Jäger zu drei Jahren Haft, weil er einen anderen Jäger erschossen hatte. *(MDR, 10.10.2013)*

7.10.13: Jäger erschießt Ex-Mann seiner Ehefrau und sich selbst
In Ingolstadt hat ein 43-jähriger Jäger den 48-jährigen Ex-Mann seiner Ehefrau erschossen. Die neue Frau des Mannes musste die Tat mit ansehen. Anschließend fuhr der Jäger zum Polizeipräsidium nach Ingolstadt und erschoss sich selbst. *(Focus.de, 7.10.2013)*

4.10.13: Jägerin erlegt Ehemann im Keller
Eine 35-jährige Jägerin soll ihren 39-jährigen Ehemann nach einem gemeinsamen Jagdausflug erschossen haben - mit einer Ladung Schrot in den Kopf. Grund: Habgier. Das Urteil: Lebenslänglich. *(Bild, 4.10.2013 · stern.de, 9.9.2013)*

3.10.13: Jäger schießen auf Jäger
»Kaum hat die Jagd begonnen, mehren sich Negativmeldungen: Jäger schießen auf Jäger, andere treffen Tiere nicht tödlich«, schreibt die *Berner Zeitung am 3.10.2013*.

23.9.13: Jäger bedroht Ehefrau
Während eines Streits soll ein Jäger aus Graz seine Ehefrau mit den Worten: »Dich erschieß' ich auch einmal« bedroht haben. Die Spezialeinheit Cobra nahm den Jäger daraufhin fest. *(Kleine Zeitung, 23.9.2013)*

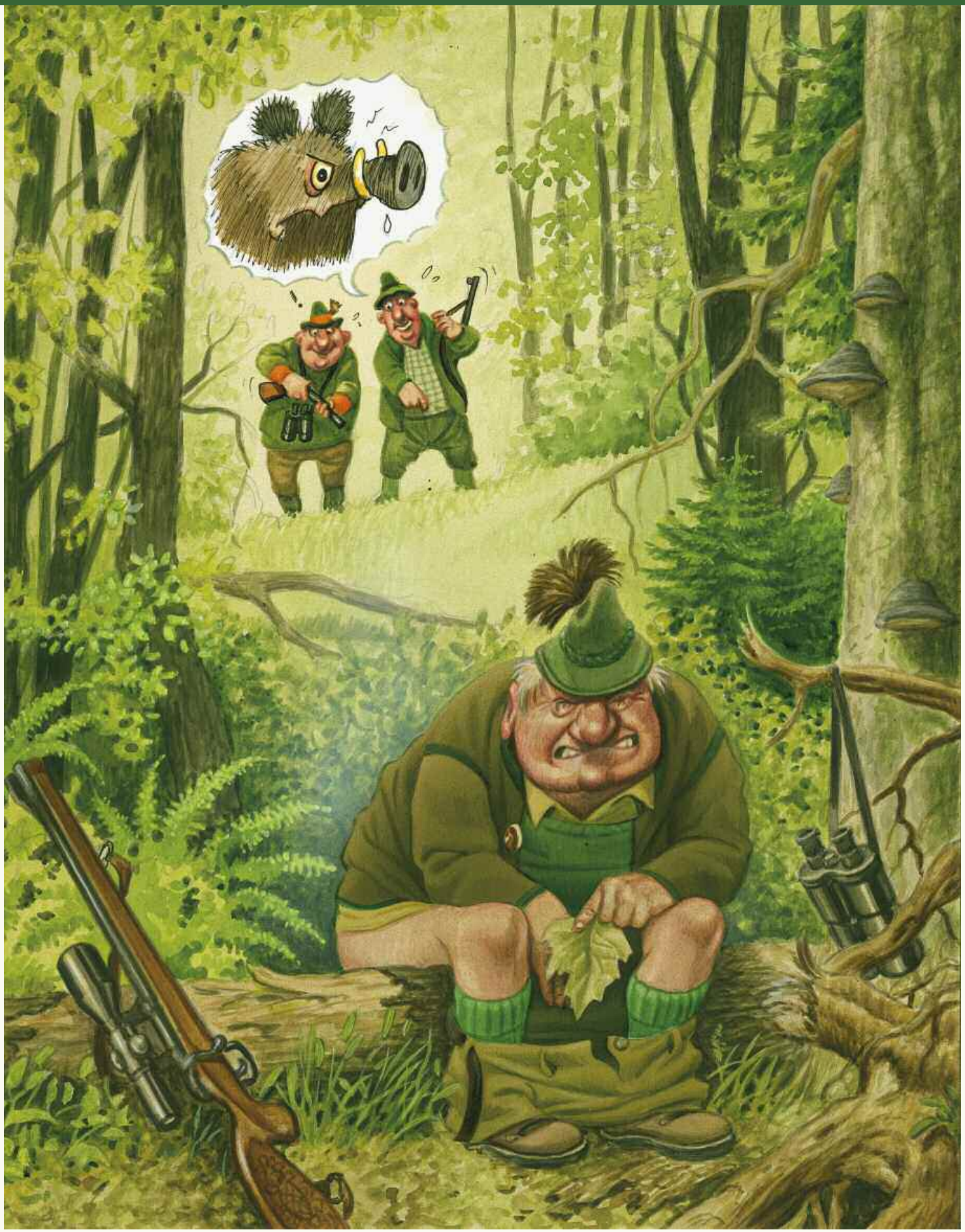
17.9.13: Jäger erschießt vier Menschen
Ein 55-jähriger Jäger hat in Niederösterreich drei Polizisten und einen Rettungssanitäter erschossen. Der Jäger war wegen mehrfacher Wilderei von der Polizei gesucht worden. Bei einem Polizeieinsatz eröffnete er das Feuer auf die Beamten. Anschließend beging er Selbstmord. *(Niederösterreichische Nachrichten 17.9.2013)*

25.8.13: Jäger erschießt Jäger
Ein tödlicher Jagdunfall ereignete sich in Brandenburg: Nachdem ein 73-jähriger Jäger ein Wildtier geschossen hatte, sei der andere Jäger kurz darauf in der Dunkelheit zu dem erlegten Tier gelaufen. Der 73-Jährige vermutete ein weiteres Wildtier und erschoss den Kollegen. *(Berliner Zeitung, 25.8.2013)*

15.8.13: Ehefrau mit Schrotflinte erschossen
Weil er seine Frau mit einer Schrotflinte erschossen hat, wurde ein Mann aus Coburg zu zwölf Jahren Gefängnis verurteilt. Offenbar hatte sich die Frau von dem Mann trennen wollen. *(Hamburger Abendblatt, 15.8.2013)*

6.8.13: 4.500 Euro Strafe für erschossenen Jäger
Der 68-jährige Jäger, der im März bei einer Wildschweinjagd aus Versehen seinen Jagdfreund erschossen hatte, muss wegen fahrlässiger Tötung eine Geldstrafe von 180 Tagessätzen zu je 25 Euro (insgesamt 4500 Euro) zahlen. *(Donaukurier, 6.8.2013)*

5.8.13: Auf Traktorfahrer statt auf Wildschwein geschossen
In Mecklenburg-Vorpommern wurde ein 42-jähriger Traktorfahrer bei der Rapsernte durch einen Schuss lebensgefährlich verletzt. Ein Jäger hatte vom Hochsitz aus auf eine Bache mit Frischlingen gezielt. *(Polizeiinspektion Stralsund, 5.8.2013)*



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

»Der Jäger ist des Jägers Tod …«

Niedersachsen beendet Tradition der Staatsjagden

Kein Halali mehr im Saupark: In Niedersachsen wird es nach dem Willen der niedersächsischen Landesregierung keine Staatsjagden mit prominenten Gästen mehr geben.

Seit Anfang der 1980er Jahre - außer von 1990 bis 1998, als Gerhard Schröder Ministerpräsident in Niedersachsen war - luden die niedersächsischen Ministerpräsidenten jedes Jahr Prominente und Honoratioren zu Staatsjagden in den Saupark Springe. Außerdem gab es jährliche Treibjagden auf Einladung der Landwirtschaftsminister.

Der Saupark Springe war schon Hofjagdgebiet der Könige von Hannover und später der deutschen Kaiser gewesen. Das Wildgehege im Deister ist 14 Quadratkilometer groß und von einer zwei Meter hohen Mauer umgeben. Als der vormalige niedersächsische Umweltminister Sander Ende 2011 anlässlich seines offiziellen Abschieds aus der Politik zur Treibjagd auf Hirsche, Rehe und Wildschweine rief, hatte es lautstarke öffentliche Kritik gegeben.

Landwirtschaftsminister Christian Meyer (Grüne) beendete jetzt die Tradition der Staatsjagden: Diese auf »hochherrschaftlichen Riten aus der Kaiserzeit« beruhende Jagd des jeweiligen Landesherrn im Saupark Springe passe nicht mehr in die Zeit.

Foto Wildschweine: Xaver Klaußner - Fotolia.com

Kanton Basel: Hobby-Jagd bald vorbei?

»Jäger sollen ihr Gewehr an den Nagel hängen«, titelte die *Basellandschaftliche Zeitung* am 1.10.2013 und schrieb: »Im Kanton Basel-Stadt soll es mit der Jagd als Hobby bald vorbei sein.«

14 Mitglieder des Großen Rats des Kanton Basel-Stadt wollen auf dem Kantonsgebiet die Jagd verbieten. Ihre Begründung: Der Druck auf die Wildtiere durch friedliche Waldnutzer wie Spaziergänger, Sportler oder Kinder sei in einem bevölkerungsreichen Gebiet wie dem Kanton Basel-Stadt groß. Ein Jagdbann würde den Wildtieren einen großen Teil des Stresses nehmen, welcher durch die Angst vor Jagd und Jägern verursacht werde. In der Folge würden die Tiere eine natürliche, viel kürzere Fluchtdistanz übernehmen, was Erfahrungen in Nationalparken und anderen jagdfreien Gebieten bewiesen.

Der Große Rat hat in seiner Septembersitzung den Antrag in Bearbeitung genommen. Nun ist es an der Regierung, sich dazu zu äußern, ob Basel dem Beispiel des Kantons Genf folgen will. In Genf wurde die Jagd 1974 per Volksentscheid verboten.

Genf ist mit Jagdverbot zufrieden

Seit 40 Jahren ist das Genfer Jagdverbot in Kraft, und Genf sei gut gefahren damit. Dies sagte der kantonale Genfer Fauna-Inspektor Gottlieb Dandliker gegenüber dem *Regionaljournal Basel von Radio SRF (1.10.2013)*. »Die Biodiversität ist heute massiv größer als zu Zeiten, als noch gejagt wurde. Wir haben rund 60 Hirsche, Hunderte von Rehen und Wildschweinen, Tausende Enten. Auch seltene Vögel wie das Rebhuhn und der Fasan sind zurück.« In Genf habe das Verbot in der Bevölkerung einen starken Rückhalt. Umfragen zufolge seien zwischen 80 und 90 Prozent der Genfer und Genferinnen gegen die Jagd.

Foto: JWS - Fotolia.com

»Grausamkeit gegen Tiere kann weder bei wahrer Bildung
noch wahrer Gelehrsamkeit bestehen.
Sie ist eines der kennzeichnendsten Laster eines niederen und unedlen Volkes.«
Alexander von Humboldt (1769-1859), deutscher Philosoph, Geograf und Naturforscher

Tierqual und Kinderarbeit:

Leiden für Leder

Kinderarbeit, Tierleid und hochgiftige Produktion: Die Tierrechtsorganisation PETA und der preisgekrönte Dokumentarfilmer Manfred Karremann schauten für die ZDF-Sendung *37 Grad* »Gift auf unserer Haut« hinter die Kulissen der weltweiten Lederindustrie. Ungeschminkt wurde den Zuschauern die grausame Wahrheit vor Augen geführt: Da werden indische Kühe über viele hundert Kilometer nach Bangladesch getrieben oder transportiert. Dort völlig abgemagert, entkräftet und oft durch Schläge verletzt angekommen, wird ihnen bei vollem Bewusstsein die Kehle aufgeschnitten, vielen wird sogar noch lebendig die Haut abgezogen. Kinder müssen knietief in Giftbrühen Kuhhäute gerben, die anschließend als Ledertaschen und Schuhe in alle Welt weiterverkauft werden.

Ob Schuhe, Jacken, Handtaschen, Autositze: Zur Produktion von Leder werden Kühe, Ziegen und Schweine rund um den Globus getötet. Auf den Etiketten steht »Made in Bangladesch« oder »Made in China«. Doch auch Etikettaufschriften wie »Made in Italy« bedeuten lediglich, dass das Zusammenfügen der Einzelteile zum Schuh in Italien durchgeführt wurde. Die Herkunft des Leders verrät das Label dem Kunden nicht - und schon gar nicht die Produktionsbedingungen beim Lederlieferanten: Brutale Tiertransporte und furchtbare Tiertötungen, erschütternde Arbeitsbedingungen, schockierende Kinderarbeit und schwere Umweltverschmutzung durch giftige Gerbsubstanzen.

Asien deckt heute rund 90 Prozent der weltweiten Schuhproduktion ab. In Deutschland gibt es aufgrund hoher Lohn- und Produktionskosten sowie strenger Umweltrichtlinien nur noch wenige Gerbereien und Produktionsstätten für Lederschuhe und Handtaschen. Von ehemals 400 Betrieben sind nur 46 Hersteller geblieben. Schuhimporte aus China, Indien, Bangladesch und Vietnam haben sich in den letzten zwanzig Jahren verdreifacht.

Foto: Manfred Karremann für PETA

Links: In den letzten drei Jahren hat Bangladesch Lederwaren im Wert von über 1,2 Milliarde Dollar in alle Welt exportiert. Immer mehr Lederhersteller kaufen vorgegerbtes Rohleder in dem Billiglohnland ein. Bis zu zwei Millionen Kühe aus Indien werden über Tausende Kilometer in die Schlachthäuser von Bangladesch transportiert.

Tierschutz: Fehlanzeige

Diese systematischen Missstände sind selbst für internationale Modefirmen nicht rückverfolgbar, denn diese Unternehmen können eine Rückverfolgung in der Regel nur bis zu ihrem eigenen Vertragspartner, also dem Endproduzenten von Schuhen oder anderen Lederartikeln, durchführen. Die zahlreichen Vorlieferanten innerhalb der Zulieferkette und die Schlachthäuser jedoch liegen außerhalb ihrer Kontrolle. Und so kommt es, dass in deutschen Geschäften Schuhe verkauft werden, für die »Heilige Kühe« aus Indien in Bangladesch ohne jegliche Betäubung in Schlachthäusern oder auf offener Straße getötet werden.

Schockierende Kinderarbeit

In Bangladeschs Hauptstadt Dhaka werden die Kuhhäute in einem unübersichtlichen Geflecht aus 200 großen und kleinen Gerbereien gegerbt. Hier müssen selbst Kinder ein Zubrot für ihre armen Familien verdienen. Einige bekommen ihren ersten Job in einer nahegelegenen Gerberei bereits mit 13 Jahren. Durch den ständigen ungeschützten Kontakt mit Chromsalzen und -dämpfen sowie anderen Laugen und Säuren bekommen sie schwere Atemwegserkrankungen und Hautausschläge.

Gesundheitsgefährdung für die Arbeiter

Weltweit werden über 90 Prozent der Tierhäute mit dem reaktiven Schwermetall Chrom gegerbt und mit giftigen Chemikalien konserviert. 90 Prozent der Gerbereiarbeiter sterben noch vor Erreichen des 50. Lebensjahres!

»Es ist schockierend zu sehen, wie Kinder und erwachsene Arbeiter für die Lederproduktion ihre Gesundheit aufs Spiel setzen«, berichtet Frank Schmidt, Kampagnenleiter von PETA nach seinem Besuch in Bangladesch. »Das Leid der Tiere hat uns schwer bestürzt. In Bangladesch werden täglich Tausende Kühe und Ochsen getötet. Die Verbraucher in Deutschland können im Laden unmöglich nachvollziehen, woher das Leder ihrer Schuhe stammt.«

Was Sie tun können

Zeigen Sie Mitgefühl beim Shopping! Sagen Sie »Nein« zum tierquälerischen Transport, der brutalen Schlachtung und der giftigen Produktion für Leder. Entscheiden Sie sich beim Kauf für lederfreie Schuhe, Jacken und Möbel. Hochwertige Kunstlederprodukte, Mikrofaser- und Funktionsmaterialen sind witterungsfest, pflegeleicht und bei guter Pflege sehr lange haltbar.

Sehen Sie den Film »Leiden für Leder«: leder.peta.de >>>

Unten: Im Armutsviertel Hazaribagh/Dhaka arbeiten tausende Menschen - auch Kinder - in 150 Gerbereien. Die Arbeiter hantieren ungeschützt mit Säuren und Laugen, die chronische Hauterkrankungen und Krebs auslösen können. Die Abwässer sind mit Schwermetallen und giftigen Chemikalien verseucht.

Foto: Mario Savoia - Fotolia.com

Gefahr für Mensch und Umwelt

Gift ist im Schuh

Die Leder-Produktion ist nicht nur für das Leiden und qualvolle Sterben von vielen Millionen Tiere verantwortlich. Aufgrund von intensiven chemischen Gerbverfahren stellt die Lederindustrie in Billiglohnländern zudem eine große Gefahr für Menschen und die Umwelt dar - und setzt auch Verbraucher in Deutschland erheblichen Gesundheitsrisiken aus.

Aus Kostengründen erfolgt die Lederherstellung meist in Schwellen- und Billiglohnländern. Die Arbeiter sind hochgiftigen Substanzen oft ohne Mundschutz und Schutzkleidung ausgesetzt. Weil Kläranlagen fehlen, gelangen der giftige Gerbschlamm und Abwässer mit hochtoxischen Schwermetallen und Chromsalzen ins Grundwasser und in die Flüsse - Fische, Säugetiere und die Natur werden vergiftet. Das New Yorker Blacksmith Institute zählt die Ledergerbung zu den Top 10 der giftigsten Industrien weltweit.

Gemeinsam mit Manfred Karremann dokumentierte PETA bereits 1999, wie Gerbereiarbeiter in Indien knietief in Chromlaugen stehen, deren Dämpfe schwere Lungenschäden hervorrufen können. Aktuelle Filmaufnahmen von 2013 aus Gerbereien in Dhaka (Bangladesch) sind mit den früheren Rechercheergebnissen fast identisch. Sie zeigen erneut Kinder, die ihren Müttern beim Einsammeln und Sortieren der getrockneten Häute helfen.

Krebserregendes Chrom VI + Chemiecocktail

Bei über 90 Prozent der weltweiten Ledergerbung werden Chrom III-Salze eingesetzt. Durch billige und unsachgemäße Produktionsmethoden kann Chrom VI entstehen - ein häufiges Allergen, das sich durch Oxidation selbst noch lange nach dem Kauf von Lederschuhen bilden kann. Chrom VI kann über den Schweiß selbst durch Socken und Strümpfe auf die Haut gelangen und schwere Hautekzeme verursachen.

Verbraucherschutzmagazine wie *Stiftung Warentest* und *Öko-Test* stellen in Deutschland regelmäßig gesundheitsschädliche Konzentrationen von Chrom VI in Kinderschuhen, Jacken und Handschuhen aus Leder fest. Im Rahmen von Untersuchungen, die das *Bundesamt für Verbraucherschutz* 2009 auswertete, waren von insgesamt 588 Proben auf Chrom VI in Lederprodukten 250 Proben positiv - das entspricht 42,5 Prozent! Jedes dritte Lederprodukt überschritt bei den Untersuchungen den gesetzlichen Grenzwert von 3 mg/kg und dürfte somit im Handel gar nicht verkauft werden.

Hinzu kommen Funde des krebserregenden Konservierungsmittels Formaldehyd oder des verbotenen Antischimmelmittels DMF. Durchschnittlich weist jedes dritte Lederprodukt zu hohe Konzentrationen aus diesem Chemiecocktail auf. Der Verbraucher trägt sprichwörtlich das Risiko!

>>>

Leder: ein globaler Killer

Leder ist das wirtschaftlich bedeutendste Nebenprodukt der Fleischindustrie.

Indem Sie die Haut von **in Deutschland gezüchteten Kühen kaufen, finanzieren Sie wahrscheinlich den Horror für Tiere in der Fleischindustrie mit Kastrationen, Brandmarkung, Schwanzkürzungen und Enthornung – und das komplett ohne Betäubung.**

"Made in Italy" heißt nicht "gewaltfrei"

Selbst wenn Ihre Markenschuhe von einem bekannten internationalen Designer sind, können die Tierhäute möglicherweise aus Indien, China oder einem anderen Land **ohne angewandtes Tierschutzgesetz** stammen.

China ist Exportweltmeister für Leder.

China verschifft die Häute von Kühen und Schafen, aber auch die Häute von **Katzen und Hunden,** die teils absichtlich falsch etikettiert und an ahnungslose Verbraucher verkauft werden.

Die krebserregenden Chemikalien der Ledergerbung verschmutzen die Umwelt und bedrohen das Leben von Mensch und Tier.

Die Aufzucht von Tieren für die Lederproduktion zerstört die Umwelt auf dem gesamten Planeten. Weil Leder für die Fleischindustrie finanziell so bedeutend ist, trägt es genauso wie Fleisch zu der enormen **Zerstörung von Wasserressourcen, fossilen Brennstoffen und Weideland** bei. Das führt zum Klimawandel, der die Ökosysteme auf der ganzen Erde bedroht.

In Indien werden oftmals die Schwänze von Kühen gebrochen oder es wird ihnen Tabak in die Augen gerieben.

So werden sie gezwungen bis zu 100 km zum Schlachthof zu laufen.

Jedes Jahr schlachtet die globale Lederindustrie über 1 Milliarde Tiere.

Erfahren Sie mehr darüber, wo Ihre Lederhandtasche, Ihr Ledergürtel oder Ihr Lederschuhe möglicherweise herkommen (und wer es einmal war!) und tragen Sie niemals die Haut eines anderen!

PETA
PETA.de/lederinfo

Foto: Manfred Karremann für PETA

Interview mit Dr. Edmund Haferbeck von PETA

»Jedes Jahr sterben 1 Milliarde Tiere für die Lederindustrie«

Um die Wahrheit über Leder an die Öffentlichkeit zu bringen, hat die Tierrechtsorganisation PETA eine große Aufklärungskampagne gestartet: Die neue Internetseite *leder.peta.de* informiert über die globale Lederindustrie und zeigt den schockierenden Film »Leiden für Leder« - das Ergebnis der Recherchen gemeinsam mit dem bekannten Dokumentarfilmer Manfred Karremann. *Freiheit für Tiere* sprach mit Dr. Edmund Haferbeck, wissenschaftlicher Berater von PETA Deutschland.

***Freiheit für Tiere:* Viele Tierfreunde - auch die, welche aus Liebe zu den Tieren längst kein Fleisch mehr essen - glauben, dass für die Lederproduktion keine Tiere zusätzlich sterben müssen, weil Leder ein Abfallprodukt der Fleischindustrie sei. Dies scheint vor dem Hintergrund der PETA-Recherchen eine Illusion zu sein?**

Dr. Edmund Haferbeck: Das »Produkt Leder« ist alles andere als ein Abfallprodukt der Fleischindustrie, ein Irrglauben, der von der Leder- und Fleischbranche systematisch genährt wird. Genauso wenig wie Lederprodukte »nur so nebenbei« mit anfallen, sondern ständig auch neu entworfen und produziert werden, so wenig ist Leder ein Abfallprodukt der »ohnehin zu schlachtenden«

Die Lederindustrie verursacht nicht nur milliardenfaches Tierleid Jahr für Jahr: Die intensiven chemischen Gerbverfahren in den Billiglohnländern stellen zudem eine große Gefahr für Menschen und die Umwelt dar - und das ist auch für die Verbraucher hier bei uns mit Gesundheitsrisiken verbunden.

Tiere, vorwiegend Rinder, Kühe, Kälber. Fakt ist, dass jedes Jahr über 1 Milliarde Tiere allein für die Lederindustrie geschlachtet werden, rund 50% der Rinder-Nebenprodukte fallen wirtschaftlich auf das »Produkt Leder«. Und wie hier vorgegangen wird im globalisierten Business der Lederwaren-Industrie, dokumentieren die PETA-Ermittlungen in Indien und Bangladesh.

»Pelz und Leder sind keine natürlichen Produkte, sondern hoch belastete Kunstprodukte«

***Freiheit für Tiere*: Für die Lederproduktion müssen ja nicht nur viele Millionen Kühe, Schweine oder Ziegen grausam sterben. Wird nicht auch die gesamte Natur im Umkreis der Lederproduktion vergiftet, so dass auch frei lebende Tiere dahinsiechen und die Fische in den Flüssen sterben?**

Dr. Edmund Haferbeck: Während im umweltsensiblen Europa kaum noch Gerbereien betrieben werden (am meisten derzeit noch in der Schweiz), findet man diese extrem umweltschädlichen Anlagen in Ländern wie Bangladesh. Über 90 Prozent der heute vermarkteten Lederprodukte werden mit Chrom gegerbt, einer der gefährlichsten und giftigsten Stoffe auf der Welt. Etliche andere Schadstoffe treten im Gerbprozess hinzu, bis zu 100 verschiedene. Nicht nur sind die Abwässer extrem vergiftet, auch wertvolles Trinkwasser wird für diese Gerbvorgänge verschwendet.

Wir von PETA betonen immer wieder, dass Pelz und Leder keine natürlichen Produkte sind, sondern hoch belastete Kunstprodukte. Die Industrie belügt systematisch die Öffentlichkeit.

»Leder: Extremes Tierleid, systematische Schädigung der Menschen, vor allem der Kinder«

***Freiheit für Tiere*: Gefährden wir nicht auch unsere eigene Gesundheit, wenn wir Lederschuhe, Lederhandschuhe oder Lederkleidung tragen?**

Dr. Edmund Haferbeck: Nicht nur an den Produktionsstandorten der Gerbereien werden die Menschen und vor allem die Kinder massivst gesundheitlich geschädigt, auch der Konsument von Lederprodukten schädigt sich selbst - moralisch ohnehin, aber auch gesundheitlich. Seriöse Studien beweisen, dass Lederprodukte teilweise erheblich mit Chrom belastet sind - und zwar oberhalb der Grenzwerte.

Extremes Tierleid, systematische Schädigung der Menschen und vor allem der Kinder in den Produktionsländern wie Bangladesh, eine unvorstellbare Umweltverseuchung und gesundheitliche Gefahren durch das Tragen von Lederprodukten ist der Kreislauf diaboli der Ledermafia.

***Freiheit für Tiere*: Dass Fleisch ein Stück von einem Tier ist, das gelitten hat und getötet wurde, ist noch recht naheliegend - obwohl auch diese Tatsache immer noch verdrängt wird. Bei Leder ist dieser Zusammenhang nicht ganz so offensichtlich. Wann und wie hast du persönlich realisiert, dass auch Leder mit großem Tierleid verbunden ist?**

Dr. Edmund Haferbeck: Realisiert schon während meines Studiums der Agrarwissenschaften an der Uni Göttingen in den 70er und 80er Jahren, doch untersetzt mit Fakten und Bildern erst in den 90er Jahren, da die Produktion und der Konsum tierischer Produkte unglaublich umfangreich ist und die Tierrechtsbewegung gar nicht in der Lage gewesen ist, alle Aspekte dieser Verbrechen der Menschen an den Tieren zu »bearbeiten«.

Es war schon immer klar, dass, grob gerechnet, etwa ein Viertel bis ein Drittel der Erlöse insbesondere in der Rinder-, Schaf- und Ziegenproduktion auf die Nutzung auch der Haut (nichts anderes ist Leder, allerdings stark und in der Regel umwelt- und gesundheitsschädlich verarbeitet) entfällt.

»Der Verzicht auf Leder macht einen mündigen und empathischen Menschen aus«

***Freiheit für Tiere*: Was möchtest du den Leserinnen und Lesern von Freiheit für Tiere zum Thema »Leder« noch sagen?**

Dr. Edmund Haferbeck: Schuhe, Handtaschen, Uhrarmbänder, Gürtel, Autos mit Ledersitzen und viele Gebrauchsgüter mehr sollte man niemals mehr als »Echtleder« kaufen. Es gibt mittlerweile derart viele leicht beschaffbare Alternativen, dass dies auch nicht mehr nötig ist.

Nicht nur Fleisch, Milch oder Eier stammen von gequälten Mitgeschöpfen, sondern eben auch Lederprodukte - der Verzicht darauf macht den mündigen und empathischen Menschen aus.

Das Interview mit Dr. Edmund Haferbeck führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Sehen Sie den Film »Leiden für Leder«: leder.peta.de
Weitere Informationen: lederinfo.peta.de

Dr. Edmund Haferbeck ist promovierter Agrarwissenschaftler und Leiter der Wissenschafts- und Rechtsabteilung von PETA.

Foto: Freiheit für Tiere

Durch sein Studium im Fachgebiet »Tierproduktion« an der Universität Göttingen wurde er mit dem Leid der Tiere in der industriellen Massentierhaltung konfrontiert. Statt in der Agrarindustrie tätig zu werden, traf er bereits Anfang der 1980er Jahre die Entscheidung, sich für die Rechte der Tiere einzusetzen. Seither prangert er unermüdlich Massentierhaltung, Tierversuche, Tierquälerei in Zirkussen und Zoos sowie die Jagd an.

Bei allen Agrar-Skandalen - vom Pferdefleisch- bis zum Eier-Skandal - war Dr. Haferbeck in den letzten Jahren ein gefragter Interviewpartner in Presse und Fernsehen. So ging PETA 2013 mit aufrüttelnden Recherchen und Strafanzeigen gegen Tierquälerei in der Hühner-, Puten- und Schweinemast an die Öffentlichkeit.

Foto: Manfred Karremann für PETA

Vegetarische Ernährung: Gesund ohne Fleisch?

Von Dr. Markus Keller

Vor nicht allzu langer Zeit wurden sie noch belächelt. Heute leben allein in Deutschland mehrere Millionen Vegetarier, und ihre Zahl wächst ständig. »Die haben doch alle Mangelerscheinungen« - so ein häufig benutztes Vorurteil gegenüber der Ernährungsform, die ganz ohne Fleisch und Fisch auskommt. Doch wie ist das ohne Wurst und Schnitzel? Leben Vegetarier wirklich ungesund - oder sind sie vielleicht gesünder als die »Fleischesser« unter uns?

Antibiotikaverseuchtes Fleisch, Dioxin-Eier oder Quecksilber im Fisch… diese Meldungen verunsichern die Öffentlichkeit und führen letztendlich dazu, dass vegetarische Ernährungsformen als ehemals wissenschaftliches Nischenthema nun in breiten Teilen der Bevölkerung diskutiert werden. **Aber auch aus gesundheitspolitischer Sicht ist das Thema von wachsendem Interesse - denn die so genannten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 sind zu einem großen Teil auf eine falsche Ernährungsweise zurückzuführen.**

Von daher ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen ihren Fleischkonsum reduzieren. So ist der jährliche Fleischverzehr pro Kopf in Deutschland seit Mitte der 1980er Jahre bis heute um etwa 10 Prozent gesunken.

Führt Fleischverzicht zu Nährstoffmangel?

Bis vor wenigen Jahrzehnten waren sich Wissenschaft und Bevölkerung einig: Eine Ernährung ohne Fleisch, Wurst und Fisch enthält zu wenig tierisches Protein, Eisen und andere Nährstoffe und führt deshalb zu Mangelerscheinungen. Das zunehmende Interesse am Vegetarismus bewirkte, dass immer mehr Untersuchungen mit Vegetariern durchgeführt wurden.

Die Ergebnisse zeigten genau das Gegenteil von dem, was viele Wissenschaftler erwartet hatten. **Groß angelegte Studien konnten überzeugend nachweisen, dass eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung eine optimale Nährstoffversorgung in allen Lebensabschnitten sicherstellen kann.**

Ohne Fleisch Krankheiten vorbeugen?

Bei der Entstehung chronischer Krankheiten spielen zahlreiche Faktoren eine Rolle, wie Bewegungsmangel, Tabak- und Alkoholkonsum, psychische Aspekte, Vererbung und Umwelteinflüsse. Daher ist es teilweise nicht immer möglich, einen direkten kausalen Zusammenhang mit der Ernährung nachzuweisen. Eines ist jedoch im Laufe der letzten 50 Jahre nicht zu übersehen: Mit der Zunahme von Fett, isolierten Kohlenhydraten und (tierischen) Proteinen in unserer Nahrung kam es zu einem drastischen Anstieg der Zivilisationskrankheiten (v.a. Übergewicht/Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht und verschiedene Krebsarten). Heute ist klar: **Die Entstehung einer Reihe von chronischen Krankheiten ist direkt oder indirekt von unserer Ernährung abhängig.** Aufgrund der starken Verarbeitung fehlt es unseren Speisen zunehmend an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Ballaststoffen oder sekundären Pflanzenstoffen. **Bevölkerungsstudien zeigen, dass zahlreiche chronische Erkrankungen bei Vegetariern deutlich seltener vorkommen als im Bevölkerungsdurchschnitt.** So ist beispielsweise das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, bei vegetarisch lebenden Menschen nur etwa halb so hoch wie bei Fleischessern, und das Herzinfarkt-Risiko verringert sich um ein Viertel. Dabei ist die insgesamt gesündere Lebensweise von Vegetariern bereits herausgerechnet. Auch die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* empfiehlt inzwischen aus präventiver Sicht eine ausgewogene lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung ausdrücklich als Dauerkost.

Vegetarische Ernährung - wie geht das?

Die Grundlage einer gesundheitsfördernden vegetarischen Ernährung bilden Gemüse und Obst. Denn Möhren, Paprika, Äpfel und Co. haben eine hohe Nährstoffdichte, das heißt, sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe bei wenigen Kalorien. Hier empfiehlt sich das Ampelprinzip: Täglich sollten möglichst gelbes, orange-rotes/tiefrotes und grünes Gemüse und Obst verzehrt werden. Diese liefern nicht nur eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Vollkornprodukte sollten täglich verzehrt werden, denn Getreide enthält nicht nur Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, sondern ist einer der wichtigsten Proteinlieferanten bei einer vegetarischen Ernährung. Auch Kartoffeln sollten abwechselnd mit Vollkornprodukten verzehrt werden. Die Erdäpfel sind reich an den Vitaminen C, B1 und Niacin sowie den Mineralstoffen Magnesium und Kalium. Dabei sollten schonende Zubereitungsverfahren wie z.B. Pellkartoffeln bevorzugt werden. Verarbeitete Produkte, wie Chips und Pommes frites, enthalten viel Fett und kaum Mikronährstoffe.

Bild: Andre · Fotolia.com

Bild: Yantra · Fotolia.com

In einer gesundheitsfördernden vegetarischen Ernährung sollten auch Hülsenfrüchte nicht fehlen. Linsen, Erbsen, Bohnen und Kichererbsen schmecken nicht nur lecker, sondern versorgen uns außerdem mit Proteinen, komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen sowie Magnesium, Kalium, Eisen und zahlreichen B-Vitaminen. Täglich, aber in mäßiger Menge, sollten auch Nüsse und Ölsamen sowie pflanzliche Öle verzehrt werden. Diese liefern Vitamin E, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Pflanzliche Öle versorgen uns zudem mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders empfehlenswert sind naturbelassene Öle wie Lein-, Raps- und Walnussöl, denn diese enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren.

Milch und Eier?

Im Rahmen einer lakto-(ovo-)vegetarischen Ernährung leisten Milch und Milchprodukte einen Beitrag zur Versorgung mit Kalzium, Vitamin B2, Vitamin B12 und Protein. Eier liefern Protein, die Vitamine A und B12 sowie Eisen, sie enthalten aber auch unerwünschte Inhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Insbesondere fettreiche Milchprodukte (z.B. Käse) weisen außerdem eine hohe Energiedichte auf. Daher sollten Milch, Milchprodukte und Eier nur in moderaten Mengen verzehrt werden. **Aus gesundheitlicher Sicht ist weder der Konsum von Milch noch von Eiern notwendig.**

Eine rein pflanzliche Ernährung hat Vorteile, sowohl in Bezug auf die Nährstoffversorgung als auch bei der Prävention chronischer Krankheiten. Auf bestimmte Nährstoffe, vor allem Vitamin B12 und Kalzium, muss jedoch besonders geachtet werden.

Vegetarische Lebensmittelpyramide

Eine zeitgemäße vegetarische Ernährung sollte den Nährstoffbedarf sicher decken und das Risiko für chronische Erkrankungen minimieren. Die gängigen Ernährungsempfehlungen, etwa der DGE, sind für Vegetarier wenig hilfreich, da sie auch den Verzehr von Fleisch, Fisch und anderen tierischen Lebensmitteln beinhalten. Daher wurde am *Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE)*, in Kooperation mit dem *Institut für Ernährungswissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen*, die Gießener vegetarische Lebensmittelpyramide entwickelt *(siehe Seite 29)*. In dieser Pyramide wurden die vorliegenden wissenschaftlichen Daten in konkrete Ernährungsempfehlungen für Vegetarier und Veganer übersetzt und visualisiert. Die Lebensmittel im unteren Bereich der Pyramide sind besonders empfehlenswert und sollten mehrmals täglich verzehrt werden. Ernährungsphysiologisch weniger wertvolle Lebensmittel, wie etwa Süßigkeiten, stehen an der Spitze - hier sollte nur in Maßen zugegriffen werden.

Fleisch und Fisch ersetzen?

»Wodurch muss ich denn mein Steak oder meinen Hering ersetzen, wenn ich Vegetarier werde?« Diese Frage stellen sich viele Menschen, die sich entschließen, vegetarisch zu leben. Die Antwort ist einfach: Durch nichts. Fleisch, Wurst und Fisch sind weder für die Nährstoffversorgung noch für die Gesundheit notwendig. Sie können mengenmäßig beispielsweise gegen Hülsenfrüchte, pflanzliche Brotaufstriche, Nüsse und Ölsamen sowie - wenn gewünscht - gegen Fleischalternativen (v.a. Soja- und Weizenproteinprodukte) ausgetauscht werden. Spezielle Lebensmittel für Vegetarier gibt es aber nicht. Grillwürstchen und Wurstaufschnitt auf Tofu-, Lupinen- oder Weizenproteinbasis können jedoch den Übergang auf eine vegetarische Lebensweise erleichtern, bieten Abwechslung - und eignen sich auch für gemeinsame Grillabende mit fleischessenden Freunden und Bekannten.

Nicht nur die Gesundheit profitiert

Vegetarismus ist weit mehr als eine veränderte Lebensmittelauswahl. Denn unsere Ernährungsweise beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern beinhaltet auch ökologische, gesellschaftliche, ethische und ökonomische Aspekte. Vielen Menschen ist nicht bewusst: Das, was bei uns täglich auf den Teller kommt, hat globale Auswirkungen auf die Umwelt, das Klima, den Wasserverbrauch, die Landnutzung, die Welternährungslage und nicht zuletzt auf die Tiere in der weitgehend industrialisierten Landwirtschaft. Dass vegetarische Kostformen in all diesen Bereichen deutlich günstiger abschneiden als die übliche Durchschnittskost, belegen zahlreiche Forschungsergebnisse der letzten Jahre. Wussten Sie zum Beispiel, dass die weltweite Tierhaltung für 18 Prozent der gesamten Treibhausgasemissionen verantwortlich ist? Das ist mehr als der globale Verkehrssektor, also alle Autos, Schiffe, Flugzeuge, Züge und LKWs zusammengerechnet. Jedes Kilogramm Rindfleisch belastet die Atmosphäre mit umgerechnet 14 Kilogramm Kohlendioxid-Äquivalenten (CO2-eq), bei Hartkäse sind es fünf und bei Schweinefleisch vier Kilogramm. Zum Vergleich die pflanzlichen Lebensmittel: Pro Kilogramm Brot entstehen etwa 750 Gramm CO2-eq, bei Kartoffeln 200 und bei Gemüse nur 150 Gramm.

Die an der Universität Gießen in den 1980er Jahren begründete Wissenschaftsdisziplin der Ernährungökologie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und beschreibt die Prinzipien einer nachhaltigen Ernährung. Deren Pioniere sind u.a. die Ernährungswissenschaftler Karl von Koerber, Thomas Männle und Claus Leitzmann. Neben der gesundheitlichen Dimension werden gleichberechtigt auch die ökologische, ökonomische und soziale Dimensionen unserer Ernährung einbezogen. Konkret wird dabei vom »Acker bis zum Teller« untersucht, wie sich beispielsweise Erzeugung, Verpackung, Transport, Zubereitung und Verzehr unserer Lebensmittel sowie die Entsorgung der Abfälle auf die vier Dimensionen auswirken. Ein Ziel der Ernährungsökologie ist es, Empfehlungen für einen zukunftsfähigen Ernährungsstil zu entwickeln, der zur Lösung der vielfältigen ökologischen, ökonomischen, sozialen und gesundheitlichen Probleme gleichzeitig beiträgt. >>>

Bild: svl861 · Fotolia.com

Artikel erschienen in: Natur und Medizin 2/2013

Sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel - reichlich Frischkost
5. Umweltverträglich verpackte Produkte
6. Fair gehandelte Lebensmittel
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

(nach von Koerber et al. 2004)

Der Autor

Bild: C. Bräutigam

Dr. Markus Keller, Diplom-Ökotrophologe und Autor zahlreicher Fachbücher. Er ist Leiter des *Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE)*. Seit 2011 leitet er die Abteilung Wissenschaft und Forschung beim *Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB)*. 2013 wurde er in den Wissenschaftsbeirat der *Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt* berufen.

Internet: www.ifane.org

Das Buch

Claus Leitzmann, Markus Keller: Vegetarische Ernährung

Taschenbuch, kartoniert
380 Seiten
Ulmer-Verlag
3. aktualisierte Auflage 2013
ISBN 978-3-825238735
Preis: 22,99 Euro

Auch als online-Ausgabe erhältlich

Artikel erschienen in: Natur und Medizin 2/2013

Empfohlene Mengenangaben

Wasser und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke

Gemüse (inklusive unerhitzte Frischkost)
mindestens 400 Gramm pro Tag (ein Viertel der Menge kann als Saft getrunken werden)

Obst
mindestens 300 Gramm pro Tag, davon max. 50 g Trockenfrüchte (ein Viertel der Obstmenge kann als Saft getrunken werden)

Vollkornprodukte und Kartoffeln
2-3 Mahlzeiten pro Tag
pro Mahlzeit: Getreide/Reis 80 g (Rohware) bzw. 250 g (gekocht)
oder: Vollkornbrot 2-3 Scheiben (zu je 50 g)
oder: Vollkornteigwaren 125 g (Rohware) bzw. 300 g (gekocht)
oder: Kartoffeln 2-4 Stück (200-350 g)

Hülsenfrüchte
1-2x pro Woche 40 g (Rohware) bzw. 100 g (gekocht)

Sojaprodukte, weitere Proteinquellen (z.B. Seitan)
50-150 g pro Tag

Nüsse und Samen
(30 bis 60 Gramm pro Tag)

Pflanzliche Öle und Fette
(zwei bis vier Esslöffel pro Tag)

Optional: Milchprodukte*,**
(0 bis 250 Gramm Milch beziehungsweise Joghurt oder 0 bis 50 Gramm Käse pro Tag)

Optional: Eier*
(0 bis zwei Stück pro Woche)

Optional: Snacks, Alkohol und Süßigkeiten
(falls gewünscht, in Maßen)

Die Mengenempfehlungen ergeben eine Nahrungsenergiezufuhr von etwa 2000 kcal pro Tag. Veganer würden durch das Meiden von Milchprodukten und Eiern etwa 200 kcal weniger aufnehmen. Bei einem höheren Energiebedarf müssen entsprechend höhere Anteile der Lebensmittelgruppen verzehrt werden.

Körperliche Aktivität
(mindestens 30 min pro Tag)

Sonnenlicht (mindestens 15 min pro Tag) … für Vitamin D (in den sonnenarmen Monaten kann die Vitamin-D-Versorgung durch entsprechend angereicherte Produkte oder Supplemente gesichert werden)

***Vitamin B12**
Bei veganer Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B12 durch entsprechend angereicherte Produkte (z.B. Sojamilch, Säfte…) oder Supplemente gesichert werden.

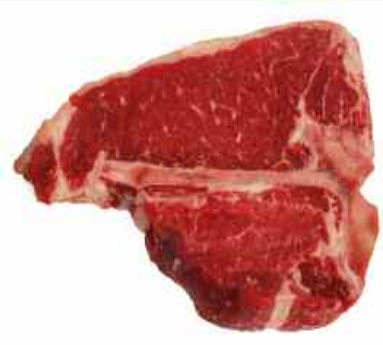
****Kalzium**
Bei veganer Ernährung sollten gezielt kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel (z. B. dunkelgrünes Gemüse, Nüsse, Samen…), kalziumreiche Mineralwässer sowie mit Kalzium angereicherte Produkte verzehrt werden.

Die Gießener vegetarische Lebensmittelpyramide

Aus: Leitzmann / Keller: Vegetarische Ernährung

Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Neue Studien: Rotes Fleisch erhöht Darmkrebsrisiko



Rotes Fleisch kann Krebs auslösen

Bild: Denis Pepin - Fotolia.com

Dass ein hoher Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch das Risiko für Darmkrebs erhöht, ist schon länger bekannt. Nobelpreisträger Harald zur Hausen forscht laut *Berliner Zeitung* an einem unappetitlichen Verdacht: Viren im nicht durchgegarten Rindfleisch könnten Darmkrebs auslösen.

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebsart bei Frauen und die dritthäufigste bei Männern weltweit. Die geringste Darmkrebsrate hat Indien, wo bekanntlich wenig Fleisch gegessen wird. Eine hohe Darmkrebsrate findet sich dort, wo viel Rindfleisch gegessen wird: in Europa, Nordamerika, Argentinien und Russland.

Dass die in Fleisch enthaltenen tierischen Proteine und Hormone krebsfördernd wirken, ist inzwischen nachgewiesen. Krebsspezialist Harald zur Hausen vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg sieht einen weiteren möglichen Auslöser: Viren im nicht durchgegarten Rindfleisch, wie rohes Hackfleisch oder nicht durchgebratenes Steak, könnten im Darm bei der Entstehung von Krebs mitwirken. *Quelle: Krebsviren in Rindfleisch. Berliner Zeitung online, 27.7.2013*

Studie: Ernährung im Kindesalter hat Einfluss auf die Entwicklung von Krebs im Erwachsenenalter

In einer Studie der *Amerikanischen Gesellschaft für Krebsforschung* weisen die Autoren darauf hin, dass eine höhere Aufnahme von Milch und eine hochkalorische Ernährung in der Kindheit zu höheren Blutspiegeln des Wachstumshormons »Insulin-like Growth Factor« (IGF-1) führen. Dies kann einen Einfluss auf die Entwicklung von Krebs bei erwachsenen Frauen haben.

Das Hormon IGF-1 fördert die Proliferation (Wachstum und Vermehrung) von Zellen, einschließlich Krebszellen.

Quelle: Kabat JC, Anderson ML, Heo M, et al. Adult stature and risk of cancer at different anatomic sites in a cohort of postmenopausal women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. Published online July 25, 2013.

Studie: Fleisch und Milch erhöhen das Risiko für bösartige Tumore des Lymphsystems

Forscher von der *Medizinischen Universitätsklinik Montevideo* untersuchten den Zusammenhang von Ernährung und bösartigen Tumoren des Lymphsystems. Dabei zeigte sich eindeutig, dass rotes Fleisch und Milch mit einem erhöhten Risiko für bösartige Tumore des Lymphsystems verbunden waren.

Rotes Fleisch und Milch: Auslöser für Lymphkrebs

Bild: industrieblick - Fotolia.com

Auf der anderen Seite erwiesen sich pflanzliche Nahrungsmittel, insbesondere Früchte und auch Rotwein, als schützend vor diesen Erkrankungen. *Quelle: De Stefani E et al.: Meat, milk and risk of lymphoid malignancies: a case-control study in Uruguay; Nutr. Cancer. 2013; 65(3): 375-83*

Brustkrebs: Höhere Sterblichkeit durch Konsum von Milchprodukten

Eine Studie zeigt: Bereits eine Portion Milch oder ein Milchprodukt pro Tag - wie Käse, Joghurt oder Milcheis - steht im Zusammenhang mit einem höheren Risiko der Sterblichkeit bei Brustkrebs.

Wie bei allen Müttern ist die Milch der Kühe für die Babys gedacht.

Bild: industrieblick - Fotolia.com

Die Studie, die im renommierten *Oxford Journal of the National Cancer Institute* veröffentlicht wurde, ist die erste Studie, die eine so starke Verbindung zwischen Milchprodukten und Brustkrebs belegt.

Die Wissenschaftler um Candyce Kroenke fanden heraus, dass das Hormon Östrogen in der Milch und anderen Milchprodukten das Tumorwachstum fördern kann. Dies gilt besonders für fettreiche Milchprodukte, da das Nahrungsfett in Milch eine Quelle der Östrogenhormone ist. *Quelle: dailymail online, 14.3.2013 · High- and Low-fat Dairy Intake, Recurrence, and Mortality After Breast Cancer Diagnosis, Candyce H. Kroenke, Marilyn L. Kwan, Carol Sweeney, Adrienne Castillo, Bette J. Caan J Natl Cancer Inst. 2013;105(9):616-623.*

Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Antibiotikaresistente Keime in gesunden Hähnchen

Bild: www.peta.de

Hähnchen bekommen an 10 von 39 Lebenstagen Antibiotika verabreicht

Forscher der *Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover* haben bei fast 90 % von 120 untersuchten gesunden Masthähnchen antibiotikaresistente Keime nachgewiesen.

Die Forscher untersuchten 120 Proben von geschlachteten Tieren aus vier verschiedenen Herden: Bei 88,6 % der Karkassen (Schlachtkörper) fanden sie resistente Bakterien. Das Ergebnis sei nicht repräsentativ, so Studienleiter Prof. Günter Klein, jedoch »sicherlich ein Hinweis, dass es nicht so selten vorkommt«.

Wissenschaftler der *Tierärztlichen Hochschule Hannover, der Universität Leipzig und des Bundesinstituts für Risikobewertung* hatten zuvor in einer repräsentativen Studie festgestellt, dass ein Masthähnchen durchschnittlich an zehn seiner 39 Lebenstage Antibiotika verabreicht bekommt.

Die Gefahr: Wenn Menschen Fleisch mit antibiotikaresistenten Keimen essen, kann es sein, dass bei Infektionskrankheiten eine Arznei nicht mehr wirkt. In den vergangenen Jahrzehnten haben Antibiotikaresistenzen zugenommen.

Quelle: Pressemitteilungen der Tierärztlichen Hochschule Hannover, 11.7.2013 und 9.7.2013 · Agar heute, 13.7.2013

Studie zu Antibiotika im Fleisch

Bild: JPC-PROD - Fotolia.com

Durch den massenhaften Einsatz von Antibiotika in der industriellen Tiermast kann Fleisch billig produziert werden - mit schwerwiegenden Folgen für unsere Gesundheit.

Laut einer Studie, welche die GRÜNEN beim Tumorzentrum in Aachen in Auftrag gegeben haben, werden jährlich 1706 Tonnen Antibiotika an Tiere verabreicht. Durch den Fleischkonsum übertragen sich die Antibiotika auf uns Menschen.

Inzwischen sind 6,4 Millionen Deutsche multiresistent gegen eine Vielzahl unterschiedlicher Antibiotika, ohne es zu wissen. Bis zu 30.000 Deutsche sterben jährlich an Infektionen, die zwar behandelbar wären, gegen die jedoch durch die Immunität nichts anschlägt. *Quelle: Abendzeitung München, 5.9.2013*

Studie: Westliche Ernährungsweise mit Fleisch, Milch und Eiern ist für den Planeten schädlich

Je mehr Fleisch- und Milchprodukte konsumiert werden, desto unwahrscheinlicher wird es, dass die Weltbevölkerung noch ernährt werden kann. Dies ergab eine neue Studie der Universität von Minnesota.

Bild: mrgarry - Fotolia.com

Lebt die Menschheit weiter wie bisher, benötigen wir bis zum Jahr 2030 zwei Planeten. Bis zum Jahr 2050 wären es knapp drei.

Weltweit wird sich der Verbrauch von Fleisch- und Milchprodukten voraussichtlich bis zum Jahr 2030 um 68 % (Fleisch) bzw. 57 % (Milch) erhöhen.

Die Produktion von Tierprodukten erfordert weit mehr Land und Ressourcen als pflanzliche Lebensmittel. Schon jetzt werden 75 % der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche für die Tierproduktion eingesetzt. Die negativen Folgen des Konsums von Tierprodukten hat immense Auswirkungen auf die Umwelt und die zukünftige Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln.

Quelle: Cassidy ES, West PC, Gerber JS, Foley JA. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. Environ Res Lett. 2013;8:1-8.

Tierische Fette und Cholesterin erhöhen Demenz-Risiko

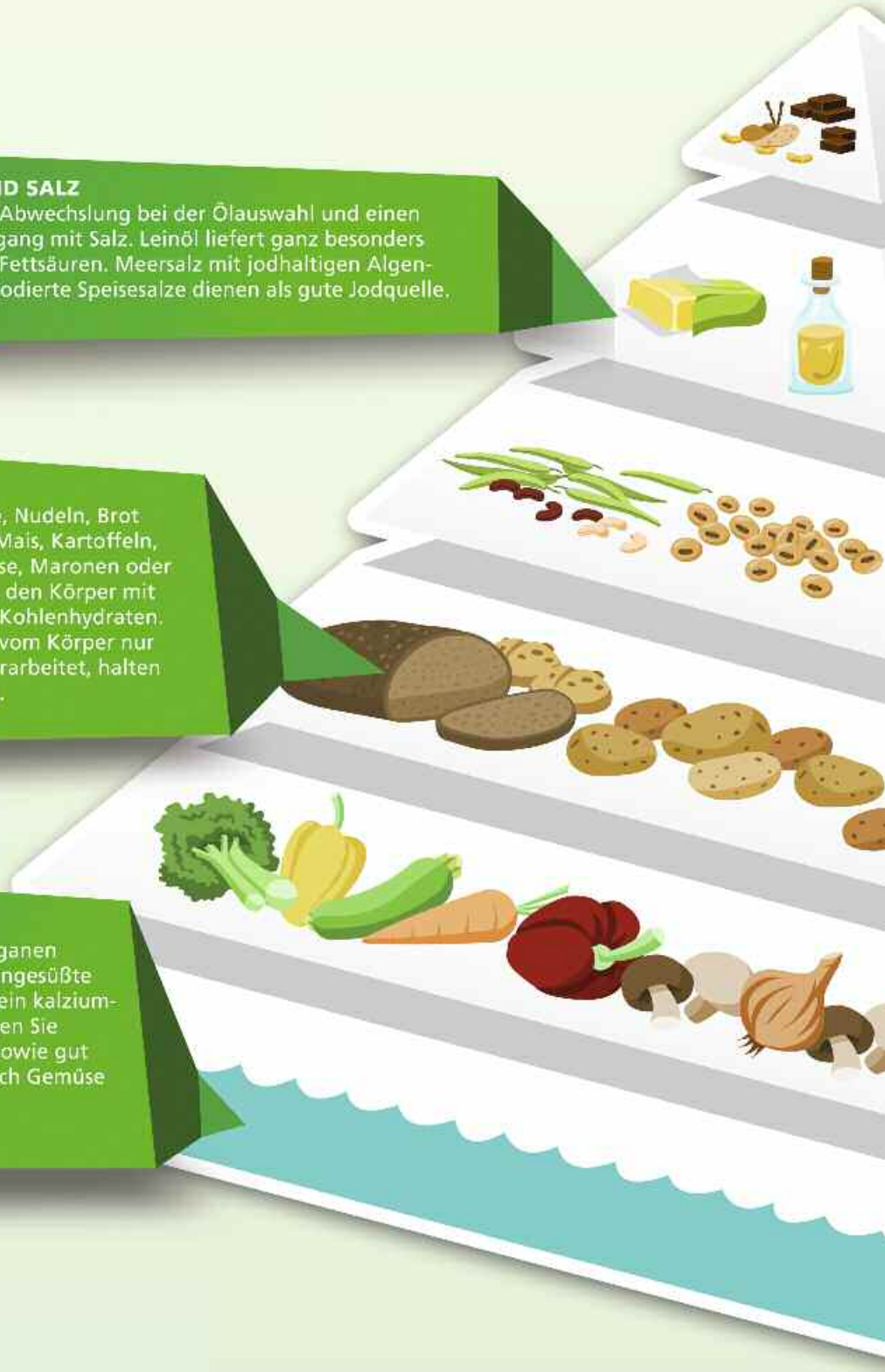
Wer viel tierische gesättigte Fette und Cholesterin zu sich nimmt, hat Studien zufolge ein höheres Risiko an Demenz zu erkranken. Der westliche Ernährungsstil mit einem hohen Konsum tierischer Produkte verursacht nun auch in Japan, China, Indien und Brasilien vermehrt Alzheimer und Adipositas.

Dies zeigt eine neue Studie, die im *Journal of Alzheimer Disease* veröffentlicht wurde. Die Forscher analysierten Ernährungsdaten von Populationen im Alter von 65 Jahren und älter in Japan und in acht Schwellenländern wie Indien, China und Brasilien. Laut dem Autor der Studie sind für das Demenzrisiko Übergewicht und eine erhöhte Aufnahme von gesättigten tierischen Fettsäuren, Cholesterin und Eisen verantwortlich.

Quelle: Grant WB: Trends in diet and Alzheimer's disease during the nutrition transition in Japan and developing countries. J Alzheimers Dis. Published ahead of print September 13, 2013.

FREIHEIT FÜR TIERE

DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRA



ÖLE, FETTE UND SALZ
Achten Sie auf Abwechslung bei der Ölauswahl und einen sparsamen Umgang mit Salz. Leinöl liefert ganz besonders viele Omega-3-Fettsäuren. Meersalz mit jodhaltigen Algenzusätzen oder jodierte Speisesalze dienen als gute Jodquelle.

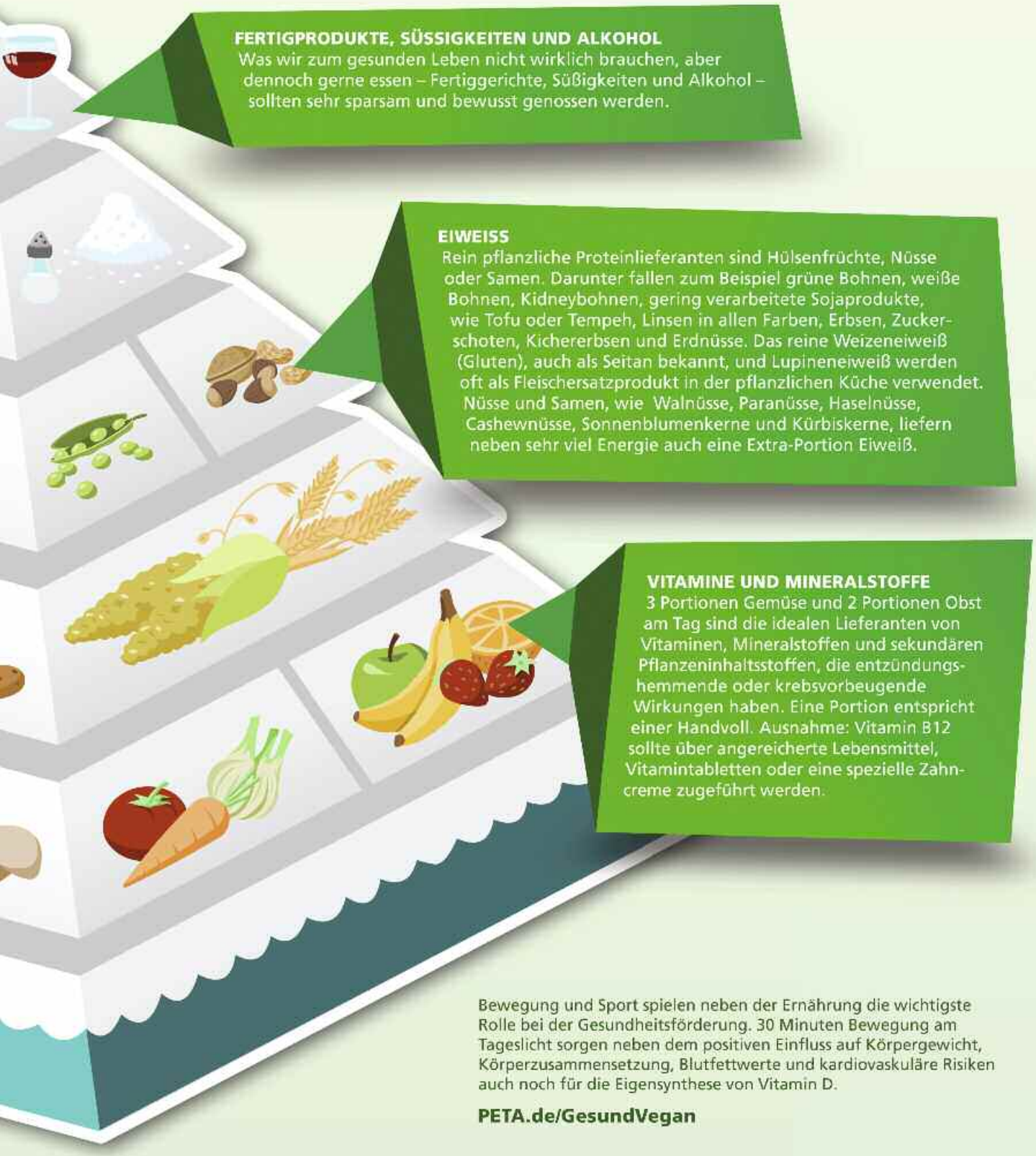
KOHLENHYDRATE
Insbesondere Vollkornprodukte, Nudeln, Brot und Brötchen, aber auch Reis, Mais, Kartoffeln, Quinoa, Bulgur, Amaranth, Hirse, Maronen oder sogar Kochbananen versorgen den Körper mit seinem Hauptbrennstoff: den Kohlenhydraten. Diese Kohlenhydrate werden vom Körper nur langsam aufgespalten und verarbeitet, halten lange satt und leistungsfähig.

WASSER
Die Grundlage einer gesunden veganen Ernährung bilden etwa 2,5 Liter ungesüßte Getränke am Tag. Achten Sie auf ein kalziumhaltiges Mineralwasser, bevorzugen Sie Kräuter-, Früchte- oder Grüntee sowie gut verdünnte Direktsaft-Schorle. Auch Gemüse und Obst enthalten viel Wasser.

PETA Deutschland e.V.
Benzstr. 1 • D-70839 Gerlingen
+49 (0) 7156 17828-0
info@peta.de • PETA.de

PETA
stoppt tierquälerei!

AMIDE



FERTIGPRODUKTE, SÜSSIGKEITEN UND ALKOHOL
Was wir zum gesunden Leben nicht wirklich brauchen, aber dennoch gerne essen – Fertiggerichte, Süßigkeiten und Alkohol – sollten sehr sparsam und bewusst genossen werden.

EIWEISS
Rein pflanzliche Proteinlieferanten sind Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen. Darunter fallen zum Beispiel grüne Bohnen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, gering verarbeitete Sojaprodukte, wie Tofu oder Tempeh, Linsen in allen Farben, Erbsen, Zuckerschoten, Kichererbsen und Erdnüsse. Das reine Weizeneiweiß (Gluten), auch als Seitan bekannt, und Lupineneiweiß werden oft als Fleischersatzprodukt in der pflanzlichen Küche verwendet. Nüsse und Samen, wie Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne, liefern neben sehr viel Energie auch eine Extra-Portion Eiweiß.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE
3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag sind die idealen Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die entzündungshemmende oder krebsvorbeugende Wirkungen haben. Eine Portion entspricht einer Handvoll. Ausnahme: Vitamin B12 sollte über angereicherte Lebensmittel, Vitamintabletten oder eine spezielle Zahncreme zugeführt werden.

Bewegung und Sport spielen neben der Ernährung die wichtigste Rolle bei der Gesundheitsförderung. 30 Minuten Bewegung am Tageslicht sorgen neben dem positiven Einfluss auf Körpergewicht, Körperzusammensetzung, Blutfettwerte und kardiovaskuläre Risiken auch noch für die Eigensynthese von Vitamin D.

PETA.de/GesundVegan

Welthunger, Klimakatastrophe, Eine Fleischfrage

Von Julia Brunke

Für die industrielle Fleischproduktion werden Böden übernutzt und übersäuert, Regenwälder abgeholzt, Tier- und Pflanzenarten unwiederbringlich ausgerottet, Wasser vergeudet und vergiftet, das Klima zerstört und wertvolle Lebensmittel, die hungernde Menschen ernähren könnten, verschwendet.

Der Zusammenhang von Fleischkonsum und Welthunger

Eine Milliarde Menschen auf unserem Planeten hungert, weitere zwei Milliarden sind unterernährt. Gleichzeitig sind laut der Weltgesundheitsorganisation WHO eine Milliarde Menschen überernährt, also massiv übergewichtig.

In Deutschland hat jeder zweite Erwachsene, jeder dritte Jugendliche und jedes fünfte Kind Übergewicht. Mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen: von »Todesursache Nr. 1«, den Herz-Kreislauferkrankungen, bis Diabetes. Ursache ist die bei uns übliche »Western-Diet« mit einem hohen Anteil an tierischen Fetten aus Fleisch und Milchprodukten.

Die Vereinten Nationen rechnen in naher Zukunft mit einer neuen globalen Lebensmittelkrise. Schon heute verhungert alle fünf Sekunden ein Kind unter zehn Jahren.

Jean Ziegler, ehemaliger UNO-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung, bringt es wie folgt auf den Punkt: »Ein Kind, das verhungert, wird ermordet.« Jean Ziegler hat ein Aufsehen erregendes Buch geschrieben, das den Titel trägt: »Wir lassen sie verhungern: Die Massenvernichtung in der Dritten Welt«. Hierin bezeichnet er den jährlichen Hungertod von mehreren zehn Millionen Männern, Frauen und Kindern als den »Skandal unseres Jahrhunderts«. Denn laut World Food-Report der UNO könnte die Weltlandwirtschaft heute problemlos fast 12 Milliarden Menschen ernähren, also fast das Doppelte der Weltbevölkerung.

Sogar das deutsche Umweltbundesamt rät inzwischen zu einer Reduzierung des Fleischkonsums innerhalb der Industrieländer, um den Welthunger zu entschärfen.

In der industriellen Tierhaltung wird massenhaft Nahrung - Mais, Soja und Getreide - verfüttert, die in den Entwicklungsländern den hungernden Menschen fehlt. Ein Drittel des weltweiten Ackerlandes dient der Futterproduktion für die Fleischindustrie. Fast die Hälfte der weltweiten Getreideernte und 80 bis 90 Prozent der Sojaernte landen in der Massentierhaltung. Die armen Staaten sind aufgrund der Überschuldung gezwungen, hochwertige, für die menschliche Ernährung notwendige Pflanzennahrung als Viehfutter zu verkaufen - obwohl die eigene Bevölkerung zum Teil nicht genug zu essen hat. Ganze 60 Prozent der Futtermittel, die in den reichen Ländern in der industriellen Massentierhaltung verfüttert werden, sind Importe aus den Entwicklungsländern.

Bilder: Archiv

Naturzerstörung

Bild: mrgarry · fotolia.com

Nur ein Bruchteil der verfütterten Nahrung wird in Fleisch umgewandelt: Um 1 Kilo Fleisch zu erzeugen, benötigt man 7 bis 16 Kilo Getreide oder Sojabohnen. Bei der »Umwandlung« von Getreide in Fleisch gehen durch diese künstliche Verlängerung der Nahrungskette unter anderem 90% Eiweiß, 99% Kohlenhydrate und 100% Faserstoffe verloren. Fleischverzehr ist also die effektivste Form der Nahrungsmittelvernichtung - ein Verbrechen, wenn wir uns in Erinnerung rufen, dass eine Milliarde Menschen auf unserem Planeten hungert!

Wissenschaftler warnen vor katastrophaler Wasserknappheit durch Fleischkonsum

Fast einer Milliarde Menschen fehlt der Zugang zu sauberem Wasser, jedes Jahr sterben etwa 3,5 Millionen Menschen an den Folgen schlechter Wasserversorgung. Forscher warnen seit Langem, dass das Wasser knapp wird.

Wissenschaftler des *Stockholm International Water Instituts* haben 2012 berechnet, dass die Menschen in den nächsten 40 Jahren fast komplett zu Vegetariern werden müssen, um katastrophale Auswirkungen der Wasser- und Nahrungsmittelknappheit zu verhindern. In der Studie »Feeding a thirsty world: Challenges and opportunities for a water and food secure world« warnen die Wissenschaftler: »Wenn wir die gegenwärtigen Ernährungstrends beibehalten, wird es nicht genügend Wasser geben, um das Essen für die 2050 erwartete Neun-Milliarden-Bevölkerung zu produzieren«.

Für die Produktion von nur 1 Kilo Rindfleisch werden bis zu 16 Kilo Getreide oder Sojabohnen und 15.400 Liter Wasser verbraucht - wertvolle Lebensgrundlagen, welche hungernde Menschen ernähren könnten. Und: In einem Kilo Rindfleisch stecken so viele Emissionen wie in einer Autofahrt von 250 Kilometer.

Der Fleischkonsum müsse deutlich reduziert werden, damit mit dem verfügbaren Wasser und Ackerland Lebensmittel für die wachsende Weltbevölkerung angebaut werden könnten, so die Studie des *Stockholm International Water Instituts*.

Die Fleisch-Produktion verbraucht ein Vielfaches mehr an Wasser als der Anbau von Grundnahrungsmitteln wie Getreide oder Gemüse. Für die Produktion von nur 1 Kilo Rindfleisch werden bis zu 15.400 Liter Wasser verbraucht - das ist so viel Wasser wie der Jahresverbrauch bei täglichem Duschen.

Zum Vergleich: Für die Produktion von 1 Kilo Weizen werden 1.300 Liter Wasser gebraucht, für 1 Kilo Kartoffeln 255 Liter und für 1 Kilo Karotten nur 131 Liter.

>>>

Bild Aktis: volki · fotolia.com · Bild Abholzung: guentermanaus · fotolia.com

Die Auswirkungen des Fleischkonsums auf das Klima

Die Auswirkungen unserer Ernährung auf das Klima sind immens. Dies belegen Studien der UN-Welternährungsorganisation FAO, des World Watch Instituts, des Potsdam Instituts für Klimafolgenforschung und des WWF.

➤ Die **WWF-Studie »Klimawandel auf dem Teller«** kam 2012 zu dem Ergebnis: Würden die Deutschen ihren Fleischkonsum auf die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Höchstmenge von 450 Gramm Fleisch pro Woche reduzieren, würden sie davon nicht nur gesundheitlich enorm profitieren, sondern es könnten pro Jahr 27 Millionen Tonnen an klimaschädlichen Gasen eingespart werden. Das entspricht etwa 225 Milliarden Kilometern mit dem Auto.

➤ 2006 veröffentlichte die **UN-Welternährungsorganisation FAO** eine vielbeachtete Studie mit dem Titel »**Der lange Schatten der Viehwirtschaft**«. Bereits darin wird die Massentierhaltung als wichtigster Faktor der von Menschen verursachten Treibhausemissionen genannt - noch vor dem Verkehr.

➤ Die Studie des **Worldwatch Institute** kam 2009 zu dem Ergebnis: Etwa die Hälfte der menschenverursachten Treibhausgase entsteht bei der Nutztierhaltung und der Verarbeitung von Tierprodukten.

➤ Das **Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung** veröffentlichte 2010 eine Studie, die dazu aufruft, den Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten zu verringern, da dadurch der landwirtschaftlich bedingte Ausstoß von Methan und Lachgas um mehr als 80% reduziert werden könnte.

Der Konsum von Fleisch, Milch und Eiern ist verantwortlich
➤ für 51 % der weltweiten von Menschen ausgelösten Treibhausgasemissionen
➤ für 90 % der Zerstörung des tropischen Regenwaldes
➤ für 50 % der Wasserverschmutzung in Europa
➤ für rund 85% der Ammoniak-Emissionen, die als hauptverantwortlich für das Waldsterben gelten, die Böden verunreinigen und das Grundwasser vergiften.

➤ Eine **Studie der UNO aus dem Jahr 2010** enthält ebenfalls klare Aussagen: Die Landwirtschaft - insbesondere die Viehzucht für Fleisch und Milchprodukte - ist verantwortlich für 20 Prozent der Treibhausgas-Emissionen, für 60 Prozent der Phosphor- und Stickstoffemissionen und für 30 Prozent der Gift-Emissionen in Europa - insbesondere von Chemikalien. Hinzu kommen 70 Prozent des weltweiten Süßwasserverbrauchs. Eine wesentliche Reduzierung dieser Auswirkungen wäre nur möglich durch eine grundlegende weltweite Ernährungsumstellung, weg von tierischen Produkten.

Der Zusammenhang von Fleischkonsum und Regenwaldzerstörung

Der Fleischkonsum ist für 90 Prozent der Zerstörung des tropischen Regenwaldes verantwortlich: Die Regenwälder werden für Weideflächen und zum Anbau von Futtermitteln abgeholzt.

In Südamerika wurden seit 1980 fast 40 Prozent des vorhandenen Regenwaldes für den Anbau von Futtermitteln für die industrielle Massentierhaltung gerodet, wie das Worldwatch Institut in der Studie »Meat. No it's Not Personal« belegte. Die Vernichtung der Tropenwälder ging und geht in den meisten Regionen ungebrochen weiter - 12 Millionen Hektar sind es pro Jahr.

Allein in Deutschland werden etwa 13 Millionen Rinder und fast 27 Millionen Schweine in industriellen Massenställen gehalten. Die für so viele Millionen Masttiere benötigte Menge an Futtermitteln kann nicht in Deutschland produziert werden - dafür werden Soja und Getreide aus der ganzen Welt importiert. In Südamerika, vor allem in Brasilien, werden riesige Flächen tropischer Wälder gerodet, um Soja anzubauen. Weltweit größter Abnehmer von brasilianischem Soja ist übrigens Deutschland - fast ausschließlich Futter für die Massentierhaltung. Über 80 Prozent des nach Deutschland importierten Sojas stammt aus Südamerika. Und dies, obwohl die ärmere Bevölkerung in Lateinamerika nicht genug zu essen hat.

Mit Messer und Gabel kann jeder Einzelne für den Schutz der Regenwälder und ihrer Bewohner aktiv werden! Denn eine pflanzliche Ernährung kann die Wälder bewahren. Die Rodung des Regenwaldes ist nicht nur für unser Klima problematisch - zahllose Pflanzen- und Tierarten verlieren dadurch ihren Lebensraum, viele davon sind noch nicht einmal entdeckt und sterben unwiederbringlich aus. Nirgendwo auf der Welt leben mehr Arten als in den tropischen Regenwäldern: schätzungsweise 70 Prozent aller tierischen und pflanzlichen Landlebewesen. ■

Bild: olly · fotolia.com

Bild: fabioberti.it · fotolia.com

Quellen und Studien:

Jean Ziegler: Wir lassen sie verhungern: Die Massenvernichtung in der Dritten Welt. C. Bertelsmann Verlag, 2012

Positionspapier des Umweltbundesamts, 2012: Globale Landflächen und Biomasse nachhaltig und ressourcenschonend nutzen www.umweltbundesamt.de/uba-info-medien/4321.html

Studie des Stockholm International Water Instituts: Feeding a thirsty world: Challenges and opportunities for a water and food secure world. 2012. www.siwi.org
pdf-download: www.siwi.org/documents/Resources/Reports/Feeding_a_thirsty_world_2012worldwaterweek_report_31.pdf

WWF-Studie 2012: Klimawandel auf dem Teller
www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Klimawandel_auf_dem_Teller.pdf

Studie des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung, 2010: Food consumption, diet shifts and associated non-CO2 greenhouse gases from agricultural production
www.pik-potsdam.de/aktuelles/pressemitteilungen/archiv/2010/klimaschutz-durch-bewusste-ernaehrung
www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378010000075

UNO-Studie, 2010: Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production
www.unep.fr/shared/publications/pdf/DTIx1262xPA-PriorityProductsAndMaterials_Report.pdf

Studie des Worldwatch Institute, 2009: Livestock and Climate Change. www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf

FAO-Studie, 2006: Der lange Schatten der Viehwirtschaft / Livestock's long shadow
www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM
ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/A0701E/A0701E00.pdf

Vegan genießen
Die besten Rezept

Endlich ist es da: Unser neues Kochbuch »Vegan genießen International - Die besten Rezepte aus aller Welt«! Dieses Kochbuch ist für all jene Erdenbürger gedacht, die noch einen Funken Mitgefühl mit unseren Mitgeschöpfen, den Tieren, haben. Ein Schwein beispielsweise kennt Trauer, Angst, Freude und Schmerz. Es besitzt die Intelligenz eines dreijährigen Kindes. - Haben Tiere nicht das gleiche Recht auf Leben wie wir Menschen?

Liebe geht durch den Magen, heißt es. Aber was hat es mit Liebe zu tun, wenn dafür Tiere leiden müssen? Nachdem immer mehr Fakten über das Leid der Tiere in der Massentierhaltung und in den Schlachthöfen an die Öffentlichkeit dringen, braucht man darüber eigentlich kein Wort mehr zu verlieren.

Aber gleich vegan werden? - Ja genau! Denn es ist überhaupt nicht schwierig, das Essen auf rein pflanzlich umzustellen. Sahne gibt es auch aus Hafer oder Soja - wir haben die besten Desserts daraus gemacht! Statt Butter zum Kochen und Braten nimmt man beispielsweise feines Olivenöl. Also, wo ist eigentlich das Problem? Sicher, Käse auf pflanzlicher Basis zu kreieren, ist noch nicht wirklich ganz gelungen - aber fast. Dafür gibt es viele andere leckere und zudem gesunde Alternativen.

International
e aus aller Welt

Außerdem: Wer sagt denn eigentlich, dass wir unsere Ernährungsgewohnheiten mit einem Schlag komplett auf den Kopf stellen müssen? Es kann doch jeder ausprobieren und so weit gehen, wie er will.

Aber soviel ist klar: Es lohnt sich, etwas Friedvolles zu tun - auch beim Essen. Denn sonst geben wir unserem Planeten, unserer Mutter Erde, bald den Rest. Das kann jeder täglich den Medien entnehmen. Und da sagen renommierte Wissenschaftler sogar, allein durch die Umstellung auf eine rein pflanzliche Ernährung könnte man den Planeten retten, die katastrophalen Klimaveränderungen aufhalten oder zumindest abmildern. Was zögern wir denn noch? Wir sind doch keine Selbstmörder, oder? Außerdem: Es dreht sich ja nicht immer alles nur um uns. Oder doch? Denn da sind ja noch die Kinder - nicht nur in Afrika - die verhungern, weil den Satten ihr Schnitzel heilig ist. Weil das Getreide aus den armen Ländern bei uns in den Mastbetrieben landet.

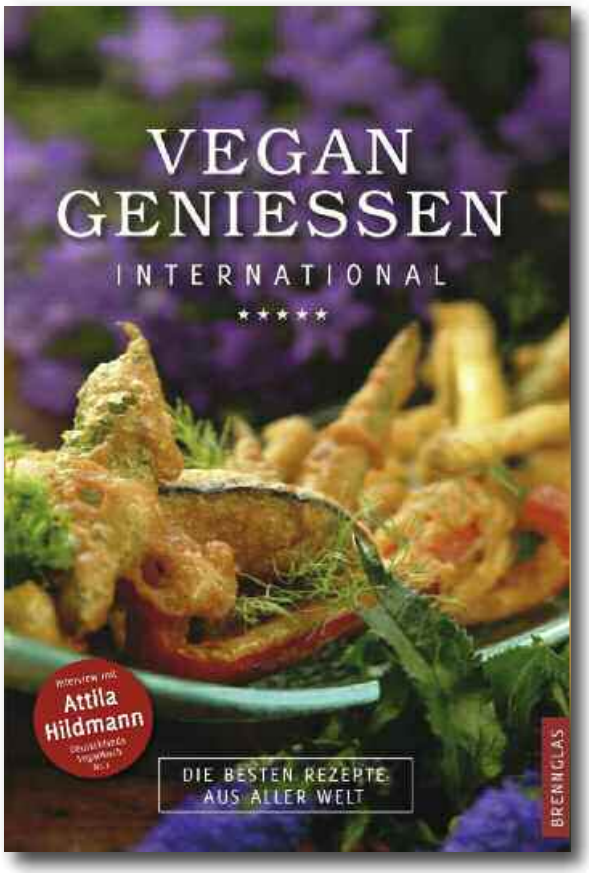
Zu heftige Worte? Aber warum die Augen verschließen? Augen auf! Dafür haben wir ja extra dieses farbenfrohe Kochbuch gemacht. Jetzt kann keiner mehr sagen: Die Welt retten okay, aber vegan macht keinen Spaß. Jetzt nicht mehr...

>>>

NEU: Vegan genießen International

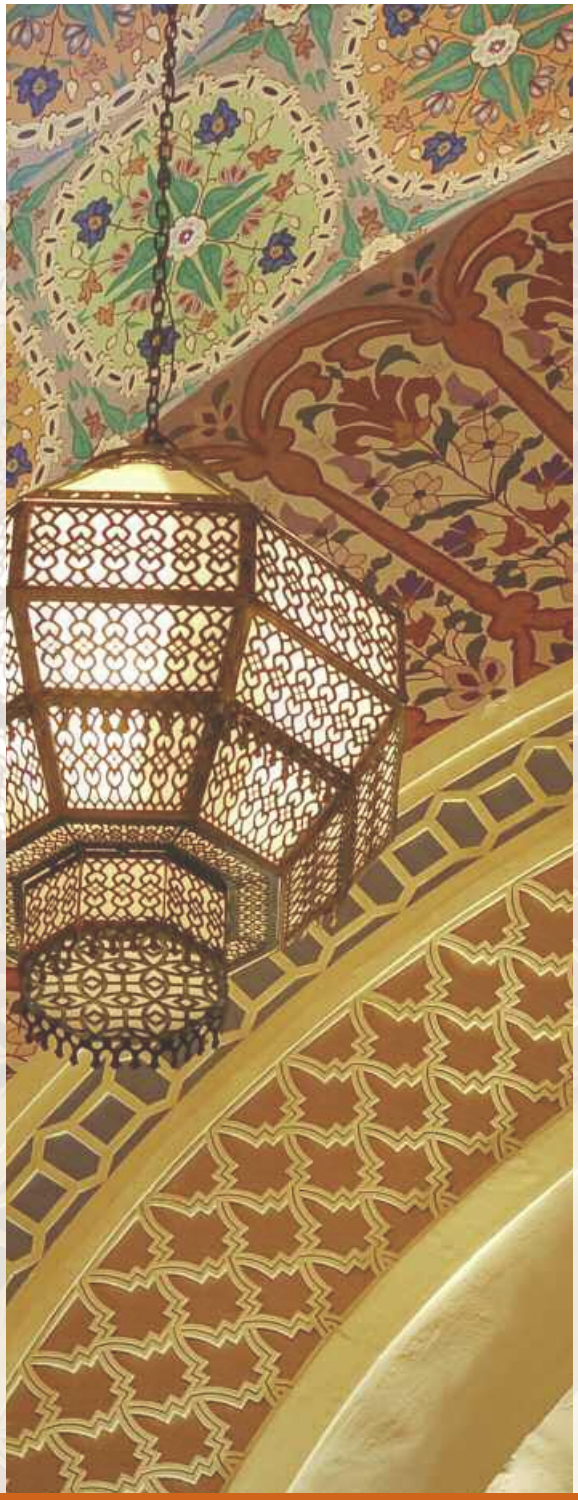
Für dieses Kochbuch haben wir fantastische, leckere, naturgesunde und tierfreundliche Rezepte aus aller Welt zusammengetragen. Wir sind in ferne Länder gereist und suchten vor Ort kreative Köchinnen und Köche, die uns in ihre Kochgeheimnisse einweihten. Das Ergebnis ist ein veganes Feuerwerk außergewöhnlicher 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
168 Seiten, durchgehend farbig mit Fotos
Brennglas Verlag, 1. Auflage 2013
ISBN 978-3-00-022332-7
Preis: (D) € 19,95 (A) € 20,60 (CH) Fr. 24.60

»Freiheit für Tiere«-Förderabonnenten erhalten das neue Buch als Dank kostenlos zugeschickt!



FALAFEL

Kichererbsen-Bällchen

Zutaten für 4 Portionen:

250 g getrocknete Kichererbsen
2 kleine Zwiebeln
3 kleine Knoblauchzehen
1/2 Bd. Petersilie
1 Messerspitze Chilipulver
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)
Pfeffer
Kräutersalz
1 TL Backpulver, 1 EL Mehl
50 g Paniermehl
1 l Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht mit reichlich Wasser bedeckt quellen lassen.
In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie grob hacken.
Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Alle Gewürze, Kräutersalz, Mehl und Paniermehl dazugeben und zu einem Teig verkneten.
Aus dem Kichererbsenteig walnussgroße Bällchen formen.
Öl in einem Frittiergerät auf ca. 200°C erhitzen.
Die Falafel im Öl portionsweise unter Wenden in ca. 7-8 Minuten goldbraun frittieren.
Die Bällchen können mit einer Sesamsauce serviert werden.

Lifestyle: Tierfreundliche Rezepte

TANSANISCHER »MCHICHA WA NAZE«

Erdnussuppe

Zutaten:

500 g frischer Spinat
1 TL Salz
4 EL Erdnussöl
1 Tasse Zwiebel, gehackt
1 TL Chilischote, frisch gehackt
1 Tasse Kokosnussmilch
1 Tasse Kokosflocken
1 Tasse feine Erdnussbutter

Zubereitung:

Spinat unter fließendem Wasser waschen und klein hacken. Die Zwiebeln in einem Topf im Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Kokosflocken, Salz und Chili hinzufügen und für weitere 5 Min. auf kleiner Flamme anbraten. Als nächstes Erdnussbutter und Kokosnussmilch hinzufügen. Zum Schluss den Spinat dazugeben und auf kleiner Flamme etwa 15 Min. kochen, bis er weich ist.

SÜßKARTOFFELSUPPE

aus Zimbabwe

Zutaten:

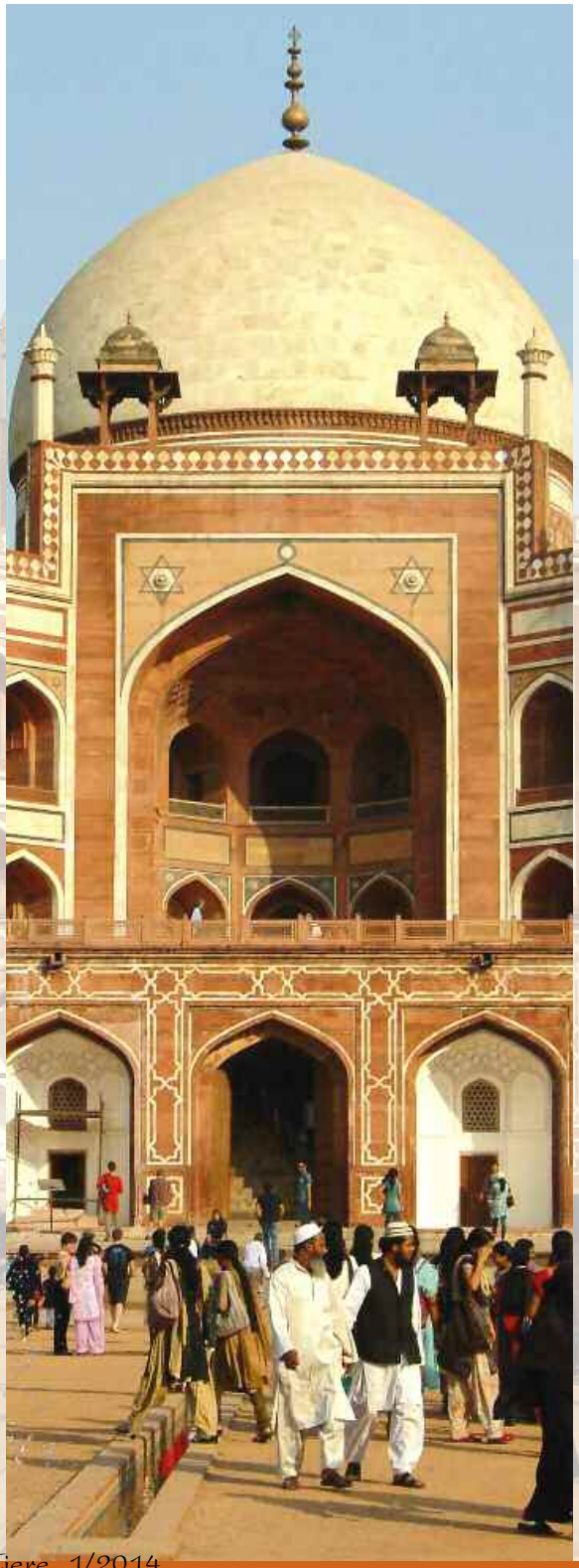
1 große Zwiebel, fein gehackt
3 große Süßkartoffeln
1 l Gemüsebrühe
8 Lauchstangen, geschnitten
60 ml Olivenöl
1 l Wasser
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauch und Süßkartoffeln auf mittlerer Hitze anbraten, bis Zwiebeln glasig sind, aber nicht braun. Gemüsebrühe, Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben und auf mittlerer Flamme kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend in einen Mixer geben und zu einer Suppe pürieren.

Indien

VEGETARISCH-VEGAN



BASMATI NUSSREIS

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Tassen Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Portion Erbsen (tiefgefroren)
- 1 handvoll Cashewnüsse
- 1 handvoll Pinienkerne
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 schwarze Kardamom-Kapsel
- 3 Stangen Zimt
- 3 Nelken
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Meersalz
- Kokosnuss- oder Olivenöl

Zubereitung:

Basmatireis in Wasser waschen und eine halbe Stunde stehen lassen.
Zwiebel in Streifen und Karotte in kleine Würfel schneiden.
Pinienkerne und Cashewnüsse in Öl kurz anrösten und in einem Teller beiseite stellen.
Gewürze im vorhandenen Öl anbraten. Zwiebelstreifen, Karottenwürfel und Erbsen dazugeben und anbraten.
2 Tassen Wasser dazugeben und zum Kochen bringen.
Eingeweichten Reis (ohne Wasser) dazugeben.
Zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. garen, am Schluss angeröstete Nüsse daruntermischen.

Mauritius

GATEAUX PATATE

Süßkartoffelküchlein mit Kokos

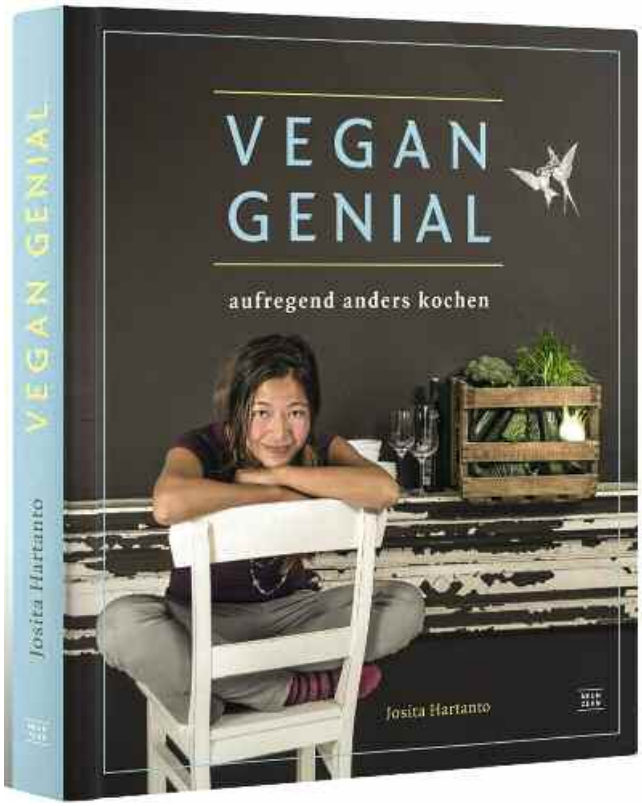
Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Süßkartoffeln
- 80 g Mehl
- 50 g Kokosraspeln
- 3-4 EL Agavensirup

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln weich kochen und abkühlen lassen. Schälen und mit einer Gabel zerquetschen. Das Mehl dazugeben, unterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
Den Teig auf einer Fläche ausrollen.
Mit einem Trinkglas runde Scheiben aus dem Teig ausstechen.
In der Mitte jeweils eine kleine Menge geraspelte Kokosflocken platzieren und ein bisschen Agavensirup darübergeben.
Falten und zu kleinen halbrunden Täschchen zusammenkleben. In heißem Öl frittieren.

Lesen & Schenken



Josita Hartanto:
vegan genial - aufregend anders kochen
Hardcover, 224 Seiten
NEUN ZEHN-Verlag, 2013 · ISBN-13: 978-3942491211
Preis: 19,95 Euro

VEGAN GENIAL
aufregend anders kochen

»Ich möchte in meinem Kochbuch nicht Omas alte Rezepte in veganisierter Form oder die 999. vegane Bolognese beschreiben. Es geht mir darum, eine neue Küche zu schaffen«, sagt Spitzenköchin Josita Harato. Ihr Motto: »Die Königin der Kochrezepte ist die Phantasie!«

Aus einfachen Zutaten raffinierte Gerichte zaubern, darum geht es ihr. Und so bereiten die Rezepte in »Vegan genial« dem engagierten Hobbykoch genauso viel Freude wie dem Einsteiger in die vegane Küche. Die Anleitungen sind übersichtlich und kurz gehalten - und die Fotos von den Gerichten ein Gedicht! Noch ein Plus: Alle Zutaten sind leicht erhältlich.

Josita Harato absolvierte ihre Ausbildung zur Köchin in einem renommierten Hotel in Berlin. Eines Tages sah sie einen Bericht über die wahren und nackten Tatsachen der Tierhaltung - und schämte sich, dass sie sich bisher keine wirklichen Gedanken gemacht hatte, was sie eigentlich in ihre Pfannen warf. Sie wurde Küchenchefin von »La Mano Verde«, einem der ersten veganen Restaurants in Berlin. Seit über zwei Jahren ist sie überaus glückliche Besitzerin eines eigenen veganen Restaurants: dem »Lucky Leek« am angesagten Kollwitzplatz im Szene-Viertel Prenzlauer Berg. Immer wieder kamen Restaurantgäste auf sie zu und fragten nach den Rezepten zu den leckeren Gerichten. Den endgültigen Startschuss für ein eigenes Buch gab schließlich ein Verleger, der in ihrem Restaurant mit Freunden zum Essen war. ***Internetseite:* www.lucky-leek.de**

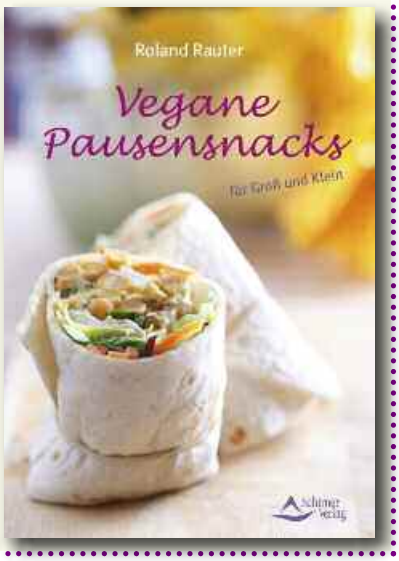
Vegane Pausensnacks

In diesem kleinen Rezeptebuch finden Sie viele schmackhafte Snacks für die Mittagspause im Büro, als Brotzeit für zwischendurch und für unterwegs. Auch leckere & gesunde Pausenbrote für Schulkinder kommen nicht zu kurz.

Roland Rauter ist gelernter Koch und seit Jahren Veganer aus Überzeugung. Nach der Kochlehre zog es ihn in seinen Wanderjahren durch Küchen im In- und Ausland, wo er auch in der Spitzengastronomie gearbeitet hat. Nach dem großen Erfolg der »einfach vegan«-Reihe widmet er sich nun »Vegan to go!«

Übrigens: Im Februar 2013 erscheint »einfach vegan: vom Feinsten!«, ein Kochbuch zur gehobenen veganen Küche - für Festtage oder besondere Gäste. (*ISBN 978-3-8434-1108-0 · 19,95 €*)

Roland Rauter: Vegane Pausensnacks - für Groß und Klein
Paperback, 112 Seiten · Schirner-Verlag, Oktober 2013 · ISBN 978-3843450713 · ***Preis: 6,95 €***



Hören & Schenken

Christoph Maria Herbst liest
China Study

Die »China Study« ist die umfassendste Studie über Essverhalten, Gesundheit und Krankheit - und die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährung. Jetzt gibt's die »China Study« auch als Hörbuch, gelesen von Christoph Maria Herbst. Als Hörbuchsprecher ist er eine Klasse für sich: Es gelingt ihm, das Sachbuch absolut fesselnd vorzutragen - unser Tipp für lange Autofahrten!

Unser Ernährungsverhalten beeinflusst unsere Gesundheit, aber auch die Entstehung von Krebs, koronaren Herzerkrankungen, Diabetes, Adipositas und Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und Rheuma. In der »China Study« erklärt der renommierte Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. T. Colin Campbell die Zusammenhänge zwischen tiereiweißreicher Ernährung und der Entstehung von chronischen Krankheiten. Prof. Campbell war Professor für Biochemie an der *Cornell University, Ithaca, NY*. Inzwischen emeritiert, war er mehr als vierzig Jahre an der Spitze der Ernährungsforschung tätig. Er leitete das sogenannte *China-Cornell-Oxford-Project*, eine der größten epidemiologischen Studien weltweit, dessen Ergebisse in der »China Study« zusammengefasst wurden. Um die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung zu untermauern, haben Prof. Dr. T. Colin Campbell und sein Sohn Thomas M. Campbell Hunderte weitere ernährungswissenschaftliche Studien ausgewertet.

In diesem Hörbuch wird auf verständliche und anschauliche Weise erklärt, wie wir durch vegane Ernährung gesundheitliche Vorschädigungen und chronische Erkrankungen erfolgreich bekämpfen können.

»Mir tut das gut, mich vegan zu ernähren«

Christoph Maria Herbst verkörpert als Schauspieler u. a. die Titelfigur in der TV-Serie »Stromberg« und spielt den fiesen Gangster in der Kino-Komödie »Geld her oder autsch'n«. Er wurde mit dem Deutschen Fernsehpreis, dem Grimme-Preis und dem Bayerischen Fernsehpreis ausgezeichnet und erhielt sechsmal den Deutschen Comedypreis. Anfang 2014 wird Christoph Maria Herbst in seiner Paraderolle als Büroekel »Stromberg« erneut die Kino-Leinwände erobern.

Seit Anfang 2013 hat Christoph Maria Herbst seine Ernährung auf vegan umgestellt und sagt: »Die China Study ist das wissenschaftliche Fundament für den veganen Trend, den wir in Deutschland gerade erleben. Mit tut das gut, mich vegan zu ernähren. Ich fühle mich, seit ich meine Ernährung umgestellt habe, viel, viel besser. Ich habe ganz neue Geschmackssinne entwickelt. Meine Ernährung ist viel breiter aufgestellt - ich habe Dinge kennen gelernt, von denen ich gar nicht wusste, dass es sie gibt oder dass das Nahrungsmittel sind. Mein Horizont hat sich geweitet. Das ist ein großes Geschenk. Denn ich lebe gerne und würde auch noch gerne, wenn ich alt bin, geistig agil und mobil sein. Und ich glaube, dass die beste Möglichkeit, das zu erreichen, die ist, sich so zu ernähren, wie es in der China Study steht.«

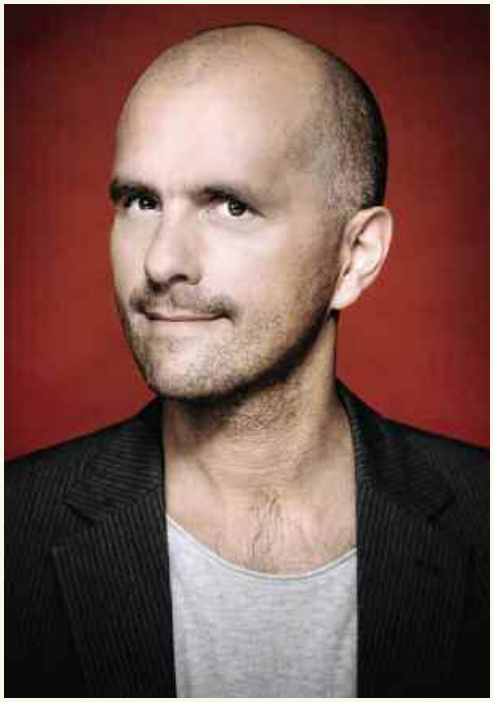
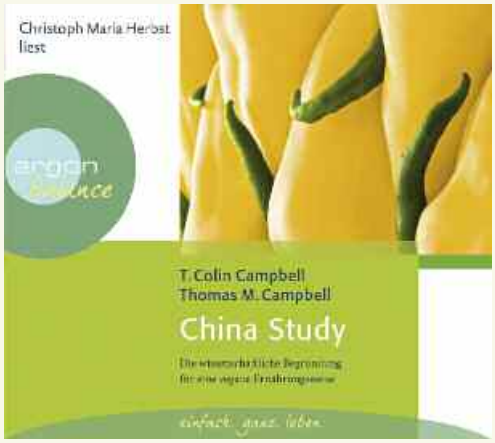


Bild: Christian Hartmann

»Nachdem ich das Buch gelesen habe, habe ich meine Ernährung komplett umgestellt. Ich vermisse nichts und es geht mir Bombe.« *(Christoph Maria Herbst)*



Christoph Maria Herbst liest:
China Study
Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise
von Colin T. Campbell & Thomas M. Campbell
Hörbuch · CD-Set (3 CDs), ca. 210 min.
Argon Verlag · ISBN: 978-3-8398-8034-0
Preis: 16,95

Lesen & Schenken

Jennifer S. Holland: Ungleiche Freunde
Wundersame Geschichten aus dem Tierreich
Hardcover, 288 Seiten · Format 18 x 15,2 cm
Bastei Lübbe, 2012 · 978-3431038637 · ***Preis: 15,- Euro***

»Ungleiche Freunde ist ein wunderbares Buch. Wenn wir die großartigen Lebewesen, mit denen wir unseren Planeten teilen, mit offenen Augen und Herzen wahrnehmen, erkennen wir, dass Mitgefühl und Empathie universelle und artübergreifende Empfindungen sind.«
Marc Bekoff, Autor von »Das Gefühlsleben der Tiere«

»Tiere sehnen sich ebenso nach Gesellschaft wie Menschen. Dieses Buch enthält bezaubernde Geschichten über Tiere, die außergewöhnliche, weil artübergreifende Freundschaften schließen.«
Frans de Waal, Autor von »Das Prinzip Empathie«

»Ich glaube, die Menschen lechzen nicht nur nach Niedlichkeit und Toleranzbekundungen, sondern nach aufrichtigem Mitgefühl und dem liebevollen Miteinander, die sich in den Bildern und Geschichten offenbaren. Die Tiere, die in diesem Buch vorgestellt werden, helfen uns, die schönsten unserer menschlichen Eigenschaften neu zu entdecken.«
Barbara King, Biologin und Primatenforscherin

Ungleiche Freunde

Unglaublich, aber wahr: Ein junger Elefant, der seine Mutter verloren hat, schließt Freundschaft mit einem Schaf und schmust mit ihm. Ein kleiner Rotluchs und ein Hirschkalb schmiegen sich in einem Tierrettungszentrum aneinander. Ein Cockerspaniel schließt Freundschaft mit einem Eulenküken. Ein Tempelaffe adoptiert ein Kätzchen. Die Bilder dieser ungleichen Freunde rühren das Herz - und zeigen klar: Tiere haben Gefühle - und sie sehnen sich ebenso nach Freundschaft wie wir Menschen. In 47 wahren Geschichten beschreibt die Wissenschaftsjournalistin Jennifer S. Holland, auf welche Weise die ungleichen Freunde zueinander fanden.

Beziehungen zwischen Mensch und Tier scheinen uns nicht weiter ungewöhnlich. Artübergreifende Freundschaften verschiedener Tiere aber überraschen uns.

Für einige dieser Verhaltensweisen würde die moderne Verhaltenforschung plausible wissenschaftliche Gründe finden: So nehmen sich erwachsene Tiere mit einem ausgeprägten Mutterinstinkt einem verwaisten Jungtier an - auch artübergreifend. Oft sind artübergreifende Freundschaften in Reservaten oder auf Gnadenhöfen zu beobachten, weil die Notwendigkeit des täglichen Überlebenskampfes aufgehoben ist und die Tiere unter relativ entspannten Lebensbedingungen ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können. Andere Freundschaften entziehen sich jeder logischen Erklärung. Weshalb das Flusspferd Owen und die Schildkröte Mzee die dicksten Freunde wurden, wird wohl immer ihr wunderbares Geheimnis bleiben.

Jeder Mensch weiß, wie gut es sich anfühlt, füreinander da zu sein und sich umeinander zu kümmern. »Weshalb sollte es sich für Tiere nicht ebenso gut anfühlen?«, fragt Jennifer S. Holland. »Und genau darum geht es in diesem Buch: um Gefühle, die das Herz erwärmen.«

Jennifer S. Holland *ist eine amerikanische Wissenschafts- und Naturjournalistin. Sie arbeitet für das Magazin NATIONAL GEOGRAPHIC, einige ihrer Artikel erscheinen auch in der deutschsprachigen Ausgabe. Ihre Fachgebiete sind Biowissenschaften und Naturgeschichte. Ganz gleich, ob es um Säugetiere, Vögel oder Reptilien geht, sie begeistert sich für jede Spezies. »Unlikely Friendchips« erschien 2011 und wurde ein New York Times Bestseller. Inzwischen ist »Ungleiche Freunde« in sechs Sprachen erschienen.*

Lesen & Schenken

Frischling Florian
und seine Abenteuer

»Ein zauberhafter Einblick in die verborgene Welt der Wildschweine. Kinder werden Frischling Florian in ihr Herz schließen, soviel ist klar.« *Christoph Marzi, Bestsellerautor*

Als die Wildschweinfamilie schläft, schleicht sich Frischling Florian davon und erkundet den Wald. Auf seiner Entdeckungsreise begegnet er vielen verschiedenen Waldbewohnern und verläuft sich schließlich. Wird er wieder nach Hause finden? Und wie wird seine Familie reagieren?

Die spannende Geschichte für Kinder ab fünf Jahren vermittelt ganz nebenbei auf spielerische Weise interessante Fakten über die Lebensweise und das Verhalten der Wildschweine. In einem angehängten, kurzen Infotext wird außerdem erläutert, wie sich Kinder - und auch Erwachsene - bei Begegnungen mit Wildschweinen verhalten sollten.

Kristina Scherer / Frank Siegwarth:
Frischling Florian und seine Abenteuer
Hardcover, 58 Seiten, durchgehend farbig illustriert
Kelkel-Verlag, Sept. 2013 · ISBN 978-3-942767-10-1
15,40 Euro · Online-Shop: www.kelkel-verlag.de

Kristina Scherer
Jahrgang 1982. Studium der Germanistik und Komparatistik. Tätigkeit als freie Lektorin und Journalistin, insbesondere in den Bereichen Kultur, Mode und Lifestyle. Seit ein paar Jahren verfasst sie Geschichten für Kinder und Satiren.

Frank Siegwarth
Geboren 1967. Als Systemadministrator tätig, brachte er sich das Zeichnen autodidaktisch bei. Er setzt sich aktiv für die Rechte von Tieren ein und beschäftigt sich schon viele Jahre mit Wildschweinen und ihrem Verhalten.

Spannender und ergreifender Rabenroman: Siebter

»Siebter« ist ein Roman über Raben, eine wunderschöne Liebesgeschichte und ein spannender Krimi. Und ganz nebenbei erfahren wir als Leser viel Wissenswertes über die intelligenten Rabenvögel - hierzu hat die Autorin Mirjam Müntefering hervorragend recherchiert. Dass die Geschichte aus der Sicht der gefiederten Schwarzen erzählt wird, macht sie so unglaublich faszinierend. Und so erleben wir die Welt aus den Augen des jungen Raben Siebter, seiner Familie und seinen Freunden, die in einer Saatkrähenkolonie auf dem Land leben.

Dank der wunderschönen Sprache des Buches sind wir als Leser schnell in die Welt der gefiederten Schwarzen eingetaucht: ihre Freiheit beim Flug über Hügel und Flüsse, der Rausch des Sturzes aus der Höhe, das starke Gefühl des Zusammenhalts im Schwarm, die Geborgenheit in der heimeligen Kolonie in der alten Linde.

Liebevoll werden die Charaktere von Mirjam Müntefering gezeichnet: Wir lernen den neugierigen und abenteuerlustigen Jungraben Siebter kennen, seine ebenso muntere und unerschrockene Schwester Schwi, die im Frühjahr mit Schworgi ihren Schwarzen fürs Leben gefunden hat. Schworgi ist im Gegensatz zu Schwi sehr vorsichtig und zurückhaltend. Und dann ist da die wunderschöne und kecke ErsteTochterTheaTheo, in die Siebter heimlich verliebt ist. Auch Mink und Minella, die sich in diesem Jahr gefunden haben und zum ersten Mal brüten, wachsen uns sofort ans Herz. Und wir lernen die Altvögel mit ihrer Lebenserfahrung, aber auch ihren Vorurteilen kennen - doch sie lassen den Jungen so einiges durchgehen.

„Dies ist keine Geschichte,
wie sie Menschen normalerweise
erzählt bekommen.
Ihr kreist immer so sehr um Euch,
dass Ihr nur hören wollt,
was Euch anbelangt.
Öffnet die Augen. Schaut Euch um.
Unsere Belange sind auch die Euren.
Wir sind nicht so viel anders als ihr.«
(Vorwort zu »Siebter«)

Besonders wunderlich sind natürlich die »Erdbehafteten«: Die jungen Raben werden nicht müde, das Verhalten dieser seltsamen Zweibeiner zu studieren - was uns einiges zum Schmunzeln bietet: Die Erdbehafteten leben in »Steinnestern« und bewegen sich in »Stinkundkrachs« fort. Generell ist bei Erdbehafteten Vorsicht geboten: Man weiß nie, ob sie »Langedünne« dabei haben, die den Tod bringen.

Doch da ist auch Miss White, deren Haus - das »Steinnest« - unter der alten Linde gleich neben der Rabenkolonie steht. Sie hat ein ganz besonderes Verhältnis zu den Schwarzen, spricht mit ihnen, gibt ihnen Leckerbissen und pflegt verletzte Tiere gesund. Sie hat auf ihrem Grundstück die Jagd verboten. Miss White war es auch gewesen, die ErsteTochterTheaTheo gefunden hatte, als sie aus dem Nest gefallen war und noch nicht fliegen konnte, und die sie mit Nüssen, Beeren und Körnern aufpäppelte.

Als eine Gruppe Erdbehafteter Jagd auf die Rabenkrähen macht, wird die junge Minella angeschossen. Der Schwarm ist in Aufruhr! Zum Glück nimmt Miss White Minella zu sich, um sie gesund zu pflegen - und sie organisiert Hilfe: So kommen die junge Tierärztin Anne und ihr Vater auf den Hof. Anne interessiert sich genauso wie Miss White für die intelligenten Raben, während ihr Vater das Ganze belächelt - zunächst.

Doch dann soll Miss White plötzlich am Tod vom ungehobelten Will Blacksmith schuld sein, der immer Jagd auf die Rabenkrähen gemacht hat. Dabei wissen die gefiederten Schwarzen doch genau, wer ihn tatsächlich zuletzt lebend gesehen hat…

Und hier beginnt ein spannender Krimi: Wird es den Raben gelingen, den Erdbehafteten die entscheidenden Hinweise auf den wirklichen Mörder zu geben?

Interview mit Mirjam Müntefering: »Achtung vor unseren Mitgeschöpfen«

Der spannende Roman »Siebter« ist ein Plädoyer gegen die Jagd und für ein Miteinander von Mensch und (Wild-)Tieren. »Als Tierfreundin, entschiedene Jagd-Gegnerin und Vegetarierin wollte ich meinen Wunsch nach Mitarbeit im Tierschutz mit meiner schriftstellerischen Arbeit verbinden«, so Mirjam Müntefering. Grund für »Freiheit für Tiere«, mit der Autorin zu sprechen.

***Freiheit für Tiere:* Wie sind Sie darauf gekommen, sich mit Raben zu beschäftigen und sogar einen Rabenroman zu schreiben?**

Mirjam Müntefering: Als ich für den Wissenschaftsthriller »Liebesgaben« recherchierte, stieß ich auf die Rabenvögel, die ja lebenslange Paarbindungen eingehen. Es sind unglaublich faszinierende Tiere, die aber immer noch unter dieser mittelalterlichen Dämonisierung leiden. Bis heute werden sie mit Tod und Verderben in Verbindung gebracht - und leider hält sich auch eine negative Meinung in der Bevölkerung. Und ich wollte etwas dagegen tun. Durch die Geschichte können die Leser Mitgefühl für die Tiere empfinden: mit ihnen leiden, wenn jemand aus dem Schwarm abgeschossen wird und sich mit ihnen freuen, wenn sie ihren Partner fürs Leben finden. Und natürlich auch aus ihren Augen mal die Welt der Menschen betrachten.

***Freiheit für Tiere:* Im Buch, das in England spielt, verbietet Miss White die Jagd auf ihrem eigenen Grundstück.**

Mirjam Müntefering: Und da müssen wir in Deutschland nachziehen. Es geht ja nicht, wenn einem schon Grund und Boden gehört, dass man keinen Einfluss darauf hat, was mit den Tieren darauf geschieht. Ich bin eine Gegnerin der Hobbyjagd. Es darf einfach nicht sein, dass Lebewesen, unsere Mitgeschöpfe, aus Spaß, aus Lust am Töten, umgebracht werden. Oder auch, dass angeblich »wildernde« Katzen oder Hunde abgeschossen werden.

***Freiheit für Tiere:* Sie haben sich entschlossen, keine Tiere zu essen. Was sind Ihre Beweggründe? Gab es ein Schlüsselerlebnis?**

Mirjam Müntefering: Ich war mit Anfang 20 schon mal ganz streng vegetarisch unterwegs. Dann hat es sich wieder eingeschlichen, dass ich doch hin und wieder Fleisch gegessen habe.

Vor drei Jahren ungefähr starb meine alte, sehr liebe Hündin. Als ich zu einer öffentlichen Diskussion zum Thema Tierschutz eingeladen war, sprach ein Mann über die Seele der Tiere, auch der Nutztiere. Da ist mir das zum ersten Mal richtig klar geworden. Ich war mir sicher, dass meine alte Lotte eine Seele hat und eine Persönlichkeit ist. Da dachte ich: Was für ein Recht habe ich, zu sagen: »Mein Hund hat eine Seele« - und dieses Huhn oder dieses Schwein hat das nicht? Und hat kein Recht auf ein würdevolles Leben?

Das Gespräch mit Mirjam Müntefering führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Die Autorin

Mirjam Müntefering (geb. 1969) ist Schriftstellerin und Journalistin - außerdem leitet sie eine Hundeschule: »HUNDherum fit!« Nachdem sie bereits über 20 Romane und Kinderbücher veröffentlicht hatte, flatterte »Siebter« in ihr Leben. Fasziniert von den intelligenten Rabenvögeln beschloss sie, ihnen eine eigene Geschichte zu widmen.

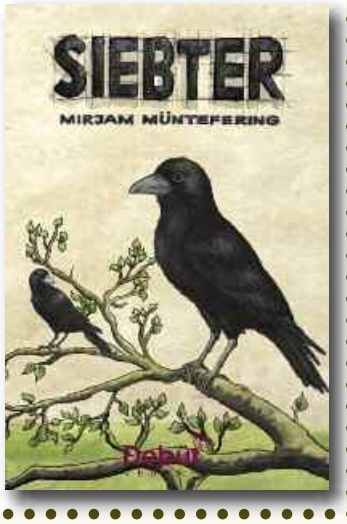
Für Erwachsene und für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Das Buch

Über Liebe, Freundschaft und Zusammenhalt ist schon viel geschrieben worden - aber noch nie auf diese Weise.

Mirjam Müntefering:
SIEBTER
Taschenbuch, 272 Seiten
Debüt Verlag, 2012
ISBN 978-3-942086-04-2
Preis: 12,90 Euro

Bestellen Sie Ihr persönlich signiertes Exemplar direkt beim Verlag (portofrei):
www.debuet-verlag.de



RespekTiere in Not:

Einsatz für Streuner-Hunde in Bulgarien

Im Sommer 2013 reiste Tom Putzgruber von der österreichischen Tierrechtsorganisation *RespekTiere in Not e.V.* nach Bulgarien, um verschiedene Tierschutzprojekte zu besuchen, Tierfutter und medizinisches Material zu übergeben sowie zusammen mit Tierschützern vor Ort ein neues Kastrationsprojekt auf den Weg zu bringen.

Lesen Sie den Bericht von Tom Putzgruber, RespekTiere in Not e.V.:

Spät abends hebt die vollbesetzte Maschine vom Wiener Flughafen aus in Richtung Sofia ab. Schon eineinhalb Stunden später setzt die Maschine der Bulgarian Air in der boomenden Metropole auf. In der Ankunftshalle wartet Rumi mit ihrer Tochter Rali und ihrem Mann. Die so großartige Tierschützerin ist für die RespekTiere-Arbeit in Bulgarien unersetzlich geworden. Gemeinsam werden wir ein extrem wichtiges Projekt in Gang setzen: unser Kastrationsprojekt für die Straßenhunde.

Am nächsten Tag finden wir uns auf dem zerfallenden Highway der Hauptstadt mit ihren fast 1,3 Millionen Einwohnern wieder. Rumis vielgeprüfter Toyota steuert über die so typischen Autobahn-Schlaglöcher immer in Richtung Osten. Bulgarien ist ein wunderschönes Land. Es präsentiert sich entlang der Hauptverkehrsstraße an manchen Passagen geradezu idyllisch und in fast vollendeter Form natürlich wirkend. Doch meine Begleiterinnen betonen, der Eindruck sei ein trügerischer: Tatsächlich sei ein Umweltbewusstsein im bulgarischen Volk kaum vorhanden - und der Tierschutz stecke noch in den Kinderschuhen.

Straßenhunde in Bulgarien

In Bulgarien gibt es unzählige Straßenhunde. Alleine in Sofia wird ihre Zahl auf Zigtausende geschätzt. Die Straßen sind voller Hunde und natürlich auch Katzen, alle auf der Suche nach etwas Essbarem. Diese Tiere kämpfen ums Überleben, besonders im Winter, wenn sie Schnee, Eis und Kälte ausgesetzt sind.

Die Menschen sehen die Hunde oft nur als Dreck und Abschaum an. Dies führt nicht selten zu Gewalt: Schießfreudige Bulgaren machen sogar ungehindert Jagd auf die Streuner. Überall sieht man nicht nur halb verhungerte, sondern auch misshandelte und verstümmelte Hunde.

Warum Kastrations-Projekte?

Um das »Streuner-Problem« in den Griff zu bekommen und die Straßen »sauber« zu bekommen, wurden in der Vergangenheit Hunde im Auftrag der Stadt eingefangen und in Tötungslager gebracht. Dies führte zu Protesten von Tierschutzorganisationen aus dem Ausland und von der EU. Aber auch in den kommunalen Tierheimen werden Tiere getötet - oder sie sterben an Krankheiten.

Die Erfahrungen in mehreren Ländern zeigen, dass mit Tötungsaktionen das Problem der sich unkontrolliert vermehrenden Hunde nicht in den Griff zu bekommen ist. Einzig das Kastrieren der Streuner - vor allem der Hündinnen - zeigt Erfolge. Und nur so kann das Leid der Tiere eingedämmt werden und das grausame, unmenschliche und sinnlose Abschlachten ein Ende finden.

Auf den Straßen Bulgariens sind überall Straßenhunde zu sehen - zum Teil halb verhungert oder verstümmelt.

Tzenkas Katzenparadies

Als Erstes besuchen wir Frau Tzenka und ihr Katzenparadies, das wir nun schon seit mehr als zwei Jahren unterstützen. Über unseren ersten Besuch berichteten wir in *Freiheit für Tiere 4/2011*. Die Tierschützerin hat ihr Heim zu einer Zufluchtsstätte für ausgestoßene, hilflose und kranke Katzen gestaltet: Gut 80 - zu manchen Zeiten auch über 100 - Samtpfoten werden hier beherbergt. Frau Tzenka benötigt unsere Hilfe in besonderem Maße: Nach Beendigung ihrer beruflichen Karriere - sie lehrte Mathematik - muss sie jetzt mit 80 Euro im Monat vom Staat auskommen. Für fast die Hälfte der Katzen hat die *RespekTiere*-Gemeinschaft Patenschaften übernommen, und es ist einfach unfassbar schön zu wissen, was denn alles möglich ist, wenn tierliebende Menschen sich aufmachen, um Mensch und Tier in Bedrängnis zu helfen!

Frau Tzenka empfängt uns mit Tränen in den Augen. Sie ist eine so agile, aber vom Leben viel zu oft schwer geprüfte, äußerst warmherzige Frau um die 60. Überall sind Katzen: Hinter jedem Busch entdeckt man welche, auf den Bäumen, auf Fenstersimsen, ja, sogar auf den Töpfen in der Feldküche sitzen sie und beobachten ihre Retterin mit der nur Katzen eigenen Gelassenheit. Auch drei Hunde leben auf dem 2000 Quadratmeter großen Gelände zwischen Kartoffel- und Maisäckern sowie zahlreichen Obstbäumen. Ein Hund ist völlig blind, ein anderer lässt sich niemals berühren, obwohl er seit Jahren hier wohnt. Was würde uns der Liebe wohl erzählen können, würden wir seine Sprache verstehen? Allein der Ausdruck seiner Augen verrät: Er würde über die meisten Zweibeiner ein wohl vernichtendes Urteil abzugeben wissen… >>>

Alle Bilder: www.respektiere.at

In Tzenkas Katzenparadies sind die Samtpfoten überall zu sehen: auf Fensterbänken, Bäumen, unter Büschen und sogar auf den Töpfen in der Futterküche…

Über 80 Katzen und drei Hunde haben in Tzenkas wunderbaren Märchengarten eine Heimat gefunden - dank der Unterstützung durch Patenschaften! Mehrere Hundert Kilo Futterspenden sichern die Versorgung der Tiere für die nächsten Monate.

Unten: Dieser süße, kaum zehn Wochen alte Kater irrte vor einem Laden Hilfe suchend umher, ohne dass ihn Passanten beachteten - Frau Tzenka nahm ihn im Einkaufskorb mit.

Wir entladen die mitgebrachten Futtersäcke und Kartons, mehrere Hundert Kilo an überlebenswichtiger Tiernahrung. Frau Tzenka ist tief gerührt, ihre Augen sprechen auch ohne Worte eine deutlich verständliche Sprache: Sie bedanken sich von ganzem Herzen bei den vielen Menschen, die sie bei ihrem Einsatz für die Tiere unterstützen. In Momenten wie diesen weiß ich als glücklicher Überbringer: Es gibt wohl keine schönere Aufgabe als die unsere! Zumindest für einen Moment ist die Tatsache vergessen, dass dem schönen Augenblick dann viel zu schnell und wahrscheinlich unweigerlich auch wieder Tage der absoluten Niedergeschlagenheit im Angesicht von Leid und Elend folgen werden.

Wir nehmen in der kleinen, aber umso feineren Küche Platz. Bald duftet herrlicher Kaffee aus bunten Tassen, süße Kuchen und Kekse laden zum Zugreifen ein. Wir unterhalten uns lange. Frau Tzenka berichtet von ihren Nöten, ihren Sorgen, ihren Freuden. Ein kleines Beispiel, welches die Bedeutung des Projektes und die Wichtigkeit der Hilfestellung eindrucksvoll unterstreicht: Einen Tierarzt gibt es im Ort nicht, so muss jede Katze in die Dutzende Kilometer entfernte Stadt gebracht werden. Frau Tzenka hat kein Auto, dazu reichen die Finanzen nicht. Nun wäre das günstigste Verkehrsmittel der Bus, doch der Tiertransport ist nicht gestattet. So ist die einzig mögliche Alternative das Taxi: Hier dürfen Tiere zwar rein, aber nur einzeln oder höchstens zu zweit! Bei fast 100 Katzen stehen Arztbesuche allerdings regelmäßig auf der Tagesordnung (selbstverständlich muss ja auch jedes Tier kastriert werden). Und Sie können sicher erahnen, wie sich allein dieser Posten auf den Haushaltsetat niederschlägt… Was immer Frau Tzenka auch erzählt, jeder ihrer Sätze macht deutlich: Das hier ist ein höchst unterstützenswertes Projekt!

Frau Tzenka zeigt uns den jüngsten Ankömmling, einen kaum zehn Wochen alten Kater. Der sei vorgestern vor einem Laden im Ort gesessen, von jemandem achtlos weggeworfen, ein weiteres Leben, geboren in eine Welt ohne jede Zukunft. Die Kunden des Ladens beachteten das Katzenkind nicht, trotz seiner immer leiser werdenden Schreie nach Hilfe - bis Frau Tzenka kommt, der Rettungsanker, und ihn auf dem Nachhauseweg natürlich sofort in den Einkaufskorb packt. Der Kleine ist unfassbar süß!

Es tut uns manchmal wirklich furchtbar leid, Sie immer wieder um Ihre Hilfe bitten zu müssen. Aber Sie sehen, wie wichtig unsere gemeinsamen Aufgaben sind, und nur mit entsprechender Unterstützung kann wirklich geholfen werden. Die Tiere brauchen uns, und wir brauchen Sie, um entsprechend handeln zu können. Bitte helfen Sie uns helfen! Im Gegenzug versprechen wir Ihnen von ganzem Herzen: Wir werden nicht müde werden, niemals, und alles in unserer Kraft stehende Mögliche tun, um den Tieren, wo immer es notwendig ist, zu helfen!

Möchten Sie Katzenpate werden?

Möchten Sie Katzenpatin oder Katzenpate bei Frau Tzenka werden? Für 7,50 Euro monatlich garantieren Sie einer Katze ein Leben in Behaglichkeit und Wärme! Für jede Einzelspende - bitte mit dem Kennwort »Tzenka« versehen - sind wir natürlich ebenfalls unendlich dankbar! *(Bankverbindung auf Seite 59)* Für nähere Informationen schreiben Sie bitte an ***info@respektiere.at*** - wir freuen uns auf Ihre Zeilen!

Unser Kastrations-Projekt

In den folgenden Tagen dreht sich alles um unser Kastrationsprojekt. Wir fahren nach Breznik, einer kleinen Stadt mit rund 5.000 Einwohnern sowie 34 kleinen Gemeinden ringsum. Überall auf den Straßen sehen wir unglaublich viele Straßenhunde… Hier soll also unser Kastrationsprojekt stattfinden - und allein der erste Eindruck bestätigt: Wir sind genau am richtigen Ort! Es war - auch das sollte nicht unerwähnt bleiben - ein langer, aber erfolgreicher Prozess der Vorarbeit nötig - welchen alleine Rumi geleistet hat: Es mussten alle nötigen Genehmigungen eingeholt und ein geeigneter Saal gefunden werden, um das Projekt überhaupt durchführen zu können.

Bald ist die Mannschaft vollzählig: Rumi, Vanja, Toni und Didi, die Studentin der Tiermedizin - alle sind sie gekommen. Und natürlich Marieta, die begnadete Tierärztin, von welcher wir schon im Vorfeld von den anderen Tierschützerinnen wahre Wunderdinge über ihre Fähigkeiten auf medizinischem Gebiet gehört hatten. Mit geübten Händen richtet die Tierärztin ihren Arbeitsplatz für die nächsten Tage ein. Leider ist aber der vorhandene Tisch viel zu niedrig und die ungewohnte Arbeitshöhe wird ihrem Rücken Schwierigkeiten bereiten. Doch Marieta, ganz Profi, nimmt die Dinge wie sie eben sind - ein unerschütterlicher Fels in der Brandung. Während Marieta mit dem Kastrieren der Hündinnen beginnt, assistiert von der wunderbaren Didi, begibt sich das restliche Team auf »Expedition«: Dennoch werden wir bald fündig und können mit einer weiteren Hündin zur Basis zurückkehren.

Inzwischen ist eine ältere Frau vorbeigekommen, um uns ihre Hündin zu bringen. Dies ist allerdings ein Einzelfall. Die allermeisten Menschen hängen in den so unseligen, mittelalterlichen Vorstellungen fest, welche überall so viel - und so leicht vermeidbares - Leid mit sich bringen.

Bulgarien ist ein hartes Land - für die Menschen, aber ganz besonders für die Tiere!

In den nächsten beiden Tagen fragen wir in unzähligen Privathäusern nach, ob wir die dortigen Haushunde - zu allermeist an die Kette gefesselte - mit uns mitnehmen dürften, mit dem Versprechen, sie am nächsten Tag zurückzubringen. Leider hat dieses Ansuchen wenig Erfolg, selbst dann nicht, wenn es um ausgezehrte Hündinnen geht, welche von einem halben Dutzend und mehr Welpen umgeben waren - zumeist künftigen Straßenhunden.

Vor einem Einfamilienhaus finden wir eine weitere Hunde-Mutter. Die dortigen Bewohner füttern den Nachwuchs sogar, aber zukünftig aufnehmen können sie die Kleinen leider nicht - gibt es doch bereits zwei Hunde im Haushalt. Nachdem wir uns selbst überzeugt haben, dass die Welpen bereits festes Futter essen, dürfen wir die Hundemutter mitnehmen - wir würden sie gleich morgen früh, als allererste Tat, wiederbringen. Für die Hundebabys hinterlassen wir noch eine große Portion Hundenahrung.

Die Frau ruft uns nochmals zu sich: Ihr Mann würde im nahen Gewerbegebiet arbeiten, und dort würden sich ebenfalls viele, viele Hunde aufhalten. Also machen wir uns auf den Weg dorthin.

>>>

Das RespekTiere-Team trifft überall auf angekettete Hofhunde. Die Tierschützer versuchen die Besitzer zu überreden, die oft völlig ausgezehrten Hündinnen kastrieren zu lassen. Oft sind sie von einem halben Dutzend Welpen umgeben - zumeist zukünftigen Straßenhunden.
Und überall gibt es unzählige Welpen: Entweder sind sie die Kinder von Straßenhunden, oder sie wurden ausgesetzt…

Mit Futter versucht das RespekTiere-Team, das Vertrauen der Streunerhunde zu gewinnen…

Alle Bilder: www.respektiere.at

Rali, Rumis elfjährige Tochter, hilft mit großer Begeisterung mit - und kümmert sich liebevoll um die Hunde und vor allem die Findelkinder.

Die Hunde scheinen zu spüren, dass Tierärztin Marieta ihnen hilft - und sie bedanken sich auf ihre Art…

Alle Bilder: www.respektiere.at

Dank unserer mitgebrachten Hunde-Leckereien gibt es schnell einen wahren Andrang von hungrigen Tieren, die sich allerdings gekonnt unseren Einfangversuchen zu entziehen wissen. Didi, die mit einer großen Gabe im Umgang mit Hunden gesegnet ist, gelingt es dennoch, einige Tiere in eine Box zu locken. Nun geht es zurück zu unserer Tierärztin Marieta und es kehrt erstmals etwas Ruhe ein. In der nächsten Stunde können wir der Tierärztin assistieren und bei der Arbeit zusehen, während Vanja eine besonders farbenprächtige vegane Mahlzeit aus herrlichem sonnengereiften roten, gelben und grünen Gemüse bereitet.

Wir versuchen, Kontakt zu einer Frau herzustellen, welche in einem der typischen tief hässlichen Wohnblöcke lebt und Hunden Obdach gewährt. In dem ghettoähnlichen Umfeld der Wohnblöcke gibt es die größten Probleme mit den Straßentieren. Denn dort, wo viele Menschen leben, fällt überlebenswichtiger organischer Abfall für die Ausgestoßenen der Gesellschaft an. Gleichzeitig ist dieser Ort des Überlebens aber die größte Todesfalle, denn genau hier kocht der Volkszorn oft über: Regelrechte Jagden auf Straßenhunde werden dann veranstaltet. Ein Herz für Hunde? - Dafür ist in dieser Welt hier scheinbar kaum Platz, zu sehr steht das Über-die-Runden-Kommen einer notleidenden Bevölkerung im Vordergrund. Bulgarien ist ein hartes Land, für die Menschen, aber ganz besonders für die Tiere! Kein Wunder, dass diese Frau, die Hunde aufnimmt - vor allem im furchtbar kalten bulgarischen Winter - eine Außenseiterin unter Außenseitern ist.

Mit einigen Hündinnen kehren wir zurück zu Marieta. Augenblicke später ist die Tierärztin schon wieder in ihre so wichtige Arbeit vertieft. Inzwischen erwachen die ersten Hunde auch schon wieder aus der Narkose. Es geht ihnen allen hervorragend, dennoch müssen sie als Sicherheitsvorkehrung bis zum nächsten Morgen in ihren Boxen bleiben. Allesamt werden sie von Didi und Vanja an den Ohren markiert, um sie für alle Menschen im Umfeld sofort ersichtlich als kastriert, geimpft und von Parasiten befreit zu kennzeichnen. Diese Maßnahme ist unbedingt notwendig, um bereits kastrierte Hunde von den unkastrierten unterscheiden zu können, und dies kann nicht zuletzt sogar über Leben und Tod entscheiden, dann nämlich, wenn ein wütender, ob der eigenen Trostlosigkeit zutiefst frustrierter Mob ausrückt, um vermeintlich Krankheiten verbreitenden Straßentieren den Garaus zu machen...

Gemeinsamer Einsatz für ein großes Ziel - und es gibt noch so viel zu tun

Rumi, unermüdlich wie eh und je, Didi, Rali (Rumis elfjährige Tochter, welche inzwischen ganz allein mit dem Bus aus Sofia gekommen ist - sie will unbedingt mithelfen) und ich stoßen nun auf einen völlig heruntergekommen Bauernhof. Schon der erste Anblick lässt erahnen, dass wir hier fündig werden - und tatsächlich: An jedem Eck des zerschlissenen Gehöfts scheint ein Hund zu sitzen, zu lebenslanger Kettenhaft gezwungen! Zu bloßen Aufpassern verurteilt, um Diebe vom Hof abzuhalten… Die Bäuerin kommt, und erneut bewahrheitet sich eine Grundregel: Es ist einfach, auf jemanden zu schimpfen; völlig anders verhält sich die Situation, wenn man der konkreten Person plötzlich gegenübersteht, erahnen kann, was sie bewegt. Ja, Sie haben völlig recht: Nichts, aber auch gar nichts, kann als Ausrede für eine

Schlechtbehandlung wehrloser Tiere gelten. Aber wir wissen andererseits von der Kraft festgefahrener Verhaltensweisen, oft über Generationen schier unentfernbar anerzogen… Nur mit ganz viel Feingefühl lässt sich diese Verstrickung vielleicht mit großen Anstrengungen über die Jahre hinweg lösen. Didi gelingt es, die Bäuerin zur Mitgabe von zwei Hündinnen zu überreden. Der Bauer, offensichtlich in angetrunkenem Zustand, ist mit der Entscheidung der Gattin offensichtlich nicht wirklich einverstanden. Es zeugt von großem Mut, dass sich die Frau dennoch durchsetzt.

Zurück in unserer Basisstation, erwartet uns ein böser Schock: Es gibt Komplikationen während der Operation einer Hündin, hervorgerufen durch eine Missbildung der inneren Organe. Marieta meint, die nächste Schwangerschaft hätte unweigerlich zu großen Problemen geführt, welche letztendlich den Tod von Mutter und Kindern bedeutet hätte! Die Arme blutet nun stark und kämpft um ihr Leben. Mit banger Mine verfolgen wir die Geschehnisse - jeder Atemzug mit Bedacht, um nur ja keinen Laut von uns zu geben, welcher die Konzentration der Ärztin stören könnte. Rumi reagiert als Erste, fährt sofort in die 30 Kilometer entfernte Stadt, um spezielle Medikamente zu bekommen: Blutstopper, welche die hiesige Apotheke trotz ihrer Wichtigkeit leider nicht im Angebot hat. Während Marieta mit der aus unbezahlbarer Erfahrung resultierenden Sicherheit der Herausforderung mit allen ihr zur Verfügung stehenden Mitteln begegnet, unterstützt von Didi, versucht sich der Rest des Teams mit anfälligen Arbeiten abzulenken. Immer wieder stabilisiert die Ärztin den Zustand, kontrolliert jede Entwicklung, und ihre begnadeten Hände vollführen wahre Wunder: Die Hündin würde es schaffen! Die Zusicherung der Ärztin beruhigt uns, aber die nicht weichen wollende Sorgenfalte auf ihrer Stirn lässt dennoch eine bedrückende Schwere auf unseren Seelen zurück. Es würde wohl eine schlaflose Nacht werden, im Bangen um den Gesundheitszustand. Für heute versorgen wir die Patientinnen und Patienten noch mit Frischwasser und ersten magenschonenden, leichten Mahlzeiten. Dann verabschieden wir uns für die Nacht.

Auch die Mitarbeiter der Behörden zeigen sich inzwischen begeistert

Der nächste Tag beginnt wieder ganz früh morgens. Unser erster Gedanke gilt selbstverständlich der armen Hündin, deren Operation so unerwartete Probleme aufgeworfen hatte. Beim Anblick der genesenen Patientin fallen wir uns freudestrahlend in die Arme - Marieta ist die Heldin der Stunde! Mit einem so guten Beginn muss der Tag doch ein ganz wunderbarer werden! Alle Operationen verlaufen ohne Schwierigkeiten. Wir bringen alle operierten Hunde sicher an ihre Plätze zurück, und selbst die Behördenvertreter zeigen sich inzwischen von unserer Arbeit begeistert und mehr als zufrieden!

Auch die beiden Hündinnen vom Bauernhof übergeben wir schweren Herzens der Bäuerin, die sie sofort wieder auf ihren Plätzen festbindet. Wir reden auf die Frau ein, die Hündinnen doch wenigstens für ein paar Stunden täglich frei zu lassen - beim nächsten Einsatz in wenigen Monaten werden wir sehen, ob der Zuspruch Früchte getragen hat.

Das RespekTiere-Team nach getaner Arbeit - und der nächste Einsatz für die Straßentiere in Bulgarien ist bereits beschlossene Sache!

Vor unserer Abreise verabschieden wir uns mit festem Händedruck und einer warmherzigen Umarmung von Frau Videnova, jener Dame, welche das Projekt von Seiten der Behörde bis zuletzt unterstützt hatte - wir werden wiederkommen, keine Frage!

Dann geht es zum Flughafen, und einmal mehr, durch den explodierenden Verkehr in der Großstadt bedingt, erreiche ich mit Müh und Not gerade noch rechtzeitig das Abflug-Gate. Die Eile hat auch ihr Gutes, nämlich dass der Abschied ein schneller, daher weniger schmerzvoller ist… Diese Tierschützerinnen und Tierschützer hier sind uns in den wenigen Tagen derart ans Herz gewachsen, als ob wir seit jeher eine große Familie gewesen wären. Und vielleicht sind wir das auch, eine große, tatkräftige Familie, welche in kommenden Jahren noch sehr viel Gutes an jenen Orten erreichen wird - so Gott will!

Ein Projekt geht zu Ende, welches ohne Ihre Hilfe nicht möglich gewesen wäre, und ganz sicher auch nicht ohne den so großartigen Einsatz von Rumi, Marieta, Vanja, Rali, Toni und Didi. Im Wissen um die unfassbare Qualität dieses erprobten Teams blicken wir in eine arbeitsreiche, aber letztendlich hoffentlich höchst erfolgreiche Zukunft… Aber warum sich Sorgen machen? Denn was eigentlich soll - zusammen mit so großartigen Menschen - schief gehen?!

Informationen: Verein RespekTiere
Gitzenweg 3 · A-5101 Bergheim
e-mail: info@respektiere.at · www.respektiere.at

Spenden:
Überweisungen aus Österreich: Verein RespekTiere
Salzburger Sparkasse · BLZ: 20404 · Kto.: 2345 ·
BIC: SBGSAT2S · IBAN: AT132040400000002345

Überweisungen aus Deutschland (steuerlich absetzbar):
Verein RespekTiere International
Volksbank RB Oberbayern · BLZ: 71090000 ·
Kto: 215961 · BIC: GENODEF1BGL ·
IBAN: 43710900000000215961

LESERBRIEFE

Auf dieser Postkarte (Bild links) erreichte uns folgende Leserzuschrift:

Lichtblicke

Liebes ***Freiheit für Tiere***-Team,

ein Supertyp, der Bruno Haberzettl. Viel Erfolg für sein Werk. Klasse auch Barbara Rütting.

Eure Zeitschrift bietet immer wieder ein paar Lichtblicke in dieser grausamen Welt! Danke! Bleibt dran!

Mit solidarischen Grüßen aus Berlin

Gabriela Mevers, Berlin

Jedes Bild ein (Jagd-) Treffer

Ein großes Lob für das wiederum tolle Magazin! Artikel, Bilder, Zitate - und diesmal insbesondere die Karikaturen von Bruno Haberzettl - super!!! Den Kalender müssen wir unbedingt bestellen. Es stimmt: Jedes Bild ist ein (Jagd-)Treffer!

Ganz besonders sprechen mich als Tierrechtler natürlich die Artikel in der Rubrik »Wissenschaft« zum Thema Tiere als Persönlichkeiten und ihre Persönlichkeitsrechte an - Dank für den Artikel »Sind Tiere Persönlichkeiten?« und das Interview mit Karsten Brensing.

In diesem Zusammenhang erfreut die Meldung, dass in Indien nunmehr Delfine als nicht-menschliche Personen mit eigenen Rechten angesehen werden.

Frank-Michael Malchow, Berlin per e-mail

Jäger-Neusprech

Zu der der »Gaunersprache« entliehenen Jägersprache sollte man meines Erachtens mal etwas ausführlicher Stellung nehmen. »Plagenstärke«, »Raubzeug« etc. pp. bilden keine biologischen Kategorien, sondern es handelt sich um Begriffe rein ideologischen Charakters. Neben der Abgrenzung von im Sprachgebrauch allgemein üblichen Begriffen enthalten Begriffe der Jägersprache bereits Wertungen und schaffen bzw. stabilisieren auf diese Weise Feindbilder.

»Neusprech hatte nicht nur den Zweck, der Weltanschauung und geistigen Haltung der Anhänger des Engsoz ein Ausdrucksmittel zu verschaffen, sondern auch, jede Art anderen Denkens auszuschalten.«

(George Orwell, 1984)

Werner Hupperich, Duisburg
www.gaensewacht.de

»Und wieder wagen sich einige in den Kampf gegen die wilde Natur...«

LESERBRIEFE

»Freiheit für Tiere« beim Tierarzt entdeckt

Ich habe Ihre Zeitschrift ***Freiheit für Tiere*** in der Tierarztpraxis für meinen Hund zufällig zwischen anderen Zeitschriften entdeckt und bin, als echter veganer Tierfreund, so begeistert über den Inhalt, dass ich ***Freiheit für Tiere*** als Jahres-Abo bestellen möchte. Herzlichen Glückwunsch für Ihre Tier-Zeitschrift, und hoffentlich erreicht sie viele, viele Menschen mehr!

Dulce Sanchez, Ennigerloh, per e-mail

Tierliebe beginnt auf dem Teller

Danke für das wieder so informative und schöne Heft! Wie der Titel besagt, ist es an ALLE Tierfreunde gerichtet. Einprägen sollten sich verschiedene Berichte vor allem die »Noch-Fleischesser« unter den Tierfreunden. Ob entsetzliche Tierquälerei bei Geflügel oder Schweinen - alle dem menschlichen »Nutzen« dienenden Tiere sind erbarmungslos ausgeliefert. Wir dürfen niemals aufhören zu informieren, um mit aller Kraft eine Veränderung zu bewirken und den Tieren beizustehen.

Eva Maria Zwicker, Icking

Petition zur Verschärfung des Tierschutzgesetzes

Ich bin begeisterter Leser und Abonnent von ***Freiheit für Tiere*** und auch im Tierschutz aktiv. Vor diesem Hintergrund habe ich eine Petition über avaaz.org erstellt, die eine Verschärfung des Tierschutzgesetzes fordert. Sie wird nach Abschluss an die Justizministerin, den Deutschen Bundestag und die Bundeskanzlerin gesandt.

Meine Frage lautet nun, ob es möglich wäre, in der nächsten Ausgabe Ihrer Zeitschrift bzw. auf Ihrer Webseite die Leser über die Petition zu informieren? Es wäre schön, wenn möglichst viele Tierfreunde über die Petition Bescheid wüssten und sie daher auch bei Interesse unterzeichnen können: **www.avaaz.org/de/petition/Verschaerfung_des_Tierschutzgesetzes/**

Torsten Jäger, Bodenheim

Tierschutz in der Grundschule

Sehr geehrtes ***Freiheit für Tiere***-Team,

momentan schreibe ich eine Hausarbeit zum Thema »Tierschutz-ein Thema für die Grundschule?!« Diesbezüglich bin ich auf der Suche nach vielseitigen aktuellen Informationen und Materialien. Ich wäre sehr dankbar, wenn Sie mir weiterhelfen könnten!

Tabitha Wilkin, per e-mail

Antwort der Redaktion:

Für Kinder im Grundschulalter können wir empfehlen:

Bücher:
»Warum wir keine Tiere essen« von Ruby Roth · ISBN 978-3926914514
»Vegan aus Liebe« von Ruby Roth · ISBN 978-3926914569
»Karl Klopps, der coole Kuhheld« von Udo Taubitz · ISBN 978-3926914552
»Silia, das Rehkind« · ISBN 978-3892012917
»Das Märchen vom Fuchs« von Mario Natale · ISBN 978-3938889213
»Toro - Die Geschichte eines Stiers« von Stephanie Lunkewitz · ISBN 978-3938822296
»Lotte zieht das große Los - Die wahre Geschichte eines Schulpferds« von Konstantin Kallergis · ISBN 978-3930953578
»Lotte und die Lämmer« von Konstantin Kallergis · ISBN 978-3930953684

DVDs:
Benny - Allein im Wald · ASIN: B007ECCG0E
Die Bärenbande und ich · ASIN: B008S8BCPI
Das grüne Wunder - Unser Wald · ASIN: B00AM5RCTU

Internetseite der Tierrechtsorganisation PETA für Kinder: **www.petakids.de**

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

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

Förder-Abo:
Deutschland/Östereich:
ab Euro 5,- monatl. per Dauerauftrag/ Abbuchung 1/4-jährlich
Schweiz: ab SFr. 10,-/monatl. per Dauerauftrag 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 2/2014 März/April/Mai erscheint Ende April

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! Wenn Sie mit einem Förderabo die Verbreitung von »Freiheit für Tiere« unterstützen, erhalten Sie das neue Kochbuch »Vegan genießen International« als Geschenk!

Sonderausgabe NATUR OHNE JAGD
(Buch, Großformat)
Auf 132 Seiten erwarten Sie:

- Interessante & informative Berichte über jagdfreie Gebiete und Schutzprojekte für Wildtiere - illustriert mit wunderschönen Fotos
- Wissenschaftliche Fakten und Argumente für eine Natur ohne Jagd.

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!

☐ **NEU: VEGAN genießen International - Die besten Rezepte aus aller Welt**
Großformat, 132 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

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!

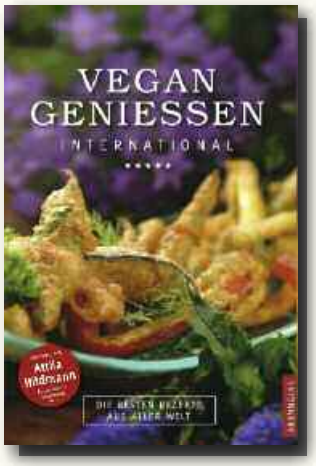
Die besten Rezepte aus aller Welt:

Bali · Mauritius · Thailand · Indien · Japan · Arabien · Afrika · Spanien & Tapas · Deutschland, Österreich & Schweiz

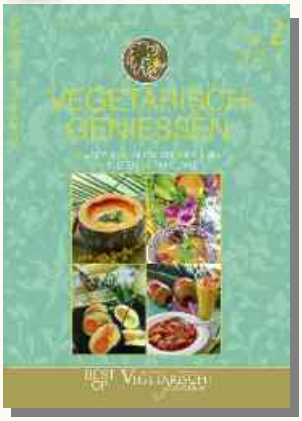
»Freiheit für Tiere«-Förderabonnenten erhalten das neue Buch als Dank kostenlos zugeschickt!

Vegan genießen International
Die besten Rezepte aus aller Welt

Flexcover, 168 Seiten
durchgehend farbig mit Fotos
Brennglas Verlag, 1. Aufl. 2013
ISBN 978-3-00-022332-7
Preis: (D) € 19,95 (A) € 20,60
(CH) Fr. 24.60



Bücher



Best of
VEGETARISCH GENIESSEN II
Vegane Rezepte aus:
● 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!
€ 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)	153	€ 15,-	
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	
Der Lusttöter · Die Wahrheit über die Jagd Broschüre A4, 48 Seiten, 5. erw. und überarbeitete Auflage	200	€ 2,-	
Der Tierleichen-Fresser Broschüre A4, 32 S., 2. überarb. Aufl.	202	€ 2,-	
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	€ 0,10	
Zwangsbejagung ade! Infoblatt A4	512	GRATIS	
Forderungen für eine Novellierung der Jagdgesetze Infoblatt	513	GRATIS	
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,-	

>> Für Bestellung bitte Coupon links ausfüllen · Preise zuzgl. Porto

Den Tieren zuliebe...

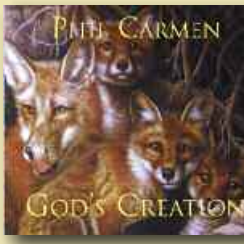
Hintergründe, Facts und Argumentationshilfen zu den Themen Jagd, Massentierhaltung und Fleischkonsum

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 »DasLeben 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
€ 2,- · Art. Nr. 200

Der Tier-Leichenfresser
92% aller Deutschen essen regelmäßig gewürzte, gesottene und gebratene Leichenteile. In ihrem Auftrag töten Schlächter die Tiere, schneiden die Kadaver auseinander und hängen sie ab...
€ 2,- · Art. Nr. 202

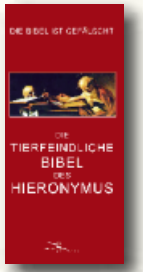
Das sagen Große Geister: Essen von Tier-Leichenteilen
€ 1,50 · Nr. 205

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,-

Jahrgänge 2013 / 2012 zum Sonderpreis

Zum Nachlesen und Weitergeben:
Bestellen Sie »Freiheit für Tiere«

- Jahrgang 2013 (4 Hefte) für nur € 8,-
- Jahrgang 2012 (4 Hefte) für nur € 4,-
- Jahrgang 2011 (4 Hefte) für nur € 4,-

Ältere Ausgaben erhalten Sie für je 1 Euro - auch in größerer Stückzahl.

Sie brauchen Material für Tierschutzveranstaltungen, Tierschutzunterricht oder Infostände? - Schreiben Sie uns!
e-mail: info@brennglas.com