www.freiheit-fuer-tiere.de

Das Magazin für alle Tierfreunde

FREIHEIT für Tiere

Nr. 4 / 2017
D 4,95 Euro
A 5,95 Euro
CH 6,60 SFr.

Tierschutz aktiv
Unsere Vögel -
Warum wir sie brauchen
und wie wir sie schützen

Tierschutz aktiv
Was wir tun können,
um unsere Vogelwelt
zu retten

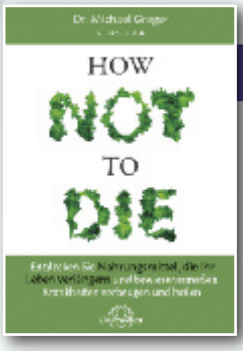
Freundschaft mit Tieren
Kinofilm MALEIKA
Leben unter Geparden

Artenschutz
Der Wolf kehrt zurück -
Mensch und Wolf
in Koexistenz?

Recht
Weitere Grundstücke
in Niedersachsen und
Bayern jagdfrei

Medizin
Chefarzt empfiehlt
vegetarisch-vegane
Ernährung

Inhalt



Tiernachrichten 3

Hirsche ändern durch Lernen ihr Verhalten, um Jäger zu vermeiden 3
Berliner Senat: Füchse in Berlin völlig unproblematisch 4
Bundesregierung bestätigt dramatischen Vogelrückgang 5

Recht: Keine Jagd auf meinem Grundstück 6

Bayern: 27 Hektar im Landkreis Rottal-Inn jagdfrei 6
Bayern: 1,3 Hektar im Landkreis Lindau jagdfrei 8
Jagdverbot: Hinweisschild des Wasserstraßen- und Schifffahrtsamts Emden 9
Ulmenhof (Kreis Aurich): Zwei weitere jagdfreie Grundstücke 10
Österreich: Keine Jagd auf meinem Grundstück!
Mündliche Verhandlung vor dem Verfassungsgerichtshof 12

Tierschutz 14

Werbung mit »Tierwohl«: Verbrauchertäuschung im Supermarkt 14

Artenschutz 16

Der Wolf kehrt zurück -
Mensch und Wolf in Koexistenz? 16

Tierschutz aktiv 22

Unsere Vögel - Warum wir sie brauchen und wie wir sie schützen 22
Was wir tun können, um unsere Vogelwelt zu retten:
Jeder Gemeinde ihr Biotop 28

Freundschaft mit Tieren 32

Kinotipp: MALEIKA
»Freiheit für Tiere«-Interview mit dem »Gepadenmann« und
Filmemacher Matto Barfuss 32

Wissenschaft: Medizin & Ernährung 36

HOW NOT TO DIE: »Entdecken Sie Nahrungsmittel,
die Ihr Leben verlängern und bewiesenermaßen Krankheiten
vorbeugen und heilen« 36
Chefarzt empfiehlt vegetarisch-vegane Ernährung:
Heilen mit der Kraft der Natur 46
POWERFOODS für das Gehirn:
Der wirkungsvolle 3-Punkte-Plan für ein leistungsstarkes Gehirn 50

Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid 52

Rezept: Austernpilz-Frittata 52
Rezept: Gebackene Gemüse-Falafel 54
Rezept: Super-Himbeer-Protein-Brownies 56

Leserservice & Brennglas-Shop 57

Leserbeiträge & Impressum 57
Brennglas-Shop 60

Titelbild: rorue - Fotolia.com

Weibliche Rothirsche entwickeln im Laufe ihres Lebens Strategien, mit denen sie für die tödlichen Schüsse von Jägern unerreichbar werden.

Hirsche ändern durch Lernen ihr Verhalten, um Jäger zu vermeiden

Weibliche Rothirsche entwickeln im Laufe ihres Lebens durch Lernen verschiedene Strategien, um nicht von Jägern erschossen zu werden. Mit einem Alter von etwa neun bis zehn Jahren bewegen sie sich so vorsichtig, dass sie für Jäger praktisch unerreichbar sind: Sie verbergen sich vor allem im Wald und in unübersichtlichem Gelände, insbesondere in der Morgen- und Abenddämmerung. Offenbar reagieren sie sogar mit verschiedenen Techniken auf die unterschiedliche Bewaffnung der Jäger. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie von kanadischen Forschern der *University of Alberta*.

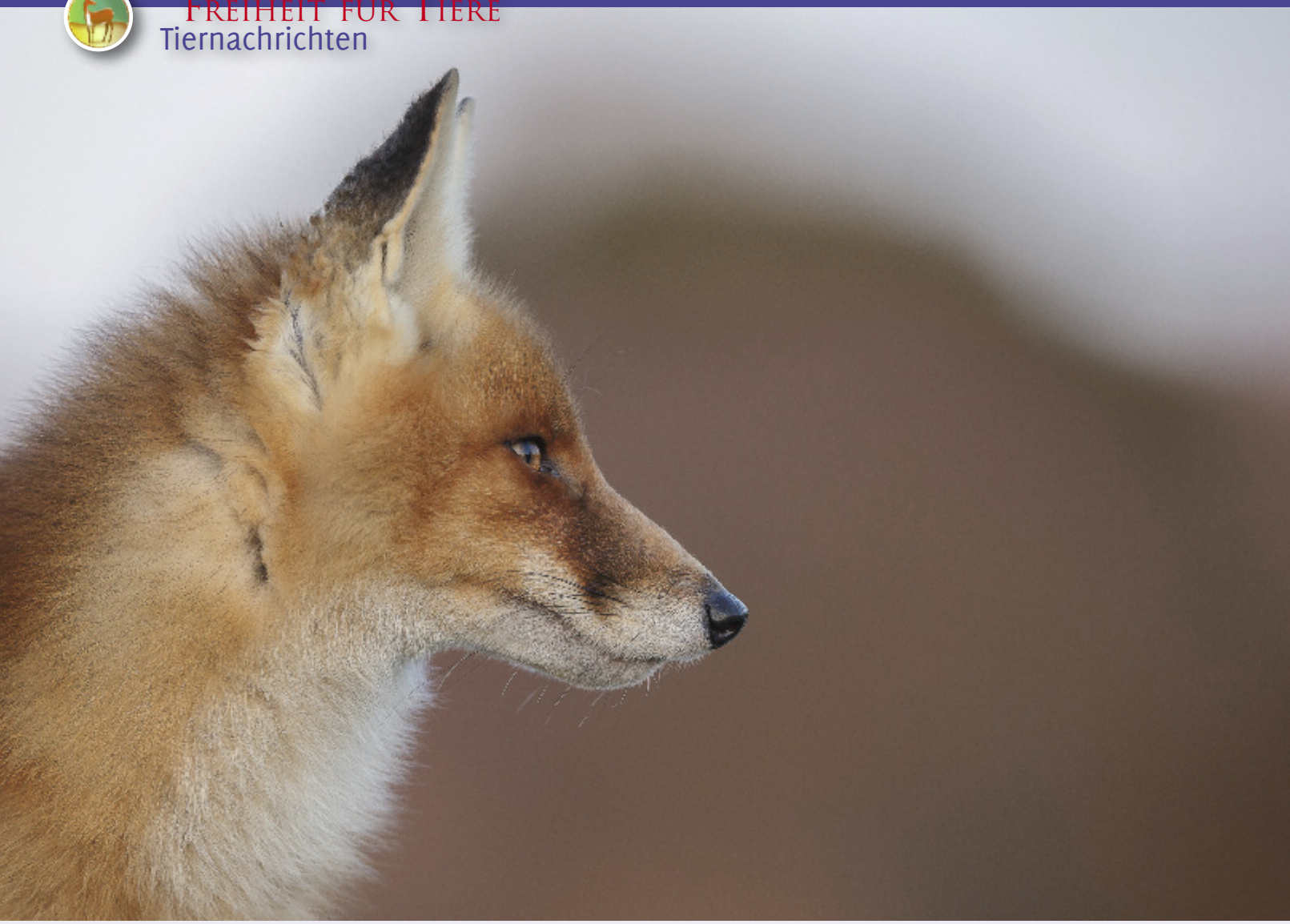
Die Biologen um Henrik Thurfjell versahen 49 weibliche Rothirsche im Alter von ein bis 18 Jahren mit Sendehalsbändern und beobachteten sie mehrere Jahre lang. Die Hirschkühe lernen offenbar aus den tödlichen Fehlern anderer, vor allem der männlichen Hirsche, die wegen ihres Geweihs bevorzugt von Jägern abgeschossen werden.

Lernen aus den tödlichen Fehlern anderer

»Im Verhalten von Tieren gibt es angeborene Verhaltensweisen und Verhaltensweisen, die durch Lernen geprägt sind«, schreiben die Wissenschaftler im renommierten Wissenschaftsmagazin PLOS one. Lernen spiele dabei eine Schlüsselrolle in der Entwicklung und Annahme erfolgreicher Anti-Raubtier-Strategien. Die Feinabstimmung des Verhaltens der Hirsche, um Jäger zu vermeiden, anstatt nur während der Jagdsaison vorsichtiger zu werden, zeige enorme Verhaltensflexibilität dieser Spezies. »Diese Verhaltensänderung durch Lernen ist eine wichtige, aber oft ignorierte Konsequenz der menschlichen Ausbeutung von Wildtieren«, so die Forscher.

Quelle: Henrik Thurfjell, Simone Ciuti, Mark S. Boyce: Learning from the mistakes of others: How female elk (Cervus elaphus) adjust behaviour with age to avoid hunters. In: PLOS one, 14.6.2017.
https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178082

Bild: martinkubik - Fotolia.com



Berliner Senat: Füchse in Berlin völlig unproblematisch

Füchse sind in Berlin im gesamten Stadtgebiet anzutreffen. Der Berliner Senat hält dies für völlig unproblematisch. »Grundsätzlich geht von Füchsen keine vermehrte Gefahr aus, wenn man entsprechende Verhaltensregeln beachtet«, teilte die Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klimaschutz in einer Antwort auf eine Anfrage des CDU-Abgeordneten Dr. Hans-Christian Hausmann mit.

Die Sichtung von Füchsen in der Innenstadt sei kein neues Phänomen: »Auf Grund des fehlenden Jagddrucks in den befriedeten Bezirken (Stadtgebiet), des zur Verfügung stehenden Nahrungsangebots und der immer wiederkehrenden Fütterung von Wildtieren durch Teile der Bevölkerung insgesamt ist diese Entwicklung nachvollziehbar.«

In der Stadt: Keine Jäger und genügend Futter

Grundsätzlich gehe von Füchsen keine vermehrte Gefahr aus, wenn man entsprechende Verhaltensregeln beachte: Wildtiere nicht füttern, Wildtieren nicht zu nahe kommen und ihnen einen Fluchtweg offen halten. »Deutschland ist darüber hinaus seit dem Jahr 2008 amtlich anerkannt frei von dem klassischen Tollwutvirus.« Ansonsten empfiehlt der Senat die Broschüre »Wildtiere im Stadtgebiet - Der Fuchs«.

Quelle: Antwort des Berliner Senats auf die Schriftliche Anfrage des Abgeordneten Dr. Hans-Christian Hausmann zum Thema: Füchse in Berliner Außenbezirken und im Berliner Innenstadtbereich (8.6.2017)

Nahrung und Lebensraum fehlen

Bundesregierung bestätigt dramatischen Vogelrückgang

In Deutschland und Europa gibt es dramatisch weniger Vögel. Vor allem Vögel, die in Agrarlandschaften leben, sind zunehmend bedroht.

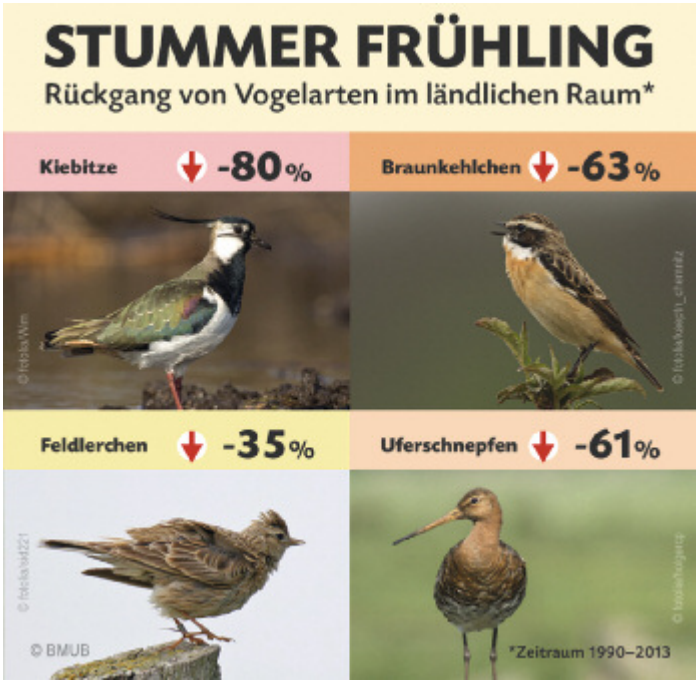
In einer Antwort auf eine Kleine Anfrage der Grünen hat die Bundesregierung die Zahlen zusammengetragen: Insgesamt ist in der EU die Zahl der Brutpaare in landwirtschaftlichen Gebieten zwischen 1980 und 2010 um 300 Millionen zurückgegangen. Das ist ein Minus von 57 (!) Prozent.

In Deutschland zeigt ein Drittel aller Vogelarten seit Ende der 90er-Jahre »signifikante Bestandsabnahmen«. **So hat zum Beispiel der Bestand der Rebhühner um 84 Prozent abgenommen, die Zahl der Kiebitze um 80 Prozent, die Zahl der Braunkehlchen um 63 Prozent, die der Uferschnepfen um 61 Prozent und die der Feldlerchen um 35 Prozent.**

Rückgang der Insektenarten bis zu 90%

Hauptursache sei das Fehlen geeigneter Lebensräume und das Insektensterben. Bei manchen Insektenarten sei der Bestand um bis zu 90 Prozent zurückgegangen. Unkraut- und Insektengifte stellten dabei Studien zufolge einen »relevanten Einflussfaktor« dar, heißt es in der Antwort der Regierung.

Bild: natureimmortal - Fotolia.com



Graphik: BMUB

Quelle: Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Steffi Lemke, Harald Ebner, Annalena Baerbock, weiterer Abgeordneter und der Fraktion BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN – Drucksache 18/11877 – · Stummer Frühling - Verlust von Vogelarten. 27.04.2017

Jagdverbot in Luxemburg: Kein größeres Fuchsbandwurm-Risiko

Trotz zunehmender Jagd auf Füchse hat sich der Fuchsbandwurm in den meisten Ländern Europas in den letzten 40 Jahren trotz zunehmender Bejagung stark ausgebreitet. Wie sieht es aber in unserem Nachbarland Luxemburg aus, im dem seit 2015 ein Fuchsjagdverbot gilt?

Aus der Antwort des Umweltministeriums auf eine parlamentarische Anfrage geht hervor, dass die Zahl der infizierten Füchse seit dem Jagdverbot nicht gestiegen ist.

Im Labor für Tiermedizin wurden im vergangenen Jahr 148 Fuchskadaver von meist überfahrenen Füchsen untersucht. Ergebnis: Bei keinem wurden Tollwut oder Trichinen festgestellt. 29 Prozent der Füchse zeigten eine Infektion mit dem Fuchsbandwurm. Damit ist die Zahl der infizierten Tiere seit über 10 Jahren in etwa konstant.

Es gebe keine Studie, die einen positiven Effekt der Jagd auf die Reduktion der Fuchspopulation zeige, ist weiter in der Antwort des Umweltministeriums zu lesen. *Quelle: Fuchsbandwurm: Zahl der infizierten Tiere bleibt konstant. Luxemburger Wort, 6.7.2017*

Bayern: 27 Hektar im Landkreis

Jäger auf der Fuchsjagd direkt vor dem Haus. Dies war Anfang Januar 2017 der endgültige Ausschlag für die Entscheidung zum Antrag auf jagdrechtliche Befriedung.

Die Erbertseders haben auf ihrem landwirtschaftlichen Flächen rund vier Hektar unberührte Schutzzonen für Wildtiere geschaffen. Hier lebt eine Rehmutter mit zwei Kitzen, auch einige Feldhasen haben sich eingefunden. Jedoch stören Aktionen der Jagdgenossenschaft, wie das Durchstreifen solcher Ruhezonen, erheblich das Vertrauen der Wildtiere.

Der Kreis Rottal-Inn hat 27 Hektar Grundstücke des Ehepaars Erbertseder aus Bayersbach in Niederbayern offiziell jagdrechtlich befriedet. Josef und Marianne Erbertseder haben auf ihrem landwirtschaftlichen Grund auf rund vier Hektar unberührte Schutzzonen für Wildtiere geschaffen. Auf den Wiesen und Brache-flächen finden Feldhasen, Rehe, Füchse sowie viele Vögel einen ungestörten Lebensraum.

Josef Erbertseder war früher selbst Jäger und Jagdvorstand. Ein jahrelanger Prozess, der von mehreren Vorfällen geprägt war, führte zu einem Sinneswandel.

Der ehemalige Jäger und Jagdvorstand kann das Töten von Tieren heute nicht mehr mit seinem Gewissen vereinbaren

Der erste schwerwiegende Vorfall liegt gut 30 Jahre zurück: Ein befreundeter Arzt hat damals vom Hochsitz aus seinen Freund, einen Rechtsanwalt, aus Versehen mit einem Halsschuss getötet. Der Arzt meinte, es handle sich um einen Rehbock und schoss. Nach dem Schuss merkte er, dass etwas nicht stimmte und stieg runter ins Feld. Er fand seinen Freund in einer Blutlache erschossen vor. Darüber geriet er so in Aufregung, dass er an Ort und Stelle durch Herzinfarkt verstarb. Dies trug sich auf dem Rapsfeld von Josef Erbertseder zu - verarbeitet hat er diesen Vorfall bis heute nicht.

Der nächste Schock war ein Rehbock, der in der Weizenfeld-Fahrgasse lag. Josef Erbertseder war mit dem Traktor bei der Feldarbeit. In der sengenden Mittagssonne lag dort ein Reh-bock, hechelnd mit offenem Äser. Er hatte einen Einschuss am Oberschenkel. Die Wunde war voller Maden. Der Landwirt fuhr zum Jagdpächter, um sofort zu handeln. Dieser reagierte aber nicht besonders interessiert. Josef Erbertseder ist bis heute darüber entsetzt, dass angeschossenes Wild nicht immer weiter verfolgt wird, wie stets behauptet wird.

Diese und andere Erlebnisse führten zu einem ethischen Wandel vom Jäger und Jagdvorstand zum aktiven Tierschützer.

Anfang 2017 mussten Josef und Marianne Erbertseder eine Fuchsjagd direkt vor ihrem Haus und auf ihrem eigenen Grundstück miterleben. Daraufhin stellte das Ehepaar am 10. Januar 2017 einen Antrag auf jagdrechtliche Befriedung ihrer Grundflächen, weil sie die Jagd nicht mit ihrem Gewissen und ihrer ethischen Überzeugung vereinbaren können.

Bilder: Anita Köhler

Rottal-Inn jagdfrei

»Das Abschießen und Töten von Tieren durch Jäger kann ich nicht länger dulden«

In seinem Antrag auf jagdrechtliche Befriedung führte Josef Erbertseder seine ethische Motivation ausführlich aus: »Als ehemaliger Jäger und Jagdvorstand habe ich im Laufe der Jahre meine Einstellung zur Jagd grundlegend geändert und lehne aus tiefster ethischer Überzeugung die Zwangsbejagung und jegliche Tierausbeutung ab. Der Fleischkonsum und das Massenschlachten von Lebewesen widerspricht meiner Auffassung einer ethisch-philosophischen, gesunden, ökologischen und wirtschaftlichen Lebensweise.« Für ihn seien Tiere fühlende Lebewesen, die unserer Verantwortung und unseres Schutzes bedürften.

Weiter schrieb Josef Erbertseder: »Das Abschießen und Töten von Tieren durch Jäger kann ich nicht länger dulden. Die gesamte Bedrohung durch Jäger auf meinem Grund und Boden stellt für mich und meine Familie eine unverhältnismäßige Belastung dar. Die Jagd kann ich nicht mehr mit meinem Gewissen vereinbaren. Eine Bejagung meiner Grundstücke sehe ich als grundrechts- und konventionswidrig und lehne die Zwangsmitgliedschaft sowie Zwangseinbringung meiner Grundstücke in die Jagdgenossenschaft ab.«

Ausführlich widerlegt der ehemalige Jagdvorstand gängige Jäger-Argumente: »Der genossenschaftlichen Jagdausübung auf überhöhte (Greifwild, Schwarzwild) oder seuchenbedrohte Wildbestände und einer Vollziehung auf meinen Grundstücken widerspreche ich ausdrücklich. Eine Verpflichtung zu Wildschadensersatzleistungen kann nicht dem jagdfreigestellten Grundstücksnachbarn auferlegt werden, da es auf einzelnen unbejagten Parzellen aufgrund des Vakuumeffekts nicht zu einer exakt gleichen Wilddichte und auch nicht zu schadensträchtigen Populationen kommen kann. Ebenso gilt Tollwut in Deutschland als ausgerottet und Fuchsbandwurm kann nur durch Entwurmungsköder, aber nicht durch massenhaften Abschuss von Füchsen bekämpft werden. Die Bestandsdichte von Füchsen wird durch das Nahrungsangebot reguliert. Zusätzlich verhindert die füchsische Sozialstruktur, dass es ‚zu viele' Füchse gibt. Der als Fuchsexperte geltende Biologe Erik Zimen beschrieb dieses Phänomen mit den Worten ‚Geburtenbeschränkung statt Massenelend'. Je stärker Füchsen dagegen nachgestellt wird, desto stärker vermehren sie sich, weil hohe Todesraten die bestandsbegrenzend wirkenden Familienstrukturen auseinander brechen lassen.«

Weiter führte er aus: »Aus ethischen und Tierschutzgründen lehne ich den zur Jagd zählenden Haustierabschuss, die Fallenjagd (u. a. Frischlingsfallen), das Aushorsten von Greifvögeln (Habicht), die Krähen- und Eichelhäherjagd, das Dulden der illegalen Greifvogelverfolgung, die Baujagd und damit verbundene Ausbildung von Bauhunden am lebenden Fuchs sowie generell die Ausbildung von Jagdhunden (an lebenden sowie toten Tieren) ab und erkläre hiermit meinen Grund und Boden in jeder Hinsicht als jagdfreie Tierschutzzone.«

Befriedung wird erst mit Ablauf des Jagdpachtvertrags in 5 Jahren in Kraft treten

Am 29.6.2017 gab das Landratsamt Rottal-Inn dem Antrag auf jagdrechtliche Befriedung der Grundflächen aus ethischen Gründen gemäß §6a Bundesjagdgesetz statt. Damit werden 27 Hektar Wiesen und landwirtschaftliche Fläche zu einer Oase für Wildtiere - das sind immerhin 6 Prozent des Reviers der örtlichen Jagdgenossenschaft.

»Leider soll die jagdrechtliche Befriedung erst in fünf Jahren, mit Ablauf des Jagdpachtvertrags zum 1.4.2022, in Kraft treten«, berichtet die Tochter Anita Köhler. »Warum das so ist, können wir nicht verstehen. Der Jagdpachtvertrag ist eine zivilrechtliche Angelegenheit, bei unserer Sache handelt es sich jedoch um öffentliches Recht: Menschliches Leid und Gewissen sind nicht auf Jahre verteilbar.«

Ein weiterer Wermutstropfen: Das Landratsamt hat für den Befriedungsbescheid eine Kostenrechnung von 1.412,33 Euro gestellt. Diese Gebühr findet die Familie zu hoch. Muss es so viel kosten, wenn man sein Menschenrecht auf Eigentums- und Gewissensfreiheit wahrnehmen will? Doch wahrscheinlich wird die Familie diese stolze Summe zahlen müssen, denn das Landratsamt beruft sich auf das zuständige bayerische Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, welches den Kostenrahmen für die Befriedung von Grundstücken über 20 Hektar bei 1.400 Euro festgelegt hat.

Doch vor allem ist es für Familie Erbertseder unerträglich, für die Jagdruhe auf ihren Grundstücken den Ablauf des Jagdpachtvertrages abwarten zu müssen. Die Familie hat sich an einen Rechtanwalt gewendet und plant, vor dem Landgericht Regensburg auf sofortige jagdrechtliche Befriedung zu klagen.

Abschließend sagt Josef Erbertseder: »Ich möchte anderen Menschen, vor allem auch Landwirten, den Mut machen, sich den ethisch-moralischen Grundsätzen bewusst zu werden und sich der Tiergerechtigkeit zu verpflichten.«

Bayern: 1,3 Hektar im Landkreis Lindau jagdfrei

Petra und Jürgen Kraft lehnen die Jagd aus ethischen Gründen ab. Ihr Grundstück im Landkreis Lindau ist ab 2018 jagdfrei.

»Wir freuen uns für die bei uns lebenden Tiere, die immer gerne hier sind«, so Petra und Jürgen Kraft.

Alle Bilder: Jürgen Kraft

Ein Grundstück im bayerischen Allgäu (Landkreis Lindau) wird zum Ende des Jagdpachtvertrags am 1.4.2018 offiziell von der Jagd freigestellt. »Wir freuen uns für die bei uns lebenden Tiere, die immer gerne hier sind«, so Petra und Jürgen Kraft. »Es handelt sich zwar nur um ein kleines Grundstück mit Wald, Büschen und Wiese auf knapp 1,3 Hektar, aber ein Anfang in unserer Region ist gemacht.«

Die Grundstückseigentümer hatten im November 2015 den Antrag auf jagdrechtliche Befriedung gestellt: »Ich bin seit über 25 Jahren Vegetarier und seit 5 Jahren ernähren meine Frau und ich uns fast ausschließlich vegan«, schrieb Jürgen Kraft als Begründung ihres Antrags. »Die Jagd und das Töten von Tieren lehnen wir aus ethischen Gründen ab, woraus auch die Entscheidung für den Verzicht auf ‚Nahrungsmittel' aus zerschnittenen Leichenteilen resultiert. Mit unserem kompletten Verzicht auf ‚Nahrung' aus Tierausbeutung (alle tierischen Produkte) wird die ethische Komponente so gewichtig, dass das Töten von Tieren allgemein, und speziell das mögliche Töten von Tieren auf unserem Grundstück, einen nicht überbrückbaren Gewissenskonflikt darstellt.«

Petra und Jürgen Kraft suchten wegen der Jagdfreistellung gezielt das Gespräch mit dem Jagdpächter: »Trotz unterschiedlicher Lebensansichten hat der Jagdpächter uns bezüglich der Freistellung gegenüber dem Landratsamt stark unterstützt, so dass wir nicht gezwungen waren, den Rechtsweg zu beschreiten, sondern eine einvernehmliche Lösung gefunden haben.«

Helfen Sie mit!
Wollen Sie die Bürgerbewegung »Zwangsbejagung ade« und damit betroffene Grundstückseigentümer, welche die Jagd auf ihren Flächen nicht länger dulden wollen, unterstützen?

Spendenkonto:
Wildtierschutz Deutschland e.V.
IBAN: DE61 4306 0967 6008 6395 00
Verwendungszweck: Zwangsbejagung ade
Wildtierschutz Deutschland e.V. ist als gemeinnützig anerkannt und die Spende steuerlich absetzbar.

Informationen: www.zwangsbejagung-ade.de

Bild rechts: Helmut Kruckenberg

Hinweisschild an einem Spülfeld des Wasserstraßen- und Schifffahrtsamts Emden. Gesehen bei Ihrhove (Landkreis Leer).

Ulmenhof (Kreis Aurich): Zwei

Seit 2015 sind etwa 5 Hektar Fläche des Ulmenhofs, einem Tierheim mit Gnadenhof im niedersächsischen Kreis Aurich, offiziell jagdfrei. Gnadenbrot-Tiere wie Pferde, Mini-Schweine, Ziegen, Gänse und Fundtiere wie zahlreiche Katzen dürfen hier ihren Lebensabend verbringen.

Von Jägerseite wurde aber darauf beharrt, diesen schmalen Streifen von etwa drei Metern Breite entlang des Ulmenhofs zu bejagen – und dies nur etwa eineinhalb Meter neben dem Parkplatz für die Tierheim-Besucher (siehe Bild unten).

Der Landkreis Aurich (Ostfriesland) hat zwei weitere Grundstücke, die der Ulmenhof – ein Tierheim mit Gnadenhof - erworben hat, ab 2017 jagdrechtlich befriedet. Bereits seit 1.4.2015 sind etwa 5 Hektar Fläche des Ulmenhofs in Uttum offiziell jagdfrei.

Bei den neuen Befriedungen handelt es sich um einen in Deutschland wohl einzigartigen Vorgang, da diese Grundstücke zum Zweck der jagdrechtlichen Befriedung erworben wurden. Trotz der Versuche von Jägerseite, die Befriedung mit allen Mitteln zu verhindern, liegt der Bescheid seit Ende 2016 vor. Welch ein Erfolg für die Tiere!

Seit 2015 sind 5 Hektar Grundstück jagdfrei

Auf dem Ulmenhof, einem ehemaligen Bauernhof in Uttum, in der Krummhörn (zwischen Emden und Greetsiel) hat das Ehepaar Huber in Eigeninitiative und Eigenarbeit ein kleines Tierheim mit Gnadenhof aufgebaut. Gnadenbrot-Tiere wie Pferde, Ziegen, Mini-Schweine, Gänse und Fundtiere wie zahlreiche Katzen dürfen hier ihren Lebensabend verbringen.

Als der Jagdpächter vor einigen Jahren einen Hochsitz in Sichtweite aufgestellt und das Grundstück mit Jagdfreunden betreten hatte, fürchtete das Ehepaar Huber um seine Tiere. Darum stellten die Grundstückseigentümer im Sommer 2013 für ihre etwa 5 Hektar Fläche einen Antrag auf jagdrechtliche Befriedung aus ethischen Gründen. Sie beriefen sich auf das Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte vom 26.6.2012, in dem festgestellt wurde: Es ist nicht mit dem in der Menschenrechtskonvention garantierten Schutz des Eigentums zu vereinbaren, wenn Grundstückseigentümer, welche die Jagd aus ethischen Gründen ablehnen, die Jagd auf ihrem Grund und Boden gegen ihren Willen dulden müssen.

Aufgrund dieses Urteils wurde eine Änderung des Bundesjagdgesetzes notwendig, die am 6.12.2013 in Kraft trat. Da die Hubers die ersten Grundeigentümer in Niedersachsen waren, die einen Antrag auf jagdrechtliche Befriedung stellten, hatte die Jagdbehörde keinerlei Erfahrung mit der Bearbeitung eines solchen Antrags – außerdem war die neue Rechtsgrundlage noch nicht in Kraft.

Doch ein Jahr später, am 28.7.2014, gab die Jagdbehörde dem Befriedungsantrag statt: Mit Beginn des neuen Jagdjahres am 1.4.2015 wurden die Grundstücksflächen des Ulmenhofs offiziell jagdfrei.

Alle Bilder: Ulmenhof e.V.

weitere jagdfreie Grundstücke

Wie kam es zu den neuen Befriedungen?

Nun beharrte der Jagdpächter darauf, einen Heckenstreifen von etwa drei (!) Metern Breite in unmittelbarer Nähe des Hofs - nur eineinhalb Meter neben dem Parkplatz für die Tierheim-Besucher - zu bejagen. Er schaltete sogar die Jagdbehörde ein, um den Bewohnern des Hofes mitzuteilen, dass die Jagd dort keinesfalls be- oder verhindert werden darf. Die Behinderung des Jagdausübungsrechts wird als Ordnungswidrigkeit geahndet.

Das Ehepaar Huber, die Betreiber des Ulmenhofs, waren dadurch extrem beunruhigt: Jagdausübung direkt neben dem Parkplatz? Wo nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder unterwegs sind, die Fundtiere bringen oder abholen? »Es ist schon schlimm genug, dass darauf gedrungen wird, den läppischen Streifen zu bejagen. Werden aber Kinder in Gefahr gebracht, hört der Spaß auf«, erklärt Thomas Huber.

Nach intensiven Gesprächen mit den Behörden kristallisierte sich als einzige Möglichkeit der Kauf der betroffenen Flurstücke heraus. Einer juristischen Person - hier die Gemeinde als Eigentümer der Grundflächen - ist es nach derzeitigem Jagdrecht unmöglich, eine Befriedung ihrer Flächen zu erreichen.

Die Hubers traten also in Kaufverhandlungen mit der Gemeinde und konnten - zu ihrer größten Freude - die zwei Grundstücke in unmittelbarer Nähe des Anwesens erwerben. Das eine Grundstück ist die etwa drei Meter breite Hecke entlang des Ulmenhofs, das andere Grundstück ist ein daran angrenzendes Vogelschutz-Gehölz, in dem nicht nur Vögel Schutz finden, sondern das auch zahlreichen weiteren wildlebenden Tieren wie Rehen einen Rückzugsort bietet.

Nach dem Erwerb der beiden Grundstücke stellte das Ehepaar Huber bei der unteren Jagdbehörde beim Kreis Aurich den Antrag auf jagdrechtliche Befriedung. Am 5.12.2016 kam der erlösende Bescheid: Mit Beginn des neuen Jagdjahres 2017/18 am 1.4.2017 sind die Grundstücke offiziell jagdfrei!

Nach Befriedungsbescheid: Jäger-Klage gegen den Landkreis

Anfang Januar 2017 reichte der Jagdpächter Klage gegen den Landkreis vor dem Verwaltungsgericht in Oldenburg ein, um den neuerlichen Befriedungsbescheid aufzuheben. Einerseits werden darin die ethischen Gründe der Hubers angezweifelt. Andererseits sei die Entscheidung in diesem Fall - laut Anwalt des Jägers - sogar von grundsätzlicher Bedeutung: Der Kauf von Grundstücken mit dem Ziel, sie befrieden zu lassen, sei

Das schmale Grundstück mit der Hecke läuft wie ein V auf ein Vogelschutz-Gehölz zu, in dem auch Rehe Schutz suchen. Die Betreiber des Ulmenhofs konnten beide Grundstücke von der Gemeinde erwerben und stellten den Antrag auf jagdrechtliche Befriedung. Seit 1.4.2017 sind beide Grundstücke jagdfrei.

nicht statthaft. Der beklagte Landkreis sehe – so der Eindruck der Hubers - der Klage jedoch entspannt entgegen, rechne er doch nicht mit einer Aufhebung seines Befriedungsbescheids.

Die Hubers zogen die jagdrechtliche Befriedung der Grundstücke durch, obwohl der Weg mit Anfeindungen und sogar einer Gerichtsverhandlung wegen einer Unterlassungsklage gepflastert war: Das Ehepaar sollte unterlassen, sich über Verleumdungen des Jägers zu äußern – der Jäger wollte die Hubers andernfalls zu einem Ordnungsgeld bis zur Höhe von 250.000 Euro (pro Person) oder sechs Monaten Ordnungshaft verklagen. Das Gericht wies die Klage des Jägers jedoch ab.

»Wir würden diesen Weg jederzeit wieder beschreiten, trotz allen Unbills«, so Thomas Huber. »Man sollte keinesfalls alles hinnehmen und in angemessener Art und Weise reagieren. Die jagdrechtliche Befriedung ist die schärfste Waffe, die uns der Gesetzgeber gegen die Jagd auf Tiere in die Hand gegeben hat – sie sollte viel öfter eingesetzt werden.« Und: »Selbst wenn hierdurch nur ein einziges Tier gerettet wird, hat sich der Aufwand und der Ärger für uns gelohnt.«

Informationen: Ulmenhof e.V. - Tierheim und Gnadenhof
Esther und Thomas Huber
Brahminenweg 1 · 26736 Krummhörn, Uttum
Tel. 04920 - 91 08 07 (evtl.lange klingeln lassen!)
e-mail: info@ulmenhofev.de
Internet: www.ulmenhofev.de

Österreich: Keine Jagd auf Mündliche Verhandlung vor

Mehrere Grundstückseigentümer aus Niederösterreich können es nicht mit ihrem Gewissen vereinbaren, dass Jäger auf ihren Grundflächen Jagd auf Tiere machen. Sie berufen sich auf die Rechtssprechung des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte und klagten durch alle Instanzen bis zum Österreichischen Verfassungsgerichtshof. Am 20. Juni 2017 fand die Verhandlung statt. Eine Entscheidung fiel noch nicht.

Verfassungsgerichtshof: Fragen zur Auswirkung des Jagdverbots auf privaten Grundstücken

Statt auf die Frage der Menschenrechte (Eigentumsfreiheit und Gewissensfreiheit) und die diesbezügliche eindeutige Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte einzugehen *(siehe Kasten unten)*, stellte der Österreischische Verfassungsgerichtshof Fragen nach der Auswirkung der Jagd auf das Ökologische Gleichgewicht und welche Auswirkungen die Nichtbejagung von Grundstücken auf die öffentlichen Interessen der Biodiversität, des Artenreichtums und der Vermeidung von Wildschäden hätte.

Einer der Rechtsanwälte der österreichischen Jagdgegner, Stefan Traxler, wies vor dem Verfassungsgerichtshof darauf hin, dass die Ausübung der Jagd nicht unbedingt öffentliche Interessen, wie die Vermeidung von Wildschäden, gewährleistet: »Es wird unter anderem damit argumentiert, dass der Wildverbiss sonst problematisch ist. Aber in Niederösterreich gibt es 65 Prozent Wildverbiss. Und das, obwohl seit Jahrhunderten gejagt wird. Das System funktioniert nicht.«

Stellungnahmen von Experten auf die Fragen des Verfassungsgerichtshofs

Von den Anwälten der Jagdgegner wurden drei Auskunftspersonen genannt, die der Jagd kritisch gegenüber stehen:

* Dr. rer. nat. Dipl. Ing. Dipl. Ökologe Karl-Heinz Loske, Ornithologe, Umweltsachverständiger und ehemaliger Jäger

* Prof. Dr. Rudolf Winkelmayer, Jagdethiker, Tierarzt und ehemaliger Jäger

* Univ. Prof. Dr. rer. nat. Josef H. Reichholf, Zoologe, Ornithologe und Evolutionsbiologe, Verfasser zahlreicher Fachbücher

Europäischer Gerichtshof: Zwangsbejagung verstößt gegen Menschenrechte

Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte EGMR hat in seinem am 26.06.2012 verkündeten Urteil der Großen Kammer im Verfahren »Herrmann gegen Bundesrepublik Deutschland« eine Verletzung von Artikel 1 Protokoll Nr. 1 (Schutz des Eigentums) zur Europäischen Menschenrechtskonvention (EMRK) festgestellt: **Es ist nicht mit dem in der Menschenrechtskonvention garantierten Schutz des Eigentums zu vereinbaren, wenn Grundstückseigentümer, welche die Jagd nicht mit ihrem Gewissen vereinbaren können, zwangsweise Mitglied in Jagdgenossenschaften sind und damit die Jagd auf ihrem Eigentum dulden müssen.**

Damit folgte der Gerichtshof seinen Schlussfolgerungen in zwei früheren Urteilen, die das Jagdrecht in Frankreich (EGMR-Urteil vom 29. April 1999) und Luxemburg (EGMR-Urteil vom 10.07.2007) betrafen. Die Rechtssprechung des EGMR zur Jagdpflicht muss als mittlerweile gefestigt angesehen werden.

Die Deutsche Bundesregierung, der Jagdverband und weitere beteiligte Verbände hatten vor dem Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte sämtliche erdenklichen Allgemeinbelange (Pflicht zur Hege, die die Erhaltung eines artenreichen gesunden Wildbestandes, die Verhütung von durch wild lebende Tiere verursachten Schäden, ...) - wie sie jetzt auch vor dem Österreichischen Verfassungsgerichtshof angeführt wurden - und Rechte Dritter (der Jäger, der Jagdgenossenschaft: Nutzung des Jagdrechts) vorgetragen. Das höchste europäische Gericht hat diese Belange allesamt gewürdigt und ist dennoch zu dem eindeutigen Ergebnis gekommen.

Aufgrund des Urteils des höchsten europäischen Gerichts vom 26.06.2012 wurde die Bundesrepublik Deutschland verpflichtet, ihre Jagdgesetzgebung entsprechend zu ändern. Grundeigentümer können aus ethischen Gründen einen Antrag stellen, dass ihre Flächen jagdrechtlich befriedet werden.

meinem Grundstück! dem Verfassungsgerichtshof

Der Ökologe Dr. Karl-Heinz Loske erklärte: »Jagd bringt keinen positiven Beitrag zum Artenschutz. Er führt zu Artenverlusten.« Prof. Rudolf Winkelmayer und Dr. Karl-Heinz Loske führten eindrücklich aus, dass jagdfrei gestellte Gebiete ökologisch nur von Vorteil seien. Dazu gebe es nicht nur Erfahrungen zum Beispiel im jagdfreien Schweizerischen Nationalpark und im seit 1974 jagdfreien Kanton Genf, sondern auch in Deutschland. Dr. Loske hat in Nordrhein-Westfalen selbst mehrere jagdfrei gestellte Grundstücke, die er ökologisch betreut. Die Artenvielfalt nehme enorm zu, Waldschäden entstünden keine.

Prof. Reichholf erklärte: »Das ökologische Gleichgewicht ist eine Vorstellung, welche die Jäger selbst dazu entwickeln, welche Wildarten in welchen Bestandsgrößen in ihren Revieren leben sollen. Mit einem sich ohne jagdliche Eingriffe einstellenden, dynamischen Naturzustand (der meist mit dem Ausdruck „ökologisches Gleichgewicht“ gemeint wird) hat das wenig bis nichts zu tun. Denn es liegen Nutzungsinteressen zugrunde, und nicht etwa eine sich möglichst selbst regulierende Natur.«

»Nicht einmal auf größeren unbejagten Flächen treten automatisch Probleme auf«

In seiner ausführlichen Stellungnahme führte der renommierte Zoologe und Biologe weiter aus: »Die Nichtbejagung einzelner Flächen und die Einstellung von Maßnahmen zur Wildhege auf diesen hat mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit keine Auswirkungen auf die öffentlichen Interessen, zumal wenn die Flächen 'inselhaft' in der Landschaft liegen. Im Gegenteil: Öffentliche Interessen können gefördert werden durch abnehmende Scheu von Wildtieren auf diesen Flächen, was interessierten Menschen die Erlebbarkeit heimischer Tiere begünstigt. Nicht einmal auf größeren unbejagten Flächen treten automatisch Probleme auf. Das beweisen die Verhältnisse in Großstädten (Berlin gilt als 'Hauptstadt der Wildschweine', aber auch als 'Hauptstadt der Nachtigallen') ganz allgemein, in denen z. B. Füchse ganz normal am Tag aktiv sind und sich kaum anders als frei laufende Hauskatzen verhalten, sowie die wenigen Naturschutzgebiete, die bei uns völlig frei von Jagd sind (z. B. NSG Hagenauer Bucht bei Braunau am Inn; eine großflächige Inselwelt mit Landanbindung) oder in weit größerer Dimension in Mitteleuropa der Schweizerische Nationalpark (seit über 100 Jahren jagdfrei) und der jagdfreie Kanton Genf.«

Bild: Schweizerischer Nationalpark

Der Schweizerische Nationalpark ist seit 1914 jagdfrei. Die Vielfalt der Tier- und Pflanzenarten hat seither zugenommen. Der Wald wächst: Hirsche tragen zur Vermehrung des Waldes bei, weil sie Baumsamen verbreiten: Auf Wildwechseln im Nationalpark wurden rund 30 Mal mehr Keimlinge gefunden als außerhalb von Wildwechseln.

Die angestrebte Jagdfreistellung von Privatgrundstücken biete zudem die Möglichkeit, objektiv zu überprüfen, wie die Wildtiere in ihren Vorkommen und Häufigkeiten darauf reagierten, so Prof. Reichholf.

Die Entscheidung des Verfassungsgerichtshofes wird schriftlich ergehen. Die Grundeigentümer sind bereit, bis vor den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte zu ziehen.

Quellen: · Initiative »Zwangsbejagung ade« Österreich
· Waldbesitzer wollen Jagdverbot. Kurier, 21.6.2017
· Europäischer Gerichtshof für Menschenrechte, Urteil vom 26.6.2012 im Fall »Herrmann gegen die Bundesrepublik Deutschland« (Beschwerdenummer 9300/07). ***Lesen Sie das vollständige Urteil hier:*** *zwangsbejagung-ade.de/rechtlichegrundlagen/urteilegmr2012/index.html*
· Stellungnahme von Univ. Prof. Dr. rer. nat. Josef H. Reichholf zu den Fragen 1 – 4 zur Anhörung am 20. Juni 2017 im Verfassungsgerichtshof Wien zur angestrebten Freistellung privater Flächen von der jagdlichen Nutzung ***Die vollständige Stellungnahme finden Sie hier:*** *zwangsbejagung-ade.de/oesterreich/niederoesterreich/index.html*

Informationen: Zwangsbejagung ade Österreich
Dr. Christian Nittmann · Postfach 21 · A-1090 Wien
e-mail: info@zwangsbejagung-ade.at
www.zwangsbejagung-ade.at

Mit »Tierwohl« wird Verbrauchertäuschung

Oben: Fleischpackungen der »Initiative Tierwohl«
Unten: Schweinehaltung in Betrieben, die an der »Initiative Tierwohl« teilnehmen.

»Tierwohl« als Marketing-Strategie: In fast jedem Discounter oder Supermarkt sind die Plakate mit Bildern von süßen Schweinchen im Stroh neben der Fleisch-Packung zu sehen. Die »Initiative Tierwohl« suggeriert damit, dass die Tiere »gut gehalten« wurden – und der Kunde das Fleisch »mit gutem Gewissen« kaufen könne. Mit der traurigen Realität haben solche Bildchen freilich nichts zu tun.

Seit Jahren schrecken Bilder und Filmaufnahmen von qualvollen und Ekel erregenden Zuständen in der industriellen Massentierhaltung die Verbraucher auf. Zur besten Sendezeit sind in TV-Dokumentationen Schweine, Hühner oder Puten zu sehen, die auf engstem Raum aneinander gedrängt im Dreck stehen, darunter immer wieder kranke und verletzte Tiere. Keiner will diese Bilder sehen, keiner kann sie ertragen.

Um auf die Bilder von Tierqual in industriellen Massenställen zu reagieren und die Verbraucher zu beruhigen, wurde Anfang 2015 die »Initiative Tierwohl« gegründet: ein Bündnis aus Landwirtschaft, Fleischwirtschaft und Lebensmitteleinzelhandel. Die »Initiative Tierwohl« zertifiziert Produkte von Lidl, Aldi, Rewe, Edeka, Netto, Wasgau, Real und Penny. Die Unternehmen führen nach Angaben des Wirtschaftsbündnisses vier Cent pro Kilogramm verkauftem Schweine- und Geflügelfleisch ab. Mit einem Gesamtbetrag von rund 255 Mio. Euro innerhalb von drei Jahren werde der Mehraufwand der zugelassenen Tierhalter für die Umsetzung von Tierwohlmaßnahmen finanziert. »12 Mio. Schweine und 255 Mio. Hähnchen und Puten profitieren mittlerweile von den Maßnahmen«, verspricht die »Initiative Tierwohl« auf ihrer Internetseite.

So kommt es, dass auf der Fleisch-Verpackung bei Aldi, Lidl & Co. zu lesen ist, der Kunde unterstütze mit dem Kauf »den Wandel zu einer tiergerechten Haltung«. Das klingt, als könne man mit dem Kauf von Fleisch für 2,99 Euro oder nur 2,49 Euro etwas Gutes tun - auch wenn da noch der schwammige Zusatz steht: »Diese Information bedeutet nicht, dass die erworbenen Produkte bereits vollständig aus teilnehmenden Betrieben der Initiative stammen.«

Fleischpackungen der »Initiative Tierwohl« · Foto: Freiheit für Tiere

Bild: www.peta.de

Werbung gemacht: im Supermarkt

Die Marketing-Strategie hat Erfolg: 2015 untersuchte das Meinungsforschungsinstitut Schöttmer im Auftrag der Geflügelwirtschaft die Wirkung des Tierwohl-Siegels auf die Verbraucher. Ergebnis: Jeder Zweite der Befragten glaubte, er kaufe Fleisch aus besserer Tierhaltung.

In Wirklichkeit ändert sich für die Tiere mit dieser Werbe-Kampagne wenig – sie leiden weiter unter den tierquälerischen Bedingungen der industriellen Massentierhaltung.

PETA-Recherche: Tierleid unter dem Deckmantel »Tierwohl«

Die Tierrechtsorganisation PETA ermittelte in sieben Schweinemast-Betrieben, die mutmaßlich Teil der »Initiative Tierwohl« sind, wie die Tiere gehalten werden.

Das Ergebnis der Recherche: »Es gibt kaum Verbesserungen zu den minimalen gesetzlichen Standards. Die Bilder zeigen Schweine auf harten und mit Kot verdreckten Spaltenböden, die sich mit einigen Artgenossen in den kargen Buchten drängen. Hustende Tiere im krankhaften Hundesitz, abgenagte Ringelschwänze, Hoden- und Nabelbrüche sowie zahlreiche andere Verletzungen, die offensichtlich nicht oder unzureichend behandelt wurden. Die Tiere verletzen sich gegenseitig in Rangkämpfen, die aufgrund der Enge und Langweile zum Teil noch heftiger ausfallen. Zahlreiche Bissverletzungen sind die Folge der belastenden Haltung. Sauen in engen Kastenständen sind auch bei der ‚Initiative Tierwohl' Standard (...).« **Die Film-Aufnahmen zeigen eindrücklich, dass Tierschutz-Label keinen maßgeblichen Unterschied für die Tiere herbeiführen.**

PETA hat gegen die sieben Schweinehaltungs-Betriebe wegen verschiedener Verstöße gegen das Tierschutzgesetz und die Tierschutznutztierhaltungsverordnung Anzeige erstattet.

Quellen: · »Initiative Tierwohl«: Verbrauchertäuschung zugunsten der Fleischlobby. PETA-Recherche, April 2017. www.peta.de/recherche-initiative-tierwohl · Tierschutz als Marketing-Strategie. Süddeutsche Zeitung, 5.4.2017 · Internetseite der Initiative Tierwohl: www.initiative-tierwohl.de

Informationen, Film ansehen & Petition unterzeichnen: www.peta.de/recherche-initiative-tierwohl

Die Filmaufnahmen der Tierrechtsorganisation PETA in Betrieben, die mutmaßlich Teil der »Initiative Tierwohl« sind, zeigen Schweine auf harten und mit Kot verdreckten Spaltenböden, die sich in den kargen Buchten drängen. Es gibt kaum Verbesserungen zu den minimalen gesetzlichen Standards.

Zahlreiche Tiere litten unter Verletzungen, wie dieses Schwein mit einem vermutlich stark entzündeten Bein.

Tote Tiere sind auch bei der »Initiative Tierwohl« offensichtlich keine Seltenheit.

Bilder: www.peta.de

Neues Wolfsbuch von Elli Radinger und Günther Bloch

Der Wolf kehrt zurück

Mensch und Wolf in Koexistenz?

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Kaum ein Artenschutz-Thema wird in Deutschland so emotional diskutiert wie die Rückwanderung der Wölfe. Streng geschützt breiten sie sich aus: Sie siedeln inzwischen in einem breiten Streifen von der Lausitz bis nach Niedersachsen und suchen Reviere in bisher »wolfsfreien« Bundesländern, wo sie Familien gründen und ihren Nachwuchs aufziehen. »Viele in unserem Lande waren und sind schlicht überfordert durch die zurückkehrenden Wölfe. Was man nicht kennt, will man nicht. Ängste und Vorurteile breiten sich aus«, erklärt Dr. Dorit Urd Feddersen-Petersen, Ethnologin und Fachtierärztin für Verhaltenskunde mit dem Forschungsschwerpunkt Verhalten von Tieren aus der Familie der Hunde, in ihrem Geleitwort zu dem grundlegenden Buch »Der Wolf kehrt zurück« von Elli Radinger und Günther Bloch. Die Wolfsexperten setzen genau hier an: Ihr neues Buch will uns die Wölfe näher bringen, mit denen wir in Deutschland seit dem Jahr 2000 wieder zusammen leben – damit sich diffuse Ängste und spezielle Befürchtungen verlieren. »Wir wollen Wissen gegen Angst setzen«, so die Autoren. »Weil die Unsicherheit, die Unkenntnis und die Ignoranz immer noch groß sind, war es uns ein Bedürfnis, dem Leser reale und authentische Informationen zu vermitteln.« Dazu haben Elli Radinger und Günther Bloch Zahlen, Daten und Fakten zum Wolfsleben in Deutschland zusammengetragen. Sie veranschaulichen die Forschungs-Erkenntnisse mit eigenen Erfahrungen und zeigen einen Weg zum gelingenden Zusammenleben von Mensch und Wolf.

Elli Radinger und Günther Bloch gründeten bereits 1991 die *Gesellschaft zum Schutz der Wölfe e.V.*. Sie verfügen beide über mehr als ein Vierteljahrhundert Erfahrung in der Beobachtung von frei lebenden Wölfen und hatten über zwanzigtausend Begegnungen mit ihnen, viele davon aus der Nähe. »Wir schöpfen aus einer Fülle persönlicher Erfahrungen, die wir mit unseren Lesern teilen, und zeigen Maßnahmen auf, die eine friedliche Koexistenz fördern«, so die beiden Wolfsforscher. »Der Schlüssel ist Wissen über den Wolf und sein Verhalten.«

Sie sind wieder da: Wölfe in Deutschland. Ende des letzten Jahrtausends durchschwamm der erste Wolf von Polen kommend die Neiße und schrieb Naturgeschichte. Die Rückkehr der Wölfe nach Deutschland ist ein erfolgreiches Kapitel in der Geschichte des Artenschutzes - nicht nur vor dem Hintergrund des gegenwärtigen dramatischen Artensterbens. Hier durchsteift ein Europäischer Grauwolf die Teichlandschaft in der Oberlausitz.

Bild: Karin Jähne - Fotolia.com

Wölfe haben uns schon immer fasziniert

Wölfe haben uns Menschen seit jeher fasziniert. Schließlich ist die soziale Struktur von Wölfen der unsrigen sehr ähnlich: »Sie leben in Familien wie wir, verfügen gleichfalls über eine fein graduierte Kommunikation, kooperieren beim Beutefang und in so vielen sozialen Belangen und zeigen altruistisches Verhalten«, erklärt die Verhaltenswissenschaftlerin Dr. Dorit Urd Feddersen-Petersen.

Forscher gehen heute davon aus, dass die Domestikation des Wolfes zum Haushund eine Co-Evolution war: Denn auch der Mensch habe sich in den fast 40.000 Jahren des Zusammenlebens mit dem Hund verändert. »Diese besonders enge Beziehung zwischen Mensch und Hund unterstreicht im Rückschluss wiederum die wölfische Nähe zum Menschen«, so die Verhaltenswissenschaftlerin. Eine Wolf-Mensch-Koexistenz sollte also auch bei uns in Deutschland möglich sein.

»Wissen gegen Angst setzen«

Doch viele Menschen sind in Deutschland unsicher, wenn sie erfahren, dass es Wölfe in ihrer Umgebung gibt. Unsicherheit macht Angst. Zudem schüren manche Interessengruppen bewusst die Angst vor dem Wolf. Und in so mancher Zeitung sind Sensationsmeldungen zu lesen, die den Wolf als blutrünstigen Schafskiller zeigen, der auch jeden Moment ein Kind packen könnte. Irgendwie steckt ja das Märchen von Rotkäppchen und dem Wolf tief in uns drin.

Aber warum sollten wir uns vor einem Tier fürchten, das uns in seinem Sozialverhalten und Familienleben so ähnlich ist und mit dem wir in seiner domestizierten Form seit Jahrtausenden eng zusammen leben? Nicht ohne Grund gilt der Hund als »des Menschen bester Freund«.

Um die Angst vor dem Wolf zu verlieren, brauchen Menschen Wissen über den Wolf und sein Verhalten. Wölfe zu verstehen, bedeutet nicht nur, ihr natürliches Verhalten in der Freiheit zu kennen, sondern sie auch in ihrem Umfeld zu erleben, inmitten eines Ökosystems mit ständiger Menschenpräsenz, von dem sie ein wichtiger Teil sind.

Dabei ist wichtig zu wissen: So wie sich wir Menschen völlig unterschiedlich verhalten, tun es auch Wölfe: »Es gibt nicht den Wolf per se, der sich so verhält. Jeder Wolf ist, wie wir Menschen auch, ein Individuum, das geprägt wird von seiner Familie, Alter und Persönlichkeit, vielfältigen Erfahrungen und dem Lebensraum, in dem er lebt«, erklären die Autoren. >>>

Darum könne man auch von einem Wolf, der sich innerhalb deutscher Kulturlandschaften beispielsweise hier und dort einmal Menschen nähert, nicht behaupten, er verhalte sich »nicht normal«.

Menschen stehen im Übrigen gar nicht auf dem Speiseplan von Wölfen, auch wenn entsprechende Sensationsartikel etwas anderes suggerieren wollen. In Deutschland hat es noch keinen einzigen Angriff auf Menschen gegeben. Daher ist es wichtig, frei lebende Wölfe auf gar keinen Fall zu füttern. Denn angefütterte Wölfe fangen nach einer Zeit an, von Menschen Essbares einzufordern - was sehr gefährlich werden könnte.

Elli Radinger und Günther Bloch sind bei ihren Forschungen immer wieder frei lebenden Wölfen begegnet: in Nordamerika, in Polen, der Slowakei, in Italien, in Spanien und Deutschland. »Manchmal waren wir draußen in der Natur sogar ganz allein unterwegs, oft auch mit unseren Hunden. Dann haben sich Mensch, Wolf und Hund eine Zeit lang aus der Distanz gegenseitig gemustert. Mehr war nicht – kein einziges Mal.«

Mensch und Wolf in Koexistenz

Etwa 17 Jahre nach Rückkehr des ersten Wolfes nach Deutschland gibt es heute 46 Wolfsrudel, 15 Paare und vier Einzeltiere (Stand: September 2016). »Das mag nach viel klingen, dennoch hat unser Land Platz für mehr Wölfe«, schreiben die Wolfsexperten. »Nach einer Habitatanalyse vom Bundesamt für Naturschutz haben wir theoretisch Raum für etwa 440 Rudel oder ca. 1300 erwachsene Wölfe.«

Die Rückkehr der Wölfe nach Deutschland zeigt, dass Wölfe - anders als lange gedacht - keine unberührte Wildnis brauchen. Sie brauchen lediglich Naturräume, in denen sie einigermaßen ungestört leben können. Ein Wolf wolle als hoch soziales Lebewesen nur das, was wir auch wollen: ungestört seine Familie aufziehen und in Ruhe gelassen werden, so die Autoren.

Und so liegt der Schwerpunkt ihres neuen Buches »Der Wolf kehrt zurück« vor allem darin, wie wir in Koexistenz mit dem Wolf leben können. Denn in den Ländern im Süden und Osten Europas, in den der Wolf nicht wie bei uns ausgerottet war, kommen die Menschen heute leichter mit Wölfen zurecht, weil sie schon lange mit ihnen leben. So können wir uns von diesen Ländern beispielsweise abschauen, wie Herdenschutzhunde zum Schutz von Schafen ausgebildet und eingesetzt werden können.

Bei den Schutzmöglichkeiten von Tierherden gehen die Autoren kenntnisreich auf die Unterschiede der individuellen Situation, Haltungsform und Landschaft ein. Außerdem haben die Wolfsforscher immer wieder mit betroffenen Nutztierhaltern gesprochen, die lernten, ihre Tiere so zu schützen.

Die Autoren weisen weiterhin auf eine aufwändige Langzeitstudie des Senckenberg Museums für Naturkunde in Görlitz hin, welche widerlegen konnte, »dass Wölfe, wie oft behauptet, häufig Nutz- und Haustiere gefährden: 96 Prozent von 3.000 Wolfskotproben mit Resten von Haaren, Knochen, Hufen oder Zähnen stammen von wilden Huftieren, also von Rehen, Rotwild und Wildschweinen, drei Prozent von Hasen und nur weniger als ein (!) Prozent von Nutztieren.«

Jäger schüren Angst vor dem Wolf

Früher rechtfertigten Jäger die Jagd damit, dass wegen des Fehlens der großen Beutegreifer Wolf, Luchs und Bär die Wildbestände durch den Menschen reguliert werden müssten. Inzwischen sind Wölfe und Luchse in viele Reviere zurückgekehrt. Nun wird argumentiert, man müsse die Wildtiere vor Wolf und Luchs schützen.

Für viele Jäger ist der Wolf ein Feindbild: Sie fürchten den Wolf als Konkurrenten, der ihnen die Rehe wegfängt. In der Lausitz jammern Jäger: »Reh- und das Schwarzwild sind stark zurückgegangen, Rotwild gibt es so gut wie keins mehr.« *(Lausitzer Rundschau, 24.2.2017)*

Während Jäger in der Öffentlichkeit hohe Abschüsse von Rehen und Hirschen mit Verbiss an Bäumen begründen, halten sie mit Winterfütterungen die Zahl der Rehe und Hirsche konstant hoch. In letzter Zeit werden unter dem Motto »Der Wolf frisst die Wälder leer« immer öfter Forderungen von Jägern laut, den Wolf wieder zu bejagen.

Natürlich müssen Rehe und Hirsche nicht vor Wölfen geschützt werden: Wölfe rotten keine Wildtierbestände aus. Beutegreifer-Beute-Systeme sind überaus komplex und sensibel: Die Anzahl der Huftiere reguliert die Anzahl der Wölfe. Außerdem halten Wölfe die Wildtierbestände gesund, da sie hauptsächlich alte und kranke Tiere erbeuten. »In unseren Forschungsgebieten in Nordamerika beträgt das durchschnittliche Alter der von Wölfen getöteten Hirsche 16 bis 17 Jahre, menschliche Jäger töten dagegen die kräftigen sechs- bis siebenjährigen Hirsche«, erklären Elli Radinger und Günther Bloch.

Die Wolfsforscher sind überzeugt: »Das Management von Wölfen ist weniger ein Problem von Wildbiologie, Ökologie oder angeblich notwendiger Bestandskontrolle, sondern vielmehr eines von kulturellen Wahrnehmungen. Darum geht es im Wolfsmanagement weniger um Biologie als um Menschen.«

Illegale Abschüsse

Immer wieder kommt es zu illegalen Abschüssen von Wölfen – oder ein Wolf wird »versehentlich« erschossen, weil ein Jäger ihn angeblich mit einem wildernden Hund verwechselt hat. »Seit dem Jahr 2000 wurden in Deutschland insgesamt 19

Bild: Michael Hamann · Aus: Der Wolf kehrt zurück, Kosmos Verlag

Zwei Welpen vom Daubaner Rudel in Sachsen: Vorne ein Männchen, hinten ein Weibchen. Hier in der Lausitz werden bereits Wolfs-Touren und Spuren-Exkursionen als Touristenmagnet angeboten.

illegal erschossene Wölfe gefunden«, schreiben Elli Radinger und Günther Bloch. »Die Dunkelziffer dürfte deutlich höher liegen. Bei weiteren vier Tieren, die an einer natürlichen Todesursache starben, wurden bei der Autopsie ausgeheilte Schussverletzungen entdeckt.« Doch obwohl der Wolf streng geschützt ist und der Abschuss eine Straftat ist, sei es bis heute nur in einem Fall zu einer rechtskräftigen Verurteilung gekommen.

Die Rolle der Medien

Die Autoren weisen darauf hin, dass die Medien eine nicht unbedeutende Rolle für die Akzeptanz von Wölfen spielen. »Viele auf Sensationsberichte ‚spezialisierte' Journalisten machen sich keine Mühe mehr für einen Faktencheck oder, noch schlimmer, berichten bewusst manipulativ.« Dies gelte beispielsweise für Schlagzeilen wie »Wolfsrudel vor Hamburg«, »Raubtier verfolgt Landwirt« oder »Tote Kälber – war es ein Wolf?«.

Ein Beispiel: 2015 hatte der Bericht über einen angeblichen Wolfsangriff auf einen Jäger für Schlagzeilen gesorgt. »Jäger entkommt Wolfsattacke«, titelte das Magazin *JÄGER*. Demnach hatte der Jäger zu Protokoll gegeben: Als er in der Nacht vom Hochsitz gestiegen sei, wäre ein Wolf »in gestrecktem Galopp, das Maul leicht geöffnet« auf ihn losgegangen. »Hätte ich meine Kurzwaffe nicht dabei gehabt, wäre ich jetzt vielleicht tot.«

Der Bericht über den angeblich ersten Wolfsangriff auf einen Menschen in Deutschland schreckte die Öffentlichkeit auf. Manche Jäger frohlockten bereits, solche Meldungen würden den Ruf nach Bejagung von Wölfen fördern. Doch nach wochenlangen Untersuchungen kam das niedersächsische Umweltministerium zu dem Ergebnis: Es hat mit Sicherheit keinen Wolfsangriff gegeben! Die Geschichte war wohl frei erfunden. Der niedersächsische Umweltminister Wenzel stellte weiterhin klar: »Der Wolf ist eine überall in Zentraleuropa besonders geschützte Art, die in ihrer Lebensqualität nicht beeinträchtigt werden darf.« Eine »zu hohe« Besiedlungsdichte sei bei Wölfen nirgends zu erwarten.

>>>

Die Begegnung mit einem Wolf wird in Deutschland eine absolute Seltenheit bleiben. Wenn beim Spaziergang ein Wolf zu nah kommen sollte, raten die Autoren zu einem selbstbewussten Auftreten, um ihn mit Körpersprache und klarer Ansprache zu verscheuchen.

Fragen zum Alltag mit Wölfen

Für alle, die in Wolfsgebieten leben oder in Wolfsgebieten Urlaub machen, haben Elli Radinger und Günther Bloch Antworten auf die wichtigsten Fragen sowie Verhaltensregeln zusammengestellt, die sich nach ihrer langjährigen Erfahrung bei Begegnungen mit Wölfen bestens bewährt haben.

Wer beim Waldspaziergang einem Wolf begegnet, sollte absichtlich selbstbewusst auftreten: »Machen Sie sich so groß wie möglich. Stellen Sie sich mit hochgezogenen Schultern breitbeinig hin, klatschen in die Hände und rufen laut und klar vernehmlich „Hau ab!“« Die Autoren berichten, dass sie schon zahlreiche Nahbegegnungen mit einem oder mehreren Wölfen, teilweise in bis zu drei Metern Entfernung, hatten, und stets damit erfolgreich waren, den Wolf verbal als auch körpersprachlich betont zu verscheuchen.

Wer sich generell nicht traue, aktiv zu werden, könnte sozusagen als Plan B auch Pfefferspray mitführen (hauptsächlich als psychologisches Hilfsmittel) oder eines der kleinen Alarmgeräte, die schrille Töne erzeugen, was unangenehm für empfindliche Wolfsohren sei.

»Treffen Sie auf einen Wolf und fühlen sich unwohl, dann ziehen Sie sich langsam zurück. Rennen Sie nicht!« Die Körperhaltung sollte auch dabei selbstbewusst sein und man sollte den Wolf im Auge behalten. Nähert sich der Wolf, raten die Autoren, mit den Armen über dem Kopf zu wedeln.

Hunde sollten wir in Wolfsrevieren in unserem Einflussbereich halten. »Nähern sich bei einem Spaziergang ein oder mehrere Wölfe, rufen Sie den Hund dicht zu sich heran und bringen ihn hinter sich. Zögern Sie nicht, sich breitbeinig und absichernd vor Ihren Hund zu stellen«, raten die Autoren. »Die meisten Wölfe laufen nicht sofort weg, sondern beobachten die Situation und ziehen dann normalerweise weiter.«

Reiter bräuchten bei einem Ausritt nichts zu fürchten. Sie sollten jedoch ihre Pferde für ungewohnte Ereignisse möglichst umfangreich desensibilisieren (durch klassiche Bodenarbeit) und möglichst an freilaufende Hunde gewöhnen.

Wölfe in Deutschland – eine Bereicherung

Das Zusammenleben mit dem Wolf bringt nicht nur Probleme und Herausforderungen, sondern ist auch eine Bereicherung – und das nicht nur für die Biodiversität. So bahnt sich bereits ein Wolfstourismus an: In einigen Bundesländern

gehören Wolfsreisen zum touristischen Angebot. Elli Radinger und Günther Bloch geben dazu klare Informationen und Verhaltensregeln für Besucher in Wolfsgebieten und bereiten so einen sensiblen Ökotourismus vor.

Die Autoren lehnen es ab, die Existenz von Wölfen zu rechtfertigen: »Jedes Lebewesen hat seinen Platz und seine Berechtigung. Wie wichtig jedes einzelne Tier für den Planeten – und für uns – ist, erfahren wir meist erst, wenn es zu spät ist.«

Ein praktisches Handbuch zu allen Fragen zum Zusammenleben mit Wölfen

Mit immensem Fachwissen, eigenen Forschungen und der jahrzehntelangen Beobachtung frei lebender Wölfe ist Elli Radinger und Günther Bloch ein praktisches Handbuch zu allen Fragen zum Leben mit Wölfen in Deutschland gelungen.

Die beiden Autoren gehen folgenden Fragen nach:

· Welche Rolle spielen die Medien in ihrer Berichterstattung über den Wolf?
· Welche Positionen vertreten Naturschützer und Jäger?
· Was bedeutet der Wolf für den Tourismus und der Tourismus für den Wolf?
· Ist der Wolf eine Gefahr?
· Wie können Nutztierhalter und Hobbyzüchter ihre Schafe, Rinder und Pferde mit wolfssicheren Elektrozäunen und / oder Herdenschutzhunden schützen?
· Wie gehen wir mit vermeintlich »verhaltensauffälligen« Wölfen um?
· In einem Praxisteil geben die Experten konkrete Ratschläge zu Wolfsbegegnungen - ob als Spaziergänger, Reiter oder Hundehalter.

Die Autoren

Elli H. Radinger (geb. 1951) gab 1983 ihren Beruf als Rechtsanwältin auf, um ihre Liebe zu den Tieren und zum Schreiben zu verbinden. Seitdem arbeitet sie als Fachjournalistin für zahlreiche Tier- und Naturzeitschriften und schreibt Bücher über Themen wie Wolf, Wildnis, Natur, Umwelt und Ökologie. Schon immer galt ihre Leidenschaft den Wölfen. Gemeinsam mit Günther Bloch gründete sie 1991 die »Gesellschaft zum Schutz der Wölfe e.V.«, deren Vorsitzende sie zehn Jahre lang war. Seit dieser Zeit gibt sie auch das »Wolf Magazin« heraus.

Günther Bloch wurde 1953 in Köln geboren. 1977 gründete er das Kaniden-Verhaltenszentrum Hunde-Farm Eifel. In seiner aktiven Zeit als Hundetrainer beriet und betreute er zwischen 1978 und 2001 insgesamt knapp 32.000 Mensch-Hund-Teams. Er führte Verhaltensstudien an Gehegewölfen (Wolf Park/USA) und gemischten Kanidengruppen (Trumler-Station) sowie an Timberwölfen in den Nationalparks der kanadischen Rocky Mountains durch.

Bild: Michael Mayer · Aus: Der Wolf kehrt zurück, Kosmos Verlag

Günther Bloch, Elli H. Radinger:
Der Wolf kehrt zurück
Mensch und Wolf in Koexistenz?
Gebundene Ausgabe, 144 Seiten
Mit 75 Farbfotos, 5 Farbzeichnungen
Kosmos-Verlag, 2017 · EAN: 9783440154045
Preis: 19,99 Euro

»Elli Radinger und Günther Bloch befassen sich seit Jahrzehnten mit frei lebenden Wölfen. Mit ihrem neuen Buch lassen sie uns auf unterhaltsame Art an ihrem großen Wissensschatz teilhaben. Ich bin dankbar, dass es dieses Buch gibt: Nicht nur, weil es dem Wolf hilft, sondern vor allem, weil es allen hilft, besser mit dem Wolf zu leben. Ein Buch für Mensch und Natur!«
Markus Bathen, Leiter des NABU-Wolfsbüros

»Unermüdlich rücken Elli Radinger und Günther Bloch das verzerrte Bild der Wölfe gerade. Ein schier endloses Unterfangen, denn nahezu täglich werden neue Schauergeschichten über diese faszinierenden Tiere erfunden. Ich wünsche dem Buch viele Leser.«
Ulrich Wotschikowsky, Wildbiologe und Wolfsberater

Unsere Vögel

Warum wir sie brauchen und wie wir sie schützen

Vögel strahlen Schönheit, Anmut und Freiheit aus. Sie verzaubern uns mit ihrem vielstimmigen Klang und ihrer Farbenpracht. Der Ornithologe Prof. Dr. Peter Berthold verleiht seiner Begeisterung für die Vielfalt der Vogelwelt in seinem neuen Buch »Unsere Vögel« ein weiteres Mal Ausdruck. Vögel sind uns so nah, weil sie mit uns die Lebensräume auf unserem Planeten teilen – so sind sie auch unsere wichtigsten Bioindikatoren. Ihr zunehmendes Verschwinden zeigt uns, dass es um ihren und unseren Lebensraum in diesem Land nicht gut bestellt ist. Denn das Artensterben hat inzwischen alle Gruppen von Tieren und Pflanzen erfasst und macht auch vor dem Menschen nicht Halt. Es wird höchste Zeit, daran etwas zu ändern. Darum geht es Prof. Berthold mit seinem neuen Buch vor allem darum, was wir tun können, um unsere Artenvielfalt zu retten.

Bild Eisvogel: joefrei - Fotolia.com

Links: Der Eisvogel lebt an sauberen Fließgewässern mit natürlichen Ufern. Durch zunehmende Eutrophierung der Gewässer - vor allem durch Stickstoff- und Phosphatdüngung in der Agrarindustrie - sowie Ausbau und Kanalisierungen von Fließgewässern ist in weiten Teilen Europas schon seit längerem ein Rückgang der Bestände festzustellen.

Bild: Countrypixel - Fotolia.com

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Rund 9990 Vogelarten kommen laut Datenerhebung der Weltnaturschutzunion IUCN derzeit auf unserem Planeten vor. 257 Vogelarten brüten in Deutschland. Doch Zahl und Vielfalt in unserer Vogelwelt sind in größter Gefahr, warnt Prof. Dr. Peter Berthold im Einklang mit Wissenschaftlern weltweit: In den letzten 150 Jahren verlor allein Deutschland 80 (!) Prozent seines gesamten Vogelbestands. Seit 1950 nahm der Bestand der Vögel um rund zwei Drittel ab. Dieser dramatische Befund betrifft sogar einstige »Allerweltsvogelarten« wie Spatz und Star. Waren sie in den 1960er Jahren noch als riesige Schwärme über den Getreidefeldern zu sehen, sind allein die Star-Bestände in Europa seit den 1960er Jahren um rund 70 bis 80 Prozent zurückgegangen. Und es scheint kein Ende zu nehmen: So ist das Aussterben vieler uns vertrauter Arten schon jetzt praktisch unabwendbar oder in bedrohlicher Nähe.

Mit einfachen Korrekturen in der Politik jedenfalls sei der rapide Artenschwund nicht mehr aufzuhalten, so Prof. Berthold. Hauptursache für den Verlust an Lebensräumen für die Vögel ist die industriell betriebene Intensivlandwirtschaft. Monokulturen prägen vielerorts die Landschaft. Hier finden Vögel keine Lebensräume mehr, um zu brüten und ihre Jungen zu füttern. Durch Unmengen an Insekten- und Pflanzenvernichtungsmitteln gibt es keine Wildpflanzen, Insekten, Käfer und Würmer mehr. Hinzu kommt der Einsatz riesiger landwirtschaftlicher Maschinen, der Bodenbrütern unter den Vögeln, aber auch Reptilien, Amphibien, Kleintieren wie Junghasen oder Feldhamstern den Garaus macht.

Bild: Brennglas

Der renommierte Vogelexperte hat für sein Buch eine Fülle an Zahlen, Fakten und Daten aus internationalen Untersuchungen zusammengetragen. Er erklärt die Zusammenhänge und weckt mit detaillierten Beispielen Betroffenheit und ein tieferes Verständnis.

Nach der Lektüre von Bertholds Buch wird man die aktuelle Diskussion um das Unkrautvernichtungsmittel Glyphosat, das Insekten und Vögeln die Überlebensgrundlage entzieht, mit anderem Bewusstsein verfolgen.

Bild: Bernd Wolter - Fotolia.com

Was auf dem »platt gemachten Land« nicht mehr zu retten ist, findet sich dagegen in vielen Großstädten: Mit ihren Parks und Gärten sind sie inzwischen zu Inseln der Artenvielfalt geworden. >>>

Die großtechnisch-agrochemische und teilweise gentechnisch intensivierte Landwirtschaft ist Hauptfeind der Artenvielfalt. Der Einsatz von Pestiziden und die Gülleflut machen Vögeln, aber auch Insekten, Reptilien, Amphibien, Kleintieren wie Junghasen oder Feldhamstern den Garaus.
Auch Wildblumen – wie etwa der Klatschmohn (Bild unten) – sind aus den Getreidefeldern fast vollständig verschwunden.

Bodenbrüter wie das Rebhuhn (Bild unten) finden in der industriellen Landwirtschaft keine Brutplätze und keine Nahrung mehr. Der Bestand des Rebhuhns ist europaweit seit 1980 um 94 Prozent zurückgegangen.

Die Feldlerche wird immer seltener. Vor allem die intensivierte Landwirtschaft führte seit den 1970er Jahren zu einem dramatischen Bestandsrückgang von zum Teil 50 bis 90 Prozent.

Biotop-Verbund Bodensee

Ohnmächtiges Lamentieren ist Prof. Bertholds Sache nicht. Von der ersten bis zur letzten Zeile seines Buches wird klar: Hier spricht nicht nur der global denkende Forscher, sondern auch ein lokal handelnder Praktiker. Als Pilotprojekt und erster Baustein für einen bundesweiten Biotopverbund entstand 2005 in Billafing am Bodensee - in Zusammenarbeit mit der *Heinz Sielmann Stiftung* - auf einem unwirtschaftlichen Stück Land ein Feuchtgebiets-Komplex. Das Erstlingswerk erhielt den Namen »Heinz-Sielmann-Weiher«, da es der große Tierfilmer und Naturschützer mit seiner Stiftung ganz wesentlich finanzierte, ebenso wie die Folgeprojekte. Der Weiher mit 1,3 Hektar Fläche und einem Volumen von 15.000 Kubikmetern Wasser und drei kleinen Inseln wird von einem 10 Hektar großen Biotopmosaik umgeben, bestehend aus Schilf, Riedwiesen, etwa einem Kilometer Heckenstreifen, sieben Tümpeln sowie Flachwassermulden und 1,25 Kilometer Gräben. Dieser Feuchtgebiets-Komplex ist mit weiteren kleineren Biotopen auf fünf Hektar Fläche vernetzt.

Der Erfolg stellte sich innerhalb kürzester Zeit ein: Allein der Vogelbestand stieg seither von 101 auf 179 Arten. Bislang haben sich 13 Arten als neue Brutvögel angesiedelt, darunter Graugans, Wasserralle und Schwarzkehlchen. Auch Insekten, Säugetiere, Reptilien und ca. 340 Blütenpflanzen siedelten sich neu an und machten aus der eintönigen Kultursteppe eine Oase für die bedrohte Natur.

»Renaturierung lohnt sich!«, so Prof. Bertholds Fazit. »Zum Glück besitzt selbst die stark geschädigte Kulturlandschaft noch ein erstaunlich hohes Regenerationspotential. Das regelrechte Überquellen vieler Arten in der Oase schrie geradezu nach weiteren neuen Biotopen in der Umgebung.«

Aus dem Pilotprojekt ging der »Biotop-Verbund Bodensee« hervor, der mittlerweile 100 Teilprojekte an 31 Standorten in der Region umfasst und gemeinsam mit Städten und Gemeinden geschaffen wurde. 2014 wurde das Projekt von der *UN Dekade Biologische Vielfalt* als vorbildlich ausgezeichnet. Nun ist es auf dem Weg, sich über Baden-Württemberg hinaus zu etablieren.

Ein weiterer Mutmacher: Land des Friedens

Neben dem Biotopverbund Bodensee stellt Prof. Berthold eine große Renaturierungsmaßnahme vor, die eine ganz außergewöhnliche Wiederbelebung der Artenvielfalt bewirkte und - so der Ornithologe - Mut mache für weiteres entsprechendes Engagement: das »Land des Friedens« in Unterfranken in der Nähe von Würzburg. »Dort hat die *Internationale Gabriele-Stiftung* in Zusammenarbeit mit dem Hofgut *Terra Nova* im Jahr 2000 begonnen, eine über 500 Hektar große, bis 1990 zur Saatgutproduktion äußerst intensiv genutzte und dadurch völlig verödete Landwirtschaftsfläche zu reökologisieren«, erklärt der Autor. Das geschieht durch ausschließlich ökologischen Landbau, dem »Friedfertigen Landbau« nach dem Prinzip der Dreifelderwirtschaft, ohne Agarchemikalien und ohne Einsatz von Mist und Gülle. Die Bracheflächen geben nicht nur dem Boden Regenerationszeit und mit der Einsaat von Klee, Ölrettich und Insektenweiden Nährstoffzufuhr, sondern auch Lebensraum für viele Tiere. Die Äcker werden auf breiten Ackerrandstreifen mit Blütenpflanzen umsäumt und sind von 20 Kilometer Hecken (breiten Baum- und Benjeshecken) durchzogen. Dazu kommen Wälder, Feldgehölze, Feucht- und Steinbiotope. Für Vögel und Fledermäuse wurden rund 3000 Nistkästen aufgehängt. Außerdem gibt es ganzjährig Futterstellen – darunter 20 übermannshohe Futterhäuser mit Vorratssilos – sowie Tränken.

»Kommt man aus der umliegenden eintönigen Kultursteppe in dieses Eldorado für frei lebende Tiere und Pflanzen, glaubt man, eine ‚Insel der Glückseligen' zu betreten«, schreibt Prof. Berthold und berichtet, wie er im Mai 2009 dort die Ganzjahresfütterung für eine TV-Sendung kommentieren sollte und sich kaum konzentrieren konnte vor lauter Gesang und Rufen der verschiedensten Vogelarten. »So ein pralles Vogelleben hatte ich in unserem Land seit den 1950er Jahren nicht erlebt!«

Der Ornithologe konnte seinen ehemaligen Mitarbeiter, Arnold Sombrutzki, dafür begeistern, im Rahmen einer professionellen Bestandserhebung eine Artenliste der Vögel mit Bestandszahlen zu ermitteln. »Die Ergebnisse waren umwerfend: 2010 konnten auf 270 Hektar des Hofguts 88 Vogelarten festgestellt werden, 69 davon als Brutvögel mit insgesamt 1100 Brutpaaren.«

Von den Brutvögeln werden 30 Prozent in der Roten Liste Bayerns geführt, darunter Rebhuhn, Turteltaube, Grauspecht, Wendehals, Baumpieper, Schaftstelze, Gartenrotschwanz, Bluthänfling und Feldlerche. »Letztere haben hier mit über 50 Brutpaaren eine erstaunliche Dichte erreicht. Zwei andere inzwischen gefährdete Arten verblüfften ebenfalls mit ihren Bestandzahlen, nämlich Feldsperling und Goldammer mit je 100 Brutpaaren.« Auch die erstaunlich große Zahl an Mönchs- und Dorngrasmücken würden wie ein Relikt aus der guten alten Zeit anmuten. >>>

Bild: Dominik Rueß - Fotolia.com

Deutschlands renommiertester Ornithologe über die Nomaden der Lüfte — und ihre Gefährdung

Prof. Dr. Peter Berthold ist Ornithologe und Verhaltensforscher.

Er wurde 1939 in Zittau geboren. Nach seinem Studium der Biologie, Chemie und Geographie erfolgte 1964 mit einer Fortpflanzungsstudie zu Staren die Promotion an der Eberhard Karls Universität Tübingen. 1972 folgte seine Habilitation in Biologie an der Universität Konstanz. Von 1981 bis 2005 war er Professor für Biologie an der Universität Konstanz. 1998 wurde er als Direktor an das Max-Planck-Institut für Ornithologie berufen und war bis zu seiner Emeritierung 2004 Leiter der Vogelwarte Radolfzell. 2005 wurde er in den Stiftungsrat der Heinz Sielmann Stiftung aufgenommen. Seit 2006 ist er korrespondierendes Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

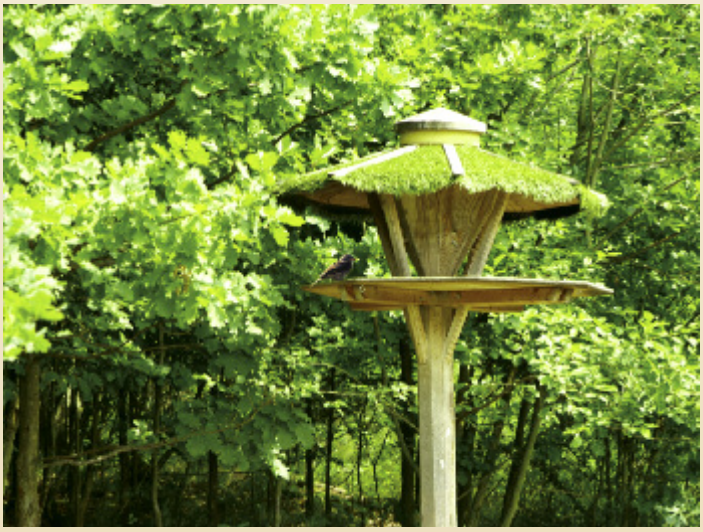
Prof. Berthold engagiert sich für den Naturschutz und zählt zu den führenden Wissenschaftlern der Vogelzugforschung. Er hat das ornithologische Standardwerk »Vogelzug« verfasst sowie den Bestseller »Vögel füttern, aber richtig«. 2001 war er Berater für den legendären Kinofilm »Nomaden der Lüfte«. Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen, darunter den Ornithologen-Preis der Deutschen Ornithologen-Gesellschaft, den Wissenschaftspreis und der Karl-Ritter-von-Frisch-Medaille der Deutschen Zoologischen Gesellschaft, den Philip Morris Forschungspreis für Zoologie und den Heinz Sielmann Ehrenpreis.

In seinem neuen Buch »Unsere Vögel - Warum wir sie brauchen und wie wir sie schützen können« zeigt uns der bekannte Vogelkundler die Vielfalt unserer Vogelwelt - aber auch, weshalb sie gefährdet ist und was wir tun können, um sie zu erhalten.

»Dabei muss man sich klarmachen: Auf *Terra Nova* wurde nicht einfach ein altes Paradies voller Tiere und Pflanzen konserviert, sondern durch Reökologisierung wieder ganz neu aufgebaut«, erklärt der Ornithologe.

Auch dieses Beispiel zeige, dass sich renaturieren lohne. Selbst eine in der öden Agrar-Normallandschaft isoliert liegende Ökozelle von einigen Quadratkilometern Fläche vermöge nach etwa 15 Jahren wieder eine Vogelwelt aufzubauen, wie sie vor mehreren Jahrzehnten für unser Land typisch war.

Der dramatische Rückgang der Vögelbestände betrifft sogar einstige »Allerweltsvogelarten« wie Spatz und Star (Bild oben). Durch den ebenfalls dramatischen Rückgang der Insekten finden viele Vögel nicht mehr genügend Futter, vor allem während der Aufzucht der Jungen. Mit Ganzjahresfütterung (Bild unten) und dem Anbringen verschiedener Nistkästen lassen sich auch verschwundene Arten wieder ansiedeln.



»Jeder Gemeinde ihr Biotop«

Die Vision des Vogelexperten – für die er auch mit seinem neuen Buch aufruft – ist, einen großen Biotopverbund auf Renaturierungsbasis für ganz Deutschland anzukurbeln. Bereits 1988 entwickelte der Ornithologe gemeinsam mit Kollegen die Idee, in jeder Gemeinde durch Renaturierung 10 bis 15 Prozent der jeweiligen Gemeindefläche neue Lebensräume für wildlebende Tiere und Pflanzen zu schaffen. Damals sei das Projekt vor allem am Widerstand des Landwirtschaftsministeriums gescheitert.

Zusammen mit der *Heinz Sielmann Stiftung* wurde das Projekt jetzt neu belebt: Unter dem Motto »Jeder Gemeinde ihr Biotop« soll alle 10 Kilometer neuer Lebensraum entstehen, 3000 Biotope insgesamt. Geschätzte Kosten: rund eine Milliarde Euro. Die hält Prof. Berthold für erschwinglich und macht den Gemeinden gleich plausible Finanzierungsvorschläge.

Der Vorstand der *Heinz Sielmann Stiftung*, Michael Beier, hat das Projekt »Jeder Gemeinde ihr Biotop« sowohl dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB), dem Bundesamt für Naturschutz (BfN) als auch den Umweltministerien der einzelnen Bundesländer vorgestellt. »Die Reaktion war durchweg positiv«, so Prof. Berthold. »Es wurde vereinbart, mit acht Bundesländern 2017/18 ein Starterprojekt zu beginnen.« Unter der Leitung der *Heinz Sielmann Stiftung* haben sich Vertreter von acht Bundesländern (Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen) im Februar 2017 beraten. Pilotprojekte starten ab Sommer 2017. Ab 2018 soll dann die bundesweite Projektarbeit beginnen.

Und so sieht der ideale Gesamtverlauf aus: Mittelfristig wird in allen 11.000 Gemeinden Deutschlands ein Biotop nach dem Vorbild des Biotopverbundes Bodensee eingerichtet. Ziel ist, dass in jedem Gemeindebereich 10 bis 15 Prozent renaturierte Fläche entsteht. »Anzustreben wäre, dass benachbarte Biotope ähnlicher Ausrichtung – etwa Feuchtgebietskomplexe – nicht weiter als rund zehn Kilometer voneinander entfernt liegen würden«, erklärt Prof. Berthold. So würde ein echter Biotopverbund über das ganze Bundesgebiet entstehen. Und: »Dann könnte Deutschland auch wieder Vorbild in der Absicherung von Lebensgrundlagen für viele Tiere und Pflanzen und vor allem auch für uns werden.«

Doch wie erschafft man ein neues Biotop? Für alle Gemeinderäte und Umweltgruppen, die in ihrem Gemeindebereich die Einrichtung neuer Biotope vorantreiben wollen, stellt der Forscher ganz konkret das »Rezept« vor: von der Frage nach geeigneten Flächen über Machbarkeitsstudien, Genehmigungsbeschaffung, Finanzierung und Trägerschaft, Mittelbeschaffung bis zur idealen Biotopgestaltung und optimalen Biotoperhaltung.

Bild: Omika - Fotolia.com

Bild: Brennglas

Was jeder sofort tun kann

Doch Prof. Bertholds Appell gilt jedem von uns: Jedem Einzelnen müsse klar sein, dass die menschliche Existenz nicht nur von sauberer Luft, sauberem Wasser und sauberen Böden, sondern auch von der Artenvielfalt abhängt. »Um die Biodiversität zu erhalten oder wenigstens ihren derzeit galoppierenden Rückgang zu stoppen, reichen die allgemeinen Umweltappelle nie und nimmer aus«, ist der Forscher überzeugt. »Dafür bedarf es weit mehr. Dafür muss an allererster Stelle eine Naturschutzgesinnung stehen, die deutlich über das enge ‚ich'- oder ‚uns'-bezogene Umweltbewusstsein hinausgeht.« Es sei vielmehr geradezu eine Überlebens-Pflichtversicherung, dass wir möglichst allen derzeit auf der Erde vorkommenden wildlebenden Tier- und Pflanzenarten ihr Überleben sichern. Dazu könnten wir nicht auf »Einsicht«, »Aufklärung« und entsprechende »Maßnahmen« von Politik und Staat hoffen, denn das hätten wir 150 Jahre lang vergeblich getan. »Nein, wir müssen selbst aktiv werden«, ist Prof. Berthold überzeugt.

Die Ganzjahresfütterung von Vögeln ist für den Ornithologen geradezu eine moralische Verpflichtung - hat doch der Mensch den Vögeln die natürlichen Nahrungsgrundlagen genommen. Gerade die Kampagne zur Einführung der Ganzjahresfütterung - die Prof. Berthold an vorderster Front vorangetrieben hat - zeigt: Eine beachtliche effektive Volksbewegung ist schon mit einigen Hunderttausenden zu erreichen. Warum sollte auf diese Weise nicht auch bundesweit ein Netz von Biotopen entstehen?

In Deutschland gibt es über 15.000.0000 Haus- und Schrebergärten, die rund vier Prozent der Landesfläche ausmachen. Der Vogelforscher rechnet vor: Wäre nur ein Zehntel dieser Gärten naturnah gestaltet, sinnvoll bepflanzt und bewirtschaftet sowie mit ausreichenden Nisthilfen und einer Ganzjahresfutterstelle versehen, dann könnten darin mindestens 60 Millionen Vögel nisten. »Das ist etwa die Hälfte der Anzahl der derzeit bei uns noch vorkommenden Individuen!«, erklärt Prof. Berthold. Auch würden in großer Zahl Igel, Spitz- und Fledermäuse dort leben können, ebenso Eidechsen und Schmetterlinge.

Dafür gibt der Praktiker zahlreiche Tipps: von der naturnahen Gestaltung des eigenen Gartens, über die Idee von Vogelschutz-Gärten auf Gemeindeflächen oder im Stadtpark, bis zum Balkon-Paradiesgärtchen mit Pflanzkübeln und Vogelhaus.

Das Fazit des Vogelexperten lautet: »Jeder wieder als Tierparadies gestaltete Garten lohnt alle Mühe und stellt einen bedeutenden Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt dar.«

Die Grundgedanken seiner Vision eines bundesweiten Biotop-Verbunds stellt Prof. Dr. Peter Berthold in seinem Beitrag auf den nächsten Seiten vor. >>>

Das Buch: Unsere Vögel
Warum wir sie brauchen und wie wir sie schützen können

Prof. Dr. Peter Berthold lässt uns in seinem neuen Buch in die Faszination der Vogelwelt eintauchen. Doch es gibt immer weniger Vögel. Ihr zunehmendes Verschwinden zeigt uns, dass es um ihren und unseren Lebensraum nicht gut bestellt ist. Wenn sie verschwinden, werden auch wir verschwinden.

Deutschlands renommiertester Ornithologe zeigt uns den Weg, dies zu verhindern.

Peter Berthold: Unsere Vögel
Hardcover, 336 Seiten
Ullstein-Verlag, 2017 ISBN-13 9783550081224
Preis: 24,- Euro

Was wir tun können, um unsere Vogelwelt zu retten: Jeder Gemeinde ihr Biotop

Von Prof. Dr. Peter Berthold, Max-Planck-Institut für Ornithologie in Radolfzell

Ein bundesweiter Biotopverbund soll den rasanten Rückgang der Artenvielfalt stoppen.

Deutschland hat innerhalb weniger Jahrzehnte einen Großteil seiner Pflanzen und Tiere verloren, vor allem bei Vögeln und Insekten sind die Rückgänge erschreckend. Schon Anfang der 1960er Jahre warnte die US-Biologin Rachel Carson in einem Buch vor einem »stummen Frühling«. Ein halbes Jahrhundert später könnte diese Vision Realität werden, wenn wir der Natur nicht wieder Raum zur Entfaltung geben.

In diesem Frühling zwitschern wieder die Vögel, die Blumen blühen und die Insekten summen – die Natur in Deutschland scheint also in Ordnung. Doch der Schein trügt. Drei Beispiele: Rund die Hälfte der Grundwasservorräte in Deutschland ist inzwischen so hochgradig mit Stickstoff vor allem aus der Landwirtschaft belastet, dass ungewiss ist, ob wir es in einigen Jahrzehnten noch ohne aufwändige Aufbereitung zu uns nehmen können. Von den selbstgesteckten Zielen zum Kampf gegen den Klimawandel sind wir immer noch weit entfernt. Und geradezu dramatisch schlecht steht es um den Erhalt der Artenvielfalt.

Die vielfach zitierte Biodiversitätskrise ist längst zu einer für uns lebensbedrohlichen Biodiversitätskrankheit geworden. Sie hat inzwischen derartige Ausmaße angenommen, dass sie selbst von Politikern kaum angesprochen wird – aus gutem Grund: Ernsthaft diskutiert würde schnell klar, dass wir unseren auf Raubbau an der Natur fußenden Wohlstand schlagartig stark reduzieren und für den Erhalt der für unser Überleben notwändigen Artenvielfalt Milliarden Euro aufwänden müssten. Solche Konsequenzen möchte kein Politiker, der wiedergewählt werden möchte, seinen Wählern zumuten!

Dramatische Rückgänge bei Vögeln und Insekten

Dabei ist die Lage inzwischen so dramatisch, dass der Fortbestand von mehr als der Hälfte aller Pflanzen- und Tierarten in Deutschland fraglich bis unwahrscheinlich ist. Im Vergleich zum Jahr 1800 leben heute 80 Prozent weniger Vögel in Deutschland, allein seit 1965 ist die Individuenzahl der Vögel in einer Art galoppierender Schwindsucht um 65 Prozent zurückgegangen. Von unseren 268 Brutvogelarten sind zehn bereits ausgestorben, 20 Arten sind in den letzten 25 Jahren um mehr als 50 Prozent geschrumpft. Über die Hälfte der heute noch in Deutschland brütenden Vogelarten nimmt im Bestand ab, darunter sind selbst ehemalige Allerweltsarten wie Star und Spatz. Bei einigen einst häufigen Arten wie dem Braunkehlchen und dem Rebhuhn sind über 90 Prozent verschwunden – sie sind in den meisten Gebieten ihrer ehemaligen Verbreitung inzwischen ausgestorben.

Damit könnte es bald mehr Menschen als Vögel im Lande geben. Und kaum zu glauben: Sogar das einstige Milliardenheer von Insekten haben wir binnen 30 Jahren um unglaubliche 80 Prozent dezimiert. Die früher bei Fahrten im Sommer regelmäßig mit aufgeprallten Insekten zugekleisterten Windschutzscheiben, die heute kaum noch betroffen werden, geben beredtes Zeugnis davon.

Hauptursachen für diese katastrophalen Artenverluste sind die Intensivierung der Landwirtschaft (auf rund der Hälfte unserer Landesfläche), Flächenverlust durch Überbauung, Besiedlung und Verkehr (auf etwa 15 Prozent) sowie andere Nutzungsformen auf rund 95 Prozent der Fläche.

Bei Insekten kommen noch Auswirkungen der flächendeckenden Lichtverschmutzung hinzu.

Bisher ist es nicht gelungen, den Artenschwund zu stoppen – weder durch Naturschutzgesetze, Verordnungen, Einrichtung von Schutzgebieten usw. Die Roten Listen gefährdeter Arten werden jedes Jahr länger. Nur wenige Arten wie Biber, Luchs, Wolf, Kranich, Seeadler und Wanderfalke haben sich in den letzten Jahren wieder vermehrt oder neu angesiedelt.

Diese Entwicklung ist nicht nur für Naturfreunde beklagenswert, die Menschheit als Ganzes wird darunter zu leiden haben. Ohne Vielfalt an wildlebenden Arten und gezüchteten Sorten lassen sich die für uns als Lebensgrundlage erforderlichen Kulturen von Wiesen, Getreide, Mais, Kartoffeln, Gemüse, Obst- und Weinplantagen als Mini-Ökosysteme auf Dauer nicht erhalten und stabilisieren. Schon teilweise Zusammenbrüche dieser Kulturen können für Millionen von Menschen den Hungertod bedeuten, wie Beispiele aus der jüngeren Geschichte zeigen. Geht zum Beispiel das Sterben von Honig- und Wildbienen, Hummeln und weiteren Bestäubern vieler unserer Nutzpflanzen weiter wie bisher, wäre zwar Bestäubung von Hand – wie in China und Kalifornien bereits erforderlich – ein möglicher Ausweg, aber auf Dauer kaum praktikabel.

Utopie Renaturierung

Diese Entwicklung lässt sich aber aufhalten: Die Artenvielfalt in unserem Land ließe sich in wenigen Jahrzehnten wieder auf den Stand von 1950 anheben, wie eine Renaturierungsmaßnahme auf dem »Land des Friedens« bei Würzburg durch die Gabriele-Stiftung mit Rückkehr zur Dreifelderwirtschaft mit Brachen, ausgedehnten Feldhecken, Tümpeln, Blühstreifen entlang von Äckern zeigt.

In großem und damit für die Artenvielfalt im Land notwendigen Maßstab bleibt eine solche Entwicklung leider Illusion. Hat schon die Lebensmittelproduktion an sich einen enormen Druck auf die landwirtschaftlichen Flächen hin zu einer Ertragsmaximierung ausgeübt, so hat sich dieser in letzter Zeit durch die Bioenergieproduktion nochmals erhöht. Die immer noch zunehmende »Vermaisung« der Landschaft macht das für jedermann sichtbar.

Wohngebiete für Pflanzen und Tiere

Da in Deutschland heute so gut wie keine ungenutzten Flächen mehr vorhanden sind, haben zwei Kollegen und ich bereits 1988 einen neuen Weg zur Rettung der Artenvielfalt vorgeschlagen: Die Renaturierung von für die Landwirtschaft wenig ergiebigen Flächen auf den Gemarkungen aller rund 11.000 politischen Gemeinden Deutschlands. Neben den menschlichen Siedlungen könnten so aus diesen »Oasen aus Menschenhand« Wohngebiete für Tiere und Pflanzen auf rund 15 Prozent der Gemeindeflächen geschaffen werden.

>>>

Bild: Felix Reimann CC BY-SA 3.0

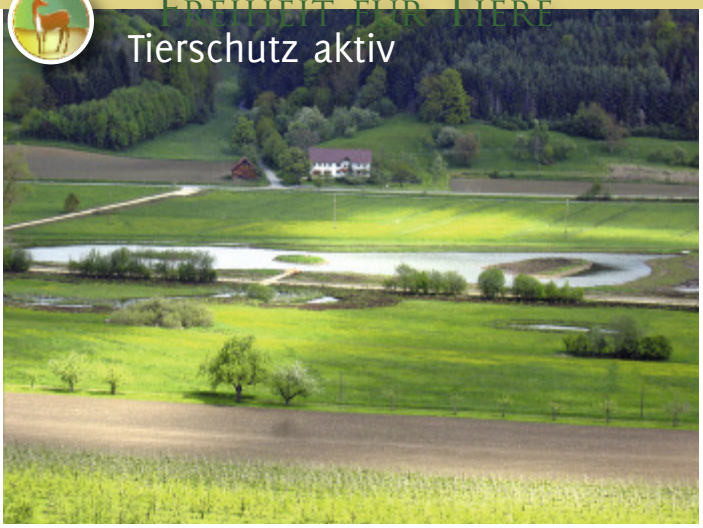
Ein Drittel aller Amphibien in Deutschland ist bedroht. Der Laubfrosch beispielsweise steht in vielen Teilen Deutschlands kurz vor dem Aussterben. Gefährdet wird er vor allem durch intensive Landwirtschaft, durch das Aussetzen von Fischen und die Zerstörung von Feuchtgebieten.

Bild: Freiheit für Tiere

Oben: Monokulturen prägen heute vielerorts die Landschaft in Deutschland. Solche Flächen werden intensiv gedüngt und mit Insekten- und Pflanzenvernichtungsmitteln besprüht. Wildpflanzen und -tiere gibt es hier kaum noch.

Unten: Durch Renaturierung entstehen »Oasen aus Menschenhand«. Ein bundesweiter Biotopverbund könnte den rasanten Rückgang der Artenvielfalt stoppen.

Bild: Freiheit für Tiere



Oben: Der Heinz-Sielmann-Weiher auf der Gemarkung Billafingen war einer der ersten neuen Lebensräume des Biotopverbundes Bodensee. Rund um den 1,3 Hektar großen Weiher mit angrenzenden Schilfflächen, Feuchtwiesen und Hecken leben rund zehn Jahre nach seiner Fertigstellung eine Vielzahl von Pflanzen- und Tierarten: 340 Blütenpflanzen, 33 Libellen, 25 Tagfalter, 23 Säuger, 14 Amphibien und 3 Reptilien. Die Zahl der Brutvogelarten stieg von 115 auf 179.

Durch die Entstehung eines deutschlandweiten Biotopverbunds könnten sich stabile Populationen mit hoher genetischer Vielfalt bilden. Jeder Einzelne kann sich für Artenvielfalt einsetzen: Durch Projekte in seiner Gemeinde und durch die Gestaltung des eigenen Gartens als Tierparadies.

Auf diese Weise würde ein deutschlandweiter Biotopverbund entstehen. Die Abstände der einzelnen Lebensräume würden rund zehn Kilometer betragen – eine Distanz, die die meisten Tiere und Pflanzen überbrücken können, um vom einen zum anderen zu gelangen. Dadurch könnten sich stabile Populationen mit hoher genetischer Vielfalt bilden.

Ein solcher Biotopverbund für Deutschland würde rund 3000 Renaturierungsmaßnahmen erforderlich machen. Die Kosten dafür sind mit rund einer Milliarde Euro zu veranschlagen, die nach meinen Erfahrungen relativ leicht über Stiftungen, private Spender usw. zu beschaffen sind.

Biotopverbund Bodensee

2004 habe ich mit Unterstützung der Heinz Sielmann Stiftung den Biotopverbund Bodensee gestartet. Inzwischen haben wir dafür im nördlichen Bodenseeraum über 100 Biotope neu geschaffen oder bestehende aufgewertet. Eine Vielzahl neu angelegter Weiher, Tümpel, Feuchtgebiete sowie aufgewerteter Viehweiden, Streuobstwiesen und Trockenrasen zeigt eine geradezu verblüffende Wiederbelebung der Artenvielfalt.

Der Großversuch Biotopverbund Bodensee hat besonders eines ganz klar gemacht: Noch lohnt sich der Einsatz für den Erhalt von Biodiversität – viele der verbliebenen Restbestände wildlebender Pflanzen und Tiere sind noch regenerationsfähig. Aber Eile und enormer Einsatz sind dennoch geboten – denn klar ist auch: Mit jedem Tag verringert unsere derzeitige Raubbau-Gesellschaft die Regenerationsfähigkeit der Artengemeinschaft weiter.

Jeder Gemeinde ihr Biotop

Um möglichst wenig Zeit zu verlieren, hat die Heinz Sielmann Stiftung auf mein Betreiben 2016 begonnen, einen Biotopverbund nach dem Motto »Jeder Gemeinde ihr Biotop« für ganz Deutschland auf den Weg zu bringen. Da in Deutschland Naturschutz vor allem Ländersache ist, haben wir zunächst alle Bundesländer kontaktiert und zur Mitarbeit aufgerufen. Fast alle haben inzwischen zugesagt. Auf einem ersten Arbeitstreffen in Frankfurt im Februar dieses Jahres konnten Pilotprojekte mit Vertretern von acht Bundesländern vorbereitet werden. Sie sollen ab 2018 in einem Entwicklungs- und Erprobungsvorhaben des Bundesumweltministeriums finanziert werden.

Damit fällt hoffentlich der Startschuss für ein Großprojekt, das große Teile unserer Artenvielfalt vielleicht doch noch retten könnte. Wenn der Biotopverbund richtig in Gang kommt, könnte er einen wichtigen Beitrag für den Erhalt der Biodiversität in unserem Land leisten und verhindern, dass wir wirklich eines Tages einen »stummen Frühling« erleben werden.

Bild: MPI f. Ornithologie

Bild: katysandvoss - Fotolia.com

Bild Eichelhäher rechts: kwasny221 - Fotolia.com

Bild: Freiheit für Tiere

»Jeder wieder als Tierparadies gestalteter Garten lohnt alle Mühe und stellt einen bedeutenden Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt dar.«

Prof. Dr. Peter Berthold

Kinotipp: MALEIKA

Interview mit dem »Gepardenmann« und Filmemacher Matto Barfuss

Der Regisseur und Tierfilmer Matto Barfuss ist der breiten Öffentlichkeit als der »Gepardenmann« bekannt: Er lebte zwischen 1996 bis 2002 über 25 Wochen lang mit einer wilden Gepardenfamilie in Tansania zusammen. Seine Berichte und Bildbände über diese Zeit fanden weltweites Interesse: Er wurde UNESCO-Fotopreisträger und UN-Botschafter für biologische Vielfalt. 2013 sollte erneut ein freilebendes Tier sein Leben verändern: Matto Barfuss traf auf die Gepardin Maleika, die im darauf folgenden Jahr sechs Jungen das Leben schenkte. Vier Jahre lang begleitete der Filmemacher und Tierschützer Maleika und ihre Familie.

Freiheit für Tiere: **Am 12. Oktober kommt Ihr Film MALEIKA in die Kinos. Worauf können wir uns freuen? Und was ist Ihr wichtigstes Anliegen?**

Matto Barfuss: Für mich ist MALEIKA natürlich ein Herzblut-Projekt. Ich habe sie vier Jahre lang mit der Kamera begleitet. Nach wenigen Tagen wurde mir klar, dass ich nicht eine Natur-Dokumentation filme, sondern die Geschichte einer unglaublichen Persönlichkeit dokumentiere. Und so sind letztlich über 240 Stunden an Rohmaterial daraus geworden, aus denen wir dann diesen Kinofilm mit 106 Minuten Länge geschnitten haben. Es geht vor allen Dingen um die Geschichte dieser Gepardin, ihre Mutterliebe und die Art wie sie es schafft, ihre Kinder großzuziehen - aber letztlich auch das Loslassen und die dunklen Stunden einer Mutter: Von den sechs Babies, die sie anfänglich hatte, sind nur zwei groß geworden. Das ist leider eine normale Quote für eine Gepardin in Afrika in der freien Natur. Maleika wird im Laufe der Zeit – und das ist, glaube ich, eine ganz, ganz wichtige Botschaft, und das wird man auch spüren – eine absolute Persönlichkeit. Das ist etwas, das mir sehr am Herzen liegt: Tiere nicht einfach als Tiere zu sehen, sondern auch

Alle Bilder: Matto Barfuss · www.maleika.eu

anzuerkennen, endlich anzuerkennen, dass es unglaubliche Persönlichkeiten sind, die sich im Laufe ihrer Biographie verändern, die viele spannende Erfahrungen machen und diese dann letztendlich auch umsetzen in ihrem tagtäglichen Leben. Hätte ich vorher ein Drehbuch geschrieben, ich hätte es nicht schöner und dramatischer schreiben können.

Freiheit für Tiere: **Wir Zuschauer sehen ja immer gerne Tierfilme. Nun sind Sie nicht nur Tierfilmer, sondern auch Tierschützer. Mit MALEIKA - das haben Sie eben schon angesprochen - möchten Sie mehr vermitteln als nur einen schönen Film, oder?**

Matto Barfuss: Ganz genau. Für mich geht es eigentlich um die Emotionalität. Als Kind wollte ich Verhaltensforscher werden und habe mich dann sehr früh daran gestört, dass man das Verhalten der Tiere einfach katalogisiert und sehr technisch gesehen hat. Und dann hatte ich das Glück, auf die künstlerische Schiene zu kommen. Und als Künstler habe ich gemerkt: Man kann etwas verändern, und ganz wichtig ist dabei die Emotion, die man erzeugt. Die Geschichte MALEIKA als solche ist eine emotionale Geschichte. Aber für mich ist sie auch eine Botschaft, dass ganz, ganz dringend etwas passieren muss in Afrika.

Ich spreche speziell von unserer Arbeit dort. Wir selber haben dort den gemeinnützigen Verein *Leben für Geparden e.V.* und eine Stiftung *Go wild Botswana Trust*, die in Botwana arbeitet. >>>

Es gibt in Afrika sehr, sehr viele Mensch-Tier-Konflikte, weil natürlich Raubkatzen ganz gerne auch an Nutztiere herangehen und töten, da die aus ihrer Sicht herausselektiert werden müssen. Und hier arbeiten wir mit unserer Stiftung, indem wir den Farmern löwensichere und damit auch leoparden- und gepadensichere Krals bauen.

Wir haben auch ein Schulbuch-Projekt in Afrika. Das heißt, wir vermitteln den Kindern, dass wilde Tiere ein ganz, ganz großes, wichtiges Gut sind und dass bei entsprechendem Verhalten diese Tiere auch keine Gefahr für sie sind.

Und wir werden mit dem Kinofilm ein Projekt ins Leben rufen, das heißt »Green Belt Botswana«. »Green Belt« heißt: Wir werden entlang des südlichen Wendekreises der Sonne, der geht durch die Kalahari in Botwana - ein sehr trockenes Gebiet -, innerhalb der nächsten zehn Jahre eine fünfhundert Kilometer lange Baumlinie pflanzen. Und alle Kommunen, die im Bereich dieser Linie liegen, werden wir in unser Bildungsprojekt mit hineinnehmen und mit dem Bau von raubkatzensicheren Viehkralen für Farmer Hilfe gegen Mensch-Tier-Konflikte geben.

Freiheit für Tiere: **In Botswana sind doch Trophäenjagd und Jagdtourismus verboten, oder?**

Matto Barfuss: Ja, das war eine ganz tolle Geschichte: Da wurde 2014 vom Parlament wirklich durchgesetzt, dass die Trophäenjagd komplett verboten ist. Das wird auch wirklich sehr strikt kontrolliert. Und Botswana ist auch, was die Vorgehensweise gegen Wilderei angeht, ein Vorreiter.

Freiheit für Tiere: **Es leben nur noch 6.000 bis 12.000 Geparden in Freiheit. Wodurch sind sie vor allem bedroht?**

Matto Barfuss: Die Hauptproblematik bei Geparden ist: Der Lebensraum geht zurück, die Lebensräume sind zu wenig vernetzt. Geparden brauchen sehr große Gebiete, um den Genpool gesund zu erhalten. Wir haben leider auch zunehmend die Probleme mit Straßenbau. Wir haben in einigen Gebieten durchaus auch einige Probleme mit Tourismus. Aber eines der größten Probleme bei den großen Katzen ist natürlich der Mensch-Tier-Konflikt. Was wir da machen im kleinen Kreis in Botswana: Wir beraten die Farmer, bauen löwensichere Krals – wir haben bisher zwölf Stück gebaut – und die Farmer müssen halt am Abend ihr Vieh da rein bringen. Das funktioniert wunderbar, und die Farmer haben dann auch keinen Schaden mehr.

Freiheit für Tiere: **Auch die Zahl der Löwen ist ganz dramatisch zurückgegangen. In ganz Afrika sollen nur noch 20.000 bis 30.000 Löwen leben.**

Matto Barfuss: Bei allen großen Katzen haben wir ja leider dieses ganz große Problem. Es gab diese große Studie der *University of Cambridge*, die über 40 Jahre lang die 78 großen Schutzgebiete in Afrika beobachtete im Hinblick auf Stand und

Alle Bilder: Matto Barfuss · www.maleika.eu

Entwicklung der Säugetiere. Die Studie wurde 2011 veröffentlicht: In den 40 Jahren sind die Bestände der großen Säugetiere um rund 50 Prozent zurückgegangen und die der großen Katzen um 90 Prozent.

Freiheit für Tiere: **Wie können Geparden und andere Großkatzen geschützt werden? Was kann der Einzelne tun?**

Matto Barfuss: Zum einen gibt es natürlich die Möglichkeit, für dieses »Green Belt«-Projekt zu spenden. Zum anderen ist es, glaube ich, auch ganz wichtig zu überlegen, wie das persönliche Verhalten letztlich auf das gesamte ökologische System wirkt. Wer beispielsweise vorhat, nach Afrika zu reisen, sollte sich schon ganz genau überlegen: Welche Art von Tourismus ist vertretbar? Welche Farm besuche ich? Und eben solche Farmen, die sich nach außen hin als ganz tolle Artenschutz-Projekte hinstellen, auch mal kritisch hinterfragen. Denn Artenschutz ist meistens etwas Unspektakuläres: Bildungsarbeit, mit Farmern arbeiten – das ist nicht unbedingt etwas, was man gerne im Urlaub macht. Da streichelt man dann doch lieber Löwen... die dann später im »Canned Hunting« von anderen Touristen abgeschossen werden.

Es macht nur Sinn, den Leuten vor Ort zu sagen: Wir haben ähnliche Fehler gemacht - mit dem Wolf, mit dem Luchs, mit dem Bären. Wir verstehen eure Probleme. Doch wenn es gelingt, das »Wildlife« im Land zu schützen, dann ist das eine Ressource, die ist wertvoller als Gold. Und dann können das in hundert oder zweihundert Jahren eure Kindeskinder auch noch erleben.

Freiheit für Tiere: **Das gleiche Bewusstsein gilt es ja hier bei uns in Deutschland auch zu schaffen, wo das Artensterben dramatische Ausmaße angenommen hat.**

Matto Barfuss: Ja genau. Zum Ökosystem gehört halt letztlich alles dazu, nicht nur die prominenten Tiere. Das Problem haben wir eben auch in Afrika: Da werden die »schönen« Tiere geschützt – und die anderen, zum Beispiel Schlangen, werden gnadenlos getötet.

Ich glaube, dass man über den Film Maleika sehr persönlich mitgenommen wird in ein Ökosystem – das gilt gerade auch für Kinder. Über diese »sanfte Bildung« mit viel Emotion kann man, glaube ich, schon sehr, sehr viel erreichen.

Freiheit für Tiere: **Das ist doch ein schönes Schlusswort! Vielen Dank für das interessante Gespräch!**

Das Gespräch mit Matto Barfuss führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

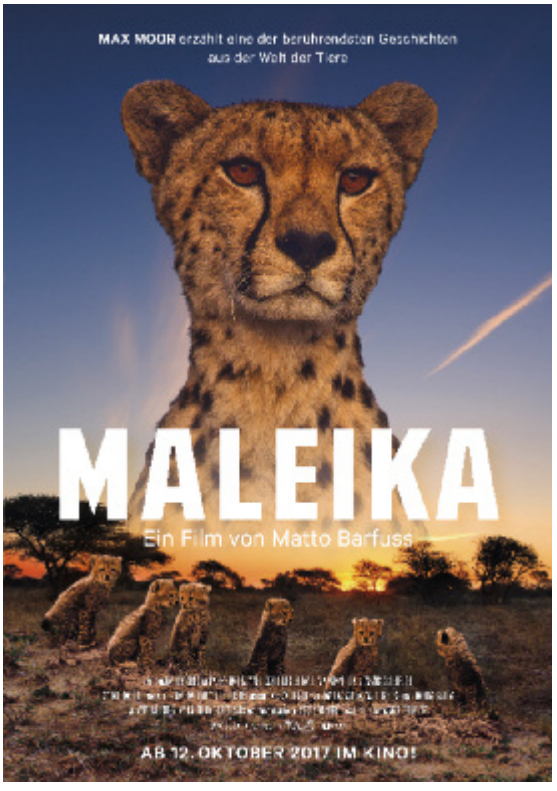
Ab 12. Oktober im Kino: MALEIKA

Regisseur Matto Barfuss ist der breiten Öffentlichkeit als der »Gepardenmann« bekannt. Er lebte jahrelang zusammen mit einer Gepardenfamilie und filmte hautnah das Leben in der Wildnis. Der Regisseur ist außerdem UNESCO-Fotopreisträger, UN-Botschafter für biologische Vielfalt und engagierter Tierschützer.

2013 traf Matto Barfuss die frei lebende Gepardin Maleika und begleitete sie vier Jahre lang. Entstanden ist ein fesselnder Dokumentarspielfilm mit atemberaubender Naturaufnahmen, der dem Zuschauer tiefe Einblicke in den unberechenbaren und zugleich atemberaubenden Alltag von Maleika gewährt: Die Gepardin bringt sechs Junge zur Welt. Mit großer Liebe und beeindruckenden Opfern gelingt es ihr, ihre Gepardenkinder großzuziehen. Dabei ist die Natur tagtäglich unerbittlich. Doch nichts ist stärker als die bedingungslose Liebe der Katzenmutter sowie der Wille und Drang ihrer Kleinen, einmal ebenso groß und stark zu werden wie ihre Mutter.

Die Produktion ist ausschließlich und in allen Teilen in der freien Natur ohne Beeinflussungen entstanden!

Informationen: www.maleika.eu



HOW NOT TO DIE

»Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen«

Dr. Michael Greger ist Mediziner und ein international anerkannter Experte auf den Gebieten Ernährungswissenschaft, Lebensmittelsicherheit und öffentliche Gesundheit. Er betreibt das gemeinnützige Informationsportal NutritionFacts.org, in dem täglich die neuesten Fakten und Erkenntnisse über ernährungsbezogene Fragen veröffentlicht werden.

Dr. Michael Greger ist Absolvent der *Cornell University School of Agriculture* und der *Tufts University School of Medicine*. Er hat weit über tausend Vorträge über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit gehalten, unter anderem bei den *National Institutes of Health*. Er hat als Experte vor dem US-Kongress gesprochen und war als Sachverständiger für die Verteidigung im Aufsehen erregenden Prozess der Fleischindustrie gegen Oprah Winfrey in Texas geladen.

Der Allgemeinarzt mit Spezialisierung in Ernährungswissenschaft ist als *Director of Public Health and Animal Agriculture* bei der *Humane Society of the United States* tätig.

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt mit dem Schwerpunkt Ernährungsmedizin, lüftet in seinem Bestseller »How Not To Die« das am besten gehütete Geheimnis der Medizin: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich der menschliche Körper selbst heilen. Die meisten aller frühzeitigen Todesfälle lassen sich verhindern – und zwar, so überraschend es klingt -, durch einfache Änderungen der Lebens- und Ernährungsweise.

»Alles begann mit meiner Großmutter«, schreibt Dr. Michael Greger im Vorwort seines Buches »How Not to Die«. Er war noch ein Kind, als die Ärzte seine Großmutter Francis in einem Rollstuhl zum Sterben nach Hause schickten – mit der Diagnose »Herzerkrankung im Endstadium«. Francis Greger hatte bereits so viele Bypass-Operationen hinter sich, dass das Narbengewebe von all den Operationen am offenen Herzen jeden weiteren Eingriff immer schwieriger machte. Mit 65 Jahren erhielt die Großmutter ihr medizinisches Todesurteil.

Nach medizinischem Todesurteil: Großmutter stellt Ernährung um und lebt weitere 31 Jahre

Doch kurz nachdem sie aus dem Krankenhaus entlassen worden war, reiste sie in ihrer Verzweiflung in ein neues Behandlungszentrum nach Kalifornien zu Nathan Pritkin, einem frühen Pionier der Lifestyle Medicine, der dafür berühmt war, auch Herzkrankheiten im Endstadium zu heilen. Die Patienten bekamen eine pflanzenbasierte Diät und begannen ein stufenweises Bewegungstraining. »Sie rollten meine Großmutter hinein und sie lief selbst wieder hinaus«, berichtet Dr. Michael Greger. »Dank einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise konnte sie noch weitere einunddreißig Jahre mit ihren sechs Enkelkindern auf dieser Welt genießen.«

Bild: travelbook - Fotolia - Fotolia.com

Der Arzt und Ernährungsmediziner Dr. Michael Greger analysiert in dem Bestseller »How Not To Die« die 15 häufigsten Todesursachen der westlichen Welt und erläutert auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, wie diese durch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

Die wundersame Genesung seiner Großmutter inspirierte den jungen Michael Greger, Arzt zu werden. Als er sein Studium begann, hatten Koryphäen wie Dr. Dean Ornish unter Zuhilfenahme der neuesten Spitzentechnologie bewiesen, dass sich Herzkrankheiten, die Todesursache Nr. 1 in der westlichen Welt, durch die richtige Ernährungs- und Lebensweise kurieren lassen. »Diese Forschungsergebnisse von Dr. Dean Ornish und seinen Kollegen wurden in einigen der angesehensten medizinischen Fachzeitschriften der Welt publiziert«, schreibt Dr. Michael Greger. »Nichtsdestotrotz änderte sich kaum etwas an der medizinischen Praxis.« Und auch beim Medizinstudium wurde die Möglichkeit, chronische Erkrankungen mit einer bestimmten Ernährung zu behandeln oder sogar zu heilen, nicht einmal erwähnt. »Ich wusste nur aufgrund meiner Familiengeschichte davon.«

Der Arzt und Ernährungsmediziner durchforscht die medizinische Fachliteratur

Michael Greger machte es sich zur Aufgabe, die medizinische Fachliteratur zu durchforschen. Schon während seines Studiums durchstöberte er jahrelang die medizinischen Bibliotheken. Er begann als Arzt zu arbeiten. Zusätzlich hielt er zahllose Vorträge an den medizinischen Fakultäten der Universitäten mit dem Ziel, einer ganzen Generation neuer Ärzte mehr Wissen über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit zu vermitteln. »Es gab Zeiten, in denen ich bis zu vierzig Vorträge im Monat hielt«, erinnert er sich. »Am Ende brachte ich es auf mehr als tausend Vorträge weltweit.«

Da er mehr Nachfragen bekam, als er je hätte annehmen können und sich dieser Lebensstil nicht durchhalten ließ, begann er seine jährlichen Forschungsergebnisse in einer DVD-Reihe namens »Latest in Clinical Nutrition« zu veröffentlichen. Und seit einigen Jahren stellt Dr. Michael Greger mit der gemeinnützigen Organisation NutritionFacts.org ernährungswissenschaftlich nachgewiesene Erkenntnisse Millionen Menschen kostenlos zur Verfügung: mit mehr als tausend Videos zu beinahe jedem ernährungsbezogenen medizinischen Thema und fast täglich werden neue Artikel veröffentlicht.

»Allein im letzten Jahr wurden über 20.000 Arbeiten über Ernährung veröffentlicht«

»Mit der Demokratisierung von Informationen halten Ärzte nicht mehr das Monopol über gesundheitliches Wissen. Wenn es um einfache Rezepte für die Änderung der Lebensweise geht, ist es meiner Erfahrung nach effektiver, die Menschen direkt und individuell dazu zu ermutigen«, so Dr. Greger. Darum sollten die Menschen nicht warten, bis ihnen ein Arzt eine gesunde Lebensweise ans Herz legt, sondern die lebensrettenden wissenschaftlichen Erkenntnisse in ihren Alltag integrieren.

>>>

»Allein im letzten Jahr wurden über zwanzigtausend Arbeiten in der medizinischen Fachliteratur zum Thema Ernährung veröffentlicht. Ich habe jetzt ein ganzes Forscherteam, alles großartige Mitarbeiter, und eine Armee von Freiwilligen, die mir dabei helfen, mich durch die Massen an Informationen zu kämpfen.«

500 Seiten komprimierte wissenschaftliche Fakten – zugleich ein spannender Schmöker

Die Ergebnisse seiner jahrelangen Forschungen hat Dr. Michael Greger auf 500 Seiten zusammengefasst: In seinem Buch »How Not To Die« stellt er wissenschaftliche Fakten und Studienergebnisse zum Thema Ernährung und Gesundheit komprimiert und allgemeinverständlich vor. Und obwohl das Buch auf Tausenden von wissenschaftlichen Studien basiert, ist es unglaublich spannend zu lesen. Einmal angefangen wird der Bestseller Sie dermaßen fesseln, dass Sie ihn nicht mehr aus der Hand legen werden. Außerdem ist das Buch eine regelrechte Fundgrube und ein Nachschlagewerk:

In Teil 1 analysiert Dr. Michael Greger die 15 häufigsten Todesursachen der westlichen Welt und erläutert auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, wie diese durch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

In Teil 2 »Wie wir gesund essen« erklärt der Ernährungsmediziner anhand der Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, welche pflanzlichen Lebensmittel besonders wertvoll und gesund für die verschiedenen Organe und Funktionen des menschlichen Körpers sind und wie diese am besten kombiniert und verzehrt werden können.

Die 15 häufigsten Todesursachen vermeiden, aufhalten und umkehren

Dr. Michael Greger ist überzeugt: Die meisten Todesfälle sind vermeidbar und hängen damit zusammen, was wir essen. »Unsere Ernährung ist die Hauptursache für all die frühzeitigen Tode und ebenso für Invalidität.«

Eigentlich müsste also Ernährung das Top-Thema an den medizinischen Ausbildungsstätten sein. Doch bis heute spielt die Ernährungswissenschaft in der Ausbildung von Ärzten so gut wie keine Rolle. Und während der Großteil der Öffentlichkeit Ärzte als »sehr glaubhafte« Quellen für ernährungsbezogenen Informationen hält, zeigte eine Untersuchung, dass Ärzte oft nicht mehr Kenntnisse über Ernährungsfragen als ihre Patienten haben – und zum Teil Passanten auf der Straße mehr über Ernährungsgrundlagen wissen. *(How Not To Die, S. 1)*

Bei zu vielen Patienten und sogar bei seinen Berufskollegen scheine die vorherrschende Denkweise zu sein, dass wir alles essen können, was wir wollen, und einfach Medikamente nehmen, wenn wir gesundheitliche Probleme bekommen. »Die globalen Ausgaben für verschriebene Medikamente überschreiten jährlich 1 Trillion US-Dollar«, schreibt Dr. Michael Greger. »Ein Doktor am Tag scheint die Äpfel fernzuhalten.«

Der Ernährungswissenschaftler analysiert auf 220 Seiten die häufigsten Todesursachen der westlichen Welt:

- Herzkrankheiten
- Lungenkrankheiten
- Hirnkrankheiten
- Krebsarten des Verdauungssystems
- Infektionen
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Lebererkrankungen
- Blutkrebs
- Nierenerkrankungen
- Brustkrebs
- Suizidale Depression
- Prostatakrebs
- Parkinson
- Iatrogene Krankheiten (das sind Krankheitsbilder, die durch ärztliche Maßnahmen verursacht wurden: Nebenwirkungen von Medikamenten, Krankenhausinfektionen, Behandlungsfehler usw.)

Die erschreckende Zunahme ernährungsbedingter chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Fettleibigkeit wird einer Ernährung zugeschrieben, die von tierischen Produkten und industriell weiterverarbeiteten Lebensmitteln dominiert wird: viel Fleisch, viele Milchprodukte, viele Eier, viele gesättigte Fette, viel Zucker und viel Weißmehl.

»Zu oft ignorieren Ärzte die potentiellen Vorteile einer gesunden Ernährung«

Dr. Greger erläutert auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, wie viele der chronischen Krankheiten in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können: durch eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährungsweise, die Fleisch- und Milchprodukte, Eier sowie stark industriell verarbeitete Lebensmittel meidet. (S. 9)

So hat Kaiser Permanente, die größte Gesundheitsorganisation der USA, in ihrer offiziellen medizinischen Fachzeitschrift Ärzte darüber informiert, dass eine gesunde Ernährung »am besten mit einer pflanzenbasierten Diät und pflanzlichen Lebensmitteln, aber ohne Fleisch- und Milchprodukte, Eier oder raffinierte und industriell verarbeitete Produkte erreicht wird.« Weiter heißt es: »Zu oft ignorieren Ärzte die potentiellen

Vorteile einer gesunden Ernährung und verschreiben zu schnell Medikamente, anstatt ihren Patienten die Möglichkeit zu geben, ihre Krankheiten mithilfe einer gesunden Ernährung und eines aktiven Lebensstils zu bekämpfen (...) Ärzte sollen in Betracht ziehen, ihren Patienten, insbesondere aber denjenigen mit Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Fettleibigkeit, eine pflanzenbasierte Ernährung zu empfehlen.«

Es gebe allerdingseine »Nebenwirkung«, der von Kaiser Permanente nicht erwähnt werde: »Wenn die Menschen beginnen, sich pflanzenbasiert zu ernähren, während sie weiterhin ihre Medikamente einnehmen, ist es möglich, dass ihr Blutdruck oder Blutzucker so stark absinkt, dass die Ärzte die Medikation anpassen oder die Medikamente ganz absetzen müssen.« *(S. 10/11)*

Herzkrankheiten durch pflanzenbasierte Ernährung verhindern und aufhalten

Dr. Michael Greger weist darauf hin, dass Koronare Herzerkrankungen jedes Jahr mehr Amerikaner töten als alle bisherigen Kriege zusammen. Diese Bedrohung könne nicht in einem Labor, sondern direkt in unseren Einkaufsmärkten, Küchen und Esszimmern gestoppt werden. *(S. 17)*

So hätten Pioniere der Lebensmittelmedizin gezeigt, dass durch eine pflanzenbasierte Ernährung das Fortschreiten von Herzkrankheiten aufgehalten werden könne – Herzkrankheiten könnten sich sogar zurückentwickeln. Sobald Patienten damit aufhörten, Essen zu verzehren, das ihre Arterien verstopfe, seien ihre Körper wieder in der Lage gewesen, Teile der Plaque-Ablagerungen, die sich gebildet hatten, aufzulösen. »Arterien öffneten sich ohne Medikamente und Operationen, sogar bei einigen Patienten mit einer schweren Dreigefäßerkrankung. »Lassen Sie mich Ihnen das „am besten gehütete Geheimnis der Medizin“ verraten: Unter den richtigen Bedingungen heilt sich unser Körper selbst«, so der Ernährungsmediziner. »Ihr Körper will gesund werden, Sie müssen ihn nur lassen.« *(S. 23/24)*

Ernährungs- und Lebensweise spielen eine größere Rolle als genetische Faktoren

Dr. Greger weist darauf hin, dass Studien zufolge die Faktoren der Ernährungs- und Lebensweise eine wesentlich größere Rolle spielen als genetische Voraussetzungen, wie Herzkrankheiten oder Krebs in der Familie. »Nur weil Sie mit schlechten Genen geboren wurden, heißt das nicht, dass Sie diese nicht wirksam ausschalten könnten«, schreibt er. Andererseits könnten wir Krebs bekommen, obwohl wir mit guten Genen geboren wurden. *(S. 11/12)*

>>>

Bild: Tijana - Fotolia

Studien zeigen: Durch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung kann das Fortschreiten von Herzkrankheiten aufgehalten werden – Herzkrankheiten können sich sogar zurückentwickeln. »Lassen Sie mich Ihnen das am besten gehütete Geheimnis der Medizin verraten: Unter den richtigen Bedingungen heilt sich unser Körper selbst«, erklärt Dr. Greger. »Ihr Körper will gesund werden, Sie müssen ihn nur lassen.«

Bild: annapustynnikova - Fotolia.com

Grüne Smoothies sind inzwischen ein Kult-Getränk. Nicht ohne Grund: Grünes Blattgemüse enthält viel Chlorophyll. Der grüne Pflanzenfarbstoff ist fast identisch aufgebaut wie unser körpereigener roter Blutfarbstoff, das Hämoglobin. Chlorophyll ist außerordentlich hilfreich beim Aufbau neuer Blutzellen, es unterstützt die Entgiftung und die Wundheilung.
»Von allen Lebensmittelgruppen, die von einem Team von Harvard-Wissenschaftlern erforscht wurde, wurde grünes Blattgemüse mit der stärksten schützenden Wirkung vor häufigen chronischen Krankheiten assoziiert, einschließlich einer Risikoverringerung um bis zu 20 Prozent im Fall von Herzinfarkten und Schlaganfällen pro jeder zusätzlichen täglichen Portion«, erklärt Dr. Greber.

Bild: denio109 - Fotolia

Hülsenfrüchte sind nicht nur nährstoffreich, sie können offenbar auch Krebs vorbeugen: Die umfassendste bisher durchgeführte Analyse zu Ernährung und Krebs, veröffentlicht vom »American Institute for Cancer Research«, empfiehlt zur Krebsvorbeugung, zu jeder Mahlzeit Vollkorn und/oder Hülsenfrüchte zu verzehren.

Bild: Johanna Mühlbauer - Fotolia.com

Beeren sind das gesündeste Obst: Sie bieten einen potentiellen Schutz vor Krebs, unterstützen das Immunsystem, schützen die Leber und das Gehirn. Die Pflanzenfarbstoffe von Blaubeeren, Himbeeren & Co. schützen als Antioxidantien unsere Zellen vor freien Radikalen und verzögern das Altern.
Zitrusfrüchte scheinen die Lebensmittel zu sein, welche die Reparaturfunktion der DNA am besten zu fördern scheinen: »Schon zwei Stunden nach dem Essen von Zitrusfrüchten wird Ihre DNA erheblich resistenter gegenüber Beschädigungen«, schreibt Dr. Greger.

Bild: felix - Fotolia.com

Im Pflanzenreich existieren Substanzen, die die Wirkung von Medikamenten haben, aber ohne deren Nebenwirkungen. So wurde in wissenschaftlichen Studien beispielsweise nachgewiesen, dass durch das Tröpfeln von grünem Tee auf Darm-, Speiseröhren- oder Prostatakrebszellen die vom Krebs ausgeschalteten Gene reaktiviert werden. Oder dass drei Stunden nach dem Verzehr einer Tasse Brokkolisprossen das Enzym, das verschiedene Krebsarten dafür benutzen, um unsere Abwehrkräfte auszuschalten, in der Blutbahn in gleicher oder sogar stärkerer Weise unterdrückt werde als mit einem Chemotherapeutikum, das extra zu diesem Zweck entwickelt wurde, nur ganz ohne die giftigen Nebenwirkungen. *(ebda., S. 12)*

»Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein«

Während Dr. Greger im ersten Teil umfassend auf die wissenschaftlichen Beweise eingeht, welche Rolle eine pflanzenbasierte Ernährung beim Verhindern, Behandeln und sogar Umkehren der häufigsten Todesursachen nimmt, stellt er im zweiten Teil auf 100 Seiten Studienergebnisse zu den wichtigsten pflanzlichen Lebensmitteln vor. Denn: »Soweit ich erkennen kann, ist die gesündeste umsetzbare Ernährungsweise die, die auf unverarbeiteten bzw. naturbelassenen pflanzlichen Lebensmitteln basiert. Im Alltag bedeutet dies, dass es umso besser für Sie ist, je mehr vollwertige pflanzenbasierte und je weniger verarbeitete und tierische Produkte Sie essen.« *(S. 246)*

Zu einer vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung gehören:

- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen...)
- Beeren (Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Trauben, Kirschen, Acai, Cranberries, Gojibeeren, Kumquats, Maulbeeren...)
- Anderes Obst (von Apfel bis Zitrone und Zwetschge)
- Kreuzblütlergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Rucola, Radieschen...)
- Grünes Blattgemüse (von Beete-Grün bis Spinat)
- Anderes Gemüse (von Artischocken über Möhren und Pilze bis Zucchini)
- Leinsamen
- Nüsse und Samen (Cashews, Chiasamen, Hanfsamen, Hasel- und Walnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Sesam...)
- Kräuter und Gewürze (von Basilikum über Kurkuma bis Vanille und Zitronengras)
- Vollkorn (Brauner Reis, Buchweizen, Gerste, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Roggen, Wildreis...)
- Getränke (Vom Grünen und Weißen Tee über Matcha und Chai bis zu Pfefferminz und Zitronenmelisse)
- Bewegung

Hülsenfrüchte sind nicht nur Proteinbomben, sie können offenbar auch Krebs vorbeugen

Hülsenfrüchte zählen zu den proteinreichsten Lebensmitteln. Sie sind darüber hinaus nicht nur reich an Eisen und Zink, wie Sie es von anderen Eiweißquellen wie Fleisch erwarten würden, sondern enthalten auch Nährstoffe, wie sie in dieser Konzentration nur im Pflanzenreich vorkommen, wie z.B. Ballaststoffe, Folat und Kalium. Und natürlich enthalten sie - im Unterschied zu tierischen Proteinquellen - von Natur aus kein Cholesterin.

Hülsenfrüchte sind nicht nur nährstoffreich, sie können offenbar auch Krebs vorbeugen: Die umfassendste bisher durchgeführte Analyse zu Ernährung und Krebs, veröffentlicht vom *American Institute for Cancer Research*, empfiehlt zur Krebsvorbeugung, **zu jeder Mahlzeit** Vollkorn und/oder Hülsenfrüchte zu verzehren. *(Vgl. S. 256/257)*

Dr. Greger schreibt: »Wissenschaftler fanden heraus, dass sich das Risiko eines frühen Todes pro Erhöhung des täglichen Hülsenfruchtverzehrs um zwanzig Gramm um 8 Prozent senken lässt – das sind gerade einmal zwei knappe Esslöffel!« *(S. 264)* Insgesamt belegt der Ernährungswissenschaftler die gesundheitsfördernde Wirkung von Hülsenfrüchten mit 65 Studien.

Zu Hülsenfrüchten zählen Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Erdnüsse und Lupinen. Daraus lassen sich nicht nur Linsensuppe, Erbsen- und Bohnengemüse zubereiten, sondern auch so leckere Gerichte wie Hummus, Erdnusmus, Tofu, Tempeh oder Miso, Kichererbsen- oder Lupinen-Salat. Lupinenmehl kann in Müslis und Smoothies gerührt werden. Viele vollwertige pflanzliche Protein-Shakes enthalten neben Reis- oder Hanfprotein auch Lupinenprotein, da es alle essentiellen Aminosäuren in optimaler Zusammensetzung enthält. Und inzwischen gibt es auch köstliche Nudeln aus Linsen, Kichererbsen und Mungobohnen, als nährstoffreiche und Alternative zu Weizennudeln.

Beeren und Obst schützen Immunsystem und die DNA

Beeren sind das gesündeste Obst: Sie bieten einen potentiellen Schutz vor Krebs, unterstützen das Immunsystem, schützen die Leber und das Gehirn. Die Pflanzenfarbstoffe von Blaubeeren, Himbeeren & Co. schützen als Antioxidantien unsere Zellen vor freien Radikalen und verzögern das Altern. *(Vgl. S. 267-269)*

Zitrusfrüchte scheinen die Lebensmittel zu sein, welche die Reparaturfunktion der DNA am besten zu fördern scheinen: »Schon zwei Stunden nach dem Essen von Zitrusfrüchten wird Ihre DNA erheblich resistenter gegenüber Beschädigungen«, schreibt Dr. Greger. Dies könnte, so der Ernährungsmediziner, ein Grund dafür sein, dass der Verzehr von Zitrusfrüchten mit einem niedrigeren Risiko für Brustkrebs in Verbindung gebracht wird, Zitrusfrüchte und deren Schale scheinen außerdem Hautkrebs vorzubeugen. *(S. 279)*

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Beeren und anderem Obst belegt der Autor mit insgesamt 85 Studien.

Kreuzblütlergemüse wie Brokkoli & Co. aktivieren Abwehrkräfte und schützen DNA

Kreuzblütlergemüse, allen voran Brokkoli, kann Studien zufolge potentiell DNA-Schäden und dem Metastasenwachstum von Krebs vorbeugen. Es kann die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und Schadstoffe aktivieren und die Leberentgiftungsenzyme ankurbeln. »Der Bestandteil, der sehr wahrscheinlich für diese positiven Wirkungen verantwortlich ist, ist Sulforaphan, das fast ausschließlich von Kreuzblütlergemüse gebildet wird«, erklärt Dr. Greger. »Abgesehen davon, dass es ein vielversprechender Krebswirkstoff ist, kann Sulforaphan außerdem auch dabei helfen, das Gehirn und die Sehkraft zu schützen, allergische Entzündungen der Nasenschleimhaut zu mildern, Typ-2-Diabetes in den Griff bekommen und kann, wie jüngst festgestellt wurde, sogar erfolgreich bei der Behandlung von Autismus eingesetzt werden.« All diese positiven Wirkungen sind durch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien belegt, die umfangreich als Quellen aufgeführt werden. *(S. 281ff, S. 461f)*

Zu Kreuzblütlergemüse zählen Brokkoli und Brokkolisprossen, Blumenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Schwarzkohl, Rosenkohl, Pak Choi, Radieschen, Rucola, Brunnenkresse und Meerrettich.

Grünes Blattgemüse - das gesündeste Gemüse überhaupt

So wie Beeren das gesündeste Obst sind, ist laut Dr. Greger grünes Blattgemüse das gesündeste Gemüse: Die Blätter enthalten viel Chlorophyll. Der grüne Pflanzenfarbstoff ist fast identisch aufgebaut wie unser körpereigener roter Blutfarbstoff, das Hämoglobin. Chlorophyll ist außerordentlich hilfreich beim Aufbau neuer Blutzellen, es unterstützt die Entgiftung und die Wundheilung. Und es scheint Krebs vorbeugen zu können: »In der Laborschale konnten bestimmte DNA-Schäden in menschlichen Zellen durch Chlorophyll 'vollständig beseitigt' werden«, schreibt Dr. Greber. In einem anderen Versuch konnte Spinatchlorophyll bei Versuchspersonen bis zu 40 Prozent eines Karzinogens unschädlich machen. *(S. 289)*

»Von allen Lebensmittelgruppen, die von einem Team von Harvard-Wissenschaftlern erforscht wurde, wurde grünes Blattgemüse mit der stärksten schützenden Wirkung vor häufigen chronischen Krankheiten assoziiert, einschließlich einer Risikoverringerung um bis zu 20 Prozent im Fall von Herzinfarkten und Schlaganfällen pro jeder zusätzlichen täglichen Portion«, erklärt Dr. Greber. *(S. 288)* >>>

Grünes Blattgemüse scheint außerdem ein regelrechter Jungbrunnen zu sein. Das Coenzym Q10 ist den meisten Menschen als das Anti-Aging Mittel schlechthin bekannt. Denn Anti-Aging-Cremes und Körperlotionen mit Q10 haben dem Coenzym einen guten Ruf als Anti-Faltenmittel verschafft. Doch Q10 ist weitaus mehr als nur ein Anti-Falten Mittel: Das Coenzym wird von jeder Zelle unseres Körpers benötigt, um die Energieversorgung sicherzustellen. Q10 aktiviert das Immunsystem, stärkt das Herz und die Nerven und steigert sogar die Fettverbrennung. Ab dem 30. bis 40. Lebensjahr sinkt oft der Gehalt des Coenzyms in den Zellen. Die Folge sind aber nicht nur Falten in der Haut - ein Q10-Mangel kann auch zu Bluthochdruck, Herzmuskelstörungen, Herzinsuffizienz, Arterienverkalkung und der vermehrten Bildung von freien Radikalen führen. Nun können Sie zur Q10-Creme greifen und Q10 als Nahrungsergänzung einnehmen. Oder/und Sie essen viel grünes Blattgemüse (z.B. als grüne Smoothies) und nehmen anschließend ein Sonnenbad.

Dr. Michael Greber erklärt, dass die roten Wellenlängen des Sonnenlichts in unseren Körper eindringen können. Dort bilden sie aber nicht nur Vitamin D. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Sonnenlicht das Chlorophyll aktiviert, welches sich in diesem Moment in der Blutbahn befindet. Durch Licht aktiviertes Chlorophyll kann Ihrem Körper dabei helfen, das Coenzym C10 neu zu bilden. *(Vgl. S. 289-190)*

Also: Her mit Spinat, Mangold, Grünkohl, Beete-Grün, Salat und Feldsalat, Rucola und Wildkräutern! Die gesundheitsfördernde Wirkung von grünem Blattgemüse belegt Dr. Michael Greber mit insgesamt 41 wissenschaftlichen Studien.

Je mehr verschiedene Gemüse umso besser!

Dr. Greber weist darauf hin, dass eine groß angelegte Studie die typische US-amerikanische Ernährungsweise als die Hauptursache für Todesfälle und Invalidität bei US-Amerikanern identifizierte - »und einen unzureichenden Gemüseverzehr als den Risikofaktor Nummer fünf - fast so schlimm wie der Verzehr von verarbeitetem Fleisch«. *(S. 296)*

Jedes Gemüse hat andere gesundheitsfördernde Wirkungen. »Sogar verschiedene Teile ein und desselben Gemüses können verschiedene Wirkungen erzielen«, ist in »How Not To Die« zu lesen. So enthalte beispielsweise die gelbe Flüssigkeit, die Tomatensamen umgibt, einen Wirkstoff, der die Thrombozytenaktivierung unterdrückt und so vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen könnte. »Aspirin hat einen ähnlichen Effekt, scheint aber nicht bei allen zu wirken und kann außerdem das Blutungsrisiko erhöhen - zwei Einschränkungen, die bei dem Tomatenwirkstoff nicht zuzutreffen scheinen.« *(S. 297)*

Es empfiehlt sich daher, eine möglichst große Vielfalt an Obst und Gemüse zu essen, weil eben jedes Gemüse »etwas anderes kann«. So zeigten Studien, dass Abwechslung beim Obst- und Gemüseverzehr das Entzündungspotential verringern kann oder dass das Hinzufügen von zwei weiteren unterschiedlichen Arten von Obst und Gemüse pro Woche das Risiko für Typ-2-Diabetes verringert. *(Vgl. S. 298)*

Eine wissenschaftliche Untersuchung verglich die Wirkung von vierunddreißig häufigen Gemüsesorten in vitro auf acht verschiedene menschliche Krebszelltypen und kam zu dem Ergebnis, dass »eine ausgewogene Ernährung, die mehrere verschiedene Gemüsearten (und daher Phytochemikalien) enthält, essentiell für eine effektive Krebsprävention« ist. Dr. Greber erklärt, warum wir viel verschiedene Gemüse essen sollten: »Radieschen können z.B. überhaupt nichts gegen das Wachstum von Bauchspeicheldrüsenkrebszellen ausrichten, sind aber zu 100 Prozent wirksam, wenn es um das Aufhalten des Wachstums von Magenkrebszellen geht. Orange Gemüsepaprika bringen nichts bei Magenkrebs, konnten das Prostatakrebszellenwachstum aber um mehr als 75 Prozent eindämmen.« *(S. 307)*

Außerdem kann sich auch Ihr Aussehen verbessern: »Durch das Essen von gelben und roten Pigmenten in Obst und Gemüse wie bspw. Beta-Carotin in Süßkartoffeln oder Lycopin in Tomaten können sowohl Männer wie auch Frauen ein stärkeres goldenes oder rosiges Strahlen ihrer Haut bewirken«, schreibt Dr. Greber. So haben Wissenschaftler in einer Studie mit College-Studenten herausgefunden, dass der Teint von Studienteilnehmern, die neun Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehrten, als wesentlich gesünder eingestuft wurde als der Teint, der durch das Essen von nur drei Portionen pro Tag entstand. Eine andere Studie kam zu dem Ergebnis, dass »ein höherer Konsum von grünem und gelben Gemüse mit einer geringeren Faltenbildung in Zusammenhang steht«. *(Vgl. S. 299)*

Nüsse, Samen und Leinsamen können Risiko für frühzeitigen Tod und Invalidität senken

Der Verzehr von zu wenig Nüssen und Samen ist einer großen Studie zufolge der drittgrößte ernährungsbedingte Risikofaktor für Tod und Invalidität. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Nüssen, Samen und Leinsamen belegt Dr. Michael Greber mit insgesamt 56 Studien. *(S. 469-471)*

»Ein ungenügender Verzehr von Samen und Nüssen soll jährlich Millionen von Menschen das Leben kosten – fünfzehnmal mehr als alle diejenigen zusammen, die an einer Überdosis Heroin, Crack-Kokain und anderen illegalen Drogen sterben«, fasst Dr. Greber ein weiteres Studienergebnis zusammen. *(S. 314)*

Der Antioxidantien- und Omega-3-Gehalt von Walnüssen zählt zu den höchsten. Eine groß angelegte Studie beobachtete

über siebentausend Männer und Frauen mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko über mehrere Jahre. Eine der Gruppen erhielt jede Woche ein halbes Pfund Nüsse. Diese Teilnehmer erlitten deutlich weniger Schlaganfälle und hatten generell ein deutlich geringeres Risiko, frühzeitig zu sterben - obwohl sie ansonsten die gleiche schlaganfallfördernde Ernährungsweise beibehielten. *(Vgl. S. 315-316)*

Eine andere Studie konnte belegen, »dass Frauen mit einem hohen Herz-Kreislauf-Risiko, die fünf oder mehr Tage pro Woche Nüsse oder einen Esslöffel Erdnussbutter aßen, ihr Herzinfarktrisiko im Vergleich zu Frauen, die nur eine Portion oder weniger aßen, fast halbieren konnten«, schreibt Dr. Greger. *(S. 317)*

Nun glauben viele Menschen, Nüsse würden wegen ihres hohen Kalorien- und Fettanteils dick machen und essen daher lieber weniger Nüsse. Doch stimmt es, dass wir an Gewicht zulegen, wenn wir täglich Nüsse essen? In »How Not To Die« ist zu lesen, dass bisher etwa zwanzig klinische Studien zu Nüssen und Gewicht durchgeführt wurden: »Sämtliche Studien zeigten eine geringere Gewichtszunahme, als erwartet wurde, gar keine Gewichtszunahme oder sogar einen Gewichtsverlust – sogar nachdem die Studienteilnehmer eine oder sogar zwei Handvoll Nüsse zu ihrer täglichen Ernährung hinzufügten.« *(ebda.)* Wie kann das sein? Einerseits sind Nüsse so sättigend, dass wir uns schneller satt fühlen und insgesamt weniger essen. Andererseits haben Nüsse die Fähigkeit, den Stoffwechsel anzuregen: »Wenn Sie Nüsse essen, verbrennen Sie mehr Ihres eigenen Fetts«, erklärt Dr. Greber. *(S. 318)*

Leinsamen sind wahrscheinlich »eine wunderbare Verteidigung gegen einige schwere Krankheiten«, darunter Bluthochdruck, Brustkrebs und Prostatakrebs. Frisch gemahlene Leinsamen können zum Beispiel auf Müslis, in Smoothies, auf Salate oder Suppen gestreut werden. Sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Gemahlene Leinsamen sind außerdem ein prima Bindemittel (zum Beispiel in Shakes oder Fruchtcremes) und können sogar als Ei-Ersatz beim Backen verwendet werden. *(S. 311-313)*

Kräuter und Gewürze: Wirksame Antioxidantien

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass viele der Aromastoffe in Kräutern und Gewürzen wirksame Antioxidantien sind. So wurden in den letzten Jahren in den medizinischen Fachzeitschriften über fünftausend Artikel über Curcumin veröffentlicht, das Pigment, das der Kurkumawurzel die gelbe Farbe gibt. Curcumin kann »eine Rolle bei der Prävention oder Behandlung von Lungenkrankheiten, Hirnkrankheiten und einer Reihe verschiedener Krebsarten wie multiplen Myelomen, Darmkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs spielen«, erklärt Dr. Greber. »Es wurde aber auch gezeigt, dass Curcumin die postoperative Genesung beschleunigen und rheumatoide

>>>

Bild: Tijana - Fotolia

Kreuzblütlergemüse, allen voran Brokkoli, kann Studien zufolge potentiell DNA-Schäden und dem Metastasenwachstum von Krebs vorbeugen. Es kann die Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und Schadstoffe aktivieren und die Leberentgiftungsenzyme ankurbeln.

Bild: kreus - Fotolia.com

Es empfiehlt sich, eine möglichst große Vielfalt an Obst und Gemüse zu essen, weil jedes Gemüse andere gesundheitsfördernde Eigenschaften hat. So zeigten Studien, dass Abwechslung beim Obst- und Gemüseverzehr das Entzündungspotential verringern kann. Nüsse und Samen können das Risiko für frühzeitigen Tod und Invalidität senken und offenbar das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken.

Bild: mika68 - Fotolia.com

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass viele der Aromastoffe in Kräutern und Gewürzen wirksame Antioxidantien sind.

Studien zufolge scheint Vollkorn das Risiko von Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Schlaganfällen zu verringern.

Eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist nicht nur heilsam für unseren Körper, sondern auch für das Gewissen - weil wir nicht mehr den Auftrag für das Quälen und Töten von Tieren geben.

Arthritis effektiver behandeln kann als das marktführende Medikament. Es kann außerdem auch wirksam bei der Behandlung von Osteoarthritis und anderen entzündlichen Erkrankungen eingesetzt werden«. *(S. 322)* Schon eine kleine Menge Kurkuma sorge dafür, die Anzahl der Zellen mit DNA-Schäden zu halbieren.

Ingwer wird zum Beipsiel seit Jahrhunderten zur Behandlung von Kopfschmerzen eingesetzt. In einer klinischen Doppelblindstudie wurde die Wirkung von Ingwer bei der Behandlung von Migräne mit dem meistverkauften Medikament verglichen. Das Ergebnis: »Nur ein achtel Teelöffel Ingwerpulver half genauso gut und genauso schnell wie das Medikament – ohne die Nebenwirkungen. Eine andere Studie zeigte: Bei Menstruationsbeschwerden konnte schon ein achtel Teelöffel Ingwerpulver dreimal täglich sowohl die Stärke der Schmerzen senken als auch die Schmerzdauer verkürzen. »Wie schnitt das Ingwerpulver im Vergleich zu Ibuprofen ab? Bei einem direkten Vergleich von einem achtel Teelöffel Ingwerpulver mit 400mg Ibuprophen zeigte sich, dass Ingwer genauso effektiv wirkte wie das führende Schmerzmittel«, schreibt Dr. Greger. *(S. 330/331)*

»Oregano ist so antioxidantienreich, dass Wissenschaftler beschlossen zu testen, ob es die DNA-schädigende Wirkung einer Bestrahlung reduzieren kann«, erfahren wir in »How Not To Die« weiter. Menschen mit Schilddrüsenüberfunktion oder Schilddrüsenkrebs werde manchmal radioaktives Jod verabreicht. Diese Behandlungsform könne sehr wirksam sein, die hohe Strahlenbelastung aber zu DNA-Schäden führen und das Risiko einer späteren Entstehung anderer Krebsarten erhöhen. Mit Oregano ließen sich in der Studie mit der höchsten Dosis die Chromosomenschäden um 70 Prozent reduzieren. Das Ergebnis der Wissenschaftler: Oregano könne »als wirkungsvolle radioprotektive Substanz« dienen. »Andere Laborversuche mit Oregano legten nahe, dass das Kraut krebsbekämpfende und entzündungshemmende Eigenschaften hat.« *(S. 232)*

Dr. Michael Greber stellt in »How Not To Die« nur einige Kräuter und Gewürze exemplarisch vor (so zum Beipiel Cayenne-Pfeffer, Bochshornklee, Nelken und Pfefferminze). Die gesundheitsfördernde Wirkung kann er mit insgesamt 113 (!) Studien belegen. *(S. 471-476)*

Vollkorn kann Sie vor dem Risiko chronischer Krankheiten schützen

»Eine Analyse aus dem Jahr 2015 ergab, dass Menschen, die mehr Vollkornprodukte essen, unabhängig von anderen Ernährungs- und Lebensstilfaktoren tendenziell deutlich länger leben«, schreibt Dr. Michael Greber. Das sei wenig überraschend, wenn man sich vor Augen halte, dass Vollkorn Studien zufolge das Risiko von Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Schlaganfällen zu verringern scheine. »Das Essen von mehr

Bild: Elena Schweitzer - Fotolia

Bild: Smileus - Fotolia.com

Bild: felix - Fotolia.com

Vollkornprodukten könnte weltweit jedes Jahr über einer Million Menschen das Leben retten«, fasst der Autor das Ergebnis einer Langzeitstudie zusammen. *(S. 339)*

Der Ernährungswissenschaftler weist daraufhin, dass das Essen von Vollkorn mehr sein sollte, als Weißmehltoast gegen Vollkorntoast auszutauschen. Denn auch bei Vollkorn gilt - wie bei Obst und Gemüse -: Je mehr Vielfalt, umso besser! Da sind einmal die Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Hafer, Roggen sowie die »alten« Sorten Dinkel, Emmer und Einkorn, oder auch Teff, das glutenfreie Korn aus Afrika. Hinzu kommen die Inkagetreide Quinoa, Amaranth sowie Buchweizen und Hirse, außerdem Vollkornreis und Wildreis (eigentlich kein Reis, sondern ein Wassergras). *(Vgl. S. 343)*

Dr. Greber empfiehlt in Übereinstimmung mit den führenden Experten für Krebs und Herzkrankheiten mindestens drei Portionen Vollkorn täglich. *(S. 339)* Dabei entspricht eine Portion einer halben Tasse Haferbrei, einer halben Tasse gekochtem Reis, Buchweizen oder Quinoa, einer halben Tasse Vollkornpasta oder einer Scheibe Vollkornbrot. *(S. 254)* Die gesundheitsfördernde Wirkung von Vollkorn belegt der Autor mit 67 wissenschaftlichen Studien. *(S. 476-479)*

Was sonst noch zu einer gesunden Lebensweise gehört

In dem Buch »How Not To Die« lesen wir, dass zu einer gesunden Lebensweise außerdem die richtigen Getränke, also keine Softdrinks, sondern viel Wasser und Tee (natürlich ohne Zucker) gehören. Vor allem grüner und weißer Tee kann eine bedeutende Rolle bei der Prävention verschiedener Krankheiten wie Krebs und Diabetes spielen, das Gehirn vor kognitivem Verfall und Schlaganfällen schützen und außerdem den Cholesterinspiel, den Blutdruck und den Blutzucker senken sowie das Körperfett reduzieren. *(S. 345)*

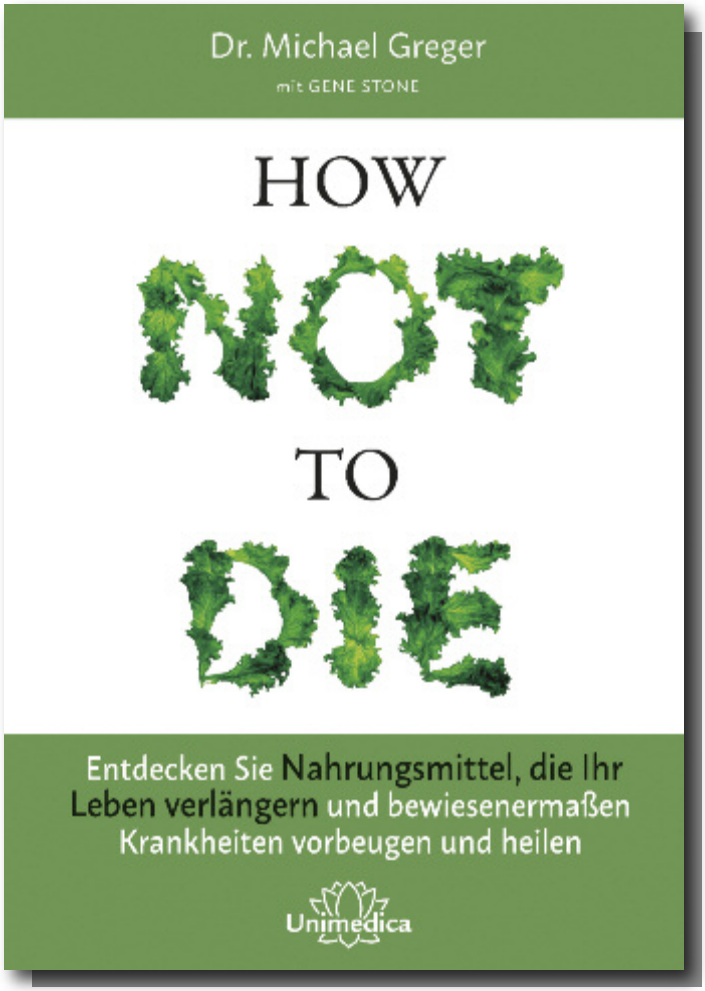
Und natürlich gehört auch Bewegung zu einer gesunden Lebensweise. Die gute Nachricht ist: Die Bioflavonoide in Zitrusfrüchten und Anthocyanin-Flavionoide in Beeren helfen, Muskelkater und Entzündungen nach dem Sport zu reduzieren und sie sorgen für eine schnellere Regeneration. Da durch Sport mehr oxidativer Stress entsteht, sollten wir viele antioxidantienreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Brunnenkresse oder andere Kräuter, essen. »Mit einer gesunden Ernährung können Sie beides haben – sämtliche Vorteile eines anstrengenden Trainings und keine übermäßigen Schäden durch freie Radikale«, fasst Dr. Greber zusammen. *(S. 363-365)*

Natürlich kann auch eine noch so vollwertige Ernährung uns nicht vor allen Krankheiten schützen. Doch ist die Chance, durch die Änderung unserer Lebensweise das Risiko für bestimmte Erkrankungen zu senken, nicht Motivation genug?

Es geht um mehr als um Ernährung

Das Buch »How Not To Die« ist ein »Muss« für alle, die ihre gesundheitliche Zukunft selbstbestimmt und gut informiert in die eigenen Hände nehmen möchten.

Doch es geht um mehr als um gesunde Ernährung. Viele Menschen entscheiden sich aus ethischen Gründen und aus Liebe zu den Tieren für eine rein pflanzliche Ernährung. Dass diese tierfreundliche Lebensweise auch das Optimale für die eigene Gesundheit ist, ist jedoch viel mehr als ein positiver Nebeneffekt. Denn wie können Lebensmittel unserer Gesundheit gut tun, die mit so viel Leid in der industriellen Massentierhaltung erzeugt werden, die voller Hormone und Antibiotika stecken, die unsere Umwelt mit Nitrat vergiften, das Klima schädigen, für die Abholzung des Regenwaldes verantwortlich sind und zudem den Welthunger verschärfen? Eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist somit nicht nur heilsam für unseren Körper, sondern auch für das Gewissen.



Michael Greger / Gene Stone: How Not To Die
512 Seiten, gebunden · Unimedica-Verlag, 2016
ISBN: 978-3-946566-12-0 · **Preis: 24,80 Euro**

Chefarzt empfiehlt veget

Heilen mit der

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, 1961 in Bad Waldsee als Sohn eines Kneipp-Arztes geboren, ist seit 2009 Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin.

Als Facharzt für Innere Medizin promovierte er im Bereich Kardiologie und bildete sich außerdem in den Bereichen Notfall-/Rettungsmedizin und Naturheilverfahren fort. Zu seinen Fachgebieten gehören u.a. Homöopathie, Physikalische Medizin, Ernährungsmedizin, Akupunktur und Mind-Body Medizin.

Infos: naturheilkunde.immanuel.de/andreas-michalsen/

Das aktuelle Buch »Heilen mit der Kraft der Natur« von Prof. Dr. Andreas Michalsen erschien erstmals Mitte April 2017 und kletterte in kürzester Zeit an die Spitze der Bestsellerliste. Der Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin ist überzeugt: Die Medizin braucht die Naturheilkunde – noch nie so dringend wie jetzt.

Prof. Michalsen wirbt für eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung. Denn: Etwa 50 bis 70 Prozent der chronischen Erkrankungen seien laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation ernährungsabhängig. Und wenn man auch die ethischen Probleme der Massentierhaltung, die Umweltschäden und den Energieverbrauch berücksichtige, könne man die Frage »Sollen wir alle Vegetarier werden?« nur mit »Ja« beantworten.

Die Selbstheilungskräfte stärken

Prof. Michalsen erzählt in seinem Buch, warum er den konventionellen Pfad der Medizin verlassen hat und welches Potenzial der Natur er mit seinen Patienten täglich neu entdeckt. »Immer mehr chronische Erkrankungen werden zu Volkskrankheiten und der Versuch der Schulmedizin, diese genauso hochtechnisiert wie die Notfallerkrankungen mit Operationen, Interventionen und neuen Medikamenten zu behandeln, führt zu immer mehr Nebenwirkungen und unbezahlbaren Kosten«, erklärt er. Als Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, der traditionsreichsten naturheilkundlichen Einrichtung in Deutschland, ist es ihm ein großes Anliegen, das Wissen über das große Potential der Naturheilkunde in die Öffentlichkeit zu bringen – und die Gräben zu schließen, die sich immer wieder zwischen der »Hightech«-Medizin und dem Erfahrungswissen zu öffnen scheinen. »Naturheilkundliche Therapien haben das Ziel, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu stärken«, erklärt Prof. Michalsen.

Bild: Immanuel Krankenhaus Berlin, Fotografin: Anja Lehmann

arisch-vegane Ernährung
Kraft der Natur

Ernährung – ein zentraler Schlüssel zur Gesundheit

Die Ernährung ist dabei ein zentraler Schlüssel zur Gesundheit – und so wichtig, dass der Mediziner in einem eigenen Kapitel mit der Überschrift »Essen ist Medizin« darauf eingeht. Hier heißt es: »Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass etwa 50 bis 70 Prozent der chronischen Erkrankungen ernährungsabhängig sind – eine unglaubliche Zahl.« Doch ganz bewusst würden – vor allem von der Industrie – Ergebnisse verschleiert oder sogar Daten unterdrückt, die das belegen, was ohnehin schon längst bekannt sei: dass Zucker, dass tierisches Fett, dass Alkohol sehr ungesund sind. Kaum ein anderer Bereich unseres Lebens sei so zentral für die Gesundheit wie die Ernährung - »aber die Medizin ist gerade hier professionell sehr schlecht aufgestellt«, so Prof. Michalsen.

Um das Thema Ernährung kümmerten sich Ernährungswissenschaftler – aber die hätten keinen Kontakt zu Patienten. »Ärzte haben sich jahrelang überhaupt nicht für Ernährung interessiert; Studierende lernen nichts darüber. Das war schon in meinem Studium so und hat sich bis heute nicht geändert. Es ist, das muss man sagen, eine einzige Katastrophe.« Früher wie heute herrsche die Meinung vor: »Es ist egal, was man isst, Hauptsache die Medikamente stimmen.« Man nehme nicht zur Kenntnis, dass Erkrankungen wie Rheuma, Bluthochdruck oder Kopfschmerz sehr positiv durch Ernährung beeinflussbar seien.

Der Autor verweist auf die Erfolge des US-amerikanischen Kardiologen Dr. Dean Ornish, der in seinem Buch »Revolution in der Herztherapie« schrieb: »Es erschien mir merkwürdig, dass die Ärzte es normal fanden, ihren Patienten den Brustkorb aufzuschneiden, dann aus dem Bein Gefäße herausoperierten und auf das Herz nähten – es aber abwegig fanden, sie über eine gesunde Ernährung und Bewegung aufzuklären.« Ornish verordnete seinen Patienten eine pflanzenbasierte, streng fettarme Ernährung und Bewegung – mit sensationellen Erfolgen: Sie verloren nicht nur viele überflüssige Pfunde, ihr Cholesterinspiegel und Blutdruck normalisierten sich – sogar die Gefäßverkalkungen in den Herzkranzgefäßen begannen sich zurückzubilden.

Bild: Kzenon - Fotolia.com

Essen kann Medizin sein. Schon Hippkrates, der Begründer der Medizin als Wissenschaft, sagte: »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.«

In den USA sei das Ornish-Ernährungsprogamm eine anerkannte Therapiemethode, so Prof. Michalsen. »Der Kardiologe hat berühmte Persönlichkeiten als Patienten, darunter den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton, der sich Stents und einen Bypass setzen lassen musste. Als Clinton kurz vor einer erneuten OP stand, nahm er die Ornish-Diät auf, seither ist er schlank und viel gesünder.« In einem Fernsehinterview sagte Clinton: »Ich dachte, wenn ich jetzt nichts mache, ist es aus.«

Was macht gesunde Ernährung aus?

Der Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt des Zentrums für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin empfiehlt eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung. Fertigprodukte, Weißmehl und Zucker solle man möglichst meiden.

Auf der Grundlage einer Vielzahl von Ernährungsstudien beantwortet er die Frage, was gesunde Ernährung ausmacht, so:

- sehr viel Gemüse,
- Obst,
- gesundes pflanzliches Fett, Nüsse, Avocados, Leinsamen und andere Samen.

Kohlenhydrate sollte man sehr differenziert betrachten: »In ihrer natürlichen Form als Vollkornbrot, Vollkornpasta, Vollkornreis enthalten sie Gesundheit und senken das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.« >>>

Bild: Maya Kruchancova - Fotolia.com

Für die Omega-3-Versorgung müssen wir keine Fische essen - Leinsamen ist die beste pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

»Weniger wichtig als ursprünglich gedacht ist der Fisch«, erklärt Dr. Michalsen. »Und was die gesunden Ernährungsformen noch eint: Fleisch und Wurst kommen kaum oder gar nicht vor. Der Verzehr von Milchprodukten und Eiern ist gering.«

Fisch werden viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben, vor allem wegen seiner langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Doch Fisch sei ein weit weniger gesundes Lebensmittel, als die meisten denken: Weil Fisch konzentrierte tierische Eiweiße enthalte, erzeuge er viel Säure im Körper und könne deshalb zu entzündlichen Erkrankungen, Osteoporose und Arthrose beitragen. Außerdem sei Fisch sehr mit Schwermetallen belastet. »Ein viel größeres Problem sehe ich aber in der ökologischen Frage«, erklärt Prof. Michalsen. »Nicht wenige Fischarten sind vom Aussterben bedroht. Teile der Weltmeere sind überfischt, und die Empfehlung, regelmäßig Fisch zu verzehren, entbehrt deshalb jeder nachhaltigen Perspektive.« Fischfarmen seien keine Alternative, weil dort viele Medikamente (Antibiotika) zum Einsatz kämen.

Der Mediziner weist darauf hin, dass wir keine Fische essen müssen, um unseren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken: Unserer Körper baut alpha-Linolensäure aus Pflanzen, etwa Leinsamen, in ausreichender Menge verzehrt, zu Omega-3-Fettsäuren um. Außerdem lieferten Algen wertvolles Omega 3. Generell seien pflanzliche Fette gesünder als tierische.

Die Vorteile von pflanzlichen Proteinen

Dass unser Körper tierisches Protein brauche, weil es eine höhere Wertigkeit habe als pflanzliches Protein, oder dass man pflanzliche Proteine kompliziert kombinieren müsse, sei eine Legende. »Das kann man nach aktuellen Daten absolut verneinen: Der Körper zerlegt Eiweiße und baut sie wieder so auf, wie er sie braucht – unabhängig davon, ob sie vom Tier oder von einer Pflanze stammen.«

Eigentlich unverständlich ist vor dem Hintergrund des aktuellen Forschungsstandes, dass die pflanzenbasierte Ernährung nicht viel mehr von Ernährungsorganisationen und dem Gesundheitswesen beworben wird und in Krankenhäusern gezielt als Therapie zum Einsatz kommt.

»Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – sie gibt den Ton an, was Empfehlungen für Kindergärten, Schulen oder Krankenhäuser angeht – hat diesen Tatbestand immer noch nicht realisiert«, erklärt Prof. Michalsen. »Ihr Wissensstand hinkt oft Jahre dem aktuellen Stand der Forschung hinterher, und ihre Verlautbarungen scheinen nicht ganz unabhängig vom Einfluss der Lobbyisten.«

Seit einigen Jahren belegten Studien, wie eindeutig tierisches Eiweiß das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden, Schlaganfall und Diabetes erhöht. Der Autor verweist auf eine Harvard-Studie, in der an über 130.000 Teilnehmern die Wirkung von tierischem und pflanzlichem Eiweiß verglichen wurde. Der Verzehr von mehr pflanzlichen Eiweißen war mit einer signifikant niedrigeren Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Krankheiten verbunden.

Sollen wir also alle Vegetarier werden? »Wenn man all diese Aspekte berücksichtigt und auch die ethischen Probleme der Massentierhaltung, die Umweltschäden und den Energieverbrauch mit berücksichtigt, kann man diese Frage nur mit Ja beantworten«, so Prof. Michalsen.

Milch – kein gesundes Lebensmittel

Lange galt Milch als gesundes Nahrungsmittel. Slogans wie »Die Milch macht's« haben sich über Generationen eingeprägt. Doch Milch wirke sich negativ auf den Säure-Basen-Haushalt aus, könne also zur Übersäuerung unseres Körpers führen, erklärt Prof. Michalsen. Eine Übersäuerung begünstige zahlreiche chronische Krankheiten. Umgekehrt könne eine basische pflanzenbasierte Ernährung zur Gesundheit beitragen. So ließen sich chronische Nierenprobleme durch eine Basen-Therapie gut behandeln; eine an tierischen Proteinen arme Kost werde schon lange empfohlen. Der Mediziner erklärt weiter: »Die Bewertung der Milch hat sich durch diese Erkenntnisse total gewandelt. Lange dachte man, dass sie durch ihren Kalziumgehalt den Knochen schützt. Heute wissen wir, dass es genau umgekehrt ist: Aufgrund der Säure, die Milch im Körper erzeugt, übersteigt der Kalziumabfluss bei Weitem das Kalzium, das man zuführt. Milchprodukte haben also eine negative Kalziumbilanz und sind keine Osteoporosetherapie.« So habe eine große schwedische Studie nachgewiesen, dass die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken, sogar steigt, wenn mehrere Gläser Milch pro Tag getrunken werden.

Eier sind nicht gesund

Häufig werde er gefragt, wie gesund Eier seien, schreibt Prof. Michalsen. Seine Antwort: Eier sind nicht gesund. Einer Studie zufolge werde das im Eidotter hoch konzentrierte Lecitin über den Stoffwechsel der Darmbakterien in ein Risikoprodukt für Herz-Kreislauf-Leiden und Diabetes verwandelt. »Dazu kommt die Tatsache, dass Eier oft mit Keimen und Toxinen belastet sind,

mit Salmonellen und anderen Erregern. Dies lässt mich meinen Patienten raten, auf Eier lieber zu verzichten.«

Was spricht für eine vegane Ernährung?

Eine Ernährung, die auf tierische Produkte verzichte, sei nicht automatisch gesund: »Auch vegetarische oder vegane Kost kann sehr ungesund sein, wenn sie überwiegend aus Nudeln, Süßspeisen und Fertigprodukten besteht«, schreibt der Autor. »Ernährt man sich aber vielfältig vegan ..., ist das hervorragend gesund. So gesund, dass man aufpassen muss, wenn man noch zusätzlich Medikamente einnimmt«.

So können durch vegane Ernährung das Risiko-Cholesterin LDL sowie überhöhter Blutdruck stark absinken. Wer also cholesterin- oder blutdrucksenkende Medikamente einnimmt, sollte die Werte ärztlich überprüfen lassen.

Wenn Patienten »ohnehin skeptisch sind gegenüber noch mehr Medikamenten (denn bei Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen sind es oft viele Medikamente auf einmal, die entsprechend verordnet werden), dann und wenn sie starke Nebenwirkungen haben, schlage ich vor, es mal mit einer veganen Ernährung zu versuchen«, berichtet Prof. Michalsen.

Er selbst ernähre sich seit zehn Jahren lactovegetarisch, also ohne Fleisch, Fisch und Eier und mit wenig Milchprodukten – ab und zu brauche er einfach eine Käsepizza. Seine Entscheidung, sich pflanzenbasiert zu ernähren, sei ursprünglich vom Gesundheitlichen ausgegangen: »Ich bin schließlich Internist und Kardiologe und habe diese ganzen Studien gelesen«, sagte Prof. Michalsen vor etwa zwei Jahren in einem Interview mit der Rheinischen Post. »Dass ich dabei bleibe, hat aber mittlerweile eher ethische Gründe. Warum sollen Tiere sterben, wenn es nicht sein muss?« *(Interview zu Veganismus: »Für Wurst gibt es gar keine Argumente«. Rheinische Post, 29.7.2015)*

Argumente für eine gesunde und tierfreundliche Lebensweise

Prof. Dr. Andreas Michalsen geht in seinem Buch »Heilen mit der Kraft der Natur« natürlich nicht nur auf Ernährungstherapie, sondern viele Bereiche der Naturheilkunde ein: Wiederentdeckte antike Therapien wie Blutegel und Schröpfen, Hydrotherapie, Heilfasten, Mind-Body-Medizin, Ayurveda, Akupunktur und die Heilkraft der Pflanzen. Auch diese Kapitel sind sehr lesenswert und ein leidenschaftliches Plädoyer für eine neue Medizin.

In der »Freiheit für Tiere«-Buchvorstellung haben wir den Schwerpunkt auf seine Ausführungen über die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung gelegt. Denn für viele unserer Leserinnen und Leser, die sich aus Liebe zu den Tieren dazu entschieden haben, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, liefern die gesundheitlichen Argumente eine weitere Bestätigung für eine tierfreundliche Lebensweise.

Die meisten Menschen, die – weil sie es so gewohnt sind – Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier essen, möchten ebenfalls nicht, dass Tiere unnötig leiden. Viele lehnen die Tierqual in der industriellen Massenproduktion ab und essen vielleicht inzwischen weniger Fleisch, mochten aber bisher nicht ihre Ernährungsgewohnheiten grundlegend ändern. Hier können Bücher wie »Heilen mit der Kraft der Natur« weitere wesentliche Denkanstöße geben. Und die Tatsache, dass dieses Buch in kürzester Zeit auf Platz Nr. 1 der Bestseller-Liste kletterte, beweist, dass die Sehnsucht nach Alternativen, Ganzheitlichkeit und einer Lebensweise im Einklang mit der Natur - zu der ja auch die Tiere gehören - groß ist.

Prof. Dr. Andreas Michalsen:
Heilen mit der Kraft der Natur
Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung – Was wirklich hilft
Gebunden, 304 Seiten
Insel-Verlag 2017 · ISBN: 978-3-458-17698-5
Preis: 19,95 Euro

POWERFOODS für

Der wirkungsvolle 3-Punkte-Plan

Jeder weiß, dass gesundes Essen unverzichtbar für einen gesunden Körper ist. Doch wussten Sie auch, dass Sie durch Ernährung Ihre kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und Ihr Gehirn wirksam schützen können?

Dr. Neal Barnard (Jahrgang 1953) ist Professor für Medizin an der George Washington Universität und Präsident der Ärzteorganisation »Physicians Committee for Responsible Medicine« (PCRM).

Der renommierte Arzt ist einer der führenden Wissenschaftler für Ernährung und Gesundheit, hat zahlreiche Artikel und Bücher zu diesem Thema verfasst, darunter »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes: Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen« (2016) und »Schmerzen lindern durch richtige Ernährung« (1999).

Informationen: www.pcrm.org

Dr. Neal Barnard, einer der führenden amerikanischen Mediziner auf diesem Gebiet, beleuchtet in seinem neuen Buch »Powerfoods für das Gehirn« die aktuellsten Forschungsergebnisse und erläutert, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihr Gedächtnis stärken, Ihre Denk-, Reaktions- und Problemlösungsfähigkeit verbessern und gleichzeitig das Risiko für Alzheimer, Schlaganfälle und andere ernste Risiken deutlich verringern können.

Drei Schritte zum Schutz unseres Gehirns

Mit Dr. Barnards effektivemn 3-Punkte-Plan können wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse einfach und unkompliziert in die Praxis umsetzen.

Schritt 1: Bestimmte Powerfoods liefern unserem Gehirn genau die Nährstoffe, die es braucht: Omega-3-Fettsäuren, die unverzichtbar für ein gut funktionierendes Gehirn sind, sowie wichtige Vitamine, welche unser Gehirn vor freien Radikalen und anderen schädlichen Elementen schützen können.

Gesättigte Fette, wie sie vor allem in Fleisch, Milch und Eiern vorkommen, sowie Transfette in Fertiggebäck und Snacks, Fast Food und Pommes frites können bekanntlich zu Problemen im Gehirn führen. Dagegen können unverarbeitete pflanzliche Fette Studien zufolge einen Schutz vor Alzheimer bieten. Wichtig für unser Gehirn sind vor allem Omega-3-Fettsäuren. Diese sind in vielen Gemüse- und Obstsorten enthalten, in höherer Menge vor allem in Walnüssen, Leinsamen und anderen Samen wie Hanfsamen und Lupine sowie in Algen.

Welche Lebensmittel bauen einen Vitaminschutzschild für unserer Gehirn auf? Dr. Barnard erklärt, dass vor allem Vitamin E, Folate sowie B-Vitamine von Bedeutung sind. Vitamin E schützt unser Gehirn vor freien Radikalen. Viel Vitamin E enthalten Nüsse und Samen, vor allem Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Pekannüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen. B-Vitamine - vor allem B6, B12 und Folat - schützen gegen Homocystein, das in hoher Konzentration mit Herzinfarkten und Schlaganfällen in Verbindung gebracht wird und sich auch auf unsere Gehirnfunktionen auswirkt. Die besten Folatquellen sind grüne Gemüse wie Brokkoli, grüne Blattgemüse

Bild: Harry Giglio

das Gehirn

für ein leistungsstarkes Gehirn

und Zitrusfrüchte. Die besten B6-Quellen sind Vollkorn, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Süßkartoffeln, Bananen und Nüsse. B12 sollten alle, die auf tierische Produkte verzichten, als Nahrungsergänzung einnehmen. Doch auch bei Menschen, die viele tierische Produkte essen, ist die B12-Versorgung nicht immer gesichert. Die US-Regierung empfiehlt, dass alle Menschen über fünfzig Jahre B12-Präparate einnehmen. Dr. Barnard hält die Nahrungsergänzung mit B12 auch für jüngere Vegetarier und Fleischesser eine gute Idee.

Wichtig ist außerdem, unser Gehirn vor Schadstoffen und Giften zu schützen: Metalle im Gehirn können die geistige Leistung verringern. Vor allem Fleisch- und Milchprodukte sowie Fertigprodukte sind die Hauptursache für überschüssige Metalle wie Aluminium, Kupfer, Eisen und Zink. Eine pflanzenbasierte Ernährung kann dabei helfen, einer Überdosis Zink und Kupfer vorzubeugen. Außerdem kann das so genannte nichthämische Eisen aus grünem Gemüse und Hülsenfrüchten besser vom Körper aufgenommen werden als Hämeisen aus Fleisch. Natürlich sollten wir Aluminium meiden: Aluminium ist in Getränkedosen enthalten, außerdem sollten saure Lebensmittel nicht mit Alufolie in Kontakt kommen. Aluminumbestandteile werden aber auch als Emulgatoren in Käse eingesetzt, insbesondere bei Tiefkühlpizza. Auch bei Salz sollten wir darauf achten, dass es kein Natriumaluminiumsilikat als Rieselhilfe enthält.

Schritt 2: Dr. Barnard stellt leicht in den Alltag integrierbare Übungen zur Stärkung des Gehirns und Verbesserung des Gedächtnisses vor. Übrigens wirken sich auch Sport und körperliche Aktivität positiv auf unsere Hirnleistung aus.

Schritt 3: Die häufigsten körperlichen Gefahren, welche das Gedächtnis bedrohen, werden ins Visier genommen: Schlafstörungen, bestimmte Medikamente und Erkrankungen.

Köstliche Rezepte, die nur die gesündesten Zutaten enthalten

Dr. Barnards Buch »Powerfoods für das Gehirn« enthält einen Menüplan mit köstlichen rein pflanzlichen Rezepten, die nur die gesündesten Zutaten enthalten und unserem Gehirn und unserem Körper die Nährstoffe zukommen lassen, die sie brauchen. Die Rezepte wurden nach den Empfehlungen des Mediziners von den Chefköchen Christine Waltermyer, Direktorin der *Natural Kitchen Cooking School*, und Jason Wyrick, Herausgeber des Magazins *The Vegan Culinary Experience,* entwickelt. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei leckere Rezepte aus »Powerfoods für das Gehirn« vor: Austernpilz-Frittata, gebackene Gemüse-Falafel und Super-Himbeer-Protein-Brownies. >>>

Dr. Neal Barnard: Powerfoods für das Gehirn
Der wirkungsvolle 3-Punkte-Plan für ein leistungsstarkes Gehirn und zum Schutz vor Alzheimer
Unimedica 2017 · ISBN: 978-3-946566-19-9
327 Seiten, gebunden · **Preis: 24,80 Euro**

Austernpilz-Frittata

Eine Frittata ist ein traditionelles italienisches Omelett. Sie wird normalerweise in einer Pfanne auf dem Herd zubereitet und danach im Ofen gebacken oder sofort in der Pfanne in den Ofen geschoben, wodurch eine leicht knusprige Konsistenz entsteht.

ZUTATEN für 2 Portionen

350 g fester Tofu
1/2 TL Kurkumapulver
1/2 TL Salz
2 kleine rote Kartoffeln, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Bund Spinat, gehackt
6 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
85 g Austernpilze, in Streifen geschnitten

Aus:

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.
Tofu zusammen mit dem Kurkuma und ¼ TL Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren.
Die gewürfelten Kartoffeln 5 Minuten in einer Pfanne auf mittlerer Flamme in einer sehr dünnen Schicht Wasser dünsten, bis sie leicht weich sind.
Knoblauch, Spinat und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 3 Minuten dünsten, bis der Spinat zusammenfällt.
Pürierten Tofu mit dem Gemüse verrühren und die Mischung auf Auflaufförmchen mit 10 bis 15 cm Durchmesser verteilen oder in eine Form mit 20 cm Durchmesser füllen.
Mit Alufolie abdecken und 25 Minuten im Ofen backen.
Während die Frittata im Ofen backt, die Pilzscheiben mit dem restlichen 1/4 TL Salz vermischen.
Eine beschichtete Pfanne verwenden, Pilze hineingeben und 4 bis 5 Minuten scharf anbraten, bis sie braun und leicht knusprig werden.
Fertige Frittata aus dem Ofen nehmen, mit den Pilzscheiben belegen und servieren.

Bild aus: Powerfoods für das Gehirn. Unimedica, 2017

Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid

Gebackene Gemüse-Falafel

Falafel sind sehr beliebte herzhafte orientalische Bällchen aus Kichererbsen. Diese einfache und fettfreie Variante wird gebacken und nicht frittiert.

ZUTATEN für 4 Portionen

1 große Dose (425 g) Kichererbsen, abgegossen und gespült
2 EL Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL frische Petersilie, fein gehackt
4 EL Karotten, geraspelt
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL feines Vollkornweizenmehl
1 TL Koriandersamen, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
4 EL grüne Erbsen, gekocht
Meersalz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Karotten, Zitronensaft, Mehl, Koriander und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und fast glatt pürieren.
Mischung in eine Schüssel geben und Erbsen unterrühren.
Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
8 größere Taler aus der Mischung formen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.
15 Minuten backen, vorsichtig wenden und weitere 15 Minuten backen.
Je 2 Taler in eine Vollkorn-Pitatasche geben und diese zusätzlich mit etwas Hummus, zerpflücktem Blattsalat und gewürfelten Zwiebeln und Tomaten füllen.
Die Taler passen auch wunderbar zu Couscous und einem gemischten Salat.

Aus:

Bild aus: Powerfoods für das Gehirn. Unimedica, 2017

Super-Himbeer-Protein-Brownies

Brownies aus Bohnen? Und ob! Die Bohnen liefern bei diesen Leckerbissen Ballaststoffe, Kalzium und Eiweiß und machen sie zu einer nahrhaften Schwelgerei.

ZUTATEN für 16 Brownies

1/4 TL Distelöl
2 große Dosen schwarze Bohnen (425 g), abgegossen und gespült
150 g Datteln, entsteint
250 ml Himbeermarmelade
1 EL Vanilleextrakt
4 EL feines Vollkornweizenmehl
130 g ungesüßtes Kakaopulver
1/4 TL Meersalz

Aus:

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und eine 20 x 20 cm große Auflaufform mit dem Distelöl einfetten.
Schwarze Bohnen, Datteln, Marmelade und Vanilleextrakt in den Mixer geben und glatt pürieren. Mehl, Kakaopulver und Salz hinzufügen und nochmals durchmixen. Masse in die gefettete Form gießen und mit einem Teigschaber glatt streichen.
30 Minuten im Ofen backen oder bis die Oberfläche fest aussieht.
Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
In 16 Quadrate schneiden.
Die Brownies halten sich in einem geschlossenen Behälter bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Bild aus: Powerfoods für das Gehirn. Unimedica, 2017

LESERBEITRÄGE

Schlachtzahlen machen fassungslos

Ich bin erst seit kurzem Leser Ihres Magazins und habe auch seit kurzem erst begonnen, mich vegan zu ernähren. Ich nehme noch viele Informationen und Zahlen fassungslos auf, mir war nicht bewusst, welche Maschinerie ICH nur durch meine Essgewohnheiten unterstütze und welches Leid ICH täglich mitzuverantworten hatte (habe), nur weil ICH mich »normal« (= wie in der Gesellschaft den Menschen indoktriniert wird) mit tierische Produkten ernährt habe.

In der letzten Ausgabe bin ich auf einen Widerspruch gestoßen, sicher ein Druckfehler bzw. Abweichungen durch Zahlen verschiedener Jahre? Mich würden die korrekten Zahlen interessieren...

Auf Seite 23 schreiben Sie, dass in Deutschland 800 Mio. Hühner jährlich geschlachtet werden. Dagegen steht auf Seite 31, dass jährlich in Deutschland insgesamt 750 Mio. Tiere geschlachtet werden. Vielleicht könnten Sie mir auch mitteilen, woher Sie diese Zahlen beziehen? Ich habe selbst ein wenig rumgeschaut, kann aber nicht immer erkennen, welche Quellen »seriös« sind, weil mir das Hintergrundwissen fehlt.

Manuela Matscheck, 63633 Birstein-Völzberg

Antwort der Redaktion

Das Statistische Bundesamt veröffentlicht jedes Jahr die Schlachtzahlen des Vorjahres.

Allerdings ist bei diesen Zahlen zum Teil nicht die Anzahl der Tiere angegeben, sondern die Fleischerzeugung in Tonnen. Werden diese Zahlen umgerechnet, kommt man auf rund 750 Millionen geschlachtete Tiere pro Jahr in Deutschland. Nicht in den offiziellen Schlachtstatistiken enthalten ist jedoch die Zahl der Kaninchen und Fische .

Im Jahr 2016 wurden 601 Millionen Masthühner geschlachtet, dazu kommen 30,9 Millionen Suppenhühner (also ehemalige Legehennen).

Die Zahl von 800 Millionen Hühner in der letzten Ausgabe ist ein Druckfehler. Stattdessen müsste es heißen: Jedes Jahr werden über 600 Millionen Hühner geschlachtet.

An Vögeln wurden 2016 weiterhin geschlachtet: 18,6 Millionen Enten, 900.000 Puten und 590.000 Gänse.

2016 wurden außerdem rund 60 Millionen Schweine und 3,6 Millionen Rinder geschlachtet. Hinzu kommen 1,1 Millionen geschlachtete Schafe, Lämmer, Ziegen und Pferde.

Informationen zu den Schlachtzahlen finden Sie beispielsweise bei der Albert Schweizer Stiftung:
www.albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/schlachtzahlen-2016

Bild: Ralf Böhm

Informationsstand der »Initiative zur Abschaffung der Jagd« und von »Freiheit für Tiere« auf dem Berliner Umweltfestival 2017 am Brandenburger Tor

»Freiheit für Tiere« auf dem Umweltfestival

Auch dieses Jahr waren wir mit unserem Stand der »Initiative zur Abschaffung der Jagd« und »Freiheit für Tiere« auf dem Umweltfestival am Brandenburger Tor vertreten. Vor genau 10 Jahren hatten wir unseren ersten Stand auf dem Umweltfestival in Berlin. Seitdem sind wir ununterbrochen dabei. Der Renner damals waren unsere Kopien, die wir aus »Freiheit für Tiere« Nr. 2/2007 gemacht hatten: »Vegetarismus gegen den Klimakollaps« und »Vegetarismus gegen den Welthunger«. Leider sind das noch immer sehr aktuelle Themen. Auf der Stand-Vorderseite hatten wir damals ein großes Plakat mit einem Zitat von Friedrich dem Großen: »Die Jagd ist nicht die eines denkenden Wesens würdige Beschäftigung.«

Wir haben - zusammen mit vielen anderen Initiativen und Organisationen - zumindest erreicht, dass viele der Themen, die uns vor 10 Jahren wichtig waren (und heute noch sind), inzwischen auch in den Medien präsent sind - was damals noch die seltene Ausnahme war. Dass unsere Regierung immer noch gegen besseres Wissen handelt, wird sich wohl erst ändern, wenn die ersten Katastrophen eintreten, die auch die Menschen in unserem Land unmittelbar zu spüren bekommen - zum Beispiel eine Epidemie mit antibiotikaresistenten Keimen.

Vielleicht bin ich ja zu pessimistisch - ich hätte aber auch nichts gegen positive Überraschungen. Auf jeden Fall werden wir weitermachen und uns über jeden einzelnen Menschen freuen, der sich für unser Informationsmaterial interessiert und über die vielen Menschen, die uns auch dieses Jahr wieder signalisiert haben, wie sehr sie unser Engagement für die Tiere schätzen.

Ralf Böhm, Berlin >>>

Förder-Abonnement weiter empfehlen

Ich bedanke mich ganz herzlich für die Zusendung des Buches »Natur ohne Jagd« und der Broschüre »Das sagen große Geister über das Essen von Tierleichenteilen« anlässlich meines abgeschlossenen Förder-Abonnements von »Freiheit für Tiere«.

Das Förder-Abonnement Ihres Magazins hätte ich auf jeden Fall auch ohne diese »Belohnung« abgeschlossen, da ich etwas dazu beitragen möchte, unsere Mitgeschöpfe auf dieser Erde besser zu behandeln und als unsere Brüder zu betrachten, für die der Mensch als intelligentes Lebewesen auch eine Verantwortung hat.

Gerne werde ich die gelesenen Hefte weitergeben und auch in meinem Bekanntenkreis ein Förder-Abonnement empfehlen.

Ich selbst habe drei Katzen vom Tierschutz aus verschiedenen Ländern und einen Hund aus der spanischen Tötung adoptiert, mit deren Versorgung ich mit einer sehr kleinen Rente leider an meine finanziellen Grenzen komme, sonst hätte ich auch sehr gerne mehr gespendet. Ich bedanke mich für Ihr Engagement für die Verbreitung des Tierschutzgedankens, es gibt noch viel zu tun, also: packen wir`s an!

P.S. Vor einiger Zeit habe ich erfahren, dass mein ansonsten sehr qualifizierter Tierarzt Jäger ist und sogar einen Jagdfalken besitzt. Da dies meiner Meinung nicht mit seinem Beruf vereinbar ist, habe ich mir einen anderen Tierarzt gesucht.

Iris Müller per e-mail

Wenn alle Jäger wären... gäbe es keine Tiere mehr

Zum Thema »Jagd« in Ausgabe 3/2017 möchte ich sagen: Jagdausübung durch 0,4% der Bevölkerung ist möglich, weil 99,6% des Volkes auf die Jagdausübung verzichtet. Würden 100% der Einwohner in gleicher Weise Jagd ausüben, wie die 0,4% Jäger, dann würden jährlich nicht »nur« 5.000.000 Tiere getötet, sondern theoretisch 1.250.000.000 (1,25 Milliarden). Theoretisch, denn wenn der Wildtierbestand z.B. 50 Millionen Tiere umfasst, kann man nicht 1,25 Milliarden töten.

Befristete Schonzeiten im Jagdrecht und Wildfütterungen durch Jäger dienen nicht dem Tierschutz, sondern bezwecken sicherzustellen, dass Jäger was zum Abknallen haben. Das Lusttöten durch Lusttöter ist dauerhaft nur möglich, wenn Tiere nicht ausgerottet werden.

Manfred Babera, 40822 Mettmann

Sich stellvertretend für die Tiere einsetzen

Könnte das Tier sprechen oder könnten wir die Gedanken des Tieres lesen, wir würden sofort merken: Das Tier möchte leben! Es gibt zu wenig Menschen, die sich stellvertretend für die Tiere einsetzen! Die meisten Menschen sagen: Was kann ich als einzelner schon machen? Hinter dieser feigen Ausrede verbergen sich viele. Wie viele Christen beten am Tisch: »Komm, lieber Jesus, sei unser Gast, segne, was Du uns bescheret hast!« - Der Herr Jesu soll den betreffenden Menschen segnen, der getötet hat?

Der Schauspieler O. W. Fischer sagte mal: »Warum ich nicht Brüder esse - einfach aus Familiensinn, das ist alles. Irgendwo muss Scham beginnen.«

Es muss alles einen tiefen Sinn haben, dass wir in diesem Universum leben! In sehr vielen Staaten jammern und weinen die Menschen nach jedem Terroranschlag und stellen Blumen für die Opfer auf.

Auf den Schlachthöfen der ganzen Welt werden Milliarden Tiere gemordet.

Paul Westphal, 21218 Seevetal

Ausgabe 1/2018 Dez. / Jan. / Feb. erscheint Ende Nov.

www.freiheit-fuer-tiere.de

Freiheit für Tiere

Anschrift der Redaktion:
Verlag Das Brennglas GmbH
Hernster Str. 26
D-97892 Kreuzwertheim
Bestell-Telefon: 09391/50 42 36
Fax 09391/50 42 37
e-mail: info@brennglas.com
www.freiheitfuertiere.com
www.brennglas.com
www.facebook.com/Freiheit.fuer.Tiere.Magazin

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

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

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

Vergünstigtes Jahresabo (nicht kostendeckend):
Deutschland: 19,80 Euro
Österreich: 23,50 Euro
Schweiz: SFr. 26,50
Förder-Abo: 30 oder 50 Euro 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
IBAN DE 60673900 000 000 570109
BIC GENO DE 61WTH
Österreich
Österr. Postsparkasse
IBAN AT98 6000 0000 9214 6738
BIC OPSKATWW
Schweiz
PostFinance
IBAN CH71 0900 0000 6027 72388
BIC POFICHBEXXX

NEUHEITEN

Brennglas-Shop

… den Tieren zuliebe

NEU: Sonderausgabe Fakten gegen die Jagd

Trotz beharrlicher Propagandaarbeit der Jagdverbände sinkt das Image der Jäger immer mehr: Immer weniger Spaziergänger, Hundehalter und Mountainbiker lassen es sich gefallen, wenn sie von Jägern angepöbelt und bedroht werden. Immer mehr Menschen protestieren gegen die Ballerei in Naherholungsgebieten. Immer wieder ist zu lesen, dass Jäger aus Versehen Liebespaare im Maisfeld oder Ponys auf der Weide erschießen - das kann einem draußen in der Natur durchaus Angst machen. Zudem haben 99,6 Prozent der Bevölkerung andere Hobbys, als Tiere tot zu schießen.

Namhafte Biologen und Zoologen weisen darauf hin, dass die Natur sich in unbejagten Gebieten selbst reguliert - und die Jagd somit überflüssig ist. Im Gegenteil: Jagd reguliert nicht, sondern schafft ein Ungleichgewicht. Durch die Bejagung werden überhöhte Bestände bei einigen Tierarten, wie vor allem Rehen und Wildschweinen, erst geschaffen, während andere Tierarten durch die Jagd bedroht sind.

Warum jagen Jäger wirklich? »Einige beschreiben die Jagd als Kick, andere sprechen von großer innerer Zufriedenheit«, so die Antwort einer Jagdredakteurin. Und weiter: »Die Gefühle bei der Jagd sind ebenso subjektiv wie in der Liebe. Warum genießen wir sie nicht einfach, ohne sie ständig rechtfertigen zu wollen?« Rationale Gründe, mit denen Jäger rechtfertigen, dass die Jagd notwendig sei, sind offenbar nur Ausreden. Jedenfalls schreibt die Jägerin: »Der Tod, der mit dem Beutemachen verbunden ist, ist verpönt. Deswegen suchen die Jäger Begründungen in Begriffen wie Nachhaltigkeit, Hege und Naturschutz.«

Weitere Antworten von Jägern sowie Fakten und Argumente gegen das blutige Hobby der Waidmänner und Waidfrauen lesen Sie hier:

Sonderausgabe: Fakten gegen die Jagd - Warum jagen Jäger wirklich?

Zeitschrift, 22 Seiten
Verlag Das Brennglas, 2017
Art. Nr. 521
Preis: 3,50 Euro

Buch: »Wir fühlen wie du« Die etwas anderen Tiergeschichten

»Die etwas anderen Tiergeschichten« sind keine Geschichten zum Einschlafen. Es sind vielmehr »Aufwachgeschichten«.

»Warum dürfen Tiere so gequält werden? Und wenn es nun mal so ist, muss es so bleiben? Geht das nicht auch anders?«
Barbara Rütting, Schauspielerin und Autorin

»Was die Menschheit den Tieren antut, ist ein Unrecht, das kaum fassbar und mit Worten nicht zu beschreiben ist. Diese Geschichten machen das auf ungewöhnliche Art bewusst.«
Dr. Edmund Haferbeck, Leiter der Rechts- und Wissenschaftsabteilung bei der Tierrechtsorganisation PETA

»Wir fühlen wie du« Die etwas anderen Tiergeschichten
68 Seiten, Fotoband mit großformatigen Farbbildern
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 052
Preis: 16,90 Euro

Wenn Sie ein Förderabo für »Freiheit für Tiere« abschließen, erhalten das Buch als Geschenk!

Manfred Karremann: »Sie haben uns behandelt wie Tiere«

Der bekannte Dokumentarfilmer Manfred Karremann zeigt die Tiere hinter den Produkten, die wir konsumieren:

Er zeigt uns die Welt der Mastställe, der Tiertransporte und Schlachthöfe, der Hunde- und Katzenfelle - und wie wir Tierleid verhindern können.

Manfred Karremann: »Sie haben uns behandelt wie Tiere«
Taschenbuch, 224 Seiten · Art. Nr. 50
Sonderpreis:
statt ~~14,90~~ Euro jetzt 9,90 Euro

Broschüren

DER TIERLEICHENFRESSER
Art. Nr. 202 · **Preis: 4,- Euro**

DER TIERLEICHENFRESSER

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

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

Nach der 1. Auflage 2001 mit vielen Tausend Exemplaren wurde die Kult-Broschüre immer wieder nachgedruckt, überarbeitet und aktualisiert.

48 Seiten, A4, mit vielen Farbbildern

DER LUSTTÖTER
Art. Nr. 200 · **Preis: 4,- Euro**

DER LUSTTÖTER

Der »LUSTTÖTER« hat längst Kultstatus erreicht als DIE Anti-Jagd-Broschüre. Alle Fakten auf 48 Seiten!

Die wenigsten Menschen wollen es wahrhaben, und doch ist es in deutschen Wäldern blutige Realität: 350.000 Jäger bringen jedes Jahr mehr als 5 Millionen Wildtiere ums Leben. Alle 6 Sekunden stirbt ein Tier durch Jägerhand...

Die Mär vom Jäger als Naturschützer ist längst widerlegt. Wissenschaftliche Studien belegen die Selbstregulierungsfähigkeit der Natur. Die Erfahrungen in großen europäischen Nationalparks zeigen: Es geht Natur und Tieren ohne Jagd viel besser! »DER LUSTTÖTER« liefert alle wichtigen Fakten, Argumente und stichhaltige Zitate in kompakter Form - und deckt die wahre Motivation bei der Jagd auf.

48 Seiten, A4, mit vielen Farbbildern.

Broschüren mit Zitaten

Zu allen Zeiten gab es lichte Geister, die deutliche Worte zum Tiermord fanden.

Das sagen Große Geister über das Essen von Tier-Leichenteilen
Broschüre mit Zitaten · Nr. 205 · **1,50 Euro**

Das sagen Kleingeister und Große Geister über die Jagd
Broschüre mit Zitaten · Nr. 203 · **1,50 Euro**

Die verheimlichte Tierliebe Jesu
Antike Berichte über Jesus und seine Apostel geben Zeugnis von einer fleischlosen Ernährung der ersten Christen · 48 S. · Nr. 207 · **1,50 Euro**

Bücher

Best of VEGETARISCH GENIESSEN II
Vegane Rezepte aus
· der KARIBIK · INDIEN
· THAILAND · JAPAN
· ARABIEN
132 Seiten · Art. Nr. 103
statt € ~~12,80~~ nur € 6,80

Natur ohne Jagd
Das Paradies ist möglich
Alle Fakten und Beweise

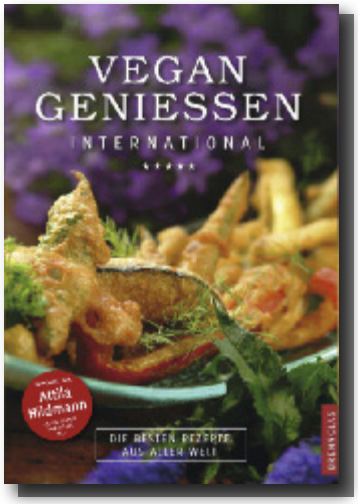
Dieses Buch beweist anhand vieler Beispiele, dass die Natur keine bewaffneten Grünröcke benötigt. Und es zeigt die große Faszination, die von freilebenden Wildtieren in unbejagten Gebieten ausgeht. Einen breiten Raum nehmen Forderungen und Konzepte für eine Natur ohne Jagd ein.
132 Seiten · Art. Nr. 152
statt € ~~12,80~~ nur € 6,80

Brennglas-Shop: www.brennglas.com

Unser Kochbuch: VEGAN GENIESSEN International

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

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



VEGAN GENIESSEN INTERNATIONAL
Die besten Rezepte aus aller Welt
Flexcover, 168 Seiten
durchgehend farbig
mit vielen Rezept-Fotos
Verlag Das Brennglas, 2013
ISBN 978-3-00-022332-7
Art. Nr. 104
Preis: 19,95 Euro

Neue DVD: Vegan leben

Ein neuer Lebensstil ist auf der Überholspur. Immer mehr, vor allem junge Menschen spüren, dass so wie mit den Tieren umgegangen wird - vor allem bei der Fleischproduktion - ein absolutes »No-Go« ist.

Eine Welt ohne Tierleid könnte zu einer glücklicheren Menschheit führen. Fleischverzehr ist wohl die effektivste Form der Nahrungsmittelvernichtung. Eine Milliarde Menschen auf unserem Planeten hungert - ein besorgniserregender Zusammenhang. Und auch die Auswirkungen dieser Ernährung auf das Klima sind immens: Etwa die Hälfte der vom Menschen verursachten Treibhausgase, die maßgeblich an der Klimaveränderung beteiligt sind, entsteht bei der Nutztierhaltung und der Verarbeitung von Tierprodukten. Es ist zu hoffen, dass immer mehr Menschen die Augen öffnen, die Zusammenhänge erkennen und Konsequenzen ziehen - das würde unserem Planeten neue Hoffnung geben.

DVD: Vegan leben
Dokumentarfilm, ca. 44 min
Verlag Das Brennglas, 2017
Art. Nr. 311 · **Preis: 12,- Euro**

DVD: Die unbeweinte Kreatur

Die Dokumentation »Die unbeweinte Kreatur« wirft einen Blick hinter die Kulissen von Massentierhaltung, Transporten und Schlachthöfen - und lässt die Bilder für sich sprechen:

Hühner, Schweine, Rinder vegetieren in dunklen, engen Ställen. Nach einem kurzen Leben in der Massentierhaltung werden sie in Kisten gepackt oder in Transporter getrieben. Rinder, Schweine, Schafe, Esel und Pferde leiden auf stundenlangen Transporten quer durch Europa, hecheln nach Luft und vor Durst.

Im Schlachthof werden Hühner in ein elektrisches Wasserbad getaucht, Schweinen wird die Elektrozange angelegt, Rinder bekommen einen Bolzenschuss in den Kopf. Doch oft sitzt die Betäubung nicht richtig...

Zwischen den Filmsequenzen werden Zitate von Großen Geistern der Menschheitsgeschichte eingeblendet.

DVD: Die unbeweinte Kreatur
Dokumentarfilm, 25 min
Art. Nr. 302 · **Preis: 4,50 Euro**

DVD: Gott hat keine Raubtiere geschaffen

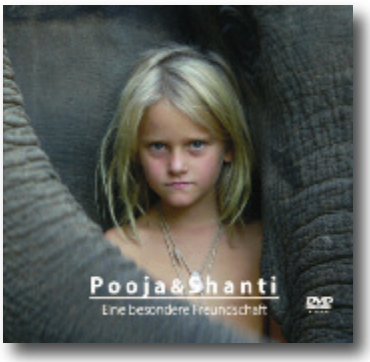
Viele Menschen sind der Meinung, die Scheu der Wildtiere vor dem Menschen sei natürlich und liege im Wesen der Tiere. Doch in von Menschen unbewohnten Gegenden, in denen die Tiere nie vom Menschen gejagt wurden, zeigen sie oft ein ganz anderes Verhalten.

In uralten Schriften hat man Aufsehen erregende Texte gefunden, die besagen, dass die Tiere erst durch das bestialische Verhalten des Menschen misstrauisch geworden und einige dadurch sogar zu Raubtieren oder Schädlingen mutiert seien. Hat Gott überhaupt Raubtiere erschaffen? Oder hat der Mensch über Jahrtausende den Tieren seinen Stempel aufgedrückt? Wie kann das sein? Und wenn das stimmen würde, wie ließe sich diese Entwicklung rückgängig machen?

DVD: Gott hat keine Raubtiere geschaffen
Dokumentarfilm, 30 min
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 310 · **Preis: 12,- Euro**

DVD: Pooja und Shanti - Eine besondere Freundschaft

Die DVD »Pooja und Shanti - Eine besondere Freundschaft« erzählt die wahre Geschichte von Pooja Marske, die im Alter von 5 Jahren in Indien Freundschaft mit Elefanten schloss.
Heute erzählt uns die 16-jährige Pooja rückblickend von ihren besonderen Erlebnissen mit den Elefanten und vor allem ihrer Freundschaft mit Shanti. Die Dokumentation zeigt original Filmaufnahmen von Pooja und den Elefanten, die ihre Eltern damals gemacht haben. Pooja lernt Shanti, eine Tempelelefantin, in einem Nationalpark kennen. Doch Shanti muss zurück in den Tempel, wo sie zwar von ihren Mahouts gut gepflegt wird und wie eine Gottheit verehrt wird, aber in Gefangenschaft lebt. So sieht Pooja auch das Leid der Elefanten: »Ich finde es besser, wenn die Elefanten - wenn alle Tiere - in ihrem Lebensraum leben dürfen, für den sie eigentlich bestimmt sind.«



DVD: Pooja und Shanti
Eine besondere Freundschaft
Dokumentarfilm, 40 min
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 308
Preis: 12,- Euro

DVD: Delfinrettung im Reich der Mantas

Vor der Küste Hawaiis hat sich eine unglaubliche Geschichte abgespielt: Ein frei lebender Delfin bat einen Taucher um Hilfe. Der Grund war eine Angelleine, die sich um die Flosse des Delfins verheddert hatte, so dass er sie nicht mehr richtig benutzen konnte. Intuitiv wusste er, dass nur ein Mensch ihn davon befreien kann - und schwamm aus dem offenen Meer auf den Taucher zu. Diese einzigartige Begebenheit hat die Tauchlehrerin und Unterwasserfotografin Martina Wing mit ihrer Kamera festgehalten. In der DVD-Dokumentation berichtet sie über die unvergessliche Delfinrettung und ihren Einsatz für die Mantarochen von Hawaii. Sie zeigt uns atemberaubende Unterwasseraufnahmen der grazilen Riesenfische, welche mit Flügeln durch das Wasser schweben.

DVD: Delfinrettung im Reich der Mantas
Ein Delfin sucht Hilfe bei einem Taucher. Ergreifende Filmszenen von Delfinen und Mantas.
Dokumentarfilm, 30 min
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 309 · **Preis: 12,- Euro**

DVD: Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere

»Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere« zeigt die Schönheit des Waldes und seiner Bewohner, der wild lebenden Tiere - aber auch die Verfolgung, den Krieg der Jäger gegen unsere Mitgeschöpfe.
Obwohl unsere Restwälder meist nur noch reine Nutzwälder sind, bieten sie Rückzugsmöglichkeiten für viele Tiere. Aber eine kleine Minderheit von 0,4 Prozent der Bevölkerung macht Jagd auf wild lebende Tiere. Sozialstrukturen werden zersprengt, Jungtiere werden zu Waisen, angeschossene Tiere flüchten panisch und leiden Qualen. Doch: Haben Tiere nicht das gleiche Recht auf Leben wie wir?

DVD: Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere
Dokumentarfilm, 45 min
Art. Nr. 303 · **Preis: 9,80 Euro**

DVD: Mehr als Freunde Ein Leben unter Füchsen

Der Naturfotograf Günther Schumann erhielt Einblicke in das Familienleben von Füchsen, wie wohl noch kein Mensch vor ihm. Der Dokumentarfilm »Mehr als Freunde - Ein Leben unter Füchsen« lässt uns jetzt an dieser ganz besonderen Freundschaft teilhaben. Günther Schumann schloss bei seinen Streifzügen durch Wald und Flur Freundschaft mit einer jungen Füchsin: Feline. Schritt für Schritt gewann er ihr Vertrauen und sie verlor jegliche Furcht vor ihm. Als Feline Fuchsmama wurde, zeigte sie ihm sogar ihre Welpen und nahm ihn in die Familiengemeinschaft der Füchse auf. Sogar als die Jungfüchse ihre Partner fanden, zeigten diese keinerlei Scheu vor ihm. Mit Fotoapparat und der Filmkamera begleitete Günther Schumann Feline und ihre Familie elf Jahre.

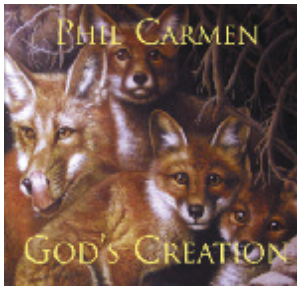
DVD: Mehr als Freunde
Ein Leben unter Füchsen
Dokumentarfilm, 18 min
Verlag Das Brennglas, 2015
Art. Nr. 307 · **Preis: 9,90 Euro**

Brennglas-Shop Bestellformular

CD's

AJ-Gang:
MEAT IS MURDER
Album mit
13 Tierrechts-Songs
Art. Nr. 350 · **Preis: 12,- Euro**

AJ-Gang:
BAMBIKILLER
Anti-Jagd-Rap · Maxi-CD
Art. Nr. 351 · **Preis: 4,50 Euro**



Phil Carmen:
God's Creation
Maxi-CD
Art. Nr. 352 · **Preis: 5,45 Euro**

Sie brauchen Flyer Broschüren, Zeitschriften für Veranstaltungen, Tierschutzunterricht, Infostände?

Fragen Sie uns nach Sonderrabatten!

Bestell-Hotline:
09391/50 42 36
info@brennglas.com

Artikelbezeichnung	Art.-Nr.	Preis	Menge
Freiheit für Tiere aktuelle Ausgabe	150	€ 4,95	
Freiheit für Tiere Jahresabo (erscheint 4 x im Jahr)	153	€ 19,80	
Freiheit für Tiere Förderabo I (Jahresbeitrag)	165	€ 30,-	
Freiheit für Tiere Förderabo II (Jahresbeitrag) *Der Verlag DAS BRENNGLAS ist eine gemeinnützige Körperschaft, die ausschließlich Tierschutz-Publikationen herausbringt.* *Mit einem Förderabo können Sie die Verbreitung unterstützen.* *Als Dank erhalten Sie das Buch »Wir fühlen wie du« als Geschenk!*	166	€ 50,-	
NEU Freiheit für Tiere Sonderausgabe: Fakten gegen die Jagd	521	€ 3,50	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2016	159	€ 12,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2015	158	€ 12,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2014	157	€ 8,-	
Freiheit für Tiere frühere Ausgaben (auch in größerer Menge) Stück	151	€ 1,-	
»Wir fühlen wie du« - Die etwas anderen Tiergeschichten Tiere sprechen miteinander - hören wir zu · Fotoband, 68 Seiten	052	€ 16,90	
Vegan genießen International Kochbuch, 168 Seiten	104	€ 19,95	
»Best of« Vegetarisch genießen II Buch Großformat, 132 Seiten Vegane Rezepte aus: Karibik · Indien · Thailand · Japan · Arabien	103	€ ~~12,80~~ € 6,80	
Freiheit für Tiere - Natur ohne Jagd Buch Großformat, 132 Seiten viele Farbbilder · Alle Fakten und Beweise!	152	€ ~~12,80~~ € 6,80	
Manfred Karremann: Sie haben uns behandelt wie Tiere Taschenbuch, 224 Seiten	050	€ ~~14,90~~ € 9,90	
DER TIERLEICHENFRESSER wirft einen Blick hinter die Kulissen von Massentierhaltung und Schlachthöfen · Broschüre A4, 48 S.	202	€ 4,-	
DER LUSTTÖTER · Die Wahrheit über die Jagd Broschüre A4, 48 Seiten	200	€ 4,-	
Das sagen Kleingeister und große Geister über die Jagd Broschüre mit Zitaten, 60 Seiten	203	€ 1,50	
Das sagen große Geister über das Essen von Tierleichenteilen Broschüre mit Zitaten, 60 Seiten	205	€ 1,50	
Die verheimlichte Tierliebe Jesu Broschüre, 48 Seiten Zeugnisse einer fleischlosen Ernährungsweise der ersten Christen	207	€ 1,50	
Neue DVD: Vegan leben Dokumentarfilm, 44 min	311	€ 12,-	
DVD Pooja und Shanti · Eine ganz besondere Freundschaft Doku: Freundschaft eines Mädchens mit Elefanten · 40 min	308	€ 12,-	
DVD Delfinrettung im Reich der Mantas Doku: Ergreifende Filmszenen von Delfinen und Mantas · 30 min	309	€ 12,-	
DVD Mehr als Freunde - Ein Leben unter Füchsen Doku über Günther Schumann und die Füchse · 18 min	307	€ 9,90	
DVD: »Brennpunkt Erde: Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere« Laufzeit ca. 45 min	306	€ 9,80	
DVD Gott hat keine Raubtiere geschaffen Dokumentarfilm Freundschaft zwischen wilden Tieren und Menschen · 30 min	310	€ 12,-	
DVD: »Die unbeweinte Kreatur« Dokumentation über Massentierhaltung, Transporte, Schlachtung · Laufzeit 25 min	302	€ 4,50	
CD: AJ-GANG: Album »MEAT IS MURDER«	350	€ 12,-	
Maxi-CD: AJ-GANG: »BambiKiller« Anti-Jagd-Rap	351	€ 4,50	
Maxi-CD: »God's Creation« von Phil Carmen	352	€ 5,45	
Forderungen für eine Novellierung der Jagdgesetze · Infoblatt A4	513	€ 0,20	
Jagd kann Wildschweine nicht regulieren Infoblatt A4, 4 Seiten	515	€ 0,20	
Jagd ist eine Nebenform menschlicher Geisteskrankheit · Infoblatt A4	507	GRATIS	
Gratis: Zwangsbejagung ade! · Faltblatt	512	GRATIS	
Gratis: Füchse - Gejagte Überlebenskünstler · Flyer, 8 Seiten	519	GRATIS	

>> Für Bestellung bitte Coupon auf Rückseite ausfüllen · Preise zuzgl. Porto

FREIHEIT FÜR TIERE

Die Zeitschrift, die den Tieren eine Stimme gibt

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

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

Sie möchten die Verbreitung von »Freiheit für Tiere« unterstützen? Bestellen Sie ein Förderabo mit einem monatlichen Beitrag ab € 5,- oder mit einem Jahresbeitrag von wahlweise € 30,- oder € 50,-! Neue Förderabonnenten erhalten das Buch »Wir fühlen wie du - Die etwas anderen Tiergeschichten« als Geschenk!

Alle Ausgaben online: www.freiheit-fuer-tiere.de

Jahrgänge 2016 / 2015 / 2014 zum Sonderpreis

● Jahrgang 2016 (4 Hefte) nur € 12,-

● Jahrgang 2015 (4 Hefte) nur € 12,-

● Jahrgang 2014 (4 Hefte) nur € 9,-

Bestell-Coupon für Ihr Abonnement

Antwort

FREIHEIT FÜR TIERE
Verlag »Das Brennglas«
Hernsterstr. 26

D-97892 Kreuzwertheim

Ja, ich möchte ein Jahres-Abo:

☐ FREIHEIT FÜR TIERE
D: € 19,80 / A: € 23,50 / CH: SFr. 26,50

Förder-Abo:
Ich fördere Druck und Verbreitung von »Freiheit für Tiere« mit jährlich
Deutschland/Österreich:
☐ € 30,- ☐ € 50,- ☐ ___ €
per Dauerauftrag/Abbuchung
Österreich nur per Dauerauftrag
Schweiz: (per Dauerauftrag)
☐ Fr.40,- ☐ Fr. 60,- ☐ Fr ___
Die Zeitschrift bekomme ich vierteljährlich.
Als Dank für das Förder-Abo erhalte ich zusätzlich das Buch »Wir fühlen wie du - Die etwas anderen Tiergeschichten« als Geschenk!

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

»Natur ohne Jagd«
Großformat, 132 Seiten Sonderpreis € 6,80

Absender: (Bitte ausfüllen)

Name, Vorname

Straße

Land / PLZ / Ort

Ich bezahle ☐ per Überweisung ☐ per Bankeinzug

Konto-Inhaber

Bank

IBAN

BIC

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