

FREIHEIT für Tiere



Hobbyjagd

Freizeitvergnügen mit tödlicher Schusswaffe: Wie lange noch?



Tierschutz

Stoppt die Jagd auf Vögel!

Tierportrait

Deutschlands WILDE WÖLFE



Tierschutz

Schutzgebiet für gerettete Show-Delfine in Süditalien entsteht



Wissenschaft

Ernährung ohne Tierleid: Ein gesünderes Leben



Lifestyle

VEGAN & Delicious Tierfreundliche Rezepte



Nr. 2 / 2026

D 6,50 Euro

A und EU 7,50 Euro

CH 9,25 SFr.

Mit Tieren leben

ERST das Buch,
dann der HUND



Wissenschaft

Werkzeuggebrauch bei Kühen



TIERNACHRICHTEN

Süditalien: Schutzgebiet für gerettete Show-Delfine



VERHALTENSFORSCHUNG

Wie Primaten: Werkzeuggebrauch bei Kühen



TIERSCHUTZ: SCHAFFT DIE JAGD AB!

Schluss mit der Jagd auf Vögel!

Freizeitvergnügen mit tödlicher Schusswaffe: Wie lange noch?



TIERPORTRAIT

Buchtipp: Deutschlands WILDE WÖLFE

Aufnahme des Wolfs in das Jagdrecht: Stellungnahme der *Deutschen Juristischen Gesellschaft für Tierschutzrecht*



MIT TIEREN LEBEN

ERST das Buch, dann der HUND: Ratgeber VOR dem Hundekauf
Handbuch der homöopathischen Veterinärmedizin für Hunde



WISSENSCHAFT: ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

101 Empfehlungen von internationalen Wissenschaftlern:
Vegane Ernährung als Schlüssel gegen zunehmende Gesundheitskrisen
Neue Studie: Ist pflanzliche Ernährung für Kinder und Jugendliche gesund?
Ernährung ohne Tierleid: Ein gesünderes Leben
Forschungstrend: »Longevity«
Tipps für ein langes, gesundes und tierfreundliches Leben



GESUNDHEITSTREND LONGEVITY & REZEPTE

Buchtipp »Longevity«: Mit Pflanzenkraft gesunde Lebensjahre gewinnen
Rezept: Kitchari mit Karotten & Kurkuma
Rezept: Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen
Rezept: Hafer-Nuss-Granola mit Vanille-Joghurt & Beeren



LIFESTYLE: TIERFREUNDLICHE REZEPTE

Buchtipp: »VEGAN & Delicious« von Bianca Zapatka
Rezept: Taboulé
Rezept: Linsenschnitzel
Rezept: Zimt-Panna Cotta



BEITRÄGE VON ENGAGIERTEN TIERFREUNDEN

Ein Zuhause für das blinde Kuhkalb Mariechen und die ausgemusterte Milchkuh Hetty
Das Elend der Streunerkatzen in Deutschland



LESERSERVICE & BRENNGLAS-SHOP

Leserbeiträge · Impressum
Brennglas-Shop



3

4

6

8

10

17

18

24

26

28

30

33

34

38

40

42

44

46

48

50

52

54

56

56

58



Südtalien: Schutzgebiet für gerettete Show-Delfine entsteht

Im Delfin-Meeresschutzgebiet San Paolo in Apulien entsteht ein riesiges Unterwassergehege für Delfine, die aus Gefangenschaft gerettet wurden - die erste Delfin-Auffangstation dieser Art im ganzen Mittelmeer.

Hier im Golf von Tarent, wo Große Tümmler, Streifendelfine, Risso-Delfine und sogar Pottwale frei schwimmen, sollen Delfine aus Delfinarien und Aquarien ein neues Zuhause in einem natürlicherem Umfeld finden. Das sieben Hektar große *San Paolo Dolphin Refuge* ist eine Initiative der gemeinnützigen Forschungsorganisation *Jonian Dolphin Conservation*.

Die Idee für das Delfinschutzgebiet *San Paolo* entstand 2018. Denn weltweit schließen immer mehr Delfinarien: Einerseits, weil immer weniger Menschen die tierquälerischen Veranstaltungen besuchen, andererseits, weil immer mehr Länder, darunter Frankreich, die Haltung von Walen und Delfinen in Gefangenschaft verbieten. Doch wohin mit den Delfinen?

Delfine, welche jahrelang in Gefangenschaft gehalten wurden, haben in Freiheit kaum Überlebenschancen. Sie hatten kaum Möglichkeit, die Kommunikation zu anderen Delfinen und natürliche soziale Interaktion in einer Gruppe zu lernen und leiden zudem unter erheblichen psychischen und physischen Belastungen. Delfingruppen in freier Natur weisen ein ausgeprägtes soziales Gefüge auf, in der neue oder unbekannte Individuen - insbesondere solche, denen wichtige Fähigkeiten fehlen - kaum Zugang finden. In Gefangenschaft gehaltene Delfine wieder in die Freiheit der Meere zu entlassen, ist daher kaum möglich.

»Wir müssen ein neues Modell für den Umgang mit Delfinen in einer natürlichen, aber überwachten Umgebung entwickeln«, sagt Carmelo Fanizza, Gründer und Leiter des *San Paolo Dolphin Refuge*. 2023 hatte die *Jonian Dolphin Conservation* die Genehmigung erhalten, die Delfin-Auffangstation im Golf von Tarent einzurichten.

Carmelo Fanizza erklärt, dass zusätzlich zu dem sieben Hektar große Areal vor der kleinen Insel Sao Paolo ein kleineres Gehege eingerichtet wurde, falls Delfine wegen einer Krankheit in Quarantäne müssen. Außerdem gibt es ein schwimmendes Labor und Unterkünfte für das Personal, sodass die Tiere rund um die Uhr betreut werden können. Videokameras und Sensoren sollen permanent Daten an ein Kontrollzentrum in Tarent liefern.

Der Leiter der Auffangstation zeigt sich zuversichtlich: »Spätestens im Mai oder Juni 2026 werden die ersten Delfine einziehen.« Vom Platz her könnten im *San Paolo Dolphin Refuge* bis zu 17 Delfine leben. Die Mission des Schutzgebiets: »Delfinen, die in Gefangenschaft geboren wurden oder lange Zeit dort gelebt haben, ein neues, ethischeres und respektvolleres Leben zu ermöglichen.«

In Europa leben noch rund 60 Delfine in Gefangenschaft, davon 14 in Deutschland in den letzten beiden Delfinarien in Duisburg und Nürnberg - eine Qual für die Delfine, welche zu intelligentesten Tieren auf dem Planeten zählen!

Informationen: San Paolo Dolphin Refuge
www.joniandolphin.it/san-paolo-dolphin-refuge/



Wie Primaten: Werkzeuggebrauch bei Kühen

Von wegen »dumme Kuh«: Hätten Sie gedacht, dass Kühe sehr intelligent sind, Probleme lösen können und sogar Werkzeuge verwenden? Nein?

In der Wissenschaft wie in der Gesellschaft werden »Nutz«tiere wie Kühe kognitiv unterschätzt. Die Kuh Veronika aus Kärnten beweist in einer wissenschaftlichen Studie, dass sie es durchaus mit Primaten aufnehmen kann: Sie benutzt einen Besen als multifunktionales Werkzeug - eine seltene Form der Werkzeugnutzung, die zuvor nur bei Schimpansen nachgewiesen worden war. Die Ergebnisse der Studie wurden jetzt im renommierten Fachmagazin *Current Biology* veröffentlicht - mit Veronika als Titelbild-Schönheit.

Im Unterschied zu Millionen anderer Kühe wird Veronika nicht als Milchkuh gehalten, sondern sie verbringt ihr ganzes Leben als Haustier der Familie Wiegele auf einer Almwiese. Während Milchkuhe durchschnittlich im Alter von nur 5 Jahren im Schlachthof enden, ist Veronika inzwischen 13 Jahre alt. Sie hatte somit mehr Zeit und Gelegenheit zu lernen, als Kühe in der industriellen Tierhaltung.

Bereits vor etwa zehn Jahren beobachtete Wittkar Wiegele, der Besitzer der Kuh, dass Veronika gezielt heruntergefallene Äste aufhob, um sich an schwer erreichbaren Stellen zu kratzen. Der wissenschaftliche Impuls kam, als ein Freund der Familie ein Handyvideo an die Biologin Prof. Dr. Alice Auersperg vom *Forschungsinstitut für Mensch-Tier-Beziehung an der Veterinärmedizinischen Universität Wien* schickte.

Die Kognitionsforscherin hatte soeben ihr Buch »Erfindergeist der Tiere« (Brandstätter Verlag, 2025) veröffentlicht. In dem Video war zu sehen, wie Veronika mit der Zunge einen Stock aufnahm, ihn zwischen Zahnreihe und Gaumenplatte fixierte und damit gezielt ihre Flanken bearbeitete.

Daraufhin besuchte Alice Auersperg die Kuh gemeinsam mit ihrem Kollegen Dr. Antonio Osuna-Mascaró. »Wir dachten, wir müssten lange warten, um das Verhalten zu beobachten«, erinnert sich Dr. Osuna-Mascaró. »Aber sobald ein Stock in ihrer Nähe lag, hob sie ihn auf und begann sofort damit, sich zu kratzen, in einer Art und Weise, die uns verblüfft hat.«

Flexible Werkzeugnutzung: Ein Beweis für hohe kognitive Fähigkeiten

Die beiden Biologen entwickelten ein Experiment, um zu testen, ob Veronika die Kriterien für flexible Werkzeugnutzung erfüllt, die zuvor nur bei Primaten beobachtet wurde. Dazu gehört, ein Objekt zur Verlängerung des eigenen Körpers einzusetzen und dabei mechanische Kraft auf ein Ziel auszuüben. In einer Reihe von Durchgängen wurde Veronika mit einem Schrubber konfrontiert, der waagrecht auf dem Boden lag. Die Ausrichtung der Borsten wurde bei jeder Darbietung zufällig verändert: Mal legte Antonio den Besen mit der Schrubberbürste nach links vor die Kuh, mal zeigte die Bürste nach rechts, insgesamt rund 70 Mal. Jedes Mal wurden sowohl ihre Wahl des Werkzeugendes (Borsten- oder Stielseite) als auch die jeweils bearbeitete Körperregion dokumentiert.



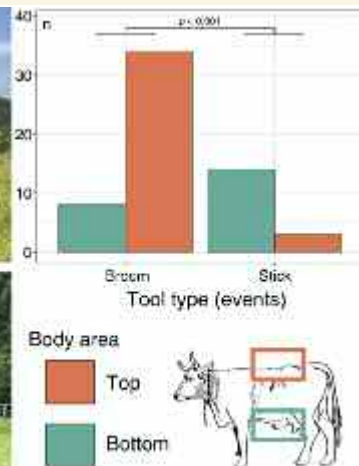
Im Sommer wird die Kuh Veronika regelmäßig von Bremsen gestochen. »Mit dem Besen gelangt sie an Juckstellen, die sonst außerhalb ihrer Reichweite waren«, berichtet Prof. Dr. Alice Auersperg. »Manchmal beobachteten wir sie auch dabei, wie sie mit einem Stock nach den Bremsen schlug.«

In randomisierten Versuchen bevorzugte Kuh Veronika eindeutig das borstige Ende, wenn sie feste, breite Körperregionen wie ihren Rücken kratzte. Wollte sie jedoch weichere Bereiche wie Euter oder Bauchhaut erreichen, wechselte sie zur Stielseite. Zu ihrer eigenen Überraschung stellten die Forschenden außerdem fest, dass Veronika unterschiedliche, aufgabenspezifische Techniken einsetzte: Für das Kratzen des Oberkörpers führte sie den Besen mit weiten, schwungvollen Bewegungen. Die Nutzung des Stiels am Unterkörper hingegen war kontrolliert, vorsichtig und eng fokussiert.

»Dieser adaptive Einsatz von Werkzeugmerkmalen belegt eine Mehrzwecknutzung von Werkzeugen, die bei nicht-primaten Säugetieren bisher nicht beschrieben wurde«, so das Forschungsteam. »Werkzeuggebrauch - definiert als die Manipulation eines externen Objekts zur Erreichung eines Ziels über eine mechanische Schnittstelle - ist ein Nachweis für kognitive Flexibilität.«

»Wenn wir uns eingestehen müssen, dass Kühe einen Erfindergeist haben, hätten wir vermutlich größere Bedenken, sie zu essen«

Die beiden Biologen wollen mit ihrer wissenschaftlichen Arbeit eine Neubewertung der kognitiven Fähigkeiten von Nutztieren anregen: Die hartnäckige Verdrängung ihrer Intelligenz stehe im Zusammenhang mit dem Fleischkonsum. »Der Mensch hält Kühe seit mehr als 10.000 Jahren. Er geht einfach davon aus, dass sie nicht besonders klug sind«, so Alice Auersperg im Interview mit dem SPIEGEL. »Wenn wir uns eingestehen müssen, dass Kühe einen Erfindergeist haben, hätten wir vermutlich größere Bedenken, sie zu essen.« Und wir hätten vermutlich auch größere Bedenken, sie als Milchkühe auszubeuten, auf engstem Raum und auf Spaltenböden zu halten und ihnen ihre Kinder wegzunehmen...



Quellen:

- Nur eine dumme Kuh! - oder? Pressemitteilung Veterinärmedizinische Universität Wien, 19.1.2026. www.vetmeduni.ac.at/universitaet/infoservice/presseinformationen/presse/nur-eine-dumme-kuh-oder
- Kuh Veronika und ihr Werkzeug: »Mit den Jahren hat sie ihre Technik immer weiter verfeinert«. SPIEGEL.de, 19.1.2026
- Antonio J. Osuna-Mascaró, Alice M.I. Auersperg: Flexible use of a multi-purpose tool by a cow. Current Biology, Volume 36, Issue 2, 19.1.2026. [www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(25\)01597-0](http://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(25)01597-0)



Schluss mit der Jagd auf Vögel!

Von Milena C. Lange

Mindestens 50 Millionen Vögel werden in Europa durch die Vogeljagd jedes Jahr getötet - völlig legal! Diese Zahl entspricht in etwa der gesamten Bevölkerung Spaniens - ausgelöscht innerhalb eines einzigen Jahres. Die Zahl der tatsächlichen Opfer übersteigt diese Dimension noch um ein Vielfaches, denn dazu kommt noch die illegale Vogeljagd. Die kleinen Singvögel werden getötet durch Fallen, an Leimruten und durch Schrotschüsse, größere Vögel wie Wildgänse, Wildenten, Wildtauben, Waldschnepfen und Rebhühner werden von Jägern mit Schrot vom Himmel geschossen, Greifvögel werden illegal erschossen oder gezielt vergiftet.

Besonders im Mittelmeerraum, einem der wichtigsten Durchzugsgebiete für Zugvögel, sind Jagd und Fang nach wie vor fest verankert in der Tradition. Viele der getöteten oder gefangenen Singvögel werden anschließend samt Innereien verzehrt, andere landen als Lockvögel in Käfigen oder werden als Jagdtrophäen aufbewahrt. Obwohl der Handel mit Singvögeln innerhalb der EU illegal ist, bleibt der Vogelfang weit verbreitet.

In vielen Fällen steht dabei weniger der Verkauf im Vordergrund als vielmehr die Jagd selbst - geprägt von Tradition, persönlicher Leidenschaft und überlieferten Jagdpraktiken. Greifvögel werden in vielen Gegenden noch immer als Schädlinge für Geflügelbestände angesehen und gezielt abgeschossen, gefangen oder vergiftet - illegal, denn sie stehen eigentlich unter Schutz.

Die Vogeljagd in Italien und Zypern: Lizenzierte Jäger, illegale Praxis

Rund 642.000 Menschen besitzen in Italien offiziell einen Jagdschein. Fast drei Viertel der überführten Wilderer, welche illegal getötet haben, sind lizenzierte Jäger. Gesetzesverstöße sind dabei keineswegs die Ausnahme, sondern Teil eines strukturellen Problems - sei es aus Tradition, Profitgier oder bloßer Passion.

In Zypern werden offiziell jedes Jahr etwa 3,7 Millionen Vögel legal geschossen. Die Dunkelziffer wird hier um ein vielfaches höher ausfallen.

Besonders problematisch ist, dass selbst streng geschützte Vogelarten immer wieder ins Visier geraten - häufig mit dem Argument kultureller Gewohnheiten. So ermöglichen einzelne



Links: Mit Schrot geschossenes Rotkehlchen in Italien.

Regionen in Italien über Jahre hinweg den Abschuss eigentlich streng geschützter Vogelarten durch Sondergenehmigungen. Erst 2012 konnte diese Praxis nach langem juristischem Druck durch das *Komitee gegen den Vogelmord* beendet werden. Dennoch zeigen zahlreiche Fälle, dass rechtliche Regelungen allein nicht ausreichen, um Vögel effektiv zu schützen, denn trotz gesetzlicher Verbote machen viele Jäger keinen Halt: Zwar sind Netze und Fallen, wie die Steinquetschfalle, gesetzlich verboten, doch es sind weiterhin Vogeljäger unterwegs, die genau diese Methoden einsetzen. Lockvögel sind als Köder zur Jagd noch weiterhin erlaubt. Diese Lockvögel werden gefangen und in winzige Käfige gesperrt...

Die großzügig erlaubten Abschusszahlen in Italien variieren von Jahr zu Jahr und von Region zu Region. Die tägliche Obergrenze pro Jäger liegt im Schnitt bei etwa drei Waldschnepfen, zehn Feldlerchen und 25 Singdrosseln. In Zypern fangen die Jäger an »guten Tagen« problemlos hundert und mehr Vögel. Die Landschaft ist vielerorts übersät mit Leimruten und Netzen, oft ergänzt durch elektronische Lockanlagen, die die Gesänge der Vögel nachahmen und so ahnungslose Zugvögel in die Falle treiben.

Umwelt- und Tierschützer, die in Vogelschutz-Camps tätig sind und sich für den Schutz der Vögel einsetzen, berichten immer wieder von Bedrohungen und sogar tätlichen Angriffen durch Jäger.

Singvögel als illegale Delikatesse

In Norditalien werden Singvögel unter der Bezeichnung »Polenta uccelli« weiterhin in Restaurants angeboten - illegal. Auch auf Zypern hat sich eine ähnliche Praxis gehalten: Das illegale Gericht »Ambelopoulia« besteht aus Grasmücken, die in Afrika überwintern und auf dem Vogelzug in ihre Brutgebiete auch bei uns in Deutschland gefangen werden - und trotz strikter Verbote noch immer zubereitet werden.

Dieses Zusammenspiel aus Tradition, Ignoranz gegenüber geltendem Recht und mangelnde Kontrolle macht Italien und Zypern zu einem Brennpunkt der europäischen Vogeljagd - mit gravierenden Folgen für Artenschutz und Tierschutz.

Deutschland: Völlig legale Jagd auf Vögel

Auch in Deutschland gibt es dringend Nachholbedarf: Das Bundesjagdgesetz stammt noch aus den 1930er Jahren und wurde nie umfassend an moderne ökologische Erkenntnisse angepasst. Zwar stehen fast alle heimischen Vogelarten unter Naturschutz, doch jagdbare Arten dürfen legal getötet werden - oft auch in Schutzgebieten oder während der Brutzeit.

So werden jedes Jahr laut offizieller Zahlen des Deutschen Jagdverbandes rund 265.000 Wildtauben, 220.000 Wildenten, 150.000 Wildgänse (darunter viele arktische Zugvögel), 98.000 Fasane, 14.500 Waldschnepfen und 1.300 Rebhühner geschossen (Zahlen Jagdjahr 2023/24).



Auf Sardinien in einer Drahtschlinge gefangene Amsel.



Fragwürdige Delikatesse: Singvögel auf dem Teller.

Ausnahmegenehmigungen für eigentlich geschützte Vogelarten wie Graureiher und Kormoran, tierquälerische Fallen und der Einsatz von Gift (z.B. Nervengiften im Fleischköder) zur illegalen Jagd auf streng geschützte Greifvögel wie Rotmilan, Bussard und Habicht, aber auch Wander- und Turmfalken, Sperber und selbst Uhus zeigen, dass gesetzliche Regeln häufig umgangen werden. Die illegale Greifvogelverfolgung ist in Deutschland so weit verbreitet wie in kaum einem anderen Land Europas. Im Gegensatz zu vielen anderen europäischen Ländern gibt es in Deutschland keine funktionierende Jagdaufsicht: Die Jagdaufsicht in den Händen der Jäger - da aber fast alle Verstöße gegen das Jagdrecht von Jagdscheininhabern - also Hobbyjägern, denn es gibt nur rund 1.000 Berufsjäger - begangen werden, kontrollieren sich die Täter selbst. Somit bleibt illegale Tötung von Vögeln bei uns weitgehend folgenlos. Wir stehen den Problemen im Mittelmeerraum in nichts nach.

Weder Tradition noch Leidenschaft rechtfertigen den Tod unschuldiger Tiere. Es ist an der Zeit, umzudenken: Schutz, Respekt und Mitgefühl für unsere Vogelwelt müssen Vorrang haben. Jede Generation trägt die Verantwortung, das Töten zu beenden und Lebensräume zu bewahren - bevor noch mehr Arten verloren gehen.

Informationen: Komitee gegen den Vogelmord
www.komitee.de



Freizeitvergnügen mit tödlicher Schusswaffe: Wie lange noch?

Im Januar 2026 traf der Schuss eines Jägers einen 23-jährigen in Nordrhein-Westfalen tödlich. In Niedersachsen verwechselte ein 77-jähriger Hobbyjäger eine Gruppe Spaziergänger mit Wildtieren - eine 58-jährige Frau wurde schwer verletzt. In der Steiermark wurde ein 42-jähriger Hobbyjäger aus Versehen tödlich in den Kopf getroffen. Im Dezember 2025 tötete ein Hobbyjäger in der Oberpfalz seinen Nachbarn zwei Stockwerke über sich mit einem gezielten Kopfschuss. Ein anderer Hobbyjäger schoss vom

Hochsitz aus Versehen auf einen 20-jährigen - er musste im Krankenhaus notoperiert werden. Im November 2025 erschoss ein Hobbyjäger in Reutlingen vier Familienmitglieder und sich selbst - mit einer Schusswaffe, die er als Jagdscheininhaber legal besaß. Spaziergänger wurden von Jagdmunition getroffen, das Projektil eines Jägers durchschlug die Jalousie der Küchentür eines Hauses und ein Jagdscheininhaber aus Crailsheim kündigte an, die »größtmögliche Anzahl an Ausländern« umzubringen.



Hobbyjäger jeden Alters sind mit tödlichen Schusswaffen überall außerhalb geschlossener Ortschaften unterwegs.



Jeder Mensch hat eine angeborene Tötungshemmung: gegenüber Tieren und natürlich gegenüber Menschen. Durch das regelmäßige Töten von Tieren bei der Jagd verlieren Jäger die natürliche Tötungshemmung. Kommt es in einem Jäger-Haushalt zum Beziehungsstreit, ist die Schusswaffe griffbereit - und der Jäger hat das Töten lange Jahre geübt.

Ähnliche Schreckensmeldungen kommen aus unseren Nachbarländern: Bei einer Treibjagd im belgischen Harchies wurde Anfang Dezember ein Hobbyjäger tödlich getroffen. Bei einer Jagd im Westen Tschechiens im November hat ein Jäger einen Jagdkollegen mit einem Schuss direkt in den Kopf getötet. In Nordspanien starb im November ein Hobbyjäger, als sein Begleiter beim Hantieren mit dem Gewehr einen Schuss löste. Im Oktober wurde in Österreich ein 16-jähriger bei einer Treibjagd getroffen. Bei einer Wildschweinjagd in Norditalien wurde im September ein Mann von einem Jagdkollegen erschossen. Im August erschoss ein Hobbyjäger in Polen seinen Nachbarn - er hatte ihn mit einem Wildschwein verwechselt. Kurz zuvor hatte ein Jäger in Tschechien an der Grenze zu Bayern einem Nicht-Jäger in die Brust geschossen.

Die tödliche Normalität der Hobbyjagd

»Einzelfälle« summieren sich quer durch Europa zu einer tödlichen Normalität, die erstaunlich bereitwillig hingenommen wird:

- Hobbyjäger laufen mit tödlichen Schusswaffen durch öffentliche Landschaften und Naherholungsgebiete und bedrohen Spaziergänger, Radfahrer und spielende Kinder.
- Menschen - nicht nur Jäger, sondern auch Erholungssuchende oder Anwohner - sterben oder werden schwer verletzt.
- Haustiere wie Hunde auf der Gassirunde und Pferde auf der Weide werden »versehentlich« getroffen. Angeblich »wildernde« Hunde und Katzen, die sich zu weit von ihren Besitzern entfernen, erschießen Jäger mit voller Absicht.
- Häuser und Autos auf der Landstraße werden von Projektilen aus Jagdgewehren getroffen.



Die simple Frage »Wie viele Menschen sind in der aktuellen Jagdsaison in Europa bereits gestorben?« hat eine unbequeme Antwort: Niemand weiß es genau.

Es gibt:

- keine EU-weite Meldepflicht,
- keine gemeinsame Datenbank,
- keine offizielle Erfassung von Jagdunfällen in den einzelnen Ländern Europas (mit Ausnahme von Frankreich und Italien) und nirgends eine offizielle Erfassung von Straftaten mit Jägerwaffen, wenn zum Beispiel ein Hobbyjäger seine Ehefrau oder den Nachbarn erschießt,
- sehr unterschiedliche Definitionen von »Jagdunfall«,
- viele Vorfälle, die lediglich in lokalen Medien (oder gar nicht) auftauchen und daher nicht an die Öffentlichkeit gelangen. So gibt es in Deutschland immer wieder Meldungen, dass Familienangehörige mit Waffen erschossen wurden, die der Täter legal besessen hat - aber es wird nicht bekannt, ob der Schütze die Waffen als Sportschütze oder als Jäger besaß.

Beispiel: Jagdunfälle in Frankreich und Italien

Frankreich ist eines der wenigen Länder, in denen eine staatliche Behörde die Jagdunfälle systematisch erfasst. Für die Jagdsaison 2024/2025 wurden offiziell gemeldet:

- 100 Unfälle mit Schusswaffen
- 11 Tote
- 16 verletzte Nichtjäger, drei davon schwer verletzt
- 135 Jagdunfälle ohne Personenschaden - darunter 58 beschossene Häuser, 27 Fahrzeuge und 50 Haustiere.

In Italien wertet die Universität Urbino Medienberichte über Jagdunfälle aus. Dies sind keine offiziellen Zahlen und so gibt es an der Vollständigkeit erhebliche Zweifel. Für die Jagdsaison 2024/2025 kommt die Auswertung auf:

- 62 Jagdunfälle
- 14 Todesopfer

Deutschland: Es gibt keine offiziellen Zahlen über Tote und Verletzte durch Jagdwaffen

In Deutschland führen weder der Jagdverband noch staatliche Behörden oder das statistische Bundesamt Statistiken über Tote und Verletzte durch Jagd und Jägerwaffen. Jäger zählen die »Strecke« der getöteten Tiere, nicht aber die menschlichen Opfer ihres blutigen Hobbys.

Tödliche Beziehungsdramen mit Jagdwaffen, in denen ein Jäger die Ehefrau, Verwandte oder Nachbarn erschießt, gelten nicht als Jagdunfall, sondern als Straftat und tauchen daher sowieso in keiner Auflistung über Jagdunfälle auf.

Die einzige Organisation, die seit 2002 Jahr für Jahr eine Statistik über Jagdunfälle und Straftaten mit Jägerwaffen führt, ist die »Initiative zur Abschaffung der Jagd« - wobei die Liste lediglich aufgrund vorliegender Presseberichte erstellt wurde und somit keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Sie ist vermutlich nur die Spitze des Eisbergs.

Opfer von Jagdunfällen werden sowohl Jägerkollegen und Treiber, es trifft aber auch immer wieder völlig unbeteiligte Personen wie Spaziergänger, Radfahrer, Hundehalter beim Gassigehen, Anwohner in ihrem eigenen Garten und Menschen in ihren Häusern, Kinder beim Spielen, Landwirte auf der Erntemaschine und sogar Autofahrer auf der Landstraße.

Jagdverbände spielen Opferzahlen herunter

Ein klassischer »Jagdunfall« ist ein Unfall bei einer legalen Jagd mit legalen Waffen, bei dem »aus Versehen« ein Mensch mit einem Wildtier verwechselt wurde, die Kugel einen anderen Verlauf nahm als geplant oder das Gewehr »aus Versehen« losging, weil zum Beispiel sich die Leine des Jagdhundes um den Abzug wickelte oder die Waffe beim Verstauen im Auto losging. Im Fall von klassischen Jagdunfällen sind Jäger versichert, daher gibt es hier Zahlen: 2021 gab es laut Jagdverband 364 meldepflichtige Jagdunfälle - wobei leichtere Jagdunfälle gar nicht bei der Versicherung gemeldet werden.

Jagdverbände bemühen zur Verschleierung der tatsächlichen Opfer gerne eine gezielte Sprachverwirrung. So wird behauptet, es gebe kaum Tote durch legale Waffen - die illegalen Waffen seien das Problem. Nun ist es aber so: Wenn ein Jäger im Streit den Nebenbuhler, den Nachbarn oder einen Kneipengast erschießt, ist dies eine illegale Verwendung der (an sich legalen) Waffe. Diese Tat ist dann also eine Straftat mit einer illegalen Waffe - und wird somit von Jagdverbänden selbstverständlich unter den Teppich gekehrt.

Auch sogenannte Familientragödien in Jägerhaushalten, bei denen der Jäger seine Ehefrau oder erst seine Frau und dann sich selbst erschießt, weil die Frau sich trennen will oder wegen Schulden oder Krankheit, oder bei denen die Jägerin ihren Ehemann (auch Jäger) erschießt oder der Sohn zum Gewehr des jagenden Vaters greift, tauchen in den Pressemitteilungen der Jagdverbände natürlich nicht auf. Obwohl es ohne die Jagdwaffe im Haus mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit auch keine Toten gegeben hätte.

Schusswaffen gehören nicht in die Hände von Freizeitjägern, die diese völlig unkontrolliert benutzen können. Es wird Zeit, dass die Hobbyjagd in Deutschland verboten wird! ■

Informationen: Initiative zur Abschaffung der Jagd
www.abschaffung-der-jagd.de

Statistik Jagdunfälle und Straftaten mit Jägerwaffen
abschaffung-der-jagd.de/menschenalsjaegeropfer/



Deutschlands WILDE WÖLFE

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE

»Wölfe haben gezeigt,
dass sie mit uns leben können.
Nun müssen wir zeigen,
ob wir mit ihnen leben wollen.«

Nach ihrer langen Abwesenheit sind wilde Wölfe in Deutschland zurückgekehrt. Der renommierte Zoologe, Fotograf und Filmemacher Axel Gomille hat über viele Jahre - seit 2008 - diese faszinierenden Tiere beobachtet.

Mit viel Zeit und Geduld gelangen ihm atemberaubende Fotos von freilebenden Wölfen in Deutschland, die Einblick in das Verhalten und die Welt dieser faszinierenden Tiere geben. In seinem neuen Buch kombiniert er einzigartige Fotos von Wölfen in freier Natur mit detaillierten Beobachtungen und wissenschaftlichen Fakten, um die Geschichte ihrer beeindruckenden Rückkehr zu erzählen.



Bild links: Der Zoologe und Fotograf Axel Gomille folgt den Spuren von Deutschlands Wölfen seit 2008. Dieses Bild ist eines der ersten Fotos, das er von einem wildlebenden Wolf machen konnte. Es entstand 2009 und zeigt den Rücken eines Rudels in der sächsischen Lausitz.

Die Rückkehr der Wölfe: ein großer Erfolg für den Artenschutz

»Hätte vor 40 Jahren ein Naturschützer prophezeit, dass Deutschland wieder zur ständigen Heimat von Wölfen werden könnte - er hätte wahrscheinlich nur Spott geerntet. Dem Wolf, oft empfunden als ein Sinnbild für die ungezähmte Natur, wurde einfach kein Platz mehr zugetraut im aufgeräumten, gut organisierten, modernen Deutschland«, erklären Gesa Kluth und Ilka Reinhardt. Die beiden Biologinnen leiten das *LUPUS Institut für Wolfsmonitoring und -forschung* und liefern mit ihrer Arbeit grundlegende Daten über das Leben der Wölfe.

Nach dem Fall der Mauer und des »Eisernen Vorhangs« kamen die ersten Wölfe Ende der 1990er Jahren aus Polen nach Deutschland, wo sie rund 150 Jahre lang ausgerottet waren. Im Jahr 2000 wurden die ersten Wolfswelpen in Freiheit geboren - auf einem Truppenübungsplatz in der sächsischen Oberlausitz. Seitdem eroberten sich die Wölfe langsam ihre alten Lebensräume zurück und zogen erfolgreich Nachwuchs auf.

25 Jahre später gibt es in Deutschland laut offiziellen Zahlen 219 Wolfsrudel, 43 Wolfspaare und 14 sesshafte Einzelwölfe (*Bundesamt für Naturschutz*, Stand November 2025). >>>

Unten: Wie ein Babysitter passt dieser Jährling, ein Jungtier aus dem letzten Jahr, auf seine jüngeren Geschwister auf. So haben die Wolfseltern mehr Zeit, um sich auszuruhen oder Nahrung herbeizuschaffen.

Wolfsmonitoring und Forschung

Das *LUPUS Institut für Wolfsmonitoring und -forschung* wurde im Jahr 2002 von den beiden Biologinnen Gesa Kluth und Ilka Reinhardt gegründet und wird bis heute von ihnen geleitet.

Das *LUPUS Institut* erforscht und überwacht die natürliche Wiederansiedlung der Wölfe in Deutschland. In Sachsen führt es das Wolfsmonitoring für das *Landesamt für Umwelt, Landwirtschaft und Geologie* und in Südostbrandenburg im Auftrag des *Landesamtes für Umwelt, Brandenburg* durch.

Hauptarbeitsgebiet ist die wissenschaftliche Begleitung und Erforschung der natürlichen Wiederbesiedlung Deutschlands durch den Wolf.

Informationen: www.lupus-institut.de





Wölfe kommunizieren unter anderem mit ausdrucksstarker Körpersprache und Mimik. Die Eltern haben eine natürliche Autorität. Entsprechend unterwürfig begrüßt hier ein Jungtier aus dem Vorjahr seinen Vater.

»Können wir von anderen Ländern erwarten, dass sie wildlebende Tiger, Löwen und Elefanten erhalten?«

Die Rückkehr der Wölfe ist ein großer Erfolg für den Artenschutz und hat enorme Symbolkraft. »Viele Menschen haben inzwischen den Eindruck gewonnen, dass eine Nachbarschaft mit Wölfen auch in unserer Kulturlandschaft möglich ist. Andere sehen in den Tieren aber Störenfriede oder eine potentielle Gefahr: Sie fressen Wild, das mancher Jäger gerne selbst geschossen hätte, sie reißen Weidetiere, und einige Menschen fürchten sogar um die Sicherheit ihrer Kinder«, erklären die beiden Biologinnen Gesa Kluth und Ilka Reinhardt in ihrem Vorwort zu dem Buch »Deutschlands wilde Wölfe«. Und sie stellen eine wichtige Frage: »Können wir von anderen Ländern erwarten, dass sie wildlebende Tiger, Löwen und Elefanten erhalten? Sicherlich nur dann, wenn wir selbst einen angemessenen Umgang mit unseren wilden Nachbarn finden.«

Den »bösen Wolf« gibt es nur im Märchen

Spätestens seit der Wolf das Rotkäppchen im gleichnamigen Märchen verschlungen hat, ist sein Ruf ruiniert - die Angst vorm »bösen Wolf« sitzt tief. Als Viehdiebe und Jagdkonkurrenten verfolgt, wurden die wild lebenden Wölfe in Deutschland deshalb viele Jahrhunderte lang verfolgt und getötet - bis zu ihrer völligen Ausrottung um das Jahr 1850.

Authentische Aufnahmen von freilebenden Wölfen sind nur mit sehr viel Geduld möglich. Aus diesem Grund wurden in den ersten Jahren nach der Rückkehr der Wölfe nach Deutschland wiederholte Aufnahmen von Gehegewölfen als wildlebende Wölfe deklariert. Doch Aufnahmen und Beobachtungen von Gehegewölfen verfälschen das Bild des Verhaltens von Wölfen in freier Natur.

So haben viele Menschen ein falsches Bild von Wölfen. Zum Beispiel hält sich die Vorstellung hartnäckig, dass Wölfe um eine Rangordnung kämpfen, wobei der Alphawolf der Anführer ist und der Omegawolf das rangniedrigste Mitglied des Rudels. Die Wahrheit ist: Wildlebende Wölfe kämpfen nicht um eine Rangordnung, denn es handelt sich nicht um eine Gruppe von Wölfen, bei der sich ein besonders aggressives Tier an die Spitze gekämpft hat, sondern um eine Familie: die beiden Eltern mit ihren Welpen aus diesem Jahr und Jungwölfen aus dem Vorjahr. Die Jungwölfe passen auf ihre jüngeren Geschwister auf und helfen, sie zu versorgen. Spätestens in ihrem zweiten Lebensjahr begeben sich Jungwölfe auf Wanderschaft, um ein eigenes Territorium zu finden und eine Familie zu gründen.

Kämpfe um die Rangordnung finden nur bei Wölfen in Gefangenschaft statt, wenn geschlechtsreife Wölfe in einem Gehege zusammenleben müssen, die in Freiheit längst eigene Wege gehen würden. »Da früher viele Untersuchungen über Wölfe in Gehegen durchgeführt wurden, hält sich das Bild der Alphanbieter hartnäckig«, erklärt der Biologe Axel Gomille.



Fotos von scheinbar aggressiv drohenden oder unterwürfigen Wölfen werden oft missverstanden. »Wölfe kommunizieren unter anderem mit ausdrucksstarker Körpersprache und Mimik«, so der Zoologe. »Wenn etwa Welpen um Spielzeuge wie Knochen streiten, helfen Drohen und Unterwerfen dabei, ernste Auseinandersetzungen zu vermeiden.« Ebenso begrüßen fast ausgewachsene Jungwölfe aus dem Vorjahr ihren Vater unterwürfig. Die Wolfseltern haben eine natürliche Autorität aufgrund ihres Alters und ihrer Erfahrung.

»Wölfe sind sehr vorsichtig, intelligent und anpassungsfähig, deshalb kommen sie so gut in unserer Kulturlandschaft zurecht«, erläutert Axel Gomille. »Die Märchen vom bösen Wolf haben unsere Vorstellung der Tiere mehr geprägt als die Realität.«

Viele Hundert Wolfsbegegnungen seit 2008 - und atemberaubende Fotos

Axel Gomille besucht seit 2008 regelmäßig die Lausitz und andere Gebiete in Deutschland, um Wölfe in freier Natur zu fotografieren. Der Diplom-Biologe arbeitet mit dem *LUPUS Institut für Wolfsmonitoring und -forschung* zusammen, um die Entwicklung und das Verhalten wildlebender Wölfe in Deutschland zu dokumentieren. Als Fotograf und Filmemacher hat er in mehreren TV-Dokumentationen und Fotoreportagen über die Rückkehr der Wölfe berichtet.

Viele hundert Mal ist er ihnen inzwischen begegnet - ein außergewöhnlicher Erfahrungsschatz, wenn man bedenkt, wie scheu Wölfe sind. In seinem Buch berichtet Axel Gomille, dass er nach seinem anfänglichen Glück, als er 2009 zum ersten Mal einen freilebenden Wolf in der sächsischen Lausitz beobachten konnte und an drei aufeinander folgenden Tagen drei verschiedene Wölfe sah, wochenlang keinen einzigen Wolf zu Gesicht bekam, obwohl er jeden Tag stundenlang gut getarnt mit der Kamera ausharrte. »Im Laufe der Zeit wich meine Zuversicht einer gewissen Ernüchterung«, berichtet er. »Aber jedes Mal, wenn ich kurz davor war, frustriert aufzugeben, zeigte sich ein Wolf. Es wirkte fast so, als wollten mich die Tiere irgendwie auf geheimnisvolle Weise dazu ermuntern, durchzuhalten.«

Nach der ersten Fotoreportage in einer Zeitschrift kam Axel Gomille auf die Idee, ein ganzes Buch über die Rückkehr der Wölfe zu veröffentlichen. »Zwar gab es schon viele Wolfsbücher, aber sie waren fast durchgehend mit Fotos aus Gehegen oder aus Nordamerika illustriert. Dokumentarbilder aus freier Natur in Deutschland kamen fast gar nicht vor«, so der Fotograf. Das Projekt war für ihn eine faszinierende Aufgabe, aber auch eine riesige Herausforderung: »Von nun an verbrachte ich jedes Jahr mehrere Wochen auf den Spuren von Deutschlands wilden Wölfen.« Immer, wenn Fotos dabei waren, die neue Erkenntnisse lieferten, wie die Anzahl der Welpen eines Rudels, flossen sie ins Wolfsmonitoring ein. >>>



Axel Gomille ist Diplom-Biologe und Fotograf und studierte Zoologie in Frankfurt und Florida. Er arbeitet beim ZDF als Redakteur, Autor und Filmemacher mit dem Schwerpunkt Wildtiere und Naturschutz. Seine Tätigkeit führte ihn in viele der schönsten Naturreservate der Erde. Dabei interessiert ihn besonders, wie die Koexistenz von Menschen und Wildtieren gelingen kann. Seine Fotoreportagen, Bücher und TV-Dokumentationen wurden mehrfach ausgezeichnet.

Nach der Schule beschloss Axel Gomille, sein Interesse für die belebte Welt mit solidem Wissen zu untermauern und begann, Biologie zu studieren. Während mehrerer Auslandssemester lernte er wilde Tiere in anderen Ländern kennen.

Bald widmete sich der Biologe der Naturfotografie und dem Naturfilm. Er absolvierte beim ZDF eine Zusatzausbildung zum Redakteur und arbeitet seit vielen Jahren als Redakteur und Filmemacher für Sendereihen wie *Wunderbare Welt*, *Terra X* und *planet e* sowie für verschiedene Wissenschaftssendungen und Nachrichtenformate.

Axel Gomilles Fotos wurden in Ausstellungen gezeigt und mehrfach ausgezeichnet. Zusammen mit seinen Texten erschienen sie weltweit in Zeitschriften wie *GEO International*, *BBC Wildlife*, *National Geographic World*, *Science Illustrated*, *Natural History*, *Universum*, *natur & kosmos*, *Terra* oder *NaturFoto*.

»Wilde Tiere sind meine große Leidenschaft«, erklärt Axel Gomille. »Die Begegnungen mit Tigern, Bären, Wölfen und vielen anderen beeindruckenden Lebewesen in freier Natur gehören zum Schönsten und Aufregendsten, was ich bisher erleben durfte. Es sind Momente des Glücks - der eigentliche Lohn meiner Arbeit.«

Informationen: www.axelgomille.com



2016 veröffentlichte Axel Gomille den ersten Bildband von wilden Wölfen in Deutschland, den es jemals gab. Die meisten Bilder stammten aus seinem eigenen inzwischen großen Fundus an Wolfsbildern. Für fehlende Motive holte er sich damals die Unterstützung von anderen Fotografen. Der ersten Auflage folgten rasch zwei weitere.

2025 hat der Fotograf sein ursprüngliches Werk komplett überarbeitet, aktualisiert und um zusätzliche Kapitel und viele neue Fotos ergänzt. Weil er im Laufe der Jahre immer wieder Wölfe beobachten und fotografieren konnte, war er für die neue Ausgabe nicht mehr auf die Hilfe von befreundeten Fotografen angewiesen. Und so stammen tatsächlich alle Fotos in dem faszinierenden Bildband von freilebenden Wölfen in Deutschlands Wolfsgebieten, die Axel Gomille seit 2008 vor die Linse bekommen hat. »Nun hoffe ich, dass die Fotos dazu beitragen, ein realistisches Bild von den Tieren zu vermitteln, die mich schon als Kind so faszinierten - und dass sich vielleicht ein wenig von dieser Faszination auf andere überträgt!«

Wie die Fotos für dieses Buch entstanden

»In all den Jahren, seit ich Wölfe in Deutschland fotografiere, bin ich ihnen inzwischen Hunderte Male begegnet«, schreibt Axel Gomille. »Nach meinen Erfahrungen verhalten sich Wölfe sehr vorsichtig und versuchen, Begegnungen zu vermeiden. Da sie hervorragende Sinne haben, nehmen sie Menschen fast immer frühzeitig wahr und ziehen sich zurück.«

Um seine Anwesenheit zu verbergen, trägt der Diplom-Biologe einen Tarnanzug. Er verhält sich still und achtet genau auf die Windrichtung, denn auf menschlichen Geruch reagieren Wölfe sehr empfindlich.

Wildlebende Wölfe zu fotografieren ist sehr aufwändig und erfordert eine gute Ausrüstung und Tarnung für Körper und Kamera. Trotz des großen Aufwands würden die meisten Versuche, wildlebende Wölfe zu fotografieren, erfolglos verlaufen, schreibt Axel Gomille. Und selbst, wenn er einen Wolf sehe, eigne sich die Situation oft nicht für ein hochwertiges Foto, weil er zu weit weg ist, keine freie Sicht hat oder es zu dunkel ist.

Von so einer Situation berichtet er anschaulich in seinem Buch: »Wo die Wölfe stecken, weiß ich. Sie sitzen vor mir in einem abgelegenen Waldstück Sachsen-Anhalts. Manchmal höre ich mitten im tiefen Grün das entfernte Jaulen eines Welpen. Wahrscheinlich begrüßt er gerade einen Artgenossen. Von meinem Versteck aus kann ich auf mehrere Schneisen blicken. In der Ferne sehe ich, wie drei Wölfe sie überqueren. Doch für ein brauchbares Foto ist es schon zu dunkel, und schließlich muss ich aufbrechen.«

Auf dem Rückweg kommt der Fotograf an einer großen Wiese vorbei. Im Licht des Vollmonds erkennt er mit dem Nachtglas mehrere Wölfe.

»Plötzlich beginnt einer der Wölfe zu heulen. Ein zweiter stimmt ein, ein dritter antwortet aus einer anderen Ecke des Waldes, und schnell ist das ganze Rudel im Chor vereint. Nun treffen auch die Welpen ein und scheinen sich sehr über das Wiedersehen mit ihren Familienmitgliedern zu freuen. Ausgelassen toben etwa zehn Wölfe unterschiedlichen Alters über die Wiese.« Gebannt beobachtet er die unwirkliche Szenerie. Ein Foto gelingt ihm an diesem Abend nicht - aber es bleibt ein unvergessliches und ganz besonderes Erlebnis.

Die Wolfsfamilie: Welpen entdecken die Welt

Wölfe leben in Familien, den Rudeln. Im Rudel gibt es meistens nur zwei erwachsene Tiere, die beiden Eltern. Alle anderen Rudelmitglieder sind die Kinder des Elternpaares aus diesem Jahr oder dem Vorjahr. Einmal im Jahr bringt die Fähe meist vier bis sechs Welpen zur Welt. Sie werden Ende April oder Anfang Mai in einer Höhle geboren, die die Wolfseltern an einem sicheren Ort gegraben haben. Zuerst sind die Welpen völlig hilflos, ihre Augen sind noch geschlossen. Nach zwei bis drei Wochen öffnen sie nach und nach die Augen und ihr Sehvermögen wird immer besser. Sie beginnen, die unmittelbare Umgebung der Höhle zu erkunden. Im Laufe des Sommers vergrößert sich ihr Aktionsradius.

Einige Jungwölfe aus dem Vorjahr passen als ältere Geschwister auf die Welpen auf, spielen mit ihnen und helfen bei der Aufzucht. Sie lernen viel von ihren Eltern und sammeln als Babysitter wertvolle Erfahrungen, wie man Welpen groß zieht. Die meisten Jungwölfe verlassen spätestens bis zum Eintritt der Geschlechtsreife im zweiten Winter ihre Eltern und begeben sich auf die Suche nach einem eigenen Territorium und einem Partner, um eine Familie zu gründen.

Von einer Begegnung mit Wolfswelpen berichtet Axel Gomille in seinem Buch »Deutschlands wilde Wölfe«. Der Fotograf liegt mit seiner Kamera gut versteckt am Rande einer Waldschneise in Brandenburg. »Zwei kleine Ohrspitzen überragen das vertrocknete Gras. Sie drehen sich, halten inne und bewegen sich langsam weiter. Es muss ein Wolfswelpe sein, der dort in der Ferne spazieren geht. Aber er ist noch so klein, dass ihn die Vegetation fast komplett verbirgt. Er reckt den Kopf und versucht, über das Gras hinwegzublicken. Schließlich entscheidet er sich, in meine Richtung zu trotten. Auf der Lichtung am Waldrand findet er eine Stelle, die ihm bessere Sicht bietet. Hier flattern Schmetterlinge und Käfer brummen durch die Luft. Das Hämmern eines Spechtes lässt den Kleinen aufhorchen. Er ist unerfahren, aber auch neugierig - die Welt um sich herum muss er erst noch kennenlernen. Suchend blickt er sich nach seinen Geschwistern um. Dort, wo er vorher den Wald verließ, sind nun weitere Ohrspitzen zu erkennen. Aufgeregt rennen die Welpen zu ihm. Jetzt toben vier kleine Wölfchen über die Lichtung. Sie spielen Fangen, schnüffeln im Gras herum und ärgern die Insekten. Niemand stört sie hier.«





Diese kleinen Wolfswelpen sind erst rund drei Monate alt. In diesem Alter unternehmen sie bereits kurze Streifzüge in der Nähe der Höhle, die meist gut geschützt irgendwo im Wald liegt. Dabei sind sie häufig zusammen mit ihren Geschwistern unterwegs.



Im Winterhalbjahr verlassen die ein- bis zweijährigen Jungwölfe ihre Familie, um ein eigenes Territorium und einen Partner zu finden, mit dem sie eine Familie gründen.

Schützen oder schießen? Zwischen Wissenschaft und Politik

Seit Jahren fordern einige Politiker und Verbände von Jagd und Nutztierhaltung lautstark die Jagd auf Wölfe. Doch für Wölfe galt in Deutschland der strengste Schutzstatus. Die geltende Rechtslage erlaubte es den Behörden, einzelne »Problemwölfe«, die nachweislich Nutztiere angegriffen hatten, mit Sondergenehmigung töten zu lassen.

Doch im Mai 2025 wurde der Schutzstatus des Wolfs von »streng geschützt« auf »geschützt« gesenkt. Dazu hat die EU extra die *Flora-Habitat-Richtlinie (FFH)* geändert.

Axel Gomille beschreibt in seinem Buch die politischen Hintergründe: »In einer Nacht Anfang September 2022 durchstreifte der Rüde des Wolfsrudels Burgdorf in Niedersachsen sein Revier auf der Suche nach Beute. Nahe Beinhorn, östlich von Hannover, traf er auf eine Pferdekoppel, die nicht durch Elektrozaune geschützt war. Ein altes Pony namens Dolly fiel dem Wolf zum Opfer. Pferde werden nur sehr selten von Wölfen attackiert, doch diesmal war das Unglück besonders groß, denn Dolly war eines der Lieblingsponys von Ursula von der Leyen, der Präsidentin der *Europäischen Kommission*.« Ob dieses Ereignis dazu beigetragen haben könnte, dass die *EU-Kommission* ihre Politik zum Thema Wolf geändert hat?

Die zeitliche Nähe ist jedenfalls auffällig, denn einige Wochen nach dem Tod ihres Ponys schrieb Ursula von der Leyen in einem Brief an die Abgeordneten, sie wolle den Schutzstatus des Wolfes überprüfen lassen.

In Politik und bei Nutztierhaltern ist die Ansicht weit verbreitet, durch eine generelle Bejagung von Wölfen könnten Nutztierrisse reduziert werden. Doch mehrere wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu ganz anderen Ergebnissen: Für das Ausmaß der Schäden an Nutztieren ist nicht die Zahl der Wölfe entscheidend, sondern die Haltung der Weidetiere. Besonders aussagekräftig sei die Situation in Norwegen, erklärt der Diplom-Biologe: »Da das Land nicht Mitglied der EU ist, erlaubt die nationale Gesetzgebung, den Wolfsbestand durch Jagd sehr niedrig zu halten. Dennoch verzeichnet Norwegen im europäischen Vergleich die meisten Nutztierrisse pro Wolf, weil dort Schafe fast nie geschützt werden.« Wie sollen Wölfe zwischen »erlaubten« Wildtieren und »verbotenen« Nutztieren unterscheiden?

»In Deutschland machen Nutztiere nur ein bis zwei Prozent im Nahrungsspektrum der Wölfe aus«, schreibt Axel Gomille. »Davon waren die meisten, regional bis zu 80 Prozent, schlecht oder gar nicht geschützt.« Fachgerechter Herdenschutz ist die beste Lösung, um Probleme mit Wölfen gering zu halten.



Jagd auf Wölfe führt nicht zu einer Reduktion von Schäden an »Nutz«tieren

Der Biologe weist auch darauf hin, dass Abschüsse von Wölfen unerwünschte Nebeneffekte verursachen können, wenn sie die Rudelstruktur verändern. Wird eines der Elterntiere geschossen, laste auf dem verbleibenden der Druck, die Welpen mit Nahrung zu versorgen - und dann sind ungeschützte Weidetiere eine einfache Beute. Und ebenso werden hungrige Jungwölfe, deren Eltern erschossen wurden und die von ihnen nicht lernen konnten, wie sie Rothirsche oder Wildschweine fangen, unbewachte Schafe ohne wolfsicheren Zaun angreifen. »Daher kann der Abschuss eines Wolfs in einem Gebiet, in dem ungeschützte Nutztiere weiden, die Wahrscheinlichkeit weiterer Übergriffe erhöhen«, so der Zoologe. Er verweist auf Studien, die zu dem eindeutigen Ergebnis kommen: »Eine generelle Bejagung von Wölfen führt nicht zu einer Reduktion von Nutztierschäden.«

Eine generelle Jagd auf Wölfe hilft also weder den Weidetieren noch ihren Halterinnen und Haltern. Der einzige Weg, um in Koexistenz mit Wölfen eine dauerhafte Reduktion von Schäden an Weidetieren zu erreichen, sei die fachgerechte Umsetzung von Herdenschutzmaßnahmen in breiter Fläche. »Die Forderung, Wölfe generell zu bejagen, mag Wählerstimmen gewinnen oder dazu dienen, dem Druck von Lobbyverbänden zu begegnen - sie hilft aber nicht bei der Lösung des Problems«, erklärt der Diplom-Biologe. »Politische Entscheidungen müssen sich wieder an wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren.« ■



Axel Gomille: Deutschlands wilde Wölfe
Gebunden, 192 Seiten mit zahlreichen Farbfotos
Frederking & Thaler, 2025 · ISBN: 978-3-95416-415-8
Preis: 29,99 €

Aufnahme des Wolfs in das Jagdrecht:

Stellungnahme der Deutschen Juristischen Gesellschaft für Tierschutzrecht

Die Bundesregierung hat sich am 18.12.2025 geeinigt, den Wolf ins Jagdrecht aufzunehmen. Lesen Sie dazu Auszüge aus der Stellungnahme der *Deutschen Juristischen Gesellschaft für Tierschutzrecht*:

»Der Gesetzentwurf weist nicht nur zahlreiche fachliche Mängel naturschutzrechtlicher Art auf, die Bundesregierung lässt vielmehr völlig außer Acht, dass auch für den Wolf die Regelungen des Tierschutzgesetzes gelten. Mit Wegfall des strengen Schutzstatus, unter dem nur sehr eingeschränkte Tötungsmöglichkeiten bestanden, muss künftig für jede Tötung ein vernünftiger Grund nachgewiesen werden, auch im Rahmen der Jagd. (...)

Mit der Behauptung, die Bejagung sei zur Konfliktlösung alternativlos geboten, offenbart sich vielmehr ein erschreckender Rückfall in mittelalterliche Denkstrukturen. Die *Dokumentations- und Beratungsstelle des Bundes zum Thema Wolf (DBBW)* und das *Bundesamt für Naturschutz (BfN)* haben umfassende wissenschaftliche Fachinformationen zum Wolf und Herdenschutz in ihren Skripten veröffentlicht.

- Die Bundesregierung muss somit wissen,
- dass ein Wolfsbestand nicht ins Unendliche wächst und aktuell sogar stagniert
 - dass die überwiegende Anzahl von Nutztierrißen an ungeschützten oder unzureichend geschützten Tieren erfolgt und dennoch 2024 um 13% gesunken ist
 - dass die reguläre Jagd auf Wölfe (aktives Bestandsmanagement) nicht geeignet ist, die Zahl der Nutztierrisse zu senken, sondern das Gegenteil bewirken kann,
 - dass es bisher keine Gefährdung der Öffentlichkeit durch Wölfe gab und das Risikopotential auch zukünftig als gering angesehen wird.

Die Bundesregierung ignoriert damit wider besseren Wissens, dass es alternativ effektivere und mildere Maßnahmen zum Schutz der Nutztiere (und des Wolfes) gibt. ... Dies stellt nicht nur einen Verstoß gegen das Tierschutzgesetz dar, sondern missachtet den verfassungsrechtlichen Auftrag, auch im Interesse künftiger Generationen, alle Tiere zu schützen.«

Deutsche Juristische Gesellschaft für Tierschutzrecht e. V., Pressemeldung 18.12.2025. <https://djgt.de>

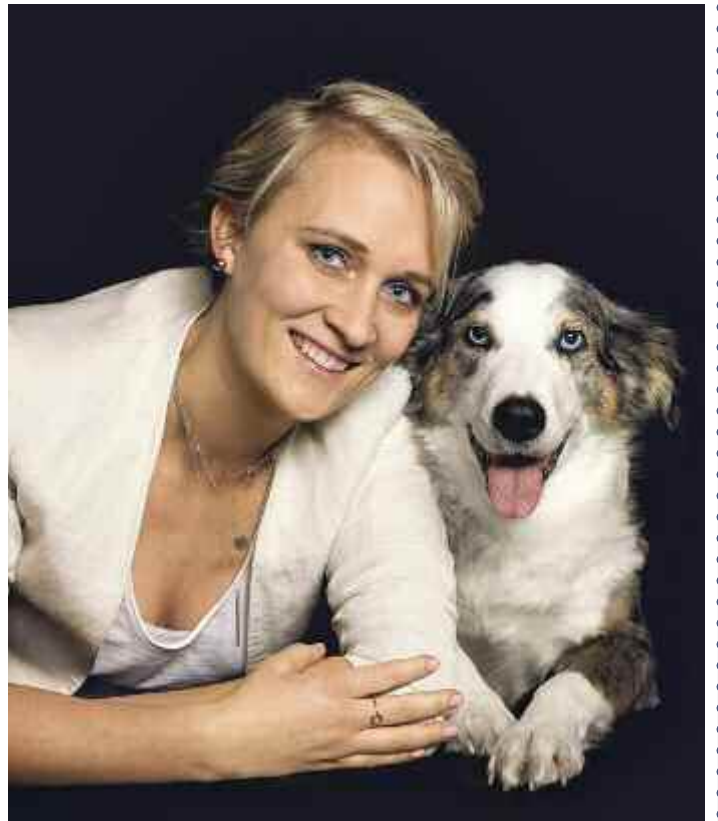


ERST das Buch, dann der HUND Ratgeber VOR dem Hundekauf

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE

Wer einen Hund in sein Leben holen möchte, steht am Beginn einer spannenden Reise. Viele Fragen und Überlegungen stehen nun im Raum: Passt mein aktueller Lebensstil zu einer Hundehaltung? Welche Kriterien sind entscheidend bei der Auswahl eines Hundes? Möchte ich einen Welpen oder einen bereits ausgereiften erwachsenen Begleiter? Soll es ein neuer Freund aus dem Tierheim sein, ein Hund aus dem Auslandstierschutz oder doch ein Rassehund vom Züchter? Und wie erkenne ich einen vertrauenswürdigen und seriösen Züchter?

»Diese Entscheidung mag zunächst überwältigend erscheinen, doch genau hier setzt unser umfassender Ratgeber an«, so Céline Lintz, Hundetrainerin und Hundeverhaltenstherapeutin. In ihrer Hundeschule in Ingelheim am Rhein stößt sie immer wieder auf Kunden, die aus Mangel an Information und Vorbereitung einen für sie eher unpassenden Hund gewählt haben oder mit falschen Erwartungen an die Hundehaltung herangegangen sind. Daraus entstand die Idee zu diesem Buch.





Variante 1: Wochenplaner

Beispielplan einer Familie, Mia (15 Jahre), Mama, Papa

| UHRZEIT | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------------------------------|---------------------|-------------------------|--|-------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Morgens (6:00 Uhr – 9:00 Uhr) | Papa Gassi gehen | Papa Gassi gehen | Mama - Mia Gassi gehen | Papa Gassi gehen | Papa + Mia Gassi gehen | | |
| Vormittags (9:00 Uhr – 12:00 Uhr) | | Hund zu Oma | Hund zu Oma | | Hund zu Oma | Papa Gassi gehen | Zusammen Gassi gehen |
| Mittags (12:00 Uhr – 17:00 Uhr) | Mama Gassi gehen | Hund zu Oma | Hund zu Oma/ Spielen oder Trainieren | | Hund zu Oma | Spielen oder Trainieren | Spielen oder Trainieren |
| Abends (17:00 Uhr – 21:00 Uhr) | Hunde.schule | Zusammen Gassi gehen | Mama Gassi gehen | Zusammen Gassi gehen | Zusammen Gassi gehen | Hund zu Oma | Zusammen Gassi gehen |
| Spätabends (21:00 Uhr – 23:00 Uhr) | | | | | | | |

Variante 2: Aufgabenplaner

| Aufgabe | Häufigkeit | Zuständigkeit |
|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Gassi gehen (morgens) | Täglich ca. 20–30 Minuten | Mama |
| Gassi gehen (mittags) | Täglich ca. 30–60 Minuten | Papa |
| Gassi gehen (abends) | Täglich ca. 20–30 Minuten | Wir alle zusammen |
| Füttern 2-3 x täglich | Portionsgröße beachten | Morgens Mia, abends Mama |
| Wasser auffüllen | Einmal täglich | Morgens Mia, abends Mama |
| Spielen und Beschäftigung | Täglich mind. 20 Minuten | Wochenende Mia, Mittwoch Mama |
| Hundeschule/Training | 1–2 x wöchentlich | Montags Papa |
| Fellpflege | Wöchentlich/je nach Bedarf | Mia am Wochenende |

TIPPS ZUM WOCHENPLANER

- Aufgaben verteilen: Jeder in der Familie sollte Verantwortung übernehmen, um den Alltag zu erleichtern.
- Zeitpuffer einplanen: Auch spontane Bedürfnisse wie zusätzlicher Auslauf oder unerwartete Tierarztbesuche sollten berücksichtigt werden.
- Lern- und Spielzeit nicht vergessen: Mentale und körperliche Auslastung ist genauso wichtig wie Futter und Gassi gehen.

Download der Blanko-Tabelle zum Ausdrucken:



Um einzuschätzen, wie viel Zeit ein Hund jeden Tag benötigt und wie die Aufgaben verteilt werden könnten, ohne dass jemand überlastet wird oder der Hund zu kurz kommt, empfiehlt sich ein Wochenplaner.

»Um realistisch einzuschätzen, wie viel Zeit ein Hund benötigt, verschaffen Sie sich einen Überblick über ihren Alltag - zum Beispiel mit einem Wochenplaner«, empfiehlt die Autorin. »Überlegen Sie dann, wann der Hund Zeit braucht: morgens 30 Minuten früher aufstehen, regelmäßige Gassirunden, Unternehmungen in der Freizeit.« Und weiter: »Stellen Sie sich vor, wie eine Woche mit einem Hund aussehen könnte, und bedenken Sie, dass dies möglicherweise 15 Jahre lang so sein könnte.« Und zwar bei jedem Wetter, auch am Wochenende und in der Urlaubszeit.

Aus der Erfahrung in ihrer Hundeschule empfiehlt die Autorin, in der Familie klar zu besprechen, wer welche Aufgaben übernimmt - bevor man sich einen Hund in sein Leben holt. Für einen Wochenplaner und einen Aufgabenplaner liefert sie in ihrem Buch eine übersichtliche Beispiel-Vorlage. Wenn alle Aufgaben klar aufgeteilt sind, weiß jeder, was auf ihn zukommt, und ein Hund lässt sich in den Alltag der Familie integrieren, ohne dass jemand überlastet wird oder der Hund zu kurz kommt.

Wer ein Gefühl bekommen möchte, wie es ist, einen Hund zu haben, könnte regelmäßig mit einem Hund aus dem Tierheim spazieren gehen - oder den Hund von Freunden und Bekannten als Urlaubsvertretung übernehmen.

Hunde spiegeln uns - sie spüren unsere Emotionen und reagieren darauf

Als Hundeverhaltenstherapeutin weiß Céline Lintz auch: Wer einen Hund bei sich aufnehmen möchte, sollte sich zunächst auch ehrlich mit sich selbst auseinandersetzen. »Sie haben sicher schon einmal den Spruch gehört: „Hunde sind unser Spiegel zur Seele!“. Was sich so schön tiefgründig anhört, kann uns im Alltag gerne mal einen Strick drehen. Denn unsere Hunde spiegeln uns - und das gnadenlos. Unsere Ängste, unsere Unsicherheiten, unterdrückten Frust, Ungeduld oder sogar Wut«, erklärt sie. »All diese Emotionen, die im Alltag immer wieder auftauchen und die wir vielleicht sogar vor anderen zu verbergen versuchen - der Hund spürt sie, er weiß um sie und er wird darauf reagieren!«



Hinzu kommt: Ein Hund erkennt sofort, wenn jemand nicht in der Lage ist, klar zu führen und eine Situation zu regeln und denkt, dass er sich darum kümmern und die Führung übernehmen muss - weil es eben kein anderer tut. »Leider kann das dann dazu führen, dass Hunde im Alltag immer wieder in Schwierigkeiten geraten, weil sie andere anpöbeln, aggressiv reagieren, nervös werden oder völlig überdrehen. Und das vielleicht nur, weil sie auf ihren Besitzer reagieren«, erklärt die Hundetrainerin.

Hunde sind Rudeltiere. Fast jeder Hund wünscht sich einen guten Rudelführer, der ihm Sicherheit gibt - so dass er entspannt in der Ecke liegen und schlafen kann. Hat der Hund das Gefühl, dass kein Rudelführer da ist, denkt er, dass er diese Aufgabe übernehmen müsse - was ihn unter Menschen natürlich völlig überfordert. Wir haben sicher alle bereits Hunde erlebt, die bei jedem Geräusch, bei jedem, der am Haus oder am Garten vorbei läuft, aufspringen und kläffen. Das kann so ein Hund sein, der verzweifelt versucht, Schwächen in seiner Gruppe, seinem Rudel, auszugleichen.

Führungsqualitäten und die Fähigkeit, den Hund in seiner Sprache zu verstehen

Hier gibt der Hunde-Ratgeber von Céline Lintz wertvolle Orientierungshilfen und Fragen, die wir uns vorab ehrlich beantworten sollten: Bin ich in der Lage, einen Hund zu führen?

»Eine entspannte Führung vermittelt dem Hund Sicherheit, besonders in stressigen und neuen Situationen.«

»Führungsqualitäten wie Geduld, Konsistenz, Selbstbewusstsein, klare Kommunikation, Empathie, Gelassenheit und die Fähigkeit, den Hund in seiner „Sprache“ zu verstehen, sind für ein harmonisches Zusammenleben mit Hunden absolut notwendig«, erklärt die Autorin. »Eine entspannte Führung vermittelt dem Hund Sicherheit, besonders in stressigen und neuen Situationen. Wer sich einen Hund holt, trägt die Verantwortung für das Wohlbefinden und die Sicherheit des Hundes und muss dies bei jeder Entscheidung bedenken.«

Viele, die gerne einen Hund hätten, denken jetzt sicher: Oh je, ob ich das alles kann? - Doch: Niemand muss perfekt sein, und jeder kann an sich arbeiten. Céline Lintz bringt es wie folgt auf den Punkt: »Wichtig ist, dass Sie sich bewusst sind, wie relevant diese Überlegungen für die Entscheidung für einen Hund sind und dass Sie bereit sein sollten, sich selbst kritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls an sich zu arbeiten.« Denn letztlich leidet sowohl das Wohlbefinden des Hundes als auch die Freude des Halters, wenn die grundlegenden Anforderungen für ein gutes und dem Hund entsprechendes Zusammenleben nicht erfüllt werden.

Wer bin ich?

Wer einen Hund in sein Leben holen möchte, sollte sich über die eigenen Bedürfnisse, Beweggründe, Fähigkeiten und Eigenschaften im Klaren sein. >>>





»Ihre Persönlichkeit, Ihre Eigenschaften und Ihre Art zu sein, sind entscheidende Faktoren dafür, welcher Hund am besten zu Ihnen passt und welche Art von Beziehung Sie mit Ihrem Hund entwickeln können«, schreibt die Hundetrainerin.

Denn aus jahrelanger Erfahrung weiß sie: Ein Hund, der nicht zum Lebensstil und den Erwartungen seines Menschen passt, kann Verhaltensprobleme entwickeln, die für den Hundehalter belastend sein können. »Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass potenzielle Hundebesitzer sich selbst gründlich kennenlernen und ehrlich einschätzen, um sicherzustellen, dass sie den richtigen Hund für ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten auswählen. Eine gute Passung zwischen Mensch und Hund ist der Schlüssel zu einer glücklichen und erfüllten Beziehung für beide Seiten.«

Wir können uns Fragen stellen wie: Bin ich eher ein energiegeladener Mensch oder eher ein gemütlicher? Können mich Kleinigkeiten schon an die Decke bringen oder bin ich auch bei Stress die Ruhe selbst? All diese Faktoren sind eine wichtige Grundlage für die Auswahl des für mich richtigen Hundes, so dass Hund und Mensch in ihrer Art zusammenpassen.

Bei der Selbsteinschätzung kann es auch helfen, sich Feedback von außen zu holen - vielleicht von einem guten Hundetrainer. Céline Lintz rät: »Versuchen Sie sich selbst zu verstehen und realistisch einzuschätzen, denn ein Hund wird Sie gnadenlos mit sich selbst konfrontieren. Und auch wenn es manchmal weh tut, so ehrlich mit sich zu sein. Ja, ich weiß, wir geben alle unser Bestes - so erspart es Ihnen und Ihrem Hund später eine Menge Stress.«

Ein guter Hundeführer sein

»Wer später mal einen gut erzogenen Hund haben möchte, auf den er sich jederzeit verlassen kann und der zuverlässig alle Kommandos befolgt, wird nicht drumherum kommen, sich mit seinen eigenen Führungsqualitäten auseinander zu setzen«, erklärt die erfahrene Hundetrainerin und Hundeverhaltenstherapeutin. »Viele Menschen denken, dass einen Hund zu führen - also „anzuführen“ - etwas ist, was lediglich ein paar richtiger Worte und Kommandos bedarf.« Doch dies mache noch keinen guten Hundeführer aus. Sie führt aus, dass Führung vor allem etwas mit der eigenen inneren Haltung zu tun hat: Ein Mensch, der Selbstbewusstsein, Sicherheit und Ruhe ausstrahlt, der souverän ist und bei dem man sich wohlfühlt, wird immer jemand sein, dem man gerne folgt.

Wir sollten uns also bewusst werden, wo unsere Stärken und Schwächen liegen, ehrlich mit uns sein und bereit, an uns zu arbeiten. Denn Wut, Ärger, Unsicherheit und Konflikte herunterzuschlucken, bringt nichts: »Ihr Hund wird das spüren und Ihre Wut oder Unsicherheit wahrnehmen. Und das kann seine eigene Unsicherheit noch verstärken, was sich dann wieder in seinem Verhalten negativ äußern wird«, so Céline Lintz. »Hunde benötigen ruhige und konsequente Führungspersonen, die auch in stressigen Situationen die Ruhe bewahren können. Falls Sie dazu nicht in der Lage sind, ist dies erst einmal nicht schlimm, aber Sie sollten bereit sein, sich in diesem Bereich Wissen anzueignen und daran zu arbeiten.« Wichtig ist: Einen Hund zu führen bedeutet nicht, sich die Macht zu »erkämpfen«!



»Eine gute Passung zwischen Mensch und Hund ist der Schlüssel zu einer glücklichen und erfüllten Beziehung für beide Seiten.«

»Folgen ist eine freiwillige Entscheidung des Hundes und nicht etwas, was man sich mit Aggression oder Strafen erzwingen kann,« erklärt die Hundetrainerin. Sätze wie »Du musst deinem Hund zeigen, wer der Boss ist« seien veraltet - obwohl sie oft immer noch als richtig angesehen würden. Inzwischen weiß die Verhaltensforschung, dass Hunde als Rudeltiere einen guten Rudelführer suchen und wünschen. Ein Hund strebe - von wenigen Ausnahmen abgesehen - von sich aus nicht nach der absoluten Rudelherrschaft. Was wir Menschen als Sturheit, absichtliche Ignoranz oder Streben nach Macht interpretieren, habe meist ganz andere Ursachen. Häufig liege ein Missverständnis vor. Der Hund denke: »Wenn du es nicht tust, muss ich es eben tun«, schreibt Céline Lintz. »Der Hund führt also oft unerwünschte Handlungen aus, weil wir die Situation selbst nicht erkennen und den Hund mit der Lösung des Problems alleine lassen. Dies kann vielleicht daran liegen, dass wir dem Hund nicht beigebracht haben, wie er sich verhalten soll oder dass uns das nötige Hundewissen fehlt, um die Situation richtig einzuschätzen.« Vielleicht tue der Hund auch nur genau das, wofür er ursprünglich mal gezüchtet wurde.

Umfassender Ratgeber, der leidvolle Fehlentscheidungen für Mensch und Hund vermeiden kann

Die erfahrene Hundeverhaltenstherapeutin weist in ihrem Buch immer wieder darauf hin, dass ein Hund in erster Linie ein Hund ist (und kein Mensch). Er ist ein Lebewesen mit verschiedenen Bedürfnissen, denen wir als Menschen gerecht werden sollten. Neben Grundbedürfnissen wie Essen, Wasser, einem sicheren Schlafplatz und Schutz vor Schmerz hat jeder Hund, wie wir Menschen auch, das Bedürfnis nach Sicherheit (wozu auch Regeln und Gewohnheiten zählen), nach sozialen Kontakten, Liebe und Familienanschluss. Als Individuum sucht er nach Wertschätzung, Anerkennung, Respekt, Freiheit und dem Gefühl, gebraucht zu werden. Er möchte lernen und seine individuellen Stärken entfalten.

Und: Im Gegensatz zu uns Menschen haben Hunde ein wesentlich höheres Ruhe- und Schlafbedürfnis von 17 bis 21 Stunden, um sich ausreichend zu erholen und ihre körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten. Schlafmangel und fehlende Ruhe führen bei Hunden - wie bei Kindern - zu Stress und Überdrehung, was sich dann in Hyperaktivität (»Balljunkies«, übertriebenes Bellen, im Kreis rennen,...) äußert. »Sie haben nicht gelernt, wie man Pausen macht und es hat auch niemand darauf geachtet, dass sie lernen, herunterzufahren«, so die Hundetrainerin. Auch in Hundeschulen höre man die Worte »Ruhe und Pause« viel zu selten.

Der über 200 Seiten umfassende Ratgeber von Céline Lintz bietet nicht nur wertvolle Orientierungshilfe, sondern liefert auch einen fundierten Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten und Aspekte, die es zu berücksichtigen gilt, bevor man sich für einen Hund entscheidet - denn viele Fehlentscheidungen, die später zu viel Kummer und Leid auf allen Seiten führen, können vermieden werden, wenn das Motto »Erst das Buch - dann der Hund« öfter befolgt würde.

Der Ratgeber geht zudem ausführlich auf die Themen »Hund und Kind«, »Hunde und andere Haustiere« und »Reisen mit Hund« ein. Hinzu kommen wertvolle Informationen mit praktischen Checklisten zu Themen wie »Zuchtpapiere, Impfpässe und Kaufverträge«, »Ankunft und Organisation - Einzug in ein neues Zuhause« und »Checkliste Hundbedarf«.

Hervorzuheben ist, dass Céline Lintz auch über die so wichtigen Themen »Qualzuchten beim Hund« und »illegaler Welpenhandel« ausführlich und fachkundig aufklärt. ■



Céline Lintz: ERST das Buch, dann der HUND Ratgeber VOR dem Hundekauf

Hardcover, 216 Seiten, durchgehend farbig
Kynos-Verlag, 2025 · ISBN 978-3954643431
Preis: 24 Euro



Handbuch der homöopathischen Veterinärmedizin für Hunde



»Als Tierarzt braucht man von Natur aus Einfühlungsvermögen, Aufmerksamkeit und Fürsorge für Tiere und ihre Besitzer. Als Tierarzt muss man nicht nur Tiere, sondern auch Menschen lieben...« Atjo Westerhuis verfügt über 50 Jahre praktische Erfahrung als Tierarzt. Er hat sich auf die Kombination von wissenschaftsbasierter Veterinärmedizin mit Homöopathie spezialisiert.

Bereits 1977 gründete er die Gruppe *Veterinärhomeopathie (KNMvD)*, deren jahrelanger Vorsitzender er war, und lehrte über Jahrzehnte als Dozent an der *Akademie für Tierärztliche Fortbildung* in Deutschland. Mit der *International Association for Veterinary Homeopathy*, die er 1986 gründete, und als Initiator der *International Conference for Innovative Veterinary Medicine* hat er ein internationales Netzwerk von Tierärzten aufgebaut, die Homöopathie, Naturheilkunde und Physiotherapie in ihre tierärztliche Praxis integrieren.

Atjo Westerhuis ist nach wie vor an der Tierklinik *EduVet* im niederländischen Veenendaal tätig und wird nicht müde, täglich seine Patienten zu betreuen.

Informationen: www.eduvet.nl/atjo/

Der niederländische Tierarzt Atjo Westerhuis ist ein Pionier: Er hat sich auf die Kombination von Veterinärmedizin mit Homöopathie spezialisiert. Darüber hinaus hat er über Jahrzehnte ein internationales Netzwerk von Tierärzten aufgebaut, die Homöopathie und/oder andere Formen der komplementären Tiermedizin in ihre Praxis integrieren. Mit seinem »Handbuch der homöopathischen Veterinärmedizin für Hunde« gibt Atjo Westerhuis nun sein Wissen und seine Erfahrung aus 50 Jahren praktischer tierärztlicher Arbeit weiter.

»Meine Seelenverwandtschaft mit Tieren im Allgemeinen und Hunden im Besonderen ist in meiner DNA verankert«, schreibt Atjo Westerhuis zu Beginn seines Buches. Seit der Grundschule war er fest entschlossen, Tierarzt zu werden. Inzwischen übt er diesen Beruf seit über 50 Jahren aus. »Die Homöopathie hat mir in meinem Beruf in mehrfacher Hinsicht einen großen Mehrwert verliehen: Sie hat mir zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten für meine Patienten eröffnet, wenn die reguläre Veterinärmedizin keine (gute) Antwort auf die Frage einer bestimmten Behandlung parat hatte. Darüber hinaus hat mir das ganzheitliche Denkmodell der Homöopathie, das den Patienten in seinem gesamten Umfeld betrachtet, viele Anregungen gegeben, um meine reguläre tierärztliche Behandlung zu optimieren.«

Der Tierarzt weiß auch, dass bei vielen schulmedizinischen Medikamenten, besonders dann, wenn sie über einen längeren Zeitraum verabreicht werden, Nebenwirkungen auftreten, so dass das Mittel am Ende vielleicht sogar mehr Schaden anrichten kann als die Krankheit selbst. Naturheilkunde und Homöopathie, aber auch Physiotherapie sollten heute auch in der Gesundheitsversorgung von Tieren nicht mehr als Alternativmedizin, sondern als Komplementärmedizin gesehen werden, also als Ergänzung zur universitären Veterinärmedizin.

Zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten und ganzheitliche Sicht auf das Tier

Mit seinem Buch gibt Atjo Westerhuis auf 464 Seiten sein umfangreiches Wissen und seine Erfahrung aus 50 Jahren praktischer tierärztlicher Arbeit, aber auch seine Vision für eine ganzheitliche Sicht auf das Tier und seinen Menschen, weiter. Es gibt Einsicht in die Wirkprinzipien der Homöopathie und bietet praktische Hilfe zum Erstellen einer Arzneimittel-diagnose, dem Auffinden des besten Mittels und der Bewertung der Reaktionen auf das gewählte Mittel.



Bild: Tatyana Vyc - Shutterstock.com

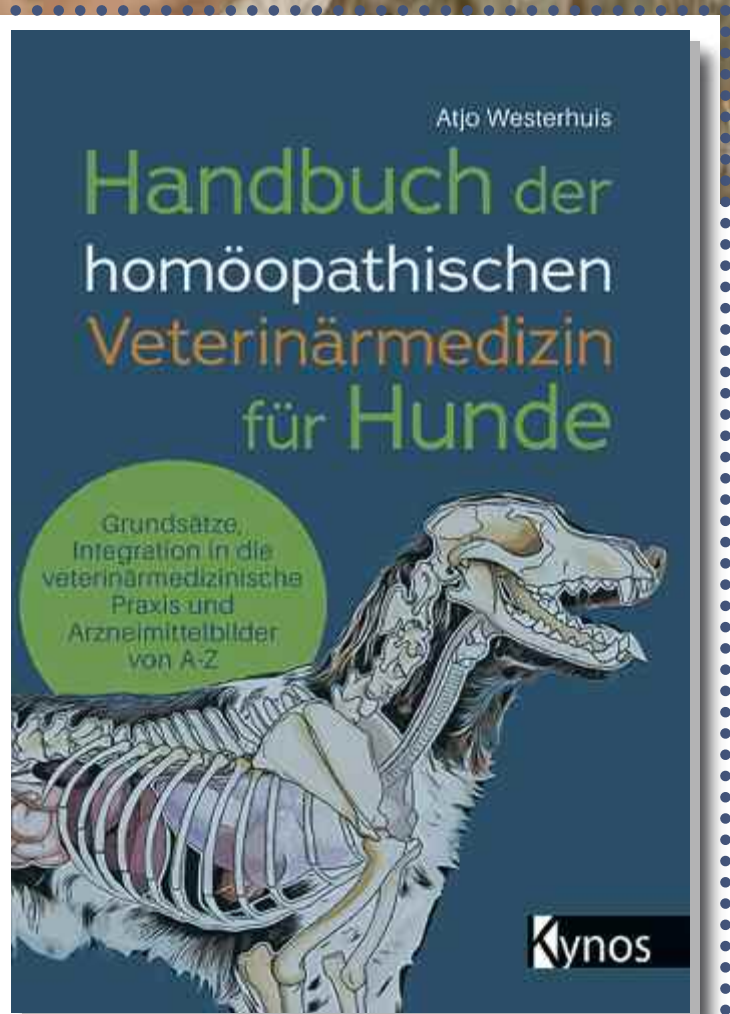
Hunde sind Familienmitglieder - und als solche möchten immer mehr Menschen ihren Hunden die bestmögliche Gesundheitspflege zukommen lassen.

Homöopathie, so ist Atjo Westerhuis überzeugt, gehört eigentlich in die Hand jedes Tierarztes und jeder Tierärztin, da zum einen eine korrekte Diagnose Voraussetzung für jede Therapie ist und zum anderen so eine objektivere Entscheidung möglich ist, wann homöopathische und wann schulmedizinische Behandlung im Einzelfall angezeigt ist. Nicht die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, sondern die Erfordernisse des Patienten sollten diese Wahl bestimmen.

Das »Handbuch der homöopathischen Veterinärmedizin für Hunde« ist in drei Teile gegliedert:

- Theorie: Funktionsprinzip und Anwendung der Homöopathie, Arzneimitteldiagnose, Deutung der Reaktionen und Komplexmittel
- Arzneimittelbilder von Abrotanum bis Zincum metallicum
- Anwendungsmöglichkeiten in Orthopädie, Gynäkologie, Gastroenterologie, Verhaltensmedizin und Dermatologie. Hier werden anhand konkreter Praxisfälle Indikationen wie Bewegungsstörungen, chronischer Durchfall, Magen-Darm-Beschwerden, Hautprobleme und vieles mehr besprochen, sodass wir uns mitten in der Realität der veterinärmedizinischen Praxis wiederfinden.

Auch für Hundehalter bietet dieses Nachschlagewerk eine reiche Fundgrube. Es möchte ihnen ein besseres Verständnis dafür vermitteln, welche Möglichkeiten die Homöopathie bietet - und was im Rahmen eines homöopathischen Ansatzes für den Hund im ganzheitlichen Sinne von den Menschen erwartet wird. ■



**Atjo Westerhuis: Handbuch
der homöopathischen Veterinärmedizin für Hunde**
Grundsätze, Integration in die veterinärmedizinische
Praxis und Arzneimittelbilder von A-Z
Hardcover, 464 Seiten, durchgehend farbig
Kynos-Verlag, 2025 · ISBN 978-395464-344-8
Preis: 56 Euro



101 Empfehlungen von internationalen Wissenschaftlern: Vegane Ernährung als Schlüssel gegen zunehmende Gesundheitskrisen

Pflanzliche Ernährung und ein aktiver Lebensstil als Schlüssel zur Bekämpfung zunehmender Gesundheitskrisen: 64 internationale Gesundheits- und Ernährungs- und Sportexperten von 72 Universitäten auf 5 Kontinenten formulieren 101 evidenzbasierte Empfehlungen für eine Weiterentwicklung der Gesundheitspolitik, beginnend mit der Implementierung in Curricula an Schulen und Universitäten. Der Leitfaden soll den Übergang zu nachhaltigen Ernährungssystemen und einem aktiven Lebensstil fördern sowie die evidenzbasierte Gesundheitsberatung und -aufklärung verbessern. Durch ganzheitliche Gesundheitsansätze mit vollwertiger pflanzlicher Ernährung und tägliche Bewegung kann jeder Einzelne Verantwortung für seine persönliche Gesundheit übernehmen. Aber auch in Gemeinschaftsverpflegungen (Schule, Krankenhäuser, Altenheime,...) sollte ein optimaler Gesundheitszustand gefördert werden.

Epidemieartige Zunahme lebensstilbedingter Krankheiten und explodierende Kosten

Ernährungs- und lebensstilbedingte Krankheiten nehmen weltweit wie eine Epidemie zu: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Metabolisches Syndrom, Adipositas, Diabetes Typ II, Schlaganfall, verschiedene Krebserkrankungen, Gicht, Arthrose, Osteoporose, chronische Schmerzen, Alzheimer und Demenz. Diese chronischen Erkrankungen führen zu jahre- und jahrzehntelangen Leid von Betroffenen und ihren Familien, zum Verlust der Lebensqualität und zu vorzeitigem Tod, verursachen immer mehr Pflegebedürftigkeit und belasten die Gesundheitssysteme mit explodierenden Kosten bis hin zur Systemüberlastung.

Um dem globalen Gesundheitsdilemma der zunehmenden chronischen Krankheiten trotz wachsender Fortschritte in der Gesundheitswissenschaft und steigender Gesundheitskosten zu begegnen, ist sich das internationale Expertengremium einig, dass »Lifestyle Medicine« einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von chronischen und lebensstilbedingten, sogenannten Zivilisationserkrankungen leisten kann.

Lebensstilmedizin ist ein evidenzbasierter, ganzheitlicher Ansatz, um durch gezielte, nachhaltige Veränderungen des persönlichen Lebensstils chronischen Krankheiten vorzubeugen, sie zu behandeln und rückgängig zu machen. Die sechs Säulen der Lebensstilmedizin sind gesunde Ernährung als Haupthebel zur Risikoreduktion, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, Stressreduzierung, Vermeidung schädlicher Substanzen (Verzicht auf Tabak und übermäßigen Alkoholkonsum...) und starke soziale Kontakte.

Dualer Ansatz für lebenslange Gesundheit: Gesunde Ernährung & aktives Leben

Die konsensuale Mindestempfehlung der Expertengruppe für alle Menschen lautet »Gesunde Ernährung & aktives Leben«. Dieser duale Ansatz für nachhaltige und lebenslange Gesundheit ist der Schlüssel, um die öffentliche Gesundheit zu verbessern, erklären die internationalen Experten in ihrem Statement.

Um den gesundheitlichen Nutzen für alle zu maximieren, sollte »Gesunde Ernährung« vollwertige vegane Ernährung bedeuten und »Aktives Leben« tägliche Bewegung in der Natur.

Eine vollwertige pflanzliche Ernährung besteht aus möglichst wenig verarbeiteten und schonend zubereiteten

- Gemüsen und Blattgemüse, Früchten und Beeren
- (Vollkorn)Getreide (inkl. Hirse, Quinoa, Reis...) und Kartoffeln
- Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja,...),
- Nüssen und Samen (Leinsamen, Sesam,...)
- Kräutern und gesundheitsfördernden Gewürzen (wie Ingwer, Kurkuma, Oregano, Thymian, Basilikum, Bärlauch, ...).

»Gesundheit ist kostenlos«

»Gesundheit ist kostenlos, doch man muss sie sich ein Leben lang durch bewusste Lebensstilentscheidungen erarbeiten«, so Studienleiterin Prof. Dr. Katharina Wirnitzer. »Beginnen Sie mit einem köstlichen, pflanzlichen (vorzugsweise minimal verarbeiteten) Essen für sich und Ihre Lieben und unseren Planeten und führen Sie es mit täglicher Bewegung fort.«



Gesundheitserziehung

Das ungenutzte Potenzial der beiden grundlegenden Gesundheitsansätze »Gesunde Ernährung & aktives Leben« wurde bisher stark vernachlässigt: in der Medizin (Ärztenschaft und Gesundheitsberufe), in der Gesundheitspolitik und in der Bildungspolitik. Evidenzbasiertes Gesundheitswissen erreicht daher Familien und Patienten oft nicht oder zu spät.

Schulen und Universitäten sind wichtige Orte, um gesundheitsbezogenes Wissen zu vermitteln und Kompetenzen durch angemessene und effektive Bildung und Ausbildung zu entwickeln. Die Möglichkeit, Bildung und Ausbildung zu einem gesunden Lebensstil nahtlos vom Kindergarten über die Grundschule bis zur Hochschule zu verknüpfen, besteht zwar gemäß den nationalen Lehrplänen, ist aber bei weitem nicht ausgeschöpft, so das internationale Expertengremium. Gleichzeitig betont die WHO in ihren Empfehlungen zur Gesundheitserziehung längst, dass Schul- und Bildungspolitik die Annahme und Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils als Voraussetzung für die Verbesserung der öffentlichen Gesundheit unterstützen sollten. Ein wesentlicher Schalthebel ist also die Gesundheitserziehung in Kindergärten, Schulen und Universitäten, aber auch eine gesunde pflanzenbasierte Gemeinschaftsverpflegung und der Sport.

Eine weitere Empfehlung der Experten: Unternehmen des privaten und öffentlichen Sektors sollten der Förderung eines gesunden Lebensstils ihrer Mitarbeiter Priorität einräumen, insbesondere durch die Ermutigung zur Teilnahme an betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen und -programmen. Solche Initiativen könnten der individuellen und der öffentlichen Gesundheit sowie der Arbeitseffizienz zugutekommen: durch weniger Krankenstände. Sie führen zu weniger Abwesenheit am Arbeitsplatz und damit zu keinem Produktivitätsverlust.

Mit pflanzlicher Ernährung sich selbst und anderen Lebewesen auf unserer Erde helfen

Die Vorteile eines gesunden Lebensstils, insbesondere die vegane, rein pflanzliche Ernährung, beschränken sich nicht auf die Förderung der individuellen Gesundheit oder der öffentlichen Gesundheit von Nationen.

Denn die Veränderungen der Ökosysteme durch industrielle Massentierhaltung stellen eine erhebliche Bedrohung für die menschliche Gesundheit dar. Neben der Zunahme von Naturkatastrophen und häufigere und intensivere Hitzewellen zählen dazu die Verschmutzung unserer Lebensgrundlagen (Luft, Wasser, Boden), der Verlust der Biodiversität und die Zerstörung der Wälder sowie zunehmende Wasserknappheit.

Aus einer breiteren Perspektive betrachtet, ist das persönliche Gesundheitsverhalten mit der Gesundheit des Planeten verbunden und kann wesentlich zur Erhaltung und zum Erhalt unserer Lebensgrundlagen beitragen.



Internationale Gesundheits- und Ernährungsexperten von 72 Universitäten haben über 101 Empfehlungen für eine Neugestaltung der Gesundheitspolitik veröffentlicht.

Die sechs Bereiche der Lebensstilmedizin sind komplexe und miteinander verbundene Faktoren, die die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen: gesunde Ernährung mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln, ausreichend Bewegung, Strategien zur Stressbewältigung und für innere Ruhe, liebevolle Beziehungen, guter Schlaf und Vermeidung schädlicher Substanzen. »Gesunde Ernährung & Aktiver Lebensstil« stellt die Mindestempfehlung für den Einstieg in ein gesünderes Leben dar.

»Eine rein pflanzliche Ernährung ist die einfachste und wirkungsvollste Veränderung, die die meisten Menschen vornehmen können, um sich selbst und den anderen Lebewesen, mit denen wir die Erde teilen, zu helfen«, so Co-Autor Prof. Andrew Knight von der Murdoch University Perth in Australien und University of Winchester in England. Denn pflanzliche Ernährung ist aktiver Tier- und Naturschutz und ein Beitrag gegen den Hunger in der Welt.

An der wissenschaftlichen Publikation unter der Leitung von Prof. Dr. Katharina Wirnitzer (Pädagogische Hochschule Tirol, Universität Innsbruck und Charité-Universitätsmedizin Berlin) haben 64 internationale Experten mitgearbeitet. Die Publikation fasst den Konsens und die Ergebnisse dreier internationaler, multidisziplinärer und universitätsübergreifender Fachtagungen zusammen, an denen 284 international anerkannte Experten aus 76 Universitäten, Interessengruppen und Organisationen (darunter das WHO-Regionalbüro für Europa) teilnahmen.

Quelle: Wirnitzer et al.: Toward a roadmap for addressing today's health dilemma-The 101-statement consensus report. *Frontiers in Nutrition*, Volume 12, 4.12.2025. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1676080>
www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2025.1676080/full



Neue Studie: Ist pflanzliche Ernährung für Kinder und Jugendliche gesund?

Die gesundheitlichen Auswirkungen von vegetarischer und veganer Ernährung im Kindesalter sind immer wieder Gegenstand von Diskussionen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass eine vollwertige pflanzliche Ernährung für Kinder und Jugendliche gesund und bedarfsdeckend ist. Auch die bisher größte Studie dieser Art bestätigt nun: Pflanzliche Ernährung ist für Kinder und Jugendliche sicher und vorteilhaft.

In der großangelegten Studie wertete ein Forschungsteam der *Universität Florenz*, der *Universität Mailand*, der *Deakin University* in Australien und der *New York University* insgesamt 59 Studien aus 18 Ländern mit Ernährungsdaten von mehr als 48.000 Kindern und Jugendlichen aus. Diese Metaanalyse vergleicht vegetarische und vegane Ernährung mit omnivorer Ernährung (mit Fleisch, Milch und Eiern) hinsichtlich eines breiten Spektrums an Nährstoffen und Gesundheitsergebnissen bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren weltweit.

Die Ergebnisse der Studie:

► Kinder, die sich pflanzlich ernähren, nehmen mehr Ballaststoffe, mehr Eisen, mehr Folsäure, mehr Vitamin C und mehr Magnesium zu sich. Dies ist sehr förderlich für eine gesunde Entwicklung.

- **Ballaststoffe** sorgen nicht nur für eine gesunde Verdauung, sondern fördern als Präbiotika nützliche Darmbakterien, stärken so das Immunsystem und senken das Risiko für Typ-2-Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und bestimmte Krebsarten.
- **Eisen** ist lebensnotwendig, da es Sauerstoff im Körper transportiert, die Muskeln mit Sauerstoff versorgt, die Energieproduktion unterstützt, das Immunsystem stärkt, die Zellteilung ermöglicht und kognitive Funktionen wie Konzentration und Gedächtnis fördert.
- **Folsäure** ist beteiligt an der Bildung neuer Zellen, bildet rote Blutkörperchen, hilft gegen Müdigkeit und Blässe und senkt den schädlichen Homocysteinspiegel, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.
- **Vitamin C** ist essenziell für Immunsystem, Bindegewebe, Knochen und Zähne, schützt als starkes Antioxidans vor Zellschäden, unterstützt die Eisenaufnahme und hilft bei der Kollagenbildung.
- **Magnesium** ist ein lebenswichtiger Mineralstoff für Nerven-, Muskel- und Knochenfunktionen, beteiligt an über 300 Enzymreaktionen, Energiestoffwechsel, Blutzucker- und Blutdruckregulation sowie Zellteilung.



► **Kinder, die sich pflanzlich ernähren, nehmen weniger Energie, Protein und weniger Fett zu sich. Vegetarische und vegane Kinder sind schlanker und haben einen niedrigeren Körperfett- und Cholesterinspiegel.**

In einer Zeit, in der Übergewicht bei Kindern immer mehr zunimmt, ist es nur von Vorteil, dass Kinder weniger wiegen und der Körperfett- und Cholesterinspiegel niedriger sind.

Pflanzlich ernährte Kinder sind im Schnitt etwas kleiner: Im Vergleich zu Allesessern wurde ein Größenunterschied von 1 - 3 cm festgestellt. Dies muss kein Nachteil sein: **Eine hohe Zufuhr von Kuhmilchprodukten im Kindesalter führt zwar durch die enthaltenen Wachstumshormone und den insulinartigen Wachstumsfaktor-1 (IGF-1) zu mehr Wachstum. Gleichzeitig fördern Wachstumshormone, IGF-1 sowie Viren in Kuhmilch das Risiko von Krebswachstum (vor allem Brust-, Prostata-, und Magenkrebs).** Ebenso zeigen zahlreiche Studien, dass die hohe Zufuhr von tierischen Proteinen aus Fleisch das Krebsrisiko erhöht. Pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten und Nüssen schützen dagegen vor Krebs.

Die Forscherinnen und Forscher kommen in ihrer Auswertung zu dem Schluss: **»Zusammenfassend lässt diese systematische Übersichtsarbeit mit Metaanalysen darauf schließen, dass vegetarische und vegane Ernährungsweisen im Kindesalter bei sorgfältiger Planung nährstoffreich sind und ein gesundes Wachstum fördern können. Diese Ernährungsformen können gesundheitliche Vorteile bieten, darunter einen höheren Verzehr pflanzlicher Lebensmittel und ein verbessertes kardiovaskuläres Risikoprofil, und stehen gleichzeitig im Einklang mit ethischen und ökologischen Werten.«**

Die Auswertung zeigt aber auch, dass bei pflanzlichen Ernährungsformen ein höheres Risiko für spezifische Nährstoffmängel besteht, wenn wichtige Nährstoffe nicht durch vollwertige Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. So wurde bei Ovo-Lacto-Vegetariern ein erhöhtes Risiko für Eisenmangel und bei Veganern ein erhöhtes Risiko für Vitamin-B12-Mangel festgestellt. Calcium, Jod und Zink lagen oft am unteren Ende der empfohlenen Bereiche.

Diese Risiken lassen sich durch eine vollwertige Ernährung (Eisenzufuhr über Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte und grünes Blattgemüse) sowie Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel ausräumen. Vitamin D sollte zumindest im Winterhalbjahr eingenommen werden - dies gilt jedoch für alle Ernährungsformen. Die meisten Nährstoffe und Biomarker lagen bei vegetarisch und vegan ernährten Kindern der Studie zufolge innerhalb der geltenden Referenzbereiche.

Quelle: Sofia LottP, Giona Panizza et al.: Lacto-ovo-vegetarian and vegan diets in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of nutritional and health outcomes. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2025. <https://doi.org/10.1080/10408398.2025.2572983>



Eltern, die ihr Kind vegetarisch oder vegan ernähren, sollten sich über eine vollwertige pflanzliche Ernährung informieren.

Vor dem Hintergrund der neuen Studienergebnisse stellt sich aber auch die Frage, ob eine Ernährung mit viel Fleisch, Eiern und Kuhmilchprodukten für Kinder gesund ist, da sie mit einem höheren Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Krebs, Diabetes sowie Übergewicht verbunden ist.

Vitamin B12 müssen Vegetarier und Veganer als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Vitamin B12 wird ursprünglich von Mikroorganismen im Boden produziert und von Pflanzen und Tieren aufgenommen. Tieren in der Massentierhaltung wird über das Futter standardmäßig Vitamin B12 (sowie viele weitere Vitamine und Mineralstoffe) verabreicht. Insofern können wir den Umweg über Tierprodukte weglassen und Vitamin B12 direkt als Nahrungsergänzung zuführen.

| Ernährungsphysiologische Zusatzstoffe je kg: | |
|--|--|
| 10.000 I.E. | Vitamin A (3a672a) |
| 2.000 I.E. | Vitamin D3 (3a671) |
| 23 mg | Vitamin E (3a700) |
| 5,0 mg | Vitamin K3 (3a710) |
| 11 mg | Vitamin B1 (3a621) |
| 7,0 mg | Vitamin B2/ Riboflavin |
| 6,6 mg | Vitamin B5/ Pantothenhydrochlorid (3a63) |
| 45 I.U. | Vitamin B12/ Cyanocobalamin |
| 30 mg | Niacinamid (3a635) |
| 19 mg | Calcium-D-Panthenat (3a641) |
| 1,0 mg | Folsäure (3a316) |
| 110 mg | Biotin (3a680) |
| 140 mg | Eisen als Eisen-(II)-sulfat, Monohydrat |
| 0,9 mg | Iod als Calciumjodid, wasserfrei (3a202) |
| 12 mg | Kupfer als Kupfer-(II)-sulfat, Pentahydrat |
| 48 mg | Mangan als Mangan-(II)-oxid (3a502) |
| 59 mg | Zink als Zinkoxid (3a603) |

Ergänzungsfutter für Kälber: Von Vitamin A bis Zink wird alles zugeführt - auch Vitamin D und B12! ... Und da heißt es immer, Kinder müssen Fleisch essen, weil da so wertvolles B12 drin ist, und Kinder müssen Milch trinken für Vitamin D und Calcium für die Knochen...

Bild: popcorner - Shutterstock.com



Ernährung ohne Tierleid Ein gesünderes Leben

Viele Menschen, die sich entscheiden, kein Fleisch mehr zu essen, tun dies aus ethischen Gründen: weil sie nicht möchten, dass Tiere für sie leiden und sterben müssen. Viele gehen den konsequenten Schritt weiter und lassen aus Liebe zu Kühen und Kälbchen Milch und Käse weg, essen aus Mitgefühl zu Hühnern keine Eier und leben rein pflanzlich. Und dann erfahren sie, dass eine vegane Ernährung ohne Tierleid auch die gesündeste ist!

Eigentlich würde uns dies schon der logische Menschenverstand sagen: Wie sollen Nahrungsmittel, die durch Leid und Tod entstehen, für uns gesund sein? In den letzten Jahren und Jahrzehnten sind tausende wissenschaftliche Studien veröffentlicht worden, die nachweisen: Eine Ernährung mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln ist gesund und versorgt uns auch mit allem, was wir brauchen. Diese Ernährungsweise beugt überdies zahlreichen Krankheiten vor, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Krebs, Diabetes und Adipositas bis zu Demenz - und schützt damit vor vorzeitigem Tod.

So gesund ist die Ernährung mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln aus der Fülle der Natur und ohne Tierleid:

Makronährstoffe: Die Hauptnährstoffe versorgen uns mit Energie und allen wichtigen Bausteinen für unseren Körper

► Kohlenhydrate

Kohlenhydrate - ganz besonders komplexe Kohlenhydrate aus Früchten, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen und Samen - sind der Hauptbrennstoff für den Körper. Alle Gewebe und Zellen in unserem Körper nutzen Kohlenhydrate zur Energiegewinnung. Kohlenhydrate sind notwendig für die Funktion des zentralen Nervensystems, der Nieren, des Gehirns und der Muskeln (einschließlich des Herzens). Sie können in den Muskeln und der Leber gespeichert und später zur Energiegewinnung verwendet werden. Komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Haferflocken, Vollkorn, Vollreis, Quinoa, Hülsenfrüchten und Nüssen liefern sehr langanhaltende Energie.



Lebensmittel, die reich an komplexen Kohlenhydraten sind, enthalten die meisten Nährstoffe: Früchte, Gemüse, Wurzelgemüse, Kartoffeln, Vollkorn, Haferflocken, Quinoa, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Soja sowie Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Chia...) und Nüsse versorgen uns zusätzlich zu den komplexen Kohlenhydraten mit gesunden pflanzlichen Proteinen und Fetten sowie mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen. Sie helfen, Entzündungen zu reduzieren und unterstützen die Regeneration.

➤ Eiweiß

Eiweiß ist der Grundbaustein unserer Muskeln und steckt in jeder Zelle unseres Körpers. Eiweiß unterstützt das Wachstum und die Gewebeerneuerung, stellt wichtige Hormone und Enzyme her und stärkt die Immunfunktion. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Soja sowie Nüsse und Samen liefern viel Protein und zusätzlich komplexe Kohlenhydrate - den Treibstoff für den Körper - und außerdem viele Vitamine, Mineralstoffe, Phytonährstoffe und Ballaststoffe.

Zahlreiche Studien weisen nach, dass pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen ebenso gut Muskeln aufbauen wie tierische Proteine und obendrein gesünder sind.

Der Konsum von tierischem Protein steht mit vielen Haupttodesursachen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder chronischer Nierenerkrankung in Verbindung.

➤ Fett

Fett unterstützt normales Wachstum und Entwicklung, liefert Energie, fördert die Aufnahme bestimmter Vitamine, erhält die Zellmembran und polstert die Organe.

Wichtig sind die gesunden pflanzlichen Fette, die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen und Saaten. Ganz besonders wichtig für Stoffwechsel, Nerven und unser Gehirn sind Omega-3-Fettsäuren. Denn Omega-3 Fettsäuren sind essenzielle Bausteine für Nervenzellen, sie fördern die Signalübertragung zwischen Neuronen, unterstützen das Gehirnwachstum und die kognitive Funktion und können Entzündungen im Nervensystem reduzieren.

Um die Versorgung mit Omega-3 sicherzustellen, sollten wir Omega-3-reiche Lebensmittel zu uns nehmen: Leinsamen und Leinöl, Hanfsamen und Hanföl, Chiasamen, Walnüsse, Rapsöl, mit DHA angereichertes Olivenöl, Algenöl (in Kapseln). Besser als die Verwendung von Ölen ist es, frisch geschrotete Leinsamen oder gequollene Chiasamen ins Müsli zu geben und Hanfnüsschen über den Salat zu streuen, da die wertvollen Ballaststoffe (die im Öl fehlen) cholesterinsenkend wirken. Dagegen sollten linolsäurereiche Lebensmittel (Omega-6) mäßig verwendet werden, da diese die Aufnahme von Omega-3 hemmen. Dies gilt vor allem für Sonnenblumenöl, das oft auch in pflanzlichen Fertigprodukten enthalten ist. Zu viele Omega-6-Fettsäuren verstärken Entzündungen im Körper.

Gesättigte Fette aus Fleisch, Milchprodukten und Eiern können den Cholesteringehalt im Blut erhöhen und zu Verengungen von Blutgefäßen führen. Außerdem erhöht der Konsum von viel tierischen Fetten das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Diabetes zu erkranken. Zu viel gesättigte Fette und Transfette erhöhen zudem das Risiko für Übergewicht. >>>





Mikronährstoffe und Phytonährstoffe: Essentiell für die Gesunderhaltung des Körpers

Als Mikronährstoffe werden Vitamine und Mineralstoffe bezeichnet. Sie sind essentiell für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion, der Immunfunktion, dem Schutz des Körpers vor oxidativen Schäden und Stress, der Bildung von Neurotransmittern und der Bildung und Reparatur von Muskeln, Sehnen, Bändern und Knorpeln. Vitamine und Mineralien sorgen dafür, dass unser Blut mit Sauerstoff versorgt wird und unsere Knochen stark bleiben.

Früchte und Beeren, Gemüse, grüne Blattgemüse, Kräuter, Vollkorn, Vollreis, Quinoa, Amaranth und Hirse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja, Erdnüsse), Nüsse und Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Chia-Samen, Sesam...) stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem liefern sie viele sehr gesundheitsfördernde Phytonährstoffe, so genannte sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide oder Sulfide. Phytonährstoffe haben neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Sie schützen unsere Zellen vor freien Radikalen und somit vor verschiedenen Krebsarten. Außerdem fördern sie die Elastizität der Blutgefäße und sorgen so für einen gesunden Blutdruck.

Werden Vitamine und Mineralstoffe isoliert als Nahrungsergänzungsmittel zu sich genommen, fehlen die wertvollen Phytonährstoffe. Somit sind Vitalstoffe aus vollwertiger Nahrung immer wertvoller und gesünder.

Um sicher zu gehen, dass Sie mit allen Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt sind, empfiehlt es sich, einmal im Jahr ein großes Blutbild machen zu lassen und dann gezielt die Stoffe über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen, die tatsächlich fehlen. Wichtige Ausnahme: **Vitamin B12 und Vitamin D sollten immer supplementiert werden - und zwar unabhängig von der Ernährungsweise!**

Damit Sie und Ihre Lieben mit Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen optimal versorgt sind, sollten Sie eine möglichst große Vielfalt an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln auf den Speiseplan setzen. Essen sie viel frische und ungekochte Früchte, Gemüse und Salate. Tipp: Grüne Smoothies sind eine gute (und leckere!) Möglichkeit, eine größere Menge Früchte und Beeren, grüne Blattgemüse und Kräuter (Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl, Kräuter wie Petersilie, Minze, Melisse, außerdem Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnesseln und Giersch) zu sich zu nehmen.

Grüne Blattgemüse stecken übrigens voll Chlorophyll. Chlorophyll ist ein hervorragender Blutbildner. Außerdem bildet unser Körper durch Chlorophyll im Blut in Verbindung mit Sonnenlicht das Coenzym Q10, das alle Zellen verjüngt und vor Schäden aller Art schützt. Q10 kann sogar die Telomere verlängern. Telomere sind die Endkappen an den Chromosomen, die unsere DNA schützen. Bei der Zellteilung werden unsere Telomere naturgemäß kürzer, wodurch die Zellen schließlich ihre Fähigkeit zur Teilung verlieren. Q10 wirkt durch Verlängerung der Telomere also wie ein »Jungbrunnen«. Es verbessert unsere Gesundheit und kann möglicherweise sogar das Leben verlängern. >>>



Forschungstrend: »Longevity«

Ein gesundes langes Leben

»Longevity« - auch Langlebigkeit genannt - gewinnt in der Forschung als auch in den Medien zunehmend an Bedeutung. Dabei bedeutet »Langlebigkeit« mehr, als ein hohes Alter zu erreichen: Es geht um ein gesundes langes Leben, also über viele Jahrzehnte hinweg und frei von chronischen Erkrankungen zu bleiben, so dass wir körperlich und geistig aktiv am Leben teilnehmen können.

Sinkende Lebenserwartung in Deutschland

Trotz eines hochmodernen Gesundheitssystems fällt Deutschland bei der Lebenserwartung bereits seit einiger Zeit zurück und schneidet im internationalen Vergleich eindeutig unterdurchschnittlich ab. Dies zeigt eine aktuelle Studie des *Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung* und des *Max-Planck-Instituts für demografische Forschung*. **Der Studie zufolge ist die Ursache die zunehmende Sterblichkeit an nichtübertragbaren (chronischen) Krankheiten, vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen.** Durch die hohe Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Alter ab 50 Jahren reduziert sich sogar das Risiko, an Krebs zu versterben. (1)

Fleisch und Wurst rauben Lebensjahre - Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse sind wahre Lebensverlängerer

Die auf Meta-Analysen und Daten der *Global Burden of Disease Studie* basierende Studie eines Forschungsteams der *Universität Bergen* in Norwegen zeigt: **Rotes Fleisch (Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm- und Ziegenfleisch) und verarbeitetes Fleisch wie Wurst sind die schädlichsten Nahrungsmittel. Sie übertreffen sogar die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken.**

Vollwertige pflanzliche Ernährung erweist sich der Studie zufolge als Jungbrunnen: **Der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten und Nüssen und vor allem Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja steigert die Lebenserwartung um mehrere Jahre.**

Die Studienergebnisse zeigen: **Würde eine 20-jährige Frau ihre Essgewohnheiten umstellen, kann sie etwa zehn Jahre länger leben. Ein 20-jähriger Mann kann durch Ernährungsumstellung sogar 13 Jahre gewinnen.** Dies liegt wohl daran, dass Männer im Schnitt mehr Fleisch essen als Frauen.

Frauen und Männer, die mit 60 Jahren auf gesunde Ernährung setzen, können noch ganze acht bzw. neun Jahre länger leben. (2)

Pflanzliche Ernährung schützt vor Gehirnalterung, Demenz und Parkinson

Eine Langzeitstudie der *School of Public Health* zeigt, dass pflanzliche Ernährung vor Gehirnalterung und Demenz schützt. Fleischkonsum lässt das Gehirn schneller altern und erhöht das Demenzrisiko - und dies gilt schon für die Menge von nur einer Scheibe Wurst am Tag (mehr als 21 Gramm). (3)

Wird Fleisch durch Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse ersetzt, sind die kognitive Alterung und das Demenzrisiko geringer. Eine Studie zeigt: Wird eine Portion verarbeitetes Fleisch durch eine Portion Nüsse, Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzt, führt das zu einem 19 % geringeren Risiko für Demenz. (3)

Ein hoher Konsum von Kuhmilch und Milchprodukten ist signifikant mit einem erhöhten Parkinson-Risiko verbunden, einer nicht heilbaren neurodegenerativen Erkrankung (4)

Gute Ernährung und gesunder Lebensstil können das Leben um 20 Jahre verlängern

Zusätzlich zu einer guten Ernährung trägt natürlich ein guter Lebensstil zu einem langen und gesunden Leben bei. Eine aktuelle US-amerikanische Studie kommt zu dem Ergebnis, dass folgende acht Faktoren in Kombination das Leben bei Frauen im Durchschnitt um 22,6 Jahre, bei Männern um 23,7 Jahre verlängern können:

- sich gut ernähren • körperlich aktiv sein
- nicht rauchen • nicht übermäßig Alkohol trinken
- gut mit Stress umgehen können • gut schlafen
- positive soziale Beziehungen pflegen
- nicht von Opioid-Schmerzmitteln abhängig sein. (5)

Quellen:

(1) Grigoriev, P., Sauerberg, M. et al. Sterblichkeitsentwicklung in Deutschland im internationalen Kontext. *Bundesgesundheitsbl* 67, 493–503 (2024). <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-024-03867-9>

(2) Lars T Fadnes, Elaheh Javadi Arjmand, Jan-Magnus Økland et al.: Life Expectancy Gains from Dietary Modifications: A Comparative Modelling Study in Seven Countries. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2024. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38692410/

(3) Yuhan Li et al.: Long-Term Intake of Red Meat in Relation to Dementia Risk and Cognitive Function in US Adults. *Neurology*, issue 104 (3), 2025. www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.000000000210286

(4) Nepal G, Yang D, Ojha R, Tu Z.: Association between dairy consumption and Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Public Health*. 15.1.2026. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41544344/>

(5) Nguyen XT, Li Y, Wang DD, Whitbourne SB et al.: Impact of 8 lifestyle factors on mortality and life expectancy among United States veterans: The Million Veteran Program. *Am J Clin Nutr*. 2024 Jan;119(1):127-135. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38065710/>



Studien zeigen, dass Menschen, die viele Beeren, Kirschen und Trauben essen, signifikant länger leben als jene, die wenige essen. Der regelmäßige Verzehr von Beeren verzögert zudem die kognitive Alterung um bis zu 2,5 Jahre.



Studien zeigen: Jede Portion Blattgemüse am Tag - als Salat oder als Grüner Smoothie - senkt das Risiko für Schlaganfälle und Infarkte um bis zu 26 Prozent. Chlorophyll wirkt entzündungshemmend und sorgt für gesunde Blutbildung.



Tipps für ein langes, gesundes und tierfreundliches Leben

1. Jeden Tag Beeren essen

Studien zeigen, dass Menschen, die viele Beeren essen, signifikant länger leben. Dies liegt an den bunten Pflanzenpigmenten, Phytonährstoffe genannt: Aronia, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren sowie Kirschen und Trauben stecken voller Antioxidantien, die gegen Freie Radikale wirken und das Immunsystem stärken.

Anthocyane, das sind die Pflanzenfarbstoffe der Beeren, verbessern die Durchblutung des Gehirns, das Gedächtnis, die Verarbeitungsgeschwindigkeit, die Aufmerksamkeit, die kognitive Gesamtleistung und senken das Demenzrisiko. Beeren verbessern Studien zufolge die Arterienfunktion und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Außerdem schützen und verbessern Beeren das Sehvermögen. Zudem verbessern Anthocyane die Blutzuckerregulierung, so dass Studien ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes nachweisen.

2. Grünzeug: Jeden Tag grünes Blattgemüse und Kreuzblütler (Brokkoli & Co) essen

Grünes Blattgemüse hat von allen Lebensmittelgruppen die stärkste Schutzwirkung gegen chronische Krankheiten: Studien zufolge soll jede zusätzliche Portion Blattgemüse am Tag das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle um 20 Prozent senken. Grünes Blattgemüse wird mit einem reduzierten Risiko für einige Krebsarten in Zusammenhang gebracht und könnte sogar einige der wichtigsten Ursachen für altersbedingten Sehkraftverlust verhindern.

Grünes Blattgemüse enthält viel Chlorophyll, den grünen Pflanzenfarbstoff, der voller Antioxidantien steckt. Das Blattgrün unterscheidet sich vom Hämoglobin, unserem roten Blutfarbstoff, fast nur in einem einzigen Atom. So sorgt Chlorophyll für eine gesunde Blutbildung. Außerdem bildet unser Körper durch Chlorophyll im Blut in Verbindung mit Sonnenlicht das Coenzym Q10, das alle Zellen verjüngt.

Kreuzblütler wie Brokkoli, Grünkohl, Radieschen, Rucola, Rauke, Kresse, Weißkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi und andere Kohlarten schützen unsere Zellen, stärken unser Immunsystem gegen Krankheitserreger und Schadstoffe, beschleunigen die Entgiftung des Körpers und reduzieren Entzündungen. Sie können vor Krebs schützen, indem sie DNA-Schäden verhindern, entartete Zellen hemmen und die Ausscheidung von krebserregenden Schadstoffen fördern. Sie fördern außerdem die Darmgesundheit und sind wichtig für Hormone und Knochengesundheit.

Kreuzblütler wie Brokkoli und Grünkohl beugen DNA-Schäden und Krebs vor. Sie aktivieren Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und Schadstoffe und kurbeln die Leberentgiftung an.



3. Die Kraft der Phytonährstoffe: Essen Sie eine Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten

Früchte und Beeren, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Samen, Kräuter und Gewürze stecken voller Phytonährstoffe, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt. Dies sind bioaktive Naturstoffe, die von Pflanzen für ihren eigenen Schutz gebildet werden. Interessanterweise bieten genau diese Stoffe, mit denen sich Pflanzen schützen, für unsere Gesundheit wertvolle Schutzfunktionen.

Je ursprünglicher die Pflanzen sind und umso natürlicher sie angebaut werden, umso mehr Phytonährstoffe enthalten sie. Je größer die Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten aus Bio- und Freiland-Anbau sowie an Wildpflanzen in unserer Ernährung - so schonend zubereitet, wie möglich -, umso mehr Phytonährstoffe nehmen wir auf. Eine Studie zeigt: Je vielfältiger die Phytonährstoffe, die gegessen wurden, desto weniger Chromosomenschäden hatten die Studienteilnehmer.

Jedes Gemüse hat andere gesundheitsfördernde Wirkungen. Beispiel Tomaten: Das rote Tomatenpigment Lycopin kann die Hautalterung verlangsamen, die Zellen schützen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Und: Lycopin beugt Prostatakrebs vor. Je mehr Tomaten und Tomatensoße gegessen werden, desto deutlicher ist der präventive Effekt.

Gemüse schützt die Haut vor oxidativem Stress, fördert die Kollagenbildung und die Zellerneuerung und verringert so nicht nur das Krebsrisiko, sondern auch die Faltenbildung, da es wichtige Nährstoffe wie Vitamine (A, C, B), Mineralstoffe (Zink, Selen) und Antioxidantien (Carotinoide, Lutein) enthält. Die gelben und roten Pigmente in Obst und Gemüse, zum Beispiel Beta-Carotin in Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, roten Paprika und Aprikosen, schützen vor freien Radikalen und schädlicher UV-Strahlung, beugen der Hautalterung vor und verleihen ein jugendliches Strahlen.

4. Eine Handvoll Nüsse und Samen am Tag

Der tägliche Verzehr von Nüssen und Samen - optimal ist etwa eine Hand voll - senkt Studien zufolge das Risiko für Schlaganfall, Herzerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Infektionen, Diabetes und Krebs - und kann das Leben um Jahre verlängern. Der Verzehr von **zu wenig** Nüssen und Samen ist einer großen Studie zufolge der drittgrößte ernährungsbedingte Risikofaktor für Tod und Invalidität.

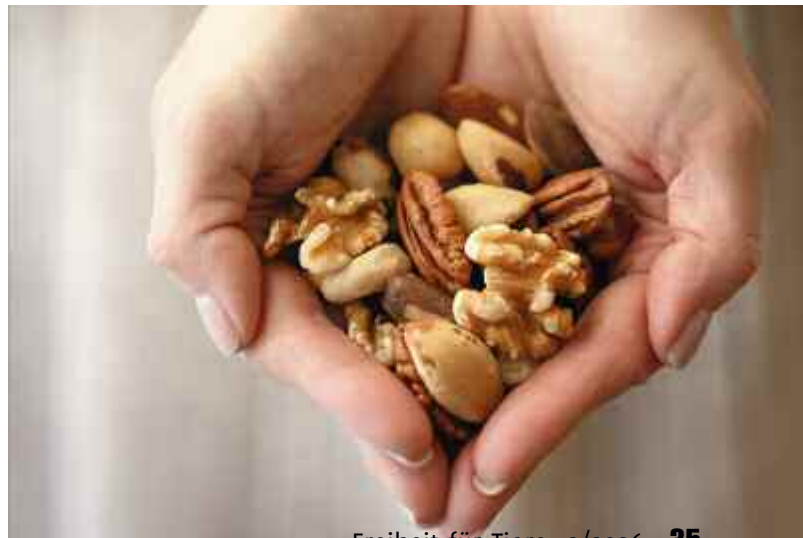
Nun glauben viele Menschen, Nüsse würden wegen ihres hohen Kalorien- und Fettanteils dick machen und essen daher lieber weniger Nüsse. Das Gegenteil ist der Fall: Nüsse können Studien zufolge sogar beim Abnehmen helfen! Einerseits sind Nüsse so sättigend, dass wir insgesamt weniger essen. Andererseits regen Nüsse den Stoffwechsel an: Wenn Sie Nüsse essen, verbrennen Sie mehr Ihres eigenen Fetts. Die gesündeste Nuss ist die Walnuss: Sie hat den höchsten Gehalt an Antioxidantien und Omega-3. >>>



Jede einzelne Portion Obst am Tag reduziert das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 6 Prozent, jede Portion Gemüse um 4 Prozent. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag (eine Portion entspricht etwa 125 Gramm).



Eine Handvoll Nüsse am Tag senkt das Risiko, vorzeitig an chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Infektionen und Krebs zu sterben.





Selbst geschrotete Leinsamen schmecken lecker im Müsli oder Smoothie - und versorgen uns mit viel Omega 3. Studien zufolge schützen Leinsamen vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und halten unser Gehirn fit.



Jede Portion Hülsenfrüchte, zum Beispiel Kichererbsen (oben) oder Pasta aus Hülsenfrüchten, zum Beispiel aus Linsen und Erbsen (unten), reduziert das Gesamtsterblichkeitsrisiko um 10 Prozent.



Auch Samen - vor allem Leinsamen, Hanfsamen und Chia-Samen - enthalten viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die unsere Gehirnfunktionen unterstützen und Entzündungen reduzieren. Studien zufolge sind Leinsamen ein wunderbares heimisches Superfood: Sie reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und verschiedene Krebsarten, darunter Brustkrebs und Prostatakrebs.

Leinsamen bestehen zu gut 25 Prozent aus Ballaststoffen. Dadurch sorgen sie für eine gute Verdauung und regulieren den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel. Im Hochleistungsmixer frisch gemahlene Leinsamen können in Müsli, in Smoothies, auf Salate oder Suppen gestreut werden. Gemahlene Leinsamen sind außerdem ein gutes Bindemittel zum Beispiel in Shakes oder Fruchtcremes und können sogar als Ei-Ersatz beim Backen verwendet werden. Wichtig: Gemahlene Leinsamen und auch Leinöl sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Wochen aufgebraucht werden. Achten Sie darauf, frisch gepresstes Leinöl zu bekommen, sonst schmeckt es muffig und ranzig!

5. Jeden Tag Hülsenfrüchte essen

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen, Erdnüsse, Soja und Sojaprodukte wie Tofu sind echte Lebensverlängerer! Sie können Übergewicht, Diabetes, Herzkrankungen und Krebs vorbeugen. Hülsenfrüchte enthalten nur wenig Fett und kein Cholesterin und senken das für Herz und Gefäße schädliche Cholesterin im Blut. Der Reichtum an Mineralien und Vitamin B fördert ebenfalls die Gesundheit. Hülsenfrüchte enthalten außerdem ein großes Spektrum an Aminosäuren. Sie sind doppelt so proteinreich wie Weizen und enthalten drei Mal mehr Eiweiß als Reis.

In den Industrieländern werden kaum noch Hülsenfrüchte verzehrt. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Hülsenfrüchten liegt in Deutschland bei nur 2,5 Kilo im Jahr. Eine Studie der Universität Bergen im Rahmen der *Global-Burden-of-Disease*-Studie zeigt: Die Tagesration an Hülsenfrüchten von null auf 200 Gramm zu steigern, verlängert die Lebenserwartung bei jungen Menschen um mehr als zwei Lebensjahre!

Studien zufolge können Herz-Kreislauf-Erkrankungen - Todesursache Nr. 1 - mithilfe vollwertiger pflanzlicher Ernährung weitgehend aufgehalten oder sogar umgekehrt werden. Dies liegt nicht nur an den pflanzlichen Fetten und deutlich weniger Cholesterin, sondern vor allem an den pflanzlichen Proteinen. Eine Ernährung ohne tierische Proteine schützt außerdem vor Krebs.

Eine weitere Studie zeigt: Werden nur 5 Prozent tierischen Proteins durch pflanzliches ersetzt, sinkt das Diabetesrisiko um mehr als 20 Prozent. Menschen, die sich pflanzlich ernähren, haben auch weniger Fett, das in den Muskelfasern eingelagert ist, und weniger viszerales Bauchfett, was erklären würde, warum vor allem Veganer das geringste Risiko haben, an Diabetes zu erkranken.



6. Jeden Tag Vollkorn & Co essen

Langzeitstudien zeigen: Wer viele Vollkornprodukte isst, lebt tendenziell länger. Denn das regelmäßige Essen von Vollkornprodukten verringert das Risiko von Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Schlaganfällen.

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 Pseudogetreide Quinoa, Amaranth, Hirse und Buchweizen sowie Vollkornreis und Wildreis (eigentlich kein Reis, sondern ein Wassergras). Führende Experten für Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes empfehlen mindestens drei Portionen Vollkorn täglich. Dabei entspricht eine Portion einer halben Tasse Haferbrei, gekochtem Reis, Buchweizen, Quinoa oder Vollkornpasta bzw. einer Scheibe Vollkornbrot.

Ballaststoffe stecken nur in pflanzlichen Lebensmitteln: In Früchten, in Gemüse, in Hülsenfrüchten, in Kartoffeln und Getreide (besonders viel in Vollkorn und Vollkornprodukten: Brot, Pasta, Vollkorn-Müsli, Haferflocken), in Nüssen und Samen (besonders viel in Leinsamen, Chia-Samen, Flohsamenschalen). **Wichtig: Tierische Produkte enthalten GAR keine Ballaststoffe.**

Nach Daten der deutschen *Nationalen Verzehrsstudie II* lag die durchschnittliche Zufuhr von Ballaststoffen bei 18 g pro Tag bei Frauen und bei 19 g pro Tag bei Männern. Damit liegt die ermittelte durchschnittliche Zufuhr deutlich unterhalb des Richtwerts von mindestens 30 g pro Tag.

Eine höhere Ballaststoffzufuhr geht laut der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* mit einer Verringerung des Gesamtsterblichkeitsrisiko einher, senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu sterben und beugt Typ-2-Diabetes und Adipositas vor.

7. Kräuter und Gewürze: Wirksame Antioxidantien

Studien zeigen, dass viele der Aromastoffe in Kräutern und Gewürzen wirksame Antioxidantien sind. In seinem Buch »HOW NOT TO AGE« stellt Dr. Michael Greger einige Beispiele vor:

Ein echtes Naturheilmittel ist Curcumin, das Pigment, das der Kurkumawurzel die gelbe Farbe gibt. Curcumin hilft bei der Prävention oder Behandlung von Lungenkrankheiten, Hirnkrankheiten und verschiedenen Krebsarten. Curcumin ist außerdem wirksam bei der Behandlung von rheumatoider Arthritis, Osteoarthritis und anderen entzündlichen Erkrankungen.

Ingwer wird seit Jahrhunderten zur Behandlung von Kopfschmerzen eingesetzt. Studien zeigen, dass nur ein Achtel Teelöffel Ingwerpulver bei Migräne oder Menstruationsschmerzen genauso gut und genauso schnell hilft wie das führende Medikament - ohne die Nebenwirkungen.



Jede Portion Vollkorn (ca. 60 g Vollkornbrot, Vollkorn-Pasta, Vollkorn-Müsli, Vollreis, aber auch Kartoffeln) reduziert das Risiko für einen frühzeitigen Tod um 10 Prozent. Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmfunktion und ernähren gute Darmbakterien. Vollkornprodukte enthalten viele Mineralstoffe wie Zink, Eisen, Magnesium, Kalium sowie B-Vitamine.

Die ätherischen Öle im Oregano wirken antibakteriell, antiseptisch und entzündungshemmend. Mit ihrem hohen Gehalt an Phenolen gelten sie als stärkstes natürliches Antibiotikum. Oregano ist überaus reich an Antioxidantien, so dass es durch die Neutralisierung freier Radikale das Immunsystem stärkt und Entzündungen reduzieren und Zellschäden verhindern kann. Studien zufolge kann Oregano sogar Chromosomenschäden reduzieren und hat somit krebsbekämpfende Eigenschaften.

Petersilie ist ebenfalls reich an Antioxidantien, die helfen, freie Radikale zu neutralisieren und oxidativen Stress zu reduzieren, der mit der Entstehung chronischer Krankheiten wie Krebs in Verbindung gebracht wird.

Vergessen wir auch nicht die kostenlosen Superfoods, die direkt vor unserer Haustür wachsen, allen voran Brennnessel und Löwenzahn.

Vollwertige pflanzliche Ernährung hilft uns also, gesund zu bleiben oder zu werden - und somit viele gesunde und aktive Lebensjahre zu gewinnen. Und das Beste ist: Mit dieser gesunden Ernährung betreiben wir ganz nebenbei aktiven Tierschutz, Naturschutz und Klimaschutz! ■

Quellen:

- Michael Greger: *Das HOW NOT TO AGE. Jung bleiben und immer gesünder werden - nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.* Piper-Verlag, 2024.
- Michael Greger: *How Not to Die: Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern - und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen.* Narayana Verlag, 2016.
- Claus Leitzmann und Markus Keller: *Vegane und vegetarische Ernährung* 4. Aufl., Ulmer-Verlag, 2020.
- Robby Barbaro / Dr. Cyrus Khambatta: *Nie wieder Diabetes. Revolutionäre Methode gegen Insulinresistenz - für Typ 1, Typ 2, Prädiabetes und Schwangerschaftsdiabetes.* Unimedica, 2021.
- Caldwell B. Esselstyn: *Essen gegen Herzinfarkt - Das revolutionäre Ernährungskonzept.* TRIAS-Verlag, 2018.



Gesundheitstrend:

Longevity

Mit Pflanzenkraft gesunde Lebensjahre gewinnen

Der Wunsch, möglichst lange zu leben, ist so alt wie die Menschheit. Wie gut, dass unsere Gene unsere Lebensdauer nur zu etwa 25 Prozent bestimmen. Die übrigen 75 Prozent haben wir selbst in der Hand - und zu einem Großteil auf unseren Tellern! Dabei geht es nicht nur darum, die Lebenszeit zu verlängern, sondern vor allem um die Maximierung der Lebensqualität. In ihrem neuen Buch »Longevity - Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben« vereint Sibylle Sturm Erkenntnisse aus der Langlebigkeitsforschung mit über 80 nährstoffreichen Rezepten voller Pflanzenpower, die unser Wohlbefinden nachhaltig stärken.

»Longevity« bedeutet nicht, möglichst alt zu werden, sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Es geht darum, die Gesundheitsspanne zu verlängern, also die Anzahl der Jahre, die wir bei guter Gesundheit und frei von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Typ-2-Diabetes oder Alzheimer leben. Die Schlüssel, um Körper und Geist lange fit zu halten, sind vollwertige pflanzliche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein bewusster Lebensstil: Studien zeigen, dass bis zu 80 Prozent der häufigsten altersassoziierten Erkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können oder zumindest deutlich später auftreten.

Einfache Rezepte

für ein gesundes und langes Leben

»Es ist nie zu spät, gesünder zu leben!«, ist Sibylle Sturm überzeugt. Sie lebt selbst seit vielen Jahren vegan und hat bereits mehrere Kochbücher für eine genussvolle pflanzliche Ernährung veröffentlicht und sich besonders mit den Themen pflanzliche Superfoods und Unverträglichkeiten (glutenfrei, laktosefrei, Allergien) beschäftigt. In ihrem neuen Buch »Longevity - Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben« liefert sie Wissen und Inspiration zu zentralen Themen wie Zellgesundheit, Muskelkraft und Protein-Power. Wir erfahren wertvolle Informationen zum Bereich Prävention sowie Strategien für mehr Lebensjahre in körperlicher und geistiger Fitness.

Die über 80 vorgestellten Rezepte sind so konzipiert, dass sie die neuesten Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung umsetzen - mit einer Vielfalt an Nährstoffen und Pflanzenpower und einer Fülle an Geschmack. »In diesem Kochbuch finden Sie daher eine Auswahl an Rezepten, die nicht nur satt machen, sondern auch das Potenzial haben, Ihre Zellen zu schützen, Ihren Stoffwechsel zu unterstützen und Ihr Wohlbefinden langfristig zu fördern«, schreibt die Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin Maria Loos in ihrer Einleitung.

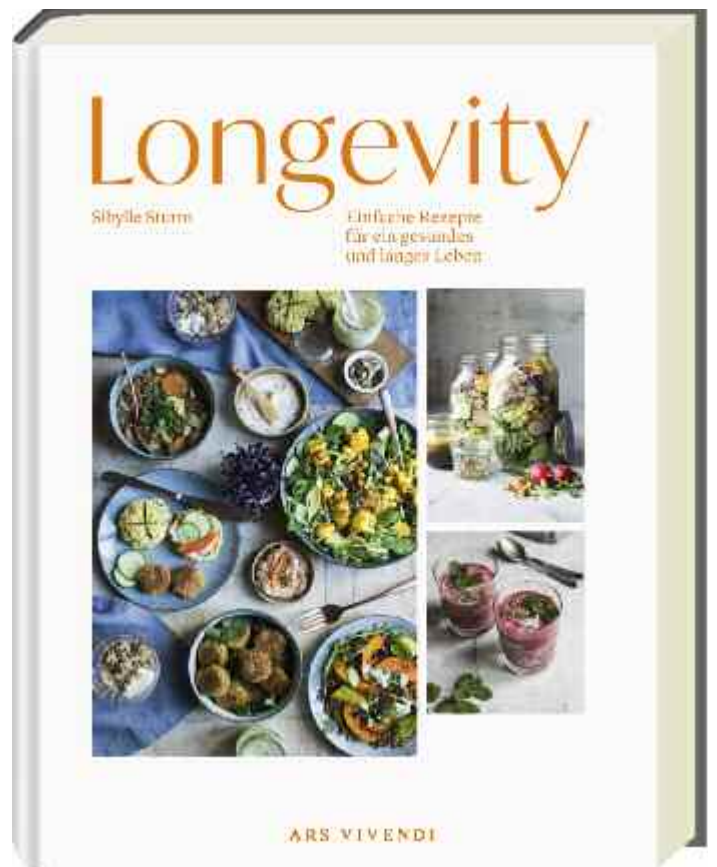


Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei Rezepte aus »Longevity« von Sibylle Sturm vor: Würziges Kitchari (Linsen & Reis) mit Karotten & Kurkuma, eine schnelle Reispfanne mit braunen Linsen & Bohnen und selbstgemachtes Hafer-Nuss-Granola mit pflanzlichem Vanille-Joghurt & Beeren.

Dabei geht es einerseits um gesundheitsfördernde pflanzliche Proteine, komplexe Kohlenhydrate und um Ballaststoffe, die Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Gemüse so reichhaltig bieten, andererseits um die wichtigen Mikronährstoffe wie Vitamin C, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Kalium. Doch dies ist noch nicht alles: Unzählige Studien belegen, dass gesundheitsfördernde Phytonährstoffe (auch als sekundäre Pflanzenstoffe bekannt) aus Beeren, buntem Obst und Gemüse, grünem Blattgemüse und Gewürzen zellschützende und entzündungshemmende Effekte haben und so das Immunsystem stärken, die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern und eine gesunde Darmflora fördern.

Die zentrale Bedeutung unseres Darmmikrobioms hebt die Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin Maria Loos in ihrem Beitrag zu dem Buch hervor: »Die Billionen Mikroorganismen in unserem Darm beeinflussen Immunfunktion, Stoffwechsel und sogar das Gehirn.« Eine vollwertige, ballaststoffreiche pflanzliche Ernährung fördert die Darmgesundheit, wodurch unser Immunsystem gestärkt wird und Entzündungen reduziert werden, was zu einer besseren Lebensqualität führt.

Über 80 abwechslungsreiche und vegane Rezepte laden dazu ein, die Ernährung als positiven und genussvollen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu erleben. Gerichte wie Linsenwaffeln mit Kurkuma, Ofengemüse mit Hummus-Mandelcreme, Pilz-Curry mit Tofu & Kokosmilch oder Erdnussriegel mit Datteln & Zartbitterschokolade und Mango-Maracuja-Schnitten sind nicht nur herzhaft, frisch, knackig oder verführerisch süß, sondern auch ein Schlüssel zu »Longevity«. Gesunde Zutaten werden mit unkomplizierter Zubereitung verbunden und versprechen mit leuchtend-farbigen Bildern Freude am Essen sowie eine bunte Vielfalt auf dem Teller. >>>



Sibylle Sturm: Longevity
Einfache Rezepte für ein gesundes und langes Leben

Hardcover mit Lesebändchen, 240 Seiten
Ars Vivendi, 2025 · ISBN 978-3-7472-0704-8
Preis: 32,00 [D] · 32,90 [A]



Kitchari mit Karotten & Kurkuma

Es gibt sie - diese Kombinationen, die zusammen einfach perfekt sind. In diesem Fall liefern Reis und Linsen gemeinsam ein vollständiges, hochwertiges Aminosäureprofil.

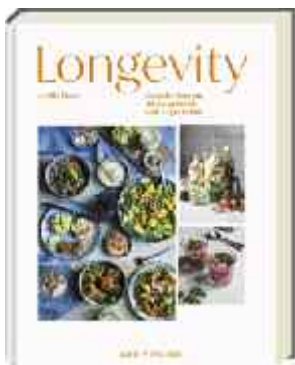
ZUTATEN für 4 Portionen

160 g rote Linsen
160 g Basmatireis
3 EL Kokosöl
1 TL Garam Masala
1 TL gemahlene Kurkuma
200 g Karotten
25 g frischer Ingwer
Salz
100 g Blattspinat
2 Frühlingszwiebeln
30 g helle Sesamsamen

TOPPING

Saft von 1 Limette
Salz

Aus:



ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 25 Minuten | Kochzeit: ca. 30 Minuten

Linsen und Reis in einem feinen Sieb unter fließend kaltem Wasser abwaschen. 2 EL Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen, Garam Masala und Kurkuma dazugeben und kurz anrösten. Dann Linsen sowie Reis unterrühren und mit 800 ml Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen und abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Karotten und Ingwer schälen. Karotten raspeln und Ingwer fein reiben. Zusammen mit 200 ml Wasser in den Topf zu Reis und Linsen geben. Mit Salz würzen, umrühren und bei niedriger Hitze weitere 10 Minuten garen. Beiseite stellen.

Blattspinat waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Pfanne den Sesam bei mittlerer Hitze zunächst ohne Öl 2 Minuten rösten. Dann 1 EL Kokosöl hinzufügen und die Frühlingszwiebelringe darin dünsten. Spinat in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze zusammenfallen lassen.

Das Kitchari auf Schüsseln verteilen, die Spinat-Sesam-Mischung darauf anrichten und mit Limettensaft beträufeln. Nach Belieben noch etwas Salz darüberstreuen.

BENEFIT:

✓ Dieses Gericht bietet eine ausgewogene Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichem Protein und gesunden Fetten. Es ist reich an Ballaststoffen und enthält verschiedene Vitamine und Mineralstoffe aus dem Gemüse und den Gewürzen.





REISPFANNE mit braunen Linsen & Bohnen

Ein Gericht zum Reinlegen! Die Kombination aus Reis, Bohnen und Linsen liefert ein vollständiges Aminosäureprofil mit ca. 14 g Protein pro 100 g und ist in nur 25 Minuten zubereitet. Diese Reispfanne ist ein echtes Blitzrezept - und sättigt schnell die hungrigen Mägen.

ZUTATEN für 4-5 Sattmacher-Portionen

2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Cayennepfeffer
1 TL getrockneter Rosmarin
1 TL getrockneter Thymian
1/2 TL Currypulver
3 EL Tomatenmark
30 ml Ahornsirup
Salz und Pfeffer aus der Mühle
85 g braune Linsen
200 g Basmatireis
850 ml Gemüsebrühe
200 g Mais (aus der Dose, Abtropfgewicht)
200 g Kidneybohnen
(aus der Dose, Abtropfgewicht)
330 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
100 g veganer Reibekäse (ich habe den von Simply V genommen)

TOPPING

2-3 Stängel Basilikum
2-3 Zweige Thymian
2 EL veganer Parmesan (optional; ich habe den von Simply V Pasta genommen)
1 Becher veganen Schmand (optional)

ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 25 Minuten | Kochzeit: ca. 20 Minuten

Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin Knoblauch, Gewürze und Kräuter kurz anrösten. Tomatenmark, Ahornsirup und je 1 TL Salz und Pfeffer einrühren.

Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Zusammen mit dem Reis in die Pfanne geben, alles mit Brühe übergießen, zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann Mais und Kidneybohnen unterrühren, die Tomaten hinzufügen und alles gut vermischen. Einen Deckel auflegen und die Reispfanne bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis Reis und Linsen gar sind. Danach den veganen Käse einrühren.

Für das Topping die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Reispfanne auf Teller verteilen, mit veganem Parmesan (falls verwendet) und Kräutern garnieren. Nach Belieben mit je einem Klecks veganem Schmand servieren.

BENEFITS:

- ✓ **Wenig gesättigte Fette:** Dank der rein pflanzlichen Zutaten ist das Gericht cholesterinfrei und enthält nur geringe Mengen an gesättigten Fettsäuren.
- ✓ **Langsame Blutzuckerfreisetzung:** Linsen und Bohnen lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, was für Diabetiker geeignet ist und für gleichmäßige, lang anhaltende Energie sorgt.

Aus:







Hafer-Nuss-Granola mit Vanille-Joghurt & Beeren

»Seit ich Granola das erste Mal selbst gebacken habe - so crunchy und voller Lieblingszutaten - schmecken mir die gekauften Varianten einfach nicht mehr! Ich habe nun immer ein großes Vorratsglas zu Hause und kombiniere es gerne mit pflanzlichem Vanillejoghurt und frischen Beeren der Saison.«

ZUTATEN für ca. 450 g Granola

200 g Haferflocken
70 g gemischte Nusskerne (ich habe Mandeln und Haselnusskerne genommen)
20 g Sonnenblumenkerne
20 g Kürbiskerne
70 g Kokosöl
75 g Agavendicksaft

TOPPING für 4 Portionen

400 g Beerenmischung (ich habe Heidelbeeren und Himbeeren genommen)
400 g Vanille-Sojajoghurt (alternativ pflanzlicher Skyr mit Vanillegeschmack oder zuckerfrei)

ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 15 Minuten | Backzeit: ca. 30 Minuten

Den Backofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für das Granola alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Kokosöl in einem Topf zerlassen und zusammen mit dem Agavendicksaft unter die Granolamischung heben.

Das Granola auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Dabei alle 10 Minuten mit einem Löffel durchmischen, damit es nicht anbrennt. Wenn es leicht gebräunt ist, aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Für das Topping die Beeren waschen und 300 g davon im Standmixer pürieren.

Die pürierten Beeren zusammen mit Granola und Joghurt in Gläser schichten. Mit den beiseitegestellten Beeren garnieren.

TIPP:

Das Granola in einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren - so bleibt es lange knusprig.

Aus:







VEGAN & Delicious



Bianca Zapatka ist Rezeptentwicklerin, Food-Stylistin, Fotografin, Food-Bloggerin und Kochbuch-Bestsellerautorin. »Vegan & Delicious« ist ihr achttes Kochbuch.

Bianca Zapatka wurde 1990 in Bielefeld geboren. Nach ihrem Abitur absolvierte sie eine kaufmännische Ausbildung und studierte dann Sportwissenschaften an der Universität Paderborn. 2013 begann Bianca, ihre eigenen Rezepte auf Social-Media-Plattformen zu teilen. Etwas später gründete sie ihren Food-Blog www.biancazapatka.com, der inzwischen zu den größten deutschsprachigen veganen Foodblogs zählt. Auf Instagram begeistert sie über 740.000 Menschen mit ihren veganen Rezepten. Ihre Gerichte zeichnen sich dadurch aus, dass sie unfassbar lecker schmecken, toll aussehen und auch Nicht-Veganer:innen überzeugen!

Einfache Rezepte mit Wow-Effekt - das ist das Credo von Bestseller-Kochbuchautorin Bianca Zapatka. Kochen im Alltag darf weder zu kompliziert noch eintönig sein - und genau deshalb steht ihr neuestes Kochbuch »Vegan & Delicious« für Rezepte, die einfach umzusetzen sind, garantiert gelingen und im Ergebnis köstlich schmecken.

»Eine vegane Ernährung soll nicht stressen, sondern Spaß machen!«, ist Bianca Zapatka überzeugt. »Was mich an der veganen Küche immer wieder begeistert, ist ihr Überraschungseffekt. Aus scheinbar vertrauten Zutaten entstehen Gerichte, die geschmacklich weit über das Erwartete hinausgehen.« Denn die Vielfalt der pflanzlichen Küche ist riesig: mediterrane Frische, asiatische Aromen, mexikanische Würze oder deutsche Wohlfühlklassiker - und all das steckt in diesem Buch.

Vielfalt, Genuss und intensive Aromen: Ein kulinarischer Werkzeugkasten für alle Lebenslagen

»Vegan & Delicious« öffnet die Tür zu einer veganen Küche, die Vielfalt, Genuss und intensive Aromen vereint - als kulinarischer Werkzeugkasten für alle Lebenslagen:

- vom **energiereichen Frühstück** mit Apfelzimt-Porridge (dauert nur 10 Minuten) oder schnellem Brot (Vorbereitungszeit nur 5 Minuten) mit selbstgemachter Chia-Marmelade (Zubereitung in 10 Minuten),
- über **unkomplizierte Mittagspausen-Snacks** wie Nudelsalat mit Pesto (dauert nur 15 Minuten), Taboulé (Bulgur mit Petersilie, Minze, Gurke und Tomaten - in 20 Minuten fertig) oder Pakora (Gemüse-Puffer mit Kichererbsenmehl - dauert 25 Minuten),
- bis hin zum **entspannten Abendessen** mit Linsenschnitzel (in 20 Minuten fertig) oder Hühnerfrikassee wie bei Oma (natürlich ohne Huhn - dauert 20 Minuten) oder einem Festessen mit Nussbraten (dauert 30 Minuten + 1 Stunde Backzeit),
- und einem **süßen Dessert, das alle glücklich macht**: von Zimt-Panna-Cotta (dauert nur 5 Minuten + 1 Std. Kühlzeit) bis Himbeercreme-Dessert (in nur 10 Minuten fertig).



Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei Rezepte aus »Vegan & Delicious« von Bianca Zapatka vor: Taboulé, Linsenschnitzel und Zimt-Panna Cotta.

• **Natürlich dürfen Kuchen und Torten nicht fehlen:** von Erdbeerkuchen (dauert nur 15 Minuten + 25 Minuten Backzeit) über Lotus Cheesecake (Zubereitung 15 Minuten + 2 Std. Kühlzeit) bis zu einer aufwändigeren Himbeer-Stracciatella-Torte (einem absoluten Highlight, das dann auch mehr Zeit benötigt).

Inspiration: Köstlicher Geschmack, visuelle Meisterwerke, 100% tierfreundlich

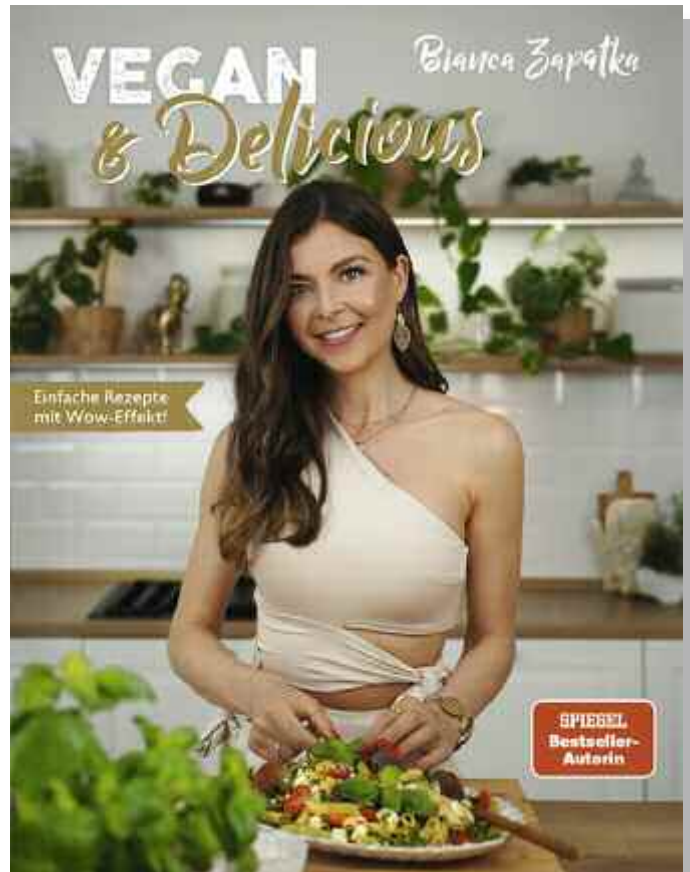
Wie immer bei Bianca Zapatka überzeugen die Gerichte nicht nur mit ihrem köstlichen Geschmack, sondern sind auch visuell wahre Meisterwerke. »Ich liebe es total, meine Mahlzeiten hübsch anzurichten und sie auf natürliche Weise mit frischem Obst, Gemüse, Kräutern oder Blumen und anderen Dekorationen zu servieren«, erklärt sie. »Außerdem möchte ich euch zeigen, dass es gar nicht mal so schwierig ist, vieles selbst zuzubereiten, wie einige vielleicht denken.«

Ihr Ziel ist es, Menschen zu einer gesünderen Ernährungsweise zu inspirieren, sodass sie mehr frische Lebensmittel und selbst gemachte Speisen ohne Zusatzstoffe und ohne tierische Produkte in ihre Ernährung integrieren.

Gelinggarantie mit klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen

»Vegan & Delicious« ideal für alle, die auf der Suche nach alltagstauglichen Rezepten sind, die trotz wenig Aufwand für Begeisterung sorgen. Klare Anleitungen mit Schritt-für-Schritt-Fotos und übersichtliche Zutatenlisten garantieren, dass jedes Gericht wirklich gelingt. Dazu gibt es jede Menge Tipps & Tricks, zum Beispiel, wie Zutaten flexibel ausgetauscht oder kreativ kombinieren werden können.

»Lass dich inspirieren, probiere dich aus und finde deine persönlichen Favoriten«, wünscht Bianca Zapatka ihren Leserinnen und Lesern. »Ich wünsche dir, dass diese Rezepte dir den Alltag versüßen, dich mit Energie versorgen und dir zeigen, wie delicious vegane Küche sein kann.« >>>



Bianca Zapatka: Vegan & Delicious Einfache Rezepte mit Wow-Effekt!

208 Seiten, Hardcover mit Leseband, farbig
Ventil-Verlag, 2025 · ISBN 978-3-95575-250
Preis: 30,00 € (D)

Mehr über Bianca Zapatka:

biancazapatka.com/de

facebook.com/biancazapatka.blog

instagram.com/biancazapatka

[youtube.com: Bianca Zapatka - Vegane Rezepte](https://youtube.com/BiancaZapatka)



Taboulé

ZUTATEN für 4 Portionen

50 g feiner Bulgur
1 Bund Petersilie
2 Stängel Minze
(+ optional mehr zum Garnieren)
1/2 Zwiebel (oder 1 Frühlingszwiebel)
1/3 Gurke (oder 1 kleine Gurke)
2 Tomaten
60 ml Olivenöl
60 ml Zitronensaft, frisch gepresst
Salz und Pfeffer

Nach Belieben zum Garnieren

80 g Granatapfelkerne

Zum Servieren

1 Romana-Salatherz

Nährwerte pro Portion:

192 kcal, Fett 14 g, KH 16 g, EW 3 g.
Frei von raffiniertem Zucker.

Aus:



ZUBEREITUNG Vorbereitung: 5 Minuten · Zubereitung: 15 Minuten

1. Den **Bulgur** in eine Schüssel geben und nach Packungsanweisung mit der 1 1/2-fachen Menge heißem Wasser übergießen.

Die Schüssel abdecken und den Bulgur für 15 Minuten (oder nach Anweisung) quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit die **Petersilie**, die **Minze** und die **Zwiebel** fein hacken. Die **Gurke** und die **Tomaten** klein würfeln.

3. Die gehackten Kräuter und das gewürfelte Gemüse zu dem Bulgur in die Schüssel geben. Das **Olivenöl** und den **Zitronensaft** hinzugeben und alles vermengen. Anschließend mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und nach Belieben mit **Granatapfelkernen** und Minze dekoriert auf **Salatblättern** oder als Beilage zu anderen Gerichten (z. B. Falafel, Burger, Wraps oder Fladenbrot) servieren.

TIPPS

Bulgur: Die Wassermenge und die Quell-/Kochzeit können je nach Bulgurtyp variieren. Daher bitte immer die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung beachten.

Romanasalat: Eignet sich hervorragend, um leckere Salatblatt-Wraps anzurichten. Man kann jedoch auch andere Salatblätter dafür verwenden oder das Taboulé einfach so servieren.

Aufbewahrung: In einem luftdichten Behälter hält sich das Taboulé bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Vor dem Servieren einfach kurz umrühren und ggf. nachwürzen.

FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundliche Rezepte





Linsenschnitzel

ZUTATEN für 8 Stück

200 g rote Linsen
Öl zum Braten
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Tomatenmark
2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
45 g Haferflocken, zart
(bei Bedarf glutenfrei)
2-3 EL frische Petersilie, gehackt
(+ mehr zum Garnieren)
50 g Cornflakes, ungesüßt
(bei Bedarf glutenfrei)

Nach Belieben zum Garnieren

1 Zitrone, in Scheiben
Chiliflocken

Zum Servieren

Ketchup (oder vegane Mayonnaise)
Kartoffelsalat

Nährwerte pro Stück:

289 kcal, Fett 10 g, KH 41 g, EW 9 g.
Glutenfrei.

Aus:



ZUBEREITUNG

Vorbereitung: 10 Minuten + Einweichen der Linsen über Nacht

Zubereitung: 10 Minuten

1. Die **Linsen** in einer Schale mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
2. Etwas **Öl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** hinzufügen und 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
3. Die eingeweichten Linsen abgießen und gemeinsam mit den gebratenen Zwiebeln, dem Knoblauch, **Tomatenmark**, **Senf**, **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** in einem Mixer oder mit einem Pürierstab grob pürieren. Dann die **Haferflocken** hinzufügen und nochmals pürieren. Zuletzt die gehackte **Petersilie** untermengen.
4. Die **Cornflakes** zerbröseln und auf einen Teller geben. Die Linsenmischung mit den Händen zu 8 Bällen formen. Diese in den Cornflakes wälzen und vorsichtig platt drücken.
5. Die panierten Linsenschnitzel in heißem Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Nach Belieben mit je einer Scheibe **Zitrone**, Petersilie und **Chiliflocken** garnieren und mit **Ketchup** und **Kartoffelsalat** oder anderen Beilagen servieren.

TIPPS

Varianten: Die Linsenschnitzel lassen sich nicht nur mit einer Menge verschiedener Beilagen wie Salat, Pommes, Kartoffelpüree oder Ofengemüse servieren, sondern schmecken auch auf Brötchen oder Fladenbrot super - besser als jeder klassische Schnitzel-Burger!

Aufbewahrung: Die veganen Schnitzel kann man in einem luftdichten Behälter bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Um sie für eine längere Haltbarkeit einzufrieren, legt man sie am besten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett und stellt sie für etwa 1-2 Stunden in den Gefrierschrank, bis sie leicht angefroren sind. Anschließend können die Schnitzel in einem luftdichten Beutel oder einer Gefrierdose bis zu 3 Monate im Gefrierschrank aufbewahrt werden. Bevor die eingefrorenen Schnitzel wiederverwendet werden, lässt man sie am besten im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur langsam auftauen. Anschließend kann man sie erneut erwärmen - hierfür entweder in der Pfanne mit etwas Öl anbraten oder mit etwas Öl bepinseln und im Backofen bei 180 °C für ca. 10-15 Minuten backen.





Zimt-Panna Cotta

ZUTATEN für 4 Portionen

- 500 ml Kokosmilch (Alternativen: siehe Tipps)
- 1 TL Agar-Agar
(ausreichend für 500 ml Flüssigkeit)
- 3-4 EL Agavendicksaft (oder anderer Sirup
bzw. Zucker nach Geschmack)
- 2 TL Vanilleextrakt (oder das Mark einer
Vanilleschote oder gemahlene Vanille)
- 2 TL Zimt

Nach Belieben zum Garnieren

- Gezuckerte Cranberrys
- Johannisbeeren
- Granatapfelkerne
- Rosmarin
- Kokosraspel

Nährwerte pro Portion:

262 kcal, Fett 22 g, KH 12 g, EW 2 g.
Glutenfrei.

Aus:



ZUBEREITUNG 5 Minuten + 1 Std. Kühlzeit

1. Die Hälfte der **Kokosmilch** in einen Topf geben, das **Agar-Agar** einrühren und die Mischung unter Rühren aufkochen. Unter Rühren weitere 1-2 Minuten (oder nach Packungsanweisung) köcheln lassen.
2. Anschließend vom Herd ziehen und zügig den **Agavendicksaft**, das **Vanilleextrakt**, den **Zimt** und die restliche Kokosmilch einrühren. In vier Dessertgläser oder Puddingförmchen füllen. (Man könnte theoretisch auch alle Zutaten auf einmal in den Topf geben und kochen, das Agar-Agar löst sich in viel Flüssigkeit jedoch nicht so gut auf.)
3. Die Desserts zunächst auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist.
4. Die Panna cotta vor dem Servieren nach Belieben mit gezuckerten **Cranberrys**, frischen **Johannisbeeren**, **Granatapfelkernen**, **Rosmarin** und **Kokosraspeln** garnieren.

TIPPS

Kokosmilch: Kokosmilch (mit vollem Fettgehalt) eignet sich perfekt für vegane Panna cotta, da sie von Natur aus dickflüssig und reichhaltig ist. Man kann aber auch jede andere reichhaltige Pflanzenmilch oder vegane Sahne verwenden, sollte dann ggf. aber noch etwas Nussmus (z. B. Cashew-, Haselnuss-, Erdnuss- oder Mandelmus) untermischen, damit sie cremiger wird. Bei gesüßter Milch empfiehlt es sich zudem, weniger Sirup oder Zucker zu verwenden.

Agar-Agar: Es ist wichtig, reines (hundertprozentiges) Agar-Agar zu verwenden, da Produkte mit Zusatzstoffen oft weniger Gelierkraft haben und entsprechend höher dosiert werden müssen.

Aufbewahrung: Dieses süßliche und wackelige Dessert kann abgedeckt bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Allerdings kann sich mit der Zeit etwas Flüssigkeit am Boden absetzen.





LESERBEITRÄGE von engagierten Tierschützerinnen und Tierschützern

Ein Zuhause für das blinde Kuhkalb Mariechen, die ausgemusterte Milchkuh Hetty und ihre Zwillinge Max und Moritz

»Viele Kälbchen müssen jung sterben, das sollte ebenso ihr Schicksal sein, denn dieses Kuhkalb war auch noch blind.



Das blinde Mariechen trinkt bei ihrer Ersatzmama Hetty - gemeinsam mit den Zwillingen Max und Moritz.

Eine Amtsveterinärin hatte Mitleid und vermittelte das Kälbchen an den Tierrechtsverein Rüsselheim e.V.

Um Mariechen, wie sie nun heißt, ein soziales Umfeld zu geben, das ihr beim Erlernen und Erfühlen ihrer Umgebung hilft, hat sie eine Ersatzmutter bekommen.

Die riesige Milchkuh Hetty war mit 5 Jahren am Ende ihrer fraglichen Karriere als Milchkuh und durfte ebenfalls auf den Lebenshof der Tierrechtsorganisation umziehen. Hetty war erst vor 6 Wochen das letzte Mal Mutter geworden und hatte die Zwillinge Max und Moritz zur Welt gebracht. Rüsselheim e.V. ließ die beiden nicht zurück und Mariechen hat neben einer Adoptivmama nun auch noch zwei vier Tage jüngere »Brüder«.

Kathrin Hampf, Team Rüsselheim e.V.
www.ruesselheim.com



Die Zwillinge von Milchkuh Hetty wurden freigekauft: Moritz für 400 Euro und Max für 300 Euro.

Ein Skandal: Das Elend der Streunerkatzen in Deutschland



Christine Brill engagiert sich mit der »Initiative Tierschutz - Tiere in Not e.V.« seit 23 Jahren ehrenamtlich für Tiere. In Eisleben im Südharz wurde ein privates Tierheim für dringende Notfälle aufgebaut, das ausgesetzten Katzen und Hunden ein Zuhause gibt und sie in gute Hände vermittelt.

»Seit 23 Jahren bin ich Vorsitzende eines Tierschutzvereins. Uns liegen alle Tiere am Herzen, dafür kämpfen wir mit unserer Stimme zusammen mit vielen anderen Tierschützern. Ich bin seit Jahren Abonnentin Ihrer Zeitschrift und lese und verarbeite aufmerksam alle Artikel.

Als Verein haben wir uns einen Gnadenhof aufgebaut für Streunerkatzen - Haustiere, welche von ihren ehemaligen Besitzern vernachlässigt wurden, weil sie alt und krank sind und damit Geld kosten, oder die nicht kastriert wurden, weil man dafür kein Geld ausgeben wollte, und sich vermehrt haben.

Das Ausmaß dieses Elends ist unermesslich groß. In Sachsen-Anhalt haben wir einem Bestand von 100.000 Streunerkatzen, was Regierung und Behörden, die eigentlich in der Pflicht wären zu helfen, schamlos ignorieren.

Katzen sind Haustiere, auch wenn sie Nachwuchs gebären, bleiben diese Haustiere und wandeln sich nicht in Wildtiere um! Behandelt werden sie aber noch weitaus schamloser.

Das Land Sachsen-Anhalt meint, es reiche, Katzen kastrieren zu lassen und dann am Fundort wieder auszusetzen - meist ohne Dach über dem Kopf, krank, ohne Futter, zum Dahinvegetieren verurteilt.



Alle Mitglieder des Vereins sind ehrenamtlich tätig und widmen ihre Freizeit dem Tierschutz.

Die Bundesregierung spart am Tierschutz: Obwohl im Koalitionsvertrag Unterstützung für die hoffnungslos überfüllten Tierheime versprochen wurde, sind die Gelder gestrichen. Im Bundeshaushalt ist kein einziger Euro für Tierheime eingeplant, was viele Einrichtungen an den Rand des Ruins drängt - Staatsziel Tierschutz hin oder her.



Diesem unhaltbaren Zustand wollen wir ein Ende setzen! Darum hatte ich am 29. Oktober 2025 eingeladen mehrere Kolleginnen und Kollegen verschiedener Tierschutzvereine sowie eine Rechtsanwältin zu einem von mir vorher avisierten Gesprächstermin mit dem Tierschutzbeauftragten im *Ministerium für Wirtschaft, Tourismus, Landwirtschaft und Forsten* in Magdeburg.

Was wir zu hören bekamen, verschlägt jedem Bürger und Tierfreund die Sprache:

● Ja, es gibt in Sachsen-Anhalt mittlerweile über 100.000 Streunerkatzen.

● Ja, man weiß im Ministerium schon lange, dass Kastrieren nicht ausreicht.

● Ja, man weiß, dass die Gelder nicht reichen, sie sind nur dafür gedacht, zu kastrieren und zu chippen.

Das bedeutet: KEINE medizinische Versorgung, obwohl die meisten Streunerkatzen krank sind, weil sie auf der Straße leben, keine Parasitenbekämpfung, keine Unterbringung der Tiere nach der Kastration, sondern sofort wieder ins Nirgendwo hinaus!

Das *Bundesverwaltungsgericht* hat 2018 entschieden, dass ausgesetzte Haustiere Fundtiere sind und ihre ursprünglichen Eigentumsrechte behalten. Die Fundbehörde wäre also zuständig für die Versorgung von Fundtieren mit der Ablieferung des Tieres bei der Behörde oder in einem Tierheim, mit welchen die Behörde einen Vertrag hat. Doch die Tierheime und Ordnungsämter vieler Orte sind der Meinung, das sind keine Fundtiere, sondern herrenlose Tiere und es geht sie nichts an! Ein sehr beliebter Spruch: »Katzen können sich selbst ernähren, die benötigen keine Hilfe!«

Was bleibt, ist das Ehrenamt: Tierschützerinnen und Tierschützer, die sich privat und auf eigene Kosten für notleidende Tiere einsetzen - und die werden nach allen Regeln der »Kunst« verheizt! Mit ihrer Zeit, ihrer Gesundheit und ihrem privaten Geld in nicht enden wollender Höhe. So sehen offenbar die Vorstellungen der Politik aus. Der letzte Satz an uns aktive Tierschützer aus dem berufenen Munde des ministeriellen Tierschutzbeauftragten lautete: Wenn uns die Arbeit der Ämter nicht passt, sollen wir doch klagen oder den Tierschutz sein lassen!

Die große und immer größer werdende Anzahl der Tiere bedeutet unsägliches Leid. Wir können und wollen das nicht ertragen, es raubt uns einfach den Schlaf. In einem reichen Land wie Deutschland - nicht in Osteuropa - lässt man täglich wissentlich Haustiere verrecken - welch schamlose, arrogante Politik an den Wehrlosen!

Wir bitten um Ihre Hilfe, den Tieren eine Stimme zu geben! Es kann und darf so nicht weiter gehen!«

Christine Bril · Initiative Tierschutz - Tiere in Not e.V.
Klosterplatz 32 · 06295 Lutherstadt Eisleben

Aus dem Urteil des
Bundesverwaltungsgerichts vom 26.04.2018:

Umgang mit Fundtieren

● »Das Tierschutzgesetz verbietet, ein im Haus, Betrieb oder sonst in Obhut des Menschen gehaltenes Tier auszusetzen oder es zurückzulassen, um sich seiner zu entledigen oder sich der Halter- oder Betreuerpflicht zu entziehen (§ 3 Satz 1 Nr. 3 TierSchG).«

● »Von einer Fundsache ist auszugehen, wenn Eigentum an einer besitzlosen Sache nicht mit hinreichender Sicherheit ausgeschlossen werden kann. Das gilt entsprechend für Fundtiere (§ 90a BGB).«

● »Auch wenn das Fundrecht primär auf den Schutz des Interesses des Eigentümers und nicht des Tieres angelegt ist, entfaltet es praktisch tierschützende Wirkung.«

● »Den Finder einer verlorenen Sache trifft eine Anzeige- und Verwahrungspflicht (§§ 965, 966 BGB). (...) Die nach Landesrecht zuständige Fundbehörde ... hat die Pflichtaufgabe, die Rückgabe zu vermitteln und nach Maßgabe des Gesetzes zu gewährleisten. Deshalb ist sie verpflichtet eine Fundsache, die vom Finder abgeliefert wird, entgegenzunehmen und zu verwahren.«

● Im Falle eines gefundenen Tieres hat die Fundbehörde »der Gewährleistung einer seiner Art und seinen Bedürfnissen entsprechenden angemessenen Ernährung, Pflege und verhaltensgerechten Unterbringung nachzugehen (§ 2 Nr. 1 TierSchG).«

Worum es in dem Urteil ging: Ein Bauer hatte einen Hund bei seiner Scheune entdeckt. Er war abgemagert, machte einen verwilderten Eindruck und war nicht vermisst gemeldet. Die Gemeinde veranlasste den Transport in ein Tierheim und die dortige Unterbringung. Nach Erhalt der Rechnungen für den Transport und die Unterbringung in Höhe von 384 € reichte sie diese weiter an das Veterinäramt des Landkreises mit der Aufforderung, die Kosten zu erstatten. Das lehnte der Landkreis mit der Begründung ab, es handele sich um ein Fundtier, zu dessen Entgegennahme und Unterbringung die Gemeinde selbst verpflichtet sei.

Das Bundesverwaltungsgericht kommt zu dem Urteil, dass es Aufgabe des Veterinäramtes gewesen sein könnte, den Hund nach tierschutzrechtlichen Bestimmungen in Obhut zu nehmen. Da die Gemeinde jedoch eine originär eigene Aufgabe als Fundbehörde wahrgenommen hat, komme ein Aufwendungsersatzanspruch gegen den Landkreis nicht in Betracht.

Bundesverwaltungsgericht Leipzig, Urteil vom 26.04.2018
BVerwG:2018:260418U3C24.16.0
www.bverwg.de/de/260418U3C24.16.0



LESERBEITRÄGE

e-mail an: info@brennglas.com

Berichtet bitte über Vogeljagd und Vogelschutz

Es wäre gut, in FREIHEIT FÜR TIERE über Vogeljäger in Sardinien, Sizilien und Zypern zu berichten und darüber, welche Erfolge die Vogelschützerinnen und Vogelschützer des »Komitees gegen den Vogelermord« und der Stiftung »Pro Artenvielfalt« erreichen.

Danke für eure wunderbare Arbeit all die vielen Jahre für Mensch, Natur und Tiere.

Brigitte Jansky, Arnstein

Antwort der Redaktion:

Gerne greifen wir die Anregung auf und berichten in dieser Ausgabe unter dem Titel »Schluss mit der Jagd auf Vögel!« (S. 8/9) über den Einsatz der Vogelschützer.

Super Magazin

Metzger gegen Tiermord via Facebook

FREIHEIT FÜR TIERE auf dem Tollwood-Festival

Ich wollte wieder mal ein Bild schicken, wo wir Eure wunderbare Zeitschrift präsentiert haben - dieses Mal auf dem Wintertollwood in München!

Tom Putzgruber, RespektTiere e.V., A-5101 Bergheim · www.respektiere.at



Rehe laufen um ihr Leben, Spaziergänger manchmal auch

Wir mussten heute wieder zusehen, wie Rehe mit großer Angst um ihr Leben liefen - auf der Flucht vor Jägern. Bei uns in der Gegend geraten auch immer wieder Spaziergänger Treibjagden. Ohne Warnschilder knallt es plötzlich am helllichten Tage. Meinem 20-jährigen Neffen stellte sich kürzlich beim Mountainbiken ein Jäger mit Gewehr im Abschlag in den Weg und bafte ihn mit harschen Worten an: »Du kannst froh sein, dass du noch lebst, hier wird scharf geschossen!« (ohne Warnschild.)

Ich bin froh, dass ich eure Internetseite und die Sonderausgabe »Fakten gegen die Jagd« gefunden habe! Bitte macht weiter so!

Jochen Möller, per e-mail

Hier online lesen: freiheit-fuer-tiere.de/sonderausgabenaturrohnejagd/

FREIHEIT für Tiere

IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:
 Verlag Das Brennglas GmbH
 August Woerner Str. 29
 D-97265 Hettstadt
 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 (verantwort.)

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, Markttheidenfeld

Vergünstigtes Jahresabo (nicht kostendeckend):

Deutschland: 27,90 Euro
 Österreich und EU: 31,90 Euro
 Schweiz: SFr. 36,90

Förder-Abonnement:

Förderabo I für 50,- jährlich
 Förderabo II für 80,- 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 und Spendenkonto:

Deutschland: Volksbank Wertheim
 IBAN DE 60673900 000 000 570109
 BIC GENO DE 61WTH

Österreich: Österr. Postsparkasse
 IBAN AT42 6000 0005 1018 1468
 BIC BAWAATWW

Schweiz: PostFinance
 IBAN CH71 0900 0000 6027 72388
 BIC POFICHBEXX

FREIHEIT FÜR TIERE 3/2026 Juni/Juli/Aug. erscheint Ende Mai

**Online-Ausgabe & Shop: freiheit-fuer-tiere.de
 Online-Shop: brennglas.com**



Brennglas-Shop

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 Klimakatastrophe, Umweltzerstörung und Welthunger 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 für die Jagd auf.

48 Seiten, A4, mit vielen Farbbildern

Broschüre



Ende der Legende: 2000 Jahre »christliche Feiertage« - Schlachtfeste des Grauens

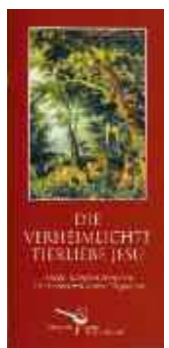
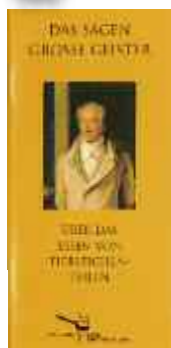
Über manch einer Metzgerei ist es zu sehen: Das alte »Zunftzeichen« der Fleischer und Metzger. Es zeigt das »Lamm Gottes« - ein Symbol für Christus! Doch was hat Jesus von Nazareth mit dem Metzgerhandwerk zu tun? Ausgerechnet Er, der friedvoll lebte und unter den Tieren zur Welt kam?

Es wird Zeit, einmal Bilanz zu ziehen über 2000 Jahre angeblichen »Christentums«.

99 Seiten, Art. Nr. 055 · 5,- Euro

Gratis-download als pdf:
brennglas.com/broschueren/

Broschüren mit Zitaten



Das sagen Große Geister über das Essen von Tier-Leichenteilen

Broschüre mit Zitaten · 60 Seiten, Art. Nr. 205 Preis: 1,50 Euro

Das sagen Kleingeister und Große Geister über die Jagd

Broschüre mit Zitaten · 60 Seiten, Art. Nr. 203 Preis: 1,50 Euro

Die verheimlichte Tierliebe Jesu

Antike Berichte über Jesus und seine Apostel geben Zeugnis von einer fleischlosen Ernährung der ersten Christen

48 Seiten, Nr. 207 Preis: 1,50 Euro

Die Verfolgung von Vegetariern durch die Kirche

Die Protokolle der Inquisition bringen Erstaunliches zutage

48 Seiten, Art. Nr. 208 Preis: 1,50 Euro

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



Brennglas-Shop

■ 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 (1927-2020), Schauspiel-Ikone (»Die Geierwally«), Politikerin 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.«

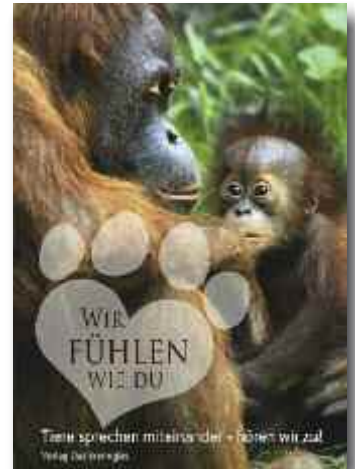
Dr. Edmund Haferbeck

»Wir fühlen wie du«
Tiere sprechen miteinander
- hören wir zu!

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!



■ KOCHBUCH: VEGGIE FOR KIDS - Kinderleichte Pflanzenküche

Die Rezepte für dieses Kochbuch wurden allesamt von Kindern und Jugendlichen erprobt: Sie sind einfach zuzubereiten, schmecken richtig lecker und sind obendrein auch noch gesund! Entwickelt wurden alle 33 Rezepte im Kochunterricht in der Schule. Erste Kindergärten und Ganztagschulen haben bereits langjährige positive Erfahrungen mit Veggie-Mittagessen gemacht. Und natürlich ist die tierfreundliche Küche auch im Kochunterricht sehr beliebt. Denn die meisten Kinder lieben Tiere und würden wohl nie von sich aus ein Tier töten wollen, um es zu essen. Mit pflanzenbasierten Mahlzeiten bieten wir ihnen eine gewaltfreie Alternative!

Die jungen Köchinnen und Köche hatten beim Zubereiten der Gerichte für dieses Kochbuch viel Spaß - und sie fanden alles richtig lecker! Probiert auch ihr es aus!

»Für alle, die Tiere lieben und lecker essen möchten!«

VEGGIE FOR KIDS
Vegan -
Kinderleicht
& lecker

Über 33 Rezepte,
88 Seiten mit
vielen Farbfotos.

Verlag
Das Brennglas,
2017

Art. Nr. 053

Preis: 16,90 Euro



■ Als Zeichentrick-Filme auf DVD: Stumme Bitten · Der Hase und der Tod. Zwei Tiergeschichten von Manfred Kyber

»Die Welt ist voll von stummen Bitten, die nicht gehört werden. Es sind Menschen, die sie nicht hören. Es scheint unmöglich, diese stummen Bitten zu zählen. So viele sind es. Aber sie werden alle gezählt. Sie werden gebucht im Buche des Lebens.« (Aus: Stumme Bitten von Manfred Kyber)

Manfred Kyber (1880-1933) war ein deutscher Schriftsteller und Tierschützer, der vor allem durch seine besonderen Tiergeschichten bekannt geworden ist.

Aus zwei Geschichten, »Stumme Bitten« und »Auf freiem Felde« (»Der Hase und der Tod«) hat der Verlag Das Brennglas einen Zeichentrickfilm produziert, der unter die Haut geht.

Diese DVD macht die »stumme Bitten« hörbar und gibt den Tieren mit ergreifenden Bildern eine Stimme!

»Die Menschen glauben meist, zwischen ihnen und den Tieren sei ein Abgrund. Es ist nur eine Stufe im Rade des Lebens. Denn alle sind wir Kinder einer Einheit.« (Manfred Kyber)

DVD: Stumme Bitten
Der Hase und der Tod

Zwei Tiergeschichten
von Manfred Kyber
Zeichentrickfilm,
Laufzeit ca. 14 min
Art. Nr. 321

Preis: 9,80 Euro



... den Tieren zuliebe

NEUE DVD: Drei Tiermärchen von Manfred Kyber

»Der Einsiedler Immanuel hatte reichlich Samen, die er gesammelt hatte, für die Vögel zurechtgelegt, Kohl und Rüben für die Hirsche, Rehe und Hasen und Nüsse und getrocknete Pilze für die Eichhörnchen und andere Nager. Aber der Einsiedler fragte sich, ob es für alle genügen würde, die er zur Weihnacht zu Gast bitten wollte. Denn es war ärmlich, wenn man bedachte, wie viele Tiere des Waldes kommen würden, wenn er sie rief.«

Der Schriftsteller und Philosoph Manfred Kyber, dem die Verbundenheit mit allem Leben ein großer Herzenswunsch war, erzählt in seinem tiefgründigen Märchen vom Einsiedler Immanuel, der in die Einheit mit der Natur und den Tieren findet und den Tieren des Waldes hilft.

Jetzt auf als bebildeter Film auf DVD!



DVD: Die irdene und die kristallene Schale · Die Kette der Dinge · Gottes Gäste
Drei Tiermärchen von Manfred Kyber
Laufzeit ca. 50 min
Verlag Das Brennglas, 2025 · Art. Nr. 322
Preis: 9,90 Euro

DVD: Jesus und die Tiere Die verheimlichte Tierliebe Jesu

Vergleicht man die Bibel mit apokryphen Schriften, dann ist gut zu erkennen, dass die Kernaussagen oft die Gleichen sind, aber die Tierliebe Jesu gänzlich fehlt. In dieser DVD werden viele Begebenheiten, bei denen Jesus über die Tiere sprach, wiedergegeben. Es sind wunderbare Beispiele, die zu Herzen gehen.

Wären diese ganzheitlichen Lehren des Jesus von Nazareth den Menschen nicht vorenthalten worden - die Welt könnte eine andere sein und das Leid der Tiere wäre nicht so grenzenlos. Kirchenvater Hieronymus, der die Schriften der Bibel im Auftrag des Papstes übersetzte und vereinheitlichte, wusste noch von der Tierliebe Jesu. »Doch die Ohren der Kirche sich schicklich weigerten es zu hören«, schrieb er. Doch heute kommen diese Wahrheiten wieder ans

Licht, denn die Wahrheit lässt sich auf Dauer nicht verschweigen...

Auf dieser DVD gibt es auch eine englische Fassung.



DVD: Jesus und die Tiere
Dokumentarfilm, 44 min
Verlag Das Brennglas, 2022
Art. Nr. 318 · Preis: 9,90 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.

In der DVD-Dokumentation berichtet die Tauchlehrerin und Unterwasserfotografin Martina Wing über die Delfinrettung und ihren Einsatz für die Mantarochen von Hawaii.



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: 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 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. 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

■ 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 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: Der Boden, auf dem wir leben - Der unbekannte Kosmos

Das Leben im Boden unter unseren Füßen ist ein gigantischer Mikrokosmos von unvorstellbarer Dimension. Allein unter der Fläche eines Fußes existieren mehr Lebewesen, als es Menschen auf der ganzen Erde gibt. Ohne diese ausgeklügelte Mikroschöpfung im Boden mit ihren winzigen Lebewesen gäbe es kein Leben auf der Erde. Trotzdem vernichtet der Mensch das Bodenleben systematisch. Die Folgen sind offensichtlich: Die oberen Bodenschichten, die vor Leben strotzen sollten, sind tot. Ohne massiven Einsatz von chemischen Düngern wächst hier nichts mehr. Die Zahl der Insekten ist um rund 80 % zurückgegangen, und auch die Vögel werden immer seltener. Auf den Feldern ist es totenstill: Keine Blumen, keine Insekten, keine Vögel. Wie geht es weiter? Welche Alternativen gibt es? Und wird der Mensch sie nutzen?



Ein spannender Dokumentarfilm, der zum Nachdenken und zum Handeln einlädt!

DVD: Der Boden, auf dem wir leben
Der unbekannte Kosmos
Dokumentarfilm, ca. 55 min
Verlag Das Brennglas, 2018
Art. Nr. 315 · 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 Lebensräume für viele Tiere. Aber eine kleine Minderheit von 0,4 Prozent der Bevölkerung macht Jagd auf frei lebende Tiere. Die Folge: Ihre Sozialstrukturen werden zerschossen, Tierkinder 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. 306 Preis: 9,80 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 bemerkenswerte Texte gefunden, die besagen, dass die Tiere erst durch das bestialische Verhalten des Menschen scheu geworden und einige dadurch zu Raubtieren oder Schädlingen mutiert seien. Hat Gott 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

... den Tieren zuliebe

■ DVD: Dies sagten große Geister über das Essen von Tierleichteilen

»Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.« *Pythagoras (585-495 v.Chr)*

»Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben.« *Leo Tolstoi (1828-1910)*

»Tiere sind meine Freunde und ich esse meine Freunde nicht.« *George Bernhard Shaw (1856-1950)*

Ob Plutarch, Pythagoras, Voltaire, Humboldt, Tolstoi oder Goethe: Es ist erstaunlich, mit welcher Direktheit und Offenheit bereits in frühen Zeiten dieses Verbrechen der Menschheit an den Tieren ungeschminkt thematisiert wurde.

In dieser DVD hören wir eine Auswahl mutiger Zitate über das Essen von Tierleichteilen.



DVD: Dies sagten große Geister über das Essen von Tierleichteilen

Dokumentarfilm 29 min
Verlag Das Brennglas,
2022 · Art. Nr. 317
Preis: 9,90 Euro

■ DVD: Der Massenmord an den Tieren

Obwohl es inzwischen bekannt sein dürfte, dass Tiere überaus empfindsame Wesen sind, die - wie der Mensch - Glück, Freude, Trauer und Schmerz empfinden und dass Wissenschaftler bei Tieren Intelligenz, Kommunikationsfähigkeit, Neugier und sogar Erfindergeist nachgewiesen haben, werden unsere Mitgeschöpfe trotzdem bedenkenlos hingemetzelt - hunderte Milliarden Tiere jedes Jahr. Wenn man davon ausgeht, dass Tiere beseelte Geschöpfe Gottes sind, dann könnte man auch sagen: Jedes Jahr werden hunderte Milliarden Tiere »ermordet«.

Hat Gott es so vorgesehen? Und wenn nicht: Welche Schuld trägt dann die Kirche am milliardenfachen Leid der Tiere? Denn die Kirche spricht den Tieren seit Jahrhunderten die Seele ab - bis heute...



DVD: Der Massenmord an den Tieren

Dokumentarfilm, 55 min
Art. Nr. 316 · Preis: 12 Euro

■ DVD: Das Jenseits The Beyond

»...ihre Werke aber folgen ihnen nach«, heißt es in der Offenbarung des Johannes, dem letzten Kapitel der Bibel. Was dies für einen Wissenschaftler in der jenseitigen Welt bedeuten könnte, der seinen Ruhm im Diesseits durch Vivisektion, also durch das Foltern von Tieren in grausamen Versuchen erwarb, wird in dieser DVD anschaulich gezeigt. Jede Seele lebt im »Jenseits« in *der* Welt, die sie zu Lebzeiten auf der Erde durch ihre Taten geschaffen hat. Wer sich an der Schöpfung vergriff, auch weil er Tiere folterte, tötete oder töten ließ, nur um seinen Gaumen zu kitzeln, wird sich in den Spiegelbildern seiner Werke im Jenseits wieder finden.

Wir tun also gut daran, die Gebote der Nächstenliebe zu leben - allen Geschöpfen Gottes gegenüber.

Auf dieser DVD gibt es auch eine englische Fassung.

DVD: Das Jenseits
Dokumentarfilm 2022, 57 min
Art. Nr. 319 · Preis: 9,90 Euro



■ DVD: Der Himmel The Heaven

Falls es einen Ort in einer anderen höheren Realität gibt, der »Himmel« genannt wird - wie könnten wir erfahren, wie es dort aussieht?

Beweise oder wissenschaftliche Untersuchungen gibt es natürlich keine. Doch es gab und gibt zu allen Zeiten Mystikerinnen und Mystiker, Prophetinnen und Propheten, die durch die Nebelwand unserer dreidimensionalen Welt in höhere Sphären schauen konnten: Im »Himmel«, also in der geistigen Heimat, gibt es keine »Raubtiere« und keine giftigen Tiere oder Pflanzen. Kein Wesen fügt einem anderen ein Leid zu. Diese Verhaltensweisen entstanden durch den

»Fall« in die Materie...

Auf dieser DVD gibt es auch eine englische Fassung.

DVD: Der Himmel / The Heaven

Dokumentarfilm 2022, 53 min
Art. Nr. 320 · Preis: 9,90 Euro



■ Sonderpreis!



Sonderausgabe FREIHEIT FÜR TIERE: Fakten gegen die Jagd

*Die Natur braucht keine Jäger -
Warum jagen Jäger wirklich?*

Die Frage »Warum jagen wir?« beantwortet eine Jagdredakteurin wie folgt: »Einige beschreiben die Jagd als Kick, andere sprechen von großer innerer Zufriedenheit. 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 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.«

24 Seiten · Art. Nr. 521

Sonderpreis:

Statt 3,50-Euro jetzt nur 2,50 Euro

Sie wünschen Broschüren und
Zeitschriften für Info-Stände,
Veranstaltungen oder
Tierschutzunterricht?

Fragen Sie nach Sonderpreisen!

Bestell-Telefon: 09391/50 42 36

e-mail: info@brennglas.com

online-Shop:

www.brennglas.com

www.freiheit-fuer-tiere.de

Bestellformular

| Artikelbezeichnung | Art.-Nr. | Preis | Menge |
|--|----------|-----------------------------|-------|
| FREIHEIT FÜR TIERE aktuelle Ausgabe | 150 | € 6,50 | |
| FREIHEIT FÜR TIERE Jahresabo (erscheint 4 x im Jahr) | 153 | € 27,90 | |
| FREIHEIT FÜR TIERE Förderabo I (Jahresbeitrag) | 165 | € 50,- | |
| FREIHEIT FÜR TIERE Förderabo II (Jahresbeitrag) <i>Der Verlag DAS BRENNGLAS ist eine gemeinnützige Körperschaft, die ausschließlich Tierschutz-Publikationen herausbringt. Mit einem Förderabo unterstützen Sie die Verbreitung von FREIHEIT FÜR TIERE. Als Dank erhalten Sie das Buch »Wir fühlen wie du!«</i> | 166 | € 80,- | |
| Freiheit für Tiere Jahrgang 2025 | 170 | € 20,- | |
| Freiheit für Tiere Jahrgang 2024 | 169 | € 15,- | |
| Freiheit für Tiere Jahrgang 2023 | 168 | € 12,- | |
| FREIHEIT FÜR TIERE Sonderausgabe: FAKTEN GEGEN DIE JAGD Aktualisierte und erweiterte Neuauflage, 60 Seiten, viele Farbfotos | 522 | € 6,50 | |
| Sonderpreis: FREIHEIT FÜR TIERE FAKTEN GEGEN DIE JAGD Ausgabe 2017, 24 Seiten, viele Farbfotos | 521 | € 3,50 € 2,50 | |
| KOCHBUCH VEGGIE FOR KIDS Vegan - Kinderleicht & lecker · 88 Seiten, viele Farbfotos | 053 | € 16,90 | |
| »Wir fühlen wie du« - Die etwas anderen Tiergeschichten Tiere sprechen miteinander - hören wir zu · Fotoband, 68 Seiten | 052 | € 16,90 | |
| 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 Tierleichteilen 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 | |
| Die Verfolgung von Vegetariern durch die Kirche Broschüre 48 S. Die Protokolle der Inquisition bringen Erstaunliches zutage | 208 | € 1,50 | |
| Klima-Killer FLEISCH Broschüre 110 S. | 054 | € 5,- | |
| Ende der Legende: 2000 Jahre »christliche Feiertage« Broschüre 99 S. | 055 | € 5,- | |
| NEU: »Gottes Gäste« und zwei weitere Tiernmärchen von Manfred Kyber · Laufzeit ca. 50 min | 322 | € 9,90 | |
| DVD: Stumme Bitten · Der Hase und der Tod Zwei Tiergeschichten von Manfred Kyber · ca. 14 min | 321 | € 9,90 | |
| DVD: »Die unbeweinte Kreatur« Dokumentation über Massentierhaltung, Transporte, Schlachtung · Laufzeit 25 min | 302 | € 4,50 | |
| DVD: »Brennpunkt Erde: Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere« Laufzeit ca. 45 min | 306 | € 9,80 | |
| DVD Mehr als Freunde - Ein Leben unter Füchsen Doku über Günther Schumann und die Füchse · 18 min | 307 | € 9,90 | |
| 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 Gott hat keine Raubtiere geschaffen Dokumentarfilm Freundschaft zwischen wilden Tieren und Menschen · 30 min | 310 | € 12,- | |
| DVD: Vegan leben Dokumentarfilm, 44 min | 311 | € 12,- | |
| DVD: Der Boden, auf dem wir leben Der unbekannt Kosmos Dokumentarfilm · 55 min | 315 | € 12,- | |
| DVD: Der Massenmord an den Tieren Dokumentarfilm · 55 min | 316 | € 12,- | |
| DVD: Dies sagten große Geister zum Essen von Tierleichteilen Dokumentarfilm · 29 min | 317 | € 9,90 | |
| DVD: Jesus und die Tiere Dokumentarfilm · 44 min | 318 | € 9,90 | |
| DVD: Das Jenseits Dokumentarfilm · 57 min | 319 | € 9,90 | |
| DVD: Der Himmel / The Heaven · Dokumentarfilm · 53 min | 320 | € 9,90 | |

FREIHEIT FÜR TIERE



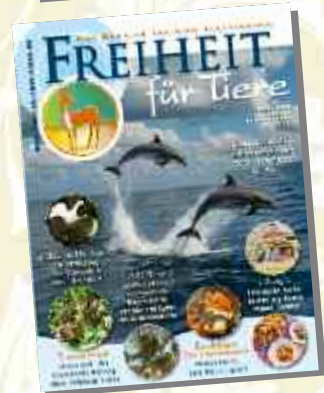
Die Zeitschrift, die den Tieren eine Stimme gibt

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 - bestellen Sie jetzt Ihr Abonnement!

Sie möchten die Verbreitung von »Freiheit für Tiere« unterstützen? Bestellen Sie ein Förderabo (Jahresbeitrag wahlweise € 50,- oder € 80,-)! Neue Förderabonnenten erhalten die DVD »Stumme Bitten · Der Hase und der Tod« (Zeichentrickfilme) als Geschenk!

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



Jahrgänge 2025 / 2024 / 2023 zum Sonderpreis



● Jahrgang 2025 (4 Hefte) nur € 20,-

● Jahrgang 2024 (4 Hefte) nur € 15,-

● Jahrgang 2023 (4 Hefte) nur € 12,-

Bestell-Coupon für Ihr Abonnement



Zu Ihrem Förder-Abo kostenlos:



Ja, ich möchte ein Jahres-Abo:

FREIHEIT FÜR TIERE
D: € 27,90 · A und EU: € 31,90 · CH: SFr. 36,90

Förder-Abo:

Ich fördere Druck und Verbreitung von »Freiheit für Tiere« mit jährlich Deutschland/Österreich:

€ 50,- € 80,- ___ €

per Dauerauftrag/Abbuchung
Österreich nur per Dauerauftrag

Schweiz: (per Dauerauftrag)

Fr. 50,- Fr. 80,- Fr. ___

Die Zeitschrift bekomme ich vierteljährlich.

Als Dank für das Förder-Abo erhalte ich zusätzlich die neue DVD mit »Stumme Bitten · Der Hase und der Tod« als Geschenk!

VEGGIE FOR KIDS
Kinderleichte Pflanzenküche
88 Seiten € 16,90

DVD mit Zeichentrickfilmen
»Stumme Bitten · Der Hase und der Tod«
Laufzeit ca. 14 min € 9,90

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



FREIHEIT für Tiere

Das Magazin, das Tieren eine Stimme gibt

Alle Ausgaben auch im Internet:

www.freiheit-fuer-tiere.de

■ FREIHEIT FÜR TIERE-Sonderausgabe: **FAKTEN** gegen die **JAGD** Überarbeitete und auf 60 Seiten erweiterte Neuauflage



Broschüre, 60 Seiten, viele Farbbilder
Neuauflage 2025
Art. Nr. 522 · € 6,50

Fakten und Argumente gegen das blutige Hobby der Waidmänner und Waidfrauen

Trotz beharrlicher Propagandaarbeit der Jagdverbände sinkt das Image der Jäger immer mehr: Immer weniger Spaziergänger, Hundehalter, Reiter und Mountainbiker lassen es sich gefallen, wenn sie von Hobbyjägern angepöbelt oder sogar bedroht werden. Immer mehr Menschen protestieren gegen die Ballerei in Naherholungsgebieten. Und Berichte, dass Jäger aus Versehen Treckerfahrer oder Ponys auf der Weide erschießen, können einem in der Natur durchaus Angst machen. Zudem haben 99,6 Prozent der Bevölkerung andere Hobbys, als Tiere tot zu schießen.

Von wegen »Naturschutz«: Wenn Jäger unter sich sind, in Jagdmagazinen und Jagd-Foren kommen die wahren Motive für die Jagd ans Licht!

Aus dem Inhalt

- Jagd ist ein Hobby - und hat immer noch eine starke Lobby
- Dürfen über 70-jährige mit tödlichen Schusswaffen unterwegs sein?
- Hobbyjäger bringen jedes Jahr über 5 Millionen Wildtiere ums Leben
- Wissenschaftliche Studien: Auswirkung der Jagd auf Wildtiere
- Ohne Jagd finden Natur und Tiere ins Gleichgewicht
- »Nationalpark-Effekt«: Ohne Jagd wären frei lebende Tiere erlebbar
- Warum jagen Jäger wirklich? Original-Aussagen von Waidmännern und Waidfrauen
- Ein Jäger steigt aus: »Töten als Freizeitvergnügen ist ethisch nicht vertretbar«
- Natur ohne Jagd: Jagdfreie Gebiete beweisen: Tierbestände nehmen nicht überhand