

FREIHEIT für Tiere



Tierportrait
Fledermäuse:
Faszinierende
Flugkünstler



Recht

»Keine Jagd auf meinem Grundstück«: Forstwirt will Jagd auf seinen 12 Hektar verbieten



Tierschutz
Stierkampf auf Mallorca: Schluss mit der Tierquälerei!



Wissenschaft

Pflanzenpower:
Die optimale Basis für
Gesundheit & sportliche
Leistungsfähigkeit



Lifestyle

Schwedenzauber:
Vegane Backrezepte



Lifestyle

Deutsche Küche:
Vegan

Nr. 3 / 2025

D 6,50 Euro

A und EU 7,50 Euro

CH 9,25 SFr.

Tierportrait
Der Wolf
Ein Grenzgänger
zwischen Natur
und Kultur





TIERNACHRICHTEN

3

Studie: Mäuse leisten Erste Hilfe

Studie: Intelligenz macht bei Moskitofischen offenbar attraktiv

Studie: Vegetarier haben weniger Depressionen

4

TIERNACHRICHTEN: STARS FÜR TIERE

4

Caroline Frier: »Nein zu Tierversuchen für Kosmetik!«

Jäger töten Hirsch auf Grundstück von Star-Regisseur

5

Collien Ulmen-Fernandes: »Ich zeige Pelz die kalte Schulter«

6

Violinistin Anne-Sophie Mutter: »Ich esse schon lange kein Fleisch mehr«

7

TIERSCHUTZ AKTIV

8

Stierkampf auf Mallorca: Helfen Sie, die Tierquälerei zu beenden!

8

Angebunden und ausgebeutet: Das Leid der Kühe für Milch

9

RECHT: KEINE JAGD AUF MEINEM GRUNDSTÜCK

10

Forstwirt will Jagd auf seinen 12 Hektar im Brohltal verbieten

»Keine Jagd auf meinem Grundstück!« - Die rechtliche Grundlage

14

WISSENSCHAFT

16

Studie: Ein Viertel der Süßwassertiere vom Aussterben bedroht

Studie: Steinzeitmenschen ernährten sich überwiegend pflanzlich

17

Studie: Pflanzliche Ernährung schützt vor Gehirnalterung und Demenz

17

WISSENSCHAFT: VEGAN & SPORT

18

Studie: Einfluss von Ernährung und Sport auf die Gesundheit

DGE: Neubewertung der Position zu veganer Ernährung

21

Graphik Pflanzenpower

22

Vegan & Sport: Stark durch Pflanzenkraft

24

TIERPORTRAIT: FLEDERMÄUSE

30

Fledermäuse - Faszinierende Flugkünstler

Interview mit Fledermausspezialist Christian Kutschenreiter:

»Jede Fledermaus hat eine eigene Persönlichkeit«

36

TIERPORTRAIT: DER WOLF

38

Faszinierendes Portrait: Der Wolf

LIFESTYLE: TIERFREUNDLICHE REZEPTE

44

Schwedenzauber: Vegane Backrezepte

Schwedischer Schokoladenkuchen (Kladdkaka)

46

Samen-Cracker (Fröknäcke)

48

Deutsche Küche: Vegan

50

Veganer Hackbraten mit Ofengemüse

52

Vegane Rouladen mit Wickelklößen und Rotkraut

54

LESERSERVICE & BRENNGLAS-SHOP

56

Leserbeiträge · Impressum · Brennglas-Shop



Studie: Mäuse leisten Erste Hilfe

Mäuse helfen vertrauten Artgenossen - und sie ergreifen sogar regelrechte Erste Hilfe-Maßnahmen.

Schon länger gibt es Berichte, dass Elefanten, Delfine und Schimpansen Artgenossen in Not beistehen. Ein Team der *University of Southern California* wollte herausfinden, ob Tiere von Natur aus bestimmte Verhaltensweisen zeigen, wenn sie auf einen bewusstlosen Artgenossen treffen. Das Ergebnis: Hilfsbereitschaft scheint vielen Tierarten angeboren zu sein.

In zwei unabhängigen Studien wurde beobachtet, welches Verhalten Mäuse gegenüber bewusstlosen Artgenossen zeigen: Die Mäuse näherten sich, schnüffelten an dem bewusstlosen Tier und leckten das Fell. Dabei war auffällig, dass sie sich auf Gesicht, Augen und Rachenraum konzentrierten. In mehr als der Hälfte der Versuche zogen die Mäuse ihrem bewusstlosen Gegenüber sogar die Zunge aus dem Mund. Wenn sich ein Fremdkörper im Mund des bewusstlosen Tiers befand, versuchten sie, diesen zu entfernen.

Mäuse in Narkose oder künstlichem Dämmerschlaf, die mit diesen Erste Hilfe-Maßnahmen umsorgt wurden, kamen tatsächlich schneller wieder zu sich als Mäuse ohne solchen Beistand. Sobald sich die Mäuse erholt hatten, stoppten die Helfer ihre Erste Hilfe-Maßnahmen.

Quelle: Wenjian Sun, Guang-Wei Zhang et al.: *Reviving-like prosocial behavior in response to unconscious or dead conspecifics in rodents.* *Science*, Vol 387, Issue 6736, 2025. [science.org/doi/10.1126/science.adq2677](https://doi.org/10.1126/science.adq2677)



Erste Hilfe bei einer bewusstlosen Maus: Die helfende Maus untersucht Mund und Rachen und zieht einen Fremdkörper heraus.



Studie: Intelligenz macht bei Moskitofischen offenbar attraktiv

Bei Moskitofischen haben intelligente Männchen mehr Erfolg bei den Damen.

Ein Forschungsteam der *Australian National University* in Canberra untersuchte zunächst die kognitive Leistungsfähigkeit männlicher Moskitofische. Anschließend wurden sie in 11 Teichen zu Weibchen ins Freie gelassen. Später wurden bei den 2.430 Nachkommen die Väter identifiziert. Das Ergebnis: Schlaue Fischmännchen zeugten deutlich mehr Nachkommen.

Offen bleibe, ob weibliche Fische tatsächlich intelligente Männchen bevorzugen oder ob diese bloß effizienter bei der Partnersuche sind, so die Forschenden.

Quelle: Vinogradov, I.M., Fox, R.J., Fichtel, C. et al. *Paternity analysis reveals sexual selection on cognitive performance in mosquitofish.* *Nat Ecol Evol* (2025). www.nature.com/articles/s41559-025-02645-3



In einer Studie hatten Moskitofische mit höheren kognitiven Fähigkeiten mehr Erfolg bei der Suche nach Partnerinnen.



Studie: Vegetarier haben weniger Depressionen

Immer mehr Menschen essen kein Fleisch - aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Gründen. Eine große Studie zeigt nun: Wer kein Fleisch isst, hat ein geringeres Risiko für Depressionen.



Bolzenschuss: Im Fleisch des geschlachteten Tieres steckt seine Todesangst, die bei jedem Bissen mitgegessen wird - in Form von Neurotransmittern und Hormonen. Das kann nicht gesund sein, weder für unseren Körper noch für unsere Seele.

Eine internationale Forschergruppe der *Universität Granada* wollte in einer großen Metaanalyse von 17 Langzeitstudien mit insgesamt 64.992 Teilnehmern herausfinden, ob Vegetarier und Flexitarier ein höheres oder niedrigeres Risiko für Depressionen haben.

Das Ergebnis: Studienteilnehmer, die Fleisch komplett vermieden, hatten eine um 26 % geringere Wahrscheinlichkeit, im Beobachtungszeitraum eine Depression zu entwickeln. Ein lediglich reduzierter Fleischverzehr (Flexitarier) zeigte dagegen keinen eindeutigen Effekt.

Quelle: Luque-Martínez, A. et al. (2025). *Meat Consumption and Depression: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis*. *Nutrients*. www.mdpi.com/2072-6643/17/5/811

Bild: PETA.de

Schauspielerin Caroline Frier: Nein zu Tierversuchen für Kosmetik!



Schauspielerin Caroline Frier, bekannt aus der Sat.1-Serie »Die Landarztpraxis«, setzt mit blutigem Lippenstift ein starkes Zeichen gegen Tierversuche für Kosmetik. Gemeinsam mit der Tierrechtsorganisation PETA appelliert sie: Informieren Sie sich vor dem Kauf und entscheiden Sie sich für tierversuchsfreie Kosmetikprodukte!

»Wir sollten alle mehr Verantwortung für die Herkunft unserer Einkäufe übernehmen«, so Caroline Frier. »Wenn die Verbraucher Druck machen, muss die Industrie irgendwann reagieren. Ich selber benutze seit Jahren ausschließlich tierversuchsfreie Kosmetik. Trotz des EU-Verbots werden aber noch immer zahllose Tiere für Kosmetik in Laboren missbraucht - auch in Europa. Das ist grausam und muss beendet werden!«

Seit 2013 sind Tierversuche für kosmetische Produkte in der EU offiziell verboten. Doch die Realität sieht anders aus: Noch immer werden tausende Tiere für Tests mit kosmetischen Inhaltsstoffen gequält und getötet. Mehr als 1,2 Millionen EU-Bürger haben bis Ende August 2022 die Bürgerinitiative *Save Cruelty-Free Cosmetics* unterzeichnet. Damit fordern sie die *Europäische Kommission* auf, Tierversuche für Forschungs- und Testzwecke endgültig zu beenden.

Informationen:

www.peta.de/prominente/caroline-frier-tierversuche/

Bild: Marc Rehbeck für PETA



Jäger töten Hirsch auf Grundstück von Star-Regisseur

Der französische Star-Regisseur Luc Besson (»Léon - der Profi«, »Das fünfte Element«) ist schockiert: Jäger haben auf der Terrasse seines Familiengrundstücks in der Normandie einen Hirsch regelrecht abgeschlachtet - vor den Augen seiner 85-jährigen Mutter! Die Jäger drangen auf das Grundstück ein, nachdem der von Jagdhunden verfolgte Hirsch auf der Terrasse Zuflucht suchte. »Sie haben das Tier vor den Augen meiner Mutter geschlachtet. Es war ein Massaker, Schande über sie!«, prangerte Luc Besson die blutige Tat an.

Die entsetzte Mutter filmte die brutalen Szenen mit ihrem Handy. Die Aufnahmen zeigen, wie mehrere Hobbyjäger den auf der Terrasse gestürzten Hirsch umringen, am Geweih packen und dem sterbenden Hirsch mit dem Messer immer wieder in den Bauch stechen, bis er verblutet. Luc Besson sah die Handy-Aufnahmen seiner Mutter und veröffentlichte sie in den französischen Medien. Außerdem klagte er, dass die Übergriffe von Jägern auf seinem Grundstück immer wieder vorkommen.

Der weltbekannte Filmmacher gibt Wildtieren auf seinem 160 Hektar großen Anwesen in der Normandie Zuflucht und weigert sich, die Jagd zuzulassen. Dagegen hatte der Jagdverband des *Departements Orne* vor einigen Jahren vor Gericht geklagt und gefordert, dass Luc Besson für den Schaden zu haften habe, der durch Hirsche, die auf seinem Anwesen Zuflucht finden, verursacht werde: 122.198 Euro sollte der Filmmacher als Entschädigungen für angrenzende Landwirte und die Kosten des Rechtsverfahrens zahlen. Luc Besson gewann Ende Dezember 2019 den Prozess: Er musste keine Entschädigung an den Jagdverband zahlen. Und die Hirsche durften am Leben bleiben.

Hobby-Jäger töten Hirsch auf dem Grundstück von Star-Regisseur. 24.2.2025. <https://wildbeimwild.com/hobby-jaeger-toeten-hirsch-auf-dem-grundstueck-von-star-regisseur/>



Luc Besson - hier bei den Filmfestspielen in Cannes - ist der populärste Filmmacher Frankreichs. Er wurde mit Filmen wie »Léon - Der Profi«, »Das fünfte Element«, »Johanna von Orleans« oder den Sci-Fi-Blockbuster »Valerian - Die Stadt der tausend Planeten« international bekannt.

Die Bilder unten zeigen die Brutalität, wie Hobby-Jäger einen völlig verängstigten Hirsch auf der Terrasse seines Grundstücks in der Normandie regelrecht abschlachten - vor den Augen seiner 85-jährigen Mutter, die die Szene mit dem Handy filmte. Die Screenshots stammen aus diesen Handy-Aufnahmen.



Bild: Denis Makarenko - Shutterstock.com

Screenshots: Luc Besson sur BFM TV., 21.2.2025



FREIHEIT FÜR TIERE
Tiernachrichten: Stars für Tiere

ICH ZEIGE PELZ DIE KALTE SCHULTER

**PELZ GEHÖRT TIEREN, NICHT AN
JACKEN, MÜTZEN ODER KRAGEN.**

PETA.de/Pelz

COLLIEN ULMEN-FERNANDES FÜR

PETA





Violinistin Anne-Sophie Mutter: »Ich esse schon lange kein Fleisch mehr«

Mit fünf Jahren bekam sie ihre erste Geige, mit sechs gewann sie den Wettbewerb »Jugend musiziert«. Seit fast 50 Jahren ist Anne-Sophie Mutter als Violinistin weltweit gefragt. Und: Sie liebt Tiere und die Natur. Schon vor vielen Jahren hat sie sich entschieden, keine Tiere mehr zu essen: »Das finde ich ethisch und ökologisch nicht vertretbar.«

»Ich esse schon lange kein Fleisch mehr«, erklärt die Star-Geigerin und Tierfreundin in dem Dokumentarfilm »Vivace«. Und weiter: »Was ich enorm bedauere, ist, dass ich nicht viel, viel früher aufgehört habe, Fleisch zu essen.« Als Tier- und Naturfreundin traf sie die Entscheidung aus ethischen Gründen und der Umwelt zuliebe.

»Die Natur ist voll Musik. Ich genieße sie, so oft ich kann«, sagt sie. »Wenn wir die Vielfalt der Natur erhalten wollen, braucht es Menschen, die Arten kennen und lieben.« Außerdem: »Gesunde Ernährung hat einen großen Einfluss auf meine Fitness.«

Quellen:

Anne-Sophie Mutter: Vivace. Dokumentarfilm. Deutschland 2023

Anne-Sophie Mutter unterstützt Aktionstag der Artenvielfalt.

tag-der-artenvielfalt-bw.de/anne-sophie-mutter-unterstuetzt-aktionstag/



Konzert von Anne-Sophie Mutter und ihrem Virtuosi-Ensemble im Wiener Musikverein. Das Konzert ist als CD, auf Vinyl und Download unter dem Titel »Anne-Sophie Mutter & Mutter's Virtuosi« bei Deutsche Grammophon erschienen.

Collien Ulmen-Fernandes: »Ich zeige Pelz die kalte Schulter!«

Schauspielerin und Moderatorin Collien Ulmen-Fernandes lenkt mit ihrer neuen PETA-Kampagne den Fokus auf das Tierleid in der Pelzindustrie. Die klare Botschaft: »Ich zeige Pelz die kalte Schulter.«

»Nerze und Füchse werden für ihr Fell zu Tode geprügelt, vergast oder bei lebendigem Leib gehäutet - und das nicht nur für opulente Pelzmäntel, sondern auch für die kleinen Pelzstücke an Schlüsselanhängern, Bommelmützen oder Kapuzen, die meist echt sind, was ihren Trägern oftmals gar nicht bewusst ist«, erklärt die Tierfreundin. Auf den ersten Blick lässt sich meist kaum erkennen, ob es sich

um Tierfell oder Kunstpelz handelt. Auch das Etikett bringt häufig keine Sicherheit: Immer wieder gelangen falsch beschriftete oder gar nicht deklarierte Pelze in den Handel.

»Ich möchte dazu aufrufen, im eigenen Schrank genauer hinzuschauen und beim Einkaufen das Etikett zu lesen«, appelliert Collien Ulmen-Fernandes. »Jacken und Mützen mit Pelzbesatz stehen für grausame Tierquälerei. Wählen Sie tierfreundliche Alternativen!«

Informationen:

peta.de/prominente/collien-ulmen-fernandes-pelz/



Stierkampf auf Mallorca: Helfen Sie, die Tierquälerei zu beenden!

Trotz zahlreicher Proteste gegen diese grausame Tierquälerei finden nach einem Jahr Pause in diesem Jahr wieder Stierkämpfe auf Mallorca statt. Nicht nur Stiere werden in der Stierkampf-Arena in der Stadt Inca gequält und erstochen: Berichten zufolge finden sogar Stierkämpfe mit Pferden statt, wobei auch immer wieder Pferde verletzt werden oder zu Tode kommen. Nachdem es 40 Jahre lang verboten war, sollen nun Minderjährige bei der tierquäleryischen Veranstaltung zuschauen können.

Die Bürgerinitiative #NoEsMiCultura hat über 700.000 Unterschriften von spanischen Bürgern gesammelt. Ihr Ziel ist die Aufhebung des Gesetzes 18/2013, das Stierkämpfe als »Kulturelles Erbe« erklärt und die Befugnisse der Städte und Gemeinden einschränkt, diese Veranstaltungen zu verbieten. Acht von zehn Menschen in Spanien protestieren gegen den Einsatz von Tieren im Stierkampf. Es ist also offensichtlich, dass die große Mehrheit der Spanier nicht will, dass die Veranstaltung stattfindet.

Die Initiative »No Es Mi Cultura« überreicht der Regierung in Madrid 715.606 Unterschriften gegen Stierkämpfe.



So leiden die Stiere für die grausame »Tradition«

- Die Stiere werden Tage vor dem Kampf in dunkle Ställe gesperrt, was Stress und Irritation verursacht, wenn sie in die helle Arena gebracht werden.
- In der Arena versucht der Matador, den Stier mit Dolchstichen zu schwächen, zu verletzen und zu töten. Er trifft aber oft nicht die Halsschlagader, sondern das Herz, die Lunge oder den Magen. Dies führt zu einem langsamen und qualvollen Tod. Oft sind mehrere Stiche notwendig.
- Um die Zuschauer zu beeindrucken, schneidet der Matador dem Stier Ohren und manchmal den Schwanz ab - oft während das Tier noch lebt.
- Ausbluten: Der Stier wird kopfüber aufgehängt und ihm wird der Hals aufgeschnitten, sodass er langsam ausblutet.

Die Verharmlosung von Gewalt, wie sie bei Stierkämpfen vorkommt, kann schwerwiegende psychische Folgen haben. Die Vereinten Nationen (UNO) raten davon ab, Kinder an Stierkämpfen teilnehmen zu lassen, sei es als Zuschauer oder als Torero. In speziellen spanischen Stierkampfschulen lernen Kinder bereits im Alter von zehn Jahren das Töten. Ab 14 Jahren dürfen sie in der Arena einen Stier töten.

Quellen:

- Stierkampf auf Mallorca: Helfen Sie, die Tierquälerei zu beenden – jetzt Petition unterschreiben! PETA.de, 5.3.2025. www.peta.de/aktiv/stierkampf-mallorca/#petition
- Celebramos un hito histórico por los animales. ILP »No Es Mi Cultura«, Februar 2025. www.noesmicultura.org
- Demonstrationen gegen Stierkampf auf Mallorca. Mallorca services, 27.01.2025. www.mallorca-services.es/demonstration-gegen-stierkampf-auf-mallorca/
- Stierkampf. Planet Wissen, 18.03.2020. planet-wissen.de/kultur/suedeuropa/madrid/pwiestierkampftragoediemittradition100.html

Informationen & Petition unterzeichnen:
www.peta.de/aktiv/stierkampf-mallorca/

Informationen No Es Mi Cultura (in Spanisch):
www.noesmicultura.org



Angebunden und ausgebeutet Das Leid der Kühe für Milch

Die Werbung der Milchindustrie zeigt uns idyllische grüne Wiesen und glückliche Kühe. Besonders Bayern schmückt sich mit solchen Bildern - und verschleiert damit die grausame Wahrheit. Denn in der Milchwirtschaft weichen Werbeversprechen und Realität meist deutlich voneinander ab.

Anbindehaltung immer noch erlaubt

In Bayern hält etwa die Hälfte der Milchviehbetriebe die Kühe sogar noch in besonders tierquälerischer Anbindehaltung. Aber auch in Baden-Württemberg und Hessen ist die Anbindehaltung vor allem in kleinen und mittleren Betrieben noch stark verbreitet - teilweise sogar in Bio-Betrieben. Kühe und Rinder werden mit Ketten am Hals fixiert und so angebunden, dass sie sich nicht einmal umdrehen können, zum Teil stehen sie dauerhaft in ihren eigenen Exkrementen. Die Anbindehaltung verursacht bei den hochsozialen Tieren psychisches Leid und führt außerdem oft zu schmerzhaften Liegeschwielen, entzündeten Gelenken, Lahmheit sowie Einschnürungen und Quetschungen am Hals.

Auch bei »Bio«: Enger Zusammenhang von Milchindustrie und Fleischindustrie

Deutschland ist laut *Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft* der größte Milcherzeuger in der EU und der zweitgrößte Produzent von Rind- und Kalbfleisch.

Die Milchindustrie und die Fleischindustrie hängen eng zusammen, denn eine Kuh gibt bekanntlich nur dann Milch, wenn sie ein Kälbchen bekommt.

Egal ob »bio« oder konventionell: Für die Milchproduktion müssen Kühe auf viel zu engem Raum leben. Sie werden immer wieder zwangsweise geschwängert und ihre Körper bis zur völligen Erschöpfung ausgebeutet. Ihre Kälbchen werden ihnen kurz nach der Geburt entrissen. Die männlichen Kälbchen werden bereits nach wenigen Wochen geschlachtet oder auf qualvollen Transporten in andere Länder verfrachtet.



Noch immer werden in Deutschland über eine Million Rinder den Großteil ihres Lebens angebunden im Stall gehalten - vor allem in Bayern und Baden-Württemberg.

Die weiblichen Kälbchen erleiden das Schicksal ihrer Mütter. Im Alter von nur vier bis fünf Jahren sind sie von Dauerschwangerschaften und unnatürlichen großen Milchmengen vollkommen ausgezehrt und nicht mehr »rentabel«. Dann endet ihr leidvolles Leben im Schlachthof.

Was können Sie tun?

Unterzeichnen Sie die online-Petitionen von PETA für ein Ende der besonders tierquälerischen Anbindehaltung!

Unabhängig von der Haltungsform bedeuten Milch und Fleisch immer Tierleid und den Tod für Kühe und Kälber. Dabei ist es so einfach, etwas dagegen zu tun: Entscheiden Sie sich für eine tierfreundliche vegane Ernährung und genießen Sie die immer wachsende Vielfalt an leckeren und gesunden pflanzlichen Produkten.

Informationen & Petitionen unterzeichnen:

www.peta.de/kampagnen/kuehe-milchindustrie/
www.peta.de/aktiv/anbindehaltung-molkereien/



Forstwirt will Jagd auf seinen 12 Hektar im Brohltal verbieten

Stephan S. ist Eigentümer von 12 Hektar Wald- und Wiesengrundstücken im Brohltal (in Rheinland-Pfalz), die auf rund 50 Flurstücke verteilt sind. Da er ständig weitere Grundstücke dazu kauft, werden es jedes Jahr mehr: »Mein übergeordnetes Ziel ist es, irgendwann einen Naturpark zu gründen, wo Menschen und Wildtiere sich frei bewegen und entfalten können.« Als Tier- und Naturfreund kann er es nicht mit seinem Gewissen vereinbaren, dass Jäger auf seinem Grundeigentum Tiere tot schießen. Darum möchte er seine Flächen jagdrechtlich befrieden lassen.

Stephan S. ist in der Forstwirtschaft selbstständig tätig. »Ich fälle dabei einige klimageschädigte Bäume aus unseren privaten Wäldern und vermarkte oder verwende diese selbst. Von dem Erlös kaufen wir neue Landflächen an«, berichtet er.

»Es wird niemals ein Kahlschlag vorgenommen, und für jeden der gefälltten Bäume wird mindestens ein neuer Baum gepflanzt, zusätzlich zu der natürlichen Verjüngung. Hierbei achten wir darauf, dass wir viele verschiedene Arten an seltenen einheimischen Bäumen pflanzen, wie zum Beispiel Wildbirne, Wildapfel, Wildkirsche, Erlen, Linden, Weißtannen, Kiefern, Ahorn, Elsbeere oder Speierling. Dies wird in Zukunft sicherlich die Artenvielfalt in unseren Wäldern erhöhen, als Nahrungsgrundlage für Insekten, Falter, Vögel und weitere Tierarten dienen und sie wieder anlocken.«

2021: Antrag auf jagdrechtliche Befriedung für damals 30 Grundstücke

Bereits im August 2021 stellte der Eigentümer für seine damals 30 Grundstücke in den Gemarkungen Niederzissen, Waldorf und Galenberg einen Antrag auf jagdrechtliche





Recht: Keine

Befriedung nach § 6a *Bundesjagdgesetz (BJagdG)*. Als Begründung führte er an, er lehne die Jagd aus ethischen Gründen ab. Er verkrafte das Töten von Tieren auf seinen Grundstücken seelisch nicht. Er betrachte Tiere als seine Freunde; das Töten von Tieren auf seinen Grundstücken stelle für ihn einen unüberbrückbaren Gewissenskonflikt dar. Zudem erweise sich die Bejagung seiner Grundstücke als grundrechtswidrig und als Verstoß gegen die *Europäische Menschenrechtskonvention*. Er lehne als Grundeigentümer die Zwangsmitgliedschaft in der Jagdgenossenschaft ab. Zudem forderte er, bestehende Jagdeinrichtungen wie Hochsitze auf seinem Grundeigentum zu entfernen und seine nicht zu bejagenden Grundstücke bei einer Treibjagd im Voraus zu markieren.

Im November 2021 ergänzte der beauftragte Rechtsanwalt in seinem Schriftsatz, Stephan S. habe schon immer mit Tieren gelebt. Er habe einen verletzten Bussard gepflegt und solange aufgepäppelt, bis dieser in eine Vogelstation habe abgegeben werden können. Auch einen weißen Igel habe er mit der Flasche großgezogen. Er habe noch niemals bewusst ein Tier getötet. Das Töten von Tieren könne er nicht mit seinem Gewissen vereinbaren. Vielmehr sollten Tiere auf seinen Grundstücken eines natürlichen Todes sterben können. Er versuche deshalb ständig, neue Lebensräume für alle Arten von Tieren zu schaffen.

Jagdbehörde lehnt den Antrag auf jagdrechtliche Befriedung ab

Doch die zuständige Untere Jagdbehörde des Landkreises Ahrweiler lehnte den Antrag auf jagdrechtliche Befriedung ab. Die Begründung: Die von Stephan S. vorgetragene Ansicht, Tiere sehe er als Freunde an, lasse keine ethischen Gründe für sein Begehren erkennen. Sein Antrag schein eher durch die Ablehnung der Zwangsmitgliedschaft in der Jagdgenossenschaft motiviert. Unabhängig davon müssten Land- und Forstwirtschaft vor übermäßigen Wildschäden und Tierseuchen geschützt werden. Da die Grundstücke teilweise Cluster bildeten, würde eine Befriedung auch die Jagdausübung auf benachbarten Flächen unmöglich machen. Die Grundstücke lägen so nah an landwirtschaftlichen Nutzflächen, dass dort bei einer Befriedung vermehrt mit Wildschäden, insbesondere durch Schwarzwild, zu rechnen sei.

Grundstückseigentümer erhebt Klage - Doch das Verwaltungsgericht Koblenz fällt Urteil gegen jagdrechtliche Befriedung

Gegen die Ablehnung seines Antrags auf jagdrechtliche Befriedung erhob Stephan S. am 5. August 2022 Klage vor dem *Verwaltungsgericht Koblenz*. Doch die Klage wurde mit Urteil vom 7. August 2023 abgewiesen. (*VG Koblenz, AZ 3 K 753/22.KQ*)

>>>



Stephan S. hat das Ziel, dass sich Wildtiere in seinen Wäldern frei bewegen und entfalten können, ohne einen tödlichen Schuss fürchten zu müssen.





»Wir wollen auf unseren insgesamt 12 Hektar eine jagdrechtliche Befriedung erwirken. Dies dient dem Schutz der Wildtiere, die durch die Befriedung nicht mehr bejagt werden dürfen.«



Grundstück

Die Begründung: Der ablehnende Bescheid der Jagdbehörde sei rechtmäßig und verletze den Kläger nicht in seinen Rechten. Unglaublich aber wahr: »Der Kläger hat nicht glaubhaft gemacht, dass er die Jagdausübung aus ethischen Gründen ablehnt«, heißt es wörtlich im Urteil des **Verwaltungsgerichts Koblenz**.

»Bloße Behauptung eines Gewissenskonflikts«

Unglaublich auch die Urteilsbegründung: »Den Ausführungen des Klägers „Ich lehne die Jagd aus ethischen Gründen ab, weil ich das Töten von Tieren auf meinen Grundstücken seelisch nicht verkrafte. Ich betrachte Tiere als meine Freunde. Das Töten von Tieren auf meinen Grundstücken stellt deshalb einen unüberbrückbaren Gewissenskonflikt für mich dar“, lassen die vom Begriff der ethischen Gründe in § 6 a BJagdG geforderte Auseinandersetzung mit der Jagd ebenso wenig erkennen wie objektive Umstände, die das Vorliegen ethischer Gründe nachvollziehbar und im Ergebnis überwiegend wahrscheinlich machen. Vielmehr handelt es sich um die bloße Behauptung eines Gewissenskonflikts bzw. einer seelischen Überforderung.« Es lasse sich aus dem Antrag zwar entnehmen, dass es sich bei dem Kläger um einen tierliebenden Menschen handle. »Aus dem vorgetragenen Verhalten lässt sich jedoch nichts im Hinblick auf seine Einstellung zur Jagd schließen. Dies gilt ebenso für seine Angabe, er könne keine Tiere töten«, so das **Verwaltungsgericht Koblenz**.

»Bis heute sind Kosten von insgesamt rund 7.000 Euro entstanden«, berichtet Stephan S.. Davon waren 3.200 Euro Anwaltskosten der Jagdgenossenschaft (die von mir zu tragen sind), 700 Euro Gerichtskosten sowie die Kosten für meinen Anwalt.«

Grundstückseigentümer wagt neuen Vorstoß: Spendenaufwurf für die jagdrechtliche Befriedung von 12 Hektar Wald

Inzwischen stehen rund 50 Grundstücke mit insgesamt 120.000 Quadratmetern in seinem Eigentum - und er möchte nun einen neuen Anlauf starten, diese Naturflächen im Brohltal jagdrechtlich befrieden zu lassen. »Allerdings können wir nicht die Kosten alleine bewältigen«, erklärt Stephan S. Darum hat er einen Spendenaufwurf gestartet.

»Wir wollen auf unseren insgesamt 12 Hektar (120.000 m²) eine jagdrechtliche Befriedung erwirken. Dies dient dem Schutz der Wildtiere, die durch die Befriedung nicht mehr bejagt werden dürfen. Wir sind der Meinung, dass sich die Bestände ohne Bejagung selbst regulieren und die Natur sich erholen kann. Die Natur reguliert sich selbst, und jedes Lebewesen hat ein Recht auf Leben und sollte nicht bejagt werden dürfen. Um die jagdrechtliche Befriedung gerichtlich durchsetzen zu können, sammeln wir deshalb Spenden.« ■



Urteil des Europäischen Gerichtshofs
für Menschenrechte vom 26.6.2012:
**Verletzung von Menschenrechten
wiegt schwerer als Jagdbelange**

Genauso wie es die Jagdbehörden der Landkreise in ihren Bescheiden formulieren, um einen Antrag von Grundstückseigentümern auf jagdrechtliche Befriedung abzulehnen, hat die *Deutsche Bundesregierung* 2012 vor dem *Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte* sämtliche Allgemeinbelange (Pflicht zur Hege, die Erhaltung eines artenreichen gesunden Wildbestandes, die Verhütung von durch wild lebende Tiere verursachten Schäden, ...) vorgetragen, um das System der für alle Grundeigentümer verpflichtenden Mitgliedschaft in der Jagdgenossenschaft zu halten.

Das System der in Deutschland eingerichteten Jagdgenossenschaften sei wesentlich, damit die Jagd flächendeckend erfolgen kann, denn die Wildtiere würden nicht an Jagdbezirks-grenzen Halt machen, sondern würden sich auf Grundflächen zurückziehen, auf denen die Jagd nicht ausgeübt wird.

Das höchste europäische Gericht hat diese Belange allesamt gewürdigt und ist dennoch zu dem eindeutigen Ergebnis gekommen, dass die Verpflichtung, die Jagd auf ihren Grundstücken zu dulden, für Eigentümer, die wie im Fall des Beschwerdeführes die Jagd aus ethischen Gründen ablehnen, eine unverhältnismäßige Belastung darstellt.

Die Zwangsmitgliedschaft in Jagdgenossenschaften verstößt laut dem Urteil des *Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte* vom 26.6.2012 gegen die *Europäische Menschenrechtskonvention (EMRK)*. In seinem Urteil der Großen Kammer (Beschwerdenummer 9300/07) stellte der Gerichtshof eine Verletzung von Artikel 1 Protokoll Nr. 1 (Schutz des Eigentums) fest.

Damit folgte das höchste europäische Gericht seinen Schlussfolgerungen aus zwei früheren Urteilen: 1999 im Falle französischer Kläger und 2007 im Falle von Klägern aus Luxemburg.

Das Urteil im Fall »Herrmann gegen die Bundesrepublik Deutschland« betraf die Beschwerde eines Grundeigentümers darüber, dass er die Jagd auf seinem Land dulden muss, obwohl er sie aus ethischen Gründen ablehnt.

Hier finden Sie das komplette Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte in deutscher Übersetzung: zwangsbejugung-ade.de/rechtlichegrundlagen/urteilegmr2012/



Stephan S. hat einen Traum: »Mein übergeordnetes Ziel ist es, irgendwann einen Naturpark zu gründen, wo Menschen und Wildtiere sich frei bewegen und entfalten können.«



Helfen Sie mit!

Hier können Sie die jagdrechtliche Befriedung von 12 Hektar Wald und Wiesen in Rheinland-Pfalz durch Spenden unterstützen:

<https://gofund.me/of15ac9c>



Richtungsweisendes Urteil des Bundesverwaltungsgerichts: Leitsätze zur jagdrechtlichen Befriedung von Grundflächen aus ethischen Gründen

Immer wieder werden Anträge von Tierfreunden für eine jagdrechtliche Befriedung ihrer Grundstücke abgewiesen, weil die ethischen Gründe angeblich nicht ausreichend seien. Muss ein Grundstückseigentümer zwingend Vegetarier oder Veganer sein, um das Töten von wild lebenden Tieren auf seinem eigenen Grundstück aus ethischen Gründen abzulehnen? Ist die Tatsache, dass ein Grundstückseigentümer seine Wiese an einen Bauern verpachtet hat, der darauf Rinder hält, die möglicherweise später geschlachtet werden, ein Grund für die Ablehnung einer Befriedung aus ethischen Gründen?

Das Bundesverwaltungsgericht hat seinem Urteil vom 11.11.2021 richtungsweisende Leitsätze zur jagdrechtlichen Befriedung von Grundflächen aus ethischen Gründen vorangestellt (BVerwG 3C 16.20 und BVerwG 3C 17.20):

»Eine Befriedung von Grundflächen nach § 6a BJagdG setzt voraus, dass der Grundeigentümer darlegt, aus welchen Gründen er die Jagdausübung ablehnt; eine Bezugnahme auf die Rechtsprechung des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte zur ethischen Jagdgegnerschaft genügt hierfür nicht.

Ethische Gründe im Sinne von § 6a Abs. 1 Satz 1 BJagdG liegen vor, wenn der Grundeigentümer die feste Überzeugung gewonnen hat, dass es aus grundsätzlichen Erwägungen nicht richtig ist, die Jagd auszuüben, und diese Überzeugung für ihn eine gewisse Wichtigkeit hat. Die Gründe müssen nicht den Anforderungen an eine Gewissensentscheidung im Sinne der Rechtsprechung zur Kriegsdienstverweigerung entsprechen.

Um glaubhaft zu machen, dass der Grundeigentümer die Jagdausübung aus ethischen Gründen ablehnt, ist es erforderlich, aber auch ausreichend, dass er objektive Umstände nachweist, die das Vorhandensein derartiger Gründe nachvollziehbar und im Ergebnis überwiegend wahrscheinlich machen.«

Wie kann also ein Grundstückseigentümer die Ablehnung der Jagd aus ethischen Gründen glaubhaft machen?

Das Bundesverwaltungsgerichts führt dazu in seiner Urteilsbegründung aus:

»Grundsätzliche Erwägungen in diesem Sinne können insbesondere an die ethische Fundierung des Tierschutzes anknüpfen, die auch dem Tierschutzgesetz zugrunde liegt. Zweck des Tierschutzgesetzes ist es, aus der Verantwortung des Menschen für das Tier als Mitgeschöpf dessen Leben und Wohlbefinden zu schützen; niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügen (§ 1 TierSchG).

Wenn ein Grundeigentümer aus dieser Verantwortung des Menschen für das Tier als Mitgeschöpf für sich persönlich das Verbot ableitet, wildlebende Tiere zu jagen und hieran durch Duldung der Jagd auf den eigenen Grundstücken mitzuwirken, ist dies ... ein ethischer Grund für die Ablehnung der Jagdausübung.«

Weiter schreiben die Richter in ihrer Urteilsbegründung: »Ausgehend hiervon kann ein Grundeigentümer glaubhaft machen, dass er die Jagdausübung aus ethischen Gründen ablehnt, indem er nachvollziehbar schildert, wie und aufgrund welcher grundsätzlichen Erwägungen er die feste Überzeugung gewonnen hat, dass es nicht richtig ist, die Jagd auszuüben, und warum diese Überzeugung für ihn eine gewisse Wichtigkeit hat. Objektive Umstände, die die vorgetragene Gründe nachvollziehbar machen, können z. B. eigene Erlebnisse mit der Jagd oder mit Tieren oder die Mitgliedschaft und Betätigung in Vereinen sein, die sich dem Tierschutz widmen.«

Dass sich die Grundstückseigentümer auch von Fleisch ernähren, müsse nicht in Widerspruch zu einer Ablehnung der Jagd aus ethischen Gründen stehen: »Die Ablehnung der Jagd kann nicht der Ablehnung des Schlachtens von Tieren zum Verzehr durch den Menschen gleichgestellt werden (...). Wegen der unterschiedlichen Bedingungen, unter denen die Tiere getötet werden, und des unterschiedlichen Leides, das mit diesen Bedingungen verbunden ist, kann ein Grundeigentümer widerspruchsfrei das betäubungslose Töten wildlebender Tiere im Wege der Jagd ablehnen und das Schlachten von Nutztieren für ethisch vertretbar halten.«

Das Urteil des Bundesverwaltungsgerichts (BVerwG 3C 16.20 / BVerwG 3C 17.20) finden Sie hier:
www.bverwg.de/de/111121U3C16.20.0 · www.bverwg.de/de/111121U3C17.20.0



»Keine Jagd auf meinem Grundstück!« Die rechtliche Grundlage

Generell unterliegen alle Flächen in Deutschland dem Jagdrecht. Jäger haben also grundsätzlich das Recht, überall außerhalb geschlossener Ortschaften die Jagd auszuüben. Alle Grundstücke im Außenbereich sind in einer Jagdgenossenschaft zusammengeschlossen, welche die Flächen an Jäger verpachtet. Dies bedeutet, dass Jäger auch auf privaten Grundstücken, die Teil einer Jagdgenossenschaft sind, die Jagd ausüben dürfen, auch dann, wenn der Eigentümer von seiner Mitgliedschaft in der Jagdgenossenschaft nichts weiß oder diese ablehnt.

Der *Europäische Gerichtshof für Menschenrechte EGMR* hat mit seinem Urteil vom 26.06.2012 entschieden, dass die Zwangsmitgliedschaft in einer Jagdgenossenschaft gegen die Menschenrechtskonvention verstößt, sofern der Grundeigentümer die Jagd aus ethischen Gründen ablehnt. Seit Ende 2013 können Grundeigentümer nach § 6a *Bundesjagdgesetz* »Befriedung von Grundflächen aus ethischen Gründen« einen Antrag auf jagdrechtliche Befriedung stellen.

Der Antrag auf jagdrechtliche Befriedung

Eigentümerinnen und Eigentümer von Grundstücken, die im Außenbereich liegen und Teil einer Jagdgenossenschaft sind, können einen »Antrag auf jagdrechtliche Befriedung aus ethischen Gründen« bei der zuständigen Unteren Jagdbehörde (Teil des Landratsamtes oder der Stadt) stellen. Dazu benötigen Sie auf jeden Fall die Flurnummern. Sie müssen den Antrag immer für alle in Ihrem Besitz stehenden Grundstücke stellen.

Die Ablehnung der Jagd sollten Sie ausschließlich mit ethischen Motiven begründen und Ihren Gewissenskonflikt darlegen:

- Sie lehnen aus ethischen Gründen generell das Töten von Tieren ab (Vegetarier/Veganer).

- Sie können es nicht mit Ihrem Gewissen vereinbaren, wenn Jäger auf Ihrem Grundstück Wildtiere tot schießen und Sie Ihr Grundstück dafür gegen Ihren Willen und gegen Ihre ethische Überzeugung zur Verfügung stellen müssen.
- Sie lehnen aus Gründen des ethischen Tierschutzes und der Verantwortung des Menschen für das Tier als Mitgeschöpf ab, wildelebende Tiere zu jagen und hierbei durch Duldung der Jagd auf den eigenen Grundstücken mitzuwirken. Sie berufen sich auf das Tierschutzgesetz: »Niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügen.« (§ 1 TierSchG) Die Hobbyjagd ist für Sie kein vernünftiger Grund.

Helfen Sie mit!

Viele Grundstückseigentümer, welche die Jagd auf ihrem Grund und Boden nicht länger dulden wollen, kommen erst durch die Hilfe eines Rechtsanwalts zum Ziel. Da dies für Tierfreundinnen und Tierfreunde, die ihr Grundstück jagdfrei stellen möchten, hohe Kosten bedeuten kann, können Sie die Jagdbefriedung mit einer Spende unterstützen.

Je mehr Grundstücke in einem Bundesland jagdfrei gestellt werden, desto leichter wird es für weitere Grundeigentümer, die den Antrag auf jagdrechtliche Befriedung stellen möchten. So können in Deutschland endlich die dringend benötigten Rückzugsgebiete für Wildtiere geschaffen werden!

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

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

Informationen: www.zwangsbejagung-ade.de



Oben: Lebensraum der Speer-Azurjungfer sind Moore und saubere Gewässer mit flachem Ufer, die mit Seggen, Binsen oder Wollgräsern bewachsen sind. Weil die Lebensräume schwinden, sind die Bestände der Kleinlibelle in den vergangenen Jahren deutlich zurückgegangen, sie droht in Teilen Deutschlands auszusterben.

Studie: Ein Viertel der Süßwassertiere vom Aussterben bedroht



Oben: Wanderfische wie der Stör sind weltweit stark bedroht. In Deutschland lebten bis ins 19. Jahrhundert noch sechs Störarten. Seit 40 Jahren gelten sie als ausgestorben.

Unten: Der Mekong-Riesenwels ist vom Aussterben bedroht: Überfischung, zerstörte Laichgründe und blockierte Wanderrouten haben den Bestand um mehr als 80 % reduziert.



Süßwasser-Ökosysteme wie Seen, Flüsse, Teiche, Bäche und Moore beherbergen zehn Prozent aller bekannten Tierarten auf der Erde und sind biologisch hochgradig vielfältig. Doch eine neue Studie zeigt: Weltweit ist ein Viertel der Süßwassertiere vom Aussterben bedroht. Unzählige Fische, Krebse und Libellen drohen für immer zu verschwinden.

Ein Forschungsteam der *International Union for Conservation of Nature IUCN* analysierte Daten von mehr als 23.500 Arten von Süßwassertieren. Davon sind mindestens 4.294 Arten laut Roter Liste der *IUCN* akut vom Aussterben bedroht.

Vom Aussterben bedroht sind

- 30 Prozent der Zehnfüßkrebse, zu denen zum Beispiel Krabben, Krebse und Garnelen gehören,
- 26 Prozent der Süßwasserfische,
- 16 Prozent der Libellen und Libellenfliegen,
- 89 Arten sind nachweislich bereits ausgestorben, 178 weitere Arten sind vermutlich ausgestorben. 11 Arten kommen nur noch in Gefangenschaft vor.

Zu den häufigsten Bedrohungen zählen Verschmutzung, Staudämme und Wasserentnahme sowie die industrielle Landwirtschaft mit Pestiziden und Güllefluten, wobei auch Überfischung zum Aussterben führt.

Quelle: Sayer, C.A., Fernando, E., Jimenez, R.R. et al. *One-quarter of freshwater fauna threatened with extinction. Nature* 638, 138–145, 2025.



Studie: Steinzeitmenschen ernährten sich überwiegend pflanzlich

Mehrere neue Studien weisen nach, dass sich Steinzeitmenschen überwiegend von Pflanzen ernährten. Dies widerlegt die Paleo-Diät, auch Steinzeit-Diät genannt, die aus viel Fleisch und Fisch als Proteinquelle sowie Obst, Gemüse, Nüsse und Samen besteht.

Die Idee der Paleo-Diät besteht darin, Nahrungsmittel zu konsumieren, die während der Altsteinzeit verfügbar waren. Bisher war die Vorstellung, dass die Steinzeitmenschen als Jäger-und-Sammler-Kulturen hauptsächlich Fleisch gegessen haben.

Studie 1: Steinzeitmenschen in Nordafrika ernährten sich überwiegend von Pflanzen

Ein Forschungsteam des *Max-Planck-Instituts für evolutionäre Anthropologie* in Leipzig analysierte die chemischen Signaturen in Knochen und Zähnen von Altsteinzeitmenschen, den Iberomaurusianern, in Nordafrika. (1) Die Ergebnisse zeigen, dass die Ernährung dieser Steinzeitmenschen überwiegend aus Pflanzen bestand. Die allgemeine Vorstellung, dass Fleisch oder Fisch in dieser Zeit die primäre Proteinquelle war, trifft nicht zu. Der Studie zufolge haben die Iberomaurusianer stärkehaltige Pflanzen wie Rüben, Mais, Roggen und Maniok gegessen. »Dieses besondere Ernährungsmuster stellt die vorherrschende Vorstellung in Frage, dass Menschengruppen, die vor dem Übergang zur Landwirtschaft lebten, stark auf tierische Proteine angewiesen waren«, heißt es in der Studie.

Studie 2: Steinzeitmenschen in Südamerika ernährten sich überwiegend von Pflanzen

Eine Studie der *University of Wyoming* kommt zu dem Ergebnis: Steinzeitmenschen in den Anden ernährten sich zu 70 bis 95 % von Pflanzen. Ihre Hauptnahrungsquelle waren Knollen, darunter wilde Verwandte der Kartoffel. Dies zeigt eine Isotopenanalyse der Knochen. (2)

Studie 3: Vormenschen haben kein oder kaum Fleisch gegessen

Ein Forschungsteam des *Max-Planck-Instituts für Chemie* in Mainz hat nachgewiesen: Frühe Verwandte des heutigen Menschen haben kein oder kaum Fleisch gegessen und sich größtenteils oder sogar ausschließlich von Pflanzen ernährt. Dazu wurden Zahnschmelzproben von Vormenschen der Gattung *Australopithecus* in Südafrika untersucht. (3)

Quellen:

(1) Moubtahij, Z., McCormack, J., Bourgon, N. et al.: *Isotopic evidence of high reliance on plant food among Later Stone Age hunter-gatherers at Taforalta, Morocco*. *Nat Ecol Evol* 8, 1035–1045, 2024.

<https://doi.org/10.1038/s41559-024-02382-z>

(2) Chen JC, Aldenderfer MS, Eerkens JW, Langlie BS, Viviano Llave C, Watson JT, et al.: *Stable isotope chemistry reveals plant-dominant diet among early foragers on the Andean Altiplano, 9.0–6.5 cal. ka*. *PLoS ONE* 19(1), 2024. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296420>

(3) Tina Lüdecke, Jennifer N. Leichliter, Dominic Stratford et al.: *Australopithecus at Sterkfontein did not consume substantial mammalian meat*. *Science*, Vol 387, Issue 673, 2025. [science.org/doi/10.1126/science.adq7315](https://doi.org/10.1126/science.adq7315)

Studie: Pflanzliche Ernährung schützt vor Gehirnalterung und Demenz

Eine neue Studie zeigt, dass Fleisch das Gehirn schneller altern lässt und das Demenzrisiko erhöht. Wird Fleisch durch Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse ersetzt, verlangsamt sich die kognitive Alterung und das Demenzrisiko verringert sich.

In der Langzeitstudie der *School of Public Health* wurde von ursprünglich 133.771 Studienteilnehmern nach bis zu 43 Jahren bei 11.173 eine Demenz festgestellt.

➤ Personen, die täglich mehr als 21 g verarbeitetes Fleisch aßen, hatten ein um 13 % erhöhtes Risiko für Demenz (im Vergleich zu denen, die weniger als 8,5 g aßen).

➤ Mehr als 85 g rotes Fleisch am Tag war mit einem 16 % höheren Risiko für verminderte kognitive Leistungsfähigkeit verbunden (im Vergleich zu denen, die weniger als 40 g aßen).

➤ Wurde eine Portion verarbeitetes Fleisch durch eine Portion Nüsse oder Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzt, führte das zu einem 19 % geringeren Risiko für Demenz.

»Wir hoffen, dass unsere Ergebnisse zu einer größeren Berücksichtigung des Zusammenhangs zwischen Ernährung und kognitivem Verfall führen«, so Studienleiter Dr. Daniel Wang.

Quelle: 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](https://doi.org/10.1212/WNL.000000000210286)



Studie: Einfluss von Ernährung und Sport auf die Gesundheit



Die zunehmende Verbreitung ungesunder Lebensgewohnheiten trägt dazu bei, dass ernährungs- und lebensstilbedingte chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Gefäßkrankheiten (z. B. Arteriosklerose), Diabetes, Adipositas, Gicht, Rheuma, Osteoporose sowie verschiedene Krebserkrankungen die Gesundheit des Einzelnen und der Bevölkerung negativ beeinflussen. Fast 75 % (drei Viertel!) aller Erkrankungen in den westlichen Industrieländern sind laut WHO stark durch die Ernährung oder den Lebensstil bedingt und damit vermeidbar. Als wirksamste Präventionslösung wird ein gesunder Lebensstil - körperliche Aktivität verknüpft mit gesunder Ernährung - dringend empfohlen.

Sportwissenschaftliche Studien zu Bewegung und nachhaltiger Ernährung gewinnen weltweit zunehmend an Bedeutung, da sie wertvolle Erkenntnisse zur Förderung lebenslanger Gesundheit und Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten liefern. Eine nachhaltig gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung haben sowohl für den Einzelnen als auch gesamtgesellschaftlich mannigfaltige positive Effekte. Denn ernährungsbedingte Krankheiten verursachen Kosten von vielen Milliarden Euro, welche die Krankenkassen und das Gesundheitssystem überlasten - und die vermeidbar wären.

Ein Forschungsteam unter der Leitung von Prof. Dr. Katharina Wirnitzer, BEd vom *Institut für Sekundärpädagogik der Pädagogischen Hochschule Tirol*, mit ihren Kollegen Dr. Werner Kirschner und Prof. Dr. Gerhard Ruedl vom *Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck* untersucht im Rahmen der beiden österreichweiten Studien »From Science 2 School: Nachhaltig gesund - bewegt & veggie« und »Nachhaltig gesund - From Science 2 Highschool & University« das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern, Studierenden und Hochschuldozierenden. Dabei wird erstmals nach Ernährungsformen differenziert: traditionell (mit Fleisch, Milch, Eiern) - vegetarisch - vegan.

Ernährung und Sport als Schlüsselfaktoren für gute oder schlechte Gesundheit

Eine gesunde Ernährung und sportliche Bewegung sind allgemein als »Medizin« anerkannt. Bewegungs- und Ernährungsverhalten sind damit Schlüsselfaktoren für gute oder schlechte Gesundheit. Zusammen ist ihr Einfluss von entscheidender Bedeutung für die Vorbeugung oder die Entstehung von chronischen Erkrankungen (sogenannten Zivilisationskrankheiten).

Zunehmend sind nicht nur Erwachsene, sondern auch immer mehr Kinder und Jugendliche von ernährungsbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Übergewicht und Adipositas betroffen, hauptsächlich durch schlechte Ernährung (zu viel tierische Fette, zu viel Zucker, zu viel stark verarbeitete Produkte und Fast Food, zu wenig frisches Obst und Gemüse, zu wenig Ballaststoffe aus Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, zu wenig mehrfach ungesättigte Fettsäuren) in Verbindung mit Bewegungsmangel.

Gesundheitsexperten bezeichnen Übergewicht bis hin zu Adipositas als globale Krise und Bewegungsmangel als das gravierendste Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts. Denn Übergewicht und körperliche Inaktivität erhöhen das Risiko für chronische Krankheiten dramatisch. Hinzu kommen Störungen der Motorik sowie psychische Erkrankungen durch mangelndes Selbstvertrauen und Ängste.

Ein Drittel der Kinder sind übergewichtig, mehr als 80 % bewegen sich zu wenig

In Österreich, Deutschland und anderen Ländern Europas sind ein Drittel der Kinder und Jugendlichen übergewichtig oder sogar fettleibig. Die *Weltgesundheitsorganisation WHO* empfiehlt für schulpflichtige Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität. Doch etwa 85 % der österreichischen Kinder und Jugendlichen sind weniger aktiv. In Deutschland sieht es nicht anders aus. Laut einer Untersuchung der *Kaufmännischen Krankenkasse* aus dem Jahr 2024 stieg der Anteil der Kinder mit motorischen Entwicklungsstörungen infolge von steigendem Bewegungsmangel und erhöhter Inaktivität sowie Zunahme des Medienkonsums innerhalb von zehn Jahren um 44 % an, bei den 15- bis 18-Jährigen stieg der Anteil an Bewegungsstörungen sogar um fast 120 %.

Laut Studienleiterin Prof. Dr. Katharina Wirnitzer von der *Pädagogischen Hochschule Tirol* bieten gesunde Ernährung verknüpft mit regelmäßiger Bewegung und Sport eine besonders vielversprechende Lösung der aktuell dramatischen Gesundheitssituation von Kindern und Jugendlichen, so der Ansatz des Forschungsteams.

Ernährung für Gesundheit und Körpergewicht noch wichtiger als Sport

»Obwohl Bewegung und Sport ebenso wie Ernährung als ‚Medizin‘ gelten, stimmt die Wissenschaft überein, dass bereits im Vorschulalter die Ernährung - also die Wahl von Nahrungsmitteln und die Ernährungsform - im Vergleich zu Bewegung und Sport bezüglich Gesundheit und Körpergewicht eine größere Rolle spielt«, erklärt Studienleiterin Prof. Dr. Katharina Wirnitzer. »Mit einem nachhaltigen gesunden Lebensstil findet ein gesunder Übergang von der Kindheit zum Erwachsenenalter statt, so dass gesündere Generationen heranwachsen.«



Von links: Prof. Dr. Katharina Wirnitzer von der Pädagogischen Hochschule Tirol forscht mit ihren Kollegen Dr. Werner Kirschner und Prof. Dr. Gerhard Ruedl vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck zum Einfluss von Ernährung und Sport auf die Gesundheit.



Ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung sind ein Teufelskreis: Ein Drittel der Kinder ist übergewichtig. Sport und Bewegung fallen immer schwerer. Hinzu kommen Störungen der Motorik, mangelndes Selbstvertrauen und Ängste. Das Risiko für chronische Krankheiten steigt, aber auch für seelische Probleme.

Bildungsauftrag Gesundheit und Bewegung

Laut staatlichem Bildungsauftrag der österreichischen Lehrpläne der Sekundarstufe I und II fallen Bewegung und Sport ebenso wie Ernährung in den Bereich des Allgemeinen Bildungsziels und stehen damit im Zentrum eines nachhaltigen Lehr-Lern-Prozesses zum Bildungsbereich »Gesundheit und Bewegung«. Somit ist Gesundheit als übergeordnetes Bildungsziel bezüglich ihrer kompetenz- und handlungsorientierten Umsetzung für alle Schulfächer relevant. Allerdings gilt die Gesundheitsförderung vorrangig als spezielle Aufgabe des Schulsports, wodurch dem Pflichtgegenstand Bewegung und Sport eine »tragende Rolle« zukommt. >>>



Die Schulstudie zeigt: Vegetarier und Veganer haben die niedrigste Adipositasrate und einen höheren Aktivitätslevel.

Studie: Wie wirken sich verschiedene Ernährungsformen in Verbindung mit Sport auf das Gesundheitsverhalten aus?

Die interdisziplinäre Studie untersucht Gesundheitsverhalten mit besonderem Augenmerk auf die Ernährung (traditionell - vegetarisch - vegan) in Verbindung mit der körperlichen Aktivität unter österreichischen Schülern (10–19 Jahre), Lehrern und Schulleitern der Sekundarstufe I und II. Nach einem Querschnittsdesign wurde ein vollständiges Profil des Lebensverhaltens, einschließlich detaillierter Informationen zu Ernährung, körperlicher Aktivität, Sport & Bewegung und anderen gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen mithilfe eines Online-Fragebogens gesammelt. Insgesamt nahmen 8.799 Kinder/Jugendliche und 1.350 Erwachsene (Lehrer/Schulleiter) an der Studie teil. Von den Schülern ernährten sich 84,3 % traditionell (mit Fleisch, Eiern und Milchprodukten), 8,5 % vegetarisch und 7,2 % vegan. Von allen Teilnehmern waren 7,1 % übergewichtig und 4,7 % adipös.

Ein wichtiges Ergebnis der Studie: Vegetarier und Veganer hatten die niedrigste Adipositasrate. Außerdem konnten zwischen regelmäßiger sportlicher Aktivität und einem höheren Konsum von Obst und Gemüse und zwischen veganer Ernährungsweise und einem höheren Aktivitätslevel in der Freizeit signifikante Zusammenhänge gezeigt werden.

Da dies die erste Untersuchung ist, die die Verbreitung von Veganismus/Vegetarismus in einer großen Gruppe von Schülern untersucht, wird die vorliegende Studie einen wichtigen Beitrag dazu leisten, den Mangel an Wissen über körperliche Aktivität, Sport und Bewegung im Zusammenhang mit gesunden alternativen Ernährungsweisen zu überwinden.

Die gewonnenen Erkenntnisse können als Basis für Handlungsempfehlungen zur Förderung langfristig gesunder Lebensgewohnheiten im Schulkontext dienen.

»Eine gesunde Lebensweise ist nicht nur entscheidend für ungestörtes Wachstum, sondern auch für die soziale und kognitive Entwicklung und Optimierung der schulisch-akademischen Leistungen von Kindern und Jugendlichen«, erklärt Prof. Dr. Katharina Wirnitzer. »Ungesunde Lebensweisen entstehen und verfestigen sich oft in Kindheit und Jugend und übertragen sich bis ins Erwachsenen- und Seniorenalter. Entsprechend generiert eine bessere Gesundheit im Kindes- und Jugendalter über Generationen hinweg bessere Gesundheit im Erwachsenenalter und ermöglicht eine Zunahme an gesunden Lebensjahren und Lebensqualität bis ins Seniorenalter.«

Die Ergebnisse der Schulstudie wurden in das aktuelle Positionspapier zu veganer Ernährung der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* aufgenommen (siehe nächste Seite) und auch in der aktualisierten Empfehlung für vegane Ernährung der *Österreichischen Gesellschaft für Ernährung* berücksichtigt. >>>

Quellen:

- Wirnitzer KC, Tanous DR, Motevalli M, Göbel G, Wirnitzer G, Drenowatz C, Ruedl G, Cocca A, Kirschner W: Study protocol of »From Science 2 School« - prevalence of sports and physical exercise linked to omnivorous, vegetarian and vegan, diets among Austrian secondary schools. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 2022. www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2022.967915/full
- Wirnitzer, K.C.; Drenowatz, C.; Cocca, A.; Tanous, D.R.; Motevalli, M.; Wirnitzer, G.; Schätzer, M.; Ruedl, G.; Kirschner, W.: Health Behaviors of Austrian Secondary Level Pupils at a Glance: First Results of the From Science 2 School Study Focusing on Sports Linked to Mixed, Vegetarian, and Vegan Diets. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18(23), 2782. www.mdpi.com/1660-4601/18/23/12782
- Wirnitzer, K.C.; Drenowatz, C.; Cocca, A.; Tanous, D.R.; Motevalli, M.; Wirnitzer, G.; Schätzer, M.; Ruedl, G.; Kirschner, W.: Health behaviors of Austrian Secondary School Teachers and Principals at a Glance: First Results of the From Science 2 School Study Focusing on Sports Linked to Mixed, Vegetarian, and Vegan Diets. *Nutrients* 2022, 14(5), 1065. www.mdpi.com/2072-6643/14/5/1065
- Bhardwaj J, Schätzer M, Gutmann N, Hoppichler F, Drenowatz D, Cocca A, Tanous DR, Motevalli M, Wirnitzer G, Ruedl G, Kirschner W, Wirnitzer KC: From Science 2 School - Eine Studie zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten österreichischer Schüler*innen und Lehrer*innen/Schulleiter*innen. *Ernährungs-Umschau* 2024; 71(5): 34-44. www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/15-05-2024-from-science-2-school

Informationen

Schulstudie »From Science 2 School: Nachhaltig gesund - bewegt & veggie«
www.science2.school

Universitätsstudie: »Nachhaltig gesund - From Science 2 Highschool & University«
<https://uni.science2.school/>



Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Neubewertung der Position zu veganer Ernährung

Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)* empfiehlt grundsätzlich eine Ernährung, die zu einem großen Anteil aus Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft besteht und durch Lebensmittel tierischer Herkunft ergänzt wird. In ihrem aktuellen Positionspapier stuft die DGE eine gut geplante vegane Ernährung als gesundheitsfördernd für Erwachsene ein. In ihren vorherigen Positionspapieren hatte die DGE eine 100 % pflanzliche Ernährung noch nicht empfohlen.

Während internationale Ernährungsgesellschaften in den USA, Kanada, Australien, Großbritannien, Portugal oder den skandinavischen Ländern, allen voran die weltweit größte Ernährungsorganisation, die *Academy of Nutrition and Dietetics (A.N.D.)*, längst wissenschaftlich fundiert zu der Feststellung kamen, dass eine gut geplante vegane Ernährung positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat und zudem besser für die Umwelt und unseren Planeten ist, stand die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* in ihren bisherigen Positionspapieren der veganen Ernährung kritisch gegenüber. Die DGE vertrat zuvor die Einschätzung, dass bei einer veganen Ernährung eine ausreichende Versorgung (potenziell) kritischer Nährstoffe ohne Supplementation nicht oder nur schwer möglich ist und hat daher eine vegane Ernährung für Schwangere, Stillende sowie Kinder- und Jugendliche in früheren Positionspapieren noch nicht empfohlen.

Vegane Ernährung gesundheitsfördernd

In ihrem aktuellen Positionspapier zur Neubewertung veganer Ernährung stuft die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* auf der Grundlage neuer Daten zur Gesundheit vegane Ernährung als gesundheitsfördernd ein:

»Auf Basis des gegenwärtigen Kenntnisstandes kann für die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung neben anderen Ernährungsweisen auch eine vegane Ernährung, unter der Voraussetzung der Einnahme eines Vitamin-B12-Präparats, einer ausgewogenen, gut geplanten Lebensmittelauswahl sowie einer bedarfsdeckenden Zufuhr der potenziell kritischen Nährstoffe (ggf. auch durch weitere Nährstoffpräparate), eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen.«

Vegane Ernährung: »äußerst umweltfreundlich«

Bei der Neubewertung der Position zur veganen Ernährung wurden von der DGE neben der Gesundheit erstmals auch die Auswirkungen der Ernährung auf die Umwelt und den Planeten berücksichtigt:

»Eine vegane Ernährung ist als äußerst umweltfreundlich anzusehen, sie stellt eine empfehlenswerte Maßnahme zur Verringerung der Umweltbelastungen des Ernährungssystems dar. Unter Berücksichtigung sowohl gesundheits- als auch umweltrelevanter Aspekte ist eine Ernährungsweise mit einer deutlichen Reduktion tierischer Lebensmittel zu empfehlen.«

DGE rät nicht mehr von veganer Ernährung für Schwangere oder Kinder ab

Für Schwangere, Stillende und (Klein-)Kinder spricht die DGE keine Empfehlung für vegane Ernährung aus, rät aber auch nicht von einer veganen Ernährung ab. Sie weist jedoch darauf hin, dass dafür besonders fundierte Ernährungskennntnisse vorhanden sein sollten und empfiehlt daher eine Ernährungsberatung durch qualifizierte Fachkräfte.

»Fachkräfte aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich sollten gegenüber Personen, die sich oder ihre Kinder vegan ernähren möchten, eine offene Haltung einnehmen und ihnen die bestmögliche Unterstützung bei der Umsetzung einer ausgewogenen und gut geplanten veganen Ernährung bieten.«

Weiter heißt es: »Auch ein größeres Angebot von gut geplanten veganen Speisen in der Gemeinschaftsverpflegung kann eine gesundheitsfördernde und umweltfreundliche Ernährung unterstützen. Sowohl die individuelle Gesundheit als auch die Umwelt profitieren von einer häufigeren Entscheidung für vegane Mahlzeiten.«

Quelle: Alessa Klug, Janett Barbaresko, Ute Alexy, Tilman Kühn, Anja Kroke, Hermann Lotze-Campen, Ute Nöthlings, Margrit Richter, Christian Schader, Sabrina Schlesinger, Kiran Virmani, Johanna Conrad, Bernhard Watzl für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Neubewertung der DGE-Position zu veganer Ernährung. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), 2024.

www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/neubewertung-der-position-zu-veganer-ernaehrung/



PFLANZENPOWER

Die vier Hauptvorteile einer veganen Ernährung, die sich aus pflanzlichen Nahrungsmitteln als optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit ergeben:

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



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



3. Reduzierte Fettaufnahme...

... für ideales und stabiles Körpergewicht.





Die optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit

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

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



**4. Adäquate (leicht erhöhte)
Proteinzufuhr...**

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



Bildnachweis: Pasta: rdnzl · Vollkornbrötchen: HAKOpromotion · Quinoa: Andre Bonn · Kartoffeln: valeri555 · Hülsenfrüchte: denio109 · Gemüse: valeri555 · Serg64 · Sprossen: David Carillet · Obst: Barbara Pheby · Leinsaat: babbaz · Walnüsse: svl861 · Avocado: Giuseppe Porzani · Nüsse: Oksana Mizina · Cashew: Dionisvera · Hülsenfrüchte: Tesgro Tessieri · alle Shutterstock.com // ToFu: JB



Vegan & Sport: Stark durch Pflanzenkraft

Eine wachsende Zahl von Profi-Sportlerinnen und Profi-Sportlern, Champions, Olympia-Teilnehmern und Weltmeistern setzt auf pflanzenbasierte Ernährung, weil sie einen aktiven Beitrag zum Tier-, Umwelt- und Klimaschutz leisten wollen. Sie erkennen, dass vegane Ernährung nicht nur zu Erfolgen führt, sondern ihrer sportlichen Karriere sowie ihrem Leben viele gesunde Jahre hinzufügen kann. Das gilt aber nicht nur für Profi-Sportler: Jeder von uns kann durch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung mehr Leistung im Sport, aber auch in Beruf und Alltag bringen, dabei gleichzeitig chronischen Krankheiten vorbeugen und etwas Gutes für die Tiere, die Umwelt und unseren Planeten tun.

Von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE

Spitzensportler wie Formel 1-Weltmeister Lewis Hamilton und Tennis-Legende Novak Djokovic machen ihren veganen Lebensstil schon seit Jahren öffentlich. Sie plädieren damit für mehr Nachhaltigkeit und eine bewusste Ernährung im Sport - und sie geben den Tieren eine Stimme. Die sportlichen Erfolge von veganen Athletinnen und Athleten in allen Disziplinen haben zu einem Paradigmenwechsel im Hinblick auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit von veganen Sportlern geführt.

Die Bundesliga wird immer veganer

Sogar die Fußball-Bundesliga wird immer veganer: Die Nachfrage nach veganen Angeboten steigt stetig, sowohl unter den Fußballern als auch unter ihren Fans.



Links: Nationalspieler und Stuttgart-Star Chris Führich ernährt sich seit 2019 rein pflanzlich. »Ich fühle mich gesundheitlich einfach gut, habe sehr selten muskuläre Probleme und habe somit meinen Weg gefunden«.

Alle 18 Erstliga-Clubs bieten mittlerweile vegane Speisen an. Und zwar nicht nur Pommes und Brezeln, sondern auch vegane Stadionwurst und vegane Burger. In manchen Stadien gibt's sogar vegane Gemüseschnitzel, Gemüseravioli mit Linsen oder vegane Hackrolle mit Tomatenfüllung.

Bei der Fußball-EM 2024 betonte Philipp Lahm, Chef des EM-Organisationskomitees, bereits im Vorfeld: »Heutzutage müssen wir schauen, dass es auch etwas Veganes im Stadion gibt.« Übrigens: Auch Bundestrainer Julian Nagelsmann verzichtet auf Fleisch. Dafür sei »das Thema Tierschutz sicherlich das wichtige Schlagwort« für ihn gewesen.

Olympische Spiele: Über die Hälfte der Speisen vegetarisch oder vegan

Bei den Olympischen Sommerspielen 2024 in Paris waren erstmals in der Geschichte über die Hälfte der Speisen für die Athletinnen und Athleten, für die Mitarbeitenden und für die Gäste vegetarisch oder vegan - einerseits mit dem Ziel, die Treibhausgas-Emissionen der Veranstaltung um 50 % zu reduzieren, andererseits, um den veganen olympischen Sportlerinnen und Sportlern und den veganen Zuschauern entgegenzukommen.

Aufgrund der wachsenden Anzahl an veganen Sportlerinnen und Sportlern im Profisport, aber auch im Leistungs- und Breitensport, steigt aktuell die Zahl sportwissenschaftlicher Daten zur veganen Ernährung.

Vorteile pflanzlicher Ernährung für Sportler (und alle, die im Alltag fit sein möchten)

Zu den Vorteilen pflanzlicher Ernährung zählen nicht nur der Verlust von überflüssigem Körperfett und die Senkung des Cholesterinspiegels, sondern auch die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bis hin zur Umkehrung von Diabetes, die Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie - gerade für Sportlerinnen und Sportler wichtig! - die Linderung von Entzündungen und Gelenkschmerzen. >>>

Die Umstellung auf eine vollwertige pflanzliche Ernährung bringt viele Vorteile für Sportlerinnen und Sportler, aber auch für alle, die Leistung im Beruf und im alltäglichen Leben bringen und gesund werden oder bleiben wollen. Zu einer vollwertigen veganen Ernährung gehören Früchte, Beeren, Gemüse, Blattgemüse, Kräuter und Wildkräuter, Vollkorn und Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja und Sojaprodukte), Nüsse und Samen - alles möglichst unverarbeitet und am besten aus Bio-Anbau.



Der dreifache deutsche Meister über 400-m-Hürden, Constantin Preis (ab Dez. 2024 Constantin Cîslari), Halbfinalist von Tokio 2020 und Olympia-Teilnehmer 2024 in Paris, verzichtet seit 2018 komplett auf tierische Produkte. »Es gibt extrem viele Vorteile, aber unterm Strich fängt alles mit der besseren Durchblutung an. Durch den Verzicht von Milchprodukten ist der Plaque und alles, was sich angesammelt hat, verschwunden. Da meine Durchblutung jetzt besser ist, kann die Muskulatur optimal versorgt werden und die muskulären Probleme sind minimiert.«





Kohlenhydrate:

Der perfekte Treibstoff für den Körper

- Für alle Sportler, auch für Kraftsportler, sollten komplexe Kohlenhydrate das A und O sein - auch für den Muskelaufbau. Komplexe Kohlenhydrate liefern sehr lang anhaltende 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 mit komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichen Proteinen, gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen. Sie helfen, Entzündungen zu reduzieren und unterstützen die Erholung nach dem Training, unterstützen bei der Flüssigkeitsversorgung und erleichtern die Verteilung von Elektrolyten, Vitaminen und Mineralien im Körper.
- Wenn wir Kohlenhydrate zu uns nehmen, werden sie als erstes in Glukose umgewandelt und daraufhin in unserer Leber und in unseren Muskeln als Glykogen gespeichert, um später als Energie genutzt zu werden. Beim Training greift der Körper auf diese Muskelglykogen-Speicher als Energiequelle zu. Sind diese Glykogenspeicher dann aufgebraucht, greift unser Körper verstärkt zu auf Energie aus Fettdepots. Proteine stehen dem Körper nur zu etwa 5% als Energie-Depot zur Verfügung - also nur ganz kurz. Daher gilt Protein als Notbrennstoff.

Athletinnen und Athleten können mit pflanzlicher Ernährung also einerseits chronischen Krankheiten vorbeugen und dadurch die Dauer ihrer Karriere weit über das normale Maß hinaus verlängern. Andererseits können sie durch weniger Entzündungen und eine schnellere und effektivere Regeneration nach Training und Wettkämpfen schneller wieder trainieren und so ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern.

Makronährstoffe

sind die Hauptnährstoffe der Ernährung:

► 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.

Kohlenhydrate finden bei Sportlern oft weniger Beachtung. Dabei liefern Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln oder Reis Energie. Komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Haferflocken, Vollkorn, Vollreis, Quinoa, Hülsenfrüchten und Nüssen liefern sogar sehr langanhaltende Energie. Aktuelle Studien zeigen, dass Kohlenhydrate die Leistungsfähigkeit und ganz besonders die Ausdauerleistung von Sportlern steigern.

► Eiweiß unterstützt das Wachstum und die Gewebeerneuerung, stellt wichtige Hormone und Enzyme her, stärkt die Immunfunktion und erhält die magere Muskelmasse. Ein Athlet, der Masse, Kraft, und Schnelligkeit braucht, kann genügend Protein aus Pflanzen bekommen. Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen ebensogut Muskeln aufbauen und obendrein gesünder sind. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Soja, Lupinen und Erdnüsse liefern nämlich nicht nur viel Protein, sondern auch komplexe Kohlenhydrate - den Treibstoff für den Körper - und außerdem viele Vitamine, Mineralstoffe, Phytonährstoffe und Ballaststoffe.

Viele Sportler befürchten, dass sie verkümmern, wenn sie nicht ‚genug‘ Eiweiß zu sich nehmen - in Form von tierischen Produkten oder Eiweißdrinks mit Molke. Diese Ernährungsvorstellung ist wissenschaftlich überholt: Mehr Protein macht nicht automatisch mehr Muskeln. Eiweiß, das über den Bedarf des Körpers hinausgeht, wird entweder ausgeschieden oder als Fett gespeichert. Unzählige Studien zeigen, dass der Konsum von tierischem Eiweiß mit vielen Haupttodesursachen in Verbindung steht, von Diabetes bis zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und chronischer Nierenerkrankung.



➤ 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 sind Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen, Hanfsamen, Walnüssen, Leinöl, Hanföl, Rapsöl oder Algen.

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.

Ein Problem (nicht nur) für Sportler: Entzündungen

Der Verzehr tierischer Produkte (Fleisch, Milch und Milchprodukte, Eier) führt zu einer Zunahme von Entzündungen und oxidativem Stress. Entzündungen sind zunächst ein nützliches Mittel unseres Immunsystems zur Bekämpfung von Bakterien und Viren: Durch eine Entzündung gelangen Nährstoffe und immunaktive Zellen an den Ort der Verletzung oder Infektion - die Basis für die Heilungsreaktion des Körpers.

Doch wenn unser Immunsystem durch wiederholte »Stimulation« oder »Angriff« in Alarm versetzt und aktiviert wird, kommt es zu einer ständigen Entzündung. Chronische Entzündungen sind die Ursache von chronischen Erkrankungen.

Entzündungen und oxidativer Stress sind besonders für Sportlerinnen und Sportler von großer Bedeutung, denn sie haben Auswirkungen auf das Training: Je mehr oxidativer Stress entsteht, umso schwieriger ist es, sich zu regenerieren, so dass mehr Auszeiten zwischen den Trainingseinheiten nötig sind. Ohne Entzündungen und oxidativen Stress können Sportler dagegen viel schneller regenerieren und somit auch wieder trainieren, wodurch sie einen Trainingsvorsprung erreichen können.

Eine pflanzliche Vollwerternährung enthält viele Vitamine, Mikronährstoffe, Antioxidantien, unzählige Phytonährstoffe und verhindert eine Übersäuerung des Körpers. Dadurch ist sie entzündungshemmend und kann trainingsinduzierte Entzündungen bekämpfen.

Sportlerinnen und Sportler, die auf vollwertige pflanzliche Ernährung umgestiegen sind, berichten, dass sie viel weniger mit Muskelschmerzen, Verspannungen, Gelenkschmerzen und Entzündungen zu kämpfen haben und dass sie weniger verletzungsanfällig sind. Sie berichten, dass sie nach dem Sport viel schneller regenerieren und besser schlafen.

➤➤



Mikronährstoffe und Antioxidantien: Gesunde Pflanzenpower

- Frische Früchte und Gemüse, grüne Blattgemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen stecken voller Mikronährstoffe und Antioxidantien und bauen daher Entzündungen ab.
- Viele pflanzliche Lebensmittel sind sogar regelrechte »Superfoods«, weil sie spezifische entzündungshemmende Antioxidantien enthalten, welche oxidativen Stress und die daraus resultierenden freien Radikalen reduzieren: Kreuzblütler wie Grünkohl, Brokkoli, Rucola und andere Kohlarten, Grüner Tee, Kräuter und Wildkräuter, Beeren wie Himbeeren, Erdbeeren und Blaubeeren oder Gewürze wie Ingwer und Kurkuma.
- Vollkorn wirkt weniger entzündlich als Weißmehlprodukte, da der Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigt. Ballaststoffe sind wichtig für ein starkes Immunsystem.
- **Fleisch, Milchprodukte und Eier enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fetten, welche Entzündungen fördern.** Eine pflanzliche Vollwertkost enthält die gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte senken. Besonders wichtig ist Omega-3 aus Leinsamen und Leinöl, Walnüssen, Hanfsamen und Hanföl, Rapsöl sowie Algen. Omega-3 ist von großer Bedeutung für den Stoffwechsel und unser Gehirn. Außerdem wirkt Omega-3 gegen Entzündungen.



Mikronährstoffe:

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, unsere Knochen stark bleiben und unsere Elektrolyte wieder aufgefüllt werden - alles wichtige Bausteine für eine herausragende körperliche Fitness.

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 überaus 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 regelmäßig supplementiert werden - und zwar unabhängig von der Ernährungsweise.

Damit Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen optimal versorgt sind, sollten Sie eine möglichst große Vielfalt an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln auf Ihren Speiseplan setzen. Essen sie viel frische und ungekochte Früchte, Gemüse und Salate. Eine 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, sind Grüne Smoothies.

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 Chromosomen-Endkappen. Bei der Zellteilung werden unsere Telomere naturgemäß kürzer. Q10 wirkt durch Verlängerung der Telomere also wie ein »Jungbrunnen«. Es verbessert unsere Gesundheit und kann möglicherweise sogar das Leben verlängern.

Kaloriendichte versus Nährstoffdichte

Die Kaloriendichte misst, wie viele Kalorien ein Lebensmittel pro Maßeinheit, z. B. in 100 Gramm enthält. Die Nährstoffdichte misst, wie viele Nährstoffe pro Kalorie ein Lebensmittel enthält. **Vollwertige pflanzliche Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sind besonders gesund, da sie viele komplexe Kohlenhydrate, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Phytonährstoffe enthalten.**

Dagegen enthalten verarbeitete Produkte wie Fast Food und Convenient Food sowie Süßigkeiten mit viel Weißmehl, Zucker und Fett bekanntlich viele Kalorien, aber wenig Nährstoffe. Man spricht daher auch von »leeren Kalorien«. Zucker liefert 405 Kilokalorien pro 100 Gramm, aber keine Nährstoffe. Die kalorienreichsten Lebensmittel sind Öle und Fette mit 880 kcal pro 100 g, sie haben aber nur eine geringe Nährstoffdichte (Nährstoffe pro Kalorie).

Profitieren Sie von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte

Mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, und Wurzelgemüse (Süßkartoffeln, Topinambur, Rote Bete,...), Fruchtgemüse wie Paprika, Tomaten, Gurken und Kürbis, Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja und Sojaprodukte wie Tofu...), Vollkorngetreide und Vollkornprodukten, Vollreis, Blattgemüse, Kräutern, Früchten und Beeren sowie Nüssen und Samen können Sie sich richtig satt essen, ohne zu viele Kalorien aufzunehmen.

Gleichzeitig versorgt Sie die hohe Nährstoffdichte dieser Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen, die den Körper gesund erhalten, Energie für sportliche Leistungskraft liefern und nach Wettkämpfen oder Training schnelle Regeneration und Muskelaufbau ermöglichen.

Literatur

Matt Frazier / Robert Cheeke: The Plant-Based Athlete. Das Geheimnis veganer Spitzensportler. Unimedica, 2023

DFB-Akademie:

Fleischlos fit - Was bei vegetarischer und veganer Ernährung im Leistungssport zu beachten ist
www.dfb-akademie.de/fleischlos-fit/-/id-11009243/



Die Bausteine einer gesunden pflanzlichen Ernährung

Je vielfältiger Ihre Ernährung ist, umso besser werden Sie mit Nährstoffen und gesundheitsfördernden Phytonährstoffen versorgt. Wählen Sie Produkte, die gerade Saison haben, aus der Region stammen oder aus Fair Trade-Anbau, am besten in Bio-Qualität. Obst, Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Garten sind natürlich an Frische und Inhaltsstoffen nicht zu überbieten!

➤ **Früchte in allen Farben:** Äpfel, Birnen, Kirschen, Aprikosen, Pflaumen, Feigen, Trauben, Melonen, Quitten, Zitronen, Orangen, Ananas, Granatapfel, Bananen,...

➤ **Beeren:** Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Holunderbeeren, Aronia, Hagebutten, Sanddorn, Cranberrys ...

➤ **Grünes Blattgemüse:** Blattsalate, Spinat, Mangold, Wirsing, Pak Choi, Feldsalat und Rapunzeln, Wildsalate, Bete-Grün, Radieschenblätter, Karottengrün als Smoothie,...

➤ **Kreuzblütler:** Brokkoli, Grünkohl, Blumenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Rucola, Radieschen, Kresse, Rettich, Steckrüben, Sauerkraut...

➤ **Kräuter, und Wildkräuter:** Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Minze, Melisse, Petersilie, Koriander, Liebstöckel, Borretsch, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Dill, Brennnesseln, Löwenzahn, Giersch,...

➤ **Gemüse in allen Farben** (als Rohkost, Salat oder schonend gegart): Tomaten, Paprika, Gurken, Auberginen, grüner Spargel, Karotten, Rote Bete, Gelbe Bete, Petersilienwurzeln, Pastinaken, Sellerie, Kürbis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Topinambur, Yakon, Artischocken, Fenchel,...

➤ **Pilze:** Shiitake, Kräuterseitlinge, Austernpilze, Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze,...

➤ **Lauchgewächse:** Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Porree, Schalotten, Zwiebeln, ...

➤ **Vollkorn:** Vollkornbrot, Vollkornpasta, Vollreis, Haferflocken, Gerste, Hirse, Amaranth und Quinoa (gekocht, als Flocken oder Pops), Mais,...

➤ **Hülsenfrüchte:** Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Soja und Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh & Co., Edamame, Lupinen, Erdnüsse, ...

➤ **Nüsse und Kerne:** Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Pinienkerne, Zedernnüsschen,...

➤ **Samen:** Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen, Sesam,...

➤ **Gewürze:** Ingwer, Kurkuma, Zimt, Chili, Curry, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat, Kardamom, Safran,...

➤ **Algen und Microalgen** (im Salat, als Pulver oder Algenöl)

➤ **Grüner Tee, dunkle Schokolade, Kaffee (ohne Zucker)**





Faszinierende Flugkünstler

Fledermäuse

Von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE

Fledermäuse sind intelligente und lernfähige Tiere, hochsozial und überaus faszinierend. Sie »sehen« mit den Ohren, denn sie orientieren sich mit Ultraschall. Mit 800 Herzschlägen pro Minute sausen sie im Dunkeln durch die Lüfte auf der Suche nach Insekten, die sie meist im Flug fangen. Dabei stoßen sie Ultraschallwellen aus, die als Echos zurückgeworfen werden. Die einzelnen Echos werden von ihrem Gehirn in die richtige Abfolge gebracht. So können Fledermäuse die Umgebung erfassen und somit orten, wie weit ein Baum oder ein Insekt entfernt ist und sogar mit welcher Geschwindigkeit und in welche Richtung es sich bewegt. Ultraschallrufe liegen weit über der menschlichen Hörfähigkeit. Fledermäuse kommunizieren mit einem differenzierten

Lautrepertoire. Sie haben ein gutes Gedächtnis, können komplexe Entscheidungen treffen und sich über tausende Kilometer zurecht finden. Und wie bei uns Menschen geben erwachsene Fledermäuse ihr erlerntes Wissen und die Sprache an ihre Kinder weiter.

Fledermauserwachen im Frühling

Mitte März bis Anfang April, wenn es langsam wärmer wird, erwachen die Fledermäuse aus ihrem Winterschlaf und machen sich auf den Weg in ihre Sommerquartiere, die hunderte Kilometer von ihren Winterquartieren entfernt sein können. Die Sommerquartiere der Fledermäuse befinden sich, je nach Fledermausart, in Baumhöhlen oder Felshöhlen, in Dachstühlen von Gebäuden, an der Außenfassade in kleinen Mauerritzen, in Ställen oder Tunneln.



Flugaufnahmen: Graue Langohrfledermaus.

Den Sommer verbringen weibliche und männliche Tiere in getrennten Quartieren. Die weiblichen Fledermäuse bilden »Wochenstuben«, in denen sie im Frühsommer ihre Kinder gebären und aufziehen. Eine Fledermausmutter bringt nur ein Kind im Jahr zur Welt, selten auch zwei. Bei kleinen Arten wiegen neugeborene Fledermausbabys weniger als ein Gramm. Sie werden etwa einen Monat von der Mutter gesäugt. Bis sie flügge sind, bleiben die Kleinen in den Wochenstuben. Wenn die Mütter nachts auf Beutefang fliegen, kehren sie mehrmals in der Nacht zurück, um ihre Kinder zu säugen und zu wärmen. Nach vier bis sechs Wochen werden die jungen Fledermäuse flügge und lernen von der Mutter das Insektenfangen und alles, was sie zum Leben brauchen.

Spannendes Lernen der Sprache

Forschungen zeigen, dass Fledermäuse genauso lernen wie wir Menschen. Die Sprache entwickelt sich wie bei unseren Kindern: Erst wird gebabbelt, dann nachgeahmt. Sie lernen, aus Einzelsilben verschiedene Lautäußerungen zusammensetzen, mit denen sie kommunizieren. Dabei ist die Reihenfolge der Silben wichtig, um Sinn zu ergeben. Komplexe Lautäußerungen müssen erlernt werden.

Am Tag schlafen die Fledermäuse. Bei Schlechtwetterperioden bleiben sie in diesem Tagesschlaf, ähnlich wie beim Winterschlaf, wobei die Körperfunktionen aber nicht so stark abfallen. Nach einigen Tagen brauchen sie wieder Nahrung.

Das Winterhalbjahr wird verschlafen

Im September und Oktober futtern sich die Fledermäuse in sehr kurzer Zeit 20 bis 30 Prozent an Gewicht und einen großen Fettvorrat an, um den langen Winterschlaf zu überstehen. Sie verlassen ihre Sommerquartiere und machen sich auf den oft langen Flug zurück in die Winterquartiere. Ab Mitte September und oft während des Zuges in die Winterquartiere paaren sich die Fledermäuse. Die männlichen Fledermäuse locken mit ihren Balzrufen die Fledermausdamen in Baumhöhlen, die sogenannten Balzquartiere, um sich zu paaren. Die Befruchtung und Entwicklung der Embryonen erfolgt aber erst nach fünf bis sechs Monaten Winterschlaf im nächsten Frühjahr.

Die Winterquartiere bewohnen weibliche und männliche Fledermäuse gemeinsam. Um den Wärmeverlust so gering wie möglich zu halten, kuscheln sich viele eng aneinander.





Bild oben: Atemberaubende Aufnahme einer Grauen Langohrfledermaus bei ihrer nächtlichen Jagd nach Insekten. Fledermäuse sind überaus nützliche Tiere und ökologisch von großer Bedeutung als Bestäuber, Samenausbreiter und Vertilger von Schadinsekten. So können Fledermäuse im Garten und in der Landwirtschaft Pflanzen vor Schädlingsbefall bewahren. Und: Wer Fledermäuse im Garten hat, wird weniger von Mücken gestochen.

Während des Winterschlafs senkt sich die Körpertemperatur auf fünf bis drei Grad Celsius herab. Dafür verlangsamen die Fledermäuse ihren Herzschlag und Atmung bis um das 40-fache. Fällt die Körpertemperatur unter drei Grad, heizen sie durch Verbrennung von Fettreserven nach.

Fledermäuse sind bedroht

In Deutschland leben 25 Fledermausarten, die gefährdet und darum alle streng geschützt sind. Fledermäuse können bis zu 38 Jahre und noch älter werden. Doch die meisten sterben früher: durch Verlust ihrer Lebensräume, Vergiftung durch Pestizide, Nahrungsmangel durch das Insektensterben, durch den Verkehr oder Windräder. So werden Fledermäuse im Schnitt nur fünf bis sechs Jahre alt.

Zur Hauptbedrohung unserer heimischen Fledermäuse zählen Umweltgifte, vor allem Pestizide aus der industriellen Landwirtschaft. Durch die Vernichtung der Lebensräume von Insekten und die Vergiftung mit Pestiziden verlieren Fledermäuse ihre Nahrungsgrundlage. Weil alte Bäume mit Baumhöhlen abgeholzt werden und Totholz ausgeräumt wird, weil strukturreiche Gebiete mit Hecken und Auen der industriellen Landwirtschaft oder der Versiegelung zum Opfer fallen und weil durch Sanierungen Quartiere und Nischen an Gebäuden verschlossen werden, gehen die Lebensräume der Fledermäuse verloren. >>>

Rechts: Eine Weißrandfledermaus ortet die Umgebung durch Ultraschall-Rufe, die als Echos zurückgeworfen werden.





Eine Graue Langohrfledermaus schaut aus einer Höhle in einem alten Baum.



Eine Zwergfledermaus in
ihrem Sommerquartier in
einer Scheune.



Fledermaus gefunden: Was nun?

Von Christian Kutschenreiter

Wenn Sie eine verletzte, junge oder geschwächte Fledermaus gefunden haben, gilt es einiges zu beachten. Meist ist die Sache dringlich und Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden können. Versuchen Sie bitte nicht, die Fledermaus selber zu pflegen, hierzu ist sehr viel Erfahrung nötig und vermutlich wird dies nicht zum Wohl der Fledermaus sein. Übergeben Sie die Fledermaus schnellstmöglich einem Fledermaus-spezialisten! Erfahrungsgemäß ist der Versuch, einen Tierarzt oder ein Tierheim zu kontaktieren, verlorene Zeit, da die Annahme von »Wildtieren« verweigert wird.

1. Fledermäuse bitte nicht mit der bloßen Hand anfassen, sondern sehr vorsichtig mit einem übergeworfenen dünnen Geschirrtuch, das Sie langsam von außen zur Fledermaus hin zusammenschieben. Nehmen Sie die Fledermaus mit dem Tuch vorsichtig auf, denn die Tiere können empfindlich beißen und in Ausnahmefällen auch Krankheiten übertragen.

2. Setzen Sie die Fledermaus dann in eine Notfallbox, hierzu reicht ein Karton mit ein paar zuvor hineingestochenen Luftlöchern. Achten Sie darauf, dass kein Klebeband ein Festkleben der Fledermaus oder eine nach innen ragende

Metallklammer eine Verletzung verursachen kann. Die Box muss gut verschlossen werden, denn Fledermäuse sind »Ausbrecherkönige«: Bereits kleine Spalten von 6-10 mm reichen ihnen, um sich hindurch zu zwängen.

3. Fledermäuse dehydrieren sehr schnell. Wenn Sie sich es zutrauen, bieten Sie mit einer Pipette oder einem kleinen Löffel Wasser an. Sie nehmen es meist dankbar an und trinken ein paar Tropfen. Mund und Nasenlöcher liegen sehr nahe beieinander, darum darf das Wasser nur von unten angeboten werden.

4. Kontaktieren Sie bitte umgehend einen Fledermaus-spezialisten! >>>

Informationen:

lbv.de/ratgeber/tierhilfe/fledermaus-gefunden.html
[fledermausschutz.de/schnelle-hilfe/
junge-fledermaus-gefunden-was-nun/](http://fledermausschutz.de/schnelle-hilfe/junge-fledermaus-gefunden-was-nun/)
[fledermausschutz.de/schnelle-hilfe/
verletzte-oder-geschwachte-fledermause/](http://fledermausschutz.de/schnelle-hilfe/verletzte-oder-geschwachte-fledermause/)
[wildtierhilfeamerang.org/fledermaus-gefunden
-nothilfestation-24h/](http://wildtierhilfeamerang.org/fledermaus-gefunden-nothilfestation-24h/)

Kontakt: info@christian-kutschenreiter.de



Interview mit Fledermausspezialist Christian Kutschenreiter: »Jede Fledermaus hat eine eigene Persönlichkeit«

Wie wird man nebenberuflich Fledermausspezialist? Und wie fotografiert man eigentlich die Flugakrobaten der Nacht? *FREIHEIT FÜR TIERE* sprach mit Christian Kutschenreiter, von dem alle Fledermausfotografien auf dieser und den vorausgegangenen Seiten stammen. Gemeinsam mit seiner Frau Bettina setzt er sich in der Freizeit nach der Arbeit und am Wochenende für Fledermäuse, Biber und andere freilebende Tiere ein.

»Nachdem wir unsere erste Fledermaus groß gezogen hatten, rutschten wir immer mehr in die Fledermauspflege hinein...«

FREIHEIT FÜR TIERE: Ihre Fotografien von Fledermäusen sind atemberaubend! Sie fotografieren nicht nur, Sie geben gemeinsam mit Ihrer Frau Bettina den Fledermäusen eine Stimme. Erzählen Sie uns: Wie kam es dazu? Was fasziniert Sie an den nächtlichen Flugkünstlern?



Zweifarbflodermäuse in ihrem Sommerquartier. Sie sind typische Bewohner von Spalten an Gebäuden. Sie haben eine Flügelspannweite von etwa 30 Zentimetern. Über ihre Lebensweise ist wenig bekannt und sie sind nur mit sehr viel Glück zu beobachten.

Christian Kutschenreiter: Wir sind ganz zufällig in die Fledermauspfllege »gerutscht«. Erst haben wir bei einem Fledermaus-Film etwas assistiert. Dadurch entstanden Kontakte zu offiziellen Stellen und schon hatten wir den ersten Pfllegling. Am Anfang waren es nur wenige und auch eher selten, aber es spricht sich schnell herum, wenn es jemanden gibt, der sich um Fledermaus-Findlinge kümmert - und so werden es immer mehr.

Fledermäuse sind extrem faszinierende, sensible, intelligente, »knuffige«, robuste aber auch verletzbare Tiere. Jede hat ihre eigene Persönlichkeit und Verhaltensweisen, es ist faszinierend so etwas erleben zu können. Sie können über 30 Jahre alt werden und bekommen, bis auf wenige Arten, nur ein Jungtier im Jahr.

FREIHEIT FÜR TIERE: Wie entstehen Ihre beeindruckenden Fotos von Fledermäusen? Fliegen Ihnen Fledermäuse mehr »zufällig« vor die Linse oder liegen Sie stundenlang draußen auf der Lauer, um das perfekte Motiv zu fotografieren?

Christian Kutschenreiter: Fledermäuse zu fotografieren ist äußerst aufwändig bezüglich Zeit und Technik - und das erfordert auch viel Wissen über die Tiere. Natürlich ist das nur nachts möglich. Da sind schlaflose Nächte und viele Rückschläge natürlich vorprogrammiert.

»Fledermaus Willi kam zu uns, als er eine Woche alt war - er erkannte uns nach seiner Auswilderung wieder!«

FREIHEIT FÜR TIERE: Gibt es ein besonderes Erlebnis mit Fledermäusen, von dem Sie uns berichten möchten?

Christian Kutschenreiter: Unser Erlebnis mit dem »Willi«, einer grauen Langohrfledermaus. Willi kam zu uns, da war er eine knappe Woche alt, noch nackt und winzig. Wir haben ihn zusammen mit einer Mückenfledermaus, die ein paar Tage später zu uns kam, großgezogen. Er wurde von uns mit einem extra Fledermauskasten am Fundort wieder ausgewildert. Nach sechs Wochen wollten wir den Kasten wieder abholen. Willi nutzte den Kasten immer noch als Quartier, und als wir mit der Leiter hochstiegen und mit ihm redeten, kletterte er heraus, holte sich einen Mehlwurm und schlüpfte wieder rein. Es ist unglaublich, dass er uns nach dieser Zeit sofort wiedererkannte und auch das Vertrauen hatte, sofort zu uns rauszuklettern. Das war ein echter Gänsehaut-Moment - offensichtlich hatten wir alles richtig gemacht und er hat sich in all den Wochen selbständig versorgt.

FREIHEIT FÜR TIERE: Leider sind Fledermäuse in Deutschland, wie viele andere Tierarten, bedroht. Was können wir tun, um Fledermäusen zu helfen?

Christian Kutschenreiter: Viele Gärten gleichen leider eher grünen Wüsten ohne jegliche Blühpflanzen. Mit ein wenig einheimischen Blühpflanzen, einer liebevoll vernachlässigten Ecke des Gartens oder auch blühenden Balkonen würden sich wieder viel mehr Insekten und heimische Tierarten einfinden.

Das wäre auch für die Fledermäuse sehr wichtig, da diese bedauerlicherweise immer weniger Nahrung aufgrund des Insektensterbens finden. Wichtig wäre auch, Fledermausquartiere zu erhalten und neue zu schaffen. Oft gehen leider Quartiere verloren, meist in Unkenntnis von seinen heimlichen »Untermietern«. Fledermäuse nutzen diese Quartiere über viele Jahre und Jahrzehnte, daher stellt ein Quartierverlust ein großes Problem für die Tiere dar.

Dazu zählen natürlich auch Baumquartiere. Vor Eingriffen sollte daher immer ein Spezialist zur Begutachtung hinzugezogen werden.

Es werden im Sommer oft sogenannte »Bat Nights« angeboten, das ist eine tolle Gelegenheit, die faszinierenden Tiere wirklich näher kennenzulernen! ■



Bettina Kutschenreiter und Christian Kutschenreiter, beide 1974 geboren, entdeckten 2002 die Naturfotografie für sich. Ihre Foto- und Filmarbeiten werden in Vorträgen gezeigt und in Zeitschriften, Magazinen, Büchern und im Fernsehen veröffentlicht.

Seit ihrer Begegnung mit einer frei lebenden Biberfamilie 2003 und der daraus entstandenen Freundschaft widmen sie sich besonders dem Thema Biber. Außerdem setzen sich die beiden aktiv für den Schutz von Fledermäusen ein und unterstützen die Fledermaus Nothilfestation der *Wildtierhilfe Amerang*. Die Kutschenreiters leben im Voralpenland.

Internetseite: www.christian-kutschenreiter.de



Faszinierendes Portrait:

Der Wolf

Ein Grenzgänger zwischen Natur und Kultur

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE

Der Wolf, im letzten Jahrhundert durch gnadenlose Verfolgung bei uns ausgerottet, ist auf leisen Pfoten zurückgekommen und findet erstaunlicherweise Heimat mitten in unserer Kulturlandschaft. Doch seine Gegenwart polarisiert: Auf der einen Seite die Wolfsfreunde, welche die majestätischen wilden Hunde lieben und ihren

Beitrag zur Biodiversität schätzen, dort die Wolfsgegner, allen voran Nutztierhalter und Hobbyjäger, die lautstark den Abschuss fordern. Obwohl der Wolf zu den am besten untersuchten Wildtierarten gehört und zahlreiche wissenschaftliche Studien über ihn erschienen sind, gibt es also weiterhin viel Aufklärungsbedarf.



Das Foto rechts hat Heinrich Haller in direkter Begegnung mit einer Wölfin im Ofenpassgebiet im Kanton Graubünden in der Schweiz aufgenommen. »Eine seltene Begegnung, zumal bei Sonnenschein im offenen Gelände«, schreibt er.

Mit seinem neuen Buch »Der Wolf - Ein Grenzgänger zwischen Natur und Kultur« möchte der renommierte Zoologe Prof. Dr. Heinrich Haller den Wölfen eine Stimme geben - mit atemberaubenden Fotografien und erklärenden Texten. Außerdem möchte er Lösungen zeigen, wie ein friedliches Zusammenleben mit dem Wolf gelingen kann: »Wölfe gehören zur einheimischen Fauna und haben daher ein Lebensrecht«, erklärt Prof. Haller, der sich seit mehr als 50 Jahren mit dem Wolf beschäftigt.

Heinrich Haller, langjähriger Direktor des Schweizerischen Nationalparks, zeigt den Wolf in erster Linie im Alpenraum und insbesondere aus der Perspektive der Schweiz, aber auch aus anderen Ländern des riesigen Verbreitungsgebiets mit völlig voneinander abweichenden Lebensbedingungen: in Skandinavien, im Himalaja oder in Nordamerika.

Das Besondere: Alle Fotografien wurden von Heinrich Haller in freier Natur aufgenommen - in direkter Begegnung und nicht durch Kameras mit automatischer Selbstausslösung oder Fotofallen. »Ich suchte das unverfälschte persönliche Erlebnis durch die direkte Anschauung.« In seinem 216 Seiten starken großformatigen und über 1,5 Kilo schweren Bildband stellt er Wölfe in den Alpen vor und zeigt ihren Lebensraum mit den dort lebenden Tieren: Gämsen, Rehe, Rothirsche, Füchse, Steinadler und Kolkraben gehören zur Begleitfauna des Wolfes. Hinzu kommen beeindruckende Aufnahmen von freilebenden Wölfen, die Heinrich Haller in den weitläufigen Wäldern Finnlands, im Yellowstone Nationalpark und auf dem Tibet-Plateau gemacht hat.

Die Texte in dem Bildband informieren und interpretieren, leuchten Hintergründe aus und beschreiben den Wolf als vielfältiges, verborgenes Wildtier, das in seiner Umwelt einschließlich des Menschen erhebliche Resonanzen auszulösen vermag. Dabei behandelt Heinrich Haller die gesellschaftlichen und politischen Hintergründe ebenso wie die ökologischen Aspekte und klärt auf sachlicher, fachübergreifender Grundlage über ein Thema auf, das immer wieder für Debatten sorgt. >>>

Bild unten: Die gleiche Wölfin entspannt auf einer Wiese im Ofenpassgebiet, »gleichwohl stets reaktionsfähig«.





Wölfin F153 und der Wolfsrüde M244 haben in der Landschaft Davos, inneralpin gelegen an der Grenze zwischen Ost- und Westalpen im Kanton Graubünden, fünf Welpen zur Welt gebracht. »Seit mehr als 200 Jahren der erste Wolfsnachwuchs in der Landschaft Davos«, schreibt Heinrich Haller zu diesem Foto. »Die Fähe F153 ist aufmerksam geworden und verharrt kurz, widmet sich aber gleich wieder ihren Jungen.« (30. Juli 2023)

Begegnung im Morgengrauen: Ein Wolf in nur 30 Metern Entfernung!

»Den frühen Morgen des 14. August 2023 werde ich nicht vergessen, da er mir eine meiner einprägsamsten Wolfsbegegnungen beschert hat: Noch bei Dunkelheit bin ich mit dem Fahrrad in der Landschaft Davos mit dem Ziel unterwegs, die Entwicklungen beim ersten Davoser Wolfsnachwuchs der Gegenwart zu dokumentieren«, berichtet Heinrich Haller. Weil ein abgestelltes Auto zu auffällig gewesen wäre, benutzt der Zoologe das Fahrrad, um am Ausgangspunkt seines geplanten Fußmarsches keine Zeichen seiner Anwesenheit zu geben. Denn der Aufenthaltsort der Wolfswelpen soll vor ungebetenen Gästen geheim gehalten werden.

So radelt Heinrich Haller im Licht seiner Stirnlampe, als ihn plötzlich zwei reflektierende große Augen aus nur 30 Metern Entfernung ansehen. »Ich stoppe sofort, nehme das Fernglas hoch - und bin Auge in Auge mit einem der beiden Altwölfe! Die Umrisse des Kopfs und besonders die aufrecht stehenden Ohren zeichnen sich im Lichtstrahl ab.

Ich genieße den Moment im Wissen, dass sich die Szene in Sekundenschnelle verflüchtigen wird. Und tatsächlich entschwindet der Wolf, vermutlich das Vatertier, umgehend mit federnden Sprüngen in der Dunkelheit.«

Wölfe suchen eine Heimat in unserer Kulturlandschaft

In seiner Jugend hatte Heinrich Haller in Davos gelebt und war an genau dieser Stelle tausendmal vorbeigekommen. Damals hätte er nie im Leben daran gedacht, in dieser typischen Kulturlandschaft einem Wolf zu begegnen. Denn in seiner Jugend waren Wölfe in der Schweiz durch jahrhundertelange menschliche Verfolgung noch ausgerottet.

Außerdem: »Die Vorstellung, wie der Lebensraum für den Wolf auszusehen hat, war zu jener Zeit gewöhnlich eine andere. Dass dieser nicht nur ein Symbol für Wildnis und große zusammenhängende Waldgebiete ist, sondern auch in durch Menschen und ihre Kultur geprägten Räumen vorkommt, war im lange Zeit so gut wie wolfsfreien Mitteleuropa in Vergessenheit geraten.«



In Osteuropa dagegen, wie zum Beispiel in Rumänien, wo Wölfe nicht komplett ausgerottet wurden, sind die Menschen an die Anwesenheit von Wölfen, gewöhnt. Auch in Italien waren schon vor Jahrzehnten »Spaghetti-Wölfe« in den Außenbezirken von Rom auf Müllhalden bei der Suche nach Nahrung zu beobachten.

Wölfe gehören wie Hunde und Füchse zur Gattung der Caniden. Die schlaun Füchse haben schon vor Jahrzehnten unsere Großstädte als Lebensraum erobert: Sie stellen fest, dass es sich in Metropolen wie London, Zürich, München oder Berlin gut leben lässt - und dass hier keine tödliche Verfolgung durch Jäger droht. Stadtfüchse haben ein völlig entspanntes Verhältnis zu den menschlichen Stadtbewohnern. Sie liegen auf der Parkbank oder in der Hollywood-Schaukel und wissen, wann an der Frittenbude etwas für sie abfällt. In den Städten zeigt sich so etwas wie »Nationalpark-Effekt«: Füchse und andere freilebende Tiere lassen sich am helllichten Tag beobachten und zeigen ein entspanntes und verspieltes Verhalten. Längst sind unsere Großstädte zu Inseln der Artenvielfalt inmitten der Agrarwüste geworden.

Alle Caniden sind äußerst anpassungsfähige Wesen, die sich im Umfeld des Menschen gut zurechtfinden können. »Nicht umsonst sind die Haushunde, allesamt Nachfahren des Wolfs, zu unseren treuesten Begleitern geworden«, schreibt Heinrich Haller. »Das den Wölfen und ihren Abkömmlingen eigene Sozialverhalten, ihre dadurch mitbedingte ökologische Toleranz oder besser noch Flexibilität schaffen die Voraussetzungen für eine hohe Plastizität im Umgang mit verschiedenen Lebensbedingungen.«

Wölfe können also sehr gut in unserer Kulturlandschaft leben - und sie erfüllen hier wertvolle ökologische Aufgaben. Dennoch: »Nach wie vor wird der Wolf in die überwiegend menschenleere, weit entfernte Wildnis - wo immer die sein soll - zurückgewünscht«, so der Zoologe. Dabei seien die riesigen Waldgebiete des Nordens, die oft als typische Lebensräume für Wölfe angesehen werden, in Wirklichkeit gar nicht so attraktiv - es gibt schlicht zu wenig Nahrung.

Wölfe gehören zur Fauna der Alpen ebenso wie zur Fauna ganz Mitteleuropas. Wenn wir von Ländern in Afrika fordern, dass sie Löwen oder Tiger schützen, dann müssen wir mit gutem Beispiel vorangehen. Und Wölfe sind deutlich weniger konflikträftig als Tiger und Löwen. >>>

Die Wolfswelpen des Davoser Rudels balgen sich. Sie sind jetzt zwei Monate alt. (1. August 2023) »Wölfe kommen mit der Nähe zum Menschen gut zurecht, wenn für Tageslager und Wurfplatz ruhige, deckungsreiche Geländeabschnitte vorhanden sind«, erklärt Heinrich Haller.



Alle Bilder: ©Heinrich Haller



Prof. Dr. Heinrich Haller, Jahrgang 1954, ist ein Schweizer Zoologe und Buchautor. Er war 24 Jahre lang Direktor des Schweizerischen Nationalparks.

Heinrich Haller hat an der Universität Bern Zoologie, Botanik und Geografie studiert und an der Universität Göttingen in Wildbiologie habilitiert, wo er 20 Jahre als außerplanmäßiger Professor Gebirgsökologie lehrte.

Von 1996 bis zu seiner Pensionierung 2019 war er Direktor des Schweizerischen Nationalparks. Fast ein Vierteljahrhundert lang hat er den Park entscheidend mitgeprägt. 2008 wurde unter seiner Leitung das neue Nationalparkzentrum in Zernez errichtet. Ein Höhepunkt war 2014 die Hundertjahrfeier des Nationalparks mit der Veröffentlichung des umfangreichen Atlas des Schweizerischen Nationalparks.

Heinrich Haller entfaltet eine reiche Forschungstätigkeit als Wissenschaftler und Buchautor. Er hat Studien über Steinadler, Luchse, Rothirsche, Uhus, Kolkraben und andere Wildtiere durchgeführt und publiziert.

Eindrückliche Naturerlebnisse lassen sein Herz höher schlagen. So waren ihm bei seinen Beobachtungen stets auch die Dokumentation mit Fotografien und die emotionale Reflexion wichtig.

Bücher:

- *Der Kolkrabe Totenvogel, Götterbote, tierisches Genie. Haupt Verlag, 2022*
- *Wilderei im rätischen Dreiländereck. Haupt Verlag, 2016*
- *Atlas des Schweizerischen Nationalparks. Haupt Verlag, 2014*

Die Rückkehr der Wölfe: Widerstand, vor allem von Nutztierhaltern und Jägern

»Rund vier Jahrzehnte Wolfspräsenz in den Alpen, seit 1995 auch in der Schweiz, haben nicht genügt, um seine ökologische Rolle im Bewusstsein der breiten Bevölkerung zu verankern«, schreibt Prof. Haller. Der Wolf ist ein hoch emotionales Thema, das polarisiert. Woran liegt das?

Der Wolf ist nach dem Menschen der wirkungsvollste Beutegreifer. Einerseits ist er damit ein Konkurrent für die Hobbyjäger, welche »ihre« für den Abschuss gehegten Rehe nicht dem Wolf überlassen möchten. Andererseits fangen Wölfe immer wieder im Freien gehaltene sogenannte Nutztiere, zumeist Schafe, was die Nutztierhalter gegen ihn aufbringt. Natürlich werden diese Schafe nicht aus reiner Tierliebe gehalten, sondern in erster Linie für die Fleischproduktion. In der Schweiz wurden Vereinigungen gegen den Wolf gegründet, allen voran der »Verein Lebensraum Schweiz ohne Großraubtiere«. Und es wurden sogar Volksabstimmungen gegen den Wolf durchgeführt.

Wie kann das Zusammenleben mit dem Wolf gelingen?

Schafe, die auf großen Weiden im unübersichtlichen Gelände weitgehend sich selbst überlassen sind, ohne durchgehend elektrifizierten Zaun, sind bei Wolfspräsenz im wahrsten Sinne des Wortes ein gefundenes Fressen. »Das Nebeneinander von Wolf und Weidewirtschaft ist anspruchsvoll, doch gilt auch hier: Wo ein Wille ist, ist ein Weg«, so Heinrich Haller.

Die wichtigste Voraussetzung für eine breite Akzeptanz von Wölfen in der Kulturlandschaft ist ein gut entwickelter Herdenschutz: mit Hirten, Herdenschutzhunden und wolfs-sicheren Zäunen, die durchgehend elektrifiziert und hoch genug sind. »Herdenschutz wirkt. Er ist anerkannt das beste Mittel, um Wolfsübergreifungen auf Nutztiere zu bekämpfen«, erklärt der Zoologe. »Klar scheint, dass der Erfolg des Herdenschutzes von der Motivation der Tierbesitzer und der Hirtinnen und Hirten abhängt.« Er führt das Schlappintal in der Ostschweiz als positives Beispiel an: Hier haben sich die Hirten mit der Bedrohung durch den Wolf arrangiert und betreiben konsequenten Herdenschutz. Nachdem 2022 bei ungenügenden Schutzmaßnahmen 45 Schafe Opfer von Wölfen wurden, bewachen seit 2023 Herdenschutzhunde die Schafe und es gibt bessere Zäune. Im Alpsommer 2023 wurden hier trotz Wolfspräsenz keine Schafe gerissen.

Das Fazit des langjährigen Direktors des Schweizerischen Nationalparks am Ende seines Buches lautet: »Ich plädiere für weniger Polarisierung und mehr Gelassenheit. Der Wolf ist zurück: Wir müssen wieder lernen, mit ihm umzugehen - selbstverständlich respektvoll und fair.«



Dieser Jungwolf des Davoser Rudels ist jetzt fünfeinhalb Monate alt (15. November 2023).



Das Buch

Hochwertige, bibliophile Ausstattung im großen Bildband-Querformat - mit außergewöhnlich ästhetischem und seltenem Bildmaterial.

**Heinrich Haller: Der Wolf
Ein Grenzgänger zwischen
Natur und Kultur**

Hardcover, 30 x 24 cm
216 Seiten, viele Fotografien
Haupt Verlag, 2025
ISBN: 978-3-258-08432-9
**Preis: 49 Euro (D) / 50,40 (A)
sFr 49,-**



Schwedenzauber: Vegane Backrezepte



Sofia Nordgren ist Food-Bloggerin und Fotografin. In ihrem erfolgreichen und mehrfach ausgezeichneten Blog und Instagram-Auftritt *The Nordic Kitchen* veröffentlicht sie leckere vegane Rezepte, gespickt mit Tipps und Geschichten über den skandinavischen Lebensstil.

Nach dem Studium der Medizin und einer Ausbildung zur Ernährungsberaterin verwirklichte sie ihren Traum und wurde Fotografin. Sofia lebt mit ihrer Familie im Herzen Schwedens. Sie liebt die Natur und einen entschleunigten, von den Jahreszeiten bestimmten Lebensstil und möchte andere zu einem Leben im Einklang mit der Natur inspirieren.

Sofias Blog: www.thenordickitchen.com

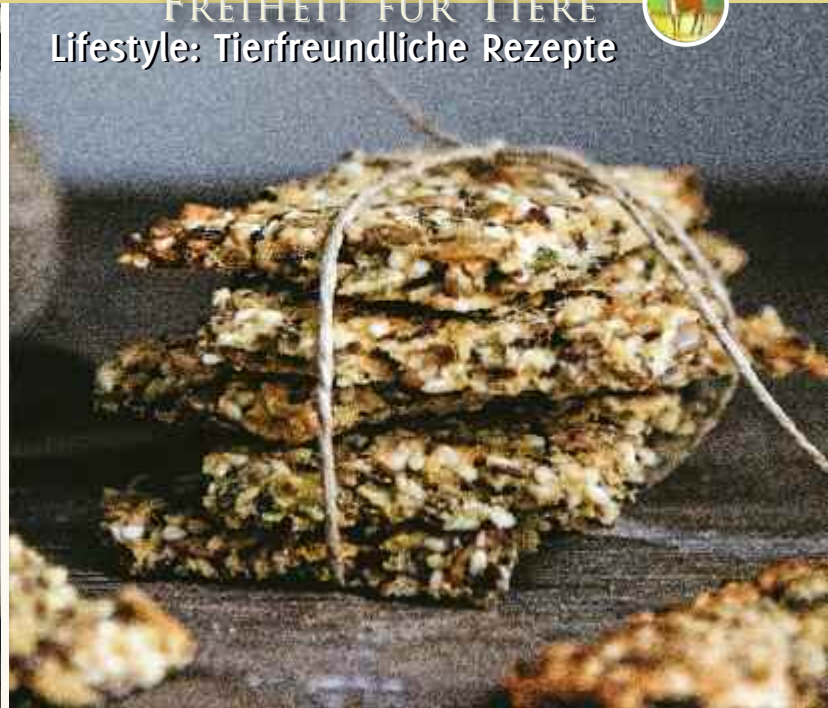
Ein Backbuch wie ein Schwedenurlaub: Sofia Nordgren stellt uns in ihrem ersten Buch »Schwedenzauber« 67 köstliche Backrezepte im Verlauf der Jahreszeiten vor: Im Frühling kredenzt sie zum Beispiel Rhabarbergallette, im Sommer eine Mittsommertorte mit Beeren, im Herbst eine Biskuitrolle mit Preiselbeerfüllung und im Winter Safrangebäck mit selbst gemachtem Glühwein. Dazwischen zeigt sie uns mit traumhaft schönen Fotos die Schönheit ihrer schwedischen Heimat.

Aus den Büchern der schwedischen Kinderbuchautorin Astrid Lindgren kennen wir Geschichten einer unbeschwernten Kindheit in der heilen Welt von Bullerbü, in der Villa Kunterbunt und Ferien auf der Insel Saltkrokan. Die Food-Bloggerin und Fotografin Sofia Nordgren ist in dieser Welt aufgewachsen: »Als Kind lebte ich lange Zeit in einer kleinen roten Hütte mit weiß gestrichenen Kanten. Auf der einen Seite lag ein See, auf der anderen der Wald. Ich war mehr draußen als drinnen...« Mit dem Korb in der Hand lief sie durch die Wälder, mit roten Fingern und Lippen von Himbeeren und Walderdbeeren. Mit gefülltem Korb und von Mücken zerstochen, kehrte sie am Abend zurück.

Auch heute noch liebt Sofia Nordgren die essbaren Schätze des Waldes und aus dem eigenen Garten. Es ist ihr wichtig, neben Arbeit, Wäschebergen, Rechnungen und vollen Terminplänen wann immer möglich sich vom Zauber der Natur, den sie als Kind erlebte, einfangen zu lassen - und mit »Schwedenzauber« weiterzugeben. »Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu inspirieren, hinauszugehen, zu sammeln, was die Saison zu bieten hat, und mehr im Einklang mit der Natur zu leben. Ich hoffe, es regt Sie an, die Schönheit der sich verändernden Jahreszeiten zu erkennen und die Natur sowie all das, was sie uns schenkt, wertzuschätzen. Und hoffentlich bekommen Sie auch Lust, aus den selbst gesammelten Zutaten Ihr eigenes Brot und köstliches Gebäck zu zaubern.«

**Aus Liebe zur Natur und den Tieren:
vegan, biologisch, saisonal und regional**

Neben selbst gesammelten und geernteten Zutaten legt Sofia Wert auf Bio-Produkte, saisonales Obst und Gemüse aus der Region und nährstoffreiche Mehle aus der Steinmühle mit Kleie und Keimling statt industriellen Mehlen. Bei Schokolade, Kaffee, Vanille, Kokosnuss, Cashewkernen und Gewürzen wie Zimt und Ingwer achtet sie auf Bio-Qualität aus fairem Anbau.



Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zwei Rezepte aus »Schwedenzauber« vor: Schwedischer Schokoladenkuchen (»Kladdkaka«) und Samen-Cracker (»Fröknäcke«).

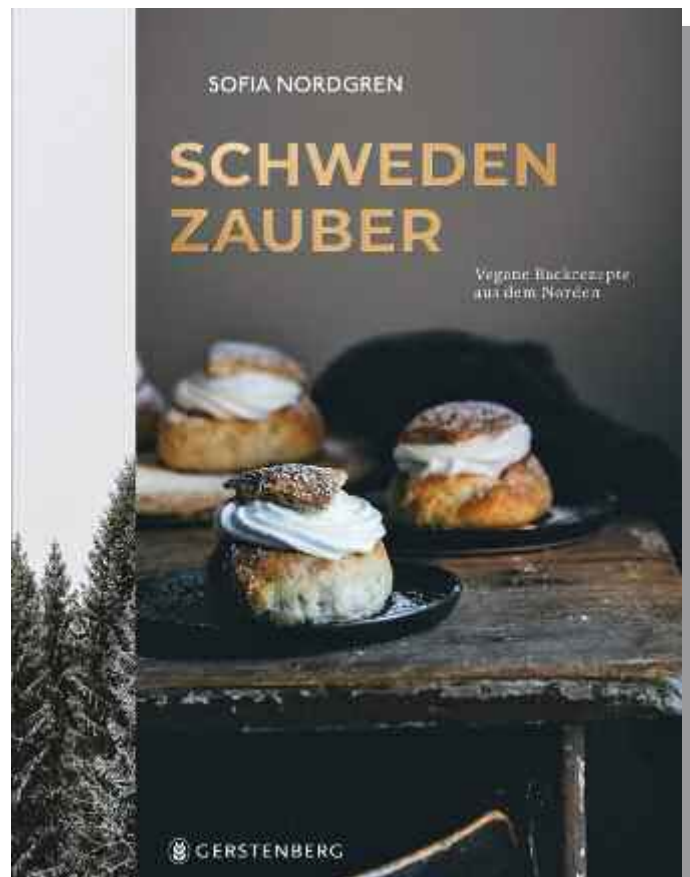
Und natürlich lässt sie aus Liebe zu den Tieren beim Backen Eier, Kuhmilch, Sahne und Butter weg und verwendet stattdessen Pflanzenmilch, vegane Butter und vegane Sahne.

Mit selbstgebackenen Köstlichkeiten durch den Lauf der Jahreszeiten

Und so finden sich in ihrem Backbuch Rezepte für die vier Jahreszeiten wie Porridge mit saisonalen Früchten und Beeren oder Blaubeer-Crumble und natürlich viele Rezepte für Brot und Brötchen aus Dinkelmehl oder Saaten-Cracker. Schwedische Spezialitäten wie Kladdkaka (ein in der Mitte leicht flüssiger Schokoladenkuchen), Himbeer-Pfannkuchen-Torte, Kirschpasteten, Blaubeerkäsekuchen, schwedischer Mandelkuchen, schwedischer Zimtschneckenkuchen und eine Mittsommertorte dürfen nicht fehlen. Dazu gibt es auch saisonale Rezepte für Getränke wie Holunderblütensirup im Frühling, Erdbeerlimonade im Sommer, Tee aus selbst gesammelten Wildkräutern im Herbst und Glögg (Glühwein) und heiße Schokolade im Winter,

Zeit für die schönen Dinge des Lebens

Zwischendurch stellt sie mit wunderschönen und stimmungsvollen Fotografien den Zauber des »Slow Living« vor: Sie empfiehlt »die beruhigende Wirkung von Wasser und Bäumen« als Inspirationsquelle und gibt Tipps, in unserem modernen Leben mit Terminen, Arbeit und E-Mails mal einen Gang zurückzuschalten und uns bewusst Zeit zu nehmen für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens, wie Familie, Freunde und Zeit für uns selbst. Denn: »Zeit lässt sich nicht für morgen aufsparen«. Und unter dem Motto »Das Leben ist zu kurz für saubere Fingernägel« macht sie Lust auf den Anbau von Obst und Gemüse im eigenen Garten und ein von der Natur inspiriertes Zuhause, in dem wir auch heulenden Wind und prasselnde Regentropfen genießen. Und vor allem die Gemütlichkeit, wenn der Geruch von selbst gebackenem Brot, Gebäck und Kuchen durchs Haus zieht ... >>>



Sofia Nordgren: Schwedenzauber
Vegane Backrezepte aus dem Norden
Hardcover, 224 Seiten, durchgehend farbig
Gerstenberg, 2. Aufl. 2023 · ISBN 978-3-8369-2188-6
Preis: 36 Euro



Schwedischer Schokoladenkuchen Kladdkaka

»In Schweden zählt Kladdkaka (Schokokuchen) zu den beliebtesten Backwaren. Er lässt sich leicht zubereiten, hat nur eine kurze Backzeit und schmeckt einfach himmlisch. Wenn Sie ein Schoko-Fan sind, werden Sie diesen flachen, saftigen Kuchen lieben!«

ZUTATEN für 10-12 Personen

75 ml Aquafaba
135 g Zucker
120 g Weizenmehl
40 g Kakaopulver
1/4 TL Vanillepulver
1 TL Backpulver
1/4 TL Salz
125 g vegane Margarine
2 EL kalter starker Kaffee nach Belieben
etwas Puderzucker zum Bestäuben
etwas steif geschlagene vegane Sahne
oder Vanilleeis zum Servieren

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C vorheizen und Springform (22 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
Aquafaba und Zucker in einer großen Schüssel schaumig-steif schlagen.
Mehl, Kakaopulver, Vanille, Backpulver und Salz in einer weiteren Schüssel verrühren und Mischung vorsichtig unter den Aquafabaschnee heben.
Margarine in einem kleinen Topf bei geringer Hitze zerlassen, nach Belieben mit Kaffee zum Teig geben und gründlich unterrühren.
Teig in die Springform geben und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen. Der Kuchen sollte am Rand fest, innen jedoch noch fast etwas dickflüssiger sein (er wird beim Abkühlen fest).
Herausnehmen und Kuchen in der Form etwa 1 Stunde abkühlen lassen.
Auf eine Servierplatte setzen, mit Puderzucker bestäuben und mit steif geschlagener veganer Sahne oder Vanilleeis servieren.

Aus:







Samen-Cracker

Fröknäcke

»Samen-Cracker sind in vielerlei Hinsicht eine tolle Sache. So können Sie dafür jedes Mal andere Samen und Kerne verwenden - je nachdem, was Sie gerade vorrätig haben. Verglichen mit Brot lassen sie sich zudem sehr schnell und einfach zubereiten. Außerdem sind sie sehr lecker und eignen sich perfekt als kleiner Snack zwischendurch oder für die Lunchbox.«

ZUTATEN für 15-20 Stück

60 g Sonnenblumenkerne
70 g Sesam
65 g Leinsamen
30 g Kürbiskerne
55 g Maisstärke
60 g Dinkelmehl
1 Prise Meersalz
3 EL Rapsöl
150-200 ml kochendes Wasser

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C vorheizen und Backblech mit Backpapier belegen. Samen und Kerne, Maisstärke, Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Öl zugeben und alles gut verrühren. 150 Milliliter kochendes Wasser zufügen und gründlich unterrühren. Bei Bedarf nach und nach etwas mehr Wasser zugießen und unterrühren, bis sich die Zutaten gut verbunden haben. Teig auf das Backblech geben, mit einem Spatel verstreichen und andrücken. Im vorgeheizten Backofen in etwa 30 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen und in Stückchen brechen. In einem luftdichten Gefäß aufbewahrt, halten sich die Cracker mehrere Wochen.

Aus:







Deutsche Küche Vegan



Isabelle von Meer und Julia Stephan aus Berlin veröffentlichen auf ihrem Blog »ZUCKER&JAGDWURST« seit rund 10 Jahren Rezepte für veganes Comfort Food. Sie produzieren Kochvideos, Bücher und Magazine. Nach ihrem ersten Kochbuch »Vegan durch den Tag« ist »Deutsche Küche Vegan« ihr zweites Kochbuch.

»Bei uns ist alles vegan. Wir mögen Linsenbolognese genauso wie Zupfkuchen und „Eiersalat“. Auf herzhaft folgt bei uns süß und dann wieder herzhaft und wieder süß. Wir sind keine Fans vom Kalorienzählen und lieben es, klassische Gerichte vegan zuzubereiten. Wir möchten zeigen, dass sich Veganer:innen nicht nur von „Grünzeug“ ernähren müssen, sondern auch Parmesan und Käsesoße ganz leicht selber zuzubereiten sind - aus pflanzlichen Zutaten!«

Blog: www.zuckerjagdwurst.com

»Deutsche Küche Vegan« bringt uns zurück in Omas und Opas Küche zu deftigen und süßen Klassikern: mit 101 Rezepten von Rouladen mit Klößen über Leberwurstbrote bis hin zu Frankfurter Kranz und Bienenstich, die altbekannte Geschmäcker aus der Kindheit wieder aufleben lassen. Doch dort, wo damals vor allem Fleisch, Fisch und Eier auf den Teller kamen, landen heute nur 100 % pflanzliche Zutaten auf dem Teller - aus Liebe zu den Tieren. Ein tolles Geschenk für jede Tierfreundin und jeden Tierfreund, für uns selbst, um alte Geschmäcker aus der Kindheit zu genießen aber besonders auch für unsere (Groß-) Eltern, die die traditionelle Küche lieben und nicht wissen, was sie kochen können, wenn wir zu Besuch sind.

101 Klassiker wie bei Oma und Opa: Unvergessene traditionelle Gerichte 100 % tierfreundlich zubereiten

Für viele ist das Essen aus der Kindheit und vor allem Omas Küche unvergessen: Je nach Region sind wir in Norddeutschland vielleicht mit Grünkohl und Pinkel, Labskaus oder Heringssalat aufgewachsen, in Westdeutschland mit Himmel & Äd oder Frankfurter Grie Soss, im Schwabenland mit Maultaschen, Schupfnudeln und Handkäs mit Musik, am Alpenrand mit Obazda und Älplermakronen, im Osten Deutschlands vielleicht mit Wickelklößen, Ragout Fin oder DDR-Jägerschnitzel.

Und jedes Mal, wenn wir bei Oma und Opa oder sonst irgendwo in unserer alten Heimat zu Besuch sind, packt uns die Erinnerung an den Geschmack unserer Kindheit, auch wenn wir längst Fleisch, Eiern und Käse abgeschworen haben.

Die Erinnerung an den Geschmack unserer Kindheit bleibt, auch wenn wir längst Fleisch, Eiern und Käse abgeschworen haben

Die gute Nachricht ist: Auch als Veganerin oder Veganer muss niemand mehr auf altbekannte traditionelle Gerichte verzichten! Alle Rezepte sind einfach nachzukochen und die Zutaten dafür leicht zu finden.



Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zwei Rezepte aus »Deutsche Küche Vegan« vor: Vegane Rouladen mit Wickelklößen und Rotkraut sowie einen veganen Hackbraten mit Ofengemüse.

Isa und Julia, die Macherinnen des veganen Foodblogs ZUCKER&JAGDWURST präsentieren:

Brotzeit: von veganen Mettbrötchen über strammen Max, veganen Wurstsalat und veganen Obazta bis zu einem veganen Bauernfrühstück.

Suppen & Eintöpfe: von Erbsensuppe mit Würstchen über vegane Hühner-Nudelsuppe bis veganem Grünkohleintopf mit »Speck«.

Regionale Spezialitäten: vegane Varianten von Rouladen mit Wickelklößen und Rotkraut, Beamtenstippe mit Kartoffeln, Grünkohl mit »Pinkel«, Blutwurst mit Himmel und Erde, Currywurst mit Pommes und vieles mehr.

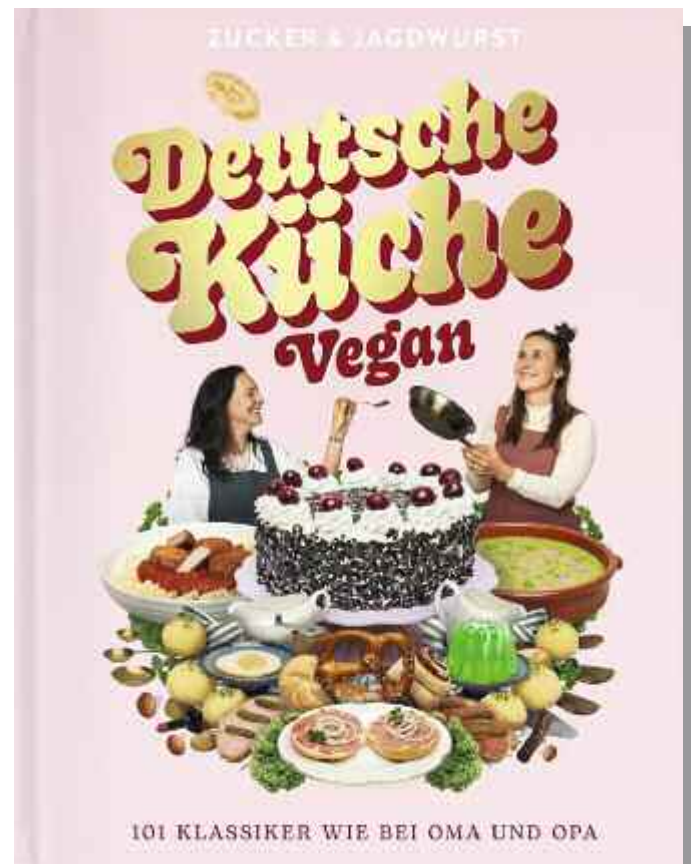
Schnelles Sonntagessen: Jägerschnitzel mit Pfifferlingen und Spätzle, Frikassee mit Reis, Kartoffelbrei mit Rahmspinat und »Fischstäbchen«, Königsberger Klopse, Maultaschen mit Hackfüllung, Schinkennudeln, Käsespätzle... natürlich alles vegan!

Festliche Rezepte: von veganem Sauerbraten mit Spätzle über Hackbraten mit Ofengemüse oder veganes Rouladengulasch mit Pfannenknödeln und Bohnen bis veganen Hähnchenkeulen oder Kohlrouladen.

Nicht fehlen darf Omas Kuchenbuffet: ob Donauwelle, Bienenstich, Käsekuchen, Frankfurter Kranz, Schwarzwälder Kirschtorte oder Friesentorte - alle Köstlichkeiten lassen sich auch vegan backen!

Teilchen: ebenfalls vegan gibt es Quarkbällchen, Puddingbrezeln, Mandelhörnchen und vieles mehr ...

Süße Hauptgerichte & Desserts: von Buchteln mit Vanille- soße, über Eierkuchen mit Apfelkompott und Kaiserschmarrn mit Marillen bis Milchnudeln mit Kirschkompott. >>>



Isabelle von Meer, Julia Stephan:

Deutsche Küche Vegan.

101 Klassiker wie bei Oma und Opa.

Gebunden, 320 Seiten, mit vielen Farbfotos

Zucker&Jagdwurst, 2025 · ISBN-13: 978-3982468211

Preis: 32 Euro



Veganer Hackbraten mit Ofengemüse





»Wer hat nochmal gesagt, dass ein Braten kompliziert sein muss?

Für diesen veganen Hackbraten müsst ihr lediglich alle Zutaten in einer Schüssel mixen, formen und in den Ofen schieben. Auch die Beilagen geben wir direkt mit in die Auflaufform, sodass ihr euch darum nicht weiter kümmern müsst. Easypeasy!«

ZUTATEN ergibt 4 Portionen

FÜR DEN HACKBRATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Petersilie
- 75 g Toast
- 60 ml lauwarme pflanzliche Milch
- 500 g veganes (frisches) Hack
- 3 EL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zitronenabrieb
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Muskat
- 2 EL Sojasoße
- vegane Butter zum Braten
- Salz, Pfeffer

FÜR DIE BEILAGEN

- 0.5 Lauch
- 2 Karotten
- 600 g Kartoffeln
- 1 Pastinake
- Olivenöl
- getrockneter Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- fertige vegane Bratensoße *oder:*

FÜR DIE BRATENSOSE

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 3 Champignons
- 150 g Lauch
- 2 EL Mehl
- 2 EL Tomatenmark
- 50 ml veganer Rotwein
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Zuckerrübensirup / Agavendicksaft
- 2 Rosmarinzwige
- 2 Lorbeerblätter
- neutrales Pflanzenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min. · BACKZEIT 60 Min.

1 Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Vegane Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Knoblauch hinzugeben, ebenfalls kurz anschwitzen und danach beiseitestellen.

2 Petersilie fein hacken. Toast klein würfeln und in einer Schüssel mit lauwarmen pflanzlicher Milch übergießen. Die angeschwitzte Zwiebel-Knoblauch-Mischung, veganes Hack, Senf, Tomatenmark, gehackte Petersilie, Zitronenabrieb, Paprikapulver, Muskat, Sojasoße, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut durchkneten. Aus der Masse solltet ihr am Ende eine große Kugel formen können.

3 Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Karotten, Kartoffeln und Pastinake schälen, in Stücke schneiden und alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen.

4 Eine Auflaufform einfetten und den Hackbraten hineinlegen. Mit einer Schere in den Braten schneiden, sodass die typischen »Spitzen« entstehen, die später beim Backen schön knusprig werden. Das Gemüse um den Braten herum platzieren. Den Braten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) 45-60 Minuten backen.

5 In der Zwischenzeit die **vegane Bratensoße** zubereiten: Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen, die Champignons putzen und die äußere Lauch-Schicht entfernen. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Gemüse darin 10 Minuten anbraten, bis es leicht geröstet ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mehl und Tomatenmark hinzugeben, vermengen und weitere 2 Minuten rösten. Danach mit veganem Rotwein ablöschen und Gemüsebrühe aufgießen. Senf, Sojasoße und Zuckerrübensirup einrühren und die Rosmarinzwige und Lorbeerblätter zur Soße geben. Alles 5-10 Minuten köcheln lassen. Die Bratensoße durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und dabei das Gemüse mithilfe des Siebs herausfiltern. Den zweiten Topf wieder auf den Herd stellen und die Bratensoße weiterköcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat, anschließend warm halten. Nach Wunsch mit Pfeffer, Zucker und Senf abschmecken.

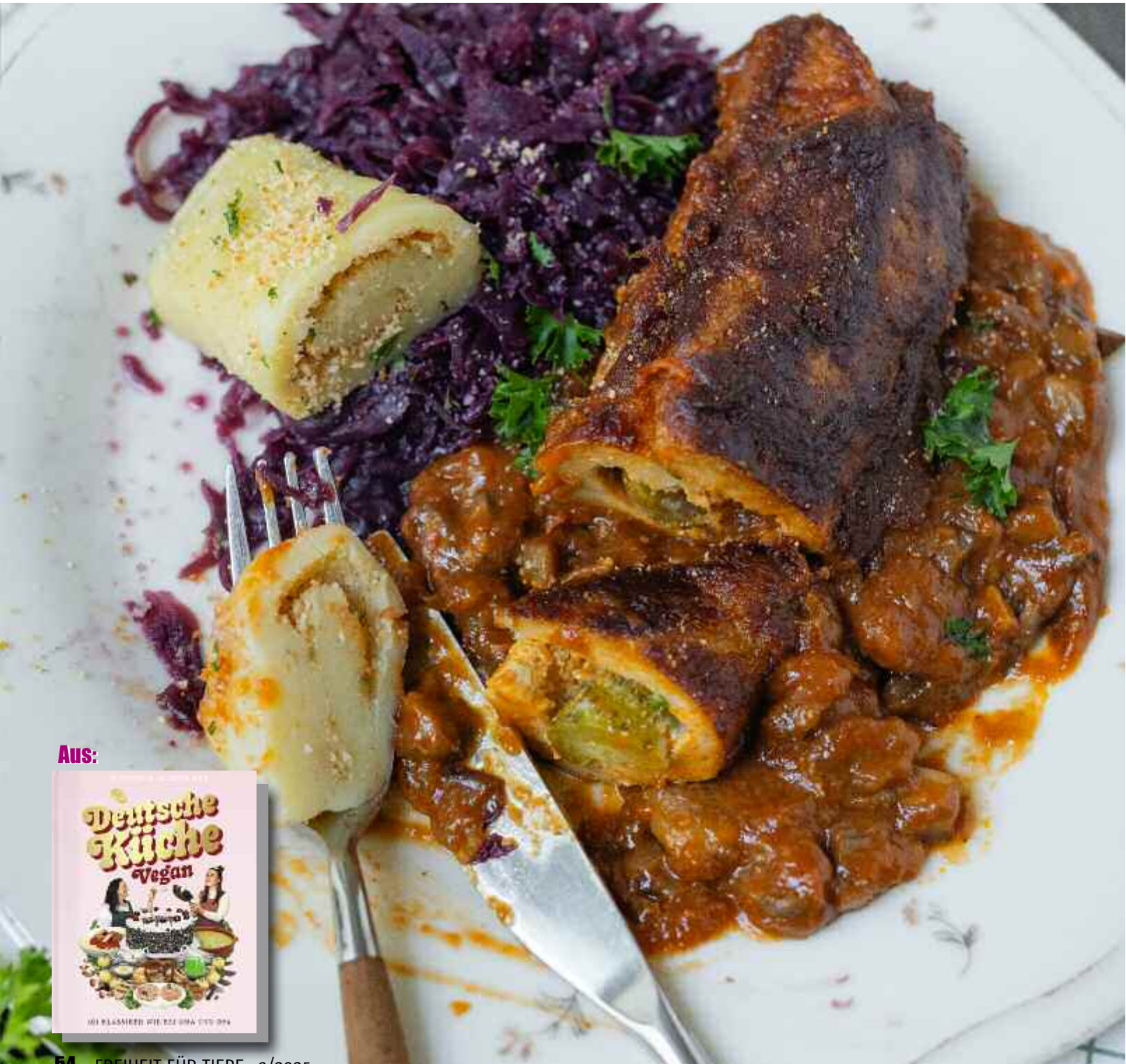
6 Den veganen Hackbraten mit dem Gemüse und veganer Bratensoße servieren.

Aus:





Vegane Rouladen mit Wickelklößen und Rotkraut



Aus:





»Obwohl Wickelklöße aus Julias Heimat (Ostdeutschland) kommen, hat sie an keinem Rezept für dieses Buch länger herumgetüftelt, bis sie endlich beim Kochen nicht mehr auseinander gefallen sind. Da waren die veganen Rouladen fast ein Klacks dagegen! Jetzt dürft ihr endlich alle in ihren Genuss kommen.«

ZUTATEN ergibt 4 Portionen

FÜR DIE ROULADEN

- 150 g Weizengluten (Seitan)
- 20 g Hefeflocken
- 30 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zwiebelpulver
- 220 ml Wasser
- 4 EL Senf
- 4 große Gewürzgurken
- Sojasoße
- Salz
- Öl zum Braten

FÜR DIE SOSSE

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g braune Champignons
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Senf
- 4 EL Mehl
- 100 ml veganer Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Gewürzgurkenwasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

FÜR DIE WICKELKLÖSSE

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Speisestärke
- 100 g Weizenmehl
- 65 g vegane Butter (Zimmertemperatur)
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat

FÜR DIE KLOSSFÜLLUNG

- 5 g Petersilie
- 1 EL vegane Butter
- 50 g Paniermehl
- Salz

FÜR DAS ROTKRAUT

fertiges Rotkraut aus dem Glas

ZUBEREITUNG ZUBEREITUNGSZEIT 100 Min. · BACKZEIT 30 Min.

- 1** Für die Rouladensoße zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und kleiner schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist. Tomatenmark, Sojasoße und Senf dazugeben und 2-3 Minuten erwärmen, bis es dunkler wird. Danach alles mit Mehl bestäuben und mit veganem Rotwein ablöschen. Den Wein kurz einköcheln lassen und danach Gemüsebrühe und das Gewürzgurken-Wasser dazugeben und alles gut vermengen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern und Paprikapulver würzen. Anschließend bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Rouladen fertig sind.
- 2** Für die Rouladen Weizengluten, Hefeflocken, Kichererbsenmehl, Knoblauch- und Zwiebelpulver gut vermischen. Wasser dazugeben, erst mit einem Holzlöffel verrühren und im Anschluss circa 5 Minuten per Hand kneten. Die Masse vierteln und jeweils zu einem größeren Rechteck dünn klopfen oder langziehen.
- 3** Großzügig Wasser mit einem Schuss Sojasoße und Salz in einem großen Topf zum Sieden, aber nicht zum Kochen bringen. Die Seitan-Stücke darin circa 10 Minuten köcheln lassen. Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
- 4** In der Zwischenzeit Kartoffeln für die Wickelklöße schälen, nach Bedarf kleiner schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedecken. Anschließend circa 20 Minuten kochen, bis sie gar sind.
- 5** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Seitan-Rouladen-Stücke nun von beiden Seiten gründlich mit Senf bestreichen. Die Gewürzgurken halbieren, jeweils zwei Hälften darauflegen und danach eng aufrollen und mit Küchengarn festbinden.
- 6** Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seitan-Rouladen von allen Seiten anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Danach Soße und Rouladen in eine Auflaufform legen und bei 180 °C (Umluft) circa 30 Minuten garen. Anschließend warmhalten, bis alle weiteren Komponenten fertig sind.
- 7** Die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen, bis keine größeren Stückchen mehr zu sehen sind. Speisestärke, Weizenmehl und weiche vegane Butter dazugeben, alles großzügig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem Teig verarbeiten. Er sollte nicht zu klebrig, aber auch nicht zu trocken sein. Danach nur kurz ruhen lassen.
- 8** In dieser Zeit für die Füllung Petersilie fein hacken. Die vegane Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und das Paniermehl darin 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Die gehackte Petersilie und etwas Salz untermengen, alles von der Herdplatte nehmen und beiseitestellen.
- 9** Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (circa 27 x 36 Zentimeter) ausrollen und danach in gleich große Stücke (circa 9 x 12 Zentimeter) schneiden. Auf jedes Teigstück eine dünne Schicht der Bröselmischung geben und verteilen, sodass zu jedem Rand hin noch etwas Platz ist. Danach den Teig von der kurzen Seite aus eng einrollen und zum Schluss die Seiten der Rolle etwas eindrücken und verschließen. Die restlichen Brösel für später aufheben.
- 10** Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Sieden, aber nicht zum Kochen bringen. Die Wickelklöße darin circa 20 Minuten ziehen lassen, bis sie gar, aber nicht zu weich sind. Parallel dazu das Rotkraut erwärmen.
- 11** Die veganen Rouladen mit den Wickelklößen und Rotkraut servieren und mit Petersilie bestreuen. Die Wickelklöße dabei mit den restlichen Bröseln toppen.



Zeuge von Tierquälerei: Was können Sie tun?

Nach § 2 Tierschutzgesetz gilt:

Wer ein Tier hält, betreut oder zu betreuen hat,
1. muss das Tier seiner Art und seinen Bedürfnissen entsprechend angemessen ernähren, pflegen und verhaltensgerecht unterbringen,

2. darf die Möglichkeit des Tieres zu artgemäßer Bewegung nicht so einschränken, dass ihm Schmerzen oder vermeidbare Leiden oder Schäden zugefügt werden,

3. muss über die für eine angemessene Ernährung, Pflege und verhaltensgerechte Unterbringung des Tieres erforderlichen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen.

Ob die Tiere »der Art entsprechend gehalten« werden, wird bei einigen Nutztierarten durch Haltungsverordnungen (z.B. Schweineverordnung) geregelt. Der Begriff »der Art entsprechend« wird in der Praxis allerdings »großzügig« ausgelegt.

Tierquälerei - was nun?

1. Versuchen Sie herauszufinden, wem die Tiere gehören und mit dem Besitzer Kontakt aufzunehmen. Versuchen Sie, das Gewissen zu erreichen - schließlich wollen Sie in erster Linie den Tieren helfen und nicht den Leuten schaden. Vielleicht sind die Tierhalter überfordert und brauchen Hilfe? **Wenn Lebensgefahr für das Tier besteht, rufen Sie sofort die Polizei!**

2. Zeigt sich der Tierhalter uneinsichtig, wenden Sie sich an das Veterinäramt. Dokumentieren Sie den Tatbestand möglichst genau mit Fotos, Filmaufnahmen, Zeugenaussagen. Denn in Fällen von Tierquälerei werden Tatbestände oft schnell vertuscht oder geleugnet. **Wichtig: Geben Sie Beweismaterial nie ohne Kopie aus der Hand!**

3. Sprechen Sie parallel dazu mit der Polizei und erstatten Sie gegebenenfalls Anzeige wegen Tierquälerei. Berufen Sie sich auf § 2 des Tierschutzgesetzes, nach dem der Tierhalter verpflichtet ist, die Tiere der Art entsprechend zu versorgen. Zeigen Sie auch der Polizei Ihre Fotos. Jeder hat übrigens das Recht, dass seine Aussage vertraulich (anonym) behandelt wird.

4. Sie können Anzeige gegen den Halter bei der zuständigen Polizeidienststelle oder direkt bei der Staatsanwaltschaft erstatten. Dies ist mit keinen Kosten verbunden und dazu brauchen Sie auch keinen Anwalt. Lassen Sie sich ein Aktenzeichen geben und fragen Sie nach, was aus der Anzeige geworden ist.

5. Wenden Sie sich mit Ihren Fotos und Ihrem Bericht an die regionale Presse. Öffentlicher Druck wirkt manchmal Wunder!

Melden Sie Tierquälerei der Tierrechtsorganisation PETA: www.peta.de/whistleblower

Tierquälerei bei der Jagd, Bedrohung durch Jäger?

1. Wenn Sie Tierquälerei bei der Jagd beobachten, beim Spaziergang oder auf Ihrem Grundstück durch Jäger bedroht werden oder Ihr Haustier verletzt oder getötet wurde, rufen Sie die Polizei. Erstellen Sie im Bedarfsfall Anzeige wegen Tierquälerei oder Bedrohung. Wenden Sie sich auch an das Ordnungsamt und an die untere Jagdbehörde (Teil des Landratsamtes oder der Stadt).

Wichtig: Sie sollten immer ein Handy, evtl. einen Fotoapparat, dabei haben, am besten auch Zeugen. **Geben Sie Beweismaterial nie ohne Kopie aus der Hand!**

2. Schreiben Sie die Redaktionen Ihrer örtlichen Zeitungen an. Berichten Sie von Ihrer Angst bei Spaziergängen. Schreiben Sie, dass Sie sich an wild lebenden Tieren erfreuen und nicht verstehen können, dass Menschen als Hobby Tiere tot schießen. Eine gute Möglichkeit sind Leserbriefe, auch als Reaktion auf entsprechende Artikel. Anregungen finden Sie hier: abschaffung-der-jagd.de/leserbriefe/index.html

3. Sie möchten andere Menschen aufklären? Verteilen Sie Handzettel oder melden Sie einen Informations-Stand bei der Stadt an.

Material senden wir Ihnen größeren Mengen zum Sonderpreis gerne zu (Seite 62).

e-mail: info@brennglas.com · Tel.: 09391/50 42 36
Internet-Shop: www.brennglas.com

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

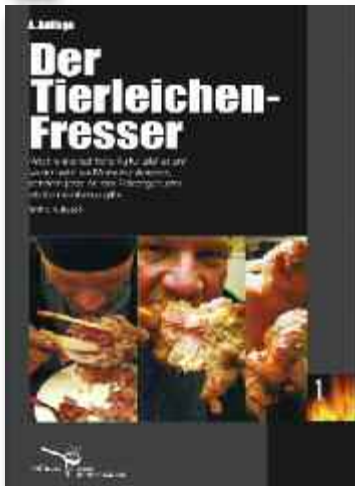
FREIHEIT FÜR TIERE 4/2025 Sept./Okt./Nov. erscheint Ende Aug.

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

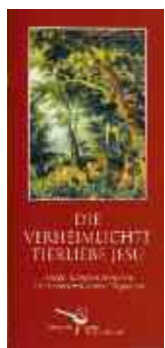
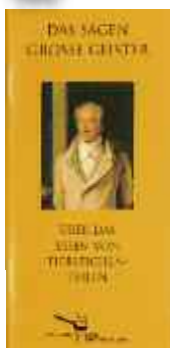
Über manch einer Metzgerei ist es zu sehen: Das alte »Zunftzeichen« der Fleischer und Metzger. Es zeigt das »Lamm Gottes« - ein Symbol für Christus! Doch was hat Jesus von Nazareth mit dem Metzgerhandwerk zu tun? Ausgerechnet Er, der friedvoll lebte und unter den Tieren zur Welt kam?

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.«

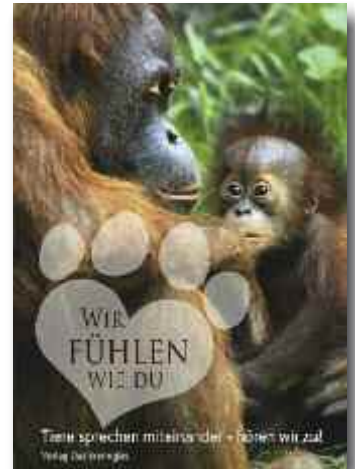
Dr. Edmund Haferbeck

»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



■ **Jetzt 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.«

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!

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

■ 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: Delfinrettung im Reich der Mantas

Vor der Küste Hawaiis hat sich eine unglaubliche Geschichte abgespielt: Ein frei lebender Delfin bat einen Taucher um Hilfe. Der Grund war eine Angelleine, die sich um die Flosse des Delfins verheddert hatte, so dass er sie nicht mehr richtig benutzen konnte. Intuitiv wusste er, dass nur ein Mensch ihn davon befreien kann - und schwamm aus dem offenen Meer auf den Taucher zu.

Diese einzigartige Begebenheit hat die Tauchlehrerin und Unterwasserfotografin Martina Wing mit ihrer Kamera festgehalten. In der DVD-Dokumentation berichtet sie über die unvergessliche Delfinrettung und ihren Einsatz für die Mantarochen von Hawaii. Sie zeigt uns atemberaubende Unterwasseraufnahmen der grazilen Riesenfische, welche mit Flügeln durch das Wasser schweben.



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

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

»Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere« zeigt die Schönheit des Waldes und seiner Bewohner, der wild lebenden Tiere - aber auch die Verfolgung, den Krieg der Jäger gegen unsere Mitgeschöpfe. Obwohl unsere Restwälder meist nur noch reine Nutzwälder sind, bieten sie 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: 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: 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: Dies sagten große Geister zum 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 zum Essen von Tierleichteilen
Dokumentarfilm 2022,
29 min
Art. Nr. 317
Preis: 9,90 Euro

■ DVD: Die Schönheit der Schöpfung und der Feldzug des Menschen gegen das Leben

Berausende Aufnahmen zeigen die Schönheiten dieser Erde und das geniale Zusammenwirken der Natur. Im zweiten Teil deckt der Film auf eindrückliche Weise auf, wie der Mensch diese Harmonie empfindlich stört und so die Erde in kurzer Zeit an den Rand des Kollapses geführt hat.

Wäre die Erde einen Tag alt, so gäbe es den Menschen erst seit wenigen Sekunden. Zerstörerisch gegen die Mutter Erde benimmt er sich, in diesem Bild, erst seit einer Hundertstelsekunde: von der Abholzung der Wälder,



über die Naturzerstörung durch die Industrialisierung bis zur Realität einer Klima-Katastrophe apokalyptischen Ausmaßes...

DVD: Die Schönheit der Schöpfung
Dokumentarfilm, 53 min
Art. Nr. 314 · Preis: 12,- 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: 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: 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 2024	170	€ 20,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2023	169	€ 15,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2022	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 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: Die Schönheit der Schöpfung Dokumentarfilm · 53 min	314	€ 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 2024 / 2023 / 2022 zum Sonderpreis



● Jahrgang 2024 (4 Hefte) nur € 20,-

● Jahrgang 2023 (4 Hefte) nur € 15,-

● Jahrgang 2022 (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

NEU: 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!