

FREIHEIT für Tiere



Nr. 1 / 2021
D 6,25 Euro
A und EU 7,25 Euro
CH 9,25 SFr.

Wissenschaft
Der Hund und sein Mensch:
Wie der Wolf sich und uns domestizierte



Verhaltensbiologie
Wie Tiere sprechen und wie wir sie besser verstehen



Wissenschaft
Neue Studie:
Vegane Ernährung im Sport

Essen gegen Arthrose
Wie TV-Koch Lafer zur pflanzlichen Ernährung kam



Tierschutz
Luxemburg:
Fuchsjagd bleibt verboten



Tierschutz
Im Einsatz für die Tiere:
Wenn Tiere vernachlässigt, gequält und im Stich gelassen werden



Wissenschaft
Vegane Ernährung für Kinder: Gut versorgt in jeder Altersstufe



TIERNACHRICHTEN

- Schon wieder bedroht: Der Wolf 4
- Lenny Kravitz: »Ich bin vegan!« 5
- Hollywoodstar Joaquin Phoenix: Tierquälerei in der Eierindustrie 6
- Der »Gladiator« Ralf Moeller: Muskeln aus Pflanzenkraft 8

VEGAN & SPORT



- Neue Studie: Vegane Ernährung im Sport 10
- Gesundheitlicher Nutzen und Vorteile für Sportler und körperlich Aktive 10
- Interview mit Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer: 14
- »Sport und die Tiere sind mein Leben« 14

TIERSCHUTZ AKTIV



- Im Einsatz für die Tiere: 18
- Wenn Tiere vernachlässigt, gequält und im Stich gelassen werden 18

WISSENSCHAFT FÜR KIDS



- Dr. Karsten Brensing: Wie Tiere sprechen 20
- und wie wir sie besser verstehen 20

WISSENSCHAFT



- Neues Buch von Prof. Josef H. Reichholf: 26
- Der Hund und sein Mensch - Wie der Wolf sich und uns domestizierte 26
- Prof. Reichholf: »Mehr Rehe zu schießen, rettet weder Wald noch Klima« 30

WISSENSCHAFT: VEGANE ERNÄHRUNG FÜR KINDER



- Vegane Kinder-Ernährung: Gut versorgt in jeder Altersstufe 32
- Tierfreundliche Rezepte für Kinder: 32
- Linsen-Couscous-Bällchen mit Möhrenjoghurt 40
- Mini-Pizzen aus dem Raclettegerät 42
- Die Frühstücksdose: Tipps und Tricks 44

LIFESTYLE: ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



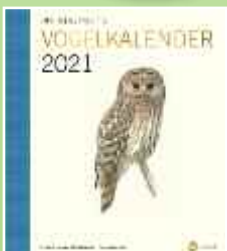
- Wie TV-Koch Johann Lafer zur pflanzlichen Ernährung kam 46
- Interview mit Starkoch Johann Lafer: 46
- »Vegane Ernährung hat meine Arthrose geheilt« 48

LIFESTYLE: LAFERS VEGANE REZEPTE



- Apfel-Sauerkraut-Salat mit Cranberrys 50
- Brokkoli-Dinkel-Quiche mit Pfifferlingen 52
- Schokotorte mit Passionsfrucht und Avocado 54

BUCHTIPPS



- HEALTH POWER: Einfach gesund! · Die klimafreundliche Küche 56
- Vegane Smoothies · Der illustrierte Vogelkalender 57

LESERSERVICE & BRENNGLAS-SHOP

- Leserbeiträge · Impressum · Brennglas-Shop 58