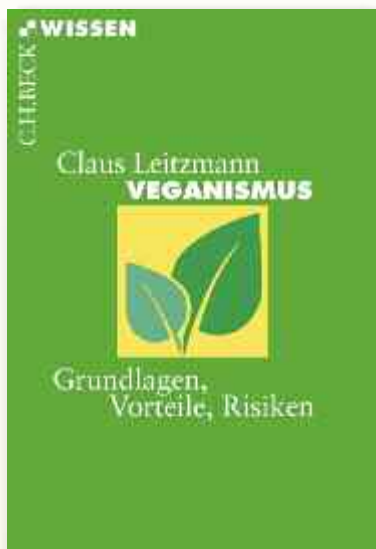




DAS Standardwerk über vegane Ernährung



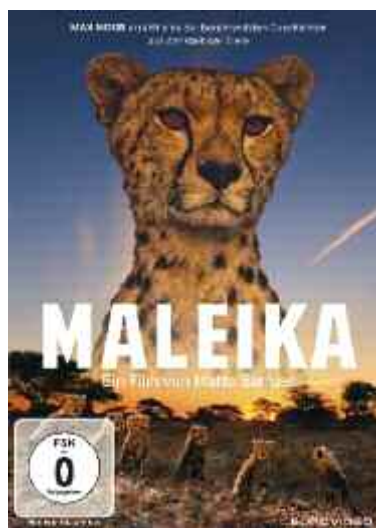
Claus Leitzmann: Veganismus
Grundlagen, Vorteile, Risiken
Broschiert, 127 Seiten
C.H.Beck Wissen, Sept. 2018
ISBN 978-3-406-72684-2
Preis: 9,95 Euro

Der renommierte Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann fasst in dem Standardwerk »Veganismus - Grundlagen, Vorteile, Risiken« den aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand zusammen.

Eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung beugt ernährungsbedingten Krankheiten vor und zeigt auch Therapie-Erfolge, z.B. bei Übergewicht, Typ 2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Buch belegt, dass eine vollwertige vegane Ernährung mit Supplementierung von Vitamin B12 geeignet ist, um Nahrungsenergie und Nährstoffbedarf in allen Lebensphasen zu decken. Prof. Leitzmann stellt das nötige ernährungsphysiologische Wissen sowie praktische Ernährungsempfehlungen zur Verfügung und liefert damit eine fundierte Basis für eine vernünftige Entscheidung über das zukünftige Ernährungsverhalten. Außerdem beschreibt Prof. Leitzmann die Entwicklung des Veganismus und untersucht die Motive von Veganern.

Denn vor dem Hintergrund zunehmender ernährungsbedingter Krankheiten in den Wohlstandsgesellschaften, dem Hunger von fast einer Milliarde Menschen in den armen Ländern, dramatischen ökologischen Veränderungen wie Klimawandel, Regenwaldabholzung und Zerstörung unserer Lebensgrundlagen sowie dem milliardenfachen Leid der Tiere in der Massentierhaltung findet die rein pflanzliche Ernährung zunehmend ein stärkeres öffentliches Interesse.

Prof. Dr. Claus Leitzmann, geb. 1933, ist Biochemiker, einer der bekanntesten Ernährungswissenschaftler Deutschlands und führender Experte auf dem Gebiet der Vollwerternährung. Er wurde bereits 1979 Vegetarier.



Auf DVD und + 4k Ultra HD:
Maleika

Ein Film von Matto Barfuss
mit Max Moor als Sprecher
Informationen: www.maleika.eu

Jetzt auf DVD: MALEIKA

Die Gepardin Maleika bringt sechs Junge zur Welt. Noch ist das Leben für die jungen Geparden ein Spiel und sie werden von ihrer Mutter Maleika geschützt. Mit großer Liebe und beeindruckenden Opfern gelingt es Maleika, ihre Kinder großzuziehen. Denn die Wildnis birgt viele Gefahren. Jedes Abenteuer könnte das letzte sein. Doch nichts ist stärker als die bedingungslose Liebe der Katzenmutter sowie der Wille und Drang ihrer Kleinen, groß und stark zu werden.

Der fesselnde Dokumentar Spielfilm zeigt atemberaubende Naturaufnahmen und gewährt uns tiefe Einblicke in den unberechenbaren und zugleich atemberaubenden Alltag einer Gepardenfamilie. Die Produktion ist ausschließlich und in allen Teilen in der freien Natur ohne Beeinflussungen entstanden! **»Freiheit für Tiere« verlost unter allen Zuschriften (Leserbriefe oder Bestellungen bis zum 31.12.2018) zwei DVDs!**

Regisseur Matto Barfuss ist der breiten Öffentlichkeit als der »Gepardenmann« und UN-Botschafter für biologische Vielfalt bekannt. 2013 traf der engagierte Tierschützer die frei lebende Gepardin Maleika und begleitete sie vier Jahre lang.



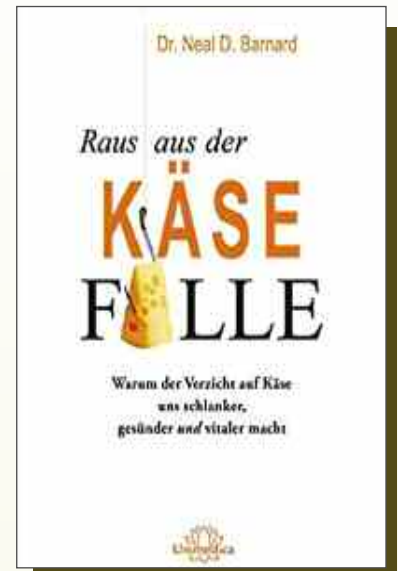
Raus aus der KÄSE-FALLE

Sie lieben Käse? Diese Leidenschaft kann Ihnen zum Verhängnis werden! Dr. Neal Barnard, international renommierter Ernährungsexperte und Bestseller-Autor, hat nach grundlegender Recherche verstörende Fakten über Käse zusammengetragen: Käse ist für diverse Gesundheitsprobleme verantwortlich, darunter Bluthochdruck, Diabetes, Arthritis und Übergewicht. Denn Käse steckt randvoll mit Kalorien, Fett, Salz, Hormonen und Cholesterin. Das Problem: Wir kommen vom Käse nur schwer los. Käse macht uns abhängig, da seine milden Opiate dieselben Gehirnrezeptoren beeinflussen wie Heroin und Morphinum.

Das neue Buch von Dr. Neal Barnard vermittelt neben den wissenschaftlichen Fakten auch die unappetitlichen Hintergründe über die Herstellung von Käse sowie das Schicksal der Tiere in der Milchindustrie. Darüber hinaus enthält »Raus aus der Käsefalle« ein praktisches und im Alltag leicht umsetzbares Programm, mit dem Sie Ihre Käsesucht überwinden, abnehmen, sich vitaler und energiegeladener fühlen und insgesamt gesünder werden können.

Eine Sammlung köstlicher Rezepte hilft Ihnen dabei, Ihre Käselust mit gesunden Gerichten wie Cashew-Parmesan oder Spinat-Süßkartoffel-Lasagne zu stillen. **In der nächsten Ausgabe stellen wir Ihnen das neue Buch »Raus aus der Käsefalle« ausführlich mit Rezepten vor!**

Dr. Neal Barnard, geb. 1953, ist Präsident der Ärzteorganisation PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine) und Professor für Medizin an der George Washington Universität. Er ist einer der führenden Forscher über den Einfluss von Ernährung auf die Gesundheit.



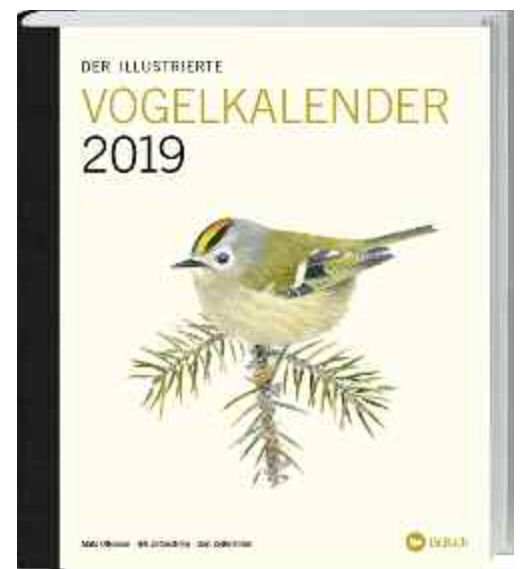
Neal Barnard:
Raus aus der Käsefalle
Warum der Verzicht auf Käse
uns schlanker, gesünder und
vitaler macht
Gebunden, 322 Seiten
Unimedica-Verlag, 2018
ISBN: 978-3-96257-041-5
Preis: 24,80 Euro

Der illustrierte Vogelkalender 2019

Der Vogelkalender 2019 ist ein idealer und praktischer Begleiter für alle, die mehr über Vögel erfahren möchten: Jede Woche wird ein neuer Vogel in Text und Bild vorgestellt, jeden Monat gibt es einen einleitenden Text über die Natur und die Jahreszeiten.

Der illustrierte Kalender bietet Platz für alle möglichen Notizen - nicht nur über Vögel, auch wenn die natürlich ganz besonders gut passen. Mit der hochwertigen Verarbeitung und den wunderschönen Illustrationen ist das Vogel-Tagebuch ein echter Hingucker!

Die Texte für den Vogelkalender verfasste Mats Ottosson, ein preisgekrönter Autor und Journalist, der bereits viele Naturbücher geschrieben hat. Die Zeichnungen stammen von den Brüdern Bill und Dan Zetterström, die zu den besten Vogelzeichnern Schwedens gehören.



Der illustrierte Vogelkalender 2019
Gebunden, 160 Seiten
LV.Buch, 2018
Preis: 18,- Euro