



VEGAN FOR FIT

Warum kann man eine Diät nicht als Wohlfühlprogramm gestalten? So, dass man Übergewicht abbaut und Defizite ausgleicht? »Diät muss nichts mit Verzicht und Quälerei zu tun haben«, so Attila Hildmann, Deutschlands bekanntester Vegankoch, der Millionen Zuschauer bei Stefan Raab, Stern TV & Co. begeisterte. »Man kann schlemmen und trotzdem schlank bleiben und gesund sein.« So gibt es in seinem Diät- und Fitnessbuch nicht nur lecker gefüllte Paprika, sondern auch Fitness-Torte - mit vielen Früchten, vitamin- und mineralstoffreich und voller Antioxidantien. Und: Die Zeiten sind vorbei, in denen Eiscreme ein schlechtes Gewissen hervorruft. Das Geheimnis sind die hochwertigen Zutaten: »Ich finde, die Nahrung sollte immer auch die Medizin sein - das hat ja schon Hippokrates gesagt.«

In *Vegan for Fit* zeigt Attila Hildmann, was man mit einem Rundum-»Reset« von Körper und Geist in 30 Tagen erreicht. Die verblüffenden Erfahrungen, die die Teilnehmer in den Testreihen seiner »Facebook-Challenge 2012« mit dieser Diät-Form gemacht haben, sprechen für sich. Viele der »Probanden« kommen im Beileger des Buchs ausführlich zu Wort. Für die meisten Menschen entsteht bei Attilas Challenge zum ersten Mal im Leben ein Gefühl dafür, wie es sich anfühlt, sich konsequent richtig zu ernähren: ohne gehärtete Fette, ohne Cholesterin, ohne Hormone, ohne Trennmittel, ohne künstliche Farbstoffe, ohne Emulgatoren und ohne leere Kohlenhydrate.

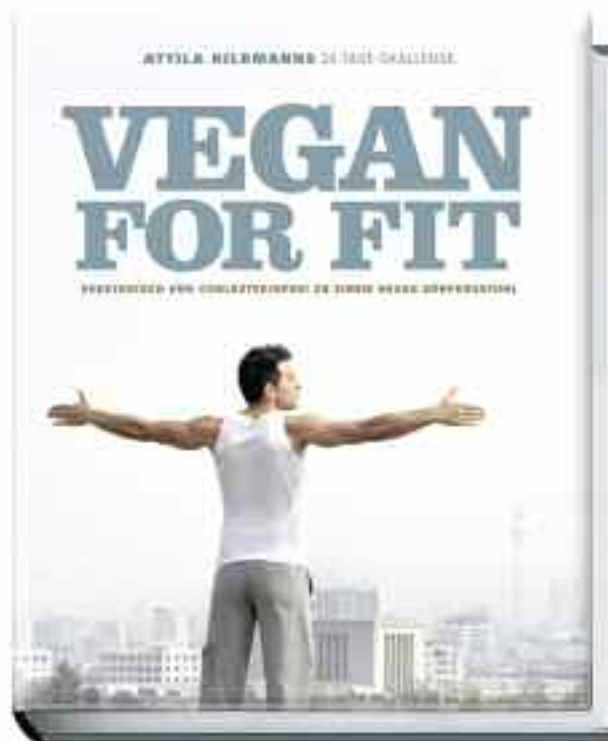
In kürzester Zeit erholt sich der Körper vom Dauerbeschuss durch chemische Zusatzstoffe. Mehr als ein Dutzend ernährungsbedingte Leiden oder Zivilisationsbeschwerden bilden sich spontan zurück. Zudem verschwinden überflüssige Pfunde mit der vitalstoffreichsten Diätform, die bisher bekannt ist. Das Ernährungsprogramm des angehenden Physikers orientiert sich dabei an modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die übereinstimmend eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung empfehlen, um auch vor Herzinfarkt, Krebs und Schlaganfall wirksam zu schützen.

»Das beste Diätbuch aller Zeiten« (O-Ton Attila Hildmann) erscheint im September 2012.



Foto aus: Vegan for Fun

Attila Hildmann, Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1, ist ein wahrer Meister trickreicher Rezeptideen, die auch den verwöhntesten Gaumen begeistern.



Attila Hildmann: **VEGAN FOR FIT**
Becker-Joest-Volk-Verlag · ISBN: 978-3938100813
Erscheint September 2012 · Preis: 24,95 Euro



DVD-Dokumentation Gabel statt Skalpell Gesünder Leben ohne Fleisch

In den USA beträgt der Anteil der krankhaft Fettleibigen über 30 Prozent. Die Ausgaben für Krankheiten im Zusammenhang mit Übergewicht verursachten bereits 2009 allein in den USA ca. 150 Milliarden Dollar - fast doppelt so viel wie 10 Jahre zuvor... Doch die Deutschen haben mittlerweile mächtig (!) aufgeholt: Wir sind in Sachen Übergewicht immerhin schon Nummer 1 in Europa! Rund 67 Prozent der erwachsenen Männer und 53 Prozent der Frauen sind zu dick oder sogar adipös, haben also einen Body-Mass-Index (BMI) ≥ 25 . Ein fragwürdiger Rekord... Dass falsche Ernährung, vor allem der übermäßige Konsum von tierischem Eiweiß, die Hauptursache für etliche Volkskrankheiten darstellt, zeigt die Dokumentation »Gabel Statt Skalpell« (Originaltitel: »Forks Over Knives«), die am 28.9.2012 erscheint.

Der renommierte Biochemiker Prof. Dr. T. Colin Campbell leitete in den 1970er und 1980er Jahren die sogenannte China Study, die vermutlich umfassendste Studie, in der ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen dem Verzehr von tierischen Produkten und dem Auftreten von Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und Rheuma beim Menschen nachgewiesen werden konnte. Beteiligt waren hierbei zwei westliche Universitäten sowie die Chinesische Akademie für Präventivmedizin.

In »Gabel Statt Skalpell« werden u. a. Patienten begleitet, deren Gesundheitszustand sich auf beeindruckende Weise verbesserte, nachdem sie ihren Speiseplan auf eine rein pflanzliche Ernährung umgestellt hatten. Daneben kommen Prof. Dr. Campbell und weitere Wissenschaftler zu Wort, die von ihren Forschungsergebnissen berichten und konkrete Ratschläge geben, wie durch vegane Ernährung gesundheitliche Vorschäden und chronische Erkrankungen erfolgreich bekämpft werden können.

Die undogmatische Dokumentation verdeutlicht ohne erhobenen Zeigefinger, dass man sich im Hinblick auf eine gesunde und lebenswerte Zukunft dringend von falschen Essgewohnheiten verabschieden sollte - und das sogar ohne auf die ethisch fragwürdigen Aspekte von Massentierhaltung, gigantischer Tierfutterproduktion und die dadurch voranschreitende Umweltzerstörung eingehen zu müssen.



Ab 28. September auf DVD:
Dokumentation »Gabel Statt Skalpell«
Gesünder leben ohne Fleisch

Originaltitel: »Forks Over Knives« (USA, 2011)
Regie: Lee Fulkerson
Laufzeit: ca. 96 Minuten
FSK: Ohne Altersbeschränkung
polyband Medien · ASIN: B008CVISJ4
Preis: ca. 19,99 Euro



Naturkinder

»So lange ich mich erinnern kann, haben viele meiner schönsten Kindheitserinnerungen mit Erlebnissen in der Natur zu tun; Urlaub in den Bergen oder am Meer, Ferien auf dem Bauernhof, Sommertage am See, Lagerfeuer mit Freunden bis spät in die Nacht«, schreibt Caroline Hosmann in ihrem Buch *Naturkinder*. Zu einer glücklichen und gesunden Kindheit gehören die Natur und der Kontakt zu Tieren einfach dazu. In einer Zeit, in der Kindheit immer mehr von Fernsehen, Internet, Computerspielen und Plastikspielzeug bestimmt ist, ist es umso wichtiger, Kinder Natur erleben zu lassen: für ihre körperliche und seelische Gesundheit, aber auch, um eine Achtung vor dem Leben der Natur und der Tiere in den Kindern fest zu verankern.

Das Buch *Naturkinder* stellt eine Fülle von Ideen und Projekten vor – für Eltern, aber auch für Kindergärten, Schulen und Kindergruppen: von Blumenkränzen bis Blumenbuttons, vom Selber-Marmelade-Kochen bis zur Wildkräutersuppe, vom Naturkosmetik-Selber-Herstellen bis zum Basteln, Malen und Werken mit Naturmaterialien, vom Erleben der Natur mit allen Sinnen bis zum Bau von Insektenhotels sowie vielfältige Spiele für draußen: Zapfenweitwurf, Rindenschiffchen bauen, Wanderstock schnitzen...



Anliegen der Autorin ist es, den Kindern Achtung und einen respektvollen Umgang mit der Natur zu vermitteln: »Wir lassen keinen Müll in der Natur«, »Wir gehen behutsam mit den Tieren und ihren Wohnungen um«, »Wir reißen nicht mutwillig Äste von Bäumen ab oder Pflanzen aus.«

Auch für Tierschutzprojekte gibt es schöne Anregungen: mit einfachsten Materialien ein Insektenhotel bauen, Blumen und Kräuter für Wildbienen und Schmetterlinge sähen und anpflanzen, Tiere beobachten, Nistkästen bauen und Vögel füttern.

Die informativen Texte und zaubernden Bilder bieten kreative Inspiration für alle, die Kinder zu grünen Entdeckungen motivieren und Leben in und mit der Natur nahe bringen möchten.

Die Autorin

Caroline Hosmann lebt mit ihrer Familie im Süden von München. Sie ist Gruppenleiterin der Naturkinder-Gruppe, die vom Landesbund für Vogelschutz organisiert wird, und Verfasserin des Blogs www.naturkinder.com.

Das Buch

Caroline Hosmann: Naturkinder
Ideen, Rezepte und Aktionen für drinnen und draußen
160 Seiten, durchgehend Farbfotos und Illustrationen
Verlag HAUPT, 2012 · ISBN 978-3-258-60029-1
Preis: 24,80 Euro (D), 25,60 Euro (A), 32,90 CHF



Insektenhotel

Ein Insektenhotel zu bauen, macht nicht nur den Kindern, sondern in erster Linie den Wildbienen eine Freude, auch wenn das Hotel schlicht ist.

Man benötigt dazu diverse Äste, die wir von unseren Ausflügen mitbringen. Wildbienen bauen ihre Nester in Löchern oder hohlen Ästen, daher sammeln wir für diese Projekt vorwiegend Holunderzweige, die man aushöhlen kann und Knötlich. Bestens geeignet sind auch dünne Bambusrohre, die vielleicht ein Gartenbesitzer erübrigen kann.

Die einfachste Bauvariante besteht aus einer Hand voll solcher Äste, die alle etwa gleich lang sind und mit einer Gartenschnur zusammengebunden und aufgehängt werden.

Wenn man ein paar leere Metall Dosen übrig hat, füllt man den Boden mit einer dünnen Lehmschicht auf, in die man die hohlen Zweige steckt. Die Dosen können noch mit wetterfesten Farben oder Serviettentechnik verziert und anschließend mit einer Schnur oder an der Wand befestigt werden.

Die Insektenhotels sollten an einem sonnigen Platz angebracht werden und möglichst so, dass sie nicht nass werden.

Aus: *Caroline Hosmann: Naturkinder*





Neu auf DVD und BLUE RAY: Die Königin der Erdmännchen



Der Kinofilm »Die Königin der Erdmännchen« erzählt das Leben einer Erdmännchen-Familie in der Kalahari Wüste: Wir erleben die Geschichte des Erdmännchen-Mädchens Blümchen, das schließlich zur Anführerin der kleinen Wüstenbewohner wird. Obwohl der Erdmännchen-Film als Familien-Abenteuer wie Ice Age & Co. daherkommt, handelt es sich um einen hochinteressanten Dokumentarfilm: Zehn Jahre lang studierten Wissenschaftler der Universität Cambridge eine Erdmännchen-Familie in Südafrika. Mit einem speziellen Kamerasystem rund um die Erdmännchen-Tunnel im Wüstenboden begleitete das Filmteam das spannende Leben der quirligen Wüstenbewohner.

Während der jahrelangen Beobachtung der Erdmännchen-Familie beobachteten die Wissenschaftler bei den einzelnen Erdmännchen charakteristische Merkmale und gaben ihnen Namen. Aus dem Filmmaterial und den Beobachtungen der Wissenschaftler entstand eine spannende Kino-Dokumentation, die Klein und Groß gleichermaßen begeistert.

Die Geschichte

Während ein Sandsturm tobt, werden Blümchen und ihre drei Geschwister im Erdmännchenbau geboren. Ihre Mutter Holly ist die Anführerin der Erdmännchen-Sippe. Blümchen ist das erste der neu geborenen Erdmännchen, die auf dem Bau hinaus in die Kalahari krabbelt. Bis sie schließlich zur charakterstarken Anführerin der kleinen Wüstenbewohner wird, muss sie viele Gefahren und Abenteuer bestehen.

Atemberaubende Aufnahmen aus der Kalahari Wüste, unterlegt mit ergreifender Musik des französischen Komponisten Laurent Ferlet, machen den Film zu einem eindrucklichen Erlebnis.



Fotos: Sunfilm Entertainment

**Neu auf DVD, BLU-RAY + 3D BLU-RAY:
Die Königin der Erdmännchen**

Regie: Chris Barker, Mike Slee
SUNFILM Entertainment · Laufzeit ca. 73 Min
Freigegeben ab 6 Jahren