www.freiheit-fuer-tiere.de

Das Magazin für alle Tierfreunde

FREIHEIT für Tiere

Nr. 1 / 2019
D 4,95 Euro
A 5,95 Euro
CH 6,60 SFr.

Tierschutz international
Ein Zuhause für Orang-Utan-Waisenkinder

Tierschutz
Erfolg: OBI beendet Heimtierverkauf

Recht
Gnadenhof in Baden-Württemberg endlich jagdfrei

Wissenschaft
Die Sprache der Tiere: Wie wir einander besser verstehen

Sportler mit Pflanzenkraft
Von Formel I, Tennis, Radsport, Eishockey bis zur Bundesliga

Lebensräume
Die Vogelinsel im Genfer See

Ernährung & Gesundheit
Welche Vorteile bringt pflanzliche Ernährung?

Inhalt

TIERNACHRICHTEN 3

Tierbaby-Fotos verderben Lust auf Fleisch 3
Vereinte Nationen: Fleisch »das dringendste Problem der Welt« 3
Schonung von Füchsen in Nationalparks: Ein Erfolgsmodell 4
Erfolg für den Tierschutz: OBI verkauft keine Tiere mehr! 5

TIER- UND MENSCHENSCHUTZ 6

Tote und Verletzte: Schluss mit der Hobbyjagd!

RECHT: KEINE JAGD AUF MEINEM GRUNDSTÜCK 10

Gnadenhof in Baden-Württemberg: Eulhof endlich jagdfrei!

WISSENSCHAFT 12

Die Sprache der Tiere:
Wie wir einander besser verstehen

LEBENSRÄUME 22

Die Vogelinsel im Genfer See 22
Jagdfreier Kanton Genf: Internationale Bedeutung für den Vogelschutz 24

TIERSCHUTZ INTERNATIONAL 26

Orang-Utan-Station auf Borneo in Indonesien:
Wo Orang-Utan-Waisenkinder ein Zuhause haben und in die Schule gehen

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT: VEGAN & SPORT 34

Von Formel I, über Tennis, Radsport und Eishockey bis zur Bundesliga:
Sportler mit Pflanzenkraft 34

Vorteile pflanzlicher Ernährung für Sportler
... und für jeden, der Leistung in Beruf und Freizeit bringen will 40

LIFESTYLE: TIERFREUNDLICHE REZEPTE 46

Vegane Kraftstoff-Rezepte für mehr Power im Sport und pure Lebensfreude:
NO MEAT ATHLETE: Das Kochbuch 46
Rezepte: Herzhaftes Porridge · Rote-Bete-Bourguignon

Milch, Käse & Rührei selbst zubereiten: 100 % pflanzlich,
100 % tierfreundlich, 100 % cholesterin- und lactosefrei 52
Rezepte: Frischkäse natur & Walnusskäse 54

TIPPS ZUM VERSCHENKEN UND SELBER SCHENKEN 58

DAS Standardwerk über vegane Ernährung: Veganismus von Claus Leitzmann 58
Jetzt auf DVD: MALEIKA 58
Raus aus der KÄSE-FALLE 59
Der illustrierte Vogelkalender 2019 59

LESERSERVICE & BRENNGLAS-SHOP 60

Leserbeiträge · Impressum 60
Brennglas-Shop 62

Titelbild: Vier Pfoten

Tierbaby-Fotos verderben Lust auf Fleisch

Ein süßes Kälbchen, ein Lämmchen oder ein Babyschwein: Sehen Menschen Fotos von Tierkindern, vergeht vielen der Appetit auf Fleisch. Dies zeigt eine Studie von Psychologen der britischen *Lancaster University*.

Die Psychologen zeigten Männern und Frauen Bilder von Tierbabys. Sowohl Männer als auch Frauen fanden die Tierkinder süß, verletzlich und empfanden ihnen gegenüber Gefühle von Zärtlichkeit und Wärme. Wenn neben einem Fleischgericht ein Bild von einem Kälbchen legten, hatten die Studienteilnehmer deutlich weniger Appetit, das Fleisch zu essen. Ein Bild von einer Kuh machte dagegen kaum einen Unterschied. Vor allem Frauen verging der Appetit Fleisch, wenn ein Foto von einem Tierkind der entsprechenden Art daneben lag.

Quelle: Jared Piazza, Neil McLatchie & Cecilie Olesen: Are Baby Animals Less Appetizing? Tenderness toward Baby Animals and Appetite for Meat. In: Journal Anthrozoös, Volume 31, 2018.

Bild: Natalia Chircova - Fotolia.com

Beim Anblick von Tierkindern entwickeln wir Gefühle von Zärtlichkeit und Wärme.

Vereinte Nationen: Fleisch »das dringendste Problem der Welt«

Die Vereinten Nationen prangern Fleisch als »das dringendste Problem der Welt« in Bezug auf die Umwelt an.

Laut der UN hat der Einsatz von Tieren als Technologie zur Nahrungsmittelproduktion »uns an den Rand der Katastrophe gebracht«. »Die zerstörerischen Auswirkungen der Tierhaltung auf unsere Umwelt übertreffen bei weitem die jeder anderen Technologie auf der Erde«, heißt es in einer UN-Erklärung.

Quelle: Tackling the world's most urgent problem: meat. UN Environment, 26.9.2018
www.unenvironment.org/news-and-stories/story/tackling-worlds-most-urgent-problem-meat

Bild: beyondmeat.com

Die UN zeichneten die Vegi-Firmen »Beyond Meat« und »Impossible Foods« mit dem »Earth Award« aus.

Milch und Fleisch schaden der Umwelt mehr als Ölindustrie

Eine Studie hat die Auswirkungen der Milch- und Fleischproduktion auf die Umwelt gemessen. Sie sind verheerend:

- Über 80 Prozent der weltweiten Anbauflächen werden für die Herstellung von Fleisch- und Milchprodukten eingesetzt.
- Nur 18 Prozent der von der gesamten Weltbevölkerung konsumierten Kalorien stammen aus Fleisch- und Milchprodukten.
- Die Milch- und Fleischindustrie ist für 58 Prozent der auf der ganzen Welt verursachten Treibhausemissionen und 56 Prozent der Wasserverschmutzungen verantwortlich - und schadet der Umwelt dadurch mehr als die Ölindustrie.

»Vegane Ernährung ist der effizienteste Weg, die schädlichen Auswirkungen der Menschheit auf den Planeten zu reduzieren«, sagte Studienleiter Joseph Poore von der Universität in Oxford, der während der vier Jahre Forschungsarbeit zum Veganer wurde.

Quelle: J. Poore, T. Nemecek: Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. In: Science, Vol. 360, Issue 6392, pp. 987-992, 2018 · science.sciencemag.org/content/360/6392/987

Schonung von Füchsen in Nationalparks: Ein Erfolgsmodell

Bild: Soru Epotok - fotolia.com

In elf von 16 deutschen Nationalparks findet keine Fuchsjagd mehr statt. Es gab keine Zunahme der Fuchspopulation und keine Probleme mit dem Natur- oder Artenschutz.

Von Dag Frommhold, Aktionsbündnis Fuchs

Eine Umfrage des *Aktionsbündnisses Fuchs* zeigt, dass die allermeisten deutschen Nationalparks die Fuchsjagd ganz unterbunden oder zumindest stark eingeschränkt haben - mit durchweg positivem Fazit.

Jäger wehren sich mit allen Mitteln gegen die Ausweisung größerer Gebiete, in denen die Jagd ruht. Kaum verwunderlich, zeigen Erfahrungen etwa mit fuchsjagdfreien Regionen im Ausland doch, dass die natürlichen Regulationsmechanismen sowohl in naturbelassenen Gebieten als auch in der modernen Kulturlandschaft ohne Jagd auf Beutegreifer problemlos funktionieren. Ob in Luxemburg, wo Füchse seit 2015 nicht mehr gejagt werden, im weitestgehend jagdfreien Schweizer Kanton Genf oder in den Dünengebieten Nordhollands: Weder ist es dort zu der stets von den Jagdverbänden prognostizierten »Explosion der Fuchsbestände« gekommen noch hat sich die Situation bedrohter Arten verschlechtert. Im Gegenteil: Genf beispielsweise erfreut sich heute einer deutlich höheren Diversität und Dichte der Wasservogelfauna; gerade auch bedrohte Arten haben vom Jagdverbot profitiert. In Luxemburg deuten aktuelle Zahlen darauf hin, dass die Verbreitung des Fuchsbandwurms seit dem Jagdverbot rückläufig ist.

In Deutschland sorgt die einflussreiche Jagdlobby durch massiven politischen Druck jedoch dafür, dass Füchse und andere Beutegreifer praktisch flächendeckend bejagt werden dürfen. Selbst die Einführung noch so kurzer Schonzeiten - wie zuletzt in Hessen - torpedieren die Jagdverbände vehement.

11 Nationalparks: Keine Fuchsjagd

Dass es auch anders geht, beweisen Erfahrungen auch in Deutschland: In elf der 16 deutschen Nationalparks findet keine Fuchsjagd mehr statt; in drei weiteren ist sie stark eingeschränkt und auf kleine Gebiete konzentriert, vornehmlich auf Drängen privater Geflügelhalter. Lediglich im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer werden Füchse weitgehend ohne Einschränkungen zum vermeintlichen Schutz von Küstenvögeln bejagt. Ob diese Maßnahmen sinnvoll sind, ist jedoch fraglich, da die Fuchsdichte nach Angaben der Parkverwaltung nicht erfasst wird und keine systematische Erfolgskontrolle der Bejagung stattfindet. Vom Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer hat das *Aktionsbündnis Fuchs* trotz mehrmaligen Nachfassens keine Antwort erhalten.

Mehrere dieser Fuchsjagdverbote sind jüngeren Datums: In drei Nationalparks wurde die Fuchsjagd in den letzten zwölf Jahren verboten oder eingeschränkt - und das aus gutem Grund: Weder registrieren die Verwaltungen der fuchsjagdfreien Parks eine Zunahme der Fuchspopulation in den letzten 15 Jahren noch berichten sie von Problemen im Natur- oder Artenschutz, die mit Füchsen im Zusammenhang stehen.

Jagd kann Füchse nicht »regulieren«

In einer wissenschaftlichen Schrift zu Rotfuchs und Dachs begründet die Verwaltung des Nationalparks Bayerischer Wald auch, warum dies so ist: Wo Füchse nicht bejagt werden, leben sie in stabilen Familiengemeinschaften zusammen und bekommen weniger Nachwuchs – im Nationalparkgebiet durchschnittlich nur 1,7 Welpen pro Wurf. Greift der Mensch mit Flinte und Falle in dieses soziale Gefüge ein, brechen die Gruppen jedoch auseinander, und die Geburtenrate steigt stark an. Verluste werden dadurch wieder ausgeglichen. Jagd hat also keinen nachhaltigen Einfluss auf die Fuchsdichte.

Das Jagdverbot auf Füchse, das in den allermeisten deutschen Nationalparks herrscht, ist ein wahres Erfolgsmodell. Es belegt einmal mehr, dass die grausame, flächendecke Verfolgung von Füchsen vollkommen unsinnig ist.

Informationen: Aktionsbündnis Fuchs
www.aktionsbuendnis-fuchs.de
Übersicht Nationalparks:
www.aktionsbuendnis-fuchs.de/single-post/SchonungFuechse

Erfolg für den Tierschutz: OBI verkauft keine Tiere mehr!

Die Baumarkt-Kette *OBI* hat nach zwei Recherchen der Tierrechtsorganisation PETA und Berichterstattung in den Medien mitgeteilt, dass sie den Verkauf von Nagetieren wie Zwergkaninchen, Meerschweinchen und Hamstern sowie von Reptilien beenden wird. Das Beispiel macht Mut: Aufklärung durch Tierrechtsorganisationen, der Einsatz von Tierfreunden und die Reaktion von Verbrauchern können Tierleid beenden!

Hintergrund: 2015 hatte eine PETA-Recherche aufgedeckt, dass ein großer Teil der im Handel verkauften Heimtiere aus tierquälerischen Zuchtanlagen stammten. Filmaufnahmen zeigten Kaninchen, Meerschweinchen und Hamster, die in Zuchtanlagen unter schlimmsten Bedingungen für den Handel »produziert« werden. Auch die Baumarktkette *OBI* war betroffen. Nachdem schockierende Bilder in Presse und Fernsehen gezeigt wurden, verkündete *OBI*, den Verkauf von Tieren zu beenden. Doch eine neue PETA-Recherche brachte 2018 an die Öffentlichkeit, dass weiterhin Kleintiere wie Kaninchen, Meerschweinchen, Fische und sogar Reptilien in einigen OBI-Filialen angeboten wurden. »Freiheit für Tiere« berichtete ausführlich in Ausgabe 4/2018.

Nachdem PETA zwei Protestaktionen am 8. August vor *OBI*-Märkten in Nürnberg und Erlangen angekündigt hatte, teilte die Baumarkt-Kette am 6. August 2018 in einem Schreiben an die Tierrechtsorganisation mit, dass *OBI* Tierschutz am Herzen liege und dass *OBI* »stets von allen relevanten Stellen wie Veterinären, Tierheimen und Tierärzten eine art- und fachgerechte Tierhaltung bescheinigt bekommen« habe. »Wir haben uns dennoch aus betriebswirtschaftlichen Gründen dazu entschlossen, den Verkauf von lebenden Nagern und Reptilien einzustellen! Der Verkauf von Nagetieren ist gänzlich in unseren Märkten eingestellt und Anlagen hierzu bereits abgebaut. Lediglich ein *OBI* Markt (Erlangen, Neumühle 1) führt derzeit noch Nager im Sortiment, um einen kontrollierten Abverkauf und Ausstieg zu gewährleisten. Der Verkauf von Reptilien ist in vier unserer Märkte bereits eingestellt und die Anlagen hierzu abgebaut. Die restlichen Märkte verkaufen aktuell noch ihre Bestände ab.«

Neben *OBI* wollen auch die Baumarktketten *toom* und *Praxis* keine Heimtiere mehr verkaufen. Der Zoohändler *Kölle Zoo* und die Gartencenterkette *Dehner* haben einen Ausstieg aus dem Reptilienhandel angekündigt. *Fressnapf* und *Das Futterhaus* stellten zwar Verbesserungen für den Tierschutz in Aussicht, wollen aber am Handel mit Reptilien festhalten.

Bild: cuhle-fotos - Fotolia.com

Tiere gehören nicht in Baumärkte!

Bild: PETA

Tausende Tiere - wie diese Reptilien - vegetieren in Zuchtanlagen und bei Großhändlern unter tierquälerischen Bedingungen.

Was können Sie tun, damit die Tierquälerei für den Heimtierhandel endlich aufhört?

Wenn Sie sehen, dass in Baumärkten oder Gartencentern lebende Tiere verkauft werden, sprechen Sie freundlich aber bestimmt mit den Mitarbeitern, dass lebende Tiere nicht in Baumärkte oder Gartencenter gehören! Wenden Sie sich gegebenfalls auch an die Geschäftsführung bzw. Marktleitung. Machen Sie deutlich, dass Sie nicht mehr in dem Markt einkaufen werden, solange er lebende Tiere verkauft!

Bitte fordern Sie die Bundesregierung auf, die Privathaltung exotischer Tiere zu verbieten!
Film ansehen & Petition unterzeichnen:
http://reptilienhandel.peta.de/

Tote und Verletzte:

Schluss mit der Hobbyjagd!

Es könnte jedem von uns passiert sein: Stellen Sie sich vor, Sie sind mit dem Auto auf der Bundesstraße unterwegs. Plötzlich durchschlägt die Kugel eines Jägers die Scheibe und tötet Ihre Frau, Ihren Mann, Ihr Kind, einen anderen Familienangehörigen, einen guten Freund - oder Sie selbst.

Genau diese Situation hat sich im August 2018 auf einer Bundesstraße in Bayern ereignet, als Jäger in einem angrenzenden Maisfeld auf Wildschweine schossen: Während einer Autofahrt auf der B16 bei Nittenau in Bayern wurde der 47-jährige Harald S. von einem Projektil aus einem Jagdgewehr tödlich getroffen. Harald S. war als Beifahrer mit seinem Schwager unterwegs, als eine Gewehrkugel die Scheibe auf der Beifahrerseite durchschlug. »Obwohl der 61-jährige Fahrzeuglenker, unmittelbar nachdem sein Beifahrer zusammengesackt war, Erste-Hilfe leistete und den Rettungsdienst verständigte, konnte der eintreffende Notarzt nur noch den Tod des 47-jährigen Beifahrers feststellen«, so das Polizeipräsidium Oberpfalz.

Dies war nicht der erste tödliche Jagdunfall des Sommers: Bei einer Erntejagd in Thüringen und bei einer Gänsejagd im Münsterland wurden Jäger von ihren Jagdkollegen aus Versehen erschossen.

Tier- und Menschenschutz: Schluss mit der Hobbyjagd!

So wie im Fall von Harald S. werden aber auch immer wieder völlig Unbeteiligte Opfer der Hobbyjagd: Im thüringischen Großsaara wurde ein 6-jähriges Mädchen in einer Gartenanlage durch einen Schuss schwer verletzt - Jäger hatten angrenzend eine Erntejagd veranstaltet. Ein 36-jähriger Autofahrer wurde von Schrotkugeln in den Hals getroffen, als ein Jäger im westfälischen Wandhofen Jagd auf Tauben machte.

In unserem Nachbarland Italien hat ein Jäger in Ligurien am 30. September auf der sonntäglichen Jagd nach Wildschweinen einen 18-jährigen Spaziergänger erschossen. Die italienische Regierung hat daraufhin angekündigt, die Jagd an Sonntagen zu verbieten. Damit will sie die zunehmende Zahl von Jagdunfällen bekämpfen, die in diesem Jahr schon 22 Todesopfer und 77 Verletzte gekostet haben.

Wie viele Menschen müssen noch leiden und sterben, bis die Hobbyjagd in Deutschland endlich verboten wird?

Bild: Shutterstock

Jedes Jahr sterben in Deutschland bis zu 40 Menschen durch Jäger und Jägerwaffen. Alleine in Deutschland. Dazu kommen die erschreckend vielen Fälle, bei denen der Ausgang zwar nicht tödlich war, dem Opfer aber beispielsweise ein Bein amputiert werden musste. Opfer wurden sowohl Jägerkollegen und Treiber, aber auch die Ehefrau und die Kinder von Jägern, der Schwager, sowie Nachbarn, Spaziergänger, Bergwanderer, Mountainbiker, Pilzsammler oder spielende Kinder.

Tote und Verletzte durch Hobbyjäger, Bedrohung von Spaziergängern

Lesen Sie eine Auswahl von Meldungen über Jagdunfälle und Straftaten mit Jägerwaffen der letzten Monate in Deutschland:

13.9.18: Schießt Jäger auf Spaziergänger?

Aufregung im Kreis Augsburg: Anwohner berichten, ein Jäger habe in Richtung von Spaziergängern geschossen. »Ich ging instinktiv in Deckung und rief, um auf mich aufmerksam zu machen«, berichtet ein Mann, der auf den Wiesen vor Adelsried mit seinem Hund spazieren ging. Mehrere Schüsse seien gefallen. Vor ein paar Wochen sei ein dunkler Geländewagen auf eine junge Frau zugerast. Ein Jäger habe gedroht, sie solle ihre beiden Hunde an die Leine nehmen, sonst passiere etwas. »Ich dachte, der schießt noch auf meine Hunde«, sagte sie gegenüber der Augsburger Allgemeinen. *(»Wir haben Angst«: Schießt in Adelsried ein Jäger auf Spaziergänger? Augsburger Allgemeine, 13.9.2018)*

14.8.18: Beifahrer starb durch Schuss durch Jäger

Tödlicher Schuss auf der Bundesstraße: Während einer Autofahrt auf der B16 bei Nittenau in Bayern wurde ein Beifahrer von einem Projektil aus einem Jagdgewehr getroffen. Zum betreffenden Zeitpunkt habe nach Polizeiangaben bei Nittenau eine Jagd stattgefunden - offenbar eine »Erntejagd« in einem Maisfeld. *(Beifahrer wurde auf B16 von Jagdgewehrkugel getötet. Passauer Neue Presse, 14.8.2018)*

8.8.18: Jäger schießt auf Ehefrau

Weil er bei einem Ehestreit auf seine 29 Jahre jüngere Frau geschossen hat, ist ein 71-jähriger Jäger vor dem Landgericht Stuttgart angeklagt - wegen versuchten Totschlags und gefährlicher Körperverletzung. Der Jäger soll mit seiner 42-jährigen Frau in Streit geraten sein und griff dabei zur Waffe. Die Frau floh zu den Nachbarn. Der Mann sei ihr laut Anklage gefolgt und habe in der Küche der Nachbarn auf seine Frau angelegt. Die Nachbarin habe ihm einen Stoß versetzt, der Schuss verfehlte sein Ziel. Durch den Knall wurde die Nachbarin am Trommelfell verletzt. Der Lebensgefährte der Nachbarin habe versucht, dem Jäger die Waffe zu entnehmen, in dem Gerangel sei ein zweiter Schuss losgegangen, der den Lebensgefährten an der Hand verletzte. *(Landgericht Stuttgart: Auf Ehefrau geschossen. Stuttgarter Nachrichten, 8.8.2018)*

29.7.18: Betrunkener Jäger schießt um sich

»Drei Verletzte in Burg (Spreewald): Jäger verschanzt sich vor Polizei und gibt Schüsse ab«, meldet *Antenne Brandenburg*. Demnach hat ein 51-jähriger Jäger erst seine 81 und 84 Jahre alten Schwiegereltern angegriffen sowie seine Lebensgefährtin, die ihren Eltern zu Hilfe kam. Dann schoss der betrunkene Jäger mit zwei Gewehren auf dem Hof um sich, wodurch auch zwei vorbeifahrende Autos getroffen wurden - zum Glück wurde niemand verletzt. Anschließend versuchte er sich mit einem Schuss selbst zu töten und musste schwer verletzt in ein Krankenhaus gebracht werden. Auch die beiden Schwiegereltern mussten ins Krankenhaus. *(Jäger verschanzt sich vor Polizei und gibt Schüsse ab. Antenne Brandenburg, 29.8.2018)*

23.7.18: Von Jäger mit Pistole bedroht

Ein Jäger soll eine 20-jährige Frau und einen 38-jährigen Mann bei einem Nachtspaziergang in Bad Gandersheim mit der Pistole bedroht haben. Die Frau machte mit einem Bekannten nach einer Feier der örtlichen Kleinkunstbühne einen nächtlichen Spaziergang, bei dem sie einen weiteren Bekannten, einen 32-jährigen Jäger trafen. »Zwischen den allesamt alkoholisierten Beteiligten entwickelte sich ein Streitgespräch, in dessen Verlauf, laut Aussage der Frau, der 32-Jährige eine Schusswaffe gezogen habe und einen Schuss ins Erdreich abgegeben haben soll«, berichtet die Goslarsche Zeitung. Die Frau rief die Polizei, welche die angebliche Tatwaffe sicherstellte. *(Bei Nachtspaziergang mit Pistole bedroht. Goslarsche Zeitung, 23.7.2018)*

>>>

18.7.18: Erntejagd - Jäger erschossen

Bei einer Erntejagd im thüringischen Unterwellenborn wollte eine Gruppe von sechs Jägern in einem Feld auf Wildschweine schießen, die durch die Ernte aufgeschreckt wurden. Plötzlich sei ein 56-jähriger Jäger nach einem Schuss zusammengebrochen und noch am Unfallort gestorben. *(56-jähriger Jäger wird bei Erntejagd erschossen. insuedthueringen.de, 18.7.2018)*

18.7.18: 52-Jähriger stirbt bei Jagdunfall

In Ochtrup im Münsterland ist ein 52-jähriger Jäger bei einem Jagdunfall erschossen worden. Fünf Jäger hatten sich gegen 20:40 Uhr zur Gänsejagd getroffen und dann auf verschiedene Positionen verteilt. Nach der Jagd kamen aber nur vier Jäger zum Treffpunkt. Der fünfte Jäger wurde mit einer Schussverletzung tot hinter einem Maisfeld gefunden. Staatsanwaltschaft und Polizei ermitteln, wer den tödlichen Schuss abgegeben hat. *(Ochtruper starb bei Jagdunfall. Westfälische Nachrichten, 18.7.2018)*

14.7.18 Kind in Garten durch Schuss schwer verletzt

Ein 6-jähriges Mädchen ist in einer Gartenanlage in Großsaara (Thüringen) durch einen Schuss schwer verletzt worden - Jäger hatten angrenzend eine Erntejagd veranstaltet. Laut Polizei sei kurz vor 19 Uhr der Notruf eingegangen. »Bei Eintreffen der Beamten vor Ort vernahmen diese weitere Schüsse im Umfeld der Gartenanlage«, heißt es in der Pressemeldung der Landespolizeidirektion Thüringen. »Im Rahmen der sofort eingeleiteten Ermittlungen mit Unterstützung des Polizeihubschraubers konnte am Rande der Gartenanlage eine Jagdgesellschaft bei der Jagd festgestellt werden, welche die Polizei sofort beendete.« Das schwer verletzte Kind sei nach Gera in ein Krankenhaus gebracht worden. *(Schwer verletztes Kind durch Schuss. Landespolizeidirektion Thüringen, 14.7.2018)*

12.7.18: Jagdunfall - Autofahrer am Hals getroffen

Ein 66-jähriger Jäger wollte im westfälischen Wandhofen Tauben schießen und traf einen 36-jährigen Autofahrer am Hals, weitere Schrotkugeln trafen das Auto. Die Polizei ermittelt wegen gefährlicher Körperverletzung. *(Schütze stellt sich: Versehentlich Autofahrer mit Schrotkugel getroffen. Ruhr Nachrichten, 12.7.2018)*

20.6.18: Spaziergängerin erleidet Knalltrauma

Weil ein Jäger im oberpfälzischen Landkreis Tirschenreuth seine Waffe einschoss, wurden zwei Spaziergängerinnen in unmittelbarer Nähe zum Schützen akut gefährdet. Die zwei Frauen seien gegen 18 Uhr mit ihrem Hund in einem Wiesengrundstück unterwegs gewesen, als der Jäger geschossen habe. Eine der Frauen habe ein Knalltrauma und einen Schock erlitten. *(Jäger schießt seine Waffe ein – Frau erleidet Knalltrauma. Wochenblatt, 20.6.2018)*

25.5.18: Jäger schießt sich durch Bein und Arm

Ein schwerer Jagdunfall hat sich auf einer Wiese im Landkreis Ostallgäu ereignet: Ein 66-jähriger Jäger war am Abend auf seinem Hochsitz, als ihm sein Gewehr vom Hochsitz herunterfiel. Beim Aufprall auf den Boden habe sich ein Schuss gelöst, der das rechte Bein und den rechten Oberarm des Mannes durchschlug. Der Jäger musste mit dem Rettungshubschrauber ins Krankenhaus geflogen und notoperiert werden. *(Jäger (66) in Günzach von eigenem Gewehr angeschossen. all-in.de, 26.5.2018.)*

3.5.18: Jäger erschießt aus Versehen Frau

Ein 50-jähriger Jäger hat bei einer nächtlichen Jagd am 1. Mai offenbar aus Versehen seine 47-jährige Lebensgefährtin, ebenfalls eine Jägerin, erschossen. Die beiden waren im unterfränkischen Landkreis Miltenberg auf der Jagd, als gegen 22.20 Uhr der tödliche Schuss fiel, der die Frau in den Oberkörper traf. Gegen den Jäger wurde wegen fahrlässiger Tötung ermittelt. Vier Tage später ist er bei der Suche nach einem angeschossenen Tier im Wald tot zusammengebrochen - aufgrund eines akuten Herzinfarktes. *(Nach Schippacher Jagdunfall laufen Ermittlungen gegen Mann. Fränkische Nachrichten, 3.5.2018 · Er hatte aus Versehen seine Frau erschossen: Wenige Tage später stirbt er - Ursache steht fest. Offenbacher Post, 8.5.2018.)*

10.4.18: Jagdunfall - Anklage gegen Jäger erhoben

Die Staatsanwaltschaft Zweibrücken hat Anklage gegen einen Jäger wegen schwerer Körperverletzung erhoben. Der Jäger hatte bei einer Drückjagd ins Maisfeld geschossen und statt eines Wildschweins einen Treiber getroffen. Dies meldet der *SWR* am 10.4.2018. Demnach wird dem Jäger vorgeworfen, seine Sorgfaltspflicht verletzt zu haben, weil er das Maisfeld nicht einsehen konnte und abgedrückt hatte, obwohl er nicht sehen konnte, auf was er schießt. Der Treiber wurde schwer verletzt, unter anderen sei die Kniescheibe herausgeschossen worden.

19.3.18: Jäger stirbt bei Jagdunfall

Bei einem Jagdunfall in Richstein (Nordrhein-Westfalen) ist ein 38-jähriger Jäger durch einen Schuss aus seinem eigenen Gewehr erschossen worden. Der Jäger ist in seinem Revier offenbar gestolpert, wodurch sich wohl der tödliche Schuss aus seiner geschulterten Jagdwaffe löste. *(Schuss löst sich – Jäger (38) stirbt bei Jagdunfall. Westfalenpost, 19.3.2018)*

6.3.18: Jäger erschießt Frau, Hund und sich

Im Eifeldorf Barweiler hat ein Jäger seine Frau, seinen Hund und sich selbst erschossen. Beide Eheleute sollen schwer krank gewesen sein. *(Tragödie in der Eifel – Mann erschießt Frau, Hund und sich selbst! lokalo.de, 6.3.2018)*

2.3.18: Schuss trifft Jäger in den Unterleib

Ein 76-jähriger Jäger wurde im Landkreis Celle bei einem Jagdunfall lebensgefährlich verletzt. Der Mann war mit seinem 49-jährigen Schwiegersohn auf der Jagd. Als dieser sein Gewehr nach der Jagd aus dem Auto holte, löste sich ein Schuss aus der noch geladenen Waffe und traf den Schwiegervater in den Unterleib. *(76-Jähriger bei Jagdunfall lebensgefährlich verletzt. Hamburger Abendblatt, 2.3.2018)*

2.2.18 Jäger erschießt Nachbarin

Ein Jäger hat in Darmstadt seine 50-jährige Nachbarin erschossen, Mutter eines zwölf Jahre alten Jungen. Anschließend schoss sich der 45-jährige Waidmann selbst in den Kopf. Laut Staatsanwaltschaft habe der Jäger mit vier Schüssen aus seiner Pistole auf die Frau geschossen: ins Knie, in den Kopf und in den Rippenbogen. *(Frau am Darmstädter Kavalleriesand von vier Schüssen getroffen. Allgemeine Zeitung, 2.2.2018)*

9.1.18: Jäger erschießt sich aus Versehen selbst

Bei der Jagd auf Wildschweine kam ein 56-jähriger Jäger bei Gerstetten durch einen versehentlichen Schuss aus seiner eigenen Jagdwaffe um Leben. Offenbar hatte sich der tödliche Schuss beim Besteigen des Hochsitzes gelöst. Dass ein solcher Jagdunfall mit einem Gewehr passiere, sei nicht so ungewöhnlich, so ein Sprecher des Polizeipräsidiums Ulm. *(Schuss löst sich - Mann stirbt auf der Jagd. Südwestpresse, 9.1.2018)*

Lesen Sie eine Auswahl von Meldungen über Tote durch Jagdunfälle und Straftaten mit Jägerwaffen in Österreich:

6.7.18: Jäger (80) schoss Jäger an

Ein 80-jähriger Jäger hatte bei einer Treibjagd auf einen Hasen gefeuert und dabei einen 25-Jährigen getroffen und schwer verletzt. Der Jagdkollege wurde durch die Schrotkugeln an Kopf, Beinen und Augen getroffen und erlitt bleibende Schäden an der Netzhaut. Das Landesgericht Ried hat den Jäger zu einer Geldstrafe (1.100 Euro Entschädigung) verurteilt. *(Jäger (80) schoss 25-Jährigen an: Geldstrafe. Kleine Zeitung, 6.7.2018)*

3.7.18: Drahtfalle gegen Radler - Jäger verurteilt

Ein Jäger hatte auf einem Waldweg eine gefährliche Drahtfalle gegen Radfahrer und Mopedfahrer gespannt. Das Landesgericht Ried hat ihn wegen versuchter schwerer Körperverletzung verurteilt. Laut Anklage spannte der Jäger ein vier Meter langes, dünnes Drahtseil in einer Höhe von 1,65 Meter zwischen zwei Bäumen. Auf beiden Seiten deponierte er am Boden noch einen längeren Ast. Dass niemand zu Schaden kam, ist einem Zufall zu verdanken: Eine Radfahrerin war aufgrund des Astes auf dem Boden vom Rad gestiegen und hatte dann plötzlich den Draht gesehen. Die Frau erstattete Anzeige. Das rechtskräftige Urteil: sechs Monate auf drei Jahre Bewährung und 2.000 Euro Geldstrafe. Der Jagdschein und die Waffenbesitzkarte waren dem Jäger bereits entzogen worden. *(Schuldspruch wegen Drahtfalle für Biker. Der Standard, 3.7.2018)*

2.3.18: Frau hantiert mit Schusswaffe - tot

Eine 53-jährige Frau aus Lustenau in Österreich erlitt beim Hantieren mit einer Schusswaffe ihres Ehemannes in ihrem Wohnhaus tödliche Verletzungen. Der 59-jährige Ehemann habe sich zu dem Zeitpunkt ebenfalls im Haus befunden. *(Rätsel um erschossene Frau (53) in Lustenau. heute.at, 2.3.2018)*

Bild: Bergringfoto - Fotolia.com

380.000 Jäger bringen in Deutschland jedes Jahr nach eigenen Angaben um die 5 Millionen Wildtiere ums Leben. In Wirklichkeit liegt die Zahl der durch die Jagd getöteten Wildtiere wohl noch wesentlich höher. Hinzu kommen unsere Haustiere: etwa 300.000 Hauskatzen, etwa 30.000 Hunde sowie Pferde und Kühe auf der Weide. Und: Auch Menschen werden Jahr für Jahr Opfer von Jagdunfällen und Straftaten mit Jägerwaffen.

12.1.18 Jagdunfall: Enkel (19) getroffen

Als ein 87-jähriger Jäger in Niederösterreich mit seinem Gewehr hantierte, löste sich ein Schuss und traf den 19-jährigen Enkel. Der Jäger hatte beim Entspannen des Gewehrs in der Wohnung offenbar übersehen, dass sich noch eine Patrone im Lauf befand. Der Schuss löste sich und traf den 19-jährigen Enkelsohn, der sich im Nebenzimmer aufhielt. Er musste mit den Notarzthubschrauber ins Universitätsklinikum geflogen werden. *(Schuss löste sich - Enkerl (19) getroffen. Niederösterreichische Nachrichten, 12.1.2018)*

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

Gnadenhof in Baden-Württemberg:

Eulhof endlich jagdfrei!

Der Eulhof - Lebenshof im Mainhardter Wald e.V. - in Baden Württemberg ist endlich offiziell jagdfrei! Die Grundstückseigentümer brauchten einen langen Atem: Ganze 6 Jahre mussten die Betreiber des Gnadenhofs, Birgit Poller und Wolfgang Spitzlay, dafür kämpfen, bis die Jagd auf ihrem Grundstück endlich verboten wurde.

Bereits 2012, gleich nach dem bahnbrechenden Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte gegen die Zwangsbejagung, stellten die Tierschützer bei der zuständigen unteren Jagdbehörde beim Landratsamt den Antrag auf jagdrechtliche Befriedung.

Doch trotz eindeutiger Entscheidung des höchsten europäischen Gerichts mussten die Eigentümer des Gnadenhofs das Verwaltungsgericht Stuttgart anrufen, um endlich Recht zu erhalten. Mit Erfolg: Am 8.5.2018 entschied das Verwaltungsgericht, dass alle Flurstücke vollständig und ohne Einschränkung jagdrechtlich befriedet werden.

Ein Lebenshof für gerettete Tiere

Doch erzählen wir die Geschichte von Anfang an: Mitte 2007 erwarben Birgit Poller und Wolfgang Spitzlay einen Hof im Mainhardter Wald. Dort bauten sie über die Jahre einen Gnadenhof für gerettete Tiere auf - den Eulhof.

Was sie damals - wie viele Eigentümer von Grundstücken außerhalb geschlossener Ortschaften - nicht wussten: Mit ihren drei Hektar Land waren die Eulhofer automatisch Mitglied in der Jagdgenossenschaft - was bedeutet, dass Jäger auf den Grundstücken die Jagd ausüben dürfen.

Jäger auf dem Grundstück

»Anfang 2009 hatte ich die erste direkte negative Begegnung mit einem Jäger - mit verbalen Attacken und sogar Androhung von Waffengewalt gegen unsere Haustiere«, erinnert sich Wolfgang Spitzlay. »Ich erkundigte mich beim Landratsamt, ob sich dieses Verhalten und die Aussagen des Jägers auf rechtlich einwandfreiem Boden bewegten und ob es tatsächlich so wäre, dass unsere Flächen ohne unser Wissen und ohne unsere Zustimmung von einem Jäger gepachtet wurden. Erst dann erfuhr ich, dass man automatisch Jagdgenosse ist, sobald man Grundstückseigentümer ist. Mir wurden Übersichtspläne oder Karten verwehrt, die mir die Reviergrenzen und die Bereiche, in denen geschossen wird, erläutert hätten (im ländlichen Bereich gehen die Schießbereiche durchaus bis an die Gebäudegrenzen!). Auch die Namen der auf unseren Flächen aktiven Jäger wollte man mir aus Datenschutzgründen nicht nennen. Ein Austritt aus der Jagdgenossenschaft war angeblich nicht möglich.«

Die Eigentümer des Eulhofs erkundigten sich weiter und erfuhren, dass ein deutscher Grundstückseigentümer Klage beim Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte gegen die Zwangsbejagung eingelegt hatte.

Am 26.6.2012 verkündete der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte sein Urteil: Es ist nicht mit dem in der Menschenrechtskonvention garantierten Schutz des Eigentums zu vereinbaren, wenn Grundstückseigentümer, welche die Jagd aus ethischen Gründen ablehnen, zwangsweise Mitglied in einer Jagdgenossenschaft sind und damit die Jagd auf ihrem Grund und Boden gegen ihren Willen dulden müssen.

2012: Antrag auf jagdrechtliche Befriedung

»Nach dem Urteil stellten wir am 1.8.2012 den ersten Antrag auf jagdrechtliche Befriedung«, erzählt Wolfgang Spitzlay. Doch der Antrag musste Anfang September wieder »auf Eis gelegt« werden, da das Urteil des höchsten europäischen Gerichts noch nicht in deutsches Recht umgesetzt war.

Am 6.12.2013 trat das »Gesetz zur Änderung jagdrechtlicher Vorschriften« in Kraft, das Grundstückseigentümern die Möglichkeit gibt, bei der unteren Jagdbehörde einen Antrag zu stellen, dass ihr Grundstück jagdrechtlich befriedet wird. Doch die Antragsstellung gestaltete sich mehr als schwierig: »Ständig wollten die Behörden neue Erklärungen, Belege, Grundbuchauszüge etc. etc.«, berichtet Wolfgang Spitzlay.

Mitte 2015 schalteten die Eulhofer einen Rechtsanwalt ein. »Wir erhielten über ihn die beim Landratsamt erzeugten Akten der Angelegenheit - mit zum Teil haarsträubenden Sitzungsprotokollen und Anwohneraussagen.«

2016: Ein Teil der Grundstücke wird jagdfrei

Die juristische Arbeit des Rechtsanwalts zeigte Erfolg: »Mit Wirkung zum 1.4.2016 wurde uns eine Teilbefriedung zugestanden - mit der Einschränkung, dass zwei Grundstücke ausgenommen würden, da man dort laut Jagdpächter ‚bisher immer so erfolgreich jagen konnte'«, berichtet Wolfgang Spitzlay. »Mit einem Widerspruch erreichte unser Anwalt dann, dass die Befriedung doch für alle Grundstücke gilt - allerdings mit der Ausnahme, dass mehrere ‚Bewegungsjagden' pro Jahr über unsere Flächen stattfinden dürften. Dagegen legten wir auch Widerspruch ein und klagten beim Verwaltungsgericht Stuttgart. Wahrscheinlich um uns abzuschrecken, wurde der Streitwert auf 10.000 Euro festgelegt. Entsprechend hoch waren die Gerichtskosten, die wir vorab zu bezahlen hatten - und da wir zu zweit im Grundbuch stehen, mussten wir beide jeweils die Summe zahlen!«

2018: Verwaltungsgericht Stuttgart gibt Tierfreunden Recht

Wieder mussten die Tierfreunde zwei Jahre warten. Am 8.5.2018 fand endlich die Verhandlung vor dem Verwaltungsgericht statt. »Alle Einwände und Begründungen, die sich die Vertreter der Jagdbehörde zurechtgelegt hatten, wurden vom Gericht zerpflückt und wir bekamen 100%ig Recht«, freut sich Wolfgang Spitzlay. »Die Kosten des Verfahrens muss laut Gericht die Jagdbehörde zahlen. Auf das Geld warten wir allerdings immer noch.«

Nun sollte man meinen, nach diesem eindeutigen Urteil würde nun endlich Ruhe auf dem Eulhof einkehren. Doch es gibt neue Hürden: Das Landratsamt verlangt nun, die Eigentümer des Eulhofs sollen die Flächengrenzen mit rot lackierten Pfählen markieren, die mindestens einen Meter über den jeweiligen Bewuchs hinausragen. Daraufhin haben Birgit Poller und Wolfgang Spitzlay wieder ihren Rechtsanwalt Peer Fiesel eingeschaltet.

»Abgesehen davon halten sich die Jäger nicht an die Befriedung«, sagt Wolfgang Spitzlay. »Immer wieder werden Jagdtrophäen und erschossene Tiere über unsere Grundstücke transportiert - hier hat unser Rechtsanwalt Mitte August ein Hausverbot ausgesprochen. Mal sehen, ob das wirkt...«

Die Eulhofer sind trotz aller Hürden zuversichtlich, dass ihr Grundstück jagdfrei wird. »Schließlich waren wir die ersten hier im Kreis, die eine Befriedung durchgesetzt haben - und da wehren sich die Jäger mit allen Mitteln.« Die Tierfreunde hoffen, dass sie weitere betroffene Grundstückseigentümer zu diesem Schritt ermutigen können!

Kontakt: Eulhof - Lebenshof im Mainhardter Wald e.V.
Eulhof 50 · 74535 Mainhardt - Eulhof
E-Mail: Eulhof@Eulhof.de · www.facebook.com/Eulhof

Sind auch Sie Eigentümer eines Grundstückes, das gegen Ihren Willen bejagt wird?
Informationen: Bürgerbewegung »Zwangsbejagung ade«
www.zwangsbejagung-ade.de

Helfen Sie mit!
Wollen Sie die Bürgerbewegung »Zwangsbejagung ade« und damit 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.

Bild: Wolfgang Kruck - Fotolia.com

Wie wir einander besser verstehen

Die Sprache der Tiere

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Mit Tieren sprechen: Geht das? Ist es wirklich möglich, die uralte Menschheitssehnsucht, dass Mensch und Tier einander verstehen, zu verwirklichen? Das neue Buch von Bestseller-Autor Dr. Karsten Brensing (»Das Mysterium der Tiere«) stellt den neuesten Stand der Wissenschaft vor. Wussten Sie zum Beispiel, dass Meisen in Sätzen reden, Delfine eine komplizierte Grammatik sicher anwenden können und Tauben Rechtschreibregeln? Hätten Sie gedacht, dass manche Tierarten 300 und mehr Vokabeln beherrschen? Doch Kommunikation findet nicht nur über Lautäußerungen statt. So teilen wir mit Menschenaffenarten ein gemeinsames Grundvokabular an Gesten. Übrigens hat schon Charles Darwin bereits vor etwa 150 Jahren über einen universellen Verständigungscode zwischen Menschen und Tieren spekuliert.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie Tiere besser verstehen - und wenn Sie richtig kommunizieren, werden Sie auch besser verstanden. Die wichtigste Botschaft des Buches jedoch ist: Wir Menschen haben die Tiere jahrhundertelang maßlos unterschätzt. Und leider haben wir auf dieser alten, aber falschen Grundlage unseren Umgang mit ihnen definiert. Dies ist heute nicht mehr haltbar - denn wir wissen es jetzt besser.

Tiere sind uns viel ähnlicher, als wir glauben

In den letzten 30 Jahren hat die Verhaltensforschung erstaunliche wissenschaftliche Erkenntnisse über Intelligenz, logisches und abstraktes Denken, Werkzeuggebrauch, Kultur und Lernen, Moral und Fairness, Mitgefühl, Selbstbewusstsein und Persönlichkeit von Tieren veröffentlicht, die deutlich machen, dass Tiere uns viel ähnlicher sind, als wir bisher annahmen.

Bild S. 12: Rita Kochmarjova - Fotolia.com

Bild links: Sprechen die Pferde miteinander? Und können sie auch mit der Katze kommunizieren?

Vorstellungen, dass Tiere instinktgesteuert sind, dass Tiere in Sachen Intelligenz und Bewusstsein weit unter uns stehen, dass Tiere keine Gefühle haben so wie wir, dass Tiere kein vergleichbares Schmerzempfinden haben - Fischen wird das Schmerzempfinden gleich völlig abgesprochen -, mögen zwar noch in den Köpfen vieler Menschen herumspuken, aber wissenschaftlich sind sie längst überholt.

In letzter Zeit gibt es erstaunliche Forschungsergebnisse zu Kommunikation und Sprache von Tieren. »Vieles deutet darauf hin, dass wir in den kommenden Jahren einige echte Sensationen erleben werden«, so Dr. Karsten Brensing. »Ich wage die Voraussage, dass dieses Thema, wie vor einigen Jahren die Kultur im Tierreich oder die Individualität, zum regelrechten Trendthema wird.«

So haben moderne Verhaltensforscher gezeigt, dass viele Tiere - ähnlich wie wir - für bestimmte Dinge Vokabeln haben. »Heute wissen wir sogar, dass Erdmännchen Eindringlinge und angeblich sogar die Farbe eines T-Shirts beschreiben können«, erklärt der Verhaltensforscher. Auch Wale, Elefanten, Affen und Rabenvögel verwenden kontextbezogene Rufe. Zum Beispiel benennen Elefanten unterschiedliche Gefahren mit unterschiedlichen Rufen. »Es wird sogar glaubhaft darüber spekuliert, dass Tintenfische mittels der Veränderung ihrer Körperfarbe und Muster miteinander kommunizieren«, so der Wissenschaftler.

Können Tiere in Worten sprechen?

Viele Tiere verwenden also unterschiedliche Rufe für unterschiedliche Bedeutungen. Nun haben Wissenschaftler herausgefunden, dass bestimmte Tierarten einzelne Rufe - die für sich genommen eine bestimmte Bedeutung haben oder aber nicht bedeutungstragend sind -, miteinander kombinieren. Dieser neue Doppellaut hat dann eine bestimmte Bedeutung - die er nicht hat, wenn der Doppellaut andersherum kombiniert wäre. Wer aus wenigen Lauten unzählige Rufe mit verschiedenen Bedeutungen bilden kann, verwendet so etwas wie Worte.

So hat der australische Rotscheitel-Säbler zwei Laute, nennen wir sie A und B. »Werden aber A und B zu AB kombiniert, dann hat dieser Ruf etwas mit dem Fliegen zu tun. Was, ist nicht ganz klar, doch die Tiere blicken in den Himmel. Produzieren die Vögel aber BAB, dann hat es etwas mit der Fütterung der Jungtiere zu tun, und sie blicken in ihr Nest«, fasst der Autor die Forschungsergebnisse zusammen. »Bei uns wären es zum Beispiel HAL und LO. Beide Lauten haben einzeln keine Bedeutung, aber sagen wir HALLO, haben wir uns freundlich begrüßt.« Damit sei der Beweis erbracht worden, dass ein Tier Worte zur Kommunikation verwendet. >>>

Bild: aglebocka - Fotolia.com

Können Pferde und Menschen einander verstehen? Gibt es eine Sprache zwischen Menschen und Hunden?

Bild: kids4pictures - Fotolia.com

Sprechen der Hund und die Katze miteinander? Der berühmte britische Naturforscher Charles Darwin hat bereits vor etwa 150 Jahren einen universellen Verständigungscode zwischen Menschen und Tieren vermutet.

Bild: vvita - Fotolia.com

Der Elsterdrossling kann zwei unterschiedliche Rufe kombinieren und damit einen völlig anderen Inhalt kommunizieren. »Im übertragenen Sinne werden hier Wörter zu Sätzen verbunden«, erfahren wir weiter. Auch Meisen sprechen in Sätzen: In den Liedern gibt es unterschiedliche Aufforderungen. So bedeutet die Abfolge der Laute ABC: »Gib acht!« Die Lautfolge D bedeutet: »Komm her!« Die Meisen kombinieren gerne ABC mit D und meinen damit: »Gib acht und komm her!« Spielten die Forscher Meisen die Abfolge A-B-C-D vor, reagierten die Vögel entsprechend. Spielten sie ihnen aber D-A-B-C vor, passierte nichts, denn ohne richtigen Satzbau ergeben die Rufe keinen Sinn. Die Sätze folgen also einer gewissen Grammatik und haben nur, wenn man diesen Regeln folgt, einen Sinn.

Dr. Karsten Brensing stellt in seinem neuen Buch den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand über Sprache von Tieren vor. Doch es wird immer wieder deutlich: Die Wissenschaft steht hier noch ganz am Anfang. Wenn Wissenschaftler also ganz erstaunliche Forschungsergebnisse präsentieren, dass zum Beispiel Rotscheitel-Säbler Worte bilden oder Meisen Sätze nach grammatischen Regeln bilden, heißt das nicht, dass andere Tierarten zu solchen sprachlichen Leistungen nicht fähig wären - es wurde eben nur noch nicht erforscht.

Können Tiere die menschliche Sprache lernen?

Tatsache ist, dass Tiere unsere Sprache lernen können. So wurde der Schimpansin Washoe erfolgreich Gebärdensprache beigebracht. »Weltberühmt wurde sie durch ihre Wortschöpfung für Schwan, den sie als Wasser-Vogel bezeichnete«, erklärt der Verhaltensforscher. Auch andere Schimpansen kreierten neue Wortschöpfungen, zum Beispiel wurde ein scharfes Radieschen als »Schrei-Schmerz-Essen« bezeichnet oder eine Fanta als »Cola, die orange ist«.

Dem Bonobo-Männchen Kanzi wurde eine symbolbasierte Sprache beigebracht - er konnte fast 400 Symbole anwenden. Der Graupapgei Alex, der jahrelang von der Wissenschaftlerin Irene Pepperberg trainiert worden war, wendete Adverbialbestimmungen der Art und Weise kontextgerecht an: Er kannte sieben Farben, fünf Formen und konnte bis sechs zählen. »Auf die Frage ‚Wie viele Ringe siehst du?' hätte er beispielsweise geantwortet: ‚Vier'. Wenn man ihn dann noch gefragt hätte: ‚Welcher Ring ist anders als die anderen?', so wäre er in der Lage gewesen zu antworten: ‚Der rote!'«,

Wissenschaftler haben also einigen Tieren erfolgreich die menschliche Sprache beigebracht. Doch kann man Tieren auch Rechtschreibung beibringen? Dr. Karsten Brensing berichtet von Forschungen, in denen Tauben gelernt haben, geschriebene englische Worte zu erkennen. »Nach einiger Zeit konnten sie diese von willkürlichen Buchstabenkombinationen unterscheiden.« Das Experiment ging noch weiter: Es wurden zusätzlich neue, aber echte englische Worte präsentiert - und tatsächlich konnten die Tiere neue englische Worte als echte Worte erkennen. »Sie hatten sich nicht einfach das optische Muster gemerkt, sondern erkannt, dass diese Muster einem Regelwerk, also einer Orthographie unterlagen. Neue englische Worte, die in dieses Regelwerk passten, wurden ebenso wie die gelernten englischen Worte als echte Worte erkannt. In dieser Beziehung funktioniert ein Taubengehirn genauso wie unser Gehirn, wenn wir orthographische Regeln lernen.« Für ihn als Legastheniker sei dies eine unglaubliche Vorstellung: »Wie machen die das bloß?«

Gibt es einen universellen Verständigungscode zwischen Menschen und Tieren?

Der berühmte britische Naturforscher Charles Darwin, dessen Namen wir alle aus dem Biologieunterricht kennen, hat bereits vor etwa 150 Jahren einen universellen Verständigungscode zwischen Menschen und Tieren vermutet.

Neueste Forschungsergebnisse scheinen dies zu bestätigen: Wissenschaftler haben beispielsweise nachgewiesen, dass Menschen anhand von Lautäußerungen die Emotionen verschiedener Tiere richtig einschätzen können: Versuchspersonen konnten beispielsweise mit über 90-prozentiger Sicherheit bestimmen, ob ein Panda oder ein Frosch erregt ist oder nicht. »Die Tatsache, dass wir Menschen sowohl tierische als auch menschliche Rufe emotional einordnen können (...), lässt den Schluss zu, dass wir alle ähnlich fühlen, Gefühle vergleichbar zum Ausdruck bringen und uns sogar auf einer emotionalen Ebene verstehen können«, schreibt Dr. Karsten Brensing. »Wir alle teilen die gleichen evolutionären Wurzeln.« Und er plädiert dafür: »Wenn wir Tiere verstehen wollen, müssen wir diese Gemeinsamkeiten erkennen und nutzen.«

Neben der Sprache kommunizieren wir auch nonverbal. Die nonverbale Kommunikation gibt es selbstverständlich auch unter Tieren - und so ist es uns möglich, der Körpersprache von Menschen oder Tieren bestimmte Dinge abzulesen. »Gorillas beispielsweise haben circa 126 Gesten, Schimpansen 115«, schreibt Dr. Karsten Brensing. »Erstaunlich ist aber, dass wir mit diesen Menschenaffenarten einen gemeinsamen ‚Grundwortschatz' von etwa 24 Gesten teilen - Gesten, die schon Kindern genetisch in die Wiege gelegt wurden.«

So gibt es eine Geste, mit der wir zum Beispiel mit dem Finger oder mit den Augen auf etwas zeigen oder von anderen auf etwas verwiesen werden. Verhaltensbiologen nennen

diese Geste »Pointing«. Pointing verwenden nicht nur Menschenaffen: Auch Hunde, die ja mit uns Menschen eng zusammenleben, können Pointing verstehen und auch selbst anwenden – wenn sie etwas von uns möchten (zum Beispiel Futter oder raus gehen) oder um uns auf etwas aufmerksam zu machen: Jeder kennt die Berichte von Hunden, die ihre Herrchen oder Frauchen auf drohende Gefahren aufmerksam gemacht haben. Von klein auf verwilderte Hunde schnitten in Tests zum Pointing verständlicherweise schlecht ab. Auch freilebende Wölfe können mit Pointing wenig anfangen, von Menschen aufgezogene Wölfe dagegen erwerben diese Fähigkeit. »Es scheint, als würden viele Tierarten tatsächlich die Fähigkeit des Pointing besitzen, aber sie müssen die Geste erst erlernen und von uns Menschen abschauen.« Ganz ähnlich funktioniere das auch bei unseren Babys, die schon sehr früh ein imperatives Pointing (Bettelgeste) zeigen, aber ein deklaratives Pointing (zum Beispiel auf etwas zeigen, um anderen Person etwas mitzuteilen) erst im Verlauf der frühen Kindheit entwickeln, erklärt der Verhaltensforscher. In verschiedenen Studien wurde nachgewiesen, dass neben Hunden und Wölfen auch Füchse Pointing verstehen, aber auch Robben, Rabenvögel, Elefanten, Ziegen, Schweine, Katzen und Papageien. Pferde können Poiting nicht nur verstehen, sie wenden es auch an - ebenso wie Elstern. Delfine können mit ihrem Ultraschall Pointing betreiben. **»Aus meiner Sicht zeigen diese Ergebnisse eindeutig, dass viele Wirbeltiere in einer gemeinsam geteilten Welt leben«, so Karsten Brensing.**

»Wir müssen Tiere vermenschlichen!«

»Wir haben in der Vergangenheit gelernt, dass wir keine menschlichen Gefühle oder Gedanken in Tiere hineininterpretieren dürfen«, schreibt Dr. Karsten Brensing. Vor allem Biologen haben dies gelernt. Dennoch sagt der Verhaltensforscher ganz offen: »Meiner Meinung nach ist das Vermenschlichungsverbot heute nicht mehr haltbar. Im Gegenteil: Wenn wir Tiere verstehen wollen, müssen wir diese Gemeinsamkeiten erkennen und nutzten.«

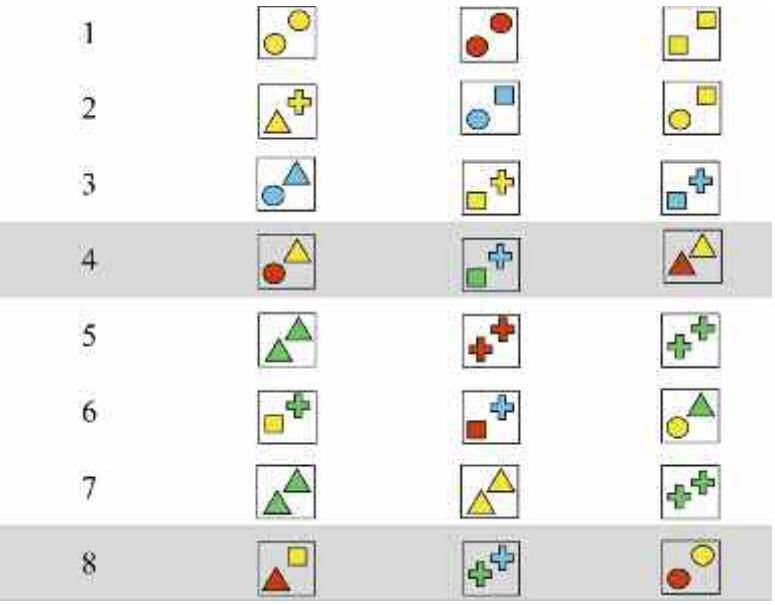
Dies könnten wir dann, wenn sowohl aus Untersuchungen der vergleichenden Verhaltensbiologie oder aus klugen Beobachtungen im Freiland als auch aus neuronalen und genetischen Untersuchungen abzuleiten sei, dass Menschen und Tiere gleich funktionieren. »Wir dürfen nicht vermenschlichen, indem wir unsere moralischen Maßstäbe auf Tiere übertragen oder etwas in sie hineininterpretieren, das uns gerade in den Kram passt«, erklärt der Autor weiter.

>>>

Dr. Karsten Brensing, Jahrgang 1968, ist Meeresbiologe, Verhaltensforscher und Bestsellerautor.
Er erforschte die Delfintherapie in Florida und Israel und musste aus seinen eigenen Daten erfahren, dass Delfine gar nicht gerne mit uns kuscheln und auch nicht gerne in unserer »Obhut« leben. So wurde er vom Delfinforscher zum Delfinschützer. Von 2005 bis 2015 arbeitete er als wissenschaftlicher Leiter des Deutschlandbüros der internationalen Wal- und Delfinschutzorganisation WDC. Seit 2015 arbeitet Dr. Karsten Brensing selbstständig und hat mehr Zeit zum Schreiben. Er initiierte die wissenschaftliche Initiative IRI (Individual Rights Initiative), welche die gesellschaftliche und juristische Grundlage, auf der unser Umgang mit Tieren beruht, grundsätzlich verändern will.

Informationen: Individual Rights Initiative IRI · www.iri.world
Internetseite von Dr. Karsten Brensing: karsten-brensing.de

Bücher von Karsten Brensing:
- **Das Mysterium der Tiere: Was sie denken, was sie fühlen** Aufbau-Verlag, 2017
- **Persönlichkeitsrechte für Tiere - Die nächste Stufe der moralischen Evolution.** Herder Taschenbuch, 2015
- **Brehms Tierleben: Die Gefühle der Tiere** Brehms Original-Texte über heimische Wildtiere mit Einführungskapitel von Dr. Karsten Brensing, das den deutschen Pionier bei seiner Forschung begleitet und seinen Stellenwert in den heutigen Kontext einordnet. Duden-Verlag, 2018



Welche Karte gehört nicht in die Reihe? Hätten Sie gedacht, dass Krähen solche Tests zum abstrakten Denken besser bestehen als manche menschliche Versuchspersonen?

Menschenaffen sind genauso wie Delfine, aber auch wie Ratten Tauben oder Bienen, zu Metakognition fähig - also zum Reflektieren über das eigene Denken und Wissen.

Welche Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Tier sind inzwischen nachgewiesen?

Zunächst können wir ohne Probleme unsere Fähigkeit, logisch zu denken, auf Tiere übertragen. Ebenso wie wir Menschen können Tiere Kategorien bilden. So wie wir Menschen, auch wenn wir keinen Kunstunterricht hatten und den Namen des Künstlers nicht wüssten, Bilder von Monet auf den einen und Bilder von Picasso auf den anderen Stapel legen, können selbst Bienen Bilder von Monet und Picasso unterscheiden. In Tests zum abstrakten Denken, in denen herausgefunden werden sollte, welche Karte mit Symbolen nicht in eine Reihe gehört, zeigten Menschenaffen, Paviane und Krähen sogar bessere Ergebnisse als manche menschliche Versuchspersonen.

Wir Menschen haben die Fähigkeit, über uns oder unser Wissen nachzudenken. Dies bezeichnen Wissenschaftler als Metakognition: Ich reflektiere über meine eigenen Gedanken, meinen Wissensstand oder meine Handlungsoptionen. Bisher dachten wir, diese Fähigkeit unterscheide uns von den Tieren. »Aber seit einigen Jahren wissen wir, dass sehr wohl viele Tiere über sich selbst nachdenken und zur Selbstreflexion fähig sind«, erklärt Dr. Karsten Brensing. Bisher seien die großen Menschenaffenarten, Rhesusaffen, Kapuzineräffchen, Delfine, Ratten, Tauben und sogar Bienen erfolgreich auf Metakognition getestet worden.

»Neben der Fähigkeit, über uns selbst nachzudenken, ist das Selbstbewusstsein für uns als Individuen die vielleicht bedeutendste kognitive Fähigkeit. Es sorgt dafür, dass wir uns überhaupt erst unser selbst bewusst sind, und auch in diesem Fall ging man früher davon aus, dass diese Fähigkeit nur von uns Menschen entwickelt wurde. Heute wissen wir, dass viele Tiere ein Selbstbewusstsein haben«, so der Verhaltensforscher.

Wer mit Tieren zusammenlebt, ist meist überzeugt, dass das Tier eine Persönlichkeit hat. In der Wissenschaft wurde Tieren allerdings bis vor nicht allzu langer Zeit so etwas wie Persönlichkeit abgesprochen - Tiere seien instinktgesteuert. »Auch heute ist diese Einstellung weit verbreitet, und selbst viele Biologielehrer wissen es nicht besser«, schreibt Dr. Karsten Brensing. »Der Grund dafür ist eine mangelhafte Lehrerausbildung, in der Erkenntnisse aus der modernen Verhaltensbiologie kaum Berücksichtigung finden. Fakt ist aber: Selbst relativ einfach gebaute Tiere haben schon so etwas wie Persönlichkeit.« Es sei also keine Überraschung, wenn wir den einen Hund anders erleben als einen anderen - er habe einfach eine eigene Persönlichkeit.

Bild: Anna Smirnova et al: Crows Spontaneously Exhibit Analogical Reasoning. In: Currend Biology, Volume 25, Issue 2, 2015, p. 256-260

Bild: atira - Fotolia.com

Bild: Peter Scherer - Fotolia.com

Auch Mitgefühl wurde lange Zeit für eine ausschließlich menschliche Eigenschaft gehalten - bis Forscher in den letzten Jahren nachwiesen, dass auch viele Tiere in der Lage sind, sich gedanklich in andere hineinzuversetzen, das Problem eines anderen zu erkennen und zu helfen. Sogar Altruismus oder selbstloses Handeln wurde inzwischen bei vielen Tieren belegt - und zwar nicht nur innerhalb des eigenen Freundeskreises oder der eigenen Art. Wir alle kennen Meldungen, in denen Delfine oder Hunde Menschen retteten - und dabei zum Teil sogar das eigene Leben riskierten. Oder vielleicht haben Sie diese Berichte gehört, in denen ein Nilpferd eine Gazelle vor einem Krokodil rettet oder ein Bär eine Krähe vor dem Ertrinken.

Übrigens ist auch Höflichkeit gegenüber Tieren angebracht - denn seit vielen Jahren ist bekannt, dass sich Tiere in einer sozialen Gemeinschaft nach Auseinandersetzungen wieder vertragen. So haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass sich Hunde, Affen und einige Vögel nach unbeabsichtigt harten Auseinandersetzungen entschuldigen, erklärt der Verhaltensforscher. Eine andere Strategie nach Konflikten sei, dass das Tier Trost bei einem Dritten sucht. »Ganz ähnlich wie bei uns Menschen müssen also auch viele sozial lebende Tiere Aggressionen verarbeiten, und erst wenn dies gelungen ist, kann sich ein normales Sozialleben etablieren.« Es sei manchmal frappierend, wie sich die Mechanismen bei Menschen und Tieren ähneln - wir scheinen tatsächlich miteinander verwandt zu sein. Auch Moral und Fairness wurden bei Tieren nachgewiesen.

Dr. Karsten Brensing weist darauf hin, dass alle bisher genannten Fähigkeiten für ein Individuum bedeutungslos würden, wenn es die Erlebnisse, die es mit diesen Fähigkeiten gemacht habe, nicht bewahren könne - wenn es sich nicht an Vergangenes erinnern und aus Fehlern lernen könnte. »Mit anderen Worten: Unsere Biographie macht uns eigentlich zu dem, was wir sind. Ich habe noch in der Schule gelernt, dass Tiere im Hier und Jetzt leben, und auch heute noch verlassen viele Schüler die Schule mit einer solchen Vorstellung.« Und er stellt die Frage: »Sollte es wirklich so sein, dass nur wir Menschen uns an unsere Vergangenheit erinnern können? Doch wie kann sich dann ein Delfin an den Namen eines anderen Delfins erinnern, den er 20 Jahre lang nicht mehr gesehen hat? Ja, Sie haben mich richtig verstanden: Delfine haben Namen, sie können sich, ganz ähnlich wie wir, gegenseitig rufen. Seit einigen Jahren wissen wir, dass auch Papageien Namen haben. Oder warum können sich eine Seebärenmutter und deren Kinder noch nach Jahren aneinander erinnern? Und wieso erforscht man an Mäusen Medikamente gegen Alzheimer, eine Krankheit, bei der wir Menschen unsere Biographie verlieren?« >>>

Bild: vvvita - Fotolia.com

Viele Tiere sind wie wir Menschen in der Lage, sich gedanklich in andere hineinzuversetzen, das Problem eines anderen zu erkennen und zu helfen. So können Familien, in denen Hunde und Katzen zusammenleben, immer wieder beobachten, wie eine Hündin die Rolle der Ersatzmama für Katzenbabys übernimmt.

Bild: Impala - Fotolia.com

Affen, aber auch Hunde und Vögel entschuldigen sich nach unbeabsichtigt harten Auseinandersetzungen.

Bild: Martina Berg - Fotolia.com

Hunde sind Meister darin, unsere Körpersprache zu lesen und unsere Absichten zu deuten. Und sie kommunizieren auf so intensive und vielfältige Art mit uns, dass sich jeder Hundefreund von seinem Hund verstanden fühlt.

Meisen sprechen in Sätzen und folgen einer Grammatik – nur wenn man diesen Regeln folgt, ergeben bestimmte Laute einen Sinn.

Wie können wir mit Tieren sprechen? Die universelle Verständigungsformel

Wir haben nun anhand zahlreicher Forschungsergebnisse gesehen: Viele Tiere verfügen über die gleichen kognitiven Fähigkeiten wie wir Menschen. Natürlich verfügen nicht alle Tiere auch über alle Fähigkeiten. In manchen Fähigkeiten mögen Tiere uns Menschen unterlegen, in anderen überlegen sein. Manchmal sind Tiere auch nur in bestimmten Lebensphasen zu bestimmten Leistungen fähig. »Aber auch dies ist ähnlich wie bei uns«, schreibt Dr. Karsten Brensing, »und jeder Erwachsene, der gegen kleine Kinder im Memoryspiel schon einmal verloren hat, weiß, was ich meine.« Es gibt also je nach Fähigkeiten keinen Unterschied zwischen uns und den Tieren, die diese Fähigkeiten auch besitzen.

Tiere sind uns also ähnlicher, als wir bisher gedacht haben. Wenn wir uns darauf einlassen, fällt es uns leichter, Tiere zu verstehen und mit ihnen zu kommunizieren. »Vertrauen Sie Ihrer Intuition, um zu verstehen, was in einem Tier vor sich geht«, sagt Dr. Karsten Brensing. »Die meisten Menschen machen dies automatisch, und das ist auch richtig so.«

Wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass wir Menschen dazu in der Lage sind, bei den unterschiedlichsten Tieren ihre Gefühlslage anhand der Stimme meist richtig einschätzen können. »Nutzen Sie Ihre Empfindungen«, empfiehlt der Verhaltensforscher. »Mit großer Wahrscheinlichkeit ist Ihre Einschätzung richtig.«

Da wir Menschen - wie auch die Tiere - zu Mitgefühl fähig sind, können wir diese Fähigkeit nutzen, uns in ein Tier hineinzuversetzen und zu überlegen, was das Tier in dieser Situation empfinden und denken könnte. Dabei kann ein sehr einfacher (und doch schwerer) Trick helfen, der in dem Buch »Die Sprache der Tiere« so beschrieben wird: »Denken Sie in Bildern, lösen Sie sich von sprachlichen Gedanken, und konzentrieren Sie sich auf kleinste visuelle, akustische oder andere Details. Ignorieren Sie alle Ambivalenz im Denken und Fühlen, und konzentrieren Sie sich auf nur ein Kerngefühl, und das fühlen Sie bitte intensiv.« Vermutlich gelingt es uns so nicht nur besser, uns in ein Tier hineinzuversetzen, sondern auch mit dem Tier über die Gefühlswelt zu kommunizieren.

Tauben können Unsinnwörter von richtigen Begriffen unterscheiden und sogar Rechtschreibregeln lernen: In einer Orthographie-Studie wurden Tauben mit Wörtern auf einem Monitor konfrontiert und mit Weizenkörnern belohnt, wenn sie bei einem echten Wort auf eine Buchstabenkombination und bei Unsinnwörtern auf einen Stern auf dem Bildschirm pickten.

Bild: laszlolorik - Fotolia.com

Bild: Victor Tyakht - Fotolia.com

Bild: Marie Capitain - Fotolia.com

Dr. Karsten Brensing ruft alle Tierhalter dazu auf, mit ihren Tieren zu sprechen. »Auch wenn es für viele Tierhalter selbstverständlich ist, mit ihren Tieren zu reden, die meisten tun es mit dem unangenehmen Gefühl, Dritte könnten Sie für wunderlich halten. Bitte ignorieren Sie diese Dritten, treten Sie mit ‚Ihrem' Tier in Dialog, und vor allen Dingen: Akzeptieren Sie auch eine andere Meinung. Ein Dialog funktioniert nur so lange, wie beide Seiten motiviert sind, ihn zu führen.« Ein Tier, das immer nur Kommandos bekomme oder an der Leine herumgezerrt werde, verliere zwangsläufig die Lust zu einem echten Miteinander.

Wenn wir mit Tieren in Dialog treten, sollten wir nicht voraussetzen, dass diese Tiere den Dialog genauso verstehen wie wir, erklärt der Verhaltensforscher. »Doch bitte gehen Sie in den Dialog, denn jeder Dialog ist eine intensive Form des Miteinanders und festigt den sozialen Bezug.« Mit kleinen Kindern machen wir es schließlich auch so: Wir sprechen mit ihnen, auch wenn sie uns (noch) nicht richtig verstehen. Auch der Dialog mit Kindern sollte nicht in Babysprache und mit Eideidei, sondern in richtiger Sprache geführt werden - dann fällt ihnen der echte Spracherwerb später leichter. »Wer weiß, vielleicht sollten wir mit Tieren viel öfter reden und in Dialog treten«, so Dr. Karsten Brensing. »Ich zumindest habe meinen Hund Flint bei jedem Spaziergang gefragt, in welche Richtung er gehen möchte. Er hat sich mal für die eine und mal für die andere Richtung entschieden, und ich habe dies respektiert. Tatsächlich glaube ich, dass diese kleinen Dialoge meine Beziehung zu ihm gefestigt haben. Keinesfalls hat dies meine Autorität untergraben, denn je nach Kontext hat er einschränkungslos auf mich gehört.«

Um ein Tier zu verstehen, sollten wir uns unbedingt auch möglichst viel Wissen über dieses Tier, sein Verhalten, seine Bedürfnisse und seine natürliche Lebensweise aneignen - damit wir uns nicht aus falschen Annahmen oder mangelndem Wissen falsch verhalten und dem Tier vielleicht sogar Leid zuzufügen. Ein Beispiel wäre der Wunsch, einmal im Leben mit Delfinen zu schwimmen. Dr. Karsten Brensing erläutert in seinem Buch ausführlich, dass Delfine entgegen weit verbreiteter Annahmen gar nicht gerne mit Menschen schwimmen: Aus seinen eigenen Untersuchungen weiß er zu berichten, dass die Tiere eine möglichst große Distanz zwischen sich und den menschlichen Schwimmern einnehmen. Außerdem versuchen sie bei der Anwesenheit von Menschen tiefer zu tauchen und sie holen öfter Luft - beides ein Zeichen für Stress. Delfine werden für diese Schwimmprogramme in Gefangenschaft gehalten, was natürlich alles andere als tiergerecht ist. Besonders in Asien, aber auch in der Türkei, werden sogar einige Delfine aus den blutigen Treibjagden verwendet - und welches Martyrium diese hinter sich haben, ist vielen Menschen aus dem oscarprämierten Dokumentarfilm »Die Bucht« bekannt. >>>

Bild: David Büttner - Fotolia.com

Wenn wir mit unseren Tieren sprechen, fördert dies das gegenseitige Verständnis. Kinder machen dies noch intuitiv.

Bild: Andrea Izzotti - Fotolia.com

In seinem Buch »Das Mysterium der Tiere« berichtet Karsten Brensing über ein für ihn sehr beschämendes Beispiel für falsch verstandene Tierliebe: »Ich bin mit Flipper groß geworden, und einmal mit Delfinen zu schwimmen, war ein Kindheitstraum von mir. Meine Doktorarbeit in Verhaltensbiologie habe ich darum auch über die Interaktion zwischen Menschen und Delfinen in Schwimmprogrammen und in der so genannten Delfintherapie geschrieben. In meiner Pilotstudie, die jeder gewiefte Forscher vorher durchführt, um nicht komplett danebenzuliegen, habe ich getreu meinen Beobachtungen geschrieben, dass die Delfine in den Schwimmprogrammen offensichtlich die Nähe zu Menschen im Wasser suchen. Mit dieser Beobachtung machen auch die unzähligen Anbieter von Schwimmprogrammen Werbung. Nach einem Jahr Videobeobachtung und detaillierter Auswertung stellte sich aber genau das Gegenteil heraus: Die Delfine versuchen - und das mit deutlicher Signifikanz - den Schwimmern auszuweichen... Damit platzte nicht nur ein naiver Kindertraum, sondern auch meine damalige Berufsplanung. Wie konnte ich mich nur so gewaltig irren?«

Bei Menschen wie bei Tieren hat das Hormon Oxytocin Einfluss auf das Verhalten zueinander. Ist Oxytocin im Spiel, fühlen wir uns zueinander hingezogen, wir sind liebevoller, sind unserem Partner treu und lieben unsere Kinder. Besonders viel Oxytocin wird bei der Geburt produziert, wodurch die sprichwörtliche Mutterliebe und auch die Milchproduktion angeregt werden. So wird auch der Trennungsschmerz von allen Säugetieren ähnlich empfunden. »An dieser Stelle wird jedem bewusst denkenden Menschen auch klar, mit welchen psychischen Schmerzen unsere Milchproduktion erkauft wird«, schreibt Dr. Karsten Brensing.

Ein anderer Umgang mit den Tieren

Haben Sie schon einmal von dem Hormon Oxytocin gehört? Es wird auch gerne als »Kuschelhormon« bezeichnet - wobei dieser Ausdruck viel zu kurz greift. Oxytocin hat Einfluss auf unser Verhalten untereinander: Ist Oxytocin im Spiel, fühlen wir uns zueinander hingezogen, wir sind liebevoller, sind unserem Partner treu und lieben unsere Kinder. Durch die liebevolle Zuwendung der Mutter oder des Vaters zum Kind steigt der Oxytocinspiegel, was die Liebesgefühle weiter verstärkt. Dr. Karsten Brensing erklärt es so: »Wenn Sie Kinder haben, dann können Sie sich ganz schnell die Stärke dieses Gefühls bewusst machen. Stellen Sie sich einfach vor, Ihr Kind würde entführt, und Sie haben keine Ahnung, was der Entführer mit Ihrem Kind vorhat. Sie wissen es nicht, Sie spüren nur diesen ungeheuren Schmerz, den der Verlust auslöst.« Dies komme daher, dass das Stresshormon CRP die Produktion von Oxytocin beeinflusse. »Es ist fast wie eine Droge, von der wir abhängig sind und die uns plötzlich fehlt. Aus Sicht der Biologie ist das eine absolut gewünschte Empfindung. Sie soll uns veranlassen, unser Kind, unseren Lebenspartner oder einen wichtigen Sozialpartner wiederzufinden und alles für dessen Rettung zu tun. Erst wenn dies geschafft ist, wird die Oxytocinblockade gelöst, und Sie dürfen sich wieder entspannen und Liebe empfinden.«

Das Hormon Oxytocin gibt es bei Menschen wie bei Tieren. Zum Beispiel konnte bei Nagetieren gezeigt werden, dass die Tiere unter Oxytocineinfluss mehr Zeit mit körperlicher Zuwendung verbrachten und gestresste Artgenossen trösteten. Besonders viel Oxytocin wird bei der Geburt produziert, wodurch die sprichwörtliche Mutterliebe und übrigens auch die Milchproduktion in der Brust angeregt werden. Alle Säugetiere werden über diesen Mechanismus gesteuert. »Wir können also davon ausgehen, dass der Trennungsschmerz zumindest von allen Säugetieren ganz ähnlich empfunden wird wie bei uns, schreibt der Verhaltensforscher. »An dieser Stelle wird jedem bewusst denkenden Menschen auch klar, mit welchen psychischen Schmerzen unsere Milchproduktion erkauft wird. ‚Milchkühe' produzieren keine Milch, ohne Nachkommen zur Welt gebracht zu haben. Leider werden die Kälbchen Minuten, Stunden oder einige Tage nach der Geburt von ihren Müttern getrennt. Die Kühe schreien dann stundenlang vor emotionalen Schmerz.« - Vielleicht sollte jeder, bevor er Milchprodukte konsumiert, einmal versuchen, sich den Schmerz vorzustellen, den eine Menschenmutter fühlen würde, wenn man ihr das neugeborene Baby gewaltsam entreißt...

Dieses Beispiel steht stellvertretend für die unzähligen Tiere, deren industrielle Haltung für die Produktion von Fleisch, Milchprodukten und Eiern mit erheblichem körperlichen und

Bild: Kara - Fotolia.com

Bild: Gerisch - Fotolia.com

psychischen Leiden verbunden sind - Leiden und Schmerzen von denen wir heute wissen, dass sie von Tieren vergleichbar empfunden werden wie von uns Menschen.

Wie die Sprache unser Verhältnis zu Tieren beeinflusst

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass auch die Art und Weise, wie wir von Tieren sprechen, unser Verhältnis zu Tieren beeinflusst? »Die Sprache ist unser wichtigstes, aber auch ein sehr gefährliches Werkzeug«, schreibt Dr. Karsten Brensing. »Nigger darf man versklaven, Schlampen darf man schlagen und Nutztiere ausnutzen.« In der Psychologie spreche man von Opferabwertung. »Unsere Sprache ermöglicht uns, Dinge zu tun, die wir sonst mit unserer Moral nicht in Einklang bringen könnten.«

Klassisches Beispiel ist das Jägerlatein: Der Jäger trifft nicht richtig, das Reh ist angeschossen, es flüchtet voller Panik, beim Laufen verfängt es sich in heraushängenden Eingeweiden und hinterlässt eine Spur aus Blut und Teilen von Eingeweiden, bis es nicht mehr kann. Blutend und voller Schmerzen sackt es zusammen. Nach Stunden wird es von einem Jagdhund aufgestöbert, erleidet noch einmal furchtbare Panik, bis es der Jäger erschießt. Brutal, oder? In Jägersprache hört sich das ganz harmlos an: Ein »Stück« (Tier) wurde »angeschweißt« (angeschossen) und hinterlässt eine »Schweißspur« (Blutspur). Bei der Nachsuche mit dem Schweißhund wird es vom Waidmann im Schweißbett gefunden und bekommt den Fangschuss.

Der Verhaltensforscher bringt weitere Beispiele, wie unsere Sprache messerscharf zwischen uns Menschen - der Krone der Schöpfung - und den Tieren trennt: Wir Menschen essen, Tiere fressen. Wir Menschen haben ein Familienleben, Tiere betreiben »nur« Brutpflege. Wir Menschen haben eine Bevölkerung, Tiere haben eine Population. Weitere Beispiele wären: Eine Mutter bringt ein Kind zur Welt - eine Hündin wirft Welpen, eine Kuh kalbt.

Studien zeigten, dass Menschen, die Fleisch essen, Tieren weniger kognitive Fähigkeiten zubilligen. Je eher befragte Personen einem Tier Verstand oder Geist zugestanden, desto eher waren sie bereit, das eigene Verhalten moralisch zu hinterfragen.

Wir haben die Tiere in der Vergangenheit maßlos unterschätzt - und wir definieren bis heute auf dieser alten, aber falschen Grundlage unser Verhalten ihnen gegenüber. Das ist heute nicht mehr haltbar. Und so kommt Dr. Karsten Brensing zu dem Schluss: »Ich bin fest davon überzeugt, dass wir, wenn wir das aktuelle Wissen zur Kenntnis nehmen und bereit sind, die moralischen Konsequenzen zuzulassen, unser Verhältnis zu Tieren verbessern werden«. Es wird Zeit für ein faires Miteinander!

Die Sprache der Tiere

Das neue Buch von Bestseller-Autor Karsten Brensing (»Das Mysterium der Tiere«) zeigt anhand unzähliger Beispiele das breite Spektrum der Kommunikation von Tieren und Menschen.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie Tiere besser verstehen, und wenn Sie richtig kommunizieren, werden Sie auch besser verstanden. Die Zeiten der brutalen Ausbeutung unserer tierischen Mitbewohner dieses Erdballs müssen vorbei sein, die Zeiten eines fairen Miteinanders müssen beginnen. Warum? Weil wir es heute besser wissen!

Karsten Brensing: Die Sprache der Tiere
Wie wir einander besser verstehen
Gebunden mit Schutzumschlag, 240 Seiten
Aufbau Verlag, Oktober 2018 · ISBN: 978-3-351-03729-1
Preis: 22,- Euro

Die Vogelinsel im Genfer See

Von Kornelia Stinn

Einen Ornithologen, der eine Vogelinsel baut, den gibt es sicher nicht allzu oft. Lionel Maumary hatte einen guten Grund dazu und brauchte einen langen Atem, bis sein Vorhaben in die Tat umgesetzt war. Seit 15 Jahren gibt es sie nun, die Vogelinsel im Genfer See. Zufrieden kann der weitgereiste Vogelkundler feststellen, dass sie ihren Zweck erfüllt: Sie ist Anziehungspunkt für viele Zugvögel und bietet einheimischen Vögeln ungestörte Brutmöglichkeiten. Doch warum kam Maumary auf die Idee, an dieser Stelle des Seeufers Land aufschütten zu lassen? Was bietet das planvoll entstandene Inselkonglomerat und wer alles nutzt nun tatsächlich diese Möglichkeiten?

Bei der Ortschaft Préverenges, die zwischen Lausanne und Morges liegt, mündet die Venoge in den Genfer See. Stolz schildert der einheimische Dichter Jean Villard Gilles (1895-1982)

Auf der Vogelinsel im Genfer See wachsen hohe Gräser, in denen zahlreiche Vögel ungestörte Rückzugsorte finden.

Alle Bilder: Winfried Stinn

Links: Kormorane und Graureiher auf Felsen im Genfer See.

in seinem Gedicht »La Venoge« den Verlauf des 38 Kilometer langen kapriziösen Flusses, der am Fuße des Juras entspringt. Einst bot die Breite Mündung des Flusses in den Genfer See der Vogelwelt Nahrung und den Zugvögeln eine gute Rastmöglichkeit. Doch das Wasserniveau in diesem Bereich stieg und nur noch selten fielen jene Flächen im Uferbereich trocken, die die Vögel ansteuerten. Nicht zuletzt spielten auch die Bebauung und touristische Nutzung der Uferbereiche beim Wegbleiben der Vögel eine Rolle. Der Ornithologe Lionel Maumary beobachtete das mit großer Sorge und zählte mit Gleichgesinnten über zehn Jahre die gefiederten Besucher. Ein dramatischer Rückgang war zu verzeichnen.

Doch die Behörden lehnten zunächst seinen Vorschlag ab, hier eine künstliche Vogelinsel zu bauen. Aber der Ornithologe ließ nicht locker: Er arbeitete den Plan noch weiter aus und demonstrierte ihn der Bevölkerung mit anschaulichem Bildmaterial. Schließlich wurde das Projekt genehmigt und erhielt eine finanzielle Förderung von insgesamt einer halben Million Franken.

Mit dem Bau einer 300 Meter vom Mündungsbereich der Venoge entfernten und dem See vorgelagerten künstlichen Vogelinsel gelang esin den Jahren 2001 und 2002, den Vögeln wieder zu sicheren Brut- und Rastmöglichkeiten zu verhelfen, die zudem vor menschlichen Eingriffen geschützt sind. Durch die Vogelinsel entstand eine Fläche von 1,5 Hektar, die dem Ufer vorgelagert ist und durch eine halbmondförmige Insel vor Wind und Wellen geschützt ist. Eine kleinere 160 Quadratmeter große Insel liegt bei Niedrigwasser größtenteils über Wasser und bietet den Vögeln Nahrung. Ein künstlich angelegter Bruttisch bietet dem Gelege besonderen Schutz.

Zusätzlich zu dem trockenfallenden Inselbereich und der Abschirmung zum See hin wurde im Wasser ein so genannter Bruttisch - eine besonders geschützte Brutstätte für Flussseeschwalben errichtet. Nur der schwarze Milan, der in den hohen Bäumen am Venoge Ufer lauert, schreckt die Schwalben auf.

Nun sind die Vogelinseln als Naturreservate geschützt. 210 verschiedene Vogelarten sind zu beobachten, darunter der seltene Drosseluferläufer, der Eistaucher und der Seidenreiher. Im Gebüsch am Ufer der Venoge brütet der Eisvogel. Wer Glück hat, entdeckt sogar die Mittelmeermöwe. Die Haubentaucher beeindrucken mit ihrem prächtigen Kleid und brüten auch im Bereich der Inseln.

Informationen:
Internetseite des Ornithologen Lionel Maumary
(auf französisch) www.oiseaux.ch

Die Vogelinsel zieht viele Zug- und Brutvögel an.

Der Ornithologe Lionel Maumary fotografiert die Vogelinsel mit ihren gefiederten Gästen.

Unten: Zur Vogelinsel gehörender Bruttisch

Jagdfreier Kanton Genf:

Internationale Bedeutung für den Vogelschutz

Von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Durch die Abschaffung der Jagd im Kanton Genf 1974 bekam das Gebiet des Genfer Sees und des Flusses Rhône internationale Bedeutung für den Vogelschutz.

Seit 1974: Jagdverbot im Kanton Genf

Im Schweizer Kanton Genf entschied die Bevölkerung 1974 durch Volksabstimmung für ein allgemeines Jagdverbot auf Säugetiere und Vögel. In der Folge wurde ein Fauna-Gesetz verabschiedet und eine konstitutionelle Fauna-Kommission gegründet, in der Vertreter vom Naturschutz und vom Tierschutz entscheiden, ob eventuell Regulationen, Eingriffe oder auch Schadensvergütungen notwendig sind - ein Abschuss sollte immer das letzte Mittel sein. Die Gründung dieser Kommission war wichtig, damit nicht die Regierung über Ausnahmen entscheidet und dadurch das Jagdverbot verwässert wird.

Die Auswirkungen des Jagdverbots für die Natur, Tiere und die Menschen waren überaus positiv: Noch nie war die Biodiversität größer. An den Ufern des Genfer Sees und der Rhône erhöhte sich die Zahl der überwinternden Wasservögel auf spektakuläre Weise von anfangs 300 Vögeln auf über 30.000 - ohne Zweifel eine Folge der ausbleibenden Störungen durch die Jagd. Vögel und die anderen Wildtiere haben einen großen Teil der unnatürlichen Scheu verloren, die durch die Jagd hervorgerufen wird. So werden wild lebende Tiere wieder erlebbar: Die vielen Vögel an den Gewässern lassen sich von den Menschen nicht stören. Spaziergänger bekommen regelmäßig Wildtiere wie den Feldhasen zu Gesicht - mit etwas Glück kann man am helllichten Tage Rehe oder sogar Hirsche beobachten.

Bild S. 22: shutterstock - Eva Mencnerova

Foto: Winfried Stinn

Durch die Abschaffung der Jagd im Kanton Genf 1974 bekam das Gebiet des Genfer Sees internationale Bedeutung für den Vogelschutz. Bild oben: Haubentaucher

Foto: Elenarts - Fotolia.com

Oben: Sogar die seltene Mandarinente hat sich angesiedelt. Unten: Die Kolbenente ist auf dem Genfer See zahlreich anzutreffen.

Foto: Paraman - Fotolia.com

Das Jagdverbot in Genf war eine Sensation und erregte auch weit über den Kanton hinaus große Aufmerksamkeit. Für die Jagdwelt war es ein Schock - und ist es bis heute. Denn das Beispiel Genf beweist, dass es - auch in der dicht besiedelten Kulturlandschaft - ohne Jäger geht, ja, dass es Natur und Tieren sogar viel besser geht und dass auch die Menschen davon profitieren. Die Wildtierbestände regulieren sich erfolgreich selbstständig. Nur bei den Wildschweinen hat die Regierung einen Beschluss gefasst, die Zahl der Tiere durch Abschüsse zu regulieren, weil sie Schäden im Mais verursachten und im Herbst an die Weinreben gingen. »Diese Regulation erfolgt ausschließlich durch Wildhüter, es werden keine Amateurjäger einbezogen«, erklärt Gottlieb Dandliker, Faunainspektor im Kanton Genf. Für die Dezimierung der Wildschweine wird rund eine Vollzeitstelle aufgewendet. »Wir haben hier regelmäßig Gruppen von Wildschweinwaisen von der französischen Jagd, die ihre Mutter verloren haben und in die Dörfer kommen.« Führungslose Frischlinge können natürlich große Schäden verursachen. Und es ist bekannt, dass sich Wildschweine nach Abschuss der Leitbache unkontrolliert vermehren.

Durch die Abschaffung der Jagd im Kanton Genf bekam das Gebiet des Genfer Sees und des Flusses Rhône internationale Bedeutung für den Vogelschutz. Dies belegt eine Studie des Schweizer Vogelschutzes SVS-BirdLife. Demnach ist dieser für den Vogelschutz zuvor wenig bedeutsame Gewässerabschnitt heute ein bedeutsames Biotop für überwinternde Tafel- und Reiherenten, Hauben- und Zwergtaucher, Pfeif-, Schnatter-, Krick- und Stockenten. Auch für den Gänsesäger sind die Gewässer im Kanton Genf ein wichtiges Brut- und Überwinterungsgebiet. Besonders der gestaute Bereich bei Peney und oberhalb Verbois sowie die Rade de Genève sind wichtige Ruhegebiete für Wasservögel, wogegen die Nahrungsgebiete auch im fließenden Abschnitt liegen. Teilgebiete sind Limikolenrastplätze, die als besonders wertvoll (Vasières de Peney, Rade de Genève) oder als wichtiges Gebiet (Lac de Verbois) eingestuft sind.

Der Kanton Genf setzt sich mit einer Fülle von Maßnahmenplänen und konkreten Projekten für den Schutz und die Förderung der biologischen Vielfalt ein. Über den ganzen Kanton ist ein Netzwerk von unterschiedlichen Lebensräumen wie Gewässern und Wald entstanden, in der eine Vielzahl von zum Teil seltenen Tieren eine Heimat gefunden haben.

Quellen:

- BirdLife International (2012) Important Bird Areas factsheet: River Rhone: Geneva to Verbois reservoir.

- Bundesamt für Umwelt BAFU: Vorbild Genf. Aus: Zeitschrift des BAFU Umwelt 2/2013, Thema »Biodiversität« · ge.ch/nature/

- 40 Jahre Jagdverbot im Kanton Genf. In: »Freiheit für Tiere«, 2/2014

www.freiheit-fuer-tiere.de/artikel/seit-1974-jagdverbot-im-kanton-genf.html

>>>

Orang-Utan-Station auf Borneo in

Wo Orang-Utan-Waisen Zuhause haben und in

Indonesien

kinder ein die Schule gehen

Die Tierschutzorganisation VIER PFOTEN und ihre indonesische Partnerorganisation Jejak Pulang haben in Wanariset auf Borneo eine Orang-Utan-Station aufgebaut. Hier finden verwaiste Orang-Utans eine Heimat. In der Waldschule erhalten die oft traumatisierten Menschenaffenkinder, die von den Behörden aus Käfigen gerettet wurden, zahlreiche Beschäftigungsmöglichkeiten und Lernangebote, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten herausfordern und fördern. Und sie werden von menschlichen »Ersatzmüttern« langsam auf ein Leben in Freiheit vorbereitet: Sie lernen, auf Bäume zu klettern, Nahrung zu suchen und sich ein Nest zu bauen.

Von Sabine Schlimm, VIER PFOTEN

Amalia beäugt das Bananenblatt. Es ist länger als sie selbst - schließlich ist sie mit ihren sechs Jahren noch ein Orang-Utan-Kind. Sie nimmt das Blatt in die Hand und entdeckt den Bananenbrei, den die Tierpfleger auf der Oberfläche verstrichen haben. Sofort beginnt sie, ihn abzulecken, nimmt sich dann das nächste Blatt und macht sich wieder über die Nascherei her.

Es dauert nicht lange, bis sie die abgeleckten Blätter in ihre Hängematte schleppt, um sich daraus auf Orang-Utan-Art ein Nest zu bauen. Erst als sie es sich darin gemütlich gemacht hat, beginnt sie damit, alle Blätter noch einmal einzeln gründlich zu prüfen. Hat sie etwa irgendwo Brei vergessen? Jetzt nimmt sie sich auch die Zeit, das Mark aus den dicken Stängeln zu fressen. Die Blätter werden sie noch eine ganze Weile beschäftigen. Die Tierpfleger freuen sich darüber. >>>

Die kleinen Orang-Utan-Waisen wurden von den Behörden aus tierschutzwidrigen Verhältnissen, meist aus Privat-Zoos, befreit. In der Orang-Utan-Station finden sie ein Zuhause, eine Ersatzmama und lernen alles, was ein junger Menschenaffe wissen muss.

Bild links: Jejak Pulang · Bilder rechts: VIER PFOTEN

Orang-Utan-Babys werden ähnlich wie Menschenbabys nach acht bis neun Monaten geboren. In den ersten Lebensmonaten klammert sich das Neugeborene am Bauch der Mutter fest. Bis zum Alter von zwei Jahren wird das Baby von ihr getragen und mit Nahrung versorgt. Mit zwei bis fünf Jahren lernt das Orang-Utan-Kind klettern und beginnt, seine Umgebung zu erkunden, ohne allerdings den Sichtkontakt zur Mutter zu verlieren. Es lernt den Nestbau und die Nahrungssuche, denn mit dreieinhalb bis vier Jahren wird es von der Mutter entwöhnt.

Beschäftigung für alle Sinne

In der Orang-Utan-Station Wanariset auf Borneo wird das Thema »Enrichments« großgeschrieben. Unter »Enrichments« versteht man Angebote, die Tieren in menschlicher Obhut Anregung geben, ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten mobilisieren und sie herausfordern. Denn Langeweile stresst, und Tiere ohne artgemäße Beschäftigungsmöglichkeit entwickeln häufig Stereotypien wie das bekannte Hin-und-her-Wiegen.

Für Amalia sind die Blätter mehr als ein bloßes Spielzeug. Sie übt damit auch den Nestbau und lernt, welche Pflanzenteile sich als Futter eignen - Dinge, die sie sich als Orang-Utan-Kind normalerweise über Jahre hinweg von ihrer Mutter abschauen könnte. Doch eine Mutter hat sie nicht mehr. Die letzten Jahre verbrachte Amalia zusammen mit dem Orang-Utan-Jungen Eska in einem Privatzoo, der vor Kurzem von den Behörden geschlossen wurde. Der Abriss der Käfige hatte schon begonnen, als die beiden Menschenaffen in letzter Sekunde von VIER PFOTEN gerettet und in die neue Station gebracht wurden.

Lernort Wald

In der Orang-Utan-Waldschule sollen die kleinen Orang-Utans von menschlichen »Ersatzmüttern« langsam auf ein Leben in Freiheit vorbereitet werden. Sobald sie das Erwachsenenalter erreichen, beherrschen sie dann hoffentlich alles, was sie im Dschungel brauchen, und können in die Freiheit entlassen werden. Der vierjährige Eska verlässt schon mehrfach pro Woche seinen Käfig und lässt sich huckepack von einer Pflegerin in den Wald tragen. Dort trainiert er, auf Bäume zu klettern und sich seine Nahrung selbst zu suchen.

Auch Amalia wird hoffentlich bald den Unterricht in der Waldschule beginnen können. Im Moment bleibt sie allerdings tagsüber noch im Käfig zurück. Ihre Erfahrungen im Zoo, wo sie schutzlos den Blicken und dem Lärm der Besucher ausgesetzt war, haben sie misstrauisch gegenüber Menschen gemacht. Auch wenn sie langsam Vertrauen zum Team der Station fasst: Im Moment weiß niemand, ob sie im offenen Wald in der Nähe ihrer Pflegerinnen bleiben würde. Und für ein Orang-Utan-Kind, das die notwendigen Überlebensfähigkeiten noch nicht erwerben konnte, ist der Dschungel ein gefährlicher Ort. ›››

Bild links: Aoliya Nur ist Tierpflegerin in der Orang-Utan-Station und die Ersatzmama für die kleinen Menschenaffen. Mit ihr erkunden sie die Umgebung und lernen von ihr das Klettern, die Nahrungssuche und den Nestbau - Fähigkeiten, die sie in der Natur von ihren Müttern lernen würden.

Bilder: VIER PFOTEN · Bilder mit Tierpflegerin: Jejak Pulang

Viele Orang-Utans (übersetzt: »Waldmenschen«) werden als Babys gefangen und als Haustiere verkauft - ihre Mutter wird dabei meist getötet. Die gefangenen Menschenaffen fristen ein trauriges Dasein in »Privatzoos«.

Der Handel mit Jungtieren und die damit einhergehende Tötung ihrer Mütter beschleunigen den dramatischen Rückgang der Orang-Utan-Population. Denn die Menschenaffen vermehren sich nur sehr langsam: Eine Orang-Utan-Mutter bringt etwa alle vier bis acht Jahre ein einzelnes Kind zur Welt, Zwillinge sind selten.

Sicherheit geht vor

Deshalb arbeitet Projektleiterin Dr. Signe Preuschoft mit Hochdruck daran, die Waldschule zu einem sicheren Zuhause für die Orang-Utan-Kinder zu machen. Eine Sicherheitsfirma wird die Grenzen des Waldstücks gegen Eindringlinge wie Wilderer schützen, und dann wird auch ein kleiner Waldschüler auf Abwegen leicht einzufangen sein. Außerdem soll es gleich vor Ort ein Baumhaus als Unterkunft für die Orang-Utans und einfache Versorgungsräume für die Pfleger geben.

Bis es so weit ist, beschäftigt sich Amalia in ihrem großzügigen fünf Meter hohen Käfig mit den verschiedenen Lern- und Spielangeboten, die ihr die Pfleger zweimal am Tag geben. Ein ausgeklügelter Plan sieht vor, welcher Orang-Utan wann welches Spielzeug bekommt, um seine Fähigkeiten am besten zu fördern. Schon mehr als 25 verschiedene »Enrichments« hat sich das Team ausgedacht: außer den mit Futterbrei bestrichenen Blättern der verschiedensten Baumarten beispielsweise auch Hobelspäne, in denen essbare Samen versteckt sind, oder Kletterspielzeuge aus Ringen. Je länger sich ein junger Menschenaffe mit einem Spielzeug beschäftigt, desto besser.

Eine Frage der Persönlichkeit

Das klappt bestens - und beim Umgang mit den Enrichments zeigen sich zudem die einzelnen Orang-Utan-Persönlichkeiten. Bei den Blättern zum Beispiel: Während Amalia den Futterbrei möglichst schnell ableckt, um sich erst in der Geborgenheit ihrer Hängematte näher mit den Blättern zu befassen, geht ihr Käfignachbar Robin langsam und überaus gründlich vor. Als Nestbaumaterial verwendet er die Blätter erst, wenn wirklich keine Breireste mehr vorhanden sind.

Robin wird auf Dauer in der Obhut der Station bleiben. Auch er wurde aus einem Privatzoo übernommen. Aber anders als Amalia hat er schon so lange unter Menschen gelebt, dass er vollständig auf sie fixiert ist und mit seinen Artgenossen wenig anfangen kann. Das macht es leider unmöglich, den achtjährigen Orang-Utan irgendwann auszuwildern. Menschliche Siedlungen würden ihn geradezu magisch anziehen, und Begegnungen mit Menschen bedeuten für wildlebende Orang-Utans allzu oft den Tod. Der Rückgang ihrer Population auf Borneo um rund 80 Prozent spricht eine deutliche Sprache.

>>>

In der Waldschule finden die oft traumatisierten Menschenaffenkinder, die von den Behörden aus Käfigen gerettet wurden, eine »Ersatzmutter« und zahlreiche Beschäftigungsmöglichkeiten und Lernangebote, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten herausfordern und fördern - und sie schließen Freundschaft mit anderen jungen Orang-Utans.

Bilder: VIER PFOTEN

Orang-Utans kommen heute nur noch in den tropischen Wäldern der Inseln Sumatra und Borneo in Südostasien vor. Die rotbraunen Menschenaffen sind stark bedroht. Auf Borneo ist ihre Zahl um rund 80 Prozent zurückgegangen.

Neben der Bejagung und dem Handel mit Jungtieren ist die Hauptbedrohung die Zerstörung ihres Lebensraumes. In großem Ausmaß werden Wälder gerodet, einerseits zur Holzgewinnung, andererseits zur Errichtung landwirtschaftlich genutzter Flächen. Vor allem die starke Nachfrage nach Palmöl führt zur Vernichtung der Lebensräume der Orang-Utans.

Individuelle Förderung

Umso wichtiger ist es, Robin in der Station ein möglichst artgerechtes Leben zu bieten, das seine Fähigkeiten fördert und ihn vor Langeweile und Frustration bewahrt. Kurzfristig soll er einen noch größeren Käfig bekommen, mittelfristig auch ein großzügiges Außengehege. Und vielleicht findet sich sogar irgendwann ein Orang-Utan-Weibchen, das ebenfalls nicht ausgewildert werden kann und mit dem er sich versteht. Aber das ist Zukunftsmusik. Aktuell setzt das Tierpflegerteam alles daran, Robins Geschick und seine geistigen Fähigkeiten mit »Enrichments« herauszufordern - und ihn gelegentlich durchzukitzeln, denn das liebt er!

Für das Team der Station um Dr. Signe Preuschoft ist es manchmal eine Herausforderung, gleichzeitig die Infrastruktur der Waldschule aufzubauen, weitere Tierpfleger zu schulen und auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Schützlinge einzugehen. Die sind so unterschiedlich wie die inzwischen sieben Orang-Utans selbst: von Robin, mit seinen acht Jahren bereits im besten Flegelalter, bis zum jüngsten Baby, dem neun Monate alten Gerhana. Doch das gesamte Team ist mit Engagement dabei und kümmert sich liebevoll um die Tiere. Und selbst die menschenscheue Amalia freut sich über jedes neue Spiel, an dem sie ihre Fähigkeiten testen kann.

Orang-Utans vom Aussterben bedroht

Der Lebensraum der »Waldmenschen« (von den malaiischen Wörtern »orang« = Mensch und »utan« = Wald), die heute nur noch auf den Inseln Sumatra und Borneo vorkommen, wird immer kleiner. Mehr als die Hälfte des tropischen Urwaldes auf Borneo ist in den letzten 30 Jahren durch Abholzung oder Brandrodung zerstört worden - für die Papier- und Holzgewinnung und für Palmöl- und Akazienplantagen.

Neben der Zerstörung ihres Lebensraums tragen Jagd, Wilderei und der Handel mit Jungtieren zur Ausrottung der Orang-Utans bei. Orang-Utan-Babys sind eine begehrte Ware auf dem illegalen Weltmarkt für Wildtiere. Sie werden gefangen und als Haustiere verkauft - ihre Mutter wird dabei meist getötet. Dies beschleunigt den dramatischen Rückgang der Orang-Utan-Population. Denn die Menschenaffen vermehren sich nur sehr langsam: Eine Orang-Utan-Mutter bringt etwa alle vier bis acht Jahre ein einzelnes Kind zur Welt, Zwillinge sind selten. Auf Borneo gibt es - je nach Schätzung - nur noch 50.000 bis 100.000 Orang-Utans. Wenn diese dramatische Entwicklung weitergeht, werden die Orang-Utans aussterben. ■

Informationen:
VIER PFOTEN – Stiftung für Tierschutz
Internet: www.vier-pfoten.de

Bilder: VIER PFOTEN

Von Formel I, über Tennis, Radsport

Sportler mit

Lewis Hamilton feiert seinen Sieg beim Grand Prix von Frankreich. Der Formel-1-Weltmeister wurde 2017 Veganer, nachdem er den Dokumentarfilm »What The Health« gesehen hatte.
Unten: Auf Instagram stellt sich Lewis Hamilton mit den Worten »Plant Based Diet. Love Animals« vor.

Von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Pflanzenpower im Spitzensport: Immer mehr Sportler, darunter Formel I-Spitzenreiter Lewis Hamilton, Wimbledon-Gewinner Novak Djokovic und Wimbledon-Finalistin Serena Williams setzen auf eine pflanzenbasierte Ernährung. Sie alle berichten von positiven Auswirkungen auf ihre Gesundheit und vor allem einer schnelleren Regeneration. Und viele sprechen inzwischen offen von der Grausamkeit der Massentierhaltung und ihrer Liebe zu Tieren.

Sportler setzen auf »plant based«

Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton wurde im September 2017 Veganer, nachdem er auf Netflix den Dokumentarfilm »What The Health« gesehen hatte. Darin geht es um die gesundheitlichen Folgen des Konsums von tierischen Produkten wie Fleisch, Milch und Eiern, deren Einfluss auf chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, aber auch um die Auswirkungen der industriellen Fleischproduktion auf die Umwelt. »Das hat mich sehr nachdenklich gestimmt. Ihr wisst, wie sehr ich Tiere liebe«, begründete er seinen Schritt auf einer Pressekonferenz. »Es macht mir zu schaffen, wie grausam Tiere auf der Welt behandelt werden. Das will ich nicht länger mitmachen.« Neben der Liebe zu den Tieren ist die eigene Gesundheit ein wichtiger Grund für Hamiltons Entscheidung, sich pflanzenbasiert zu ernähren: »Wenn du diesen Dokumentarfilm siehst, siehst du, wie Fleischkonsum deine Arterien verstopft.« Er wolle nicht in zehn oder fünfzehn Jahren am Herzen erkranken und auch keinen Krebs. Lewis Hamilton sieht es als seine Mission, das Thema in Interviews und sozialen Netzwerken weiterhin zur Sprache zu bringen. Darum postet er von Zeit zu Zeit Bilder von Tieren in der Massentierhaltung mit Botschaften wie: »If you can't bear this with your eyes, don't put them in your mouth. Go plant-based.« Auf Instagram (er hat 7,7 Millionen Abonnenten) stellt er sich mit den Worten »Plant Based Diet. Love Animals« vor.

Bild: shutterstock - christiano barni

Bild: instagram.com/lewishamilton

und Eishockey bis zur Bundesliga: Pflanzenkraft

Auch der Wimbledon-Gewinner von 2018, Novak Djokovic, die Wimbledon-Finalistin von 2018, Serena Williams und ihre Schwester Venus Williams, die mit 38 Jahren die dritte Runde der diesjährigen Wimbledon Championships erreichte, setzen auf eine pflanzenbasierte Ernährung. Novak Djokovic lässt seit 2010 aus gesundheitlichen Gründen Milchprodukte konsequent weg. Seit 2015, sagte der viermalige Wimbledonsieger in einem Interview, sei er praktisch Veganer. Seine Energie bezieht der 31-jährige Tennis-Star aus Avocados und Cashewnüssen sowie Proteinshakes aus Erbsen & Co. Doch Novak Djokovic geht es nicht nur um eine gesunde Ernährung, sondern auch um die Liebe zu Natur und Tieren. In seinem derzeitigen Wohnort Monte-Carlo eröffnete er mit seiner Frau Jelena 2016 das vegane Restaurant »Eqvita«, zu dessen Philosophie der Schutz der Umwelt, die Liebe zur Natur und die Verbreitung eines gesunden Lebensstils gehören.

Serena Williams gilt als erfolgreichste Tennisspielerin der letzten 50 Jahre. Seit einigen Jahren ernährt sich Serena überwiegend pflanzenbasiert, aß aber auch immer wieder einmal Fleisch. Als Serena 2017 schwanger wurde, entschied sie sich bewusst für eine konsequente vegane Ernährung. Die körperlichen Einschränkungen durch die Schwangerschaft habe sie als nicht allzu gravierend wahrgenommen. »Ich habe mich weiter streng vegan ernährt und gesund gelebt«, sagte sie. Überraschend sei gewesen, dass das Stillen ihrer Tochter Olympia sie physisch nicht so ausgelaugt habe, wie es viele prophezeit hatten. Bereits ein halbes Jahr nach der Geburt ihrer Tochter feierte die langjährige Weltranglisten-Erste im März 2018 ihr Comeback auf der WTA Tour und erreichte in Wimbledon 2018 das Finale. In ihrer Karriere gewann die 36-Jährige bislang 23 Grand-Slam-Turniere im Einzel, 14 im Doppel und zwei im Mixed. >>>

Bild rechts: Serena Williams bei den US Open im September 2018. Sie gilt als erfolgreichste Tennisspielerin der letzten 50 Jahre. Nachdem sie immer wieder über längere Zeit mit »plant based« geflirtet hatte, entschied sie sich 2017 für eine konsequente vegane Ernährung.

Bild: shutterstock - pdrocha

Der viermalige Wimbledon-Gewinner Novak Djokovic legt großen Wert auf einen gesunden Lebensstil: Seit 2010 lässt er Milchprodukte weg, seit 2015 auch Fleisch.

Bild: shutterstock - lev radin

Ernährung und Gesundheit: Vegan & Sport

Die Tennis-Schwestern Serena und Venus Williams bei der Premiere der Dokumentarserie »Being Serena« im Time Warner Center, New York City. Venus Williams setzt bereits seit 2011 auf vegane Ernährung mit viel Rohkost: »Ein großartiger Lebensstil für langfristige Stabilität«, sagt sie.

Auch der deutsche Rad-Profi Simon Geschke, der bei der diesjährigen Tour de France in der Spitzengruppe mitfuhr und als Sechster ins Ziel kam, baut auf Pflanzenkraft. Dabei geht es dem Rad-Profi um mehr als gesunde Sportler-Ernährung: »Wenn man sich über Massentierhaltung, über Milchproduktion und alles, was da dranhängt, informiert, bekommt man einfach eine andere Denkweise.«

Venus Williams, die ältere der beiden Tennis-Schwestern, setzt wegen einer Autoimmunkrankheit bereits seit 2011 auf vegane Ernährung mit viel Rohkost. Im Interview mit dem Magazin SHAPE bezeichnete sie die vegane Ernährung als »ein großartiger Lebensstil für langfristige Stabilität«. Und weiter: »Ich liebe Säfte und Smoothies, weil es ein einfacher Weg ist, schnell wieder Energie zu tanken«. Venus Williams gewann in ihrer Profi-Karriere bisher 49 Titel im Einzel, darunter sieben bei Grand-Slam-Turnieren, sowie die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen im Jahr 2000. Im Doppel feierte sie zusammen mit ihrer Schwester Serena 24 Turniersiege, davon 14 bei Grand-Slam-Turnieren und drei bei Olympischen Spielen (2000, 2008, 2012). 2018 erreichte sie mit 38 Jahren die dritte Runde der Wimbledon Championships.

Der deutsche Rad-Profi Simon Geschke, der bei der diesjährigen Tour de France in der Spitzengruppe mitfuhr und als Sechster ins Ziel kam, baut ebenfalls auf Pflanzenkraft. Im Interview mit der Berliner Morgenpost sagte Geschke, dass er sich viel mit Ernährung beschäftigt habe. Dabei sei er auf interessante Studien über vegane Ernährung gestoßen und wollte es ausprobieren. »Ich muss sagen, dass ich es mir schwerer vorgestellt habe. Dadurch, dass man als Leistungssportler ohnehin sehr auf seine Ernährung achtet, bin ich sehr gut versorgt. Man muss sich eigentlich nur andere Eiweißquellen suchen. Aber das ist keine Kunst. Es gibt ja nichts, was es nicht auch über pflanzliche Ernährung gibt.« Dabei geht es dem Rad-Profi um mehr als gesunde Ernährung: »Wenn man sich über Massentierhaltung, über Milchproduktion und alles, was da dranhängt, informiert, bekommt man einfach eine andere Denkweise.«

Auch der slowakische Rennradfahrer Peter Sagan, der als erster die Weltmeisterschaft im Straßenrennen dreimal in Folge gewonnen hat (2015, 2016 und 2017) setzt auf vegane Ernährung: »Ich empfehle eine kohlenhydratreiche, fettarme, vegane Ernährung. Das wird deine Leistung auf ein ganz anderes Level bringen«, sagte er gegenüber dem britischen Radmagazin *BikesEtc*. »Du solltest vollwertige Pflanzennahrung essen«, sagt der Radprofi. »Keine Eier. Keine Milchprodukte. Kein Fleisch. Lasst den ganzen Dreck weg. Im Ernst, damit wird deine Kraft enorm steigen.«

Extrem-Radsportler Ben Urbanke fährt Non-Stop-Rennen über 400 und sogar mehr als 1000 Kilometer - insgesamt sind es über 25.000 Kilometer im Jahr. Seit 2012 setzt der 34-jährige Ultra-Marathon-Radfahrer auf 100 Prozent pflanzliche Ernährung - ohne Zusatzstoffe, dafür voll gepackt mit Nährstoffen und Vitaminen. Obwohl Ben nicht aus gesundheitlichen, sondern aus ökologischen und ethischen Gründen Veganer wurde, bemerkte er nach seiner Ernährungsumstellung einen Anstieg der Leistungsfähigkeit: »Meine Regenerationszeiten verkürzten sich deutlich und ich hatte mehr Energie.«

Bild: shutterstock - JStone

Bild: shutterstock - Markus Wissmann

Ernährung und Gesundheit: Vegan & Sport

Bild: www.facebook.com/ben.urbanke

Ben Urbanke ist Extremradsportler - fährt Non-Stop-Rennen über 400, 600 und sogar mehr als 1500-Kilometer. Sein Credo lautet: »Be faster go vegan«. Bereits seit 2012 setzt Ben auf 100 % pflanzliche Ernährung - aus ökologischen und ethischen Gründen. Ben setzt sich aktiv für Tiere ein - zum Beispiel durch Radtouren mit Spendenaktionen zugunsten von Gnadenhöfen oder Demonstrationen für die Rechte der Tiere.

Anfang August 2018 radelte er beim Super-Brevet Hamburg - Berlin - Köln - Hamburg über 1500 km mit 12.000 Höhenmetern bei Temperaturen bis zu 40 Grad in weniger als drei Tagen (61 Stunden 26 Minuten) - und kam als Zweitschnellster ins Ziel. Im Sommer 2017 fuhr Ben beim Rennen London - Edinburgh - London die 1.441 Kilometer in drei Tagen - und kam als 6. Fahrer von 1.500 Startern ins Ziel. Kurz darauf fuhr er beim Superbrevet von Paris nach Hamburg die 1.200 Kilometer als schnellster Fahrer. Ende 2017 gewann Ben Urbanke die weltweite Year-Rounder Challenge 2017 der UltraMarathon Cycling Association - als erster Europäer. In seinem Buch »Be Faster Go Vegan« stellt Ben sein Ernährungskonzept vor und erklärt, wie eine optimale Energieversorgung vor, während und nach der sportlichen Belastungseinheit aussieht. Im Rezeptteil stellt er schnelle Sportlermahlzeiten wie Smoothies, Riegel, Gels und leckere Gerichte vor, die speziell auf die Phasen vor dem Sport, während des Sports und nach dem Sport abgestimmt sind. Und er hat die Firma GOODSPORT gegründet, welche sein Ernährungskonzept umsetzt: mit veganen Bio-Funktionsriegeln und gekeimten Superfood-Müslis. 2018 wurde das GOODSPORT-Müsli von der Zeitschrift »Men's Health« mit dem »Good Food-Award« ausgezeichnet.

Auch Bundesliga-Torwart Andreas Luthe vom FC Augsburg lebt vegan - seit über vier Jahren. »Es war die beste Entscheidung meines Lebens«, sagt er. »Ich habe erst Milchprodukte komplett weggelassen, das hat meiner Gesundheit schon einen guten Schub gegeben. Dann wurde es relativ schnell weniger Fleisch. Und ab dem Punkt, als ich alle tierischen Produkte weggelassen habe, und es super lief und ich mich super gefühlt habe, wusste ich: Das ist es! Seitdem bin ich fit wie nie zuvor, bin sehr verletzungsunanfällig, kann mehr trainieren als viele meiner Mitspieler. Das ist das Kapital!« Doch die Gesundheit ist nicht seine einzige Motivation: »Ich glaube, dass wir in unserer heutigen Gesellschaft extrem schlecht mit Tieren umgehen. Tiere sind zu einem Produkt verkommen. Wir hinterfragen nicht mehr, dass das ein Lebewesen ist. Jeder, der mal Reportagen über diese Themen gesehen hat, wird relativ schnell sagen, dass das so nicht in Ordnung ist.«

Bild: Caroline Pritzke für PETA

Bundesliga-Torwart Andreas Luthe fühlt sich mit Pflanzenpower fit wie nie. Er kann schneller regenerieren und ist verletzungsunanfälliger. Sein Rat an die Kollegen: »Wenn du deinem Körper das zuführst, was er braucht, kannst du vielleicht 10 oder 12 Jahre Profisport machen, wenn du es schlecht machst, vielleicht nur fünf!«

Profi-Torwart Henrik Bonmann, die Nummer 1 bei den Münchner Löwen, hat nach einer Verletzungspause auf pflanzenbasierte Ernährung umgestellt, um mehr sportliche Leistung zu erreichen. »Kein Zucker und Weizen, keine Lactose. Daheim ernähre ich mich komplett vegan. Gesunde Ernährung ist im Profisport mittlerweile fast so wichtig wie das Training«, sagt er gegenüber BILD München. Gemeinsam mit der Firma »Be Green«, einem Spezialisten für pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, entwickelte er einen veganen »Energy Kick Pre-Workout Booster« für höhere Leistung im Wettkampf und »Perfect Kick«, ein hochwertiges veganes Proteinshake. >>>

Der österreichische Fußballprofi Philipp Hosiner, Mittelstürmer beim Bundesligisten SK Sturm Graz, änderte nach schwerer Krankheit seine Lebensweise: »Seit mehr als einem Jahr ernähre ich mich vegan«, berichtet er dem Sportmagazin Laola1. »Ich wollte meine Blutwerte in einen optimalen Bereich bringen. Das geht damit am besten und schnellsten. Zudem hat man langfristig die besten Chancen, gesund zu bleiben.« Der Fußball-Profi schwört auf eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung - und er zieht sogar selbst Brokkolisprossen und Chia-Keime. »Ich versuche, meinen Körper mit höchstmöglicher Qualität zu versorgen. Dazu mache ich auch regelmäßig Blutkontrollen und weiß daher, dass ich auf einem Topweg bin. Das, was mir am meisten bringt bei der veganen Ernährung: Die Regenerationszeit hat sich um einiges verbessert.« Philipp Hosiner bekommt sehr viel Unterstützung von seiner Familie: Auch seine Frau und seine Mutter ernähren sich vegan. Außerdem hat er mit Fabian Koch bei Sturm Graz einen Kollegen, der sich ebenfalls rein pflanzlich ernährt - und der Verein unterstützt seine Veganer: »Es wird immer drauf geschaut, dass wir veganes Essen bekommen, wenn wir unterwegs sind«, berichtet der Stürmer. Anfangs gab es noch hin und wieder blöde Sprüche von Mitspielern, aber das sei inzwischen vorbei. Außerdem: »Ich lasse mich von meinem Weg sowieso nicht abbringen«, so Philipp Hosiner.

Eishockeyspieler Jordan Owens von den Fischtown Pinguins Bremerhaven beweist nicht nur, dass harter Profisport und vegane Ernährung zusammenpassen - er engagiert sich darüber hinaus aktiv für die Rechte der Tiere. Der 31-jährige Kanadier wurde 2016 Veganer, nachdem er den Dokumentarfilm »Earthlings« gesehen hatte. »Unser Krafttrainer war anfangs skeptisch. Er dachte, ich würde am Ende eines Spiels wegen meiner Ernährung nicht mehr genug Energie haben, weil ich kein Eiweiß zu mir nehme«, berichtet der Eishockey-Profi gegenüber dem Tagesspiegel. Doch vegane Sportler bekommen genügend gesunde Proteine aus pflanzlicher Nahrung, vor allem aus Hülsenfrüchten und Nüssen. Jordan Owens sagt, dass es ihm körperlich besser geht als je zuvor: »Seit ich vegan lebe, bin ich nicht einmal müde zum Training in die Halle gekommen.« Doch dem Eishockey-Profi geht es nicht in erster Linie um die Gesundheit, sondern um die Tiere, für deren Leid er nicht länger mitverantwortlich sein will. Zuhause in Toronto besuchte er Gnadenhöfe, begegnete Tieren, die vor der Schlachtung gerettet wurden und war bei Demonstrationen gegen Massentierhaltung dabei. Auf seinem youtube-Kanal »JOadelic« hat er seine eigene Dokumentation »FOR THE VOICELESS - Professional Hockey To Vegan Activism« veröffentlicht. Jordan Owens sind die Tiere sogar wichtiger als seine Karriere: »Wenn ich mich wegen meines Sports nicht mehr vegan ernähren dürfte, würde ich mit dem Eishockey von heute auf morgen aufhören.«

Weltweit erste Studie: Einfluss veganer Ernährung auf das Leistungsvermögen von Leistungssportlern

Anfang 2018 startete eine Pilotstudie, die den Einfluss veganer Ernährung auf das Leistungsvermögen von Leistungssportlern untersucht. 13 Volleyballer des ASV Dachau, die in der 1. Herrenmannschaft der 3. Bundesliga spielen, ernährten sich drei Monate lang 100 % vegan. Nicht nur Fisch und Fleisch verschwanden aus dem Tagesmenü, sondern auch jegliche Milchprodukte und Eier. Die Studie wurde unter der Leitung des Ernährungswissenschaftlers Prof. Dr. Markus Keller, Studiengangsleiter Vegan Food Management der Fachhochschule des Mittelstands in Köln, gemeinsam mit dem ASV Dachau durchgeführt und von der BKK ProVita als koordinierendem Kooperationspartner begleitet. Die Krankenkasse BKK ProVita klärt über die Vorteile pflanzlicher Ernährung auf und unterstützt ihre Versicherten, die sich so ernähren wollen. Als »veggiefreundliche« Krankenkasse möchte die BKK ProVita dazu beitragen, dass sich immer mehr Menschen mit den gesundheitlichen Aspekten dieser Ernährungsform auseinandersetzen.

Studienleiter Prof. Dr. Markus Keller erklärte zu Beginn der Studie den Ansatz: »Es gibt eine ganze Reihe veganer Spitzensportler, darunter Andreas Luthe, Bundesligatorwart beim FC Augsburg, Formel-1-Fahrer Lewis Hamilton, Alyn Camara - mehrfacher Deutscher Meister im Weitprung - sowie ‘der stärkste Mann Deutschlands’, Patrik Baboumian. Sie berichten, dass sie leistungsstark sind, mehr Ausdauer haben, dass sie nicht so verletzungsanfällig sind, reaktionsschneller und sich schneller regenerieren können.« Aber dies seien alles persönliche Erfahrungsberichte, die bislang noch nicht wissenschaftlich belegt wurden.

Mit der weltweit ersten Studie soll nun die Wirkung pflanzlicher Ernährung auf Leistungssportler wissenschaftlich überprüft werden. Während der 12-wöchigen Studiendauer wurde eine Reihe von standardisierten Sporttests mit den Teilnehmern durchgeführt, außerdem Gesundheitschecks mit Blutuntersuchung.

Die ersten Ergebnisse der Studie fasste Prof. Dr. Markus Keller gegenüber dem Bayerischen Fernsehen so zusammen: »Eine wichtige Ausgangsfrage der Studie war ja: Bleibt die Leistungsfähigkeit auch bei einer veganen Ernährung erhalten? Und genau das haben die ersten Auswertungen der Studie gezeigt: Die Leistung am Ende der Studie war genauso gut wie am Anfang. Unser Fazit ist: Auch mit einer veganen Ernährung kann man einen so ambitionierten Sport betreiben.«

Die Studie sollte auch klären, ob die Volleyballer ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Ergebnis: Die Körperwerte der meisten Spieler hatten sich verbessert! Bei den als kritisch betrachteten Nährstoffen, etwa Zink, Magnesium oder Eisen hatten sich die Werte der Volleyballer nicht verschlechtert, im Gegenteil: Die Eisenwerte der Spieler stiegen während der zwölfwöchigen Ernährungsumstellung sogar etwas an. Auch bei den Vitaminen B2 und Folsäure haben sich die Werte verbessert.

Gesunken sind hingegen die Vitamin-B12-Werte der Sportler. Allerdings war diese Entwicklung zu erwarten: »Wenn keine tierischen Lebensmittel mehr gegessen werden, dann kommt kein neues Vitamin B12 in den Körper«, so Prof. Dr. Markus Keller im BR. Das sei nicht dramatisch, weil die Studie relativ kurz dauerte. Wenn die Sportler aber langfristig vegan leben wollten, müssten sie auf jeden Fall Vitamin-B12 als Nahrungsergänzung zu sich nehmen.

Im Schnitt nahmen die Volleyballer innerhalb der drei Monate 2,3 Kilo ab. Andy, der vorher im Vergleich seiner Spielerkollegen recht kompakt war, verlor sogar ganze 6,1 Kilo und freut sich: »Ich fühle mich auch besser - das ist auch besser für meine Knie, für meinen Körper, wenn ich weniger Gewicht mit mir rumschleppe.«

Ein weiteres wichtiges gesundheitliches Parameter waren die Cholesterin-Werte der Volleyballer: »Das Gesamt-Cholesterin hat sich in der Gruppe abgesenkt. Das haben wir auch erwartet. Denn wenn keine tierischen Lebensmittel verzehrt werden, das zeigen viele Studien, dann senken sich auch die Cholesterinwerte, weil eben keine gesättigten Fettsäuren verzehrt werden, erklärt Prof. Dr. Markus Keller. Die jungen Volleyballer seien vorher mit ihren Werten auch im guten Bereich gewesen. Dennoch seien ihre Werte noch einmal besser geworden. »Insofern ist das schon ein wichtiges Signal, dass ich durch eine Ernährungsumstellung die Blutfette günstig beeinflussen kann.«

Dominic von Känel, der Trainer der jungen Mannschaft, zeigt sich mit dem Verlauf der Studie sehr zufrieden: »Die Spieler fühlen sich gut, die Organisation der veganen Mahlzeiten vor allem für unterwegs hat sich gut eingespielt. Durch die Unterstützung der BKK ProVita war die Ernährungsumstellung ganz einfach zu bewältigen.« Nachdem erste Studiendaten vorlagen, sagte er gegenüber dem Bayerischen Fernsehen: »Ich glaube, wenn man im Leistungssport erfolgreich sein will - und das wollen wir ja - muss man den Baustein Ernährung einfach beachten. Durch die pflanzliche Ernährung, die wir in der Studie hatten, sieht man ja einfach, dass sich alle Blutwerte verbessert haben, dass die Nährstoffwerte, auch die kritischen, gleich geblieben sind. Und das ist ein Faktor, der wirklich sehr gut ist und den man bedenken muss, wenn man irgendwo oben im Leistungssport landen will.«

Bild: BKK ProVita

Eine Pilotstudie untersuchte den Einfluss veganer Ernährung auf das Leistungsvermögen von Sportlern wissenschaftlich: 13 Volleyballer des ASV Dachau ernährten sich drei Monate lang 100 % vegan.

Bild: Fachhochschule des Mittelstands, Bielefeld

Leiter der weltweit ersten Studie ist der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Markus Keller. »Unser Fazit ist: Auch mit einer veganen Ernährung kann man einen so ambitionierten Sport betreiben.«

Genau das wollen die Volleyballer des ASV Dachau: Lukas Pfretzschner holte Mitte Juli Silber bei der U19-Weltmeisterschaft im Beachvolleyball. Und der 16-jährige ASV-Volleyballer Simon Pfretzschner wurde Mitte April U18-Europameister. Für die nächste Saison hat sich die Volleyball-Mannschaft des ASV Dachau das Ziel gesetzt, in die 2. Bundesliga aufzusteigen.

Und wie geht es nun mit der wissenschaftlichen Studie weiter? Die während der zwölf Wochen erhobenen Daten werden in einer Kooperation des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) und der Fachhochschule des Mittelstands weiter analysiert und wissenschaftlich bewertet. >>>

Vorteile pflanzlicher … und für jeden, der Leistung in

Die Basis der vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung bilden die ganze Palette an bunten Gemüsen, grünen Blattgemüsen und Obst. Ihre reichhaltigen Vitalstoffe können direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden. Sie liefern nährstoffdichte Vollwertkost mit vielen natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen sowie den wertvollen Phytonährstoffen.

Profi-Sportler, die auf eine pflanzenbasierte Ernährung umgestellt haben, berichten übereinstimmend: Sie fühlen sich fitter und leistungsfähiger, schlafen besser, regenerieren nach sportlicher Anstrengung schneller und sind weniger anfällig für Muskelkater, Entzündungen und Verletzungen. Woran liegt das? Welche Vorteile bietet die Umstellung auf eine vollwertige pflanzliche Ernährung für Sportler, aber auch für alle Menschen, die in Beruf und Freizeit leistungsstark sein wollen?

Die heute übliche Ernährung mit viel Fleisch- und Milchprodukten, Fastfood, vielen raffinierten Kohlenhydraten, ungesundem Fett, vielen leeren Kalorien und wenig Nährstoffen führt zu Ernährungs-Stress: Der Körper braucht sehr viel Energie, um die Nahrung zu verstoffwechseln - Energie, die dann nicht für körperliche (oder auch geistige) Leistung zur Verfügung steht. Die Folge: Wir fühlen uns schlapp und müde. Oft schlafen wir auch schlecht, da der Körper immer noch mit Verdauen beschäftigt ist, statt den Schlaf zur Regeneration nutzen zu können. Den chronischen Nährstoffmangel versucht der Körper auszugleichen, indem er nach mehr Nahrung verlangt - wir haben ständig Hunger.

Dazu kommt: Fleisch, Fleischprodukte, Wurst, Fisch, Eier, Käse und andere Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir...), Weißmehl, Zucker und Fertigprodukte führen zur Übersäuerung des Körpers, fördern schwelende Entzündungen und Schlackenbildung.

Eine falsche Ernährungsweise rächt sich natürlich nicht nur bei Sportlern. Nun führen aber sportliche Anstrengung sowie Stress ebenfalls zu einer Übersäuerung des Körpers, was der Sportler zum Beispiel am Muskelkater, Krämpfen, Magenproblemen und Leistungseinbrüchen spürt.

Viele Sportler suchen nach Möglichkeiten, ihr Leistungspotential zu erhöhen und greifen nach Pillen und Pülverchen - zum Teil mit gesundheitsgefährdenden Nebenwirkungen. Gibt es einen anderen Weg?

Bild links: travelbook - Fotolia.com

Ernährung für Sportler

Beruf und Freizeit bringen will

Basische Ernährung: Schutz vor Magenproblemen, Krämpfen, Muskelkater, Entzündungen

Sportler, die vor, während und nach der sportlichen Anstrengung basenbildende Lebensmittel zu sich nehmen, berichten, dass sie keine Magenprobleme, keine Krämpfe und kaum noch Muskelkater haben und viel schneller regenerieren.

Eine gesunde Ernährung sollte zu etwa zwei Dritteln aus basenbildenden Lebensmitteln und zu etwa einem Drittel aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. Zu den basenbildenen Lebensmitteln und zu den guten Säurebildnern zählen ausschließlich vollwertige pflanzliche Lebensmittel.

Zu den basenbildenen Lebensmitteln gehören:

- alle Gemüsesorten
- grünes Blattgemüse, Salate, Kräuter und Gewürze
- Pilze
- Früchte und Beeren
- Sprossen und Keime
- Lupinen/Lupinenmehl
- Mandeln, Erdmandeln, Maroni

Bei den säurebildenden Lebensmitteln gibt es gute und schlechte. Gute Säurebildner sind sehr gesund, da sie reich an pflanzlichen Proteinen und vielen essentiellen Vitalstoffen sind.

Zu den guten Säurebildnern gehören

- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Vollkornreis
- Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse
- Nüsse
- Ölsaaten wie Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Sesam Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne *(Wenn man die Samen keimen lässt, werden sie übrigens basisch)*
- Tofu und fermentierte Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

Die schlechten Säurebildner sollten dagegen gemieden werden. Zu den schlechten Säurebildern zählen

- Fleisch, Fleischprodukte, Wurst
- Fisch
- Milchprodukte (Käse, Quark, Joghurt, Kefir, Molke)
- Eier
- Zucker, Süßigkeiten, Speiseeis
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Brot, Kuchen, Gebäck, Nudeln, Cornflakes, Crunchys etc.)
- Fertigprodukte
- Softdrinks
- Alkohol

Warum sind basenüberschüssige Lebensmittel so gesund? Sie enthalten basische Proteine und verfügen über einen hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen). Zudem enthalten sie zahlreiche Antioxidantien, Vitamine, Phytonährstoffe und Chlorophyll. Diese vitalisieren den Körper, stärken seine Entgiftungsorgane, entlasten seine Ausleitungsorgane und sorgen für ein leistungsstarkes Immunsystem. So kann der Körper eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten.

Aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren wirken basische Lebensmittel entzündungshemmend. Chronisch latente Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang von vielen chronischen Zivilisationserkrankungen (von Rheuma und Arteriosklerose über Diabetes bis hin zu Autoimmunerkrankungen). Bei Sportlern führen Entzündungen schnell zu Schmerzen und Verletzungen. >>>

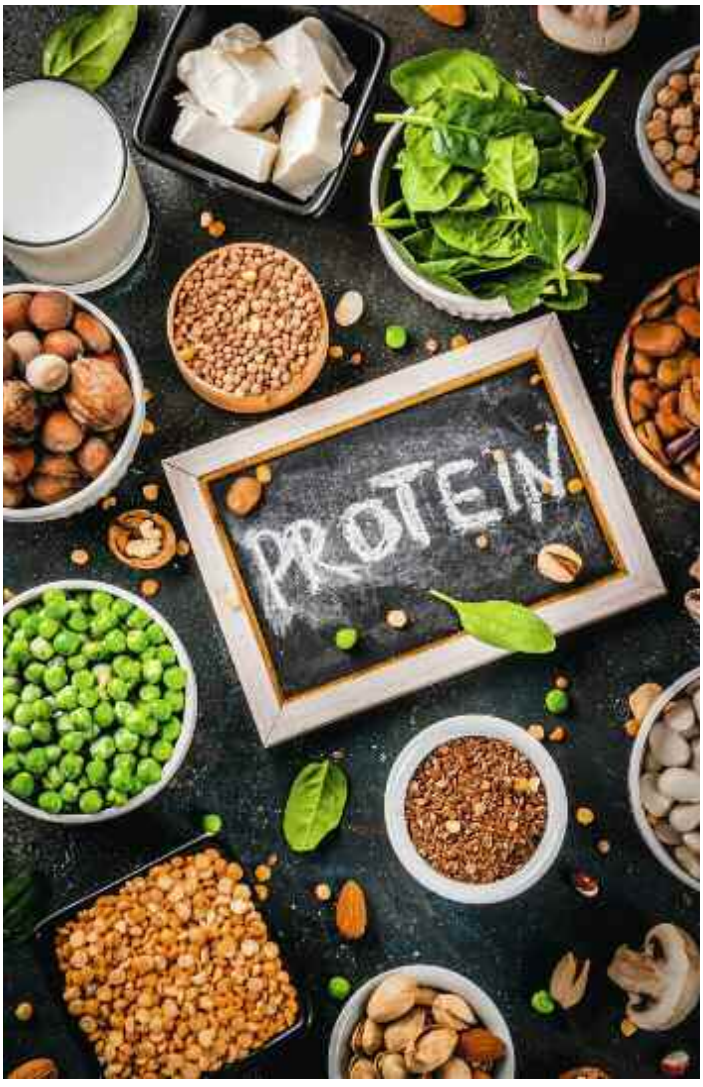
Bilder unten: Gleb Semenjuk - Fotolia.com

Der Schlüssel für sportlichen Erfolg: Schnelle Regeneration

Das Geheimnis für Muskelaufbau, Regeneration und Zellerneuerung: Nur natürliche und direkt verwertbare Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden! Denn durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller.

Der Schlüssel für sportlichen Erfolg liegt in den Regenerationsphasen: Wenn sich der Körper besser und schneller erholt, kann der Sportler schneller wieder mit dem Training beginnen. Durch Nahrung, die leicht zu verdauen ist, kann der Körper die Energie, die er sonst zur Verdauung bräuchte, für andere Dinge einsetzen: für die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln und zum Aufbau von Muskeln mit besserer Funktionalität.

Vollwertige pflanzliche Ernährung führt außerdem zum Abbau von Körperfett, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf.



Die Vorteile von pflanzlichen Proteinen

Wir alle wissen: Wer Muskeln bekommen will, braucht Proteine. Die meisten Menschen glauben, dazu bräuchte es tierisches Eiweiß, wie Rindfleisch, Hühnerfleisch oder Milchprodukte. Doch tierische Proteine fördern nicht nur Übersäuerung und Entzündungen, sondern werden mit Gesundheitsrisiken in Verbindung gebracht. Immer mehr Studien kommen zu dem Schluss, dass Menschen, die viel Fleisch, Käse und Milch konsumieren, ein höheres Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten haben: Ein hoher Verzehr tierischer Proteine lässt nicht nur die Cholesterinwerte steigen, sondern begünstigt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das Wachstum von Krebstumoren. Eine Studie der medizinischen Universität *Karolinska Institutet* in Stockholm hat nachgewiesen, dass hoher Fleischkonsum die Lebenserwartung deutlich senkt. Der Langzeitstudie zufolge führen bereits etwa 120 Gramm - also einige Scheiben Wurst oder ein kleines Schnitzel pro Tag - zu einem um 21 % höheren Sterberisiko.

Dagegen hat eine große Ernährungsstudie US-amerikanischer Wissenschaftler der *Harvard Medical School* eindrücklich gezeigt, dass pflanzliche Proteine nicht nur gesünder sind, sondern sogar das Sterberisiko deutlich senken können. Ernährungswissenschaftler haben zudem in Studien nachgewiesen, dass pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Soja, Lupine, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen (besonders Hanfsamen) genauso gut Muskeln aufbauen können. Eine höhere Proteinzufuhr führt zu Muskel- und Kraftzuwachs - egal, aus welcher Quelle das Protein stammt.

Proteine sind die Baumaterialien des Körpers: Wir brauchen sie für den Aufbau von Zellen und Muskeln, für die Knochengesundheit, zur Regulierung von Stoffwechselvorgängen, für die Immunabwehr und vieles mehr. Zum Aufbau körpereigener Proteine benötigt unser Körper 20 Aminosäuren. Acht davon sind essenzielle Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und über Nahrung zugeführt werden müssen.

Gerade nach körperlicher Anstrengung benötigt der Körper in der Regenerationsphase hochwertige Proteine für Reparaturprozesse im Körper und für den Muskelaufbau. Wichtig ist hier nicht die Quantität der Proteine, sondern die Qualität: Proteine sollten einen möglichst hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren aufweisen. Denn: Je schneller der Körper regeneriert, desto schneller kann er wieder trainieren.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Soja, Erdnüsse oder Lupine sind besonders proteinreich. Eine große Ernährungsstudie der Harvard Medical School hat eindrücklich gezeigt, dass ein Mehrverzehr pflanzlicher Proteine die Sterblichkeit deutlich senken kann. Pflanzliche Proteine sind außerdem gut für den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Bild: ricka_kinamoto - Fotolia.com

Hochwertige Proteine liefern Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Süßlupinen und Hanfsamen enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Beide besitzen ein ideales Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren und schützen somit vor Herzkreislaufproblemen und Entzündungen. Die Süßlupine gehört mit einem Proteingehalt mit bis zu 40 Prozent zu den eiweißreichsten Hülsenfrüchten der Welt - und sie wird zudem basisch verstoffwechselt. Es gibt inzwischen Proteinpulver und -drinks auf der Basis von Süßlupinen oder Hanf. Oder man gibt einfach Süßlupinen- oder Hanfmehl als Proteinkick in Smoothies oder Müslis.

Komplexe Kohlenhydrate: Der wichtigste Treibstoff des Körpers

Sportler wissen, dass sie viele Kohlenhydrate als Treibstoff brauchen - und essen viel Pasta. Doch raffinierte Kohlenhydrate (Weißmehl, weißer Reis und Zucker) übersäuern den Körper und machen müde - und führen dazu, dass man ständig Hunger hat.

Es ist richtig: Kohlenhydrate sind für Sportler (und nicht nur für diese) der wichtigste Energielieferant und sollten den größten Anteil in unserer Ernährung ausmachen. Dabei sollten wir natürlich Weißmehl, Industriezucker und Fertigprodukte meiden und stattdessen auf komplexe, ballaststoffhaltige Kohlenhydrate setzen, weil sie eine höhere Nährstoffdichte besitzen. Komplexe Kohlenhydrate werden deutlich langsamer verstoffwechselt und sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und eine länger anhaltende Energieversorgung.

Die besten Lieferanten für komplexe Kohlenhydrate sind Gemüse, Obst, Vollkorn, Vollreis, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hülsenfrüchte sowie Pasta aus Hülsenfrüchten oder Vollkorn. Komplexe Kohlenhydrate liefern viel mehr Energie als raffinierte Kohlenhydrate und sind zudem leichter zu verdauen. Sie versorgen uns außerdem auch noch mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Gesunde Fette: Die Brennstoffzellen des Körpers

Bekanntlich ist Fett nicht gleich Fett: Pflanzliche Fette aus gemahlenen Leinsamen, Hanfsamen, Rapsöl, Chiasamen, Nüssen, Mandeln und Avocados enthalten einen hohen Anteil der gesunden einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Leinöl und Hanföl sind bekanntlich gesund, weil sie viele Omega-3-Fettsäuren enthalten. Dabei sind die vollwertigen Samen - also frisch gemahlene Leinsamen, Hanfmehl oder Lupinenmehl, das ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren ist - gepressten Ölen sogar noch vorzuziehen. Da pflanzliche Fette kein Cholesterin enthalten, beugen sie dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Mikronährstoffe: Vitalität, starkes Immunsystem, Entgiftung und Regeneration

Unser Körper benötigt nicht nur die Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), sondern ebenso Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe (wie Magnesium, Kalium, Calzium) und Spurenlemente (Eisen, Selen, Zink usw.), essenzielle Fettsäuren sowie Phytonährstoffe (auch Sekundäre Pflanzenstoffe genannt), wie Carotinoide, Flavonoide, Phenolsäuren, Glucosinolate, Phytosterine und Phytoöstrogene. Die Wissenschaft steht bei der Erforschung der Phytonährstoffe noch ganz am Anfang. Man geht davon aus, dass in essbaren Pflanzen mehr als 10.000 Phytonährstoffe vorkommen.

Mikronährstoffe erhalten wir über frisches (idealerweise biologisch angebautes) Gemüse, grünes Blattgemüse, Kräuter und Wildkräuter, Früchte und Beeren, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Gewürze (Kurkuma, Ingwer,...).

Eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ist nicht nur der Schlüssel für einen perfekt funktionierenden Stoffwechsel, sondern auch entscheidend für die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit sowie die Erhaltung unserer Gesundheit. Ohne Mikronährstoffe könnten zahlreiche körperliche Funktionen wie Wachstum oder Energieproduktion nicht stattfinden. Mikronährstoffe sind vor allem Vitalstoffe: Sie sorgen für ein starkes Immunsystem, entgiften den Körper und reparieren die Zellen. Ein dauerhafter Mangel an einem oder mehreren Mikronährstoffen kann zu Krankheiten führen. Sportler benötigen drei bis vier Mal mehr Mikronährstoffe als Nicht-Sportler.

Alle Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass Veganer (und nicht nur diese: auch Vegetarier und Fleischesser können einen B12-Mangel haben) Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel zuführen müssen. Außerdem muss - und dies gilt genauso für die Allgemeinbevölkerung! - ausreichend Vitamin D3 (idealerweise in Verbindung mit K2) zugeführt werden. Es empfiehlt sich nicht nur für Veganer, in regelmäßigen Abständen eine Mikronährstoffanalyse durchführen zu lassen, um eventuelle Mängel durch Nahrungsergänzungsmittel oder die erhöhte Zufuhr bestimmter Lebensmittel ausgleichen zu können.

Generell ist es immer besser, Mikronährstoffe über vollwertige Lebensmittel zuzuführen, statt sie isoliert aufzunehmen: So liefern Früchte und Beeren nicht nur Vitamin C und Karotten nicht nur Beta-Carotin, sondern dazu eine riesige Palette an weiteren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenlementen und Phytonährstoffe. Dabei wirken Mikronährstoffe nicht isoliert, sondern sie stehen untereinander in Interaktion.

>>>

Wie sieht eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung aus?

Eigentlich ist es ganz einfach: Die Basis der vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung bilden die ganze Palette an bunten Gemüsen, grüne Blattgemüsen und Obst - alles möglichst unverarbeitet, frisch oder tiefgefroren, roh oder bei niedriger Temperatur schonend gekocht. Ihre reichhaltigen Vitalstoffe können direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden. Sie liefern nährstoffdichte Vollwertkost mit vielen natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen sowie den wertvollen Phytonährstoffen. Ihre basischen Eigenschaften gleichen den ph-Wert im Körper aus.

Dazu kommen Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Samen. Stärkehaltige Gemüse wie Kartoffeln und Kürbis sowie Vollkorngetreide sollten nur mäßig verzehrt werden. Auch Öle (kaltgepresst!) sollten nur in geringen Mengen verwendet werden.

Zur Leistungssteigerung kann die Ernährung mit »Superfoods« optimiert werden: Nährstoffbomben sind zum Beispiel Aronia- und Gojibeeren, Blaubeeren, Buchweizen, Quinoa und Amaranth, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Lupinen, Kokosmus, Erdmandeln, Baobab, Moringa, Kurkuma, grüner und weißer Tee sowie Matcha, Weizen- und Gerstengras, Chlorella und Spirulina, gekeimte Saaten wie Brokkolisprossen, Mungbohnen, Kresse, Buchweizen... - und natürlich alle Wildkräuter.

Also: Einfach mal durch den Garten oder die Wiese laufen, ein paar Brennnesseln, Löwenzahn, Girsch, Vogelmiere, Melde, Spitzwegerich & Co. ernten - und in den Hochleistungsmixer damit! Zusammen mit reifen Bananen, Datteln, Äpfeln, Orangen oder Ananas wird daraus ein leckerer grüner Smoothie. Oder Sie fügen Ihrem grünen Salat einfach noch einige Wildkräuter bei. Auch als Spinat schonend gegart sind Brennnesseln, Löwenzahn, Girsch und Melde eine köstliche Vitalstoffbombe!

Übrigens: Grünes Blattgemüse und Wildkräuter enthalten bekanntlich viel Chlorophyll. Wenn wir Chlorophyll im Blut haben und dieses von der Sonne belichtet wird, bildet der Körper das Coenzym Q10. Den meisten ist Q10 als *das* Anti-Aging Mittel schlechthin bekannt. Es repariert und verjüngt die Zellen, aktiviert das Immunsystem, stärkt das Herz und die Nerven und steigert sogar die Fettverbrennung. Also: Statt teure Mittelchen mit Q10 zu kaufen, genießen Sie Ihren grünen Smoothie im Liegestuhl oder unternehmen Sie nach einem großen grünen Salat einen Spaziergang in der Sonne!

Literatur:

- Brendan Brazier: Vegan in Topform. Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten. Unimedica Verlag, 2013
- Brendan Brazier: Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit. Unimedica Verlag, 2015
- Attila Hildmann: Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät. Becker Joest Volk Verlag, 2016
- Ben Urbanke: Be faster - go vegan. Unimedica Verlag, 2016
- NO MEAT ATHLETHE – Das Kochbuch. Vegane Kraftstoff-Rezepte für mehr Power im Sport und pure Lebensfreude. Unimedica Verlag, 2018
- Katharina Wirnitzer: Rein pflanzliche Ernährung im Leistungssport. In: Der Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts
- Der Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts: Die effektivsten Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten. Nutricamedica Verlag, 2013
- Katharina Wirnitzer: Vegan nutrition: latest boom in health and exercise. In: Grumezescu AM & Holban AM. Therapeutic, Probiotic, and Unconventional Foods. Academic Press, Elsevier. 2018

Weitere Quellen:

- Studie: Vegan essen - fit im Sport? Bayerisches Fernsehen, 16.8.2018
- ASV goes Vegan www.asv-goes-vegan.de
- Pressemitteilungen der BKK Pro Vita www.bkk-provita.de
- Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) ifane.org
- F1 News: Lewis Hamilton plans to go vegan after watching Netflix film. dailystar.co.uk, 16.9.2017
- Novak Djokovic: »Ich bin praktisch Veganer«. BLICK, 27.5.2016
- Serena Williams brennt in Wimbledon vor Ehrgeiz. Westfalenpost, 2.7.2018
- A Venus Williams Interview That's Not About Tennis. SHAPE, 17.7.2015
- Green machines: the superstar athletes you never knew were vegan. The Telegraph, 4.1.2017
- Interview mit Rad-Profi Simon Geschke. Berliner Morgenpost, 12.7.2018
- 25 cycling tips from the pros. In: BikesEtc magazine, Issue 47.
- Eishockeyprofi lebt vegan: Jordan Owens ist ein Missionar am Puck. Tagesspiegel, 26.12.2017
- FOR THE VOICELESS - Professional Hockey To Vegan Activism. Mini-Dokumentation von Jordan Owens in seinem youtube-Kanal »JOadelic«
- Für die Nr. 1 wurde Bonmann zum Veganer. BILD München, 16.7.2018
- Veganer Hosiner auf Überholspur. laola1.at, 30.7.2018
- Kelsey M Mangano et al: Dietary protein is associated with musculoskeletal health independently of dietary pattern: the Framingham Third Generation Study. In: The American Journal of Clinical Nutrition, 8.2.2017. doi: 10.3945/ajcn.116.136762

Bilder: Giersch: emer · Brennnessel: photocrew · Zitrusfrüchte: felix · Spinat: Nikola Bilic - alle Fotolia.com

Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Bild: Kalle Kolodziej - Fotolia.com

Menschen, die verarbeitetes Fleisch konsumieren, müssen einer Studie zufolge dreieinhalb Mal häufiger wegen Manischen Episoden ein Krankenhaus aufsuchen.

Verarbeitetes Fleisch fördert psychische Erkrankungen

Schon seit längerer Zeit ist bekannt, dass der Konsum von verarbeitetem Fleisch nicht zuträglich für die menschliche Gesundheit ist. Wissenschaftler wiesen jetzt nach, dass der Verzehr von verarbeitetem Fleisch auch psychische Erkrankungen wie Manien begünstigt.

US-amerikanische Mediziner der *Johns Hopkins University* stellten in einer Studie fest, dass Menschen, die verarbeitetes Fleisch konsumieren, dreieinhalb Mal häufiger wegen Manischen Episoden ein Krankenhaus aufsuchen mussten. Manische Episoden sind Teil einer bipolaren Störung. Eine Manie verläuft oft phasenweise. Bei auftretenden manischen Episoden werden die Betroffenen hyperaktiv, euphorisch und haben oft Schlafprobleme.

Grund für das erhöhte Risiko, an bipolaren Störungen zu erkranken, sind die im Fleisch enthaltenen Nitrate, welche das Gehirn sowie die Darmbakterien von Menschen beeinflussen und mit psychischen Problemen in Verbindung gebracht werden. Besonders risikoreich sei der Verzehr von Pökelfleisch und geräuchertem Fleisch. »Diese Erkenntnisse können zu neuen Methoden zur Vorbeugung von Manie und zur Entwicklung neuer therapeutischer Interventionen führen«, so die Forscher in der Fachzeitschrift *Molecular Psychiatry*.

Quelle: Seva G. Khambadkone, Zachary A. Cordner et al: Nitrated meat products are associated with mania in humans and altered behavior and brain gene expression in rats. In: Molecular Psychiatry, 18.7.2018 www.nature.com/articles/s41380-018-0105-6

Bild: Poznyakov - Fotolia.com

Sowohl die Mutter als auch der Vater beeinflussen über ihre Ernährung die Gesundheit ihres Kindes. Und zwar schon vor einer Schwangerschaft.

Ernährungsfehler von Vätern beeinflussen Gesundheit des Kindes

Nicht nur die Mutter, sondern auch der Vater beeinflussen über ihre Ernährung die Gesundheit ihres zukünftigen Kindes - und zwar schon vor der Zeugung. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, die in der Fachzeitschrift *Diabetologia* veröffentlicht wurde.

Ein deutsch-chinesisches Forscherteam wies nach: Ernährungsfehler der Eltern wirken sich direkt auf die Erbinformation ihrer Fortpflanzungszellen des werdenden Kindes aus. Viele junge Männer neigen zu einer typischen Ernährung mit viel Fleischprodukten, Käse, verarbeiteten Produkten und Fast Food. Doch eine Ernährung eines zukünftigen Vaters mit viel tierischem Fett, Zucker und Salz kann einen gestörten Glukosestoffwechsel bei seinem Kind zur Folge haben. Der gestörte Glukosestoffwechsel kann später zu Diabetes führen. Die Studie zeigte weiterhin: Wenn die schwangeren Mütter viel Folsäure zu sich nehmen, kann dies die negativen Auswirkungen der Ernährungsfehler des Vaters abmildern.

Anmerkung: Zu den besten Quellen von Folsäure (lat. folium »Blatt«, wegen des Vorkommens in grünen Pflanzenblättern) gehören: Dunkelgrünes Blattgemüse, Grüne Kohlgemüse, Kräuter, Keime und Sprossen, Tomaten, Spargel, Orangen, Erdbeeren, Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse.

Jian Li, Yong-Ping Lu, Oleg Tsuprykov et al: Folate treatment of pregnant rat dams abolishes metabolic effects in female offspring induced by a paternal pre-conception unhealthy diet. In: Diabetologia. Online publiziert am 18.5.2018. link.springer.com/article/10.1007%2Fs00125-018-4635-x

Vegane Kraftstoff-Rezepte für mehr Power

NO MEAT ATHLETE:

Matt Frazier ist Ultramarathonläufer - und der beste Beweis dafür, dass rein pflanzliche Ernährung eine hervorragende Grundlage für sportliche Leistung und Regeneration bietet. Um seinen 2009 gegründeten Blog »No Meat Athlete« hat sich eine riesige Community begeisterter Sportler gesammelt. In »No Meat Athlete - Das Kochbuch« erklärt Matt Frazier, wie viel Kraft und Energie für Sport und Alltag durch eine vollwertige vegane Ernährung generiert werden können. Und er stellt über 150 unkomplizierte Rezepte vor, die uns direkt mit Energie versorgen, ohne den Körper zu belasten.

Matt Frazier ist veganer Ultramarathonläufer und Gründer der »No Meat Athlete«-Bewegung.

Vorteil der pflanzenbasierten Ernährung für Athleten: schnelle Regeneration

Für Matt Frazier spielt neben ethischen Gründen (nicht am Tierleid schuld sein), Gründen des Umweltschutzes und langfristigen Vorteilen für die Gesundheit (Schutz von ernährungsbedingten Krankheiten) die Regeneration eine wichtige Rolle. Er erklärt, dass bei vollwertiger pflanzenbasierter Kost das Verhältnis der Nährstoffe (Makronährstoffe wie Proteine & Kohlenhydrate und Mikronährstoffe wie Vitamine, Minealstoffe sowie Phytonährstoffe) zu den Kalorien besonders gut ist. Welchen Vorteil hat das nun für Sportler?

»Unsere Verdauung benötigt viel Energie, um Essen zu verstoffwechseln«, erklärt Matt Frazier. »Je mehr Kalorien wir also zu uns nehmen, desto mehr Energie muss unser Körper für kraftraubende Verdauung zur Verfügung stellen. Das bedeutet: Wenn wir alle Nährstoffe, die zum Reparieren von Muskeln und zur Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen gebraucht werden, mit einer geringeren Anzahl an Kalorien zu uns nehmen, ist weniger Energie für die Verdauung notwendig.«

Nun haben tierische Produkte und Fastfood mehr Kalorien und verbrauchen daher für die Verdauung mehr Energie. Früchte, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse & Samen dagegen liefern eine maximale Nährstoffdichte pro Kalorie.

»Die Energie, die nicht für die Verdauung benötigt wird, kann in den Muskelaufbau gesteckt werden. So ist eine schnellere und effizientere Regeneration möglich«, erklärt der Ultramarathonläufer. Dieses Prinzip des Nährstoffgehalts pro Kalorie und der geringen Kaloriendichte ist übrigens auch der Grund, warum eine pflanzenbasierte Ernährung perfekt ist, um ohne zu hungern Gewicht zu reduzieren und das Idealgewicht langfristig zu halten - ganz ohne Kalorienzählen.

Athleten (und nicht nur diese!) profitieren zudem von den entzündungshemmenden Eigenschaften der Pflanzen: »Tierische Produkte können Entzündungen fördern. Die Phytonährstoffe und Nährstoffkomplexe in pflanzlichen Lebensmitteln hingegen bekämpfen Entzündungen.«

Bild: © Matt Frazier

im Sport und pure Lebensfreude:

Das Kochbuch

Warum ist diese Tatsache aber für Sportler besonders wichtig? Matt Frazier erläutert es so: »Intensive Workouts verursachen Risse in den Muskelfasern. Dadurch entstehen natürliche Entzündungsprozesse. Lebensmittel, die Entzündungen eindämmen, unterstützen deshalb die Regeneration. Der Körper erholt sich schneller und vollständig.« Dadurch kann man schneller wieder trainieren - ein klarer Wettbewerbsvorteil.

Für den Muskelaufbau setzt Matt Frazier auf rohe Nüsse und Kerne, Tahin-Dressing über den Salat, Hummus, Bohnen, Linsen & Co. sowie Vollkorngetreide. Selbst bei 50-Meilen-Läufen nimmt er kein Proteinpulver mehr zu sich.

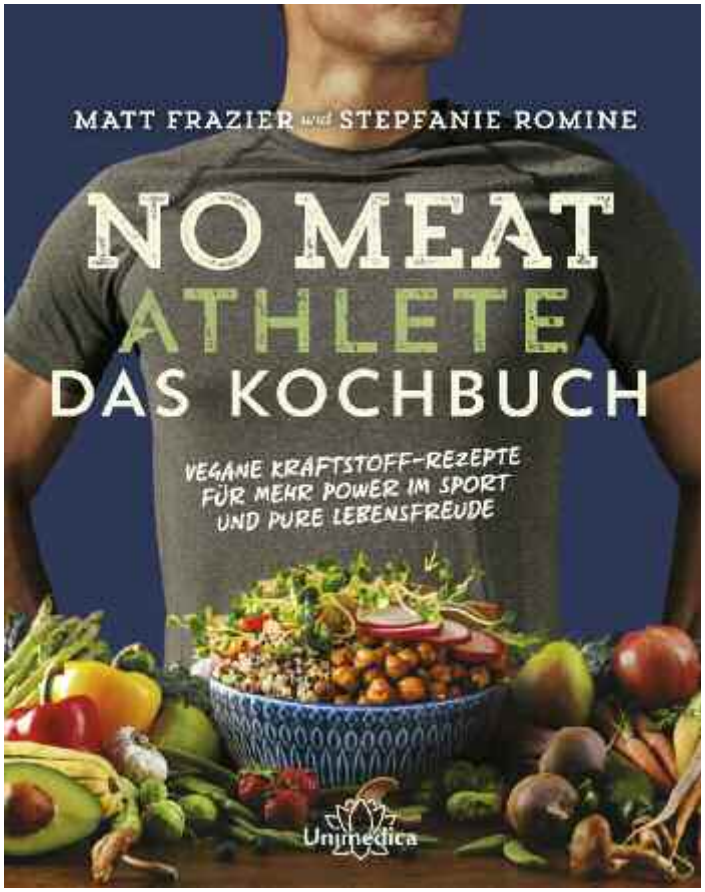
150 unkomplizierte + raffinierte Rezepte

Für »No Meat Athlete - Das Kochbuch« hat Matt Frazier gemeinsam mit Gesundheitscoach Stepfanie Romine über 150 unkomplizierte pflanzenbasierte Rezepte zusammengestellt:

- energiereiche Frühstücksideen wie Bananen-Pfannkuchen mit Mandelmus oder herzhaftes Porridge *(das Rezept dafür stellen wir Ihnen auf der nächsten Seite vor)*
- sattmachende und energiespendende Hauptmahlzeiten: mal exotisch als Karibische Süßkartoffeln in Kokos oder würzig als Linsen-Champignon-Pasta oder Rote-Bete-Bourguignon *(das Rezept dafür stellen wir Ihnen auf der übernächsten Seite vor)*
- knackfrische Salate: vom Quinoa-Salat mit Tomate, Paprika und Ananas bis zum Anti-Winterblues-Salat mit Rotkohl, Grapefruit und Walnüssen
- kleine Gerichte und One-Pot-Köstlichkeiten wie zitroniger Grünkohl mit Oliven oder Sesam-Kurkuma-Wedges
- Sport-Drinks mit aufregenden Geschmackskombinationen, die vor Antioxidantien nur so strotzen, wie Limette-Gurke-Elektrolytgetränk oder Power-Protein-Smoothie
- gesunde Desserts wie Banane-Dattel-Schichtpudding mit Chia oder Mokka-Käsekuchen ohne Backen

Dazu finden Sie kreativ kombinierte Menüpläne. Alle Rezepte lassen sich auch als ölfreie Variante zubereiten. Wer auf Gluten oder Soja verzichten möchte, findet ebenfalls viele Alternativen.

>>>



Das No-Meat-Athlet-Ernährungskozept unterstützt sportliche Ambitionen optimal, ist gesund, schnell umsetzbar und schmeckt hervorragend. Ganz nebenbei leisten Sie mit dieser Ernährung aktiven Tier-, Umwelt- und Klimaschutz.

»Absolute Kaufempfehlung! Ein Muss für aktive Menschen und Sportler aller Leistungsstufen, die Bestleistungen erzielen und sich gleichzeitig mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln vor Krankheiten schützen wollen.«
Dr. Michael Greger, Bestseller-Autor von HOW NOT TO DIE

Matt Frazier / Stepfanie Romine:
No Meat Athlete - Das Kochbuch
Unimedica-Verlag, 2018 · ISBN 978-3-96257-000-2
312 Seiten, gebunden · ***Preis: 24,80 Euro***

Herzhaftes Porridge

Porridge ist bei Sportlern und bei allen, die sich gesund und nahrhaft ernähren, sehr beliebt. Selbst wenn du jeden Morgen ein anderes Topping für dein süßes Porridge verwendest, irgendwann hast du den immer gleichen Geschmack über. Aber wer sagt, dass Porridge immer süß sein muss? Dieses herzhafte Rezept kann immer wieder neu variiert werden. Verwende Zutaten, auf die du gerade Appetit hast. So kommt beim Frühstück immer gute Laune auf.

ZUTATEN

Für 2 Schüsseln

- 1 Tasse (95 g) zarte Haferflocken, glutenfrei
- 1 Karotte oder kleine Rote Bete, geschält und geraspelt
- 1 1/2 Tassen (360 ml) Wasser
- 1 Tasse (15 g) Grünkohl, entstielt und gehackt
  oder (30 g) Spinat, gehackt
- 1/4 Tasse (60 g) Salsa oder Marinara-Sauce
- 2 EL Hefeflocken
- 1/2 Avocado, zerkleinert
- 2 EL Kürbiskerne, geröstet
- Geräuchertes Paprikapulver und/oder Chili-Flocken (nach Belieben)
- Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1. Haferflocken und geraspelte Karotte in einem kleinen Topf mischen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Wasser zugeben. (Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr oder weniger Wasser hinzugeben. 1 1/2 Tassen (360 ml) Wasser ergibt ein dickes, festes Porridge).

2. Erst leicht aufkochen, dann unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten kochen, bis die Haferflocken zart sind.

3. Grünkohl, Salsa und Hefeflocken unterrühren.

4. In eine Frühstücksschüssel geben. Mit der Avocado und den Kürbiskernen toppen. Nach Belieben mit geräuchertem Paprikapulver und Chili-Flocken bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Variation: Probiere verschiedene Salsa oder Pastasaucen aus. Mit neuen Geschmacksnoten wird dein Porridge-Frühstück nie langweilig.

Aus:

Bild: Ken Carlson, Waterbury Publications, Inc. · aus: Matt Frazier / Stepfanie Romine: No Meat Athlete - Das Kochbuch. Unimedica-Verlag, 2018

Rote-Bete-Bourguignon

(Linseneintopf mit Roter Bete)

Nach einem Abendlauf bei frostigen Temperaturen wärmt dieser herzhafte Eintopf wieder von innen auf. Linsen und Rote Bete geben geschmacklich den Ton an. Und rote Miso-Paste verleiht dem kräftigen Eintopf mehr aromatische Tiefe. Mit roten und braunen oder französischen Linsen lässt sich der Eintopf ohne Mehl oder Pfeilwurzmehl wunderbar eindicken. (Du kannst statt roter Linsen auch nur braune oder französische Linsen verwenden. Die roten Linsen sorgen jedoch für eine schöne dickflüssige Konsistenz). Schneide das Gemüse jeweils in 2,5 cm große Stücke.

ZUTATEN

Für 4-6 Portionen

- 1 EL Olivenöl (ölfrei: 1/4 Tasse Brühe)
- 1 gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 Packung (285 g) frische, braune oder weiße Champignons, geputzt in Scheiben
- 2 Selleriestangen, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer plus mehr zum Abschmecken
- 1/4 Tasse (65 g) Tomatenmark
- 1 Tasse (240 ml) trockenen Rotwein
- 4 festkochende Kartoffeln (z. B. Nicola), geschält und zerkleinert
- 3 Rote Bete, zerkleinert
- 3 Karotten, zerkleinert
- 3 Tassen (720 ml) Wasser
- 1 Tasse (200 g) gemischte Linsen, über Nacht eingeweicht, gewaschen und abgetropft
- 30 g getrocknete Champignons, in Stücke geteilt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL rote Miso-Paste, glutenfrei
- Salz

ZUBEREITUNG

20 Minuten Vorbereitung, 45 Minuten Kochzeit + Einweichzeit für die Linsen

1. Öl in einem großen Suppentopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel zugeben und 3 Minuten anbräunen lassen, bis sie ihren Geruch verströmt. Champignons, Sellerie, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und 1/2 TL Pfeffer dazugeben. Etwa 5 Minuten lang kochen, bis die Champignons schön braun und das Gemüse weich ist.

2. Dann Tomatenmark zugeben und bei gleichmäßigem Rühren weitere 2 Minuten kochen, bis der Eintopf dunkler wird. Den Rotwein hineingießen. Dabei den Bratensatz vom Boden lösen. Anschließend Kartoffeln, Rote Bete, Karotten, Wasser, Linsen, getrocknete Champignons und Lorbeerblätter in den Topf geben.

3. Die Temperatur erhöhen, den Eintopf kurz aufkochen, dann die Hitze wieder reduzieren. Etwa 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse richtig zart ist und die Linsen gar sind. Die Lorbeerblätter herausnehmen. Mit einem Schneebesen Miso unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Aus:

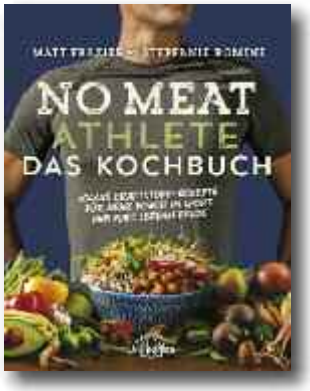


Bild: Ken Carlson, Waterbury Publications, Inc. · aus: Matt Frazier / Stepfanie Romine: No Meat Athlete - Das Kochbuch. Unimedica-Verlag, 2018

100 % pflanzlich, 100 % tierfreundlich, Milch, Käse & Rührei

- Der ultimative Leitfaden für die Herstellung von geschmacklich überwältigendem 100 % pflanzlichen Frisch- und Hartkäse sowie für köstliche Käsegerichte von Gorgonzola-Soße über Sauce Hollandaise bis Crème Brûlée
- 75 einfache Grundrezepte auf Basis von Mandeln, Cashewkernen und anderen Nüssen

Julie Piatt: Käse aus Nüssen!
Köstliche vegane Käsesorten und Gerichte
224 Seiten, gebunden · mit zahlreichen Rezeptfotos
Unimedica Verlag, Oktober 2018 · ISBN 978-3962570453
***Preis:* € 24,80**

Ob Frischkäse, Hartkäse, Scheibenkäse, Camenbert, Mozzarella, Pizzakäse: In letzter Zeit kommen nicht nur immer mehr vegane Käsesorten auf den Markt, sondern auch immer mehr hervorragende Rezeptbücher für die Herstellung von rein pflanzlichem Käse zu Hause.

Soeben erschienen sind die beiden Bücher »Mein kleiner veganer Milchladen« des französischen Kochs Sébastien Kardinal und »Käse aus Nüssen« der US-amerikanischen Autorin Julie Piatt (Ehefrau des veganen Ultraman Rich Roll, mit dem sie 2015 »Das Plantpower Kochbuch« veröffentlichte).

Diese köstlichen veganen Käse-Rezepte beweisen, dass Genuss und ein gesunder Lebensstil eine Einheit bilden können, denn alle Rezepte sind cholesterinfrei, frei von Transfetten und ungesunden tierischen Fetten, lactosefrei und ohne Casein. Und das Wichtigste: Für diese Köstlichkeiten muss kein einziges Tier leiden! Kein Kälbchen wird seiner Mutter weggenommen, keine Kuh wird eingesperrt, als Turbo-Kuh missbraucht und nach zwei oder drei »Laktationsperioden« geschlachtet, kein Huhn muss als Legehenne in Massenställen vegetieren und kein Küken wird geschreddert.

Julie Piatt: Käse aus Nüssen

In ihrem Käse-Plädoyer »Käse aus Nüssen!« stellt Julie Piatt die unerschöpflichen Möglichkeiten und Varietäten für hausgemachten veganen Käse vor. Ob Frischkäse, Hartkäse, Gorgonzola-Soße, Sauce Hollandaise oder Crème Brûlée: In dem Buch finden Sie 75 einfache und schnelle Grundrezepte auf Basis von Mandeln, Cashewkernen und anderen Nüssen, mit denen Sie klassische Käsegerichte selbst herstellen können: 100 Prozent pflanzlich und geschmacklich überwältigend - die kulinarische Antwort auf die Frage, wie man ohne Kuhmilch-Käse leben kann. Dazu kommen wertvolle Tipps zu Zubehör und Zubereitung. Die wunderschönen Rezeptbilder machen Lust, sofort einige Käse-Rezepte auszuprobieren!

100 % cholesterin- und lactosefrei: selbst zubereiten

Sébastien Kardinal: Mein kleiner veganer Milchladen

Sébastien Kardinal ist ein Genussmensch - und er ernährt sich seit fast zehn Jahren vegan. Als Franzose liegt ihm allerdings die Liebe zum Käse im Blut. Und so hat der vegane Koch in seiner Küche so lange experimentiert, bis er rein pflanzliche Käse-Köstlichkeiten mit raffinierten Aromen und ganz eigenem Charakter entwickelt hatte, die in Geschmack und Konsistenz ihren klassischen Originalen in nichts nachstehen!

In seinem neuen Buch »Mein kleiner veganer Mlichladen« stellt er eine Auswahl vor: Frischkäse-Sorten und Créme Fraîche, Hartkäse wie Munster- oder Räucherkäse, Feta und natürlich - typisch französisch - Camembert. Dazu gibt's Rezepte für Milch, Sahne, Butter und Joghurt sowie für Eier-Spezialitäten wie Rührei, Spiegelei, Omelette, Mousse au Chocolat und Crème caramel.

»In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie all die veganen Milch- und Käseprodukte selbst herstellen können, die Sie bisher im Laden gekauft haben«, erklärt der engagierte Koch. »Sie werden sehen, dass man auf der Basis einfacher Pflanzenöle, ausgewählter Binde- und Texturierungsmittel, von Nüssen und Ölsaaten sowie einer Handvoll Gewürze kleine kulinarische Wunder vollbringen kann.« Sein Tipp: »Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie die Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen.«

Mit schnellen Rezepten, die alle nur 5 bis 30 Minuten in Anspruch nehmen, richtet sich der engagierte Koch an bewusste Genießer der modernen Zeit, die nicht allzu lange in der Küche stehen wollen. Dass der Geschmack bei seinen Gerichten im Vordergrund steht, versteht sich von selbst: Sébastien Kardinal verbindet die klassische französische Gourmetküche mit einem bewussten, nachhaltigen Lebensstil. Mit seinen veganen Rezepten möchte er dazu beitragen, dass sich in unseren Töpfen und unseren Köpfen etwas ändert: »Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung bringt uns einer gerechteren, ethisch vertretbaren Welt etwas näher.«

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zwei Rezepte aus dem Buch vor: »Frischkäse natur« und »Walnusskäse«. >>>

- Symbiose klassischer französischer Gourmetküche & Lebensart mit einem tierfreundlichen und nachhaltigen Lebensstil
- 28 rein pflanzliche Rezepte für Milch, Sahne, Joghurt, Butter, Käse (Frischkäse, Hartkäse, Feta...), Rührei, Spiegelei sowie Mousse au Chocolat oder Crème caramel
- Schnell & einfach: Zubereitung in 5 bis 30 Minuten

Sébastien Kardinal, Laura Veganpower:
Mein kleiner veganer Milchladen
80 Seiten, Flexi-Cover, mit zahlreichen Rezeptfotos
Hans-Nietsch-Verlag, 2018 · ISBN: 978-3-86264-712-5
***Preis:* € 16,90 (D) · € 17,50 (A)**

Frischkäse natur

»Wie Quark ist Frischkäse ursprünglich neutral im Geschmack, weder süß noch salzig. Sie können ihn also ganz nach Lust und Laune verwenden. Manche essen ihn mit Marmelade oder Ahornsirup, andere mit frischen Kräutern und einer Prise Salz. Aber Frischkäse ist auch eine gute Grundlage für die Herstellung anderer, raffinierterer Käsesorten. Diese pflanzliche Variante erinnert ein wenig an Tofu, hat jedoch eine andere Konsistenz.«

ZUTATEN

Für 1 kleine Ricotta-Käseform

1 Liter Sojamilch natur
250 ml Apfelessig
5 g feines Meersalz (wenn gewünscht)
1 kleine Ricotta-Käseform

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 15 Minuten · Ruhezeit: 2 Stunden und 45 Minuten

Die Sojamilch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Herd ausschalten, den Essig in die warme Milch gießen und mit einem Teigspatel verrühren. Die Milch sollte dabei sofort gerinnen.

Für einen salzigen Frischkäse das Salz dazugeben, gut einrühren und fortfahren wie bei geschmacksneutralem Käse.

Die geronnene Milch 45 Minuten stehen lassen. Dann vorsichtig in die Ricotta-Form füllen. Einige Minuten abtropfen lassen und mit dem Rücken eines Esslöffels leicht andrücken. Achten Sie darauf, dass der Käse nicht zerdrückt wird! Die Form abdecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit der Käse weiter abtropfen kann.

Zum Servieren einen kleinen Teller auf die Form legen und den Käse stürzen. Der Frischkäse sollte sich problemlos aus der Form lösen, wenn Sie leicht dagegen klopfen.

Frischkäse ist nur kurze Zeit haltbar. Nach 2 Tagen ist er zwar noch genießbar, hat aber seine Frische verloren.

Tipp: In der Ricotta-Käseform kann der Frischkäse gut abtropfen, was ihm eine schnittfeste Konsistenz verleiht. Es gibt Käseformen aus Metall, Glas, Keramik, Terrakotta und sogar aus Holz. In Frankreich werden Käseformen »Faisselle« genannt - wie auch der darin gewonnene Frischkäse.
Für den Hausgebrauch sind Formen aus hochwertigem, lebensmittelechtem Kunststoff am besten geeignet.
Traditionelle Ricotta-Käseformen bekommen Sie bei spezialisierten Online-Shops im Internet.

Aus:

Bild: Laura Veganpower · aus: Mein kleiner veganer Milchladen. Hans-Nietsch-Verlag, 2018

Walnusskäse (Fromage aux noix)

»Besonders Franzosen haben die Gewohnheit, ein klassisches Menü mit Käse und (Trocken-) Früchten abzurunden. Warum also nicht beides zugleich? Ich mag Walnüsse eigentlich nicht besonders, weil sie oft einen bitteren Nachgeschmack haben. Doch in der Mischung mit anderen Nüssen verschwindet dieser ganz von selbst und das einzigartige Aroma dieser köstlichen Nusssorte wird zum Geschmackserlebnis.«

ZUTATEN

Für 2 Käselaibe à 100 Gramm

50 g Walnüsse
(möglichst die Sorte Noix de Grenoble)
100 g rohe Cashewkerne
30 ml Sojamilch natur
20 g geschmacksneutrales Kokosfett
10 g Moutarde de Meaux
(wahlweise anderer aromatischer Senf)
2 g feines Meersalz
2 Kapseln mit Probiotika (Lactobacillus acidophilus)
1 g grob gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 20 Minuten · Einweichzeit: 8 Stunden · Ruhezeit: 12 Stunden

Zuerst Walnüsse und Cashewkerne getrennt 8 Stunden lang einweichen und anschließend sorgfältig abgießen.
Die Cashewkerne mit der Sojamilch im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Flüssiges Kokosfett (falls nötig im Wasserbad zergehen lassen), Senf, Salz und den Inhalt der Probiotika-Kapseln dazugeben und erneut mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Diese in eine hohe Schüssel füllen.
Zwei Nusskerne zum Dekorieren beiseitelegen. Den Rest der Walnüsse fein hacken.
Die Hälfte der zerkleinerten Walnüsse in die Cashewmasse einrühren und das Ganze mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Gut durchmengen und 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Masse in zwei gleich große Portionen aufteilen und mit den Händen zwei runde Käselaibe formen. Sie können dafür auch zylindrische Käseformen verwenden, damit der Käse gleichmäßig rund ist.

Die beiden Käselaibe in den restlichen gehackten Walnüssen wenden, bis sie gleichmäßig mit Nussstücken bedeckt sind. Auf jedem Käselaib mittig einen Nusskern platzieren und vorsichtig andrücken.

Vor dem Verzehr 8 Stunden auf einer mit Backpapier belegten Platte kühl stellen. Der Käse ist im Kühlschrank 1 Woche haltbar.

Tipp: Sie mögen keine Walnüsse? Dann ersetzen Sie diese wie im Rezept angegeben einfach durch Haselnüsse, Sonnenblumenkerne oder grob gemahlene, geröstete Pinienkerne.

Aus:

Bild: Laura Veganpower · aus: Mein kleiner veganer Milchladen. Hans-Nietsch-Verlag, 2018

DAS Standardwerk über vegane Ernährung

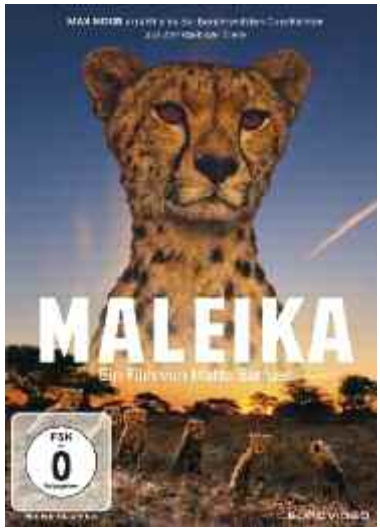
Claus Leitzmann: Veganismus
Grundlagen, Vorteile, Risiken
Broschiert, 127 Seiten
C.H.Beck Wissen, Sept. 2018
ISBN 978-3-406-72684-2
Preis: 9,95 Euro

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 beschützt. 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 Dokumentarspielfilm 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.

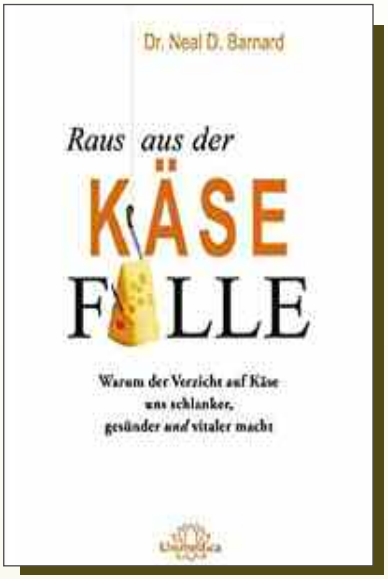
Raus aus der KÄSE-FALLE

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 Morphium.

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.



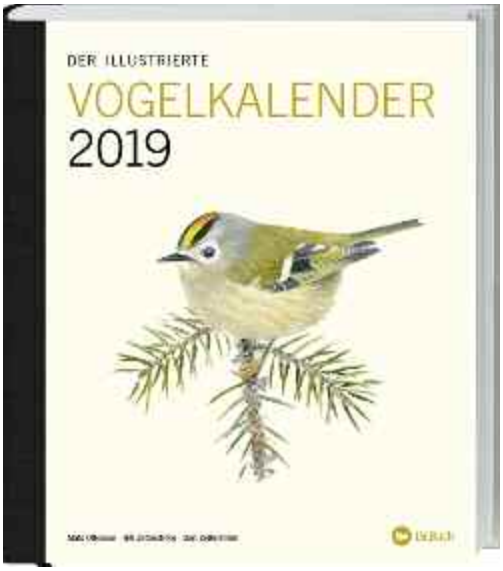
Neal Barnard:
Raus aus der Käsefalle
Warum der Verzicht auf Käse uns schlanker, gesünder und vitaler macht
Gebunden, 322 Seiten
Unimedica-Verlag, 2018
ISBN: 978-3-96257-041-5
Preis: 24,80 Euro

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 geschreiben 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

Freiheit für Tiere

Anschrift der Redaktion:
Verlag Das Brennglas GmbH
Hernster Str. 26
D-97892 Kreuzwertheim
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 (verantw.)

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, Marktheidenfeld
gedruckt auf 100% Recycling-Papier
EU-Ecolabel · FSC zertifiziert

Vergünstigtes Jahresabo
(nicht kostendeckend):
Deutschland: 19,80 Euro
Österreich: 23,50 Euro
Schweiz: SFr. 26,50
Förder-Abo: 30 oder 50 Euro 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:
Deutschland
Volksbank Wertheim
IBAN DE 60673900 000 000 570109
BIC GENO DE 61WTH
Österreich
Österr. Postsparkasse
IBAN AT98 6000 0000 9214 6738
BIC OPSKATWW
Schweiz
PostFinance
IBAN CH71 0900 0000 6027 72388
BIC POFICHBEXXX

LESERBEITRÄGE

Endlich!

Endlich! Ihr sprecht mir aus der Seele und aus dem Herzen!

Christina Kolbe via Facebook

Staatsziel Tierschutz: Passen wir gut auf bei neuen Wahlen!

Herzlichen Dank für das neue, wieder so informative Heft. Und diesmal extra Dank an Herrn Dr. von Loeper, der niemals aufgibt, unser aller Anliegen des Tierschutzes immer und immer wieder bei der Regierung nachzufragen, das heißt der Regierungschefin in dringende Erinnerung zu bringen! Auch unsere Arbeitsgemeinschaft arbeitet an dieser Gleichgültigkeit ewig ignorierter Tatsachen des millionenfachen Tierleids, der grauenvollen Massentierhaltung, der qualvollen Tiertransporte, der unerträglichen Agrarindustrie, ja, der absolut tierfeindlichen Haltung in der Politik samt Lobbyismus seit Jahrzehnten.

Obwohl der Tierschutz mit Artikel 20 a ins Grundgesetz aufgenommen wurde und damit Verfassungsrang hat, gibt es keine ausgeführte Änderung zum Positiven durch die Politik. Die Bundeskanzlerin hat sich mit der zitierten Bemerkung »Das sind doch nur Tiere« definitiv selbst entlarvt. Passen wir gut auf bei neuen Wahlen! Setzen wir auf Schwerpunkte für die Tiere!

Eva-Maria Zwicker,
Arbeitskreis Tier und Umwelt, Icking

Stadt ballert Gänse ab

In Nürnberg lässt die Stadt Gänse abballern - und das in einem Land, wo der Tierschutz im Grundgesetz verankert ist... Der pure Hohn.

Angeblich werden in diesem Land die »christlichen Werte« sehr hoch gehalten!?

U. Heinze, Gunzenhausen

Achtung vor allem Leben

Zunächst möchte ich sagen: Ihre letzten beiden »Freiheit für Tiere«-Hefte waren wieder einmal einzigartig! Ganz besonders berührt hat mich Ihr liebevoller Artikel über die Böden in Heft 2/2018. Er hat mir einmal mehr vor Augen geführt, welch ein Wunder das Leben ist und dass jedes, auch das kleinste Lebewesen, unsere Achtsamkeit benötigt.

Sehr gerne lese ich auch immer die Leserbeiträge. Zu der Frage von Herrn Schiffer (Heft 3/2018), ob Jesus das Schlachten verurteilt hat, glaube ich grundsätzlich, dass es zu Zeiten Jesu nicht ungefährlich war, Wahrheiten offen auszusprechen. In Mat 19, 8 sagt Jesus: »von Anfang an aber ist es nicht so gewesen«. Nach meinem Verständnis war der Maßstab Jesu der Anfang der Schöpfung - und dort hat Gott Menschen und Tieren geboten, sich pflanzlich zu ernähren. Aus diesem Grund sehe ich persönlich in dem Verweis Jesu ein Zeichen, dass er Fleischverzehr ablehnte.

Was die Frage, ob Jesus den Hungernden Fische zu essen gab, angeht, ist bei Matthäus und Markus nach der Speisung der Viertausend ein Ereignis zu finden, bei dem Jesus seine Jünger vor dem Sauerteig der Pharisäer und Sadduzäer bzw. des Herodes warnt. In Mat 16,12 wird klargestellt, dass mit Sauerteig Lehre gemeint ist. Aus diesem Hinweis würde ich folgern, dass mit den Broten aus den Speisungen in Wahrheit die Lehre Jesu gemeint ist. Sie sind ein Symbol, so wie der Fisch ein Symbol für Jesus, den Erlöser bzw. Retter ist und ein geheimes Erkennungszeichen der ersten Christen war. Ich persönlich würde überall dort, wo in den Evangelien Fische vorkommen, diese als Symbol für Erlösung deuten und überlegen, welche Botschaft dabei herauskommen könnte.

Karin Erwis, Hamburg

Ausgabe 2/2019 März / April / Mai erscheint Ende Febr.

www.freiheit-fuer-tiere.de

Brennglas-Shop ... den Tieren zuliebe

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 Welthunger, Klimakatastrophe und Umweltzerstörung 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.

Broschüren mit Zitaten

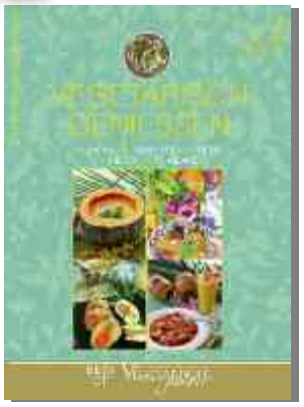
Zu allen Zeiten gab es lichte Geister, die deutliche Worte zum Tiermord fanden.

Das sagen Große Geister über das Essen von Tier-Leichenteilen
Broschüre mit Zitaten · Nr. 205 · **1,50 Euro**

Das sagen Kleingeister und Große Geister über die Jagd
Broschüre mit Zitaten · Nr. 203 · **1,50 Euro**

Die verheimlichte Tierliebe Jesu
Antike Berichte über Jesus und seine Apostel geben Zeugnis von einer fleischlosen Ernährung der ersten Christen · 48 S. · Nr. 207 · **1,50 Euro**

Bücher



Best of VEGETARISCH GENIESSEN II

Vegane Rezepte aus
· der KARIBIK · INDIEN
· THAILAND · JAPAN
· ARABIEN
132 Seiten · Art. Nr. 103
statt € ~~12,80~~ nur € 6,80

Natur ohne Jagd
Das Paradies ist möglich
Alle Fakten und Beweise

Dieses Buch beweist anhand vieler Beispiele, dass die Natur keine bewaffneten Grünröcke benötigt. Und es zeigt die große Faszination, die von freilebenden Wildtieren in unbejagten Gebieten ausgeht. Einen breiten Raum nehmen Forderungen und Konzepte für eine Natur ohne Jagd ein.
132 Seiten · Art. Nr. 152
statt € ~~12,80~~ nur € 6,80

DVD-Tipp:

Mehr als Freunde Ein Leben unter Füchsen

Der Fotograf Günther Schumann erhielt Einblicke in das Familienleben von Füchsen, wie wohl kaum ein Mensch zuvor.

Der Dokumentarfilm »Mehr als Freunde - Ein Leben unter Füchsen« lässt uns an dieser ganz besonderen Freundschaft teilhaben.

Mit der Kamera begleitete Günther Schumann die Füchsin Feline und ihre Familie über elf Jahre. Die Filmaufnahmen und Interviews mit dem inzwischen verstorbenen Naturfotografen sind seltene Dokumente über das Sozialverhalten von Füchsen, die uns diese faszinierenden Tiere ganz nahe erleben lassen.

DVD: Mehr als Freunde
Ein Leben unter Füchsen
Dokumentarfilm, 18 min
Verlag Das Brennglas, 2015
Art. Nr. 307 · **Preis: 9,90 Euro**

Sie suchen Flyer Broschüren, Zeitschriften für Veranstaltungen, Tierschutzunterricht, Infostände?

Fragen Sie uns nach Sonderrabatten!

Bestell-Hotline:
09391/50 42 36
info@brennglas.com

Bestellformular

Artikelbezeichnung	Art.-Nr.	Preis	Menge
Freiheit für Tiere aktuelle Ausgabe	150	€ 4,95	
Freiheit für Tiere Jahresabo (erscheint 4 x im Jahr)	153	€ 19,80	
Freiheit für Tiere Förderabo I (Jahresbeitrag)	165	€ 30,-	
Freiheit für Tiere Förderabo II (Jahresbeitrag) *Der Verlag DAS BRENNGLAS ist eine gemeinnützige Körperschaft, die ausschließlich Tierschutz-Publikationen herausbringt.* *Mit einem Förderabo können Sie die Verbreitung unterstützen.* *Als Dank erhalten Sie das Buch »Wir fühlen wie du« als Geschenk!*	166	€ 50,-	
Freiheit für Tiere Sonderausgabe: Fakten gegen die Jagd	521	€ 3,50	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2018	159	€ 14,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2017	158	€ 12,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2016	157	€ 9,-	
Freiheit für Tiere frühere Ausgaben (auch in größerer Menge) Stück	151	€ 1,-	
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	
»Best of« Vegetarisch genießen II Buch Großformat, 132 Seiten Vegane Rezepte aus: Karibik · Indien · Thailand · Japan · Arabien	103	€ ~~12,80~~ € 6,80	
Freiheit für Tiere - Natur ohne Jagd Buch Großformat, 132 Seiten viele Farbbilder · Alle Fakten und Beweise!	152	€ ~~12,80~~ € 6,80	
Manfred Karremann: Sie haben uns behandelt wie Tiere Taschenbuch, 224 Seiten	050	€ ~~14,90~~ € 9,90	
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 Tierleichenteilen 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	
DVD: Der Boden, auf dem wir leben **Der unbekannte Kosmos** Dokumentarfilm · 55 min	315	€ 12,-	
DVD: Vegan leben Dokumentarfilm, 44 min	311	€ 12,-	
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 Mehr als Freunde - Ein Leben unter Füchsen Doku über Günther Schumann und die Füchse · 18 min	307	€ 9,90	
DVD: »Brennpunkt Erde: Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere« Laufzeit ca. 45 min	306	€ 9,80	
DVD Gott hat keine Raubtiere geschaffen Dokumentarfilm Freundschaft zwischen wilden Tieren und Menschen · 30 min	310	€ 12,-	
DVD: »Die unbeweinte Kreatur« Dokumentation über Massentierhaltung, Transporte, Schlachtung · Laufzeit 25 min	302	€ 4,50	
CD: AJ-GANG: Album »MEAT IS MURDER«	350	€ 12,-	
Maxi-CD: AJ-GANG: »BambiKiller« Anti-Jagd-Rap	351	€ 4,50	
Maxi-CD: »God's Creation« von Phil Carmen	352	€ 5,45	
Jagd kann Wildschweine nicht regulieren Infoblatt A4, 4 Seiten	515	€ 0,20	
Gratis: Keine Jagd auf meinem Grundstück! · Faltblatt	512	GRATIS	
Gratis: Füchse - Gejagte Überlebenskünstler · Flyer, 8 Seiten	519	GRATIS	

>> Für Bestellung bitte Coupon rechte Seite ausfüllen · Preise zuzgl. Porto

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 - werden Sie Abonnent!

Sie möchten die Verbreitung von »Freiheit für Tiere« unterstützen? Bestellen Sie ein Förderabo mit einem monatlichen Beitrag ab € 5,- oder mit einem Jahresbeitrag von wahlweise € 30,- oder € 50,-! Neue Förderabonnenten erhalten das Buch »Wir fühlen wie du - Die etwas anderen Tiergeschichten« als Geschenk!

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

Jahrgänge 2017 / 2016 / 2015 zum Sonderpreis

● Jahrgang 2018 (4 Hefte) nur € 14-

● Jahrgang 2017 (4 Hefte) nur € 12,-

● Jahrgang 2016 (4 Hefte) nur € 9,-

Bestell-Coupon für Ihr Abonnement

Antwort

FREIHEIT FÜR TIERE
Verlag »Das Brennglas«
Hernsterstr. 26

D-97892 Kreuzwertheim

Ja, ich möchte ein Jahres-Abo:

☐ FREIHEIT FÜR TIERE
D: € 19,80 / A: € 23,50 / CH: SFr. 26,50

Förder-Abo:
Ich fördere Druck und Verbreitung von »Freiheit für Tiere« mit jährlich
Deutschland/Österreich:
☐ € 30,- ☐ € 50,- ☐ ___ €
per Dauerauftrag/Abbuchung
Österreich nur per Dauerauftrag
Schweiz: (per Dauerauftrag)
☐ Fr.40,- ☐ Fr. 60,- ☐ Fr ___
Die Zeitschrift bekomme ich vierteljährlich.
Als Dank für das Förder-Abo erhalte ich zusätzlich das Buch »Wir fühlen wie du - Die etwas anderen Tiergeschichten« als Geschenk!

☐ **VEGGIE FOR KIDS**
Kinderleichte Pflanzenküche
88 Seiten € **16,90**

☐ **»Wir fühlen wie du«**
Die etwas anderen Tiergeschichten
68 Seiten € **16,90**

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

JETZT BESTELLEN

Brennglas-Shop

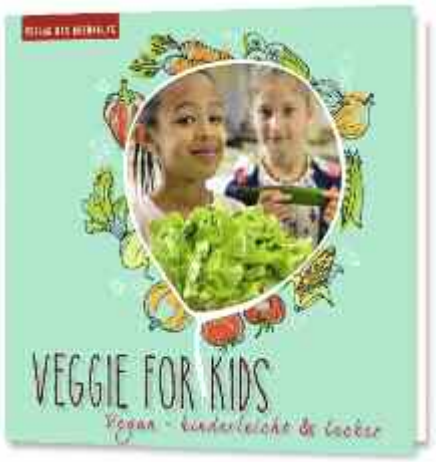
... den Tieren zuliebe

KOCHBUCH: VEGGIE FOR KIDS - Kinderleichte Pflanzenküche

Die Rezepte für dieses Kochbuch sind allesamt von Kindern und Jugendlichen erprobt worden: 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 Ganztagsschulen 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.
Das Brennglas, November 2017
Art. Nr. 053
Preis: 16,90 Euro

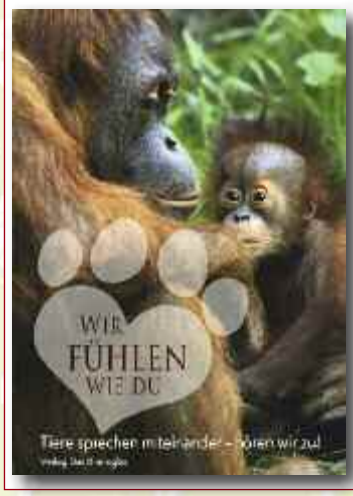


Buch: »Wir fühlen wie du«
Die etwas anderen Tiergeschichten

»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, Schauspielerin 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, Leiter der Rechts- und Wissenschaftsabteilung bei der Tierrechtsorganisation PETA



»Wir fühlen wie du«
Die etwas anderen Tiergeschichten
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!

Sonderausgabe
Fakten gegen die Jagd

Trotz beharrlicher Propagandaarbeit der Jagdverbände sinkt das Image der Jäger immer mehr: Immer weniger Spaziergänger, Hundehalter und Mountainbiker lassen es sich gefallen, wenn sie von Jägern angepöbelt und bedroht werden. Immer mehr Menschen protestieren gegen die Ballerei in Naherholungsgebieten. Immer wieder ist zu lesen, dass Jäger aus Versehen Liebespaare im Maisfeld oder Ponys auf der Weide erschießen - das kann einem draußen in der Natur durchaus Angst machen. Zudem haben 99,6 Prozent der Bevölkerung andere Hobbys, als Tiere tot zu schießen. Da stellt sich die Frage: Warum jagen Jäger wirklich?

Fakten und Argumente gegen das blutige Hobby der Waidmänner und Waidfrauen lesen Sie hier:

Sonderausgabe: Fakten gegen die Jagd - Warum jagen Jäger wirklich?
Zeitschrift, 24 Seiten
Verlag Das Brennglas, 2018
Art. Nr. 521
Preis: 3,50 Euro

Brennglas-Shop: www.brennglas.com