Das Magazin für alle Tierfreunde

FREIHEIT für Tiere

www.freiheit-fuer-tiere.de

Nr. 4 / 2016
D 4,95 Euro
A 5,95 Euro
CH 6,60 SFr.

Natur ohne Jagd
Jagd kann Wildschweine nicht regulieren

»Keine Jagd auf meinem Grundstück!«
Immer mehr jagdfreie Flächen

Vegan & Sport
Immer mehr Sportler setzen auf Pflanzenkraft

Tiernachrichten
Alter Hund
Der richtige Umgang mit Hundesenioren

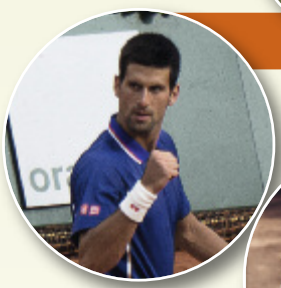
Tierschutz
»Beendet das Leiden der Schweine in Schlachthöfen!«

Lifestyle
Tierfreundliche Grillparty

»Alle Gebilde der Schöpfung sind Kinder des einen Vaters und daher Brüder.«

Franziskus von Assisi

Inhalt



Titelbild: shocky - Fotolia.com

Bild: Randy Harris - Fotolia.com

Tiernachrichten 4

Kohlmeisen zwitschern mit korrektem Satzbau 4
Alter Hund: Der richtige Umgang mit Hunde-Senioren 5

»Keine Jagd auf meinem Grundstück« 6

Niedersachsen: 8 Hektar im Kreis Wittmund jagdfrei 6
Schleswig-Holstein: Tier- und Naturschutzverbände können ihre Flächen jagdrechtlich befrieden lassen 6
Mecklenburg-Vorpommern: Erstes Grundstück jagdfrei! 7
Nordrhein-Westfalen: Privates Naturschutzgebiet jetzt jagdfrei 8
Verwaltungsgericht Minden: 34,5 Hektar ab sofort jagdfrei 9

Vegan & Sport 10

Immer mehr Spitzensportler setzen auf Pflanzenkraft 12
Tennis-Nr. 1 Novak Djokovic eröffnet veganes Restaurant 13
Ralf Blume, Physiotherapeut von Hannover 96: Was habe ich davon, Veganer zu sein? 14
Extrem-Radsportler Ben Urbanke: BE FASTER - GO VEGAN 16
Interview mit Ben Urbanke: »Die gesundheitlichen Vorteile sind für mich ein schöner Nebeneffekt« 20
Europas größte Laufstudie untersucht sportliche Leistungsfähigkeit 23
Interview mit Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer: Gesunder Mensch - erfolgreicher (Leistungs-)Sportler 24

Natur ohne Jagd · mit Wildschwein-Poster 30

Jagd kann Wildschweine nicht regulieren 30

Tierschutz 36

Jedes Jahr werden 40 Millionen Schweine vergast: »Beendet das Leiden der Schweine in Schlachthöfen!« 36
Todesurteil für Millionen Küken durch Oberverwaltungsgericht Münster 38

Wissenschaft 40

Mediziner bewerten Rolle der Ernährung für die Gesundheit 40
Kurzmeldungen: Fleisch ade 42

Lifestyle: Tierfreundlich grillen 44

Tierfreundliche Grillparty 44
Rezept: Mediterrane Tofuspießchen 46
Rezept: Gegrillte Avocados mit Chipotle-Mayonnaise 48
Rezept: Thymian-Pfirsiche mit Zitronencreme 50

Lifestyle: Vegan in der Familie 52

Buchtipp: Vegan kochen in der Familie 52
Vegane Ernährung für Kinder 53
Buchtipp: Kindersnacks blitzschnell & supergesund 54
Buchtipp: Aufstand der Wildtiere 55

Leserservice & Brennglas-Shop 56

Was können Sie tun, wenn Sie Zeuge von Tierquälerei werden? 56
Leserbeiträge & Impressum 58
Brennglas-Shop 60

Kohlmeisen zwitschern mit korrektem Satzbau

Bisher glaubte man, dass nur in der menschlichen Sprache Wörter und Wortgruppen zu Sätzen zusammengefügt werden. Nun fanden Forscher heraus: Auch in Lautäußerungen von Tieren gibt es einen Zusammenhang zwischen Reihenfolge und Bedeutung. So folgen Warn- und Signalrufe von Kohlmeisen einer spezifischen Syntax, in der die Reihenfolge der Signale die Bedeutung bestimmt.

Dies weisen Forscher der Universitäten von Tokyo, Uppsala und Zürich anhand von Tonexperimenten mit den Rufen asiatischer Kohlmeisen nach. Kohlmeisen haben ein komplexes Repertoire an Rufen, von »Hier bin ich«-Rufen, über Balzrufe bis zur Warnung von Artgenossen oder zur Verteidigung.

Die Ornithologen schreiben im renommierten Fachmagazin *Nature Communications*, dass die Abfolge der verschiedenen Rufe die Reaktion von Artgenossen bestimme. Als die Forscher in einem Experiment eine Kombination von Alarm- und Werberuf einmal in der richtigen und einmal in einer anderen Reihenfolge abspielten, reagierten die Kohlmeisen nur auf den korrekten Satzbau: Nicht die bloße Kombination von Lauten eines Alarmrufs animiert beispielsweise andere Vögel zur Hilfe, die Rufe funktionieren nur mit der richtigen Syntax.

Quelle: Toshitaka N. Suzuki et al.: Experimental evidence for compositional syntax in bird calls. Nature Communications 7, Article number: 10986
www.nature.com/ncomms/2016/160308/ncomms10986/full/ncomms10986.html

Alter Hund: Der richtige Umgang mit Hundesenioren

Wenn der Hund so langsam in die Jahre kommt, sollte man sich als verantwortungsvoller Hundehalter rechtzeitig über die möglichen Alterserscheinungen informieren und sich damit vertraut machen, wie man seinem Vierbeiner den letzten Lebensabschnitt so angenehm wie möglich gestaltet. Tina Ehmke, die in Bremen eine Kleintierpraxis für Naturheilkunde & Physiotherapie führt, hat nun dazu ein informatives und wichtiges Buch geschrieben.

In ihrem Buch »Alter Hund – Der richtige Umgang mit Hundesenioren« erklärt Tina Ehmke viel Wissenswertes über Pflege und Ernährung von Hundesenioren, die häufigsten Krankheiten und Alterserscheinungen und Therapien für den alten Hund.

Dabei geht es nicht nur um die Zipperlein, die im Alter auftreten oder vielleicht um eine Nahrungsumstellung, sondern vor allem auch darum, was zu tun ist, wenn die Sinne langsam nachlassen und der Hund allmählich dement wird. Denn auch Demenz kommt bei Hunden häufiger vor als vermutet, besonders weil heute viele Hunde durchschnittlich älter werden als früher.

Dieses Buch bietet eine Hilfestellung für alle, die einem Hundesenior an ihrer Seite einen ruhigen Lebensabend ermöglichen möchten, wie man so manche Probleme löst und so auch selbst das Alter seines Hundes genießen kann.

Tina Ehmke: Alter Hund
Der richtige Umgang mit Hundesenioren
112 Seiten, durchgehend 4-farbig
Verlag Oertel+Spörer
ISBN 978-3-88627-872-5
Preis: 14,95 Euro

Bild: Victor Tyakht - Fotolia.com

Niedersachsen: 8 Hektar im Kreis Wittmund jagdfrei

Elektro-Meister Ede Rieken ist Eigentümer eines Grundstücks im Landkreis Wittmund im Nordwesten von Niedersachsen. Seit 1.6.2016 ist sein Grundstück offiziell jagdrechtlich befriedet. »Gut 8 Hektar landwirtschaftliche Fläche steht jetzt uneingeschränkt auch den frei lebenden Tieren zur Verfügung«, freut sich der Naturfreund.

Im Dezember 2014 hatte Ede Rieken die Befriedung seines Grundstücks beantragt, nachdem ein Jäger bei Dunkelheit durch die Wohnzimmerscheibe geschossen hatte: »Die Kugel hat mich nur um etwa einen halben Meter verfehlt!«

Foto: Ede Rieken

Zunächst waren Ede Rieken - wie den anderen betroffenen Grundstückseigentümern in Niedersachsen - für die Bearbeitung des Antrags auf jagdrechtliche Befriedung eine Verwaltungsgebühr in Höhe bis zu 2.000 Euro angekündigt worden. Der NDR kritisierte die hohen Hürden und fragte im Landwirtschaftsministerium nach, warum kaum Grundstücke befriedet würden.

Auch Ede Rieken ließ nicht locker und schrieb wegen der hohen Kosten den zuständigen Minister Meyer an. Am 17.5.2016 kam die die Antwort, dass die Gebühren korrigiert würden.

Niedersachsen senkt Kosten für Befriedung auf 200 bis 700 Euro

Am 26.5.2016 erhielt der Elektromeister ein Schreiben des Landkreises, dass die Niedersächsische Gebührenordnung jetzt einen Kostenrahmen von 200 bis 700 Euro für die Befriedung von Grundflächen vorsieht.

Seit 1.6.2016 ist das Grundstück jagdrechtlich befriedet. Kosten: 450,- Euro. Doch kurz darauf berichtet Ede Rieken der Bürgerinitiative »Zwangsbejagung ade«: »Die Jagdgenossenschaft verklagt jetzt den Landkreis Wittmund, damit der Beschluss auf Befriedung von unseren Ländereien wieder aufgehoben werden soll.« Dennoch ist er zuversichtlich: »Unser Beispiel zeigt, dass man auch Erfolg haben kann, wenn man einen langen Atem hat.« Der Elektromeister hofft, dass viele andere Mitstreiter Mut zu dem gleichen Schritt finden.

Schleswig-Holstein: Tier- und Naturschutzverbände können ihre Flächen jagdrechtlich befrieden lassen

Der Landtag von Schleswig-Holstein hat am 27.4.2016 ein neues Landesnaturschutzgesetz verabschiedet. Im Landesjagdgesetz erhalten jetzt nicht nur private Grundeigentümer, sondern auch Naturschutzverbände und Stiftungen (so genannte »juristische Personen«) künftig die Möglichkeit, aus ethischen Gründen ihre Flächen zu befriedeten Bezirken zu erklären.

In § 4 Landesjagdgesetz wurde der Absatz 2 neu angefügt: »Abweichend von § 6a Absatz 1 Satz 1 Bundesjagdgesetz sind auch Grundflächen, die im Eigentum einer juristischen Person stehen, auf deren Antrag hin zu befriedeten Bezirken zu erklären, wenn diese glaubhaft macht, dass sie die Jagdausübung aus ethischen Gründen ablehnt.« Damit setzt das nördlichste Bundesland das Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte vom 26.6.2012 in Landesrecht um.

Mecklenburg-Vorpommern: Erstes Grundstück jagdfrei!

Frau R. besitzt ein etwa 9 Hektar großes Grundstück in Mecklenburg-Vorpommern. Seit Jahrzehnten engagiert sie sich im Tier- und Naturschutz und setzt sich für ein friedliches Nebeneinander von Mensch und Tier ein. Sie und ihre Familie sind überzeugte Vegetarier. Weil sie das Töten jeglicher Art verabscheut, kann es die Tierfreundin nicht mit ihrem Gewissen vereinbaren, wenn Jäger auf ihrem eigenen Grund und Boden Tiere tot schießen. Auf ihrem Land möchte sie die ihr anvertraute Natur pflegen und das Leben von Pflanzen und Wildtieren schützen.

Bereits im April 2013 beantragte Frau R. die sofortige jagdrechtliche Befriedung ihres Grundstücks bei der unteren Jagdbehörde des Landkreises Ludwigslust-Parchim. Sie berief sich dabei auf den Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte, der in seinem Urteil vom 26.6.2012 entschieden hatte: Es ist nicht mit dem in der Menschenrechtskonvention garantierten Schutz des Eigentums zu vereinbaren, wenn Grundstückseigentümer zwangsweise Mitglied in einer Jagdgenossenschaft sind und damit die Jagd auf ihrem Grund und Boden gegen ihren Willen dulden müssen. Die Grundstückseigentümerin gab als Begründung an, dass sie sich als Pazifistin in ihren Menschenrechten beeinträchtigt fühle, wenn auf ihrem Grundstück Tiere getötet werden.

Drei Jahre dauerte es, bis dem Antrag auf jagdrechtliche Befriedung stattgegeben wurde

Allerdings war zu diesem Zeitpunkt die aufgrund des Urteils des Europäischen Gerichtshofs erforderliche Änderung des Bundesjagdgesetzes noch nicht in Kraft getreten. Nachdem der neue § 6a Bundesjagdgesetz am 6.12.2013 geltendes Recht wurde, kam es zu einem langen und für die Grundstückseigentümerin zermürbenden Schriftwechsel mit den Behörden. Die am Verwaltungsverfahren Beteiligten teilten mit, dass sie die Ernsthaftigkeit der ethischen Gründe bezweifelten.

Die Jagdgenossenschaft und der Jagdpächter wendeten sich im Oktober 2014 mit einem Schreiben an die Behörde gegen eine Befriedung des Grundstücks vor Ablauf des Jagdpachtvertrags im Jahr 2019.

Dieses 9 Hektar große Biotop ist jetzt offiziell jagdfrei - als erstes Grundstück in Mecklenburg-Vorpommern.

Fotos: privat

Schließlich kam dann doch die freudige Nachricht: Die untere Jagdbehörde des Landkreises Ludwigslust-Parchim stellte die 9 Hektar ab 1.4.2016 jagdfrei – als erstes Grundstück in Mecklenburg-Vorpommern.

Seit April 2016 ist das Grundstück im Kreis Ludwigslust-Parchim jagdfrei

»Ich habe es geschafft – mein Grundstück ist jagdbefriedet!«, freut sich Frau R. »Allerdings sind die Gebühren in Mecklenburg-Vorpommern gewaltig. Es bleibt ein diffuses, erschreckendes Gefühl: Ethik muss man sich 'leisten' können.« Denn für den angefallenen Verwaltungsaufwand erhielt die Tierfreundin einen Kostenbescheid über 1.400 Euro.

Nordrhein-Westfalen: Privates Naturschutzgebiet jetzt jagdfrei

Ein 5,5 Hektar großes Grundstück in Königswinter bei Bonn ist jetzt offiziell jagdfrei.

Dr. Til Macke hat in jahrzehntelanger Arbeit ein privates Naturschutzgebiet in einer ehemaligen Tongrube angelegt: mit Blumenwiese, Wald und See. Die Artenvielfalt an Schmetterlingen, Libellen und Vögeln ist groß. Sogar der Eisvogel brütet. Völlig ungestört leben hier Rehe, Dachse, Füchse, Eichhörnchen, Hermeline, Igel und Fledermäuse. Jahr für Jahr bringt eine Ricke ihre Kitze zur Welt und zieht sie erfolgreich auf, weil das Grundstück weitgehend eingezäunt und geschützt ist.

Erster Antrag auf Befriedung 1992

Bereits 1992 beantragte der im Naturschutzbund aktive Biologe beim Rhein-Sieg-Kreis, dass sein privates Naturschutzgebiet zu einem befriedeten Bezirk erklärt werden möge, weil es immer wieder Störungen durch Angler und Jäger gab. Der Antrag wurde als »nicht erforderlich« abgelehnt.

Im Januar 2003 stellte Dr. Macke erneut einen Antrag auf jagdrechtliche Befriedung seines Grundstücks. Nach einem Ortstermin wurde ein Teil des privaten Naturschutzgebietes zum befriedeten Bereich erklärt, wobei ihm darüber nie eine schriftliche Erklärung zugestellt wurde. Weiterhin musste der Tier- und Naturfreund ertragen, dass Jäger immer wieder das eingezäunte Gelände der ehemaligen Tongrube unangemeldet betraten, um auf Enten zu schießen. Nach der Jagd sei das Gelände zertrampelt gewesen, tote und verletzte Enten lagen herum, Vögel waren für Wochen vertrieben, berichtet er.

Am 31.12.2012 stellte Dr. Macke noch einmal einen Befriedungsantrag und berief sich dabei auf das Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte vom 26.6.2012, demzufolge die Zwangsbejagung privater Grundstücke gegen die Menschenrechte verstößt. Dr. Macke legte dar, er habe über viele Jahre ertragen müssen, dass Jäger in sein eingezäuntes Gelände eindrängen, die Enten bejagten und damit für längere Zeit vergrämten. Er gestalte und erhalte das Grundstück seit über 20 Jahren für Zwecke des Naturschutzes und sei nicht bereit, die Störung dieses konsequent gepflegten Schutzgebietes länger hinzunehmen. Daraufhin erhielt der Grundstückseigentümer am 13.1.2013 die Antwort des Rhein-Sieg-Kreises, die Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs sei noch kein geltendes Recht.

Foto: Dr. Til Macke

Der Biologe Dr. Til Macke stellte 1992 erstmals einen Antrag auf jagdrechtliche Befriedung seines privaten Naturschutzgebiets. Weitere Anträge folgten 2003, 2012 und 2013 - sie wurden alle abgelehnt. Vom Verwaltungsgericht Köln erhielt der Natur- und Tierfreund schließlich Recht: Das Grundstück muss zum befriedeten Bezirk erklärt werden.

Am 14. August 2013 beantragte Dr. Til Macke erneut die Erklärung seines Grundstücks zum befriedeten Bezirk, nun unter Berufung auf den neuen § 6a Bundesjagdgesetz. Er lehne die Jagd aus ethischen Gründen ab und finde es unerträglich, dass die auf seinem Grundstück geschossenen Enten qualvoll verendeten. Die gesunde Wildpopulation werde auf dem Grundstück durch umfangreiche Biotop-Pflegearbeiten sichergestellt. Doch der Rhein-Sieg-Kreis lehnte den Antrag mit Bescheid vom 11. Juni 2014 ab. Zur Begründung hieß es, dem Grundstückseigentümer sei es nicht gelungen, seine ethischen Gründe ausreichend glaubhaft zu machen.

Aber Dr. Macke gab nicht auf und erhob am 4. Juli 2014 Klage gegen den Bescheid. Mit Erfolg: Am 17.12.2015 hat er vom Verwaltungsgericht Köln Recht bekommen. Der Rhein-Sieg-Kreis wurde verpflichtet, dem Antrag des Eigentümers auf Erklärung seines Grundstücks zu einem befriedeten Bezirk zu bescheiden.

»Bis heute warte ich aber noch auf die offizielle Bestätigung der Jagdbehörde, dass mein Grundstück aus der Jagdgenossenschaft herausgenommen worden ist«, berichtet der Naturfreund der Bürgerinitiative »Zwangsbejagung ade«. »Allerdings ruht wohl aufgrund des laufenden Verfahrens die Jagd auf diesem Gelände.«

Verwaltungsgericht Minden: 34,5 Hektar ab sofort jagdfrei

Das Verwaltungsgericht Minden hat der Klage eines Landwirts stattgegeben: Seine 34,5 Hektar müssen jagdrechtlich befriedet werden.

Der Landwirt hatte nach § 6a Bundesjagdgesetz die jagdrechtliche Befriedung seiner Flächen beim Kreis Minden-Lübbecke beantragt, weil er die Jagd aus ethischen Gründen ablehnt. Der Kreis Minden-Lübbecke wies diesen Antrag jedoch zurück, weil der Landwirt nicht ausreichend glaubhaft gemacht hätte, dass er die Jagd aus Gewissensgründen ablehne.

Der Landwirt klagte gegen diesen Bescheid und erhielt vom Verwaltungsgericht Minden Recht: Die Behörde muss die Grundstücke mit sofortiger Wirkung für jagdrechtlich befriedet erklären. *(VG Minden, Urteil vom 03.05.2016 – 8 K 1480/15)*

In Nordrhein-Westfalen gibt es immer mehr jagdfreie Grundstücke: Der Ökologe Dr. Karl-Heinz Loske hat auf seinen Grundstücken in der Hellwegbörde ein Biotop für Wildtiere geschaffen. Seine Grundstücke sind jetzt alle offiziell jagdfrei.

Foto: Karl-Heinz Loske

Nordrhein-Westfalen: Immer mehr jagdfreie Grundstücke

In Nordrhein-Westfalen gibt es immer mehr offiziell jagdfreie Grundstücke. Und es gibt immer mehr Anträge auf jagdrechtliche Befriedung: Laut Ministerium hatten bereits im letzten Jahr über 150 Grundeigentümer ein Jagdverbot auf ihren Flächen beantragt.

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

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

Informationen: www.zwangsbejagung-ade.de

Auch dieses 6 Hektar große Wald- und Wiesengrundstück im Kreis Mettmann ist offiziell jagdfrei.

Foto: privat

Vegan & Sport: Immer Spitzensportler setzen auf

Von Julia Brunke

Noch vor einigen Jahren herrschte die Meinung vor: Wer Muskeln will, braucht Fleisch! Eine Ernährung ohne tierisches Protein schien für Spitzensportler wie Bundesliga-Fußballer, Tennis-Profis oder Radrennfahrer undenkbar. Dies hat sich längst geändert: Immer mehr Sportler setzen auf pflanzliche Ernährung.

Weltfußballer Lionel Messi hat seine Ernährung 2015 auf weitgehend pflanzliche Kost umgestellt, um leistungsstärker zu sein. Basketballstar Dirk Nowitzki lässt seit etwa 10 Jahren aus gesundheitlichen Gründen Milchprodukte weg: »Ich bin damals weggegangen von Kuhmilch, weil man ja sagt, Kuhmilch ist nicht unbedingt gesund.« NFL-Spieler David Carter (Chicago Bears) lebt seit 2014 vegan und fühlt sich stärker als je zuvor. Die Umstellung auf die vollwertige pflanzliche Lebensweise sei die beste Entscheidung gewesen, die er jemals für Körper, Geist und Seele getroffen habe: »Ich habe nicht nur mein eigenes Leben, sondern die unzähligen Leben der stimmlosen und wehrlosen Tiere gerettet. Ganz zu schweigen davon, dass Veganismus das Beste für unseren Planeten ist.«

Novak Djokovic, die Nummer 1 der Tennis-Weltrangliste, lässt Milchprodukte seit 2010 konsequent weg und ernährt sich überwiegend pflanzlich. Seine Energie bezieht er aus Avocados und Cashewnüssen sowie Proteinshakes aus Erbsen & Co. Seit einem Jahr, sagt er, sei er praktisch Veganer. Der Tennis-Star hat gerade ein veganes Restaurant in Monaco eröffnet, zu dessen Philosophie der Schutz der Umwelt, die Liebe zur Natur und die Verbreitung eines gesunden Lebensstils gehören. Auch Wimbledon-Gewinnerin Venus Willliams ernährt sich pflanzlich und setzt auf glutenfreie Rohkost und Smoothies.

Vegan: Thema in Sportzeitschriften

Das Thema »Vegan & Sport« ist inzwischen in großen Sportzeitschriften wie dem Fußballmagazin »kicker« oder »TOUR« (Europas Rennrad-Magazin Nr. 1) angekommen. »Geht Radsport auch vegan?«, fragt »TOUR« 5/2016 auf der Titelseite. Hier heißt es: »Veganer tragen bei ausgewogener Ernährung insgesamt ein geringeres Risiko für Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Arteriosklerose, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs«. Wichtig sei natürlich der richtige Nährstoff-Mix. In dem ausführlichen Artikel des Radsport-Magazins geht es nicht nur um gesundheitliche Vorteile, sondern auch um ethische und ökologische Gründe: »Fürs Soja-Geschnetzelte muss kein Schwein sterben, für die Hafermilch keine Turbokuh die Melkmaschine ans Euter lassen und fürs vegane Tofu-Omlett kein Huhn im Akkord Eier legen. Pflanzliche Nahrung benötigt bei der Erzeugung überdies weitaus weniger Energie als tierische.«

Unter der Überschrift »Die Wahrheit liegt auf dem Teller« ist im Fußballmagazin »kicker« (25.4.2016) zu lesen: »Durch vegane Profis steht auch in der Bundesliga das Thema Ernährung im Focus. Sie soll die Leistung fördern«. Ernährung sei ein wichtiger Baustein, wird Peter Knäbel, Direktor Profifußball beim HSV zitiert. »Schließlich wird ein Formel I-Auto auch nicht mit normalem Sprit betankt.« Auch der Teamarzt von Darmstadt 98, Dr. med Klaus Poettgen, kommt im »kicker« zu Wort: »Vegane Ernährung funktioniert. Das haben wir mit unserem Spieler Marco Sailer anhand all seiner Werte gezeigt. Früher, als man noch nicht so viel über Ernährung wusste, wären Veganer oder Vegetarier sicher ein No-go gewesen.«

Vegan in der Fußball-Bundesliga

In der Fußball-Bundesliga haben Eintracht Frankfurt, Borussia Dortmund und SV Darmstadt 98 inzwischen die Ernährung für die Spieler umgestellt – weg von Fleisch und Milchprodukten.

Athletiktrainer Christian Kolodziej, der bei der Eintracht die gesunde Ernährung eingeführt hat, sagte gegenüber der BILD-Zeitung: »Generell ist tierische Ernährung für den Körper nicht gut. Milchprodukte führen zum Beispiel zu Übersäuerung und verursachen schneller Entzündungen. Wir versuchen, davon immer mehr abzukommen.« Wenn es nach Kolodziej ginge, sollten sich die Spieler vegan ernähren.

Bei Borussia Dortmund hat Trainer Thomas Tuchel die Speisepläne reformiert - dies betrifft Milchprodukte, Fleisch und Zucker. Seither stehen Sojaprodukte, Quinoa und Gemüse auf dem Ernährungsplan. Dortmunds Mats Hummels trinkt seit längerem generell keine Milch mehr und ernährt sich zu Hause weitgehend vegan.

mehr Pflanzenkraft

Novak Djokovic, die Nummer 1 der Tennis-Weltrangliste, setzt auf Pflanzenkraft. Er hat gerade ein veganes Restaurant eröffnet.

SV Darmstadt 98 hat bereits vor zwei Jahren die Ernährung umgestellt. Teamarzt Dr. Klaus Pöttgen schreibt in seinem Beitrag »Fleischlos in der Bundesliga« für die »SportÄrzteZeitung«: »Der Verein hat seit fast zwei Jahren kaum Muskelverletzungen zu beklagen. Die Zahl ist äußerst gering dort. Das ist im Fußball selten. Das ist kein Zufall.«

Die Bundesliga-Spielerinnen Sarah Freutel, Janina Meißner und Vanessa Martini berichten im Interview mit Aleksandra Kelemann, wie sich durch Umstellung auf vegane Ernährung ihr Körpergefühl veränderte: »Was ich gemerkt habe bei extremer Belastung, z.B. Lauftests, dass meine Beine nicht mehr so schnell zumachen oder übersäuern, dass ich in dieser Hinsicht schon leistungsfähiger bin«, sagt Sarah Freutel. Auch Vanessa Martini stellt fest, dass die Beine nicht mehr so schnell übersäuern und sie mehr Energie hat. Janina Meißner sagt: »Ich habe es an der Verdauung bemerkt, dass die pflanzlichen Produkte viel besser von meinem Körper aufgenommen werden können. Beim Frühstück habe ich es am meisten gemerkt, dass ich danach kein komisches Gefühl im Magen habe. Es fühlt sich einfach besser an.«

Die Bundesliga-Fußballerinnen Sarah Freutel, Janina Meißner und Vanessa Martini berichten im Interview mit Aleksandra Kelemann, wie sich durch Umstellung auf vegane Ernährung ihr Körpergefühl positiv veränderte.
Unten: NFL-Spieler David Carter lebt seit 2014 vegan und fühlt sich stärker als je zuvor. Er sagt: »Ich habe nicht nur mein eigenes Leben, sondern die unzähligen Leben wehrloser Tiere gerettet.«

Aus Liebe zu den Tieren

Die Fußball-Profis Marco Sailer (bisher Darmstadt 98, in der nächsten Saison bei FSV Wacker Nordhausen) oder Löwen-Kapitän Daniel Adlung ernähren sich vegan, um mehr Ausdauer zu haben, wegen Fitness und Gesundheit, aber auch aus Liebe zu den Tieren. »Wenn man sich mit dem Thema Tierhaltung befasst, macht man sich natürlich Gedanken«, sagt Daniel Adlung von TSV 1860 München, der statt Steak auf Quinoa, Linsen und grüne Smoothies setzt. Stürmer Marco Sailer gibt zu bedenken: »Es geht um Leben! Die komplette Menschheit müsste einfach mal über das Verhältnis zwischen Mensch und Tier nachdenken. Dann würde so etwas nicht passieren. Freiheit für alle Tiere!«

Auch Ex-Nationaltorwart Timo Hildebrand ist für seinen Einsatz für den Tierschutz bekannt. »Ich esse zwar nicht hundert Prozent vegan, aber meistens« sagt er. »Ich fühle mich besser, leichter und nicht mehr so schwer nach den Mahlzeiten.« Ex-Nationalspieler und Weltmeister Thomas Berthold, der sich seit 2012 vegan isst, sorgte bei Hildebrand für ein Umdenken.

>>>

Bilder: David Carter: facebook.com/The-300-Pound-Vegan · Bundesliga-Spielerinnen: Aleksandra Kelemann www.facebook.com/aleksandra.kel.9 · Novak Djokovic: Yann Caradec CC BY-SA 2.0

Stürmer Marco Sailer: »Als Profi-Fußballer bin ich nicht nur Veganer, weil es meinen Körper fit und leistungsfähig hält – sondern auch, weil es gut für die Umwelt ist.«

Eishockey-Profi Sebastian Osterloh: »Man muss die Leute einfach damit konfrontieren, wie das Fleisch auf den Teller kommt.«

Strongman Patrik Baboumian sagt: »Ich will nicht, dass Tiere für mich sterben müssen. Ich will aber auch nicht, dass sie für mich leiden.« Der Veganer errang 2011 den Titel »Stärkster Mann Deutschlands«. 2012 brach er den Weltrekord im Bierfassstemmen.

38 Profi-Sportler bei Vegan-Challenge

Marco Sailer, der Fußballer mit dem längsten Bart in der Bundesliga, hat im Frühjahr 2016 eine Vegan-Challenge gestartet. Der Stürmer wettete: Wenn er innerhalb von 30 Tagen nicht 30 Profi-Sportler findet, die sich 30 Tage lang vegan ernähren, würde er seinen Bart abschneiden. 38 Profi-Sportler haben bei der Vegan-Challenge mitgemacht und dafür gesorgt, dass er seinen Bart behält: die Fußball-Bundesliga-Spielerinnen Amanda Stahl, Sarah Freutel, Vanessa Martini, Katharina Kiel, Marith Prießen und Laura Feiersinger, Bastian Schulz vom 1.FC Kaiserslautern, Wasserball-Olympiateilnehmer Julian Real, Europa-Hallenmeisterin im Hochsprung Arisne Friedrich, die Deutsche U23-Meisterin über 5000 m und 10000 m Isabell Teegen, die Handball-WM-Teilnehmer Laura Bauer und Thomas Bauer, der Deutsche Vizemeister im Eishockey David Cespiva, die Basketball-Profis Philipp Neumann und Julian Albus u.v.a.

»Wenn es doch auch so geht, verstehe ich nicht, wieso man Tiere essen muss«

Eishockey-Bundesligaspieler Sebastian Osterloh, der lange bei den Straubing Tigers spielte und in der nächsten Saison zum ESV Kaufbeuren zurückkehrt, ernährt sich seit fast zwei Jahren zu 99,9 Prozent vegan. »Ich habe viel mehr Energie und meine Regeneration ist kürzer« sagt er. Doch nur die Ernährung umzustellen, ist dem Eishockey-Profi nicht mehr genug: »Umso mehr man sich mit dem Thema beschäftigt, umso mehr Reportagen man schaut, umso klarer wird es einem. Es ist dann von der Ernährung ins Ethische übergegangen«, sagt er. »Wenn es doch auch so geht, verstehe ich nicht, wieso man Tiere essen muss. Man kann auch so glücklich sein. Man muss die Leute einfach damit konfrontieren, wie das Fleisch auf den Teller kommt.« Darum meint er, dass sich jeder Filme wie »Earthlings« und »Cowspiracy« mal ansehen sollte.

Felix Maly, aktueller Deutscher Meister auf 10.000m Eisschnelllauf, berichtet im Vegan Magazin über die Vorteile der veganen Ernährung. Auch er hat »Earthlings« angesehen. »Daraufhin hab ich mich immer mehr informiert und weiterentwickelt und irgendwann war ich dann wirklich voll davon überzeugt.«

Quellen: • *Die Wahrheit liegt auf dem Teller. Kicker, 25.4.2016*
• *Geht Radsport auch vegan? TOUR 5/2016*
• *Djokovic: »Ich bin praktisch Veganer«. BLICK, 27.5.2016*
• *»Rette Marco Sailers Bart!« www.becelveganchallenge.de*
• *Fleischlos in der Bundesliga. sportschau.de, 13.10.2015*
• *Dr. Klaus Pöttgen: Fleischlos in der Bundesliga. SportÄrzteZeitung 1/2015*
• *Eintracht Frankfurt stellt Ernährungsplan um. BILD, 2.9.2015*
• *Vegane Küche für Mats Hummels. sport1.de, 1.9.2014*
• *Aleksandra Kelemann www.facebook.com/aleksandra.kel.9*
• *Vegan macht stark. Vegan Magazin, April 2016*
• *The »Vegan Warrior« in der Eishockey-Liga. Freiheit für Tiere 3/2016*
• *NFL-Spieler David Carter: Vegan. Freiheit für Tiere 1/2016*

Bilder: Patrik Baboumian: facebook.com/patrik.baboumian · Sebastian Osterloh: www.facebook.com/sebastian.osterloh.56 · Marco Sailer: *becelveganchallenge.de*

Tennis-Nr. 1 Novak Djokovic eröffnet veganes Restaurant

Novak Djokovic, die Nummer 1 der Tennis-Weltrangliste, hat im Juni mit seiner Frau Jelena Djokovic das vegane Restaurant »Eqvita« in Monaco eröffnet. Auf der Speisekarte stehen Salate, Wraps, Lasagnen, Smoothies und frisch gepresste Säfte sowie leckere Desserts - alles 100 % tierleidfrei.

Alles hatte 2010 begonnen, als ein Ernährungsexperte bei Novak Djokovic eine starke Milch- und Glutenunverträglichkeit feststellte. Als der Tennis-Profi Milchprodukte sowie Brot und Nudeln wegließ, fühlte er sich schon nach kürzester Zeit leichter und energiegeladener. Auch schlief er besser, als er es je getan hatte. Dies war der Moment, als Djokovic verstand, warum er bisher in seiner Karriere so viel gelitten hatte und immer wieder mitten im Spiel kollabierte. Er stellte auf eine glutenfreie und weitgehend pflanzenbasierte Ernährung um. 12 Monate später war er zum ersten Mal die Nummer 1 im Tennis.

Djokovic beendete vier Saisons (2011, 2012, 2014, 2015) auf dieser Position und ist die aktuelle Nummer 1 der Weltrangliste. Sechsmal gewann er die Australian Open, dreimal Wimbledon, zweimal die US Open und 2016 die French Open, fünfmal die ATP World Tour Finals, 28 Turniere der ATP-Masters-1000-Serie. 2016 und 2015 wurde er als »Weltsportler des Jahres« ausgezeichnet. Der Tennis-Star ist überzeugt, dass seine Ernährungsweise ihn nicht nur gesünder und leistungsfähiger, sondern auch besonnener und weniger anfällig für Ärger gemacht hat.

»From Nature With Love«

Novak und Jelena Djokovic teilen ihre Begeisterung für gesunde Ernährung schon seit langem. Aus dieser Leidenschaft heraus entstand das Restaurant »Eqvita«, zu dessen Philosophie der Schutz der Umwelt, die Liebe zur Natur und die Verbreitung eines gesunden Lebensstils gehören. So lautet auch das Motto des veganen Restaurants: »From Nature With Love«.

»Entstanden ist Eqvita aus Liebe, Dankbarkeit und tiefer Wertschätzung für die Natur, ihren Einflüssen auf Körper und Geist und dafür, wie sich diese verbinden, um einen gesunden, glücklichen Menschen zu schaffen, der wir alle sein können«, erklärt Novak Djokovic. »Eqvita ist mehr als ein Restaurant. Es ist ein Konzept, eine Geschichte - eine Liebesgeschichte. Denn ich teile sie mit meiner Jelena.«

Novak Djokovic und seine Frau Jelena eröffneten in Monaco ihr veganes Restaurant »Eqvita«. »Eqvita« ist eine Wortschöpfung aus Equilibrium (Gleichgewicht) und Vita (Leben).

Die Nr. 1 der Weltrangliste begrüßt Tennis-Kollegen wie Fabio Fognini und Andy Murray bei der Pre-Opening-Party.

Am 10. April hatten Novak und Jelena Djokovic Familie, Freunde und Kollegen zur inoffiziellen Eröffnung eingeladen. Zur Pre-Opening-Party waren Tennis-Kollegen wie Andy Murray, Fabio Fognini, Tomas Berdych, Grigor Dimitrov, Viktor Troicki und Tennis-Legende Boris Becker (er trainiert Djokovic seit Ende 2013) gekommen. Zum Auftakt gab es erlesenen Champagner und vegane Vorspeisen sowie Salate, Wraps, Lasagnen und eine Vielzahl von Desserts wie Mango Cheesecake, Tapioka Brulée und Double Chocolate Cakes.

Informationen: eqvitarestaurant.com
www.facebook.com/eqvita.restaurant/

Bilder: www.facebook.com/eqvita.restaurant/

Ralf Blume, Physiotherapeut von Hannover 96:

Was habe ich davon, Veganer zu sein?

Bild: www.hannover96.de

Der Physiotherapeut von Hannover 96, Ralf Blume, spricht im Vereinsmagazin »96 aktiv« über interessante Gesundheitsthemen. Elena Blume, die im Verein im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes im Sport beschäftigt ist, hat sich mit dem 96-Physiotherapeuten über vegane Ernährung unterhalten. Was dabei herausgekommen ist, ist im folgenden Artikel aus dem offiziellen Vereinsmagazin von Hannover 96 zu lesen.

Ernährung hat sich enorm verändert

Etwa 30.000 Jahre ist es her, als unsere Vorfahren als Neandertaler durch die Botanik streiften. Und wie man es aus Filmen kennt, bestand eine der Nahrungsquellen dieser Urmenschen aus einem riesigen, haarigen und mit Rüssel und Stoßzähnen ausgestatteten Tier: dem Mammut. Nicht nur das Fleisch wurde verzehrt. Auch vom Fell, den Stoßzähnen und der Haut, also dem späteren Leder, wurde Gebrauch gemacht. Obwohl der Mensch seit jeher in die Kategorie des »Allesfressers« fällt, bestand die Hauptnahrungsquelle unserer Vorfahren zu fast 95 Prozent aus tierfreier Nahrung. Im 21. Jahrhundert, in der Zeit des modernen Menschen, sei dieses Verhältnis fast umgedreht, findet Ralf Blume.

Sind wir biologisch vielleicht sogar dazu gemacht, unsere Ernährung umzurüsten und an neue Lebensumstände anzupassen? »In den letzten 50 bis 70 Jahren hat sich unsere Ernährung enorm verändert. Damals haben sich die Menschen ausgewogen ernährt. Viel Gemüse, Kräuter, Nüsse und wenig Fleisch und Milch. Heute muss alles schnell gehen, das Essen wird immer eintöniger, es gibt immer mehr Fast Food. So, wie die Lebensmittelindustrie einen Schritt nach vorn gemacht hat, so macht unsere Ernährung einen nach hinten.«

Blume: »Billig und schnell muss es sein«

Ralf Blume vergleicht den menschlichen Körper mit einem Motor: »Essen ist gleich Energie tanken, satt werden«, sagt er. Durch den stressigen Tagesablauf vieler Menschen bleibe oft nicht viel Zeit, um auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung zu achten. »Billig und schnell muss es sein«, kritisiert der überzeugte Veganer, der zudem darauf hinweist, dass der menschliche Verdauungstrakt aus biologischer Sicht nicht für die Aufnahme tierischer Produkte, beispielsweise von Fleisch, vorgesehen sei. »Mit der Fleischaufnahme können wir in geringem Maße zwar umgehen, allerdings lagert sich dadurch unter anderem vermehrt Cholesterin in den Gefäßen ab, was häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Zivilisationserkrankungen führen kann«, sagt der 48-Jährige.

Mehr Vegetarier und Veganer

Die Zahl der Vegetarier und Veganer schießt seit den letzten Jahren in die Höhe. Die gesunde Lebensweise entwickelt sich mehr und mehr zum Trend. Bei genauer Betrachtung liegen zwischen vegetarischer und veganer Ernährung aber Welten. »Vegetarier verzichten auf Fleisch jeder Art, Veganer verzichten generell auf tierische Produkte. Milch, Käse, Eier, Fleisch und zum Großteil auch auf Kleidung aus tierischem Material wie Pelz und Leder. Die Motivation der Veganer unterteilt man nach drei Aspekten: dem Tierschutz-Aspekt, dem Gesundheits-Aspekt und dem ökologischen Aspekt«, sagt der Physiotherapeut. Dies hänge mit der wachsenden Weltbevölkerung zusammen, die nicht mehr zu

sättigen sei. Die Abholzung des Regenwaldes – auch in illegaler Form – werde zur Voraussetzung, um ausreichend Nahrung für die Massentierhaltung anzubauen. »Da man bei der Produktion von Milch, Käse und Eiern nicht um die Massentierhaltung herum kommt, ist es auch nicht unbedingt gesünder, Vegetarier zu sein«, findet Blume. »Ganz abgesehen von den negativen Eigenschaften von Kuhmilch, wie einer Verschleimung des Darms.«

»Schon mal Werbung für Blumenkohl gesehen?«

Für den Physiotherapeuten ist jedes Stück Fleisch, jeder Liter Milch, jedes Ei, das weniger zu sich genommen wird, gut für den Organismus und den Globus. Stichwort: Moralische Vertretbarkeit der heutigen Ernährung. »Man wird an einer Reduzierung tierischer Produkte nicht vorbeikommen, dennoch befindet sich die Gesellschaft hinsichtlich der Ernährung im Umbruch«, meint Blume. Grund dafür sei in Zukunft auch der finanzielle Vorteil für die Lebensmittelindustrie, auf vegane Produkte umzuschwenken und sie somit »tierleidfrei« zu produzieren. Blume haut auf den Tisch. »Nein!«, sagt er. »Statt dessen hat sich die Industrie auf unser Bedürfnis eingestellt, am liebsten sogar mehrmals täglich Fleisch zu essen – und das bei einer steigenden Weltbevölkerung. Das ist nicht mehr leistbar und keineswegs vertretbar.« Warum die allseits bekannte Ernährungspyramide trotzdem in den Köpfen der Menschen fortbestehe, erklärt Blume mit mangelnder Aufklärungsarbeit der Medien. »Hast du schon mal Werbung für Blumenkohl gesehen? Es geht immer nur um Fleisch, Milch, Käse und Medikamente – gegen Bluthochdruck, Cholesterin, Rheuma – obwohl neueste Erkenntnisse gesunder, nachhaltiger Ernährung vorhanden sind. Sie werden nur zu wenig publiziert«, so der Physiotherapeut.

»Deutlich vitaler und klarer in der Birne«

Seit drei Jahren ist er nun Veganer, litt anfangs vor allem unter dem Entzug von Käse und Milch. Im Endeffekt würde er seine Entscheidung jedoch nie bereuen, die er damals primär aus Tierschutzgründen getroffen hat. »Eines Tages hat der Film 'Cowspiracy' bei mir einen Schalter umgelegt«, sagt er. An zweiter Stelle steht für den 48-Jährigen der ökologische Aspekt: »Täglich müssen 70 Milliarden Tiere satt werden. Warum? Weil wir sie später essen wollen. Wie bereits erwähnt, werden riesige Regenwaldflächen abgeholzt, um zum Beispiel Soja anzubauen. 95 Prozent der Sojaernte dienen als Futter in der Massentierhaltung.« Abschließend folgt für Blume der gesundheitliche Aspekt: »Ich war zwar nicht krank, wurde durch meine Ernährungsumstellung aber deutlich vitaler und klarer in der Birne.« Kurz: Eigeninitiative ist die Basis für eine vegane Ernährung. Tierschutz, Umwelt und die eigene Gesundheit können auf diese Weise davon profitieren.

Privat kocht Ralf Blume, Physiotherapeut von Hannover 96, gerne nach den Rezepten von Attila Hildmann. Die 96er versorgt er neben Physiotherapie auch gerne mit Smoothies sowie Obst- und Gemüse-Sticks.

Der Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung aus »96 aktiv«, dem offiziellen Vereinsmagazin von Hannover 96, übernommen. Erschienen auch auf der Internetseite von Hannover 96: www.hannover96.de/aktuelles-termine/news/details/18622-was-habe-ich-davon-veganer-zu-sein.html

Bilder: Ralf Blume

Extrem-Radsportler Ben Urbanke:

BE FASTER - GO VEGAN

Bild: Lena Reiner

Radfahren war schon immer seine Leidenschaft: »Radfahren bedeutet für mich draußen sein, in der Natur, im Freien«, erklärt Ben Urbanke. »Besonders morgens, wenn die Luft klar ist, fahre ich so oft wie möglich los. Ich genieße das Gefühl, dass mein Körper und das Rad eine funktionierende Einheit bilden«. Der 32-Jährige aus Münster fährt Non-Stop-Rennen über 400, 600 und sogar mehr als 1000-Kilometer. Sein sportliches Highlight ist das legendäre Rennen Paris – Brest - Paris, bei dem er 2015 für die Strecke von 1.200 Kilometern mit 12.000 Höhenmetern weniger als 50 Stunden brauchte. Ben Urbankes Credo lautet: »Be faster go vegan«.

Der Radsportler setzt auf pflanzliche Ernährung - ohne Zusatzstoffe, Gluten oder Soja, dafür voll gepackt mit Nährstoffen und Vitaminen.

Buchvorstellung von Julia Brunke

»Es ist erstaunlich, dass sich Sportler oft so wenig Gedanken über Ernährung machen«

»Vor einiger Zeit bin ich dazu übergegangen, meine Verpflegung für Trainingseinheiten und Rennen selber herzustellen, und meine großen Leistungssteigerungen der letzten Jahre geben mir Recht«, schreibt er in seinem Buch »Be faster – go vegan«. Der Radsportler gibt zu bedenken: »Eigentlich ist es erstaunlich, dass sich Sportler oft so wenig Gedanken machen, was sie ihrem Körper beim Sport zumuten. Bei Radrennen wird man vom Veranstalter üblicherweise mit Erbseneintopf, Pommes oder Käse- und Salamistullen ‚verpflegt' – eine optimale Versorgung für Sportler sieht sicher anders aus!« Auch viele der üblichen Energie-Riegel und Energie-Drinks sind nicht wirklich gesund, weil sie zu viel Zucker, Zusatzstoffe und künstliche Aromen enthalten und industriell stark verarbeitet sind.

»Viele Sportler machen sich tatsächlich mehr Gedanken um ihre Ausrüstung als um ihren Körper selbst«, so der Radsportler weiter. »Doch egal, wie toll dein Rad oder dein Laufschuh, dein Neoprenanzug oder deine Pulsuhr auch sein mag, egal wie hoch deine Startgebühr war, am Ende ist es dein Körper, der die gewünschte Leistung erbringen soll. Deswegen ist es so wichtig, was du isst: Mit der richtigen Nahrung stellst du ihm all die Energie zur Verfügung, die er braucht.«

Ultimative Sportlernahrung: Vollwertige Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte

Ben legt Wert auf vollwertige Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte: rein pflanzlich, biologisch und naturbelassen, mit einem hohen Rohkostanteil. Magenprobleme und Leistungstiefs nach der Verpflegungspause kennt er schon lange nicht mehr – auch keinen Heißhunger oder plötzlichen Leistungseinbruch, keinen Muskelkater und keine langen Regenerationszeiten. »Die optimale Ernährung ist, neben ausgewogenen Trainingseinheiten, vermutlich die wichtigste Stellschraube auf dem Weg zu sportlichen Höchstleistungen.«

Eine falsche Ernährungsweise rächt sich natürlich nicht nur bei Sportlern: »Die Folge einer Ernährung, die auf ungesunden Lebensmitteln mit vielen leeren Kalorien und wenig Nährstoffen basiert, ist ein chronischer Nährstoffmangel. Diesen versucht der Körper auszugleichen, indem er nach mehr Nahrung verlangt – ein Teufelskreis.«

Nährstoffe: »Tankfüllung des Sportlers«

Die Nährstoffe sind – bildlich gesprochen – die »Tankfüllung des Sportlers«. Ben erklärt, dass Kohlenhydrate für Sportler (und nicht nur für diese) der wichtigste Energielieferant sind und den größten Anteil in unserer Ernährung ausmachen sollten. 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, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Sie versorgen uns außerdem auch noch mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Fette bezeichnet Ben als unsere »Brennstoffzellen«. Dabei kommt es darauf an, die richtigen Fette in geeigneter Menge zu sich zu nehmen. Bekanntlich ist Fett nicht gleich Fett: Pflanzliche Fette aus Leinöl, Hanföl, Olivenöl, Kernöl, Nüssen, Avocados oder Chia-Samen enthalten einen hohen Anteil der gesunden einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren wie die lebenswichtigen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Da pflanzliche Fette kein Cholesterin enthalten, beugen sie dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Proteine sind die »Baumaterialien«: 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 somit über Nahrung zugeführt werden müssen. Hervorragende pflanzliche Proteine finden wir in Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen, in Lupinen, Hanf, Getreide, Nüssen und Samen. Gerade nach dem Sport 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«, so Ben Urbanke. »Je schneller du regenerierst, desto schneller kannst du wieder trainieren.«

Bild: Narayana, Fotograf Jörg Wilhelm

Ben Urbanke setzt auf schnelle Rezepte - schließlich möchte er seine Zeit nicht in der Küche, sondern auf dem Rad verbringen.

Unser Körper benötigt nicht nur die Makronährstoffe (Proteine, Fette, Kohlenhydrate), sondern ebenso Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe. Ein dauerhafter Mangel an einem oder mehreren Mikronährstoffen kann zu Krankheiten führen. »Sportler benötigen drei bis vier Mal mehr Mikronährstoffe als Nicht-Sportler«, erklärt Ben Urbanke. Mikronährstoffe erhalten wir besonders über frisches Obst und Gemüse, grünes Blattgemüse, Kräuter und Wildkräuter, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide. Nährstoffbomben sind Superfoods wie die Inkagetreide Quinoa und Amaranth, Chiasamen, Hanfsamen und Hanföl, Lupinen, Kokosmus, Erdmandeln, Aronia-, Acai- und Gojibeeren, Kakaonibs, Baobab, Maca, Moringa, Matcha, Weizen- und Gerstengras sowie Chorella und Spirulina.

Optimale Energieversorgung: Das richtige Timing

»Das richtige Timing für die Nahrungsaufnahme ist ein entscheidender Leistungsfaktor«, so der Radsportler. In seinem Buch erklärt er, 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.

>>>

Vor dem Sport

Vor dem Sport sollte der Energiespeicher durch eine ausgewogene Ernährung aus komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen und guten Fetten sowie vielen Vitaminen und Mineralstoffen gut gefüllt sein. Die letzte Mahlzeit vor dem Sport sollte leicht und stärkehaltig sein (komplexe Kohlenhydrate), außerdem protein-, fett- und ballaststoffarm, damit die Verdauung nicht zu sehr belastet wird. Ideal ist zum Beispiel ein Smoothiebowl mit Kokoswasser, Chiasamen, Baobab, Moringa oder Matcha sowie Früchten (z.B. Banane, Apfel, Orange, Datteln, Gojibeeren). In »Be faster - go vegan« finden sich viele Rezepte für köstliche Smoothies vor dem Sport.

Während des Sports

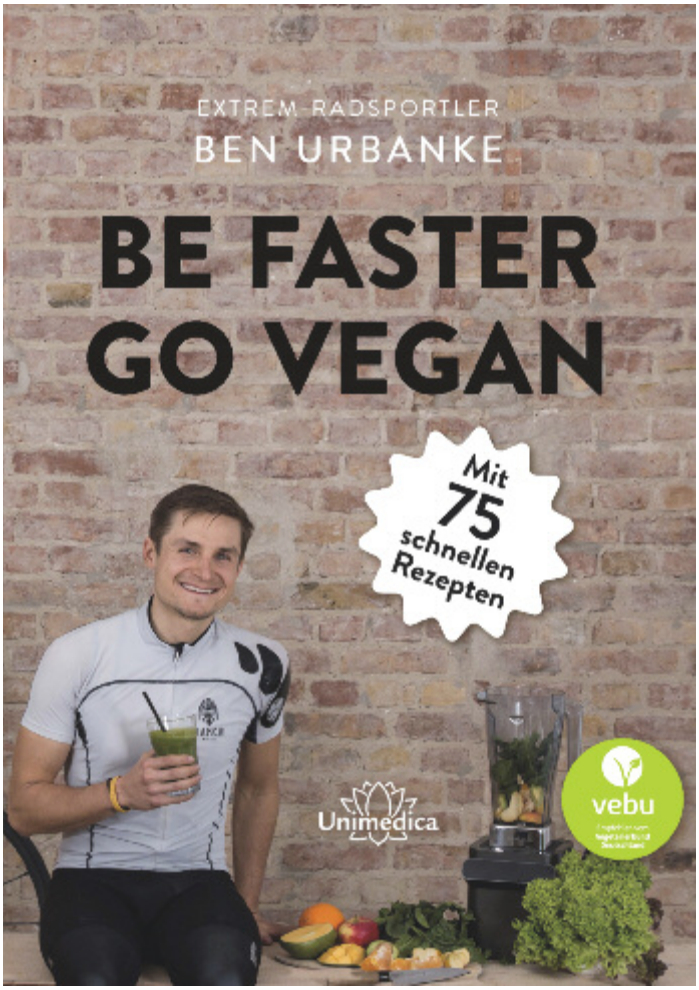
»Eine entscheidende Rolle spielt die Verpflegung unterwegs, wenn deine Sporteinheit mehr als 1,5 Stunden dauert«, erklärt Ben Urbanke. »Du solltest dann auf leicht verdauliche Nahrung in geringeren Portionen setzten, dafür aber häufiger nachlegen.« Komplexe Kohlenhydrate sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel konstant bleibt und wir keine Hungerattacke und keinen Leistungseinbruch erleiden. »Deine Verpflegung sollte natürlich auch praktisch zum Mitnehmen sein und viele Nährstoffe bei möglichst geringem Volumen und Gewicht enthalten.« Zum Mitnehmen für unterwegs eignen sich Energiekugeln und Riegel zum Beispiel mit Gojibeeren, Medjoul-Datteln, Cashew, Mandeln, Walnüssen und Kakonibs. Ideal sind Gele und Puddings mit gequollenen Chiasamen, Kokoswasser, Lupinenmehl und Früchten (z.B. Banane, Apfel, Datteln). Die passenden Rezepte dazu stellt Ben Urbanke in seinem Buch vor.

Gojibeeren und Medjoul Datteln lassen sich unterwegs auch super pur knabbern. Auf mehrtägigen Touren empfiehlt es sich, Chiasamen mitzunehmen, weil sie leicht zu transportieren sind: Einfach in Kokoswasser oder einem anderen Getränk quellen lassen - fertig! Chiasamen sind wahre Nährstoffbomben, die lang anhaltende Energie liefern.

Nach dem Sport

»Direkt nach der Belastung beginnt die wichtige Regenerationsphase: Wasser- und Energiespeicher müssen wieder aufgefüllt werden, die Glykogenspeicher sind so gut wie leer«, so der Radsportler. »Jetzt sollte das Auffüllen möglichst schnell passieren, denn in den ersten zwei Stunden nach einer Belastung nehmen Muskelzellen besonders gut Energie auf.« Jetzt brauchen wir die Kombination von komplexen Kohlenhydraten und hochwertigen, schnell verwertbaren Proteinen, damit Mikroverletzungen in Muskeln, Sehnen und Gelenken repariert und die Muskeln optimal aufgebaut werden. Die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen ist in der Regenerationsphase genauso wichtig. Ideal sind Quinoa, Amaranth, Lupinenmehl, Nüsse (Cashew...), Hanfsamen, Erdmandeln, Erbsen- und Hanfprotein gemischt mit Früchten (Banane, Heidelbeere, Ananas,...), Avocado, Spinat oder Kräutern.

In Bens Buch finden sich viele leckere Rezepte, welche die Regeneration nach dem Sport optimal unterstützen: Smoothies, Suppen, Salate, aber auch Hauptgerichte wie Zucchini-Spaghetti, Kichererbsen-Nudeln, Thai Kokos-Curry, Mango-Dal oder Quinoa-Bowl mit Gemüse und Lupinengeschnetzeltem. >>>



Ben Urbanke: Be faster - go vegan
Mit 75 schnellen Rezepten
208 Seiten, gebunden
Unimedica, 2016 · ISBN: 978-3-944125-50-3
Preis: 19,80 Euro

Ben Urbanke (Jahrgang 1984) nimmt seit einigen Jahren an Langstrecken-Radrennen im In- und Ausland teil. Seine Ernährungsumstellung auf rein pflanzliche Lebensmittel führte zu deutlichen Leistungssteigerungen, die in der Radsportszene bei den Langstreckenfahrern nicht unbemerkt blieben.

Weitere Informationen:
www.goodsport.de
www.facebook.com/ben.urbanke

Ben Urbankes Sportler-Rezepte aus »Be faster Go vegan«

Vor dem Sport: Matcha-Mango-Kokos-Smoothie

ZUTATEN
250 ml Kokoswasser
1 Mango
1/2 Ananas
1 EL Matcha-Pulver
5-10 Eiswürfel

ZUBEREITUNG
1. Mango und Ananas schälen und grob würfeln.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Vor dem Sport: Chia-Mango-Erdbeere-Banane-Smoothie

ZUTATEN
250 ml Kokoswasser
250 g Erdbeeren
1 Banane
50 g Chiasamen
250 ml stilles Wasser

ZUBEREITUNG
1. Chiasamen in stilles Wasser rühren und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren.
2. Banane und Mango schälen und grob würfeln.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Während des Sports: Chia-Dattel-Kugeln

ZUTATEN
250 g Medjoul-Datteln (entkernt)
150 g Erdmandelmehl
100 g Cashewkerne
3 EL Chiasamen
Optional 1 EL Zitronensaft
Kokosraspeln zum Wälzen

ZUBEREITUNG
1. Datteln grob hacken.
2. Alle Zutaten mit Ausnahme der Kokosraspel in einen Mixer geben und gut durchmixen.
3. Masse mit feuchten Händen zu Kugeln formen.
4. Kugeln in Kokosraspeln wälzen.

Nach dem Sport: Lupine-Kokos-Smoothie

ZUTATEN
100 ml Kokosmilch
3 Orangen
10 Minzblätter
4 EL Lupinenmehl
5-10 Eiswürfel

ZUBEREITUNG
1. Orangen schälen, Minzblätter waschen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Nach dem Sport: Cashew-Ananas-Lupine-Smoothie

ZUTATEN
250 ml stilles Wasser oder Kokoswasser
150 g Ananas
1 Banane
2 Medjoul-Datteln
1 EL Chiasamen
2 EL Lupinenmehl

ZUBEREITUNG
1. Banane und Ananas schälen, grob würfeln. Datteln entkernen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Interview mit Ben Urbanke: »Die Vorteile sind für mich ein schöner

Freiheit für Tiere: Im Moment passiert ja im Sport unheimlich viel, was das Thema »vegan« angeht.

Ben Urbanke: Ja, es ist echt schön, dass sich durch die Bewegung noch viel, viel mehr Leute damit auseinandersetzen. »Vegan« ist ja nicht nur irgendwie ein gesunder Trend, sondern die Leute merken, dass es auch noch andere Vorteile hat. Auch wenn es vielleicht primär um die eigene Gesundheit geht, werden die Leute über die vegane Ernährung auch auf ethische und ökologische Aspekte aufmerksam.

Welthunger und Regenwaldabholzung

Freiheit für Tiere: Was war für dich der Anlass, keine Tiere mehr zu essen? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Ben Urbanke: Das kommt bei mir schon aus der Erziehung heraus. Meine Mutter hat mich da sehr sensibel erzogen. Wir lebten zwar nicht vegan und nicht vegetarisch, aber es war wichtig, regional beim Bio-Bauern einzukaufen, also zu wissen, woher das Essen kommt. Ich war sowieso immer ein Obst- und Gemüse-Junkie. Irgendwann habe ich mich immer mehr damit auseinander gesetzt, und dann war für mich der ökologische Aspekt im Vordergrund: Die Welthunger-Problematik und vor allem die Regenwaldabholzung, weil immer mehr Leute Fleisch wollen. Die Ackerflächen, die durch das Abholzen des Regenwaldes geschaffen werden, sind eben nicht für die Menschen, sondern für Viehfutter. Das war für mich der Schlüssel, durch den ich mich vegetarisch ernährt habe. Ich habe dann aber sehr schnell weiter überlegt und bin 2012 vegan geworden. Wobei - Milch wurde bei uns nie getrunken. Meine Mutter meinte damals schon: »Milch braucht der Mensch eigentlich nicht«. Sie meinte, die vielen Keime in der Milch seien ungesund und hat dann gesagt: »Das brauchen meine Kinder nicht«. Und so gab es bei uns viele pflanzliche Milch-Alternativen.

Das Rennradmagazin Tour 5/2016 stellte Bens Buch »Be faster - Go vegan« ausführlich vor.

Leistungssteigerung: »positiver Nebeneffekt«

Freiheit für Tiere: Welche Auswirkungen hast du als Sportler nach der Umstellung auf rein pflanzliche Ernährung festgestellt?

Ben Urbanke: Das war ja das Schöne daran: Der positive Nebeneffekt meiner Umstellung auf vegane Ernährung war, dass es sportlich besser lief als gedacht. Eigentlich hatte ich mir darüber gar nicht den Kopf gemacht. Weil ich ja sowieso mehr der Obst- und Gemüse-Junkie bin, hatte ich mich schon vorher nährstoffreich ernährt. Das ist für mich auch ein wesentlicher Punkt: Vegan ist nicht gleich vegan. Cola ist auch vegan, Zucker auch.

Aber mit nährstoffreicher veganer Ernährung ist die Regenerationszeit, die Erholungsphase nach dem Sport, viel schneller abgeschlossen. Schwere Beine, zwei, drei Tage Muskelkater, bevor man wieder aufs Rad steigt – das hat sich immer mehr verkürzt.

Ich habe mich ja dann immer mehr mit der Ernährung auseinandergesetzt. Für Leute, die sich normal ernähren, ist ja - in ihren Augen - das Fleisch auf dem Teller das Beste. Wenn sie das weglassen, bleiben nur noch die Beilagen. Und die sind ja geschmacklich – so ist die allgemeine Vorstellung – nicht so toll. Aber ganz das Gegenteil ist der Fall: Wenn ich sage, ich ernähre mich rein pflanzlich, erschließt sich eine Vielfalt an Nahrungsquellen. Und damit habe ich mich dann auseinandergesetzt: Welche Nährstoffe brauche ich vor und nach dem Sport? Wo ist das genau drin? Und dann musste ich immer schmunzeln, als ich feststellte, dass bei den Nährstoffquellen, die da angegeben waren, die beste Quelle immer das rein Pflanzliche war - und nicht das Tierische.

Bild: Cover TOUR 5/2016

gesundheitlichen Nebeneffekt«

Bild: facebook.com/ben.urbanke

Da dachte ich mir: Warum sollen dann andere Leute, die die ökologischen und ethischen Aspekte ausblenden und nur das Argument haben: »Ich brauch' Power und Kraft«, nicht auch auf die besseren Quellen – auf die pflanzlichen Quellen – zurückgreifen? Da fehlt einfach die Aufklärung – die auch mit dem Artikel in »Freiheit für Tiere« weiter vorangetrieben wird.

Freiheit für Tiere: ... und durch solche Artikel wie in der »Tour«, der größten Rennradzeitschrift in Europa.

Ben Urbanke: Ja, darauf bin ich von vielen Radsportkollegen angesprochen worden. Mein Mechaniker rief mich an, bevor ich das Magazin überhaupt in den Händen hatte: »Das ist ja interessant, was da auf Seite 88 zu lesen ist.« Es stand sogar auf der Titelseite: »Geht Radsport auch vegan?«

Kürzere Regenerationszeit und mehr Leistungsfähigkeit

Freiheit für Tiere: Hast du nach deiner Ernährungsumstellung noch weitere Vorteile rein pflanzlicher Ernährung festgestellt?

Ben Urbanke: Ja, der eine Vorteil war die kürzere Regenerationszeit. Dadurch habe ich auch gemerkt: Es ist noch viel mehr drin! Bis dahin hatte ich auf Strecken bis zu 200 Kilometer trainiert. Jetzt begann ich, die Grenzen auszutesten: Ich fing an mit 200-Kilometer-Rennen, dann 500 Kilometer-Rennen. Danach ging es mir auch recht gut. Mittlerweile ist es so, dass ich jeden Tag meine 200 Kilometer fahre ...

Freiheit für Tiere: ... jeden Tag????

Ben Urbanke: Ja, wenn's gerade passt. Jetzt passt es gerade nicht, weil ich andere Sachen zu tun habe. Aber am Montag steige ich in den Flieger nach Spanien und da werde ich jeden Tag meine 200 Kilometer fahren. Darauf freue ich mich schon.

Das ist das Schöne: Wenn man sich mit pflanzlicher Ernährung auseinandersetzt, hat das nur Vorteile, auch im Sport. Dies war auch mein Ziel mit dem Buch: Das ganze Thema mal richtig kompakt zusammenzufassen, damit sich die Leute das Wichtigste schnell aneignen können. Ernährungsphysiologisch ist alles ja schon längst belegt und erforscht: Welche Bausteine braucht der Körper, um Muskeln aufzubauen? Was braucht der Körper, um zu regenerieren? Was sind die Energiequellen? - Wenn man das ein bisschen weiß und sich darauf mit der Ernährung einstellt, dann kann man einiges mehr rausholen.

Nach der Umstellung auf 100 % pflanzliche Ernährung stellte Ben Urbanke fest, dass seine Regenerationszeit kürzer und die Leistungsfähigkeit größer wurde. »Jetzt begann ich, die Grenzen auszutesten: Ich fing an mit 200-Kilometer-Rennen, dann 500 Kilometer-Rennen.« Sein »Ritterschlag« war 2015 das legendäre Rennen Paris - Brest Paris: 1200 Kilometer in weniger als 50 Stunden.

Radrennen mit Chia-Samen in der Flasche

Freiheit für Tiere: Wie war denn nach deiner Umstellung auf vegane Ernährung die Reaktion deiner Sportkollegen?

Ben Urbanke: Ja, die Radsport-Kollegen fanden es am Anfang schon ein bisschen komisch, weil es natürlich auch auffiel, dass ich Chia-Samen - meistens mit Mango - in meiner Flasche hatte. Das sieht ja so aus wie Senf-Kügelchen. Da kamen dann schon so freundschaftliche Kommentare: »Ja hey, wie sieht das denn aus? Hast du Senf in der Flasche?« Ich sagte: »Ja klar, Löwen-Senf extra scharf - und weg bin ich!«

Die anderen Radsportler haben gesehen: Der Ben hat da so komische Dinger, nicht die üblichen PowerBar-Riegel von Nestlé, sondern seine eigenen Energiekugeln. Aber am Ende war ich dann der Schnellste und habe Streckenrekorde aufgestellt.

Mittlerweile haben einige andere auch schon Chia-Samen in ihrer Flasche. Die löchern mich dann bei jedem Rad-Event, was es Neues gibt...

»... weil es einfach keine artgerechte Tierhaltung gibt«

Freiheit für Tiere: Welche positiven Auswirkungen sind dir neben gesundheitlichen Vorteilen wichtig?

Ben Urbanke: Die gesundheitlichen Vorteile sind für mich ein schöner Nebeneffekt. Wenn jetzt immer mehr Leute vegan werden, reduziert sich der Fleischkonsum und der Konsum von tierischen Produkten. Dadurch werden immer weniger Tiere gehalten. Die Tierhaltung ist auf der einen Seite nicht artgerecht, weil es einfach keine artgerechte Tierhaltung gibt. Artgerecht ist, in Freiheit zu leben.

>>>

Bild: Narayana, Fotograf Jörg Wilhelm

Außerdem ist vegane Ernährung das Beste, was wir für das Klima tun können. Gerade beim Methan-Ausstoß und CO^2-Emissionen können wir da richtig was bewegen – viel mehr, als wenn wir jetzt alle Autos auf Elektoautos umstellen.

Neben gesundheitlichen Vorteilen auch etwas für den Planeten tun

Freiheit für Tiere: In deinem Buch beschreibst du das ja sehr schön: Du ernährst dich eigentlich aus ethischen Gründen vegan. Doch wenn du anderen Menschen vom Regenwald, der Massentierhaltung und dem Zustand des Planeten erzählst, dann interessiert das keinen. Aber wenn du sagst: »Ich kann mit veganer Ernährung viel mehr Leistung bringen«, dann wird es für die Leute plötzlich interessant.

Ben Urbanke: Ja, genau. Wenn die anderen im Ziel dann sehen: »Der fährt gut mit veganer Ernährung«, dann fragen sie schon mal nach: »Was hast du denn da in deinen Flaschen?« Oder: »Was sind das für Riegel?« Seit ich letztes Jahr beim Rennen Paris – Brest – Paris meinen Ritterschlag bekommen habe, steigt natürlich das Interesse.

Jetzt sind gerade meine eigenen GOODSPORT-Bio-Funktions-Riegel in vier Sorten produziert worden. Am Wochenende organisiere ich ein 400-Kilometer-Radrennen, da gibt´s dann die Riegel als Verpflegung.

Ben Urbanke hat eigene Bio-Funktionsriegel für Sportler entwickelt. Infos unter: www.goodsport.de

Bens Bio-Funktionsriegel gibt's jetzt auch zu kaufen

Freiheit für Tiere: Wo kann man deine Riegel bekommen?

Ben Urbanke: Die gehen zunächst an die Reformhäuser, dann an die Bio-Läden, dm, REWE, Edeka und auch im online-Shop. Das sind jetzt vier Sorten Riegel, hinter denen richtig ein Konzept steckt, auf der Grundlage meines Buches. Ich perfektioniere die Riegel ja schon seit drei oder vier Jahren. Jetzt werden sie richtig mit einer Maschine hergestellt. Vor allem sind die Riegel wirklich hochwertige Funktionsriegel. Es gibt so viele Riegel, da steht »Superfood« drauf…

Freiheit für Tiere: … und dann ist massenhaft Zucker drin oder Glucosesirup …

Ben Urbanke: … und wenn man nachschaut, eben nur 1 % Moringa, Matcha oder so. Funktionsriegel sollen wirklich eine Funktion darstellen - und nicht nur einen Hauch von irgendwas. Oder sie sind nicht bio, nicht vegan… Aber bei Sportveranstaltungen sieht man, wie die Leute so was essen, weil »Power« oder so was draufsteht. Und dann schlägt das auf den Magen.

Freiheit für Tiere: Jetzt bräuchten wir noch ein schönes Schlusswort… Was möchtest du den Leserinnen und Lesern von »Freiheit für Tiere« noch sagen?

Ben Urbanke: Offen sein, es einfach mal ausprobieren: Sich ein paar Wochen vegan ernähren und dann einen Cut machen: Wie fühlte ich mich dabei? Und dann vom eigenen Wohlbefinden her entscheiden, ob man das machen möchte oder nicht. Jeder Körper ist anders, jeder tickt ein bisschen anders. Deswegen sollte man sagen: Okay, ich lasse mich jetzt mal darauf ein, aus welchen Beweggründen auch immer - seien es ethische, ökologische oder gesundheitliche Aspekte.

Das Gespräch mit Ben Urbanke führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

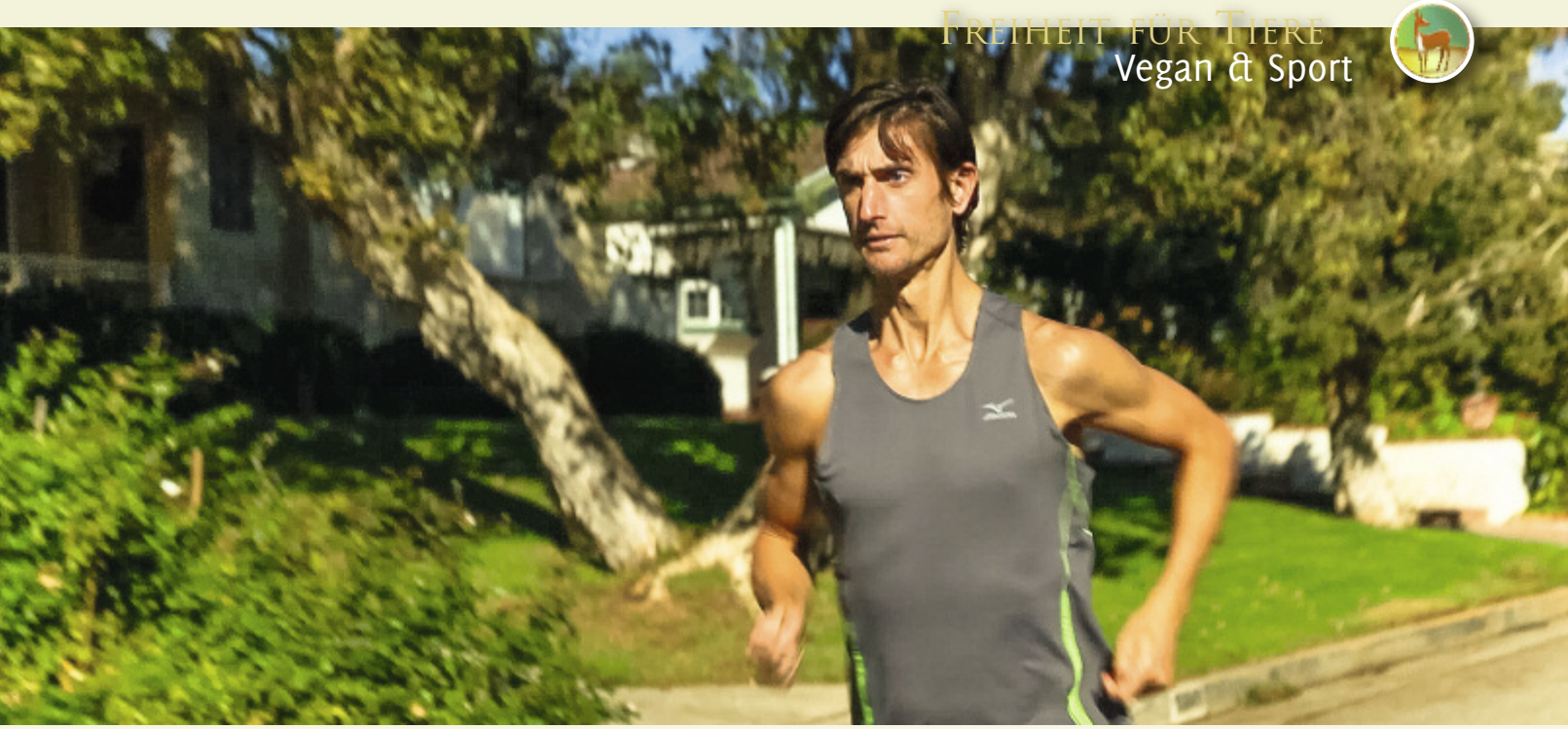


Bild: Rob Campbell

Brendan Brazier, kanadischer Profi-Triathlet und Autor der Bestseller-Serie »Vegan in Topform«, ernährt sich seit seinem 15. Lebensjahr rein pflanzlich und ist einer der Pioniere der veganen Ernährung. Aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung hat er die vegane Ernährung revolutioniert und für Sportler und Höchstleistungen optimiert.

NURMI-Studie: Europas größte Laufstudie untersucht sportliche Leistungsfähigkeit von Mischköstlern im Vergleich zu vegetarischen und veganen Läufern

Die Auswirkungen der vegetarischen und veganen Ernährungformen auf den Gesundheitszustand sind inzwischen wissenschaftlich gut erforscht. In Anbetracht der wachsenden Zahl der Vegetarier und Veganer steigt auch die Anzahl der vegetarischen und veganen Sportler. Europas größte Laufstudie, die NURMI-Study *(Nutrition and Running high Mileage)* ist eine internationale und interdisziplinäre Vergleichsstudie, die darauf abzielt, ein breites Fundament für wissenschaftliche Aussagen zur sportlichen Leistungsfähigkeit von Mischköstlern im Vergleich zu vegetarischen und veganen Läufern zu schaffen.

Das Forscherteam um Sportwissenschaftlerin und Studienleiterin Dr. Katharina Wirnitzer präsentierte im April 2016 erste Ergebnisse und legte mit dem Fachartikel »*Prevalence in running events and running performance of endurance runners following a vegetarian or vegan diet compared to non-vegetarian endurance runners: the NURMI Study*« auf SpringerPlus erste Veröffentlichungen vor.

Schritt 1 erfasst epidemiologische Aspekte der Ausdauerläufer (Alter, Geschlecht, Gewicht, BMI, Ernährungsweise, Teilnahme an Rennen, persönliche Bestzeiten usw.) in einem standardisierten Fragebogen.

In Schritt 2 werden die Ernährungsgewohnheiten und die Laufgeschichte der Teilnehmer (wie viele Jahre Lauferfahrung, Trainingsintensität, Ernährung vor und nach dem Rennen, Lebensqualität und gesundheitsbewusstes Verhalten) untersucht.

In Schritt 3 werden die Daten nach einer Laufveranstaltung gesammelt: Zeiten, Platzierung, Bewertung nach dem Rennen: die wahrgenommene Anstrengung, Stimmungszustand, Nährstoff- und Flüssigkeitsaufnahme während des Rennens.

Das NURMI-Team beschäftigt sich intensiv mit der Datenanalyse. Dennoch wird die vollständige Auswertung sowie die Veröffentlichung aller Resultate der NURMI-Study mehrere Jahre in Anspruch nehmen und stufenweise erfolgen. Die Liste der Publikationen wird laufend aktualisiert: www.nurmi-study.com

Quelle: Wirnitzer et al.: Prevalence in running events and running performance of endurance runners following a vegetarian or vegan diet compared to non-vegetarian endurance runners: the NURMI Study. SpringerPlus (2016) PubMed: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27119062

Interview mit Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer: Gesunder Mensch - erfolgreicher (Leistungs-)Sportler

Dr. Katharina Wirnitzer ist Sportwissenschaftlerin, Physikerin, Dozentin für Sportwissenschaften, Wissenschaftspublizistin, Autorin, Ausdauer-Leistungssportlerin und Trainerin (Radtouren- & Mountainbike-Guide, Bergwanderführerin). Sie finishte 2003 und 2004 die *BIKE Transalp Challenge* (Mountainbike-Etappen-Rennen über 8 Tage).

Die leidenschaftliche Outdoor-Sportlerin aus Tirol lebt seit 1999 vegan und promovierte 2009 mit ihrer Untersuchung über die positiven Auswirkungen von veganer Ernährung auf die Ausdauerfähigkeit im Ultra-Marathon-Radsport.*

»Freiheit für Tiere« sprach mit der Sport-Expertin über die Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung.

Freiheit für Tiere: Welche Vorteile bietet vegane Ernährung für Sportler?

Dr. Katharina Wirnitzer: Einerseits ist die medizinische Fachliteratur zu den Vorteilen pflanzlicher Ernährung für die Gesundheit des Menschen seit fast vier Jahrzehnten erdrückend, denn der Athlet ist zuallererst mal Mensch und erst in zweiter Linie Sportler.

Andererseits bietet die vegane Ernährung vielfältige Vorteile für Sportler; und dass vegan im Sport ganz wunderbar funktioniert, das zeigen viele Profisportler im Extrem- und Ultra-Ausdauersport wie z. B. Gerlinde Kaltenbrunner, Scott Jurek oder Fiona Oakes, aber z. B. auch Patrik Baboumian im Kraftsport. Die Weltrekorde, Olympiasiege, Weltcup-Siege und Weltmeistertitel von Weltklasse-Sportlern verschiedenster Disziplinen liefern

vielfache Beweise für Erfolg durch eine vegane Ernährung, nicht zuletzt der Fußball-Weltmeistertitel der deutschen National-Elf 2014!

Das *Physicians Committee for Responsible Medicine* (PCRM) empfiehlt die vegane Ernährung als die gesündeste Form der Ernährung. Vegane Ernährung ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung, da diese kein Cholesterin, weniger Fett, weniger gesättigte Fettsäuren und weniger Kalorien enthält (weil frei von Milchprodukten und Eiern) als vegetarische Kost. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge tierischer Nahrung in der Kostform verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.

Laut aktuellen Studien bietet eine abwechslungsreiche, gut geplante und durchgeführte vegane Ernährung enorme Vorteile, und ist aufgrund folgender Aspekte optimale Grundlage für Gesundheit in Beruf & Freizeit und somit Voraussetzung für sportliche Leistungsfähigkeit:

- Bedarfsdeckend bei Energie-, Nährstoff-, Vitamin- und Mineralstoffzufuhr
- Maximiert Leistungs-, Ausdauer- und Regenerationsfähigkeit
- Maximiert Abwehrfähigkeit gegen Krankheiten
- Gesund, fördert die Gesundheit und bietet exzellente Gesundheit
- Vorteile in Prävention und Behandlung von chronischen (so genannte Zivilisations-)Erkrankungen
- Bessere Balance eines stabilen Körpergewichts
- Vorbeugend gegen Stress und Depression, sowie bessere Stimmung und mentaler Zustand

Im Hinblick auf Regenerationsfähigkeit und Immunabwehr sind Veganer eindeutig im Vorteil. Ihre bessere Immunabwehr basiert auf der erhöhten Aufnahme von komplexen Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien, was in einer verbesserten Abwehr von Bakterien und Viren und damit besseren Gesundheit resultiert.

Damit sich ein Sportler optimal auf einen Wettkampf vorbereiten kann, muss gewährleistet sein, dass die Regeneration in der Erholungsphase maximal ist.

Ein großer Vorteil der veganen Ernährung ist der wesentlich größere Anteil an komplexen Kohlenhydraten. Zusätzlich zu den vielfältigen gesundheitsfördernden Effekten ergeben sich daraus die besten Voraussetzungen für ausgezeichnete Gesundheit. Infolge dessen kann der vegane Sportler – eben weil optimal versorgt und (so gut wie) nie krank ist – sein Training wie geplant und ohne krankheitsbedingte Verzögerungen, Stagnation oder gar Rückschritte durchführen und seine Leistungsfähigkeit weiter verbessern.

Bild: Dr. Katharina Wirnitzer, Gerold Wirnitzer · adventureV.com

Bild: Dr. Katharina Wirnitzer · adventureV.com ·

Dr. Katharina Wirnitzer stellte die NURMI-Studie beim Kongress des European College of Sport Science ECSS im Juli 2016 in Wien vor, wo die ersten Ergebnisse der größten Laufstudie Europas sehr positiv aufgenommen wurden.

Der Infokasten *(siehe Seite 26)* zeigt die Hauptvorteile einer veganen Kost als optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit von Top-Athleten.

Aufgrund dieser Aspekte ist die vegane Ernährung zur optimalen Energie-, Nährstoff- und Vitalstoffversorgung speziell von Sportlern höchst geeignet und ermöglicht dadurch:

- Erhöhte Leistungsfähigkeit
- Deckung des erhöhten Energie-, Kohlenhydrat- und Nährstoff-Bedarfs
- Schnellere Wiederauffüllung der Muskel-Energiedepots
- Schnellere Erholung und damit verkürzte Regenerationszeiten
- Stabiles Idealgewicht für Sport(-art/-disziplin)

Viel zu häufig sind Athleten in der Vorbereitungsphase vor wichtigen Wettkämpfen oder sogar dem Haupt-Event der Saison krank oder gesundheitlich angeschlagen. Gerade das ist nicht der Boden, auf dem sportliche Erfolge und Siege vorbereitet werden können.

Durch den Sport hat der Körper einen erhöhten Bedarf an Kohlenhydraten, ebenso wie an den notwendigen Vitalstoffen, und kann durch die rein pflanzliche Kostform automatisch in erhöhtem Maße versorgt werden.

>>>

Pflanzenpower – die optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit

Aufgrund folgender Aspekte bietet die rein pflanzliche Ernährung eine optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit:

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

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

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

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

3. Reduzierte Fettaufnahme...

... für ideales und stabiles Körpergewicht.

4. Adäquate (leicht erhöhte) Proteinzufuhr...

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

Graphik: Pflanzenpower – die optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit (Wirnitzer 2013, grafische Gestaltung durch: Julia Brunke für Freiheit für Tiere)

Der vegane Sportler hat mit seiner Ernährung bereits die besten Voraussetzungen für eine optimale Nährstoffversorgung bei lang andauernden und intensiven Belastungen im Sport gegeben.

Darüber hinaus gibt es ausreichend Labor- und Feldstudien (darunter auch meine), die beweisen, dass eine gut geplante und umgesetzte vegane Ernährung den Energie- und Nährstoffbedarf von Wettkampfathleten optimal decken kann.

Der gesunde Mensch ist das Fundament, um sein sportliches Potential voll auszuschöpfen und sportliche Höchstleistung aufzubauen.

Exakt das ist die Basis für den Aufbau der sportlichen Leistungsfähigkeit. Denn erst der gesunde Athlet kann ein effizientes Trainingsprogramm mit anschließend optimaler Regeneration konsequent verfolgen und langfristig umsetzen, um am Tag X bzw. im Wettkampf auf höchstem Niveau Spitzenleistungen erbringen zu können.

Freiheit für Tiere: Wie sieht aus deiner Sicht als Sportwissenschaftlerin und Ernährungsexpertin eine optimale vegane Ernährung aus, sowohl für Sportler als auch für alle Menschen, die sich gesund ernähren möchten?

Dr. Katharina Wirnitzer: Diese Frage zielt grundsätzlich auf den Unterschied von Alltagsnahrung (Beruf, Freizeit, lockeres Training) versus Funktionsnahrung (Wettkampf, evtl. Regeneration) ab. Dazu darf ich den interessierten Leser einerseits auf eure sehr gelungene erste Ausgabe der »*Freiheit für Tiere*« *2/2014* zum Thema Sport & Vegan, und andererseits auf meinen dreiteiligen Fachartikel zu Galina Schatalova auf **www.symptome.ch** verweisen, jeweils dort konnte ich bereits einiges dazu beantworten.

Nährstoffe dienen als Energiequelle

Der Körper arbeitet mit Kohlenhydraten insgesamt am effizientesten. Die Kohlenhydratverdauung beginnt bereits im Mund (basisches Milieu). Kohlenhydrat ist damit schnell verfügbar und ergibt eine maximale Energieausbeute beim Sport Dagegen beginnt die Proteinverdauung erst im Magen (saures Milieu) und die endgültige Aufspaltung von Fett erfolgt im Zwölffingerdarm (basisches Milieu).

Speziell komplexe Kohlenhydrate (z. B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Wurzelgemüsen oder Bananen) garantieren einerseits durch ihre langsame Aufspaltung geringe Schwankungen bei gleichzeitig relativ stabilem Blutglucose-Spiegel und versorgen den Körper andererseits über lange Zeiträume gleichmäßig mit Energie. Kohlenhydrat ist damit für alle Menschen und für alle Belastungsformen - egal, ob im Alltag oder Beruf, Ausdauer- oder Kraft-Sport - ***die*** Basis für Gesundheit

Quinoa: Andre Bonn · Pasta: rdnzl · Vollkornbrötchen: HAKOpromotion · Kartoffeln: valeriy555 · Hülsenfrüchte: denio109 - alle Fotolia.com

Bilder: Cashew: Dionisvera · Hülsenfrüchte: Leinsaat: baibaz · Walnüsse: svl861 · Obst: Barbara Pheby · Gemüse: valeriy555 Tesgro Tessieri · Avocado: Giuseppe Porzani

und Leistungsfähigkeit. Das heißt, dass jeder Sportler – auch der Kraftsportler – sich überwiegend aus Kohlenhydraten ernähren muss (mindestens 50 – 60 % der Tagesenergie), was aber die meisten zum eigenen Nachteil nicht tun.

Für Sportler ist allerdings der Energiegewinn aus der Muskelkontraktion bei (anaerober und aerober) Belastung von besonderem Interesse. Kohlenhydrate liefern die größte Energiemenge und haben damit als Energielieferant bei Aktivität, Bewegung & Sport die Nase vorn. Im Vergleich dazu ist die Energieeffizienz bei Energie aus Protein und Fett jeweils zu gering – ein weiteres Argument, warum gerade Kohlenhydrat der Haupt-Brennstoff ist.

Ich komme gerade vom diesjährigen Sportwissenschafts-Kongress des *European College of Sport Science* (ECSS) zurück. Der O-Ton von uns Sporternährungs-Spezialisten, den aktuell führenden Sportwissenschaftern der Special Interest Group am Sports Nutrition Track des ECSS 2016, lautet im (Leistungs-)Sport nach wie vor: »Carbohydrate is king!«

Vegane Ernährung für maximale Gesundheit

Speziell Veganer (Nicht-Sportler) nehmen den Hauptteil ihrer Energie in Form von Kohlenhydraten auf (50 – 65 %; min. – max.: 54 – 72 %), bei gleichzeitig adäquater Proteinzufuhr (10 – 15 %) und geringerem Fettanteil (20 – 25 %). Zusammen mit der stark erhöhten Aufnahme von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe durch vermehrten Konsum von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten) ist das die optimale Voraussetzung für sportliche Belastungen.

Ein Nachteil von tierischen Produkten ist die drei- bis viermal höhere Belastung mit Giftstoffen im Vergleich zu rein pflanzlichen Produkten: Medikamentenrückstände (Wachstumshormone, Hormone zur Steigerung der Fruchtbarkeit und Milchleistung, Psychopharmaka, Tranquilizer und Antibiotika), Industriegifte und Schwermetalle kommen in Fleisch, Wurst, Fisch und so genannten Meeresfrüchten, aber auch in Milch und Milchprodukten (Käse) sowie Eiern vor und wurden (und werden auch aktuell) wiederholt nachgewiesen. Aus dieser Perspektive ist die vielfach attestierte »qualitative Überlegenheit« von tierischem gegenüber pflanzlichem Protein höchst fragwürdig und darf zu Recht angezweifelt werden.

Gerade für Sportler bietet dieser Aspekt Nachteile und denkbar schlechte Voraussetzungen, um das sportliche Leistungspotential auszureizen (Training, Regenerations- und Erholungsphase) und voll auszuschöpfen (Wettkampf).

Protein ist allgemein stark überbewertet. Aufgrund der Fehlmeinung, Fleisch (tierisches Protein) sei Lebenskraft, folgt die falsche Annahme »Der Mensch braucht Fleisch«, welche vielfach und speziell von Männern und Sportlern gerne strapaziert wird. Protein ist Baustoff (kann im Körper nur zu etwa 5 % gespeichert werden) und ist daher – wie fälschlicherweise meist behauptet wird – ganz klar kein Brennstoff, nur in Ausnahmefällen Not-Brennstoff.

Der tatsächliche Proteinbedarf liegt bei 0,66 g/kg*Tag (siehe Literatur) und damit deutlich unter den allgemeinen Empfehlungen von 0,8 – 1 g/kg Körpergewicht (darin bereits ein individuell variabler Sicherheitszuschlag z. B. für Erkrankung eingerechnet). Fakt ist damit, dass die meisten Menschen mit (tierischem) Protein überversorgt sind, was sich nachteilig auf die Gesundheit auswirkt.

Vegane Nicht-Sportler erreichen die aktuellen Ernährungsrichtlinien für die empfohlene Proteinzufuhr und sind nicht nur ausreichend mit Protein versorgt, sondern überschreiten mit 10 – 15 % der täglichen Gesamtenergie sogar leicht die empfohlene Tageszufuhr. Daher ist eine Proteinaufnahme von 8 – 15 % der Gesamtkalorien ausreichend für die Gesundheit und auch für den stärker belasteten Sportler-Stoffwechsel optimal. Die allgemeine Empfehlung, bis zu 35 % der Tagesenergie aus Protein zu decken, ist also keine physiologische Notwendigkeit, sondern eher Marketing-Strategie eines weltweit milliardenschweren Marktes (Proteinprodukte als Topseller im Online-Handel).

Gesunder Mensch - erfolgreicher (Leistungs-)Sportler

Auf der Basis »Gesunder Mensch – erfolgreicher (Leistungs-) Sportler« verstehe ich unter gesunder, wertvoller Ernährung für alle Lebenslagen im Hinblick auf lebenslange Gesundheit Folgendes: Der Schwerpunkt liegt auf komplexen Kohlenhydraten – das ist der »Sprit« für Gesundheit und sportliche Leistung! Sprich Obst, Gemüse und Salate, Pilze, Vollwertgetreide (ebenso Ur- und Pseudogetreide), Hülsenfrüchten Nüsse, Samen, Sprossen, Gewürze und frische Kräuter, dazu Reis, Kartoffeln, Couscous, Vollwertnudeln ohne Ei uvm. Die Lebensmittel sollen möglichst frisch, bio, bunt und farbenfroh (die Seele isst mit und lacht schon beim Einkauf) sein und abwechslungsreich und vielfältig verwendet werden. Obst und Gemüse sollte man überwiegend roh verzehren. Zur Vitaminversorgung übers ganze Jahr kann man am besten selbst Keimlinge am Fenster ziehen – sie schmecken köstlich auf Salat und Brot. Achten Sie auf hochwertiges Pflanzenprotein, am besten aus einer Kombination von Vollwertgetreide und Hülsenfrüchten (ergeben kombiniert eine höhere biologische Wertigkeit als Vollei: Referenzwert 100), z. B. Sojadrink mit Haferflocken zum Frühstück und mittags Kartoffeln mit Mais & Bohnen. Auch Nüsse enthalten viel Protein, z. B. Erdnüsse 25 % und Mandeln 24 %. Und keine Angst vor Eisenmangel: In Haferflocken (ca. 4,6 mg) steckt mehr Eisen als in Fleisch (durchschnittlich nur 2 – 3mg) und kombiniert mit Vitamin C erhöht sich die Eisenaufnahme deutlich. Topquellen sind Sesam mit 780 mg, Mandeln und Sojafleisch mit ca. 250 mg, pro 100 g. >>>

Qualität vor Quantität ist der Fokus einer gesunden veganen Ernährung in Alltag, Training und Regeneration für lebenslange Gesundheit – nicht aber während des Wettkampfs selbst. Abwechslungsreiche Kost reich an Obst, Gemüse und Vollwertprodukten und damit reich an (bevorzugt komplexen) Kohlenhydraten, an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien bildet die Grundlage für maximale Gesundheit und ist optimale Basis für sportliche Höchstleistungen. Für den Gesundheits- und Freizeitsportler ist dadurch jeglicher Bedarf gedeckt und macht Sport-Supplemente unnötig.

Funktionsnahrung im Wettkampf

Wie vorher bereits erwähnt, ist nur ein wirklich gesunder Mensch der Schlüssel zum später leistungsstarken Sportler. Dabei ist Kohlenhydrat ***der*** bevorzugte Haupt-Brennstoff, somit wichtigster Energielieferant und leistungsbestimmender Faktor – und nicht Protein!

Die durchschnittliche, submaximale Belastung (Alltag, Freizeit- und Gesundheitssport) steht der Höchstleistung am Leistungslimit aller Systeme (körperlich, psychisch-mental) gegenüber. Überlegungen bezüglich einer bedarfsgerechten Ernährung müssen einerseits auf Basis des eigenen Trainings (Häufigkeit, Dauer, Intensität) und andererseits auf den angestrebten Zielen (z. B. Marathonlauf, Gewichtsverlust, Ästhetik, Muskelaufbau) erfolgen. Daraus ergibt sich folgende, grob differenzierte Einteilung für eine Definition von aktiven Sportlern in: Gesundheitssportler, Freizeitsportler und Leistungssportler. *(Nähere Infos dazu in der SPORT & VEGAN-Broschüre von PETA)*

Die so genannte Funktionsnahrung (hier gibt es inzwischen eine große Auswahl an veganen Produkten) ist durch energiedichte und kohlenhydratreiche Riegel, Gels, Shots, Bloks, Blasts, Kautabletten und isotonische Sportgetränke hoher Kohlenhydrat- und Elektrolytdichte (handelsübliche Lösungen mit 4 – 8 %) uvm. charakterisiert. Im Wettkampf oder auch Training bei hohen Belastungsintensitäten und -umfängen ist die Deckung des erhöhten Energie-, Kohlenhydrat- und Mineralstoffbedarfs durch eine spezielle Nahrung – die so genannte Funktionsnahrung – notwendig, um einerseits die Muskelglykogendepots zu schonen, die Blutglucose- und -elektrolytlevels konstant zu halten, und andererseits um einen kontinuierlichen Energienachschub zu gewährleisten. Gleichzeitig schont Funktionsnahrung den Magen-Darm-Trakt und hält die erhöhte Verdauungstätigkeit zur Energiebereitstellung aufrecht. Funktionsnahrung ist nur sinnvoll bei hochintensiven oder langandauernden (intensiven) Belastungen (Wettkampf, Training), und nicht bei moderaten, submaximalen Belastungen (Alltag, Freizeit- und Gesundheitssport).

Darüber hinaus sind Wettkampf und langes hartes Training nicht die Zeit, um sich gesund zu essen. Sich zu diesem Zeitpunkt auf die Gesundheit zu fokussieren, wäre viel zu spät. Vielmehr ist das die Zeit für Nachschub von großen Mengen an Energie, Kohlenhydrat und Flüssigkeit: Quantität (direkt im Wettkampf) zusammen mit Qualität (pre-/post-race) ist das Augenmerk für das schadlose »Überdrehen« des Körpers als Hochleistungsmotor im roten Bereich. Diese Wettkampfsituation ist die Ausnahme und vom wirklich gesunden Körper gut tolerierbar. Daher muss der Fokus im Wettkampf kurzfristig und vorübergehend auf der Zufuhr von Energie und (schnell verfügbaren) Kohlenhydraten liegen. Der Leistungssportler deckt hier seinen belastungsinduziert erhöhten Bedarf durch Funktionsnahrung völlig ab.

Die optimale Nährstoffverteilung aus Kohlenhydrat:Protein:Fett beträgt für das Ausdauer-Segment 8:1:1 bzw. als %-Verteilung 80:10:10 bzw. für das Kraft-Segment als %-Verteilung etwa 55:10-25:10.

Den Unterschied von pre- und post-race Nahrung (Frühstück, Abendessen, Regeneration und Wiederauffüllung der Energiedepots) zur Funktionsnahrung während des Wettkampfs selbst, konnte ich durch meine Forschungsarbeit am Pilotprojekt bikee*Xtreme*, speziell mit der Meilenstein-Publikation zur veganen Ernährungstaktik während 8 Wettkampf-Etappen im Mountainbikesport zeigen *(Wirnitzer & Kornexl 2014)*.

Faustregeln für Sportler

Konkret gelten also im (Leistungs-)Sport folgende Faustregeln:

1) Nur der richtige Trainings-Reiz erhält die Muskelmasse, lässt Muskeln stark oder ausdauernd sein, NICHT aber die Ernährung an sich und auch nicht (tierisches oder pflanzliches) Protein!

2) Qualität vor Quantität in der Ernährung (frisch, bio, vollwert, abwechslungsreich und vielfälgit) ist das Credo für maximale Gesundheit in Alltag, Freizeit, Training, sowie für Regeneration und Wiederauffüllung.

3) Quantität vor Qualität gilt für die Nahrungszufuhr direkt im Wettkampf, um möglichst schnell viel Energie zu liefern und gleichzeitig den Magen-Darm-Trakt zu schonen.

4) Praktisches: Bei Hitze (so lange als möglich im Schatten, wenn möglich kein Sonnenschutz) muss der ernährungstaktische Schwerpunkt auf der (erhöhten) Flüssigkeitszufuhr liegen, bei Kälte hingegen auf der (erhöhten) Energiezufuhr (70 – 80 % aus schnell verdaulichen Kohlenhydraten).

5) Ideal wäre eine permanente Zufuhr während der gesamten Belastung, damit der Sportler voll leistungsfähig bleibt: Idealerweise alle 10 - 12 min. trinken und alle 15 - 20 min. essen (energie- und kohlenhydratdichte/s Sportgetränk/Sportnahrung).

Freiheit für Tiere: Was war für dich ganz persönlich die Motivation, vegan zu werden?

Dr. Katharina Wirnitzer: Mir wurde ein Leben lang von meiner Familie (Viehhändler, Bauern, Metzger, Jäger) gesagt: »Das war schon immer so«, und »Tiere sind zum Essen da«. Ich wollte, dass es den Tieren gut geht und spürte: Da stimmt irgendetwas nicht. Es ist die Geschichte meiner Familie, nicht meine eigene! Mit 16 Jahren fiel der Vorhang: Ich begriff, dass es den Tieren eben gar nicht gut ging – die »Argumente« zogen nicht mehr. Von da an hab ich mich vegetarisch ernährt. Ich dachte mit Milch, Käse und Eiern, pinken Haare und knallbunten Fingernägeln tue ich den Tieren nicht weh. Alles falsch. Durch mein Sportstudium hat sich dann faktisch alles noch mehr verdichtet. Die Puzzleteile setzten sich nach und nach zusammen – das Mosaik lag vor mir: Vegan war und ist die Lösung! Es war klar, dass ich einfach vegan leben ***muss***! Es war der wichtigste Schritt und die beste Entscheidung meines Lebens.

Das war mit 25. Die Konsequenz aus diesem Prozess ist, dass ich nun seit 1999 vegan lebe (nicht nur esse!) – aus ethischen, sozialen, gesellschaftlichen und globalen, gesundheitlichen und ernährungstaktischen Gründen. Für mich war ganzheitlich-nachhaltig vegan ein logisches Muss, nur ein kleiner Schritt sprichwörtlich über Nacht; ich hatte ja bereits neun Jahre vegetarisch vorgearbeitet. Ich denke einfach konsequent zu Ende, weil ich keine halben Sachen mag; schon gar nicht, wenn es irgendwem (egal ob Mensch oder Tier) dabei schlecht geht. Gerade das (körperlicher Schmerz, mental-seelisches Leid) sollten Sportler gut nachvollziehen können!

Ich habe mir einfach die Freiheit genommen – und das kann jeder –, mein Lebensglück in allen Bereichen auf Gewinn an Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufzubauen, nicht aber auf Ausbeutung, Leid und Tod von Wehrlosen; das ist so einfach, heute mehr denn je zuvor! Mein Bestreben, anderen durch meinen Beruf, Sport oder mein Privatleben nicht zu schaden, verfolgte ich konsequent weiter.

Sport ist mein Leben! Ich bin mit unseren (Notfall-)Hunden jeden Tag draußen am Berg oder im Wald. Zum Ausgleich für das intensive Forschen, viele Reisen, Schreiben und Sprechen bin ich am liebsten beim Laufen und Berglaufen, Wandern und Berggehen, Mountainbiken, Tiefschneestapfen und Schneeschuhwandern unterwegs. Und: Sooft ich kann, begleite ich meinen Mann zu Business-Kunden von change2V oder seinen Gästen bei den adventureV Sport-Events – da lerne ich immer spannende Menschen kennen! Ich bin angekommen und für mich persönlich gilt: »Vegan 4 ever – NO way back!«

Das Interview mit Dr. Katharina Wirnitzer führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Als Expertin für rein pflanzliche Ernährung und Ernährungstaktik im Sport stellt Dr. Katharina Wirnitzer ihre Erfahrung auf den Internetseiten **change2V** und **adventureV** zur Verfügung.

change2V richtet sich an Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Ernährungs-Coaching, Sport-Coaching, Personal-Training, Vorträge, Workshops, Firmen-Events, Gastro- & Tourismus-Training. **www.change2V.com**

adventureV richtet sich an aktive und sportliche Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Aktiv-Urlaub und Sport-Ferien charakterisiert durch drei Merkmale: Abenteuer, Outdoor, Freude, Spaß & Wohlbefinden, dazu Veggie-Verpflegung und -Unterkunft, köstlich, stressfrei und unkompliziert. Hundewandern, Mountainbike, Rennrad, Schneeschuhwandern, Wandern, VeggieDays, Firmen Events. **www.adventureV.com**

Literatur:

* *Katharina Wirnitzer: bikeeXtreme. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge. SVH - Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften, 2009. ISBN: 978-3-8381-0912-1.*

Wirnitzer KC & Kornexl E (2014). Energy and macronutrient intakte of a female vegan cyclist during an 8-day mountain bike stage race. Proc (Bayl Univ Med Cent); 27(1):42-45

Brendan Brazier: Vegan in Topform. Mit einem Vorwort von Dr. Katharina Wirnitzer. Unimedica Verlag, 2013

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Mit einem Buchkapitel von Dr. Katharina Wirnitzer (2. Auflage, Dezember 2013)

Die NURMI-Study ist Europas größte Laufstudie und wurde als Follow-Up zu bikeeXtreme initiiert, um Gesundheit und Laufleistung bei Mischkost, vegetarischer und veganer Ernährung zu untersuchen.

Weiterführende Informationen:
www.adventureV.com
www.change2V.com
www.bikeeXtreme.org
www.nurmi-study.com

Jagd kann Wildschweine

Jägerlatein lehrt: Wildschweine müssen massiv bejagt werden. Die Realität zeigt: Je mehr Wildschweine geschossen werden, desto stärker vermehren sie sich. Jedes Jahr aufs Neue werden Argumente aus dem Bereich des Jägerlateins medienwirksam verbreitet, um Stimmung für die Jagd und gegen unsere heimischen Wildtiere zu machen. Was sagen dazu Wissenschaftler, Biologen und Berufsjäger?

Um ihr blutiges Hobby zu rechtfertigen, behaupten die Jäger, sie müssten Tierbestände durch Abschuss »regulieren«. Ohne Jagd würde es zu einer »Wildschweinschwemme« kommen.

Jägerlatein am Ende: »Die Sauen vermehren sich unaufhaltsam weiter«

Dass Jagd die Zahl der Wildschweine nicht nachhaltig regulieren kann, gibt Deutschlands größte Jagdzeitschrift längst offen zu: **»Sind die Jäger überhaupt in der Lage, die Schwarzkittel dauerhaft zu regulieren?«, fragt** *WILD UND HUND* **und gibt auch gleich die Antwort: »Insgesamt haben jedoch alle Bemühungen der vergangenen Jahre keinen Erfolg gebracht. Die Sauen vermehren sich unaufhaltsam weiter.«**

Bis Ende der 1980er-Jahre belief sich die gesamteuropäische Schwarzwildstrecke auf 550.000 Stück. Im Jagdjahr 2014/15 wurden alleine in Deutschland 520.623 Wildschweine erlegt. **»Angesichts dieser Zahlen wird klar, dass wir die Sauen mit jagdlichen Mitteln offenbar nicht mehr nachhaltig regulieren können«**, heißt es in *WILD UND HUND 9/2014*. Deutlicher könnte das Eingeständnis der Jäger nicht sein: Jagd kann Wildschweine nicht regulieren. Das Gegenteil ist der Fall: **Jagd führt zur unkontrollierten Vermehrung von Wildschweinen.**

Maisanbau und Kirrung: Welchen Einfluss hat das Nahrungsangebot?

Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass der verstärkte Energie-Maisanbau zur Vermehrung der Wildschweine beitrage. Gerade Mais fördert mit seinem besonders hohen Anteil an Stärke nachweislich die Fruchtbarkeit von Wildschweinen.

Wurde in Deutschland 1960 auf 56.000 Hektar Mais angebaut, waren es im Jahr 2013 ganze 2,5 Millionen Hektar.
Beim großflächigen Maisanbau heute geht es weniger um die Produktion von Lebensmitteln, sondern um die Nutzung von Landwirtschaftsflächen im großindustriellen Stil zur Energiegewinnung. Würde man landwirtschaftliche EU-Fördermittel anders verteilen, so dass auch Wildtiere noch einen Lebensraum erhalten, wäre das scheinbare Problem der Schäden schnell zu lösen... Übrigens wird statistisch gesehen weniger als 1 Prozent Feldmaiskörneranbau von Wildschweinen konsumiert. Wildschäden auf Maisfeldern sind vor allem Trampelschäden.

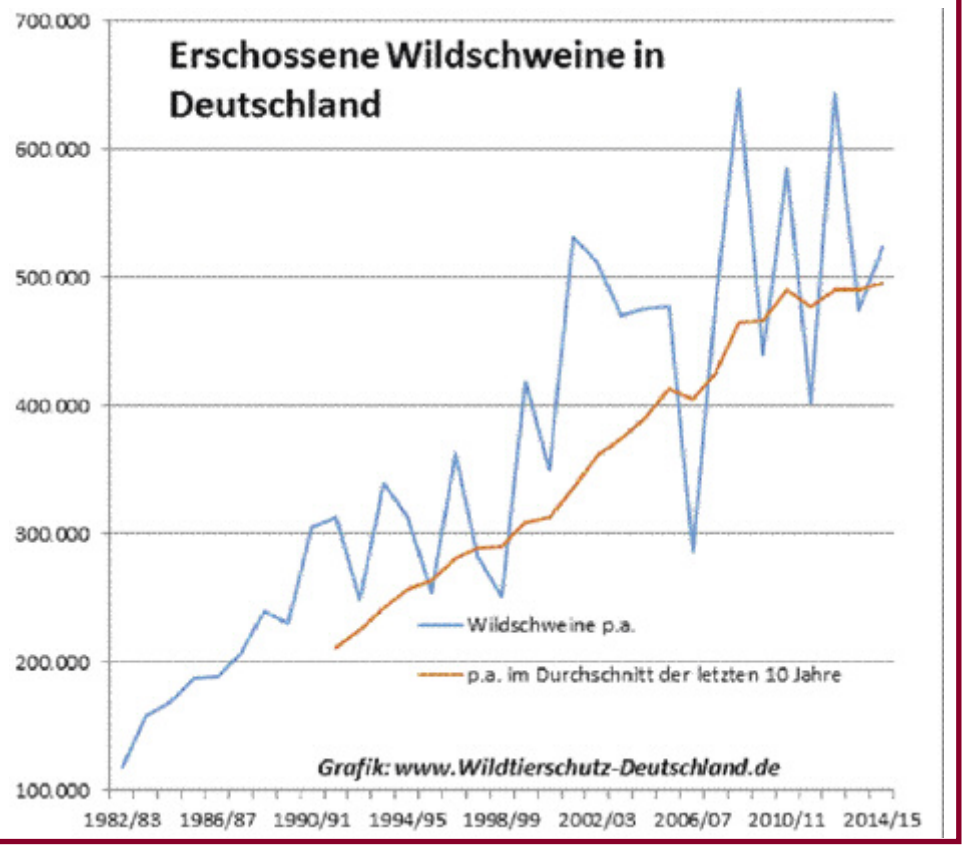
Wildschweinvermehrung »hausgemacht«

Doch während der Mais auf den Feldern nur wenige Monate im Jahr zur Verfügung steht, karren die Jäger ganzjährig große Mengen Mais als »Kirrungen« (Anlockfütterungen) in den Wald. Der Kirrmais steht auch in der für das Reproduktionsgeschehen wichtigen Rauschzeit von November bis Januar zur Verfügung. Untersuchungen der *Forschungsanstalt für Waldökologie und Forstwirtschaft RLP* weisen darauf hin, dass die zusätzliche Fütterung gerade bei Frischlingsbachen die Geschlechtsreife von 30 auf 70 Prozent erhöhe, was wegen ihres hohen Anteils in der Population den Gesamtzuwachs der Population entscheidend beeinflusse. *(Landwirtschaftliches Wochenblatt 43/2012)*

»Die enormen Wildschweinbestände sind zum großen Teil ein hausgemachtes Problem«, sagt Elisabeth Emmert, Vorsitzende des Ökologischen Jagdverbands. Die Ausbreitung des Schwarzwilds sei den Jagdpächtern lange willkommen gewesen. Große Mengen an Futter seien über Jahrzehnte in die Wälder gebracht worden. »Wenn man immer viele Schweine zum Schießen hat, ist das natürlich etwas Schönes.« *(in: DIE ZEIT 13/2009)*

nicht regulieren

Trotz Steigerung der Abschussmenge von unter 150.000 auf über 500.000 Wildschweinen nimmt deren Bestand in Deutschland weiter zu!



Obwohl so viele Wildschweine geschossen werden wie noch nie seit Beginn der Aufzeichnungen in den 1930er Jahren, steigt die Anzahl der Wildschweine weiter.
Das beweist: Die Jagd reguliert nicht. Im Gegenteil: Sie schadet.

Der renommierte Zoologe und Ökologe Prof. Dr. Josef H. Reichholf, der an der Technischen Universität und der Ludwig-Maximilians-Universität München lehrte und Leiter der Abteilung Wirbeltiere der Zoologischen Staatssammlung München war, stellt fest: »Jagd reguliert nicht. Sie schafft überhöhte und unterdrückte Bestände.«
Vortrag Prof. Dr. Reichholf am 15.10.2013 an der Uni Basel · **www.jagdreguliertnicht.ch**

Französische Studie: Mehr Jagd führt zur Vermehrung der Wildschweine

Seit Jahren ist in allen Zeitungen von einer »Wildschweinschwemme«, gar einer »Wildschweinplage« zu lesen. Doch obwohl in Deutschland Jahr für Jahr mehr Wildschweine geschossen werden, steigt ihre Anzahl weiter. Ist die Lösung des »Wildschweinproblems«, noch mehr Tiere zu schießen? Oder ist gerade die intensive Jagd auf Wildschweine das Problem? Denn so paradox es klingen mag: Je mehr Jagd auf Wildschweine gemacht wird, um so stärker vermehren sie sich. Auf diesen Zusammenhang weisen immer mehr Wissenschaftler hin. Eine französische Langzeitstudie kommt zu dem Ergebnis: **Starke Bejagung führt zu einer deutlich höheren Fortpflanzung und stimuliert die Fruchtbarkeit bei Wildschweinen.**

Die Wissenschaftler um Sabrina Servanty verglichen in einem Zeitraum von 22 Jahren die Vermehrung von Wildschweinen in einem Waldgebiet, in dem sehr intensiv gejagt wird, mit einem wenig bejagten Gebiet. Das Ergebnis: **Wenn hoher Jagddruck herrscht, ist die Fruchtbarkeit bei Wildschweinen wesentlich höher als in Gebieten, in denen kaum gejagt wird.**

Weiterhin tritt bei intensiver Bejagung die Geschlechtsreife deutlich früher - vor Ende des ersten Lebensjahres - ein, so dass bereits Frischlingsbachen trächtig werden. In Gebieten, in denen wenig Jäger unterwegs sind, ist die Vermehrung der Wildschweine deutlich geringer, die Geschlechtsreife bei den Bachen tritt später und erst bei einem höheren Durchschnittsgewicht ein. *(Servanty et alii, Journal of Animal Ecology, 2009)* **Mit dieser Studie ist bewiesen, dass die starke Vermehrung bei Wildschweinen nicht nur vom Futterangebot abhängt, sondern auch von der intensiven Bejagung.**

>>>

Poster nächste Seite: shocky - Fotolia.com

Freiheit für Tiere
Poster: Wildschweine

Wildschweinschwemme »hausgemacht«

Die Natur hatte eigentlich alles hervorragend geregelt: Erfahrene weibliche Wildschweine - die Leitbachen - sorgen für die Ordnung in der Rotte und für Geburtenkontrolle. Die Hormone der Leitbachen bestimmen die Empfängnisbereitschaft aller Weibchen der Gruppe und verhindern, dass zu junge Tiere befruchtet werden. Fehlen die Leitbachen, weil sie bei der Jagd getötet wurden, löst sich die Ordnung auf. Die Sozialstruktur ist zerstört, die Tiere vermehren sich unkontrolliert.

Norbert Happ, der bekannteste deutsche Wildschweinkenner - selber Jäger - prangere schon vor Jahren an an: **»Die Nachwuchsschwemme ist hausgemacht«**. Für die explosionsartige Vermehrung der Wildschweine seien die Jäger selbst verantwortlich: »Ungeordnete Sozialverhältnisse im Schwarzwildbestand mit unkoordiniertem Frischen und Rauschen und unkontrollierbarer Kindervermehrung sind ausschließlich der Jagdausübung anzulasten«, so Happ. *(Jägerzeitung »Wild und Hund«, 23/2002)*

Wildmeister Gerold Wandel kritisiert: **»Jetzt werden die Sauen wirklich wehrhaft! Sie wehren sich mit einer unglaublichen Zuwachsdynamik gegen den falschen, asozialen Abschuss in den Altersklassen...** Diese Fehlabschüsse führen bekanntlich zur unbehinderten Vermehrung des Schwarzwildes. Wollen wir wirklich die Vermehrung noch stoppen, dann müsste unter anderem für drei Jahre der Abschuss der Keiler und großen Bachen untersagt werden. Das wäre dann ein realer **Schutz der wichtigsten Leitbachen, sie würden wieder eine soziale Ordnung in den Wildbestand bringen**. Aber hat die Jagd noch die Kraft, wildbiologische Erkenntnisse durchzusetzen - oder lässt sie sich in die Schädlingsbekämpfung treiben?« (Jagdzeitschrift *PIRSCH 1/2004)*

Helmut Hilpisch, Berufsjäger in Diensten der Hövel'schen Rentei, sieht Fehler in der Jagd und Politik: **Wildschweine regulieren ihren Bestand selbst - zumindest dann, wenn sie in intaken Familienverbänden unterwegs sind.** Dann sorgt ihr Sozialverhalten dafür, dass nur einzelne weibliche Tiere rauschig werden: Lediglich die älteren Bachen werden dann befruchtet. Fehlen diese älteren Bachen, werden auch jüngere weibliche Tiere schnell trächtig. Mit anderen Worten: Statt zweier alter Tiere werden fünf junge zum Muttertier von noch mehr Frischlingen. *(Siegener Zeitung, 18.10.2008)*

Bilder: www.abschaffung-der-jagd.de

Warum jagen Jäger wirklich?

»Warum jagen wir?« - Diese Frage stellte die Jagdzeitschrift *WILD UND HUND* im Editorial *22/2012*. Die Antwort: Einige Jäger würden die Jagd als Kick beschreiben, andere von großer innerer Zufriedenheit sprechen. **»Die Gefühle bei der Jagd sind ebenso subjektiv wie in der Liebe«**, erklärt die Redakteurin Silke Böhm. **»Warum genießen wir sie nicht einfach, ohne sie ständig rechtfertigen zu wollen?«**
Doch der Tod, der mit dem Beutemachen der Jäger verbunden ist, sei in der Öffentlichkeit verpönt. **»Deswegen suchen die Jäger Begründungen in Begriffen wie Nachhaltigkeit, Hege und Naturschutz.«** Die Jägerin steht zur Lust am Jagen: **»Weshalb die Freude leugnen, die uns so gut tut ... Jagen ist etwas zutiefst Menschliches.«**

Der Jäger und Rechtsanwalt Dr. Florian Asche gibt in seinem Buch »Jagen, Sex und Tiere essen: Die Lust am Archaischen« *(Neumann-Neudamm, 2012)* offen zu:
»Wir jagen nicht, um das ökologische Gleichgewicht herzustellen. Zumindest ist das nicht das auslösende Motiv unserer Anstrengungen. Es ist nur eine Rechtfertigung für unsere Triebe und Wünsche, die viel tiefer gehen als die Erfordernisse der Wildschadensvermeidung und des ökologischen Gleichgewichts... Auf die Jagd gehen wir, weil sie uns Genuss und Lust bereitet.«

Der Jäger und Journalist Eckhard Fuhr widmete der Frage, warum er jage, einen Artikel in der ZEIT *(48/2010)*:
»Und natürlich, ich gebe es zu, Jagd ist aufregend. ...Wenn das tote Reh dann gefunden ist, stellt sich ein unvergleichliches Gefühl innerer Zufriedenheit ein. Doch, vergleichbar ist es: Nach erfolgreicher Jagd fühlt man sich wie nach gutem Sex...«
Wenn es ihm nur um Erholung in der Natur ginge, würde er Golf spielen. **»Jagen dagegen ist Sinn schlechthin. Jagen ist keine Neben-, sondern eine Hauptsache. Ich jage, also bin ich.«**

Paul Parin, Neurologe, Psychoanalytiker und selbst Jäger schrieb in »Die Leidenschaft des Jägers« *(Hamburg, 2003)* ungeschminkt über die Leidenschaft, die Passion, das Jagdfieber: **»Seit meinen ersten Jagdabenteuern weiß ich: Jagd eröffnet einen Freiraum für Verbrechen bis zum Mord und für sexuelle Lust, wann und wo immer gejagt wird. ...Die wirkliche Jagd ist ohne vorsätzliche Tötung nicht zu haben. Leidenschaftlich Jagende wollen töten. Jagd ohne Mord ist ein Begriff, der sich selbst aufhebt... Und weil es sich um Leidenschaft, Gier, Wollust handelt - um ein Fieber eben - geht es in diesem Buch um sex and crime, um Lust und Verbrechen jeder Art, um Mord und Lustmord.«**

Jagd - ein Relikt aus der Steinzeit?

Leider nicht, denn sonst wäre dieses blutige Hobby weitgehend frei von ideologischen Prägungen und wohl schon lange ausgestorben. In Deutschland ist die Jagd ein Relikt aus der Nazi-Zeit. Denn das Bundesjagdgesetz geht in seinen Grundzügen bis heute auf das Reichsjagdgesetz von 1934 zurück - erlassen von Hermann Göring, Hitlers Reichsjägermeister.

Das Reichsjagdgesetz wurde von Jägern entworfen und von Reichsjägermeister Hermann Göring durchgesetzt. Die heute noch vorgeschriebene Trophäenschau, die mit der Bezeichnung »Hegeschau« verbrämt wird, stammt aus dem Reichsjagdgesetz. Damals mästeten die Jäger, allen voran Göring und Nazi-Größen wie Ulrich Scherping oder Walter Frevert, das Wild, um möglichst große Trophäen zu erzielen. Einige dieser Trophäen sind bis heute im Deutschen Jagdmuseum in München als besondere Stücke ausgestellt und werden von Jägern bewundert. Und: Für Jäger sind Walter Frevert oder Ulrich Scherping immer noch hoch geschätzte Waidmänner. Freverts Bücher über »Jagdliches Brauchtum« stehen heute noch in den Regalen vieler Hobbyjäger. Ulrich Scherping, der Vater des Reichsjagdgesetzes, diente nach dem Krieg bis zu seinem Tod der Nachfolgeorganisation der Deutschen Jägerschaft, dem DJV, als Geschäftsführer.

In der Bundesrepublik traten zwischen 1949 und 1950 Landesjagdgesetze in Kraft, die in ihren Grundzügen wesentlich dem Reichsjagdgesetz der Nationalsozialisten entsprachen. Die Jagdgesetze wurden danach zwar immer wieder etwas reformiert, z.B. der Katalog der jagdbaren Arten oder die Jagdzeiten, doch das jagdliche Brauchtum, die Trophäenorientierung und das Reviersystem wurden nicht einmal ansatzweise verändert. So hat der Zwang, alle Grundflächen des Landes bejagen zu müssen, seine Wurzeln im Reichsjagdgesetz. Und wie zur Zeit des Reichsjagdgesetzes sind noch heute alle Grundstückseigentümer automatisch Zwangsmitglied in einer Jagdgenossenschaft.

Zwangsbejagung verstößt gegen Menschenrechte

Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte fällte am 26.6.2012 ein eindeutiges Urteil gegen die Bundesrepublik Deutschland: Es ist nicht mit dem in der Menschenrechtskonvention garantierten Schutz des Eigentums zu vereinbaren, wenn Grundstückseigentümer zwangsweise Mitglied in einer Jagdgenossenschaft sind und damit die Jagd auf ihrem Grund und Boden gegen ihren Willen dulden müssen. Nach diesem Urteil war die Bundesrepublik Deutschland gezwungen, die Jagdgesetzgebung zu ändern. Seither können Grundeigentümer einen Antrag stellen, dass ihre Flächen jagdrechtlich befriedet werden. So gibt es immer mehr offiziell jagdfreie Grundstücke.

Bild: Bundesarchiv, Bild 146-1979-145-04A / CC-BY-SA
Hermann Göring auf der Jagd

Reichsjägermeister Göring gründete ein Institut für Jagdkunde, »um den triebhaften Neigungen des wehrhaften deutschen Mannes Folge zu leisten«. *(Originalzitat: Gründungsdekret von 1936)*

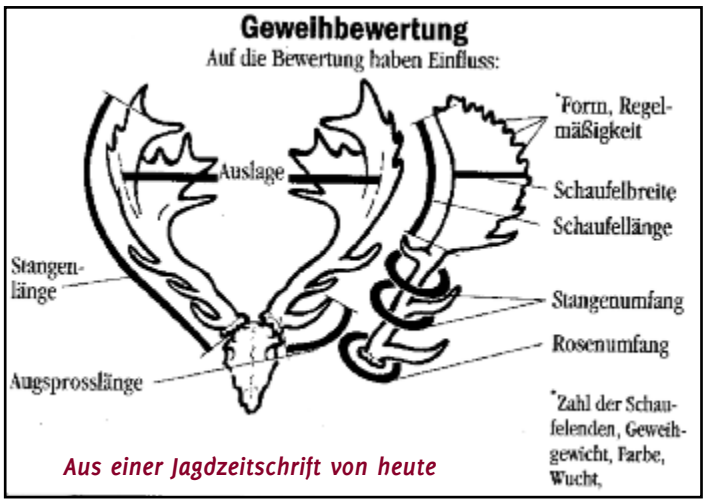


Bild aus: Unsere Jagd 9/2001

Kapitale Geweihe werden heute noch in »Trophäenschauen« nach festgelegten Kriterien bewertet und prämiert. »Ein wichtiger Grund hierfür ist sicherlich der seit Reichsjägermeister Göring verbreitete Kult um die Trophäen (dt. Siegeszeichen).« *(Dag Frommhold: Informationen zur Jagd)*

Wildtiere brauchen Ruhezonen

Unmissverständlich erklärte der renommierte Zoologe und Ökolge Prof. Dr. Josef Reichholf im Bayerischen Fernsehen, das Urteil des Europäischen Gerichtshofs sei längst überfällig:
»Für das Wild ist das Urteil gut, weil es da und dort Ruhezonen schafft, die das Wild bei uns dringend braucht.«
Ruhezonen könnten Wildschäden vermindern: »Weniger Jagddruck, mehr Ruhezone bedeutet für das Wild weniger Energieausgabe. Also muss es weniger Nahrung zu sich nehmen, weil es weniger herumwandern muss.« *(BR »Unser Land«, 16.11.2012)*

Jedes Jahr werden 40 Millionen »Beendet das Leiden in Schlachthöfen!«

Alltag im Schlachthof: Betäubung von Schweinen in der CO^2-Gaskammer. Bis die Tiere wirklich betäubt sind, vergehen viele Sekunden, in denen sie laut schreien und verzweifelt in den Gondeln übereinanderspringen, weil sie unter qualvollen Erstickungssymptomen leiden.

In Deutschland werden jedes Jahr rund 40 Millionen Schweine mithilfe von Kohlenstoffdioxid-Gas betäubt, bevor sie geschlachtet werden. »Diese Betäubungspraxis stellt für die Tiere eine wahre Tortur dar, denn die Schweine zeigen bei dem Kontakt mit dem CO2-Gas massive Abwehrreaktionen«, kritisiert Dr. Edmund Haferbeck, Leiter der Rechts- und Wissenschaftsabteilung der Tierrechtsorganisation PETA. »Das Gas reizt die Schleimhäute der Tiere, es treten heftige Erstickungssymptome auf und die Schweine geraten in Panik. Diese Betäubungsmethode ist mit dem Tierschutz nicht vereinbar.« Die Tierrechtsorganisation fordert Bundeslandwirtschaftsminister Schmidt mittels einer online-Petition auf, das Leiden der Schweine in deutschen Schlachthöfen zu beenden.

Schweine leiden in der industriellen Landwirtschaft ganz erheblich. Nicht nur während der Mast führen sie ein entbehrungsreiches Leben auf engstem Raum, auch der Transport der Tiere zum Schlachthof dauert oft Stunden und stellt eine massive Belastung dar. Und schließlich ist auch der Schlachtvorgang selbst für die empfindsamen Wesen mit ganz erheblichem Leid verbunden.

Qualvolle Betäubung mit Co^2-Gas: Schweine geraten in Panik durch Schleimhautreizung und Erstickungssymptome

Jedes Jahr werden in Deutschland rund 60 Millionen Schweine geschlachtet, Tendenz steigend. Der überwiegende Teil der Tiere wird vor der Schlachtung mit Hilfe von Kohlenstoffdioxid-Gas betäubt. Dazu werden die Tiere in Gruppen in Gondeln getrieben und sodann in eine mit CO2-Gas gefüllte Grube herabgelassen.

Bilder: Verein gegen Tierfabriken VGT, Österreich

Schweine vergast der Schweine

Bis die Tiere tatsächlich betäubt sind, vergehen etliche qualvolle Sekunden, kritisiert PETA: Es könne bis zu 30 Sekunden dauern, bis die narkotisierende Wirkung des Gases einsetze.

»In dieser Zeit leiden die Tiere unter Atemnot und zeigen deutlich massive Abwehrreaktionen: Sie schreien laut, springen in den Betäubungsgondeln wild übereinander und recken verzweifelt die Schnauzen in die Höhe, um dem Gas zu entkommen, das ihre Schleimhäute reizt«, so Dr. Edmund Haferbeck. »Diese Reaktionen sind im Rahmen von wissenschaftlichen Studien erforscht worden*. Im Ergebnis blieb festzuhalten, dass diese weit verbreitete Betäubungsmethode aufgrund der heftigen Abwehrreaktionen der Schweine unter Tierschutzgesichtspunkten als äußerst kritisch anzusehen ist.«

Die Fleischindustrie nutzt das Gas, weil es günstig und einfach zu beschaffen ist. Zwar wurden bereits schonendere Gase in Forschungen getestet, deren Nutzung aber aus Profitgründen abgelehnt wird.

PETA erstattete Strafanzeige gegen deutsche Schlachthofbetreiber

PETA erstattete im April 2016 Strafanzeige wegen des Verdachts des Verstoßes gegen das Tierschutzgesetz gegen deutsche Schlachthofbetreiber, in deren Anlagen Schweine mittels der grausamen CO2-Betäubungsmethode narkotisierst werden.

** Quelle: Machold, Ulrike (2015): Kohlendioxid-Betäubung beim Schwein – Gibt es eine tierschutzgerechtere Gasbetäubung? www.fgbaff.de/upload/meine_bilder/mtb-02-2015/B04_Machold.pdf*

Film ansehen & mitmachen bei online-Petition:
www.peta.de/leidvolle-gasbetaeubung
Infos: www.peta.de/CO2BetaeubungSchweine

Die Tierrechtsorganisation PETA stellte Strafanzeige gegen deutsche Schlachthofbetreiber wegen Verdachts des Verstoßes gegen das Tierschutzgesetz.

Petition gegen die Gasbetäubung von Schweinen: Bundeslandwirtschaftsminister Schmidt, beenden Sie die grausame Betäubungspraxis!

Sehr geehrter Herr Bundesminister,

jährlich werden knapp 40 Millionen Schweine in Deutschland vor ihrer Schlachtung mittels CO2-Gas betäubt. Das Kohlendioxid verursacht bei den Tieren massive Erstickungsängste – sie schreien laut, recken die Köpfe hoch und springen und trampeln verzweifelt, um dem Gas zu entkommen, das ihre Schleimhäute reizt. Diese Art der Betäubung stellt für die Schweine eine wahre Tortur dar und ist aus Tierschutzgesichtspunkten nicht zu akzeptieren.

Bitte werden Sie noch heute aktiv, diese grausame Betäubungspraxis zu verbieten.

Todesurteil für Millionen Küken durch Erlass gegen Schreddern in Nordrhein-Westfalen

Für die männlichen Küken der Legehuhnrassen hat die Agrarindustrie keine Verwendung. Sie kommen entweder lebendig in den Schredder oder werden vergast. PETA hat wegen dieser tierschutzwidrigen Praxis Strafanzeigen gegen rund 20 Großbrüterein in Deutschland gestellt.

Bilder: PETA / Karremann

Das Oberverwaltungsgericht Münster hat am 19.5.2016 entschieden, dass das millionenfache Töten männlicher Küken mit dem Tierschutzgesetz vereinbar ist.

Begründung: Die wirtschaftlichen Interessen der Brütereien seien wichtiger als das Leben von jährlich 50 Millionen männlichen Küken.

Das Oberverwaltungsgericht des Landes Nordrhein-Westfalen in Münster (OVG) hat am 19.5.2016 das Tötungsverbot so genannter Eintagsküken im bevölkerungsreichsten Bundesland für rechtswidrig erklärt. Hintergrund des Verfahrens ist ein Erlass des Umweltministers von Nordrhein-Westfalen, Johannes Remmel, (Grüne) aus dem Jahr 2013, der das Töten männlicher Küken in der Eierindustrie verbot. Hiergegen klagten landesweit mehrere Brüterei-Inhaber, woraufhin das Verwaltungsgericht Minden das Verbot im Januar 2015 aufhob. Das Land Nordrhein-Westfalen legte dagegen Berufung ein. Das OVG in Münster hat entschieden: Küken dürfen weiterhin massenhaft getötet werden.

»Wir halten die Entscheidung des Oberverwaltungsgerichts, das Tötungsverbot aufzuheben, für falsch und hoffen, dass in der nächsten Instanz das Bundesverwaltungsgericht die Entscheidung aufheben wird«, so Sophie Nouvertné, Rechtsassessorin bei der Tierrechtsorganisation PETA. »Trotz des enttäuschenden Ausgangs dieses Verhandlungstages bleibt festzuhalten, dass nun endlich der längst überfällige gesellschaftliche Diskurs zu dieser wichtigen Problematik geführt wird. Es ist das erste Mal, dass vor einem Gericht über das Kükenschreddern öffentlich verhandelt wurde, nachdem das Thema im Frühjahr von der Strafjustiz kurzerhand im Beschlusswege unter Ausschluss der Öffentlichkeit zu den Akten gelegt wurde. Wir von PETA sehen nun Politik und Gesetzgeber in der Pflicht, dem massenhaften Töten gesunder und lebensfähiger Wesen endlich Einhalt zu gebieten.«

Oberverwaltungsgericht Münster: von Eintagsküken »rechtswidrig«

Millionenfache Kükentötung beschäftigt Strafgerichte

Die millionenfache Kükentötung beschäftigte in jüngster Vergangenheit ebenfalls die Strafgerichte. Dafür sorgte eine Strafanzeige von PETA Deutschland e.V. gegen einen Brütereibetreiber im Münsterland. Laut § 17 Nr. 1 des Tierschutzgesetzes ist es strafbar, ein Wirbeltier ohne vernünftigen Grund zu töten. Rein wirtschaftliche Gründe – wie es bei den so genannten Eintagsküken der Fall ist – reichen nicht aus, um eine Tiertötung zu rechtfertigen. Jedes Jahr werden in Deutschland rund 50 Millionen männliche Küken vergast oder bei lebendigem Leibe geschreddert. Dies geschieht, weil sich die Aufzucht der Tiere für die Betreiber wirtschaftlich nicht lohnt: Die Tiere legen weder Eier, noch setzen sie in den Augen der Geflügelindustrie – verglichen mit den Nachkommen aus speziellen Mastlinien – schnell genug Fleisch an.

Die Staatsanwaltschaft Münster stimmte mit der Auffassung der Tierrechtsorganisation PETA überein, dass es sich bei diesem massenhaften systematischen Kükentöten um ein strafbares Verhalten handelt und erhob infolgedessen Ende 2015 Anklage beim Landgericht Münster. Das Landgericht Münster lehnte die Eröffnung der Hauptverhandlung ab, das Oberlandesgericht in Hamm hat diese Entscheidung Anfang Mai bestätigt.

Wirtschaftliche Interessen vor Tierschutz

»Das Urteil zeigt deutlich den Stellenwert der Tiere in unserer Gesellschaft und verdeutlicht, dass trotz der Verankerung des Tierschutzes im Grundgesetz wirtschaftliche Interessen ganz klar denen der Tiere vorgezogen werden«, so Dr. Edmund Haferbeck, Leiter der Rechts- und Wissenschaftsabteilung der Tierrechtsorganisation PETA.

Informationen: www.peta.de/Eier
Online-Petition: www.peta.de/kuekentoetung-stoppen

Bild: PETA / Karremann

Der nordrhein-westfälische Umweltminister Johannes Remmel hatte 2013 das Töten männlicher Küken in der Eierindustrie per Erlass verboten. Dagegen klagten mehrere Brütereien. Das Oberverwaltungsgericht Münster hat jetzt entschieden: Die wirtschaftlichen Interessen seien wichtiger als das Leben von 50 Millionen männlicher Küken.
Unten: Jede Henne kümmert sich fürsorglich um ihre Küken. Die Eierindustrie nimmt den Hühnern nicht nur die Freiheit und alle Würde, sondern auch millionenfach das Leben.

Bild: zarg404 - Fotolia.com

»Is Meat Killing Us?«

Mediziner bewerten Rolle der Ernährung für die Gesundheit

Ein Forscherteam hat großangelegte Studien und die Daten von insgesamt mehr als 1,5 Millionen Menschen ausgewertet und die Ergebnisse im renommierten *Journal of the American Osteopathic Association* unter der Überschrift »Is Meat Killing Us?« veröffentlicht. Das Fazit der Analyse: Wer täglich rotes oder verarbeitetes Fleisch zu sich nimmt, erhöht sein Sterberisiko. Und: Es verdichten sich die Hinweise, dass die gesündeste Ernährungsweise weitestgehend ohne tierische Produkte auskommt und möglichst viel pflanzliche Kost verzehrt werden sollte.

Als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ende Oktober 2015 verarbeitetes Fleisch als krebserregend einstufte, war der Aufschrei groß: Die WHO hatte die gesundheitliche Bedrohung durch Fleischwaren wie Wurst, Schinken und Speck auf eine Stufe mit der Krebsgefahr durch Asbest, Arsen und Zigaretten gestellt. Zudem wurde rotes Fleisch als »wahrscheinlich krebserregend« eingestuft. Die Agrarlobby wiegelte sofort ab, Wursthersteller kritisierten die »Verunsicherung der Verbraucher« aufs Schärfste und sprachen gar von »Fleisch-Terrorismus«. Der Bundesminister für Landwirtschaft und Verbraucherschutz Schmidt beeilte sich zu beruhigen: »Niemand muss Angst haben, wenn er mal eine Bratwurst isst. Die Menschen werden zu Unrecht verunsichert, wenn man Fleisch mit Asbest oder Tabak auf eine Stufe stellt.«

Jetzt weisen Forscher daraufhin, dass weitere Studien das Statement der WHO stützen *(s. Kasten)*. »Häufig fragen Patienten nach der Rolle der Ernährung für die Gesundheit, einschließlich der Vorbeugung von Krankheiten und der Verringerung des Sterblichkeitsrisikos«, schreiben die Mediziner um Dr. Heather Fields und Dr. Denise Millstine im *Journal of the American Osteopathic Association (Mai 2016)*. Mit ihrer Auswertung wollen die Forscher Allgemeinmedizinern verlässliche Daten liefern, die bei der Ernährungsberatung von Patienten helfen sollten.

Die Wissenschaftler kommen auf der Grundlage einer Vielzahl von Studien zu dem Schluss: »Trotz Variabilität in den Daten liegt der folgerichtige Beweis vor, dass eine erhöhte Aufnahme von rotem Fleisch, vor allem verarbeitetem Fleisch, mit einer erhöhten Gesamtmortalität assoziiert ist. Rotes Fleisch erhöht auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebssterblichkeit in den westlichen Ländern. Eine vegane Ernährung verbessert nachweislich verschiedene gesundheitliche Parameter, einschließlich der Aufhebung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verringertem BMI, verringertem Risiko für Diabetes und Normalisierung des Blutdrucks.« Die evidenzbasierte Empfehlung der Mediziner: Ärzte sollten Patienten zu einer Ernährung auf pflanzlicher Basis mit vollwertigen, unverarbeiteten Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte raten. Wenn eine solche Empfehlung für einen Patienten eine zu schwierige Veränderung darstelle, sollten Ärzte zur Reduzierung tierischer Produkte und zur Vermeidung von rotem und verarbeitetem Fleisch raten.

Bild: Kondor83 - Fotolia.com

Gefahr durch rotes Fleisch

In einer Meta-Studie, bei der eine Million Menschen über einen Zeitraum von 5,5 bis 28 Jahren beobachtet wurden, wiesen Wissenschaftler 2014 einen **steilen Anstieg der Sterblichkeit schon bei einer kleinen Zunahme des Verzehrs von rotem Fleisch (verarbeitet und unverarbeitet)** nach.

Eine weitere Meta-Analyse mit 1,5 Millionen Menschen, die sich auf **Todesfälle durch Herz-Kreislauferkrankungen wie Schlaganfälle und Herzinfarkte** fokussierte, wies ein **höheres Sterberisiko beim Konsum von verarbeitetem Fleisch** nach.

Bereits in einer Studie aus dem Jahr 2003 ergaben Vergleiche zwischen Menschen, die viel Fleisch essen und solchen, die wenig oder kein Fleisch essen, eine **geringere Sterblichkeitsrate bei Fleischverzicht**. In dieser Studie entdeckten die Forscher zudem Erstaunliches bei den Vegetariern: **Wer tote Tiere bereits länger als 17 Jahre vom Speiseplan gestrichen hatte, lebte im Schnitt 3,6 Jahr länger als die Kurzzeitvegetarier.**

Quellen:
- *Heather Fields, Denise Millstine et al: Is Meat Killing Us? The Journal of the American Osteopathic Association, May 2016, Vol. 116, 296-300. doi:10.7556/jaoa.2016.059 · jaoa.org/article.aspx?articleid=2517494*
- *So gefährlich ist der Konsum von rotem Fleisch. DIE WELT, 6.5.2016*
- *WHO stuft Wurst als krebserregend ein. tagesschau.de, 26.10.2015*
- *Wurst und Fleisch: Industrie kritisiert WHO-Urteil über Krebsgefahr. spiegel.de, 27.10.2016*
- *Pressestatement von Bundesminister Christian Schmidt zur WHO-Studie zum Thema Fleisch und Wurst. 27.10.2015*

Oxford-Studie: Vegane Ernährung rettet Leben

Eine Studie der *University of Oxford* kommt zu dem Schluss: Würde sich die Weltbevölkerung pflanzlich(er) ernähren, könnte dies Millionen von Menschenleben retten, positive Auswirkungen auf das Klima haben und bis zu 3 Billionen Dollar Kosten einsparen.

Die Wissenschaftler untersuchten, wie sich bis zum Jahr 2050 verschiedene Ernährungsweisen auf Gesundheit, Umwelt und Wirtschaft auswirken würden:

- Reduzierung des Fleischkonsums
- vegetarische Ernährung
- rein pflanzliche Ernährung

Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Ergebnisse der Studie zeigen den enormen Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit. Demnach würden

- durch eine fleischreduzierte Ernährung 5,1 Millionen
- bei einer vegetarischen Ernährung 7,3 Millionen
- bei veganer Ernährung 8,1 Millionen

Menschen pro Jahr weniger durch ernährungsbedingte Krankheiten sterben.

Auswirkungen auf das Klima

Ernährungsbedingte Treibhausgasemissionen würden bis 2050

- bei weniger Fleischkonsum um 29 %
- durch vegetarische Ernährung um 63%
- durch vegane Ernährung um 70 %

reduziert.

Wirtschaftliche Auswirkungen

Durch eine Änderung der Ernährungsweise könnten pro Jahr bis 1 Billion US-Dollar Gesundheitskosten (plus Kosten durch den Verlust von Arbeitskraft) sowie durch reduzierte Treibhausgasemissionen weitere bis zu 570 Milliarden Dollar eingespart werden. »Insgesamt schätzen wir die wirtschaftlichen Vorteile bis 2050 auf 1–31 Trillion US-Dollar, was 0,4 bis 13% des weltweiten Bruttoinlandsprodukts im Jahr 2050 entspricht«, so die Forscher.

Quelle: Marco Springmann et al: Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. In: PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. Vol. 113 No. 15 · www.pnas.org/content/early/2016/03/16/1523119113

Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Fleisch- und Fischverzehr erhöht Risiko von Bluthochdruck

Bild: Freiheit für Tiere

Fischkonsum hat ähnlich negative Auswirkungen auf die Blutdruckwerte wie Fleisch

Wer täglich Fleisch oder Fisch isst, hat ein höheres Risiko für Bluthochdruck.

Dies ist das Ergebnis einer Studie amerikanischer Wissenschaftler, veröffentlicht im US-Fachmagazin *PubMed* des *National Institutes of Health*.

Dass rotes und verarbeitetes Fleisch unerwünschte Folgen für die Blutdruckwerte hat, sei allgemein bekannt, so die Wissenschaftler. Bei Fisch und Meeresfrüchten werde jedoch angenommen, sie hätten eine schützende Wirkung, bei Geflügelfleisch sei die Wirkung umstritten.

Auf der Basis von drei großen Langzeitstudien untersuchten die Forscher, wie sich der Verzehr von rotem Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchten langfristig auf die Blutdruckwerte auswirkt.

Das Ergebnis: Im Vergleich zu den Studienteilnehmern, die weniger als ein Mal im Monat Fleisch verzehrten, erhöhte sich das Risiko für Bluthochdruck bei täglichem Fleischverzehr um den Faktor 1,3, bei Geflügelfleisch um den Faktor 1,22 und um den Faktor 1,05 bei Meeresfrüchten. **In ihrer Schlussbemerkung betonten die Wissenschaftler: Im Gegensatz zu ihrer Hypothese erhöht auch regelmäßiges Essen von Fisch und anderen Meerestieren signifikant das Risiko für die Entstehung von Bluthochdruck.**

Quelle: Borgi L1, Curhan GC, et al.: Long-term intake of animal flesh and risk of developing hypertension in three prospective cohort studies; J Hypertens. Nov. 2015. · www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26237562

Studie: Fleisch und Eier steigern Schlaganfall-Risiko beträchtlich

Der Konsum von rotem Fleisch, verarbeitetem Fleisch und Eiern steigert das Schlaganfall-Risiko beträchtlich. Dies belegt eine Studie, die in der Zeitschrift »*Stroke*« der *American Heart Association* veröffentlicht wurde.

Wissenschaftler begleiteten die Ernährung von 11.601 Teilnehmern aus der Studie *Artherosclerosis Risk in Communities* und beobachteten Proteinquellen und Schlaganfall-Inzidenzraten.

Das Ergebnis: Teilnehmer mit dem höchsten Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch hatten ein um 41 Prozent erhöhtes Risiko für Schlaganfall.

Eine Analyse der Schlaganfall-Typen ergab: Die Teilnehmer, die am meisten rotes Fleisch verzehrten, hatten ein um 47 Prozent erhöhtes Risiko für einen ischämischen Schlaganfall im Vergleich zu denen, die am wenigsten Fleisch konsumiert hatten.

Für diejenigen, die am meisten Eier verzehrten, ergab sich ein um 41 Prozent erhöhtes Risiko für einen hämorrhagischen Schlaganfall, verglichen mit denen, die am wenigsten Eier konsumierten.

Wer auf Eier verzichtet, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern bewahrt auch Hühner vor Leid und Tod.

Bild: PETA

Quelle: Haring B, Misialek JR, Rebholz CM, et al. Association of dietary protein consumption with incident silent cerebral infarcts and stroke: the ARIC study. Stroke. Published online October 29, 2015.

Fleischverzehr erhöht Risiko für entzündliche Darmerkrankungen

Fleischkonsum kann das Risiko von entzündlichen Darmerkrankungen erhöhen.

Eine Ernährung mit viel Fleisch und tierischem Protein erhöht das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen.

Wissenschaftler untersuchten in einer Metaanalyse von neun Studien den Zusammenhang zwischen dem Fleischverzehr und dem Risiko für entzündliche Darmerkrankungen.

Das Ergebnis: Im Vergleich zu den Personen, die kein oder selten Fleisch aßen, hatten Fleischesser ein signifikant größeres Risiko für entzündliche Darmerkrankungen.

Quelle: Ge J, Han TJ et al.: Meat intake and risk of inflammatory bowel disease: A meta-analysis; Turk J Gastroenterol. 2015 Nov;26(6):492-7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26575042

Bild: Franz Pfluegl - Fotolia.com

Studie: Obst und Gemüse schützen vor Hüftfrakturen

Bild: Andre - Fotolia.com

Obst, Gemüse und Kräuter stecken voller Antioxidantien, die oxidativem Stress entgegenwirken und so auch unsere Knochen schützen.

Eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, kann helfen, Hüftfrakturen zu verhindern. Dies ist das Ergebnis einer Studie, die im renommierten *Journal of Bone and Mineral Research* veröffentlicht wurde.

Wissenschaftler analysierten den Obst- und Gemüsekonsum von 75.591 Männern und Frauen im Rahmen der »Cohort of Swedish Men« (COSM) und der »Swedish Mammography Cohort« (SMC).

Das Ergebnis: Studienteilnehmer, die am wenigsten Obst und Gemüse verzehrten, hatten das größte Risiko für Hüftfrakturen, verglichen mit denen, die fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag konsumierten. Das Risiko für Hüftfrakturen verringerte sich, je mehr Obst und Gemüse die Teilnehmer aßen.

Die Forscher vermuten, dass antioxidantienreiche Lebensmittel dem oxidativen Stress der Knochen entgegenwirken und die Entzündungen verringern. Andere Nährstoffe, die reichlich in Obst und Gemüse zu finden sind, wie Vitamin K, Flavonoide und Lycopin, könnten auch zur Gesundheit der Knochen beitragen.

Quelle: Byberg L, Bellavia A, Orsini N, Wolk A, Michaëlsson K. Fruit and vegetable intake and risk of hip fracture: a cohort study of Swedish men and women. J Bone Miner Res. 2015;30:976-984. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25294687

»Typ-2-Diabetes ist durch vegane Ernährung heilbar«

Mehr als 30 Millionen Amerikaner haben Diabetes, davon 90 Prozent Diabetes Typ-2. Der Präsident des *Physicians Committee for responsible medicine*, Neal Barnard, ist überzeugt: Man kann Typ-2-Diabetes durch Ernährung nicht nur verhindern, sondern auch rückgängig machen.

»Der übermäßige Konsum von Fleisch, Käse, Eiern und anderen fettigen Produkten verursacht Insulinresistenz«, so der Mediziner und Ernährungswissenschaftler Neal Barnard.

Forschungsarbeiten - gefördert durch das Nationale Gesundheitsinstitut - zeigen auf, dass eine fettarme vegane Ernährung genauso effektiv bei der Stabilisierung des Blutzuckers sein kann wie Diabetes-Medikamente. Vegane Ernährung senkte den HbA1c-Wert um 1,2, führte zu Gewichtsverlust, zu einer Verringerung des Blutdrucks und zu einer Verbesserung des Cholesterinspiegels.

Bild: www.pcrm.org

Umstellung der Essensgewohnheiten als Therapieform: Fettarme vegane Ernährung mit Gemüse, Früchten, Vollkorn und Bohnen führe zu besseren Cholesterin- und Blutdruckwerten.

Quellen: · Physicians Committee for responsible medicine · www.pcrm.org · Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs

Vegane Ernährung am besten zur Gewichtreduktion geeignet

Die vegane Ernährung ist am effektivsten für eine Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Erwachsenen. Dies belegen mehrere aktuelle Studien.

Forscher der *University of South Carolina* untersuchten über einen Zeitraum von sechs Monaten verschiedene Ernährungsformen hinsichtlich der Effektivität für eine Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Erwachsenen. Diese Studie ergab, dass vegane Ernährung effektiver für die Gewichtsabnahme ist als andere Ernährungsweisen (Mischkost, pesco-vegetarische Kost und semi-vegetarische Kost). Außerdem führte die vegane Ernährung zu einer besseren Versorgung mit Makronährstoffen und zu einer stärkeren Veränderung der Lipidparameter.

Wissenschaftler des *E-Da Hospitals* in Taiwan untersuchten, welche Ernährung am besten zu Gewichtsverlust und zum Idealgewicht führt. 1.151 Menschen waren in die randomisierte Studie einbezogen. Untersucht wurden die vegetarische und die vegane Ernährung sowie die Atkins Diät (LowCarb) und die Diät, die von der *American Diabetes Association* und vom *National Cholesterol Education Program* empfohlen werden.

Ergebnis: Die vegane Ernährung war allen anderen Ernährungsformen und Diäten deutlich überlegen.

Quellen:
· Turner-McGrievy GM, Davidson CR et al.: Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: a randomized controlled trial of five different diets. Nutrition. 2015 Feb;31(2):350-8.
· Huang, R-H. et al (2015). Vegetarian Diets and Weight Reduction: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of General Internal Medicine.

Bild: Peter Atkins - Fotolia.com

Vegane Ernährung ist effektiver für die Gewichtsabnahme als alle anderen Ernährungsweisen.

Tierfreundliche Grillparty

Planen Sie eine tierfreundliche Grillparty, bei der auch fleischessende Freunde und Familienmitglieder nicht widerstehen können? Die köstlichen, rein pflanzlichen Barbecue-Kreationen von Marie Laforêt lassen die Herzen aller Grillfans höher schlagen! Das Motto der französischen Kochbuchautorin: »Lasst uns mit Genuss die Welt verändern!«

Die Autorin wendet sich mit ihrem Buch an alle, die sich vorgenommen haben, umweltbewusster zu leben, aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen auf Fleisch oder ganz auf tierische Produkte zu verzichten: »Beim veganen Grillen werden Sie und ihre Gäste garantiert mehr Spaß und Genuss haben als bisher mit der konventionellen fleischlastigen Kost!«

In »BBQ - simply-veganicious« stellt Marie Laforêt originelle Rezepte und wertvolle Tipps vor, mit denen selbst Anfänger ein schmackhaftes und fantasievolles Grillmenü ohne jegliches Tierleid auf den Gartentisch zaubern können: von vegan interpretierten Klassikern wie Spareribs, Hot Dogs und Tacos mit gegrillter Einlage, über eine bunte Auswahl an Spießchen

Vegane Grillgerichte - lecker & gesund!

Immer wieder wird davor gewarnt, dass beim Grillen von Fleisch unter großer Hitzeeinwirkung krebserregende Substanzen entstehen können. Diese sind aber nicht in veganen Grillgerichten enthalten.

Marie Laforêt weist in ihrem Buch darauf hin: Ernährungswissenschaftler seien weitgehend einig, dass bei der Zubereitung von pflanzlichen Speisen auch unter großer Hitzeeinwirkung keine krebserregenden Stoffe entstehen.

Kalt gepresste Pflanzenöle, wie sie in der veganen Küche für Salate und Dipps verwendet werden, wirken Studien zufolge mit ihrem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einige Krebsarten.

Auch drohen beim veganen Grillen keinerlei Gefahren durch Bakterien oder Toxin bildende Mikroorganismen. »Und ob Ihre pflanzlichen Speisen gut durchgebraten sind oder nicht, spielt ebenso - anders als bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch - keine Rolle«, so die Autorin. »In puncto Gesundheit sind Ihre veganen Gerichte also die eindeutigen Sieger.«

Tipps von Marie Laforêt für eine Grillparty mit rundherum bekömmlichen Genuss:

- Verzichten Sie auf chemische Grillanzünder! Wenn Sie diese dennoch verwenden wollen, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass sie vollständig verbrannt sind, bevor Sie mit dem Grillen beginnen.
- Verwenden Sie niemals Brennspiritus oder andere brennbare Flüssigkeiten zum Anheizen des Grills.
- Der Grillrost sollte mindestens 10 Zentimeter über der Kohleglut platziert sein.
- Verwenden Sie Grillschalen, am besten solche aus Edelstahl. Dann können kein Fett und keine Marinade auf die Glut tropfen.
- Zwar entstehen beim Grillen von Gemüse so gut wie keine toxischen Substanzen, dennoch sollten Sie Ihre veganen Grillgerichte immer sanft garen. Das ist viel gesünder und die Gerichte schmecken zudem viel aromatischer.
- Sollte Ihnen dennoch einmal etwas anbrennen, schneiden Sie die dunklen Stellen am besten großzügig weg.

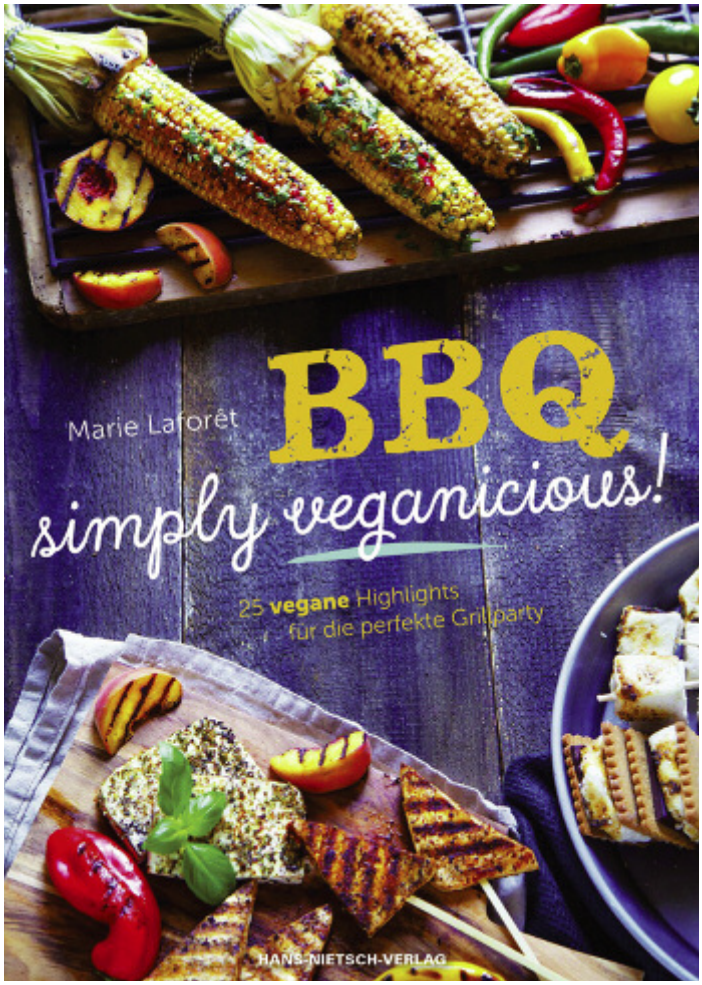
Bild: Marie Laforêt · AUs: BBQ - simply-veganicious

mit Tempeh, Tofu, Gemüse, Pilzen und Obst mit pikanten Saucen & Chutneys, bis hin zu Partyhits wie selbst gemachtem Fladenbrot und Barbecue-Pizza. Und natürlich dürfen auch köstliche Desserts wie gegrillter Thymian-Pfirsich mit Zitronencreme oder gebackene Ananas nicht fehlen.

Also ran an den Grill: Entfachen Sie mit rein pflanzlichen Zutaten ein wahres Feuerwerk an Aromen und Farben! Mit diesen Rezepten kennen Kreativität und Innovationsfreude der veganen Grillmeister keine Grenzen mehr.

»Die Zeiten ändern sich und mit ihnen auch die Ernährungsgewohnheiten«, ist die französische Kochbuchautorin und Fotografin überzeugt. »Viele Menschen leben heutzutage bewusster und wollen Massentierhaltung, Klimawandel und Umweltverschmutzung etwas entgegensetzen. Und anders als früher sind eine gesunde, ethisch und ökologisch nachhaltige Ernährung sowie kulinarischer Hochgenuss längst kein Widerspruch mehr.«

>>>



Marie Laforêt: BBQ - simply-veganicious!
25 vegane Highlights für die perfekte Grillparty
80 Seiten, Klappenbroschur · Format: 17 x 24 cm
durchgehend vierfarbig mit zahlreichen Fotos
Hans-Nietsch-Verlag, 2016 · ISBN 978-3-86264-384-4
Preis: 9,90 Euro

Mediterrane Tofuspießchen

»Mit dieser bunten und zudem sehr dekorativen Grillspezialität werden Sie garantiert viel Lob von Ihren Gästen ernten. Ich bestücke dafür meist Rosmarinzweige mit Tofu, Artischockenböden und Tomaten. Die Rosmarinzweige verleihen der Komposition einen intensiven mediterranen Geschmack und eigenen sich auch wunderbar als Spießchen für andere Gemüse- und sogar Obstsorten. Probieren Sie es doch auch einmal mit Pfirsichen, Gurken oder Paprikaschoten!«

ZUTATEN für 4-6 Personen

Spießchen
600 g weicher, geräucherter Tofu
12 Artischockenböden
20 Kirschtomaten
12 sehr frische Rosmarinzweige
Holzspieße (Menge nach Bedarf)

Marinade
3 EL Dijonsenf
200 ml Tamari-Sojasauce
2 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl
2–3 EL Kräuter der Provence-Gewürzmischung
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

Den Tofu in relativ große Würfel schneiden.

Für die Marinade Senf, Tamari-Sojasauce, Pflanzenöl, etwas Pfeffer sowie die Kräuter der Provence in einem tiefen Teller verrühren. Die Tofuwürfel dazugeben, in der Marinade wenden und 1 Stunde ziehen lassen.

Für die Spießchen die Artischockenböden je nach Größe halbieren oder vierteln. (Gefrorene Artischockenböden vor der Verarbeitung auftauen lassen.)
Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Kurz vor dem Bestücken der Spießchen die Tomatenhälften in die Marinade eintauchen.

Die Rosmarinzweige waschen, trocken tupfen, Seitentriebe sowie die Blätter am unteren Ende des Stängels entfernen. Sehr dicke Zweige mit einem Messer unten etwas anspitzen.

Zum Fertigstellen der Spießchen abwechselnd jeweils 1 Tofuwürfel, 1 Tomatenhälfte und 1 Stück Artischockenboden ganz vorsichtig auf die Rosmarinzweige schieben. Die Spießchen einige Minuten auf jeder Seite grillen.

Aus:

Bild: Marie Laforêt · AUs: BBQ - simply-veganicious

Lifestyle: Vegane Grillparty

Gegrillte Avocados

mit Chipotle-Mayonnaise

»Mit diesem Rezept möchte ich Ihnen eine eher unbekannte Zubereitungsart für Avocados vorstellen: Man kann die Früchte auch grillen. Eine Delikatesse sind sie mit der pikanten Chipotle-Mayonnaise, in einem bunten Salat oder zu Ihren Hot Dogs! Sie können die gegrillten Avocados ganz nach Geschmack mit vielen anderen Gerichten und Saucen kombinieren.«

ZUTATEN für 4 Personen

4 reife Avocados
Limettenschnitze (Menge nach Wunsch)
Cocktailtomaten (Menge nach Wunsch)

Chipotle-Mayonnaise
100 g Cashewkerne
240 g Seidentofu, in grobe Stücke geschnitten
4 EL Dijonsenf
100 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl
1 TL Salz
1 TL Apfelessig
½ TL Knoblauchpulver
Chipotle-Sauce (Menge nach Wunsch)

ZUBEREITUNG

Für die Chipotle-Mayonnaise vorab die Cashewkerne 2 bis 4 Stunden in Wasser einweichen. Dann das Wasser abgießen und die Kerne mit den restlichen Zutaten – außer der Chipotle-Sauce – im Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Anschließend ganz nach Geschmack Chipotle-Sauce unterrühren. Dabei immer wieder probieren, bis die Mayonnaise die gewünschte Schärfe hat. In ein Glas oder eine Flasche füllen, verschließen und kühl stellen.

Für die gegrillten Avocados diese Früchte halbieren, den Kern mit einem Löffel herausheben und das Avocadofleisch vorsichtig am Stück aus der Schale lösen. Die Avocadohälften auf den Grill legen und auf jeder Seite einige Minuten rösten. Die gegrillten Früchte in eine flache Form geben, mit der Chipotle-Mayonnaise beträufeln und dekorativ mit Limettenschnitzen sowie halbierten Cocktailtomaten anrichten.

Aus:

Bild: Marie Laforêt · AUs: BBQ - simply-veganicious

Thymian-Pfirsiche mit Zitronencreme

»Sie suchen eine kleine Leckerei als krönenden Abschluss für Ihre nächste Gartenparty? Und möglichst schnell soll es auch noch gehen ... Hier ist mein Vorschlag für ein raffiniertes Dessert: Pfirsiche & Thymian – mehr brauchen Sie dafür nicht! Dazu zaubern Sie noch eine köstliche Zitronencreme, die auf der Zunge zergeht. Bei diesem Dessert kommen selbst anspruchsvollste Naschkatzen unter Ihren Gästen ins Schwärmen!«

ZUTATEN für 4 Personen

Thymian-Pfirsiche
4 große gelbe Pfirsiche
evtl. 2 EL heller Rohrohrzucker
1 Sträußchen frischer Thymian

Zitronencreme
200 ml Sojacreme, milchsauer vergoren
4 EL heller Rohrohrzucker
1 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

Für die Zitronencreme alle Zutaten mit dem Schneebesen cremig aufschlagen und kühl stellen.

Für die Thymian-Pfirsiche die Früchte waschen, entkernen, in Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Thymianblätter vom Stängel zupfen. Je nach geschmack die Pfirsichscheiben von allen Seiten mit dem Zucker und den Thymianblättern bestreuen und 10 Minuten durchziehen lassen. Braten Sie die Pfirsiche auf dem Grill auf jeder Seite einige Minuten goldbraun, bis sie schön weich sind.

Die noch heißen Thymian-Pfirsiche mit der Zitronencreme servieren und genießen!

Aus:

Bild: Marie Laforêt · AUs: BBQ - simply-veganicious

Vegan kochen in der Familie

In den meisten Familien treffen unterschiedliche Geschmacksvorlieben, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und besondere Diätanforderungen aufeinander. So auch in der Familie von Helene Holunder: Es gibt Veganer und Teilzeitveganer, der Sohn hat eine Nussallergie und der Opa soll sich cholesterinfrei ernähren. So hat Helene leckere Gerichte entwickelt, die alle mögen und die für alle passen: »Vegan essen mit der ganzen Familie? Meine Kinder Jo und Toni, der allerliebste Ehegatte und manchmal auch Oma und Opa werden von mir bekocht, seit über 10 Jahren täglich und vegan!« Ihre Rezepte stellt sie nun in ihrem Buch »Meine Familie isst vegan« vor – und die begeistern garantiert auch Fleischesser und Nicht-Veganer!

Die in Norddeutschland gekochten Rezepte sind durch das zeitweise Leben der Autorin in Kalifornien inspiriert. Helene legt Wert auf Produkte aus biologischem Anbau, am besten aus der Region. Hinzu kommen gesunde & leckere Zutaten, die in keiner veganen Küche fehlen sollten, wie Medjool-Datteln, Kokosöl, Chia-Samen, Avocados, Mandeln, Macadamianüsse & Co.

Die Rezepte funktionieren mit normaler Küchenausstattung plus Hochleistungsmixer. Sie sind vollwertig, die allermeisten kommen ohne zusätzlichen Zucker (und wenn: etwas Vollrohrzucker) aus.

Die Rezepte gliedern sich nach

- Aufstriche und Dips von Karamellaufstrich und Haselnusscreme bis Mohn-Mandel-Mayonnaise
- Frühstücksfreuden: von selbst gemachtem Müsli bis zu Frühstückspizza (mit frischen Früchten) und Süßkartoffelbrötchen
- Suppen, Salate und andere Sattmacher wie Gemüse-Kichererbsen-Puffer und Zitronen-Zucchini-Pasta mit Artischocken und Spinat
- Kuchen, Desserts & Co von Donuts und Tassenküchlein bis zu Cheesecake aus Cashewnüssen mit Beeren.

Bloggerin Helene Holunder möchte die Lust und die Neugierde auf veganes Essen wecken, getreu dem Motto: »Öfter mal vegan für alle!« Begleitet von lustigen Anekdoten aus dem täglichen Familienchaos zeigen Helenes Rezepte, wie lecker und gesund vegane Küche sein kann.

Ideal für Familien, in denen unterschiedliche Geschmacksvorlieben, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Ernährungsformen aufeinandertreffen.

Helene Holunder: Meine Familie isst vegan
136 Seiten mit zahlreichen Fotos
Hardcover, Format 19 x 24 cm
Thorbeke-Verlag 2016 · ISBN: 978-3-7995-1040-0
Preis: 19,99 Euro

Vegane Ernährung für Kinder

Immer mehr vegan lebende Eltern möchten auch ihre Kinder rein pflanzlich ernähren. »Prinzipiell ist eine vegane Ernährung in allen Lebensphasen möglich – einschließlich Stillzeit und Kindheit – und bietet bei richtiger Durchführung zahlreiche gesundheitliche Vorteile«, so bilanzierte Dr. oec. troph. Markus Keller vom IFANE-Institut auf dem *VegMed Kongress für vegetarische und vegane Ernährung und Medizin* Ende April 2016 in Berlin. Zahlreiche internationale Mediziner, Wissenschaftler und Professoren zeigten hierbei die Vorteile von pflanzlicher Ernährung auf und fassten an den Kongresstagen aktuelle Studien zusammen.

»Bei guter Planung und mit dem nötigen Wissen, worauf bei Kinderernährung besonders geachtet werden sollte, spricht nichts dagegen, seine Kinder rein pflanzlich zu ernähren«, bestätigt auch Oec. troph. Edith Gätjen, die gemeinsam mit Dr. Markus Keller den Beitrag »Gut geplant: Veganer Start ins Leben« in der Zeitschrift UGBforum 2/2016 verfasst hat.

Eltern müssen sich also nicht verunsichern lassen, wenn Haus- und Kinderärzte von veganer Ernährung für Kinder abraten, weil dies eine Mangelversorgung sei. Manchmal hilft es, einen Arzt zu suchen, der sich mit den aktuellen Studien zur veganen Ernährung beschäftigt hat.

Die weltgrößte Organisation für Nahrungs- und Ernährungsfachleute, die *Academy of Nutrition and Dietetics (AND)*, ist der Auffassung, dass eine vegane Ernährung für alle Lebensphasen, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit, geeignet ist: »Die Academy of Nutrition and Dietetics ist der Ansicht, dass gut geplante vegetarische Ernährungsformen, einschließlich komplett vegetarischer oder veganer Ernährungsformen, gesund, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile in der Prävention und der Behandlung bestimmter Krankheiten bieten. Eine gut geplante vegetarische Ernährungsform ist für Menschen aller Altersstufen geeignet, eingeschlossen Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende und Sportler.«
(Positionspapier der Academy of Nutrition and Dietetics, 2009)

Auch die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* hebt in ihrem aktuellen Positionspapier die positiven Wirkungen einer pflanzenbetonten Ernährung für die Gesundheit hervor. Im Vergleich mit anderen nationalen Fachgesellschaften ist die DGE mit ihren Empfehlungen bezüglich einer rein pflanzlichen Ernährung zurückhaltender. Aus Sicht der DGE ist eine vegane Ernährung »bedarfsgerecht möglich«, wenn Folgendes beachtet wird: Vitamin-B12-Supplementierung, gezielte Auswahl nährstoffdichter und angereicherter Lebensmittel, regelmäßige ärztliche Überprüfung des Vitamin-B12-Status und gegebenenfalls anderer kritischer Nährstoffe, qualifizierte Ernährungsberatung. Bezogen auf Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit ergänzt die DGE, dass auch in diesen Phasen eine vegane Ernährung möglich ist, wenn die oben genannten Punkte beachtet werden.
(Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zur veganen Ernährung, 2016)

Worauf sollten Eltern achten?

Die beste Ernährung während der ersten Lebensmonate ist Muttermilch, um den Säugling mit den notwendigen Immun- und Abwehrstoffen zu versorgen. Allen Müttern sollte bewusst sein, dass während der Schwangerschaft und Stillzeit ein erhöhter Bedarf an zahlreichen Nährstoffen besteht. Wer vegan lebt, sollte besonders auf die Zufuhr von Vitamin B12 und Vitamin D achten; diese Empfehlung gilt übrigens auch für Omnivore. Ebenfalls besonders wichtig während der Stillzeit und in allen Kindheitsphasen ist die ausreichende Versorgung mit Eisen, Zink, Vitamin B2, Jod, Calcium und Omega-3. Kinder benötigen zudem erheblich mehr Kalzium und Vitamin C bezogen auf ihre Nahrungsenergiezufuhr.

Die gute Nachricht ist: Eine abwechslungsreiche und gut geplante vegane Ernährung bringt all diese Nährstoffe in ausreichender Menge mit sich. Eltern sollten Wert auf eine vollwertige Ernährung mit hochwertigen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln legen. Grundsätzlich ist ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Thema Kinderernährung unerlässlich: Bei Auffälligkeiten in der körperlichen und geistigen Entwicklung vegan ernährter Kinder sollte – wie bei allen Kindern – ein Arzt aufgesucht sowie der Nährstoffstatus überprüft werden.

Wer sich genauer informieren möchte, dem sei das Kapitel »Vegetarismus in den verschiedenen Lebensphasen« in dem Standardwerk »Vegetarische Ernährung« (3. Auflage) von Prof. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller empfohlen.

Quellen:
- *Vegane Kinderernährung – Gesundheitsrisiko oder problemlos möglich? Pressemeldung vairfood.de, 25.4.2016*
- *Kommentar zum Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zur veganen Ernährung. IFANE, 16.4.2016*

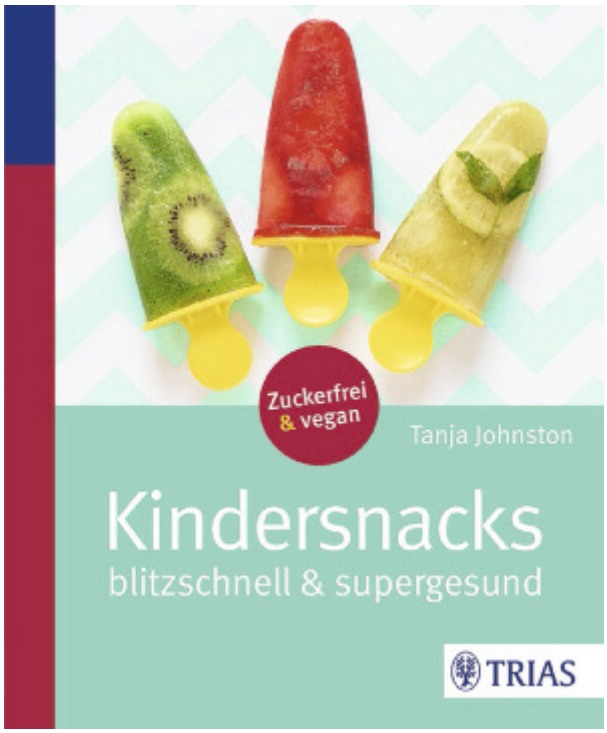
Literatur:
- *Claus Leitzmann, Markus Keller: Vegetarische Ernährung. Ulmer, Stuttgart, 3. Aufl. 2013*
- *Edith Gätjen, Markus Keller: Gut geplant: Veganer Start ins Leben. Zeitschrift UGBforum 2/2016, S. 68-71.*

Gerichte für Kinder
blitzschnell & supergesund

Es ist eine Herausforderung, jeden Tag gesunde Mahlzeiten für kleine Nimmersatts zuzubereiten. »Doch es geht! Mit nur wenigen Zutaten, ganz ohne Zucker und rein pflanzlich«, ist Ernährungsberaterin Tanja Johnston überzeugt. In ihrem Ratgeber »Kindersnacks – blitzschnell & supergesund« stellt sie vegane Leckereien für Kindergarten- und Schulkinder vor.

Ob »Regenbogensaft« aus Gurken, Rote Bete und Möhren oder »Power-Riegel für den Kopf« aus Walnüssen und Datteln – die Rezepte für vollwertige Snacks und kleine Mahlzeiten brauchen oft nicht mehr als drei Zutaten. »Das Kochen mit weniger als einer Handvoll Zutaten spart nicht nur Zeit, sondern es erlaubt auch den einzelnen Geschmacksnoten, jede für sich wunderbar zur Geltung zu kommen«, so Tanja Johnston. Zu jedem Rezept erklärt sie zudem genau, wie die einzelnen Komponenten zusammenspielen, um eine optimale Nährstoffversorgung der Kinder zu gewährleisten. Beim grünen Smoothie zum Beispiel erleichtert das Vitamin C der Ananas die Aufnahme des Eisens aus dem Spinat. Das Fett der Avocado sorgt wiederum für den Transport ins Blut. Sogar Vanille-Eis aus Bananen, Vanilleschoten und Mandeln serviert mit heißen Kirschen wird zum geeigneten »Bett-Hupferl«: Denn die Aminosäure Trytophan in den Bananen und das Hormon Melatonin in den Kirschen sorgen für einen traumhaft tiefen Schlaf.

Das Buch »Kindersnacks – blitzschnell & supergesund« zeigt Eltern leckere Alternativen zu zuckerhaltigen und fettigen Kindersnacks, erklärt, wie Lebensmittel gesund kombiniert werden, und lädt dazu ein, selbst kreativ zu werden.



Tanja Johnston:
Kindersnacks – blitzschnell & supergesund
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2016
ISBN 9783432100029
Preis: 14,99 Euro

Power-Riegel für den Kopf

Walnüsse sind wahre Hirnnahrung. Sie sehen nicht nur wie Gehirnhälften aus, sondern enthalten essentielle Fettsäuren, die 50 Prozent der Gehirnmasse ausmachen.

Für 8 Power-Riegel 250g Walnüsse und 8 Datteln mit Hilfe einer Küchenmaschine mischen und anschließend mit den Händen zu ca. 5cm x 2cm x 1cm großen Riegeln formen.

Um Spuren von Fettglanz oder klebrigen Datteln zu vermeiden, kann man die Riegel leicht mit ungesüßtem Kakaopulver bestreuen.

Bild: © Anja Schäfer, TRIAS Verlag

Ein spannendes Tierschutzabenteuer für kleine und große Tierfreunde:

Aufstand der Wildtiere

Bild: facebook.com/chaemmerling

Claudia Hämmerling, GRÜNEN-Abgeordnete in Berlin, hat ein Kinderbuch geschrieben, das für alle Menschen, die Tiere lieben, wirklich lesenswert ist. Es heißt »Aufstand der Wildtiere – Ein Tierschutzabenteuer mit Maxi und Wutz« und ist ein Plädoyer gegen Massentierhaltung, das Töten von Tieren für den Fleischkonsum und für die Freiheit der Tiere.

»Aufstand der Wildtiere« erzählt von Maxi, einem Schweinemädchen, das in einer riesigen Halle, auf Betonboden zusammengequetscht mit zahllosen Schweinen, lebt und noch nie den Himmel oder eine Wiese gesehen hat. Eines Tages werden die Schweine in einen Tiertransporter verladen. Maxi hofft auf spannende Abenteuer. Doch Stunde um Stunde vergeht und Maxis Hoffnung auf ein besseres Leben schwindet. Auf einmal kracht es, Maxi wird durch die Gegend geschleudert. Als sie zur Besinnung kommt, entdeckt sie ein Loch in der Transporterwand. Sie zögert nicht und kann entkommen. So beschert der Unfall Maxi das Abenteuer ihres Lebens: Sie rettet sich in einen Wald und lernt Wutz, ein junges Wildschwein, und seine Freunde kennen und sogar den weisen Keiler Säbelzahn, der die Sprache der anderen Tiere im Wald und sogar die Menschensprache versteht. Maxi erlebt, dass es auch Menschen gibt, die Freunde der Tiere sind. Doch es gibt eine große Gefahr, die Menschen und Tiere gleichermaßen bedroht...

Mit Kreativität und Erfindungsgeist setzen sich die Kinder und viele Dorfbewohner gemeinsam mit Maxi, Wutz und ihren Wildtierfreunden gegen zwei geld- und machtgierige Männer zur Wehr, die um jeden Preis eine Schweinefabrik errichten wollen. Alle haben bald begriffen, dass das Projekt nicht nur die dörfliche Idylle, sondern auch die Umwelt und damit den Lebensraum der Wildtiere zerstören würde. Kann diese Gefahr noch abgewendet werden?

»Nach einem Bericht der UN-Welternährungsorganisation ist die Fleischwirtschaft Hauptverursacher der größten Umweltprobleme unserer Zeit, einschließlich des Klimawandels. Initiativen zur Senkung des Fleischkonsums sind unpopulär, weil es unbequem ist, lebenslang praktizierte Konsum- und Essgewohnheiten zu verändern. Jedoch besteht schon aus Klimaschutzgründen dringender politischer Handlungsbedarf. Das Kinderbuch »Aufstand der Wildtiere« soll einen Beitrag zu einem respektvollen Umgang mit Tieren und zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln leisten.«
Claudia Hämmerling, tierschutzpolitische Sprecherin, und Stefan Gelbhaar, stellvertretender Fraktionsvorsitzender von Bündnis 90/DIE GRÜNEN im Berliner Abgeordnetenhaus

Claudia Hämmerling: Aufstand der Wildtiere
Paperback, 172 Seiten
tredition-Verlag, 2016 · ISBN 978-3-7323-7665-0
Preis: 9,95 Euro

Was können Sie tun, wenn Sie Zeuge von Tierquälerei werden?

Nach § 2 des Tierschutzgesetzes gilt:

Wer ein Tier hält, betreut oder zu betreuen hat,

1. muss das Tier seiner Art und seinen Bedürfnissen entsprechend angemessen ernähren, pflegen und verhaltensgerecht unterbringen,

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

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

Ob die Tiere »der Art entsprechend gehalten« werden, wird bei einigen Nutztierarten durch Haltungsverordnungen (z.B. Schweineverordnung) geregelt. Der Begriff »der Art entsprechend« wird allerdings in der Praxis sehr »großzügig« ausgelegt (also nicht im Sinne der Tiere, sondern im Sinne ihrer Ausbeuter).

Tierquälerei - was nun?

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

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

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

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

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

Die Pflichten der Amtstierärzte

Sie haben dem Amtstierarzt einen Verstoß gegen das Tierschutzgesetz gemeldet und er will nicht aktiv werden? Dazu ist er aber verpflichtet! Hilfreich ist hierzu ein im Auftrag der hessischen Landestierschutzbeauftragten erstelltes Rechtsgutachten von Rechtsanwalt Rolf Kemper über »Die Garantenstellung der Amtstierärztinnen und Amtstierärzte im Tierschutz«. Im Ergebnis wird festgestellt, dass die Amtstierärzte »Beschützergaranten« für das Wohl der Tiere und die Einhaltung des Tierschutzrechts sind und als solche verpflichtet, gegen tierschutzrechtswidrige Handlungen und Zustände einzuschreiten.

Rechtsgutachten »Die Garantenstellung der Amtstierärztinnen und Amtstierärzte im Tierschutz« im Auftrag des Hessischen Ministeriums für Umwelt, ländlichen Raum und Verbraucherschutz«, vorgelegt von Rechtsanwalt Rolf Kemper, Berlin, Sept. 2006
www.schwedter-tierheim.de/Gesetze/garantenstellung.pdf

Tierquälerei bei der Jagd, Bedrohung durch Jäger, Haustier erschossen?

1. Wenn Sie Tierquälereien bei der Jagd beobachten, beim Spaziergang oder auf Ihrem Grundstück durch Jäger bedroht werden oder Ihr Haustier verletzt oder getötet wurde, rufen Sie die Polizei. Erstatten Sie im Bedarfsfall Anzeige wegen Tierquälerei oder Bedrohung. Wenden Sie sich auch an das Ordnungsamt und an die untere Jagdbehörde (Teil des Landratsamtes oder der Stadt). Wichtig: Sie sollten immer ein Handy, evtl. einen Fotoapparat, dabei haben, am besten auch Zeugen. **Geben Sie Beweismaterial nie ohne Kopie aus der Hand!**

pro iure animalis hat eine Checkliste zusammengestellt, was Sie bei der Begegnung mit Jägern beachten sollten und Informationen, was Jäger dürfen und was nicht:
www.pro-iure-animalis.de/dokumente/flyer_begegnung_www.pdf

2. Schreiben Sie die Redaktionen Ihrer örtlichen Zeitungen an. Berichten Sie von Ihrer Angst bei Spaziergängen. Schreiben Sie, dass Sie sich an wild lebenden Tieren erfreuen und nicht verstehen können, dass Menschen als Hobby Tiere tot schießen.

Eine gute Möglichkeit ist das Schreiben von Leserbriefen, auch als Reaktion auf entsprechende Artikel. Anregungen finden Sie hier:
www.abschaffung-der-jagd.de/leserbriefe/index.html

3. Sie möchten andere Menschen aufklären? Verteilen Sie Handzettel oder melden Sie einen Informations-Stand bei der Stadt an. Material können Sie beim Verlag *Das Brennglas* auch in größeren Mengen (zum Sonderpreis) gerne bestellen
per mail: **info@brennglas.com** · Internet-Shop: **www.brennglas.com**

»Grauenvolles Erlebnis: Treibjagd vor unserem Grundstück«

Ich möchte über ein grauenvolles Erlebnis berichten, das ich bei einer Treibjagd direkt vor unserem Grundstück beobachtet habe. Hierbei wurde nicht nur ein Feldhase, der auf der Roten Liste der bedrohten Arten steht, grausam getötet, sondern auch eine unserer Katzen aus dem Tierschutzprogramm.

Die Treibjagd wurde uns angekündigt. Der Jagdinhaber sagte, dass er zu unserem Grundstück genügend Abstand ließe, damit die Pferde nicht so unruhig werden würden.

Fünf Schüsse auf einen Feldhasen - keiner trifft tödlich

Am Jagdtag schreckte ich durch sehr laute Schussgeräusche auf und ging hinaus. Direkt hinter dem Straßengraben an der anderen Straßenseite standen 12 bis 15 Jäger in einer Reihe. Zwei Schüsse fielen von dem Jäger, der ganz rechts stand. Ich beschloss, zur Straße zu gehen. Wieder und wieder, insgesamt fünf Schüsse wurden auf einen Feldhasen abgegeben, von denen keiner tödlich traf. Das Feld war mit hohen Kräutern bewachsen, so dass gar nicht gesehen werden konnte, auf was man wirklich schießt und ob man trifft. Das Tier kroch schwerst verletzt weiter.

Aus Ärger über sein Versagen schritt der Jäger zu dem Tier mit den Worten: »Jetzt krieg ich dich.« Was dann geschah, war an Grausamkeit und Brutalität kaum mehr zu überbieten. Der Jäger riss das Tier hoch. Dieses schrie so laut vor Schmerz und Todesangst, dass Nachbarn hinzukamen. Autofahrer drosselten ihr Tempo und schüttelten den Kopf. Meiner Nachbarin und mir schossen die Tränen in die Augen.

Jäger schlägt Hasen mit Knüppel zu Tode

Ein anderer Jäger nahm seinen Knüppel und schlug so lange auf das laut schreiende Tier, bis endlich das Genick gebrochen wurde und der Schrei verstummte. Anschließend wurde der Hase auf einen Transporter geschmissen. War das nun eine Heldentat? Fünfmal auf ein wehrloses Tier zu schießen, nicht tödlich zu treffen und es dann tot zu schlagen?

Voller Wut schrie ich: »Lassen Sie doch endlich die Tiere in Ruhe!«. Ein grinsender Jäger entgegnete: »Nun halten Sie mal schön den Mund und gehen nach Hause.« Und die »feine Jagdgesellschaft« ging pfeifend weiter, um neue Opfer aufzuscheuchen und zu töten.

Bild: Freiheit für Tiere

Der Feldhase steht seit 1995 auf der Roten Listen der bedrohten Arten. Pro Jahr schießen Jäger 230.000 bis 500.000 Feldhasen tot.

Warum musste der Hase so leiden? War es die Wut des Jägers auf das gelebte Leben des Hasen, ein Leben voller Freiheit, Unabhängigkeit und Abenteuer, ohne jegliche Verpflichtung? Sah der Jäger in dem Hasen vielleicht all diejenigen, die ihm das Leben voll Freiheit, Unabhängigkeit und Abenteuerlust nicht gönnten? Wollte er sich an Kollegen, Vorgesetzten, Freunden oder sogar an der Familie rächen? Oder sah er sogar sich selbst, der nicht das Leben leben konnte, was er eigentlich führen wollte? War es seine Wut auf die eigene Misere, Misserfolg und Versagen?

Nach der Treibjagd kommt der Kater nicht mehr nach Hause...

Wir bleiben entsetzt zurück. Es sollte nicht die einzige Gräueltat an diesem Tag bleiben. Auf unserem Hof kümmern wir uns um Streunerkatzen, in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Tierschutzverein. Diese werden täglich gefüttert, sie haben Schlafmöglichkeit und werden kastriert. Zu ihnen gehörte auch Kater Schnäuzchen, ein acht Kilo Kater, bereits kastriert, sehr behäbig und auch schon älter. Ich konnte die Uhr stellen, so pünktlich kam er zum Füttern. Doch an diesem Tag fehlte er. Ich bekam ein mulmiges Gefühl, da er regelmäßig in diesem Acker saß oder schlief. Seit dieser Jagd ist er nicht mehr gekommen.

Die Menschen müssen mehr und mehr über das wahre Handeln der Jäger aufgeklärt werden, da sie sich in der Presse immer als »edle Waidmänner« verkaufen.

Gisela Splitthoff, Lippstadt

LESERBEITRÄGE

Jeder Schritt jedes Einzelnen ist ein wichtiger Schritt

Das wunderbare Heft 3/2016 war der Anlass, über die darin genannten Themen wieder mal in einigen Büchern aus den 1960er, 70er und 80er Jahren nachzulesen, passend zu Seite 6 (entzückendes Bild der vier Vogelkinder nebst dramatischer Studie) bei Rachel Carson, deren weltbewegendes Buch von 1962 »Der stumme Frühling« die Welt in Aufruhr versetzte und damals zum DDT-Verbot führte. Was der Welt ohne Vögel und Bienen »blüht« - besser gesagt nicht mehr blüht - war damals schon prophezeit, von Herbert Gruhls »Ein Planet wird geplündert« über Konrad Lorenz' »Die acht Todsünden der zivilisierten Menschheit« bis zu Prof. Seiferts »Gärtnern, Ackern ohne Gift«.

Wer Augen hatte zu sehen und Ohren zu hören, dem wurde angst und bang, der hoffte nur eines: Politik und Wirtschaft nebst der Menschheit insgesamt würden begreifen und weltweit entsprechend handeln. Die Vorstellung, dass nach Jahrzehnten immer noch an denselben Themen und Problemen herumgerätselt und –gebastelt, am liebsten drüber weggegangen und Wichtiges verdreht oder verschwiegen wird, ist für uns unerträglich.

Ob konventionelle Massentierfabrikation plus Vergasung von Milliarden Küken, Jagd, Artensterben, Tierversuche, Stierkampf, Tiertransporte und grauenhaftes Schlachten und Schächten, Pelz, Fischerei mit kilometerlangen Schleppnetzen oder Verstümmelung der Haie, ob Elfenbein oder Nashorn, Zirkus mit Wildtieren oder Abholzung und Raubbau der letzten Ressourcen – wer sich einsetzt, leidet unter dieser unverzeihlichsten Schuld, dem Vergehen und den Übergriffen auf Gottes Geschöpfe und die gesamte Schöpfung.

Eva-Maria Zwicker, Arbeitsgemeinschaft Tier und Umwelt, 82057 Icking

Gedichte für Tiere

Ich habe Ihre Zeitschrift »Freiheit für Tiere« abonniert und in dem anliegenden Schreiben stand, dass Sie auch offen für eigene Beiträge der Leser sind. Ich bin hauptberuflich Juristin und widme meine freie Zeit den Tieren. Ich schreibe auch sehr gern Gedichte.

Ich habe den Link zu der Zeitschrift auf meine Seite gesetzt und sie auch als Lesetipp hinzugefügt. Ich hoffe, das ist in Ordnung. Ich finde sie wirklich ganz wundervoll und sie sollten viel mehr Menschen kennenlernen und lesen.

Annika Paßmann, Dortmund

»Es ist doch nur ein Tier«

Blick in seine Augen
und erkenn eine Seele.
Fühl sein Herz,
spür seinen Schmerz.
Dann versteh: es ist wie wir
und du wirst nie wieder sagen:
»Es ist doch nur ein Tier!«

Annika Paßmann

Tierseelen

Siehst du gar nicht, was ich bin?
Spürst du es denn nicht?
Ich hab ein Herz und viel Gefühl
erinner alles, was geschieht.
Soviel Leid muss ich ertragen,
warum hast du mich nicht lieb?
Trittst mir mitten ins Herz,
verursachst so viel Schmerz.
Doch ich halte durch und hoffe,
dass du mich endlich siehst.
Den Schmerz, den du mir zufügst,
den bringst du auch zu dir.
Gibst du mir aber Liebe,
so findet sie auch zu dir.
Sieh mich als Seele und erinner dich
wir sind alle eins - vergiss das nicht!

Annika Paßmann

Ausgabe 1/2017 Dez. / Jan. / Feb. erscheint Ende November

www.freiheit-fuer-tiere.de

Die Inititative zur Abschaffung der Jagd war mit einem Stand beim Umweltfestival in Berlin vertreten.

Informationsstand beim Umweltfestival in Berlin

Unser Informationsstand beim diesjährigen Umweltfestival in Berlin ist wieder gut gelaufen. Jäger waren eine ganze Menge da. Teilweise haben sie sich erst nach einem längeren Gespräch geoutet. Das waren dann die interessierten und aufgeschlossenen. Einer hat sogar eine Broschüre »DER LUSTTÖTER« gekauft. Manche kamen auch etwas aggressiv rüber. Wie immer waren auch Menschen da, die vor Jahren schon an den Anti-Jagd-Demos teilgenommen haben und nun fragen, ob sich was bewegt hat.

Ralf Böhm, Berlin

Der alltägliche Wahnsinn in unseren Wäldern

Am 5. Juni fand in Berlin das alljährliche Umweltfestival der Grünen Liga statt, nach eigenen Angaben Europas größte ökologische Erlebnismeile. Auffällig war: Tierschutz und Tierrechte sind momentan wohl keine so gefragten Themen. Wir entdeckten nur wenige Stände von Tierschutzorganisationen. Auffällig dagegen war die Präsenz der politischen Parteien: Wahlen in Berlin stehen an!

Wir besuchten wieder den Stand der »Initiative zur Abschaffung der Jagd«, weil der alltägliche Wahnsinn in unseren Wäldern uns umtreibt.

Für die Befreiung von Mensch & Tier! Freiheit für ALLE Tiere!

Frank-Michael Malchow und Jürgen Matthes, Berlin

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
Kto.-Nr. 92.146.738 · BLZ 60.000
Schweiz
PostFinance
IBAN CH71 0900 0000 6027 7238 8
BIC POFICHBEXXX

Brennglas-Shop

... den Tieren zuliebe

Broschüren

DER TIERLEICHEN-FRESSER
Art. Nr. 202 · **Preis: € 4,-**

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 Fleisch-Skandalen, Antibiotikamissbrauch 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,-**

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. Auch die Erfahrungen in großen europäischen Nationalparks zeigen: Es geht Natur und Tieren ohne Jagd viel besser!

»DER LUSTTÖTER« liefert alle wichtigen Argumente und stichhaltigen Zitate in kompakter Form und mit vielen Farbbildern.

Broschüren mit Zitaten

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

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

Die verheimlichte Tierliebe Jesu
Zeugnisse einer fleischlosen Ernährungsweise der ersten Christen · 48 S. · Nr. 207 · **€ 1,50**

Bücher

Best of VEGETARISCH GENIESSEN II
● 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
132 Seiten · Art. Nr. 152
statt € ~~12,80~~ nur € 6,80

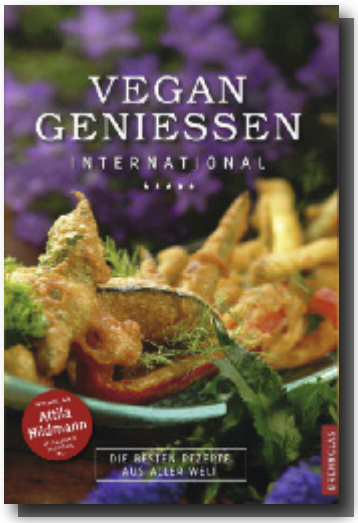
Manfred Karremann: »Sie haben uns behandelt wie Tiere«
Taschenbuch, 224 Seiten
Art. Nr. 50 € 14,90

Brennglas-Shop: www.brennglas.com

Unser Kochbuch: VEGAN GENIESSEN International

Für dieses Kochbuch haben wir fantastische, köstliche und tierfreundliche Rezepte aus aller Welt zusammengetragen. Wir sind in ferne Länder gereist und suchten vor Ort kreative Köchinnen und Köche, die uns in ihre Kochgeheimnisse einweihten. Das Ergebnis ist ein veganes Feuerwerk außergewöhnlicher kulinarischer Ideen - genießen Sie es!

Die besten Rezepte aus aller Welt: Bali · Mauritius · Thailand · Indien · Japan · Arabien · Afrika · Spanien & Tapas · Deutschland, Österreich & Schweiz



VEGAN GENIESSEN INTERNATIONAL
Die besten Rezepte aus aller Welt

Flexcover, 168 Seiten
durchgehend farbig mit Fotos
Verlag Das Brennglas, 2013
ISBN 978-3-00-022332-7
Art. Nr. 104
Preis: € 19,95

NEU: »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, Rechts- und Wissenschaftsberater bei der Tierrechtsorganisation PETA

»Wir fühlen wie du« Die etwas anderen Tiergeschichten

Fotoband mit großformatigen Farbbildern
68 Seiten
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 052
Preis: € 16,90

Wenn Sie ein Förderabo für »Freiheit für Tiere« abschließen, erhalten das Buch als Geschenk!

DVD: Die unbeweinte Kreatur

Die Dokumentation »Die unbeweinte Kreatur« wirft einen Blick hinter die Kulissen von Massentierhaltung, Transporten und Schlachthöfen - und lässt die Bilder für sich sprechen: Hühner, Schweine, Rinder vegetieren in dunklen, engen Ställen. Nach einem kurzen Leben in der Massentierhaltung werden sie in Kisten gepackt oder in Transporter getrieben. Rinder, Schweine, Schafe, Esel und Pferde leiden auf stundenlangen Transporten quer durch Europa, hecheln nach Luft und vor Durst.
Im Schlachthof werden Hühner in ein elektrisches Wasserbad getaucht, Schweinen wird die Elektrozange angelegt, Rinder bekommen einen Bolzenschuss in den Kopf. Doch oft sitzt die Betäubung nicht richtig...

Zwischen den Filmsequenzen werden Zitate von Großen Geistern der Menschheitsgeschichte - von Pythagoras bis Tolstoi - eingeblendet.

DVD: Die unbeweinte Kreatur
Dokumentarfilm, 25min
Art. Nr. 302
Preis: € 4,50

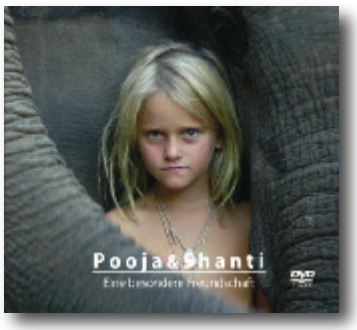
Neue DVD: Gott hat keine Raubtiere geschaffen

Viele Menschen sind der Meinung, die Scheu der Wildtiere vor dem Menschen sei natürlich und liege im Wesen der Tiere. Doch in von Menschen unbewohnten Gegenden, in denen die Tiere nie vom Menschen gejagt wurden, zeigen sie oft ein ganz anderes Verhalten. Hat also der Mensch die Angst und die Scheu in die Tierwelt gebracht?
In uralten Schriften hat man Aufsehen erregende Texte gefunden, die besagen, dass erst durch das bestialische Verhalten des Menschen die Tiere misstrauisch geworden und einige dadurch sogar zu Raubtieren oder Schädlingen mutiert seien.
Hat Gott überhaupt Raubtiere erschaffen? Oder hat der Mensch über Jahrtausende den Tieren seinen Stempel aufgedrückt? Wie kann das sein? Und wenn das stimmen würde, wie ließe sich diese Entwicklung rückgängig machen?

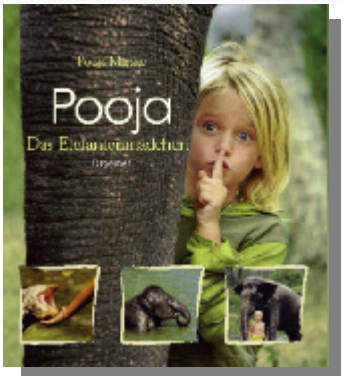
DVD: Gott hat keine Raubtiere geschaffen
Dokumentarfilm, 30 min
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 310 · **Preis: € 12,-**

Buch & DVD: Pooja und Shanti

Die DVD »Pooja und Shanti - Eine besondere Freundschaft« erzählt die wahre Geschichte von Pooja Marske, die im Alter von 5 Jahren in Indien Freundschaft mit Elefanten schloss. Heute ist Pooja 16 Jahre alt. Rückblickend erzählt sie von den besonderen Erlebnissen mit den Elefanten und vor allem ihrer Freundschaft mit Shanti.



DVD: Pooja und Shanti
Eine besondere Freundschaft
Dokumentarfilm, 40 min
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 308 · **Preis: € 12,-**



Pooja, das Elefantenmädchen
Der Foto-Bildband erzählt die wahre Geschichte von Pooja und ihrer Freundschaft zu Elefanten im Dschungel Indiens.
144 Seiten, gebunden
Droemer Verlag, 2006
Art. Nr. 051 · **Preis: € 19,90**
Solange der Vorrat reicht!

Neue DVD: Delfinrettung im Reich der Mantas

Vor der Küste Hawaiis hat sich eine unglaubliche Geschichte abgespielt: Ein frei lebender Delfin bat einen Taucher um Hilfe. Der Grund war eine Angelleine, die sich um die Flosse des Delfins verheddert hatte, so dass er sie nicht mehr richtig benutzen konnte. Intuitiv wusste er, dass nur ein Mensch ihn davon befreien kann - und schwamm aus dem offenen Meer auf den Taucher zu.
Diese einzigartige Begebenheit hat die Tauchlehrerin und Unterwasserfotografin Martina Wing mit ihrer Kamera festgehalten. In der DVD-Dokumentation berichtet sie über die unvergessliche Delfinrettung, die sie mit ihrer Kamera gefilmt hat, und ihren Einsatz für die Mantarochen von Hawaii. Sie zeigt uns atemberaubende Unterwasseraufnahmen der grazilen Riesenfische, welche mit Flügeln durch das Wasser schweben.

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

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

»Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere« zeigt die Schönheit des Waldes und seiner Bewohner, der wild lebenden Tiere - aber auch die Verfolgung, den Krieg der Jäger gegen unsere Mitgeschöpfe.
Obwohl unsere Restwälder meist nur noch reine Nutzwälder sind, bieten sie doch Rückzugsmöglichkeiten für viele Tiere. Doch eine kleine Minderheit von 0,4 Prozent der Bevölkerung macht Jagd auf wild lebende Tiere. Sozialstrukturen werden zersprengt, Jungtiere werden zu Waisen, angeschossene Tiere flüchten panisch und leiden Qualen. Doch: Haben Tiere nicht das gleiche Recht auf Leben wie wir?

DVD: Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere
Dokumentarfilm, 45min
Art. Nr. 303
Preis: € 9,80

DVD: Mehr als Freunde Ein Leben unter Füchsen

Der Naturfotograf Günther Schumann erhielt Einblicke in das Familienleben von Füchsen, wie wohl noch kein Mensch vor ihm. Der Dokumentarfilm »Mehr als Freunde - Ein Leben unter Füchsen« lässt uns jetzt an dieser ganz besonderen Freundschaft teilhaben.
Günther Schumann schloss bei seinen Streifzügen durch Wald und Flur Freundschaft mit einer jungen Füchsin: Feline. Schritt für Schritt gewann er ihr Vertrauen und sie verlor jegliche Furcht vor ihm. Als Feline Fuchsmama wurde, zeigte sie ihm sogar ihre Welpen und nahm ihn in die Familiengemeinschaft der Füchse auf. Sogar als die Jungfüchse ihre Partner fanden, zeigten diese keinerlei Scheu vor ihm. Mit Fotoapparat und der Filmkamera begleitete Günther Schumann Feline und ihre Familie elf Jahre.

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

Brennglas-Shop Bestellformular

CD's

AJ-Gang:
Das Einzige, was zählt
Album mit
14 Tierrechts-Songs
Art. Nr. 355 · **Preis: € 12,-**

AJ-Gang:
MEAT IS MURDER
Album mit
13 Tierrechts-Songs
Art. Nr. 350 · **Preis: € 12,-**

AJ-Gang:
BAMBIKILLER
Anti-Jagd-Rap · Maxi-CD
Art. Nr. 351 · **Preis: € 4,50**

Phil Carmen:
God's Creation
Maxi-CD
Art. Nr. 352 · **Preis: € 5,45**

Sie brauchen Material für Tierschutzveranstaltungen, Tierschutzunterricht, Infostände?
Schreiben Sie uns! e-mail: info@brennglas.com

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 Jahrgang 2015	159	€ 12,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2014	158	€ 6,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2013	157	€ 6,-	
Freiheit für Tiere frühere Ausgaben (auch in größerer Menge) Stück	151	€ 1,-	
NEU: »Wir fühlen wie du« - Die etwas anderen Tiergeschichten Tiere sprechen miteinander - hören wir zu · Fotoband, 68 Seiten	052	€ 16,90	
Vegan genießen International Kochbuch, 168 Seiten	104	€ 19,95	
»Best of« Vegetarisch genießen II Buch Großformat, 132 Seiten 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 224 S.	050	€ 14,90	
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	
Solange der Vorrat reicht: Pooja, das Elefantenmädchen gebundene Ausgabe, 144 Seiten, viele Farbbilder	051	€ 19,90	
NEU: DVD Pooja und Shanti · Eine ganz besondere Freundschaft Doku: Freundschaft eines Mädchens mit Elefanten · 40 min	308	€ 12,-	
NEU: DVD Delfinrettung im Reich der Mantas Doku: Ergreifende Filmszenen von Delfinen und Mantas · 30 min	309	€ 12,-	
NEU: DVD Gott hat keine Raubtiere geschaffen Dokumentarfilm Freundschaft zwischen wilden Tieren und Menschen · 30 min	310	€ 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: »Die unbeweinte Kreatur« Dokumentation über Massentierhaltung, Transporte, Schlachtung · Laufzeit 25 min	302	€ 4,50	
CD AJ-GANG: Album »Das Einzige, was zählt«	356	€ 12,-	
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	
Forderungen für eine Novellierung der Jagdgesetze · Infoblatt A4	513	€ 0,20	
Jagd kann Wildschweine nicht regulieren Infoblatt A4, 4 Seiten	515	€ 0,20	
Jagd ist eine Nebenform menschlicher Geisteskrankheit · Infoblatt A4	507	GRATIS	
Gratis: Zwangsbejagung ade! · Faltblatt	512	GRATIS	
Gratis: Füchse - Gejagte Überlebenskünstler · Flyer, 8 Seiten	519	GRATIS	

>> Für Bestellung bitte Coupon auf Rückseite 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 2015 / 2014 / 2013 zum Sonderpreis

● Jahrgang 2015 (4 Hefte) nur € 12,-

● Jahrgang 2014 (4 Hefte) nur € 6,-

● Jahrgang 2013 (4 Hefte) nur € 6,-

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!

☐ **VEGAN genießen International**
Die besten Rezepte aus aller Welt
168 Seiten € **19,95**

☐ **»Natur ohne Jagd«**
Großformat, 132 Seiten Sonderpreis € **6,80**

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