

FREIHEIT für Tiere



Nr. 2/ 2025
D 6,50 Euro
A und EU 7,25 Euro
CH 9,25 SFr.

Ethik

Lasst die Osterlämmer leben!



Tierportrait

Vögel im Garten:
Der Hausrotschwanz

Freundschaft mit Tieren

Eulen im Garten:
Die Geschichte von Alfie



Tierschutz

Jagdverbot
im italienischen
Nationalpark Val Grande



Recht

Europarat senkt
Schutzstatus:
Feuer frei auf Wölfe

Gesundheit & aktiver Tier- und Klimaschutz

Prof. Andreas Michalsen:
Ernährung -
Meine Quintessenz

Der Vegan-Doc
für alle Fälle

Lifestyle

Gehobene
vegane Küche:
VEGAN FINE DINING



Lifestyle

GANZ ENTSPANNT
vegan: Das
Jahreszeitenkochbuch



TIERNACHRICHTEN

3

Zugspitze goes Veggie! · 4 Millionen Trottellummen verschwunden
Wanderschäferie: Wanderung in den Tod

4

TIERNACHRICHTEN: PROMIS FÜR TIERE

5

Ozzy Osbourne, Rick Gervais, Judy Dench: Kampagne gegen Trophäenjagd
Atze Schröder: Vom Werbe Gesicht für Würstchen zum Veganer
»Emily In Paris«: Chefkoch Gabriel wünscht sich veganes Restaurant
Hollywood-Ikone Pamela Anderson veröffentlicht veganes Kochbuch

6

7

RECHT

8

Europarat senkt Schutzstatus: Feuer frei auf Wölfe
Hund erschossen: Jäger zu 8 Monaten Haft auf Bewährung verurteilt

10

WISSENSCHAFT

11

Studie: Vormenschen haben kein oder kaum Fleisch gegessen
Studie: Vegane Hundeernährung gesünder als Fütterung mit Fleisch
Studien: Pflanzenmilch und Kuhmilch im Vergleich

12

13

ETHIK

14

Babys auf dem Ostertisch: Lasst die Osterlämmer leben!
Ist Osterlamm christlich? · Jesus kam auch für die Tiere

18

NATUR OHNE JAGD

20

Jagdverbot im italienischen Nationalpark Val Grande

TIERSCHUTZ AKTIV

22

Für Grünanlagen und Gärten: Bauanleitung für Wildtiertränken

TIERPORTRAIT

24

Vögel in unserem Garten: Der Hausrotschwanz

FREUNDSCHAFT MIT TIEREN

26

Alfie und ich: Die unglaubliche Freundschaft zwischen einem Wissenschaftler und einer Eule

WISSENSCHAFT: GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

32

Prof. Dr. Andreas Michalsen: Ernährung - Meine Quintessenz
Der Vegan-Doc für alle Fälle

36

LIFESTYLE: TIERFREUNDLICHE REZEPTE

40

GANZ ENTSPANNT vegan: Das Jahreszeitenkochbuch

Rezepte: Spargeltarte · Zitrontorte

42

Gehobene vegane Küche: VEGAN FINE DINING

46

Rezept: In Salz gebackene Bete mit Kräutersalat und Cashew-Creme

50

Rezepte: Fermentierter Mandelricotta · Mille-feuille

54

LESERSERVICE & BRENNGLAS-SHOP

56

Leserbeiträge · Impressum · Brennglas-Shop





Zugspitze goes Veggie!

Das Zugspitzen-Restaurant »Gletscher 2600« hat seit der Wintersaison 2024/25 komplett auf vegetarische und vegane Küche umgestellt. »Wir trauen uns das jetzt«, sagt Verena Tanzer von der Bayerischen Zugspitzbahn Bergbahn AG. Leberkäse, Schnitzel & Co. bleiben auf der Karte, nur eben als fleischlose Varianten. Statt Chili con Carne gibt's Chili sin Carne - was sich bereits ausgesprochen gut bewährt hat.

Das Menü im Restaurant »Gletscher 2600« unterhalb des Zugspitzgipfels ist ein kreativer Mix aus Skihütten-Klassikern und rustikal-herzhafter Alpenküche. Neben Kürbissuppe finden mit Produkten von »The Green Mountain« auch Klassiker wie Leberkas und Currywurst weiterhin ihren Platz auf der Speisekarte - aber eben als pflanzliche Variante. Mit Veggie, Bio- und Fair-Trade-Produkten setzt das Team bewusst auf Klimaschutz, Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung: Die »XXL-Völlerei in Skigebieten mit viel Fleisch oft minderwertigen Massengerichten« sei nicht mehr zeitgemäß, so der gastronomische Leiter Johannes Tiebel.



Markenzeichen des Restaurants »Gletscher 2600« auf der Zugspitze ist der eindrucksvolle Glaspavillon. Ob an der Bar oder auf der Terrasse: Überall haben die Gäste einen herrlichen Blick auf Gletscher und Gipfel. Hinauf kommen Sie mit der Zahnradbahn oder der Gletscherbahn.

Informationen: zugspitze.de/de/Unsere-Bergwelten/Gastronomie/Gletscher-2600

Steigende Meerestemperaturen: 4 Millionen Trottellummen verschwunden

Acht Millionen Trottellummen bevölkerten die Küsten Alaskas. Innerhalb von nur zwei Jahren fiel die Hälfte der Vogel-Population, rund vier Millionen Trottellummen, steigenden Meerestemperaturen zum Opfer.

Die Biologin Heather Renner vom *Alaska Maritime National Wildlife Refuge, USA* und ihr Team werteten in einer Studie Daten aus der östlichen Beringsee aus und verfolgten die Entwicklung von 13 Vogelkolonien von 2008 bis 2014 und von 2016 bis 2022. Das erschreckende Ergebnis: Mehr als die Hälfte der Trottellummenpopulation Alaskas starb während einer Hitzewelle im Meer zwischen 2014 und 2016, was einem geschätzten Verlust von 4 Millionen Vögeln entspricht. Jüngste Schätzungen der Populationsdichte haben seitdem keine Anzeichen einer Erholung ergeben. Die Forscherinnen und Forscher vermuten, dass unzählige Trottellummen verhungert sind.

Heather M. Renner, at al: Catastrophic and persistent loss of common murrelets after a marine heatwave. *Science* Vol 386, Issue 6727, 2024.



Trottellummen leben an den Küsten des Nordatlantiks und des Nordpazifiks. Ein Brutstandort liegt auch auf Helgoland. Die Meeresvögel ernähren sich von kleineren Fischen wie Heringen. Deren Bestände sind durch die Meerereswärmung und durch Überfischung enorm geschrumpft.



Wanderschäfererei: Wanderung in den Tod

In der Schweiz sind von November bis März 30 bis 40 Schaf-Wanderherden unterwegs. Doch was so idyllisch aussieht, ist in Wirklichkeit eine Wanderung in den Tod.

Bei den Schafen in diesen Wanderherden handele es sich um noch nicht »schlachteife« Lämmer, so der *Verein gegen Tierfabriken (VgT)* Schweiz. Da es sich wirtschaftlich nicht lohnt, die Lämmer über den Winter im Stall auszumästen, werden sie mit einem Hirten von November bis März auf eine Wanderung geschickt, um große Flächen abzuweiden. »Das Bild des "liebervollen Hirten" täuscht, denn nach der Wanderung im Frühjahr werden die Lämmer in den Schlachthof gebracht«, so der *VgT*. »Die meisten von ihnen sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal ein Jahr alt. "Liebevoll" ist, auf Fleisch, Milch und Wolle von Schafen zu verzichten.«

Die Idylle trägt: Wander-Schafherde im Thurgau in der Schweiz.



Die Schafe enden im Schlachthof - oder der Schäfer schlachtet selbst

Wanderschäfererei gibt es auch in Deutschland - und auch hier trägt die Idylle: Zu den Aufgaben eines Schäfers gehört »die Produktion von Wolle, Fleisch und Milch, sowie die Vermarktung dieser Produkte.« Zu den Ausbildungsinhalten von »Tierwirtin, Tierwirt - Schäfererei« zählen »Maßnahmen zur Förderung und zum Erhalt der Fleischqualität durchführen, Schafe schlachten, Schlachtkörper beurteilen und in Teilstücke zerlegen«. (Quellen: *RLP AgroScience GmbH - Institut für Agrarökologie · Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft*)

Wer also bei uns eine Schafherde sieht, kann sich sicher sein: Die Lämmer werden alle geschlachtet, außer einige weibliche Tiere, die ihre Mütter ersetzen sollen, weil sie nicht mehr wirtschaftlich sind. Bezeichnenderweise werden erwachsene Schafe, die zur Schlachtung aussortiert werden, »Brackschafe« genannt. »Manchmal sind es durchtrittige Schafe, also Schafe, deren Fesselgelenke zu stark gedehnt sind und bei denen die über die Jahre ausgeleierte Bänder im Fußgelenk dazu führen, dass sie nach langen Märschen Schmerzen haben und lahmen«, erklärt ein Wanderschäfer. »Manchmal weist uns ein größerer Knubbel im Euter darauf hin, dass ein Schaf nach einer abgeheilten Euterentzündung während der Sägezeit in Zukunft nur noch auf einer Seite Milch geben wird.« (Quelle: *diepaula.de/schlachtung-unserer-schafe/*)

Somit sind auch Produkte wie Schafskäse immer mit der Schlachtung von Lämmern und ihren Müttern verbunden.

»» Lesen Sie ab Seite 18: »Lasst die Osterlämmer leben!«



Ozzy Osbourne, Rick Gervais, Judy Dench: Kampagne gegen Trophäenjagd

Heavy-Metal-Ikone Ozzy Osbourne und seine Frau Sharon setzen sich aktiv für ein Verbot der Trophäenjagd ein. Sie haben sich der britischen Kampagne »Ban Trophy Hunting« angeschlossen, die von zahlreichen Prominenten wie Ricky Gervais, Dame Judi Dench, Sir Brian May und Dr. Jane Goodall unterstützt wird.

»Lasst uns die Trophäenjagd verbieten!« fordert Ozzy in seinem Video-Aufruf. »Man muss übergeschnappt sein, wenn man ein unschuldiges Tier tötet und dann Fotos von sich selbst macht, wie man darüber lacht.«

Die britische Regierung kündigt seit Jahren an, sie wolle die Einfuhr von Jagdtrophäen verbieten. Mehrere Gesetzesentwürfe wurden aber bisher nicht umgesetzt. »Sagen Sie Ihrem Abgeordneten, dass Sie es sofort verboten haben wollen!«, fordert Ozzy seine Landsleute auf.

Ozzy hat ein T-Shirt entworfen, das zur Unterstützung der Kampagne verkauft wird (Bild oben). Auch Judy Dench und Rick Gervais fordern mit T-Shirts das Verbot der Trophäenjagd.



Informationen: bantrophyhunting.org

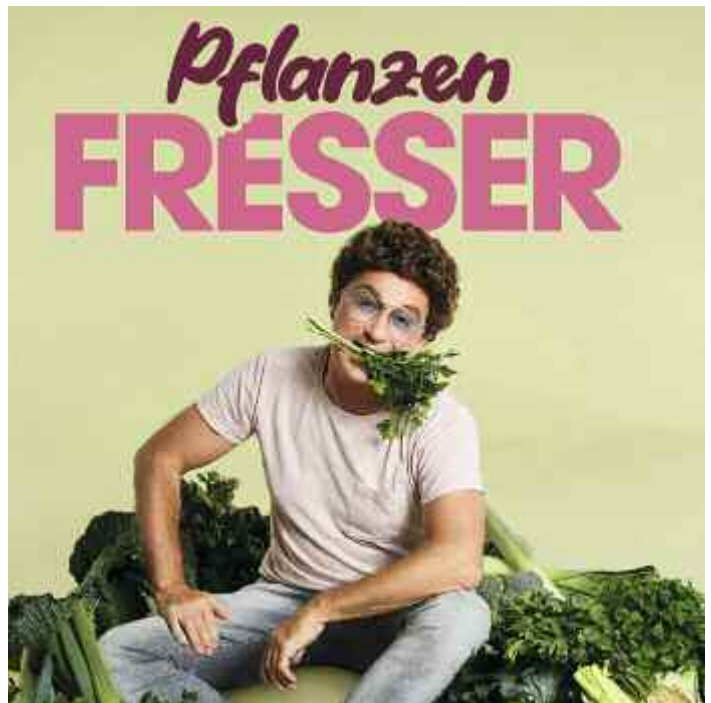
Vom Werbegesicht für Würstchen zum Veganer Atze Schröder: »Keine Leichenteile mehr«

Früher war er das Werbegesicht für Wiesenhof-Bruzzler und fragte die Fernsehnation: »Und, seid ihr bereit für die größte Wurst des Sommers?« Heute kommen in seinen »Grill den Schröder«-Videoclips Pilze, Kartoffeln und Melone auf den Rost. Atze Schröder stopft »keine Leichenteile mehr« in sich rein.

Seit über sechs Jahren ernährt sich der Comedian vegan. Der Grund: Seine Freundin ist Veganerin - und eine talentierte Köchin. »Für mich natürlich eine Top-Ausgangslage«, sagt Atze im Interview der *Hamburger Morgenpost* und schwärmt von ihrem veganen Hackbraten.

»Es heißt doch immer, Tiere sind unsere Freunde. Und die kann man doch nicht essen!«, erklärt Atze. Obendrein sei es gut für seine Gesundheit: »Mein Blutdruck war nach sechs Wochen pflanzlicher Ernährung wieder völlig normal - ich werde damit uralt!«

Quellen: · Veganer Atze Schröder: »Ich bin aufs Übelste beschimpft worden«. *Hamburger Morgenpost*, 27.12.2024
· Atze Schröder im PETA-Motiv: »Ich in meiner tragenden Rolle als Gemüsesuppe!« peta.de/prominente/atze-schroeder-fleischfrei/





»Emily In Paris«: Chefkoch Gabriel wünscht sich veganes Restaurant



Lucas Bravo bei der Premiere für Staffel 4 von »Emily in Paris« in Los Angeles. Im Interview mit der Zeitschrift GRAZIA sagte der 36-jährige französische Schauspieler: »Was ich mir für Gabriel wirklich wünsche - noch mehr als seine romantische Geschichte oder Freundschaften - ist, dass ich ihn als Plattform nutzen möchte, um Bewusstsein für das Klima zu schaffen.«

Wer hätte das gedacht? Chefkoch Gabriel aus der Netflix-Erfolgsserie »Emily in Paris« ist im echten Leben Veganer! Serienstar Lucas Bravo wünscht sich für seine Rolle als Chefkoch Gabriel in Zukunft vegane Speisen für sein Restaurant.

Emily, dargestellt von Lily Collins, kommt im Auftrag einer US-amerikanischen Werbeagentur nach Paris, lernt »Savoir Vivre« und verliebt sich in den attraktiven Chefkoch Gabriel (Lucas Bravo), der das charmante Restaurant »L'Espirit de Gigi« führt.

»Ich würde mich freuen, wenn sein Restaurant ein veganes Restaurant würde und er einen grünen Michelin-Stern bekommen würde«, so Lucas Bravo gegenüber dem *Sharp Magazine*. »Darüber spreche ich seit zwei Jahren mit Darren (dem Autor der Serie) und den Produzenten, und ich hoffe, dass es dazu kommen wird.«

Lucas Bravo ist bereits seit seiner Kindheit Veganer - aus Liebe zu den Tieren. Seine Eltern waren damals schon Veganer und zeigten ihm Schlachthof-Videos. Heute sieht er pflanzliche Ernährung auch als Teil der Lösung für Natur- und Klimaschutz: »Es geht nicht nur darum, in welcher Weise sie Tiere halten und töten, sondern auch um die Ressourcen, die gebraucht werden, um diese Tiere zu füttern.«

Quellen: · Lucas Bravo Talks Dream Roles & Culture Shocks. *Sharp*, 23.8.24 sharpmagazine.com/2024/08/23/emily-in-paris-lucas-bravo-interview-2024/
· Lucas Bravo Is Even More Than What Meets the Eye. *Grazia* graziomagazine.com/us/articles/lucas-bravo-stars-in-persol-campaign/

»Person des Jahres«: Modedesignerin Stella McCartney



Sie wurde von *Glamour*, *Elle*, den *British Style Awards* und anderen zur »Designerin des Jahres« gekürt. PETA zeichnete Stella McCartney wegen ihrer veganen Mode und Liebe zu den Tieren als »Person des Jahres« aus.

Als ihr Vater Paul McCartney 1999 in die Rock & Roll Hall of Fame aufgenommen wurde, trug Stella ein Shirt mit dem frechen Slogan: »It's About F**king Time« (»Es wird verdammt nochmal Zeit«). Jetzt verwendet sie denselben Satz, um ein Ende von Leder in der Modeindustrie zu fordern. Während der New York Fashion Week startete sie die Kampagne: »It's About F**king Time to End Leather!«



Hollywood-Ikone und Tierschützerin Pamela Anderson bringt veganes Kochbuch heraus

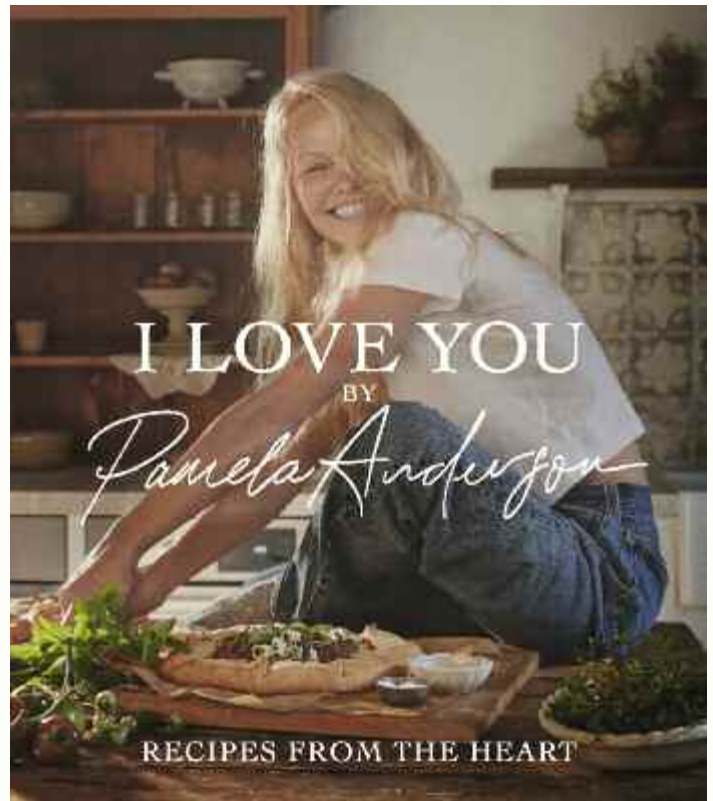
Durch ihre Rolle in der Erfolgsserie »Baywatch« wurde Pamela Anderson in den 1990er Jahren international zum Star und Sex-Symbol. Mit 14 Playboy-Covern ist sie das populärste Playmate aller Zeiten. Gleichzeitig machte sie sich einen Namen als Fürsprecherin für Tierrechte und als PETA-Aktivistin. Schon in ihrer Jugend hörte sie aus Liebe zu den Tieren auf, Fleisch zu essen und ist seit vielen Jahren überzeugte Veganerin. Nun hat Pamela Anderson ein Kochbuch veröffentlicht: »I Love You: Recipes from the Heart« ist eine Hommage an die pflanzliche Küche und wurde sofort zum *New York Times*-Bestseller.

Mit wunderschönen Fotos lädt uns Pamela Anderson in ihre Küche und in ihren Garten ein und stellt in einem sehr persönlichen Kochbuch die Freuden des Gärtnerns, des pflanzlichen Kochens und ihre 80 Lieblingsrezepte vor. Wir treffen sie in ihrem Garten zu einem Kaffee mit Zichorien-Löwenzahn und Cranberry-Porridge, zu Picknicks im Wald mit Tomaten-Galette und Green Goddess-Salat im Einmachglas. Oder wir sitzen an ihrem Esstisch, wo sie uns ihre entzündungshemmende Linsensuppe oder Maultaschen mit Minze und Kartoffeln serviert. Dabei vermittelt sie uns das Mitgefühl und Liebe zu den Tieren, die Achtung vor den Gaben der Natur, die uns gesunde und vollwertige Nahrung für Körper und Seele schenkt. Pamela erklärt, wie wir alle zum Schutz der Tiere und unseres Planetens beitragen können.

»Ich bin schon sehr lange Aktivistin. Ich habe immer für Tierrechte, Menschenrechte, für die Natur und den Klimaschutz gekämpft«, sagt sie. Kraft tankt sie in ihrem Garten: Sie baut selbst Früchte, Gemüse und Kräuter an und bereitet daraus »wirklich gesundes, aber nicht langweiliges Essen!« Ursprünglich entstand das Kochbuch aus einer Sammlung von Rezepten für ihre beiden Söhne.

Übrigens: 2025 wird Pamela Anderson im Remake der Kult-Polizeikomödie »Die nackte Kanone« an der Seite von Liam Neeson zu sehen sein.

PETA-Kampagne 2010: Mit dem provokanten Motiv »Alle Tiere haben die gleichen Teile« macht Pamela Anderson darauf aufmerksam, dass Fleischessen unmoralisch ist.



»Buchstäblich... das schönste Kochbuch, das ich je gesehen habe. Es ist atemberaubend«, sagt Schauspiel-Kollegin Drew Barrymore.





100 Jahre nach ihrer totalen Ausrottung kehrten die Wölfe um die Jahrtausendwende nach Deutschland zurück. Sie siedeln in einem breiten Streifen von der Lausitz bis nach Niedersachsen. Einzelne Wolfsrudel oder Wolfspaare gibt es inzwischen in jedem Bundesland.

Europarat senkt Schutzstatus Feuer frei auf Wölfe

Wölfe waren in Europa bislang durch die *Berner Konvention* streng geschützt. Doch unter dem Druck populistisch agierender Lobbyverbände, getrieben von Nutztierhaltern und Jagdfunktionären, stimmte ein Ausschuss des Europarats am 3. Dezember 2024 dafür, den Schutzstatus von »streng geschützt« auf »geschützt« herabzusetzen. Damit wird ein schneller Abschluss von Wölfen möglich. Zuvor hatte die Mehrheit der über 40 EU-Länder des Europarats für die Herabsetzung des Wolfsschutzes gestimmt. Diese politisch motivierte Entscheidung widerspricht allen wissenschaftlichen Fakten über die Lebensweise des Wolfes und seine Auswirkungen auf die Weidewirtschaft. Dabei dürfte eine Herabstufung im europäischen Artenschutzrecht nach dem eigenen Anspruch der Berner Konvention nur auf streng wissenschaftlicher Grundlage erfolgen.

Herabstufung des Wolfschutzes dürfte nur auf wissenschaftlicher Grundlage erfolgen

Die Herabstufung des Schutzes von Wölfen ist eine besorgniserregende Kehrtwende in der bislang überwiegend wissenschaftlich basierten Naturschutzpolitik der EU und des Europarates. Naturschutzorganisationen befürchten, dass in der Folge die Schranken des Artenschutzes für weitere streng geschützte Tierarten wie den Biber oder den Fischotter fallen könnten.

Die mit der Herabsenkung erhoffte erleichterte »Entnahme« von Wölfen oder gar die flächendeckende Bejagung wird nach aktuellem Stand der Wissenschaft nicht zu weniger Wolfsangriffen auf ungeschützte Nutztierherden führen.

Schafe werden oft ohne Schäfer und ohne Herdenhund im Freien gehalten - da kann es schon einmal vorkommen, dass ein Wolf ein Schaf als leichte Beute fängt.



Für Schafe ist der Wolf das kleinste Problem

Wenn Schafe von einem Wolf gerissen werden, sorgt das jedes Mal für Schlagzeilen. Doch tatsächlich sind nur zwei Prozent der toten Tiere auf einen Wolfsangriff zurückzuführen. Dies zeigt eine Statistik aus der Schweiz. 98 Prozent der Schafe, die noch vor ihrer Schlachtung sterben, verenden an Krankheiten, der Haltung im Freien bei schlechter Witterung und sonstigen schlechten Haltungsbedingungen. Seit 2020 werden Tiere, die durch Vernachlässigung oder Krankheit verenden, an die *Tierverkehrsdatenbank Identitas* gemeldet. Sie Statistik zeigt: Die Zahl der verendeten Schafe nimmt rasant zu, obwohl die Anzahl Schafe gleich bleibt. Starben 2021 noch 40.000 Tiere, waren es 2024 schon über 56.000. Etwa tausend Schafe im Jahr wurden demnach von Wölfen gerissen.

Die medialen Aufschreie, wenn ein Schaf oder ein Kalb von einem Wolf gefangen wurde, erfolgen im Übrigen nicht aus Tierliebe, sondern aus rein wirtschaftlichem Interesse. Schafe und Kälber werden bei uns in der Regel nicht aus Tierliebe gehalten, sondern weil sie geschlachtet werden.

Herdenschutz statt Wolfsabschuss

Bei all der Aufregung um groß aufgemachte Berichte über Wolfsangriffe auf Nutztiere ist es wichtig zu wissen: Nutztiere machen lediglich 1,1 Prozent der Beute von Wölfen aus. Dies zeigen Untersuchungen aus Deutschland, die das *Senckenberg Museum für Naturkunde* in Görlitz 15 Jahre lang anhand von Kotproben durchgeführt hat.

Außerdem erhalten Nutztierhalter von den Bundesländern finanzielle Unterstützung für Herdenschutzmaßnahmen wie den Bau von wolfsicheren Zäunen, Herdenschutzhunde sowie Entschädigungen, wenn tatsächlich ein Wolf Schafe oder ein Kalb geholt hat.

Dass Herdenschutz funktioniert, zeigen die jahrelangen Erfolge der *IG Herdenschutz plus Hund* in Sachsen-Anhalt. Dort haben Weidetierhalter mit 25.000 Tieren seit sechs Jahren nicht einen einzigen Riss zu verzeichnen.

Für viele Jäger ist der Wolf ein Feindbild

Viele Jäger sehen den Wolf als Konkurrenten, der ihnen Rehe, Hirsche und Wildschweine wegfängt. Unter dem Motto »Der Wolf frisst die Wälder leer« werden immer öfter Forderungen von Jägern laut, den Wolf zu bejagen.

Bisher rechtfertigten Jäger die Jagd damit, dass wegen des Fehlens der großen Beutegreifer Wolf, Luchs und Bär Wildbestände durch den Menschen reguliert werden müssten. Nun wird von Jägern argumentiert, man müsse die Wildtiere vor dem Wolf schützen. Die Wahrheit ist: Wölfe rotten keine Wildtiere aus. Wölfe halten Wildtierbestände gesund, da sie vor allem alte und kranke Tiere erbeuten.



Effektiver Herdenschutz: Pferdeweide mit wolfabweisendem 6-reihigem Elektro-Festzaun am Dorfrand.

Zwei große Studien aus Frankreich zeigen, dass trotz der Entnahme eines Fünftels (!) der Wolfspopulation die Risse von Weidetieren nicht zurückgingen, sondern sogar eher gestiegen sind. Wölfe leben in Familienverbänden mit komplexen Sozialstrukturen. Zerschossene Sozialverbände führen immer auch dazu, dass durch führungslose Jungwölfe Übergriffe auf Weidetiere eher zunehmen. Werden durch Abschuss von Leitwölfen Reviere frei, besetzen revierlose Wölfe diese sofort und es entsteht ein neues Rudel. Sind dagegen alle Reviere besetzt, sinkt die Vermehrung drastisch.

Klage beim Europäischen Gerichtshof

Fünf Umwelt- und Tierschutzorganisationen aus mehreren europäischen Ländern haben nach der Absenkung des Schutzstatus von Wölfen Beschwerde beim *Europäischen Gerichtshof (EuGH)* gegen die Unterzeichnerstaaten der *Berner Konvention* eingelegt - wegen Fehlern in den Abläufen der EU, fehlender demokratischer Prozesse und fehlender wissenschaftlicher Grundlage.

Um die Annahme der Herabstufung in der EU zu erwirken, hatte sich die *Europäische Kommission* direkt an die *Berner Konvention* gewendet. Dabei wurde die übliche 60-Tage-Frist ignoriert, so dass keine Nichtigkeitsklagen gegen diese Entscheidung eingelegt werden konnten. Die Herabsetzung des Wolfsschutzes sei wissenschaftlich nicht fundiert und es gebe keinen wissenschaftlichen Überprüfungsprozess. Mehr als 700 Wissenschaftler sowie eine Gruppe von *IUCN*-Spezialisten hatten empfohlen, dass der Schutzstatus des Wolfes bei der *Berner Konvention* nicht herabgesetzt wird.

Quellen und weiterführende Lektüre:

- *Berner Konvention trifft populistische Entscheidung*. Pressemitteilung Gesellschaft zum Schutz der Wölfe, 3.12.2024
- *Der Wolf ist für die Schafe das kleinste Problem*. natureschutz.ch, 9.1.2025
- Günther Bloch, Elli H. Radinger: *Der Wolf kehrt zurück Mensch und Wolf in Koexistenz?* Kosmos-Verlag, 2017

**Informationen zu Herdenschutzmaßnahmen:
NABU-Projekt »Herdenschutz Niedersachsen«
www.herdenschutz-niedersachsen.de
IG Herdenschutz plus Hund e.V.
www.herdenschutzplushund.de**



Hund erschossen: Jäger zu 8 Monaten Haft auf Bewährung verurteilt



Im Sommer 2022 waren Birgit Brunner und Oswald Helm mit Mara auf dem Main unterwegs und legten in Knetzgau an. Ein Jäger erschoss Mara auf einer Wiese am Main - angeblich, weil sie einen Hasen gewildert hätte. In Wirklichkeit hatte die 8-jährige Alaskan Malamute-Hündin einen beidseitigen Hüftschaden und konnte nur wenige Schritte rennen...



Der Fall sorgte für Aufsehen auch über Bayern hinaus: Ein 77-jähriger Hobbyjäger erschoss im Juli 2022 die Hündin Mara von Urlaubern aus Österreich bei einer Kanutour auf dem Main - angeblich, weil die Hündin »gewildert« hätte. Das Amtsgericht Haßfurt verurteilte den Jäger zu einer Geldstrafe. Der Angeklagte wollte das Urteil nicht akzeptieren und legte Berufung ein. Das *Landgericht Bamberg* kam am 16. Dezember 2024 zu einem härteren Urteil: Der Jäger wurde einer Haftstrafe von acht Monaten auf Bewährung und einer Geldstrafe in Höhe von 10.000 Euro verurteilt.

77-jähriger Hobbyjäger schoss auf Hündin von Urlaubern

Was war geschehen? Im Juli 2022 machten Birgit Brunner und ihr Ehemann Oswald Helm aus Innsbruck mit ihrer Alaskan Malamute-Hündin Mara Urlaub in Unterfranken. Am 18. Juli waren sie mit einem Kanu auf dem Main unterwegs. »Gegen 17:00 Uhr kamen wir zur Schleuse in Knetzgau«, berichtet Birgit Brunner gegenüber **FREIHEIT FÜR TIERE**. Birgit stieg an der Schleuse aus, um das Boot festzubinden. »Mara schnüffelte auf der Wiese am Wegrand von der kleinen Schotterstraße. Nachdem ich das Boot angebunden hatte - Oswald bediente währenddessen die Sportboot-schleuse - blickte ich wieder zu unserer Hündin, die ich für zwei Minuten während des Anbindens nicht im Auge hatte. Und da sah ich, dass Mara eine schwere Verletzung haben musste.« Die Hündin krümmte sich und konnte kaum atmen. Erst nach gründlichem Absuchen fand Birgit Brunner die von außen kleine Schussverletzung.

Ein 77-jähriger Hobby-Jäger, der offenbar zufällig in der Nähe war, hatte mit seinem Kleinkalibergewehr auf Mara geschossen - aus seinem Auto heraus. Die Kleinkaliber-Patrone zerfetzte Maras Lunge, Zwerchfell und Leber. Danach fuhr der Jäger »sehr rasant« weg - ohne mit dem Ehepaar zu sprechen und ohne sich um die schwer verletzte Hündin zu kümmern.



Birgit Brunner rief die Polizei, die sofort mit einer Tierärztin kam. Die Hündin verstarb an den schweren Verletzungen in deren Praxis. Die Polizei prüfte den Tatort und ermittelte gegen den amtsbekannten Jäger wegen Verstoßes gegen das Tierschutzgesetz. Es war nicht das erste jagdrechtliche Vergehen des 77-jährigen Hobbyjägers: Er soll seine Waffe auf einen pensionierten Polizisten angelegt und Enten über den Köpfen von Spaziergängern geschossen haben. Bereits 2020 hatte sich der Jäger wegen Bedrohung und Beleidigung von Reitern vor Gericht verantworten müssen.

Die *Staatsanwaltschaft Bamberg* erließ Strafbefehl. Weil der Jäger die Geldstrafe - die ihn wahrscheinlich den Jagdschein gekostet hätte - nicht bezahlen wollte, legte er Einspruch ein. Daraufhin erhob die Staatsanwaltschaft Anklage vor dem *Amtsgericht Haßfurt*.

Am 20. November 2023 verurteilte das *Amtsgericht Haßfurt* den Jäger wegen Verstoßes gegen das Tierschutzgesetz zu einer Geldstrafe von 5.600 Euro (140 Tagessätzen zu je 40 Euro) Zudem wurde das bei der Tat benutzte Gewehr eingezogen.

Dem Urteil zufolge war der angeklagte Hobbyjäger nicht berechtigt, die Hündin zu erschießen. Hinweise darauf, dass das wegen eines Hüftleidens mit Arthrose eingeschränkte Tier gewildert hatte, wie der Angeklagte behauptete, hatte das Amtsgericht nicht gesehen. Doch der Jäger wollte das Urteil nicht akzeptieren und legte Berufung ein.

Urteil Landgericht Bamberg: 8 Monate auf Bewährung und 10.000 Euro Geldstrafe

Am 16. Dezember 2024 verurteilte das *Landgericht Bamberg* den Hobbyjäger zu einer achtmonatigen Haftstrafe auf Bewährung wegen quälerischer Misshandlung und Töten eines Wirbeltieres und Sachbeschädigung.

Der Bewährungszeitraum beträgt laut Gericht drei Jahre. Außerdem muss der Jäger eine Geldstrafe in Höhe von 10.000 Euro zahlen. Der Jäger geht gegen die Entscheidung des *Landgerichts Bamberg* vor. Das *Bayerische Oberste Landesgericht* muss sich nun mit dem Fall befassen.

Quellen: · *Freilaufenden Hund erschossen: Jäger erhält Bewährungsstrafe. Bayerischer Rundfunk*, 16.12.2024
· *Jäger verurteilt, weil er Hündin erschoss. FREIHEIT FÜR TIERE 2/2024*

Neue Studie: Vormenschen haben kein oder kaum Fleisch gegessen

Eine neue Studie untersucht die Ernährung von frühen Verwandten des heutigen Menschen. Das Ergebnis: Frühe Verwandte des heutigen Menschen haben kein oder kaum Fleisch gegessen und sich größtenteils oder sogar ausschließlich von Pflanzen ernährt.

Ein Forschungsteam des *Max-Planck-Instituts für Chemie* in Mainz analysierte in Zusammenarbeit mit der *University of the Witwatersrand* in Südafrika Zahnschmelzproben von sieben Vormenschen der Gattung *Australopithecus*, die vor etwa 3,5 Millionen Jahren im südlichen Afrika gelebt haben.

Kein Hinweis auf Fleischkonsum

Zahnschmelz konserviert oft einen isotopischen Fingerabdruck der Nahrung. Das Stickstoff-Isotopenverhältnis im organischen Anteil des Schmelzes kann Millionen von Jahren überdauern. Das Forschungsteam verglich die Zähne der Vormenschen mit Zähnen von fleischfressenden Tieren und Pflanzenfressern, die dort zur selben Zeit gelebt hatten, wie Affen, Antilopen, Hyänen, Schakalen und Großkatzen. Das Ergebnis: Die Stickstoffisotope im Zahnschmelz von *Australopithecus* zeigten keinen Hinweis auf Fleischkonsum.

Keine Jagd auf Tiere

Daraus schließt das Team um Dr. Tina Lüdecke vom *Max-Planck-Institut*, dass die Ernährung der Vormenschen größtenteils - oder sogar ausschließlich - pflanzlich war. Möglicherweise hätten sie gelegentlich Eier oder Termiten gegessen. Man könne aber davon ausgehen, dass unsere frühen Verwandten keine Säugetiere jagten.

Quellen:
- Vor drei Millionen Jahren lebten unsere Vorfahren vegetarisch. *Max-Planck-Institut für Chemie*, 17.1.2025
www.mpg.de/23078407/australopithecus-nahrung-vegetarisch
- Tina Lüdecke, Jennifer N. Leitchler, Dominic Stratford et al.: *Australopithecus at Sterkfontein did not consume substantial mammalian meat. Science*, Vol 387, Issue 673, 2025.
science.org/doi/10.1126/science.ada97315



Studienleiterin Dr. Tina Lüdecke vom *Max-Planck-Institut für Chemie* neben einem bemerkenswert gut erhaltenen Skelett eines *Australopithecus*.



Studie: Vegane Hundeernährung gesünder als Fütterung mit Fleisch

Eine neue großangelegte internationale Studie zeigt: Hunde, die vegan ernährt werden, sind deutlich gesünder als Hunde, die mit Fleisch gefüttert werden. »Hunde, die vegan ernährt wurden, zeigten die besten Gesundheitsergebnisse. Diese Tendenz war klar und einheitlich«, so das Forschungsteam um Prof. Andrew Knight von der *School of Veterinary Medicine, Queensland*.

Um die gesundheitlichen Auswirkungen von Hunden mit Fleisch- und veganer Ernährung zu vergleichen, untersuchte ein Forschungsteam der *School of Veterinary Medicine* in Australien, der *Ludwig-Maximilians-Universität* in München und der *University of Winchester* in England die Daten von 2.536 Hunden, die mindestens ein Jahr lang mit konventionellem Fleisch (1.370 = 54 %), rohem Fleisch (830 = 33 %) oder vegan (336 = 13 %) gefüttert wurden.

Sieben allgemeine Krankheitsindikatoren wurden untersucht:

- erhöhte Anzahl von Tierarztbesuchen
- Medikamentengebrauch
- Übergang zu einer therapeutischen Diät
- gemeldete tierärztliche Beurteilung des Unwohlseins
- gemeldete tierärztliche Beurteilung und Meinung der Halter über eine zunehmende Schwere der Erkrankung
- Anzahl der Gesundheitsstörungen pro Hund.

Außerdem wurde die Gesamtzahl von 22 spezifischen Gesundheitsstörungen berücksichtigt, basierend auf den gemeldeten tierärztlichen Beurteilungen.

Die Ergebnisse der Studie:

- Hunde, die vegan ernährt wurden, hatten die besten Gesundheitsergebnisse. Dieser Trend war klar und konsistent: Hunde, die vegan ernährt wurden, wiesen erhebliche und statistisch signifikante Verringerungen der Risiken dieser sieben allgemeinen Krankheitsindikatoren auf.
- Bei der Fütterung mit konventionellem Fleisch hatten fast die Hälfte der Hunde (49 %) Gesundheitsstörungen, bei Fütterung mit rohem Fleisch (Barff) hatten 43 % der Hunde Gesundheitsstörungen.
- Krankheitsindikatoren waren bei veganen Hunden bis zu 51,3 % seltener als bei konventioneller Fleischnahrung. Bei veganer Hundeernährung hatten nur 36 % der Hunde Gesundheitsstörungen.
- Veganes Hundefutter wird eindeutig mit einem geringeren Risiko bestimmter Gesundheitsstörungen in Verbindung gebracht.

»Nachdem wir unsere Ergebnisse mit weiteren bis dato veröffentlichten Studien abgeglichen hatten, zeigte sich: Veganes Hundefutter ist durchweg mit einem geringeren Risiko für mehrere spezifische Gesundheitsstörungen verbunden«, so die Autoren der Studie.

Quelle: Andrew Knight, Alexander Bauer, Hazel J. Brown: *Vegan versus meat-based dog food: Guardian-reported health outcomes in 2,536 dogs, after controlling for canine demographic factors. Heliyon, Vol 10, Issue 17, 2024.*
www.sciencedirect.com/science/article/pii/S240584402411609X



Studie: Kuhmilch kann Risiko für Herzerkrankungen erhöhen

Eine großangelegte Langzeitstudie aus Schweden zeigt: Kuhmilchkonsum erhöht das Risiko für Herzerkrankungen. Bereits ein Glas am Tag reicht.

Ein Forschungsteam der *Universität Uppsala* in Schweden untersuchte über 33 Jahre Ernährungs- und Lebensstilfaktoren sowie Blutwerte von 59.998 Frauen und 40.777 Männern - und auch, wie viel Milch sie zu sich nahmen. Während der Nachbeobachtungszeit der Studie gab es 17.896 Fälle der koronaren Herzkrankheit sowie 10.714 Herzinfarkte.



Kuhmilch ist als Muttermilch für Kälbchen gemacht. Für die Milchproduktion werden Kühe jedes Jahr künstlich geschwängert und die Kälbchen weggenommen. Nach durchschnittlich zwei »Laktationsphasen« werden sie mit nur 4-5 Jahren geschlachtet. Sie sind nicht einmal ausgewachsen. Als Hochleistungskühe überzüchtet, leiden Kühe an Krankheiten, Lahmheit und Euterentzündungen. Wie soll daraus ein gesundes Lebensmittel entstehen?

Schon ein Glas Kuhmilch ist mit erhöhtem Risiko für Herzkrankheiten verbunden

Die Ergebnisse der Studie, die Ende 2024 in der Fachzeitschrift *BMC Medicine* veröffentlicht wurden, zeigen: Besonders bei Frauen kann Kuhmilch das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen - und das unabhängig vom Fettgehalt.

Bereits der Konsum von 300 Millilitern Milch pro Tag, also einem Glas Milch, ist mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten verbunden im Vergleich zu Frauen, die keine oder weniger als 100 Milliliter Milch pro Tag trinken.

Bei einer Menge von zwei Gläsern Kuhmilch am Tag (600 Milliliter) ist das Risiko für Herzkrankheiten um 12 Prozent erhöht. Bei 800 Millilitern Milch pro Tag ist das Risiko um 21 Prozent erhöht.

Laut der Studie ist Milchkonsum mit erhöhten ACE2- und FGF21-Spiegeln verbunden, zwei wichtigen kardiometabolischen Proteinen.

Quelle: Michaëlsson, K., Lemming, E.W., Larsson, S.C. et al.: Non-fermented and fermented milk intake in relation to risk of ischemic heart disease and to circulating cardiometabolic proteins in Swedish women and men: Two prospective longitudinal cohort studies with 100,775 participants. *BMC Med* 22, 483 (2024). bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-024-03651-1

Studie: Pflanzenmilch und Kuhmilch im Vergleich

Eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung zeigt: Hafer-, Soja-, Reismilch & Co. bieten im Vergleich mit Kuhmilch eine Reihe von Vorteilen, wie eine gesündere Ernährung und ein geringeres Risiko für chronische Krankheiten. Und: Sie sind besser für die Umwelt!

Besser für Gesundheit, Ernährungsphysiologie und Ökologie

Kuhmilch galt lange als die »normale« Milch. Doch längst gibt es in jedem Supermarkt ein großes Angebot an pflanzlichen Milchprodukten aus Soja, Hafer, Reis, Kokos oder Mandeln. Ein Forschungsteam um den Gesundheits- und Umweltwissenschaftler Marco Springmann von der *University of Oxford* hat die Nährwerte und Umweltkosten von Kuhmilch und verschiedenen Sorten Pflanzenmilch verglichen.

Das Ergebnis: Vegane Lebensmittel können Milchprodukte nicht nur gut ersetzen, sondern bringen auch eine Reihe von Vorteilen mit sich:

- eine ausgewogenere, nährstoffreiche Ernährung
- ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und andere chronische Krankheiten und in der Folge vorzeitige Sterblichkeit
- Soja-, Hafer- und Reismilch sind mit Abstand am besten für die Umwelt.

Die globale Reduzierung des Fleisch- und Milchkonsums sei eine notwendige Strategie zur Abschwächung der hohen Umweltauswirkungen: Klimawandel, Verlust der Artenvielfalt, und zu hoher Wasserverbrauch, heißt es in der Studie.

Quelle: Marco Springmann: A multicriteria analysis of meat and milk alternatives from nutritional, health, environmental, and cost perspectives. *PNAS* Vol. 121 No. 50, 2.12.2024. www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2319010121



Babys auf dem Ostertisch

Lasst die Osterlämmer leben!

Wenn im Frühling die Natur erwacht, erfreut uns der Anblick kleiner weißgelockter Lämmchen, die - manchmal noch auf wackligen Beinen - bei ihren Müttern trinken oder verspielt und voller Lebensfreude über die Wiese springen. Nicht nur Kindern entlockt dieses Bild begeisterte Ausrufe: »Wie süß! Wie goldig!«

Doch die grausame Wahrheit ist: All diese Lämmchen werden bald unter dem Metzgermesser enden. Pünktlich zu Ostern landen Lämmer als Braten auf dem Teller. Denn für viele Menschen gehört der Lambraten zum traditionellen Festessen zu Ostern.

Schafe werden in Deutschland fast ausschließlich zum Schlachten gehalten

In Deutschland werden Schafe längst nicht mehr wegen der Wolle gehalten, da die Weltmarktpreise für Wolle unter den Produktionskosten liegen. Wolle wird aus Ländern wie Australien, Neuseeland oder China aus Massenhaltung importiert.

Bei uns werden Schafe fast ausschließlich zur Fleischproduktion gehalten: 98 Prozent der Einnahmen der Schafhalter werden durch den Fleischverkauf erzielt. So werden jedes Jahr in Deutschland eine Million Schafe - fast ausschließlich Lämmchen - geschlachtet.



Schafe und Lämmer sind der Inbegriff von Reinheit und für das Leben - und wurden in Religion und Mythologie als Symbol für die Hingabe und Zuwendung zu Gott betrachtet. Lämmer wurden zu Zeiten Jesu zum Passahfest als Opferlamm geschlachtet - für die Sünden der Menschen. Die Reinheit und Makellosigkeit der Opferrämmer sollte einen strafenden Gott milde stimmen.

Jesu aber trieb die Tierhändler aus dem Tempel und ließ die Tiere frei. Darum hat der blutige Brauch, zu Ostern Lämmer zu schlachten und zu essen, nichts mit Jesus, dem Christus und nichts mit echtem Christentum zu tun!

Babyfleisch auf dem Ostertisch

Eine besondere Spezialität gerade zu Ostern sind Milchlämmer - also Säuglinge, die noch bei der Mutter trinken, zwischen acht Wochen und einem halben Jahr alt. Sie haben sehr helles, zartes Fleisch, das als »butterweich und fettarm« gilt - Babyfleisch eben. Sind die Lämmer zwischen sechs Monaten und einem Jahr alt, werden sie als »Mastlämmer« bezeichnet.

Metzgereien werben vor Ostern damit, dass man bei ihnen Osterlamm oder Lammbraten - als Lammrücken oder Lammkeule - vorbestellen kann. Viele Schäfer schlachten selbst und verkaufen die Osterlämmer direkt.

»Lamm« ist nicht nur ein Inbegriff für Unschuld und Reinheit, sondern auch für »besonders zarten Fleischgenuss«.

Osterlamm - eine blutige Tradition

Lamm zu Ostern hat eine lange, angeblich »christliche« Tradition. Noch heute kommt Lamm bei vielen Familien als Ostermahl auf den Tisch. In Wirklichkeit hat der blutige Brauch nichts, aber auch gar nichts, mit Jesus, dem Christus, zu tun!

Lämmer waren zu Zeiten von Jesus Opfertiere im Tempel. Doch Jesus prangerte genau diese grausame Tradition an. Er trieb die Tierhändler beim Passahfest in Jerusalem aus dem Tempel und ließ die Lämmer frei! Dies war ein wesentlicher Grund, warum die jüdischen Pharisäer und Schriftgelehrten dafür sorgten, dass Jesus ans Kreuz genagelt wurde, woran wir uns jedes Jahr zu Ostern erinnern.

Die kirchliche Tradition, an Ostern Lamm zu essen, bezieht sich auf Jesus als »Lamm Gottes«, wie ihn Johannes der Täufer nannte, und die Vorstellung, dass sich Jesus für die Erlösung der Menschen selbst opferte. Doch in Erinnerung an Christus, das »Lamm Gottes«, zu Ostern Lamm zu essen, ist mehr als makaber - und eine komplette Verdrehung dessen, was Jesus lehrte und wofür der Sohn Gottes auf die Erde kam. Würden wir im Sinne Jesu handeln und IHM nachfolgen, würden wir - wie Jesus es tat - die Tiere frei lassen und ihnen das Leben schenken. Und wir würden - wie Jesus es tat - grausame Schlachtfeste anprangern. >>>





Ein Lämmchen: geboren, um geschlachtet zu werden.



Das romantische Bild des Schäfers, der fürsorglich seine Schafe hütet, entspricht leider nicht der Realität. Hierzulande werden Schafe fast ausschließlich zur Fleischproduktion gehalten: 98 Prozent der Einnahmen der Schafhalter werden durch den Fleischverkauf erzielt. Das Schlachten gehört sogar zur Ausbildung zum »Tierwirt Schäferei« dazu.



Das kurze Leben der Lämmer: oft alles andere als Idylle

Entgegen weit verbreiteten Vorstellungen ist es in den meisten Fällen nicht so, dass die Lämmchen wenigstens bis zu ihrem frühen Tod ein »schönes Leben« haben: Sowohl die betäubungslose Amputation des Schwanzes als auch das Kastrieren ohne Betäubung ist bei Lämmern üblich. Zur Berufsausbildung jedes Schäfers - die genaue Bezeichnung ist »Tierwirtin / Tierwirt Schäferei« - gehört das Kastrieren von Lämmern und - auch das Schlachten von Schafen dazu.

Die betäubungslose Amputation des Schwanzes ist bei unter acht Tage alten Lämmern erlaubt. Sie erfolgt durch Kupieren oder mit einem Gummiring, der über den Schwanz gezogen wird. Dadurch werden die Blutgefäße abgeklemmt und der untere Teil des Schwanzes stirbt im Lauf einiger Wochen ab.

Das Kastrieren ist bei männlichen Lämmern unter vier Wochen ohne Betäubung erlaubt. Das machen die Schafhalter selbst, ohne Tierarzt. Beim Kastrieren werden bei den kleinen Böckchen die Samenstränge mit einer Zange so gequetscht, dass die in den Samensträngen verlaufende Hodenarterie dauerhaft geschädigt wird.

Immer wieder tierquälerische Misstände in der Schafhaltung

Ob Wanderschäferei, Kleinbetrieb oder Hobby-Schafhalter: Mangelndes Wissen und die falsche Annahme, Schafe seien anspruchslos und genügsam, führen oft zu tierschutzwidrigen Situationen. Viele Schafe werden in dunklen, feuchten und schlecht belüfteten Ställen gehalten, andere stehen auf Wiesen ohne Unterstand, ohne Schutz vor Sonne, Wind, Nässe oder Kälte. Teilweise fehlt es sogar an regelmäßigem frischen Wasser. Immer wieder sind Schafe im Winter bei nasskalter Witterung oder bei Minusgraden ohne Unterstand im Freien zu sehen, teilweise mit frisch geborenen Lämmern, die Mütter mit entzündeten Eutern.

Bis zu 50 Prozent der im Winter geborenen Lämmer sterben an Lungenentzündung, Unterkühlung und Nahrungs- und Energiemangel. Obwohl die hohe Sterblichkeit bekannt ist, wird die Geburt von Lämmern weiterhin von vielen Schafhaltern in den Winter gelegt, da sie so von den höheren Preisen für Lammfleisch im Frühjahr profitieren.

Im Sommer stehen viele Schafe auf Wiesen ohne Schatten oder Unterstand und oft vor leeren Wassertrögen.

Ein weiterer Missstand in der Schafhaltung ist häufig die mangelhafte Weidebeaufsichtigung. Dann kann es sein, dass sich Lämmer in Zäunen verfangen und dort unentdeckt elendig verenden.

Links: Diese Lämmer werden allesamt zur Schlachtung abtransportiert. Die rote Markierung auf dem Kopf ist ihr Todesurteil.

Ethik:

FREIHEIT FÜR TIERE Lasst die Osterlämmer leben!



Rechts: Diesen Lämmchen wurde das Fell abgezogen. Vielleicht wird daraus ein Lammfellteppich, ein Sofakissen oder eine Babydecke. Ganzes Lamm am Spieß gilt als Delikatesse, als »Grillspaß« und »Abenteuer« für »echte Männer«. Die Zeitschrift STERN titelte zum Beispiel: »Lamm grillen: Ran an den Spieß, Männer!«

Schafhalter, die nur einmal täglich kurz nach den Tieren sehen, erkennen vielfach nicht rechtzeitig, wenn Schafe leiden: zum Beispiel an Verwurmung oder Moderhinke. Die Moderhinke ist eine weit verbreitete entzündliche Klauenerkrankung, die durch feuchte Böden in Verbindung mit mangelhafter Klauenpflege stark begünstigt wird und hoch ansteckend ist. Die Erkrankung ist äußerst schmerzhaft. Zu beobachten sind humpelnde Schafe, Tiere, die beim Weiden knien oder sich sogar auf den Vorderwurzelgelenken der Vorderläufe fortbewegen, um die Klauen von den Schmerzen zu entlasten. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum zum Beispiel Deichschafe auf den Knien grasen? Die Antwort: Sie leiden wahrscheinlich an Moderhinke!

Sicher gibt es auch Schafhaltungen, die um das Wohlergehen ihrer Tiere bemüht sind, aber auch hier sind die Schafe und Lämmer in erster Linie eine Ware.

Obwohl ein Lamm als Inbegriff für Sanftmut und Unschuld gilt, wird es schließlich von seiner Mutter weggezerrt, um geschlachtet zu werden - auch wenn manche Schafhalter dies »traurig« finden.

Ende unterm Schlachtermesser

Manche Schafhalter schlachten selbst auf dem eigenen Hof - oder die Lämmer werden verladen und zum Schlachthof transportiert. Sie riechen das Blut der anderen Tiere und spüren deren Verzweiflung.

Im Schlachthof werden Elektrozangen auf dem Kopf des Lammes platziert, und es wird ein Schock ausgelöst, der epileptische Krämpfe verursacht und schließlich zur Bewusstlosigkeit führt - wobei die Betäubung keinesfalls immer wirksam ist. Denn es kommt immer wieder vor, dass Tiere das Bewusstsein während der Schlachtung wiedererlangen. Getötet werden Lämmer und Schafe durch das Durchtrennen der Hauptschlagader am Hals, wodurch sie ausbluten. >>>



Süße Figuren einer Schafmutter mit Lämmchen auf der Theke einer Metzgerei - darunter liegen die Leichenteile.





Ist Osterlamm christlich? Jesus kam auch für die Tiere

Lämmer werden gerade zu Ostern als »christlicher Brauch« gegessen. Doch ist das Essen eines Osterlammes überhaupt christlich? Oder werden die Lehren von Jesus Christus, dem guten Hirten, in ihr Gegenteil verkehrt und der Gott der Liebe und Güte zugunsten eines alttestamentlichen, rachsüchtigen und brutalen Gottesbildes geopfert?

Bekannt ist die Szene, wie Jesus von Nazareth beim Passahfest in Jerusalem die Tierhändler aus dem Tempel hinaustrieb und die Tiere freiließ: »Steht es nicht geschrieben: Mein Haus soll ein Bethaus heißen für alle Völker? Ihr aber habt eine Räuberhöhle daraus gemacht und es mit allen möglichen Gräueln erfüllt.«

Alte Opferkulte für einen zornigen Gott

Im alten Israel brachte das Volk zum Passahfest Lämmer und Tauben in den Tempel, um sie einem zornigen Gott zu opfern: Unzählige unschuldige Lämmer mussten für die Sünden der Menschen sterben. Sie wurden auf dem Altar aufgeschlitzt, ihr Blut vergossen, Innereien verbrannt »zum beruhigenden Duft für den Herrn«.







Jagdverbot im italienischen Nationalpark Val Grande



Parco Nazionale della Val Grande: Spektakulärer Blick vom Monte Faiè Giancarlo Martini auf den Lago Maggiore.

Jahrhundertlang war das rund 25 Kilometer lange Val Grande in den norditalienischen Alpen als Jagdreservat und Fischerei-Tal bis 2024 in Privatbesitz. Nach Verkauf durch die Eigentümer ist das Val Grande jetzt im öffentlichen Besitz. Jagd und Fischerei sind verboten. Der Nationalpark Val Grande zwischen dem Lago Maggiore und dem Val d'Ossola ist das größte Wildnisschutzgebiet Italiens und mit einer Fläche von 146 Quadratkilometern eines der größten Schutzgebiete der Alpen.

Eine friedvolle Oase

Riesige Waldflächen mit Kastanien- und Buchenwäldern in den Tälern, zerklüftete Bergformationen mit einer Höhe von bis zu 2.300 Metern und der spektakuläre Blick auf den Lago Maggiore: Das riesige Wildnisschutzgebiet des *Parco Nazionale della Val Grande* bietet Naturfreundinnen und Naturfreunden auf Schritt und Tritt faszinierende Begegnungen mit Flora und Fauna - und eine friedvolle Oase, in der keine Tiere geschossen werden. »Im Val Grande bedeutet Wildnis Harmonie, natürliches Gleichgewicht und unbestrittene Stille«, heißt es auf der Internetseite des Nationalparks.

Naturfreunde können Steinadler, Schlangenadler, Uhus, Wanderfalken, Birkhuhn und Haselhuhn, verschiedene Spechtarten und Sperlingsvögel wie Berglaubsänger und Neuntöter sowie viele andere Vögel beobachten. An den Wildbächen sind Wasseramseln und Gebirgsstelzen zu Hause. Außerdem leben im Nationalpark Gämsen, Steinböcke, Rehe, Hirsche und Wildschweine sowie Füchse, Marder, Dachse, Wiesel und Siebenschläfer.

Die Parkverwaltung hat die Wanderwege mit Lehrtafeln ausgestattet und einige Berghütten errichtet, in denen auch Übernachtungen möglich sind. Größere Touren sollten aber nur mit Wanderführern unternommen werden, denn in großen Teilen des Parks gibt es keinen Handyempfang.

Links: Ein Turmfalke auf dem Wanderweg.



Freiluft-Labor für Forschende

Nach jahrhundertelanger Nutzung durch den Menschen mit intensiver Almwirtschaft, Forstwirtschaft sowie Hobbyjagd ist das Val Grande für Forschende jetzt ein bedeutendes Naturlabor: Wie entwickeln sich natürliche Pflanzen- und Tiergemeinschaften, wenn der Mensch sie in Ruhe lässt? Eine Finanzierung aus europäischen Mitteln aus dem »Projekt Life« hat Wissenschaftlern und Experten ermöglicht, Untersuchungen einzuleiten.

Jagdfreie Nationalparks in Italien

In Italien gibt es 24 Nationalparks mit 1.500.000 Hektar Schutzgebiet, dies entspricht 5 Prozent der Landesfläche. Viele italienische Nationalparks sind seit Jahrzehnten jagdfrei.

Der Nationalpark Gran Paradiso wurde 1922 als erster Nationalpark Italiens gegründet. Seit der Gründung vor über 100 Jahren wird hier nicht mehr gejagt.

Der Nationalpark der Abruzzen wurde 1923 gegründet. Er war ein ehemals königliches Jagdgebiet. Nach Jahrhunderten der Verfolgung sind die Tiere völlig geschützt.

Der Nationalpark Belluno in den Dolomiten wurde 1990 gegründet. Die Jagd war von Anfang an verboten.

Überall zeigt sich der spannende »Nationalpark-Effekt«: Wildtiere sind dort wieder tagsüber zu sehen und zeigen überraschend wenig Scheu vor Menschen, weil sie wissen, dass von ihnen keine Gefahr ausgeht.

In Deutschland werden sogar in Nationalparks Tiere tot geschossen

In Deutschland wird außerhalb geschlossener Ortschaften überall scharf geschossen, auch in Naturschutzgebieten und sogar in allen 16 deutschen Nationalparks. Lediglich kleine Kernzonen sind jagdfrei.



Informationen: Parco Nazionale della Val Grande
www.parcovallgrande.it (auch in deutscher Sprache)



Adler über dem Val Grande. Der Nationalpark ist ein Paradies für Vögel.



Weder Gämsen noch Wildschweine werden im Nationalpark Val Grande gejagt. Auch die Fischerei ist verboten.





Für öffentliche Grünanlagen und tierfreundliche Gärten: Bauanleitung für Wildtiertränken



Wildtiere brauchen Wasser - jeden Tag. Der Klimawandel führt zu zunehmenden Wetterextremen. Bei Hitze und ausbleibenden Niederschlägen schwinden für wildlebende Tiere die Stellen, an denen sie sich mit Wasser versorgen können. Ein Pilotprojekt des *Tierschutzvereins Hannover* hat leicht nachzubauende Wildtiertränken aus Abwasserrohren für öffentliche Flächen und für private Gärten entwickelt. Denken Sie schon jetzt an den nächsten Sommer!

Große Rohrtränken für öffentliche Flächen

Der Tierschutzverein Hannover startete 2022 mit der Stadt Langenhagen das Pilotprojekt »Wildtiertränken«. »In unserer Werkstatt bauten wir Rohrtränken, die bis zu 10 Liter Wasser fassen können und als verlässliche Wasserquelle in Sommermonaten dienen«, berichtet Katja Marnetté vom Tierheim Hannover. Die Zieltiergruppe besteht aus kleinen Säugetieren wie Kaninchen, Eichhörnchen oder Igel, aber auch Insekten und Vögeln.

Im Stadtgebiet von Hannover und in Langenhagen betreuen private Paten Tränken, die auf Firmengeländen, Schulhöfen und städtischen Grünflächen aufgestellt wurden.

Wenn Sie in Ihrer Stadt bei den zuständigen Stellen das Aufstellen von Wildtiertränken anregen möchten, stellt der *Tierschutzverein Hannover* ein hilfreiches Realisierungskonzept »Wasserversorgung städtischer Wildtiere« sowie Bauanleitungen für Rohrtränken zum Download bereit.

Die Tränken - aus Kunststoffrohren zusammengebaut mit einem Verschluss auf der einen und einer gewölbten Öffnung auf der anderen Seite - können zum Beispiel an Baumstützen angebracht werden. Die Rohrtränken werden im Stehen mit Wasser befüllt und lassen sich so im gleichen Zuge befüllen, wenn auch Jungbäume gegossen werden. Wenn Stadtbeschäftigte die Jungbäume wässern, würde es keinen großen zeitlichen oder logistischen Mehraufwand bedeuten, die Tränken zu befüllen.

Bild links: Die Wildtiertränken in Hannover und Langenhagen werden durch ehrenamtliche »Paten« betreut, welche die Rohrtränken regelmäßig befüllen und sauber halten.



Kleinere Rohrtränken für private Gärten

In privaten Gärten bieten die vom Tierheim Hannover entwickelten Rohrtränken viele Vorteile gegenüber kleinen Wasserschalen: Sie können eine viel größere Wassermenge über einen längeren Zeitraum hinweg abgeben (also auch dann, wenn man mal einige Tage nicht zu Hause ist). Sie bestehen aus nur vier Elementen, die ineinandergesteckt werden und günstig in jedem Baumarkt zu haben sind. Diese Tränken werden im Liegen befüllt und können sowohl kleine Tiere als auch größere nächtliche Besucher mit Wasser versorgen. Da die Tränken nicht eigenständig stehen, müssen sie an einem Zaunpfahl oder Baumstützen mit Kabelbindern oder Drahtschellen befestigt werden. Zum Aufstellen wählt man am besten eine ruhige, möglichst schattige Gartenecken, damit die Sommersonne das Wasser nicht so schnell erwärmt und das Algenwachstum fördert.

Da die Tränken nicht frostsicher sind, können sie im Winter gebaut und ab Ende März aufgestellt werden.



In die Trinköffnung werden ein paar Steine gelegt, damit auch Insekten gefahrlos trinken können.

Informationen: Wildtierprojekt Tierheim Hannover / Tierschutzverein Hannover und Umgegend e. V.
Ansprechpartnerin: Katja Marnetté · Tel: 0511-973398-0 · info@tierheim-hannover.de
Download-Bauanleitungen: www.tierheim-hannover.de/unser-verein/rohrtraenke-bauanleitung/

Bauanleitung: Rohrtränke für private Gärten

Die Bauteile und Werkzeuge:

- Zwei 100er HT Bögen 87 Grad (Bauteil 3+4)
- 100er HT Rohr in variabler Länge, z.B. 0,5m (Bauteil 2)
- Eine 100er HT Verschlusskappe (Bauteil 1)
- Ein Rohrschelle mit 100 mm Durchmesser oder Draht / stabile Kabelbinder
- für echte Künstler außerdem: Acryllack und Pinsel, um die Tränke zu bemalen

Wildtiertränke selbst bauen - Die Anleitung

Bauteil 1 bis 4 zusammenstecken. Etwas Vaseline oder Speiseöl an die Dichtungen reiben - das erleichtert das Zusammenstecken enorm.

Mit Wasser füllen

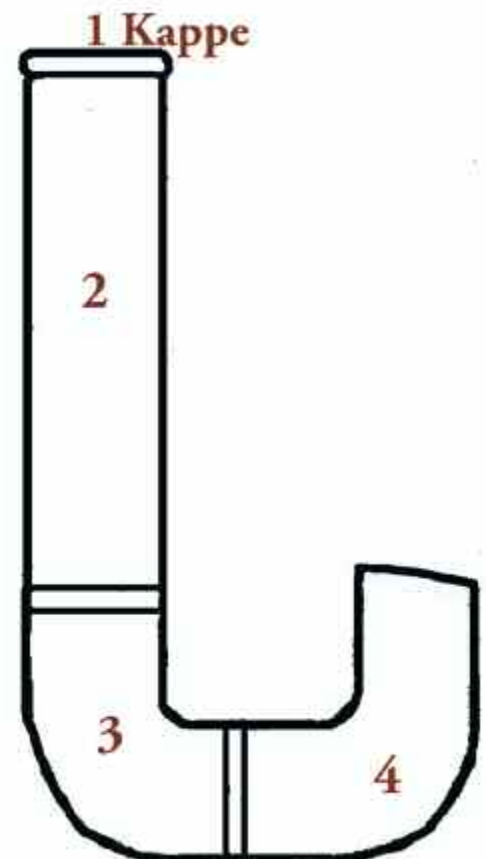
Die Tränke flach auf den Boden legen, sodass die Bögen nach oben stehen. Nun von unten Wasser einfließen lassen. Das offene Ende etwas höher lagern, um möglichst viel Wasser hinein zu bekommen.

Am besten geht das mit einer Gießkanne.

Wenn genug Wasser drin ist, die Tränke zügig in die aufrechte Position bringen und am gewünschten Montageort befestigen.

Wildtiertränke aufstellen

Um die Wildtiertränke aufstellen zu können, wählen Sie eine ruhige Stelle und einen geraden Gegenstand (z. B. einen Zaunpfosten). An diesen Gegenstand können Sie die Tränke nun mit etwas Draht oder stabilem Kabelbinder anbinden. Besser wäre eine Rohrschelle, weil die dauerhafter und nachhaltiger ist, wenn du die Tränke länger betreiben möchtest. Die Tränke sollte gut befestigt sein. Vergessen Sie nicht, einen größeren Stein oder einige kleine Steine in die Trinköffnung zu legen, dann können auch Insekten darauf landen.





Vögel in unserem Garten: Der Hausrotschwanz



Das Hausrotschwanz-Weibchen (Bild oben) ist überwiegend mausgrau, der lange Schwanz hat - wie der Name schon sagt - eine rostrote Färbung.

Er ist einer der ersten Vögel, die morgens zu hören sind: Der Hausrotschwanz beginnt schon 70 Minuten vor Sonnenaufgang mit seinem Gesang. Die »Vogel-Uhr« geht ziemlich genau auf die Minute. Allerdings singt ein Rotschwanz in Kiel fast 20 Minuten früher als ein Rotschwanz am Bodensee, weil die Sonne im Norden Deutschlands früher aufgeht.

»Vogel des Jahres« 2025

Der Hausrotschwanz ist »Vogel des Jahres 2025«. Seit 1970 wird jährlich vom Naturschutzbund Deutschland e.V. der »Vogel des Jahres« gewählt. Seit 2022 ist die Wahl öffentlich in Form eines online-Votings.

Hausrotschwänze sind schlanke Vögel und etwa 13 bis 15 cm groß. Die Männchen sind grauschwarz gefärbt. Die Weibchen und junge Männchen sind eher graubraun. Am Flügel erkennt man bei den Männchen ein weißes Feld. Der lange Schwanz hat eine rostrote Färbung.



Links: Das Hausrotschwanz-Männchen hat eine graue bis rußschwarze Brust, der Flügel hat auf jeder Seite ein weißes Feld. Auffällig sind die rostroten Schwanzfedern.

Eines fällt schnell auf: Der Hausrotschwanz kann einfach nicht stillhalten. Ständig knickt er in den Beinen ein und lässt seinen hübsch rot gefärbten Schwanz vibrieren. Sein charakteristischer Gesang verrät seinen Aufenthaltsort: Auf einem Zaunpfosten, einer Mauer, einem Holzstapel oder auf dem Dach sitzend, singt er helle Pfeiftöne und klappernde, knirschende Laute in wechselnder Reihenfolge. Auch ein scharf pfeifendes »fist« lässt er von sich hören.

Ursprünglich war der Hausrotschwanz ein Bewohner des steinigen Berglandes und baute sein Nest in Höhlen und Felsspalten. Längst hat er Dörfer und Städte als Lebensraum erobert und ist auch in Gärten anzutreffen. Wie sein Name verrät, baut der grazile Hausrotschwanz seine Nester gerne in Hausfassaden, Hausgiebeln und kleinen Nischen von Gebäuden. Durch Haussanierungen hat er es aber immer schwerer, Nistmöglichkeiten zu finden. Wir können ihm mit einem Nistbrettchen unterm Dach, offenen Mauernischen oder Nistkästen in Halbhöhlenform helfen.

Mit geeigneten Nistkästen kann die Zahl der Brutpaare in einem Gebiet stark erhöht werden. Schon vor Jahrzehnten wurde wissenschaftlich nachgewiesen: Durch die Ansiedlung und Vermehrung der Singvögel, insbesondere der kleinen Höhlenbrüter, mittels Nistkästen kann die Zahl der Schädlinge in verschiedenen Stadien, besonders als Raupen, verringert werden.

Insekten, deren Larven, sowie Spinnen und Beeren stehen auf dem Speiseplan des Hausrotschwanzes. Als Insektenfresser ist er allerdings vom Insektenrückgang durch die intensive Landwirtschaft und naturferne Gärten stark betroffen. Wer in seinem Garten Vielfalt und Naturnähe schafft, erhöht seine Chance, die anmutigen Rotschwänze beobachten zu können!

Im Herbst ziehen Hausrotschwänze in den Norden Afrikas und in den Nahen Osten. Im Frühling geht es zurück in die Brutgebiete. Jungvögel erschließen sich dann oft neue Reviere. Vereinzelt bleiben Rotschwänze inzwischen auch im Winter bei uns. Außerdem ziehen Brutvögel anderer Regionen bei uns durch.

Nistkästen und Bauanleitungen:

Bauanleitungsheft für verschiedene Nisthilfen, Futterhäuser und Vogelschutztipps gegen Zusendung von 5 Euro mit 1,60 Euro-Briefmarke bestellen bei:

Nistkasten- und Vogelschutzmuseum Ringschnait

Gerhard Föhr · Ummendorferstr.15

88400 Biberach-Ringschnait · Tel.07352/2579

www.nistkastenmuseum.de



Gartenrotschwanz-Männchen

Hausrotschwanz und Gartenrotschwanz

Gartenrotschwänze werden oft mit Hausrotschwänzen verwechselt. So können Sie die beiden Arten unterscheiden: Gartenrotschwanz-Männchen haben eine auffällige orange-farbene Brust, die sich scharf von der schwarzen Kehle und dem schwarzen Kopf abhebt, mit weißem Streifen auf der Stirn. Hausrotschwanz-Männchen haben eine graue bis rußschwarze Brust, jeweils ein weißes Flügelfeld, dafür kein Weiß auf der Stirn. Das Hausrotschwanz-Weibchen ist überwiegend mausgrau, Gartenrotschwanz-Weibchen sind eher beige-braun mit leicht orange gefärbter Brust.

Der Gartenrotschwanz hat einen wohltonenden Gesang mit einem weich pfeifendem, etwas ansteigenden »hüt«. Der Hausrotschwanz macht Pfeiftöne, darauf folgt eine knirschend-klappernde Strophe.

Rotschwänze sind »Früh-Aufsteher«: Schon 80 Minuten vor Sonnenaufgang beginnt der Gartenrotschwanz mit seinem Gesang, 10 Minuten später singt der Hausrotschwanz.

Gartenrotschwänze sind auf der Vorwarnliste gefährdeter Arten. Umwandlung lichter Wälder in Nadelbaumforste, Rückgang von Streuobstwiesen und Pestizideinsatz machen ihnen das Leben schwer. Wer den schönen Vogel heute in seinem Garten entdeckt, kann sich also glücklich schätzen!

Gartenrotschwanz-Weibchen





Alfie und ich

Die unglaubliche Freundschaft zwischen einem Wissenschaftler und einer Eule

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE

Im Frühsommer 2019 nehmen der bekannte Ökologe, Biologe und Naturschriftsteller Prof. Carl Safina und seine Frau Patricia ein dem Tode nahes Kreischeulenküken auf und nennen es »Alfie«. Alfie wird schnell Teil ihrer Familie. Dank der Fürsorge und dem Fachwissen der Safinas wächst die kleine Eule heran, lernt fliegen, findet einen Partner, gründet ihre eigene Familie und legt zum ersten Mal Eier, aus denen bald drei Eulenküken schlüpfen. Immer mehr erkennt Carl, dass seine Verbindung zu Alfie weit darüber hinausgeht, als einem Tier das

Leben gerettet zu haben: Sie schenkt ihm Freude, Weisheit und einen besonderen Zauber. Die Geschichte von Alfie und dem bemerkenswerten Einfluss, den diese kleine Eule auf sein Leben hat, erzählt der renommierte Naturschriftsteller in seinem fesselnden Buch »Alfie & Me: What Owls Know, What Humans Believe«. Damit ist sein elftes Buch zugleich sein persönlichstes. Das zwölfte Buch des renommierten Wissenschaftlers ist ein zauberhaftes Bilderbuch für Kinder: »Owls in Our Yard! The Story of Alfie«.



Links: Eulenbaby Alfie bei ihrer Rettung im Frühling 2019.

Ein halbtotes Eulenküken

Eine Tierpflegerin bringt im Frühsommer 2019 ein halbtotes Eulenküken zu Carl Safina, total schmutzig, verfilzt und von tödlichen Fliegenlarven befallen - und so klein, dass es in eine Hand passt. Als Biologe und Retter anderer Vögel weiß Carl, dass er es mit einer Östlichen Kreischeule zu tun hat, die zu den kleinsten Eularten Amerikas zählt. Carl und seine Frau Patricia nehmen das Eulenküken auf, um es gesund zu pflegen und großzuziehen. Sie geben ihm den Namen »Alfie«. Zunächst bleibt es ein Rätsel, ob es sich um ein weibliches oder männliches Eulenküken handelt. Dass Alfie eine Eulendame ist, erfahren sie erst, als Alfie brütet und drei winzige Eulenküken aufzieht.

Zunächst gehen Carl und seine Frau Patricia davon aus, dass das Eulenküken, wie andere wilde Tierwaisenkinder, die sie bereits gerettet hatten, nur vorübergehend bei ihnen sein würde. Aber Alfies Flügelfedern, die Eulen ihren Auftrieb und ihre Tarnfähigkeit verleihen, wachsen nicht richtig und erfordern eine längere Pflege. >>>

Der Wissenschaftler und die Eule Aug' in Aug'.





Prof. Dr. Carl Safina (Jahrgang 1955) ist Ökologe, Meeresbiologe, Umweltbiologe und einer der bekanntesten Naturschriftsteller weltweit. Er schreibt regelmäßig für die *New York Times* und *National Geographic* und ist Autor von zahlreichen Dokumentarfilmen. Er lebt mit seiner Frau Patricia in East Setauket, New York.

In den 1990er Jahren machte Carl Safina auf Umweltprobleme in der Fischerei aufmerksam und initiierte Kampagnen zum Verbot von Treibnetzen auf hoher See und zur Erhaltung von Thunfischen, Haien und anderen Fischen.

2003 gründete er an der *Stony Brook University* in New York das *Blue Ocean Institute*, eine gemeinnützige Naturschutz- und Umweltorganisation. 2014 wurde das Institut zu Ehren des Gründers in *The Safina Center* umbenannt. Carl Safina hat an der *Stony Brook University* die Stiftungsprofessur für Natur und Menschlichkeit inne und ist Ehrendoktor verschiedener Universitäten.

Carl Safinas Bücher und wissenschaftliche Publikationen verbinden Wissenschaft, Emotionen und Ethik, um den Einfluss des Menschen auf die Natur zu untersuchen.

In seinem internationalen Bestseller »Die Intelligenz der Tiere: Wie Tiere fühlen und denken« (C.H. Beck, 2019) geht Carl Safina den Fragen nach: Was geht im Inneren von Tieren vor? Was denken Tiere? Was fühlen Tiere? Empfinden Tiere Liebe? Können wir wissen, wie sie denken? Dabei versteht er es meisterhaft, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit ergreifenden Beobachtungen von Tieren zu verweben.

In seinem Buch »Die Kultur der wilden Tiere« (C.H. Beck, 2022) nimmt er uns mit in die Lebenswelten von Tieren, die an den letzten wilden Orten der Erde zu Hause sind.

»Meine tiefste Erkenntnis ist, dass das Leben ein großes Ganzes ist«, schreibt Carl Safina. Er ist überzeugt: »Tiere sind wie wir - nur auf andere Weise.«

Carl Safinas Internetseite:

www.carlsafina.org · www.carlsafina.org/alfie-me

The Safina Center: www.safinacenter.org

So bleibt Alfie bei den Safinas auf Long Island und wird ein Teil der Familie. Sie schließt sich den Hunden Chula, Jude und Cady sowie den Hühnern an und richtet sich ein Zuhause im Hinterhof ein. Die kleine Eule ist immer mehr in die Welt von Carl und Patricia eingebunden - und zieht nun die beiden Tierfreunde immer mehr in ihre Welt hinein. Carl und Patricia füttern sie mit der Hand, pflegen sie und schützen sie vor Gefahren, bis sie die wichtigen Flügelfedern entwickelt hat und fliegen lernt.

Wie sehr macht sich Carl Sorgen um diese kleine Eule! Erst sind da die Sorgen, dass sie nicht überlebt, dass sie nicht genügend isst, dass die Flügelfedern nicht wachsen oder dass Alfie bei einem Sturm umkommen oder von einem Greifvogel gefangen werden könnte. Andererseits ist sich Carl immer bewusst, dass er sich zurückhalten und nicht zu viel in Alfies Leben eingreifen darf, dass er ihr Raum geben muss, eigene Erfahrungen zu sammeln und Risiken einzugehen. Denn, wie Carl schreibt, »eine Eule, die nicht draußen ist und Eulensachen tut, ist nur ein Vogel in einem Käfig.«

Alfie wird in die Freiheit entlassen - und entscheidet, bei Carl und Patricia zu bleiben

Natürlich ist der Plan, Alfie in die Freiheit zu entlassen, sobald sie gesund ist und sich selbst versorgen kann. Als Alfie sich mausert und ein erwachsenes Federkleid bekommt, wachsen auch ihre Flügelfedern wunderschön, so dass sie fliegen kann. Eineinhalb Jahre nach Alfies Rettung lassen Carl und Patricia die Tür von Alfies Unterkunft im Hühnerstall offen, um sie frei zu lassen. Sie bieten ihr aber weiterhin Futter an, so dass sie jederzeit zurückkehren und essen kann. Alfie entscheidet in aller Freiheit, zu ihrer Familie zurückzukehren.

Carl beginnt, Alfies Territorium zu kartieren und die Art und den Zweck ihrer Aufenthaltsorte zu entschlüsseln. Er nennt den belaubten Baum, in dem sie sich ausruht und schläft, den »Efeuturm«. Einer ihrer Lieblingsplätze, der »Hintertür-Hartriegel«, ist zum Warten auf Carl reserviert, wenn er aus dem Haus kommt.

Kreischeulen haben zwei Hauptrufe: ein hohes Wiehern, das dem Wiehern eines Pferdes ähnelt, und einen Triller oder ein Tremolo. Aber als Carl immer mehr Zeit in Alfies Gegenwart verbringt und sich oft zum Schreiben auf einen Stuhl unter ihren Vogelkasten setzt, bemerkt er einen dritten Laut, eine Art »Ooh-Ooh-Ooh-Ooh-Ooh«. Er hatte nie eine Beschreibung davon in der wissenschaftlichen Literatur gesehen. Alfie stößt diesen Laut aus, wenn Carl sie von außerhalb ihres Vogelhauses ruft. Er versteht, dass dieser Ruf für den engsten Kontakt reserviert ist. »Es schien, ihr Ruf war eine Botschaft verbundener Intimität und ausdrücklich tiefen Vertrauens«, schreibt er.



Im frühen Herbst, als Alfie drei Monate alt ist, wechselt sie ihr Federkleid: Die fluffigen Federn ihrer Babytage fallen aus. Nach und nach wächst ihr ein neues, glattes und erwachsenes Federkleid. Ihre Flügel Federn wachsen wunderschön. Nun sind ihre Flügel perfekt und sie kann das Fliegen lernen!

Alfie gründet eine Familie

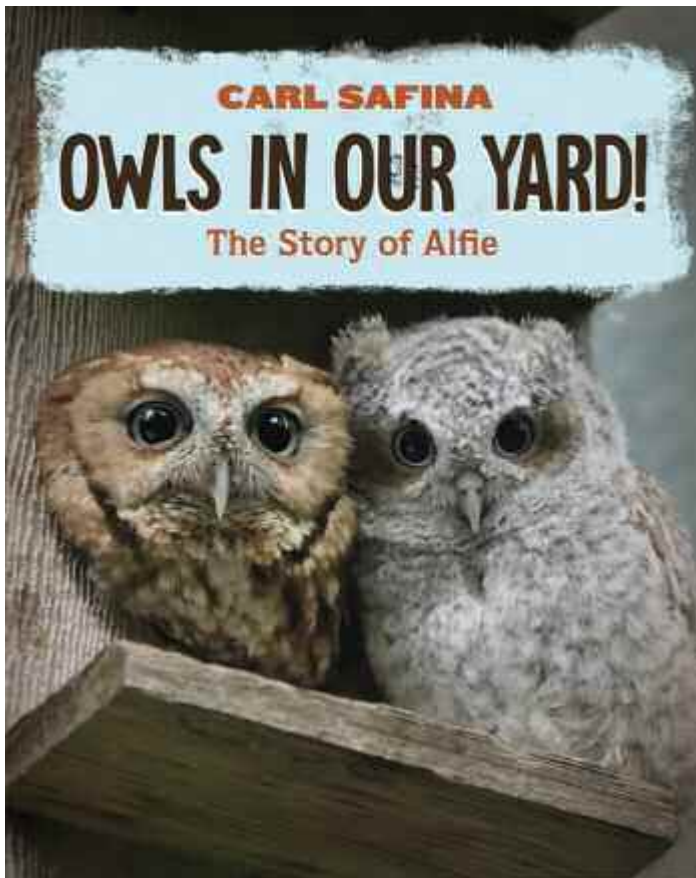
Die besonderen Rufe werden nur noch intensiver, als Alfie einen Verehrer findet, den die Safinas Plus-One nennen. »Ooh. Ooh. Ooh«, ruft Alfie, wenn die Sonne untergeht. Das bedeutet: »Ich bin hier - wo bist du?« Aus dem Wäldchen antwortet Plus-One. Und dann fliegt er in den Garten und bringt Alfie ein Geschenk, eine Motte zum Beispiel, und gibt es aus seinem Schnabel in ihren. Alfie und Plus-One besichtigen einige Löcher in großen alten Bäumen, entscheiden sich dann aber für den Nistkasten am Haus. Nun blieb Alfie den ganzen Tag im Nistkasten. Sie legt drei Eier und brütet. Schließlich schlüpft das Eulenkinder-Trio, das Patricia »The Hoo« nennt.

Die Freundschaft zwischen Alfie und Carl

Während Alfie im Laufe von 18 Monate heranwächst und schließlich eine eigene Familie gründet, hat Carl viel Zeit, über ihre Beziehung nachzudenken. Alfie ist für ihn keine Eule mehr, sondern ein Individuum, mit ihm durch ihr gemeinsames Leben und ihre Vergangenheit verbunden. >>>



Alfie (vorne rechts) gründet mit Plus-One eine Familie.



Alfie hat inzwischen drei Bruten aufgezogen und zehn kleine Eulen zur Welt gebracht. »Wir sehen sie regelmäßig. Sie bringt immer wieder aufs Neue einen Zauber in unser Leben.«

Komplexe Verbindungen zwischen Mensch und Tier

Carl Safina erzählt in seinem Buch »Alfie und ich« einerseits die Geschichte der Rettung, Aufzucht und Rückkehr einer Eule in die Freiheit - und andererseits die Versuche eines Wissenschaftlers, die innige Beziehung zu Alfie und den Platz des Menschen in der Natur und die komplexen Verbindungen zwischen Mensch und Tier zu verstehen.

Prof. Carl Safina ist gerade durch seine tiefgründigen Erkundungen der Tierwelt zu einem weltweit bekannten Wissenschaftler und Bestsellerautor geworden. Doch die Verbindung und Freundschaft zu dieser geretteten Eule veranlasst ihn, noch tiefer zu gehen. Wissenschaftler lernen von Beginn ihrer Ausbildung an, dass Emotionen, Gefühle und Subjektivität in der Forschung keinen Platz haben und dass sie nur beobachten, aber nicht eingreifen dürfen. Und so ist für Carl als ausgebildetem Wissenschaftler die Beziehung zu Alfie sowohl ein Rätsel als auch eine Chance.

Die Schauspielerin und Tierschützerin Isabella Rossellini, eine von Carls menschlichen Freundinnen, drückt es so aus: »Die Wissenschaft fördert eine gewisse Distanz zu den untersuchten Objekten, um die Objektivität zu wahren. Aber ohne Emotionen, die zur Kommunikation notwendig sind, werden wir Tiere nie ganz verstehen. Carl scheut sich nicht, eine Beziehung aufzubauen.«

Carl Safina: Owls in Our Yard!: The Story of Alfie

Bilderbuch, 48 Seiten (in englischer Sprache)

WW Norton & Co, 2024 · ISBN-13: 978-1-324-05319-4



Die Eulenkinder haben eben zum ersten Mal das Nest im Nistkasten, der am Haus hängt, verlassen und sitzen vor der Tür von Carl und Patricia.

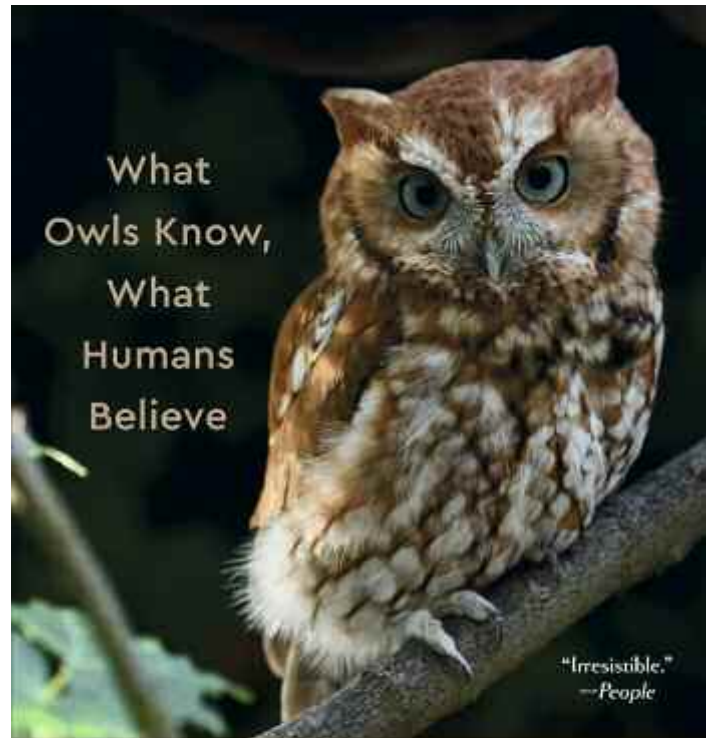
Die Vision für eine mitfühlendere Welt

Carl Safina plädiert für eine Abkehr von der Objektivierung von Tieren im Bereich der Wildtierforschung. Die renommierte Primatologin und Anthropologin Patricia Wright drückt es so aus: »Für Carl ist die ganze Natur wie eine Familie. Er fühlt sich ihr sehr verbunden; er verteidigt die Natur, wie man seinen Bruder oder seine Schwester verteidigen würde.«

Die ergreifende Geschichte der Freundschaft zwischen Eule und Mensch zeigt uns verbunden mit Carl Safinas naturwissenschaftlichen und philosophischen Betrachtungen eine Vision für eine mitfühlendere und verbundenerere Welt und tiefe Freundschaft über Artgrenzen hinaus.

Dieses Gefühl der Verbundenheit mit den Tieren und der Natur war im Werk von Carl Safina schon immer vorhanden. In »Alfie & Me« macht er die Verbundenheit von Mensch und Natur zum Mittelpunkt seiner Untersuchung. Er zeigt uns, dass Verbundenheit unsere Existenz selbst definiert. Und in der Verbundenheit liegt die Chance. Denn im Laufe mehrerer Umweltkampagnen und mehr als zehn Büchern ist Carl zu der Überzeugung gelangt, dass die Scheu davor, sich emotional und öffentlich für die Natur einzusetzen, vielleicht genau das ist, was uns davon abhält, sie zu retten.

Alfie ist inzwischen sechs Jahre alt und lebt mit ihrem Partner Plus-One noch immer bei den Safinas. Jedes Jahr kommen in ihrem Garten Eulenkinder zur Welt. ■



Alfie & Me

Carl Safina

With an updated epilogue

In seinem neuen Buch adoptiert Carl Safina, einer der besten Wissenschafts- und Naturautoren der USA, eine verletzte Eule und schreibt: »Unsere tiefverwurzelte gemeinsame Geschichte als Lebewesen ist der Grund, warum wir die Fähigkeit hatten, einander zu erkennen und durch diese seltsame Verbindung namens Vertrauen eine Beziehung aufzubauen.«

»The Guardian«

Unwiderstehlich. »People« Magazine

Alfies Geschichte ist wunderbar erzählt und zieht den Vorhang der Nacht von diesen lebhaften und intelligenten Vögeln.

Wall Street Journal

Genau wie das Leben der Menschen folgt das Leben der Eulen einem erzählerischen Bogen, und es ist eine wahre Freude, Kapitel für Kapitel Alfies eigenen Bogen zu entdecken, während sie heranwächst, sich paart und eine Familie gründet.

Wissenschaftsmagazin Science

Alfie and Me:

What Owls Know, What Humans Believe

Gebunden, 361 Seiten (English Edition)

WW Norton & Co, 2023 · ISBN-13: 978-1-324-06546-3



Prof. Dr. Andreas Michalsen: Ernährung Meine Quintessenz

Die wichtigsten Erkenntnisse der Forschung und das Wissen meiner Praxis

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion FREIHEIT FÜR TIERE

Nach Bestsellern wie »Heilen mit der Kraft der Natur« und »Mit Ernährung heilen« hat Dr. Andreas Michalsen, Professor für Klinische Naturheilkunde der *Charité* Berlin, jetzt die wichtigsten Erkenntnisse der Forschung und das Wissen aus seiner Praxis zu einer Quintessenz über gesunde Ernährung zusammengefügt. Seine Botschaft geht aber noch weiter: Die Gesundheit unseres Planeten mit seinen Tieren und Pflanzen und die Gesundheit von uns Menschen hängen untrennbar zusammen!

Prof. Andreas Michalsen erklärt, wie wir mit der richtigen Ernährung gesund, vital und kraftvoll bleiben beziehungsweise werden - und in Gesundheit viel länger leben könnten, als wir bisher angenommen haben. Aus seinen praktischen Erfahrungen in der Klinik zeigt er auf, wie uns das Essen krank machen kann und wo die Gefahren für unsere Gesundheit lauern.

»Alle wissen, was gesunde Ernährung ausmacht, das ist uns längst bekannt«, schreibt der renommierte Mediziner zu Beginn seines Buches. Es ist bekannt, wie wichtig Ballaststoffe und Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn und Nüssen für unsere Gesundheit sind - und dass viel Fleisch, zu viele Milchprodukte, zu viel Zucker und Fastfood unserer Gesundheit schaden. Doch: »Trotz unseres vermeintlichen Wissens über eine gesunde Ernährung läuft etwas grundlegend falsch«, schreibt Prof. Michalsen. Denn es ist eine Tatsache, dass immer mehr Menschen an ernährungsbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Adipositas leiden. Trotz Fortschritten in der Medizin nehmen »Zivilisationskrankheiten« immer mehr epidemische Ausmaße an.

Unsere Art der Nahrungsmittelproduktion bringt uns um. Und unseren Planeten.

Die übliche Ernährung mit viel zu viel Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern führt nicht nur zu hohen gesundheitlichen Kosten, sondern verursacht zudem große Schäden für das Klima, den Regenwald, die Artenvielfalt, die Wasserressourcen und vor allem für die Tiere - aber letztlich auch für uns. Wenn wir so weitermachen, bringt uns diese Art der Nahrungsmittelproduktion um. Und unseren Planeten.

»Ein gesunder Mensch und ein gesunder Planet bilden eine Einheit, sie bedingen sich gegenseitig und sind untrennbar«, ist Prof. Andreas Michalsen überzeugt. Statt Produkten aus tierquälerischer Massentierhaltung, die zugleich unseren Planeten und das Klima zerstören, sollten wir auf Lebensmittel setzen, die diesen Namen wirklich verdienen: Nahrung ohne Tod, Töten, Tierquälerei und ohne die tödliche Zerstörung von Lebensräumen. Wir sollten lebendige Nahrung wählen: das, was uns die Erde an Früchten, Gemüse, Kräutern, Getreide, Nüssen, Saaten und so weiter schenkt.

»Jeder strebt doch ein genussvolles, freudvolles und fittes hohes Alter an«, so Prof. Michalsen. Länger leben und dabei gesund zu leben sei kein illusorisches Heilsversprechen, sondern eine Tatsache, die er in vielen Jahren als Arzt in der Klinik und in der Sprechstunde bei seinen Patienten beobachten konnte. »In diesem Buch trage ich meine persönlichen und klinischen Erfahrungen als Arzt zusammen, meine Quintessenzen, die Ihnen verdeutlichen sollen, dass eine gesunde Ernährung präventiv wirkt, doch auch diverse Krankheiten, wie eine Fettleber, Depressionen oder Rheuma heilen oder zumindest Beschwerden wirkungsvoll lindern kann. In vielen Fällen wird es möglich, Tabletten wegzulassen oder zu reduzieren.«



In seinem neuen Buch »Ernährung - Meine Quintessenz« nimmt uns Prof. Michalsen mit auf eine Reise durch unseren Körper. Er beschreibt, warum unser Darm und unsere Leber so unverzichtbar für unsere Gesundheit sind - und wie das System der Verdauung eng mit unserem Gehirn verzahnt ist.

»Fett ist nicht gleich Fett«

Bekanntlich ist Fett nicht gleich Fett: Ungesund sind Transfette und gesättigte Fette. Es gibt aber auch gesunde Fette: die einfach und mehrfach ungesättigten Fette aus pflanzlichen Lebensmitteln wie in Nüssen und Nussmus, Mandeln, Cashews, Erdnüssen, Sesam, Avocados und pflanzlichen Ölen wie Olivenöl. Einen hohen Anteil an den so wichtigen Omega-3-Fettsäuren haben Walnüsse, Leinsamen und Leinöl, Hanfsamen und Hanfö, Rapsöl, Senfsaaten, Soja und Lupinen.

Am ungesündesten sind Transfette in Industrienahrung wie Fastfood und Fertiggerichten. In der EU dürfen daher seit 2021 nur noch Produkte in den Handel, die weniger als zwei Gramm industrielle Transfette pro 100 Gramm Fett enthalten. Das Problem: »Die Kennzeichnungspflicht für Transfette gilt allerdings nicht für Lebensmittel, die von Natur aus Transfette enthalten wie Fleisch, Milch und Milchprodukte«, erklärt Prof. Michalsen. Transfette sind für unseren Körper quasi Gift: Sie erhöhen massiv das schlechte LDL-Cholesterin, fördern Entzündungen, führen zu Insulinresistenz und erhöhen das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Krebs.

Gesättigte Fette kommen in allen tierischen Produkten vor: in Fleisch, Wurst, Milchprodukten und Eiern. Wer viele gesättigte Fette zu sich nimmt, hat bekanntlich ein höheres Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkte, Schlaganfall, Diabetes Typ 2, Fettleber und Darmkrebs.

»In den großen wissenschaftlichen Metastudien ist ziemlich klar herausgekommen: Immer dann, wenn gesättigte Fette durch ungesättigte pflanzliche Fette oder Vollkorn-Kohlenhydrate ersetzt werden, zeigen sich nachweislich gesundheitsfördernde Effekte«, schreibt der renommierte Mediziner. »In meiner Klinik beobachte ich die Wirkungen tagtäglich. Stellen Patienten die Fettzufuhr so um, dass sie weniger gesättigte tierische Fette essen und stattdessen mehr pflanzliche, können wir schon nach wenigen Wochen Wirkungen ausmachen: Der erhöhte Blutdruck sinkt, die Haut beruhigt sich, Entzündungen (auch an den Gelenken) lassen nach, die Verdauung wird besser. Kurzum: Die Menschen sind gesünder und sehen auch frischer aus.«

Prof. Dr. Andreas Michalsen setzt schon lange auf eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung - in seiner Praxis und privat. Bereits 2007 hörte er auf, Fleisch und Fisch zu essen. In seinen Vorträgen sagt er gerne augenzwinkernd: »Das beste Fleisch ist immer noch Fruchtfleisch.« Er ist überzeugt: »Je pflanzlicher die Ernährung, desto länger das Leben!«

»»»



Professor Dr. med. Andreas Michalsen (Jahrgang 1961) ist einer der profiliertesten Ärzte Deutschlands. Er genießt international höchstes Ansehen und ist einer der renommiertesten Wissenschaftler auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin.

Als Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin forscht, lehrt und behandelt er mit den Schwerpunkten der Ernährungsmedizin, des Heilfastens und der Mind-Body-Medizin.

Prof. Michalsen publiziert und referiert international im Bereich der Naturheilkunde und Komplementärmedizin.

2017 erschien sein Bestseller »Heilen mit der Kraft der Natur« (neu aufgelegt 2020), in dem er berichtet, warum er den konventionellen Pfad der Medizin verlassen hat und welches Potenzial der Natur er mit seinen Patienten entdeckt.

2021 erschien sein Bestseller »Mit Ernährung heilen. Besser essen - einfach fasten - länger leben«. In diesem Buch schreibt er auf dem neusten Stand der Forschung über gesunde Ernährung, Heilfasten und Intervallfasten.

Informationen & Kontakt: www.prof-michalsen.de



Die Milch macht's?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Milch eine bedeutende Rolle bei der Krebs-Entstehung spielt. Dies gilt besonders für Prostatakrebs, Brust- und Eierstockkrebs.

Die Ergebnisse einer großangelegten Langzeitstudie* zeigen, dass Milch das Brustkrebsrisiko erhöhen kann. Nur eine Tasse Milch am Tag steigerte das Brustkrebsrisiko um 50 %. Der Konsum von zwei bis drei Tassen Kuhmilch erhöhte das Brustkrebsrisiko sogar um ganze 80 %.

Eine weitere Studie** zeigt, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten das Risiko für Prostatakrebs deutlich erhöht: Die Männer, die viel Milch konsumieren, haben ein um 37 % höheres Risiko, an Krebs zu erkranken, als diejenigen, die wenig oder keine Milch konsumieren.

Kuhmilch enthält Hormone und Stoffe für schnelles Wachstum des Kälbchens. Wenn Menschen Kuhmilch trinken, steigt der insulinähnliche Wachstumsfaktor IGF-1 im Blut. IGF-1 fördert das Wachstum von Krebszellen.

Eine pflanzliche Ernährung dagegen kann den IGF-1-Wert und das Krebsrisiko senken. So haben mehrere Studien nachgewiesen, dass Sojamilch und Sojaprodukte wie Tofu das Risiko für Brustkrebs oder Prostatakrebs reduzieren können - und außerdem den Cholesterinspiegel senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

* Gary E Fraser, Karen Jaceldo-Siegl, Michael Orlich, Andrew Mashchak, Rawiwan Sirirat, Synnove Knutsen: Dairy, soy, and risk of breast cancer: those confounded milks. *International Journal of Epidemiology*, 2020.

** Mikami K, Ozasa K, Miki T, et al. Dairy products and the risk of developing prostate cancer: A large-scale cohort study (JACC Study) in Japan. *Cancer Med*, 2021.

»Das beste Fleisch ist Fruchtfleisch«

Prof. Dr. Michalsen empfiehlt den Patienten in seiner Praxis, auf eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung umzustellen. Nach seiner Erfahrung und auch der von ihm beratenen Patienten seien die Veränderungen gar nicht so schwer, wie anfänglich oft befürchtet. Und wem der Verzicht auf Fleisch und Wurst schwer fällt, dem empfiehlt der renommierte Mediziner, Fleischersatz zu probieren. Denn ob Burger oder Schnitzel aus Soja, Erbsen oder Lupine: »Alles kommt dem Klimaschutz zugute, hilft der Erde und dem Tierwohl.«

Das oft zu hörende Argument, dass Fleischersatz oder Kunstfleisch unnatürlich sei, zieht nach Auffassung von Prof. Michalsen nicht: »Die konventionelle Tierhaltung ist auch alles andere als natürlich. In unseren Köpfen haben wir oft noch das Bild von einer glücklichen Kuh auf der Weide. Die Wahrheit sieht brutal anders aus.«

»Die Milch macht's - sicher nicht«

Jeder kennt die Aussage, dass Milch gut für die Knochen sei. Und viele Ärzte raten ihren Patienten, zur Vorbeugung von Osteoporose und bei der Diagnose von Osteoporose, unbedingt viel Milch zu trinken. Viele medizinische Ratschläge erweisen sich aber als Glaubenssätze: »Die Empfehlung, bei Osteoporose den Verzehr von Milch zu propagieren, fußt auf einer zu kleinteiligen Betrachtung von Ursache und Therapie der Krankheit, leider ein ziemlich häufiger Hintergrund von Fehlannahmen in der Medizin«, erklärt Prof. Michalsen. Weil bei Osteoporose der Knochen zu wenig Kalzium hat, ist die Annahme, dass Milch wegen ihres hohen Kalziumgehalts gut für die Knochen sei. »Dann aber erschien im *British Medical Journal* die bislang größte Publikation über den Zusammenhang von Milchtrinken und Osteoporose. Die Ergebnisse stellten sämtliche Annahmen auf den Kopf: Reichlicher Milchkonsum, so ergaben die Untersuchungen in Schweden, sorgte sogar für brüchigere Knochen.« Denn der Nutzen des Kalziums werde zunichte gemacht durch andere Inhaltsstoffe der Milch.

Die höchsten Raten an Osteoporose haben auffälligerweise die Länder mit dem stärksten Milchkonsum wie Schweden, Finnland und Holland. In Deutschland leiden über 22 Prozent der Frauen an Osteoporose, bei den Männern sind es über 6 Prozent. »Die schöne Geschichte von der Milch als Schutz vor Osteoporose war reine Legende«, so Prof. Michalsen. »Dass Milch nicht notwendig ist, um Osteoporose vorzubeugen, zeigt sich insbesondere in asiatischen Ländern, in denen bis vor Kurzem das Trinken von Milch unüblich war, es aber praktisch keine Osteoporose gibt.«

Tierische Proteine aus Milch, Milchprodukten, Fleisch und Eiern führen zu einem Säureüberschuss im Körper. Der Körper versucht, die Säure in Blut und Gewebe zu neutralisieren, indem er Kalzium aus den Knochen löst. Dieses Kalzium kann dann aber die Arterien verkalken.



Um die Knochen und auch unsere Blutgefäße gesund zu halten, sollten wir durch eine basenüberschüssige Ernährung dafür sorgen, dass das Kalzium in den Knochen bleibt. Gemüse und Blattgemüse liefern Kalium in Hülle und Fülle. Beeren, Nüsse, Mandeln, Kohlrabi, Grünkohl, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen liefern viel Magnesium. Die Mineralstoffe Magnesium und Kalium sorgen für ein Säure-Basen-Gleichgewicht. Wichtig für die Knochengesundheit ist außerdem ausreichend Vitamin D.

»Auch wer erst mit 60 auf gesunde Ernährung setzt, gewinnt viele Jahre«

»Die meisten krankheitsbedingten Todesfälle unserer westlichen Gesellschaften sind vermeidbar«, so Prof. Dr. Andreas Michalsen. »Sie hängen vielfach damit zusammen, was wir essen. 70 Prozent der chronischen Erkrankungen, an denen wir mit zunehmenden Alter leiden, haben ihre Ursache in falscher Ernährung.« In seinem neuen Buch stellt er uns seine Erfahrungen und Erkenntnisse aus Klinik und Praxis für die häufigsten chronischen Erkrankungen vor. Die Basis ist immer eine vollwertige und pflanzenbasierte Ernährung: Früchte und Beeren, Gemüse und Wurzelgemüse, grünes Blattgemüse und Kreuzblütler wie Brokkoli und Kohl, Hülsenfrüchte, Vollkorn und Haferflocken, Nüsse, Mandeln und Samen sowie gesundheitsfördernde Gewürze wie Kurkuma, Curry und Pfeffer. Wichtig sind Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen, Walnüssen, Algen und Rapsöl.

Eine große Studie norwegischer Forscher zeigte: Auch wer erst mit 60 Jahren auf gesunde Ernährung umstellt, gewinnt 8 Lebensjahre. »Sogar bei 80-Jährigen gab es noch 3,4 Jahre obendrauf«, schreibt Dr. Michalsen.

»Meine Quintessenz«

»Für mich bedeutet Klimaschutz nichts anderes als eine globale Naturheilkunde, eine Heilkunde für die Erde«, schreibt Prof. Dr. Andreas Michalsen als Quintessenz nach 436 Seiten seines unbedingt lesenswerten Buches. »Künftige Generationen werden ungläubig den Kopf schütteln, erkennen sie im Rückblick, wie verschwenderisch ihre Ahnen mit der Natur umgingen und damit auch noch der eigenen Gesundheit schaden.«

Als Naturheilkunde für die Erde empfiehlt der Professor für Naturheilkunde dieses Rezept: Die Massentierhaltung beenden und pflanzlich oder zumindest überwiegend pflanzlich essen. Die Ackerflächen, die dadurch frei werden, sollten aufgeforstet und renaturiert werden.

Die Folge: »Mehr Gesundheit für uns Menschen, weniger Hunger, eine Regeneration der Natur, weniger Tierleid und obendrauf ein Ausbremsen des Klimawandels.« Diese Ziele sollten uns alle motivieren, so das Schlusswort von Prof. Dr. Andreas Michalsen. ■

PROF. DR. ANDREAS MICHALSEN ERNÄHRUNG MEINE QUINTESSENZ



**KRAFTVOLL
UND GESUND
BLEIBEN!**

**SICHER LÄNGER
LEBEN!**

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

*Die wichtigsten
Erkenntnisse aus
der Forschung
und das Wissen
meiner Praxis*

Wenn Sie mehr über diese Phänomene Ihres Körpers wissen und die Geheimnisse unserer Lebensmittel kennen, schützen Sie sich vor Übergewicht und vor chronischen Krankheiten, vor Krebs und Demenz.

In diesem Buch erfahren Sie unter anderem:

- Wie wir gesund ein hohes Alter erreichen können
- Wie Darm und Leber unsere Gesundheit bestimmen
- Wie wir uns gegen schädliches Essen schützen können
- Warum wir Pflanzenmilch statt Kuhmilch bevorzugen sollten
- Welche verborgenen Kräfte in pflanzlichen Lebensmitteln stecken
- Welche Behandlungskonzepte Prof. Dr. Michalsen bei den häufigsten chronischen Krankheiten empfiehlt
- Wie wir mit unserer Ernährung helfen, das Klima zu retten und die Tiere zu schützen.

SPIEGEL-Bestseller · Bestseller in FOCUS, STERN, Börsenblatt

**Prof. Dr. Andreas Michalsen:
Ernährung Meine Quintessenz**

Hardcover, 448 Seiten

Insel Verlag, 2024 · ISBN: 978-3-458-64472-9

Preis: 26 Euro



Der Vegan-Doc für alle Fälle



»Wer vegan lebt, dem fehlen doch viele Nährstoffe!« Das oder Ähnliches müssen sich Menschen, die vegan leben, regelmäßig anhören. Ernähren sich Kinder und Jugendliche oder schwangere Frauen vegan, warnen sogar etliche Ärztinnen und Ärzte vor einer angeblichen »Mangelernährung«, wenn kein Fleisch, kein Fisch, keine Milch und keine Eier auf den Tisch kommen.

Die Autoren

Dr. Markus Kolm ist Arzt für Allgemeinmedizin und Notarzt, und lebt seit vielen Jahren vegan - aus ethischen und gesundheitsfördernden Gründen. Sein umfangreiches Wissen weiterzugeben, ist ihm ein großes Anliegen. In seiner Praxis »Allgemeinmedizin Auhof« berät er rund um das Thema vegane Ernährung und gesunde Lebensweise. Als Fachreferent hält er Vorträge für Laien und Fachkräfte.

Dr. Ronny Tekal ist Arzt für Allgemeinmedizin, Notarzt und Sachbuch-Bestsellerautor. Gemeinsam mit Dr. Markus Kolm und weiteren Ärztinnen und Ärzten ist Dr. Tekal in der Praxis »Allgemeinmedizin Auhof« tätig. Als Medizinkabarettist und Radiomacher beim Österreichischen Rundfunk hat er in den vergangenen 25 Jahren schon fast eine halbe Million Menschen von der Bühnenordination »gesund gelacht«.

Informationen & Kontakt: www.allgemeinmedizin-auhof.at

Für Alle, die wirklich wissen wollen, wie eine pflanzliche Ernährung optimal mit Nährstoffen versorgt und darüber hinaus vielen ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen kann, sollte unbedingt den »Vegan-Doc« konsultieren! Denn in diesem neuen Buch sind die Ergebnisse von aktuellen Studien über Nährstoffbedarfsdeckung bei pflanzlicher Ernährung und die gesundheitlichen Vorteile gut lesbar zusammengefasst. »Der Vegan-Doc« beantwortet alle wesentlichen Fragen rund um eine gesunde vegane Ernährung in allen Lebenslagen. Ohne jeden Zeigefinger. Evidenzbasiert. Auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand. Eben ein Arzt für alle Fälle!

Geschrieben wurde das Buch von zwei Ärzten, die wissen, wovon sie sprechen: Der Allgemeinmediziner Dr. med Markus Kolm ist Veganer aus ethischen und gesundheitsfördernden Gründen. Sein Praxis-Kollege Dr. med Ronny Tekal, ist Autor mehrerer Bestseller, darunter »Deine innere Apotheke«.

Das Vorwort hat der Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller, weltweit erster Professor für vegane Ernährung und Leiter des *Instituts für pflanzenbasierte Ernährung IFPE* in Gießen geschrieben. >>>

Pflanzliche Vollwertkost hat viele Vorteile und schützt vor sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Übergewicht und Allergien.



Dr.med. Markus Kolm: Warum ich vegan lebe

»Ich bin Arzt für Allgemeinmedizin und ernähre mich **vegan**. Bereits als Jugendlicher bzw. junger Erwachsener interessierte ich mich für das Thema Ernährung. Aufgrund von Mitgefühl mit Tieren hegte ich schon damals den Wunsch mich vegetarisch zu ernähren, um vermeidbares Tierleid zu reduzieren.

Internetvideos über miserable Haltungsbedingungen von Tieren aus konventioneller Tierhaltung sowie Berichte über katastrophale Zustände auf Schlachthöfen bestärkten mich darin, meinen Fleisch- und Fischkonsum immer mehr zu reduzieren. Während dieser Zeit setzte ich mich vermehrt mit dem Thema Ernährung auseinander. Ich integrierte schließlich immer mehr pflanzliche Nahrungsmittel, die meinen Nährstoffbedarf entsprechend abdeckten. Aufgrund eben dieser Auseinandersetzung meinerseits mit dem Thema Ernährung sowie dem Hinterfragen der Fleisch- und Fischproduktion, stellte ich mit der Zeit meine Ernährung auf eine vegetarische Form um.

Während circa zweieinhalb Jahren vegetarischer Ernährung informierte ich mich auch vermehrt über die Milchindustrie und Eierproduktion und begann aufgrund von zum Teil nicht minder katastrophalen Bedingungen in diesen Bereichen, entsprechende Produkte ebenfalls zu reduzieren und mit der Zeit vollständig wegzulassen.

Der Vegan-Doc online: »Vegan Durchstarten«

Da mir die Reduktion von Tierleid eine Herzensangelegenheit ist, habe ich mich zu der Erstellung des Online-Projekts www.vegandurchstarten.at entschieden, um damit kostenfrei medizinisch fundiertes Wissen zu veganer Ernährung einer breiten Masse an interessierten Personen zur Verfügung zu stellen. Ich hoffe, damit zu einer Reflexion von Ernährungsgewohnheiten sowie einem kritischen Hinterfragen einer omnivoren Ernährung anzuregen.«

Informationen & Kontakt:

www.vegandurchstarten.at





FREIHEIT FÜR TIERE

Ernährung: Gesundheit & aktiver Tier- und Klimaschutz



»Der Vegan-Doc« stellt diese vereinfachte Nahrungsmittelpyramide vor, um gesunde vegane Ernährung leichter in den Alltag integrieren zu können.

»Der Vegan Doc für alle Fälle« erklärt leicht verständlich und gewürzt mit einer Prise Humor, wie man sich durch Pflanzenkraft optimal mit Nährstoffen versorgt - und sich dabei sogar vor Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und vielem mehr schützen kann. Gleichzeitig kann vollwertige pflanzliche Ernährung chronische Krankheiten lindern und im besten Fall sogar heilen.

Gesundheitliche Vorteile veganer Ernährung

»Kurz und bündig: Vegan ist gesund. Nicht automatisch, aber wenn man es korrekt angeht: In der richtigen Ernährung liegt der Schlüssel zur Therapie zahlreicher Krankheiten«, erklärt das Ärzte-Duo. »Es zahlt sich aus, sich diesbezüglich fortzubilden.«

- **Hochwertige Fette:** Im Gegensatz zu Fleisch, Milchprodukten und Eiern bieten Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse die gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- **Mehr Ballaststoffe:** Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen - völlig ohne Cholesterin.
- **Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe:** Früchte, Gemüse, grüne Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen - möglichst unverarbeitet und aus Bio-Anbau - stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und gesundheitsfördernden Phytonährstoffen. Sie können zum Beispiel den Blutdruck senken und vor Zellschäden schützen (und somit vor Krebs).
- **Hohe Nährstoffdichte - niedrige Energiedichte:** Mit vollwertiger pflanzlicher Ernährung muss niemand mehr Kalorien zählen: Die hohe Nährstoffdichte und das vorteilhafte Fettsäureprofil sorgen für ein optimales Körpergewicht - ohne zu hungern!

Empfehlungen für die optimale Nährstoffzufuhr mit pflanzlichen Lebensmitteln

Als Basis einer ausgewogenen veganen Ernährung sollten täglich Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte auf den Tisch kommen. Hülsenfrüchte versorgen uns mit viel Proteinen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und gesundheitsfördernden Phytonährstoffen.

Über den Tag verteilt werden mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse empfohlen - und dies am besten zu einer Hauptmahlzeit, um die optimale Nährstoffaufnahme zu garantieren. Eine Portion Obst und Gemüse ist ungefähr eine Hand voll: zum Beispiel ein Apfel, ein Kohlrabi, drei Tomaten oder zwei Hände voll Salat. Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* empfiehlt mindestens etwa 400 g Gemüse und 250 g Obst am Tag.

Außerdem sollten täglich Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, etc.) und Samen (Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, etc.) gegessen werden. Diese stellen eine gute Quelle für Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren dar. Hinzu kommen hochwertige pflanzliche Öle, wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl und Walnussöl (kalt gepresst in Bio-Qualität).

Mit veganer Ernährung aktiv unseren Planeten und die Tiere schützen

»Vegane Ernährung ist mehr als nur der Verzicht auf tierische Produkte«, schreibt der renommierte Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Markus Keller in seinem Vorwort zu »Der Vegan-Doc«. »Es geht vielmehr darum, bewusster zu essen, sich mit den Lebensmitteln, die man zu sich nimmt, auseinanderzusetzen und darüber hinaus auch die vielen Vorteile einer pflanzenbasierten Kost schätzen zu lernen.

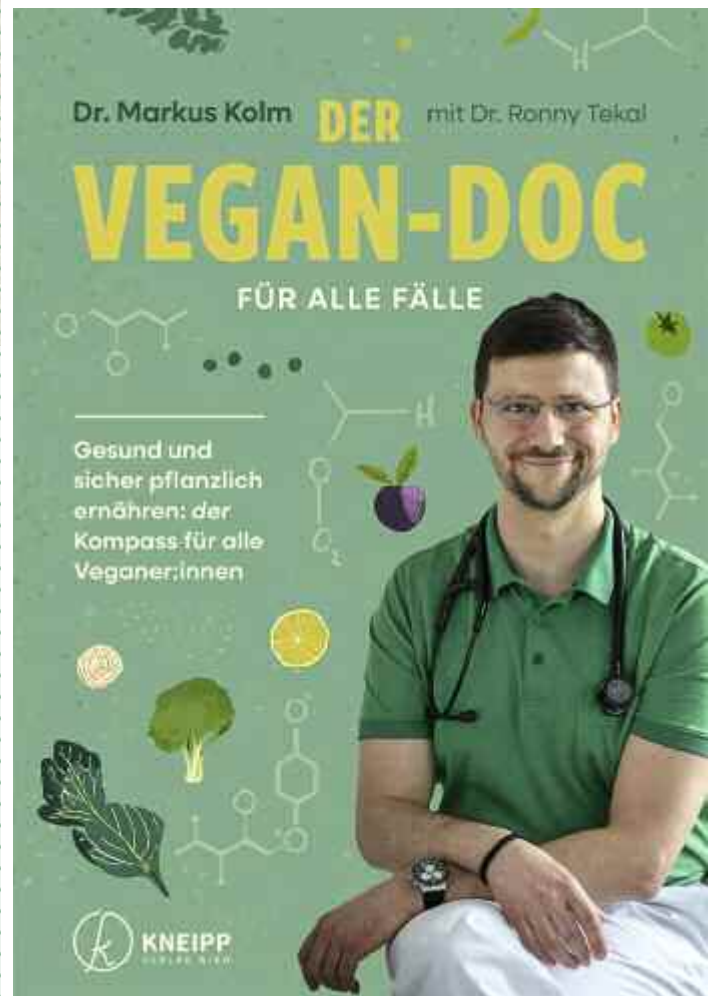


Denn neben dem Potential, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu verbessern, bergen diese Ernährungsformen auch die große Chance, mit den Ressourcen unserer Erde achtsam umzugehen, ganz ungeachtet dessen, dass wir damit Tierleid vermeiden können.«

Leider seien Ärztinnen und Ärzte, die sich mit veganer Ernährung unvoreingenommen auseinandersetzen und auch eine entsprechende Expertise haben, leider rar gesät, so der Professor für vegane Ernährung. »Vor allem wenn es um sensible Lebensphasen geht, etwa Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit, ist es wenig hilfreich, in der ärztlichen Beratung ein „Sicherheitshalber sollten Sie jetzt Milch und Eier ergänzen“ zu hören. Denn die meisten Veganerinnen und Veganer haben sich aus ethischer Sicht für ihre Ernährungsweise entschieden - und wechseln dann lieber den Arzt als die Ernährung«, erklärt Prof. Dr. Markus Keller.

Hier hilft das Buch »Der Vegan-Doc für alle Fälle« weiter. Denn die beiden Ärzte Dr. med Markus Kolm und Dr. med Ronny Tekal haben in ihrer Praxis seit Jahren Erfahrungen bei der medizinischen Beratung von Veganerinnen und Veganern in allen Lebensphasen gesammelt. Sie beantworten die häufigsten Fragen rund um das Thema vegane Ernährung - und räumen mit den häufigsten Irrtümern auf. Somit ist ihr Buch empfehlenswert als »Grundausstattung« für Veganerinnen und Veganer und für alle, die es noch werden wollen.

Und auch Ärztinnen und Ärzte, die in ihrer Praxis in Sachen Ernährung nach dem aktuellen wissenschaftlichen Stand beraten möchten, finden hier alle Informationen, welche Nährstoffe sie im Blick haben sollten und wie Patientinnen und Patienten den optimalen Gesundheitsnutzen aus einer pflanzlichen Ernährung herausholen können. ■



- Wissenschaftlich belegt und medizinisch erprobt
- Ob schwanger, Teenie oder beim Sport: Vegan geht in allen Lebensphasen!

»Für alle, die wirklich wissen wollen, wie eine pflanzenbasierte Ernährung sie optimal mit Nährstoffen versorgt.«
Ärzte Woche

Dr. Markus Kolm / Dr. Ronny Tekal:
Der Vegan-Doc für alle Fälle

Gesund und sicher pflanzlich ernähren
Der Kompass für alle Veganer:innen

Kneipp Verlag Wien, 2024 · ISBN-13: 978-3-7088-0854-3
Klappbroschur, 160 Seiten · Preis: 24 Euro



GANZ ENTSPANNT vegan

DAS JAHRESZEITENKOCHBUCH



Carina Wohlleben (Jahrgang 1991) ist Food-Bloggerin, vegane Ernährungsberaterin und Buchautorin. »Ganz entspannt vegan - Das Jahreszeitenkochbuch« folgt auf ihre Bücher »Ganz entspannt vegan« und »Ganz entspannt vegan - Das Kochbuch«.

Carina hat Geografie, Naturschutz und Landschaftsökologie studiert und ist seit 2017 Teilhaberin der von ihrem Vater Peter Wohlleben gegründeten »Waldakademie«. 2021 schloss sie eine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin ab und bietet Ernährungsberatung - speziell auch für Schwangere und Kinder - sowie vegane Kochkurse und Onlinekurse an. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern im Sauerland.

Infos, Kurse und Rezepte: www.carina-wohlleben.de
www.instagram.com/vegan.wohl.leben

Carina Wohlleben nimmt uns in ihrem neuen Buch »Ganz entspannt vegan - Das Jahreszeitenkochbuch« auf eine kulinarische Reise durch die vier Jahreszeiten mit. Die vegane Ernährungsberaterin stellt über 80 vegane Rezepte vor, sortiert für Frühling, Sommer, Herbst und Winter mit den jeweils passenden Hauptgerichten, Salaten, Suppen, Desserts, Snacks und Getränken. So lassen sich für jede Jahreszeit passende Menüs zusammenstellen: alltagstauglich für die Familie und für Gäste.

»Ich war fest entschlossen, aus dem System der Tierausbeutung auszusteigen«

Als Carina Wohlleben die Ernährung für sich und ihre Familie komplett umstellte und aus Liebe zu den Tieren Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte verbannte, sah sie sich zunächst vor einige Herausforderungen gestellt: »Die Gerichte, die ich zuvor gekocht hatte, strotzten nur so von tierischen Produkten. Sei es der gebratene Speck für das rauchige Aroma oder die Sahne, um sämige Soßen zuzubereiten. Vom Backen, bei dem nun Eier, Butter und Kuhmilch fehlten, ganz zu schweigen« berichtet sie. »Doch ich war fest entschlossen, aus dem System der Tierausbeutung auszusteigen - und das ohne Kompromiss.«

**Für unsere Mitwelt:
vegan - saisonal - regional**

Auf ihrem Weg in das vegane Leben beschäftigte sie sich damit, warum es aus ethischen Gründen sinnvoll ist, alle tierischen Produkte wegzulassen. Gleichzeitig stellte sie fest, dass eine pflanzliche Ernährung auch nachhaltiger und besser für unsere Umwelt und den Planeten ist: »Denn wie wir uns ernähren, hat einen enormen Einfluss auf unsere Mitwelt.« So begann sie, nicht nur vegan, sondern auch saisonal, regional und am besten biologisch zu kochen und zu backen.

Für jede Jahreszeit stellt Carina Wohlleben etwa 20 Rezepte vor, aus denen sich jeweils ein Menü zaubern lässt.



Beispiel für ein Frühlingsmenü:

- Karottenlachs-Bruschetta mit Estragon-Mayonnaise
- Möhren-Mango-Suppe
- Erbsen-Spinat-Risotto mit frischen Kräutern
- Glasnudel-Hoisin-Pfanne mit Pak Choi
- Rhabarber-Erdbeer-Panna-Cotta
- Möhren-Apfel-Walnuss-Shake

Die Rezepte lassen sich mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen ganz einfach zubereiten. Als Mutter von zwei Kindern weiß Carina Wohlleben, was der Familie schmeckt - und dass die Essenszubereitung nicht zu viel Zeit kosten sollte. So sind viele Gerichte schon in 15, 20 oder 30 Minuten fertig. Die Gnocchi-Spinat-Pfanne zum Beispiel hat eine Zubereitungszeit von 15 Minuten, die cremige Bärlauch-Pasta mit geschmorten Kirschtomaten ist nach 20 Minuten fertig, die Spargeltarte oder die Brokkoliwings nach 30 Minuten.

Dabei setzt Carina Wohlleben bewusst auf gering verarbeitete Lebensmittel. Die verwendeten Zutaten sind, bis auf wenige optionale Ausnahmen, inzwischen in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Sie sind zu etwa 80 Prozent regional und saisonal, dazu kommen Produkte wie Datteln, Cashewmus, Kokosmilch und Früchte, die im Süden Europas angebaut werden. Hilfreich ist der übersichtliche Saisonkalender in der hinteren Klappe des Buchs. Bei vielen Rezepten nutzt Carina Hefeflocken zum Würzen, Kala Namak (schwefelhaltiges Salz), um den typischen Ei-Geschmack nachzuahmen sowie Agar Agar als pflanzliches Geliermittel.

Zur Grundausstattung für die Zubereitung bedarf es gar nicht viel: ein großes Schneidebrett aus Holz, einen Pürierstab und einen Hochleistungsmixer. Zum Backen empfiehlt sie eine große Backmatte aus Silikon als Untergrund zum Ausrollen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zwei Rezepte aus »Ganz entspannt vegan - Das Jahreszeitenkochbuch« vor: eine frühlinghafte Spargeltarte, die in nur 30 Minuten zubereitet ist, und eine furchtige Zitrontarte. >>>



- Für jede Saison die passenden Hauptgerichte, Salate, Suppen, Desserts und Snacks - mit einfachen Zutaten!
- Mit leicht verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, hilfreichen Infos zur Jahreszeitenküche und übersichtlichem Obst- und Gemüse-Saisonkalender.

Carina Wohlleben: Ganz entspannt vegan Das Jahreszeitenkochbuch

80 Rezepte für Alltag, Familie und Gäste
Klappenbroschur, 176 Seiten, mit vielen Farbfotos
Heyne, 2024 · ISBN 978-3-453-60690-6
Preis: 16,- € (D), 16,50 € (A), CHF 22,50



Spargeltarte

ZUTATEN Du brauchst für 12 Stücke:

250 g Mehl
150 g vegane Butter/Margarine
150 g grünen Spargel
8 Kirschtomaten
400 g veganen Skyr (ungesüßt)
200 g Naturtofu
100 g Räuchertofu
2 EL Hefeflocken
Salz
Kala Namak
(Schwefelhaltiges Salz, schmeckt nach Ei)
2 TL gemischte Kräuter
(z. B. Schnittlauch und Petersilie)

Aus:



ZUBEREITUNG

- 1 Mehl, vegane Butter und 1/2 TL Salz zu einem glatten Knetteig verarbeiten. Den Teig dünn ausrollen und in eine gefettete Tarte-Form legen. Den Teig einige Male mit einer Gabel einstechen.
- 2 Den Tofu in Stücke brechen und zusammen mit veganem Skyr, Hefeflocken und etwas Kala Namak in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.
- 3 Die unteren 2 cm des Spargels abschneiden und das untere Drittel schälen, die Tomaten halbieren.
- 4 Die Creme auf den Teig streichen und grünen Spargel und Kirschtomaten nach Belieben darauf verteilen. Mit Kräutern bestreuen.
- 5 Bei 200 Grad Umluft für 30 Minuten backen. Die Tarte schmeckt sowohl warm als auch kalt.

Zubereitungszeit: 30 Minuten | Backzeit: 30 Minuten

Nährwerte pro Stück:

Kcal: 226 | Kohlenhydrate: 16,8 g | Eiweiß: 9 g | Fett: 13 g





Zitronentarte

ZUTATEN Du brauchst für 12 Stücke:

200 g Datteln
200 g Mandeln
50 g Haferflocken
500 ml Kokosmilch
100 ml Zitronensaft
3 EL Haferdrink
Schale von 1 Zitrone
70 g Zucker
1 TL Kurkuma
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
1/2 TL reines Agar Agar
nach Belieben frische Beeren als Deko

Aus:



ZUBEREITUNG

- 1 Datteln, Mandeln und Haferflocken in einem Hochleistungsmixer fein zerkleinern.
- 2 Die Masse in einer gefetteten Tarte-Form mit 24–26 cm Durchmesser verteilen. Bei 180 Grad Umluft für 15 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3 Kokosmilch, Zitronensaft, Haferdrink, Zitronenschale, Zucker, Kurkuma, Puddingpulver und Agar Agar in einem Topf glatt rühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
- 4 Die Temperatur herunterstellen und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen. Dann über den Tarte-Boden gießen.
- 5 Zunächst etwa 2 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann für mindestens 2 weitere Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 6 Nach Belieben mit frischen Beeren dekorieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten | Backzeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Stück:

Kcal: 279 | Kohlenhydrate: 22,7 g | Eiweiß: 5,9 g | Fett: 17,2 g





Wirsingrolle mit Rotkraut-Haselnuss-Creme und Basilikumemulsion

Gehobene vegane Küche

VEGAN

FINE DINING

In den letzten Jahren ist Gemüse in der gehobenen Küche immer mehr zum eigentlichen Star aufgestiegen. Saisonale Kreationen, die das Beste aus pflanzlichen Zutaten herausholen, sind dabei, die Spitzenküche zu revolutionieren. Mit ihrem Buch »Vegan Fine Dining« liefern Sebastian Copien, Andreas Leib und Hansi Heckmair das Standardwerk für die saisonale Gemüse-Küche der Extraklasse - für alle, die dazulernen und sich an echten Gourmet-Menüs versuchen möchten.

Entdecken Sie die sagenhafte aromatische Vielfalt der veganen Kochkunst und zaubern Sie kulinarische Kunstwerke, die Ihre Gäste sprachlos machen werden!

»Wir teilen unser gesammeltes Kochwissen«

»Im umfassenden Theorieteil teilen wir unser gesammeltes Kochwissen mit euch«, so die beiden Küchenchefs von »Copien's Kitchen«, Sebastian Copien und Andreas Leib, die in ihrem neuen Buch die besten Tricks aus mehreren Jahrzehnten Erfahrung als Profiköche verraten.



Das Autoren-Team von rechts nach links: Sebastian Copien, Andreas Leib und Hansi Heckmair.

Durch eine umfangreiche Einführung in die gehobene Küche zeigen die beiden Profi-Köche, wie man komplexe Gourmet-Menüs mit ausgefeilten Geschmacksprofilen zubereitet, die dank perfekter Harmonie und Dramaturgie vom ersten bis zum letzten Bissen pure Freude bereiten. »Das ist durchaus besonders - viele professionelle Köche und Köchinnen behalten immer noch einen Großteil ihrer Tricks und Küchegeheimnisse für sich.«

Das Buch ist saisonal aufgebaut: Für hochwertige Küche benötigt man die besten Zutaten, wofür die Saison ein entscheidender Faktor ist. Passend zu jeder Saison werden in einigen Gemüseporträts die Stars der pflanzlichen Küche vorgestellt. Hansi Heckmair setzt die deliziosen Kompositionen kongenial in hinreißenden Fotos in Szene.

Zu vielen Rezepten: Koch-Video via QR-Code

»Da bei der gehobenen Küche die Optik und das Anrichten eine ganz essenzielle Rolle spielen, sind wir für euch ein paar Meilen mehr gelaufen«, so die Autoren. »Die Herausforderung, ein schön angerichtetes Gericht nur anhand von einem Bild und einer Beschreibung zuhause genauso umzusetzen, ist realistisch gesehen nicht zu bewältigen, weshalb wir allein zum Prozess des Anrichtens bei vielen Gerichten eine Seite Beschreibung und viele Detailbilder hätten aufführen müssen. Sieht man aber live, bzw. in einem Video, wie etwas angerichtet wird, macht das zum einen Freude und zum anderen ist der Lerneffekt deutlich größer. Ihr findet daher bei jedem unserer Rezepte einen QR-Code, der euch zu unserer Homepage führt, wo ihr anhand eines Videos nachvollziehen könnt, wie wir die Gerichte anrichten.« >>>

Das Autoren-Team

Sebastian Copien (im Bild rechts) ist Bestseller-Kochbuchautor, Mitbegründer des *Plant Based Institute* und Gründer Europas größter veganer Online-Kochschule »Vegan Masterclass«. Der weitgereiste Profi-Koch stellt seit 2011 Jahren in Events, seiner veganen Kochschule und in seinem Dinnerclub jede Disziplin der pflanzlichen Kulinarik vor: von deftigem Wohlfühl-essen bis hin zu Fine Dining. **Sein Motto lautet: »Wenn Gemüse nicht schmeckt, liegt das nicht am Gemüse.«**

Andreas Leib (Mitte) arbeitet als Küchenchef in »Copien's Kitchen« und ist seit seiner Lehre 2007 als professioneller Koch aktiv. Er war vier Jahre lang Küchenchef im Strandhotel am Weißensee, wo seine Küche mit zwei Hauben und 13,5 Punkten im Gault Millau ausgezeichnet wurde.

Hansi Heckmair (links) ist professioneller Foto- und Videograf und einer der Gründer der »Vegan Masterclass«. Zusammen mit Sebastian Copien hat er drei Kochbücher umgesetzt.

Informationen, Kochkurse & Dinner-Events:

www.sebastian-copien.de

www.copiens-kitchen.de

[instagram.com/sebastiancopien](https://www.instagram.com/sebastiancopien)

www.facebook.com/SebastianCopien

Youtube-Kanal: youtube.com/@SebastianCopienChefkoch



Der Spannungsbogen des Geschmacks

»Ähnlich wie in Filmen oder im Theater geht es darum, eine gewisse Dramaturgie zu schaffen, damit ein Gericht - oder noch anspruchsvoller: ein gesamtes Menü - von Anfang bis Ende Freude bereitet«, erklären die beiden Küchenchefs.

Der Spannungsbogen des Geschmacks in einem Gericht setzt sich zusammen aus 5+2 Komponenten:

- **Süße** als Geschmacksrichtung fehlt nach Auffassung der Autoren in etwa 90 Prozent der Mahlzeiten. Sie entsteht durch frisches Obst, Trockenfrüchte oder auch Kokosblütenzucker.
- **Säure:** »Die zweite Geschmacksrichtung, die in den meisten Mahlzeiten fehlt, wenn es darum geht, eine vollständige Harmonie zu erlangen, ist die Säure«, so die Profi-Köche. Säure kann durch die Verwendung von Zitrusfrüchten oder saurem Apfel, ganz klassisch durch hochwertigen Wein oder durch ein paar Tropfen Essig erzielt werden.
- **Bitterstoffe:** Die bittere Geschmacksrichtung wird durch viele Gewürze, Kräuter oder grüne Gemüsesorten abgedeckt.
- **Salzigkeit:** Salz ist nicht gleich Salz! Es gibt viele verschiedene Salz-Sorten mit verschiedenen Texturen.
- **Umami:** Der fünfte Geschmack, wird oft als »herzhaft« oder »fleischig« beschrieben und erzeugt ein »rundes« Sättigungsgefühl. In der pflanzlichen Küche entsteht Umami durch Sojasauce, Tomaten, Kapern, fermentierte Lebensmittel, getrocknete Pilze wie Shiitake oder Steinpilze, Kombu-Algen und Hülsenfrüchte.
- **Schärfe** zählt zu den +2. Sie ist kein eigentlicher Geschmack, zählt aber bei einer gelungenen Mahlzeit eine bedeutende Rolle. Eine (dezent) Schärfe entsteht durch verschiedene Pfeffersorten, Chilischoten, Meerrettich, Senf oder scharfe Gemüsesorten.
- **Fett** zählt ebenfalls zu den +2, denn Fett ist wichtig für die Geschmackswahrnehmung. Hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse und Nussmuse sorgen nicht nur für guten Geschmack, sondern haben auch viele gesundheitliche Vorteile.

Mehr als ein Kochbuch: Eine Einführung in die gehobene vegane Küche

»Vegan Fine Dining« ist mehr als ein Kochbuch. Die Autoren zeigen alle wichtigen Aspekte des Fine Dining, wie man es sonst nur in der Spitzenküche lernt: von Küchenutensilien über Kochtechniken, besondere Zutaten und das Anrichten bis hin zum perfekten Geschirr.

»Es gibt im Buch durchaus Gerichte, die man an einem Abend mit etwas Zeit gemütlich zubereiten kann«, so die Spitzenköche Sebastian Copien und Andreas Leib. »Genauso gibt es aber viele Rezepte, die Arbeitsschritte beinhalten, die ein bis zwei Tage im Voraus getätigt werden müssen. Jedoch versprechen wir euch, dass ihr - wenn ihr euch rantraut - bei jedem einzelnen Rezept sehr viel lernen werdet und sich eure Küche dadurch enorm weiterentwickeln und verbessern wird. Es handelt sich also um ein Lehr- und Inspirationsbuch für Menschen, die gutes Essen lieben.«

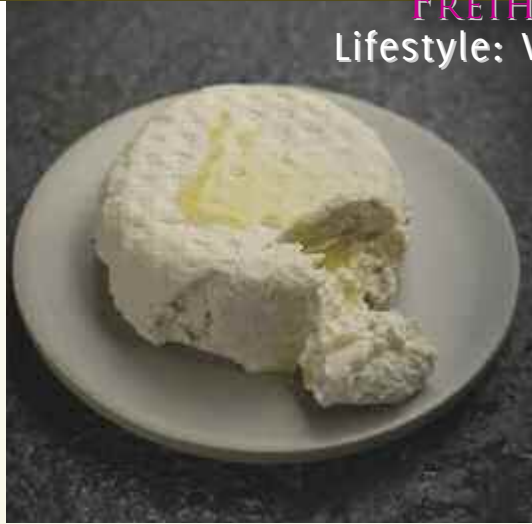
Anreiz auch für Profi-Köche: Ernährung als Stellschraube für Tier- und Klimaschutz sowie die eigene Gesundheit

Sternekoch Holger Stromberg schreibt in seinem Vorwort: »Die pflanzliche Küche geschmacklich auszureizen, ist seit langer Zeit mein persönlicher Top-Tipp für Köche und Köchinnen und seit vielen Jahren auch meine Triebfeder. Auf einen massiven Anteil, oder wie hier ganz auf tierische Produkte zu verzichten, bedeutet nämlich gar keinen Verzicht. Vegan schmeckt!«

Für Holger Stromberg geht es mit veganer Küche um noch viel mehr als um einen Trend und um guten Geschmack: »Ernährung ist die wichtigste Stellschraube der persönlichen Gesundheit und auch der realistischste Hebel, sich umgehend und massiv am Klimaschutz zu beteiligen.«

Bärlauch-Spargel-Goreng mit frittierten Spargelspitzen und Bete-Ketjap-Manis





Wir stellen Ihnen drei Rezepte aus »VEGAN FINE DINING« vor: In Salz gebackene Bete mit Kräutersalat, Apfel-Schalotten-Vinaigrette und Cashew-Kimchi-Creme, fermentierter Mandelricotta und Mille-feuille mit Vanillebuttercreme und Erdbeersorbet.

Für Sebastian Copien gab im Jahr 2011 seine Liebe zu den Tieren den Ausschlag, nach einer kurzen vegetarischen Phase fokussiert vegan zu kochen: »Ich lebe vegan, weil ich Tiere liebe und nicht möchte, dass andere Lebewesen nur für meinen vermeintlichen Genuss leiden müssen. Ich genieße jeden Tag wundervolles Essen, das glücklich macht und dazu noch gesund ist. Besser geht es nicht.«

Klassische Menüfolge im Fine Dining

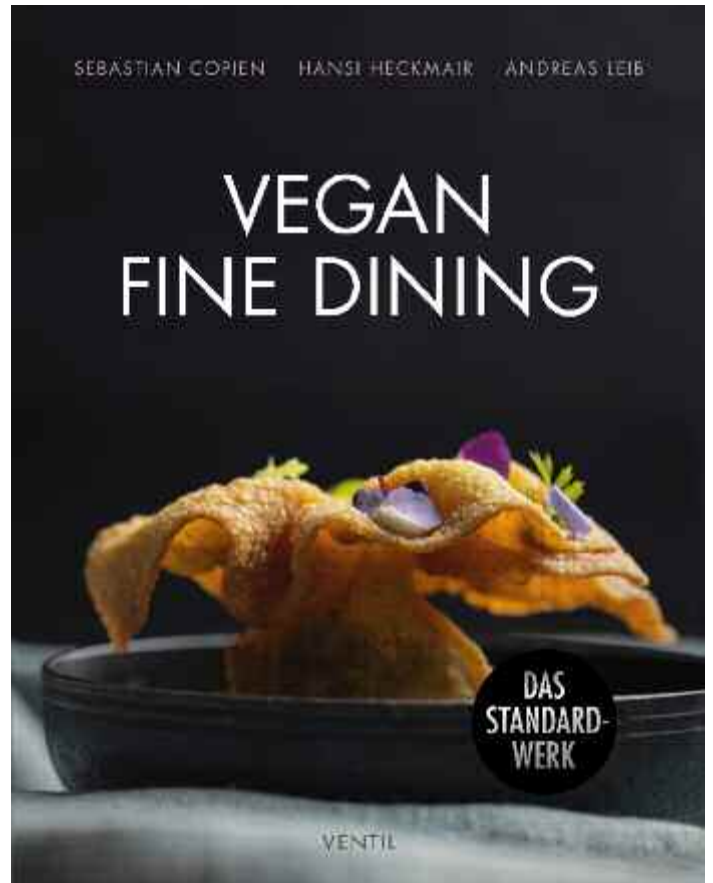
Normalerweise sind die Gerichte in traditionellen Kochbüchern so portioniert, dass sie als Hauptmahlzeiten dienen. Im Fine Dining jedoch wird mit verschiedenen Menüfolgen gearbeitet und die Gerichte werden für drei, sechs oder sieben Gänge portioniert. Es geht um ein Erlebnis in mehreren Akten, das gut und gerne fünf Stunden andauern kann, erklären Sebastian Copien und Andreas Leib. »Vergleichbar ist eine solche Erfahrung mit einem herausragenden Theaterstück, einem Abend in der Oper oder einem Pop-Konzert.«

Beispiel für ein 6-Gang-Frühlings-Menü aus »Vegan Fine Dining«:

1. Dashi-Sülze mit sautierten Kümmel-Kartoffeln und geschäumter Lauch-Velouté
2. Koji-Kohlrabi-Filet mit Kohlrabi à la Crème, Spargelvinaigrette und Haselnuss
3. Ajoblanco mit gedörrten Trauben, geräuchertem Mandelricotta und Chiliöl
4. Mangold-Grünkern-Päckchen mit Kräuter-Muffin
5. Geschmorter Knollensellerie mit Grünkohl, Portweinjus und Getreide
6. Mandel & Rhabarber

Beispiel für ein 3-Gang-Frühlings-Menü

1. Radieschen-Kaltschale mit Birnensalsa und fermentiertem Kräuterfrischkäse
2. Geschmorter Knollensellerie mit Grünkohl, Portweinjus und Getreide
3. Mille-feuille mit Vanillebuttercreme und Erdbeersorbet >>>



- Wunderschön gestalteter Prachtband (Großformat)
- Profiköche verraten ihre raffiniertesten Geheimnisse
- Großzügige Präsentation der Gerichte
- Zu jedem Gericht gibt es Videos, abrufbar über QR-Codes, für den genauen Ablauf Schritt für Schritt

Sebastian Copien | Hansi Heckmair | Andreas Leib:
»Vegan Fine Dining«

Hardcover, 368 Seiten, mit zahlreichen Farbfotos

Ventil Verlag, 2024 · ISBN 978-3-95575-224-8

Preis: 49,90 Euro



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Vegan Fine Dining



IN SALZ

GEBACKENE BETE

mit Kräutersalat, Apfel-Schalotten-Vinaigrette
und Cashew-Kimchi-Creme



Für 2 Personen im 3-Gang-Menü / Vorspeisenportion · Arbeitszeit: 1 Stunde · Backzeit: 1 1/2 Stunden
Benötigt wird: Speisering (Ø 10 cm)

In Salz gebackene Bete

100 g grobes Meersalz
2 große Gelbe Bete, ungeschält
2 TSP Olivenöl
1/2 TSP Fleur de Sel / Knuspersalz

- 1 Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Eine kleine, ofenfeste Form ca. 2–3 cm hoch mit den 100 g Meersalz befüllen. Die Beten ungeschält mit der Wurzel nach unten in das Salzbett stellen und für 1 1/2 Stunden in den Backofen geben. Zum Test mit einem Holzspieß einstechen; wenn die Bete weich ist und der Spieß sich leicht einstechen lässt, ist die Bete fertig.
- 4 Die fertig gegarteten Beten aus dem Backofen holen, auskühlen lassen, bis sie lauwarm sind, und dann vorsichtig mit einem kleinen Messer schälen. Anschließend mit den Händen in grobe Stücke brechen/reißen, mit dem Olivenöl benetzen, mit Fleur de Sel bestreuen und lauwarm servieren.

Cashew-Kimchi-Creme

200 g Cashewbruch
100 g würziges veganes Kimchi (z.B. von Complete Organics)
1 TSP Würz-Hefeflocken
100 g vegane Kochsahne
Salz zum Abschmecken

- 2 Alle Zutaten mit einem Mixer 3 Minuten zu einer glatten Creme mixen und mit Salz abschmecken. Hat man keinen leistungsstarken Mixer, die Cashews vorher entweder kurz in Wasser aufkochen und dann auskühlen lassen oder über Nacht einweichen.

Aus:



Fotos: © Hansi Heckmair

Apfel-Schalotten-Vinaigrette

30 g vegane Butter
30 g Schalottenwürfel à 3 mm
30 g Austernpilze, in feine Würfel à 3 mm geschnitten
3 Thymianzweige
200 g Gemüsebrühe
30 g Apfelwürfel à 3 mm
50 g Kimchi, fein gehackt
2 TBSP weißer Balsamico-Essig
2 TBSP Rapsöl
1/2 TSP Dijon-Senf
1 Prise Bio-Orangenzeste
Salz, Pfeffer

- 3 Eine kleine Pfanne auf den Herd stellen und die Butter darin schmelzen, dann die Schalotten und die Austernpilz-Würfel und den Thymian dazugeben und 4 Minuten kräftig anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Ganze auf die Hälfte einreduzieren.

Die Pfanne von der Hitze nehmen und alle restlichen Zutaten dazugeben, mit einem Schneebesen gut einrühren und das Ganze ohne Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. noch etwas mehr Senf abschmecken.

Erklärung zur Nummerierung

Eine der großen Herausforderungen im Fine Dining besteht darin, die vielen verschiedenen Komponenten und Verarbeitungsschritte so zu koordinieren, dass die einzelnen Bestandteile der Gerichte am Ende gleichzeitig fertig sind und in der richtigen Temperatur auf dem Teller angerichtet werden können. So bestehen viele der Gerichte in diesem Buch aus 4 bis 7 Einzelkomponenten - kleine, für sich stehende Rezepte -, wobei man in der Zubereitung immer wieder zwischen den einzelnen Komponenten hin und her springen muss.

Anrichten

2 Handvoll frischer Wildkräutersalat (z.B. Frisée, Petersilie, Postelein, Shiso-Kresse und Dill - mit 1/2 TSP Zitronensaft marinieren und mischen)
1 TBSP Gelbe-Bete-Chips oder Kartoffelchips
1 TSP Rote-Bete-Pulver, kleines Teesieb, DIN-A4-Karton
5 3 TBSP Kimchi-Creme mit einem Speisering (Ø 10 cm) auf einen Teller streichen. Auf einer Hälfte der Creme die gerupfte Bete anrichten und den leicht marinierten Kräutersalat zwischen den Bete-Stücken ansetzen. Mit 2 EL lauwarmer Vinaigrette beträufeln und mit den Bete-Chips garnieren. Den Karton so über den Teller halten, dass er zwei Drittel des Tellers einschließlich des Teils der Creme, auf dem die Bete angerichtet wurde, bedeckt, und das übrige Drittel des Tellers sanft mit dem Bete-Pulver bepudern.

Abwandlungen

* Anstatt der Gelben Bete kann man auch Rote Bete verwenden oder die beiden Sorten mischen.

Sebastians Tipps

* Das Backen der Bete im Ofen mag langwierig und aufwändig wirken. Es handelt sich jedoch um eine der besten Methoden, um Gemüse zu garen. Der Geschmack wird dadurch intensiviert, sodass man ein einzigartiges Resultat erhält. Am besten gleich 2 kg in den Ofen packen und aus dem Rest einen Salat machen.
* Lässt man die Kimchi-Creme über Nacht im Kühlschrank ziehen, wird sie intensiver, da die Bakterien des Kimchi durch das Futter der Cashewmasse angeregt werden.

TSP = Teaspoon (Teelöffel),
TBSP = Tablespoon (Esdlöffel)



FERMENTIERTER MANDELRICOTTA

Ergibt ca. 400 g Ricotta · Arbeitszeit: 20 Minuten · Ruhezeit: 12–24 Stunden

Teil 1

250 g geschälte Mandeln
750 g kaltes Wasser
1 TSP Agavendicksaft
1/8 TSP Prise gemahlene Vanille
1/8 TSP Salz

Teil 2

300 g ausgedrückte Mandelmasse aus Teil 1
1/2 Päckchen SymbioLact Comp. Probiotikum
3 TBSP mildes Olivenöl
75 g vegane Butter, zimmerwarm
1 TSP geriebene Bio-Zitronenschale
1/2 TSP Salz
1 TBSP Würzhefeflocken
1/8 TSP frischer weißer Pfeffer

Sebastians Tipps

★ Die Qualität der Mandeln ist entscheidend! Sie dürfen auf keinen Fall alt sein oder muffig riechen. Man kann die Mandeln auch zusätzlich über Nacht in Wasser einweichen - so wird das Ergebnis noch etwas besser.
★ Probiert den Mandelricotta gern mal direkt nach dem Abschmecken und dann in regelmäßigen Abständen: Es ist total spannend, die geschmackliche Entwicklung zu verfolgen, da die Bakterienkulturen das relativ plumpe Anfangsergebnis mit der Zeit in eine leicht säuerliche, vollmundige Ricotta-Alternative verwandeln.

Aus:



Teil 1

1 Die Mandeln sorgfältig mit reichlich heißem Wasser spülen und anschließend alle Zutaten von Teil 1 in einem leistungsstarken Mixer 2–3 Minuten glatt mixen. 10 Minuten ziehen lassen und erneut 2 Minuten mixen.

2 Ein Sieb mit einem Passiertuch oder einem Nussmilchbeutel auslegen. Die Masse hineinfüllen und in einen Messbecher passieren, bis der feste Teil (= die Mandelmasse) noch leicht cremig und nicht zu trocken ist - es sollte ca. 300 g Masse dabei herauskommen. Die aufgefangene Mandelmilch in eine saubere Flasche füllen, für bis zu 4 Tage im Kühlschrank lagern und für Müsli etc. verwenden.

Teil 2

3 Die ausgepresste Mandelmasse abkühlen lassen, sie darf nicht über 30 Grad haben, was durch das lange Mixen bei Teil 1 passieren kann. Sobald die Masse weniger als 30 Grad warm ist, mit einem Schneebesen das Probiotikum einrühren. Die Masse danach in ein sauberes Glas mit Bügelverschluss füllen und dieses ohne Gummidichtung verschließen. Bis zur ersten Verwendung an einem warmen Ort (idealerweise 25 Grad) 1 Tag (24 Stunden) reifen lassen.

Am nächsten Tag die Masse in eine Schüssel füllen und mit allen übrigen Zutaten aus Teil 2 mit einem Schneebesen vermischen. Zur Lagerung wieder zurück in das Glas mit Bügelverschluss füllen.

Der Ricotta sollte nicht komplett luftdicht verschlossen gelagert werden, sondern im Idealfall in dem Bügelverschlussglas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Frisch aus dem Kühlschrank weist die Masse eine etwas festere Konsistenz auf, weil sowohl die Butter als auch das Olivenöl bei Kälte fester werden. Im Kühlschrank hält sich der Ricotta ca. 2 Wochen.

Abwandlungen

★ Die geschälten Mandeln kann man auch durch Macadamianüsse ersetzen. Mit Cashews funktioniert das Gericht hingegen nicht, da man Kerne bzw. Nüsse benötigt, aus denen sich nach dem Mixen eine Trestermasse herstellen lässt, sodass sie sich nicht komplett in der Flüssigkeit auflösen dürfen.

★ Diese Grundmasse kann man mit verschiedenen Kräutern und Aromen würzen. Geröstetes Tomatenmark, gehackte Kapern und frisches Basilikum ergeben bspw. eine passende Kombination. Selbiges gilt für frischen Koriander, geröstetes Sesamöl, Limettensaft und geriebenen Ingwer.





Aus:



MILLE-FEUILLE

mit Vanillebuttercreme und Erdbeersorbet



Für 2 Personen · Arbeitszeit: 1 Stunde · Ruhezeit: 2–24 Stunden je nach Küchenausstattung
Benötigt wird: Dörrautomat, Spritzbeutel mit runder Tülle (ca. ø 1 cm), Quenelle-Löffel

Erdbeer-Sorbet

400 g frische und perfekt reife süße Erdbeeren (sonst mehr Sirup)

80 g Agavendicksaft

1/2 TSP Salz

1/2 TSP Bio-Zitronenabrieb

1 vegane Butter

2 TSP Zitronensaft

1/8 TSP Xanthan

1 Alle Zutaten in einem Mixer für 1 Minute glatt mixen. Als Nächstes entweder für 1/2 - 1 Stunde in die Eismaschine geben, bis es gefroren ist, oder über Nacht im Pacossier-Becher einfrieren und am nächsten Tag pacossieren, oder in Eiswürfelförmchen über Nacht einfrieren und am nächsten Tag im Standmixer zu einem schönen Sorbet mixen.

Vanille-Buttercreme

150 g vegane Butter

250 g Sojamilch (Provamel oder Natumi)

30 g Zucker

1/2 TSP gemahlene Vanille

15 g Karottensaft

1 TSP Shiro Miso (weiße Miso Paste)

1 1/2 TBSP Ahornsirup

1/4 TSP Salz

25 g Maisstärke

2 Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, alle restlichen Zutaten bis auf die Maisstärke dazugeben und das Ganze aufkochen. Die Maisstärke in einer kleinen Schüssel mit 40 ml kaltem Wasser vermengen. Das Stärke-Wasser-Gemisch langsam dem kochenden Butter-Milch-Gemisch zugießen und währenddessen konstant rühren. Anschließend direkt umfüllen, die Masse mit einer Folie abdecken und für 1 Stunde kühl stellen. Die ausgekühlte Vanillecreme im Hochleistungsmixer glatt mixen und nochmal für 1–2 Stunden kühl stellen. Danach hat sie die perfekte Konsistenz.

9 Die ausgekühlte Creme in einen Spritzbeutel mit runder Tülle (ca. 1 cm ø) füllen und kalt stellen.

Mille-feuille

1 Rolle veganer Blätterteig

4 TBSP Puderzucker

3 Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig zur Hälfte aufrollen und abschneiden. Den Rest für eine spätere Verwendung kühl stellen.

4 Den Teig mit einem Nudelholz sanft auswalken, bis er halb so dick ist (ca. 2–3 mm) und 5 Minuten ruhen lassen.

5 Mit einem Ausstecher 6 Stücke (9×3,5 cm) ausstechen oder alternativ 6 gleich große Stücke abschneiden.

6 Die Teiglinge auf ein Backblech mit einer Backmatte setzen. Mit einer Gabel die Teigstücke einstechen und diese mithilfe eines Siebes dünn mit Puderzucker pulvern. Eine zweite Backmatte darauflegen (alternativ: Backpapier und zweites Backblech), damit der Blätterteig nicht hoch- oder aufgeht. Für 8–12 Minuten backen (je nach Ofen), bis alles schön goldgelb und knusprig ist. Im Anschluss auskühlen lassen.

Joghurt-Erdbeer-Sauce

100 g Soja-Joghurt

1 TSP gefriergetrocknete Erdbeeren, pulverisiert

1 TSP Ahornsirup

2 TSP Erdbeermarmelade

1 TSP geriebene Bio-Zitronenzeste

1 Prise Salz

7 Alle Zutaten miteinander mischen. Abschmecken und zugedeckt ziehen lassen.

Baiser

50 ml Flüssigkeit von 1 Dose Kichererbsen

1 TSP Sahnesteif

40 g Puderzucker

10 Die Flüssigkeit mit einem Handrührgerät 4 Minuten schaumig schlagen. Sahnesteif und danach Löffel für Löffel den Puderzucker einrühren, bis eine komplett stabile und steife Creme entstanden ist.

Gedörrte Erdbeersalsa

4 reife Erdbeeren, geschnitten à 1/2 TSP Zitronensaft

8 Die Erdbeer-Brunoise auf ein Dörrblech geben und im Dörrautomat für 1 Stunde bei 50 Grad andörren. Mit Zitronensaft mischen und optional mit etwas Sirup abschmecken.

Falls kein Dörrautomat vorhanden ist, alles auf einem Backblech im Ofen bei 60 Grad Umluft für 40 Minuten andörren; währenddessen für die Luftzirkulation einen Kochlöffel zwischen die Ofentür klemmen.

Anrichten

1 TBSP gefriergetrocknete pulverisierte Erdbeeren

4 kleine Basilikumblätter

2 Erdbeerblüten

2 TSP Basilikumöl

11 3 Streifen der Vanille-Buttercreme mithilfe des Spritzbeutels auf eine Blätterteigscheibe geben. Die nächste Scheibe daraufsetzen und ebenfalls 3 Streifen der Vanillecreme geben. Eine dritte Blätterteigscheibe in das Baiser drücken und mit Schwung abziehen, sodass eine schöne kleine Haube hängen bleibt. Dann diese Scheibe als Deckel auf die zweite Schicht Vanillecreme aufsetzen, sodass die Baiser-Haube nach oben zeigt.

12 Je 2 EL der Joghurt-Erdbeer-Sauce auf 2 Teller streichen. Das Mille-feuille daraufsetzen. Ein Papierblatt diagonal von der oberen linken Ecke zur unteren rechten Ecke über das Mille-feuille halten und das Erdbeerpulver mithilfe eines feinen Siebes auf den Teller und das Mille-feuille streuen. 1 großzügigen EL Erdbeersalsa neben das Mille-feuille in die Sauce setzen. Mit einem Quenelle-Löffel eine schöne Nocke Sorbet formen und auf der Salsa platzieren. Mit Basilikumblättchen, Erdbeerblüten und Basilikumöl garnieren. Bon appétit!



LESERBEITRÄGE

Vegane Ernährung für Hunde

Für Ihren ausführlichen Artikel über vegane Ernährung für Hunde in FREIHEIT FÜR TIERE 1/2025 bedanke ich mich herzlich und selbstverständlich auch für Ihre wunderbare Arbeit zum Wohle aller Wesen.

Jede Generation meiner geliebten Hunde habe ich aus dem Tierschutz und ernähre sie (wie mich) komplett vegan. Sie sind gesund und munter, nur in einem eventuellen Notfall brauchen wir den Tierarzt.

Die Frage, wen ich streichle oder wem ich den von Gott geschenkten Lebensatem nehme, möchte ich mir nicht stellen. Alle Wesen haben das Recht auf ein glückliches Leben:

»Ethik ist ins Grenzenlose erweiterte Verantwortung für alles was lebt.«

Albert Schweitzer, Friedensnobelpreis 1952

»Auch wenn es gelänge, die Tiere vor uns zu schützen, wir hätten nichts erreicht. Erst wenn es gelingt, die Tiere nicht mehr schützen zu müssen, sind wir am Ziel. Dann haben wir etwas verändert: uns!«

Michael Aufhauser, Gründer von Gut Aiderbichl

Ethik, Gesundheit, Achtung und Liebe sind hohe Werte, die uns alle glücklich und friedlich leben lassen.

*Antonie Roswitha Neumann,
 89358 Kammeltal*

Freundschaft mit freilebenden Bibern

Die Buchvorstellung »Gestatten: Biber« über die außergewöhnliche Freundschaft zweier Tierfreunde mit einer wildlebenden Biberfamilie in FREIHEIT FÜR TIERE 1/2025 ist sehr bewegend - und die Fotos wirklich einmalig! Solche Berichte zeigen, wie das Zusammenleben zwischen uns Menschen und den Tieren sein könnte, wenn wir den

E-Mail an: info@brennglas.com

Tieren friedlich und respektvoll begegnen würden und die Tiere keine Angst mehr vor Verfolgung und Tötung durch uns Menschen haben müssten... Wenn wir wollten, könnten wir im Paradies leben.

Mit der grausamen Tierquälerei durch Jagd und Massentierhaltung muss endlich Schluss sein! Nur so wird für uns Menschen auch in Zukunft ein lebenswertes Leben auf unserem Planeten möglich sein...

Prof Reichholf hat es in der aktuellen FREIHEIT FÜR TIERE treffend zum Ausdruck gebracht: »Wer die Biber bei uns nicht (mehr) retten kann, wird gewiss die Welt nicht retten.« - Dem kann ich mich nur anschließen.

David Bruns, per E-Mail

Mitarbeit im Tierschutz

Wir lesen seit vielen Jahren das wundervolle Magazin FREIHEIT FÜR TIERE und möchten uns auf diesem Weg für Ihre tolle Arbeit bedanken und Sie ermutigen, weiterzumachen.

Wir würden uns über Berichte zu den Themen ehrenamtliche Mitarbeit im Tierschutz auf Reisen (z. B. in einem Tierheim oder in einer Auffangstation, etc.) weltweit ebenso freuen, wie über Kontakte zu Tierschutzgruppen/-organisationen, die das anbieten.

*Babette und Thomas Hoven,
 51503 Rösrath*

Antwort der Redaktion:

Zu den von Ihnen angesprochenen Themen finden Sie zusätzlich zu den Artikeln in der aktuellen FREIHEIT FÜR TIERE viele Artikel und Informationen in unserer Online-Ausgabe:

www.freiheit-fuer-tiere.de/artikel/tierschutz-international/

www.freiheit-fuer-tiere.de/artikel/tierschutz-aktiv/

FREIHEIT für Tiere

IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:
 Verlag Das Brennglas GmbH
 August Woerner Str. 29
 D-97265 Hettstadt
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 (verantwort.)

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, Markttheidenfeld

Vergünstigtes Jahresabo (nicht kostendeckend):

Deutschland: 27,90 Euro
 Österreich und EU: 31,90 Euro
 Schweiz: SFr. 36,90

Förder-Abonnement:

Förderabo I für 50,- jährlich
 Förderabo II für 80,- 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 und Spendenkonto:

Deutschland: Volksbank Wertheim
 IBAN DE 60673900 000 000 570109
 BIC GENO DE 61WTH

Österreich: Österr. Postsparkasse
 IBAN AT42 6000 0005 1018 1468
 BIC BAWAATWW

Schweiz: PostFinance
 IBAN CH71 0900 0000 6027 72388
 BIC POFICHBEXX

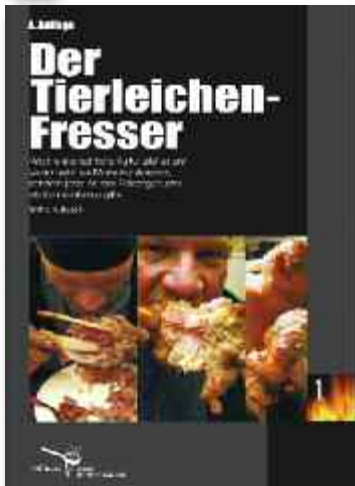
FREIHEIT FÜR TIERE 3/2025 Juni/Juli/Aug. erscheint Ende Mai

**online-Ausgabe & Shop: freiheit-fuer-tiere.de
 online-Shop: brennglas.com**



Brennglas-Shop

■ Broschüren



DER TIERLEICHENFRESSER
Art. Nr. 202 · Preis: 4,- Euro

DER TIERLEICHENFRESSER

»Wahre menschliche Kultur gibt es erst, wenn nicht nur Menschenfresserei, sondern jede Art des Fleischgenusses als Kannibalismus gilt.« Wilhelm Busch

»DER TIERLEICHENFRESSER« wirft einen Blick hinter die Kulissen von Massentierhaltung und Schlachthöfen: Was tun wir eigentlich den Tieren an? Und was ist mit den Fleisch-Skandalen, massenhaftem Antibiotika-Einsatz und anderen gesundheitlichen Gefahren? Auch Klimakatastrophe, Umweltzerstörung und Welthunger sind eine Fleischfrage.

Nach der 1. Auflage 2001 mit vielen Tausend Exemplaren wurde die Kult-Broschüre immer wieder nachgedruckt, überarbeitet und aktualisiert.

48 Seiten, A4, mit vielen Farbbildern



DER LUSTTÖTER
Art. Nr. 200 · Preis: 4,- Euro

DER LUSTTÖTER

Der »LUSTTÖTER« hat längst Kultstatus erreicht als DIE Anti-Jagd-Broschüre. Alle Fakten auf 48 Seiten!

Die wenigsten Menschen wollen es wahrhaben, und doch ist es in deutschen Wäldern blutige Realität: 350.000 Jäger bringen jedes Jahr mehr als 5 Millionen Wildtiere ums Leben. Alle 6 Sekunden stirbt ein Tier durch Jägerhand...

Die Mär vom Jäger als Naturschützer ist längst widerlegt. Wissenschaftliche Studien belegen die Selbstregulierungsfähigkeit der Natur. Die Erfahrungen in großen europäischen Nationalparks zeigen: Es geht Natur und Tieren ohne Jagd viel besser! »DER LUSTTÖTER« liefert alle wichtigen Fakten, Argumente und stichhaltige Zitate in kompakter Form - und deckt die wahre Motivation für die Jagd auf.

48 Seiten, A4, mit vielen Farbbildern

■ Broschüre



Ende der Legende: 2000 Jahre »christliche Feiertage« - Schlachtfeste des Grauens

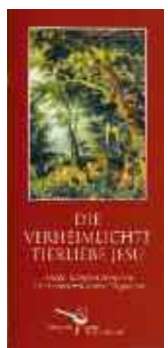
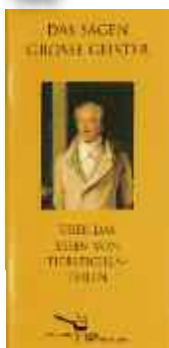
Über manch einer Metzgerei ist es zu sehen: Das alte »Zunftzeichen« der Fleischer und Metzger. Es zeigt das »Lamm Gottes« - ein Symbol für Christus! Doch was hat Jesus von Nazareth mit dem Metzgerhandwerk zu tun? Ausgerechnet Er, der friedvoll lebte und unter den Tieren zur Welt kam?

Es wird Zeit, einmal Bilanz zu ziehen über 2000 Jahre angeblichen »Christentums«.

99 Seiten, Art. Nr. 055 · 5,- Euro

Gratis-download als pdf:
brennglas.com/broschueren/

■ Broschüren mit Zitaten



Das sagen Große Geister über das Essen von Tier-Leichenteilen

Broschüre mit Zitaten · 60 Seiten, Art. Nr. 205 Preis: 1,50 Euro

Das sagen Kleingeister und Große Geister über die Jagd

Broschüre mit Zitaten · 60 Seiten, Art. Nr. 203 Preis: 1,50 Euro

Die verheimlichte Tierliebe Jesu

Antike Berichte über Jesus und seine Apostel geben Zeugnis von einer fleischlosen Ernährung der ersten Christen

48 Seiten, Nr. 207 Preis: 1,50 Euro

Die Verfolgung von Vegetariern durch die Kirche

Die Protokolle der Inquisition bringen Erstaunliches zutage

48 Seiten, Art. Nr. 208 Preis: 1,50 Euro

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



Brennglas-Shop

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

»Die etwas anderen Tiergeschichten« sind keine Geschichten zum Einschlafen. Es sind vielmehr »Aufwachgeschichten«.

»Warum dürfen Tiere so gequält werden?

Und wenn es nun mal so ist, muss es so bleiben?

Geht das nicht auch anders?«

Barbara Rütting (1927-2020), Schauspiel-Ikone (»Die Geierwally«), Politikerin 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.«

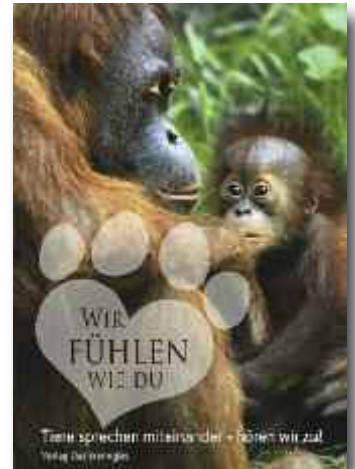
Dr. Edmund Haferbeck

»Wir fühlen wie du«
Tiere sprechen miteinander
- hören wir zu!

68 Seiten, Fotoband mit großformatigen Farbbildern
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 052

Preis: 16,90 Euro

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



■ **KOCHBUCH: VEGGIE FOR KIDS - Kinderleichte Pflanzenküche**

Die Rezepte für dieses Kochbuch wurden allesamt von Kindern und Jugendlichen erprobt: Sie sind einfach zuzubereiten, schmecken richtig lecker und sind obendrein auch noch gesund! Entwickelt wurden alle 33 Rezepte im Kochunterricht in der Schule. Erste Kindergärten und Ganztagschulen haben bereits langjährige positive Erfahrungen mit Veggie-Mittagessen gemacht. Und natürlich ist die tierfreundliche Küche auch im Kochunterricht sehr beliebt. Denn die meisten Kinder lieben Tiere und würden wohl nie von sich aus ein Tier töten wollen, um es zu essen. Mit pflanzenbasierten Mahlzeiten bieten wir ihnen eine gewaltfreie Alternative!

Die jungen Köchinnen und Köche hatten beim Zubereiten der Gerichte für dieses Kochbuch viel Spaß - und sie fanden alles richtig lecker! Probiert auch ihr es aus!

»Für alle, die Tiere lieben und lecker essen möchten!«

VEGGIE FOR KIDS
Vegan -
Kinderleicht
& lecker

Über 33 Rezepte,
88 Seiten mit
vielen Farbfotos.

Verlag
Das Brennglas,
2017

Art. Nr. 053

Preis: 16,90 Euro



■ **Jetzt als Zeichentrick-Filme auf DVD: Stumme Bitten · Der Hase und der Tod. Zwei Tiergeschichten von Manfred Kyber**

»Die Welt ist voll von stummen Bitten, die nicht gehört werden. Es sind Menschen, die sie nicht hören. Es scheint unmöglich, diese stummen Bitten zu zählen. So viele sind es. Aber sie werden alle gezählt. Sie werden gebucht im Buche des Lebens.«

Manfred Kyber (1880-1933) war ein deutscher Schriftsteller und Tierschützer, der vor allem durch seine besonderen Tiergeschichten bekannt geworden ist.

Aus zwei Geschichten, »Stumme Bitten« und »Auf freiem Felde« (»Der Hase und der Tod«) hat der Verlag Das Brennglas einen Zeichentrickfilm produziert, der unter die Haut geht.

Diese DVD macht die »stumme Bitten« hörbar und gibt den Tieren mit ergreifenden Bildern eine Stimme!

DVD: Stumme Bitten
Der Hase und der Tod

Zwei Tiergeschichten
von Manfred Kyber
Zeichentrickfilm,
Laufzeit ca. 14 min
Art. Nr. 321

Preis: 9,80 Euro



... den Tieren zuliebe

■ DVD: Pooja und Shanti - Eine besondere Freundschaft

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 erzählt uns die 16-jährige Pooja rückblickend von ihren besonderen Erlebnissen mit den Elefanten und vor allem ihrer Freundschaft mit Shanti. Die Dokumentation zeigt Original-Filmaufnahmen von Pooja und den Elefanten, die ihre Eltern damals gemacht haben. Pooja lernt Shanti, eine Tempelelefantin, in einem Nationalpark kennen. Doch Shanti muss zurück in den Tempel, wo sie zwar von ihren Mahouts gut gepflegt und wie eine Gottheit verehrt wird, aber in Gefangenschaft lebt. So sieht Pooja auch das Leid der Elefanten: »Ich finde es besser, wenn die Elefanten - wenn alle Tiere - in ihrem Lebensraum leben dürfen, für den sie eigentlich bestimmt sind.«



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

■ 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 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 Mantas.
Dokumentarfilm, 30 min
Verlag Das Brennglas, 2016
Art. Nr. 309 · Preis: 12,- Euro

■ 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 Lebensräume für viele Tiere. Aber eine kleine Minderheit von 0,4 Prozent der Bevölkerung macht Jagd auf frei lebende Tiere. Die Folge:

Ihre Sozialstrukturen werden zerschossen, Tierkinder 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, 45 min
Art. Nr. 306 Preis: 9,80 Euro

■ 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 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. 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 Euro



Brennglas-Shop

■ DVD: Der Boden, auf dem wir leben - Der unbekannte Kosmos

Das Leben im Boden unter unseren Füßen ist ein gigantischer Mikrokosmos von unvorstellbarer Dimension. Allein unter der Fläche eines Fußes existieren mehr Lebewesen, als es Menschen auf der ganzen Erde gibt. Ohne diese ausgeklügelte Mikroschöpfung im Boden mit ihren winzigen Lebewesen gäbe es kein Leben auf der Erde. Trotzdem vernichtet der Mensch das Bodenleben systematisch. Die Folgen sind offensichtlich: Die oberen Bodenschichten, die vor Leben strotzen sollten, sind tot. Ohne massiven Einsatz von chemischen Düngern wächst hier nichts mehr. Die Zahl der Insekten ist um rund 80 % zurückgegangen, und auch die Vögel werden immer seltener. Auf den Feldern ist es totenstill: Keine Blumen, keine Insekten, keine Vögel. Wie geht es weiter? Welche Alternativen gibt es? Und wird der Mensch sie nutzen?



Ein spannender Dokumentarfilm, der zum Nachdenken und zum Handeln einlädt!

DVD: Der Boden, auf dem wir leben
Der unbekannte Kosmos
Dokumentarfilm, ca. 55 min
Verlag Das Brennglas, 2018
Art. Nr. 315 · Preis: 12,- Euro

■ DVD: Dies sagten große Geister zum Essen von Tierleichteilen

»Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.« *Pythagoras (585-495 v.Chr)*

»Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben.« *Leo Tolstoi (1828-1910)*

»Tiere sind meine Freunde und ich esse meine Freunde nicht.« *George Bernhard Shaw (1856-1950)*

Ob Plutarch, Pythagoras, Voltaire, Humboldt, Tolstoi oder Goethe: Es ist erstaunlich, mit welcher Direktheit und Offenheit bereits in frühen Zeiten dieses Verbrechen der Menschheit an den Tieren ungeschminkt thematisiert wurde.

In dieser DVD hören wir eine Auswahl mutiger Zitate über das Essen von Tierleichteilen.



DVD: Dies sagten große Geister zum Essen von Tierleichteilen
Dokumentarfilm 2022,
29 min
Art. Nr. 317
Preis: 9,90 Euro

■ DVD: Die Schönheit der Schöpfung und der Feldzug des Menschen gegen das Leben

Berausende Aufnahmen zeigen die Schönheiten dieser Erde und das geniale Zusammenwirken der Natur. Im zweiten Teil deckt der Film auf eindrückliche Weise auf, wie der Mensch diese Harmonie empfindlich stört und so die Erde in kurzer Zeit an den Rand des Kollapses geführt hat.

Wäre die Erde einen Tag alt, so gäbe es den Menschen erst seit wenigen Sekunden. Zerstörerisch gegen die Mutter Erde benimmt er sich, in diesem Bild, erst seit einer Hundertstelsekunde: von der Abholzung der Wälder,



über die Naturzerstörung durch die Industrialisierung bis zur Realität einer Klima-Katastrophe apokalyptischen Ausmaßes...

DVD: Die Schönheit der Schöpfung
Dokumentarfilm, 53 min
Art. Nr. 314 · Preis: 12,- Euro

■ 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. In uralten Schriften hat man bemerkenswerte Texte gefunden, die besagen, dass die Tiere erst durch das bestialische Verhalten des Menschen scheu geworden und einige dadurch zu Raubtieren oder Schädlingen mutiert seien. Hat Gott 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,- Euro

... den Tieren zuliebe

■ DVD: Jesus und die Tiere Die verheimlichte Tierliebe Jesu

Vergleicht man die Bibel mit apokryphen Schriften, dann ist gut zu erkennen, dass die Kernaussagen oft die gleichen sind, aber die Tierliebe Jesu gänzlich fehlt. In dieser DVD werden viele Begebenheiten, bei denen Jesus über die Tiere sprach, wiedergegeben. Es sind wunderbare Beispiele, die zu Herzen gehen.

Wären diese ganzheitlichen Lehren des Jesus von Nazareth den Menschen nicht vorenthalten worden - die Welt könnte eine andere sein und das Leid der Tiere wäre nicht so grenzenlos. Kirchenvater Hieronymus, der die Schriften der Bibel im Auftrag des Papstes übersetzte und vereinheitlichte, wusste noch von der Tierliebe Jesu. »Doch die Ohren der Kirche sich schicklich weigerten es zu hören«, schrieb er. Doch heute kommen diese Wahrheiten wieder ans Licht, denn die Wahrheit lässt sich auf Dauer nicht verschweigen...

Auf dieser DVD gibt es auch eine englische Fassung.

DVD: Jesus und die Tiere
Dokumentarfilm, 44 min
Verlag Das Brennglas, 2022
Art. Nr. 318 · Preis: 9,90 Euro



■ DVD: Der Massenmord an den Tieren

Obwohl es inzwischen bekannt sein dürfte, dass Tiere überaus empfindsame Wesen sind, die - wie der Mensch - Glück, Freude, Trauer und Schmerz empfinden und dass Wissenschaftler bei Tieren Intelligenz, Kommunikationsfähigkeit, Neugier und sogar Erfindergeist nachgewiesen haben, werden unsere Mitgeschöpfe trotzdem bedenkenlos hingemetzelt - hunderte Milliarden Tiere jedes Jahr. Wenn man davon ausgeht, dass Tiere beseelte Geschöpfe Gottes sind, dann könnte man auch sagen: Jedes Jahr werden hunderte Milliarden Tiere »ermordet«.

Hat Gott es so vorgesehen? Und wenn nicht: Welche Schuld trägt dann die Kirche am milliardenfachen Leid der Tiere? Denn die Kirche spricht den Tieren seit Jahrhunderten die Seele ab - bis heute...



DVD: Der Massenmord an den Tieren
Dokumentarfilm, 55 min
Art. Nr. 316 · Preis: 12 Euro

■ DVD: Das Jenseits The Beyond

»...ihre Werke aber folgen ihnen nach«, heißt es in der Offenbarung des Johannes, dem letzten Kapitel der Bibel. Was dies für einen Wissenschaftler in der jenseitigen Welt bedeuten könnte, der seinen Ruhm im Diesseits durch Vivisektion, also durch das Foltern von Tieren in grausamen Versuchen erwarb, wird in dieser DVD anschaulich gezeigt. Jede Seele lebt im »Jenseits« in der Welt, die sie zu Lebzeiten auf der Erde durch ihre Taten geschaffen hat. Wer sich an der Schöpfung vergriff, auch weil er Tiere folterte, tötete oder töten ließ, nur um seinen Gaumen zu kitzeln, wird sich in den Spiegelbildern seiner Werke im Jenseits wieder finden.

Wir tun also gut daran, die Gebote der Nächstenliebe zu leben - allen Geschöpfen Gottes gegenüber.

Auf dieser DVD gibt es auch eine englische Fassung.

DVD: Das Jenseits
Dokumentarfilm 2022, 57 min
Art. Nr. 319 · Preis: 9,90 Euro



■ DVD: Der Himmel The Heaven

Falls es einen Ort in einer anderen höheren Realität gibt, der »Himmel« genannt wird - wie könnten wir erfahren, wie es dort aussieht?

Beweise oder wissenschaftliche Untersuchungen gibt es natürlich keine. Doch es gab und gibt zu allen Zeiten Mystikerinnen und Mystiker, Prophetinnen und Propheten, die durch die Nebelwand unserer dreidimensionalen Welt in höhere Sphären schauen konnten: Im »Himmel«, also in der geistigen Heimat, gibt es keine »Raubtiere« und keine giftigen Tiere oder Pflanzen. Kein Wesen fügt einem anderen ein Leid zu. Diese Verhaltensweisen entstanden durch den »Fall« in die Materie...

Auf dieser DVD gibt es auch eine englische Fassung.

DVD: Der Himmel / The Heaven
Dokumentarfilm 2022, 53 min
Art. Nr. 320 · Preis: 9,90 Euro



■ Sonderpreis!



Sonderausgabe FREIHEIT FÜR TIERE: Fakten gegen die Jagd

*Die Natur braucht keine Jäger -
Warum jagen Jäger wirklich?*

Die Frage »Warum jagen wir?« beantwortet eine Jagdredakteurin wie folgt: »Einige beschreiben die Jagd als Kick, andere sprechen von großer innerer Zufriedenheit. Die Gefühle bei der Jagd sind ebenso subjektiv wie in der Liebe. Warum genießen wir sie nicht einfach, ohne sie ständig rechtfertigen zu wollen?«

Rationale Gründe, mit denen Jäger rechtfertigen, dass Jagd notwendig sei, sind offenbar nur Ausreden. Jedenfalls schreibt die Jägerin: »Der Tod, der mit dem Beutemachen verbunden ist, ist verpönt. Deswegen suchen die Jäger Begründungen in Begriffen wie Nachhaltigkeit, Hege und Naturschutz.«

24 Seiten · Art. Nr. 521

Sonderpreis:

Statt ~~3,50~~-Euro jetzt nur 2,50 Euro

Sie wünschen Broschüren und
Zeitschriften für Info-Stände,
Veranstaltungen oder
Tierschutzunterricht?

Fragen Sie nach Sonderpreisen!

Bestell-Telefon: 09391/50 42 36

e-mail: info@brennglas.com

online-Shop:

www.brennglas.com

www.freiheit-fuer-tiere.de

Bestellformular

Artikelbezeichnung	Art.-Nr.	Preis	Menge
FREIHEIT FÜR TIERE aktuelle Ausgabe	150	€ 6,50	
FREIHEIT FÜR TIERE Jahresabo (erscheint 4 x im Jahr)	153	€ 27,90	
FREIHEIT FÜR TIERE Förderabo I (Jahresbeitrag)	165	€ 50,-	
FREIHEIT FÜR TIERE Förderabo II (Jahresbeitrag) <i>Der Verlag DAS BRENNGLAS ist eine gemeinnützige Körperschaft, die ausschließlich Tierschutz-Publikationen herausbringt. Mit einem Förderabo unterstützen Sie die Verbreitung von FREIHEIT FÜR TIERE. Als Dank erhalten Sie das Buch »Wir fühlen wie du!«</i>	166	€ 80,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2024	170	€ 20,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2023	169	€ 15,-	
Freiheit für Tiere Jahrgang 2022	168	€ 12,-	
FREIHEIT FÜR TIERE Sonderausgabe: FAKTEN GEGEN DIE JAGD Aktualisierte und erweiterte Neuauflage 60 Seiten, viele Farbfotos	522	€ 6,50	
Sonderpreis: FREIHEIT FÜR TIERE FAKTEN GEGEN DIE JAGD Ausgabe 2017, 24 Seiten, viele Farbfotos	521	€ 3,50 € 2,50	
KOCHBUCH VEGGIE FOR KIDS Vegan - Kinderleicht & lecker · 88 Seiten, viele Farbfotos	053	€ 16,90	
»Wir fühlen wie du« - Die etwas anderen Tiergeschichten Tiere sprechen miteinander - hören wir zu · Fotoband, 68 Seiten	052	€ 16,90	
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 Tierleichteilen 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	
Die Verfolgung von Vegetariern durch die Kirche Broschüre 48 S. Die Protokolle der Inquisition bringen Erstaunliches zutage	208	€ 1,50	
Klima-Killer FLEISCH Broschüre 110 S.	054	€ 5,-	
Ende der Legende: 2000 Jahre »christliche Feiertage« Broschüre 99 S.	055	€ 5,-	
NEU DVD: Stumme Bitten · Der Hase und der Tod Zwei Tiergeschichten von Manfred Kyber · ca. 14 min	321	€ 9,90	
DVD: »Die unbeweinte Kreatur« Dokumentation über Massentierhaltung, Transporte, Schlachtung · Laufzeit 25 min	302	€ 4,50	
DVD: »Brennpunkt Erde: Das Leben im Wald und der Krieg gegen die Tiere« Laufzeit ca. 45 min	306	€ 9,80	
DVD Mehr als Freunde - Ein Leben unter Füchsen Doku über Günther Schumann und die Füchse · 18 min	307	€ 9,90	
DVD Pooja und Shanti · Eine ganz besondere Freundschaft Doku: Freundschaft eines Mädchens mit Elefanten · 40 min	308	€ 12,-	
DVD Delfinrettung im Reich der Mantas Doku: Ergreifende Filmszenen von Delfinen und Mantas · 30 min	309	€ 12,-	
DVD Gott hat keine Raubtiere geschaffen Dokumentarfilm Freundschaft zwischen wilden Tieren und Menschen · 30 min	310	€ 12,-	
DVD: Vegan leben Dokumentarfilm, 44 min	311	€ 12,-	
DVD: Die Schönheit der Schöpfung Dokumentarfilm · 53 min	314	€ 12,-	
DVD: Der Boden, auf dem wir leben Der unbekannte Kosmos Dokumentarfilm · 55 min	315	€ 12,-	
DVD: Der Massenmord an den Tieren Dokumentarfilm · 55 min	316	€ 12,-	
DVD: Dies sagten große Geister zum Essen von Tierleichteilen Dokumentarfilm · 29 min	317	€ 9,90	
DVD: Jesus und die Tiere Dokumentarfilm · 44 min	318	€ 9,90	
DVD: Das Jenseits Dokumentarfilm · 57 min	319	€ 9,90	
DVD: Der Himmel / The Heaven · Dokumentarfilm · 53 min	320	€ 9,90	

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 - bestellen Sie jetzt Ihr Abonnement!

Sie möchten die Verbreitung von »Freiheit für Tiere« unterstützen? Bestellen Sie ein Förderabo (Jahresbeitrag wahlweise € 50,- oder € 80,-)! Neue Förderabonnenten erhalten die DVD »Stumme Bitten · Der Hase und der Tod« (Zeichentrickfilme) als Geschenk!

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



Jahrgänge 2024 / 2023 / 2022 zum Sonderpreis



● Jahrgang 2024 (4 Hefte) nur € 20,-

● Jahrgang 2023 (4 Hefte) nur € 15,-

● Jahrgang 2022 (4 Hefte) nur € 12,-

Bestell-Coupon für Ihr Abonnement

Zu Ihrem Förder-Abo
kostenlos:



Ja, ich möchte ein Jahres-Abo:

- FREIHEIT FÜR TIERE
D: € 27,90 · A und EU: € 31,90 · CH: SFr. 36,90

Förder-Abo:

Ich fördere Druck und Verbreitung von
»Freiheit für Tiere« mit jährlich
Deutschland/Österreich:

- € 50,- € 80,- ___ €

per Dauerauftrag/Abbuchung
Österreich nur per Dauerauftrag

Schweiz: (per Dauerauftrag)

- Fr. 50,- Fr. 80,- Fr. ___

Die Zeitschrift bekomme ich vierteljährlich.

Als Dank für das Förder-Abo erhalte ich
zusätzlich die neue DVD mit »Stumme Bitten ·
Der Hase und der Tod« als Geschenk!

- VEGGIE FOR KIDS
Kinderleichte Pflanzenküche
88 Seiten € 16,90
- NEU: DVD mit Zeichentrickfilmen
»Stumme Bitten · Der Hase und der Tod«
Laufzeit ca. 14 min € 9,90

Absender: (Bitte ausfüllen)

Name, Vorname

Straße

Land / PLZ / Ort

Ich bezahle per Überweisung
 per Bankeinzug

Konto-Inhaber

Bank

IBAN

BIC

Bitte in einem Kuvert einsenden
oder faxen an: 0049-(0)9391-50 42 37



FREIHEIT für Tiere

Das Magazin, das Tieren eine Stimme gibt

Alle Ausgaben auch im Internet:

www.freiheit-fuer-tiere.de

■ FREIHEIT FÜR TIERE-Sonderausgabe: **FAKTEN** gegen die **JAGD** Überarbeitete und auf 60 Seiten erweiterte Neuauflage



Broschüre, 60 Seiten, viele Farbbilder
Neuauflage 2025
Art. Nr. 522 • € 6,50

Fakten und Argumente gegen das blutige Hobby der Waidmänner und Waidfrauen

Trotz beharrlicher Propagandaarbeit der Jagdverbände sinkt das Image der Jäger immer mehr: Immer weniger Spaziergänger, Hundehalter, Reiter und Mountainbiker lassen es sich gefallen, wenn sie von Hobbyjägern angepöbelt oder sogar bedroht werden. Immer mehr Menschen protestieren gegen die Ballerei in Naherholungsgebieten. Und Berichte, dass Jäger aus Versehen Treckerfahrer oder Ponys auf der Weide erschießen, können einem in der Natur durchaus Angst machen. Zudem haben 99,6 Prozent der Bevölkerung andere Hobbys, als Tiere tot zu schießen.

Von wegen »Naturschutz«: Wenn Jäger unter sich sind, in Jagdmagazinen und Jagd-Foren kommen die wahren Motive für die Jagd ans Licht!

Aus dem Inhalt

- Jagd ist ein Hobby - und hat immer noch eine starke Lobby
- Dürfen über 70-jährige mit tödlichen Schusswaffen unterwegs sein?
- Hobbyjäger bringen jedes Jahr über 5 Millionen Wildtiere ums Leben
- Wissenschaftliche Studien: Auswirkung der Jagd auf Wildtiere
- Ohne Jagd finden Natur und Tiere ins Gleichgewicht
- »Nationalpark-Effekt«: Ohne Jagd wären frei lebende Tiere erlebbar
- Warum jagen Jäger wirklich? Original-Aussagen von Waidmännern und Waidfrauen
- Ein Jäger steigt aus: »Töten als Freizeitvergnügen ist ethisch nicht vertretbar«
- Natur ohne Jagd: Jagdfreie Gebiete beweisen: Tierbestände nehmen nicht überhand