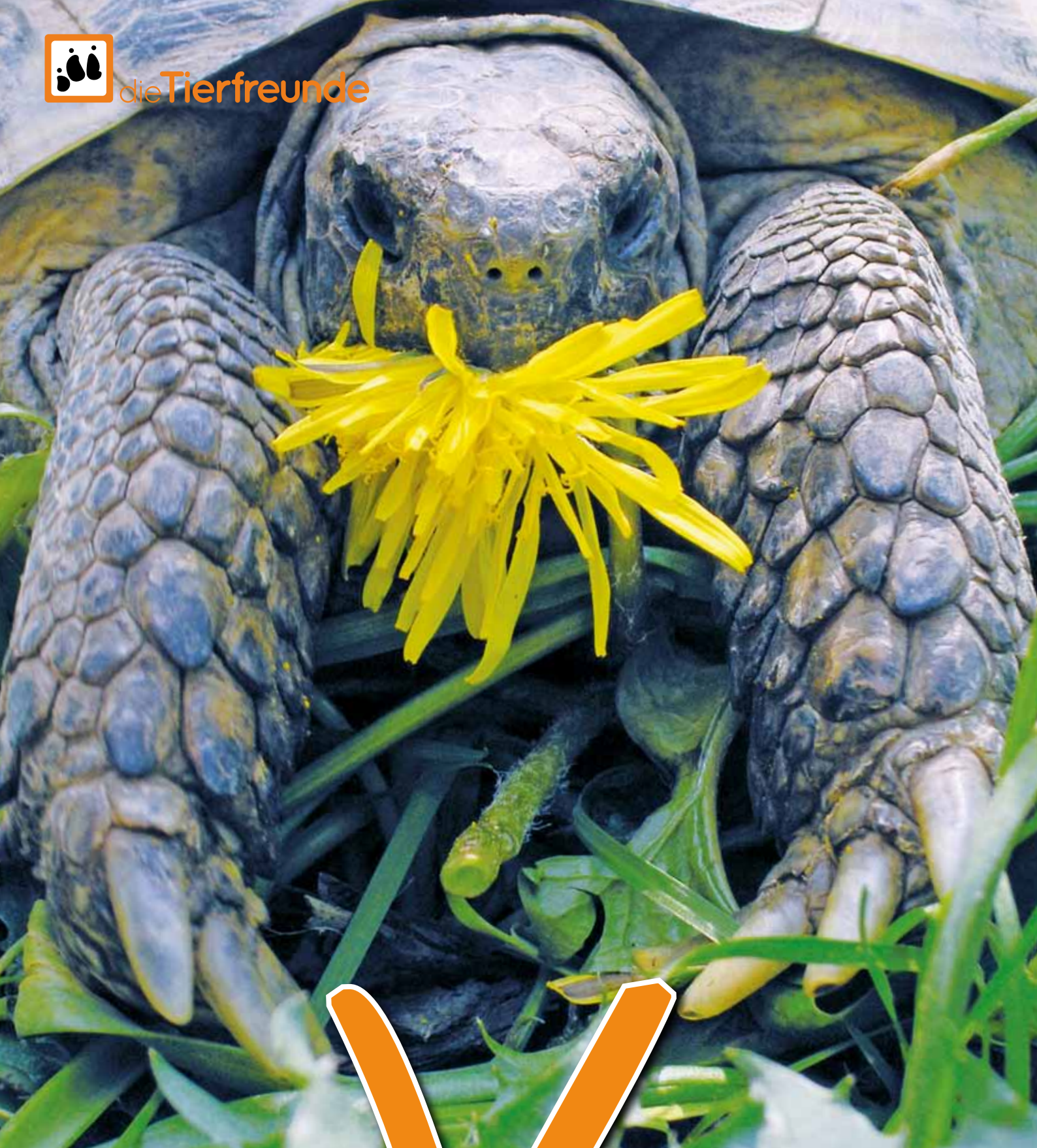




die Tierfreunde



Das **V**-Heft

Tierisch gut essen – 100 % pflanzlich

Die Frage nach dem kleinen Unterschied

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was wohl passieren würde, wenn jemand kleine Hundewelpen in dreckige Ställe zwängen, mästen und abschlachten würde, um ihre Muskeln als „Schnitzel“ und weitere ihrer sterblichen Überreste als „Wurst“ zu verkaufen, nachdem sie durch den Fleischwolf gedreht und in ihren eigenen Darm gesteckt wurden? Eine unvorstellbare Tierquälerei. Wer kauft so etwas? Wer kann denn ohne schlechtes Gewissen so etwas essen oder damit sogar eine fröhliche Grillparty veranstalten? Ist das überhaupt erlaubt? Das wären die Fragen, die sich eine entrüstete Bevölkerung stellen würde und mit denen sich in der Folge sicher auch Behörden und Gerichte beschäftigen müssten. In der Realität werden solche entsetzlichen Grausamkeiten jeden Tag an Tieren verübt, doch der Aufschrei bleibt aus.



Den so genannten „Nutztieren“ wird im Gegensatz zu Hunden völlig selbstverständlich der Tod im Schlachthof zugemutet. Ihr Sterben ist Alltag, der Verzehr ihrer toten Körper ist Normalität. Eine moralische Unterscheidung, die dazu führt, dass allein in Deutschland jährlich ca. 770 Millionen Tiere umgebracht werden, um sie zu essen – Fische



und andere Wasserbewohner nicht mitgerechnet. Geboren um zu sterben, verbringen die meisten von ihnen ein qualvolles Leben. Die Industrie ist nicht umsonst bemüht, auf Fleisch-, Ei- und Milchprodukten nur Bilder von „glücklichen Tieren“ abzubilden, denn ein sich regendes Verbrauchergewissen mindert den Umsatz. Wir möchten genau dieses Gewissen aktivieren und ein Bewusstsein schaffen, das keine Unterschiede macht. Noch werden auf dieser Erde Milliarden Tiere nur geboren, um „verbraucht“ zu werden.

Aber es geht auch anders - und wir möchten Ihnen diese Alternative schmackhaft machen! Das V-Heft soll Ihnen einen kurzen Überblick über die Vielfalt und die Möglichkeiten einer pflanzlichen (veganen) Ernährung verschaffen und auch die Frage nach dem „Warum“ nicht unberücksichtigt lassen.

die Tierfreunde e.V.

Inhalt

Die Frage nach dem kleinen Unterschied	2
Schlaife Müslimänner? Von wegen!	3
Die globalen Folgen des Fleischkonsums	4
Fleisch war ein Stück Lebenskraft	6
Hühnereier – das große Sterben	8
Die Milch gehört den Kälbern	10
Weder Fleisch noch Fisch – und noch mehr tierisch gute Alternativen	13
Get them all: Vitamine und Mineralstoffe	14
Hinter den Mauern der Tierindustrie	15
Kranke Tiere, kranke Menschen	16
Tiere brauchen Freunde – Helfen Sie jetzt!	18
Vegan Buddy	19
Impressum	20



Schlaffe Müslimänner? Von wegen!



Schluss mit dem Bild der mangelernährten Körneresser! Alexander Dargatz ist Arzt, Bodybuilding-Weltmeister, seit über 10 Jahren Veganer und zeigt, dass Sport, Gesundheit und eine rein pflanzliche Ernährung prima zusammenpassen.

Er ist sich sicher, dass man als Veganer keine „gesundheitliche Störungen“ riskiert – und als Arzt sollte er es wissen. „Sicher kann man sich auch

vegan fehlernähren, aber wenn man ein wenig auf ausgewogene Auswahl und frische Nahrungsmittel achtet, ist Veganismus gesünder als omnivore Durchschnittskost. Ich achte sehr auf gesunde Ernährung, das heißt für mich: wenig Gebäck, Vollkorn statt geschältes Korn, frisches Obst und Gemüse (nicht aus der Dose), Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Keimlinge, keine Fertigprodukte, viel Wasser trinken usw.“

„Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“ Albert Einstein

Wie die meisten Vegetarier und Veganer trifft auch „Strongman“ Alexander Dargatz wegen seiner veganen Lebensweise auf Unverständnis: „Die Vorurteile der Mangelerscheinungen werden mir immer wieder vorgetragen. Fragen, was man denn noch essen kann und die Vorstellung, veganes Essen sei fad und langweilig. Lauter Vorurteile, die weit von der Wahrheit entfernt sind. Aber es gibt auch positive Kommentare. Viele bewundern die Entscheidung und wissen,

„dass diese Art zu leben auch gesund ist.“

Auch andere Sportler laufen mit gutem Beispiel voran: Ausdauersportler Arnold Wiegand lebt vegan, hat seit seiner Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung – in seinem Fall vegane Rohkost – an 100-Kilometer-Läufen teilgenommen, ist „mal eben“ durch den Zürichsee geschwommen und startete mehrfach beim Ironman in Frankfurt. Er läuft

auch schon mal 162 Kilometer am Stück, schwimmt anschließend 11 Kilometer, um danach noch weitere 540 Kilometer mit dem Rad zu fahren, belegte 2008 über diese dreifache Ironman-Distanz den zehnten Platz. Er hat sich ausgiebig mit der Kombination von sportlichem und veganem Leben beschäftigt und zeigt mit seinem Buch „Vegan und Sport“, wie gut Leistungssport und eine vegane Ernährung zusammenpassen.



Das V-Heft online

Besuchen Sie uns im Internet!

Ausführliche Informationen, Produkttipps sowie eine Liste der Bezugsquellen und links zu tollen Rezeptseiten finden Sie unter www.v-heft.de



Die globalen Folgen des Fleischkonsums:

Hunger, Klimawandel, Durst und Umweltzerstörung

Welthungerkrise

Eine Milliarde Menschen leiden derzeit an Hunger - jede Minute sterben weltweit elf Kinder an Unterernährung. Der Verbrauch an Getreide ist dramatisch angestiegen, da über 35% der Weltgetreideernte zu Nutztierfutter verarbeitet wird, um Fleisch und andere tierische Produkte zu erzeugen. Auch Deutschland importiert dazu riesige Mengen Getreide aus Staaten, in den Menschen verhungern. Fleisch und andere tierische Produkte sind jedoch die größten Lebensmittelverschwender und Getreidepreistreiber überhaupt: zur Produktion einer tierischen Kalorie werden je nach Tierart fünf bis dreißig pflanzliche Kalorien verfüttert. Beim Rind bleiben deutlich über 90 Prozent der Nahrungsenergie auf der Strecke. Mehrfach so

viele Menschen könnten daher mit der gleichen Getreidemenge ernährt werden, wenn statt einem Schweineschnitzel ein Weizen- oder Sojaschnitzel daraus würde. Die hohe Nachfrage der Tierindustrie nach Futter treibt die Getreidepreise in die Höhe, die Armen können sich das Grundnahrungsmittel nicht mehr leisten. Das Welthungerproblem ist sehr vielschichtig und nicht allein auf die Verschwendung von Nahrungsmitteln durch tierische Produkte zurückzuführen. Für eine Beendigung des Welthungers ist aber eine Änderung unserer eigenen Ernährungsstrategie Voraussetzung.

Regenwald

Deutschland importiert 6,8 Millionen Tonnen Soja jährlich – davon etwa die Hälfte aus Brasilien. In Brasilien sind bereits 1,2 Millionen Hektar ehemaliger Regenwald-Flächen mit Soja-Feldern überzogen. Riesige Mengen Futtergetreide werden auf den Flächen brandgerodeter Regenwälder angebaut und in die Industrienationen importiert. Allein in Mittelamerika wurden in den letzten 40 Jahren 40% des Regenwaldes vernichtet, um dort unter anderem Futtermittel anbauen zu können, welche hauptsächlich in den Industrienationen zur Fleischherstellung verfüttert werden. Die Folgen sind die Zerstörung der „grünen Lunge“ unseres Planeten und damit verbundene Klimakatastrophen, der Tod vieler Tiere und die Ausrottung von Tierarten, bis zur Vertreibung einheimischer Stämme aus ihrer Heimat und Verbrechen wie Sklaverei und Landaneignung der großen Sojaindustriellen vor Ort.

Trinkwasser

Mehr als eine Milliarde Menschen haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Zur Erzeugung von nur 1 kg Fleisch werden je nach Tierart und Berechnungsverfahren 3.500 bis 32.000 Liter Wasser verbraucht - ein Vielfaches mehr als für Getreide oder Gemüse. Mit derselben Menge Wasser können dadurch mehr Menschen ernährt werden. Die Wissenschaftler der jährlich stattfindenden

‚World Water Week‘ in Stockholm bezeichnen die Nachfrage nach Fleisch und Milchprodukten daher als nicht nachhaltig. Der „Spiegel“ betitelt seinen Bericht über die ‚World Water Week‘ treffend mit „Wassernot durch Steaks“ und zitiert den Wasserexperten Frank Rijsberman: „Die effektivste Methode, Wasser zu sparen, ist der Verzicht auf Fleisch“.

Eine mittlere Schweinemasterei erzeugt so viele Exkremente wie eine 10.000 Einwohner-Stadt, die aber nicht in Kläranlagen gereinigt, sondern auf Feldern ausgebracht werden. Die Gülle aus der Tierproduktion sickert in die Böden und vergiftet unser Grundwasser u.a. mit Phosphaten und Nitraten.

Saurer Regen und Waldsterben

Die auf den Feldern ausgebrachte Gülle versickert nicht nur in die Böden, von ihr entweichen auch gefährliche Gase in unsere Atmosphäre. Das niederländische Institut für Gesundheit und Umweltschutz stellte fest: „Das Nitrat aus der Gülle entweicht auch als Ammoniakgas in die Luft; es ist ein Umweltgift, das sog. Sauren Regen und andere säurehaltige Ablagerungen hervorruft. In Holland stammt der größte Teil der Niederschläge von den Ammoniakgasen aus den Kuhställen. Sie schaden dem Land mehr als alle Automobile und Fabriken.“ Stickstoff in Form von Ammoniak, der heute als hautverantwortlich für das Waldsterben gilt, wird zu 85% durch Emissionen der Tierhaltungen verursacht. Die Untersuchungskommission des Deutschen Bundestages stellte bereits 1992 fest, dass die Ammoniak-Emissionen „zu 90% der Landwirtschaft und hier zu 80% der Tierhaltung zuzuordnen“ sind.

Klimawandel

Was bringt mehr für den Klimaschutz: das Auto stehen lassen oder statt einem Steak Gemüse essen? Experten raten zum Gemüse, denn: Die Nutztierzucht ist einer der größten Produzenten von Treibhausgasen und klimaschädlicher als der gesamte Verkehr. Dr. Henning Steinfeld, Experte der UN-Welternährungsorgani-





„Die Weltlandwirtschaft könnte ohne Probleme 12 Milliarden Menschen ernähren. Das heißt, ein Kind, das heute am Hunger stirbt, wird ermordet.“ Jean Ziegler/ UN-Sonderberichterstatter für das Menschenrecht auf Nahrung

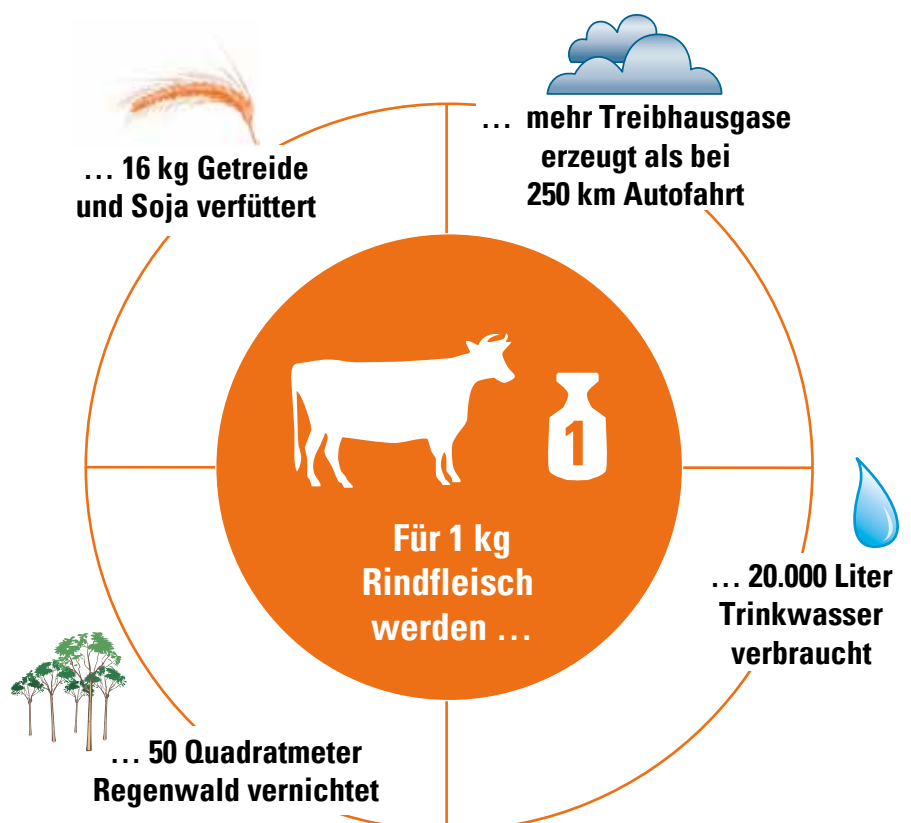


sation FAO warnt: „Tierzucht ist einer der größten Verantwortlichen für die heutigen Umweltprobleme. Wir müssen dringend etwas tun, um dem Abhilfe zu schaffen“. Als Begründung nennt die FAO z.B. die Ausgasung aus Gülle und Ställen, die Brandrohdung der Regenwälder für Futteranbauflächen und die Düngung der Böden. Der Nutztiersektor erzeuge mehr Treibhausgase, gemessen in CO₂-Equivalenzen, als der gesamte Verkehr, nämlich 18 Prozent. Neuere Berechnungen gehen sogar von einer noch höheren Klimaschädigung durch tierische Produkte aus.

Die weltweite Viehwirtschaft verursacht neben CO₂ auch viele andere Gase, deren Treibhauswirksamkeit viel höher ist als CO₂ und die nur langsamer in der Atmosphäre abgebaut werden können. Das stellten die Vereinten Nationen in ihrem dritten Teil zum Weltklimabericht heraus. So ist die Viehzucht für 65% der weltweiten Stickoxidemissionen (NO ist 296-mal so schädlich wie CO₂), 37% der Gesamtmethanproduktion (23-mal schädlicher als CO₂) und 64% der gesamten Ammoniakproduktion verantwortlich, die ihrerseits weitere Methan- und Lachgasemissionen, sauren Regen und Nitrat im Grundwasser verursacht. Die belgische Stadt Gent hat aus diesen Gründen als erste Stadt einen vegetarischen Tag pro Woche ausgerufen,

an dem öffentliche Küchen und Kantinen ausschließlich rein Vegetarisches anbieten und Restaurants um tierfreie Speisekarten gebeten werden. Selbst die EU-Kommission publiziert zum Kli-

mawandel folgenden einfachen Tipp: „Essen Sie Gemüse! Die Fleischproduktion ist sowohl CO₂- als auch methanintensiv und erfordert große Mengen Wasser.“





Fleisch war ein Stück Lebenskraft

Das „Fleisch“, welches abgepackt im Supermarkt oder hinter der Metzgertheke liegt, ist nicht der undefinierbare essbare Teil eines Tieres, sondern ein Stück Muskel, Gewebe, Haut, Knochen oder ein Organ. Es sind die Teile eines Kadavers, der solange im Kühlhaus „abhängen“ muss, bis sich die Leichenstarre wieder gelöst hat und das Fleisch wieder weich ist. Die meisten Menschen ekeln sich bei dem Gedanken, eine tote Katze in ihrer Gefriertruhe aufzubewahren. Gleichzeitig findet man dort unter anderem die Füße von Schweinen, die Flügel und Beine von Hühnern oder die Leber von Kälbern. Der durchschnittliche Deutsche isst in seinem Leben ca. 1000 Hühner, 50 Schweine, 50 Puten, 5 Rinder, 5 Schafe, 50 Gänse und Enten und unzählige Fische und Meerestiere.

Höhere Lebenserwartung ohne Fleisch

Da ist es gut, dass Fleisch kein notwendiger Bestandteil unserer Ernährung ist. Viele Menschen, darunter Hochleistungssportler, beweisen es täglich durch ihre Lebensweise. Fleisch gilt mittlerweile als Risikofaktor für die Entstehung einiger Krebsarten, wie z.B. Darm- und Brustkrebs. Professor Dr. Claus Leitzmann vom Institut für Ernährungswissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen gilt als einer der renommiertesten Ernährungsexperten in Deutschland. Sein 1999 erschienenes Buch über „Alternative Ernährungsformen“, das er zusammen mit anderen Ernährungswissenschaftlern verfasste, sagt: „In der Vergangenheit wurde die vegetarische Ernährung seitens der Medizin und der Ernährungswissenschaft fast ausnahmslos als „Mangelernährung“ eingestuft. Dies lag teilweise auch daran, dass gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse über die ernährungsphysiologische Wirkung einer fleischlosen Kost fehlten und jahrtausendealte Erfahrungswerte nicht akzeptiert wurden. Mittlerweile liegen umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen vor. Diese belegen eindrucksvoll, dass nicht nur – wie früher häufig

behauptet – die insgesamt gesunde Lebensweise von Vegetariern (ausreichend Bewegung, weitgehender oder völliger Verzicht auf Alkohol und Nikotin) den guten Gesundheitsstatus bedingt. Sie zeigen ebenso, dass zahlreiche Vorteile direkt auf die Ernährung zurückzuführen sind.“ Weiter heißt es: „Als Folge ihrer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise ist das Risiko von Vegetariern für Diabetes mellitus, Gicht, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen niedriger. Die Lebenserwartung von Vegetariern ist in der Regel höher als die von Mischköstlern.“

Pflanzliche Ernährung in jeder Lebensphase

ADA, die größte US-amerikanische Vereinigung von Ernährungsexperten mit rund 70.000 Mitgliedern, kommt zu dem Schluss: „... dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesund und ernährungsmäßig ausreichend ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bietet.“ „Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät“.

Biss in den eigenen Arm bringt Aufschluss

Was also an Gründen für den Fleischkonsum übrig bleibt, sind einzig der Geschmack und die Kochgewohnheiten. Aber ist das wirklich Grund genug, für das Leiden und Sterben von Millionen Tieren? Und wie schmeckt eigentlich „Fleisch“? Ein Biss in den eigenen Arm könnte da Aufschluss bringen. Der Geschmack von Fleisch wird sicherlich intensiver, je älter es ist, aber was wir mit Steak, Schinken und Wurst verbinden, entsteht hauptsächlich durch Gewürze und Räucherung. Und wer Lust auf „Fleischiges“ und Gebratenes hat, muss darauf bei einer fleischlosen Ernährung auch nicht verzichten.

Wissenswert

100g Sojabohnen enthalten durchschnittlich

87% Kalium

73% Magnesium

55% Eisen

50% Mangan

83% Vitamin B1

31% Vitamin B2

13% Vitamin E

des täglichen Bedarfs für Erwachsene. Sojaprotein enthält alle acht essenziellen, also lebenswichtigen Aminosäuren und stellt damit tierische Eiweißlieferanten in den Schatten.

Die Isoflavone Genistein und Daidzein kommen nur in Soja in nennenswerter Menge vor und sollen auch die Tumorbildung einiger Krebsarten wie Brust- und Prostatakrebs verhindern helfen.

Tierisch gute Alternativen

Wurst:

Es gibt dutzendweise verschiedene pflanzliche Brotaufstriche, ob wie „Leberwurst“, eher tomatig oder deftiges Schmalz (Supermarkt, Drogerie, Bioladen, Reformhaus, Vegan-Versand): diese Vielfalt lässt wirklich keine Wünsche offen. Auch „Wurst“ und „Würstchen“, egal ob als „Salami“ oder „Bratwurst“, gibt es in unzähligen verschiedenen Sorten, unter denen sicherlich jeder „seine“ Favoriten findet. Wem das nicht genug ist: selbst den Speckrand am Schinken bekommt man – rein pflanzlich natürlich – im gut sortierten Vegan-Versand. Manko bei einigen vegetarischen Reformhaus-Wurstsorten, in Supermärkten und Discountern: viele enthalten leider Eiklar, also empfiehlt sich immer ein Blick auf die Zutaten.

Hackfleisch:

Nichts einfacher als das, und garantiert nicht über dem Verfallsdatum: Sojagranulat und zerbröselter Tofu (in fast jedem Supermarkt erhältlich) und auch Grünkernschrot eignen sich wunderbar für alle „Hackfleischgerichte“ wie Bolognese-Soße oder Aufläufe. Auch zur Herstellung von deftigen Frikadellen geeignet! Im Bioladen und bei Vegan-Versänden ist vom fertigen „Vegi-Hack“ bis zum pfannenfertigen Hamburger alles erhältlich.

Fleisch:

Ob Hacksteak aus Soja, Kassler aus Weizen, Schnitzel aus Lupinen und x verschiedene Würstchen, Bratstücke und Grillwaren: wenn schon mehr Menschen das vielfältige Fleischalternativenangebot entdeckt hätten, könnten die Metzgereien bald zumachen. Absolut unblutig, superlecker und 100% ohne Gammelfleisch für die schnelle oder „Fleisch-und-Beilagen-Küche“. Hier bleibt kein Wunsch offen, die größte Auswahl bieten Vegan-Versände. Egal ob Gulasch, Geschnetzeltes oder Gyros: aus Trockensojaprodukten von „Schnitzel“ bis „Schnitzel“ lässt sich alles zubereiten: in Gemüsebrühe oder anderem würzigem Sud einweichen, würzen, braten, fertig!

Eine Liste der Vegan-Läden mit Online-Shops und viele weitere nützliche links finden Sie auf www.v-heft.de





Hühnereier – das große Sterben

Während unsere Vorfahren gelegentlich ein Vogelei aßen, konsumiert der moderne Mensch so viele Eier, dass allein in Deutschland jährlich ca. 45 Millionen Tiere zur ständigen Eiablage gehalten werden. Fast keinem dieser Tiere wird annähernd die Gelegenheit gegeben, seine natürlichen Verhaltensweisen auszuleben. Ein Ei kann man als externe Gebärmutter bezeichnen, denn seiner eigentlichen Bestimmung nach wäre das Ei befruchtet, es würde von einer Henne bebrütet und ein Küken würde darin heranwachsen. In der Natur legen Hühner nur wenige Eier im Jahr, um sich fortzupflanzen. Wird ihnen ein Teil ihres Geleges geraubt, z.B. durch Fressfeinde, ersetzt die Henne das Ei. Moderne Hennen sind darauf gezüchtet, jeden Tag ein Ei zu legen, ob sie wollen oder nicht. Diese abnorme Legeleistung zehrt die Körper der Hennen aus: Nach 15-18 Monaten endet ihr Leben im Schlachthof. In langen Reihen an den Füßen aufgehängt, werden sie durch ein Strombad gezogen, das sie betäuben soll, bevor ihnen der Hals aufgeschnitten wird.

Männliche Küken leben meist nicht länger als einen Tag. In riesigen Brutschränken geschlüpft, wird der Hühnernachwuchs auf ein Fließband gesetzt und nach Geschlecht sortiert. Männliche Küken sind naturgemäß nicht zum Eierlegen zu gebrauchen und würden als Masthähnchen nicht schnell genug Fleisch ansetzen wie ihre extra dafür gezüchteten Artgenossen. Sie werden bei lebendigem Leib zerquetscht, vergast oder zerschreddert. Küken, die zu spät schlüpfen, nachdem die Sortierer ihre Arbeit bereits beendet haben, werden dann ebenfalls vernichtet, egal ob männlich oder weiblich. 45 Millionen Küken enden so jedes Jahr allein in Deutschland. Bis sie groß genug für die Eierproduktion sind, verbringen die Küken eine Zeit in Aufzuchtanlagen, in Käfige gesperrt oder zu Tausenden in riesigen Hallen gehalten, wo sie rund 20 Wochen bleiben.

Die grausamen Bilder aus Legebatterien sind vielen Menschen bekannt, aber auch die so genannten alternativen Hal-

tungsformen sind nicht das Gelbe vom Ei. Ob nun Bodenfreiland- oder Biohaltung: Der Tod im Schlachthof bleibt auch hier keinem Huhn erspart. Auch die Sterblichkeit aufgrund von Stress, Enge, Krankheiten und unnatürlich hoher Eierproduktion schon während der Legeperiode ist für alle Haltungsformen ähnlich: sie liegt bei 10-11%. Im Folgenden sollen die verschiedenen Arten der Hühnerhaltung kurz beschrieben werden:

Kleingruppenhaltung: die neue Legebatterie

Auch der hübsche Name der Neuauflage der Legebatterien ändert nichts: es handelt sich um eine Käfighaltung in enormer Enge. Einem Huhn steht nur ein Bruchteil mehr als die Fläche eines DINA4-Blattes zur Verfügung. Die Tiere leiden unter erheblichem Stress; gegenseitiges Picken und Kannibalismus sind die Folge. Die Käfige mit einer Höhe von max. 60 Zentimetern werden in fensterlosen Hallen übereinander gestapelt und versprechen maximalen Profit für die Eierproduzenten

Bodenhaltung

Bei der Bodenhaltung leben die Hennen zu mehreren Tausend in großen Hallen. Die Tiere sind durch zu viele Artgenossen völlig überfordert; Federpicken, Kannibalismus und andere Verhaltensstörungen sind an der Tagesordnung. Durch das Gedränge ausgelöster Stress und durch die enorme Legeleistung hervorgerufene Eileiterentzündungen sind häufige Todesursache für viele Hühner, die in der Bodenhaltung sterben. Um die Verletzungsgefahr zu mindern, wird den Hühnern oftmals die empfindliche Schnabelspitze abgetrennt. Werden die Hennen in Bodenhaltung mit mehreren Ebenen gehalten, liegt die Besatzdichte bei 18 Hennen pro Quadratmeter.

Freilandhaltung

Den Hühnern steht tagsüber ein Auslauf ins Freie zur Verfügung (vier qm pro Huhn). Oft finden die Hühner aufgrund der

hohen Besatzdichte den Ausgang aus den Hallen erst gar nicht oder können die unstrukturierten Ausläufe nicht nutzen und „trauen sich nicht vor die Tür“ – oder die Türen zu den Ausläufen bleiben z.B. an Wochenenden verschlossen. Die Bedingungen im Stall entsprechen der Bodenhaltung. Es gibt immer mehr Großbetriebe mit Zehntausenden von Hühnern, was zu erheblichen sozialen Konflikten unter den Hennen führt.

Ökologische Haltung

In Hallen mit mehreren Etagen (die Regel) werden 12 Hennen pro qm, sonst 6 Hennen pro qm gehalten. Maximale Gruppengröße: 3.000 Legehennen. Stallbedingungen wie Bodenhaltung und Auslauf wie Freilandhaltung. Ausschließlich ökologisch erzeugtes Futter aus gentechnisch unveränderten Erzeugnissen darf verwendet werden. Es gibt immer mehr Großbetriebe mit mehreren Zehntausend Tieren. Auch in dieser Haltung sind die Hennen nur Produktionsmaschinen: sie werden eingesperrt, ihre männlichen Geschwister am ersten Lebenstag getötet und endet, nachdem sie unrentabel werden, im gleichen, grausamen Schlachthof wie die Artgenossinnen aus der konventionellen Haltung.

Das Ei

Eier sind ein idealer Nährboden für Bakterien. Besonders die Infektion mit Salmonellen kommt häufig vor. Die durch sie entstehenden Lebensmittelvergiftungen werden durch die grippeähnlichen Symptome selten als solche entdeckt. Schon beim Aufschlagen der Eier können Bakterien von der Schalenoberfläche in die Eimasse gelangen. Speisen mit rohem Ei gehören nicht umsonst zu den äußerst sensiblen Lebensmitteln. Zu den häufigen Nahrungsmittelallergien gehört die Unverträglichkeit von Eiern und Eierzeugnissen, die in unterschiedlichen Bereichen eingesetzt werden. Eierzeugnisse wie Voll-, Flüssig-, Trockenei, Ei-Eiweiß (Eiklar), Eigelb (Dotter), Ei-Albumin und Lecithin finden sich in vielen verschiedenen Produkten.



Wissenswert

Außer zu einem „echten Frühstücksei“ gibt es für alle Ei-Einsätze pflanzliche Alternativen:

Ei zum Binden:

Je nach Gericht gibt es mehrere Möglichkeiten, Eier als Bindemittel zu ersetzen:

1 geh. EL Sojamehl
oder 1 EL Tomatenmark
oder ½ Banane
oder 3 EL Apfelmus
oder ¼ Tasse pürierter Tofu
oder Pfeilwurzmehl, Kartoffelmehl,
Mais- oder Kartoffelstärke
oder Mondamin
oder Ei-Ersatz, erhältlich im Reformhaus oder Bioladen

Ei zum Treiben:

Je nach Gericht können Sie zwischen verschiedenen Alternativen wählen:

1 gehäufte EL Sojamehl und 1 EL Wasser, mit dem Schneebesen geschlagen (in Kuchen, Pfannkuchen) oder Sojamilch oder Mineralwasser
oder 1 EL Leinsamen mahlen (oder 2 ½ EL gemahlene) und 3 EL Wasser, mit dem Schneebesen geschlagen
oder ½ Banane (oder 3 EL Apfelmus; oder 2 EL Mehl, 2 EL Wasser und 1 ½ TL Öl) mit ½ TL Backpulver (in Backwaren)
oder Ei-Ersatz, erhältlich im Reformhaus oder Bioladen

Tierisch gute Alternativen

Majonäse:

Keine Angst mehr vor Salmonellen: mit pflanzlicher Majonäse, ohne Ei und Milchprodukte, die eine Freude zu Pommes und die Krönung von Kartoffel- und Nudelsalat ist und vor allem die Hühner entlastet. Erhältlich z.B. in Bioläden, Reformhäusern, bei Vegan-Versänden.

Versteckte Eier:

Viele Menschen, die eigentlich keine Eier essen, essen sie doch: ein Blick auf die Zutaten von Backwaren, Fertiggerichten, Soßen und Teigwaren wie Nudeln verrät, ob überflüssiger Weise Eier in Form von Trocken- oder Flüssigei enthalten sind. Aber auch hier gilt: wer sucht, findet: nämlich Brot und Kekse ohne Ei-Inhalt. Das Angebot an Nudeln ohne Eier ist so vielfältig, dass keine Wünsche offen bleiben: egal ob es Buchstabennudeln für die Suppe oder mit Tofu gefüllte Tortellini sein sollen.



Die Milch gehört den Kälbern

Milch ist für Babys: Kuhmilch für Kälber

Unentbehrliches gesundes Lebensmittel oder nicht? Vertrauen wir der Werbung, kommen wir ohne probiotische Milchdrinks und linksdrehende Joghurtkulturen nicht aus. Die nähere Betrachtung der Fakten lohnt sich. Die Milch jeder Spezies ist individuell und nur für deren Nachwuchs gedacht. Kuhmilch ist speziell für das Kalb und sein Verdauungssystem geschaffen und an dessen Bedürfnisse angepasst. Kein anderes Säugetier als der Mensch trinkt im Erwachsenenalter noch Milch, schon gar nicht die einer anderen Spezies. Tatsächlich sind zwei Drittel der Menschheit überhaupt nicht in der Lage Milchzucker zu verdauen, da ihnen das entsprechende Enzym Laktase fehlt. Säuglinge haben es in ausreichender Menge, um Muttermilch zu verdauen. Nach der Stillzeit stellt sich der Körper langsam auf feste Nahrung um, kleine Kinder bekommen Zähne und die Fähigkeit Milchzucker (Laktose) zu ver-

dauen nimmt nach und nach ab. Diese Funktion braucht der Körper nun nicht mehr.

Produktionseinheit Milchkuh

Eine Kuh gibt nicht von allein Milch. Wie alle Säugetiere muss sie dazu erst ein Kind bekommen, das in der Regel unmittelbar nach der Geburt von ihr getrennt wird. Die männlichen Kälber erwartet die Kälber- oder Rindermast und ein früher Tod im Schlachthof, während den weiblichen Tieren eine Zukunft als Milchkuh bevorsteht. Die meisten Kühe verbringen ihr Leben als Produktionseinheit auf rutschigen Spaltenböden im Stall, ohne als Milchkuh jemals eine grüne Wiese zu sehen. Durch die unnormale Milchleistung, auf die sie gezüchtet wurden, leiden diese „Hochleistungskühe“ an verschiedensten Krankheiten wie Euterentzündungen, Bein- und Klauenkrankheiten. Die Milchproduktion weist einen enormen Verschleiß an Tieren auf. Nach fünf bis sechs Jahren und einigen Schwangerschaften sind

die Milchkuhe „verbraucht“. Unter normalen Umständen kann eine Kuh über 20 Jahre alt werden.

Bio als Lösung?

Glückliche Biokühe auf grüner Wiese sind die Idealvorstellung des Vegetariers, der beim Einkauf penibel auf Produkte aus vermeintlich „artgerechter“ Tierhaltung achtet. Ein Blick nach Bayern verschafft Aufklärung: in 900 bayerischen Biobetrieben leben die Milchkuhe in Anbindehaltung – und das ganz legal.

Gesunde Milch?

Die Milch verdankt ihren guten Ruf einer Laboranalyse, in der ihr hoher Eiweiß- und Kalziumgehalt festgestellt wurde. Was allerdings nichts darüber aussagt, ob Milch gesund für Menschen ist. Ein hoher Kalziumgehalt allein ist kein Garant für ein „gesundes Lebensmittel“. Im Laufe der Verarbeitung verliert die Milch immer mehr Ähnlichkeit mit ih-

rem Rohzustand. Die enthaltenen Vitamine gehen durch die Erhitzung der Milch, die Pasteurisierung, in unterschiedlichem Ausmaß verloren. Wird Milch ultrahoherhitzt, denaturiert das enthaltene Eiweiß dabei zu 50-90 Prozent. Diese Milch ist zwar keimfrei, aber ernährungsphysiologisch nicht wertvoll.

Milch ist zwar eine Kalziumquelle, aber lange nicht die beste. Eine Ernährung mit vielen tierischen Proteinen begünstigt die Kalziumausscheidung, so dass man mit Milch und Milchprodukten zwar zuerst einmal Kalzium aufnimmt, dieses aber durch den Milchkonsum wieder vom Körper ausgeschieden wird. Grünes Blattgemüse, Samen und Nüsse, Sojabohnen, Tofu und auch hartes Leitungswasser enthalten Kalzium - dieses kann mindestens genauso gut oder sogar noch besser vom Körper aufgenommen werden. In den westlichen Industrieländern, in denen viel Milch und Milchprodukte konsumiert werden, gibt es mehr Osteoporosekranke als irgendwo sonst auf der Welt. Zahlreiche Krankheiten werden mit dem Milchkonsum in Zusammenhang gebracht. Dazu gehören unter anderem Asthma, Neurodermitis, Morbus Crohn (schwere

der Erde. Die Kuh und damit die Milch ist einer der größten Verursacher klimaschädlicher Gase. Für die menschliche Gesundheit ist der Konsum von Milch und Milchprodukten eher abträglich und nicht notwendig. Für die Kühe ist es ein jahrelanges, unnötiges Martyrium für einen vermeintlichen Luxus auf dem menschlichen Speiseplan.

„Und wie ist das jetzt mit dem Kalzium?“ Tatsächlich enthalten die pflanzlichen Milchalternativen genau so viel Kalzium wie „echte“ Milch.



„Es gibt keinen Grund, jemals in Ihrem Leben Milch zu trinken. Sie ist für die Kälber gedacht, nicht für Menschen. Wir sollten noch heute aufhören Milch zu trinken.“

Dr. Frank A. Oski, Ehemaliger Direktor der Kinderheilkunde der Johns Hopkins Universität

Darmerkrankung), Akne, Diabetes, Blasen- und Nierensteine, Migräne, Brust- und Prostatakrebs, Fettleibigkeit sowie Herz- und Lebererkrankungen.

Keine Milch: für die Gesundheit der Kühe, der Menschen und der Erde

Gründe, Milch zu trinken, gibt es – außer der „Gewohnheit“ – keine. Gründe, es nicht zu tun, dagegen viele: die Gesundheit der Kühe, die Gesundheit der Menschen und die Gesundheit



Wissenswert

Laktoseintoleranz: keine Krankheit

Bei einer Laktoseintoleranz (auch Milchzuckerunverträglichkeit genannt), ist der Körper nicht in der Lage, Laktose zu verdauen. Grund dafür ist eine fehlende oder geringe Produktion des Verdauungsenzyms Laktase. Laktase wird von allen Säugetieren während der Stillzeit gebildet, danach geht die Laktaseproduktion auf ein Minimum, da der Körper diese Fähigkeit nicht mehr benötigt. Etwa zwei Drittel der Weltbevölkerung sind laktoseintolerant – wobei die Intoleranz keine Krankheit, sondern ein ganz natürlicher Vorgang ist. Nur ein Teil der Angehörigen einiger Populationen – von Völkern, die seit Tausenden von Jahren Milchwirtschaft betreiben – entwickelt auch im Erwachsenenalter genug Laktase, um Milchzucker verdauen zu können. In Deutschland haben etwa 15-25% der Bevölkerung eine Laktoseintoleranz. In Südostasien sind 98% aller Menschen nicht in der Lage, Laktose zu verdauen, in China 94%. Selbst in einzelnen Ländern ist die Laktoseunverträglichkeit sehr unterschiedlich ausgeprägt: während sie nur bei 17 Prozent der Nordfranzosen vorhanden ist, liegt der Anteil der in Südfrankreich lebenden Menschen bei 65%. Der Konsum von Milchprodukten und in Fertigprodukten enthaltenem Milchzucker verursacht bei Menschen mit Laktoseintoleranz Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Milchprodukte? Tierisch gute Alternativen



Milch:

Milch muss nicht von Kühen sein: Sojamilch, Hafer-, Mandel-, Dinkel-, Kokos- und Reismilch ist in x verschiedenen Sorten von klassisch mit Kalzium über Kakao und Vanillemilch bis Erdbeer- und Maracujamilch überall erhältlich und fehlt nicht mal in den Discounter-Regalen. Auch als „Schulmilcheinheit“ in jedem Supermarkt zu haben (z.B. von Alpro); das erfreut nicht nur die Kühe, sondern auch alle Menschen mit Laktose-Intoleranz.

Sahne:

Aber bitte mit Sahne! Gerne: Sahne ohne Kuhmilch, ob zum Verfeinern von Speisen und Soßen, fürs Salatdressing, aufgeschlagen zum Kuchen oder als Sprühsahne aufs Eis hält mittlerweile selbst in Supermärkten Einzug. Zum Kochen ideal ist geschmacksneutrale Hafersahne, daneben gibt es viele Sorten Soja- und Reissahne (Vorsicht, allesamt süß!), aufschlagbare Sorten und fertige Sprühsahne für die Eiligen (Bioladen, Reformhaus, Vegan-Versand). Auch Sahne also keine Sünde mehr ...

Joghurt:

Die pflanzliche Auswahl ist zwar nicht so vielfältig wie die tierischen Ursprungs, aber durchaus genügend: neben „Naturjoghurt“ auf Sojabasis, der sich hervorragend für die Zubereitung von Süßspeisen oder als „Quarkalternative“ zur Herstellung von Frucht- oder Kräuterquark oder Tzaziki eignet, gibt es Fruchtyofu in verschiedenen Sorten, die dem Original absolut das Wasser reichen können. Aber Vorsicht: die meisten pflanzlichen Naturjoghurts sind gesüßt – für die Zubereitung von Knoblauchquark daher nicht zu empfehlen. Aber dafür gibt es „Sojade“!

Pudding:

Für die „Schnellen“ gibt es Soja-Pudding in verschiedenen Geschmacksrichtungen in fast allen Supermärkten (von Alpro), wer es lieber „wie in guten alten Zeiten“ mag, der rührt sich seinen Pudding selbst: mit Puddingpulver (die meisten Sorten sind rein pflanzlich) und Pflanzenmilch seiner Wahl.

Butter:

Jemandem die Butter vom Brot nehmen? Kein Problem mit Pflanzenmargarine: eine preisgünstige Alternative ist z.B. „Alsan S“, die von Konsistenz und Geschmack sehr butterähnlich ist, erhältlich in jedem Supermarkt. Ob aufs Brot oder zum Backen, „Butter“ geht auch ohne Milch. Aber Vorsicht: viele als „rein pflanzlich“ deklarierte Margarinen enthalten Milcheiweiß (genaues Lesen der Inhaltsstoffe ist also empfehlenswert!) und andere Zusatzstoffe tierischen Ursprungs und können deshalb getrost im Kühlregal stehen bleiben.

Schokolade:

Milchschokolade bleibt Milchschokolade, aber Schokoladenfans kommen auch mit dunkler Schokolade (die stark kakaohaltige Variante, die ohne Milchprodukte auskommt) wunderbar klar. Für diejenigen, die es exotischer mögen, bieten einige Vegan-Versände und Bioläden eine Fülle von Schokoladensorten ohne Milch, selbst Liebhaber weißer Schokolade werden hier fündig. Und für die Supermarktgänger finden sich im Regal Zartbitterschokolade und auch Schokostreusel und -Raspel, die gänzlich ohne tierische Zutaten hergestellt wurden.

Nutella:

Ein Leben ohne Nutella für Ihre Kinder undenkbar? Kein Problem: erstklassiger schokoladiger Brotbelag muss nicht noch erfunden werden, braucht keine Milchbestandteile, sondern es gibt ihn als rein pflanzliche Variante z.B. in Bioläden und bei Vegan-Versänden. Nutella war gestern. Heute gibt es pflanzlichen Schokoaufstrich!

Eis:

Wer sowieso eher auf die fruchtigen Eis-Varianten steht, greift einfach z.B. im Discounter zum Fruchtsorbet ohne Milchbestandteile. Für Schleckermäuler darf es dann die teurere Variante verschiedener Sojaeissorten aus dem Bioladen oder Eis auf Süßlupinenbasis aus dem Supermarkt sein: man gönnt sich ja sonst nichts.

Käse:

Die „Überbaker“ müssen sich keine Sorgen machen: „Käse“ geht auch pflanzlich! Wer es „selbstgemacht“ mag, bereitet einfach ein „Topping“ aus Cashewkernen oder nimmt Hafersahne, Öl oder geschmolzene Pflanzenmargarine, würzt nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Muskat, für den „Käsegeschmack“ eignen sich hervorragend eingerührte Hefeflocken. Angedickt wird mit etwas Mehl, und fertig ist die pflanzliche „Käsesoße“. Nach Belieben kann man sie noch mit Kräutern und Knoblauch verfeinern – eignet sich auch prima als Nudelsoße. Die zahlreichen pflanzlichen Frischkäsealternativen von pur bis mit Knoblauchnote sind so gut wie ihre Vorbilder (erhältlich im Reformhaus, Bioladen, beim Vegan-Versand). Wer Alternativen zu „Hartkäse“ sucht, wird beim Vegan-Versand fündig. Zum Überbacken und als Pizza-Käse gibt es mittlerweile einige Sorten verschiedener Geschmacksrichtungen und Hersteller, pur (z.B. aufs Brot) sind jedoch noch nicht viele so gut, dass sie geschmacklich eine „vollwertige Käsealternative“ sind – aber es gibt sie. Hier gilt wie bei allen Alternativprodukten: nicht von einem geschmacklichen Fehlgriff entmutigen lassen, sondern weiter probieren und „seine Sorte“ finden.

Tipp:

Vegane Kekse im Supermarkt finden? Ganz leicht mit der Produktdatenbank von www.rezeptefuchs.de!

Weder Fleisch noch Fisch

Fische leiden vielleicht für unsere Ohren stumm, aber ihr Tod, den sie für die Nahrungsmittelindustrie sterben, ist äußerst grausam. Gefangene Fische ersticken qualvoll, haben Schmerzen durch den Druckabfall, durch den nicht selten auch ihre Schwimmblase reißt, sie werden zertreten, erschlagen und den meisten wird auf den großen Fangschiffen noch lebend der Bauch aufgeschnitten. Große Schleppnetze machen den Meeresboden zu einer Unterwasserwüste.

Junge Fische werden, ohne Rücksicht auf die Bestände, schon gefangen, bevor sie sich überhaupt vermehren können. Durch die Verschmutzung der Meere reichern sich im Fleisch der Fische Gifte und Schwermetalle an. Besonders Quecksilber kommt häufig in hohen Konzentrationen vor.

Mittlerweile gibt es auch viele Aquakulturen, in denen die Fische dicht gedrängt leben müssen und mit Medikamenten und Chemikalien behandelt werden, um diverse Krankheiten einzudämmen, die diese Haltung mit sich bringt. Die modernen Fischmassentierhaltungen in freien Gewässern sind nicht nur ein großes Problem für

die Fische selbst: Umweltzerstörung und -verschmutzung und weitere Dezimierung wilder Fischbestände sind die Folgen, da viele Zuchtfische mit Wildfischen gefüttert werden.

Fisch wird vor allem wegen seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren gelobt. Diese finden sich aber ebenso in Pflanzenöl aus Leinsamen und Raps, in Tofu, Mandeln und Walnüssen. Wer auf etwas „Fischiges“ nicht verzichten möchte, für den gibt es bereits pflanzliche Produkte mit Algen, die für den typischen Geschmack nach Meer sorgen. Auch mit Seetangpulver lassen sich viele fischfreundliche Gerichte kreieren.

Tierisch gute Fix- und Fertigalternativen findet man z.B. beim Vegan-Versand: Käpt'n Iglo kann also in Rente gehen und Fische Freunde sein lassen. Auch eingeschworene Fischstäbchenliebhaber haben nun keine Einwände mehr gegen die pflanzliche Küche: Fischstäbchen ohne Fisch, aber doppelt so lecker (Hersteller: Viana und Redwood). Pflanzlicher „Thunfisch“ und Kaviar, der niemals einen Fisch von innen gesehen hat, ist für diejenigen, die es „fischig“ mögen, garantiert einen Versuch wert.



... und noch mehr tierisch gute Alternativen

Honig:

Die Bienen können ihren Honig behalten: schließlich eignet sich zum Süßen ebenso gut Ahornsirup oder Rübensaft. Zuckerrübensirup auf einer Scheibe Brot ist nicht nur sehr lecker, sondern auch viel gesünder als Bienenhonig. Und für die Experimentatoren können wir z.B. selbst gemachten Löwenzahnhonig empfehlen.

Gelatine:

Speisegelatine, die zum Gelieren von Lebensmitteln verwendet wird, findet sich in Gummibärchen, Götterspeise und vielen Kuchen und Torten – ob die „Götterspeise“ noch schmeckt, wenn man weiß, dass Gelatine aus Schweineschwarte, Rinderhaut, gemahlene Schweine- und Rinderknochen, toten Fischen und Geflügel besteht? Aber keine Sorge: es gibt die perfekte pflanzliche Alternative! In der heimischen Küche gelingt alles mit dem aus Algen hergestellten Agar-Agar, egal ob tolle Torte oder Götterspeise: das Resultat ist sogar besser als mit Gelatine. Auch Gummibärchen ohne Ekelfaktor sind mittlerweile erhältlich: in pflanzlicher Variante mit Pektin oder Carrageen zum „Gummi“ Bärchen gemacht.





Get them all!

Vitamine und Mineralstoffe

Tipp!

Eine ausführliche vegane Nährwerttabelle finden Sie unter www.v-heft.de!

Buchtip

für diejenigen, die es ganz genau wissen wollen:
Dr. Gill Langley: „Vegane Ernährung“
ISBN 3-926914-33-5, Echo Verlag

Wer sich ohne tierische Lebensmittel ernähren möchte, muss noch lange nicht mit der Nährstofftabelle neben dem Kochtopf stehen. Eine vegane Ernährung sollte zwar gut geplant sein, aber das bedeutet nichts anderes als abwechslungsreich, frisch und vielfältig. Dieser allgemeine Rat gilt wohl für jede Form der Ernährung. Pflanzliche Kost bietet reichlich gesunde Auswahl und viele Vorteile, was eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen angeht. Die vegetarische und vegane Lebensweise wurde wesentlich intensiver untersucht als die gewöhnliche Ernährung mit tierischen Produkten, da die Wissenschaft davon ausging, es

müssten sich, besonders beim Veganismus, zahlreiche Mangelerscheinungen zeigen. Diese Erwartungen wurden immer wieder enttäuscht. Sicher ist, der Mensch zählt von Natur aus nicht zu den fleisshessenden Gattungen. Die Tatsache, dass wir evolutionsbedingt Allesesser sind, sollte auf unsere ethischen Entscheidungen keinen Einfluss haben. Unser Gebiss und unser langer Darm zeigen, dass wir wesentlich besser an pflanzliche Nahrung angepasst sind. Einige Nährstoffe, die vielen Menschen im Zusammenhang mit einer rein pflanzlichen Ernährung Sorge bereiten, sollen hier kurz aufgeführt werden.

Eiweiß:

Dieser Begriff gilt weithin immer noch als Synonym für Fleisch, Milchprodukte und Eier. Proteine bzw. deren Ausgangsstoffe, die Aminosäuren, sind der Grundbaustein allen Lebens und somit natürlich auch in Pflanzen vorhanden. Aufgenommenes Protein wird im Darm in Aminosäuren aufgespalten, die der Körper zum Aufbau eigener Eiweiße verwendet. Acht der 20 benötigten Aminosäuren sind essentiell, d.h., der Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss sie durch die Nahrung aufnehmen. Die Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten hat sich dabei als vorteilhaft erwiesen. Pflanzliche Proteine können außerdem von unseren Nieren besser verarbeitet werden als die hochkonzentrierten tierischen Eiweiße. Eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung sorgt für eine absolut ausreichende Proteinaufnahme. Auch bei vegetarisch und vegan lebenden Hochleistungssportlern konnte kein Mangel festgestellt werden.

Eisen:

Eisenmangel kommt gleich häufig bei Fleischessern wie bei Vegetariern und Veganern vor. Auch Fleischesser nehmen nur ein Fünftel ihres Eisenbedarfs aus tierischen Produkten zu sich. Die Eisenaufnahme kann durch Vitamin C erhöht werden, das frisches Obst und Gemüse direkt mitbringen. Ein Glas Orangensaft oder andere Vitamin C-haltige Säfte zu den Mahlzeiten wirken sich daher förderlich auf die Eisenresorption aus.

Zink:

Die Zinkaufnahme wird durch Nahrungsmittel, in denen Phytate enthalten sind, gehemmt. Phytate gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und bilden

mit Mineralstoffen schwerlösliche Komplexe. Trotzdem konnte auch bei bisher untersuchten Vegetariern kein Mangel festgestellt werden. Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung enthält eine ausreichende Menge an Zink. Zinklieferanten sind z.B. Sojaprodukte und andere Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

Kalzium:

Die Kalziumaufnahme ist bei Veganern meist etwas niedriger als bei Allesessern. Allerdings wird bei einer Ernährung mit pflanzlichen Proteinen weniger Kalzium ausgeschieden als bei einer Ernährung mit viel tierischen Eiweißen, weshalb ein Mangel selbst bei geringer Aufnahme nicht zu erwarten ist. Kalzium ist in vielen Gemüsesorten in besser verwertbarer Form enthalten als in Kuhmilch.

Vitamin D:

Dieses Vitamin kann durch direkte Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet werden. 5-15 Minuten täglicher Aufenthalt im Freien und UV-Bestrahlung reichen aus, um Vitamin D zu bilden. Vitamin D ist wichtig für den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel. Einen erhöhten Bedarf haben Senioren, Schwangere, Stillende, sowie Säuglinge und Kleinkinder in den ersten zwei Lebensjahren. Zusätzlicher Bedarf an Vitamin D lässt sich unter anderem mit Pilzen und Avocados decken: in ihnen ist sogar mehr Vitamin D enthalten als in Milchprodukten. Das vielen Fertigprodukten zugesetzte Vitamin D ist in der Regel „unbekannter“ - in vielen Fällen also tierischer - Herkunft.

Vitamin B12:

Dieses Vitamin kommt hauptsächlich in tierischen Produkten vor, da es durch Mikroorganismen wie Hefepilze

und Bakterien gebildet wird. An biologisch angebautem und nicht gereinigtem Obst und Gemüse kann sich durch Bodenmikroben gebildetes B12 befinden, stellt aber trotzdem nur eine kleine Quelle dar. Einige pflanzliche Lebensmittel enthalten auch so genannte B12-Analoga. Diese inaktiven Doppelgänger können aber im Gegensatz zum wirksamen B12 nicht verwertet werden und im schlimmsten Fall sogar dessen Aufnahme mindern. Vitamin B12 kann zwar in der Leber gespeichert werden und es kann Jahre dauern, bis dieser Speicher leer ist, ein Mangel kann aber schwerwiegende Folgen haben. B12 ist wichtig für die Funktion des Nervensystems und die Blutbildung. Deshalb sollten mit Vitamin B12 angereicherte Nahrungsmittel (Säfte, Sojamilch, Müsli etc.) oder ein Nahrungsergänzungspräparat sicherheitshalber Bestandteil einer veganen Ernährung sein. Die Vitamin-B12-Versorgung ist aber kein Problem, das nur Veganer haben. Seit Nahrungsmittel industriell verarbeitet und sehr rein sind, wird auch Vegetariern, die selten tierische Produkte essen, und allen Menschen über 50 eine zusätzliche Einnahme empfohlen, da die Resorption von Vitamin B12 im Alter nachlässt.

Vitamin B2 (Riboflavin):

Bisher konnte kein Mangel bei Veganern festgestellt werden, obwohl laut einiger Studien Veganer weniger Vitamin B2 aufnehmen als Fleischesser.

Vitamin A / Beta-Carotin:

Vitamin A ist nur in tierischen Nahrungsmitteln vorhanden. Weder bei Vegetariern noch Veganern konnte bisher ein Vitamin A Mangel nachgewiesen werden, da es der Körper aus der in Pflanzen enthaltenen Vorstufe Beta-Carotin selbst erzeugen kann.



Hinter den Mauern der Tierindustrie

Die Utopie von glücklichen Tieren und „humaner Schlachtung“ zerbricht bei einem Blick hinter die Kulissen der Tierindustrie. Hier der Recherche-Bericht eines Tierrechtlers, der mit seinen Aktionen anderen Menschen die Augen öffnen möchte. Denen, welche noch an die schöne Scheinwelt glauben, welche uns die Werbung vermittelt.

Es ist 2 Uhr nachts, 4 Grad Außentemperatur und regnerisch. Wir liegen in Tarnkleidung im Straßengraben einer Privatstraße nahe Dresden. Futtertransporter donnern unmittelbar an uns vorbei. Ein Schild ‚Vorsicht Seuchengefahr - Betreten verboten‘ hindert die Öffentlichkeit daran, dieses Gebiet zu betreten, auf welchem fast eine Millionen Hühner in so genannten „Farmen“ vegetieren müssen. Wir warten darauf, dass die LKW-Fahrer vor Halle 12 ihre Arbeit beenden, um an die Anlage heranzuschleichen und sie durch offene Lüftungsklappen zu betreten. Das Atmen fällt schwer, die Luft ist ammoniakhaltig, Fliegen, aufgewirbelte Milben und Staub durchsetzen den Raum. Atemmasken aufsetzen, Schutzanzüge anziehen und dann mit der Kamera die Realität im Inneren der Tierindustrie festhalten: 100.000 Lebewesen auf engstem Raum zusammengepfercht und zur Eierlegemaschine reduziert, stehend auf den verwesenen Kadavern ihrer toten Schwestern, die dieses Martyrium bereits vor dem Schlachthof mit ihrem Leben bezahlen mussten. Wo man hinsieht: unerträgliches Leiden und qualvolles Sterben.

Die Aufnahmen werden wenige Wochen später in einem ARD-Politmagazin ausgestrahlt. Ginge es nach dem Willen der Profiteure der Tierindustrie, bekäme niemand solche Bilder zu Gesicht. Denn durch solche Bilder entscheiden sich immer mehr Menschen dafür, gegen das Elend der Tiere aktiv zu werden, indem sie Produkte tierischer Herkunft von ihrem Einkaufszettel streichen. Das Leben und Sterben der „Nutztiere“ ist schlichtweg unerträglich, kein mitfühlender Mensch möchte Auftraggeber dieser Grausamkeiten sein: Wir haben Schweine gesehen, die tagelang mit offenen Wunden unversorgt nur noch auf ihren Tod gewartet haben - die

Strafanzeige gegen den verantwortlichen Schweinemäster wurde eingestellt. Wir haben die Todesschreie der Kuh vom „kleinen Bauern von nebenan“ gehört, als man sie zu „Qualitätsfleisch aus der Region“ zerteilte. Wir haben Treiber gesehen, wie sie die Tiere schlagen und peinigten – der Raum erfüllt mit Angst und Panik. Wir haben Tiere gesehen, die im Schlachthaus kopfüber aufgehängt bei vollem Bewusstsein ihre eigene Schlachtung miterlebten. Töten im Akkord – keine Zeit für Einzelschicksale.

Nähe Magdeburg: Eine Anlage mit einigen tausend Kühen, die dort zwecks Milchgewinnung ihr Dasein fristen müssen. Sie sind in so genannten „Laufställen“ untergebracht: Enge, Gestank, Spaltenböden, niemals kommen die Tiere nach draußen. Eine Kuh jedoch liegt einsam und allein außerhalb der Halle. Sie versucht immer wieder vergeblich unter Schmerzen aufzustehen. Man hat ihr die Hinterläufe zusammengebunden, damit sie nicht weg laufen kann. Die Kuh hechelt und versucht verzweifelt sich auf den Vorderbeinen fortbewegend neben einem Metalltank zu ziehen, um dort Schatten zu suchen. Eine ganze Nacht bis zum nächsten Mittag liegt sie dort. Niemand außer uns gibt ihr währenddessen zu essen oder zu trinken, obwohl sie mittlerweile der prallen Mittagssonne ausgesetzt ist. Für die Verantwortlichen des Betriebes alles kein Problem: Sie habe sich die Hüfte bei einem Sturz im rutschigen Stall verletzt und müsse nun geschlachtet werden, hieß es. Und da Wochenende sei, müsse sie eben bis Montag dort liegen bleiben. So wäre das nun mal, wir sollten uns nicht so anstellen - irgendwo müsse die Milch ja herkommen. Auch die von uns gerufene Polizei sieht keinen Handlungsbedarf. Was denn so schlimm daran wäre, die Kuh könne doch froh sein endlich einmal im Gras liegen zu dürfen. Wir hingegen seien unberechtigt auf das Gelände eingedrungen. Unsere Anzeige wird nur widerwillig aufgenommen.

Im Zuge einer längeren Recherche betreten wir eines Nachts eine recht große Halle mit Käfigbatterien. Darin Küken, die

erst 3-4 Tage alt waren. Ihnen war kalt, sie piepsten nach der Wärme und Geborgenheit einer Mutter, sie verklemmten sich in den Gittern der gnadenlosen Welt der Tierindustrie. 40.000 einzelne Schicksale, jedes ein eigenes Individuum, was nicht erahnen kann, welches Leid ihm in seinem kurzen Leben noch bevor steht. Hinter der Halle Müllleimer gefüllt mit ebenso vielen Küken: die männliche Geschwister der zukünftigen Legehennen. Sie wurden am ersten Lebenstag vergast, da sie als männliche Tiere keine Eier legen.

Nach all den Jahrzehnten der Versuche, in der „Nutztierhaltung“ Verbesserungen zu erwirken sehen wir sie immer noch: all die Tiere, die bis zu ihrem schrecklichen Ende ihr ganzes Leben nur gelitten haben. Als kleine Ferkel ihren Müttern weggenommen, werden ihnen bei vollem Bewusstsein von Menschen die Schwänze abgeschnitten, die Zähne abgebrochen, die Ohren durchstanzt, sie werden betäubungslos kastriert, verstümmelt und zurechtgeschnitten, die Mütter vegetieren bewegungslos in Käfigen aus Metallstangen. Für die Fleischindustrie geht ihr Leiden weiter, eingepfercht in dunklen, dreckigen Kerkern, ein Leben auf Spaltenböden in den eigenen Exkrementen, ohne Beschäftigung. Sie sehen niemals Sonne, niemals Regen, außer in den fünf Minuten des Wartens auf den Tod vor dem Schlachthof.

Sehen Sie hin, haben Sie Mitgefühl – und handeln Sie!



Kranke Tiere, kranke Menschen

Tödliche Viren

Viele Asiaten hätten mit Sicherheit auf das Essen der als Delikatessen geschätzten Schleichkatzen verzichtet, wenn sie gewusst hätten, sich damit tödlich mit SARS zu infizieren. Von Hongkong aus reiste SARS zügig um die Welt und wurde zur globalen Gefahr. Die SARS-Nachfolger ließen nicht lange auf sich warten: Vogelgrippe in Gestalt von H5N1 und ein neues Influenza-A-Virus in Form der Schweinegrippe. Wissenschaftlern zufolge haben wir auch das dramatischste Virus aller Zeit dem unstillbaren Hunger nach Fleisch zu verdanken: die Erstinfektion eines Menschen mit HIV soll beim Schlachten eines infizierten Affen stattgefunden haben.

BSE und Creutzfeld-Jacob

Die Seuche BSE forderte viele Millionen getötete Rinder und bis heute Todesopfer in der Bevölkerung. BSE ist aus den Schlagzeilen, die Bilder brennender Kadaverberge aus den Köpfen der Ver-

braucher. Seuchen, die für den Menschen meist keine unmittelbare Gefahr darstellen wie Maul- und Klauenseuche, Newcastle Disease und Schweinepest führen weltweit zur Vernichtung großer Tierbestände unfassbaren Ausmaßes - was allerdings kaum zur Kenntnis genommen wird, „weil es uns Menschen nicht betrifft“. Auch BSE betraf uns lange nicht – bis man den Zusammenhang zwischen den kranken Rindern und den an Creutzfeld-Jacob erkrankten und gestorbenen Menschen erkannte.

Lebensmittelbedingte Infektionen

Die Zahl lebensmittelbedingter Infektionen hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. In Deutschland geht man von etwa 1 Million Fällen infektiöser Magen-Darm-Erkrankungen jährlich aus. Hierbei spielen die Übertragungen von Tierkrankheiten vor allem durch Fleisch und Milch von Tieren auf den Menschen – die Zoonosen - eine große Rolle. Eigentlich nur in den Där-



men von Tieren vorkommende Mikroben wie Viren, Bakterien, Parasiten und die von ihnen gebildeten Toxine finden den Weg über tierische Produkte in den Menschen – zum Beispiel, weil beim Schlachten das Fleisch der Tiere mit deren Darminhalt kontaminiert wird.

Campylobacteriose: der Spitzenreiter bakterieller Zoonosen

Das Bakterium Campylobacter, in den Därmen von Hühnern und anderen Tieren Zuhause, ist mit fast 63.000 beim Menschen registrierten Krankheitsfällen (Deutschland 2009) Spitzenreiter unter



„Was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.“
Pythagoras, griech. Philosoph und Mathematiker

den Auslösern „lebensmittelbedingter“ zoonotischer Infektionen. Experten der EFSA gehen von 9 Millionen Fällen EU-weit jährlich aus, die mit Fieber, Bauchkrämpfen, schweren Durchfällen und teils komplizierten Krankheitsverläufe einhergehen. Im Rahmen des „Zoonosen-Monitorings“ fand man in 47 % des Hühnerfleischs *Campylobacter*, Putenfleisch war zu 19,5 % kontaminiert. Auch in Kalbfleisch, Tankmilchproben und Schweinefleisch ist das krankmachende Bakterium heimisch.

Salmonellose: „Top 2“ lebensmittelbedingter Darmerkrankungen

Das Bakterium *Salmonella*, ebenfalls Darmbewohner von Vögeln und anderen Tieren, verursachte im Jahr 2009 bei runden 31.400 Menschen in Deutschland eine Salmonellose mit Fieber, Durchfall, Bauchkrämpfen und schlimmstenfalls lebensbedrohlichen Infektionen. Übertragen werden Salmonellen hauptsächlich durch Fleisch und Eier: 2009 waren 7,5% der Hähnchenfleischproben aus dem Einzelhandel *Salmonella*-positiv. Bei Legehennen lag die Nachweisrate von Salmonellen bei 4,8%. Bedeutet, dass soeben eine Millionen deutscher *Salmonellen*-Hennen ebensolche Eier legen.

Montezumas Rache: *Escherichia coli*

Bakterien der Gattung *Escherichia coli*, kurz *E. coli* genannt, sind für ihre darm-pathogene Wirkung beim Menschen bekannt. Manche Stämme besitzen die Fähigkeit, gefährliche Toxine zu bilden – mit teilweise tödlicher Wirkung. *E. coli* ist bei Wiederkäuern wie Rindern, Schafen, Ziegen verbreitet, aber auch bei Schweinen sowie in Wildfleisch wurden vermehrt toxinbildende *E. coli* festgestellt. Hauptinfektionsrisiko des Menschen sind Rindfleisch, Rohmilch und Rohmilch-Käse sowie Schweinefleisch.

E. coli gelangt durch direkten oder indirekten Kontakt auf andere Lebensmittel: durch Gülle und Kot, verunreinigtes Wasser oder durch Menschen. Die weitere Verbreitung scheint „unvermeidbar“: selbst Biogasanlagen verlässt *E. coli* unbeschadet.

Morbus Crohn durch Milch

Nach einem Jahrhundert des „Verdachtetes“ bestätigen Wissenschaftler den engen Zusammenhang zwischen der durch das *Mycobacterium avium paratuberculosis* MAP verursachten, bei Rindern vorkommenden Erkrankung Paratuberkulose und der Darmerkrankung Morbus Crohn beim Men-

„Wenn wir Tiere so halten – und das tun wir flächendeckend – dann müssen wir uns nicht wundern, dass sie krank werden.“

schen. 150.000 bis 200.000 Menschen in Deutschland leiden unter dieser entzündlichen Erkrankung des Verdauungstraktes. Bei Untersuchungen von Milch fand man in einem Drittel aller Proben den Erreger der Paratuberkulose. Geschätzte 10-15% aller deutschen Rinder sind infiziert. MAP verbreitet sich mit unabsehbaren Folgen weiter: in Rinderbeständen, durch Milch und Fleisch der Tiere. In Gülle, auf Feldern und im Wasser überlebt es unbeschadet monatelang.

Vogelgrippe: pathogenes Seuchenmanagement

Experten warnen davor, dass die Vogelgrippe die gesamte Menschheit bedroht. Das Virus kann durch nicht vollständig durchgegartes Fleisch oder Eier übertragen werden. Den Verbraucher wiegt man durch großflächige Geflügel-Keulungsaktionen in Sicherheit. Auch bei niedrig pathogenen Influenzaviren wird „gekeult“: sie könnten in den Geflügelställen oder auf dem Weg über die Schweinebestände zum Men-

schen zu hoch pathogenen mutieren. Während die Tiere „unschädlich vernichtet“ werden, gelangen ihre virus-haltigen Ausscheidungen als Dünger in die Landschaft. Dass die Viren so den kurzen Weg zurück in die Tierbestände schaffen, daran kann kaum gezweifelt werden.

Dioxin in Eiern und Fleisch - Kontrollen versagen

Wie sicher der Verzehr tierischer Produkte ist, müssen wir immer öfter erkennen. Zwischen Vogel- und Schweinegrippe, EHEC und *Campylobacter* jagt ein Gammelfleischskandal den nächsten, immer wieder Salmonellen

in Geflügelfleisch und Eiern, Dioxin im Frühstücksei und im Schweinefutter. Kontrollen versagen, Gefahr wird verschwiegen: all diese Skandale kommen erst in die Schlagzeilen, nachdem Unmengen verseuchte Lebensmittel in den Handel gelangten und konsumiert wurden.

Massenmord mit Steuergeldern

Virushaltiger Mist in freier Wildbahn, Vogelgrippehähnchen in der Tiefkühltruhe: vor allem dort lassen sich Viren hervorragend für Monate und Jahre konservieren, ohne ihre Pathogenität zu verlieren. Alltäglich werden Ställe wegen Seuchen geräumt, Millionen Tiere „vernichtet“. Dort geht die Massentierhaltung kurz danach weiter. Der gefährdete Verbraucher wird nicht nur finanziell zur Kasse gebeten für die ethisch durch nichts zu rechtfertigenden Massentötungen, sondern zahlt auch mit seiner Gesundheit: die Wahrscheinlichkeit, dass jemand, der Fleisch isst, kranke Tiere isst, die auch ihn krank machen, wird mit nahezu 100% angegeben.

Dafür setzen wir uns ein

Aufklärung der Öffentlichkeit



An unseren Infoständen mit dem Tierfreundemobil zeigen wir auf Video-Leinwand Filmaufnahmen aus Rechercheprojekten, klären über

die tatsächlichen Lebensumstände von Tieren auf und sensibilisieren die Menschen für die wahren Bedürfnisse der Tiere.

Hilfe in Tierschutzfällen



Es ist traurige Realität: Die Einhaltung der Tierschutzbestimmungen wird in Deutschland fast nicht kontrolliert. Im Verdachtsfall

recherchieren wir deshalb selbst – und bringen besonders schlimme Verstöße zur Anzeige.

Hilfe für Tiere in Not



Praktischen Tierschutz leisten unsere Pflegestellen für verletzte und ausgesetzte Tiere, darunter Kaninchen, Hunde, Schildkröten, Tauben, Wildtiere und viele andere.

Information von A bis Z



Fundierte Informationen zu Tierschutz- und Tierrechtsthemen von A wie "Artgerechte Tierhaltung" bis Z wie "Zirkustiere"

liefern unsere Webseite sowie vielfältiges Printmaterial, welches auch von anderen Organisationen, Tierheimen und Schulen verwendet wird und für viele Projekte kostenlos zur Verfügung steht.

Tiere brauchen Freunde – Helfen Sie jetzt!

Gut möglich, dass Sie „die Tierfreunde e.V.“ bereits kennen, ohne es zu wissen. Viele unserer Recherchen bilden die Grundlage für Berichte in bekannten TV- und Printmedien. Von Horror-Pelzfarmen bis zu illegalem Schächten: Die von uns vermittelten Bild- und Filmaufnahmen bringen oft Unglaubliches ans Licht.

Diese Berichte helfen nicht nur, politische Entscheidungen zugunsten des Tierschutzes in Gang zu bringen und zu beschleunigen, sie bewirken viel mehr: die konkrete Hilfe für die betroffenen Tiere in Tierschutzfällen sowie eine Bewußtseinsänderung durch Aufklärung der Bevölkerung und damit des Konsumenten.

Realisiert wird unsere Aufklärungsarbeit nicht nur durch solche Veröffentlichungen, sondern auch durch unsere zahlreichen, im ganzen Bundesgebiet ansässigen Regionalgruppen mit vielen Aktiven vor Ort.

Wo wir selbst nicht sein können, hilft unser vielfältiges Informationsmaterial weiter, sei es bei Tierschutzveranstaltungen in Schulen, bei Demonstrationen gegen Zirkusbetrieben oder anderen Aktionen. **So haben wir mittlerweile alleine 50.000 Exemplare unseres beliebten Ratgebers für eine pflanzliche Ernährung, des V-Heftes, zum größten Teil kostenlos an Interessierte verschickt.**

Auch die ganz praktische Tierschutzarbeit kommt bei uns nicht zu kurz: so haben wir täglich viele Tiere in unseren Pflegestellen zu versorgen, welche aufgrund fehlender Vermittlungsmöglichkeiten meist als Dauergäste mit uns leben.

Gemeinsam können wir noch mehr für die Tiere erreichen: Die erzielten Erfolge und Ihre ideelle Unterstützung geben uns Kraft, doch leider sind all unsere Bemühungen für das Wohl der Tiere ohne Ihre finanzielle Unterstützung nicht möglich. Daher bitte ich Sie von ganzem Herzen: Helfen Sie den Tieren jetzt und unterstützen unsere Arbeit durch Ihre Spende, eine Tier- oder Projektpatenschaft oder Ihre Fördermitgliedschaft!

Vielen herzlichen Dank für Ihre wertvolle Hilfe, Ihre



Tanja Günther,
Vorstandsmitglied von
„die Tierfreunde e.V.“



Zentraler Helferpool für angehende Veganer

Auf www.veganbuddy.de finden Interessierte die perfekte Ergänzung zum V-Heft: persönliche Ansprechpartner vor Ort!



Immer mehr Menschen in Deutschland interessieren sich für die vegane Lebensweise. Doch wie ersetzt man Eier, Milch und Fleisch im Alltag? Worauf gilt es beim Einkaufen und Kochen zu achten, damit die Umstellung auf eine gesunde vegane Ernährung gelingt – und auch noch Spaß macht? Persönlichen Rat gibt es jetzt im Internet: Auf www.veganbuddy.de bieten erfahrene Veganerinnen und Veganer ihre Hilfe an. Zum Beispiel für eine gemeinsame Entdeckungsreise durch den Supermarkt vor Ort. Der zentrale bundesweite Helferpool ist ein Projekt der Organisation „die Tierfreunde e.V.“, dem sich zahlreiche weitere Organisationen angeschlossen haben.

Ein Vegan Buddy ist ein ‚vegane(r) Kumpel‘, also der Veganer von nebenan, der einem mit Rat und Tat zur Seite steht. Auf der Website www.veganbuddy.de findet man Ansprechpartner in ganz Deutschland, zu denen man per E-Mail direkt Kontakt aufnehmen kann. Ob man sich dann telefonisch Ratschläge holen oder auch mal gemeinsam einkaufen und kochen möchte, kann man mit dem jeweiligen Vegan Buddy individuell vereinbaren. Alle Vegan Buddys bieten ihre Unterstützung kostenlos und ehrenamtlich an.



Ich möchte Fördermitglied bei „die Tierfreunde e.V.“ werden.

Vorname

Name

Straße

PLZ / Ort

Kto.-Nr.

BLZ

Bank

Tel.

E-mail

Ich erhalte regelmäßig das Vereinsmagazin „Tierfreunde aktiv“ und leiste einen monatlichen Förderbeitrag von:

5 € 10 € 15 € €

Ich möchte meinen Beitrag

monatlich oder jährlich aufsummiert entrichten.

Ich zahle per Bankeinzug Ich zahle per Überweisung

Der Beitrag ist jeweils zu Beginn des angegebenen Zeitraumes fällig. Der Mindestbetrag beträgt 3 € monatlich. Alle Rückfragen (auch Stornierung, Beitragshöhe, usw.) können auch telefonisch und per Email geklärt werden. Die Fördermitgliedschaft ist jederzeit mit sofortiger Wirkung kündbar. die Tierfreunde e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt; Ihre Spenden und Mitgliedsbeiträge sind daher steuerlich absetzbar.

Mitgliedsantrag bitte senden an:
die Tierfreunde e.V., In der Hubach 60, 57080 Siegen
Fax: 0271 3177906



Datum / Unterschrift

Impressum

Herausgeber
die Tierfreunde e.V.
In der Hubach 60,
57080 Siegen

Tel.: 0271 3177680
Fax: 0271 3177906
info@die-tierfreunde.de
www.die-tierfreunde.de
www.v-heft.de

V.i.S.d.P.
Jürgen Foß
In der Hubach 60
57080 Siegen
Tel.: 0160 8425824

Layout:
Andreas Stratmann
www.vego-design.de

Druck:
Bonn & Fries
Frankfurter Str.51
57074 Siegen

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100%
Altpapier, ausgezeichnet mit dem Um-
weltzeichen „Blauer Engel“.

Spenden

Sparkasse Siegen
BLZ 460 500 01
Konto 1 235 456

„die Tierfreunde e.V.“ ist als gemein-
nützig und besonders förderungswür-
dig anerkannt.
Spenden und Mitgliedsbeiträge sind
steuerlich absetzbar.
Fotos und Texte: © die Tierfreunde e.V.

Besuchen Sie uns online:

Auf www.die-tierfreunde.de erfahren
Sie alles Wissenswerte über den Ver-
ein, unsere Arbeit und aktuelle Akti-
onen. Sie haben Fragen oder möchten
weiteres Infomaterial? Wir senden
Ihnen Informationsbroschüren zu ver-
schiedenen Themen und die Zeitschrift
„Tierfreunde aktiv“ mit aktuellen
Recherchen und Hintergrundberichten
zu. Wenn Sie „Das V-Heft“ und an-
deres Informationsmaterial verteilen
möchten, schreiben Sie uns einfach
eine E-Mail oder rufen Sie uns an.



www.die-tierfreunde.de

**„Wir selbst müssen
die Veränderung sein,
die wir in der Welt
sehen wollen“**

Mahatma Gandhi