



FREIHEIT FÜR TIERE
Tiernachrichten

VERBOT VON WILDTIEREN IM ZIRKUS JETZT!

WWW.TYKE2014.DE



Petition: Wildtiere gehören in die Freiheit!

Seit Anfang 2012 sind in Deutschland 8 Elefanten unter qualvollen Umständen im Zirkus gestorben. Über andere Tiere gibt es keine verlässlichen Zahlen, da die Vorfälle von der Zirkusindustrie totgeschwiegen werden. 16 europäische Länder haben bereits alle oder bestimmte Wildtierarten im Zirkus verboten. Damit dieses Tierschutzanliegen endlich auch in Deutschland umgesetzt wird und auch hierzulande keine Wildtiere mehr in Zirkussen leiden müssen, hat die Tierrechtsorganisation PETA ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: Ein Wildtierverbot im Zirkus durch 500.000 Unterschriften bis 2014.

Elefanten erreichen im Zirkus durchschnittlich noch nicht einmal die Hälfte ihrer natürlichen Lebensdauer - infolge von dauerhaftem Stress, Fehlernährung und Krankheit. Und seit 2009 hat es 110 Ausbrüche und 26 Unfälle mit Wildtieren im Zirkus gegeben. Das sind beinahe zwei Vorfälle pro Monat.

Die Bundestierärztekammer spricht sich für ein Wildtierverbot im reisenden Zirkus aus, ebenso wie die Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland. Drei repräsentativen Umfragen von 2010 und 2011 zufolge finden rund zwei Drittel der Befragten Wildtiere im Zirkus nicht mehr zeitgemäß.

16 europäische Länder, darunter unser Nachbarland Österreich, haben bereits alle oder bestimmte Wildtiere im Zirkus verboten. Es ist an der Zeit, dass dies auch in Deutschland passiert. 2003 und nochmals 2011 hat der Bundesrat die Bundesregierung in zwei Entschlüssen damit beauftragt, die Haltung von Wildtieren im Zirkus zu verbieten. Doch seit 10 Jahren unternimmt das zuständige Landwirtschaftsministerium nichts!

Aufwändigste PETA-Produktion aller Zeiten: Dokumentarfilm »Tyke« lässt Tiere sprechen

In dem neuen 3-D-animierten Dokumentarfilm »Tyke - Der letzte Auftritt« erinnern sich ein Affe, ein Tiger und ein Zebra an ihre ehemalige Zirkus-Weggefährtin, die Elefantendame Tyke. Fast 20 Jahre ist es her, dass Tyke auf Hawaii die permanenten Schläge und Demütigungen ihrer Trainer nicht mehr aushielt und während der Vorstellung den Dompteur tötete.

Die Tiere werden von prominenten PETA-Unterstützern gesprochen: Sky du Mont, Schorsch Kamerun und Irm Hermann. Kaya Yanar und Nova Meierhenrich unterstützen den Aufruf in einem kurzen Einspieler.

Geben Sie Wildtieren jetzt Ihre Stimme!

Mit einer der größten Unterschriftenaktionen, die es je für den Tierschutz gegeben hat, soll bis 2014 endlich ein deutschlandweites Verbot von Wildtieren im Zirkus erreicht werden. 500.000 unterzeichnete Online-Petitionen werden benötigt, um den eindeutigen Willen der Bevölkerung gegen die systembedingte Tierquälerei im Zirkus zu demonstrieren: Der Bundestag und die Bundeskanzlerin werden aufgefordert, für eine Umsetzung der Bundesrats-Entschlüsse zu sorgen und die qualvolle Haltung von Wildtieren im Zirkus endgültig zu beenden.



Informationen: PETA Deutschland e. V.
Benzstr. 1 · D-70839 Gerlingen · e-mail: info@peta.de
Sehen Sie den Film & unterschreiben Sie die Petition:
www.tyke2014.de



Wildtier-Verbot im Zirkus in immer mehr Ländern



Die Liste der Staaten, die Wildtiere in Zirkussen verbieten, wird immer länger: Nach Bolivien, Costa Rica, Ecuador, Kolumbien, Paraguay und Peru hat El Salvador im August 2013 ein Gesetz verabschiedet, welches sämtliche Wildtiere in Zirkussen verbietet. In der Europäischen Union haben inzwischen 16 Länder alle oder bestimmte Wildtierarten im Zirkus verboten.

In El Salvador stimmten die Abgeordneten für eine Änderung des Artikels 20 des Artenschutzgesetzes, um Wildtiere vor Missbrauch in Gefangenschaft zu schützen. Die neue Regelung verbietet die Nutzung von nicht domestizierten Tierarten in jeglichen Shows.

Vor kurzem hat unser Nachbarland Belgien ein entsprechendes Gesetz zum Verbot von Wildtieren in Zirkusbetrieben verabschiedet. Auch die Niederlande stehen in den Startlöchern, um ein Wildtierverbot einzuführen. Deutschland dagegen ist - was den Tierschutz angeht - auf dem Weg, ein Entwicklungsland zu werden...

Foto: Bergringfoto - Fotolia.com

Costa Rica will alle Zoos schließen



Costa Rica will seine Zoos bis 2014 aus Tierschutzgründen schließen und in botanische Gärten umwandeln. Die eingesperrten Tiere sollen, sofern möglich, freigelassen oder in Auffangstationen umgesiedelt werden. Die Regierung, die 2013 bereits ein umfangreiches Jagdverbot erlassen hatte, betont damit nach eigener Aussage den Wertewandel in der Bevölkerung.

Costa Rica ist damit ein Vorbild für Deutschland. Denn hierzulande werden immer noch zehntausende Tiere in Zoos eingesperrt: Eisbären laufen verhaltensgestört bei 35 Grad im Kreis. Elefanten werden mit dem Elefantenhaken gefügig gemacht. Zebras müssen fast den gesamten Winter in einer 3 x 2 Meter kleinen Box verbringen. Sogar unsere nächsten Verwandten, die Menschenaffen, werden immer noch in Käfige gesperrt - obwohl sie leiden und fühlen wie wir. Und noch immer gibt es brutale Wildfänge, die unzähligen Tieren das Leben kosten - und die Überlebenden werden völlig verängstigt in ein Zoo-Gefängnis gesperrt.

Deutsche Zoos werden dafür jedes Jahr mit vielen Millionen Euro aus Steuermitteln subventioniert. Würde man die gesamten Zooausgaben in Milliardenhöhe in den Erhalt von Lebensräumen investieren, wären viele Arten mit Sicherheit weniger bedroht. Mit diesem Geld könnten die Tiere effizient in ihrem natürlichen Lebensraum geschützt werden, Wildhüter eingestellt, Nationalparks eingerichtet und der illegale Handel gestoppt werden.

Foto: byrdyak - Fotolia.com



Schimpansen: Großes Erinnerungsvermögen



Foto: Ronnie Howard - Fotolia.com

Nicht nur Menschen können sich an weit zurückliegende Ereignisse erinnern. Auch Orang-Utans und Schimpansen sind dazu in der Lage.

Die Gedächtnisleistungen von Tieren stehen derzeit im Fokus intensiver Forschungsanstrengungen und werden unter Wissenschaftlern lebhaft debattiert.

Ein Forscherteam der dänischen Universität Aarhus stellte das Gedächtnis mehrerer Menschenaffen auf die Probe. In einem Test wurde den Tieren eine Aufgabe gezeigt und zwei Werkzeuge: ein brauchbares und ein unbrauchbares. Eine Viertelstunde später wurden die Tiere in den Raum gelassen, wo sie sich das richtige Werkzeug nahmen und die Aufgabe lösten. Anschließend bekamen die Affen in dem gleichen Raum die verschiedensten Aufgaben gestellt. Nach drei Jahren sollte das Gedächtnis geprüft werden: Durch die Kombination mehrerer Details konnten sich die Schimpansen und Orang-Utans an die frühere Aufgabe erinnern - und überraschen die Forscher dabei sogar mit ihrer Geschwindigkeit.

Quelle: *Memory for Distant Past Events in Chimpanzees and Orangutans*. In: *Current Biology*, Volume 23, Issue 15, 2013

Vegane Ernährung erobert Uni-Mensen

Ob Berlin, Rostock, Essen, Köln, Düsseldorf, München, Tübingen, Bremen oder Hamburg: In immer mehr Mensen werden vegane Gerichte angeboten. Die Studentenwerke leisten damit einen entscheidenden Beitrag zur gesunden Ernährung der Lernenden und für den Klimaschutz.



Die 100% vegetarische Mensa »Veggie No.1« in Berlin führt die Liste der nachhaltigsten Verpflegungsangebote an. Ein rein vegetarisch-vegane Speiseplan und ein eigenes Kochbuch animieren die Studierenden, sich bewusst zu ernähren. Auch an allen anderen Berliner Mensen gibt es jeden Tag ein »Klimaessen« - rein pflanzlich, versteht sich.

Die Mensen in Rostock bieten täglich (!) vegane Gerichte an. Auch in Essen gibt es täglich ein frisch gekochtes, veganes Gericht: 20 Prozent der Mahlzeiten sind vegan - Tendenz steigend. In Köln wurden die Mensa-Köche vom veganen Star-Koch Björn

Moschinski geschult und verwöhnen die Studierenden jeden Tag mit rein pflanzlichen Gerichten und Snacks.

In anderen Mensen gibt es mindestens einmal pro Woche ein veganes Gericht: Die Mensa in Düsseldorf hat einige tierproduktfreie Menüs in ihren Plan aufgenommen. In München wird etwa jeden zweiten Tag ein veganes Gericht angeboten, jeden Tag sind vegane Salate erhältlich. Die Mensa in Tübingen hat einen

Veggie-Tag eingeführt. Auch die Mensen in Würzburg bieten etwa einmal pro Woche ein veganes Gericht an. In Bremen erweitert die Mensa ihr veganes Essensangebot kontinuierlich: An etwa zwei Tagen pro Woche gibt es ein veganes Essen, vegane Beilagen und Bio-Gemüse gibt es täglich. An der Uni Hamburg experimentiert Küchenchef Dirk Gödecke mit tierfreien Angeboten. Seine »Falafeln mit hausgemachter Soja-Kräuter-Mayonnaise und pikantem Gemüse-Bulgur« sind der absolute Renner. Mittlerweile gibt es in fast allen 13 Hamburger Mensen mindestens einmal pro Woche vegane Speisen.



Paul McCartney: Neues Album Meat Free auf Tour

»The one and only« Sir Paul McCartney hat ein brandneues Album am Start: »NEW«, sein 16. Soloalbum mit 14 nagelneuen Songs. Der vegan lebende Ex-Beatle macht auch auf Konzert-Tour Werbung für seine Meat-Free-Kampagne. Paul McCartney hat alle seine Mitarbeiter gebeten, sich auf Tour nicht von toten Tieren zu ernähren: »All you need is Veggie!«

Die kanadische Presse berichtete, dass Paul McCartney alle Bühnenarbeiter auf der Konzerttour mit Veggie-Menüs verpflegte. Paul McCartney stellt auf Tour sogar sicher, dass sowohl seine Limousinen als auch die Hotelzimmer frei von Tierhäuten sind.

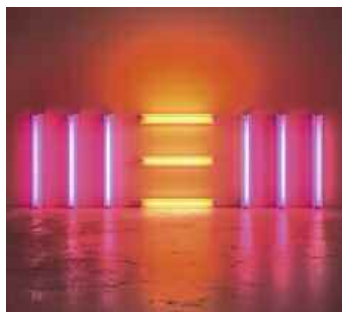
»Wenn Schlachthäuser Wände aus Glas hätten, wäre jeder Vegetarier!«

Paul McCartney setzt sich seit über drei Jahrzehnten für Tierrechte ein. 1975 wurden er und seine Frau Linda durch ein Schlüsselerlebnis Vegetarier: Während sie gerade Lammfleisch aßen, sahen sie auf der Wiese kleine Lämmer umherspringen.

»Iss niemals etwas, das ein Gesicht hat!« wurde zum Slogan der McCartneys. Ebenso wie »Wenn Schlachthäuser Wände aus Glas hätten, wäre jeder Vegetarier«.

Grandioses neues Album: NEW

Paul McCartney meldet sich mit einem brandneuen Album zurück und das mit ganzer Wucht. Der Titel des Albums lautet »NEW« und der Name ist Programm.



»NEW« vereint das Beste McCartneys mit modernen Elementen und schafft so gekonnt den Spagat zwischen alt und neu. »Viele der Songs sind sehr verschieden und ähneln nicht unbedingt dem Stil, den man von mir gewohnt ist. Ich wollte nicht, dass alles gleich klingt«, so Paul McCartney.

Und so warten zwölf sehr unterschiedliche Songs auf die Fans. Wer die Deluxe Version ergattert, bekommt sogar 14.

Zu den Produzenten zählen niemand geringeres als Mark Ronson (Amy Winehouse, Lily Allen, Robbie Williams) und Paul Epworth (Adele, Florence + The Machine).



Foto: MPL Communications Ltd. / Claudia Schmid · www.peta.de

FEIERN
SIE DIESE
WEIHNACHTEN
DAS LEBEN
SELBST

ESSEN SIE KEIN FLEISCH!



PAUL McCARTNEY
FÜR PETA

»Wenn jemand etwas für die Umwelt tun möchte, muss er einfach aufhören, Fleisch zu essen. Das ist der größte Beitrag, den jeder von uns leisten kann. Wenn man einmal darüber nachdenkt, ist es einfach überwältigend: Vegetarier tun so viele gute Dinge auf einmal - für die Umwelt, gegen Welthunger und Grausamkeit.« Sir Paul McCartney

Kampagne »Meat Free Monday!«

Um die Tiere, die Umwelt und das Klima zu schützen, hat Paul McCartney zusammen mit seinen Töchtern Stella und Mary die Kampagne »Meat Free Monday« ins Leben gerufen. Denn: »Wird der Fleischverzehr nur um einen Tag in der Woche reduziert, würde die Erde schon ernsthaft davon profitieren«. Die Kampagne »Meat Free Monday« wird von zahlreichen Prominenten unterstützt, von Gwyneth Paltrow, Emma Thompson, Leona Lewis bis zu Moby und Jamie Oliver.

Im Internet: www.meatfreemondays.com



Studie: »Qualzucht« bei »Nutz«-Tieren

Die Züchtung von Milchkühen, Mastrindern, Schweinen, Legehennen, Masthühnern und Puten auf immer schnelleres Wachstum und höhere Lege- und Milchleistung führt zu unvorstellbarem Leiden in den Ställen. Das geht aus einer Studie der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde hervor.

Die einseitige Züchtung auf »Leistung« und Ertrag belastet den Organismus der Tiere immer mehr. So heißt es in der Studie: »Leistungsbedingte Gesundheitsstörungen sind häufig festzustellen. Zu den wichtigsten gehören bei Milchkühen Fruchtbarkeitsstörungen, Euter- und Klauenentzündungen, bei Sauen Fruchtbarkeitsstörungen und Lahmheiten, bei schnell wachsenden Mastschweinen und Mastgeflügel (Hähnchen und Puten) Herzkreislauf-Probleme und Beinschäden (z.B. Gelenkerkrankungen). Die Zucht auf übergroße Brustmuskulatur bewirkt, dass Hähnchen und Puten nicht mehr normal laufen können.«

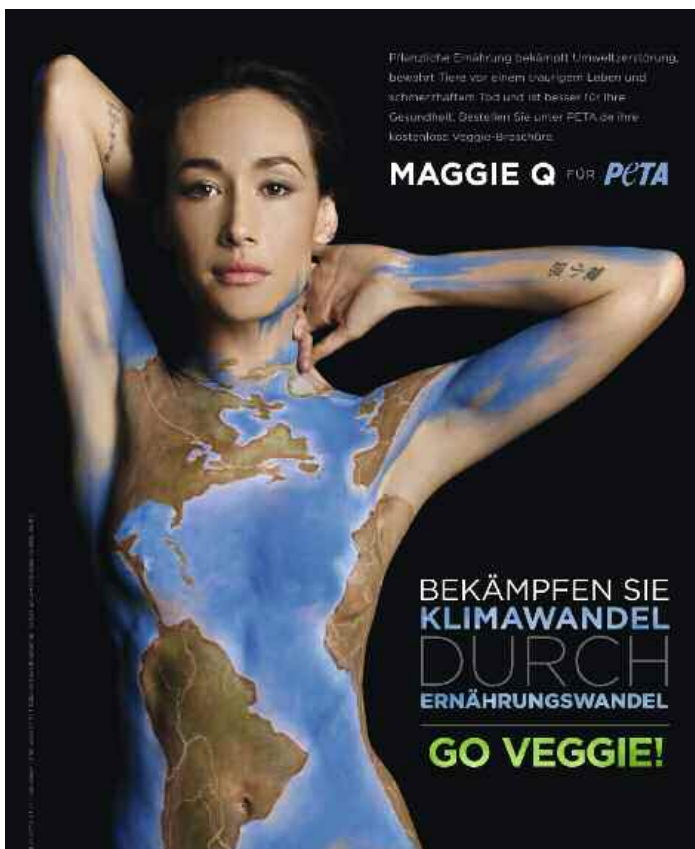


Foto: Frank Ockenfels - www.peta.de

Maggie Q (Mission Impossible III, Stirb Langsam 4.0, Rush Hour): Klimawandel durch Ernährungswandel bekämpfen

Krankheiten, Schmerzen - und kein natürliches Verhalten möglich

Im Jahr 1955 gab eine Kuh 3.762 Liter Milch pro Jahr. Bis 2011 hat sich diese Menge mehr als verdoppelt: auf durchschnittlich 8.173 Liter. Parallel dazu hat sich die »Nutzungsdauer« der Milchkühe halbiert: Kühe geben heute nur noch durchschnittlich 2,2 Jahre Milch - dann werden sie geschlachtet. Zu diesem Zeitpunkt sind die Kühe noch nicht einmal ausgewachsen.

Hühner legen heute rund 300 Eier im Jahr - fast dreimal so viel wie früher. Etwa 10 Prozent der Legehennen sterben bereits während ihrer mit rund einem Jahr ohnehin kurzen »Nutzungszeit«. 55 bis 90 Prozent der Masthühner, Puten und Mastschweine weisen Studien zufolge oft schmerzhaft Gelenkerkrankungen auf.

Neben den gesundheitlichen Belastungen sind starke Verhaltens Einschränkungen festzustellen: »So bewegen sich Hähnchen und Puten im Verlaufe der Mast immer weniger und liegen meistens auf der feuchten Einstreu, was Hautentzündungen begünstigt. Ferner sind Hähnchen kaum noch in der Lage, erhöhte Sitzstangen anzufliegen oder Ausläufe zu nutzen.«

Diese Gesundheits- und Verhaltensprobleme seien tierschutzrelevant im Sinne des Tierschutzgesetzes. Denn das Tierschutzgesetz verbietet ausdrücklich so genannte Qualzuchten (§ 11b), also Züchtungen, die zu Schmerzen führen. »Dieser Paragraph ist jedoch nie vollzogen worden«, kritisiert der Leiter der Studie, Prof. Dr. Bernhard Hörning. Das Bundeslandwirtschaftsministerium habe nicht präzisiert, was genau mit »Qualzucht« von Nutztieren gemeint ist.

Tierleid nicht mehr in Auftrag geben

Jeder Einzelne kann dazu beitragen, dieses Tierleid zu beenden. Wie? - Ganz einfach: Geben Sie keinen Auftrag mehr für Tierquälerei! Wenn Sie kein Fleisch essen, müssen keine Tiere für Sie gemästet und getötet werden. Wenn Sie von Kuhmilch-Produkten auf pflanzliche Alternativen wie Sojamilch, Hafer-, Reis- oder Nussmilch umsteigen, müssen keine Kühe für Sie leiden und noch im Jugendalter sterben. Und ist das Frühstücksei es wirklich wert, dass Millionen männliche Eintagküken geschreddert oder vergast und die Hennen so zusammengepfercht werden, dass sie ihres natürlichen Verhaltens und ihrer Gesundheit beraubt werden - und nach nur 15 Monaten Lebenszeit im Schlachthof enden? Obendrein tun Sie auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Quelle der Studie: »Qualzucht« bei Nutztieren. Prof. Dr. Bernhard Hörning, Hochschule Eberswalde, 2013.

Im Internet: www.topagrar.com/dl/4/1/8/2/0/8/Studie.pdf



Triathlet Brendan Brazier: Vegan in Topform

Brendan Brazier, kanadischer Triathlet und Ironman, ist ein führender Pionier für eine vollwertige, rein pflanzliche Lebensweise. Sein Buch »Vegan in Topform« revolutioniert die vegane Ernährung.

Brendan Brazier entschied sich bereits im Alter von 15 Jahren, Profisportler zu werden. Seither ernährt er sich vegan - um gesünder zu leben und ein besserer Athlet zu sein. Denn: Um pflanzliche Nahrung zu verdauen, braucht der Körper nicht so viel Energie aufzuwenden. Dadurch steht mehr Energie zur Verfügung. Jahrelang experimentierte der Profi-Sportler, um eine optimale Zusammenstellung der pflanzlichen Lebensmittel zu finden. Sein Ziel: eine Ernährung, die seine Leistung, das Training und vor allem die Regenerationsphase optimierte. Mit Erfolg: Er war nicht nur professioneller Ironman-Triathlet, sondern auch Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50

Kilometer. Für diejenigen, die nicht damit vertraut sind, ein Ironman-Triathlon beinhaltet: 3,86 km schwimmen, 180 km Radfahren und ein Marathonrennen von 42,195 km, alles ohne Pause. Es ist eine der härtesten sportlichen Disziplinen überhaupt.

Welche Ernährung optimiert Leistung und Regeneration der Körpers?

Zu Beginn seiner Karriere als Berufssportler nahm Brendan Brazier 8000 Kalorien am Tag zu sich, um im Training Leistung zu bringen. Doch danach musste er lange Ruhepausen einlegen - der Körper musste sich vom Energieverbrauch erholen, der durch eine solch gewaltige Kalorienmenge entstand.

Dieses Phänomen bezeichnet Brendan heute als »Ernährungsstress«: »Ich lernte, dass viele konventionelle Lebensmittel ständig ein erhöhtes Maß an Stress im Körper hervorrufen«, erklärt

Brendan Brazier. Ernährungs-Stress entsteht durch die heute übliche Ernährung mit vielen raffinierten Kohlenhydraten und ungesundem Fett: Fastfood, Burger, Pommes, gezuckerte Cerealien, Limonaden, Chips, Süßigkeiten, Schokolade. Als Profi-Sportler stellte er fest, dass ihn auch stärke- und kalorienhaltige Lebensmittel wie Pasta, Brot oder weißer Reis müde machten - und er hatte ständig Hunger. So ersetzte er diese durch Lebensmittel, die leichter zu verdauen sind und mehr Energie liefern: Amaranth, Quinoa, Buchweizen oder Wildreis, also so genannte Pseudogetreide.

Der Triathlet fand heraus, dass der Schlüssel für sportlichen Erfolg in den Regenerationsphasen liegt: Wenn sich der Körper besser und schneller erholt, kann er schneller wieder mit dem Training beginnen. Durch Nahrung, die leicht zu verdauen ist, kann der Körper die Energie, die er sonst zur Verdauung bräuchte, für andere Dinge einsetzen - so zum Aufbau von Muskeln mit besserer Funktionalität. »Mein Körper wurde effizienter und konnte zum Beispiel mehr Energie in die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln stecken«, so Brendan.

Das Geheimnis: Natürliche und direkt verwertbare pflanzliche Nahrung mit hohem Nutzen

Das Geheimnis der Thrive-Diät: Nur natürliche und direkt verwertbare Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden! Denn durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller. Von hohem Nutzen sind Feld- und Gartenfrüchte, die roh oder bei niedriger Temperatur gekocht gegessen werden. Ihre reichhaltigen Vitalstoffe können direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden. Sie liefern nährstoffdichte Vollwertkost mit vielen natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen. Ihre basischen Eigenschaften gleichen den pH-Wert im Körper aus. Der Körper muss nicht künstlich dazu stimuliert werden, seinen Energiehaushalt anzuzapfen.

Die Basis der Ernährung bilden unverarbeitete Gemüse und Obst. Dazu kommen Hülsenfrüchte, Pseudogetreide und Samen sowie kaltgepresste Öle, Nüsse und Avocado. Stärkehaltige Gemüse wie Kartoffeln und Kürbis sowie Vollkorngetreide werden nur sehr mäßig verzehrt. Zur Leistungssteigerung kann die Ernährung mit »Superfood« optimiert werden: Dazu zählen die Andenwurzel Maca, die legendäre Alge Chlorella oder das nahrhafte Hanfprotein.

Brendan Brazier setzt auf viel Rohkost, die nicht höher als auf 48 Grad Celsius erhitzt wurde: »Das Kochen und Garen bei hohen Temperaturen zerstört Enzyme und Vitalstoffe, die für eine effiziente Verdauung notwendig sind«, schreibt er in **Vegan in Topform**. »Bevor der Körper gekochte Nahrung verarbeiten kann, muss er erst Enzyme produzieren, die ihm beim Verdauungsprozess helfen. Das erfordert einen Energieaufwand, der eine gewisse Belastung darstellt.«

Die Thrive-Diät führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf. Brendan Brazier spricht dabei auch von einer »Rekalibrierung« des Körpers: Wir benötigen keine stimulierenden Lebens- und Genussmittel, um Leistung zu bringen und den Tag zu meistern!

>>>

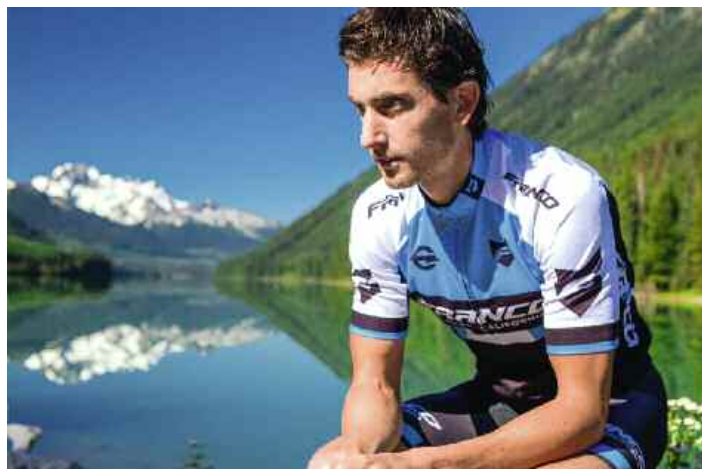


Foto: Rob Campbell

Brendan Brazier, geboren 1975 im kanadischen Vancouver, ernährt sich seit seinem 15. Lebensjahr vegan. Er war professioneller Ironman-Triathlet und Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 Kilometer Distanz.

Jahrelang experimentierte er mit einer optimalen Zusammensetzung rein pflanzlicher Lebensmittel zur Steigerung von Leistung, Regeneration und Gesundheit. So entwickelte er die Thrive-Diät. Seine Bücher wurden Bestseller: *The Thrive Diet* (2007), *Thrive Fitness* (2009), *Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health* (2011). Brendan Brazier lebt heute in Los Angeles.

2006 erhielt Brendan Brazier eine Einladung, vor dem US-Kongress zu sprechen. Dort ging er auf den großen sozialen und wirtschaftlichen Nutzen ein, der durch gesündere Ernährung der Bevölkerung erzielt werden könnte. Heute ist er ein angesehener Vortragsredner und gefragter Moderator, der Menschen und Firmen dabei hilft, sich mit Hilfe der Stress abbauenden Thrive-Diät weiterzuentwickeln.

Brandan Brazier · Official Homepage:
www.brendanbrazier.com

Die Thrive-Diät im Internet:
thriveforward.com

»Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und für Brendan ... Die von Brendan Brazier beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht ... Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.«
Hugh Jackman



Foto: depositphotos.com



»Brendans Buch macht deutlich: Die Entscheidung, Pflanzen statt Tiere zu essen, ist nicht nur das Beste, was Sie für Ihre eigene Gesundheit tun können, sondern auch für die Gesundheit des Planeten.«
Moby

Foto: www.moby.com



»Freiheit für Tiere«-Interview mit Brendan Brazier



Brendan Brazier hat die vegane Ernährung revolutioniert. Sein Geheimnis: nur natürliche Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden. Durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller.



Für seine Rolle als Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste sich Schauspieler Hugh Jackman 20 Pfund Muskeln »anfuttern«. Seiner Gesundheit zuliebe war es ihm dieses Mal wichtig, gänzlich auf Hähnchenfleisch zu verzichten. Dafür beschäftigte er sich mit veganer Ernährung - und zwar mit der Thrive-Diät des Tri-Athleten Brendan Brazier.

Freiheit für Tiere: Du hast dich bereits als Jugendlicher mit 15 Jahren für eine vegane Ernährung entschieden. Was war damals deine Motivation?

Brendan Brazier: Ich wollte alles tun, um ein so guter Athlet zu werden, wie es nur möglich ist. So probierte ich die verschiedensten Diäten und Ernährungsweisen aus. Dann versuchte ich, auf eine rein pflanzliche Ernährung umzustellen. Aber es ging mir erst nicht so gut, denn zunächst aß ich viel raffinierte und stark verarbeitete Produkte, Junk-Food. Und so begann ich, mich intensiv mit den Bausteinen einer gesunden Ernährung zu beschäftigen: Proteine, essentielle Fettsäuren, Vitamin B, Eisen, Kalzium - alles, was in meiner Ernährung noch fehlte. Ich stieg um auf hochwertige pflanzliche Lebensmittel, die das alles enthalten. Und das half wirklich. Ich hatte bessere Trainingserfolge, erholte und regenerierte mich schneller und wurde ein besserer Athlet.

Freiheit für Tiere: Während viele Frauen vegetarisch oder vegan leben bzw. generell eher weniger Fleisch essen, meinen viele Männer, sie müssten Fleisch essen, um Muskeln aufzubauen. Oder beobachtest du auch hier bereits einen Wandel?

Brendan Brazier: Ja, ich sehe einen Wandel: Viele Sportler, mit denen ich arbeite, Wettkämpfer, Hockey- und Baseball-Teams, verstehen, dass sie kein Fleisch brauchen. Oder sie essen zumindest weniger Fleisch, um sich schneller regenerieren zu können. So können sie mehr trainieren und werden bessere Sportler. Außerdem reduzieren sie Entzündungen in den Muskeln - und ohne die Entzündungen werden sie stärker und bauen Muskeln viel schneller auf. In Nordamerika vollzieht sich gerade wirklich ein Wandel.

Das Geheimnis hinter Wolverines Muskeln

Freiheit für Tiere: Hugh Jackman macht in seinem Vorwort für die deutsche Ausgabe deines Buches »Vegan in Topform« Werbung für eine vegane Ernährung nach der Thrive-Diät. Für seine Rolle Wolverine im neuen »X-Man«-Film musste er sich eine Menge Muskeln »anfuttern«. Doch statt wie früher dafür »ganze Dörfer von Hühnern« zu verschlingen, setzte er diesmal auf deine vegane Thrive-Diät. Wie kam es dazu?

Brendan Brazier: Hugh arbeitet mit einem Trainer, der ein Freund von mir ist. Er fühlte sich nicht wirklich gut, er brauchte mehr Energie. Und er wollte für den Muskelaufbau nicht mehr so viel Fleisch essen müssen, weil es ihn schwerfällig machte und träge und langsam. Und bei seinen Shows am Broadway kam er beim Tanzen leicht außer Atem.

Mein Freund, Hugh Jackmanns Trainer, gab ihm mein Buch - und er las es und es gefiel ihm wirklich. Und so kam es, dass wir zusammenarbeiteten. Er sagte, er fühlte sich besser, er kam nicht mehr so schnell außer Atem, er konnte mehr trainieren, er hatte mehr Energie, er brauchte keinen Kaffee mehr - er fühlte sich einfach besser, und so blieb er dabei.

Freiheit für Tiere: Welche Vorteile hat eine hochwertige pflanzliche Ernährung?

Brendan Brazier: Ganz sicher hast du mehr Energie! Und ziemlich wahrscheinlich einen besseren Schlaf. Und morgens brauchst du keinen Kaffee und Zucker. Vor allem erholst du dich schneller nach dem Training, was für Sportler von großer Bedeutung ist. Du hast weniger Entzündungen, du arbeitest effizienter. Und du hast keinen Heißhunger auf Zucker und stärkehaltige Produkte am späten Abend.

Und natürlich reduziert eine hochwertige pflanzliche Ernährung die Wahrscheinlichkeit für ernährungsbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

**»Es ist ziemlich klar:
Tiere zu `produzieren´, um sie essen zu können,
ist einfach nicht effizient.«**

Freiheit für Tiere: Du hast einmal gesagt, dass du dich zunächst aus gesundheitlichen Gründen vegan ernährt hast - und dann die positiven Auswirkungen der pflanzlichen Ernährung auf unsere Umwelt und unseren Planeten entdeckt hast.

Brendan Brazier: Zu Beginn ging es mir nur um den Sport. Aber je mehr ich mich mit pflanzlicher Ernährung beschäftigte, desto mehr interessierte ich mich auch für die positiven Auswirkungen auf die Umwelt. Denn die Umwelt hat wieder Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und dann letztendlich wieder auf die Leistung.

In meinem neuesten Buch »Thrive Foods« - das ist in Deutschland noch nicht erschienen, aber in den USA und Kanada - beleuchte ich den Verbrauch von Ressourcen bei der Nahrungsherstellung: den riesigen Verbrauch von Land, Wasser, fossilen Energien, die benötigt werden, um Nahrung herzustellen.

Es ist ziemlich klar: Tiere zu »produzieren«, um sie essen zu können, ist einfach nicht effizient. Denn es muss zuvor ein Vielfaches an pflanzlicher Nahrung an die Tiere verfüttert werden. Es ist eine Verschwendung von Rohstoffen, wenn man viele Kilo pflanzlicher Nahrung an die Tiere füttern muss, um 1 Kilo Fleisch zu erzeugen. Das ist doch wirklich offensichtlich. Man kann die pflanzliche Energie viel effizienter nutzen, statt Tiere zu essen.

Freiheit für Tiere: Eine rein pflanzliche Ernährung ist ja auch aktiver Tierschutz!

Brendan Brazier: Für viele Menschen ist vegane Ernährung aktiver Tierschutz. Für mich war dies nicht der Grund, vegan zu werden - ich wollte einfach ein so guter Athlet werden, wie es nur möglich ist. Ich weiß, dass viele Menschen wegen der Tiere vegan werden. Ich hatte da einen anderen Ansatz. ■

Aber den Ansatz der Tierrechtler kenne ich und ich verstehe ihn sehr wohl. Denn: Keine Tiere zu essen, ist das Beste für mich selbst, das Beste für die Tiere und ganz offensichtlich das Beste für unseren Planeten. Das ist eine Frage der Logik. Wenn man kein Fleisch isst, hat das einfach viele positive Auswirkungen.

»Ihren Hund würden die Leute nie schlachten - aber da ist wirklich kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst.«

Freiheit für Tiere: Die meisten Menschen lieben Tiere und sind überzeugt, dass ihre Haustiere - wie Hunde und Katzen - Freude und Leid empfinden, mit uns kommunizieren und Persönlichkeiten sind. Wie erklärst du dir, dass wir Unterschiede machen: einige Tiere lieben und andere Tiere essen?

Brendan Brazier: Genau. Das ist sehr merkwürdig. Und natürlich ist es eigentlich nicht zu verstehen: Die Leute haben Haustiere - Katzen und Hunde - und essen Schweine und Kühe. Und sie machen da diesen Unterschied.

Natürlich ist da in Wirklichkeit nicht dieser Unterschied: Weißt du, ein Schwein ist so intelligent wie ein Hund, und es wird geschlachtet - ihren Hund würden die Leute nie schlachten. Dagegen werden in China Hunde und Katzen gegessen. Die Leute dort essen alles, was ja eigentlich viel folgerichtiger ist. Ich denke, es ist wahr: In Wirklichkeit ist da kein Unterschied. - In China machen sie keinen Unterschied: Sie essen alles. Und du hast recht: Die Vorstellung, Hunde und Katzen zu essen, ist für uns furchtbar. Aber da ist wirklich kein Unterschied, wenn man Kühe und Schweine und Hühner isst.

Freiheit für Tiere: In diesem Sinne wünschen wir deinem Buch »Vegan in Topform« viel Erfolg!

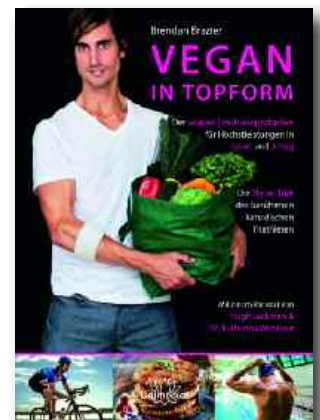
Das Interview mit Brendan Brazier führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag

Mit 100 veganen, gluten- und sojafreien Rezepten, von schnell zubereiteten Energieriegeln, Gels und Drinks über Suppen und Pizza bis zu leckeren Desserts.

Brendan Brazier:
Vegan in Topform
Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten.

352 Seiten, gebunden,
Unimedica Verlag, Okt. 2013
ISBN: 978-3-944125-16-9
Preis: 26 Euro





Der verdeckte Handel mit Haien

Ohne Haie stirbt das Meer



Sinnloser Tod: In den Netzen subventionierter Fischfangflotten verenden Unmengen an Haien als Beifang, zum Beispiel beim Fang von Thun- oder Schwertfisch. Die UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft schätzt, dass Jahr für Jahr 600.000 Tonnen Hai als unerwünschter Beifang wieder über Bord geworfen werden.

Haie leben seit etwa 450 Millionen Jahren in den Meeren - von den polaren Regionen, über die Tropen bis hin zur Tiefsee. Die ungefähr 500 Hai-Arten spielen eine herausragende Rolle für die gesunde Balance der maritimen Ökosysteme. Doch der Hai ist bedroht: Weit über hundert Millionen Haie werden jährlich getötet. Sie enden als Haifischflossensuppe und Schillerlocke, Tierfutter, Dünger oder in zweifelhaften Gesundheitspräparaten.

Die Haibestände sind durch die globale Fischerei zunehmend gefährdet: Sie sterben als Beifang durch die Netz- und Langleinenfischerei. Auf einige Arten, wie pelagische und Tiefseehaie, macht die Fischerei gezielt Jagd. Doch auch durch das Hai-Finning - dem Amputieren der Flossen - sinken die Bestände.

Mehr als die Hälfte der großen ozeanischen Hochseehaie ist inzwischen vom Aussterben bedroht. In manchen Meeresregionen sind die Haipopulationen sogar um 90 Prozent zurückgegangen. Die Folge: Durch das Fehlen der Haie kommt es zu einer ungleichen Verteilung der anderen Fischarten - mit negativen Folgen für das gesamte Ökosystem.

Shark Finning: langsamer Tod durch Amputation der Flosse

Haifischflossensuppe gilt vor allem in Asien als Spezialität. Um an diese zu kommen, werden Haie mit zuvor getöteten Delfinkadavern angelockt. An Bord der Fangschiffe werden den Haien bei lebendigem Leib die Flossen amputiert. Der Rest des Haikörpers gilt als »Abfall« und wird kurzerhand wieder ins Meer geworfen. Der schwer verletzte Hai verblutet langsam und stirbt qualvoll.

Für Haifischflossen gibt es einen riesigen Absatzmarkt: Über 60 Länder, darunter vor allem Indien und Sri Lanka, exportieren pro Jahr 3.000 Tonnen nach China und in andere asiatische Länder:

54 Prozent aller Haiflossengeschäfte werden in der EU gemacht - vor allem Spanien und Portugal sind Hauptakteure im Handel mit Haiflossen. Die Bestände von Hai-Arten, deren Flossen besonders häufig in der Suppe landen, sind dadurch schon um 80 Prozent zurückgegangen. Aus diesem Grund hat die EU Ende 2012 ein Abtrennen von Haiflossen auf offener See verboten - was aber nicht das definitive Ende des Hai-Finching bedeutet. Auch in deutschen Asia-Restaurants wird Haifischflossensuppe noch angeboten.

Haifisch unter anderem Namen im Verkauf

Auch in Deutschland wird Haifisch verkauft - aber unter anderem Namen. Der Dornhai wird als Schillerlocke, See- oder Königsaal oder Karbonarenfisch angeboten, der Heringshai als Kalbsfisch oder Seestör.

Haiknorpel als »Nahrungsergänzungsmittel«

Pulverisierter Haifischknorpel wird als »Wundermittel« gegen Arthrose, mangelnde Vitalität oder zur Potenzsteigerung angepriesen. Und das nicht nur im Internet. Sogar führende Anbieter für Naturheilmittel und natürliche Nahrungsergänzungsmittel verkaufen Haifischknorpelpulver oder verarbeiten es z.B. in »Gelenkkapseln«. Ebenso enden Haibestandteile in Anti-Faltencremes. Es gilt also, genau auf Produktnamen oder den Beipackzettel zu schauen: Haifischknorpelpulver, Chondroitinsulfat und Marines Collagen (»Aus den geheimnisvollen Tiefen des Meeres«) sind nichts anderes als Bestandteile des Haies mit zweifelhafter Wirkung.

Die Herstellung von Haifischknorpel-Kapseln, Haifischleberöl & Co. kostet unzähligen Haie das Leben: Die Haie werden getötet, der Knorpel entfernt und der Rest des Körpers als Abfall entsorgt. Jeder kann seine Macht als Konsument nutzen: indem er sich höflich empört und den Hintergrund erklärt.

Informationen: SAVE Wildlife Conservation Fund Stiftung

Kostenloser Download im Internet:

- Broschüre »Save the Oceans - Hai-End...?«
- Flyer »Save the Oceans - Haie schützen«
- Liste mit einer Übersicht über Produkte mit Haibestandteilen

www.save-wildlife.com/de/themen/save-the-oceans/ohne-haie-stirbt-das-meer

Internet: www.save-wildlife.com

Alle Bilder aus der Broschüre »Hai-End...?« - www.save-wildlife.com



Oben: »Shark Finning« - Die Haiflossen werden an Bord des Fangschiffes bei lebendigem Leib amputiert. Dann wird der Hai wieder ins Meer geworfen, wo er langsam verblutet.

Unten: Lesenswerte Informationsbroschüre der gemeinnützigen Stiftung »SAVE«

