

■ Eine besondere Tierheimat hat sich in Prühl niedergelassen....

Die „siho-ranch“ (=Simone/ Horst-Ranch) ist eine privat geführte Tierheimat die Tieren, aus schlechter Haltung oder ungewünschten, misshandelten Tieren ein neues, wunderschönes Zuhause, eine neue Heimat bietet und das bis ans Lebensende! Derzeit leben Hunde, Katzen, Schweine, Pony, Pferd, Esel, Ziegen, Kaninchen, Meer-schweinchen, Wachteln, Hühner, Enten und zwei Menschen auf der siho-ranch.

Simone und Horst peppeln die Tiere auf und bieten ihnen fortan ein schönes Leben in tiergerechter Haltung, mit Artgenossen und viel Platz. Ihr Ziel ist es, den derzeit auf dem Hof lebenden 60 Bewohnern ein den Umständen entsprechend gutes Leben zu ermöglichen. Soweit das in Gefangenschaft möglich ist. Sie sind beide Berufstätig und stemmen ihren Traum vor und nach der Arbeit und am Wochenende. Natürlich mit lieben Menschen, die sie dabei unterstützen. Schaut Euch auch die liebevoll gestaltete Seite über

die „siho ranche“ www.tierheimat-siho-ranch.com an! Dort werden fast alle Tiere persönlich vorgestellt.

Andere nennen es auch „Gnadenhof“ Das Wort gefällt den Beiden nicht so gut!

Simones Meinung:

Als sei es eine besondere Gnade von uns Menschen, Tieren das zuzugestehen, was wir Menschen als unser Recht und Privileg ansehen: „Leben in Freiheit und Würde!“ Außerdem muss man nur jemand begnadigen der Unrecht getan hat und unsere Tiere haben überhaupt nichts falsches gemacht oder verbrochen. Des halb passt das Wort „Gnadenhof“ nicht gut zu uns und wir würden uns gerne davon distanzieren. Was aber schwierig ist, denn es beschreibt einfach für die meisten Menschen unser TUN.

Simone und Horst lieben ihr Leben mit der Familie den Tieren und pflegen Tiere jetzt schon seit 10 Jahren. Sie würden kein

anderes Leben der Welt mit dem ihren eintauschen wollen. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen! Es ist sehr viel Arbeit, Urlaub außerhalb vom Hof geht gar nicht und die Kosten für Futter, Arzneimittel und Pflege sind enorm! Es erreichen uns des öfteren Spenden in Form von Geld, Baumaterial und Futter. Für Kleinigkeiten sind wir wahnsinnig dankbar und freuen uns immer wieder über die Unterstützung der tierlieben Mitmenschen, sagt Simone. Leider können wir keine Spendenquittung ausstellen, da wir eine private Tierheimat sind und Spendenquittungen nur Vereine ausstellen dürfen.

Der Lohn und der Dank von den Tieren für die oft harte Arbeit ist das plötzlich wiederkehrende Vertrauen in uns Menschen, wenn die Augen wieder leuchten und der Lebenswille wieder erwacht.

Das Motto der beiden auf der „siho-ranch“ lautet: „ein getretetes Tier verändert nicht die Welt, aber die ganze Welt verändert sich für das Tier!“

Leider können wir nicht alle Tiere retten, aber die, die in unser Leben treten, diesen können wir helfen und die Welt wieder rosa machen... so Simone und Horst.

Man kann die „siho-ranch“ auch nach telefonischer Voranmeldung besuchen und sich selbst ein Bild über die Tiere machen, jedes Tier ist freundlich gegenüber dem Menschen,

jedes Tier möchte gestreichelt werden!

Das Urvertrauen ist in den Tieren, dank Simone und Horst, wieder hergestellt.

Die Zwei und die tierische Familie sind vor gut zwei Jahren 2013 von Unterfranken nach Mittelfranken in Ihren eigenen Hof gezogen und sind immer noch am renovieren und verändern. Dies wird auch noch einige Zeit so weiter gehen. Zu dem wunderschönen Hof in Prühl gehören 5-6 Hektar Land das sie für die Tiere nutzen. Wir sind glücklich in der Gemeinde, wir wurden sehr gut aufgenommen, haben sehr nette Nachbarn und vom Bürgermeister Herr Sendner wurden wir herzlich willkommen geheißen, sagen die Beiden. Das ist nicht selbstverständlich und wir freuen uns darüber.

Seit Februar 2015 macht Simone eine Tierheilpraktiker-Ausbildung bei der Familie Leisten auf dem wunderschönen Homöopathie-Hof in Laub. So kann sie nach dem Abschluss ihre Tiere selbst versorgen und heilen. Erst mal mache ich das für uns, dann evtl. für andere, die so leben wie wir und wenig Geld für einen Tierheilpraktiker haben, so Simone.

Seit Mai 2015 ist die „siho ranch“ auch offizielle Pflegestelle der Noteselhilfe www.noteselhilfe.org.

kontakt: www.tierheimat-siho-ranch.com



■ Adventszeit: Süßes bewusst genießen

Für manche Mitmenschen ist ganz klar: Weihnachtsgebäck hat seinen Namen zurecht und sie verzehren es nur rund um die Feiertage. Viele andere hingegen versüßen sich mit Plätzchen, Stollen, Lebkuchen und weiteren Leckereien die Vorweihnachtszeit. Das Problem beim süßen Backwerk: Es enthält meist reichlich Zucker und Fett. „Daher hat AOK-Ernährungsexpertin Dorothea Willberg Tipps zusammengestellt, wie es geht, Adventsnaschereien bewusst einzuplanen und zu genießen. „Gegen etwas weihnachtliches Gebäck mit einer Tasse Kaffee oder Tee ist nichts einzuwenden“, so Willberg. Gut in die Adventszeit passen etwa

fehl, beim Naschwerk fettarme Varianten wie Magenbrot, Pfeffernüsse, Anisplätzchen und Baseler Leckerli zu bevorzugen. Willberg: „Kluge Genießer gleichen Süßes durch besonders leichte Kost bei den übrigen Mahlzeiten aus.“

Selber backen mit gesunden Zutaten

Wer selbst backt, kann die im Rezept angegebene Zucker- und Fettmenge meist verringern, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Enthält das Gebäck Trockenfrüchte, wird aufgrund der natürlichen Fruchtsüße ebenfalls weniger Zucker benötigt. Außerdem sollten Weihnachtsbäcker Teige mit geringem Fettgehalt bevorzu-

benen Fettmenge kann außerdem durch Joghurt oder Buttermilch ersetzt werden.

Noch ein Tipp: Gebäck aus Vollkornmehl enthält mehr Ballaststoffe, Vitamine und Eisen als helles Mehl und macht schneller satt. Selbst wenn im ursprünglichen Rezept „normales“ Mehl angegeben ist, lässt es sich zur Hälfte durch Vollkornmehl ersetzen. „Wer ein Rezept von Weißmehl auf Vollkorn umändern will, sollte zusätzlich Flüssigkeit zugeben, damit die Ballaststoffquellen können und das Gebäck nicht zu trocken wird“, so Willberg. Auch Haferflocken, Trockenfrüchte oder frisches, zerkleinertes Obst erhöhen den Anteil an

Obst und Nüsse als Alternative Für den „süßen Zahn“ müssen es nicht immer Plätzchen sein. Als Alternativen bieten sich auch frisches Obst oder Bratäpfel zum Naschen an. Lecker, aber auch süßer, ist Trockenobst wie Aprikosen, Feigen, Datteln oder Apfelingere. Auf einen weihnachtlichen bunten Teller gehören darüber hinaus Nüsse. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und anderen hochwertigen Inhaltsstoffen. Um davon zu profitieren, reicht wegen ihres andererseits hohen Fett- und Energiegehalts allerdings eine Handvoll Nüsse am Tag.

Weitere Ernährungstipps gibt es im Internet unter www.aok.de/