

JOHN ROBBINS

Letzter Ausweg vegan

Warum wir jetzt eine Ernährungsrevolution brauchen,
um unsere Zukunft zu bewahren

Aus dem Amerikanischen von Ulrich Magin

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Vorbemerkung des deutschen Herausgebers	7
Einführung	9

ERSTER TEIL

Allen Lebewesen mit Mitgefühl begegnen

1. Die Metamorphose eines Schweinezüchters	21
2. Eier und die Hühner, die sie legen	34
3. Glückliche Kühe? - Die gibt es nicht	39

ZWEITER TEIL

Was stopfen wir in unsere Körper hinein?

4. Gesund oder ungesund? - Die Wahrheit über Soja	51
5. Verursacht Soja Alzheimer?	81
6. Es geht nicht um die Kleidergröße, sondern um die Gesundheit! - Adipositas und Ernährung	88
7. Die Fakten über Weiderinder	95
8. Landwirtschaftsbetriebe: Fabriken für biologische Waffen?	110
9. Gier und Salmonellen - ein tödliches Duo	116
10. Kinder mit Brüsten - Probleme mit den Hormonen in unserer Milch	121
11. Sind in deinem Lieblingseis <i>Monsantos</i> künstliche Hormone? ...	125
12. Verblüffend: Bitterschokolade ist gesund!	130

DRITTER TEIL
**Industrielle Lebensmittelproduktion -
und andere schmutzige Geschäfte**

13. Das ist gar nicht süß! - Schokolade und Sklaverei im 21. Jahrhundert	137
14. Bittere Bohnen - Warum es auf Fair-Trade-Kaffee wirklich ankommt	151
15. Rosa KFC-Buckets?	155
16. Super Size Me	161
17. Lasst uns für unsere Kinder kämpfen!	165
18. Der Schwindel mit dem Vitaminwasser	170

VIERTER TEIL
Mensch sein in dieser problembeladenen Welt

19. Beziehungen sind ungeheuer wichtig	175
20. Lässt man seine Freunde einfach Junkfood essen?	180
21. Mike	184
22. Über das Leiden	188
23. Stark sein an den verletzten Stellen	192

ANHANG

Literatur- und DVD-Empfehlungen	197
Über den Autor	205