

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Prof. Dr. med. H. Rottka</b> .....	<b>8</b>
<b>Vorwort des Autors</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>11</b>
<b>Gründe gegen das Fleischessen</b> .....	<b>16</b>
<b>Auch Tiere wollen leben</b> .....	<b>16</b>
<b>Vegetarisch leben ist gesünder</b> .....	<b>24</b>
Was Fleisch so ungesund macht.....	26
Fleischkonsum als Quelle der Gewalt?.....	27
Empirische Belege .....	28
<b>Fleischlos gegen den Menschen-Hunger</b> .....	<b>31</b>
<b>Der Regenwald liebt nur Vegetarier/innen</b> .....	<b>31</b>
<b>Luft und Land sind Güllekrank</b> .....	<b>31</b>
<b>Fleischkonsum als Klimakiller</b> .....	<b>32</b>
<b>Dem Kind nicht das Töten vermitteln</b> .....	<b>32</b>
<b>Geistig klar durch Pflanzenkost</b> .....	<b>34</b>
<b>Vegetarisch leben ist Gottesdienst</b> .....	<b>36</b>
<b>Der Einstieg ins vegetarische Leben</b> .....	<b>38</b>
<b>Vom Vorsatz zur Realität</b> .....	<b>40</b>
Weg vom Fleisch - der 7-Punkte-Plan .....	42
<b>Das vegetarische Sortiment im Überblick</b> .....	<b>46</b>
Fleisch- und Fischersatzprodukte .....	48
Gemüse.....	48
Obst 48	
Milchprodukte .....	48
Eiprodukte .....	48
Getreideprodukte .....	48
Getränke.....	50
Sonstiges.....	50
<b>Fleischersatz- und Fischersatzprodukte</b> .....	<b>50</b>
Tofu 52	
Sojawürste.....	53
Bratlinge .....	54
Sojafleisch (TVP) .....	55
Seitan 56	
Brotaufschnitt.....	58
Brotpasten .....	59
Tempeh .....	60
Lopino 60	
Algen und Seetang .....	62
Erschreckend gute "Täuscher" .....	64
<b>Essenmachen nach dem Baukastenprinzip</b> .....	<b>65</b>
Foodbausteine .....	65
Zubereitungsprozesse.....	66
Anwendung.....	68
Gemüseblech nach Baukastenart.....	68

Mix-Salat nach Baukastenart.....	70
<b>Ovo-Lakto, Lakto- oder Vegan.....</b>	<b>71</b>
<b>Die höhere Schule des Essens .....</b>	<b>74</b>
<b>Essverhalten .....</b>	<b>74</b>
<b>Nahrungsauswahl .....</b>	<b>78</b>
<b>Bedarfsorientierte Ernährung.....</b>	<b>80</b>
Keine pauschalen Verabreichungen.....	80
Essen nach dem Rhythmus des eigenen Körpers.....	82
Bedarfsbeispiel: Sommer, Sonne, Strand .....	85
Bedarfsbeispiel: Eisenmangel .....	85
Schlau werden durch Selbstbeobachtung.....	87
<b>Schlank und fit ein Leben lang.....</b>	<b>89</b>
<b>Pflanzliche Nahrung als Jungbrunnen.....</b>	<b>91</b>
<b>Gemäßigte Rohkost .....</b>	<b>94</b>
Was ist Rohkost.....	94
Die Vorteile der Rohkost .....	96
Warum aber nur gemäßigte Rohkost.....	98
<b>Heiße Rohkost.....</b>	<b>100</b>
<b>Rohkostvulkane mit heißer Lava.....</b>	<b>102</b>
Der Gemüse-Berg.....	102
Die heiße Lava.....	104
<b>Darmpflege.....</b>	<b>104</b>
<b>Ernährungs-Seminar.....</b>	<b>105</b>
Lektion 1: Weg vom Fleisch .....	106
Lektion 2: Hin zur Rohkost .....	107
<b>Als Vegetarier/in in einer Fleischesserwelt .....</b>	<b>109</b>
<b>Fleischessende Lebenspartner .....</b>	<b>109</b>
<b>Fleischessende Freunde, Kollegen, Eltern, Kinder... ..</b>	<b>113</b>
<b>Auswärts essen.....</b>	<b>118</b>
Fleischrestaurants.....	118
Vegetarische Restaurants .....	118
Auf Reisen .....	120
<b>Vegetarische Ernährung in Institutionen.....</b>	<b>120</b>
Krankenhaus .....	122
Bundeswehr.....	124
Gefängnis .....	124
Kantinen .....	126
Sonstige Institutionen.....	128
<b>Vegetarisch einkaufen in Supermärkten.....</b>	<b>128</b>
No-No-Kriterien für die Nahrungswahl .....	130
Eklige Kosmetik und andere Produkte.....	134
<b>Katzen- und Hundeernährung .....</b>	<b>136</b>
<b>Diskutieren mit Fleischessern.....</b>	<b>140</b>
...Über Pflanzen .....	142
...Über Seelenlosigkeit .....	145
...Über leckere Untertanen .....	147
...Über einen fleischessenden Heiland .....	149
...Über schlechte Beispiele.....	151
...Über Traditionen .....	153

...Über Bioschlachtungen .....	155
...Über Menschenliebe .....	157
...Über Intelligenzprobleme .....	159
...Über Zuchtrechte .....	161
...Über das Recht des Stärkeren .....	163
...Über Eskimos .....	163
...Über Bewusstsein .....	166
...Über Fanatismus.....	168
<b>Methoden der Fleischwerbung.....</b>	<b>170</b>
<b>Wie viel Vegetarismus geht.....</b>	<b>172</b>
<b>Was tun für eine vegetarische Gesellschaft .....</b>	<b>174</b>
<b>Alleine oder Gemeinsam .....</b>	<b>179</b>
<b>Eine Gruppe gründen .....</b>	<b>182</b>
Bürgerinitiative.....	182
Verein 184	
<b>Was man tun kann .....</b>	<b>186</b>
Private Überzeugungsarbeit leisten.....	186
Zeitungsannoncen schalten .....	188
Leserbriefe schreiben.....	188
Protestbriefe versenden.....	190
Verbraucherverhalten anpassen.....	190
Infos verteilen .....	190
Internet nutzen.....	192
Tieren helfen.....	193
<b>Beispiele konkreter Forderungen.....</b>	<b>193</b>
Tierrechte vor Gericht einklagen.....	194
Keine Steuergelder für Fleisch .....	196
Deklaration von vegetarischen Lebensmitteln.....	196
<b>Die vegetarische Vision.....</b>	<b>199</b>
<b>Milchproduktion ohne Leid und Tod .....</b>	<b>203</b>
Milchgewinnung .....	207
Lebensbedingungen der Kühe .....	207
<b>Umschulungen und Subventionen.....</b>	<b>207</b>
<b>Die Achtung vor allen Tieren.....</b>	<b>213</b>
Tierversuche.....	213
Pelztiere .....	214
Jagen und Fischen.....	214
Zirkustiere.....	217
Zoos 217	
Papageien und Wellensittiche im Wohnzimmer .....	219
Tauben .....	219
Insekten.....	221
<b>Anhang.....</b>	<b>223</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>223</b>
<b>Versandhandel (Auswahl).....</b>	<b>234</b>
Deutschland:.....	234
Schweiz: .....	236
Österreich:.....	237
<b>Der Autor .....</b>	<b>238</b>
<b>Kultseiten- und Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>239</b>

