

Homo Carnivorus

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
Zehn Wissenschaftler, elf Meinungen – weshalb die Debatte nicht beendet ist, sondern gerade erst begonnen hat	10
1. Evolutionsgeschichte	17
1.1 Evolutionstheorie	18
1.2 Homo	20
1.2.1 Primaten und andere Säugetiere	20
1.2.2 Hominide Vorfahren	24
1.2.3 <i>Homo neanderthalensis</i> und <i>Homo sapiens</i>	36
1.2.4 Neolithische (D)Evolution?.....	46
1.2.5 Zusammenprall der Kulturen.....	57
1.2.6 Lebenserwartung	63
2. Ernährungsphysiologie	72
2.1 Wissenschaftstheorie.....	88
2.1.1 Studiendesigns.....	94
2.1.2 Statistische Auswertungen	104
2.2 Basale Ernährungsphysiologie	107
2.3 Mechanismen	108
2.3 Einzelne aktuelle Diskussionsfelder	117

2.3.1 Cholesterin	118
2.3.2 Ist rotes Fleisch gesundheitsschädlich?	149
2.3.3 In rotem Fleisch enthaltene Nährstoffe	184
2.3.4 Ballaststoffe und Mikrobiom.....	215
2.3.5 Pflanzliche Schutzmechanismen	232
2.3.6 Tierhaltung und Nährstoffgehalt	281
2.3.7 Raffinierte Kohlenhydrate und pflanzliches Öl.....	286
2.3.8 Vegane Ernährung bei Kindern und Erwachsenen.....	298
2.4 Selbstexperimente – auf dem Boden der Tatsachen bleiben	318
2.5 Das Große und Ganze – Deduktion statt Induktion?.....	323
3. Schadet Viehhaltung der Umwelt?	330
3.1 Treibhausgasemissionen	331
3.2 Wasserverbrauch.....	346
3.3 Vermehrter Futtermittelverbrauch.....	349
3.4 Was ist mit anderen Tieren?.....	353
3.5 Ist Veganismus umweltfreundlicher?.....	354
4. Ist Fleischverzehr moralisch vertretbar?	356
4.1 Die Anzahl getöteter Tiere	357
4.2 Artgerechtes Leben	368
5. Ideologien fleischfreier Ernährung	372
5.1 Neuplatonismus.....	373

5.2 Siebenten-Tages-Adventisten	376
5.3 Populärer Vegetarismus und Veganismus im 21. Jahrhundert.....	382
6. Interessenkonflikte.....	386
6.1 Ideologische und wirtschaftliche Interessenkonflikte	388
6.2 Zusammenfassung und Fazit.....	419
7. Schlusswort.....	421
Literaturverzeichnis	423