

- 7 Zu diesem Buch
- 11 **Nie war mehr Anfang  
als jetzt**
- 12 Die Wirklichkeit berühren
- 19 Wissen wagen
- 30 Ganzheitlich, vollwertig, vegan
- 45 **Eiweiß fürs Leben**
- 46 Eiweiß für den Menschen
- 54 Eiweiß von Pflanzen
- 70 Fleisch als Risikofaktor
- 88 Kein Fleisch ohne Leiden
- 108 Wurst
- 110 Milch
- 126 Pflanzenmilch
- 131 Eier
- 138 Fische und andere Wassertiere
- 148 Die Kuh, die weinte
- 153 **Verheißungsvolle  
Aussichten**
- 154 Wir brauchen Bewusstsein  
und Mitgefühl
- 156 Übergewicht ade
- 163 Der Mensch ist so alt  
wie seine Gefäße
- 167 Antioxidanzien als  
Radikalfänger
- 174 Noch mehr vom Guten
- 181 **Fette ohne Geheimnis**
- 182 Überblick und einfache Fette
- 194 Küchenpraxis: richtiger Umgang  
mit Fett
- 201 Komplexe Fette
- 209 XXL-Probleme
- 215 **Vielgestaltige  
Kohlenhydrate**
- 216 Süße Gewohnheiten
- 226 Ballaststoffe
- 234 Raffinierte Zucker
- 240 Leiden, das an Honig klebt
- 245 Süße Alternativen
- 250 Tierleidfreies Essen und grüne  
Intelligenz
- 253 **Mikronährstoffwelten**
- 254 Vitamine fürs vegane Leben
- 288 Mineralstoffreiche
- 310 Nahrungspflanzen als Medizin
- 321 **Vegane Wege  
beschreiten**
- 322 Austauschprodukte für die  
Pflanzenküche
- 326 Verstecktes Tier im Essen
- 334 Ihr Schlüssel zur veganen Welt
- 340 Schlussbemerkung
- 341 **Service**
- 341 Quellenverzeichnis, Anmerkun-  
gen und Literaturhinweise
- 356 Stichwortverzeichnis