

# INHALT

## VORWORT

Unsere Mahlzeiten: Der verborgene Schlüssel des Verstehens.....	11
Zusammenhänge herstellen.....	13
Der Aufruf zur Weiterentwicklung.....	14

## KAPITEL EINS © DIE MACHT DER NAHRUNG

Nahrung als Metapher.....	17
Heilige Festmahle.....	19
Nahrung, Leben und Tod.....	21
Die pflanzliche oder tierische Herkunft unserer Nahrung.....	23
Die Kultur der Verleugnung.....	26
Das Erbe der Grausamkeit.....	28
Die Verkümmernng der Intelligenz.....	30
Ich-Du vs. Ich-Es.....	31
Wir alle sind geheimnisvolle Wunder.....	33
Liebe ist Verstehen.....	35

## KAPITEL ZWEI © DIE WURZELN UNSERER KULTUR

Die Hirtenkultur.....	37
Das Pythagoreische Prinzip.....	45
Die vegane Revolution.....	47

## KAPITEL DREI © DIE NATUR DER INTELLIGENZ

Ein Tabu umgibt die Frage, wen wir essen.....	52
Intelligenz als Fähigkeit, Verbindungen herzustellen.....	58
Intelligenz, <i>Telos</i> und Hühner.....	60
Die Zerstörung der Intelligenz und des <i>Telos</i> .....	61
Intelligenz ist artspezifisch.....	64
Was der Mensch sät, das wird er ernten.....	68

## **KAPITEL VIER © DAS ERBE UNSERER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN**

Unser Erbe: Indoktrination von Geburt an .....	78
Von der Wichtigkeit, unser Zuhause zu verlassen.....	82
Die Macht des sozialen Drucks.....	83
Eine Untersuchung des Geschmacks .....	88
Die Verteidigung der Festung .....	94

## **KAPITEL FÜNF © DIE INTELLIGENZ MENSCHLICHER PHYSIOLOGIE**

Das Geschenk .....	96
Die Zusammensetzung der tierischen Nahrungsmittel.....	101
Fakten über Fett .....	108
Gifte .....	112
Die Fleisch- und Medizinindustrie .....	118
Der Placeboeffekt.....	120
Unser Körper, unser Freund.....	127

## **KAPITEL SECHS © JAGD UND ZUCHT DER WASSERFAUNA**

Giftige Abfälle, giftiges Fleisch.....	131
Fischzucht .....	136
Todesflotten.....	138

## **KAPITEL SIEBEN © DIE HERRSCHAFT ÜBER DAS WEIBLICHE**

Albtraum Milchprodukte .....	147
Wie man Kühe zu höherer Produktivität zwingt .....	149
Gifte in der Milch .....	152
Vier Wege in die Hölle.....	155
Was sich hinter dem Milchbart verbirgt.....	162
Eier – die Steigerung der Unterwerfung des Weiblichen .....	166
Das Netzwerk der Verbindungen .....	171
Sophia zu neuem Leben erwecken.....	173

## **KAPITEL ACHT © METAPHYSIK DER NAHRUNG**

Schwingungen essen .....	179
--------------------------	-----

Mit den Augen eines Engels.....	187
Masken und Angst .....	192
Sich in Mitgefühl üben.....	194

## **KAPITEL NEUN © DIE REDUKTIONISTISCHE WISSENSCHAFT UND RELIGION**

Die Abkömmlinge der Viehzüchterkultur .....	199
Wissenschaft und Sklaverei .....	202
Religiöser Reduktionismus .....	209
Der Mythos des Bösen .....	211

## **KAPITEL ZEHN © DAS DILEMMA DER ARBEIT**

Wer macht die schmutzige Arbeit? .....	216
Die lebendigen Wurzeln unserer Arbeit.....	229
Freud und Leid der Arbeit.....	231
Die Wiederauferstehung der Arbeit .....	233

## **KAPITEL ELF © VON DER ZERSTÖRUNG PROFITIEREN**

Die Industrialisierung der Viehzucht .....	237
Wie wir Boden, Wasser und fossile Brennstoffe verschlingen .....	239
Gifte in der Viehzucht.....	245
Die Erde und die Wirtschaft heilen .....	247
Wenn wir uns den Folgen nicht stellen, so hat dies Folgen.....	248

## **KAPITEL ZWÖLF © EINIGE ANTWORTEN AUF EINWÄNDE**

Einwände nähren.....	256
Sind Tiere vom ethischen Standpunkt unerheblich? .....	257
Der Mythos vom Menschen als Raubtier .....	259
Die Rechtfertigung durch die Wissenschaft.....	265
Die Rechtfertigung durch die Religion .....	268
Andere Einwände.....	276

## **KAPITEL DREIZEHN © ENTWICKLUNG ODER ZERFALL**

Die zwei begrenzten Sichtweisen.....	281
Die Spirale der Gewalt .....	282

Der Schatten.....	283
Über Mittel und Zwecke .....	287
Der intuitive Imperativ.....	289
Traditionen der Intuition und des Mitgefühls .....	291
Ein Beispiel: Samadhi und Shojin .....	294
Bietet der Schamanismus eine Antwort? .....	297
Der vegane Imperativ.....	300
Die falsche emotionale Erziehung von Jungen .....	301
Die Geburt des postrationalen Bewusstseins .....	304

## **KAPITEL VIERZEHN © REISE DER VERWANDLUNG**

Das Juwelennetz unserer Lebenswege .....	309
Saaten der Inspiration .....	312
Der Biomilchhof von <i>Camp Challenge</i> .....	317
Saaten des Verstehens .....	320
Das Zuhause verlassen .....	322
Saaten der Gemeinschaft .....	328
Der SonggwangSa-Tempel .....	332
Die Kraft der Gemeinschaft.....	335

## **KAPITEL FÜNFZEHN © DIE REVOLUTION LEBEN**

Das Hologramm.....	339
Opfer, Täter und Zuschauer .....	343
Unsere Verbindung zu Tieren .....	346
Verlust und Wiedergewinnung des gesunden Menschenverstands .....	350
Eingehendere Erforschung und Diskussion der Auswirkungen.....	352
Privileg und Sklaverei .....	358
Die letzten Tage, in denen wir Tiere essen .....	360
Der Film des Lebens auf der Erde .....	362
Die Botschaft des Wapiti-Hirschs.....	365
Vom überholten Exklusivismus zum Konzept des „Wir alle“.....	367
Anmerkungen .....	370
Index .....	385
Quellen .....	393
Bibliographie.....	398