

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung und Hinweise zum Lesen	5
2 Veganismus – Was ist das?	9
2.1 Definition Veganismus	9
2.2 Gründe für ein veganes Leben	10
2.2.1 Ethik und Rechte für Tiere	11
2.2.2 Unsere Gesundheit	23
2.2.3 Zukunft unserer Erde	43
2.2.4 Soziale Gerechtigkeit	51
2.2.5 Spiritualität und innerer Frieden	52
2.2.6 Kreativität und Genuss	55
2.3 Der Veganismus und andere Ideologien?	59
2.3.1 Der Speziesismus	61
2.3.2 Der Karnismus	63
3 Mechanismen der Manipulation	69
3.1 Nutzung von Sprache und Kategorie	69
3.2 Die Idylle des Bauernhofs	72
3.3 Werbung und andere visuelle Einflüsse	74
3.4 Die Rolle tierlicher Produkte in der Gesellschaft	77
3.5 Es war doch schon immer so – oder?	78
4 Traumatisierung durch Ernährung?	85
4.1 Was ist ein (Ernährungs-)Trauma?	86
4.2 Reaktionen und Abwehrmechanismen	93
4.3 Sequenzielle Traumatisierung und Teufelskreis	96
4.4 Ausbeutung, Gewalt, Tod und Wahnsinn	101

5 Die Aufgaben einer Pädagogik des Mitgefühls	105
5.1 (Ernährungs-)Erziehung	105
5.2 (Ernährungs-)Bildung	116
5.3 Wie funktioniert das Lernen (nicht)?	124
5.3.1 Pädagogik der emotionalen Überwältigung	126
5.3.2 Vermittlung von Fakten	129
5.3.3 Wirkliche Veränderung des Ernährungsverhaltens	131
6 Schlussgedanken und Ausblick	137
6.1 Grenzen des veganen Lebensstils	138
6.2 Die Krone der Schöpfung	139
6.3 Gibt es eine Zukunft?	141
7 Quellen- und Literaturverzeichnis	145
8 Über den Autor	155