

# Inhalt

<b>Teil 1 – Der Stand der Dinge</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Oberarzt Dr. Herrmann</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Das leise Sterben</b> . . . . .	<b>16</b>
Die Heimtücke leiser Prozesse . . . . .	18
<b>Unser Krankheitsverständnis</b> . . . . .	<b>20</b>
<b>Die neuen »Epidemien«</b> . . . . .	<b>21</b>
Slow Motion Disaster . . . . .	22
Der langsame Verlust der Fruchtbarkeit . . . . .	29
<b>Ein nicht mehr zeitgemäßes medizinisches Paradigma –     <i>Oder wieso chronische Krankheiten durch konventionelle Methoden der     Schulmedizin nicht geheilt werden können</i></b> . . . . .	<b>31</b>
<b>Über die Schwierigkeit der Ursachenforschung</b> . . . . .	<b>34</b>
Genetik und Umwelt . . . . .	35
<b>Unsere Nahrung: Du bist, was du isst</b> . . . . .	<b>37</b>
Eine Kalorie ist eine Kalorie? . . . . .	40
Das leise Sterben unserer Ernährungs- und Kochkultur . . . . .	44
Fast Food . . . . .	46
Woher unsere Nahrung kommt . . . . .	48
Woraus sich unsere Nahrung zusammensetzt . . . . .	49
Ernähre ich mich gesund? . . . . .	52
Das Pyramidenspiel . . . . .	53
Es kann nicht billig genug sein . . . . .	55
»Faktencheck Zucker« . . . . .	56
Die dunklen Machenschaften der Zuckerindustrie . . . . .	62
Von Rübenbauern, »Pflanzenschutz« und »Unkrautregulierung« . . . . .	64
<b>Landwirtschaft heute</b> . . . . .	<b>68</b>
Das leise Sterben der Bauern . . . . .	68
Bauernsterben 2.0 . . . . .	72
Bodenverdichtung . . . . .	74
Pflug . . . . .	74
Perversion im Ackerbau . . . . .	75
<b>Die Sackgasse der industriellen Landwirtschaft</b> . . . . .	<b>77</b>
Pacht . . . . .	77
Tödliche Ernte: die Mythen der Agrarindustrie . . . . .	78
Mythos Nr. 1: Nur industrielle Landwirtschaft kann die Welt ernähren . . . . .	79
Land Grabbing . . . . .	80

Mythos Nr. 2: Industriell hergestellte Nahrungsmittel sind sicher, gesund und nahrhaft	81
Mythos Nr. 3: Industriell hergestellte Nahrung ist billiger als regionale Bioprodukte	81
Mythos Nr. 4: Industrielle Landwirtschaft ist effizient	81
Mythos Nr. 5: Industrielle Nahrungsmittel führen zu größerer Auswahl und Vielfalt	82
Mythos Nr. 6: Industrielle Landwirtschaft schützt die Natur und die Wildtiere	83
Mythos Nr. 7: Biotechnologische Innovationen werden in Zukunft die Probleme der industriellen Landwirtschaft lösen	83
Vom Winde verweht ...	85
Black Sunday	87
Schlecht beraten? Die undurchsichtige Rolle der eigenen Interessenvertretungen	88
»Wachstum ist das einzig Wahre«	88
Industrielle Tierzucht	90
Schweinezucht heute: schneller, billiger, rücksichtsloser	91
Was ist eigentlich im Schweinemastfutter enthalten?	92
Milch	93
Das Gülle-Problem	96
Die Perversion der Biozertifizierung	97
Der Verlust der Unschuld im Biolandbau	98
Die knappe Ressource Wasser	99
Pestizide: Gift auf dem Acker	100
Gehirnwäsche?	102
Unbedenklich?	103
Dünger	104
Wie die Industrie die Wissenschaft manipuliert	105
EFSA und BfR	107
International Life Sciences Institute	107
Kirschen pflücken	108
Zielstrebig	110
Lobbying: die Allmacht der Konzerne	112
Das Problem der Subventionen	114
»Greening« und wieder einmal der Hunger der Welt	115
Essensvernichtung	116
Plastikmüll	118
Klimawandel: schlichte Erwärmung oder Apokalypse?	119
Energiehunger	120
Bringt der CO <sub>2</sub> -Anstieg höhere Ernten?	121
Die Kunst des professionellen Zweifelsäens	122
Veganer retten die Welt?	123
Gaias Fieber	124
<b>Verlust der Artenvielfalt: das leise Sterben</b>	<b>125</b>
Das große Insektensterben hat längst begonnen	126
Vogelsterben	128
Der Zustand der Ökosysteme zum Jahrtausendwechsel	130
Warum ist der Biodiversitätsverlust ein Problem?	131
<b>Entwicklung der Weltbevölkerung</b>	<b>133</b>
Überbevölkerung?	134
Fruchtbarer Boden für alle?	135
<b>Kollaps?</b>	<b>137</b>
Gefangen in der Falle des Kurzzeitdenkens	138
Das Problem gradueller Prozesse und des »neuen Normal«	138

## Teil 2 – Die unsichtbaren Zusammenhänge . . . 143

<b>Evolution und die Einheit des Lebens</b> . . . . .	145
Vielfalt . . . . .	145
Prokaryoten: Beginn des Lebens . . . . .	145
Die ersten Eukaryoten . . . . .	147
Ein gemeinsamer Vorfahre . . . . .	148
Die Einheit des Lebens . . . . .	149
Die universellen Prinzipien der Evolution . . . . .	150
Menschwerdung . . . . .	151
Mensch aus Erde . . . . .	152
<b>Garten Eden</b> . . . . .	153
Jenseits von Eden: die Ursprünge der Landwirtschaft . . . . .	153
Beginn des Ackerbaus: der Sündenfall? . . . . .	154
Die ersten Nutztiere . . . . .	156
Landwirtschaft als Folge von »Selektion« . . . . .	156
Feindseligkeiten: als Kain den Abel erschlug . . . . .	158
In Generationen gedacht . . . . .	159
<b>Der größte Fehler in der Geschichte der Menschheit?</b> . . . . .	161
Gesundheit und frühe Landwirtschaft . . . . .	162
Weizen . . . . .	165
Kein Weg zurück . . . . .	166
Die Menschheit in 24 Stunden . . . . .	168
<b>Die alte Kraft des Bodens – Fundament des Lebens</b> . . . . .	169
Das Edaphon: die Erde lebt . . . . .	170
Der Unterschied zwischen Erde und Rohboden . . . . .	171
Das Mikrobiom des Bodens . . . . .	172
Bakterien . . . . .	173
Archaea . . . . .	176
Pilze . . . . .	177
Mykorrhiza . . . . .	178
Rhizosphäre: die unsichtbare Welt der Wurzeln . . . . .	180
Protozoa . . . . .	181
Fadenwürmer (Nematoden) . . . . .	182
Darwins Würmer . . . . .	182
Ein Elefant pro Hektar . . . . .	183
Arthropoden . . . . .	185
Wirbeltiere . . . . .	186
<b>Mikrobiom: die heimliche Kraft hinter <i>allem</i> Leben?</b> . . . . .	188
Glyphosat und Honigbienen . . . . .	188
Chronischer Botulismus bei Rindern . . . . .	189
<b>Fleisch aus Gras</b> . . . . .	192
Verursacht Fleischkonsum Krebs? . . . . .	195
Pauschalverurteilung? . . . . .	197
<b>Unser innerer Garten: das Darm-Mikrobiom</b> . . . . .	199
Holobiont: vom »Ich« zum »Wir« . . . . .	200
Medizinische Bedeutung . . . . .	201
Von Geburt an, ein Leben lang . . . . .	203

Mit Speck fängt man Mäuse ...	204
Mikrobiom und das »Bauchhirn«	205
Was macht ein »gesundes« Mikrobiom aus?	206
Wer bin ich und wenn ja, wie viele?	207
Leben im Anthropozän	208
<b>Dünger: das Dilemma der Landwirtschaft</b>	<b>210</b>
Mineraldünger	211
Stickstoff	212
Phosphor	213
Kalium	215
Die tödliche NPK-Spirale	216
<b>Pestizide: Gifte gegen das Leben</b>	<b>218</b>
Pestizide und ihre Wirkung	219
Grenzwerte und die viel gepriesene Verbrauchersicherheit	221
Pestizide und der Holobiont	223
»Keine Wirkung auf den Menschen«	224
<b>Der kranke Holobiont</b>	<b>228</b>
»Leaky Gut«	231
Chronisches Feuer	232
Emulgatoren	233
Künstliche Süßstoffe	233
Getreide und Gesundheit	234
Gluten und Zöliakie	235
Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität	237
Unfruchtbarkeit, Pestizide und »Endokrine Disruptoren«	239
Die bedeutende Rolle der Epigenetik	242
Fazit: Ernährung und unmittelbare Umwelt stehen im Mittelpunkt der Epidemie chronischer Krankheiten	243
Welche Rolle spielen die Kohlenhydrate tatsächlich?	245
Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat	245
Brot früher und heute	247
<b>Komplexe Pathogenese: Warum wir krank werden</b>	<b>250</b>
1. Schädigung und Abnahme des Mikrobioms	250
2. Langzeitwirkung durch endokrine Disruptoren und andere Umweltchemikalien	251
3. Metabolische Störungen durch eine auf wenigen simplen Kohlenhydraten beruhende Ernährung	251
4. Zerstörung von Ökosystemen	251
5. Entfremdung von der Natur und imperiale Lebensweise	252
Das tödliche Mantra des stetigen Wachstums	253
<b>Teil 3 – Eine stille Revolution</b>	<b>261</b>
<b>Der Wert des Wertlosen</b>	<b>263</b>
Wie kann es weitergehen?	263
<b>Neue Sichtweisen – Die Natur als Vorbild</b>	<b>267</b>
Nachhaltigkeit	267
Maßnahmen für gesunde Ackerböden nach dem Vorbild der Natur	268
Permanente Bodenbedeckung	269

Reduzierte Bodenbearbeitung . . . . .	270
Stabilität durch Vielfalt – Fruchtwechselwirtschaft, Mischkulturen und Zwischenfrüchte . . . . .	271
Humusaufbau . . . . .	272
Gülle, Festmist oder Kompost? . . . . .	273
<b>Feeding the World: Auch mit ökologischem Landbau?</b> . . . . .	<b>276</b>
Die Grüne Revolution Kubas . . . . .	277
Organische Landwirtschaft für eine Welt im Jahr 2050? . . . . .	280
<b>Nahrungsmittel: nicht nur »wie«, sondern auch »was« ist entscheidend</b> . . . . .	<b>281</b>
Von der Agrikultur zur Hortikultur . . . . .	282
Nahrung für das innere Ökosystem . . . . .	284
Leguminosen und Pseudogetreide . . . . .	285
Prebiotika ernähren unser Mikrobiom . . . . .	286
Probiotika: hilfreiche Bakterien . . . . .	287
Hygiene oder Dreck? . . . . .	288
<b>Regenerative Landwirtschaft im Zeitalter des Klimawandels</b> . . . . .	<b>290</b>
Kohlenstoff: gut oder böse? . . . . .	290
<i>Carbon Farming</i> : aus der Atmosphäre in den Boden . . . . .	291
Holistisches Management . . . . .	293
Agroforst-Systeme: mehr Ertrag und Klimaschutz . . . . .	294
Waldweiden . . . . .	295
Biochar und Terra Preta . . . . .	296
Komposttee für das Mikrobiom . . . . .	298
Biopestizide . . . . .	299
<b>Die neuen Helden der Landwirtschaft</b> . . . . .	<b>300</b>
Sir Albert Howard . . . . .	301
Jerome Rodale und das Rodale Institut . . . . .	301
FiBL und der DOK-Versuch . . . . .	303
Eliot Coleman: »To small to fail« . . . . .	304
Bill Mollison: Vater der Permakultur . . . . .	305
Perrine und Charles Hervé-Gruyer . . . . .	306
Biointensive Mikrolandwirtschaft . . . . .	307
Sepp Braun, der Regenwurmbauer . . . . .	309
Sekem Farm Projekt: Biolebensmittel aus der Wüste . . . . .	310
Ökoregion Kaindorf: das österreichische Vorzeigeprojekt . . . . .	311
<b>Leben in einer Postwachstumsökonomie</b> . . . . .	<b>313</b>
Community supported agriculture . . . . .	314
<b>Was Sie sofort für Ihre Gesundheit tun können</b> . . . . .	<b>316</b>
<b>Neue Hoffnung: Die Erklärung von Wien</b> . . . . .	<b>321</b>
<b>Noch einmal Dr. Herrmann</b> . . . . .	<b>324</b>
<b>Die stille Revolution</b> . . . . .	<b>326</b>
Warum das Warten auf die Politik nur wenig bringt . . . . .	326
<b>Epilog</b> . . . . .	<b>331</b>
<b>Danksagung</b> . . . . .	<b>335</b>