

ESS INSTINKT

Warum wilde Tiere wissen,
was sie essen müssen,
und was wir von ihnen
lernen können

David Raubenheimer
Stephen J. Simpson

riva

© 2020 des Titels »Essinstinkt« (978-3-7423-0832-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Einführung | 9 |
| KAPITEL 1 – Der Tag der Heuschrecken | 15 |
| KAPITEL 2 – Kalorien und Nährstoffe | 23 |
| KAPITEL 3 – Ernährung in Bildern | 29 |
| KAPITEL 4 – Tanz der Appetite | 35 |
| KAPITEL 5 – Die Suche nach den Ausnahmen von der Regel | 45 |
| KAPITEL 6 – Der Eiweißeffekt | 61 |
| KAPITEL 7 – Warum nicht einfach mehr Eiweiß essen? | 71 |
| KAPITEL 8 – Nährstoffe in Bildern | 85 |
| KAPITEL 9 – Nahrungsumgebungen | 101 |
| KAPITEL 10 – Die Veränderung der Nahrungsumgebungen | 121 |
| KAPITEL 11 – Moderne Nahrungsumgebungen..... | 143 |
| KAPITEL 12 – Ein einmaliger Appetit | 163 |
| KAPITEL 13 – Die Verschiebung des Eiweißziels | 177 |
| KAPITEL 14 – Die Umsetzung der Lehren in die Praxis..... | 187 |
| Mehr über Nährstoffe..... | 211 |
| Danksagung..... | 221 |
| Quellenangaben..... | 222 |
| Stichwortverzeichnis..... | 232 |