

Inhalt

Vorwort	9
1 Einleitung	15
Woran sind Menschen angepasst?	
 Teil I Von Affen und Menschen	
2 Aufrecht gehende Affen	41
Wie wir zu Zweibeinern wurden	
3 Der Mensch ist, was er isst	70
Wie uns die Australopithecinen von den Früchten entwöhnten	
4 Die ersten Jäger und Sammler	94
Wie sich in der Gattung der Menschen ein nahezu moderner Körper entwickelte	
5 Energie in der Eiszeit	127
Wie sich unser großes Gehirn zusammen mit einem großen, fetten, langsam wachsenden Körper entwickelte	
6 Eine sehr kultivierte Spezies	
Wie die Jetztmenschen mit Grips und Muskeln die Welt besiedelten	166

Teil II Landwirtschaft und die industrielle Revolution

7 Fortschritt, Fehlanpassung und Dysevolution

Die guten und schlechten Konsequenzen eines
steinzeitlichen Körpers in einer post-steinzeitlichen Welt 203

8 Ein verlorenes Paradies?

Tugend und Torheit des Bauernlebens 232

9 Moderne Zeiten, moderner Körper

Das Paradox: Gesundheit der Menschen im Industriezeitalter 266

Teil III Gegenwart und Zukunft

10 Das ewige Zuviel: ein Teufelskreis

Warum zu viel Energie krank machen kann 315

11 Nichtgebrauch

Warum wir verlieren, was wir nicht nutzen 367

12 Die versteckten Gefahren von Neuerungen und Annehmlichkeiten

Warum alltägliche Innovationen uns schaden können 397

13 Überleben des Fitteren

Kann die Logik der Evolution zum Nährboden für
eine bessere Zukunft des menschlichen Körpers werden? 432

Danksagung 459

Anmerkungen 461

Register 533