

INHALT

VORWORT	10
DIE AUTORIN	14
REZENSIONEN	16
MEINE ERFAHRUNGEN	18
KAPITEL 1 – SCHNELL WAS ESSEN! KENNST DU DAS?	20
1.1 Wann hast du das letzte Mal ...?	22
1.2 Blick über den Tellerrand	24
1.3 Die Entstehung der Supermärkte	25
1.3.1 Vom Markthandel zum Supermarkt.....	25
1.3.2 Hoch verarbeitete Lebensmittel in der heutigen Zeit.....	30
1.4 Unsere Lebensmittel	32
1.4.1 Lebensmittelsicherheit.....	32
1.4.1.1 Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser	33
1.4.1.2 Beispiel Glyphosat.....	34
1.4.1.3 Beispiel Titandioxid E171	36
1.4.1.4 Beispiel Siliziumdioxid E551	37
1.4.1.5 Beispiel Aspartam E951	38
1.4.1.6 Beispiel Zitronensäure E330.....	39
1.4.1.7 Äpfel „gespritzt“ nur 2,99 Euro.....	43
1.4.1.8 Referenzwert für Zucker	43
1.4.1.9 Vertrauensgüter.....	47
1.4.2 Lebensmittelskandale und -rückrufe	48

1.4.2.1 Rückstände und Belastungen	48
1.4.2.2 Lebensmittelrückrufe.....	50
1.4.3 Bedenkliche Belastungen in Nahrungsmitteln.....	52
1.4.4 Lebensmittelbetrug	53
1.4.5 Marketing und Verpackung.....	54
1.5 Die Folgen unserer Ernährung.....	59

KAPITEL 2 – DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG! GIBT ES DIE? 60

2.1 Profisportler weltweit und ihre Ernährung.....	62
2.2 Gesund mit 100 Jahren?.....	64
2.2.1 Pflanzenbasiert, vegetarisch, vegan?	65
2.2.2 Paleo, Keto, Clean oder Raw?	67
2.2.3 Ernährungsempfehlungen bei uns und weltweit.....	69
2.2.3.1 Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung	69
2.2.3.2 Balanced Food Choice Index	71
2.3 Planetary Health Diet – Essen für die Umwelt	73
2.3.1 Und alle so: Satt?	75
2.3.2 Future Food – die Lösung für alle Probleme?.....	76
2.3.2.1 Grünzeug aus dem Meer.....	79
2.4 Deine Ernährung.....	81
2.4.1 Rote Beete statt Rote-Beete-Pulver	82
2.4.2 Lebensmittel versus Nahrungsmittel	83
2.4.3 Essen versus Ernährung.....	85
2.4.4 Gesundheit – was ist das eigentlich?.....	85

2.5 Viele Verordnungen, wenig Ordnung	86
2.5.1 Novel Food	86
2.5.2 Deutsches Lebensmittelbuch.....	90
2.5.2.1 Leitsätze für Brot und Kleingebäck	90
2.5.2.2 Leitsätze für Feinkostsalate	91
2.5.2.3 Produktinnovationen und volle Regale	91
Exkurs: Obst und Gemüse.....	92
2.5.3 Zutaten und Zusatzstoffe.....	94
2.5.3.1 Die Zutatenliste	94
2.5.3.2 Zusatzstoffe – Aromen, Farbstoffe, E-Nummern	95
2.5.4 Werbung und ihre Tricks	103
2.5.5 Versprechen von gesund bis grün.....	105
2.5.5.1 Vorne hui, hinten pfui.....	105
2.6 Nutri-Score – gut gemeinte Hilfestellungen	108
2.6.1 Sonderfälle Käse und Öle.....	110
2.6.2 Einige Vorteile, aber auch viele Nachteile	110
2.6.3 Gesunde Pizza und Trinkmahlzeiten?	111

KAPITEL 3 – UNSER ESSEN: ENERGIELIEFERANT UND GEMEINSCHAFTSGUT..... 114

3.1 Kohlenhydrate – die Qual der Wahl	120
3.1.1 Kohlenhydrate und ihre Rollen.....	120
3.1.1.1 Wirkung auf unseren Blutzuckerspiegel.....	122
3.1.1.2 Kurze Zucker, lange Zucker	122

3.1.2 Kohlenhydrate – wie viele am Tag?	123
3.1.2.1 Vollwertnahrung/Empfehlung der DGE.....	124
3.1.2.2 Paleonahrung weltweit.....	124
3.1.2.3 Iss, was du bist	125
3.1.3 Zucker – vom Wurzelgemüse zur süßen Sünde	127
3.1.3.1 Zuckerrohr und Zuckerrüben	127
3.1.3.2 Zucker in Nahrungsmitteln – natürlich oder zugesetzt?	129
3.1.3.3 Zucker und seine 70 Namen	130
3.1.3.4 Wie viel Zucker ist okay?	131
3.1.3.5 Neue Empfehlungen für Zucker gefällig?	133
3.1.3.6 Süßungsmittel der anderen Art.....	133
3.1.3.7 Unsichtbare Gefahren?	136
3.2 Proteine – unverzichtbare Kraftpakete	137
3.2.1 Unser Proteinbedarf.....	137
3.2.2 Mythen rund um Proteine	138
3.2.3 High Protein – der trügerische Trend	139
Exkurs Gluten.....	143
Exkurs Milch und Pflanzendrinks.....	144
Exkurs Fischkonsum	146
3.3 Fette und Öle.....	149
3.3.1 Backen und braten	149
3.3.2 Fetthaltige Lebensmittel	150
3.3.3 Der Omega-3-Hype	151

3.4 Mikronährstoffe	152
3.4.1 Vitamine	153
3.4.2 Mineralstoffe.....	153
3.4.3 Sekundäre Pflanzenstoffe	154
3.4.4 Nahrungsergänzungsmittel kurz NEMs	154

KAPITEL 4 – MIT NEUEN ESSGEWOHNHEITEN ZU MEHR LEISTUNGSFÄHIGKEIT 158

4.1 Deine Gewohnheiten, deine Umstellung, dein Coaching.....	160
4.2 Dein Reset	161
4.3 Gewohnheiten erkennen, durchbrechen und ersetzen.....	161
4.4 Wie funktioniert ein Reset?	162
4.5 Deine Vorbereitung	164
4.6 Deine 12 Aufgaben	174
4.7 Dein Online-Coaching.....	203

KAPITEL 5 – REZEPTE 204

Is(s) das früh! Rezepte für dein Frühstück	208
Is(s) mal Mittag! Rezepte für deine Pause.....	217
Is(s) Abend jetzt! Rezepte für deinen Feierabend.....	228

AUSBLICK..... 240

ANHANG 242

1 Danksagungen.....	242
2 Quellenverzeichnis	244
3 Bildnachweis	272