

INHALT

| | |
|----------------------|-----------|
| VORWORT | 14 |
|----------------------|-----------|

TEIL I EINFALLSTOR PSEUDOWISSENSCHAFT

| | |
|--|-----------|
| 1 DER OSTER-KIEBITZ..... | 20 |
| Zeit zum Nachdenken | 20 |
| Es gibt keinen Oster-Kiebitz. | 22 |
| Der seltsame Kult um glutenfreies Essen. | 25 |
| Darf ich vorstellen: Jamie. | 26 |
| Das instinktive Gehirn | 28 |
| Wie man Kiebitze jagt. | 32 |
| 2 DETOX-DIÄTEN | 34 |
| Der Kreislauf des Unsinns | 36 |
| Der Mythos der Giftigkeit des modernen Lebens | 37 |
| »Du bist nichts als ein fauliges Gefäß voller böser Gifte« ... | 39 |
| Eine frei erfundene Heilmethode | 41 |
| Was ist da los? | 43 |
| Die große Frage | 46 |
| 3 BASISCHE ERNÄHRUNG | 48 |
| Das Rätsel des Gesundheitsblogger-Schemas | 49 |
| Warum pinkelt Elle Macpherson auf einen Papierstreifen? .. | 51 |
| Was also ist basische Ernährung? | 52 |
| Warum die basische Ernährung solch ein Schwachsinn ist ... | 54 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 4 | REGRESSION ZUR MITTE..... | 63 |
| | Das Problem mit Tommy..... | 63 |
| | Regression zur Mitte..... | 65 |
| | Regression zur Mitte im Sport..... | 66 |
| | Regression zur Mitte und der Aufstieg der Gesundheitsblogger | 67 |
| | Aber warum glänzen sie alle so?..... | 71 |
| | Und so verbreitet sich das Ganze | 71 |
| | Sind alle Ernährungs- und Gesundheitsratschläge falsch? ... | 72 |

TEIL II WENN WISSENSCHAFT SCHIEFGEHT

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | KOKOSÖL | 76 |
| | Das unglaublichste Superfood von allen..... | 77 |
| | Die merkwürdige Chemie von Kokosnüssen | 80 |
| | Raffiniert, gehärtet oder kalt gepresst?..... | 82 |
| | Mythos 1: Kokosöl kann Krankheiten heilen..... | 83 |
| | Mythos 2: Das Abnehmwunder..... | 86 |
| | Also, wozu ist Kokosöl außerdem nicht in der Lage?..... | 88 |
| | Warum Kokosöl? | 90 |
| 6 | ZUCKER..... | 93 |
| | Eine klebrige Angelegenheit..... | 95 |
| | Die süße Verschwörung..... | 97 |
| | Der Beweis kippt..... | 99 |
| | Zuckerguss für die Wahrheit?..... | 102 |
| | Der bittere Einsatz von Sprache | 105 |
| | Die bitterste Ironie | 108 |
| 7 | PALEO..... | 111 |
| | Die Paleo-Diät | 113 |
| | Gekauft. Wie kann ich mich nach Paleo ernähren? | 115 |

| | |
|--|------------|
| Leidenschaften um Paleo | 117 |
| Das Problem mit Paleo | 118 |
| Warum ist die Paleo-Diät so populär geworden? | 121 |
| Das Low-Carb-Rätsel. | 122 |
| 8 ANTIOXIDANTIEN | 129 |
| Helden und Opfer | 129 |
| Darf ich vorstellen: Der Wissenschafts-Columbo | 131 |
| Paltrow-Wissenschaft | 133 |
| Der Wissenschafts-Columbo und die Antioxidantien | 135 |
| Was jetzt? | 138 |
| Das Ausmaß unserer Ignoranz | 139 |
| Die Paltrow-Wissenschaft lebt | 140 |
| 9 DAS ERINNERNDE SELBST | 143 |
| Der wütende Koch ruiniert mal wieder den ganzen Abend .. | 143 |
| Die Macht der Überzeugung | 145 |
| Britt Marie Hermes | 146 |
| Vom erinnernden Selbst ausgetrickst? | 149 |

TEIL III DER URSPRUNG DES AUSBRUCHS

| | |
|--|------------|
| 10 DIE EVOLUTION VON MYTHEN | 154 |
| Ideen, die hängen bleiben | 157 |
| Die Evolution von Überzeugungen | 161 |
| Der Kampf | 163 |
| Das betrügerische Vermächtnis des Angry Chefs | 164 |
| 11 DIE MACHT DES URALTEN WISSENS | 166 |
| Traditionelle Philosophien zu kulinarischer Gesundheit ... | 167 |
| Ayurveda | 168 |
| Traditionelle Chinesische Medizin | 170 |

| | |
|---|------------|
| Warum nutzt überhaupt noch jemand diese Methode? | 171 |
| Macht das alles überhaupt etwas aus? | 173 |
| Was können sie uns lehren? | 174 |
| 12 EINE GESCHICHTE DER QUACKSALBEREI | 176 |
| Die Signaturenlehre | 176 |
| Die Quacksalberei in England und der Vegetarismus | 178 |
| Viktorianer, die Experten für Quacksalberei | 182 |
| Der General, der die Scharlatane bekämpfte | 185 |
| Aus der Geschichte lernen | 186 |
| 13 DAS GENIE DES WISSENSCHAFTS-COLUMBOS | 188 |
| Den Weg zur Wahrheit erstreiten | 189 |
| Wenn Wissenschaft schiefgeht | 192 |
| Wem können wir also die Schuld zuschieben? | 193 |
| Das Problem mit dem Essen | 195 |
| Zuckerwasser schafft es in die Schlagzeilen | 199 |

TEIL IV DAS DUNKLE HERZ

| | |
|---|------------|
| 14 RELATIVES RISIKO | 208 |
| Angst, Empörung und Risiko | 208 |
| Relatives und absolutes Risiko | 212 |
| Yeah! Speck ist gut | 214 |
| Warum wird das so gemacht? | 216 |
| Die Risiken von Speck | 217 |
| Riskante Aussichten | 218 |
| 15 CLEAN EATING | 223 |
| Eine Anleitung, um die unaufhaltsame mehrköpfige Gesundheitshydra zu bekämpfen | 223 |
| Die Quelle des Ausbruchs | 224 |

| | |
|--|------------|
| Tosca Reno..... | 225 |
| Die Schlüssel zum Erfolg..... | 227 |
| Bist du, was du isst? | 228 |
| Das große schmutzige Geheimnis..... | 230 |
| Der Kult des Obskuren | 232 |
| 16 ESSSTÖRUNGEN | 235 |
| Ein verborgenes Übel | 236 |
| Die treibenden Kräfte bei Essstörungen | 239 |
| Diäten und Essstörungen – gibt es eine Verbindung? | 242 |
| Unsere Besessenheit vom Gewicht | 245 |
| Essen als Genuss | 249 |
| 17 DIE GAPS-DIÄT | 251 |
| Natasha Campbell-McBride | 255 |
| Seltsame Überzeugungen und gefährliche Einschränkungen..... | 257 |
| Der Kaninchenbau der GAPS-Diät | 261 |
| Die Wirklichkeit | 264 |
| Behandlungsfehler | 266 |
| 18 KREBS | 268 |
| Ein Allheilmittel? | 269 |
| Ein deformiertes Bild unseres früheren Selbst | 272 |
| Die Ursache | 273 |
| Die Versuchung der universellen Heilmethode | 274 |
| Die Gerson-Therapie | 275 |
| Die makrobiotische Ernährung..... | 277 |
| Die Kelley-Therapie..... | 279 |
| Moderne Krebs-Mythen | 280 |
| Der Schmerz falscher Hoffnung | 285 |
| Die wahren Kosten der falschen Glaubenssätze | 289 |

TEIL V DER GEGENSCHLAG

| | |
|---|------------|
| 19 FERTIGGERICHTE..... | 292 |
| Das Problem mit den Regeln..... | 294 |
| Industriell verarbeitete Nahrungsmittel..... | 296 |
| Die merkwürdige Allianz..... | 302 |
| Nutzlose Ratschläge..... | 304 |
| 20 WISSENSCHAFT UND WAHRHEIT..... | 308 |
| Wenn der Wissenschaft etwas gelingt..... | 309 |
| Die Wichtigkeit des Scheiterns..... | 312 |
| Expertenschelte..... | 313 |
| Die Schönheit unserer Ignoranz..... | 315 |
| 21 DER KAMPF GEGEN DIE PSEUDOWISSENSCHAFT..... | 318 |
| Der Kampf gegen Pseudowissenschaft – eine Entschuldigung..... | 318 |
| Das große Problem..... | 321 |
| Die sich verändernde Welt der Informationen..... | 322 |
| Das Problem mit der Medizin..... | 322 |
| Der Fluch des Wissens..... | 324 |
| Was ist also zu tun?..... | 325 |
| Wie Wissenschaft unterrichtet werden sollte..... | 328 |
| NACHWORT..... | 330 |
| Kurzer Ratgeber des wütenden Kochs zu gutem Essen..... | 332 |
| NACHTRAG 1..... | 334 |
| Leitfaden des wütenden Kochs, um Blödsinn in der Welt des Essens aufzudecken..... | 334 |
| NACHTRAG 2..... | 335 |
| Der einfache Leitfaden des wütenden Kochs, wem man in der Welt des Essens Glauben schenken sollte..... | 335 |

| | |
|---|------------|
| DANKSAGUNG | 339 |
| ÜBER DEN AUTOR | 343 |
| ANMERKUNGEN..... | 344 |
| Endnoten..... | 344 |
| Anmerkungen zu den Kapiteln allgemein | 350 |