

INHALT

Einführung	11
------------	----

TEIL I

WAS UNS AUSMACHT: MAKRONÄHRSTOFFE – BAUMATERIAL UND ENERGIELIEFERANTEN	17
---	----

Kapitel 1: Proteine und Aminosäuren – Die Superbaustoffe	19
--	----

Was Eiweiß mit Perlenketten zu tun hat	19
--	----

Die Protein-Verdauung	23
-----------------------	----

Wie Proteine unseren Körper stützen	26
-------------------------------------	----

Kollagen 26

Im Reich der fantastischen Aminosäuren	32
--	----

Die Unentbehrlichen 33 · Die Hausgemachten 41

Wie Sie an ausreichend Proteine und gute Aminosäuren herankommen	42
---	----

Tierisches Eiweiß 43 · Pflanzliches Eiweiß 46 ·

Proteinshakes und Aminosäurekapseln 52

Biologische Wertigkeit und modernere Methoden zur Bestimmung der Proteinqualität	62
---	----

Wie viel Eiweiß soll's denn nun sein?	65
---------------------------------------	----

Ei-weise Tipps	68
----------------	----

Kapitel 2: Kohlenhydrate – Richtig dosiert und variantenreich sind sie besser als ihr Ruf	69
--	----

Kohlenhydrate: Alles Zucker, oder was?	74
--	----

Von einfach bis komplex 75

Die Kohlenhydrat-Verdauung	80
----------------------------	----

Energie auf dem Teller	82
------------------------	----

Zellatmung: Energiegewinnung mit Sauerstoff 83 ·

Milchsäuregärung: Energiegewinnung ohne Sauerstoff 84 ·

»Aerobe« Vergärung nach dem Vorbild von Krebszellen 85 ·

Kreatinphosphatsystem: Quickie ohne Sauerstoff im Muskel 88

»Wie war das noch mal mit den schnellen und langsamen Kohlenhydraten?«: Glykämischer Index und glykämische Last	90
<i>Verarbeitete Kohlenhydrate und das Problem mit dem Weizen 95 · Ballaststoffe: Freude für den Darm 97</i>	
Die Blutzuckerregulation	100
<i>Diabetes: Die stille Pandemie 104 · Stress – Oder: Gib dem Affen Zucker 108 · Chronobiologie: Hormone mit Wecker 111</i>	
Zucker auf dem Prüfstand	113
<i>Sind »natürliche« Zuckeralternativen besser? 115 · Fruktose: Da ächzt die Leber 117 · Künstliche Süß- und Zuckeraustauschstoffe: Fluch oder Segen? 120 · »Intelligente« Zucker 128</i>	
Süße Tipps	134
Kapitel 3: Liebe Fette, böse Fette	136
Fettsäuren: Die VIPs unter den Kalorien	140
<i>Von kurz bis lang 141 · Vorsicht in Pfanne und Fritteuse: Transfette 145</i>	
Omega: Ungesättigt und unersetzlich	148
<i>Die Omega-3-Familie 150 · Die Omega-6-Familie 154 · Die richtige Omega-Balance 156</i>	
Fett auf Achse: von der Butterstulle bis in die Zellen	158
Cholesterin & Co.: Fettes Blut	162
<i>Genetische Stoffwechselstörung 168</i>	
Welche Fette wir essen und welche wir meiden sollten	169
Fette Tipps	173
Kapitel 4: Energiebedarf, Körperfett und Gewichtskontrolle	176
Verbrennung, Grundumsatz und Aktivitätslevel	180
Gewichtskontrolle und Abnehmen	185
Umsatz de luxe: So pimpen wir unseren Kalorienverbrauch	195

Kapitel 5: Immer schön im Fluss bleiben	197
Trinken ist aktiver Gesundheitsschutz	203
<i>Wann und wie oft, warm oder »on the rocks«?</i>	205
Still oder sprudelig: Welches Wasser soll's denn sein?	207
<i>Mineralstoffe im Wasser 210 · Macht Mineral-</i>	
<i>wasser dick? 212 · Von hart und weich bis destilliert</i>	
<i>und energetisiert 213</i>	
Von Wasserknappheit und Gefahren durch	
Verschmutzung	216
<i>Schadstoffe und Gifte 218 · Mikro- und Nanoplastik:</i>	
<i>Winzig und gefährlich 229 · Arzneimittel im Wasser:</i>	
<i>Stinkt auch geruchlos zum Himmel 234 ·</i>	
<i>Krankmachende Mikroorganismen 236</i>	
Hightech-Müllabfuhr:	
So werden wir die Schadstoffe wieder los!	239
Tropfenweise Tipps	242
 TEIL II	
WAS UNS AM LAUFEN HÄLT: MIKRONÄHRSTOFFE	245
Kapitel 6: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente –	
Multis für alle Lebenslagen	249
Vitamine: Essenzielle Teamplayer	250
Mineralien und Spurenelemente von A bis Z(ink)	256
 Kapitel 7: Sekundäre Pflanzenstoffe – Die	
geheimen Fähigkeiten von Kohl, Karotte und Co.	259
Carotinoide: Die Leuchtenden	260
Polyphenole: Die kraftvollen Beschützer	264
<i>Flavonoide: Die Gelblichen 265 · Phenolsäuren:</i>	
<i>Ringförmige Zellschützer 266</i>	
Phytoöstrogene: Sanfte pflanzliche Hormonmanager	267
Glucosinolate: Scharfe Schützen	269
Alliine: Aromatische Antioxidantien	269
Phytate: Mineralstoffdiebe?	270

Lektine: Die Umstrittenen	271
Bitterstoffe: Die Unterschätzten	272
 Kapitel 8: Supplemente der Anti-Aging-Gurus – Nahrungsergänzungsmittel 2.0	 275
 TEIL III	
BESONDERE ERNÄHRUNGSFORMEN UND SPEZIELLE DIÄTEN	279
Kapitel 9: Alles für das Mikrobiom – Die darmfreundliche Ernährung	282
Flotter Zweier für ein gutes Bauchgefühl	286
<i>Ballaststoffe 286 · Probiotika 289</i>	
 Kapitel 10: Die basische Ernährung	291
 Kapitel 11: Vegetarier und Veganer – Gemüse mit Haltung	293
 Kapitel 12: Paleo – Willkommen in der Steinzeit	298
 Kapitel 13: »Low Carb« und ketogene Diäten	299
 Kapitel 14: Intervall- und Heilfasten – »Fast and Furious«	303
 Kapitel 15: Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten	309
Wen juckt's?	310
Gluten: Auf den Leim gegangen	313
Die Milch macht's	317
Gärendes Obst im Darm	320
Histamin: Rundumschlag	322

TEIL IV	
UNTER DER LUPE	325
Kapitel 16: Getränke und flüssige Nahrung	326
Kaffee: Braun, heiß, bohnenstark	326
Energydrinks: Muntermacher oder Mogelpackung?	332
Grüntee: Ewige Jugend aus China und Japan	334
Alkohol: Von Hochprozentigem und tiefen Einsichten	337
Milch: Doping mit Kuh	342
Pflanzendrinks: Milchschaum ohne Muh	346
 Kapitel 17: Aufs Korn genommen – Ur- und Pseudogetreide	 350
 Kapitel 18: Funktionelle Lebensmittel – Moringa, Maca, »Vitalpilze« und Co.	 355
 Kapitel 19: Obst – Frisch, getrocknet, gefriergetrocknet oder tiefgefroren?	 365
 Kapitel 20: Gut gewürzt	369
Küchenkräuter und Gewürze: Würzige Wunder	372
 Nachwort	 384
 Dank	 388
 ANHANG	 391
Nicht-essenzielle Aminosäuren	392
Vitamine	396
Mineralstoffe und Spurenelemente	401
Anti-Aging-Supplemente	407
Register	411