

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 |
| <i>Kollagen</i> 26 | |
| Im Reich der fantastischen Aminosäuren | 32 |
| <i>Die Unentbehrlichen</i> 33 · <i>Die Hausgemachten</i> 41 | |
| Wie Sie an ausreichend Proteine | |
| und gute Aminosäuren herankommen | 42 |
| <i>Tierisches Eiweiß</i> 43 · <i>Pflanzliches Eiweiß</i> 46 · | |
| <i>Proteinshakes und Aminosäurekapseln</i> 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 |
| <i>Von einfach bis komplex</i> 75 | |
| Die Kohlenhydrat-Verdauung | 80 |
| Energie auf dem Teller | 82 |
| <i>Zellatmung: Energiegewinnung mit Sauerstoff</i> 83 · | |
| <i>Milchsäuregärung: Energiegewinnung ohne Sauerstoff</i> 84 · | |
| »Aerobe« Vergärung nach dem Vorbild von Krebszellen 85 · | |
| <i>Kreatinphosphatsystem: Quickie ohne Sauerstoff im Muskel</i> 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 pimpfen 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 Mineralwasser dick? 212 · Von hart und weich bis destilliert und energetisiert 213</i> | |
| Von Wasserknappheit und Gefahren durch Verschmutzung | 216 |
| <i>Schadstoffe und Gifte 218 · Mikro- und Nanoplastik: Winzig und gefährlich 229 · Arzneimittel im Wasser: Stinkt auch geruchlos zum Himmel 234 · 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: 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 |