

# Inhalt

<b>Vorwort zur Taschenbuchausgabe</b>	<b>5</b>
<b>Einführung: Der Mensch ist kein Reagenzglas</b>	<b>11</b>
Essen Sie noch Fleisch?	11
Gesund oder krank mit Milch	14
Wie man selbst Ursachen einkreist	19
Auf Spurensuche bei Mangelversorgung	22
<b>Natur versus Pharma</b>	<b>28</b>
30 Billionen Zellen und ihre Ansprüche	28
Einzelwirkstoffe mit zweifelhaftem Nutzen	30
<b>Verblüffende Erkenntnislage</b>	<b>33</b>
Und plötzlich ist Grillen gesund?	33
Das Phänomen der zeitlichen Verschiebung	40
Das Apfel-Dilemma – was Fruchtzucker anrichten kann	45
Süßstoff – kalorienfrei macht nicht bauchfrei	53
<b>Kalorienchaos</b>	<b>68</b>
Von wegen »eine Kalorie ist eine Kalorie«	68
Schlank trotz 1000 kcal am Tag zu viel?	87
Warum Studienergebnisse für den Einzelnen irrelevant bleiben	91
<b>Aus der Trickkiste des Hausarztes</b>	<b>93</b>
Der Karamellisierungsgrad der Blutkörperchen	93
Brottyp versus Haferflockentyp	94

Inhalt · 9

Smarte Trennkost: Erst den Käse, dann die Gummibärchen	97
Mehr Muskelwachstum ohne Vitamintabletten	100
<b>Von Erkenntnissen und Referenzwerten</b>	105
Pfefferminze – nicht immer harmlos	105
Krebs durch Fleisch	108
Die 3 großen V der Gesundheit	117
Das erstaunliche Interesse an Vitamin D	121
Der Sinn und Unsinn von Referenzwerten	130
<b>Mit Nahrung gegen Beschwerden</b>	141
Arthritis und Rheuma	141
Arthrose	147
Bluthochdruck	155
Depression	163
Migräne	166
Muskelkrämpfe	169
Reizdarm	172
Schlafstörungen	176
Sodbrennen	180
Wunden und Operationsnarben	185
<b>Nicht der Arzt heilt uns, sondern unser Körper</b>	189
Lebensstil als Theorie	191
<b>Die Fakten</b>	193
So essen wir – optimal ist anders	193
Fleisch	198
Pro-Kopf-Konsum	201
<b>Anmerkungen</b>	203