

Der Mensch ist kein Reagenzglas

Essen Sie noch Fleisch?	6
Gesund oder krank mit Milch	9
Wie man selbst Ursachen einkreist	14
Auf Spurensuche bei Mangelversorgung	17

Natur versus Pharma

30 Billionen Zellen und ihre Ansprüche	22
Einzelwirkstoffe mit zweifelhaftem Nutzen	25

Verblüffende Erkenntnislage

Und plötzlich ist Grillen gesund?	27
Das Phänomen der zeitlichen Verschiebung	36
Das Apfel-Dilemma – was Fruchtzucker anrichten kann ..	40
Süßstoff – kalorienfrei macht nicht bauchfrei	48

Kalorienchaos

Von wegen „eine Kalorie ist eine Kalorie“	63
Schlank trotz 1.000 kcal am Tag zu viel?	83
Warum Studienergebnisse für den Einzelnen irrelevant bleiben	87

Aus der Trickkiste des Hausarztes

Der Karamellisierungsgrad der Blutkörperchen	89
Brottyp versus Haferflockentyp	90
Smarte Trennkost: erst den Käse, dann die Gummibärchen	92
Mehr Muskelwachstum ohne Vitamintabletten	96

Von Erkenntnissen und Referenzwerten

Pfefferminze – nicht immer harmlos	100
Krebs durch Fleisch	103
Die 3 großen V der Gesundheit	112
Das erstaunliche Interesse an Vitamin D	116
Der Sinn und Unsinn von Referenzwerten	124

Mit Nahrung gegen Beschwerden

Arthritis und Rheuma	135
Arthrose	141
Bluthochdruck	148
Depression	155
Migräne	158
Muskelkrämpfe	161
Reizdarm	164
Schlafstörungen	167
Sodbrennen	172
Wunden und Operationsnarben	177

Nicht der Arzt heilt uns, sondern unser Körper

Lebensstil als Theorie	180
------------------------------	-----

Die Fakten

So essen wir – optimal ist anders	186
Fleisch	191
Pro-Kopf-Konsum	194

Literaturnachweise	196
--------------------------	-----