

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

Teil 1

Wie bitte, ich esse was?

Kapitel 1 – Warum ist da Bakterien Schleim in meinem Eis? Die Erfindung der hochverarbeiteten Lebensmittel	29
Kapitel 2 – Mehr Coco Pops, bitte: Der Eroberungszug der HVL	49
Kapitel 3 – »Hochverarbeitete Lebensmittel«, das klingt schlimm. Aber sind sie wirklich ein Problem?	78
Kapitel 4 – Kohle zu Butter. Das ultimative HVL	98

Teil 2

Was ich esse, bestimme immer noch ich. Oder nicht?

Kapitel 5 – Die drei Zeitalter des Essens	111
Kapitel 6 – Wie unser Körper den Kalorienverbrauch tatsächlich steuert	138

Kapitel 7 – Warum nicht der Zucker schuld ist	149
Kapitel 8 – ... und auch nicht der Bewegungsmangel	167
Kapitel 9 – ... und auch nicht unsere Willenskraft	185
Kapitel 10 – Wie HVL die Kontrolle über unser Gehirn übernehmen	203

Teil 3

Ach, darum bin ich so unruhig und habe Bauchschmerzen!

Kapitel 11 – HVL sind vorgekaut	229
Kapitel 12 – HVL riechen komisch	242
Kapitel 13 – HVL schmecken eigenartig	260
Kapitel 14 – Zusatzstoff-Angst	281

Teil 4

Aber das habe ich doch schon bezahlt!

Kapitel 15 – Deregulierte Körper	303
Kapitel 16 – Das Ende traditioneller Ernährungsformen ...	319
Kapitel 17 – Was uns Pringles wirklich kosten	337

Teil 5
Und was zum Henker soll ich jetzt tun?

Kapitel 18 – Übermaß ist ein Muss bei HVL	367
Kapitel 19 – Was unsere Regierungen tun können	390
Kapitel 20 – Wie schaffen Sie den Absprung?	410
Anhang	413