

# Inhalt

Einleitung .....	11
------------------	----

## Teil 1

### Wie bitte, ich esse was?

Kapitel 1 – Warum ist da Bakterienschleim 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