

INHALTS- VERZEICHNIS

Vorwort und Einleitung	13
Ernährungs-Basics	21
1. Nährstoffe, auf die wir nicht verzichten können	22
2. Wie viele Kalorien brauchen wir wirklich?	31
3. Trinken: Wie viel ist genug pro Tag?	35
4. Gesunde Fette, schlechte Fette – darauf sollten wir achten	40
5. Gesättigte vs. ungesättigte Fette: Was ist der Unterschied?	43
6. Macht Zucker krank?	46

7. Was sind gesunde Kohlenhydrate?	49
8. Wie viel Eiweiß brauchen wir täglich?	51
9. Welche guten pflanzlichen Proteinquellen gibt es?	53
10. Wie können wir den Blutzuckerspiegel ohne Medikamente stabil halten?	55
11. Nahrungsergänzung: Sinnvoll oder überflüssig?	57
12. Immunsystem stärken durch Ernährung – funktioniert das?	59
13. Beeinflusst die Ernährung unsere Stimmung?	61
14. Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?	65
15. Was sind Antinährstoffe und wie wirken sie?	69
16. Braunes Fett – der Kalorienkiller im Körper?	71
17. Brainfood: Fördern bestimmte Lebensmittel die geistige Leistungsfähigkeit?	74
18. Essen für besseren Schlaf	77

INHALTSVERZEICHNIS

Ernährungsformen – von vegan bis Fasten	81
19. Wie gesund ist vegane Ernährung?	82
20. Vegan leben: Auf diese Mikronährstoffe kommt es an	84
21. Wie sinnvoll ist „Low Carb“?	87
22. Fasten: Gesund oder überbewertet?	91
23. Intervallfasten – was steckt dahinter?	94
24. Was macht mediterrane Ernährung so gesund?	96
25. Was ist die DASH-Diät?	102
Essen in besonderen Lebensphasen	107
26. Gesund essen in der Schwangerschaft	108
27. Die besten Lebensmittel für Kinder und Teens	111

28. Fit bleiben im Alter: So geht's mit der richtigen Ernährung	113
29. Ernährung für sportlich Aktive	118
30. Gut essen während der Wechseljahre	121
Abnehmen – aber richtig	125
31. Was ist der Jo-Jo-Effekt und wie vermeiden wir ihn?	126
32. Abnehmen per App: Was digitale Programme bringen	129
33. Wie vermeiden wir Heißhungerattacken?	131
34. Wie bauen wir Muskeln auf und verlieren gleichzeitig Fett?	133
35. Helfen Light-Produkte beim Abnehmen?	135
36. Hilft Apfelessig dabei, Kilos loszuwerden?	137

INHALTSVERZEICHNIS

37. Macht Weizen tatsächlich eine Wampe? 139

38. Wie hängen Ernährung und Stress zusammen? 142

**Lebensmittelqualität -
worauf es ankommt 147**

39. Sind Bio-Lebensmittel gesünder als
konventionell produzierte? 148

40. Zusatzstoffe in Lebensmitteln -
wie bedenklich sind sie? 150

41. Wie ungesund sind Fertiggerichte? 152

42. Frisch oder tiefgekühlt - was ist die bessere Wahl? 154

Lebensmittel im Gesundheitscheck 159

43. Sind Nüsse wirklich der perfekte Snack? 160

44. Wie gesund ist Milch? 162

45. Olivenöl – das flüssige Gold?	165
46. Margarine oder Butter – was ist besser?	168
47. Schützt Rotwein das Herz?	170
48. Salz: Wie viel ist zu viel?	172
49. Ist Birkenzucker die bessere Zuckeralternative?	174
50. Darf ich Kaffee trinken?	176
51. Was ist an bitteren Gemüsesorten so vorteilhaft?	178
52. Fleisch und Wurst: Wie (un)gesund sind sie wirklich?	180
53. Cholesterin: Wie viele Eier darf ich essen?	182
54. Ist Dinkel besser verträglich als Weizen?	184
55. Fisch: Wie viel sollte es pro Woche sein?	187
56. Beeren: Kleine Früchte, große Wirkung?	190

INHALTSVERZEICHNIS

57. Ist Arsen im Reis ein Gesundheitsrisiko?	194
58. Fleischersatz – gesund oder Chemie-Keule?	197
59. Was ist besser: Lachs aus Aquakultur oder Wildfang?	199
60. Haferdrink vs. Kuhmilch: Ein Vergleich	201
61. Verändern Zuckerersatzstoffe unser Geschmacksempfinden?	203
62. Wie wirkt sich Alkohol auf den Muskelaufbau und die Regeneration aus?	205
63. Nachhaltig essen – so geht's	207
64. Regional & saisonal essen: Bringt das wirklich etwas?	209
65. Essen gegen Bluthochdruck – was hilft?	215
66. Gibt es entzündungshemmende Lebensmittel?	217

Ernährungsirrtümer im Check 221

67. Superfoods: Müssen es wirklich immer
Exoten sein? 222

68. Detox: Frühjahrsputz für den Körper? 225

69. Macht essen nach 19 Uhr dick? 226

70. Sollte ich unmittelbar nach dem Sport
etwas essen? 228

Anhang

Register 232

Impressum 238