

Inhalt

Willkommen im Club!	7
Die Suche nach der Ursache	19
Alles auf Zucker	34
Industriezucker als Endgegner	38
Die süße Täuschung: versteckter Zucker	43
Ein Blick auf die Zucker-Ersatzbank	49
Freche Früchtchen – die Sache mit dem Fruchtzucker	58
Gute Kohlenhydrate – schlechte Kohlenhydrate	70
Die dunkle Seite des Weißmehls	71
Kartoffeln – auf die Pelle gerückt	76
Nudel-Liebe – ein Kindheitsphänomen?	86
Der Reis ist heiß	99
Hülsenfrüchte – oft unterschätzte Kraftpakete	102
Aufs Korn genommen: eine Frage des Brotes	109
Locker-flockig: Haferflocken und Müsli	118
Das Cornflakes-Desaster: der bittersüße Knuspertraum	131
Flüssige Zuckerbomben: die Getränkefalle	137
Fast Food: Die Achse der Bösen	151
Rushhour für die Blutgefäße	151
Auf die Zusammensetzung kommt es an	155
Unser wichtiger Begleiter: Sattmacher Eiweiß	163
Proteine – ein reichhaltiges Angebot	164
Gut kombinieren: eiweißreiche Rezepte	171

Junges Gemüse und alte Gewohnheiten	184
Cool & the Dip	187
Pürieren geht über Studieren	194
Die Veggie-Gourmet-Connection	198

Essen mit Köpfchen:

Der clevere Gesundheitsbaukasten	204
Die Kunst, mit Defiziten umzugehen	206
FdH oder Das Pizza-Problem	216
Pro- und Präbiotika – was den Darm glücklich macht . .	224
Intervallfasten – wer nicht wagt, der nicht gewinnt . . .	235
Auf die Reihenfolge kommt es an	244
Sich bremsen, wenn die Lok im Schuppen steht	249
Süßes, sonst gibt's Saures – Ideen für Naschkatzen . . .	251

Sport ist Mord – wenn man ihn weglässt	262
Nichts als die Wahrheit – mein Leben als Sportmuffel . .	263
Wie man in Bewegung kommt und Spaß dabei hat	267

Houston, wir haben ein Problem:

Achtung, Rückfall!	275
 Zum guten Schluss	279
Danke!	281
Der Autor	283
Die Rezepte im Überblick	285
Anmerkungen	286