

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Übersetzer	8
---	---

Einleitung

Die Revolution beginnt	12
----------------------------------	----

1. Rückwärts

1. Für welche Nahrung sind wir geschaffen?	18
2. Der Irrtum, die Fettangst und die Fettsuchtepidemie	33
3. Das Weltbild zerfällt	57

2. Vorwärts

4. Eine alte Erkenntnis neu entdeckt	74
5. Abnehmen ohne Hunger	88
6. Diabetes und das Ende des Wahnsinns	116
7. Die Krankheiten des Westens	139
8. Cholesterin: den Drachen töten	174
9. Eine gesündere Zukunft	192

3. Wegweiser

10. Die Genussmethode / LCHF für Anfänger	208
11. Fragen, Antworten und Mythen	225
12. Tipps zum Gewicht	254
13. Eine letzte Anmerkung	268

Anhang

Dank des Verfassers	274
Referenzen	276
Endnoten	300
Über den Autor	311