

# Inhalt

## **1. Achse des Bösen 11 Die giftige Wahrheit über den Zucker**

*Der Mann, der niemals Cola trinkt/  
Das trügerische Vertrauen in die Unschädlichkeit des  
Süßes/ In der Bibel gibt es keinen Zucker, und auch  
nicht im Koran/ Fettleber wie bei Alkoholikern –  
durch Schokoriegel und Süßgetränke/ Je mehr Zucker,  
desto schlechter das Cholesterin/  
Heute würde man den Zucker verbieten*

## **2. Voll auf Zucker 38 Über die Sucht nach dem Süßen**

*Wie der Zucker das Gehirn manipuliert/  
Ängstlichkeit und Zähneklappern: Laborratten auf  
Zuckerentzug/ Warum Zucker stärker wirkt als  
Kokain/ Süßes ohne Maß, sogar noch nachts  
am Computer/ Ferrero ist das böse,  
böse Wort/ Die giftige Umgebung breitet sich aus/  
Jeden Tag Süßes: ein toller Körper, der das aushält*

### **3. Mach dir Freude auf 62 Das Süße als Basis ganzer Wirtschaftszweige und das seltsame Schweigen über den Zucker**

*Sprung aus dem Himmel – im Dienste der Dose /  
Red Bull unterstützt auch ein Krankenhaus / Coca-Cola  
gibt es in mehr Ländern, als die UNO Mitglieder hat /  
Sie fiel einfach tot um – nach zwei Energydrinks /  
Unglaublich, aber wahr: Diabetes geheilt nach einer  
Woche – ohne Arznei / Augen, Beine, Herz: alles  
kaputt / Der Diabetiker ist eine wahre Goldgrube*

### **4. Kleine Vampire 94 Wie die Kinder auf Süßes programmiert werden**

*Gierig nach Zucker, schon vor der Geburt / Auch der nette  
Herr Hipp wirft mit Zuckerbomben – schon  
morgens zum Frühstück / Schwarze Löcher im Gebiss –  
Milupa musste zahlen / Zucker macht zappelig /  
Wer Softdrinks liebt, greift häufiger zur Waffe /  
Weißes Pulver gegen graue Zellen: wie Zucker nicht nur  
Kindern auf den Geist geht*

**5. So schmeckt Glück 120  
Sklaverei und Kinderarbeit:  
die bitteren Seiten des süßen Lebens**

*Eine schrecklich nette Familie, und heutzutage  
produzieren sie sogar fairen Zucker / Das Höllen-Inferno  
in der Zuckermühle / Die Peitsche war die Uhr  
der Plantage / Sadismus und Süßes: die Widersprüche  
auf den Sklaveninseln / Kinder schuften für den Zucker  
in Coca-Cola: Eigentlich möchte die Firma das nicht /  
Ein prächtiger Palast, in dem sich  
die Zuckerbarone treffen*

**6. Süße Macht 144  
Von Krankheit keine Rede:  
die Zuckerförderung als Staatsaufgabe**

*Deutschland sucht die Zuckerfrucht: Der König  
persönlich kümmerte sich um die Rübe / Süße Gaben:  
Milliarden für die Zuckerbranche / Sir Francis Drake,  
der Pirat der Königin, in den Schlachten um den  
Zucker / Der Zuckerbaron rief an, mitten im Meeting des  
Präsidenten mit der Praktikantin / Der Entdecker der  
Zuckerkrankheit schob alles auf die Biene*

## **7. Graf Dracula in der Blutbank 171**

### **Wie die Industrielobby die Zuckerpolitik der Weltgemeinschaft beeinflusst**

*Lob des Zuckers, von höchster Warte – dabei hatten sie doch  
das Gegenteil beschlossen / Merkwürdig, wer da im Hinter-  
grund die Fäden zog / Die neuen Epidemien sind auch ein  
schönes Geschäft / Nestlé kämpft jetzt  
für das Gemeinwohl, und keiner will's glauben /  
Sponsoring für die Weltgesundheitsorganisation:  
Eigentlich ist das ja verpönt*

## **8. Im falschen Film 202**

### **Der Fall des Fruchtzuckers: vom Hoffnungsträger zum Bösewicht**

*Die Süße aus Früchten: Macht sie alles nur noch  
schlimmer? / Rohstoff Holz: die seltsamen Quellen für  
den Zuckerersatz / Die Angst vor Früchten war früher  
ganz alltäglich / Krankenhauseis durch Kaugummi:  
die nicht ganz harmlosen Alternativen zum Zucker /  
Expedition zum Kühlschrank: Was war noch mal im  
Gurkenglas? / Aber bitte essen Sie weiter Obst!*

**9. Urwald auf dem Dach 230  
Die Hoffnung der Konzerne:  
mit Stevia-Süßstoff aus der Krise**

*Die neue Süße aus der Subkultur – endlich legal/  
Was der Schweizer Anarchist im Urwald fand/Das süße  
Kraut wird erst mal chemisch behandelt/Ist das denn  
noch gesund?/Wie die Herren der Supermärkte den  
Cola-light-Süßstoff verunglimpfen/Geschmack geglättet,  
Bitternis maskiert: So natürlich ist das auch  
wieder nicht, finden die Behörden*

**10. Von Natur aus gut 257  
Weniger ist mehr:  
die neuen Wege zum süßen Genuss**

*Auch der Krebs liebt Zucker/Immer mehr Menschen  
wollen immer weniger Zucker/Pilotprojekt im  
Schwarzwald: keine Süßigkeiten, keine Karies/Getränke-  
politik made in USA: der Krieg gegen die Softdrinks/  
Echtes Essen essen/Butter bremst Blutzucker, und auch der  
Wein hält ihn in Schach/Was wäre Weihnachten ohne  
Plätzchen!/Und dann und wann ein Eis*

**11. Literatur 286**

**12. Register 298**