

Inhalt

Einleitung	Zeit, über den Tellerrand hinauszusehen	10
-------------------	--	-----------



Teil 1	Die bedeutendste Geschichte, die jemals verkauft worden ist	17
Kapitel 1	Ein Irrtum biblischen Ausmaßes	18
Kapitel 2	Eine Kalorie ist eine Kalorie, oder?	25
Kapitel 3	Persönliche Verantwortung versus adipöse Babys	42



Teil 2	Essen oder nicht essen – das ist nicht die Frage	53
Kapitel 4	Vielfraß und Faultier – hormongesteuerte Verhaltensweisen	54
Kapitel 5	Esssucht – Tatsache oder Trugschluss?	73
Kapitel 6	Stress und Seelenfutter	92



Teil 3	Gedanken über das Fett	103
Kapitel 7	Geburt, Versorgung und Ernährung einer Fettzelle	104
Kapitel 8	Der Unterschied zwischen »dick« und »krank«	115
Kapitel 9	Das metabolische Syndrom: Die neue Plage	125



Teil 4	Das »wirklich« giftige Umfeld	137
Kapitel 10	Der Fluch des Allesfressers: fettarm versus kohlenhydratarm	138
Kapitel 11	Fruktose – Das »Toxin«	152
Kapitel 12	Ballaststoffe – das halbe Gegenmittel	167
Kapitel 13	Bewegung – die andere Hälfte des Gegenmittels	178
Kapitel 14	Mikronährstoffe: Triumph oder Aufschneiderei?	191
Kapitel 15	Umwelt-»Obesogene«	201
Kapitel 16	Das Imperium schlägt zurück: Die Antwort der Nahrungsmittelindustrie	211



Teil 5	Die persönliche Lösung	229
Kapitel 17	Die Veränderung Ihres Nahrungsumfelds	230
Kapitel 18	Die Veränderung Ihrer Hormone	262
Kapitel 19	Letzte Auswege: Wenn eine Veränderung des Umfelds nicht ausreicht	273



Teil 6	Das Gesundheitswesen als Lösung	285
Kapitel 20	Der »Bevormundungsstaat«: persönliche versus gesellschaftliche Verantwortung	286
Kapitel 21	Die bisherigen Kunststücke der Regierung	297
Kapitel 22	Ein Aufruf zur weltweiten Zuckerreduzierung	318



Epilog	Eine Bewegung von unten nach oben	339
Danksagungen		344
Literaturverzeichnis		348
Glossar		366
Index		371