

Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Die Sehnsucht nach ewigem Leben	11
1. Abschied von vertrauten Regeln.....	12
2. Der Mythos von der gesunden Ernährung.....	20
3. Der Schwindel mit den Studien.....	33
4. Das Geschäft mit der Angst: warum viele Ernährungskonzepte nichts bringen.....	56
Teil 2: Ernährungsregeln – und was sie wirklich wert sind ...	71
5. Fett, Cholesterin und der Schwindel mit Lightprodukten.....	72
6. Die Legende von den bösen Kohlenhydraten.....	86
7. Voll daneben – warum Vollkorn gar nicht so vollwertig ist	104
8. »Fünf am Tag« und andere Märchen – wie die Pharmaindustrie den Vitaminmangel erfunden hat ...	113
Teil 3: Das Millionengeschäft – wer von unserer Angst vor dem Essen profitiert.	129
9. Gluten, Laktose, Fruktose – die Wahrheit über Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten	131
10. Analogkäse und Geschmacksverstärkerwurst – der Hype um vegane Produkte.....	151
11. Warum Superfood gar nicht so super ist.....	162
12. Ballaststoffe, Antioxidantien und andere Helfer – was wirklich dahintersteckt	176

13. Der Detox-Boom – und warum es keine Entgiftung braucht	187
Was nun? Plädoyer für einen vernünftigen Umgang mit dem Thema Ernährung	199
Essen statt Ernähren!	201
Dank	203
Literatur	204
Register	206