

INHALT

Vorwort

	8
Teil 1: Übergewicht – die neue Sicht	
Kapitel 1: Vom gesunden Bauchspeck	10
Kapitel 2: Kranke Fettzellen stehen in Flammen	18
Kapitel 3: Verirrtes Fett	22
Kapitel 4: Vom Übergewichts- zum BMI-Paradox	26
Kapitel 5: Mammut oder Insulinresistenz	36
Kapitel 6: Von Couchkartoffeln und Stopfleber	44
Kapitel 7: Eine Kalorie ist nicht eine Kalorie	52
Kapitel 8: Fettleber und fatale Folgen	56
Kapitel 9: Ein Teufelskreis macht süß	64
Kapitel 10: Ein zweiter Teufelskreis macht Diabetes	68
Kapitel 11: Auf Herz und Niere	74
Kapitel 12: Lunge und Knochen auch betroffen	80
Kapitel 13: Verwirrtes Hirn	86
Kapitel 14: Hoher Preis für niedrigen Blutzucker	94
Kapitel 15: Mitbewohner unter Verdacht	100
Kapitel 16: Fürchterliches Früchtchen	106
Kapitel 17: Moderne Menschenmast	112
Kapitel 18: Risiko erkennen	116
Teil 2: Wege aus der Wohlstandsfalle	
Kapitel 19: Abnehmen!	120
Kapitel 20: Leber entfetten!	130
Kapitel 21: Hafer und Leber für die Leber!	136
Kapitel 22: Jagen und Sammeln!	142
Kapitel 23: Frieren und Sonnen!	148
Kapitel 24: Schlank schlafen!	154
Kapitel 25: LOGisch essen!	158
Kapitel 26: »Leberfasten« in der Therapie von Insulinresistenz und Folgeerkrankungen	166
Literaturangaben nach Kapiteln	170