

Inhalt

VORWORT	11
WARUM DIESES BUCH?	12
Wissenschaft <i>al gusto</i> mit fadem Beigeschmack	12
Wann glauben Sie, was Sie lesen?	12
Für jeden Kopf die passende Meldung	15
Abgesättigt mit Ernährungswahrheiten?	17
EINLEITUNG	19
Essenzielle Erkenntnisse als kleiner Vorgeschmack	19
ERNÄHRUNGSWISSEN IST OHNMACHT	23
Vergessen Sie alles über »gesunde« Ernährung	23
Nach der Kampagne ist vor der Kampagne	26
Wissenschaft, die uns zu schaffen macht	29
Essen allein macht weder krank noch gesund	31
Kommt Zeit, kommt Gesundheitsrat ... und geht wieder	33
Gesundes Obst oder »Fast Fruit«-Lüge?	35
<i>In vino veritas</i> – wer forschet, der findet	40
Ganz gesunder Gerstensaft	44
»2 a week« statt »5 a day«	47
Kaffeersatz oder Kaffeestudien lesen?	50
»Fast Fruit« die Zweite	53

Der (Süß)Stoff, aus dem die Träume sind – die der Hersteller...	56
Lassen Sie sich nicht »verlichten«.....	59
Verwässerte Empfehlungen zum Trinken	61
Fleisch, Salz, Ballaststoffe, Milch –der Glaube verzehrt Berge ...	63
Böse Eier, fiese Fette!?	70
Wer hat von meinem Tellerchen gelesen?	74
Ernährungsstudien – außer Hypothesen nichts gewesen?	77
Ostereier sind die besseren Medikamente.....	80
Studienergebnisse: absolut relativ und oft geschönt?.....	83
1, 2, 3 – knapp an der Wahrheit vorbei.....	88

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRUNDINFOS – »BEST-OF«-STATEMENTS 94

»Bemitleidenswerte Ernährungsforschung«	94
»Nicht genügend wissenschaftliche Evidenz«	95
»Gesunde Ernährung? Kann man nicht so genau definieren«...	96
»Folgen Sie dem Gespür für den eigenen Körper«	97
Alter, Du machst Krebs!.....	104

»ECHTES INTUITIVES ESSEN« – JEDER MENSCH IS(S)T ANDERS!..... 109

Vertrauen Sie ihrer Kulinarischen Körperintelligenz.....	109
Gleich und gleich gesellt sich gern. Gestatten, Geschwister Gehirn!.....	110
Konkret: Kulinarische Körperintelligenz	113
Jeder Mensch is(s)t anders.....	115
Unzertrennlich: Hunger & Lust.....	116
Essen ist ein vielfältiges Erlebnis	120

»Ich sterbe vor Hunger« – dann essen Sie Ihr Leibgericht!.....	123
Essen und Sex und ...?	126
Praktischer Ratgeber: »Probieren geht über Studieren«.	129
DAS »REIN-RAUS-PRINZIP«.....	139
Energie löst sich nur selten in Luft auf	139
Pfundesrepublik Deutschland?	139
BMI – Ein Index auf dem Index	141
Propere Propaganda.	143
Gesunde Pfunde: Fett hält fit!.....	145
Oder doch: Killerkilos – dick macht krank!?	147
Das Mobbing der Mageren	150
Kalorien & Körpergewicht – eine ganz einfache Geschichte’?....	153
Schlechter Schlaf & Schlafmangel schlagen auf die Hüften	155
Das dicke Dilemma: ungebildet & krank	157
Mehr gute Gründe für viele Pfunde: Heizung, Freunde, Nachbarn	159
Das »Rein-Raus-Prinzip«	161
Unser Herr Mustermann: Franz Meier	162
Zu viel Essen, zu viel Wissen	164
Pünktchen und Ampel	166
Gegen Gewicht: Steuern, Verbote, Kontrollen	168
Wir essen zu viel! Es ist ja auch mehr als genug für alle da	173
Glücklose Glyxer	176
Erfolgreiche Abspeckprämie: Geld gegen Kilos!	178
USA – United States of Adipositas?	179

GENAU FESTGELEGT – UNSER NATÜRLICHES ESSVERHALTEN	189
Gleiches Leben gleich gleiches Gewicht?	191
Der Mensch: GENialität inklusive.	192
Medikamente zur Fettschmelze? Pille-pallel!	196
Es war einmal ... ein Mangel an Nahrung	199
Vom Regen in die Traufe	201
Diäten: unwirksam, aber unsterblich.	203
Alle Diäten wirken gleich – sie machen dicker!	206
Jo-Jo kennt jeder	208
Da kommt's gleich doppelt dick: Diäten machen fett und krank!	214
Diät und Ehe: »Bis dass der Tod uns scheidet«	217
Doppelt wahr: Fett spielt eine gewichtige Rolle	221
»Ich habe mich mit Adipositas angesteckt!«	223
»Der kann essen, was er will, und wird nicht dick!«	225
DIE FITTEN FIDGER.	233
Versteckte Bewegungen versus versteckte Kalorien	233
Erinnern Sie sich an Franz Meier?	235
Fidgeting – das Genglück der Dünnen?	236
LAST, BUT NOT LEAN	240
Sie haben die Wahl	240
Essen Sie nur, wenn Sie echten Hunger haben!	240
Vergessen Sie alles über gesunde Ernährung!	241
Vertrauen Sie Ihrer Kulinarischen Körperintelligenz!	242
Erfreuen Sie sich an Schlaraffia Germania!	243

Seien Sie sich im Klaren, wer Sie sind!	245
Mustermenschen gibt es nicht.....	246
Sie haben die Wahl	248
EXKURS: (NAHRUNGS)ERGÄNZUNGSKAPITEL	250
Früher Tod durch viele Vitamine?!.....	251
Gefährlicher Irrglaube: »Vitamine können ja nicht schaden ...«... ..	253
Vitamin D-Dilemma & Kalzium-Katastrophe	256
Omega-3 – oh, Mega-Fakel.....	258
Dem Vitaminmangel mangelt es an Glaubwürdigkeit.....	261
Die Frage nach dem »Warum?«	264
»Functional Food ist in – und auch gefährlich!«.....	266
DAS 1x1 DES INTUITIVEN ESSENS	271
AKTUELLE STUDIEN BESTÄTIGEN IE.....	277
QUELLENHINWEIS.....	283
DER AUTOR	285
NEUE BÜCHER	286