

Inhalt

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort | 7 |
| Einführung | 13 |
| Teil 1 – Die Epidemie | |
| Kapitel 1 – Wie Fettleibigkeit zu einer Epidemie wurde | 23 |
| Kapitel 2 – Vererbte Fettleibigkeit | 36 |
| Teil 2 – Der Kalorienschwindel | |
| Kapitel 3 – Der Denkfehler Kalorienreduktion | 45 |
| Kapitel 4 – Der Mythos Sport | 67 |
| Kapitel 5 – Das Paradoxon des Überfütterns | 77 |
| Teil 3 – Ein neues Fettleibigkeitsmodell | |
| Kapitel 6 – Eine neue Hoffnung | 91 |
| Kapitel 7 – Insulin | 102 |
| Kapitel 8 – Cortisol | 114 |
| Kapitel 9 – Die Atkins-Lawine | 122 |
| Kapitel 10 – Insulinresistenz – der Hauptakteur | 134 |
| Teil 4 – Fettleibigkeit als soziales Phänomen | |
| Kapitel 11 – Mächtige Lebensmittelkonzerne und die neue Wissenschaft der »Diabesity« | 157 |
| Kapitel 12 – Armut und Fettleibigkeit | 167 |
| Kapitel 13 – Fettleibigkeit bei Kindern | 176 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Teil 5 – Was stimmt nicht mit unserer Ernährung? | |
| Kapitel 14 – Fructose und ihre tödlichen Wirkungen | 191 |
| Kapitel 15 – Die Täuschung mit Diätlimonade | 203 |
| Kapitel 16 – Kohlenhydrate und protektive Ballaststoffe | 211 |
| Kapitel 17 – Proteine | 226 |
| Kapitel 18 – Die Fettphobie | 241 |
| Teil 6 – Die Lösung | |
| Kapitel 19 – Was man essen sollte | 259 |
| Kapitel 20 – Wann man essen sollte | 282 |
| Anhang A – Exemplarischer Speiseplan für eine Woche | 302 |
| Anhang B – Fasten: Ein Leitfaden für die Praxis | 304 |
| Anhang C – Meditation und Schlafhygiene zur Senkung des Cortisolspiegels | 316 |
| Quellen | 320 |
| Stichwortverzeichnis | 345 |