

Inhalt

Kapitel 1: Warum dieses Buch?	8
Kapitel 2: Der irregeführte Verbraucher	16
La dolce Vita	16
Angriff auf die Psyche	18
Orthorexia nervosa	19
Kapitel 3: Die große Zucker-Verschwörung	25
Gewissenloser Bullshit	26
Fake statt Fakten	33
Ein Mann für neue Märkte	35
Neue Krankheiten schaffen Behandlungsbedarf	40
Who is WHO	47
Wissen ohne Kenntnis	51
Gesetzlicher Einheitsbrei	56
Lex Nestlé für die Ernährungspolitik	57
Da muss doch was dran sein	59
Kapitel 4: Zucker ist Sonnenlicht für die Menschen	61
Seit Jahrtausenden ein Nahrungsmittel: Zucker	64
Zucker ist unnachahmlich	66
Macht Zucker süchtig?	66
Suchterzeugende Quarkbrote und Sex	69
Sucht ist, wenn es gut schmeckt	70

Kapitel 5: Internetstar Professor Lustig	73
Zellen lieben Zucker	76
Das absurde Geschäft mit der Angst	78
Vernichtende Kritik von Experten	79
Schreckensszenarien schlagen auf den Magen	82
Die Erleuchtung des Dr. Perlmutter	83
Machen Kohlenhydrate jünger?	84
Führt Zucker zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen?	86
Diätlimo als wahrer Risikofaktor für Herzinfarkte?	88
Kapitel 6: Zucker und Karies – ein klarer Zusammenhang?	92
Unterschätzte Säuren	93
Genuss ohne Reue: Pause nach dem Schokosnack	93
Früher gab es Karies	96
Kapitel 7: Macht Zucker zuckerkrank?	97
Mehr Zucker = geringeres Diabetes-Risiko?	99
Fernsehsucht und Großstadtstress unter Verdacht	100
Diätgetränke als Diabetesrisiko?	101
Zuckerverbot zurückgenommen	102
Kapitel 8: Süßstoff als Alternative zum Zucker?	104
Süßstoff und der Pawlow'sche Hund	105
Hungrig durch Saccharin?	106
Verkappte Arzneimittel	107
Trendsüße aus Stevia	107

Kapitel 9: Übergewicht durch Zucker?	111
Übergewicht als Evolutionsvorteil	114
Viele Abnehmmethoden und kein Unterschied in Sicht	115
Das Fruchtgummi-Geschrei	116
Kapitel 10: Wahrheiten über Zucker	118
Die Rolle der Moral	119
Braucht der Mensch gar keinen Zucker?	121
Vorteil für den Urmenschen	122
Wir werden durch Leptin gesteuert	122
Vom Urmenschen zum Couch-Potato	123
Kapitel 11: Der Verbraucher ist der Dumme	125
Bewährte Nahrungsmittel im Fokus	126
NGOs schüren Vertrauenskrise	127
Ideologie schlägt Wahrheit	127
Kriminalisierter Zucker	129
Die Freiheit des leckeren Essens	130
Hervorragende Zielgruppe: wir alle!	131
Die Ernährungsdogmatiker	133
Für einen Aufstand gegen den Reduktionismus	134
Lebensmittelallergien sind „hipp“	135
Was ist allergisch, was unverträglich?	137
90 Prozent liegen daneben	137
Herrschaft durch Ernährung	138
Freiheit wird aufgegeben	139

Kapitel 12: Die regulierte Gesellschaft	141
Anfang der Fürsorgediktatur	142
Irreführende Ampel	143
Menschenverachtender Ablasshandel	145
Die Politik blendet ihre Verantwortung aus	146
Grenzenloser Missbrauch der Grenzwerte	147
Spielkonsolen machen dick	149
Ein Volk von Bewegungsmuffeln?	152
Die Schutzmafia	154
Vom Feld auf den Teller	163
Medien verderben den Appetit	165
Kapitel 13: Lebensstildiskussion	
statt Nährstoffideologie	168
Kapitel 14: Ernährungs-Cocooning	176
Kapitel 15: Nahrungsmittel-Religionen	180
Kapitel 16: Eine Chance für Natur, Individualität und Genuss	182
Quellenangaben	189