

# Inhalt

*Vorwort* 8

*Kapitel 1* Wenn essen krank macht 11

*Kapitel 2* Höhlenmenschen, die auf dem Mond gehen 27

*Kapitel 3* Wenn uns das Wasser im Mund zusammenläuft 47

*Kapitel 4* Im Lande Gargantuas 69

*Kapitel 5* Im Zentrum des Problems: Herz-Kreislauf-Erkrankungen 95

*Kapitel 6* Zu viel Zucker hinterlässt einen bitteren Nachgeschmack:  
Typ-2-Diabetes 125

*Kapitel 7* Krebs: Den Feind zähmen, der in uns schläft 147

*Kapitel 8* *Mens sana in corpore sano*: Durch Ernährung gegen die  
Alzheimerkrankheit vorbeugen 187

*Kapitel 9* Gesund und in Schönheit alt werden 215

*Kapitel 10* Essen, um zu leben: Kochen als Ausdruck menschlicher Kultur 229

*Bibliografie* 262

*Bildquellen* 264