

Inhalt

Vorwort 8

<i>Kapitel 1</i>	Wenn essen krank macht 11
<i>Kapitel 2</i>	Höhlenmenschen, die auf dem Mond gehen 27
<i>Kapitel 3</i>	Wenn uns das Wasser im Mund zusammenläuft 47
<i>Kapitel 4</i>	Im Lande Gargantuas 69
<i>Kapitel 5</i>	Im Zentrum des Problems: Herz-Kreislauf-Erkrankungen 95
<i>Kapitel 6</i>	Zu viel Zucker hinterlässt einen bitteren Nachgeschmack: Typ-2-Diabetes 125
<i>Kapitel 7</i>	Krebs: Den Feind zähmen, der in uns schläft 147
<i>Kapitel 8</i>	<i>Mens sana in corpore sano:</i> Durch Ernährung gegen die Alzheimerkrankheit vorbeugen 187
<i>Kapitel 9</i>	Gesund und in Schönheit alt werden 215
<i>Kapitel 10</i>	Essen, um zu leben: Kochen als Ausdruck menschlicher Kultur 229
<i>Bibliografie</i>	262
<i>Bildquellen</i>	264