

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Neolithisierung: Der lange Weg zur Landwirtschaft <i>Simone Riehl</i> | 1 |
| Pflanzenzucht: Genetische Erosion <i>Kathrin Burger</i> | 11 |
| Köstliche Früchte ohne Gentechnik <i>Ferris Jabr</i> | 19 |
| Aquakultur: Fischfarmen für eine Milliarde Chinesen <i>Erik Vance</i> | 33 |
| Ackerbau und Viehzucht im Hochhaus <i>Kerstin Vierung</i> | 51 |
| Bienenlarven mit Rhabarberessig <i>Kathrin Burger</i> | 67 |
| | IX |

X Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Wie krank macht Zucker? | 75 |
| <i>Ulrike Gebhardt</i> | |
| Fett und Cholesterin: Die Vollmilch macht's | 87 |
| <i>Kathrin Burger</i> | |
| Convenience Food: Wie ungesund sind industrielle Lebensmittel wirklich? | 97 |
| <i>Kathrin Burger</i> | |
| Was soll ich essen, Siri? | 107 |
| <i>Kathrin Burger</i> | |
| Clean Eating: Ernährungstipps mit Fragezeichen | 117 |
| <i>Kathrin Burger</i> | |
| Wie gesund ist vegane Kost? | 125 |
| <i>Kathrin Burger</i> | |
| Milch & Brot – Feinde auf dem Teller? | 135 |
| <i>Kathrin Burger</i> | |
| Verschlackt und übersäuert: Was von Detox-Diäten und Fasten zu halten ist | 143 |
| <i>Kathrin Burger</i> | |
| Herzkrankheiten: Helfen uns Vitaminpillen und Co? | 151 |
| <i>Kathrin Burger</i> | |
| Nahrungsergänzungsmittel: Entzauberte Antioxidanzien | 161 |
| <i>Melinda Wenner Moyer</i> | |

| | |
|--|-----|
| Der ungesunde Gesund-Essen-Boom <i>Kathrin Burger</i> | 173 |
| Orthorexie: Ist das noch gesund? <i>Katharina Schmitz</i> | 181 |
| Warum nehmen Essstörungen zu? <i>Kathrin Burger</i> | 193 |
| Warum Männer gerne Fleisch essen und Frauen lieber Salat <i>Juliette Irmer</i> | 203 |
| Essverhalten: Ein Tag voller Verlockungen <i>Nanette Ströbele-Benschop</i> | 211 |
| Warum Diäten so häufig scheitern <i>Juliette Irmer</i> | 223 |
| Fasten: Mehr Köpfchen durch Verzicht <i>Ulrike Gebhardt</i> | 235 |
| Übergewicht durch Darmflora <i>Philippe Gérard</i> | 247 |
| Wenn der Bauch das Gehirn krank macht <i>Valérie Daugé, Mathilde Jaglin, Laurent Naudon und Sylvie Rabot</i> | 261 |
| Neuer Forschungsansatz: Nützliche Viren im Darm <i>Yao Wang und Julie K. Pfeiffer</i> | 277 |