

INHALT

Einführung	4
Klassische Carbs sind die Lebensenergie des Gehirns	8
Neue Studien widerlegen Low Carb	10
Supertreibstoff Glycogen für Lernen, Verjüngung und Abnehmen	13
Der Weg zu gesunden Carbs	14

Carbevolution: Wie wir wurden, was wir heute sind	17
Menschliche Evolutionsgeschichte und Carbverzehr	35
Keine Ackerbauern: trotzdem reichlich Carbs	55
Carbs: verehrt, heiß begehrt und mühselig gewonnen	72

Stärke: Energie fürs Gehirn	82
Glucose, Gehirnleistung und Gefühle	83
Wieso es ausgerechnet Glucose sein muss	101
Ausgefeilte biologische Carb-Esskontrolle	112
Blutzuckerabstürze begründen Kaloriengier	114

Glucose: Universallebensstoff für unsere Gesundheit	116
Bedeutung von Carbs für Stoffwechsel und Organismus	117

Was im Körper passieren kann, wenn wir wenig Carbs essen	134
---	-----

Was mit den Carbs heute nicht stimmt 147

Von der frischen Zubereitung zur Dauerkonserve	147
Falsch zubereitete Stärke reizt den Darm.	155
Das Problem mit der neuen Getreideverarbeitungsweise	160
Der Vollkornirrtum.	178
Neue Probleme mit weiteren Carbs.	200

Carbs zu echter Stärke bringen. 202

Wie Kochen die Glucose-Perlenketten erschließt.	204
Aufschließbare Stärke im Rückzug	215
Blutzuckeranstieg mit Speisenkombination ausbremsen	224

Nachwort. 230

Quellen	232
Bücher und Links	234
Sachregister	236
Impressum	240