

# Inhalt

Geleitwort .....	8
Einleitung .....	11
 Teil 1: Das Problem .....	 17
Kapitel 1 Insulinresistenz – was ist das? .....	19
Kapitel 2 Die Herzgesundheit .....	28
Kapitel 3 Das Gehirn und neurologische Störungen .....	39
Kapitel 4 Die reproduktive Gesundheit .....	47
Kapitel 5 Krebs .....	62
Kapitel 6 Das Altern, die Haut, Muskeln und Knochen .....	67
Kapitel 7 Die Gesundheit von Magen, Darm und Nieren .....	78
Kapitel 8 Metabolisches Syndrom und Fettleibigkeit .....	90
 Teil 2: Die Ursachen .....	 97
Kapitel 9 Wie Alter und Erbanlagen den Insulinspiegel beeinflussen ..	99
Kapitel 10 Wie Hormone Insulinresistenz verursachen .....	105
Kapitel 11 Fettleibigkeit und Insulinresistenz, zum Zweiten .....	112
Kapitel 12 Entzündungsprozesse und oxidativer Stress .....	121
Kapitel 13 Der Lebensstil .....	125

Teil 3: Die Lösung .....	139
Kapitel 14 Bewegung: Die Bedeutung körperlicher Aktivität .....	141
Kapitel 15 Vernünftige Ernährung: Was wir über unsere Nahrungsmittel wissen .....	149
Kapitel 16 Konventionelle Maßnahmen: Medikamente und Operationen .....	177
Kapitel 17 Der Plan: So nutzen Sie die Forschungsergebnisse .....	182
Werden Sie aktiv! .....	210
Anhang A: Mein Beispieltrainingsplan .....	212
Anhang B: Erweiterte Lebensmittellisten .....	216
Weiterführende Literatur und Websites .....	222
Über den Autor .....	226
Dank .....	227
Quellenverzeichnis .....	228
Register .....	265