

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von David Perlmutter	9
Vorwort von Kai Hahn	13
Einführung: Der Beginn einer Epidemie	15
 Teil I Warum die Natur möchte, dass wir Fett ansetzen	 27
KAPITEL 1: Die Kraft des Fettes	29
KAPITEL 2: Geheime Gründe: Warum Dicksein hilfreich ist	45
KAPITEL 3: Der Überlebensaktivator	61
KAPITEL 4: Darum werden wir dick	87
KAPITEL 5: Eine unangenehme Überraschung: Es ist nicht allein die Fruktose	111
 Teil II Fettaktivator und Krankheit	 135
KAPITEL 6: Die Brot- und Butter-Krankheiten der Menschheit	137
KAPITEL 7: Wie der Überlebensaktivator Psyche und Verhalten beeinflusst	158

INHALTSVERZEICHNIS

Teil III Die Natur überlisten	183
KAPITEL 8: Welcher Zucker steckt in unserer Nahrung?	185
KAPITEL 9: Die optimale Ernährung, um den Fettaktivator zu blockieren	211
KAPITEL 10: Ihr ursprüngliches Gewicht wiederherstellen und Ihre Lebensspanne an gesunden Jahren verlängern	241
Ein paar Worte zum Schluss	263
Eine Ode an den Zucker	267
Glossar	269
Referenzen	275
Sachwortregister	309
Stimmen zu diesem Buch	312
Danksagungen	318
Über den Autor	320