

INHALT

1. SCHNELLER ALTERN 9

Die schöne bunte Welt der Lebensmittel-Zusatzstoffe

Ein krankes Herz, durch die Zusatzstoffe im Essen / Sogar das Deutsche Ärzteblatt warnte vor diesen E-Nummern / Wer braucht eigentlich einen Schaumverhüter? / Die Firma Coca-Cola fühlt sich unschuldig / Megatrend Veganismus: Weniger Fleisch essen – aber dafür mehr Chemie?

2. KRIBBELN AM HALS 23

Über die Fälschung des Geschmacks und ihre Folgen

Geschmacksbetrug am Körper: Die heimlichen Dickmacher / Lecker Eis, mit Vanille-Aroma aus alten Plastikflaschen / Schluss mit bitter: Wie körpereigene Warnsysteme ausgetrickst werden / Angriff auf die grauen Zellen: Verhängnisvolle Manipulationen im Gehirn / Die vielen Verstecke des Geschmacksverstärkers

3. BITTERE WAHRHEIT 39

Über Risiken und Nebenwirkungen künstlicher Süßstoffe

Wie gefährlich ist Cola light? / Die Diät-Lüge: Süßstoffe als heimliche Dickmacher / Die Macht des Süßen: Warum Zucker-Ersatz zuckerkrank macht / Krank im Kopf durch kalorienarme Getränke / Mediziner warnen: Vorsicht mit Aspartam & Co. während der Schwangerschaft! / Null Kalorien, voller Geschmack: Betrug am Körper

4. GENERATION CHEMIE 51

Die Belastung der Kinder durch die Chemie im Essen

Wie Fanta & Co. das Leichtmetall Aluminium ins Gehirn befördern / Verhaltensstörungen durch Chemie im Essen / Der Zusatzstoff aus dem Tapetenkleister – jetzt im Kita-Mittagessen / Alarm im Darm: Kartoffelpüree aus der Tüte lässt aggressive Bakterien wachsen / Rettet den IQ unserer Kinder!

5. TOXISCHES SYSTEM 67

Zusatzstoff-Recht: Gefährlicher Kuschelkurs von Staat und Konzernen

Verständnis für Foodkonzerne: Top-Beamter der Bundesregierung als Lobby-Funktionär / Je übler die Betrügereien, desto toleranter die Regierenden / Als Zusatzstoffe noch »Gift« waren / Nachlässige EU-Aufseher: Da platzt den Prüfern der Kragen / Modell Deutschland – als Labor für gefälschte Lebensmittel

6. GEHEIME ZUTAT 81

»Clean Label«: Chemie im Essen auf neuem Niveau

Und plötzlich kam der Schock / Das saubere Etikett – und der Schmutz dahinter / Für Allergiker eine unkalkulierbare Bedrohung / Für Nestlé bedeutet OK: Ohne Kennzeichnung / Undercover-Zusätze in Kantine, Kita, Krankenhaus / Mit noch mehr Tricks gegen die E-Phobie / Natur ist Natur ist Natur

7. CHEMIE IM ESSEN KANN IHRE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN 97

Das Lexikon der Lebensmittel-Zusatzstoffe

8. ANHÄNGE 299

Extra-Infos, Hintergründe, Rechtliches

Anhang 1 Aroma: Kunstgeschmack, der nicht so heißen darf

Anhang 2 Glutamat: Die unglaubliche Geschichte vom verschwundenen Kronzeugen

Anhang 3 Technische Hilfsstoffe und Enzyme: Zusatzstoffe, die nicht als solche gelten

Anhang 4 Gentechnik und Zusatzstoffe: Immer schön diskret

Anhang 5 Fruktose: Süßer Zusatz aus Früchten und Fabriken

Anhang 6 Stevia: Das Kraut aus dem Urwald als Hightech-Süßstoff

Ungesunde E-Nummern: Krankheiten, bei denen Zusatzstoffe eine Rolle spielen können 316

Alphabetische Liste der Zusatzstoffe 319

Register 325