

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1:	
Das 1000-Tage-Fenster	13
Wie unser Ernährungstyp geprägt wird	13
Das 1000-Tage-Fenster und die »Wettervorhersage«.	16
Klein geboren und stattlich gewachsen: Die Rolle des Geburtsgewichts . . .	34
Kapitel 2:	
Nachträgliche Veränderung des Genoms – wie geht das?	47
Das Phänomen der Epigenetik	47
Epigenetik: Das Nachjustieren des genetischen Programms	49
Was uns Väter, Mütter und Großeltern unter der Hand vererben.	56
Kapitel 3:	
Makro und Mikro: Die Nährstoffe	61
Was sind Mikronährstoffe?.	63
Wozu brauche ich Mikronährstoffe?	65
Wo bekommen wir unsere Mikronährstoffe her?	68
Woran erkenne ich einen Mangel?	73
Kapitel 4:	
Von Hunger, Appetit und Sättigung	89
Von Hungermachern und Appetitbremsen	90
Das egoistische Gehirn	94
Hormone und Hunger	99

Zuckerbrot und Salami: Unser Belohnungssystem	
als Mittel zum Zweck	119
Wie schmeckt's?	127
 Kapitel 5:	
Übergewicht – na und?	139
Übergewicht – Wahrheit und Mythos	140
Das Fettgewebe – ein unterschätztes Organ.	153
Abnehmen im Alter?	168
Was soll ich, was kann ich tun?	171
 Kapitel 6:	
Was tun?	173
Wenn es ein »Set« gibt, sollte es auch ein Reset geben	175
Was heißt gesunde Ernährung?	178
Wie soll ich mich denn nun ernähren?	194
Noch mal: Was ist gesunde Ernährung ?	219
Welche Rolle spielt die Fitness?	227
Schwangerschaft.	232
 Schlusswort.	243
 Anhang.	247
Quellen	247