

Inhalt

Einleitung 7

Teil I

Eine globale Epidemie und ihre Lösung: die personalisierte Ernährung

Kapitel 1: Unser täglich Brot 47

Kapitel 2: Moderne (Gesundheits-)Probleme 71

Kapitel 3: Eine Flut an Fehlinformationen 101

Kapitel 4: Gesunde Ernährung: Eine neue Sichtweise 116

Kapitel 5: Die Welt in unserem Darm –
und warum sie so wichtig ist 154

Kapitel 6: Blutzucker – wie unser Körper
auf Nahrung reagiert 206

Kapitel 7: Unsere Studie über personalisierte Ernährung 239

Teil II

Die praktische Umsetzung

Kapitel 8: Testen Sie Ihre Blutzuckerreaktionen 273

Kapitel 9: Wie Sie die personalisierte Ernährung
feinabstimmen 315

Kapitel 10: Ihr persönlicher Ernährungsplan 338

Kapitel 11: Die Zukunft der Ernährung 347

Danksagung 355 · Anhang 359