

# Inhalt

## Vorwort 11

### Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

1. Welche Ernährung ist für den Menschen optimal? 13
2. Was bedeutet die Empfehlung, «ausgewogen» und «abwechslungsreich» zu essen? 14
3. Gibt es gute und schlechte Lebensmittel? 16
4. Wie viele Mahlzeiten brauchen wir am Tag? 17
5. Sollen wir morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettelmann essen? 18
6. Wie sicher sind gentechnisch veränderte Lebensmittel? 19
7. Wie gesundheitsfördernd ist «Mittelmeerkost»? 21
8. Warum leben Japaner länger als Menschen in anderen Ländern? 23
9. Wie lässt sich eine gesunde Ernährung im Alltag umsetzen? 25
10. Beeinflusst die Werbung das Verzehrverhalten des Verbrauchers? 26

### Das Pflanzenreich bietet (fast) alles

11. Warum ist Gemüse so wichtig für unsere Gesundheit? 28
12. Welches Obst ist besonders gut? 29
13. Warum sind Beerenfrüchte so empfehlenswert? 31
14. Wie wichtig sind Kartoffeln und andere Knollenfrüchte in unserer Ernährung? 32
15. Welche Getreide sollten täglich gegessen werden? 33
16. Warum darf man Bohnen und andere Hülsenfrüchte nicht roh verzehren? 35
17. Welche gesundheitsfördernden Wirkungen haben Nüsse? 36

18. Welche Ölsaaten sind für den Verzehr geeignet? 37
19. Welche Rolle spielen Gewürze und Kräuter für die Gesundheit? 38
20. Wie können wir am besten unseren Bedarf an Flüssigkeit decken? 40

### **Lebensmittel vom Tier haben ihren Wert – und ihren Preis**

21. Braucht der Mensch tierische Produkte, um seinen Eiweißbedarf zu decken? 43
22. Warum ist der Verzehr tierischer Lebensmittel nicht immer zu empfehlen? 44
23. Wie viel Fleisch braucht der Mensch, um seinen Bedarf an Eiweiß/Protein zu decken? 46
24. Welche Nachteile können mit dem Verzehr von rotem Fleisch verbunden sein? 47
25. Wie gesund sind Innereien? 48
26. Wie viel Milch braucht der Mensch? 49
27. Warum ist Kuhmilch nicht gleich Kuhmilch? 50
28. Was ist ein probiotischer Joghurt? 52
29. Warum ist regelmäßiger Fischverzehr gesund? 53
30. Wie viele Eier sind gut für die Gesundheit? 54

### **Lebensmittelinhaltsstoffe und ihre Wirkungen**

31. Mit welchen Nährstoffen sind wir unzureichend versorgt? 56
32. Warum sind pflanzliche Öle besser als tierische Fette? 57
33. Was sind komplexe Kohlenhydrate? 58
34. Wie viel Protein braucht der Mensch? 60
35. Welche Vorteile und Risiken ergeben sich durch Jodsalz? 61
36. Reicht das Sonnenlicht in Deutschland aus, um genügend Vitamin D zu bilden? 62
37. Was sind Ballaststoffe und welche Funktionen haben sie? 64
38. Was sind sekundäre Pflanzenstoffe und welchen Einfluss haben sie auf die Gesundheit? 65
39. Welche Rückstände finden sich in Lebensmitteln? 67

40. Welche natürlichen Schadstoffe sind in Lebensmitteln enthalten? 68

### **Lebensmittelverarbeitung führt zu Vor- und Nachteilen**

41. Welche Vor- und Nachteile hat das Erhitzen der Lebensmittel? 71
42. Gehen beim Schälen von pflanzlichen Lebensmitteln Nährstoffe verloren? 72
43. Warum sollte Gemüse und Obst erst kurz vor dem Verzehr zerkleinert werden? 73
44. Welche Inhaltsstoffe werden bei der Mehlherstellung entfernt? 74
45. Welche Schadstoffe entstehen durch die Verarbeitung von Lebensmitteln? 75
46. Wie schädlich ist stark gebratenes oder gegrilltes Fleisch? 77
47. Ist Kochen mit Mikrowellengeräten zu empfehlen? 78
48. Welche Gefahren bergen bestrahlte Lebensmittel? 79
49. Wie gesund ist Tiefkühlkost? 81
50. Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? 82

### **Alternativ essen liegt im Trend**

51. Was sind alternative Ernährungsformen? 85
52. Welche Vorteile und Risiken hat eine vegetarische Kost? 87
53. Wie sieht eine Ernährung gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin aus? 89
54. Was ist eine anthroposophisch orientierte Ernährung? 90
55. Ist Rohkost stets gesund? 92
56. Warum ist Vollwert-Ernährung empfehlenswert? 93
57. Welche Unterschiede bestehen zwischen Bio-Lebensmitteln und konventionellen Produkten? 95
58. Warum sollten saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugt verzehrt werden? 97
59. Was bedeutet ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt? 99
60. Wie teuer ist eine alternative Ernährung? 101

## **Übergewicht – ein gewichtiges Thema**

61. Wie entscheidend sind genetische Ursachen für Übergewicht? 103
62. Macht Fett fett? 104
63. Ist es möglich, viele Kilos in wenigen Tagen zu verlieren? 105
64. Was ist der Jo-Jo-Effekt? 106
65. Warum ist Fett am Bauch so gefährlich? 107
66. Warum kann Abnehmen auch schädlich sein? 108
67. Welche Diäten sind schädlich? 109
68. Welche Diäten sind empfehlenswert? 110
69. Inwieweit eignen sich Light-Produkte zum Abnehmen? 111
70. Warum kann Fastfood dick machen? 112

## **Gesundheit ist das beste Mittel gegen Krankheit**

71. Was bedeutet Salutogenese? 114
72. Welche Lebensmittel schützen, welche schädigen Herz und Kreislauf? 115
73. Welche Lebensmittel begünstigen die Entstehung von Diabetes? 116
74. Welche Lebensmittel reduzieren das Risiko einer Osteoporose? 118
75. Wie lässt sich das Krebsrisiko senken? 119
76. Wie kann man Gicht vorbeugen? 121
77. Wann ist bei Bluthochdruck eine salzarme Ernährung erforderlich? 122
78. Welches Gesundheitsrisiko besteht durch Lebensmittelzusatzstoffe? 122
79. Wie muss eine Kost bei Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten zusammengesetzt sein? 123
80. Welches sind die Ursachen für Magersucht? 125

## **Ernährung in bestimmten Lebensphasen**

81. Warum ist Stillen so wichtig? 127
82. Warum sind Kinderprodukte oft nicht sinnvoll für Kinder? 128
83. Wie sieht eine bedarfsgerechte Ernährung für Teenager aus? 129

84. Wie sollten sich Schwangere und Stillende ernähren? 130
85. Warum sollten Senioren anders essen als jüngere Menschen? 132

### **Global denken, lokal handeln**

86. Warum gibt es über eine Milliarde Hungernde auf der Erde? 135
87. Wann wird Nahrungsmittelhilfe eingesetzt und wem hilft sie? 137
88. Was sind fair gehandelte Produkte? 138
89. Wie wirkt sich unser Konsumverhalten auf arme Menschen aus? 140
90. Welche globalen Vorteile bietet die ökologische Landwirtschaft? 142

### **Mythen – mehr Dichtung als Wahrheit**

91. Spinat enthält besonders viel Eisen! 144
92. Schokolade macht glücklich! 144
93. Bei Eiern und Zucker ist braun gesünder als weiß! 146
94. Spinat und Pilze nicht wieder aufwärmen! 147
95. Cola und Salzstangen helfen bei Durchfall! 147
96. Kaffee ist ein Flüssigkeitsräuber! 148
97. Bier auf Wein, das lass sein! 149
98. (Kräuter-)Schnaps hilft bei der Verdauung! 150
99. Wasser trinken nach dem Verzehr von Kirschen ist gefährlich! 151
100. Diäten machen schlank! 151
101. Käse schließt den Magen! 152

### **Literatur 154**