

Inhalt

Vorwort 7

1. Kapitel **Wer soll das essen?** 11

Es ist das Problem des vollen Magens: Wie bringt man satte Verbraucher dazu, noch mehr zu essen? // Echtes Essen, wie unsere Großeltern es kannten, wird seltener

2. Kapitel **Aus Omas Küche** 23

Wie die Industrialisierung unsere Nahrungsgewohnheiten veränderte // Findige Geschäftsleute verlegten das Kochen in die Fabrik // Wie die Fertignahrung erfunden wurde // Wie die Überernährung zum Normalfall wurde // Von frisch bis industriell gefertigt: die vier Gruppen der Nahrungsmittel // Die schrittweise Veränderung der Ernährungsweise // Der Salzverbrauch heute ist widernatürlich hoch // Heute sind viele gängige Nahrungsmittel artfremd für den Menschen

3. Kapitel **Nimmersatt** 49

Warum essen Menschen weiter, obwohl sie schon mehr als genug haben? // Durch bestimmte Nahrung kann man satte Individuen zum Fressen verführen // Nicht nur die Augen, auch die Ohren essen mit // Wie Essen einen süchtig machen kann

4. Kapitel **Du darfst nicht alles glauben** 62

Die Nahrungswirtschaft arbeitet mit Tricks wie die Tabakindustrie // Werbung für Nahrungsmittel führt die Verbraucher in die Irre // Die Zucker-Mafia spielt mit der Gesundheit der Verbraucher // Wes Cola ich trink, des Lied ich sing // Wie Nahrungsmittelhersteller den Verbrauchern die Schuld in die Schuhe schieben // Warum der Körper so am Fett hängt // Manche Wissenschaftler singen das Lied der Nahrungsmittelindustrie // Wie Lobbyarbeit die Aufklärung der Verbraucher torpediert

5. Kapitel **Rezepte für die Umwelt** 96

Wie lassen sich Nahrungsmittel nachhaltig herstellen? // In den Schwellenländern wächst der Hunger auf Fleisch // Je mehr Pflanzen die Menschen essen, desto besser ist das für die Umwelt

6. Kapitel Komplott aus Zucker und Fett 109

Das Märchen vom »bösen« und »guten« Fett // Wie die Butter von Margarineherstellern ihr Fett wegstiehlt // Zucker ist in den meisten Nahrungsmitteln versteckt // Warum die Zuckerflut Gift für den Stoffwechsel ist // Botenstoffe aus Fettpolstern können die Gelenke entzünden // Die Leber wächst leider nicht immer mit ihren Aufgaben // Falsche Ernährung fördert die falschen Mundbakterien // Warum weiche Industrienahrung zu schiefen Zähnen führen kann

7. Kapitel Was der Darm begehrt 139

Ein fehlbesiedelter Darm kann viele Erkrankungen hervorrufen // Je ausgewogener der Speiseplan ist, desto vielfältiger ist die Darmflora // Darmkrebs durch falsche Bakterien? // Emulgatoren stören das Gleichgewicht im Darm // Warum Zuckersersatz einen dick machen kann // Ballaststoffe sind keine Last // Fahndung im Darm indigener Menschen

8. Kapitel Klug essen 158

Westliche Industrienahrung macht Kinder hyperaktiv // Mittelmeerkost hellt die Stimmung auf // Zucker lässt das Gehirn alt aussehen // Der Darm kann beim Denken mithelfen // Kluge Ernährung kann das Gehirn schlauer machen // Eine Zaubersubstanz aus dem Rotwein wurde überschätzt // Vier Ernährungstipps gegen Depressionen

9. Kapitel Reinen Tisch machen 177

Die Menschen wachsen nicht mehr in die Höhe, sondern in die Breite // Überernährung lässt die mittlere Lebenserwartung sinken // Neue Nahrungsprodukte werden die alten Probleme kaum lösen // Das jüngste Gericht kommt aus dem Labor // Werden die Rezepte der Industrie gesünder? // Der Staat muss seine Einwohner besser vor falscher Ernährung schützen

10. Kapitel Einfach gesund 197

Superfood ist nicht immer super gut, aber immer super teuer // Der Blick für die natürliche, ausgewogene Ernährung geht verloren // Viele Zutaten aus dem Kochbuch gelten heute als verdächtig // Zu Besuch im Dorf der Hundertjährigen // Der Methusalem isst nichts aus der Dose // Torheiten und Trugschlüsse rund ums Essen // Fasten wirkt auf den Körper wie ein Jungbrunnen // Verschiedene ausgewogene Diäten führen zum Ziel // Ernährung ist mehr als die Summe der einzelnen Nährstoffe

Dank 223

Anmerkungen 225