

# Inhalt

## EINFÜHRUNG

Warum ich meine Ernährung radikal umgestellt habe

**7**

## KAPITEL 1

Proteine I – Der schlank machende Eiweißeffekt

**31**

## KAPITEL 2

Proteine II – Motor von Wachstum und Alterung

**55**

## KAPITEL 3

Intermezzo – Die entscheidende Zutaten  
der idealen Diät sind Sie

**89**

## KAPITEL 4

Kohlenhydrate I – Zucker, das verführerische,  
gefährliche Zwitterwesen

**111**

## KAPITEL 5

Kohlenhydrate II – Warum der Körper  
mancher Menschen nur auf Low-Carb anspricht

**137**

## KAPITEL 6

Kohlenhydrate III – So erkennt man  
gesunde Kohlenhydrate

**159**

KAPITEL 7

Intermezzo – Getränke: Milch, Kaffee, Tee und Alkohol

**189**

KAPITEL 8

Fette I – Ein Schnupperkurs in der Welt der Fette  
am Beispiel Olivenöl

**209**

KAPITEL 9

Fette II – Gesättigte Fettsäuren:  
Palmöl, Butter und Käse

**231**

KAPITEL 10

Fette III – Fettiger Fisch und Omega-3-Fettsäuren  
als Schlankmacher. Oder Nahrung als Information

**243**

KAPITEL 11

Keine Vitaminpillen! Bis auf ...

**261**

KAPITEL 12

Das Timing von Essen und die wirkungsvollste  
Art des Fastens

**269**

EPILOG

Meine 12 wichtigsten Ernährungstipps

**285**

Literatur 294

Anmerkungen 303

Register 315

Abbildungsnachweis 320