

# Inhalt

Einleitung ... 11

1

Jetzt wird's persönlich ... 31

2

Das morgendliche Fastenbrechen ... 41

3

Kalorienzählen – Die Rechnung geht nicht auf ... 51

4

Die große Fett-Debatte ... 63

5

Vitaminpillen helfen wirklich nicht ... 73

6

Zuckersüße Lügen ... 85

7

Etikettenschwindel ... 97

8

Fast-Food-Phobie ... 107

9

Ran an den Speck ... 119

10

Im Trüben fischen ... 137

11

Veganmania ... 153

12

Das Salz in der Suppe ... 163

13

Ohne Kaffee läuft nichts ... 175

14

Für zwei essen ... 183

15

Die Allergie-Epidemie ... 193

16

Voll im Trend: Glutenfrei ... 203

17

Es lebe der Sport ... 213

18

Geistige Nahrung ... 223

19

Das schmutzige Geschäft mit dem Wasser ... 233

20

Ein Tröpfchen in Ehren ... 245

21

Food Miles ... 257

22

Mit der Giftspritze ... 267

23

Vertrauen Sie mir nicht, ich bin Arzt ... 277

Fazit

So ernähren Sie sich richtig ... 287

Der Zwölf-Punkte-Plan ... 301

Anhang

Danksagung ... 303

Anmerkungen ... 307

Register ... 335