

INHALT

Gesund essen – was ist das? 13

Die Herausforderung 17

- ... wie alles begann 17
- ... viele Fragen 19
- ... ohne Enzyme geht gar nichts 21
- ... wenn nicht kommt was hätte kommen sollen 24

Die Evolution des Menschen 29

- ... Sauerstoff, freie Radikale und Antioxidantien 29
- ... die schnellere Evolution der Bakterien 34
- ... als der Zucker noch Luxusgut war 37
- ... wenn Geschmack kopiert wird 38
- Indizien 1 – 4 40

Die Evolution der Ernährung 43

- ... ein Hoch auf das Verdauungsorgan für Mischkost 43
- ... vom Outsourcing der Vorverdauung 45
- ... vom Outsourcing durch die Industrie 47
- Indizien 5 – 8 48

Die Evolution der Diäten **49**

... die unterschiedlichsten Sichtweisen von Diäten	50
... Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate	52
... die Suche nach der einfachen Ernährungsformel	54
... was sagen uns die Lebensmitteldeklarationen?	57
... von Säuren und Basen	60
Indizien 9 – 11	64

Die Evolution der Krankheiten **65**

... übertragbare Krankheiten	65
... nicht-übertragbare Krankheiten	65
... wenn unser Immunsystem uns selbst angreift	67
... das Schleichen der Wohlstandskrankheiten	71
... warum Nahrungsergänzungsmittel nicht schützen	72
... was wir von Würmern und isoliertem Vitamin lernen	77
Indizien 12 – 18	80

Die Evolution der Darmbakterien **83**

... die Erfahrung zählt	83
... wenn Bakterien uns trainieren	86
... wenn Bakterien uns beschenken	88
... wenn Bakterien spielen	91
... ein kleiner Exkurs in die Welt der Östrogene	94
... wenn Bakterien „Frösche“ wachküssen	100
... die etwas andere Zeitrechnung der Bakterien	103
... die fiesen Kerle unter den Gästen	105

... wie mächtig sind unsere Gäste?	106
... die wandelbare Gästeschar	109
... die Lieblingsspeisen unserer Gäste	111
Indizien 19 – 25	114
Die Evolution der Chefs und Trojaner	117
<hr/>	
... vom Chef und der Macht	119
... wenn Nahrung unsere Gene an- und abschaltet	121
... wenn sich Trojaner einschmuggeln	125
... wenn Trojaner den Chefs drein funken	127
... ein Trojaner namens Glyphosat	129
... viele Krankheiten beginnen im Darm	134
... wenn Bakterien Angst klauen	135
... die Chefs sorgen für ein Gleichgewicht	137
... wenn Viren auch noch mitmischen	138
... Chef und Macht ist nicht immer dasselbe	139
... die Macht des Netzwerks	140
Indizien 26 – 29	146
Die Evolution der Nahrungsmittel	149
<hr/>	
Food 1.0 – „Urnahrung“	150
Food 2.0 – „Naturnahrung“	152
... warum die Qualität der Naturnahrung leise leidet	152
... how many apples a day keep the doctor away?	155
... warum wir täglich unnötig Vitalstoffe vernichten	156

Food 3.0 – „Industrienahrung“	159
... wir sind Teil einer planetarischen „Humanstudie“	161
... warum in Industrienahrung Vitalstoffe abnehmen	163
... die Gefahr der „Isolationitis“	166
... was sind Zusatzstoffe?	173
... das Mengenproblem der Zusatzstoffe	177
Food 4.0 – „Kunstnahrung“	181
... Fleischhunger	181
... Fleisch aus dem Bioreaktor	182
... die Evolution der Proteine	185
... die Konstruktion künstlicher Proteine	187
... Aspartam, ein künstliches Protein	189
... wenn man die natürliche Evolution beschleunigen will	190
... ist Innovation in der Ernährung auf Bakterien angewiesen?	192
Indizien 30 – 33	194

Revolution der Nahrungsmittel	197
... Steuerungsmittel, Baustoffmittel und Energiemittel	197
... die Teamleistung der Vitalstoffe	199
... die Lizenz zur Vitaminproduktion	203
... wenn Pflanzenstoffe Mineralstoffe umklammern	204
... Fluch und Segen der Ernährungsflexibilität	208
... 500 kcal Äpfel sind nicht Wurst	210
... Kaiser, König, Bettler	217
... warum Pflanzenproteine überlegen sind	218
... Fette und Fettbegleitstoffe reloaded	225

... warum Light-Produkte das Licht der Welt erblickten	228
... wenn das Immunsystem meckert	232
... Cholesterin rehabilitiert	235
... wenn ungesättigte Fette mit Hooligans flirten	238
... Omega-Fettsäuren relativiert	241
... die vergessenen Zwischenstufen	244
... und die Moral von der Fettgeschichte?	249
... der Januskopf von Wasser	250
Indizien 34 – 49	255
Energie und Genuss – Rekapitulation	259
<hr/>	
Gesund essen – so funktioniert das	263
<hr/>	
Indizien kompakt	267
<hr/>	
Literaturverzeichnis	281
<hr/>	
Index	303
<hr/>	
Tabellen	308
<hr/>	
Abbildungen	308
<hr/>	