

**Udo Pollmer
Andrea Fock
Ulrike Gonder
Karin Haug**

Prost Mahlzeit!

**Krank durch
gesunde Ernährung**

**Kiepenheuer
& Witsch**

INHALT

1	Wie gesund ist gesunde Ernährung?	13
2	Kalorien & Nährstoffe: Die Magie der Zahlen	17
	Das Kalorienlotto	20
	<i>Nährwerttabellen: Wer rechnen will, braucht Zahlen</i>	20
	<i>Wieviel Kalorien braucht der Mensch?</i>	25
	<i>Unser Körper ein Kohleofen, unser Darm ein Glühdraht?</i>	29
	<i>Sollten Sie jemals Kalorien gezählt haben ..</i>	31
	Vitamine - das Geschäft mit der Gesundheit	32
	<i>Die Vitamin-B-Story</i>	33
	<i>Empfehlungen - ein Politikum</i>	37
	<i>Die Vitamin-D-Story</i>	40
	<i>Nur eine optische Täuschung</i>	42
	<i>Die PQQ-Story</i>	44
	<i>Krank durch Vitamine</i>	46
	Mineralstoffe - das Geschäft mit der Unwissenheit	52
	<i>Natrium - den Miesmachern die Suppe versalzen</i>	52
	<i>Eisen - alte Liebe rostet nicht</i>	55
	<i>Jod - überflüssig wie ein Kröpf</i>	60
	<i>Marmor, Stein und Eisen bricht</i>	64
	Cholesterin - das Geschäft mit der Angst	71
	<i>Cholesterin - wichtiger als Vitamine</i>	73
	<i>Tricks im Dienste der Wissenschaft</i>	79
	<i>Oxycholesterin - der wahre Schurke</i>	84
	<i>Das »gute« Cholesterin</i>	86
	<i>Abgrund Cholesterinsenkung</i>	88

<i>Margarine: ins Fettnäpfchen getreten</i>	90
<i>Freispruch für einen Unschuldigen</i>	96
So gesund ist »gesunde Ernährung«	101
<i>Kinderfrühstück auf dem Prüfstand</i>	101
<i>Vom Nutzen der »Untermieter«</i>	105
<i>Steuerzentrale Darm</i>	110
<i>Was wirklich zählt</i>	112
3 Der Vollwert-Flop	115
Vollwertkost - die geniale Idee	115
Die ersten Zweifel	118
Krank durch Vollwertkost?	123
Vollwertkost - eine Sackgasse	127
4 Die Lehre vom Fressen und Gefressenwerden	129
Wie sich Pflanzen wehren: die Kartoffel	131
<i>Wie sich Kartoffeln gegen Insekten verteidigen</i>	132
<i>Wie sich die Kartoffel gegen Säugetiere wehrt</i>	135
<i>Die Kartoffel bei den Naturvölkern</i>	137
<i>Die Kartoffel in unserer Küche</i>	139
Wie sich die Tiere vor den Pflanzen schützen	141
Das Getreide - Kronzeuge der Vollwertkost	144
<i>Wie das Getreide sein Überleben sichert</i>	144
<i>Getreide und Mensch</i>	146

Unser täglich Brot: praktische Ernährungsökologie 50
Kein Korn gleicht dem anderen 153

Früchte und Samen:

Schmackhafter Lohn für flinke Spediteure 155
Einheimisches Obst - ideal für Vögel 158
Südfrüchte - Leckerbissen für Säuger 160
Das Geheimnis der Nüsse wird geknackt 162
Hülsenfrüchte - jedes Böhnchen gibt ein Tönchen 164

Ökologie statt Ideologie 167

5 Imitate, Food Design & Geschmacks-Tuning 171

Der technische Triumph 171

Kunstsauerbrot - ein Imitat in aller Munde 172
Food Design und Geschmacks-Tuning 176
Die Grenzen des Geschmacks-Designs 178
Woher kommt unser Appetit? 181
Verarbeitung ja - aber richtig 183

Die geheimen Verführer 184

Kaugummi 185
Chips 186
Hamburger 188

6 Genußmittel - Essen mit Lust 191

Von Triebtätern und Feinschmeckern 192

Zucker - die angeborene Sucht 194

Zucker - der Stoff der Laune macht 196
Hab'Sonne im Herzen! 198

Alkohol - die legale Droge
Warum Alkohol betrunken macht
Vom Alkohol zum Morphinum

Bier - Hopfen und Malz, Gott erhalt's

Kaffee - die nüchterne Droge

Gewürze - Kriege für unseren Gaumen

Die Milch macht's

Opiate - ein zweischneidiges Schwert
Opiate - natürlich in Pflanze und Mensch
Exorphine - die Droge aus der Milchflasche

Schokolade - die heimliche Sucht

Vom Genußmittel zum Persönlichkeits-Design

7 Diät - Essen mit Frust

Wie die Diäten in Mode kamen

Das »Idealgewicht« - ein Weg in die Krankheit
Diäten: Nichts ist unmöglich

Die Folgen erfolgloser Diäten

Auf und nieder, immer wieder...
Heißhunger, Süßhunger & Co.

Das organisierte Erbrechen: Süchte, die
Beifall finden

Von der Diät zur Sucht
Hunger - die Droge junger Mädchen

Das Leid mit den Light-Produkten	263
<i>Angeschmiert mit Pseudofett</i>	264
<i>Wie der Körper das Gleichgewicht hält</i>	267
<i>Süßstoff - ein bewährtes Masthilfsmittel</i>	273
Ernährungsaufklärung - mehr Schaden als Nutzen	279
8 Prost Mahlzeit!	283
Warum wir essen, was wir essen	285
Was dem Säugling so schmeckt	291
<i>Schwangerschaftserbrechen - damit's ein</i>	
<i>Prachtkerl wird</i>	292
<i>Die Schluckimpfung aus der Brust</i>	295
<i>Stillen - prägend fürs Leben</i>	299
<i>Training für den Appetit</i>	305
Ein kleiner »Lichtblick«	311
9 Literatur	315
10 Sachverzeichnis	339