

Inhalt

1. Weißes Licht 11

Gesunde Ernährung kann Ihr Leben verkürzen

*Im Supermarkt wird aufgerüstet / Cholesterin gesenkt,
Herz kaputt: Essen Sie »Becel«? / Die elegante Dame lebt jetzt
allein in ihrem großen Haus / Lieber Mr. Alford: Das
Warnschreiben der Regierung an den Chef von Nestlé /
Vom Verzehr wird abgeraten – doch die Werbung
geht weiter / Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie
die Kassiererin / Und was ist mit der Hühnersuppe?*

2. Auf die Zunge 35

Die Propheten des schöneren Lebens und ihre teuren Rezepte

*Die Schönheitsärzte treffen sich zum Lunch am Pool /
Gesundheit ist Kult: Der Mensch will jetzt Schöpfer sein /
Der Traum vom Leben in immerwährender Jugend / Elf Freunde:
Die besten Gemüse der Welt / Herzschutz in Geschmacksrichtung
Mandarine / Schluck und schlank: ein Wohlfühlfaktor aus der
Ampulle / Achtung Gesundheitspolizei: Lebst du so, dass du
gesund bleibst? / Auch der Anti-Aging-Papst hat seine Sorgen*

3. Schwebende Hecke 56

Warum Versicherungen die Gesundheitsnahrung als neues Risiko sehen

*Atomkraft, Erdbeben und jetzt auch noch Vitaminpillen:
Wie der Risikoingenieur die Welt sieht / Hallo Giftnotruf:
Die neuen Notfälle der Gesundheitsbewussten / Herzinfarkt
durch Kalzium, Nierensteine dank Vitamin C / Fehlbildungen bei*

*Babys wegen Vitamin A: Ein Professor sieht das ganz gelassen/
Die Vitamintoten kommen nicht in den Abendnachrichten/
Wer ist eigentlich für die Kontrollen zuständig?*

4. Lustige Brotgesichter 82

Die seltsamen Tipps der Ernährungsberater

*Ist ein Marmeladenbrot Teufelszeug?/Wie ein König einmal
die Gefahren des Kaffees beweisen wollte/Salat macht das
Gehirn leer, sagt Hildegard von Bingen/Eisenmangel durch
Vollkornbrot?/Nestlé in deutschen Schulen – eine super Idee,
lobt die Professorin/Was hilft gegen die Hirnwut?/
Krankhafte Angst vor Pommes frites/Der beste Ratschlag:
Keine Ernährungsratschläge befolgen*

5. Kleistrige Struktur 109

Der bizarre Streit um die Frage, wie gesund Bio-Nahrung ist

*Warten auf die Fledermäuse/Grobporiger Schaum:
Vernichtende Kritik am Instant-Cappuccino/Bio ist gesünder –
bis zum Fabrikator/Endlich gibt es Bio von Maggi!/Wo wächst
eigentlich Hefeextrakt?/Wenn der Brei im Gläschen älter
ist als das Baby/Die geheimen Abwehrtricks der Pflanzen/
Aspirin-Wirkstoff in Bio-Suppe: Spektakuläre Erkenntnisse über
ein Universalmittel der Natur*

6. Joghurt gegen Joghurt 134

Hightech oder Natur:

Der Kampf zweier Geschäftsmodelle um die Zukunft

*Ein Ort, zwei Welten, inmitten der schönsten Landschaft/
Die Gärtnerei ist sehr offen, die Fabrik eher nicht/Der neue Job
der grünen Mikroalge/Auch Monsterbacke hat jetzt einen*

Anwalt/Tolle Patente: BASF kann jetzt Vitamine aus Müll machen/Analysten happy, Investoren im Glück/Je dicker die Bäuche, desto dicker das Geschäft/Ganz am Rande blüht die Pflanze der Unsterblichkeit

7. Im Jubelpark 157

Die Selbstentmachtung des Staates als neues Gesundheitsrisiko

Überraschende Begegnung: Der Präsident ist in doppelter Mission unterwegs/Lobbyismus in Vollendung: Der Steuerzahler finanziert die Truppen der Industrie/Leukämie und Lungenkrebs: Kein Grund zur Besorgnis/Die Macht der unbekanntenen Einflüsterer/Die Regierung will nicht wissen, wie viel Chemie die Menschen schlucken/Kapitulation vor Sauce bolognese: Die unerforschten Qualitäten des echten Essens

8. Einfach toll 185

Das Magermilch-Syndrom:

Die Gesundheitsfolgen der fettarmen Ernährung

Salat ohne Dressing und ein mageres Steak: Der weltweite Siegeszug einer Kampagne/Leben wie die Made im Speck: Heute leider verboten/Fettarm und freudlos: Trübe Stimmung durch Ernährungstipps/Der US-Professor fordert eine psychiatrische Landwirtschaft/»Du darfst« versteht die Frauen/Schlank: Was raten Profis?/Niedrige Cholesterinwerte und der Tod durch äußere Einwirkung/Die vielen Vorteile der echten Fette

9. Ins Auge 208

Wenn Vorbeugung krank macht:

Wie viele Vitamine braucht das Kind?

An Weihnachten waren die Kinder im Krankenhaus / Vitamine ab Geburt: Im Einzelfall kann das tödlich sein / Warum hat die Muttermilch so wenig Vitamin D? / Voll auf die Mütter: Wie eine Vitaminkampagne gemacht wird / Die Professoren wollen jetzt umdenken / Der »Fruchtzweig« läuft stolz mit seinem Gütesiegel herum / Erstaunliche Wissenslücken beim Sonnenvitamin / Der echte Brei fürs Baby geht ganz einfach

10. Ein bisschen Spucke 231

Ganz persönlich:

Die beunruhigenden Perspektiven der Gen-Ernährung

Faszinierendes Wissen mit Gruselfaktor 100 Prozent / Mit dem Gen-Chip in die Kantine / Die Genjäger spürten Phantomen nach / Fütterungsversuche an Armen: Wie wirkt eigentlich der Goldene Gen-Reis? / Dem Enkel vom Hamster wuchsen plötzlich Haare im Maul / Was passiert mit den Genen, wenn ich ein Butterbrot esse? / Krankheitsrisiken, Intelligenz, Suchtgefahr: Soll das Genprofil jetzt bei Facebook rein? / Sicher für alle Gentyten gut: Risotto

11. Der große Schnitt 259

Mit der Steinzeiterernährung aus der Industrialisierungsfalle?

Kinder auf Diät-Zeitreise: Manche werden schon vom Arzt geschickt / Auf der Suche nach der artgerechten Ernährung / Cola oder Kokosnuss: Die neue Nahrung auf Eroberungstour / Mit den Food-Konzernen kommen die Krankheiten /

Leben im Gläschen: Wenn der Pfirsich zwei Jahre halten muss/Wie viel Chemie verträgt der Mensch?/Die Mädchen hatten nur noch braune Zahnstummel im Mund/ Designerstoffe im Müsli: Und das soll gesund sein?

12. Reife Früchte 280

Essen ist nicht alles:

Die Rolle der Ernährung im Leben

*Der Meister spricht mit seltsamem Akzent/Mehr als Moleküle:
Die Qualität von Mangos, Quark und Feldsalat/Man gräbt
sich sein Grab mit den Zähnen, sagen die Franzosen/
Typgerechte Ernährung: Für wen die Sahne gut ist/
So ein Reinform: Eine erstklassige Runde, und keiner hebt
die Hand für das neue Herzschutz-Produkt/Die Lehren der
Hundertjährigen/Essen für das Hier und Jetzt*

13. Literatur 305

14. Register 311