

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

| | |
|----------------------------------|---|
| Die Revolution beginnt | 8 |
|----------------------------------|---|

1. Rückwärts

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Für welche Nahrung sind wir geschaffen? | 14 |
| 2. Der Irrtum, die Fettangst und die Fettsuchtepidemie | 29 |
| 3. Das Weltbild zerfällt | 53 |

2. Vorwärts

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| 4. Eine alte Erkenntnis neu entdeckt | 70 |
| 5. Abnehmen ohne Hunger | 84 |
| 6. Diabetes und das Ende des Wahnsinns | 112 |
| 7. Die Krankheiten des Westens | 135 |
| 8. Cholesterin: den Drachen töten | 170 |
| 9. Eine gesündere Zukunft | 188 |

3. Wegweiser

| | |
|-----------------------------------------------------|-----|
| 10. Die Genussmethode / LCHF für Anfänger | 204 |
| 11. Fragen, Antworten und Mythen | 221 |
| 12. Tipps zum Gewicht | 250 |
| 13. Eine letzte Anmerkung | 264 |

Anhang

| | |
|-------------------------------|-----|
| Dank des Verfassers | 270 |
| Referenzen | 272 |
| Stichwörter | 296 |
| Endnoten | 300 |
| Über den Autor | 311 |