

# INHALT

- 9 Einleitung
- 15 Hilft Joghurt gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- 18 Weniger Fett oder weniger Kohlenhydrate – welche Diät ist besser?
- 21 Hilft Honig bei Hustenbeschwerden?
- 24 Verkürzt Low Carb die Lebenserwartung?
- 27 Vermindert Schokolade Herzrhythmusstörungen?
- 30 Haben Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel gar keinen nützlichen Effekt auf die Gesundheit?
- 33 Entstehen Depressionen im Darm?
- 36 Halbieren Walnüsse das Risiko auf Diabetes Typ 2?
- 39 Beschädigt Alkohol die DNA?
- 42 Macht Hausstaub dick?
- 44 Sind Tomaten gut für die Lunge?
- 47 Taugt Kaffee als Medizin bei Diabetes?
- 50 Nimmt man durch intermittierendes Fasten ab?
- 53 Beeinflusst die Ernährung das Einsetzen der Wechseljahre?
- 56 Ist es Veranlagung, wo wir Fett ansetzen?
- 59 Sind Multivitaminpräparate Geldverschwendung?
- 62 Werden die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Nüssen überschätzt?
- 64 Vermindert Fast Food die Chance, schwanger zu werden?
- 67 Ist vegetarische Ernährung genauso gesund wie die Mittelmeerdät?
- 70 Nimmt man mit einer vegetarischen Diät schneller ab?
- 73 Ist Kaffee gut für die Blutgefäße?

- 76 Lindern Kurkuma, Muschelextrakte und andere Nahrungsergänzungsmittel Arthrosebeschwerden?
- 79 Sind Trauben und Heidelbeeren gut fürs Gedächtnis?
- 82 Schützt Knoblauch vor Krebs?
- 85 Zerstören Früchtetees den Zahnschmelz?
- 87 Erhöht Junkfood das Krebsrisiko?
- 90 Hilft langsames Essen beim Abnehmen?
- 93 Ist Quinoa ein Superfood?
- 96 Hilft Vitamin D bei Reizdarmbeschwerden?
- 99 Hilft Kurkuma dem Gedächtnis auf die Sprünge?
- 102 Müssten Energydrinks für Minderjährige verboten werden?
- 106 Macht Öl den Rohkostsalat gesünder?
- 109 Haben Kinder, die Fisch essen, einen höheren IQ?
- 112 Hilft mediterrane Ernährung genauso gut gegen Sodbrennen wie Medikamente?
- 115 Senkt Tee das Risiko für ein Glaukom?
- 117 Verursacht Fast Food psychische Probleme?
- 120 Trinkt man mehr, wenn die Weingläser größer sind?
- 123 Steigt das Risiko für Unterernährung, wenn einem viele Zähne fehlen?
- 126 Hilft schwarzer Tee beim Abnehmen?
- 129 Schützt Apfelessig vor Krebs?
- 132 Helfen bereits 40 Gramm Käse pro Tag gegen Herzkrankheiten?
- 135 Ist Kaffee gut oder schlecht für die Gesundheit?
- 138 Entspannt Wein einen und erhöht Bier das Selbstvertrauen?
- 141 Steigert Fleisch das Diabetesrisiko?

- 144 Führt nächtliches Snacken zu mehr Herzkrankheiten?
- 147 Kann Vitamin D Diabetes Typ 1 verhindern?
- 150 Helfen Champignons beim Abnehmen?
- 153 Ist die Paleo-Diät sinnvoll?
- 157 Macht Zucker Krebszellen aggressiver?
- 161 Vergrößert der Verzicht auf Frühstück das Risiko auf Arterienverkalkung?
- 164 Macht eine Diätpause dann und wann das Abnehmen effektiver?
- 167 Hilft Vitamin C bei Erkältung?
- 170 Macht vegetarische Ernährung depressiv?
- 173 Ist Meersalz voller Plastik?
- 176 Sind Brot und Nudeln ungesund?
- 179 Macht Zucker dumm?
- 182 Sind Kinder mit eigenem Fernseher dicker?
- 185 Macht Kaffee Appetit auf Süßes?
- 188 Ist Weißbrot genauso gesund wie Schwarzbrot?
- 191 Beeinflusst die Farbe des Drinks die Stärke des Katers?
- 194 Sind verschließbare Verpackungen ein Wundermittel gegen Fettleibigkeit?
- 197 Machen Light-Getränke dick?
- 201 Ist vegetarisch essen nicht immer gesund?
- 204 Lebt man mit Kaffee länger?
- 207 Beugt Stillen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor?
- 210 Ist Rosenkohl ein Mittel gegen Diabetes?
- 213 Hilft Fenchel gegen Wechseljahrsbeschwerden?
- 217 Glossar
- 219 Register