

Inhalt

Vorwort 4

1 Warum unsere aktuelle Ernährung
ein Desaster ist 6

2 Ernährungspolitik – Nichtstun mit Ansage 20

3 Zugabe! Wenn Nahrung
aus dem Labor kommt 40

4 Ernährung – die verkannte Therapieoption 56

5 Das Paradoxon der modernen Ernährung 74

6 Leben im Überfluss – ein schwieriges Umfeld 92

7 Wie Gefühle unser Essverhalten beeinflussen 108

8 Scharlatanerie statt echtem Wissen 124

9 Rezepte für alle,
die artgerecht essen möchten 144