

Marcus Brian

0 mega-gesund

**Wie Functional Food
unser Essen verändert**

Essen mit Nebenwirkung 7

Warum Holz das Herz schützen soll. Wie die Lebensmittelindustrie uns mit Functional Food gesünder machen will. Wieso keiner weiß, wovon er spricht. Gesunde Werbung für gesunde Geschäfte. Der enttäuschte Ketchup. Mit Isotopen die Zukunft essen.

Vitamine, Mythen, Marketing 21

Von Atomtests und Vitamin C. Wie aus Evi EUFIC wurde. Raucherlunge unter Vitaminschock. Vitamin E hilft, das Leben zu verkürzen. Wieso Kinder zu Vitaminbomben werden. Kranke Ratten nach gesundem Frühstück.*Schlappe Nahrung durch kaputte Böden? Warum Charles Hennekens so enttäuscht war.

Kleine Freunde, große Helfer 45

Wie eine Stadt „yakultiviert“ wurde. Was der Darm, probiotische Joghurts und das Immunsystem miteinander zu tun haben. Das Geheimnis der präbiotischen Blähungen. Ob wir durch eine gesteuerte Darmbesiedlung gesünder werden. Joghurt-Training fürs Immunsystem. Süßigkeiten gesund getarnt.

Kraft aus der Dose 61

Wem *Red Bull* tatsächlich Flügel verleiht. Ob Kombucha seinen Preis wert ist. Womit wir unsere Leistung wirklich (nicht) steigern können. Was Sportler alles verlieren, wenn sie gewinnen. Warum Kraftprotze keine Pulver brauchen und Gefahr laufen, nach Fisch zu stinken.

0 mega-gesund 77

Was Eskimos und Omega-3-Fettsäuren mit unseren Herzinfarkten zu tun haben. Warum Cholesterin das Gedächtnis stärkt. Wieso Fisch aus nur zwei Fettsäuren bestehen soll und was der Fisch plötzlich in Milch und Brot macht. Ob wir mit Omega-3-Fettsäuren unser Leben meistern können - oder nicht. .

Erbgutschleicherei 95

Auf dem Weg zur Turbo-Tomate. Warum es der Leinsamen mit dem Fisch aufnehmen soll. Mit goldenem Reis gegen Kinderarmut. Wie man die Impfung nachwachsend macht und vom besseren Durchblick dank Kartoffelbrei.

Inhalt

Eine Dosis täglich Brot 111

Unsere Nahrung: das wahre Functional Food. Warum Vitamine gut, aber nicht gut genug sind. Kohl gegen Krebs. Hilft Teegeuss gegen jeden Verdruss? Wieso Kräuter dem Essen eine besondere Note geben. Wie Gott gegen Krankheit hilft. Und schließlich: Ein Leben ohne Functional Food.

Register 131