

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Große Portionen und Nahrung im Überfluss</b>	<b>9</b>
Wie die Welt kugelrund wird und warum wir meist brav unsere Teller leer essen	
<b>Vom Glutamat als Neurotransmitter und von Tierversuchen</b>	<b>18</b>
Wie man bei Ratten dafür sorgt, dass sie klein bleiben und gefräßig werden, und die Entdeckung von Rattengift in der Wurst	
<b>Ursachen der Fettsucht und ein erster Blick ins Hirn</b>	<b>27</b>
Wie die Natur unseren Appetit geregelt hat und was wir von Psychiatern und Pharmakologen lernen können	
<b>Überraschte Patientinnen</b>	<b>33</b>
Über einen aufschlussreichen Heilversuch	
<b>Konsens und Nonsens</b>	<b>36</b>
Wie Glutamat landläufig verharmlost wird und warum es bei manchen Menschen dennoch zu Kopfzerbrechen und Heißhunger führt	
<b>Die Blut-Hirn-Schranke</b>	<b>43</b>
Wie sich unser Gehirn normalerweise schützt und wo wir dennoch nicht ganz dicht im Oberstübchen sind	
<b>Wie viel Eiweiß braucht der Mensch?</b>	<b>48</b>
Warum wir nicht ohne Glutamat leben können, wie viel Eiweiß wir brauchen und wie viel wir essen	
<b>Vom Fettsparen und Dickbleiben</b>	<b>56</b>
Warum fettarme Diäten das Problem der Dicken nicht lösen	
<b>Von gefühlten Kalorien und Nimmersatten</b>	<b>60</b>
Warum die Menschen nicht mehr richtig satt werden – ein Blick auf die kurzfristige Regulation der Sättigung	
<b>Von den Kohlenhydraten als Dick- und Dünnmachern</b>	<b>72</b>
Warum der glykämische Index wichtig ist, wie Unterzuckerung gefräßig macht und was bei zu viel Insulin im Blut passiert	

<b>Wie viel Energie beim Sport auf der Strecke bleibt</b>	<b>79</b>
Wie unser Körper Energie gewinnt, wie sehr man sich beim Kalorienverbrauch durch Sport täuschen kann und warum Bewegung trotzdem nützlich ist	
<b>Übergewicht entsteht im Hirn</b>	<b>85</b>
Wie Störungen der Hunger-Sättigungs-Regulation zu Übergewicht führen	
<b>Wenn der Nachwuchs zu kurz kommt und der Kanal voll ist</b>	<b>91</b>
Was Glutamat bei schwangeren Ratten anrichtet, warum dicke Menschen oft klein sind und der Fortgang des Heilversuchs	
<b>Vom Burger zur Gefräßigkeit</b>	<b>98</b>
Wie Völlerei und Fastfood zusammenhängen	
<b>Eiweiß zum Abspecken</b>	<b>104</b>
Wie eiweißreiche Diäten funktionieren und vom Einfluss der Aminosäuren auf die Appetitregulation	
<b>Ein Lichtblick für den Arcuatus</b>	<b>113</b>
Warum Dicke vielleicht doch wieder satt werden können	
<b>Nicht nur Glutamat allein – wir kommen allmählich zum Schluss</b>	<b>117</b>
Ein bisschen Sozialpsychologie und einige Tipps, wie man den Tücken der modernen Ernährung entgehen und trotz allem (s)ein gesundes Gewicht erreichen und auch halten kann	
<b>Wo sich das Glutamat versteckt</b>	<b>121</b>
Eine Liste von Nahrungsmitteln, sortiert nach Glutamatgehalt	
<b>Nachschlag</b>	<b>126</b>
Wir waren zu neugierig	
<b>Anhang: Praktische Tipps für den „Entzug“</b>	<b>129</b>
Vom Kochen und Würzen, nachdem die Fertigsaucen und andere „Tüten“ aus der Küche verbannt wurden	
<b>Literatur</b>	<b>131</b>
<b>Register</b>	<b>137</b>