

ANTHONY WARNER

EIN KOCH PACKT AUS

**Schwachsinnige Ernährungstrends,
wie wir ihnen entkommen und
wieder sorgenfrei essen können**

riva

INHALT

VORWORT	14
----------------------	-----------

TEIL I EINFALLSTOR PSEUDOWISSENSCHAFT

1 DER OSTER-KIEBITZ	20
Zeit zum Nachdenken	20
Es gibt keinen Oster-Kiebitz.	22
Der seltsame Kult um glutenfreies Essen.	25
Darf ich vorstellen: Jamie.	26
Das instinktive Gehirn	28
Wie man Kiebitze jagt.	32
2 DETOX-DIÄTEN	34
Der Kreislauf des Unsinnns	36
Der Mythos der Giftigkeit des modernen Lebens	37
»Du bist nichts als ein fauliges Gefäß voller böser Gifte« . . .	39
Eine frei erfundene Heilmethode	41
Was ist da los?	43
Die große Frage	46
3 BASISCHE ERNÄHRUNG	48
Das Rätsel des Gesundheitsblogger-Schemas	49
Warum pinkelt Elle Macpherson auf einen Papierstreifen? ..	51
Was also ist basische Ernährung?	52
Warum die basische Ernährung solch ein Schwachsinn ist . . .	54

4	REGRESSION ZUR MITTE	63
	Das Problem mit Tommy.	63
	Regression zur Mitte.	65
	Regression zur Mitte im Sport	66
	Regression zur Mitte und der Aufstieg der Gesundheitsblogger	67
	Aber warum glänzen sie alle so?	71
	Und so verbreitet sich das Ganze	71
	Sind alle Ernährungs- und Gesundheitsratschläge falsch? ...	72

TEIL II WENN WISSENSCHAFT SCHIEFGEHT

5	KOKOSÖL	76
	Das unglaublichste Superfood von allen	77
	Die merkwürdige Chemie von Kokosnüssen	80
	Raffiniert, gehärtet oder kalt gepresst?	82
	Mythos 1: Kokosöl kann Krankheiten heilen.	83
	Mythos 2: Das Abnehmwunder.	86
	Also, wozu ist Kokosöl außerdem nicht in der Lage?	88
	Warum Kokosöl?	90
6	ZUCKER	93
	Eine klebrige Angelegenheit	95
	Die süße Verschwörung.	97
	Der Beweis kippt	99
	Zuckerguss für die Wahrheit?	102
	Der bittere Einsatz von Sprache.	105
	Die bitterste Ironie	108
7	PALEO	111
	Die Paleo-Diät	113
	Gekauft. Wie kann ich mich nach Paleo ernähren?	115

Leidenschaften um Paleo	117
Das Problem mit Paleo	118
Warum ist die Paleo-Diät so populär geworden?	121
Das Low-Carb-Rätsel.	122
8 ANTIOXIDANTIEN	129
Helden und Opfer	129
Darf ich vorstellen: Der Wissenschafts-Columbo	131
Paltrow-Wissenschaft	133
Der Wissenschafts-Columbo und die Antioxidantien	135
Was jetzt?	138
Das Ausmaß unserer Ignoranz	139
Die Paltrow-Wissenschaft lebt	140
9 DAS ERINNERNDE SELBST	143
Der wütende Koch ruiniert mal wieder den ganzen Abend.	143
Die Macht der Überzeugung	145
Britt Marie Hermes	146
Vom erinnernden Selbst ausgetrickst?	149

TEIL III DER URSPRUNG DES AUSBRUCHS

10 DIE EVOLUTION VON MYTHEN	154
Ideen, die hängen bleiben	157
Die Evolution von Überzeugungen	161
Der Kampf	163
Das betrügerische Vermächtnis des Angry Chefs	164
11 DIE MACHT DES URALTEN WISSENS	166
Traditionelle Philosophien zu kulinarischer Gesundheit	167
Ayurveda	168
Traditionelle Chinesische Medizin	170

Warum nutzt überhaupt noch jemand diese Methode?	171
Macht das alles überhaupt etwas?	173
Was können sie uns lehren?	174
12 EINE GESCHICHTE DER QUACKSALBEREI	176
Die Signaturenlehre	176
Die Quacksalberei in England und der Vegetarismus	178
Viktorianer, die Experten für Quacksalberei	182
Der General, der die Scharlatane bekämpfte	185
Aus der Geschichte lernen	186
13 DAS GENIE DES WISSENSCHAFTS-COLUMBOS	188
Den Weg zur Wahrheit erstreiten.	189
Wenn Wissenschaft schiefeht.	192
Wem können wir also die Schuld zuschieben?	193
Das Problem mit dem Essen	195
Zuckerwasser schafft es in die Schlagzeilen.	199

TEIL IV DAS DUNKLE HERZ

14 RELATIVES RISIKO	208
Angst, Empörung und Risiko	208
Relatives und absolutes Risiko	212
Yeah! Speck ist gut	214
Warum wird das so gemacht?	216
Die Risiken von Speck.	217
Riskante Aussichten	218
15 CLEAN EATING	223
Eine Anleitung, um die unaufhaltsame mehrköpfige Gesundheitshydra zu bekämpfen	223
Die Quelle des Ausbruchs	224

Tosca Reno	225
Die Schlüssel zum Erfolg.	227
Bist du, was du isst?	228
Das große schmutzige Geheimnis.	230
Der Kult des Obskuren	232
16 ESSSTÖRUNGEN	235
Ein verborgenes Übel	236
Die treibenden Kräfte bei Essstörungen	239
Diäten und Essstörungen – gibt es eine Verbindung?	242
Unsere Besessenheit vom Gewicht	245
Essen als Genuss	249
17 DIE GAPS-DIÄT	251
Natasha Campbell-McBride	255
Seltene Überzeugungen und gefährliche Einschränkungen.	257
Der Kaninchenbau der GAPS-Diät	261
Die Wirklichkeit	264
Behandlungsfehler	266
18 KREBS	268
Ein Allheilmittel?	269
Ein deformiertes Bild unseres früheren Selbst	272
Die Ursache	273
Die Versuchung der universellen Heilmethode	274
Die Gerson-Therapie	275
Die makrobiotische Ernährung.	277
Die Kelley-Therapie.	279
Moderne Krebs-Mythen	280
Der Schmerz falscher Hoffnung	285
Die wahren Kosten der falschen Glaubenssätze	289

TEIL V DER GEGENSCHLAG

19 FERTIGGERICHTE.....	292
Das Problem mit den Regeln.....	294
Industriell verarbeitete Nahrungsmittel.....	296
Die merkwürdige Allianz.....	302
Nutzlose Ratschläge.....	304
20 WISSENSCHAFT UND WAHRHEIT.....	308
Wenn der Wissenschaft etwas gelingt.....	309
Die Wichtigkeit des Scheiterns.....	312
Expertenschelte.....	313
Die Schönheit unserer Ignoranz.....	315
21 DER KAMPF GEGEN DIE PSEUDOWISSENSCHAFT.....	318
Der Kampf gegen Pseudowissenschaft – eine Entschuldigung.....	318
Das große Problem.....	321
Die sich verändernde Welt der Informationen.....	322
Das Problem mit der Medizin.....	322
Der Fluch des Wissens.....	324
Was ist also zu tun?.....	325
Wie Wissenschaft unterrichtet werden sollte.....	328
NACHWORT.....	330
Kurzer Ratgeber des wütenden Kochs zu gutem Essen.....	332
NACHTRAG 1.....	334
Leitfaden des wütenden Kochs, um Blödsinn in der Welt des Essens aufzudecken.....	334
NACHTRAG 2.....	335
Der einfache Leitfaden des wütenden Kochs, wem man in der Welt des Essens Glauben schenken sollte.....	335

DANKSAGUNG	339
ÜBER DEN AUTOR	343
ANMERKUNGEN	344
Endnoten	344
Anmerkungen zu den Kapiteln allgemein	350