

Nicolai Worm  
**Menschenstopfleber**

# INHALT

<b>Vorwort</b>		<b>8</b>
<b>Teil 1: Übergewicht – die neue Sicht</b>		
Kapitel 1: Vom gesunden Bauchspeck		10
Kapitel 2: Kranke Fettzellen stehen in Flammen		18
Kapitel 3: Verirrtes Fett		22
Kapitel 4: Vom Übergewichts- zum BMI-Paradox		26
Kapitel 5: Mammut oder Insulinresistenz		36
Kapitel 6: Von Couchkartoffeln und Stopfleber		44
Kapitel 7: Eine Kalorie ist nicht eine Kalorie		52
Kapitel 8: Fettleber und fatale Folgen		56
Kapitel 9: Ein Teufelskreis macht süß		64
Kapitel 10: Ein zweiter Teufelskreis macht Diabetes		68
Kapitel 11: Auf Herz und Niere		74
Kapitel 12: Lunge und Knochen auch betroffen		80
Kapitel 13: Verwirrtes Hirn		86
Kapitel 14: Hoher Preis für niedrigen Blutzucker		94
Kapitel 15: Mitbewohner unter Verdacht		100
Kapitel 16: Fürchterliches Früchtchen		106
Kapitel 17: Moderne Menschenmast		112
Kapitel 18: Risiko erkennen		116
<b>Teil 2: Wege aus der Wohlstandsfalle</b>		
Kapitel 19: Abnehmen!		120
Kapitel 20: Leber entfetten!		130
Kapitel 21: Hafer und Leber für die Leber!		136
Kapitel 22: Jagen und Sammeln!		142
Kapitel 23: Frieren und Sonnen!		148
Kapitel 24: Schlank schlafen!		154
Kapitel 25: LOGisch essen!		158
Kapitel 26: »Leberfasten« in der Therapie von Insulinresistenz und Folgeerkrankungen		166
<b>Literaturangaben nach Kapiteln</b>		<b>170</b>