

Nicolai Worm  
**Menschenstopfleber**

# INHALT

<b>Vorwort</b>		<b>8</b>
<b>Teil 1:</b>	<b>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:</b>	<b>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>