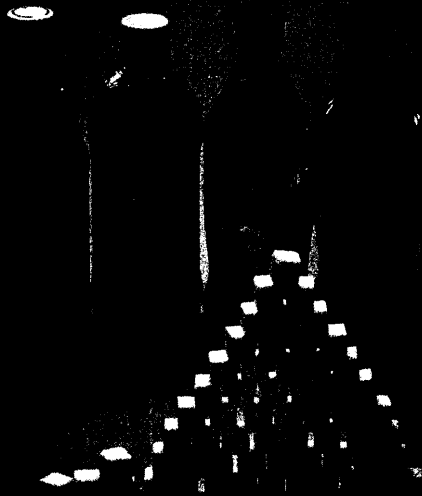
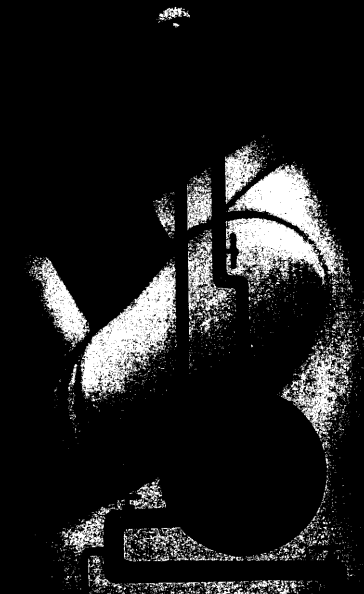


6**10****26**

EINFÜHRUNG

EINE FRAGE DER ERNÄHRUNG

Warum breitet sich im Kielwasser der Globalisierung Fettsucht wie eine Epidemie aus?

RICHTIG ESSEN

GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

Jeder möchte sich gesund ernähren. Aber wie? Wir bieten einen Leitfaden durch den Dschungel widersprüchlicher Empfehlungen

INTERVIEW: KREBSPRÄVENTION

MIT OBST UND GEMÜSE GEGEN KREBS?

Obst und Gemüse sind zweifellos gesund. Aber zur Vorbeugung gegen Krebs eignen sie sich weniger gut, als es zunächst schien

6

ÜBERGEWICHT

FETT, ABER FIT?

Das fatale Gerücht, dass Übergewicht sogar gesund sein könne, hält sich hartnäckig – nicht zuletzt wegen umstrittener Studien

24**10**

PHYSIOLOGIE

WENN DER KÖRPER DAS MASS VERLIERT

Was läuft in unseren Energie-Regulationssystemen schief – und wie lässt sich gegensteuern?

26**20**

FRAGEN & ANTWORTEN: SUCHT

DIE DROGE ESSEN

Ob Rauschgiftsucht oder ungebremster Nahrungsmittelkonsum – dabei spielen offenbar jeweils dieselben Schaltkreise im Gehirn verrückt

36