

Dr. phil. Douglas J. Lisle
Dr. med. Alan Goldhamer

Die Lustfalle

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Oliver Fehn

Edition Spuren

INHALT

Danksagung 7

Vorwort 9

1. Die Wahrheit sagen 17
2. Der biologische Zweck des Lebens 21
3. Die Lustfalle 35
4. Wunder und Wahn der modernen Medizin 45
5. Die Entwicklung der menschlichen Ernährungsgewohnheiten 67
6. Krank vor lauter Pillen 81
7. Gewicht verlieren, aber nicht den Verstand 97
8. Magische Nahrung 123
9. Klarkommen, ohne mit dem Strom zu schwimmen 141
10. Der Weg des geringsten Widerstandes 161
11. Eine Umwälzung der Umwelt 175
12. Es werde Licht! 207
13. Heartbreak Hotel 221
14. Der Mythos vom rechten Maß 235
15. Fasten kann Leben retten 251
16. «Legen Sie Beweise vor!» 269
17. True North (der geografische Norden) 289

Anhang 299

Literaturverzeichnis 309