

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	VII
Geleitwort.	IX
Vorwort zur englischen Ausgabe	X
Vorwort zur deutschen Ausgabe	XII
Einleitung	3

Teil 1: Die „China Study“

Kapitel 1: Probleme, die wir haben – Lösungen, die wir brauchen	12
Kapitel 2: Wo das Protein zuhause ist	26
Kapitel 3: Krebs ausschalten	40
Kapitel 4: Lektionen aus China	64

Teil 2: Die Überflusserkrankungen

Kapitel 5: „Gebrochene“ Herzen.	105
Kapitel 6: Adipositas.	126
Kapitel 7: Diabetes.	135
Kapitel 8: Häufige Karzinome: Brust, Prostata, Dickdarm (Dick- und Mastdarm)	145
Kapitel 9: Autoimmunerkrankungen.	169
Kapitel 10: Weitreichende Auswirkungen: Krankheiten der Knochen, Nieren, Augen und des Gehirns	186

Teil 3: Leitfaden für eine gesunde Ernährung

Kapitel 11: Richtig essen: 8 Grundsätze für Ernährung und Gesundheit.	208
Kapitel 12: So sollten wir uns ernähren	223

Teil 4: Warum haben Sie davon nicht schon früher gehört?

Kapitel 13: Die dunkle Seite der Wissenschaft	233
Kapitel 14: Wissenschaftlicher Reduktionismus	249
Kapitel 15: Die „Wissenschaft“ der Industrie	268
Kapitel 16: Die US-Regierung: Dient sie dem Volk?	282
Kapitel 17: Die Große Medizin: Wessen Gesundheit wird hier eigentlich geschützt?	295
Kapitel 18: Die Geschichte wiederholt sich	313

Anhang

Anhang A

Fragen und Antworten: Der Proteineffekt in Rattenexperimenten	321
---	-----

Anhang B

Studiendesign der China Study	323
---	-----

Anhang C

Die „Vitamin“-D-Verbindung.	330
-------------------------------------	-----

Anhang D

Vergleichsdaten	338
---------------------------	-----

Verweise	349
--------------------	-----

Index	385
-----------------	-----