

# 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