

Geleitwort	VIII	
Vorwort zur amerikanischen Ausgabe	X	
Vorwort zur deutschen Ausgabe	XII	
Einleitung	1	
1	China Study	
Kapitel 1.1	Probleme, die wir haben – Lösungen, die wir brauchen	13
Kapitel 1.2	Wo das Protein zuhause ist	29
Kapitel 1.3	Krebs ausschalten	45
Kapitel 1.4	Lektionen aus China	70
2	Die Überflusserkrankungen	
Kapitel 2.1	„Gebrochene“ Herzen	117
Kapitel 2.2	Adipositas	142
Kapitel 2.3	Diabetes	153
Kapitel 2.4	Häufige Karzinome: Brust, Prostata, Dickdarm (Dick- und Mastdarm)	165
Kapitel 2.5	Autoimmunerkrankungen	195
Kapitel 2.6	Weitreichende Auswirkungen: Krankheiten der Knochen, Nieren, Augen und des Gehirns	216
3	Leitfaden für eine gesunde Ernährung	
Kapitel 3.1	Richtig essen: Acht Grundsätze für Ernährung und Gesundheit	243
Kapitel 3.2	So sollten wir uns ernähren	259
4	Warum haben Sie davon nicht schon früher gehört?	
Kapitel 4.1	Die dunkle Seite der Wissenschaft	271
Kapitel 4.2	Wissenschaftlicher Reduktionismus	289
Kapitel 4.3	Die „Wissenschaft“ der Industrie	311
Kapitel 4.4	Die US-Regierung: Dient sie dem Volk?	327
Kapitel 4.5	Die Große Medizin: Wessen Gesundheit wird hier eigentlich geschützt?	342
Kapitel 4.6	Die Geschichte wiederholt sich	363

Anhang**Anhang A**

Fragen und Antworten: Der Proteineffekt in Rattenexperimenten 375

Anhang B

Studiendesign der China Study 378

Anhang C

Die „Vitamin“-D-Verbindung 385

Anhang D

Vergleichsdaten 395

Index

406

Über die Autoren

421

Danksagung

422