

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort (zur ersten Auflage)	VIII
Vorwort zur amerikanischen Ausgabe	X
Danksagung (erste Auflage)	XII
Danksagung (zweite Auflage)	XIV
Vorwort zur deutschen Ausgabe	XVII
Anmerkungen zur deutschen Ausgabe	XX
Einleitung	1
I China Study	11
Kapitel 1 Probleme, die wir haben – Lösungen, die wir brauchen	13
Kapitel 2 Wo das Protein zuhause ist	32
Kapitel 3 Krebs ausschalten	49
Kapitel 4 Lektionen aus China	76
II Die Überflusskrankheiten	123
Kapitel 5 „Gebrochene“ Herzen	127
Kapitel 6 Adipositas	157
Kapitel 7 Diabetes	169
Kapitel 8 Häufige Karzinome: Brust, Prostata, Dickdarm (Dick- und Mastdarm)	183
Kapitel 9 Autoimmunerkrankungen	219
Kapitel 10 Weitreichende Auswirkungen: Krankheiten der Knochen, Nieren, Augen und des Gehirns	243
III Leitfaden für eine gesunde Ernährung	269
Kapitel 11 Richtig essen: acht Grundsätze für Ernährung und Gesundheit	273
Kapitel 12 So sollten wir uns ernähren	293

IV	 Warum haben Sie davon nicht schon früher gehört?	305
Kapitel 13	Die dunkle Seite der Wissenschaft	310
Kapitel 14	Wissenschaftlicher Reduktionismus	328
Kapitel 15	Die „Wissenschaft“ der Industrie	354
Kapitel 16	Die US-Regierung: Dient sie dem Volk?	372
Kapitel 17	Die Große Medizin: Wessen Gesundheit wird hier eigentlich geschützt?	392
Kapitel 18	Die Hochschulen	418
Kapitel 19	Die Geschichte wiederholt sich	432
Nachwort (für die zweite Auflage)		442
Anhang		449
Anhang A		
Fragen und Antworten: der Proteineffekt bei Rattenexperimenten		451
Anhang B		
Studiendesign der China Study		454
Anhang C		
Die „Vitamin“-D-Verbindung		461
Anhang D		
Vergleichsdaten		471
Index		476
Autorenverzeichnis		476
Stichwortverzeichnis		478
Über die Autoren		488