

# INHALT

Vorwort zur Neuauflage 4

Erstaunliche Möglichkeiten, gesund zu werden 8

## ► TEIL 1:

### KRANK DURCH FLEISCH UND MILCHPRODUKTE 18

Die bahnbrechende »China Study« 19

Herz-Kreislauf-krank durch tierisches Protein 22

Cholesterin – ein grundlegendes Problem 34

Milchprodukte fördern – nicht nur – Krebs 37

Zweierlei Kohlenhydrate – minder- und vollwertig 50

Krebserkrankungen und ihre Ursachen 53

Autoimmunkrankheiten: Was geschieht im Körper? 78

Fettsucht und Diabetes 2 auf dem Vormarsch 87

Wie man ohne schädliche Diäten Gewicht verliert 92

Osteoporose – ein Problem der Milchkonsumenten 99

Alterskrankheiten lassen sich aufhalten 105

Die Vorteile pflanzlich-vollwertiger Ernährung 109

Tot oder lebendig? Worum es wirklich geht 126

Blick zurück in die Entwicklungsgeschichte 134

Die Fischfrage 136

## ► TEIL 2:

### DAS LEID DER TIERE 138

Krieg gegen Fische 139

Verzweifelte Kühe 144

Der Schlachthof – kritische Augen unerwünscht 152

Moderne Schweinereien 166

... 2 ...

Auswirkungen von tierischem Leid auf uns 174  
Vom Bauernhof zur Tierfabrik 190  
Verbraucher haben Macht 199  
Für die Gesundheit der Erde 211  
Grund zur Hoffnung 220

**- TEIL 3:**  
**DAS BESTE FÜR KÖRPER UND SEELE** 224

Die Sonne als Heilquelle 225  
Fasten als Hormontherapie 237  
Serotonin, die Glücks- und Wohlfühlquelle 242  
Noch mehr vom Besten für Stimmung und Gesundheit 258  
Schlafend die Energie verdreifachen 269  
Schritte in veganes Neuland 271  
Essen in radioaktiven Zeiten 282  
Unterstützung von den Religionen der Welt 285

**- TEIL 4:**  
**30 VEGANE REZEPTE  
FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN** 290  
von Dorothea Neumayr

Der Kreis des Lebens – und mein eigener Weg 320

**ANHANG** 321  
Serotonin und Dopamin fördernde Pille 321  
Anmerkungen 325  
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 330  
Adressen/ Danksagung 332  
Register 333  
Die Autoren/Impressum 336