

T. Colin Campbell
Thomas M. Campbell

China Study

Die wissenschaftliche
Begründung für eine
vegane Ernährungsweise

Übersetzung: Maria Michalitsch



verlag
systemische
medizin

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