

INHALT



1

Seite 16



2

Seite 40



3

Seite 104

Gesundheitliche Perspektiven

3 Widmung und Dank

4 Geleitwort

T. Colin Campbell

8 Einleitung

12 Auf den Punkt gebracht

18 Medizinischer Überblick:

Mythen und Wunder

24 Die westliche Ernährungsweise:

Vom Korn zum Schrott

28 Moderne Ernährung:

Sieben Irrwege

32 Risiken für Kinder:

Kinder gesund heranwachsen lassen

36 Älter werden:

Älter werden kann positiv sein

Durch unsere Lebensweise verursachte Krankheiten

42 Koronare Herzkrankheit:

Selbstmord mit Messer und Gabel

48 Koronare Herzkrankheit rückgängig machen:

Gesunde Ernährung ist die Lösung

52 Bluthochdruck:

Der lautlose Killer

56 Schlaganfall:

Einem heimtückischen Attentäter auf der Spur

62 Krebs:

Selbst verursachte Krebserkrankungen

68 Diabetes:

Den Diabetes heilen

74 Osteoporose:

Stabilere Knochen bilden

80 Arthrose:

Krankheit mit tausend 'Heilmitteln'

84 Fettsucht:

Das schwerwiegende Fett

88 Alkohol:

Die eiskalte Täuschung

92 Rauchen und Krankheit:

Die tödlichste Droge der Welt

96 Koffein-Abhängigkeit:

Stehen Sie unter Strom?

100 Legaler Drogenmissbrauch:

Mit Kanonen auf Spatzen schießen

Nahrung verstehen

106 Verdauung:

Was passiert nach dem Schlucken?

110 Stärke:

Die Superenergie für den Körper

114 Zucker:

Vom Zuckerausbruch zum Zuckerkater

118 Brot:

Vom Schrot zum Schrott

122 Protein:

Können wir zu viel Protein aufnehmen?

128 Milch:

Wer braucht sie?

134 Fleisch:

Ein Stück Lebenskraft?

140 Fett:

Die schlechte Nachricht ist in Wirklichkeit eine gute Nachricht

144 Cholesterin:

Sie brauchen es, aber ...

150 Ballaststoffe:

Ungenießbar, unverdaulich, unerlässlich

156 Salz:

Die versalzene Gesundheit

162 Vitamine, Mineralstoffe, Kräuter:

Mikronährstoffe in Megadosen

168 Sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien:

Krebs mag keine Himbeeren



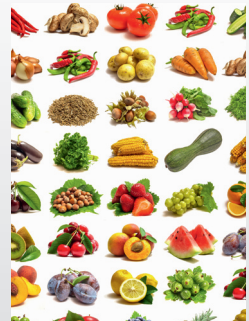
4 Seite 174



5 Seite 222



6 Seite 258



7 Seite 292

Gewichtskontrolle

176 Irreführende

Werbung: Wenn der Erfolg nur Illusion ist

182 Diäten:

Schnellschuss-Fallen

186 Softdrinks:

Die spritzige Generation

190 Snacks:

Eine Nation von Naschern

196 Fettburner:

Laufen Sie der Fettsucht davon

200 Kalorien:

Wie man eine Kalorienbombe bastelt

204 Kinder:

Immer schneller immer dicker

210 Idealgewicht:

Eine Frage der richtigen Maße

214 Frühstück:

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Kickstart

218 Eine erfolgreiche

Formel: Mehr essen, weniger wiegen!

Natürliche Heilmittel

224 Nahrung:

Die optimale Ernährung

230 Bewegung:

Der moderne Jungbrunnen

234 Wasser:

Das kalorienfreie Wunder

238 Sonnenlicht:

Von der Sonne geküsst

242 Maßhalten:

Leben im Gleichgewicht

246 Luft:

Vergiften Sie Ihre Wohnung nicht

250 Ruhe:

Wie viel ist notwendig?

254 Vertrauen:

Sinn und Bestimmung unseres Lebens

Beziehung zwischen Seele und Körper

260 Seelenkräfte:

Du bist, was du denkst

264 Depression:

Das Gefühl der Hoffungslosigkeit

270 Stress:

Burnout überwinden

274 Endorphine:

Die Glückshormone

278 Gewohnheiten:

Wie eine Verhaltensänderung gelingt

284 Vergebung:

Der Schlüssel zum Frieden

288 Liebe:

Das größte Geschenk

Zusammenfassung

294 Gesunde Ernährung:

Leitfaden für eine gesunde Ernährung

296 Gesund leben:

Leitlinien für ein gesundes Leben

298 Zusammenfassung:

„Lasst eure Nahrung eure Medizin sein.“

8

Weiterführende Informationen

Projekte der Autoren

299 Das CHIP-Programm – Geschichte, Inhalte und klinische Ergebnisse / Hans Diehl

309 Die ChipListe / Klas Mildenstein

312 Ganzheitliche Ernährungsprojekte
Claus Leitzmann

320 Sachregister