

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 Hoffnungslosigkeit

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