

Dr. Michael Greger

mit GENE STONE

HOW

NOT

TO

DIE

Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr  
Leben verlängern und bewiesenermaßen  
Krankheiten vorbeugen und heilen



Vorwort von Jens Nähler .....	.....
Vorwort von Dr. Greger .....	.....
Über den Autor .....	.....
Einführung .....	.....

# Inhalt

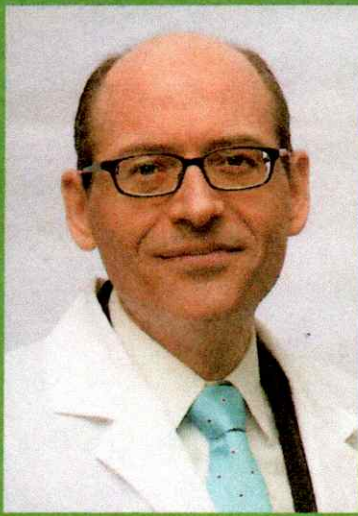
## TEIL 1

1. Herzerkrankungen überlisten .....	17
2. Lungenkrankheiten überlisten .....	29
3. Hirnkrankheiten überlisten .....	41
4. Krebsarten des Verdauungssystems überlisten .....	59
5. Infektionen überlisten .....	74
6. Diabetes überlisten .....	94
7. Bluthochdruck überlisten .....	114
8. Lebererkrankungen überlisten .....	132
9. Blutkrebs überlisten .....	144
10. Nierenerkrankungen überlisten .....	153
11. Brustkrebs überlisten .....	165
12. Suizidale Depression überlisten .....	183
13. Prostatakrebs überlisten .....	196
14. Parkinson überlisten .....	209
15. Iatrogene Krankheiten überlisten .....	221

## TEIL 2

Einführung .....	237
Dr. Gregers Tägliches Dutzend .....	252
Bohnen .....	256
Beeren .....	267
Anderes Obst .....	274
Kreuzblütlergemüse .....	281
Grünes Blattgemüse .....	287
Anderes Gemüse .....	296
Leinsamen .....	311
Nüsse und Samen .....	314
Kräuter und Gewürze .....	321
Vollkorn .....	339
Getränke .....	348
Bewegung .....	360
Fazit .....	366
Danksagung .....	371
Anhang .....	372
Referenzen .....	377
Index .....	475
Bezugsquellen .....	491





Dr. Michael Greger

„*How Not To Die* ist eines der bedeutendsten Bücher, die je über Gesundheit geschrieben wurden. Dr. Greger erläutert, wie wir den verbreitetsten Volkskrankheiten vorbeugen und diese in manchen Fällen sogar umkehren können. Wir haben das genetische Potenzial, über 100 Jahre alt zu werden und dabei gesund und vital zu bleiben. Dieses Buch ist der wissenschaftliche Leitfaden, der uns zeigt, wie.“

*John Mackey, Geschäftsführer von Whole Foods Market*

„Dieses Buch liefert eine wahre Fülle an wertvollen Erkenntnissen, die auf den besten medizinischen Forschungsergebnissen der letzten Jahre basieren. Egal, ob Sie Vegetarier sind oder nicht, für eine bessere Ernährung ist Dr. Gregers Buch unverzichtbar.“

*Financial Times*

Die meisten aller frühzeitigen Todesfälle lassen sich verhindern – und zwar, so überraschend es klingen mag, durch einfache Änderungen der eigenen Lebens- und Ernährungsweise.

Dr. Michael Greger, international renommierter Arzt, Ernährungswissenschaftler und Gründer des Online-Informationportals *Nutritionfacts.org*, lüftet in seinem weltweit außergewöhnlich erfolgreichen Bestseller das am besten gehütete Geheimnis der Medizin: Wenn die Grundbedingungen stimmen, kann sich der menschliche Körper selbst heilen.

In *How Not To Die* analysiert Greger die häufigsten 15 Todesursachen der westlichen Welt, zu denen z. B. Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Parkinson zählen, und erläutert auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse, wie diese verhindert, in ihrer Entstehung aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

Darüber hinaus erklärt er auf verständliche und enorm fesselnde, aber stets wissenschaftlich fundierte Weise, welche Lebensmittel besonders wertvoll und gesund für die verschiedenen Organe und Funktionen des menschlichen Körpers sind, und wie diese am besten kombiniert und verzehrt werden können. Sein „Tägliches Dutzend“ fasst in einer so übersichtlichen wie praktischen Checkliste alle die Lebensmittel zusammen, die eine optimale Gesundheit unterstützen.

Dieses Buch ist ein Muss für alle, die ihre gesundheitliche Zukunft selbstbestimmt und gut informiert in die eigenen Hände nehmen möchten.

„Mit Abstand das beste Buch, dass ich je über Ernährung und Diäten gelesen habe.“

*Dan Buettner, Bestseller-Autor der „The Blue Zones“*

