

EINLEITUNG .....	17
Dr. Fuhrmans Gesundheitsgleichung .....	21
Alle Informationen, die Sie für Ihren Erfolg benötigen. ....	22
<b>1 WIR SCHAUFELN UNS UNSER GRAB MIT MESSER UND GABEL .....</b>	<b>28</b>
Die Auswirkungen der westlichen Ernährungsweise, Teil I .....	28
Operative Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung und die Risiken .....	34
Gefährliche Diäten .....	34
Töten der nächsten Generation .....	36
Medikamente sind nicht die Lösung .....	38
Überraschung! Schlanke Menschen leben länger .....	38
Je breiter die Taille, umso kürzer die Lebenslinie .....	39
Der einzige Weg, die Lebenserwartung erheblich zu verlängern .....	42
Um nicht zu viele hochkalorische Lebensmittel zu essen, essen Sie sich an nährstoffreichen satt .....	45
Was ist, wenn ich einen langsamen Stoffwechsel habe? .....	47
Eine unvorhergesehene Gelegenheit in der Geschichte des Menschen .....	48
<b>2 ÜBERSÄTTIGT UND DENNOCH MANGELERNÄHRT .....</b>	<b>50</b>
Die Auswirkungen der westlichen Ernährungsweise, Teil II .....	50
Die Vor- und Nachteile unseres »süßen Zahns« .....	54
Leichtgewichte, ernährungsspezifisch betrachtet: Nudeln und Weißbrot .....	55
Nährstoffarme Böden sind nicht das Problem – unsere Lebensmittelauswahl ist es .....	58
Nährstoffanreicherung ist ein Haus aus Stroh .....	61
Nicht alle Vollkornweizenprodukte sind gleich .....	62
Fett und raffinierte Kohlenhydrate: verheiratet mit Ihrer Taille .....	63
Wir sind reich an Öl – oder vom Mund direkt auf die Hüfte .....	64
Die Beliebtheit der Mittelmeerdiät .....	67
Die »magische Kraft« der Ballaststoffe – ein kritischer Nährstoff .....	70
Verwirrung über die Rolle der Ballaststoffe .....	71
<b>3 SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE .....</b>	<b>74</b>
Die »Wunderpillen« der Natur .....	74
Die moderne westliche Ernährungsweise: für Krankheiten designt .....	78
Kraftwerke der Ernährung: pflanzliche Lebensmittel .....	81
Amerikanische Gesundheitsorganisationen springen auf den Zug der nicht verarbeiteten pflanzlichen Lebensmittel auf .....	83
Die Revolution der sekundären Pflanzenstoffe .....	84

Gesundheit gibt es nicht in der Flasche zu kaufen – Sie müssen sie sich verdienen!	85
Krebs kann viel besser verhindert als behandelt werden	88
Lebensmittel aus grünen Pflanzen vs. Lebensmittel tierischer Herkunft	89
Popeye hatte recht – grünes Gemüse macht stark	90
Das Geheimnis eines sehr langen Lebens.	91
Grüner Salat hat keine 200 Kalorien pro Kilogramm	92
Das Abwiegen von Lebensmitteln und der Versuch kleinere Portionen zu essen, sind vergeblich	93
Die irreführende Nährstoff-Gewicht-Rechnung.	94
Das U.S. Department für Fleisch, Milch und Käse	95
Die Lebensmittelpyramide, die Sie in eine Murnie verwandelt	97
<b>4 DIE DUNKLE SEITE TIERISCHEN PROTEINS.</b>	<b>102</b>
Die China-Study.	106
Ein gesundes Herz – nicht nur Fett und Cholesterin schaden.	108
Die widersprüchlichen und verwirrenden Studien zu Krebs verstehen	111
Krebs ist eine Obst- und Gemüse-mangelkrankheit	112
Eine vegetarische Ernährung ist keine Garantie für gute Gesundheit	114
Enthüllung des Mythos um Brust- und Prostatakrebs.	116
Schützen uns Milchprodukte vor Osteoporose?	124
<b>5 WISSEN ÜBER DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG MACHT SIE SCHLANK</b>	<b>134</b>
Unraffinierte Kohlenhydrate fördern Gewichtsverlust	138
Das Konzept der Kaloriendichte verstehen	139
Lebensmittel, die Sie schlank machen.	140
Nährstoff-zu-Gewicht-Verhältnisse sind irreführend	144
Fette sind essenziell	145
Mit dem Fischöl ist was faul	148
Verhindert Fisch Herzkrankheiten?	149
Extrahierte Öle – ein aalglatter Kunde	155
Gibt es ein erhöhtes Schlaganfallrisiko bei fettreduzierten Diäten?	156
Nüsse und Samen schützen vor kardiovaskulärem Tod	158
Essen Sie Samen und Nüssen anstelle von Öl, um auf gesunde Weise abzunehmen.	160
Transfett: ein Wolf im Schafspelz	161
Die fettige Schlussfolgerung	161
Sich von den Mythen über Protein zu lösen, ist, wie die Religion zu wechseln	163
Die RDA ins rechte Verhältnis rücken	167
<b>6 SICH VON ESSSÜCHTEN BEFREIEN</b>	<b>170</b>
Eine wichtige Entdeckung	174
Jeder, den Sie kennen, ist süchtig nach Essen.	174
»Echter Hunger« oder »toxischer Hunger«	177

Am Anfang fühlen Sie sich vielleicht nicht so wohl .....	180
Warum Diäten versagen .....	181
Möchten Sie zum Sterben gern abnehmen? .....	184
Kurzfristige Vorteile, langfristige Gefahren! .....	187
Eine hochwertige Ernährung .....	188
Mit Gewohnheiten zu brechen ist schwer .....	192

<b>7 EAT TO LIVE NIMMT ES MIT KRANKHEITEN AUF</b> .....	196
Essen ist das Heilmittel .....	201
Eine vorhersagbare Heilung von Krankheiten ist die Regel, nicht die Ausnahme .....	202
Alle 30 Sekunden erleidet ein Amerikaner einen vermeidbaren Herzinfarkt ..	204
Diabetes mellitus – die Folge von Adipositas .....	218
Migränepatienten können sich freuen .....	229
Autoimmunerkrankungen und alles andere .....	231
Die Ernährung ist die erste Verteidigungslinie .....	233
Krankheiten heilen ab oder verbessern sich durch eine hochwertige Ernährung ..	234

<b>8 IHR PLAN FÜR BEEINDRUCKENDEN GEWICHTSVERLUST</b> .....	236
Der Sechs-Wochen-Plan .....	240
Zehn einfache Tipps für das Alltagsleben mit dem Sechs-Wochen-Plan .....	248
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Taten, der Rest folgt von alleine .....	261
Bleiben Sie am Ball, indem Sie sich ein Ziel setzen .....	261
Die Droge der Wahl für die meisten – Essen! .....	262

<b>9 UNSERE ZUKUNFT IN DER KÜCHE GESTALTEN</b> .....	264
Menüpläne und Rezepte .....	264
Wöchentliche Einkaufsliste .....	270
Sieben Tage mit vegetarischen Menüs .....	271
Sieben Tage mit nicht-vegetarischen Menüs .....	274
Cook to Live .....	277

<b>10 DIE EAT-TO-LIVE-REZEPTE</b> .....	280
Smoothies und gemischte Salate	
Mango-Salat-Smoothie .....	282
Schokoladen-Smoothie .....	282
Cremiger Obst-Beeren-Smoothie .....	285
Obst-Spinat-Smoothie .....	285
Frühstück	
Bananen-Cashew-Wrap .....	286
Blaue Haferflocken mit Apfel und Walnüssen .....	288
Schnelles Bananenfrühstück zum Mitnehmen .....	289

Dips, Dressings und Soßen	
Apfelkuchen-Dressing.....	290
Balsamico-Vinaigrette.....	290
Caesar-Salad-Dressing oder Dip.....	291
Hummus aus schwarzen Bohnen.....	292
Cremiges Blaubeerdressing.....	294
Dijon-Dattel-Dressing oder Dip.....	296
Hummus aus weißen Bohnen mit Kräutern.....	296
Sesam-Ingwer-Soße.....	297
Einfache Guacamole.....	297
Rote-Linsen-Soße.....	298
Mango-Salsa.....	298
Gesundes Thousand-Island-Dressing.....	301
Tofu-Ranch-Dressing oder Dip.....	302
 Salate	
Spargel-Shiitake-Salat mit cremigem Sesamdressing.....	304
Salat mit Mango und schwarzen Bohnen.....	306
Grüner Salat mit Walnüssen und Birne.....	307
Grünzeugmix im Southern-Style.....	308
 Suppen und Eintöpfe	
Schwarzwälder Pilzcremesuppe.....	310
Dr. Fuhrmans berühmte Anti-Krebs-Suppe.....	312
Österreichische Blumenkohlcremesuppe.....	314
Lisas leckerer Linseneintopf.....	315
Kreuzblütler-Gemüseeintopf.....	316
Tomatencremesuppe.....	318
 Hauptgerichte	
Asiatische Gemüsepfanne.....	320
Bohnen-Enchiladas.....	323
Mangold-Gemüse-Potpourri.....	324
Bohnen-Salat-Wraps.....	326
Blattkohl und Karotten mit Rosinen.....	327
Leichtes Bohnen-Gemüse-Chili.....	328
Auberginen-Wraps.....	329
Schnelle Gemüsepizza.....	330
Grünes Powerfood.....	333
Grünkohl mit cremiger Cashewsoße.....	333
Linsenbällchen.....	334
Gemüselasagne ohne Nudeln.....	336
Paprika-Pita.....	338
Pita mit Blattgemüse und russischem Feigendressing.....	340
Tomatensauce mit Spinat und Rosenkohl.....	341
Thai-Gemüsecurry.....	342

Gemüse-Bohnen-Burrito .....	344
Einfache Bohnenburger .....	345
Gemüseomelette .....	346
<b>Desserts</b>	
Mandel-Schokoladen-Dip .....	348
Bananen-Walnuss-Eis .....	348
Melonen-Slush .....	349
Schokoladen-Kirsch-Eis .....	349
Caras Apfelstrudel .....	350
Leckere Bananen-Hafer-Riegel .....	352
Jennas Pfirsich-Freeze .....	352
<b>ANHANG</b> .....	<b>354</b>
Häufig gestellte Fragen .....	356
Glossar .....	383
Danksagung .....	385
Bezugsquellen .....	385
Über Dr. Joel Fuhrman .....	386
Referenzen .....	387
Abbildungsverzeichnis .....	414
Impressum .....	415
Index .....	416