

Inhalt

Vorwort von Jens Nähler	viii
Vorwort von Dr. Greger	x
Über den Autor	xiv
Einführung	1

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