

# 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 |
| <br>                                |     |
| Danksagung .....                    | 371 |
| Anhang .....                        | 372 |
| Referenzen .....                    | 377 |
| Index .....                         | 489 |
| Bezugsquellen .....                 | 493 |