

Dr. Michael Greger

mit GENE STONE

HOW NOT TO DIE

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

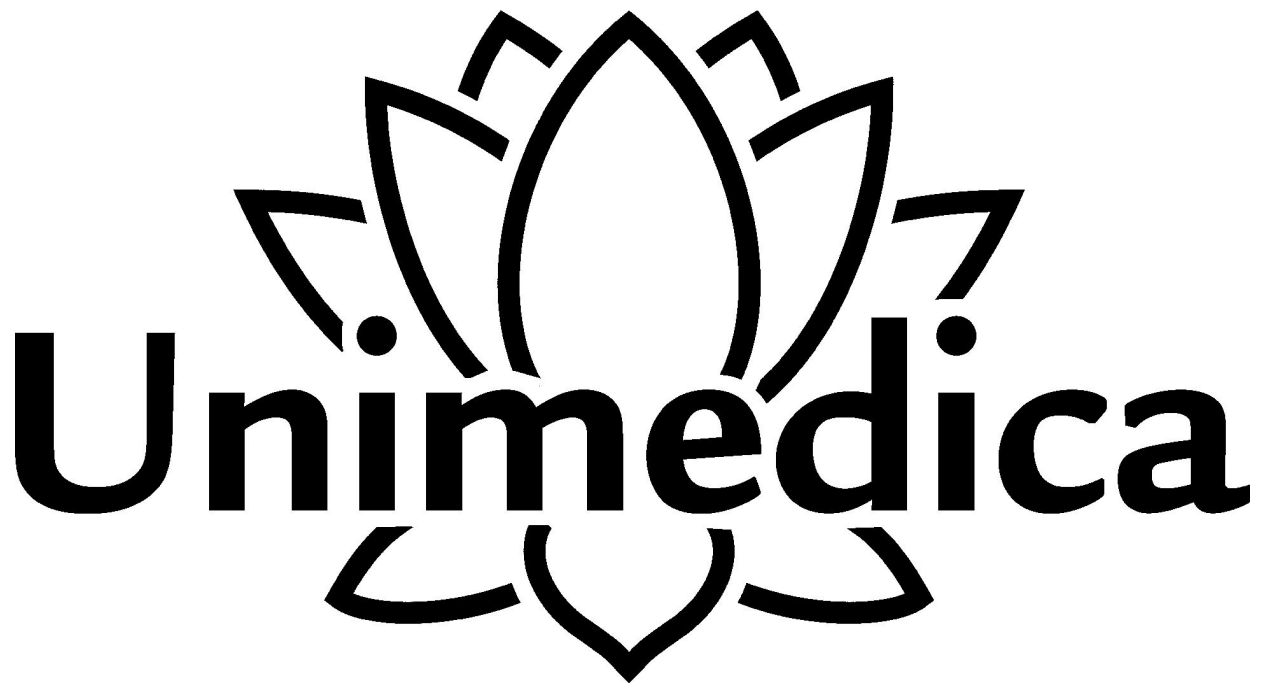


Dr. Michael Greger

mit Gene Stone

**HOW NOT
TO DIE**

**ENTDECKEN SIE NAHRUNGSMITTEL, DIE IHR LEBEN
VERLÄNGERN UND BEWIESENERMASSEN KRANKHEITEN
VORBEUGEN UND HEILEN**



OceanofPDF.com

Impressum

Dr. Michael Greger

mit Gene Stone

How Not To Die

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

- 1. deutsche Auflage 2016
- 2. deutsche Auflage 2016
- 3. deutsche Auflage 2017
- 4. deutsche Auflage 2017

E-Book ISBN: 978-3-946566-29-8

© Narayana Verlag 2016

Titel der Originalausgabe:

How Not To Die

Discover the Foods Scientifically Proven to

Prevent and Reverse Disease

© 2015 by Michael Greger with Gene Stone

Published by Flatiron Books, New York

Übersetzung aus dem Englischen: Julia Augustin

Coverabbildungen: Buchrücken (Salatblatt) © Natykach Nataliia – shutterstock.com, Front (Salatblätter) © 2015 by Michael Greger with Gene

Stone/Design Jason Gabbert, Autorenfoto Rückseite © Michael Greger/Fotograf Tatiana Méndez, Illustrationen im Buch © 2015 by Michael Greger with Gene Stone

Herausgeber:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2, 79400 Kandern

Tel.: +49 7626 974 97-0

E-Mail: info@unimedica.de

www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

OceanofPDF.com

Für meine Großmutter
Frances Greger

OceanofPDF.com

Inhalt

[Vorwort von Jens Näher](#)

[Vorwort von Dr. Greger](#)

[Über den Autor](#)

[Einführung](#)

[TEIL 1](#)

[1. Herzerkrankungen überlisten](#)

[2. Lungenkrankheiten überlisten](#)

[3. Hirnkrankheiten überlisten](#)

[4. Krebsarten des Verdauungssystems überlisten](#)

[5. Infektionen überlisten](#)

[6. Diabetes überlisten](#)

[7. Bluthochdruck überlisten](#)

[8. Lebererkrankungen überlisten](#)

[9. Blutkrebs überlisten](#)

[10. Nierenerkrankungen überlisten](#)

[11. Brustkrebs überlisten](#)

[12. Suizidale Depression überlisten](#)

[13. Prostatakrebs überlisten](#)

[14. Parkinson überlisten](#)

[15. Iatrogene Krankheiten überlisten](#)

[TEIL 2](#)

[Einführung](#)

[Dr. Gregers Tägliche Dutzend](#)

[Bohnen](#)

[Beeren](#)

[Anderes Obst](#)

[Kreuzblütlergemüse](#)

[Grünes Blattgemüse](#)

[Anderes Gemüse](#)

[Leinsamen](#)

[Nüsse und Samen](#)

[Kräuter und Gewürze](#)

[Vollkorn](#)

[Getränke](#)

[Bewegung](#)

[Fazit](#)

[Danksagung](#)

[Anhang](#)

[Referenzen](#)

[Bezugsquellen](#)

[Index](#)

[*OceanofPDF.com*](#)

Vorwort von Jens Nähler

Es sind seltsame Zeiten: Menschen werden älter denn je, die Lebenserwartung weltweit steigt. Aber sie sind auch kränker denn je – gerade im Alter. Wir bekämpfen diese Krankheiten, zunehmend etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, mit Medikamenten. Darunter Antibiotika, die zudem in der Tiermast prophylaktisch und als Wachstumsförderer eingesetzt werden, was wiederum dazu führt, dass einige Bakterien nicht mehr auf diese Medikamente anschlagen. Ein Teufelskreis.

Ich bin kein Arzt und ganz sicher auch kein Wissenschaftler. Mit Ernährung setze ich mich kritisch erst seit wenigen Jahren auseinander. Selbstkritischer ausgedrückt: Mit dem, was ich zu mir nehme, setze ich mich überhaupt erst seit wenigen Jahren auseinander. Und mit dem, was Ernährung in mir bewirkt.

Vorher? Die blaue Pille aus der Matrix, der düsteren Hollywood-Vision der Wachowski-Geschwister. Ich weiß, wie einfach es ist, zu glauben, was man glauben will. Wie bequem es ist, sich mit Fast-Food zu ernähren. Wie leicht man der Versuchung unterliegt.

Dr. Michael Greger's Buch „How Not To Die“ ist so etwas wie die rote Pille aus dem Hollywood-Film. Der Augenöffner, das Wunderland. Die Aufforderung, selbst aktiv zu werden. Greger ist ein Vorkämpfer gegen den Lebensmittelwahnsinn unserer Zeit. Er rückt die schlimmsten Zivilisationskrankheiten in den Fokus. Um dann aufzuzeigen, wie unsere moderne Ernährung in direktem Zusammenhang mit diesen steht. Wie Ernährung uns krank machen kann, heute mehr denn je. Aber auch gesund.

Michael Greger ist nicht der Erste, der das erkennt. Weit vor seiner Zeit hat das bereits ein Mann formuliert, dessen Eid nicht nur jedem Arzt bekannt ist: Hippokrates. „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein“, sagte der Grieche – und seine Worte

scheinen heute in der modernen Medizin, in der immer mehr Medikamente verschrieben werden, zu oft vergessen zu werden.

Greger zeigt einen anderen Weg auf, um Krankheiten unserer Zeit vorzubeugen oder von ihnen zu genesen. Er behauptet nicht, dass moderne Medizin akute Krankheiten nicht behandeln kann. Das Gegenteil ist der Fall. Aber sie tut zu wenig, diese überhaupt zu verhindern – und für diese Einsicht muss man selbst weder Arzt noch Forscher sein. Greger hilft allerdings dabei, sie wissenschaftlich zu belegen und Wege aus dem Dilemma aufzuzeigen.

Ernährung war für mich bisher im Wesentlichen ein Thema, um meine sportliche Leistung zu verbessern. Autoren wie Brendan Brazier (Vegan in Topform) und Rich Roll (Das Plantpower Kochbuch) schulten mich darin, wie sie mein Training unterstützen und meine Regeneration fördern kann. Dr. Michael Greger hat neben dem Speziellen das große Ganze im Blick und zeigt weitaus mehr Aspekte auf, die noch viel wichtigere Auswirkungen auf die Lebensqualität eines jeden Einzelnen haben.

Auch er rückt eine bewusste Ernährung in den Vordergrund. Er unterfüttert seine Tipps unterhaltsam mit Fakten aus Hunderten Studien und garniert sie leicht verdaulich mit zahlreichen Beispielen. Kein Wunder, dass er es mit seinem klaren, verständlichen Stil auf diese Weise in die New-York-Times-Bestsellerlisten geschafft hat. Gratulation, da gehört er hin.

Denn Greger ist nicht dogmatisch. Er verordnet keine Diät und hebt auch nicht den moralischen Zeigefinger, was so oft das Problem von Büchern ist, die eine pflanzlich-basierte Ernährung in den Vordergrund rücken – worauf auch „How Not To Die“ hinausläuft. Nüchtern analysiert er Fakt um Fakt und gibt anhand der Sachlage Empfehlungen.

Die Wichtigste ist: Gesundheit kann man sich nicht verschreiben lassen. Aber man kann selbst etwas dafür tun. Dieses Buch ist ein guter Anfang.

Jens Nähler (geb. 1973)

Mitglied der Chefredaktion der Tageszeitung

HNA (Hessische-Niedersächsische Allgemeine) in Kassel

Marathon- und Ultramarathonläufer