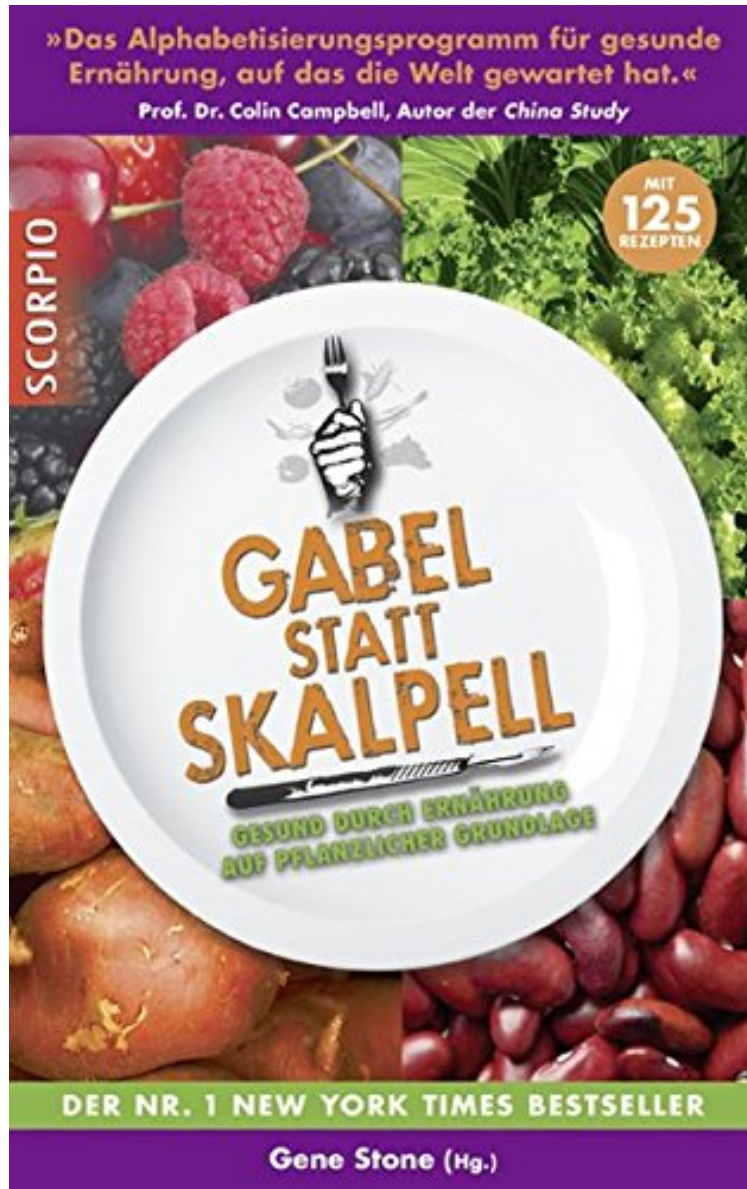


[Get free] Gabel statt Skalpell: Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage

## Gabel statt Skalpell: Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage

Von Gene Stone, Aus dem Englischem von Juliane Molitor  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #107338 in BcherVerffentlicht am: 2013-03-11Abmessungen: 8.70 x .79b x 6.38l, Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 33.Mb

Von Gene Stone, Aus dem Englischem von Juliane Molitor : Gabel statt Skalpell: Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gabel statt Skalpell: Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage:

Kundenrezensionen  
 Hilfreichste Kundenrezensionen  
 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch  
 Von berlinkatze  
 Für alle, die sich nicht nur Gedanken zu ihrer Ernährung machen, sondern auch um das drum herum. Besonders gut finde ich die Erläuterungen zu verschiedenen Themen wie welche Lebensmittel (-gruppen) haben welche Wirkung auf den menschlichen Organismus, was gibt es für Unterschiede, was für Alternativen und vor allem auch ernsthaft wissenschaftlich belegte Studien etc. Die Rezepte sind auch große Klasse. Ich selbst bin Vegetarier mit einem kleinen Schuss Veganismus. Also ich esse aktuell z.B. noch Fisch, Eier, Honig und dergleichen. Das Buch musste bei mir jetzt also keine große Berzeugungsarbeit leisten. Vielmehr wollte ich aber Hintergrundwissen, weitere Fakten und eben Anregungen was es eben noch alles zu Essen gibt. Was mich nach der dritten Geschichte nicht mehr so brennend interessiert hat, sind die Berichte von Personen, die ihre "Lebensgeschichten" erzählen. Geht zwar nur über ca. 2 Seiten jeweils, taucht aber immer mal wieder auf und wiederholt sich einfach irgendwann (meiner Meinung nach). Auf jeden Fall hat das Buch jetzt einen festen Platz in meiner Küche und wurde auch schon fleißig weitergereicht. Top 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr empfehlenswert...  
 Von Steffen J.  
 Das Buch zum Film mit sehr vielen Tipps rund ums Zubereiten gesunder Lebensmittel. Einziges kleines Manko ist, dass der amerikanische Geschmack nicht unbedingt den deutschen Gaumen kitzelt. Dafür können die Autoren aber nichts ;-)  
 Als Anregung ist das Buch aber allemal eine 100%tige Empfehlung wert!!!  
 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr empfehlenswert!  
 Von artlover  
 Das Buch ist, wie das gleichnamige Kochbuch, unterhaltsam und basierend auf wissenschaftlich fundiertem Hintergrund geschrieben. Die Wirkung auf den eigenen Lifestyle und das Essverhalten bleiben nicht aus...  
 Sehr empfehlenswert für alle, denen die eigene Gesundheit, vitales, attraktives Aussehen und die persönliche Fitness am Herzen liegen. Für diejenigen, denen die Umwelt nicht egal ist, ein MUST. Also, kaufen, lesen und umsetzen, ihr werdet euch selber danken! ;)

Kurzbeschreibung  
 Dr. T. Colin Campbell und Dr. Caldwell B. Esselstyn, international renommierte Ernährungswissenschaftler bzw. Mediziner, lassen Fakten sprechen, die von Regierungen, Lobby-Gruppen und Medien immer noch ignoriert werden: Die epidemische Verbreitung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs ist das Ergebnis zunehmender Fehlernährung! Und die Experten weisen den Weg zu unverwundlicher Gesundheit: mit einer ausgewogenen Vollwerternährung auf pflanzlicher Basis. Müssen wir alles vergessen, was wir bisher bei Ernährung gelernt haben? Ja, sagen die Experten hinter Gabel statt Skalpell. Als unabhängige Wissenschaftler sehen sie keinen Grund, auf die Interessen jener Gruppen Rücksicht zu nehmen, die für den Niedergang der Volksgesundheit in den Industrienationen verantwortlich sind und die daran auch noch Milliarden verdienen. Und sie treten den Beweis dafür an, dass durch eine simple und kostengünstige Maßnahme die Schäden an Gesundheit und Umwelt rückgängig gemacht werden können: die Umstellung unseres Speiseplans auf eine Vollwerternährung, frei von tierischem Eiweiß. Wie das funktioniert, zeigt dieses Praxisbuch: - Tipps zu Einkauf, Lagerung und Verarbeitung gesunder Lebensmittel - Ernährungsplan für Menschen, die schlank, fit und gesund bleiben bzw. werden wollen - Rezepte, die das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen  
 über den Autor und weitere Mitwirkende  
 Die Experten hinter diesem Buch sind seit Jahrzehnten einem internationalen Fachpublikum als seriöse und unabhängige Wissenschaftler bekannt. In diesem Buch lassen sie die Ergebnisse ihrer langjährigen Zusammenarbeit einem größeren Publikum zukommen. Prof. Dr. T. Colin Campbell ist Autor von The China Study, dem Weltbestseller über die in der Volksrepublik China durchgeführte, größte jemals unternommene Langzeitstudie über Krebs und andere Volkskrankheiten. Sie führte den empirischen Beweis, dass Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten überall dort explosionsartig zunehmen, wo der Verzehr von tierischem Eiweiß zur Norm wird. Dr. Caldwell B. Esselstyn war Mitglied des Chirurgenteames, das in den sechziger Jahren die koronare Bypassoperation als standardisiertes Verfahren zur Behandlung der koronaren Herzerkrankung an der Cleveland Clinic in den USA entwickelte. Er rettete mit Hilfe des Skalpells vielen Menschen das Leben. Geleitet von den Ergebnissen seiner Forschungen über die Ursachen von Herzkrankheiten verlagerte er jedoch den Schwerpunkt seiner ärztlichen Tätigkeit in Richtung Ernährungswissenschaft und -beratung. Dr. Esselstyn ist Autor mehrerer medizinischer Standardwerke