



Neues Buch von Prof. T. Colin Campbell: InterEssen

Die ganze Wahrheit über unsere Ernährung

Prof. Dr. T. Colin Campbell leitete als Professor für Biochemie an der amerikanischen Cornell University das so genannte China-Cornell-Oxford-Project, eine der größten epidemiologischen Studien weltweit. Die *China Study* weist nach, dass die pflanzenbasierte Ernährung die gesündeste Ernährungsweise für den Menschen ist. In seinem neuen Buch »InterEssen« klärt Prof. Campbell darüber auf, warum unser Interesse, gesund zu bleiben, gegen die Interessen mächtiger Gruppen aus Industrie, Politik und Wissenschaft steht.

Noch nie wurde so viel Geld für das Gesundheitssystem ausgegeben wie heute, dennoch sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs Todesursache Nr. 1 und Nr. 2 in den Industrieländern. Weitere Todesursachen sind chronische Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes und die Nebenwirkungen der Medikamente, die den Menschen gegen Krankheiten verschrieben werden. »Vielleicht ist es an der Zeit, den Kampf gegen uns selbst mit giftigen Cocktails und gefährlichen Operationen zu beenden«, schreibt Prof. Campbell.

Gesundheit mit Messer und Gabel

Seine Botschaft: Unsere Gesundheit liegt in unseren eigenen Händen - genauer zwischen Messer und Gabel. Denn: Eine vollwertige, naturbelassene, pflanzenbasierte Ernährung packt das Übel zahlreicher Krankheiten bei der Wurzel: Sie verhindert 95 Prozent aller Krebs-erkrankungen, verhindert nahezu alle Herz- und Schlaganfälle, kann sogar schwere Verläufe von Herzerkrankungen bessern, verhindert oder verbessert Diabetes Typ 2, führt in gesunder Weise zum Idealgewicht, beseitigt vielfach Migräne, Akne, chronische Schmerzen, Verdauungsstörungen...

Doch warum ist es so schwierig, diese Fakten zu verbreiten? Prof. Campbell macht in »InterEssen« dafür zwei Ursachen aus: Einerseits lasse das »geistige Gefängnis« westlicher Wissenschaft und Medizin nicht zu, so etwas Einfaches wie Ernährung als den Schlüssel zur Gesundheit anzuerkennen. Andererseits hätten die reichen und mächtigen Industrien, die unser Gesundheitssystem ausmachen, ihr ursprüngliches Ziel - die Gesundheit des Menschen - zugunsten der kontinuierlichen Profitmaximierung aufgegeben.

T. Colin Campbell:
InterEssen

Ernährungswissenschaft
zwischen Ökonomie
und Gesundheit

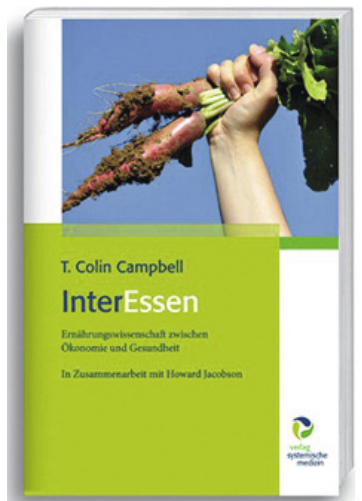
336 Seiten, Flexocover

Verlag systemische Medizin, 2014

ISBN: 978-3-86401-034-7

Preis: 29,80 Euro

Ein ebenso spannendes wie notwendiges Aufklärungsbuch: Es öffnet die Augen und zeigt, wie einfach und hochwirksam es ist, sich gesund zu ernähren.



Globale Bedeutung

»Früher war es reine Privatsache, wie man sich ernährte«, so Prof. Campbell. Heute gehe es um die Frage, ob wir weiter unseren Körper vergiften und unseren Planeten zerstören wollen. »Was wir essen, jeder einzelne ebenso wie die Gesellschaft, wirkt sich weit mehr als nur auf unsere Taille oder unseren Blutdruck aus. Es hängt heute davon nicht weniger als der Fortbestand unserer Art ab.«

Die pflanzenbasierte Ernährung führt zur Schließung industrieller Viehbetriebe, verringert die Grundwasserverseuchung, verhindert Urwaldrodungen, verlangsamt den menschengemachten Klimawandel, führt zu einem Rückgang von Mangelernährung und weniger Hunger in den ärmsten Regionen und somit auch zu weniger Hungerflüchtlingen.

Jeder Einzelne kann also durch die Wahl seiner Ernährung nicht nur etwas für die eigene Gesundheit tun, sondern auch aktiv einen Beitrag leisten für den Schutz der Tiere, für den Regenwald, für die Bewahrung unseres Planeten und gegen den Hunger in der Welt. Prof. Campbell schließt sein Buch mit den Worten: »Es wird Zeit, dass wir eine richtige Revolution anzetteln. Der Anfang ist gemacht, wenn wir unsere Glaubenssätze infrage stellen und unsere Ernährung umstellen. Das Ziel ist die Umwandlung der Gesellschaft als Ganzes.«

