

## [China Study: die wohl größte Ernährungsstudie aller Zeiten](#)

Das Buch Die "China Study" enthält die wohl umfangreichsten Studien, welchen den Zusammenhang zwischen Krankheiten und Ernährungsfaktoren erforscht haben. Ein Buch welches zu den wenigen gehört die man unbedingt haben sollte und das jeden Cent wert ist.

Im Zeitalter von Diabetes, Herzinfarkten und anderen schweren und massenhaften gesundheitlichen Problemen, begaben sich die Autoren auf die Suche nach den wirklichen Ursachen solcher sogenannter "Zivilisationskrankheiten". Wo liegt der Ursprung dieser Krankheiten? Warum kann Millionen von Menschen trotz medizinischen Fortschritts nicht geholfen werden? Diese und andere Fragen werden im Buch "the China Study" eindrücklich beantwortet und durch zahlreiche wissenschaftlich Fakten untermauert und fundiert.

Der renommierte Epidemiologe Prof. Dr. T. Colin Campbell und sein Team von der Cornell University erhoben in Zusammenarbeit mit der University of Oxford und der Chinese Academy of Preventive Medicine Daten von rund 6500 Menschen aus 24 Provinzen in China. Nach Auswertung der Ergebnisse ist der extreme Zusammenhang von Ernährung und einer Vielzahl von Zivilisationsleiden wie Diabetes, Herzkerkrankungen oder Krebs nicht mehr zu verleugnen.

Über 8000 statistisch signifikante Zusammenhänge zwischen Ernährungsfaktoren und Erkrankungen wurden in einer Herkulesarbeit zusammen getragen. Es zeigte sich eindeutig dass Genetik nur eine untergeordnete Bedeutung hat. Negative Umwelteinflüsse und genetische Veranlagung können zwar Krebs auslösen, jedoch kommen die entsprechenden Gene nur dann zum Zug, wenn sie durch andere Einflüsse wie ungesunde Essgewohnheiten gefördert werden! **Die richtige Ernährungsweise erhöht die Chancen auf ein gesundes und langes Leben weitaus mehr als bisher angenommen.**

Die Studienergebnisse deuten sogar darauf hin, man glaubt es kaum (-;-), dass bereits bestehende Krankheiten durch die im Buch dargestellten Empfehlungen in ihrer Weiterentwicklung gestoppt bzw. sogar umgekehrt werden können. Die "China Study" beweist außerdem eindeutige Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von tierischen Eiweißen und der Entstehung von chronischen Erkrankungen. Eine Senkung des tierischen Anteils in der Nahrung bringe starke gesundheitliche Vorteile mit sich.

Die Autoren empfehlen deshalb eine, vor allem an tierischem Eiweiß arme, Ernährungsweise. Reich an pflanzlicher Frischkost. Insgesamt ist das Buch ein klares Statement für die vollwertige, pflanzliche Ernährung und den weitgehenden Verzicht auf Nahrungsmittel tierischer Herkunft. Gestützt werden Campbells Ergebnisse auch durch zahlreichen Verweise auf wissenschaftlich belegte Studien.

Fazit: Nicht nur kranke Menschen profitieren von den Einblicken der "China Study" enorm. Ein Muss für alle, die nach echten Antworten suchen, um gesund zu werden oder zu bleiben.