

# Inhalt

Vorworte	8
----------	---

## TEIL 1 – KREBS: EIN SCHRECKLICHER FEIND

<b>Kapitel 1</b>	Die Geißel Krebs	15
<b>Kapitel 2</b>	Was ist Krebs?	41
<b>Kapitel 3</b>	Krebs: eine Frage der zellulären Umgebung	63
<b>Kapitel 4</b>	Krebsprävention durch Ernährung	85
<b>Kapitel 5</b>	Sekundäre Pflanzenstoffe: ein Anti-Krebs-Cocktail auf Ihrem Teller!	113

## TEIL 2 – KREBSHEMMENDE NAHRUNGSMITTEL

<b>Kapitel 6</b>	Krebszellen verabscheuen Kohl	141
<b>Kapitel 7</b>	Knoblauch und Zwiebeln, oder: Wie man den Krebs in die Flucht schlägt	163
<b>Kapitel 8</b>	Soja: ein außergewöhnlicher Lieferant von krebshemmenden Phytoöstrogenen	181
<b>Kapitel 9</b>	Gewürze: das Salz in der Suppe der Krebsprävention	211

<b>Kapitel 10</b>	Grüner Tee: sanft zur Seele, hart zum Krebs	231
<b>Kapitel 11</b>	Die Liebe zu den Beeren	247
<b>Kapitel 12</b>	Omega-3-Fettsäuren: endlich gute Fette!	267
<b>Kapitel 13</b>	Tomaten: ein rotes Tuch für den Krebs	285
<b>Kapitel 14</b>	Zitrusfrüchte: Anti-Krebs-Moleküle in der Schale	297
<b>Kapitel 15</b>	In vino veritas	307
<b>Kapitel 16</b>	Biologische Vielfalt als Waffe gegen Krebs	329

### **TEIL 3 – KREBSPRÄVENTION IM ALLTAG**

<b>Kapitel 17</b>	Auf den Speiseplan: Kampf dem Krebs	361
	Schluss	393
	Bibliographie	395
	Bildnachweis	418
	Die Autoren	420
	Register	421