

Inhalt

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

TEIL 1 – KREBS: EIN SCHRECKLICHER FEIND

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

TEIL 2 – KREBSHEMMENDE NAHRUNGSMITTEL

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

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

TEIL 3 – KREBSPRÄVENTION IM ALLTAG

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