

THEORIE

| | |
|---|----------|
| Aktiv gegen Krebs | 5 |
| DER FEIND IM KÖRPER | 7 |
| Wie Krebs entsteht | 8 |
| Bauplan des Lebens | 9 |
| Mutationen: kleine Fehler mit großer Wirkung | 10 |
| Der Stoffwechsel der Krebszelle | 14 |
| Unterschiedliche Wege der Energiegewinnung | 15 |
| Extra: Die Entdeckung des TKTL1-Gens | 20 |
| Neue Wege in der Krebstherapie | 24 |
| Etablierte Methoden der Krebsbehandlung | 25 |
| Schlüsselrolle Ernährung | 26 |
| Extra: Krebsvorsorge | 29 |

PRAXIS

| | |
|---|-----------|
| GEZIELT ESSEN GEGEN KREBS | 31 |
| Kohlenhydrate bewusst reduzieren | 32 |
| Wir essen viel zu viel Zucker | 33 |
| Was ist Zucker? | 34 |
| Zu viel Zucker macht nicht nur dick sondern auch krank | 36 |
| Hoher Zuckerkonsum begünstigt auch Krebs | 38 |
| Extra: Fasten – das Aus für aggressive Krebszellen | 40 |
| Weniger Kohlenhydrate, mehr Gesundheit | 42 |
| Extra: Versteckte Zucker leicht erkennen | 45 |
| Gefährliche Stärke in Getreide | 46 |
| Brauchen wir überhaupt Kohlenhydrate? | 49 |
| Extra: Aktiv gegen Krebs | 50 |
| Mehr gesunde Fette | 52 |
| Fett – besser als sein Ruf | 53 |
| Omega-3-Fettsäuren | 55 |
| Omega-6-Fettsäuren | 59 |
| Extra: Fettlösliche Vitamine | 60 |

| | |
|--|----|
| Energie aus Eiweiß | 62 |
| Lebenswichtiger Baustoff | 63 |
| Die Rolle von Eiweiß in der Krebsernährung | 63 |
| Die besten Eiweißquellen | 67 |
| Natürliche Wirkstoffe gegen Krebs | 72 |
| Sekundäre Pflanzenstoffe | 73 |
| Anti-Krebs-Stoff Nr. 1: Gamma-Tocotrienol | 78 |
| Extra: Die Top 15 der Anti-Krebs-Lebensmittel | 80 |

| | |
|--|----|
| DIE ANTI-KREBS-KÜCHE | 85 |
| Essen Sie sich gesund | 86 |
| Die Grundlagen des Dr.-Coy-Prinzips | 87 |
| Extra: Die richtigen Zutaten | 90 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Frühstück: Guter Start in den Tag | 92 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|--|-----|
| Mittagessen: Energiereserven füllen | 102 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Abendessen: Die Zuckerspeicher leeren | 114 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| Desserts und Gebäck: Naschen erlaubt | 126 |
| Extra: Herzhafte Snacks | 134 |

SERVICE

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Glossar | 136 |
| Bücher, die weiterhelfen | 138 |
| Internet-Links, die weiterhelfen | 139 |
| Sachregister | 140 |
| Rezeptregister | 142 |
| Impressum, Leserservice, Garantie | 143 |