

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	
Die Krebs-Krise	13
Kapitel 1	
Auf den Stoffwechsel kommt es an	25
Kapitel 2	
Ihr ganz persönliches Terrain	33
Kapitel 3	
Genetik, Epigenetik und Nutrigenomik: Was man erbt, was man beeinflussen kann	47
Kapitel 4	
Zucker, Krebs und die ketogene Ernährung	77
Kapitel 5	
Krebsreger, Krebs und Entgiftung	107
Kapitel 6	
Hoch lebe das Mikrobiom: Herzstück unseres Terrains	143
Kapitel 7	
Immunfunktion: bestens gewappnet durch Ernährung.....	165
Kapitel 8	
Das Entzündungs-Oxidations-Prinzip: das Krebsfeuer mit Essen löschen	197

Kapitel 9 Krebswachstum und -ausbreitung: Angiogenese und Metastasen aufhalten	225
Kapitel 10 Das Streben nach hormonellem Gleichgewicht	249
Kapitel 11 Stress und Biorhythmen: Gelassenheit finden und natürlichen Kreisläufen vertrauen	277
Kapitel 12 Seelisches und emotionales Wohlbefinden: die stärkste Medizin	301
Kapitel 13 Kochen mit den Terrain Ten	325
Weiterführende Informationen	354
Stichwortverzeichnis	361
Quellen	377
Über die Autorinnen	407
Danksagungen	409
Stimmen zu <i>Stoffwechsel in Balance – Krebs ohne Chance</i>	413