

# 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	
Krebserreger, 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

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