

INHALT

Einleitung	13
Ein französisches Wunder	13
Die Vision, die keiner sah	14
Krankheit oder Prozess: Eine neue Definition	19
Krebs und Krebserkrankung	23
Das Imperium schlägt zurück	24
 Teil I: Krebs verstehen	29
 Raketenwissenschaft	31
Altern und Krebs	36
Die Entdeckung des Anti-Aging – oder etwa nicht?	36
Der Grundzustand: Das ewige Leben	42
Warum gibt es überhaupt Krebs? Oder: Anpassung ist wichtiger als Perfektion	47
Timing ist alles: Die Evolution von Lebensspannen	50
Die Qual der Wahl: Fortpflanzung vs. Langlebigkeit	56
<i>Thymic Involution</i> : Vom Verschwinden eines vergessenen Organs	59
Mutationen sind nicht genug	63
Wie viel Krebs ist Pech?	63
Peto's Paradoxon oder: Ist das nicht seltsam?	67
Gefährliche Krebsförderer oder: Frag doch mal die Maus	73
Eine neue Zeitrechnung	84
Programm und Steuerung	84
Die Klaviatur unserer DNA: Nicht der Ton macht die Musik	86
Die Wahrheit über epigenetische Uhren	89
Schnelles Ticken, langsames Ticken	93
<i>Epigenetic Drift</i> oder: Eine gewisse Ungenauigkeit	96

Der Preis der Unsterblichkeit	99
Henrietta Lacks.	99
Telomere am Limit	102
<i>Metamorphosen</i> oder: Die Wahrheit über Anti-Aging	105
Ein zweischneidiges Schwert.	110
 Teil II: Krebs verhindern	115
 Warum ich?	117
Krebs kann jeden treffen.	117
Ein klares Ziel	119
Winston Churchill oder: Weshalb die Mühe der Mühe wert ist. .	119
Prelude: die »Junkfood-Diät«	123
Der ewige Streit ums Essen: Was ist eigentlich »gesund«?	127
Es gibt da eine Studie	129
Kalorienrestriktion:	135
Das Wundermittel gegen Altern und Krebs?	135
Wie schützt Kalorienrestriktion vor Krebs?	141
Lehrreiche Geschichte(n): Kriege, Hungersnöte und das »Wunder« von Okinawa	145
Von der Theorie zur Praxis: CALERIE, CRON und Genetik	149
Übergewicht und Krebs	154
Der Elefant im Raum	154
Ist leichtes Übergewicht im Alter gesund?	157
Übergewicht verursacht krebsfördernde Entzündungen	160
Übergewicht schwächt die Immunabwehr	166
Übergewicht verändert den Stoffwechsel	168
Übergewicht verursacht krebsfördernden Diabetes	170
Übergewicht verändert den Hormonhaushalt.	175
Übergewicht blockiert die Autophagie	178
Übergewicht schadet unserer Darmflora	181
Wann essen gegen Krebs?	186
Fasten oder: Nicht alle Wege führen nach Rom	186

Intervallfasten.....	189
Fasten allein ist keine Krebstherapie!.....	193
Timing ist alles.....	196
Was essen gegen Krebs?	201
Vegetarismus	201
Und was ist mit Milch?	207
Keto oder Low-Carb? Low Protein!	210
Mediterran, Okinawa oder Paleo?.....	216
Wo bleibt der Genuss?	220
Sport, Schlaf und Stress	224
Sport oder: Der entscheidende Wettlauf.....	224
Stress, lass nach!	238
Wundermittel Schlaf.....	249
Besser früher als zu spät	256
Vorsorge, Früherkennung und Impfungen	256
Getting started.....	278
 Teil III: Krebs besiegen	285
 »Memento mori« oder: 5 vor 12	287
Gesellschaft, Gesundheit und Politik	290
Die Früherkennung verbessern	290
Die Zukunft der Früherkennung	311
Personalisierte Medizin	321
Gemeinsam gegen Krebs – Gesellschaft und Politik	345
Die Vision Zero von Krebs	359
#KrebsSollteNurEinSternzeichenSein.....	360
Ein Blick in die Zukunft	361
Das Ende einer Angst	362
 Danke	363
Quellen	366
Register	389