

THEORIE

DER FEIND IM KÖRPER 7

Wie Krebs entsteht	8
Baustein des Lebens	9
Wenn aus einem Tumor Krebs wird	11

Der Stoffwechsel der Krebszelle	14
Unterschiedliche Wege der Energiefreisetzung	15
Auch Krebszellen vergären	17
Die Entdeckung des TKTL1-Gens	20

Neue Wege in der Krebstherapie	24
Methoden der Krebsbehandlung	25
Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle	26
Sport unterstützt die Therapie	27
Auch die Seele hilft heilen	28
Die Säulen der Gesundheitsvorsorge....	29

PRAXIS

GEZIELT ESSEN GEGEN KREBS.... 31

Bewusst Kohlenhydrate reduzieren	32
Wir essen viel zu viel Zucker	33
Was ist Zucker?.....	35
Zu viel Zucker macht nicht nur dick	37
... sondern auch krank	38
Fasten – das Aus für aggressive Krebszellen	42

Weniger Kohlenhydrate, mehr Gesundheit	44
Versteckte Zucker leicht erkennen.....	47
Brauchen wir überhaupt Kohlenhydrate?.....	50
Aktiv gegen Krebs	52
Mehr gesunde Fette	54
Fett, besser als sein Ruf	55
Was unterscheidet Fette und Öle?	55
Omega-3-Fettsäuren	57
Omega-6-Fettsäuren	61
Fettlösliche Vitamine	62
Energie aus Eiweiß	64
Ein lebenswichtiger Baustoff.....	65
Die Rolle von Eiweiß in der Krebsernährung	66
Kann zu viel Eiweiß auch schaden?.....	69
Die besten Eiweißquellen	70

Natürliche Wirkstoffe gegen Krebs	74
Die Kraft der Pflanzen.....	75
Anti-Krebs-Stoff Nummer 1: Gamma-Tocotrienol	80
Die Top 10 der pflanzlichen Lebensmittel	82
DIE ANTI-KREBS-KÜCHE	87
Essen Sie sich gesund.....	88
Die Grundlagen	89
Die richtigen Zutaten.....	92
Frühstück.....	94

Mittagessen	102
Abendessen	114
Desserts und Gebäck.....	126
Herzhafte Snacks	134
SERVICE	
Glossar.....	136
Bücher, die weiterhelfen	138
Adressen, die weiterhelfen	139
Register	140
Rezeptregister	142
Impressum.....	143