

# 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 Krebs-

ernährung..... 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