

6 VORWORT

11 KREBS – WICHTIG ZU WISSEN

- 12 Wie entsteht Krebs?**
- 16 Faktoren, die Krebs auslösen können**
- 17 Krebs und Ernährung**
- 21 Früherkennung tut not**

23 ANTIKREBSSTOFFE IN LEBENSMITTELN

- 24 Sekundäre Pflanzenstoffe – klein, aber oho**
- 44 Bioaktive Wirkstoffe in milchsauren Lebensmitteln**
- 46 Ballaststoffe – kein nutzloser Ballast**
- 52 Vitamine und Mineralstoffe – eine schlagkräftige Schutztruppe**

71 NATÜRLICHE WAFFEN GEGEN DEN KREBS

- 72 Heilkräuter aus dem Regenwald**
- 72 Brasilianischer Ginseng**
- 74 Chancapiedra**
- 74 Chuchuhuasa**
- 76 Copaiba-Baum**
- 78 Guanábana**
- 79 Javanische Gelbwurzel**
- 81 Katzenkrallen-Dorn**
- 84 Madagaskar-Immergrün**
- 84 Sangre de Drago**
- 85 Agaricus blazei Murill**
- 86 Lapachotee**
- 88 Gegen welchen Krebs ist im Regenwald ein Kraut gewachsen?**

- 90 **Heilsame Pilze – Shiitake und Co.**
- 90 Wie helfen Heilpilze gegen Krebs?
- 91 Shiitake
- 92 Weitere Heilpilze
- 93 Wie werden Heilpilze gegen Krebs eingesetzt?

- 94 **Ergänzende natürliche Heilverfahren**
- 94 Misteltherapie stärkt die Abwehr
- 96 Sauerstofftherapie für die Zellen
- 97 Weihrauchextrakt statt Kortison
- 98 Ukrain – Hoffnungsschimmer bei Bauchspeicheldrüsenkrebs
- 100 Melatonin – Schlafhormon mit Zellschutz
- 101 Enzymtherapie lindert Nebenwirkungen
- 102 Hyperthermie – wenn es dem Tumor zu heiß wird
- 105 Organotherapie für das Immunsystem
- 108 Mit Tumorigmpfung gegen Metastasen
- 109 Darmregulation – für eine gesunde Darmflora

- 110 **Natürliche Hilfen gegen Nebenwirkungen**
- 110 Wechseljahresbeschwerden
- 111 Thrombose
- 112 Hand-Fuß-Syndrom
- 112 Missempfindungen und Sensibilitätsstörungen
- 113 Schleimhautentzündung
- 114 Trockene Schleimhäute
- 114 Übelkeit und Erbrechen
- 116 Verbrennungen der Haut und Schleimhaut
- 117 Belastungen der Leber
- 117 Augenprobleme
- 117 Einschlafstörungen
- 118 Schmerzen in Narben, Nerven und in der Schulter
- 118 Lymphödeme
- 118 Leichte Depressionen und Ängste

- 119 **Natürliche Hilfen gegen die Müdigkeit**
- 119 Durch richtiges Essen Mangelerscheinungen beheben
- 121 Ginseng stärkt und macht fit

- 122 **Was Ihnen sonst noch hilft**
- 122 Die Psyche stabilisieren
- 122 Yoga und Akupunktur
- 124 Immer gut: Bewegung

- 127 **DAS HILFT NUR DEM ANBIETER UND HERSTELLER**
- 128 Vorsicht bei diesen Versprechen!
- 129 Sonderfall Nahrungsergänzungsmittel
- 133 Nicht empfehlenswerte Verfahren und Produkte

- 141 **REZEPTE: KAMPF DEM KREBS MIT LECKEREN GERICHTEN**

- 154 **ANHANG**
- 154 Lexikon
- 156 Hilfreiche Adressen
- 158 Internet
- 159 Register