

# THEORIE

Aktiv gegen Krebs 5

**DER FEIND IM KÖRPER** 7

**Wie Krebs entsteht** 8

Bauplan des Lebens 9

Mutationen: kleine Fehler  
mit großer Wirkung 10

**Der Stoffwechsel  
der Krebszelle** 14

Unterschiedliche Wege  
der Energiegewinnung 15

Extra: Die Entdeckung des  
TKTL1-Gens 20

**Neue Wege in der Krebstherapie** 24

Etablierte Methoden der  
Krebsbehandlung 24

Schlüsselrolle Ernährung 26

Extra: Krebsvorsorge 29

# PRAXIS

**GEZIELT ESSEN  
GEGEN KREBS** 31

**Kohlenhydrate bewusst  
reduzieren** 32

Wir essen viel zu viel Zucker 33

Was ist Zucker? 34

Zu viel Zucker macht dick ... 36

... und auch krank 37

Hoher Zuckerkonsum begünstigt  
auch Krebs 38

Extra: Fasten – das Aus für  
aggressive Krebszellen 40

Weniger Kohlenhydrate,  
mehr Gesundheit 42

Extra: Versteckte Zucker  
leicht erkennen 45

Gefährliche Stärke in Getreide 46

Brauchen wir überhaupt 49

Kohlenhydrate? 49

Extra: Aktiv gegen Krebs 50

**Mehr gesunde Fette** 52

Fett – besser als sein Ruf 53

Omega-3-Fettsäuren 55

Omega-6-Fettsäuren 59

Extra: Fettlösliche Vitamine 60

**Energie aus Eiweiß** 62

Lebenswichtiger Baustoff 62

Die Rolle von Eiweiß in der Krebsernährung	63
Die besten Eiweißquellen	67

<b>Natürliche Wirkstoffe gegen Krebs</b>	72
Die Kraft der Pflanzen	72
Sekundäre Pflanzenstoffe	73
Anti-Krebs-Stoff Nummer 1:	
Gamma-Tocotrienol	78
Extra: Die Top 11 der	
Anti-Krebs-Lebensmittel	80

<b>DIE ANTI-KREBS-KÜCHE</b>	85
-----------------------------	----

<b>Essen Sie sich gesund</b>	86
Die Grundlagen des Dr.-Coy-Prinzips	87
Extra: Die richtigen Zutaten	90

<b>Frühstück:</b>	
<b>Guter Start in den Tag</b>	92

<b>Mittagessen:</b>	
<b>Energiereserven füllen</b>	102

<b>Abendessen:</b>	
<b>Die Zuckerspeicher leeren</b>	114

<b>Desserts und Gebäck:</b>	
<b>Naschen erlaubt</b>	126
Extra: Herzhafte Snacks	134

## SERVICE

Glossar	136
Bücher, die weiterhelfen	138
Adressen, die weiterhelfen	139
Sachregister	140
Rezeptregister	142
Impressum	143