

Inhalt

| | | | |
|---|-----------|--|------------|
| Vorwort von Dr. med. Volker Schmiedel | 6 | Clever haushalten gegen Krebs | 36 |
| Einladung | 12 | <i>Woher stammen meine Lebensmittel?</i> | <i>36</i> |
| Krebs – Definition und Gedanken | 14 | <i>Welche Konservierungsmethode wähle ich?</i> | <i>36</i> |
| <i>Was ist Krebs?</i> | <i>14</i> | <i>Wie lagere ich meine Lebensmittel?</i> | <i>37</i> |
| Mein Leben unter der Lupe | 20 | <i>Nützliche Geräte für gut Gelagertes</i> | <i>38</i> |
| <i>Aufräumen ist angesagt: Etwas geht immer</i> | <i>20</i> | <i>Tricksereien für eine Endlos-Konservierung</i> | <i>39</i> |
| <i>Einiges zufügen</i> | <i>20</i> | <i>Welche Kochmethode bevorzuge ich?</i> | <i>39</i> |
| <i>Bewegung als WohlerGEHEN</i> | <i>20</i> | Die besten Lebensmittel gegen Krebs | 40 |
| <i>Kalte Dusche gefällig?</i> | <i>22</i> | <i>Gemüse und Kräuter</i> | <i>40</i> |
| <i>Und Pause machen!</i> | <i>22</i> | <i>Früchte</i> | <i>45</i> |
| <i>Soziales Leben</i> | <i>22</i> | <i>Gewürze, Saaten, Nüsse und Öle</i> | <i>46</i> |
| <i>Guter Schlaf</i> | <i>22</i> | <i>Tierische Produkte</i> | <i>47</i> |
| <i>Müßiggang, was ist das?</i> | <i>23</i> | <i>Getränke</i> | <i>48</i> |
| <i>Manches weglassen.....</i> | <i>24</i> | <i>Liste für die Vorratskammer und besondere Zutaten</i> | <i>50</i> |
| Ernährung – echt einflussreich | 26 | <i>Frische Knabbereien</i> | <i>51</i> |
| <i>Individuell angepasste Ernährung</i> | <i>26</i> | Die Rezepte | 53 |
| <i>Ausflug: Die ketogene Diät</i> | <i>27</i> | Anhang | 156 |
| <i>Mahlzeit, alle miteinander!</i> | <i>29</i> | Der Clever-gegen-Krebs-Check | 156 |
| <i>Nährstoffe – kleiner Überblick</i> | <i>30</i> | <i>Die Rezepte im Überblick</i> | <i>158</i> |
| <i>Makro</i> | <i>30</i> | <i>Stichwortverzeichnis</i> | <i>159</i> |
| <i>Ausflug: Säfte und Smoothies in Bezug auf</i> | | <i>Einkaufsmöglichkeiten</i> | <i>163</i> |
| <i>Krebsrelevanz</i> | <i>31</i> | <i>Literatur und Quellen</i> | <i>164</i> |
| <i>Ausflug: Palmöl.....</i> | <i>32</i> | <i>Bildquellen</i> | <i>165</i> |
| <i>Mikro und kleiner</i> | <i>34</i> | <i>Danksagung</i> | <i>165</i> |