

Inhalt

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