

Inhaltsverzeichnis

1	Ernährung als natürlicher Schutz vor einer Krebserkrankung	1	2.6	Antitumorale Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe.	44
1.1	Zuerst die Erfahrung und Evidenz, dann die Theorie	3	2.7	Zusammenspiel von Entzündung und Krebs	47
1.2	Ernährungsfragen bewusst machen	3	3	Beurteilung von Nahrungsmitteln hinsichtlich ihrer „Anti-Krebs-Eigenschaften“	49
1.3	Ernährung und körperliche Aktivität als Strategien gegen Krebs	3	3.1	Krebsprophylaxe: Allgemeine Grundregeln	51
1.4	Warum wissen wir so wenig über die natürlichen Waffen gegen Krebs? . .	5	3.2	Wie unsere Ernährung die Rückfallhäufigkeit und Mortalität beeinflusst	51
1.5	Gesetz des Lebendigen: Rhythmus .	6	3.3	Inhaltsstoffe der pflanzlichen Nahrungsmittel.	53
1.6	Ab- und Aufbauprozesse im Organismus – Bewusstsein basiert auf Abbauprozessen	7	3.4	Kräuter und Gewürze	55
1.7	Unterschiede im Stoffwechsel zwischen Tag und Nacht	9	3.5	Fleisch/Proteine – wer braucht Fleisch und wer sollte sich vegetarisch ernähren?	58
1.8	Gewichtsabnahme oder -zunahme bei Stress – zwei Veranlagungen . .	12	3.6	Zucker und Kohlenhydrate	61
1.9	Autonomes Nervensystem und Energiegewinnung	13	3.7	Fett, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Palmöl	63
1.10	Langsamer Energieumsatz – schneller Energieumsatz	15	3.8	Verschiedene Nahrungs- und Genussmittel.	69
1.11	Schilddrüsentätigkeit als Korrektiv des Energieumsatzes	18	3.9	Früchte – Gemüse	75
1.12	Krebserkrankung zwischen Stoffwechsel- und Nerven-Sinnes-System	19	3.10	Vagusdiät und Fasten einschließlich Intervallfasten.	78
1.13	Epigenetische Aspekte	20	4	Maßgeschneiderte Krebsprophylaxe auf dem Essteller	81
1.14	Antitumorale Stoffwechselwirkungen pflanzlicher Lebensmittel	21	4.1	Grundregeln der Ernährung bei Krebspatienten	82
2	Krebs als Stoffwechselerkrankung	23	4.2	Maßgeschneiderte Anti-Krebsdiät. .	84
2.1	Einfluss der Ernährung auf die Krebsentstehung.	24	5	Tumorlokalisationen und Ernährung	87
2.2	Stoffwechselgeschehen bei Krebspatienten	28	5.1	Karzinome der Blase, Harnleiter und des Nierenbeckens.	90
2.3	Drüsenepithelkarzinome und Plattenepithelkarzinome.	31	5.2	Mammakarzinome	92
2.4	Geschmackspräferenzen der Organe – die Bedeutung von Bitterstoffen . .	35	5.3	Das hormonell getriebene Mammakarzinom	96
2.5	Stellenwert antitumoraler Ernährungsdiäten?	36			

5.4	Das lipogen getriebene Mammakarzinom – der Wachstumsfaktor HER2	107	6	Tägliches Bewegungstraining als „Anti-Krebs-Fitnessprogramm“	173
5.5	Das glykogen getriebene Mammakarzinom – triple-negatives Mammakarzinom	109	6.1	Vier Krankengeschichten und Ausdauersport	174
5.6	Zusammenfassende Betrachtung der drei Mammakarzinomtypen . . .	112	6.2	Mögliche Erklärungen für Wirkungen des Ausdauersports bei Krebskranken	175
5.7	Ovarialkarzinom	112	6.3	Funktionen der weißen und roten Skelettmuskulatur	179
5.8	Gallenblasenkarzinom	115	6.4	Krebsbedingte Müdigkeit – Cancer Fatigue	180
5.9	Endometriumkarzinom	115	6.5	Praktische Hinweise für das Ausdauertraining	181
5.10	Zervixkarzinom	118	6.6	Adrenerge Hyperinnervation	182
5.11	Hirntumoren	118	7	Ernährung zwischen Naturwissenschaft, spiritueller Tradition und Geisteswissenschaft	183
5.12	Nicht-Melanome der Haut: Plattenepithelkarzinom und Basalzellkarzinom	121	7.1	Ernährung und Spiritualität	184
5.13	Kolonkarzinom	128	7.2	Krebs als Verlust der Gestaltungskräfte im Organismus. .	188
5.14	Leberkarzinom	134	7.3	Zusammenwirken von irdischer und kosmischer Ernährung.	195
5.15	Bronchialkarzinom	135		Anhang	197
5.16	Magenkarzinom	140		Referenzen und Literatur	199
5.17	Melanom	143		Glossar	223
5.18	Mundhöhlen-, Pharynx- und Kehlkopfkarzinom	146		Weiterführende Literatur.	225
5.19	Nierenzellkarzinom	149		Register.	227
5.20	Pankreaskarzinom	153			
5.21	Prostatakarzinom	158			
5.22	Schilddrüsenkarzinom	167			
5.23	Speiseröhrenkarzinom	170			