

# Inhaltsverzeichnis

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

5.4	Das lipogen getriebene Mammakarzinom – der Wachstumsfaktor HER2 .....	107	6	<b>Tägliches Bewegungstraining als „Anti-Krebs-Fitnessprogramm“</b>	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	<b>Ernährung zwischen Naturwissenschaft, spiritueller Tradition und Geisteswissenschaft</b>	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		<b>Anhang</b>	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	Schilddrüsenerkarzinom .....	167			
5.23	Speiseröhrenkarzinom .....	170			