

Dantse Dantse

Smart Coaching - knapp auf den Punkt gebracht

# Das ultimative Anti- KREBS

NEU: afrikanische  
Anti-Krebs-  
Kochrezepte

Unsere Ernährung -  
Freund und Feind  
**Krebszellen-Fütterer**  
**Krebszellen-Killer**  
**Krebszellen-**  
**Verhinderer**

# Buch

mit neuen Erkenntnissen und  
Top-Tipps, die wirklich helfen

afrikanisch  
inspiriert  
wissenschaftlich  
fundiert

**Lebensmittel und eine afrikanisch  
inspirierte Ernährung, die dich vor  
Krebs schützen und ihn bekämpfen!**

# Das ultimative

# Anti- KREBS

# Buch

Unsere Ernährung -  
Freund und Feind

**Krebszellen-Fütterer**  
**Krebszellen-Killer**  
**Krebszellen-Verhinderer**

**mit neuen Erkenntnissen und Top-Tipps,  
die wirklich helfen**

*Afrikanisch inspiriert — wissenschaftlich fundiert*

von Dantse Dantse

# Inhaltsverzeichnis

<b>Erklärung: warum dieses Buch? .....</b>	<b>18</b>
<b>Studie: Afrikanische Ernährung zeigte</b>	
<b>Krebsrisikoverminderung in nur zwei</b>	
<b>Wochen.....</b>	<b>19</b>
<b>Vorwort Teil 1: Eine falsche, schlechte und</b>	
<b>ungesunde Ernährung verursacht Krebs.....</b>	<b>22</b>
<b>Vorwort Teil 2: Vor Krebs knien wir nicht</b>	
<b>nieder .....</b>	<b>25</b>
<b>Teil 1: Wie Ernährung Krebs auslöst.....</b>	<b>29</b>
A.    So macht uns die Ernährung krank und	
Weißmehl blöd .....	30
<b>Einführung .....</b>	<b>30</b>
A1.    Allgemeine Zusammenhänge zwischen	
Krankheit und Ernährung: Was ist Krankheit	
und warum werden wir krank?.....	33
A2.    Die häufigsten Ursachen von Krankheiten	
finden sich in schlechter Ernährung .....	34
A3.    Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora	
verhindern das Abnehmen und verursachen	
Krankheiten .....	36
A3.1. Kranke Darmflora, Gesundheit und Krebs .....	38
A4.    Welche Lebensmittel schaden der Gesundheit?.....	41
A4.1. Milch und Milchprodukte: Eine Gefahr für	
die Gesundheit.....	41
A4.1.1. Milchprodukte fördern die	
Krebsentstehung .....	42

A4.2. Weizen verursacht Krebs – Weißmehl macht depressiv.....	48
<b>A4.2.1. Weizen-Wahnsinn – Mein Experiment: wie     Weißmehl mich depressiv machte.....</b>	<b>50</b>
<b>A4.2.2. Krebserregende Stoffe in Getreide (Mehl,     Reis, Soja, Mais, Weizen usw.), Brot,     raffiniertem Mehl .....</b>	<b>53</b>
A4.3. Raffinierte und künstliche Zucker und Krebs .....	54
A4.4. Fleisch: Überkonsum von tierischem Protein kann Krebs verursachen .....	57
A4.5. Fertiggerichte und Tiefkühlessen .....	58
A4.6. Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Popcorn, Donuts .....	60
A4.7. Schlechtes Öl, schlechtes tierisches Fett, Transfette.....	62
A4.8. Obst ist gut und gesund, aber zu viel Obst kann auch krank und dick machen .....	64
A4.9. Diät Lebensmittel, Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel.....	65
A4.10. Fettmangel: zu wenig gutes Öl und zu wenige pflanzliche Fette .....	67
<b>A4.10.1. Ölmangel kann auch Krebs fördern .....</b>	<b>68</b>
A4.11. Säuerliche Lebensmittel machen dick und krank: Übersäuerung des Körpers ist Ursache vieler chronischer Krankheiten und Krebs.....	68
A4.12. Liste säuerlicher Lebensmittel .....	70
A4.13. Wasser und Mineralwasser .....	72
A4.14. Tee.....	74
A4.15. Kaffee .....	75
A4.16. Reine Säfte.....	77

A4.17. Alkohol – höchstes krebsförderndes Potenzial .....	78
A4.18. Kohlensäurehaltige Süßgetränke wie Cola und Limonaden.....	80
A4.19. Synthetisches Salz.....	85
<b>A4.19.1. Salz und Nitrosamine: Zu viel Salz fördert die Krebsentstehung .....</b>	<b>86</b>
<b>A5. Vitaminarme Ernährung ist die Ursache von vielen Beschwerden und Krebs: Liste von Beschwerden je nach Vitaminmangel .....</b>	<b>87</b>
<b>A6. Mineralienarme Ernährung verursacht viele Krankheiten: Liste der Beschwerden, je nach Mineralstoffmangel.....</b>	<b>90</b>
<b>A7. Plastikverpackungen: Kunststoffteile im Essen.....</b>	<b>93</b>
<b>A8. Chemikalien und Gift in der biologischen Landwirtschaft.....</b>	<b>94</b>
<b>A9. Freie Radikale .....</b>	<b>96</b>
<b>A10. Entzündungen werden auch durch ungesunde Ernährung ausgelöst.....</b>	<b>97</b>
<b>A11. Tabellen krankmachender, krebserregender und gefährlicher Zusatzstoffe in Lebensmitteln .....</b>	<b>98</b>
A11.1. Tabelle gefährlicher Farbstoffe (E 100-180).....	100
A11.2. Tabelle gefährlicher Konservierungsstoffe in Lebensmitteln (E 200-298) .....	104
A11.3. Tabelle gefährlicher Antioxidationsmittel in Lebensmitteln (E 300-321).....	108
A11.4. Tabelle gefährlicher Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Geliermittel in Lebensmitteln (E 322-495) .....	110

A11.5. Tabelle der Rieselhilfen und Säureregulatoren in Lebensmitteln (E500-586) .....	113
A11.6. Tabelle gefährlicher Geschmacksverstärker und Glutamate in Lebensmitteln (E 620-650).....	114
A11.7. Tabelle gefährlicher Süßstoffe in Lebensmitteln (E420, E 900-1520) .....	115
A11.8. Tabelle der Schadstoffe, Gifte und krebserregenden Substanzen in Lebensmitteln: wo kommen sie vor und welche Krankheiten verursachen sie? .....	117
<b>A12. Weitere Schadstoffe Nitrat, Nitrit, Dioxine, PCB und Metalle.....</b>	<b>127</b>
<b>A13. Liste der häufigsten durch schlechte Ernährung bedingten Krankheiten .....</b>	<b>129</b>
<b>A14. Übergewicht: Krankheiten, die vom Übergewicht verursacht oder verstärkt werden.....</b>	<b>130</b>
<b>B. ERNÄHRUNGSBEDINGTE KREBSERKRANKUNGEN .....</b>	<b>132</b>
<b>B1. Was ist Krebs? .....</b>	<b>132</b>
<b>B2. Was kann Krebs auslösen? .....</b>	<b>133</b>
<b>B3. Krebs in Zahlen: Rasante Todesraten durch Krebs – westliche Länder sind am meisten betroffen .....</b>	<b>135</b>
<b>B4. Spezielles Milieu, dass Krebsentwicklung begünstigt.....</b>	<b>136</b>
<b>B5. Über- und Untergewicht fördern Krebsentstehung .....</b>	<b>137</b>

<b>B6. Welche Lebensmittel fördern Krebs? .....</b>	<b>138</b>
<b>B7. Krebserregende Chemikalien und Gifte in Lebensmitteln, im Haushalt, in der Landwirtschaft.....</b>	<b>141</b>
B7.1. Krebserregende Zusatzstoffe in Lebensmitteln .....	142
B7.2. Tabelle giftiger und krebserregender Chemikalien in Lebensmitteln .....	152
B7.3. Krebserregende Schwermetalle in Nahrungsmitteln .....	162
B7.4. Krebserregende Stoffe in Milch und Milchprodukten .....	164
B7.5. Krebserregende Stoffe in Muttermilch.....	172
B7.6. Krebserregende Stoffe in Babynahrungsmittel .....	173
B7.7. Krebserregende Stoffe in Fleisch und Fleischerzeugnissen.....	175
B7.8. Krebserregende Stoffe in Fisch .....	178
B7.9. Krebserregende Stoffe in Geflügelfleisch und Geflügelerzeugnissen, Ente, Hähnchen, Hähnchen Nuggets, Eiern.....	181
B7.10. Krebserregende Stoffe in Getreide (Mehl, Reis, Soja, Mais, Weizen usw.), Brot, raffiniertem Mehl .....	181
B7.11. Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Popcorn, Donuts, Hot Dogs .....	183
B7.12. Krebserregende Stoffe in Gemüse, Speisepilzen, Obst .....	185

B7.13. Top 10 der am stärksten hormonell belasteten Obst und Gemüse und Top 10 der häufigsten hormonellen Pestizidrückstände.....	188
B7.14. Krebserregende Stoffe in trockenen Früchten und Nüssen.....	189
B7.15. Krebserregende Stoffe in Gewürze, Kräutern, Suppen .....	189
B7.16. Krebserregende Stoffe in Butter, Margarine, Öl.....	190
B7.17. Krebserregende Stoffe in Getränken: Bier, Wein, Wasser, Spirituosen, Säfte, Limonade, Cola .....	193
B7.18. Krebserregende Stoffe in Zucker, Süßstoffen, Süßigkeiten Schokolade, Honig.....	197
B7.19. Krebserregende Stoffe in Tees, Baby-Tees und: Ist Kaffee krebserregender als ein Pestizid? .....	201
B7.19.1. Tee.....	201
B7.19.2. Krebserregende Stoffe in Kräuter- und Bio-Baby-Tees .....	202
B7.19.3. Kaffee .....	203
B7.20. Krebserregende Stoffe in Fertig- und Tiefkühlgerichten – Krebscocktail im Industrieessen .....	205
B7.21. Diät Lebensmittel, Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel.....	207
B7.22. Genveränderte Lebensmittel.....	209
B7.23. Chemikalien und Gift in der biologischen Landwirtschaft .....	211

B7.24. Krebserregende Stoffe über Lebensmittelverpackungen: Plastik in unserem Essen .....	213
B7.25. Lebensmittel-Imitate, neue Krebsquellen? .....	215
<b>B8. Welche Krankheiten werden noch durch schlechte Ernährung gefördert?.....</b>	<b>216</b>
<b>Teil 2: Wie Ernährung Krebs heilt.....</b>	<b>217</b>
<b>Lebensmittel und eine afrikanisch inspirierte Ernährung, die dich vor Krebs schützen und ihn bekämpfen!.....</b>	<b>217</b>
<b>Einführung: Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit – eine kleine, persönliche Geschichte.....</b>	<b>218</b>
<b>Was entscheidend ist für die natürliche Wirkungskraft der Lebensmittel gegen Krebs .....</b>	<b>221</b>
C. Gesunde Ernährung – Basis des Kampfes gegen den Krebs .....	222
<b>C1. Grundvoraussetzung für eine Ernährungsart die heilt.....</b>	<b>222</b>
<b>C2. Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung .....</b>	<b>222</b>

<b>C3. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten? .....</b>	<b>225</b>
C3.1. Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind.....	225
C3.2. Mineralienreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmittel sie enthalten sind .....	231
C3.3. Antioxidantienreiche Lebensmittel, bekämpfen die Ursache von chronischen Entzündungen wie Krebs .....	236
C3.3.1. Vorkommen natürlicher Antioxidantien .....	237
C3.3.2. Synthetische Antioxidantien .....	237
C3.4. Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung: Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren? .....	240
C3.5. Reichlich pflanzliches Öl gesund und wirksames Anti-Krebs-Mittel.....	241
C3.6. Natürliche Antibiotika, natürliche Lebensmittel, die antibakteriell und wie Antibiotika wirken .....	245
C3.7. Ingwer, Zwiebel, Knoblauch drei magische, unterirdische, geheime Waffen für die Gesundheit , gegen das Übergewicht und Antikrebs .....	247
C3.8. Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen beim Abnehmen, bitter macht fit und schlank .....	250

<b>C3.9. Basische Lebensmittel, basische Ernährung:</b>	
Die Basis für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten .....	252
<b>C3.9.1. Tabellen basischer Lebensmittel und guter     säurebildender Lebensmittel.....</b>	<b>253</b>
<b>1 Tabelle basenbildenden Obstes .....</b>	<b>253</b>
<b>2 Tabelle basischer Kräuter und Salate .....</b>	<b>254</b>
<b>3 Tabelle basischer Sprossen und         Keime .....</b>	<b>254</b>
<b>4 Tabelle basischer Nüsse und         basischer Samen .....</b>	<b>255</b>
<b>5 Tabelle basischen Eiweiß und         basischer Nudeln .....</b>	<b>255</b>
<b>6 Gute säurebildende Lebensmittel .....</b>	<b>255</b>
<b>7 Tabelle der Nährwerte basischer         Lebensmittel .....</b>	<b>256</b>
<b>C3.10. Einige Tropenlebensmittel mit starker     Heilkraft .....</b>	<b>266</b>
<b>C3.10.1. Moringabaum (Moringa Oleifera) – Der         Wunderbaum .....</b>	<b>266</b>
<b>C3.10.2. Okra, ein weiteres Wunder (Heil-)         Lebensmittel .....</b>	<b>269</b>
<b>C3.10.3. Djansang, Heilkraut aus Kamerun.....</b>	<b>271</b>
<b>C3.10.4. Palmöl, besser als viele Anti-Krebs-         Medikamente? .....</b>	<b>273</b>
Palmöl und Brustkrebs .....	275
<b>C3.10.5. Kokosöl und Kokosnuss .....</b>	<b>276</b>
<b>C3.10.6. Ananas: Gute-Laune-Frucht, Anti-Krebs-         Frucht, ideal für Gehirn und ein         Antidepressivum .....</b>	<b>278</b>
Ananas und Krebs .....	279

C3.10.7.Papaya, die Alleskönnerin .....	280
C3.10.8.Avocado gegen das Cholesterin und Leukämie.....	282
C3.10.9.Die Safou – der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche .....	284
C3.10.10.Corossol, Graviola-Frucht: Gegen Krebs par excellence? Besser als Chemotherapie? .....	285
C3.10.11.Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit .....	286
C3.10.12.Ungezüchtete afrikanische Mango und Wildmango.....	288
Mango anti-Krebs.....	289
C3.10.13.Bitacola-Nuss/Kolanuss.....	291
C3.10.14.Guave .....	293
C3.10.15.Affenbrot, starkes Heilmittel bei chronischen Krankheiten.....	294
C3.10.16.Scharfe Chilischoten, ein starkes Anti- Krebs-Gemüse und eines der besten Medikamente überhaupt .....	295
Scharfe Chilischoten gegen Krebs .....	296
C3.10.17.Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika gegen Prostatakrebs .....	299
C3.10.18.Afrikanische Kohlenhydrate: Die effektivsten Anti-Krebs-Lebensmittel.....	300
Wurzeln und Knollen .....	301
Kochbanane.....	307
<b>C4. SEX und Bewegung: Keine Lebensmittel, aber als natürliche Mittel helfen sie auch gegen psychische und körperliche Krankheiten.....</b>	<b>310</b>
<b>C5. Gifte in Lebensmitteln, Gegenmaßnahmen und Alternativen.....</b>	<b>311</b>
<b>C6. Tipps für Veganer und Vegetarier.....</b>	<b>320</b>

D. Ernährung gegen ernährungsbedingte Krebserkrankungen.....	327
D1. In unserer Ernährung und in unserer Psyche steckt die Prävention gegen Krebs: Was man beachten sollte .....	328
D2. Auch die Sonne ist eine „Nahrung“ gegen Krebs .....	329
D3. Sport kann auch ein „Nahrungsmittel“ gegen Krebs sein .....	330
D3.1. Bewegung und Sport bei Brustkrebs .....	332
D3.2. Bewegung und Sport bei Prostatakrebs.....	332
D3.3. Bewegung und Sport bei Magen- und Darmkrebs .....	333
D3.4. Bewegung und Sport bei Leukämie- und Lymphomerkrankungen .....	334
D4. Die Anti-Krebs-Lebensmittel: Welche Lebensmittel helfen gegen Krebs, bzw. beugen vor?.....	334
D4.1. Basische Lebensmittel.....	334
D4.2. Bittere Lebensmittel, wie Grünkohl, Brokkoli und Co. .....	335
D4.3. Anti-Krebs-Gewürzen und Kräuter.....	335
D4.4. Anti-Krebs-Obst und Früchte.....	336
D4.4.1. Tropische Obst .....	336
D4.4.2. Weiteres Obst .....	339
D4.5. Anti-Krebs-Gemüse .....	342
D4.6. Anti-Krebs-Salate.....	342
D4.7. Anti-Krebs-Nüsse.....	342
D4.8. Anti-Krebs-Fleisch .....	343

D4.9. Anti-Krebs-Fische .....	344
D4.10. Anti-Krebs-Fette .....	344
D4.11. Anti-Krebs-Getränke und Tees .....	347
<b>D5. Die wichtigsten Anti-Krebs-Vitamine .....</b>	<b>349</b>
<b>D6. Anti-Krebs-Mineralstoffe .....</b>	<b>356</b>
<b>D7. Essentielle Fettsäuren und Öle gegen Brustkrebs? .....</b>	<b>357</b>
<b>D8. Welche Lebensmittel gegen welchen Krebs?.....</b>	<b>358</b>
<b>D9. Afrikanisch-inspirierte Kochrezepte für eine Woche: Essen, das heilt .....</b>	<b>359</b>
Montag: Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch gebratener Kochbanane) .....	361
Dienstag: Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel .....	364
Mittwoch: Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (Erdnüssen) und Kochbananen. Nationalgereicht in Kamerun .....	367
Donnerstag: Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok .....	370
Freitag: Eintopf Macabo mit Palmöl und getrocknetem Fisch .....	372
Samstag: Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl .....	373
Sonntag: Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen .....	375
Gebratener Grünkohl .....	377
Suppen .....	377
Makossa hot rotic, die magische scharfe Sauce mit Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und mehr.....	379

# Teil 1

Wie Ernährung Krebs auslöst:

**KREBS**

mag Weizen

liebt Zucker

und knutscht Milch

So löst Ernährung Krebs aus

Krebserregende Giftstoffe in  
Lebensmitteln und Babynahrung

# A. SO MACHT UNS DIE ERNÄHRUNG KRANK UND WEIßMEHL BLÖD

## Einführung

Seit Jahren beschäftige ich mich mit dem Zusammenhang zwischen Krankheit und Lebensmitteln. Inspiriert von meinen Erkenntnissen und Kenntnissen aus Afrika, die ich in vielen Lehren gelernt habe, von meinen eigenen Erfahrungen und Experimenten, von wissenschaftlichen Studien und Forschungen und von Erfahrungen aus anderen Teilen der Welt, habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben um möglichst vielen Menschen aufzuzeigen, dass viele Beschwerden direkt aus unserer schlechten Ernährung resultieren.

Dieses Buch ersetzt überhaupt nicht ärztliche Konsultationen und Arztbesuche, aber es hilft dir besser zu verstehen, Krankheiten vorzubeugen, und medizinische Therapien zu unterstützen. Es gibt dir wieder ein schönes Gefühl und stärkt dein Selbstvertrauen und fördert einen besseren Kontakt zu dir. Denn die Natur bist du und du bist die Natur. Wer sich gut kennt und sich gut versteht, lebt gesünder, glücklicher und friedlicher, so sagt ein afrikanisches Sprichwort.

In der modernen Schulmedizin und in der Fachwelt werden Krankheiten, deren Ursachen und deren Behandlung oft anders erklärt und behandelt, als man dies aus ganzheitlicher Sicht tut. Die Fachwelt versucht, Krankheiten lokal aufzufassen. Aus ganzheitlicher und natürlicher Sicht betrachtet man den gesamten Organismus und selten nur einzelne Symptome. Während zum Beispiel die Schulmedizin den Krebs nur mit Medikamenten (die noch weitere Nebenwirkungen mit sich bringen) heilen will, zielt

die Naturmedizin darauf ab, den gesamten Organismus wieder in sein gesundes Gleichgewicht zu bringen und kombiniert Medikamente mit der gesamten Lebenssituation der Erkrankten, gerade damit die Schulmedizin erfolgreich wirkt. Das ist zu mindesten mein Ansatz. Den Menschen kann man nicht trennen, nicht in seine einzelnen Teilen, nicht von der Gesellschaft, in der er lebt, nicht von seiner Familie, nicht von seinem Beruf, nicht von seiner Sexualität, nicht von der Natur, denn er ist ein Teil von ihr und das bedeutet, man kann ihn nicht trennen von dem wo er lebt, was er denkt, isst, trinkt und atmet. Daher wirken viele natürliche Methoden manchmal schon lange, obwohl die Schulmedizin erst jetzt gewisse Zusammenhänge herausfindet. Auch im Fall von Krebs ist es wichtig das gesamte Gleichgewicht wiederherzustellen

Ich erweitere dein Wissen und bereichere dich mit sehr vielen neuen Informationen und mit exklusiven Erkenntnissen über Stoffe und Lebensmittel, wie selten zuvor.

Dieses Buch ist einfach geschrieben und für jeden leicht zu verstehen; hier findest du viele nützliche und ausführliche Informationen an einem Ort versammelt:

- Warum Milchprodukte, Zucker und Weizen Feinde unserer Gesundheit sind
- Welche Getränke unseren Körper schädigen
- Vitamine und Mineralstoffe: welche Auswirkungen Mängel haben
- Zusatzstoffe (Konservierungsstoffe, Farbstoffe, usw.) in Lebensmitteln, sortiert danach, wo man sie findet und was sie verursachen
- Gifte und Chemikalien in Lebensmitteln und Gegenmaßnahme
- Freie Radikale

## Einführung

- Eine Auflistung, welche Lebensmittel Krebs fördern
- Eine Auflistung, welche Lebensmittel welche Krankheiten fördern

Und vieles mehr

Das Buch ist absichtlich frei von komplizierten Fachwörter und Fachdefinitionen, die sowieso niemand richtig versteht, damit du direkt, ohne viel zu überlegen, handeln kannst und verstehst, was dir schadet. Ein Handbuch für jede Frau und jeden Mann, damit du selbst weitersuchst und verstehst, wie sehr das, was du isst, deine Gesundheit bestimmt.

Diese Mischung aus Wissenschaft, meinem ganzheitlichen Coaching und Kenntnissen aus Afrika macht dieses Buch zu einem Wissensschatz für ein gesundes Leben und tut Menschen, die sich mit Krebs beschäftigen, gut.

Fangen wir zuerst mit dem Buch an: „So macht uns die Ernährung krank und Weißmehl blöd“, das ich in dieses Buch integriert habe, denn das Buch beinhaltet schon viele nützliche Informationen über Lebensmittel, die Krebs anregen oder verstärken.

Im Teil B geht es noch konkreter um Krebs:

- Was Krebs ist
- Welches Milieu die Entwicklung Krebs begünstigt
- Welche Lebensmittel Krebs fördern
- Eine gesamte Liste krebserregender Chemikalien und Gifte in Lebensmitteln, je nach Art des Lebensmittels
- Eine Liste krebserregender Stoffe in Babynahrungsmitteln
- Und noch viel mehr

## **A1. Allgemeine Zusammenhänge zwischen Krankheit und Ernährung: Was ist Krankheit und warum werden wir krank?**

Mit der technischen und industriellen Entwicklung sind viele neue Krankheiten entstanden und manche alte Krankheiten sind aggressiver und gefährlicher geworden. Auf der einen Seite kann man heute viele Krankheiten heilen, aber auf der anderen Seiten haben Menschen noch mehr Krankheiten „erfunden“. Wir leben heute ungesünder als die Menschen vor uns.

Warum werden wir krank? Krankheit wird definiert als Störung der körperlichen und psychischen Funktionen. Zu den Funktionen des Lebens gehören auch Verhalten und Emotionen. Das bedeutet, wir werden krank, wenn etwas unseren Körper aus seinem Gleichgewicht gebracht hat. Die Krankheit ist deswegen eine Reaktion, oft eine Abwehr des Körpers gegen einen fremden „Angriff“.

Die Krankheit zeigt sich meist durch äußerliche Symptome. Diese Symptome sind sehr wichtig, da sie uns verdeutlichen, dass etwas nicht in Ordnung ist, und dass man etwas zur Wiedererlangung des körperlichen Gleichgewichts tun sollte. Sie sind Hilfestellungen.

Viele Krankheiten können psychisch oder körperlich bedingt sein und werden durch Stress, negative Gedanken, Angst, schlechte Lebensführung, Unfälle, Bewegungsmangel, Nebenwirkungen von Medikamenten, Viren und Bakterien, Umweltgiften, schweren körperlichen Anstrengungen und schlechter Ernährung hervorgerufen. Gerade die Ernährung, zusammen mit der mentalen Einstellung, spielt die vielleicht größte Rolle in der Entstehung, Entwicklung und Beseitigung von Krankheiten.

Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung

Mit der Ernährung können wir schon im Vorhinein viele Krankheiten bekämpfen, bevor sie entstehen, oder sie auch schnell wieder beseitigen, wenn wir doch krank werden. Das bedeutet auch, dass man mit falscher Ernährung und schlechten Lebensmitteln auch Krankheit befördern kann.

## **A2. Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung**

Viele Studien belegen, dass sich die Menschen in den Industrieländern schlecht ernähren. Diese Studien zeigen, dass über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland übergewichtig sind. 2/3 der Männer und 51% der Frauen bringen zu viele Kilos auf die Waage.

Die deutsche Ernährung ist ungesund, tierische Fette haben das gesunde pflanzliche Fett vom Markt verdrängt. Die Menschen essen zu süß, zu säuerlich, zu viele Fertigprodukte, zu viele künstliche Zusatzstoffe und zu viele Milchprodukte. Fertiges Essen und verarbeitete Lebensmittel enthalten Unmengen an Chemikalien, die das Fettverbrennen unmöglich machen. Je höher der Anteil an Fett und Zucker ist, desto größer ist auch die Kalorienmenge.

Darüber hinaus sind ihre Trinkgewohnheiten häufig extrem ungesund: künstlich hergestellte Getränke, vollgepumpt mit chemischen Mitteln und Konservierungsstoffen (z.B. Softdrinks), viel Alkohol, manchmal noch in der fatalen Verbindung mit künstlichen Süßstoffen (z.B. Alkopops). Gleichzeitig bewegen sich die Deutschen sehr wenig. Die Menschen kochen kaum noch und wenn, dann oft qualitativ minderwertig! Konsequenz ist das

## Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung

Übergewicht. Übergewicht erhöht das Krebsrisiko deutlich und lässt den Krebs sich mehr und schneller ausbreiten.

In den weiteren Bänden dieser Serie wird dir gezeigt, dass auch du durch geeignete Lebensmittel nicht nur gesund bleiben, sondern auch dein Wunschgewicht ohne „grausame“ Anstrengung, Verzicht und Depressionen erreichen und halten kannst. Mit diesen Tipps isst du sättigend und abwechslungsreich und du wirst nicht nur garantiert abnehmen, sondern auch Muskeln aufbauen, Cellulite und Orangenhaut verbessern sowie glattere und straffere Haut bekommen. Außerdem wirst du feststellen, dass du aktiver und weniger müde bist, deine Konzentration sich steigert, du dich jünger fühlst und sich deine allgemeine Lebensqualität verbessert. Du wirst einfach merken, dass du glücklicher und mehr mit deinem Körper im Einklang bist. Das ist aber noch nicht alles! Mit meinen Tipps und Tricks werden außerdem Lust und Leidenschaft beim Sex langfristig angeregt!

In diesem Band schauen wir aber zuerst einmal, welche Nahrungsmittel uns krank machen.

Die große Gefahr bei Lebensmitteln ist nicht nur das Lebensmittel selbst, sondern die zugesetzten Chemikalien (Zusatzstoffe, Düngemittel, Pflanzenschutzmittel, usw.) und die Art der Verarbeitung der Landwirtschaftserzeugnisse.

In der modernen Landwirtschaft, der Tierzucht und Massentierhaltung und der Lebensmittelverarbeitungsindustrie findet man viele Krankheitsquellen.

Der Mensch vergiftet sich auf mehrere Arten:

- Direkt, durch die Chemikalien in den Landwirtschaftserzeugnissen

Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Krankheiten

- Durch die Chemikalien und Stoffe, die benutzt wurden, um diese Erzeugnisse zu verschiedenen Nahrungsmitteln zu verarbeiten
- Durch Fleisch der Tiere, die mit den Landwirtschaftserzeugnissen gefüttert werden
- Durch Fleisch der Tiere, die mit Chemikalien (wie Hormonen) und Medikamenten großgezogen werden
- Durch Fleisch der Tiere, das mit Zusatzstoffen und weiteren Chemikalien verarbeitet wurde
- Durch künstlich hergestellte Nahrungsmittel
- Durch gentechnisch veränderte Nahrungsmittel
- Dazu kommt die Vergiftung durch Chemikalien in der Getränkeindustrie
- Durch Zusammenwirken einzelner Stoffe in einem oder mehreren Produkten gleichzeitig

### **A3. Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Krankheiten**

Deine Gesundheit liegt im Darm und ob man abnimmt oder nicht entscheidet sich oft genau dort. Ein kranker Darm bedeutet nicht nur wenig und ungenügenden Schutz gegen Angriffe von außen (wie z.B. durch Umweltgifte), schnelle und häufige Infektionen wegen eines schwachen Immunsystems (ein großer Teil – über 80% – unseres Immunsystems liegt in unserem Darm), sondern auch schwerfälligen Fettabbau, wegen schwerfälliger Verdauungsprozesse.

# Teil 2

Wie Ernährung Krebs heilt:

## KREBS

Ich will dich besiegen

Ich kann dich besiegen

Ich werde dich besiegen!

Deswegen fange ich jetzt an!

Lebensmittel und eine afrikanisch inspirierte Ernährung,  
die dich vor Krebs schützen und ihn bekämpfen!

## C3. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

### C3.1. Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind

Ich habe nicht alle Lebensmittel hier aufgenommen, damit die Liste noch übersichtlich bleibt. Viele der Lebensmittel kann man einfach auf dem hiesigen Markt finden.

Es gibt exotische Lebensmittel, wie Moringa oder Okra, die sehr viele verschiedene Vitamine enthalten. Über diese Tropenfrüchte und Lebensmittel werde ich ein separates Buch schreiben.

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt:

- 1 Fettlösliche Vitamine : A, D, E, K
- 2 Wasserlösliche Vitamine: B-Gruppe und C

(\*\*\* Mit Hilfe von Jumk.de)

Name	Hauptvor-kommen	Wirksamkeit	Mangel
<b>Vitamin A</b> (Retinol)	Lebertran, Leber, Niere, Milchprodukte, Butter, Eigelb, als Provitamin A in Karotten	Normales Wachstum, Funktion und Schutz von Haut, Augen und Schleim-haut	Wachstumsstillstand, Nachtblindheit
<b>Pro Vitamin A Beta Carotin</b>	In gelb-orangem und grünem Obst: Möhren, Aprikose, Spinat, Melone, Kürbis Petersilie, Grünkohl, Süßkartoffel	Vorstufe von Vit. A, Antioxidantien machen freie Radikale unschädlich unterstützen das Immun-system.	Beschleunigt Alterungsprozess

## Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvor-kommen	Wirksamkeit	Mangel
<b>Folsäure</b>	Leber, Eidotter, Aprikosen, Bohnen, grüne Blattgemüse, Möhren, Avocados, Melone, Apfelsinen, Vollkorn-produkte	Unverzichtbar für Wachstum & Zellteilung, insbesondere für die Bildung der roten Blutkörperchen. Besonders wichtig für Frauen im fruchtbaren Alter. Fördert die Entwicklung des Nervensystems beim ungeborenen Kind	Erhöhtes Krebsrisiko, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Nervosität, schlechtes Gedächtnis, Schlaflosigkeit, Verwirrung, Fehlgeburten Atemnot
<b>Vitamin B1</b> (Thiamin)	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Erbsen, Herz, Schweinefleisch, Hefe, Haferflocken, Leber, Natiurreis,	Wichtig für das Nervensystem, Leistungsschwäche, Schwangerschaft, Mückenschutz (hochdosiert), Gewinnung von Energie im Körper, beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für die Schilddrüsenfunktion	schwere Muskel- und Nervenstörungen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Herzschwäche, Krämpfe, Lähmungen, Kribbeln in Armen und Beinen
<b>Vitamin B2</b> (Riboflavin)	Milchprodukte, Fleisch, Vollkorngetreide, Käse, Eier, Leber, Seefisch, grünes Blatt-gemüse, Molkepulver	Wichtig für Körperwachstum, Verwertung von Fetten, Eiweiß & Kohlenhydraten, gut für Haut, Nägel & Augen, wichtiger Energiebringer, Sauerstofftransport	(selten) Hautentzündungen, spröde Fingernägel, Blutarmut, Hornhauttrübung

## Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel
<b>Vitamin B3</b> <b>(Niacin, Nicotinsäure)</b>	Bierhefe, Erdnüsse, Erbsen, Leber, Geflügel, Fisch, mageres Fleisch	Auf- und Abbau von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, guter Schlaf	Haut- und Schleimhaut-entzündungen, Kopfschmerzen, Zittern, Schlafstörungen, Schwindel, Depression, Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen
<b>Vitamin B5</b> <b>(Pantothensäure)</b>	Leber, Gemüse, Weizenkeime, Spargel, Fleisch, Krabben, Sonnenblumenkerne, Pumpernickel	Gegen Ergrauen, Haarausfall, Haar- und Schleimhauterkrankungen, wird benötigt zum Abbau von Fett, Eiweißen und Kohlenhydraten	Nervenfunktionsstörungen, schlechte Wundheilung, frühes Ergrauen, geschwächtes Immunsystem
<b>Vitamin B6</b> <b>(Pyridoxin)</b>	Bananen, Nüsse, Vollkornprodukte, Hefe, Leber, Kartoffeln, grüne Bohnen, Blumenkohl, Karotten	Hilft bei Reisekrankheit Nervenschmerzen, Leberschaden, Prämenstruellem Syndrom, Eiweißverdauung, zusammen mit Folsäure wichtigstes Schwangerschaftshormon Entgiftung	(eher selten) Darmbeschwerden, schlechte Haut, Müdigkeit, spröde Mundwinkel

Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvor-kommen	Wirksamkeit	Mangel
<b>Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H)</b>	Leber, Fleisch, Blumenkohl, Champignons, Vollkornprodukte, Ei, Avocado, Spinat, Milch	Hauterkrankungen, Haarwuchsschäden, Leberschäden, unterstützt Stoffwechselvorgänge, wird zusammen mit Vitamin K zum Aufbau der Blutgerinnungsfaktoren benötigt, unterstützt Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel für Haut und Schleimhäute	Erschöpfungszustände, Hautentzündungen, Muskel-schmerzen, Haarausfall, Übelkeit, Depression
<b>Vitamin B9 (Folsäure, Vitamin M)</b>	Leber, Weizenkeime, Kürbis, Champignons, Spinat, Avocado	Leberschäden, Zellteilung, Heilung und Wachstum der Muskeln und Zellen, Eiweißstoffwechsel, Gewebeaufbau	Blutarmut, Verdauungsstörungen, Störungen des Haar-, Knochen- und Knorpelwachstums
<b>Vitamin B12 (Cobalamin)</b>	Leber, Milch, Eigelb, Fisch, Fleisch, Austern, Quark, Bierhefe	Aufbau Zellkernsubstanz, Bildung von roten Blutkörperchen, Nervenschmerzen, Haut- und Schleimhauterkrankungen, Leberschäden	Blutarmut, Nervenstörungen, nervöse Störungen, Veränderung an der Lunge und am Rückenmark

## Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvor-kommen	Wirksamkeit	Mangel
<b>Vitamin C</b> (Ascorbinsäure)	Hagebutten, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Johannisbeere, Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Kohl, Spinat, Gemüse, Rettich	Entzündungs- und Blutungs-hemmend, fördert Abwehrkräfte, schützt Zellen vor chemischer Zerstörung, aktiviert Enzyme, Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zahnschmelz, schnellere Wundheilung, stabilisiert die Psyche	Zahnfleischbluten, Müdigkeit, Gelenk- und Kopfschmerzen, schlechte Wundheilung, Appetitmangel, Skorbut, Leistungsschwäche
<b>Vitamin D</b> (Calciferol)	Lebertran, Leber, Milch, Eigelb, Butter, Meeresfische, Champignons, Avocado, Hering	Regelt Calcium- und Phosphathaushalt, Knochenaufbau, fördert Kalziumaufnahme	Knochenverkrümmung- und -erweichung, Osteomalazie, erhöhte Infektanfälligkeit, Muskelschwäche
<b>Vitamin E</b> (Tocopherole)	Sonnenblumen-, Mais-, Soja- und Weizenkeimöl, Nüsse, Leinsamen, Schwarzwurzel, Peperoni, Kohl, Avocado	Stärkung des Immunsystems, entzündungshemmend, Zellerneuerung, Schutz vor Radikalen, reguliert Cholesterinwerte und Hormonhaushalt, wichtig für Blutgefäße, Muskeln und Fortpflanzungsorgane	(selten) Sehschwäche, Müdigkeit, Muskelschwund, Unlust, Fortpflanzungsschwierigkeiten

Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

<b>Name</b>	<b>Hauptvor- kommen</b>	<b>Wirksamkeit</b>	<b>Mangel</b>
<b>Vitamin K</b> (Phyllo-chinone)	Kresse, Leber, Grünkohl, Kiwi, grünes Gemüse, Zwiebeln, Haferflocken, Tomaten, Eier	Erforderlich für Bildung der Blutgerinnungsfaktoren	Hohe Dosen von Vitamin A und E wirken Vitamin K entgegen