

Inhalt

1	Vorwort und Danksagung	1
2	Die Essenz dieses Buches	5
2.1	Die Sinnlosigkeit eines Krieges gegen Krankheiten	5
2.2	Worum es mir geht	6
2.3	Sieben Tipps für ein gesundes Leben	7
Teil I: Krebs als Rückschritt in der Evolution.....		8
3	Das Krebsproblem aus evolutionärer Sicht	8
3.1	Krebs als Rückschritt in der Evolution	8
3.2	Krebs und die Entstehung mehrzelliger Organismen.....	15
3.3	Die Evolution der menschlichen Umwelt	19
3.4	Die Rolle des Natur-Defizit-Syndroms.....	22
3.5	Bewusstseinswandel	24
3.6	Selbstverantwortung	26
3.7	Implikationen für die Krebsprävention.....	27
3.8	Implikationen für die Krebstherapie	28
Teil II: Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheit.....		32
4	Grundlagen der Ernährung	32
4.1	Makronährstoffe	32
4.1.1	Kohlenhydrate	32
4.1.2	Nahrungsfette	33
4.1.3	Proteine	36
4.2	Mikronährstoffe	38
4.2.1	Glutamin	39
4.2.2	Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	42
4.2.3	Vitamin D	49
4.2.4	Magnesium	54
4.2.5	Kritische Mikronährstoffe	57
4.2.6	Vitamin C.....	60
5	Praxis der Ernährung.....	64
5.1	Ernährung im Kontext der Evolution.....	64
5.2	Die moderne Paläoernährung.....	69
5.2.1	Die Paläoernährung nach Cordain	69
5.2.2	Die „lockere“ Paläoernährung.....	70
5.2.3	Antinährstoffe	74
5.2.4	Umsetzung der modernen Paläoernährung.....	79

5.3	Die ketogene Ernährung.....	80
5.3.1	Ketose und Ketonkörper	80
5.3.2	Heilsame Effekte von Ketonkörpern	82
5.3.3	Umsetzung der ketogenen Ernährung	84
5.3.4	Ketogene Ernährung während der Krebstherapie	88
5.4	Die Carnivore Ernährung	93
5.4.1	Fleischverzehr im Kontext der Evolution	93
5.4.2	Mikronährstoffe, die (fast) ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommen	94
5.4.3	Vorteile einer hypercarnivoren Ernährung	96
5.4.4	Umsetzung der carnivoren Ernährung	98
5.4.5	Interview mit Christoph Lex (MBA), Unternehmer und Carnivore Leistungssportler trotz chronischer Darmerkrankung	100
6	Entgiftung	106
6.1	Evolutionäre Grundlagen	106
6.2	Ablauf der Entgiftung	107
6.3	Entgiftungsstörungen	110
6.3.1	Überstimulation von Phase I	110
6.3.2	Hemmung von Phase II	112
6.4	Unterstützung der Entgiftung	113
6.4.1	Schritt 1: Die Ausleitung (Phase III und „Phase IV“) unterstützen	113
6.4.2	Schritt 2: Die Entgiftung (Phase II) unterstützen	115
6.5	Giftquellen vermeiden	116
7	Erdung	120
8	Kälte	123
8.1	Gutes Fettgewebe, schlechtes Fettgewebe	123
8.2	Kältereize und ihre Effekte	124
8.2.1	Wärmeerzeugung (Thermogenese)	124
8.2.2	Effekte von Kältereizen	125
8.3	Praktische Umsetzung des Kältetrainings	128
9	Hyperbare Sauerstofftherapie	130
9.1	Sauerstoff, Evolution und Tumorzellen	130
9.2	Hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT)	131
9.3	HBOT in der Krebsbehandlung	134
9.4	Praktische Hinweise zur HBOT	135

9.5	Beispiel einer erfolgreichen Long-COVID-Behandlung mittels milder HBOT: Interview mit Cornelia Heymanns	136
10	Sport und Bewegung	138
10.1	Körperliche Aktivität im Kontext der Evolution.....	138
10.2	Muskulatur und Gesundheit.....	143
10.2.1	Drei Systeme der Energiegewinnung in Muskeln.....	143
10.2.2	Sarkopenie und Kachexie.....	146
10.3	Sport als Medizin	149
10.3.1	Aerobe Fitness.....	150
10.3.2	Kraft und Krafttraining	154
10.3.3	Sport und Krebs.....	159
11	Gelebte Spiritualität	161
11.1	Warum Spiritualität in der Medizin?	161
11.2	Spontane Remissionen	163
11.3	Die Seele-Geist-Körper Beziehung	165
11.4	Das Leiden der Seele in der modernen Zeit.....	167
11.5	Die psycho-soziale Umwelt.....	170
11.5.1	Dankbarkeit.....	172
11.5.2	Vergebung	174
11.6	Die Bioinformationstherapie nach Viktor Philippi	175
Teil III: Interviews und Erfahrungsberichte.....		181
12	Interviews mit Wissenschaftlern und Therapeuten	181
12.1	Interview mit Priv.-Doz. Dr. med. Reinhart A. Sweeney, Chefarzt der Strahlentherapie Schweinfurt	181
12.2	Interview mit Dr. Thomas N. Seyfried, Biologe und Krebs- stoffwechselforscher.....	184
12.3	Interview mit Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer, Molekularbiologin.....	189
12.4	Interview mit Prof. Dr. Jörg Spitz, Facharzt für Nuklearmedizin, Präventionsmedizin und Ernährungsmedizin.....	192
12.5	Interview mit Dr. med. Dirk Lemke, Ernährungs-, Präventions- und Orthomolekularmediziner	196
12.6	Interview mit Daniel Bukac, Sportwissenschaftler	200
12.7	Interview mit Dr. Colin E. Champ, Strahlentherapeut und Arzt für ganzheitliche Medizin.....	204
12.8	Interview mit Prof. Dr. Dr. Harald Walach, klinischer Psychologe und Philosoph	207
12.9	Interview mit Dr. Kingsley L. Dennis, Autor und Sozialforscher	212

12.10	Interview mit Viktor Philippi, Psychologe und Bioenergetiker Extrasens (kurz: „Biosens“)	216
12.11	Interview mit Dr. med. Julia Günther-Pusch, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie	222
12.12	Interview mit Dr. Heinz Reinwald, Heilpraktiker und Unternehmer	229
Anhang		239
13	Blutwerte zur Beurteilung des Stoffwechsels	239
14	Nahrungsergänzung während der Krebstherapie	241
15	Literaturverzeichnis	242
16	Index	280