

VORWORT 6
EINLEITUNG 8

THEORIE 11

Die Gene sind Schuld? Wie entsteht Krebs?	12
Vorteil von ökologisch und artgerecht erzeugten Lebensmitteln	15
Nur wer kochen kann, kann sich gesund ernähren	16
Die Heilkraft der Superfoods – Mythos oder Wahrheit?	18
Nahrungsergänzungsmittel – verlockende Selbstoptimierung	20
Warum verwenden wir vegetarische, aber keine veganen Rezepte?	22
Zucker, Salz, Alkoholika – ein Problem?	23
Ernährung während der Krebstherapie	24
Vorsicht bei Antibiotika-Einsatz	26
Die Kraft der Lebensmittel	28
Durch Entspannung in die Kraft der Spannung	42
Bewegung	44
(Krebs-)Diäten	46
Fasten bei einer Tumorerkrankung – Ist das sinnvoll?	47

REZEPTE 48

Frühling	48
Sommer	66
Herbst	96
Winter	120
Basics	147

Register	162
Dank	166
Quellen	168