

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