

Inhalt

Vorwort 9

Prolog 10

Einführung 13

Wie entsteht Krebs? 15

Das Phänomen des Wachstums 15

Verschiedene Krebsarten 15

Normales Wachstum und Genreparation 15

Die Hauptursachen von Krebserkrankungen 17

Genetische Veränderungen 17

Auslöser aus der Umwelt 20

Biologische Karzinogene 20

Chemische Karzinogene 21

Physikalische Karzinogene 23

Konsequenzen für Prävention und Therapie 24

Die Bedeutung des Immunsystems 25

Einfluss von Gedanken und Gefühlen auf das Immunsystem 26

Aufbau des Immunsystems und Immunreaktionen 26

Die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) 27

Unspezifische Abwehrmechanismen 28

Spezifische Abwehrmechanismen 29

Immunabwehr in drei Abschnitten 29

Zellvermittelte Immunantworten 30

Immunsystem und Krebszellen 31

Stärkung des Immunsystems 31

Die vier Pfeiler der Gesundheit 31

Denken 32

Bewegung 32

Bedeutung der Bewegung in Therapie und Prävention 32

Das optimale Trainingsprogramm 33

Entspannung 35

Ernährung 36

Eiweiß – auf Quantität und Qualität achten 39

Ernährung und Immunsystem (Immunonutrition) 40

Omega-3-Fettsäuren 41

Vitamin A und Beta-Karotin 41

Vitamin C 42

B-Vitamine und Folsäure 42

Vitamin E 42

Selen 42

Zink 42

Ernährung und Krebsvorbeugung 43

Initiation 43

Promotion 44

Fördernde und schützende Faktoren 45

Empfehlungen zur Verminderung des Krebsrisikos 47

Freie Radikale und Krebsentstehung 47

Freie Radikale: Definition und Auswirkungen 47

Entstehung freier Radikale 49

Schutzsysteme gegen freie Radikale 51

Antioxidative Kapazität 51

Oxidativer Stress 52

Schutzsysteme 52

Enzymatische Schutzsysteme 52

Nicht-enzymatische Schutzsysteme 54

Immunsystem – Eiweiß und Antioxidanzien 55

Eiweiß 55

Schutzstoffe gegen freie Radikale: Antioxidanzien 56

- Vitamin C 56
- Beta-Karotin und Karotinoide 56
- Folsäure 57
- Vitamin E 58
- Selen und Zink 59
- Sekundäre Pflanzenstoffe 60
- »Antioxidanzien-Cocktail« 61
- Nahrungsergänzung durch Supplemente 61

Ernährungstherapie bei Beschwerden durch Chemo- oder Strahlentherapie 63

Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Geschmacksverlust 63

Schluckbeschwerden, Entzündung der Mundhöhle, verminderter Speichelfluss 64

Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen 65

Durchfall, Blähungen, Völlegefühl 65

Nahrungskonzentrate 65

Zusammenfassung und Quintessenz 67

Lebensstil 67

- Körperliche Aktivität 67
- Verzehrgewohnheiten 67
- Körpergewicht 67
- Tabakkonsum 68

Lebensmittel 68

- Gemüse und Obst 68
- Andere pflanzliche Lebensmittel 68
- Alkoholische Getränke 69
- Fleisch und Fisch 69
- Fette und Öle 69

Verarbeitung von Lebensmitteln 69

- Salzen und Pökeln 69
- Lagerung 70

Konservierung 70
Lebensmittelzusätze und Verunreinigungen 70
Lebensmittelzubereitung 70

Schlusswort 71

Fragen und Antworten 72

Komplementärmedizin 72
Mistel 73
Thymus 74
Selen 75
Zink 78
Vitamine 79
Enzyme 79
Weitere Fragen 81

Empfehlenswerte Bücher 84

Stichwortverzeichnis 87