

- 8 Vorwort**

- 11 Volkskrankheit Krebs**

- 12 Krebs greift um sich**
- 14** Krebsepidemie im Westen
- 14** Eine Krankheit der Reichen

- 16 Warum bekommen immer mehr Menschen Krebs?**
- 16** Schlechte Ernährung:
Wir essen Müll
- 24** Zu wenig Bewegung:
Wir haben das Laufen verlernt
- 24** Zu viel Stress:
Wir hetzen uns kaputt
- 26** Die Flucht in die Sucht
- 30** Anfällig für Krebsviren
- 31** Auch Umweltgifte können Krebs auslösen

- 32 Was ist Krebs?**
- 33** Jeder hat ein Tumormuster – aber nicht jeder hat Krebs
- 34** Wie entsteht Krebs?
- 37** Krebsstammzellen – was ist das?

- 38 Der alte Kampf gegen den Krebs**
- 40** Aufschneiden, vergiften, verbrennen: Herkömmliche Heilmethoden
- 44** Vorsorge

- 48 Das neue Anti-Krebs-Programm**
- 48** Gesund essen, laufen, meditieren – alternative Heilmethoden
- 51** Jede Heilung ist eine Selbstheilung

- 54 Die Pharmaindustrie steuert dagegen**
- 55** Handeln Sie!

- 57 Frohkost
gegen Krebs**
- 58 Ernährung ist Typsache**
- 64 Der Krebs isst mit**
- 64** Wer überlebt, hat recht
- 66** Krebszellen sind zuckersüchtig
- 70** *Interview mit Dr. Johannes Coy*
- 78** Der Pharmaindustrie schmeckt die Anti-Krebs-Diät nicht
- 80 Mit No-Carbs
gegen den Krebs**
- 80** Kohlenhydrate: Unser täglich Brot bringt uns um
- 86** Fette: Energie pur
- 94** Eiweiß: Der wichtigste Baustein
- 100 Vitalstoffe:
So bleiben Sie vital**
- 100** Vitamine: Superhelden im Körper
- 102** Vitamin C: Das Supervitamin
- 110** Vitamin D: Nicht nur für starke Knochen
- 116** Vitamin E: Schutzvitamin für unsere Zellen
- 118** Vitamin B6: Das Läufervitamin
- 120** Provitamin A/Betacarotin: Schützt die Haut
- 123** *Rezept für einen Power-Radikalfänger*
- 124** **Wundermittel Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe**
- 125** Selen
- 129** Sekundäre Pflanzenstoffe: Genuss mit allen Sinnen
- 134** **Die Kunst des Fastens**
- 134** Krebstherapie Fasten
- 136** **Anti-Krebs-Genuss**
- 136** Obst: Mehrmals täglich!
- 138** Gemüse: Knackige Wohltat
- 141** Hülsenfrüchte: Kraft aus der Bohne
- 142** Pilze: Unterschätzte Delikatessen
- 144** Gewürze: Bestes aus der Wildnis – und aus Indien
- 147** Getränke: Wohl bekomm's!
- 151** Süßes: Genießen Sie schwarze Schokolade!

153 Laufen Sie
um Ihr Leben

154 Sport ist Mord – zumindest
für die Krebszelle

156 Warum schlappe Körper
Krebs kriegen

159 Der Muskel als Anti-
Krebs-Wunderwaffe

164 Beste Prävention:
Bewegung, Bewegung,
Bewegung

164 Dem Krebs davonlaufen

165 Am besten 90 Minuten!

166 Wir sind dann mal weg

168 Jetzt erst recht:
Sport mit Krebs

170 Zurück ins Leben laufen

170 Vom OP ins Fitnessstudio?

173 Die richtige Sportart finden

174 Die richtige Dosis Bewegung

176 Worauf warten Sie noch?
Los geht's!

181 **Gesund denken –
gesund bleiben**

182 **Was hat Krebs mit
der Seele zu tun?**

183 Ihr Hausarzt ist nur Assistent

185 Jede Heilung ist eine
Selbstheilung

186 **Gesund dank Glaube,
Liebe, Hoffnung**

187 Glaube heilt

191 Liebe lässt leben

192 Hoffnung gibt Kraft

196 **Heilen durch Handeln**

196 Sich hilflos zu fühlen
macht krank

197 Glück ist keine Glückssache

198 Träumen Sie sich gesund

199 Ihre Zukunft ist bunt!

201 Räumen Sie Ihren Kopf auf

204 **Krebstherapie Meditation**

205 Hoch im Kurs: Achtsamkeit

207 Ruhe im Affenstall

208 Powern oder loslassen:
Was denn nun?

209 Entspannen in zwölf Sekunden

210 Lachen Sie den Krebs aus!

212 *die anti-krebs-VITALKUR*

216 **Ein Wort zum Schluss**

217 **Literaturverzeichnis**

219 **Register**