

DR. RER. NAT. JOHANNES F. COY | MAREN FRANZ

# Die neue **Anti-Krebs** Ernährung

*Wie Sie das Krebs-Gen stoppen*



**G|U**

# Ein neuartiger Therapieansatz

**Ob ein Tumor gut- oder bösartig ist, hängt von der Art seines Stoffwechsels ab.**

Die TKTL1-positiven Krebszellen benötigen anders als gesunde Zellen keinen Sauerstoff für die Energiefreisetzung. Dafür aber brauchen sie jede Menge Glukose, die sie nicht verbrennen, sondern zu Milchsäure vergären. Mit deren Hilfe wiederum hemmen sie das körpereigene Immunsystem, können im gesamten Körper Metastasen bilden und werden resistent gegen herkömmliche Behandlungsmethoden wie Chemotherapie oder Bestrahlung.

**Mit seiner Entdeckung** fand Dr. Johannes F. Coy zugleich den Schlüssel zur Bekämpfung von Krebserkrankungen: eine konsequente Ernährungsumstellung entzieht den aggressiven Krebszellen ihre Nahrungsgrundlage Glukose. Die konsequente Einschränkung von Zucker und Stärke zwingt »junge« Krebszellen, die Milchsäureproduktion ein- und wieder auf die Verbrennung umzustellen. Dadurch kann das Immunsystem seiner Arbeit wieder nachgehen und Krebstherapien greifen wieder. Krebszellen, die sich schon lange Zeit auf einen ständigen Zuckernachschub eingestellt haben, sterben bei einem konsequenten Glukosemangel sehr schnell von selbst ab.

**Die Rezepte in diesem Buch** wurden eigens für Krebspatienten entwickelt und im Klinikalltag getestet. Sie zeigen, wie abwechslungsreich und stärkend die gesunde Anti-Krebs-Ernährung sein kann. Denn die Einschränkung von Zucker und Stärke bedeutet keinesfalls Verzicht auf Genuss – das Gegenteil ist der Fall.



## DIAGNOSE KREBS: KEIN ENDGÜLTIGES URTEIL 9

### WISSEN HILFT HEILEN. . . . . 10

#### Natürliches Anti-Aging. . . . . 11

- Perfekte Organisation . . . . . 11

#### Buch des Lebens . . . . . 12

- Codiertes Leben. . . . . 12
- Mutationen lassen Tumorzellen entstehen. . . . . 13
- Ein Tumor ist noch kein Krebs. . . . . 14
- Ernstfall Krebs . . . . . 15

#### Warum bekommen wir Krebs? . . . . . 16

- Neue Ursachenforschung . . . . . 16

#### Die Entdeckung des TKTL1-Stoffwechsels. . . . . 17

- Die wissenschaftliche Anerkennung . . . . . 17
- TKTL1 bei verschiedenen Tumorarten . . . . . 18

- Interview: Dr. Johannes F. Coy über seine Entdeckung, den TKTL1-Stoffwechsel der Krebszelle . . . . . 20

### DER STOFFWECHSEL DER KREBSZELLE. . . . . 24

#### Sauerstoff füllt die Atmosphäre . . . . . 24

- Eine Mischform entsteht . . . . . 25
- Sauerstoff ist Leben. . . . . 25
- 1:0 für Glukose . . . . . 27

#### Auch Krebszellen vergären . . . . . 27

- Die These von Otto Heinrich Warburg . . . . . 27
- Vergärung ist nicht gleich Vergärung. . . . . 28
- Vergärende Krebszellen können ohne Sauerstoff wachsen . . . . . 28

#### Schutz für die Krebszelle. . . . . 29

- Die Milchsäure zerstört den Zellverband . . . . . 30
- Metastasenbildung . . . . . 30



**Vergärungsstoffwechsel blockiert die Krebstherapie. . . . . 30**

- Was bewirkt eine Strahlentherapie? . . . . . 31
- Resistenz gegen Chemotherapie . . . . . 32

**Aggressionsmotor Zucker . . . . . 32**

- Ein neuer Therapieansatz . . . . . 33

**ZUCKER: NAHRUNGSGRUNDLAGE DER KREBSZELLEN. . . . 34**

**Energieträger Glukose . . . . . 34**

- Glukosetransport im Menschen . . . . . 35

**Zucker: Gift und Medizin . . . . . 35**

- Die Dosis macht's . . . . . 36

**Der körpereigene Energiehaushalt . . . . . 37**

- Notreserve Fettverbrennung . . . . . 37
- Das Herz ist unabhängig von Zucker . . . . . 38
- Extra: Krebs im Tierreich . . . . . 40

**»Sonderfall« Mensch . . . . . 41**

- Gefahrenquelle versteckter Zucker . . . . . 41
- Kannte der Urmensch Krebs? . . . . . 42

**Wir essen uns krank. . . . . 43**

- Die Rolle der Ernährung. . . . . 43
- Extra: So beugen Sie Krebs vor . . . . 44

**DIE BASIS DER ANTI-KREBS-ERNÄHRUNG 47**

**SCHÜTZT DIE MODERNE ERNÄHRUNG NOCH UNSERE GESUNDHEIT? . . . . . 48**

**Fluch der Bequemlichkeit . . . . . 49**

- Stellen Sie die Balance wieder her . . . . . 49
- Der Energieverbrauch sinkt . . . . . 50

**Ernährung ist mehr als nur Nahrungsaufnahme . . . . . 50**

- Kann Nahrung wirklich krank machen? . . . . . 51
- Vom Jäger zum Ackerbauern . . . . . 51
- Veränderungen im Speiseplan. . . . . 52
- Extra: Kohlenhydrate sind schlecht für den Darm . . . . . 54
- Interview: Katrin B. über ihr Leben, ihren Brustkrebs – und was danach kommt . . . . . 56

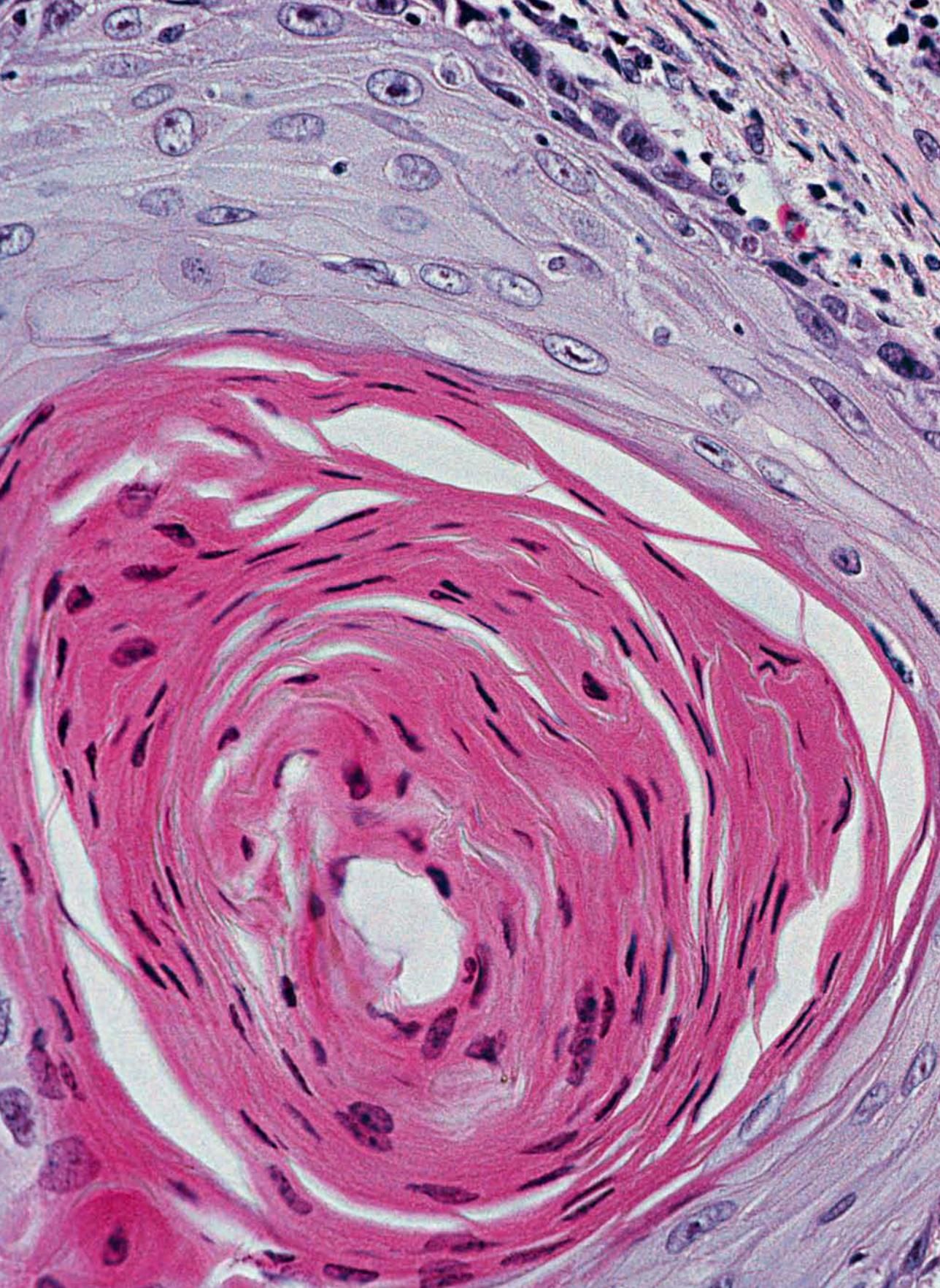
**GLUKOSE IST GIFT FÜR DIE ZELLSTRUKTUREN . . . . . 60**

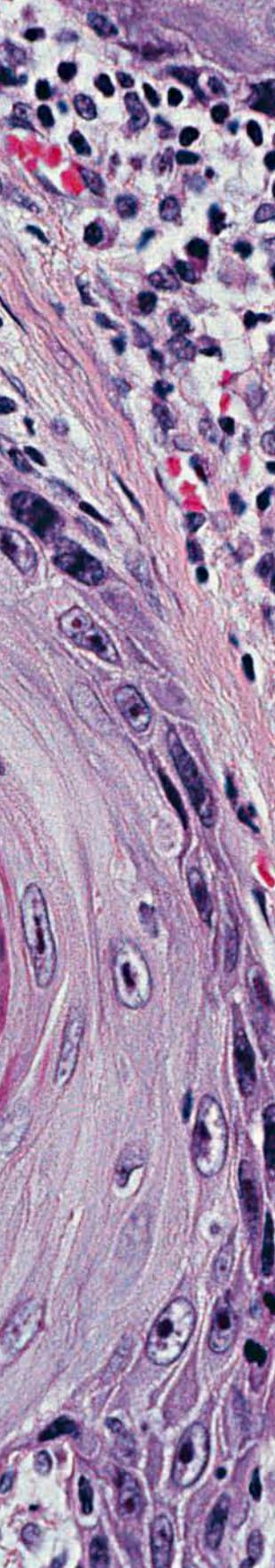
**Zucker zerstört auch gesunde Zellen. . . . . 61**

- Die Folgen für die Zellen . . . . . 62

**Glücksdroge Zucker . . . . . 63**

- Stärke: nur eine andere Zucker-Form . . . . . 64





# Diagnose Krebs: kein endgültiges Urteil

## NEUE WEGE DER THERAPIE

...❖ Wie aggressive Krebszellen entstehen und was sie von gutartigen Tumorzellen im Körper unterscheidet.

...❖ Die Entdeckung des TKTL1-Stoffwechsels der Krebszelle.

...❖ Wer weiß, wie der Stoffwechsel der Krebszelle funktioniert, kann sie regelrecht »aushungern«.



## Wissen hilft heilen

DIE DIAGNOSE KREBS trifft viele wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Hilflos stehen die Betroffenen plötzlich einer nüchternen Gerätemedizin gegenüber, die sie nicht verstehen und der sie sich doch ausliefern sollen. In der Regel werden Sie zwar von Ihrem Arzt über die weiteren medizinischen Schritte aufgeklärt, ansonsten aber mit der schockierenden Diagnose weitestgehend allein gelassen.

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Möglichkeit, wie Sie selbst Ihre Therapie aktiv unterstützen könnten. Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Buch, das Ihnen nicht nur die grundlegenden Erkenntnisse zum Thema Krebs vermittelt, sondern gleichzeitig detaillierte Ratschläge und ein fertig ausgearbeitetes Ernährungskonzept

bieten würde, mit deren Hilfe Sie Ihren ganz persönlichen Kampf gegen Ihre Krebserkrankung führen und Ihre Heilungsaussichten deutlich verbessern könnten. Sie brauchen nun nicht mehr länger nach diesem Buch Ausschau zu halten, denn Sie halten es bereits in Ihren Händen. Die wirksamste Waffe im Kampf gegen den Krebs heißt Wissen. Genauso wichtig ist es, zu lernen, diese Waffe effektiv einzusetzen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie daher alles über die komplexen Vorgänge im Innersten Ihres Körpers. Sie werden die Mechanismen verstehen lernen, die zur Entstehung und Verbreitung von Krebszellen führen. Wenn Sie ursächlich begreifen, was in Ihrem Körper geschieht, können Sie die Empfehlun-

gen in diesem Ratgeber besser verstehen und umsetzen. Sobald Sie erkennen, welche immense Bedeutung die Ernährung für Ihre Gesundheit hat, werden Sie nicht nur gegen den Krebs aktiv, Sie fühlen sich auch bereits nach ein paar Tagen vitaler und gesünder. Und dabei müssen Sie weder hungern noch auf Genuss verzichten.

## NATÜRLICHES ANTI-AGING

Unser Körper lebt und existiert, indem er sich ununterbrochen erneuert und regeneriert. Verbrauchte, geschädigte Zellen werden auf diese Weise durch frische, funktionstüchtige ersetzt, was dem natürlichen Alterungsprozess entgegenwirkt – pures Anti-Aging. Unser Körper gleicht einer überdimensionalen Baustelle, auf der rund um die Uhr geprüft, abgerissen und wieder aufgebaut wird. Während Sie gemütlich auf dem Sofa liegen und

sich vielleicht bei einem Glas Rotwein und einem interessanten Buch entspannen, erbringt Ihr Körper Höchstleistung. Ohne Unterlass regenerieren sich die zahlreichen Körperzellen in unserem Organismus und halten Sie jung und gesund. Je nach Beanspruchung und Aufgabe erneuern sich dabei bestimmte Zellen ständig, andere dagegen nur sehr langsam (siehe Kasten).

## PERFEKTE ORGANISATION

Diese Möglichkeit der Zellerneuerung hilft Ihrem Organismus dabei, »verbrauchte« oder verletzte Zellen zu ersetzen und sich so immer wieder zu erneuern. In jeder Sekunde baut der menschliche Körper etwa zwischen 10 und 50 Millionen Körperzellen ab und ersetzt sie durch neugebildete Zellen. Während sich einige Bereiche kaum erneuern, teilen sich andere Areale rund um die Uhr. Bis zum Ende unseres Lebens haben wir uns praktisch mehrere Male

### INFO

#### So jung sind Ihre Zellen

- Die Zellen der Leber reproduzieren sich so häufig, dass sich unser größtes Entgiftungsorgan theoretisch innerhalb eines Jahres 17-mal neu aufbaut. Daher regeneriert die Leber nach einer operativen Teilentfernung schnell wieder.
- Die Haut benötigt etwa 14 Tage, um sich einmal rundum zu erneuern. Je stärker die Schädigung der äußeren Hautzellen durch intensive UV-Strahlung ist, desto stärker vollzieht sich diese Regeneration. Bei einem Sonnenbrand lässt sich daher die Erneuerung der Haut sehr gut beobachten: Die alten, abgestorbenen Hautzellen lösen sich, die Haut schuppt sich.
- Fingernägel wachsen ein Leben lang; sie brauchen in der Regel rund ein halbes Jahr, um von der Wurzel bis zur Spitze zu wachsen.
- Die für die Immunabwehr lebensnotwendigen weißen Blutkörperchen (Leukozyten) haben sogar nur eine Lebensdauer von wenigen Tagen, da sie im »Einsatz« für die Gesundheit in großer Zahl zugrunde gehen.
- Im Gegensatz zu all diesen Zellen erneuern sich die des Herzens nur in sehr geringem Maße (bei 25-Jährigen sind es ca. 1 Prozent, bei 75-Jährigen nur 0,45 Prozent pro Jahr). Gehirn- und Nervenzellen wachsen nicht nach.

man erreichen möchte: Während gesundes Gewebe und »harmloseres« Tumorgewebe absterben, überleben die aggressiven Krebszellen. Setzen Tumorzellen dagegen ihre Energie weiterhin über die Form der Verbrennung in den Mitochondrien frei, sterben sie durch Bestrahlung leichter ab. Denn sie können weder Glutathion noch Pyruvat zu ihrem Schutz bilden. Im Gegensatz zu einem Krebsgeschwür, das aus vergärenden Krebszellen besteht, lassen sich Tumoren aus verbrennenden Tumorzellen daher mithilfe radioaktiver Bestrahlung therapieren.

#### RESISTENZ GEGEN CHEMOTHERAPIE

Besonders bitter für Krebspatienten ist, dass die vergärende Krebszelle sich denselben Mechanis-

mus auch bei einer Chemotherapie zunutze macht – das konnte eine Forschergruppe in den USA bereits 2005 nachweisen. Gleichzeitig konnten die Wissenschaftler jedoch zeigen, dass ein Entzug von Glukose die aggressiven Krebszellen zum Absterben bringt – ein wichtiger Ansatzpunkt bei der Krebsbehandlung.

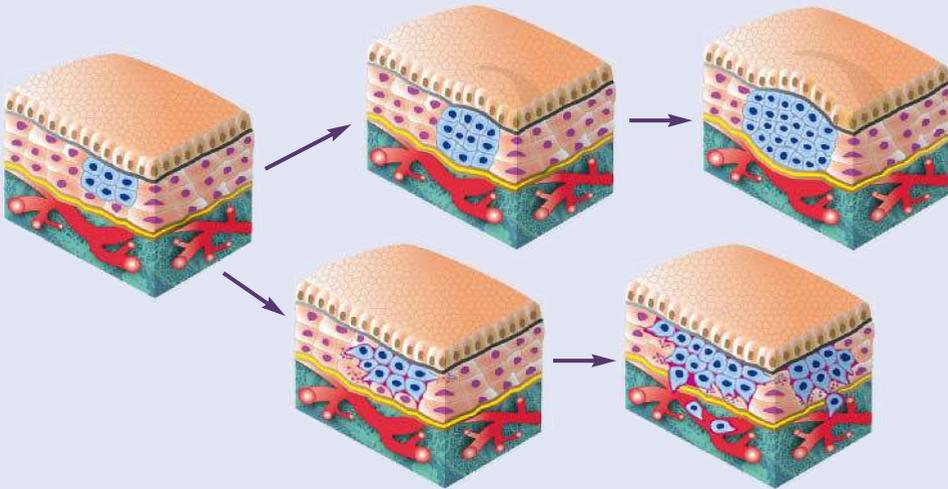
#### AGGRESSIONSMOTOR ZUCKER

Neu entstehende Tumor- oder Krebszellen können wie die meisten gesunden Zellen zunächst zwischen der Energiegewinnung durch Verbrennung und Vergärung hin- und herschalten. Erst wenn sie ununterbrochen genug Zucker zur Verfügung haben, verlieren sie die

### AUS DER FORSCHUNG

#### Unterschiedliche Energiefreisetzung

Solange Tumorzellen ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden und »normal« verstoffwechseln, sind sie gutartig und stellen in der Regel keine lebensbedrohliche Form dar (oben). Erst wenn sie auf Vergärung umstellen, werden sie invasiv: Es entwickelt sich Krebs, der streut (unten).



Fähigkeit, die Verbrennung wieder zu aktivieren. Ab dann sind sie völlig abhängig von Zucker; er ist nun ihre einzige Energiequelle. Und die Krebszelle nutzt die Vorteile der Vergärung, um sich effektiv gegen bisher gängige Therapien zu schützen. Doch neben aller Raffinesse weist dieser Mechanismus einen großen Schwachpunkt auf – und genau diesen können Sie sich zunutze machen: Die Krebszelle hat einen extrem hohen Glukosebedarf. Nur wenn ihr genügend Zucker zur Verfügung steht, kann sie vergären und sich mit Energie versorgen. Weil die Vergärung in Bezug auf die Energieausbeute aber weitaus weniger effizient ist als die Verbrennung, muss die Krebszelle etwa das 20- bis 30fache an Glukose aufnehmen. Dadurch entsteht eine direkte Abhängigkeit der Krebszelle von ihrem Hauptenergielieferant Zucker.

### EIN NEUER THERAPIEANSATZ

Beim Versuch, die Krebszellen mittels Bestrahlung oder Chemotherapie abzutöten, verschafft man den vergärenden Krebszellen einen klaren Vorteil. Während die verbrennenden Zellen durch diese Behandlung absterben, können sich die vergärenden ungehindert räumlich ausdehnen – zumal sie nun die Energie liefernde Glukose nicht mehr mit den anderen Zellen teilen müssen. Mit jeder weiteren Strahlen- oder Chemotherapie wird das Mengenverhältnis zu Gunsten der vergärenden Krebszellen verschoben; zum Schluss bleiben nur noch vergärende Krebszellen übrig. Mit fatalen Folgen: Es liegt nun ein Krebsgeschwür vor, das sowohl gegen Angriffe des Immunsystems als auch gegen gängige Therapien geschützt ist.

### Konsequente Glukosereduktion

Doch die aggressiven Krebszellen können nur dann überleben, wenn ausreichend Glukose für eine Vergärung zur Verfügung steht. Wenn also

#### INFO

### Vergärende Tumoren

Durch die Vergärung von Zucker sind Krebszellen in der Lage,

- mithilfe der gebildeten Milchsäure ein Schutzschild gegen das sie angreifende Immunsystem aufzubauen.
- unabhängig von der Sauerstoffversorgung zu wachsen.
- mithilfe der Milchsäure benachbartes Gewebe aufzulösen, invasiv zu wachsen und zu metastasieren.
- gegen Radikale bildende Therapien wie Strahlentherapie resistent zu werden.
- eine Resistenz gegen Therapien zu entwickeln, die normalerweise den Zelltod auslösen (Chemotherapien).

gängige Therapien mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung kombiniert werden, die die Glukosezufuhr stark reduziert, lässt sich der Krebs wieder sensibilisieren und im besten Fall sogar »aushungern«. Denn wenn man die Vergärung hemmt, sind die Krebszellen gezwungen, wieder auf die Verbrennung umzustellen und die Mitochondrien erneut zu aktivieren. Eine »junge« Krebszelle kann, wenn der Zuckernachschub ausbleibt, den Schalter wieder auf die oxidative Energiegewinnung (Mitochondrien) umlegen und auf diese Weise überleben; sie ist dann empfänglich für die gängigen Therapien.

Kann sich eine Krebszelle dagegen über einen langen Zeitraum darauf verlassen, immer genug Zucker zu bekommen, verliert sie allmählich die Fähigkeit, die Mitochondrien im Notfall wieder anschalten zu können. Sie stirbt dann bei einem konsequenten Glukosemangel ab.



## Die Säulen der gesunden Ernährung

AUCH WENN SICH viele Krebspatienten immer wieder fragen, was sie »falsch gemacht« haben könnten, findet sich in der Regel keine allein gültige Antwort – es gibt auf diese Frage einfach keine. Denn dass die Krankheit ausbricht, ist immer die unglückliche Verquickung mehrerer Faktoren (siehe auch Seite 14 f.). Dies ist auch der Grund dafür, dass es keine einzig richtige Empfehlung im Hinblick auf die Krebsprophylaxe und -therapie geben kann. Eins jedoch lässt sich sicher sagen: Ihre Gesundheit hängt von zahlreichen Aspekten ab. Je mehr Sie davon beachten, desto geringer ist auch das Risiko, an Krebs zu erkranken, beziehungsweise desto größer ist die Chance, dass Sie Ihre Krebserkrankung bekämpfen können.

Die tragenden Säulen der individuellen Gesundheitsvorsorge sind:

- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und medizinische Routinekontrollen.
- Eine kohlenhydratarme, eiweiß- und ballaststoffreiche, ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an wertvollen, aufeinander abgestimmten Ölen und Fetten; ebenso wichtig sind ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Mindestens dreimal wöchentlich je 30 bis 45 Minuten ein intensives Ausdauertraining an der frischen Luft, dazu einmal pro Woche ein moderates Krafttraining.
- Regelmäßige und ausreichend lange Schlaf- und Regenerationsphasen.

- Mindestens zwei bis drei Liter stilles Wasser – über den Tag verteilt getrunken.

- Nicht rauchen.

Krebspatienten haben darüber hinaus einige weitere Möglichkeiten, die sich sehr effektiv im Kampf gegen die Krankheit einsetzen lassen.

Die wichtigsten sind:

- Intensive medizinische Betreuung und Zuhilfenahme aller therapeutischen Möglichkeiten, unter genauer Bedarfs- und Verlaufskontrolle. Nutzen Sie hierzu unbedingt die neuen Diagnoseverfahren, insbesondere die Positronenemissionstomografie (PET), mit deren Hilfe sich Stoffwechselfvorgänge im Körper nachvollziehen lassen. Damit lässt sich die Glukoseaufnahme von Tumoren sichtbar machen und es zeigt sich sehr früh, ob die angewandte Therapie erfolgreich ist oder nicht.

Der Arzt injiziert Ihnen dazu einen radioaktiv markierten Zucker (Desoxy-Glukose). Weil aggressive Tumoren und Metastasen diesen wie Glukose aufnehmen, werden sie bei der anschließenden Untersuchung in der PET-Röhre sichtbar. Bei der Positronenemissionstomografie wird der ganze Körper abgesucht, um zu erkennen, wo der Krebs sitzt, ob und wohin er gestreut hat und wie aktiv er ist.

Momentan wird eine PET-Untersuchung vor allem bei einer bestätigten Lungenkrebs-Diagnose von der Krankenkasse erstattet. Es gibt aber auch schon einzelne Zentren, bei denen die Kosten auch bei Darmkrebs und anderen Krebsarten übernommen werden.

- Wählen Sie anhand der Diagnoseverfahren nur solche Krebstherapien aus, die in Ihrer individuellen Situation den größten Heilungserfolg versprechen. Nutzen Sie neue Testverfahren auch, um den Therapieerfolg zu überwachen.

- Versuchen Sie möglichst viele intensive Trainingseinheiten in den Alltag einzuplanen. Dadurch leeren Sie die körpereigenen Glukose-

speicher und nehmen dem Krebs die Nahrung. Zudem bildet der Körper durch die UV-Strahlung beim Sport in der freien Natur wertvolles Vitamin D, dem eine wichtige Rolle im Zellwachstum zukommt und das somit vor Krebs schützen kann (siehe auch Seite 83). Trainieren Sie jedoch immer im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und verausgaben Sie sich nicht: Lassen Sie auf jede intensive Bewegungseinheit eine Phase der Entspannung und Erholung folgen, in der Sie innerlich zur Ruhe kommen.

- Halten Sie unbedingt die kohlenhydratarme Kost der neuen Anti-Krebs-Ernährung ein; sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil an milchsäurehaltigen Lebensmitteln, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen, wertvollen Pflanzenölen und hochwertigem Eiweiß aus.

## STELLEN SIE IHRE ERNÄHRUNG UM

Zur Erinnerung: Damit ihr Stoffwechsel funktioniert, sind aggressive, vergärende Krebszellen auf Glukose aus dem Blut angewiesen. Fehlt der Nachschub, bremst dies ihr Wachstum und führt schließlich zu einer »entschärften« Tumorzelle – im besten Fall stirbt die Krebszelle sogar ganz ab.

Als Krebspatient sollten Sie daher generell auf ungesunde Kohlenhydrate verzichten. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie Ihre Ernährung komplett auf den Kopf stellen. Sie müssen die Glukoselieferanten nur durch Nudeln, Brot und Gebäck ersetzen, die den Blutzuckerspiegel weniger belasten (etwa Eiweißbrot und -nudeln oder Mehl aus Urgetreidesorten). Auf diese Weise können Sie Ihr gewohntes Essverhalten weitgehend beibehalten und auf sanfte und clevere Weise gegen die aggressiven Krebszellen vorgehen.

Gleichzeitig verringern Sie durch die Anti-Krebs-Ernährung den oft mit der Krankheit

## GÜNTER G. ÜBER DIE AUSWIRKUNG DER

## ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG AUF SEINEN PROSTATAKREBS

**Herr G., bei Ihnen wurde 2004 ein Prostatatumor entdeckt. Wie haben Sie daraufhin reagiert und was haben Ihnen Ihre Ärzte geraten?**

Aufgrund eines erhöhten PSA-Wertes wurde mir eine Gewebeprobe entnommen und so der Prostatatumor entdeckt. Die Diagnose war für mich ebenso überraschend wie niederschmetternd. Ich hatte immer gedacht, dass mir so etwas nie passieren würde, weil ich ja sehr gesund lebe.

**Was haben Ihre Ärzte Ihnen geraten?**

Meine behandelnden Ärzte teilten mir aufgrund des Befunds mit, dass es dringend notwendig sei, entweder eine Bestrahlung durchzuführen oder die Prostata durch einen chirurgischen Eingriff sofort komplett zu entfernen, um auch den Krebs möglichst vollständig zu eliminieren. Kein einfaches Unterfangen, schließlich durften die eng an die Prostatakapsel anliegenden Nerven nicht beschädigt werden, weil dies Impotenz und Inkontinenz nach sich ziehen könnte. Trotz der Risiken entschied ich mich aber für den chirurgischen Eingriff; meine Prostata wurde komplett entfernt. Und tatsächlich verlief die Operation vielversprechend. Laut Auskunft der Ärzte war ich geheilt. Als ich diese gute Nachricht hörte, war ich natürlich überglücklich.

**Sie galten also wieder als völlig gesund?**

Ja. Doch nach zwei Jahren stieg der PSA-Wert erneut an. Da der Anstieg aber nur minimal war, ließ ich mich zunächst nicht davon beunruhigen. Bis mein Arzt mir erklärte, dass bei Männern, denen die Prostata komplett entfernt wurde, PSA nur dann von Prostatazellen gebildet und ins

Blut abgegeben werden kann, wenn sich schon vor der Operation Metastasen gebildet haben. Und dass der ansteigende Wert ein deutliches Alarmzeichen sei. Nun wusste ich, dass der Krebs doch noch da war. Ich hatte die ganze Zeit gedacht, ich wäre geheilt. Umso größer war der Schock, als erneut Krebs diagnostiziert wurde. Mir war klar, dass meine Aussichten auf Heilung viel schlechter waren als zuvor. Schließlich hatten die Krebszellen bereits gestreut. Als ich dann zufällig einen Artikel über die Entdeckung des TKTL1-Gens durch Dr. Coy gelesen habe, wurde ich neugierig.

**Was hat sich dadurch für Sie geändert?**

Ich habe die Ernährungspläne von Dr. Coy studiert und festgestellt, dass diese Ernährungsweise für mich durchaus in Frage kam. Ich war daher sofort bereit, meine Ernährung komplett umzustellen, um endlich aktiv etwas gegen meine Erkrankung zu tun. Natürlich war es anfangs ungewohnt, bis dahin vertraute Lebensmittel wie Nudeln, Kartoffeln, Kuchen und Brot vom Speiseplan zu streichen. Da aber auch spezielle Brote und Nudeln entwickelt wurden, die man in Maßen essen darf, schaffte ich es, meine Ernährungsweise so zu verändern, ohne dabei das Gefühl zu haben, dass ich von nun an auf alles verzichten müsste. Ich lernte zudem viele Lebensmittel schätzen, die ich früher wegen ihres hohen Kaloriengehalts eher gemieden hatte.

**Haben Sie sich nach der Ernährungsumstellung auch anders gefühlt?**

Ziemlich bald fiel mir auf, dass ich deutlich entspannter und ruhiger war. Dies betrachtete ich als erste Belohnung für meine Ernährungsumstellung. Und auch mein Bluthochdruck ging zurück. Als ich

dann nach vier Wochen zu einer Routineblutuntersuchung bei meiner Hausärztin war, hatten sich meine Blutwerte, wie Cholesterin, Blutfett und Blutzucker, deutlich verbessert.

#### **Hatten Sie auch Probleme mit der Umstellung?**

Ja, aber die hatten eigentlich nichts mit den »neuen« Lebensmitteln zu tun. Sie rührten eher daher, dass ich auf Feiern oder Veranstaltungen immer wieder auf meine Ernährung angesprochen wurde. Und viele mich nur milde belächelten, weil ich fest an die Bedeutung der Ernährung im Kampf gegen Krebs glaubte – was ich übrigens bis heute tue.

#### **Sie haben also die spezielle Ernährung trotz aller Kritik beibehalten?**

Ja, und zwar aus mehreren Gründen. Zum einen lag es daran, dass ich mit der Ernährung gut zurechtkam und ich nicht das Gefühl hatte, dass mein Essen eingeschränkt wurde. Zum anderen war es sehr motivierend zu spüren, dass ich mich generell wohler fühlte. Ich versuche nun schon seit eineinhalb Jahren, jeden Tag nicht mehr als 60 Gramm Kohlenhydrate zu mir zu nehmen. Wenn ich diese Maximalmenge nicht überschreite, kann ich dadurch auch schon mal eine Scheibe normales Brot oder ein Brötchen essen. Ich muss mich also auch heute keineswegs kasteien.

#### **Hat die Ernährung nach dem Dr.-Coy-Prinzip auch Ihren PSA-Wert beeinflusst?**

Der PSA-Wert war zwar auf einem niedrigen Niveau, stieg aber doch ständig leicht an. Die anschließend durchgeführte PET-Untersuchung bestätigte die PSA-Testergebnisse und wies eine Lymphknotenmetastasierung im Bauchbereich nach. Mein Arzt empfahl mir aber, die Lymphknotenmetastase nicht zu bestrahlen und stattdessen eine Antihor-

#### **Prostatakrebs-Patient Günter G. berichtet, wie positiv die Anti-Krebs-Ernährung wirkt.**



montherapie durchzuführen. Ich habe außerdem noch konsequenter das Prinzip der Anti-Krebs-Ernährung beibehalten und zudem eine Heilpraktikerin aufgesucht, die mich mit komplementären Therapien behandelt hat, unter anderem mit Vitamin C, Mineralsalzen und Entsäuerungspulver. Die von meinem Urologen empfohlene Antihormontherapie habe ich dann begonnen. Mein PSA-Wert fiel innerhalb von 20 Tagen von 1,66 auf 0,22 – ein deutliches Zeichen für den positiven Behandlungserfolg. Ich habe mich weiterhin nach dem Dr.-Coy-Prinzip ernährt und die Präparate der Heilpraktikerin eingenommen. Aktuell ist mein PSA-Wert sogar nochmals gesunken: auf den großartigen, beinahe zu vernachlässigenden Wert von 0,05.

#### **Haben Sie keine Angst, dass der PSA-Wert doch wieder ansteigen kann?**

Doch, aber durch regelmäßige PSA- und EDIM-TKTL1-Tests kann ich früh erkennen, ob wieder Krebszellen in meinem Körper wachsen. Sollte dies der Fall sein, werde ich erneut ganz gezielt gegen sie vorgehen. Ich sehe das Ganze nun sehr viel gelassener. Da ich jetzt verstehe, welche Strategie Krebszellen in meinem Körper verfolgen, kann ich mich aktiv dagegen wehren.

**Vielen Dank für das offene Gespräch.**

## DAS HILFT IM KAMPF GEGEN KREBS

Nehmen Sie Krebs nicht als Schicksal hin, an dem Sie nichts ändern können. Blicken Sie voller Zuversicht nach vorn und stellen Sie Ihr Leben um.

### Fünf Schritte in Richtung Gesundheit

Gelingt die Reaktivierung der Mitochondrien, sterben Krebszellen zwar nicht ab. Weil jedoch der Milchsäure-Schutzschild wegfällt, kann das körpereigene Immunsystem sie wieder angreifen. Die Zellen sind zudem nicht mehr invasiv, bilden keine Metastasen mehr und können mit Strahlen- und Chemotherapie bekämpft werden. Diese fünf Strategien unterstützen Sie in Ihrem Vorhaben:

#### Die Anti-Krebs-Ernährung

Seit der Entdeckung des TKTL1-Stoffwechsels weiß man, dass sich der Stoffwechsel einer aggressiven Krebszelle erheblich von dem einer gesunden Zelle unterscheidet. Um Energie zu gewinnen, ist sie auf die ständige Zufuhr von Glukose angewiesen. Deshalb können Sie allein mit einer Ernährungsumstellung eine Menge bewirken:

- **Die Basis:** Der erste Schritt zu mehr Gesundheit ist, den Zuckerhahn abzudrehen. Reduzieren Sie den Kohlenhydratanteil in Ihrer Nahrung auf das Nötigste und essen Sie am Tag pro Kilo Körpergewicht nur noch 1 Gramm verwertbare Kohlenhydrate. Nehmen Sie dabei nicht die gesamte Menge auf einmal zu sich, sonst schießt der Blutzucker in die Höhe und die Krebszellen haben neues Futter.

- **Säule 1 – Fette und Öle:** Fast genauso wichtig wie die Zuckerreduktion ist es, den Körper ausreichend mit speziellen Ölmischungen und hochwertigem Fett zu versorgen. Wenn Sie pro Kilo Körpergewicht täglich 0,5 ml Ölmischung zu

sich nehmen, vermeiden Sie Blutzuckerspitzen und kurbeln die Verbrennung in den Mitochondrien an. Zugleich hemmen Sie Entzündungsreaktionen, die das Immunsystem schwächen.

- **Säule 2 – Eiweiß, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe:** Hochwertiges Eiweiß versorgt den Körper mit Energie und lebensnotwendigen Aminosäuren, ohne dabei einen starken Blutzuckeranstieg auszulösen. Ballaststoffe verhindern ebenfalls einen raschen Blutzuckeranstieg. Spezielle eiweißreiche Ballaststoffpulver ersetzen außerdem beim Backen und Kochen Weizenmehl und sind somit ein wichtiger Bestandteil der Anti-Krebs-Küche. Kohlenhydratarmes Gemüse, Obst, Nüsse, Ölsamen- und Kernmehle sind nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern enthalten sehr viele sekundäre Pflanzenstoffe, die sowohl für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen wichtig sind als auch das Wachstum von Krebszellen hemmen und diese sogar zum Absterben bringen. Essen Sie ausreichend von diesen gesunden Lebensmitteln und begrenzen Sie Ihren täglichen Kohlenhydratkonsum. Allein schon die Einschränkung von Zucker und Stärke – zwei Lebensmittel, die sehr arm an Vitaminen und Mineralstoffen sind – führt zu einer vitamin- und mineralstoffreicheren Ernährung. Besteht darüber hinaus noch ein Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, können Sie diesen nach Absprache mit Ihrem behandelnden Therapeuten unter Umständen mithilfe eines entsprechenden Nahrungsergänzungsmittels decken. Doch Vorsicht: Eine zu hohe Dosis durch Einnahme von Vitaminpräparaten kann mitunter das Gegenteil des gewünschten Effekts bewirken. So führte bei Rauchern eine hohe Vitamin A-Zufuhr durch Präparate zu einer erhöhten Lungenkrebsrate. Vitamin C, das einen vergärbaren Zucker darstellt, kann beim Ver-

zehr von Dosen über 1000 mg am Tag die Wirkung einer Chemotherapie abschwächen. Sehr hohe, intravenös verabreichte Vitamin-C-Gaben dagegen scheinen bei Krebspatienten förderlich auf die Gesundheit zu wirken (siehe Kasten Seite 104).

- **Säule 3 – schonende Entsäuerung:** Milchsauer vergorene Lebensmittel wie Buttermilch, Quark, Joghurt, Käse, Sauerkraut oder spezielle Laktatdrinks sind sehr zuckerarm, weil der ehemals vorhandene Zucker bereits in Milchsäure überführt wurde. Krebszellen können die Milchsäure nicht für die Vergärung und Energiefreisetzung nutzen. Zugleich haben diese Lebensmittel eine entsäuernde Wirkung.

#### **Bewegung bringt's**

Auf keine andere Weise leeren Sie die körpereigenen Glykogenspeicher so effektiv wie beim Sport. Gleichzeitig verbessert sich die Sauerstoffversorgung im Gewebe, was das Umschalten von Vergärung auf Verbrennung in Krebszellen erleichtert. Nicht zuletzt steigert Sport das Selbstbewusstsein, vermittelt wieder ein besseres Körpergefühl und wirkt sich damit auch auf das psychische Befinden äußerst positiv aus. Bei Lungenkrebspatienten ist die Bewegung an der frischen Luft auch deshalb wichtig, weil die Lunge wieder gestärkt werden muss. Dreimal pro Woche sollten Sie sich unbedingt für ein intensives Ausdauertraining reservieren – und zwar jeweils 30 Minuten. Eine Sparteinheit ist auch dann zu empfehlen, wenn Sie wissen, dass Sie kurz darauf beim Essen »sündigen« werden, etwa weil Sie zu einem großen Fest eingeladen sind. Um den Muskelaufbau zu fördern, sollten Sie zudem einmal pro Woche ein sanftes Krafttraining absolvieren. Lassen Sie sich vorher aber unbedingt von einem erfahrenen Physiotherapeuten oder Sportarzt beraten, was Sie sich zutrauen dürfen.

#### **Professionelle Hilfe**

Das Wichtigste, was Sie nach der Diagnose wissen müssen: Sie selbst trifft keine Schuld an der Erkrankung. Und Sie sind nicht allein; ein großes Team kompetenter Fachleute kann Sie in allen Belangen unterstützen. Nehmen Sie diese Hilfe in Anspruch. Bei Depressionen und Angstgefühlen hilft ein Psychoonkologe, die Vergangenheit zu bewältigen, Probleme aufzulösen und den Blick für die Zukunft zu öffnen.

#### **Komplementäre Medizin**

Im Gegensatz zur westlichen Schulmedizin betrachten und behandeln die sogenannten komplementären Heilmethoden nicht nur die Symptome einer Krankheit, sondern beziehen immer den gesamten Menschen in die Diagnose mit ein. In der Behandlung von Krebserkrankungen sollen Methoden wie Homöopathie, Aroma- und Musiktherapie die klassischen Therapien nicht ersetzen, sondern auf sanfte Weise unterstützen, indem sie zum Beispiel das Immunsystem und die Psyche stärken. Akupunktur hilft darüber hinaus bei der Schmerzbewältigung oder gegen Übelkeit (etwa während einer Chemotherapie).

#### **Richtig entspannen**

Entspannungsmethoden helfen Ihnen dabei, bewusst abzuschalten und so für den nötigen Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung zu sorgen, der für die Gesundheit so wichtig ist. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Qi Gong lassen sich nach einer kurzen Einführung durch einen erfahrenen Lehrer gut in den eigenen vier Wänden ausüben. Dazu genügt schon ein wenig Zeit – und der Wunsch, etwas fürs eigene Wohlbefinden zu tun.

## GRÜNE LEBENSMITTEL

Alle folgenden Nahrungsmittel sind bestens für die Anti-Krebs-Ernährung geeignet; hier können Sie sich nach Herzenslust auf gesunde Art satt essen. Wählen Sie ganz nach persönlichen Vorlieben aus der reichhaltigen Palette dieser gesunden Lebensmittel – egal ob für Hauptgerichte oder für Snacks.

### OBST

Zitrone

### GEMÜSE

Alfalfa-Luzernen-  
Sprossen  
Algen  
Artischocken  
Auberginen  
Avocado  
Bambussprossen  
Bleichsellerie (Stangen-,  
Staudensellerie)  
Blumenkohl  
Bohnen, grün  
Bohnensprossen  
Brennnesseln  
Brokkoli  
Chinakohl  
Fenchel

Frühlingszwiebeln  
Grünkohl  
Knoblauch  
Knollensellerie  
Kohlrabi  
Lauch (Poree)  
Lotuswurzel, frisch  
Mangold  
milchsauer vergorene  
Gemüse (z. B. Rote  
Bete)  
Okraschoten  
Oliven  
Pak Choi  
Paprikaschote  
Pastinaken  
Radieschen  
Rettich  
Romanesco  
Rosenkohl  
Rotkohl  
Salatgurke  
Sauerkraut  
Schnittkohl  
Schwarzkohl  
Schwarzwurzeln  
Sellerie  
Spargel  
Spinat  
Spitzkohl  
Sprossen (außer Kicher-  
erbsen und Soja)  
Tomaten  
Topinambur  
Weiße Rübe  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zwiebeln

### SALATE

Bataviasalat  
Brunnenkresse  
Chicorée  
Eichblattsalat  
Eisbergsalat  
Endivien  
Feldsalat  
Kopfsalat  
Löwenzahn  
Lollo rosso und biondo  
Pflücksalat  
Portulak  
Radicchio  
Römischer Salat  
Rucola  
Sauerampfer  
Treviso  
Zuckerhut

### PILZE

Austernpilz  
Birkenpilze  
Butterpilze  
Champignon  
Maitake  
Morchel  
Morchel, getrocknet  
Pfifferling  
Reishi  
Reizker  
Rotkappe  
Shiitake  
Steinpilz  
Trüffel  
Trüffel, getrocknet

## GEWÜRZE & KRÄUTER

Bärlauch  
 Basilikum  
 Bohnenkraut  
 Borretsch  
 Brunnenkresse  
 Chili  
 Currypulver  
 Dill  
 Estragon  
 Galgant  
 Gartenkresse  
 Grüne Pfefferkörner  
 Kapern  
 Kerbel  
 Koriander  
 Kresse  
 Kreuzkümmel  
 Kümmel  
 Kurkumapulver  
 Liebstöckel  
 Majoran  
 Muskatnuss  
 Oregano  
 Paprikapulver  
 Petersilie  
 Pfefferminze  
 Pimpinelle  
 Portulak  
 Rosmarin  
 Salbei  
 Schnittlauch  
 Schwarzer Pfeffer  
 Thymian  
 Weißer Pfeffer  
 Ysop  
 Zitronenmelisse

## FLEISCH & INNEREIEN

Hirn  
 Kalb  
 Kalbsbrust  
 Kalbsfilet  
 Kalbsgulasch  
 Kalbskeule (Schlegel)  
 Kalbskotelett  
 Kalbsschnitzel  
 Kaninchen  
 Knochenmark  
 Lamm  
 Lammfilet  
 Lammkeule (schlegel)  
 Lammkotelett  
 Lammlende  
 Lammschnitzel  
 Leber  
 Lunge  
 Niere  
 Ochenschwanz  
 Rind  
 Rind, Hochrippe (Dicke Rippe, Rostbraten)  
 Rinderfilet  
 Rindergulasch  
 Rinderhackfleisch  
 Rinderkamm (Hals)  
 Rinderkeule (Schlegel)  
 Rinderlende (Roastbeef)  
 Rinder-Tartar  
 Schwein  
 Schwein, Kasseler  
 Schweinebauch  
 Schweinefilet  
 Schweinegulasch  
 Schweinehackfleisch

Schweinekamm  
 Schweinekotelett  
 Schweinerückenspeck  
 Schweineschnitzel  
 Schweinshaxe (Eisbein)  
 Ziege  
 Zunge

## GEFLÜGEL

Ente  
 Fasan  
 Gans  
 Huhn  
 Huhn, Brathuhn  
 Huhn, Suppenhuhn  
 Hühnerbrust  
 Hühnerkeule  
 Pute (Truthahn)  
 Putenbrust  
 Putenkeule  
 Rebhuhn  
 Straußenfleisch  
 Stubenküken  
 Taube  
 Wachtel

## WILD

Büffel (Bison)  
 Dammwild  
 Gemse  
 Hase  
 Hirsch  
 Reh  
 Wasserbüffel  
 Wildschwein

## Matjes mit Gurke und Paprika



### Zutaten für 1 Portion

75 g Gurke | 1/2 rote Paprika | 1/2 Zwiebel | 40 g Laktat-Drink | 1/2 EL saure Sahne | 1/2 Knoblauchzehe | je 1 TL gehackter Estragon, Dill und Kerbel | Salz, Pfeffer | 150 g Matjesfilet

PORTION 870 kcal | 72 g F | 5 g KH | 50 g E

**1** Gurke waschen und mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

**2** Für die Sauce in einer kleinen Schale den Laktat-Drink und die saure Sahne glatt rühren. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit gehacktem Estragon, Dill und Kerbel sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Kurz ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Gurkenscheiben, Paprikastreifen und Zwiebelwürfelchen unter die Kräuter-Sahne-Sauce mischen.

**3** Das Matjesfilet kalt abbrausen, trockentupfen und auf einem Teller anrichten. Dekorativ mit der Sauce beträufeln.

## Krabbenomelett



### Zutaten für 1 Portion

3 Eier | 1 TL Ballaststoffpulver | Salz, weißer Pfeffer | geriebene Muskatnuss | 1 1/2 TL Rapsöl | 50 g Krabben | 1 TL gehackter Dill

PORTION 230 kcal | 18 g F | 1 g KH | 17 g E

**1** Eier trennen. Eigelb mit 1 TL Wasser etwa 1 Minute aufschlagen. Ballaststoffpulver in 1 weiterem TL Wasser lösen und mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss zum Eigelb geben. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

**2** Krabben unter kaltem Wasser kurz abbrausen; mit Küchenpapier trockentupfen.

**3** In einer Pfanne 1 TL Rapsöl erhitzen. Eimasse hineingießen und das Omelett 4–5 Minuten auf kleiner Flamme stocken lassen.

**4** Krabben im restlichen Rapsöl unter vorsichtigem Wenden erwärmen. Omelett mit Krabben belegen und mit gehacktem Dill garnieren. Sehr heiß servieren.

## Spinat-Lachs-Quiche

### Zutaten für 4 Portionen

100 g feine Haferkleie | 100 g Mandelmehl |  
 400 g Schmand | 3 EL Rapsöl | Salz, Pfeffer |  
 220 g Spinat (tiefgekühlt) | 1 EL Olivenöl | 100 g  
 Räucherlachs | 100 g geriebener Mozzarella |  
 4 Eier | geriebene Muskatnuss | Chiliflocken  
 PORTION 644 kcal | 48 g F | 17 g KH | 35 g E

- 1 Backofen auf 170 °C vorheizen. Haferkleie, Mandelmehl, 200 g Schmand, Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Boden einer runden Springform (24 cm Durchmesser) damit ausrollen; einen kleinen Rand hochziehen.
- 2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den gefrorenen Spinat zugeben und etwa 5 Minuten erhitzen. Räucherlachs in Streifen schneiden, zum Spinat geben. Den Topf vom Herd ziehen und die Masse etwas abkühlen lassen.
- 3 Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Mit dem restlichen Schmand und den Eiern mischen und ebenfalls unter den Spinat ziehen. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Chiliflocken würzig abschmecken.
- 4 Die Masse auf dem Teig verteilen und die Quiche im heißen Ofen etwa 20 Minuten goldgelb backen.

### Tipp

*Wenn Sie den Teig der Quiche durch Zugabe von Einkorn-Vollkornmehl verändern wollen, müssen Sie beachten, dass sich dadurch der Kohlenhydratanteil erhöht. Statt Lachs können Sie auch Meeresfrüchte auf dem Teig verteilen. Und wer es herzhafter mag, ersetzt den Mozzarella durch Raclette-Käse und den Spinat durch Schwarzkohl.*

## Wirsing mit Räucherlachs



### Zutaten für 1 Portion

180 g Wirsing | 1 Zwiebel | 1 EL Rapsöl | 20 g  
 Sahne | 1 EL Sahnemeerrettich | Kräutersalz |  
 200 g Räucherlachs  
 PORTION 480 kcal | 30 g F | 7 g KH | 45 g E

- 1 Den Wirsing putzen, gründlich waschen und in dünne Streifen schneiden; dabei den harten Strunk entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfelchen darin glasig dünsten. Den Wirsing zugeben und kurz mitdünsten. Mit 30 ml Wasser ablöschen und alles etwa 10 Minuten nicht zu weich garen.
- 3 Sahne und Sahnemeerrettich vermischen und zum Wirsing rühren. Mit Kräutersalz feinwürzig abschmecken.
- 4 Das Wirsinggemüse auf einem Teller anrichten und den Räucherlachs darauf verteilen. Sofort servieren.

## ÜBER DIE AUTOREN



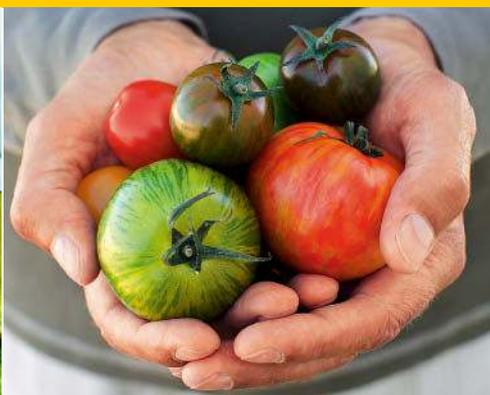
**Dr. rer. nat. Johannes F. Coy** ist Biologe, Krebsforscher und Entdecker des TKTL1-Stoffwechselwegs. Dr. Coy arbeitete elf Jahre am renommierten Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg. In dieser Zeit entdeckte er das TKTL1-Gen. Nach seiner akademischen Forschungszeit gründete er eine Pharmafirma und zwei Diagnostikfirmen, um die Erkenntnisse rund um das TKTL1-Gen für die Entwicklung neuer Krebstherapien und Krebsdiagnostiktests zu nutzen. Er erforscht hierzu, auch mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung, den Stoffwechsel, die Diagnose und die Therapie von Krebserkrankungen.



**Maren Franz**, geboren 1968, arbeitet nach einem Pharmazie- und Publizistikstudium seit vielen Jahren als freie Autorin in den Bereichen Gesundheit und Ernährung und hat zu diesen Themen bereits mehrere Bücher verfasst. Nach einer überstandenen Krebserkrankung liegt ihr die neue Anti-Krebs-Ernährung besonders am Herzen; dabei vergisst sie bei aller wissenschaftlichen Kompetenz nie die Sicht des Patienten. Maren Franz lebt mit ihrer Familie in Aschaffenburg.

# Aktiv den Krebs bekämpfen

Dr. Johannes F. Coy ist der Entdecker des TKTL1-Gens. Er erkannte, dass nicht Herkunft oder Lokalisierung der Krebszelle die entscheidende Rolle für ihre Bösartigkeit spielen, sondern ihr Stoffwechsel. Mit der richtigen Ernährung können Sie diesen umstellen.



*Die neue Anti-Krebs-Ernährung zeigt Ihnen, wie Sie den aggressiven Krebszellen die Nahrungsgrundlage entziehen und sie so am Ausbreiten hindern. Zugleich schützt diese Ernährungsform vor vielen anderen Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer.*

- Über 100 Rezepte für ein gesundes Frühstück, Mittag- und Abendessen, süße und herzhaftere Snacks sowie Desserts. Mit 28-Tage-Ernährungsplan.

- Warum regelmäßige Bewegung so wichtig ist und welche Sportarten am wirkungsvollsten gegen Krebs helfen.
- Die wichtigsten unterstützenden Maßnahmen, mit denen Sie Ihren Körper kräftigen und Ihrer Seele etwas Gutes tun können.
- **Extra:** Einfache Ampelliste mit den Lebensmitteln, die Ihre Gesundheit am meisten fördern.



WG 465 Erkrankungen € 19,90 [D]  
ISBN 978-3-8338-1663-5 € 20,50 [A]



ab 01.06.2010

€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)