

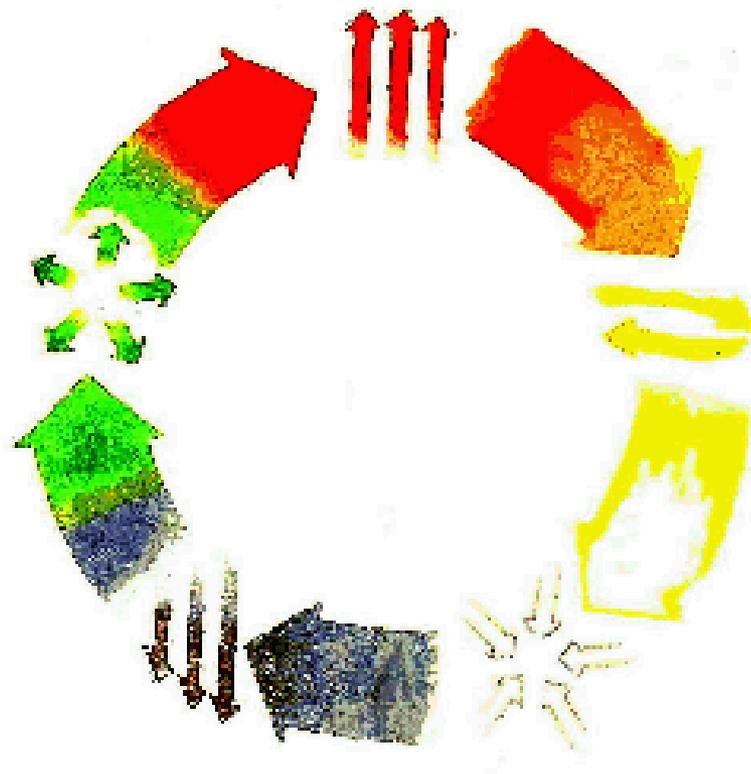
DIE KRAFT DER „NATÜRLICHEN“ INSTINKTE



RESISTENZ ÜBER DIE ZEIT



DIE ABFOLGE DER ELEMENTE ABFOLGE DER JAHRESZEITEN ABFOLGE DER ERKRANKUNG





DER KONTROLLKREISLAUF DIE ABHÄNGIGKEIT UND BEEINFLUSSUNG



GRADE DES ÜBERGEWICHTES

- ◉ Body Mass Index
- ◉ Übergewicht ist definiert als eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts.

$$BMI = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Größe} \times \text{Größe}} \left[\frac{\text{kg}}{\text{m}^2} \right]$$

GEWICHTSKLASSIFIKATION BEI ERWACHSENEN ANHAND DES BMI

(WHO/46, 1997)

Gewichtsklassifikation	BMI (kg/m²)
Normalgewicht	18,5-24,9
Übergewicht	>= 25
Präadipositas	25,0-29,9
Adipositas Grad I	30,0-34,9
Adipositas Grad II	35,0-39,9
Adipositas Grad III (extreme A.)	40 oder mehr

GRENZWERTE DES TAILLENUMFANGS

	<i>Erhöhtes Risiko</i>	Deutlich erhöhtes Risiko
Männer	>94 cm	>102 cm
Frauen	>80 cm	>88 cm

WAS EIN MENSCH DURCHSCHNITTLICH IN SEINEM LEBEN AN NAHRUNG VERBRAUCHT

EINKAUFLISTE

- ◉ 4 Tonnen Rindfleisch
- ◉ 4 Tonnen Tomaten
- ◉ 4 Tonnen frisches Gemüse
- ◉ 3 Tonnen frisches Obst
- ◉ 2 Tonnen Hühner
- ◉ ½ Tonne Fisch
- ◉ 20.000 Eier
- ◉ 3,5 Tonnen Zucker
- ◉ ½ Tonne Käse
- ◉ 108.000 Scheiben Brot
- ◉ 101.000 Liter Mineralwasser
- ◉ 7.600 Liter Milch
- ◉ 6.800 Liter Bier
- ◉ 3.300 Liter Tee
- ◉ 1.100 Liter Wein
- ◉ 80.000 Tassen Kaffee

Quelle: Der Kompass in der Nase
dtv-sachbuch

MAN IST, WAS MAN IBT!

...UND MAN IST,
WAS MAN IST

Stark und wenig belastetes Obst und Gemüse

Besonders stark belastet (lieber Bioprodukte verwenden)



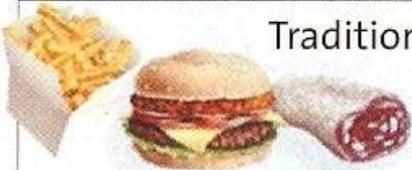
Besonders stark und deutlich weniger belastetes Obst und Gemüse.
Achtung: Lieber Obst und Gemüse essen, die Pestizidrückstände enthalten, als es ganz aus dem Speiseplan streichen. Die krebshemmen-

Weniger belastetes Obst und Gemüse (die Anbaumethode spielt eine geringere Rolle)



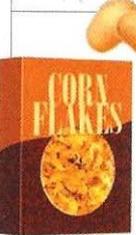
den sekundären Pflanzeninhaltsstoffe nützen der Gesundheit mehr, als die Pestizide ihr schaden (Kapitel 6 und 8).

Die Haupteinflussfaktoren bei Entzündungsvorgängen

Verstärkend wirken	Schützend wirken
 <p data-bbox="506 462 904 554">Traditionelle westliche Ernährung</p>	 <p data-bbox="952 462 1238 596">Mittelmeerdät, indische Küche, asiatische Küche</p>
 <p data-bbox="581 658 904 749">Depression und Ohnmachtsgefühl</p>	 <p data-bbox="952 658 1296 749">Gelassenheit, Ruhe, Zuversicht</p>
 <p data-bbox="479 805 904 896">Weniger als 20 Minuten Bewegung pro Tag</p>	 <p data-bbox="952 805 1431 896">30 Minuten spazieren gehen sechsmal pro Woche</p>
 <p data-bbox="506 953 904 1088">Rauchen, Umweltverschmutzung, Haushaltschemikalien</p>	 <p data-bbox="952 1005 1329 1043">Eine saubere Umwelt</p>

Entzündungsvorgänge spielen eine Schlüsselrolle beim Fortschreiten von Krebserkrankungen. Mit natürlichen Mitteln, die jeder anwenden kann, können wir Entzündungen in unserem Organismus bekämpfen (Kapitel 6).

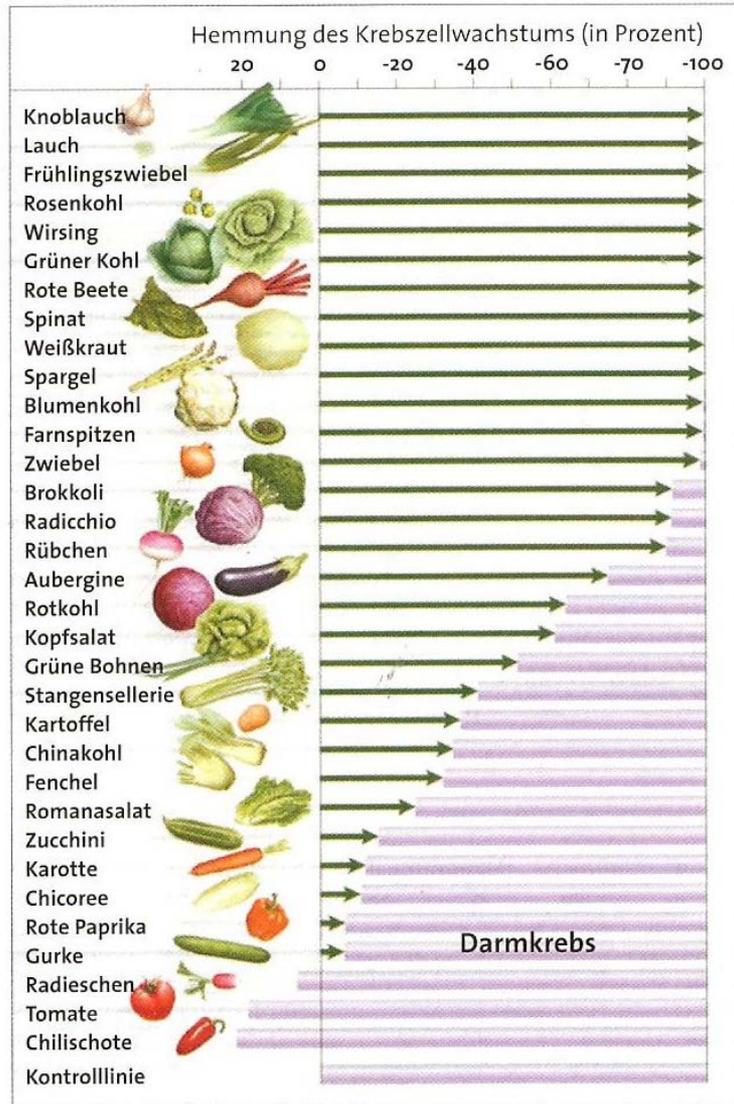
Nahrungsmittel nach dem glykämischen Index auswählen

Hoher glykämischer Index (reduzieren oder vermeiden)	Niedriger glykämischer Index (empfehlenswert)
 <p>Zucker: weißer und brauner Zucker, Honig, Ahornsirup, Fruktose, Mais-sirup, Dextrose</p>	 <p>Natürliche Süßungsmittel: Agavendicksaft, Xylitol, Wisteria, dunkle Schokolade (Kakaoanteil mindestens 70 Prozent)</p>
 <p>Weißmehl: Weißbrot, weißer Reis, weichgekochte Nudeln, Muffins, Bagels, Croissants, Reiswaffeln, bearbeitete und gezuckerte Getreideflocken</p>	 <p>Vollkorngetreideprodukte: Vollkornbrot oder Sauerteigbrot mit Natursauerteig, Vollkorn-Basmati- oder Duftreis, Nudeln aus Hartweizengrieß und Eiernudeln, <i>al dente</i> gekocht, vorzugsweise Vollkornnudeln, Quinoa, Hafer, Hirse, Buchweizen</p>
 <p>Kartoffeln (mit Ausnahme der Sorte Nicola), vor allem Kartoffelbrei, Cornflakes, Rice Crispies (und die meisten anderen Frühstückscerealien)</p>	 <p>Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Linsen, Erbsen, Bohnen, Haferflocken (Porridge), Müsli, All Bran, Special K</p>
 <p>Marmeladen und Fruchtgelees, mit Zucker eingemachtes Obst, in Sirup eingelegte Früchte</p>	 <p>Obst in naturbelassenem Zustand, vor allem Heidelbeeren, Kirschen, Himbeeren, weil sie den Blutzuckerspiegel regulieren (als zusätzliche Süße wenn nötig Agavendicksaft)</p>
 <p>Süße Getränke: industriell hergestellte Fruchtsäfte, Limonaden</p>	 <p>Wasser mit Zitronensaft oder aromatisiert mit Thymian, Salbei oder mit abgeriebener Schale von Orangen (unbehandelt) oder Biomandarinen. Grüner Tee (ohne Zucker oder mit Agavendicksaft), der die körpereigene Krebsabwehr aktiviert. Ein Glas Wein pro Tag in Verbindung mit einer Mahlzeit</p>
<p>Alkohol außerhalb der Mahlzeiten</p>	 <p>Knoblauch, Zwiebeln, Schalotten verhindern, wenn sie mit anderen Lebensmitteln vermischt werden, Insulinspitzen</p>

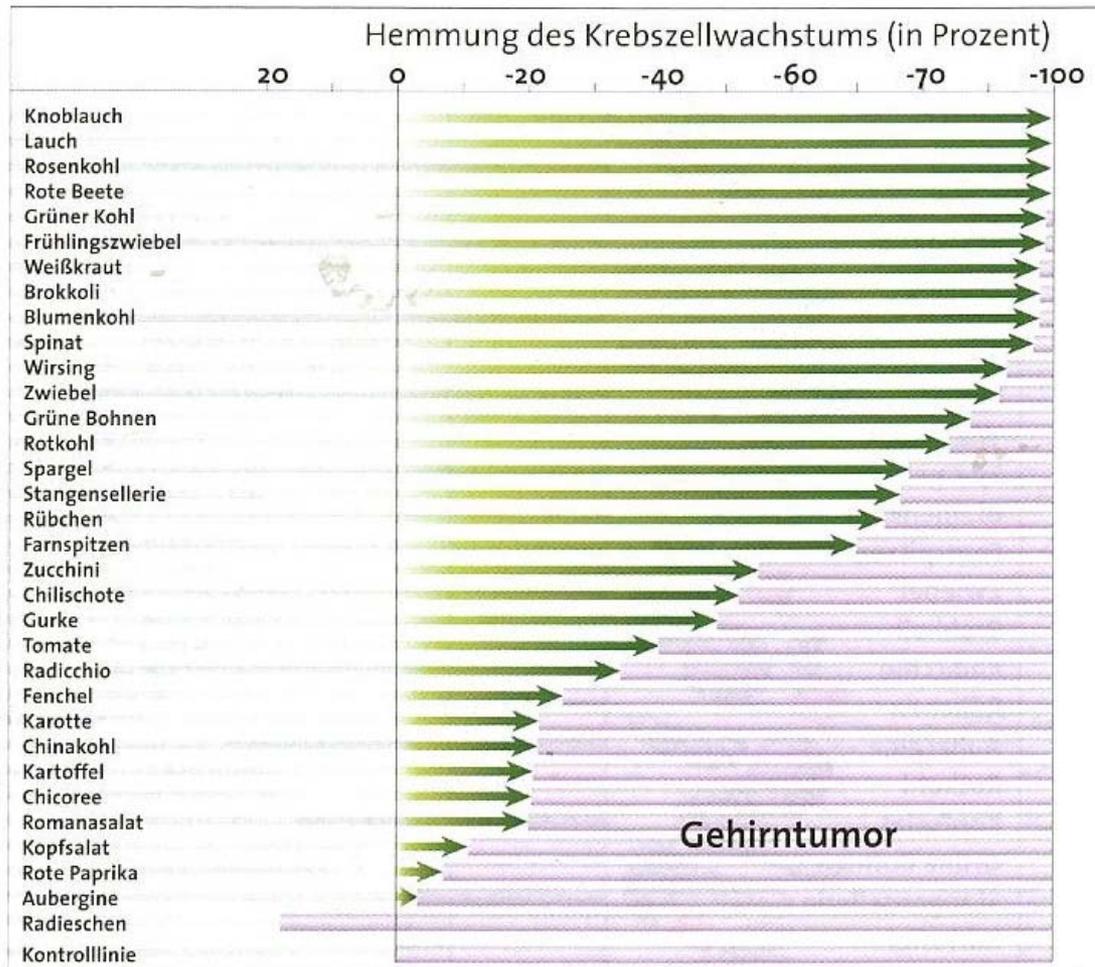
Lebensmittel mit hohem Omega-3-Gehalt

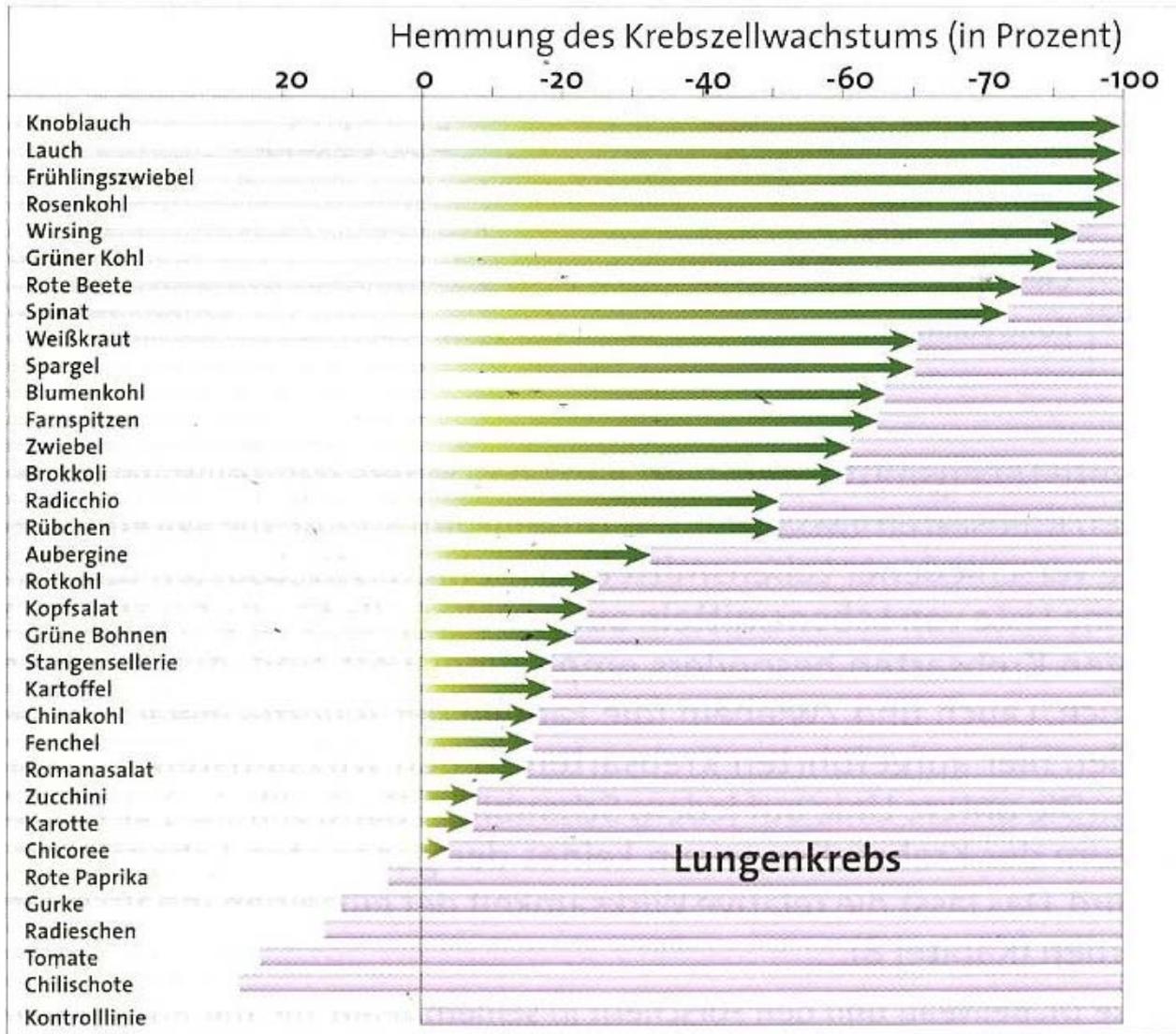
Fischart	Erforderliche Verzehrmenge (um 1 g der beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu sich zu nehmen)
Thunfisch weiß, in Dosen frisch	120 g 75–350 g
Sardinen	60–100 g
Lachs Atlantik, gezüchtet Atlantik, wild	45–75 g 60–100 g
Makrele	60–250 g
Hering Atlantik Pazifik	60 g 45 g
Forelle gezüchtet wild	100 g 120 g
Heilbutt	100–225 g
Kabeljau Atlantik Pazifik	400 g 700 g
Schellfisch	450 g
Süßwasser- gezüchtet dorsch wild	600 g 450 g
Rotzunge/Seezunge	200 g
Austern Atlantik Pazifik	80 g 200 g
Hummer	250 g–1,3 kg
Königskrabbe	250 g
Venusmuscheln	350 g
Jakobsmuscheln	550 g

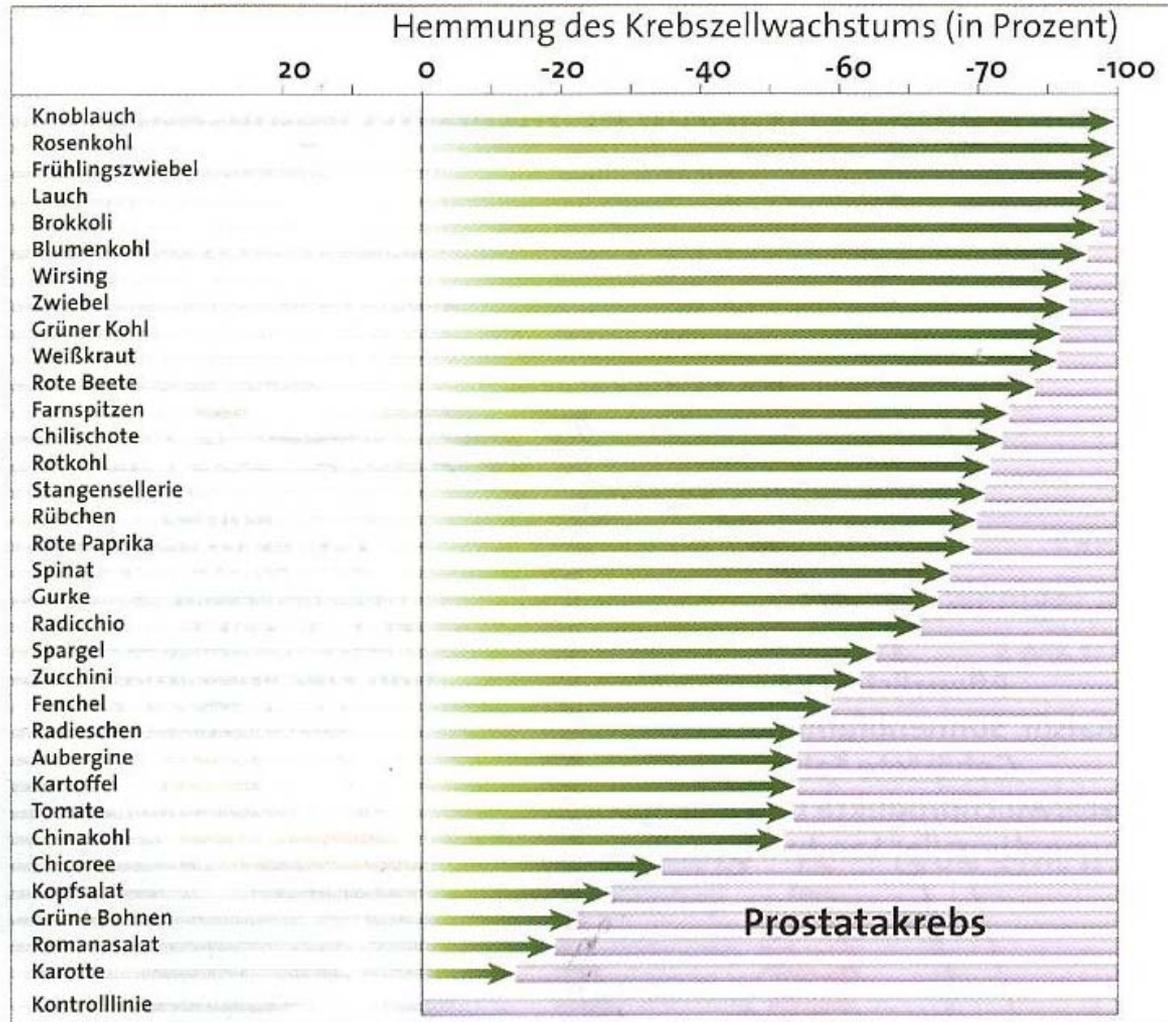
Wirkung bestimmter Lebensmittel bei verschiedenen Krebsarten



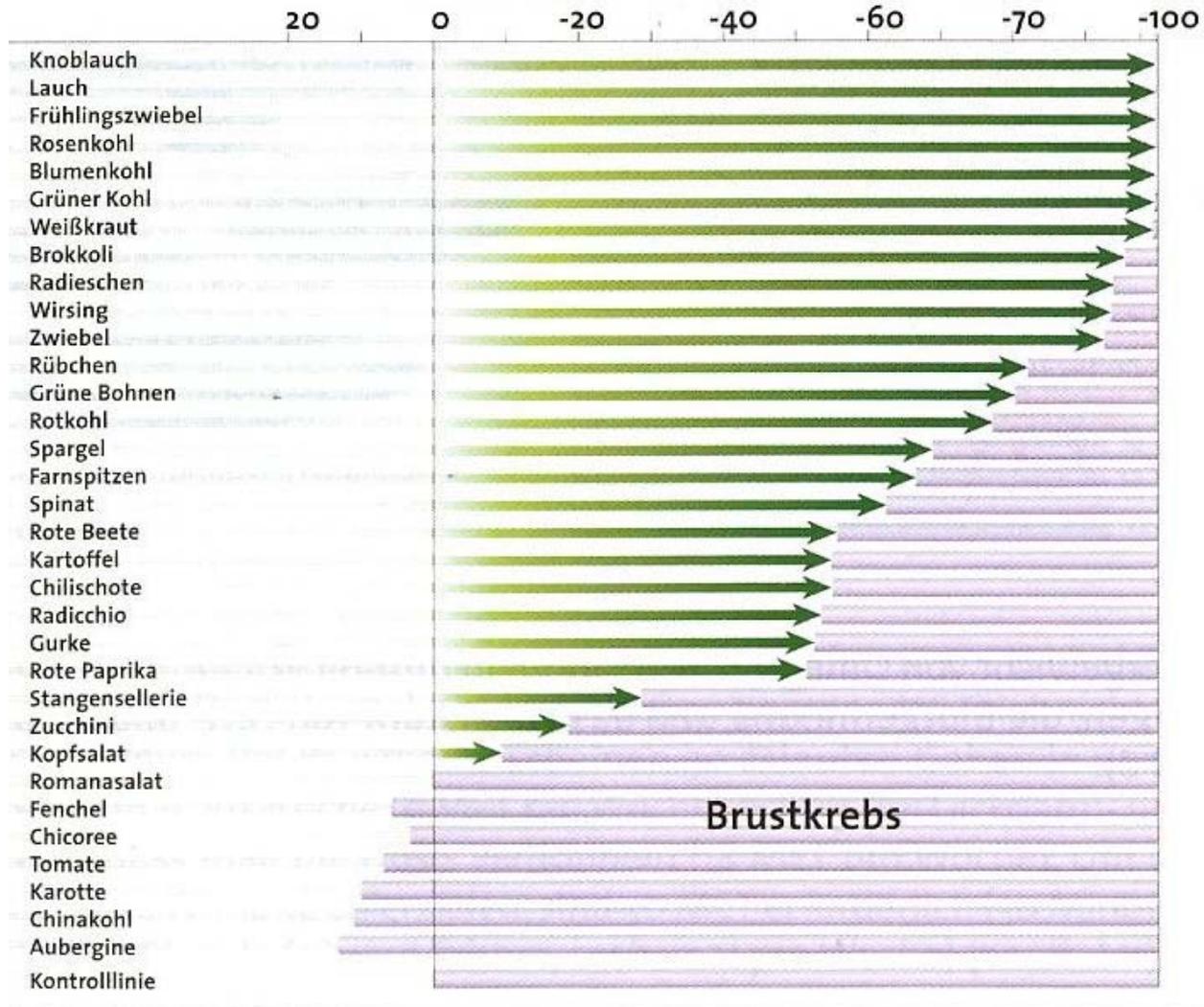
Wirkung bestimmter Lebensmittel bei verschiedenen Krebsarten



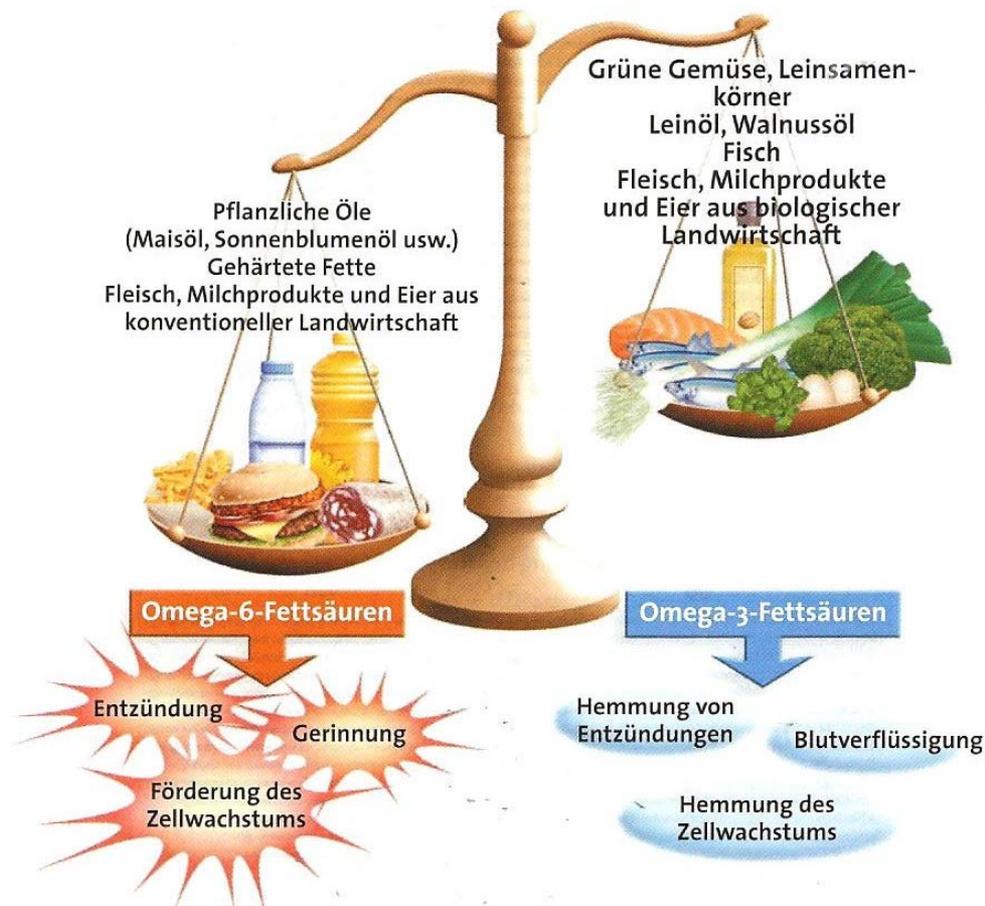




Hemmung des Krebszellwachstums (in Prozent)



Der Wettstreit von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren in unserem Organismus



FETTSÄURE IST NICHT GLEICH FETTSÄURE

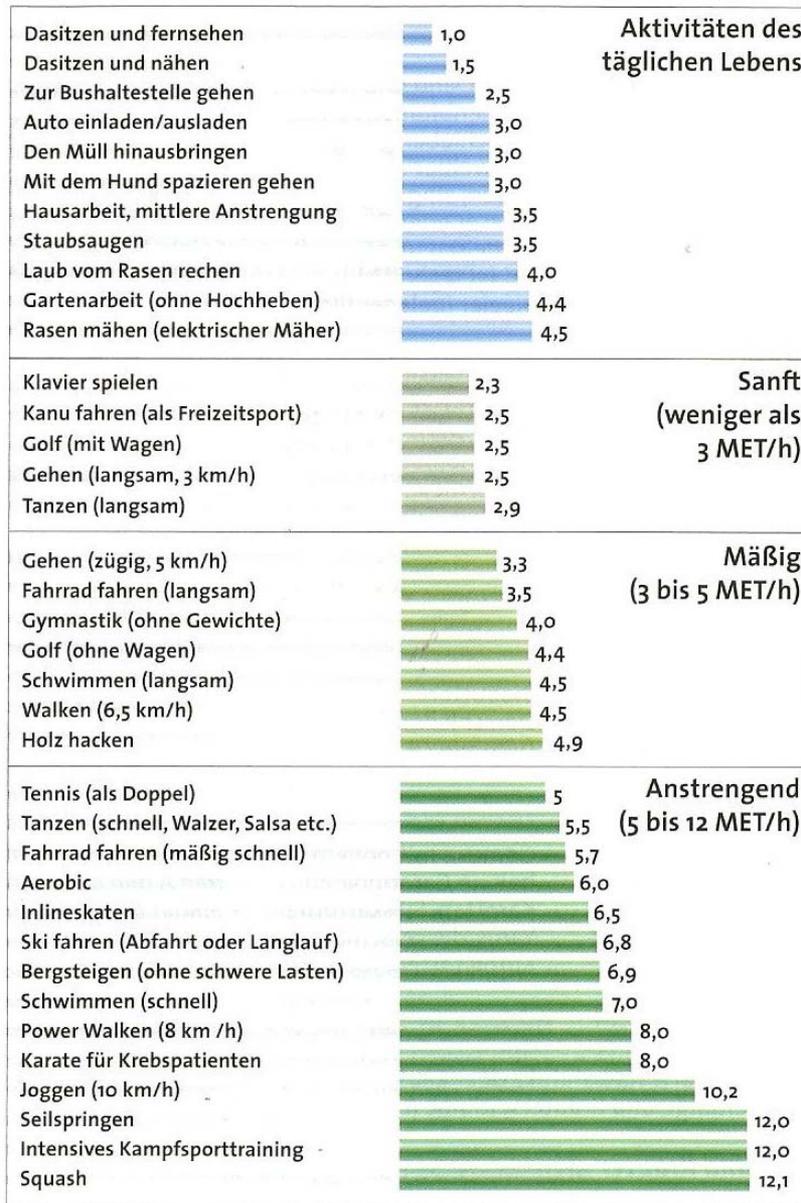
○ Gesättigte Fettsäuren

- Tierische Fette und Öle, gehärtete pflanzliche Öle

○ Ungesättigte Fettsäuren

- Hochwertige Pflanzenöle, Fischöle
- Omega- 3
 - EPA
 - DHA
- Omega- 6

Energieverbrauch bei verschiedenen Aktivitäten, gemessen in MET pro Stunde



Einkaufsliste zur Krebsvorbeugung

I. Antikrebs-Lebensmittel

Eiweiß

- Fische und Krustentiere (*Selen, Vitamin D und tierische Omega-3-Fettsäuren in langen Ketten*), besonders Lachs, kleine Makrelen, ganze Sardellen, Sardinen (auch in Dosen, sofern sie in Olivenöl eingelegt sind und nicht in Sonnenblumenöl), Aal, Dorschleber, gelegentlich weißer Thunfisch in Dosen, eingelegt in Wasser oder Olivenöl
- Biofleisch und Biogeflügel (gelegentlich)
- Bioeier (gelegentlich)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Mungo-Bohnen)
- Bio soja: Tofu, Tempeh, Tofu, Sojasprossen, Sojabohnen, Sojamilch, Sojajoghurt (*Isoflavone*)

Getreideprodukte und stärkehaltige Lebensmittel

- Vollkornbrot, Sauerteigbrot (ohne chemische Treibmittel)
- Natur- und Wildreis (oder weißer Basmatireis oder Duftreis)
- Quinoa
- Bulgur
- Haferflocken (Porridge), Müsli, All-Bran, Special K, Kombinationen mit Hafer, Kleie, Leinsaat, Roggen, Gerste, Dinkel
- Leinsamenkörner (*pflanzliches Omega-3 und Lignane*)
- Kartoffeln der Sorte Nicola
- Süßkartoffeln, Yams
- Hülsenfrüchte (siehe oben)

Fette

- Olivenöl
- Leinöl (*pflanzliches Omega-3 und Lignane*)
- Biobutter
- Dorschleberöl (*Vitamin D*)
- Mit Omega-3 angereicherte Biomargarine

Gemüse

- Kreuzblütlergemüse: Rosenkohl, Chinakohl, Brokkoli, Blumenkohl (*Sulforaphan und Indol-3-Carbinole*)
- Gemüse mit hohem Gehalt an Carotinoiden: Karotten, Süßkartoffeln, Yams, die verschiedenen Kürbissorten, Tomaten, Rote Beete usw. (*Vitamin A und Lycopin*)
- Spinat (*Magnesium*)

Pilze

- Shiitake, Maitake, Kawaratake oder Enoki, Cremini, Portobello, Champignons, Austernseitlinge und Kräuterseitlinge (*Lentinan und Polysaccharide*)

Gemüse und Kräuter

- Kurkuma (*Curcumin*) vermischt mit schwarzem Pfeffer und Olivenöl
- Curry
- Lippenblütler: Minze, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Rosmarin (*Terpene*)
- Petersilie, Sellerie (*Apigenin*)
- Allium-Gewächse: Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Schalotten, Frühlingsszwiebeln, Schnittlauch (*Diallyldisulfid*)
- Zimt (*Proanthocyanidine*)
- Ingwer (*Gingerol*)

Probiotika

- Biojoghurt und -kefir, Sojajoghurt, angereichert mit *Lactobacillus acidophilus* oder *Lactobacillus bifidus*
- Sauerkraut, Kim Chee

und die Präbiotika:

- Knoblauch, Zwiebel, Tomate, Spargel, Banane, Weizen

Algen

- Nori, Kombu, Wakame, Arame und Dulse (*Fucoidan*)

Obst

- Rote Früchte: Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren (*Ellagsäure und Polyphenole*)
- Kirschen (*Glucursäure*)
- Zitrusfrüchte: Orangen, Mandarinen (bei Biofrüchten auch die Schale), Zitronen, Grapefruits (*Flavonoide*)
- Kakifrüchte, Aprikosen (*Vitamin A und Lycopin*)
- Granatapfelsaft

Nüsse

- Walnüsse und Haselnüsse (*pflanzliches Omega-3, Magnesium*)
- Pecannüsse (*Ellagsäure*)
- Mandeln (*Magnesium*)

Desserts

- Dunkle Schokolade (Kakaoanteil mindestens 70 %) (*Proanthocyanidine*)
- Obst
- Süßen mit Agavendicksaft, Xylitol oder Wisteria

Getränke

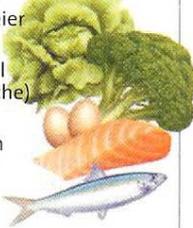
- Rotwein (*Resveratrol*) in Maßen (ein Glas am Tag)
- Gefiltertes Wasser, Mineralwasser oder Tafelwasser (sofern die Flaschen nicht durch die Sonne erwärmt wurden und das Wasser nicht nach Plastik riecht, denn das würde auf PVC-Rückstände hindeuten)
- Wasser mit Zitronensaft (oder aromatisiert mit Thymian, Salbei, Orange- oder Mandarinschale)
- Alle Sorten grüner Tee (*EGCG*), vor allem der japanische: Sencha, Gyokuro, Matcha
- Aufguss mit Ingwerwurzel (*Gingerol*)

II. Gängige Haushaltsprodukte

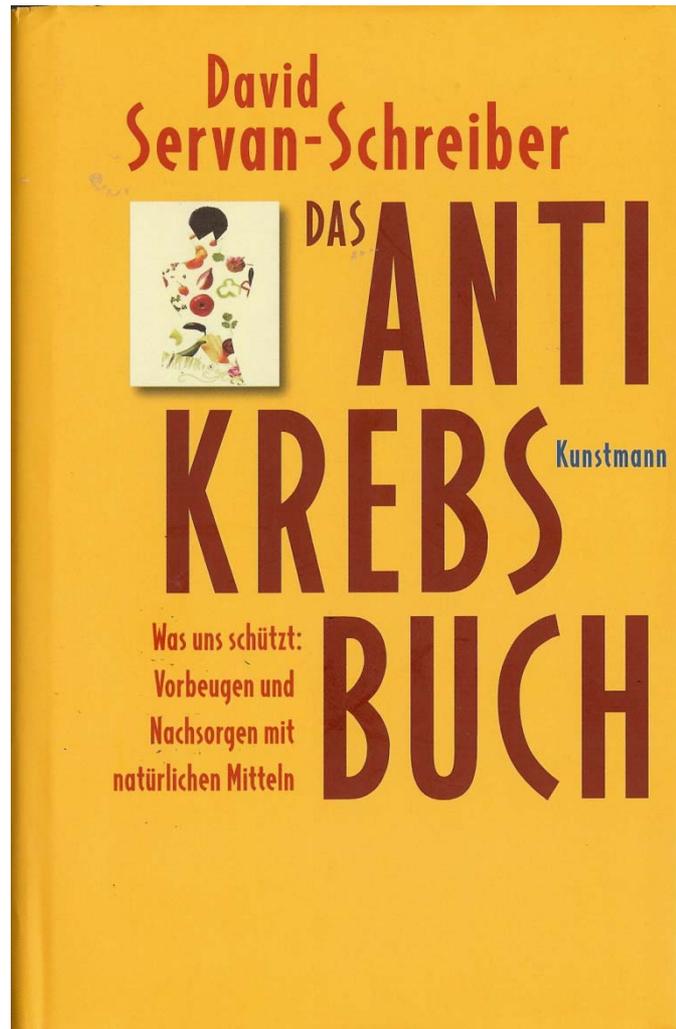
- Natürliche Deodorants ohne Aluminium;
- Biokosmetika ohne Parabene und Pthalate;
- Natürliche Insektizide auf der Basis von ätherischen Ölen;
- Weißweinessig oder ökologische Haushaltsreiniger (ohne Pestizide und nicht synthetisch hergestellt) (Produkte mit dem europäischen Biosiegel);
- Gefäße aus Glas oder Keramik für die Mikrowelle;
- Pfannen aus Edelstahl (oder Teflon, sofern die Beschichtung unbeschädigt ist).



Zusammenfassung: Ernährung ohne Gift

Reduzieren	Ersetzen durch
 <p>Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (Zucker, Weißmehl usw.)</p>	<p>Obst, Mehl und stärkehaltige Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index</p> 
 <p>Gehärtete oder teilweise gehärtete Fette Sonnenblumen-, Soja- und Maisöl Konventionell erzeugte Milchprodukte (zu viele Omega-6-Fettsäuren) Pommes frites und generell frittierte Speisen, Chips, Knabbereien zum Aperitif</p>	<p>Olivenöl, Leinöl Biobutter und Biomilchprodukte Sojamilch, Sojajoghurt (tragen zu einem ausgewogenen Verhältnis der Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren bei), Oliven, Hummus (Kichererbsenpaste) auf Vollkornbrot, Kirschtomaten zum Aperitif</p> 
<p>Rotes Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft Geflügelhaut</p> 	<p>Gemüse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Tofu Biogeflügel und Bioeier Rotes Fleisch aus Biohaltung (maximal 200 Gramm pro Woche) Fisch (Makrele, Sardinen, Lachs, auch aus Zuchtbetrieben)</p> 
 <p>Die Schale von Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau (Pestizide haften an der Schale)</p>	<p>Geschältes und gewaschenes Obst und Gemüse oder Obst und Gemüse aus Bioanbau</p> 
<p>Leitungswasser in Gebieten mit intensiver Landwirtschaft aufgrund von Nitrat- und Pestizidrückständen (Informationen über den Gehalt an Nitraten, Pestiziden und anderen Schadstoffen erhält man vom örtlichen Wasserwerk oder bei der Gemeindeverwaltung)</p> 	<p>Gefiltertes Leitungswasser (Kohlefilter) oder noch besser durch Umkehrosmose aufbereitetes Wasser Mineralwasser oder Tafelwasser in Glas- oder Plastikflaschen (sofern die Flaschen nicht durch die Sonne erwärmt wurden und das Wasser nicht nach Plastik riecht, denn das würde auf PVC-Rückstände hindeuten)</p> 

BUCHTIPP



DER WEG IST DAS ZIEL

- ◉ Ziele sind individuell
- ◉ Ziele ändern sich je nach Situation
- ◉ Ziele sind Träume, die sich erfüllen können

