

# Ulrich Strunz

## Das neue Anti-Krebs-Programm

Leseprobe

[Das neue Anti-Krebs-Programm](#)

von [Ulrich Strunz](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b13676>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

- 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 Spuren-  
elemente 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?

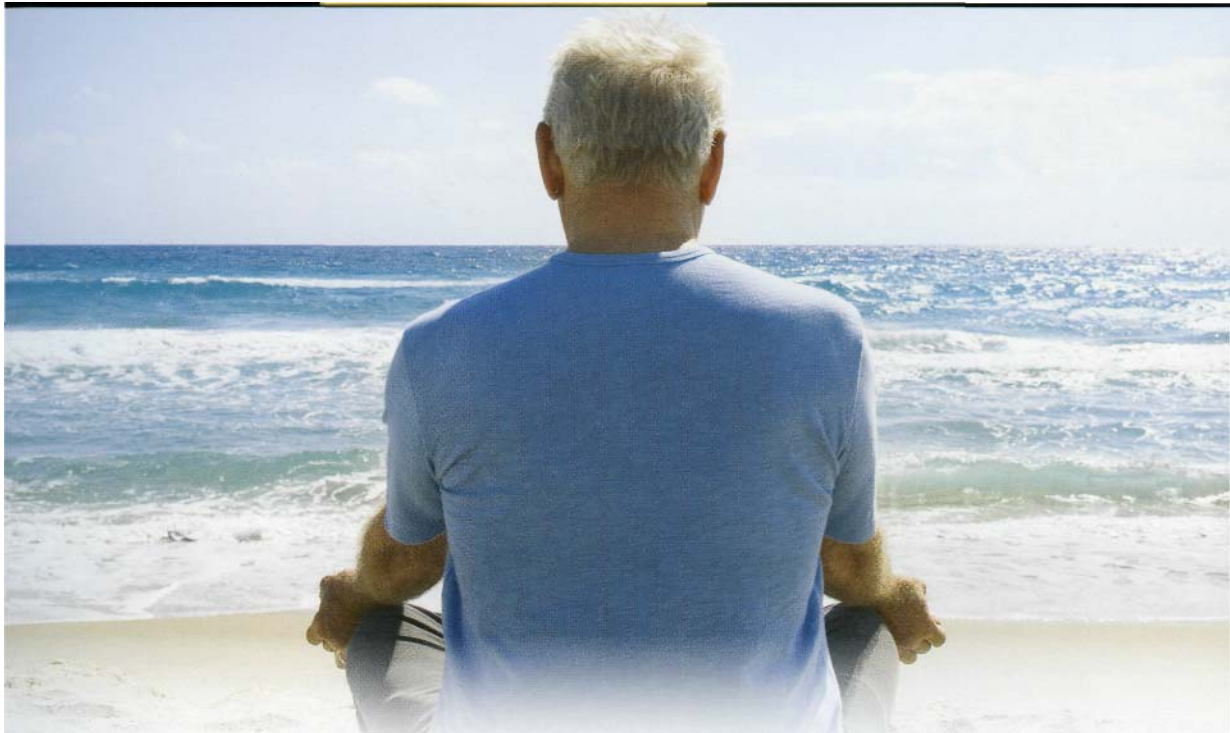
173 Die richtige Sportart finden

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!  
Räumen Sie Ihren Kopf auf

**204** Krebstherapie Meditation

**205** Hoch im Kurs: Achtsamkeit

207 Ruhe im Affenstall  
Powern oder loslassen:  
Was denn nun?  
Entspannen in zwölf Sekunden

210 Lachen Sie den Krebs aus!

212 *die anti-krebs-VITALKUR*

216 Ein Wort zum Schluss

217 Literaturverzeichnis

219 Register



Ulrich Strunz

## [Das neue Anti-Krebs-Programm](#)

Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab

224 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)