



Kochen und Ihr Leben kann Ihr neues Hobby werden 20 Praktische Tipps bereichern!

- 10 Genießen Sie grünen Tee zusammen mit etwas Zitronensaft und be- trüpfeln Sie Tomaten mit Olivenöl, damit die sekundären Pflanzenstoffe besser aufgenommen werden.
- 11 Bevorzugen Sie Bio-Fleisch, das nicht gepökelt wurde: Brühwürste, Hackfleisch, Fleischklößchen und Fleischfüllungen.
- 12 Geben Sie zum Grillfleisch reichlich Senf oder legen Sie das Fleisch in Schwarzbier oder Kräutermarinaden mit Kresse, Knoblauch, Thymi- an, Rosmarin, Oregano, Salbei und Basilikum ein, denn dann werden krebserrregende Substanzen besser abgebaut.
- 13 Verwenden Sie nur für Holzkohle vorgesehene Anzänder, kein Holz. Be- vorzugen Sie Elektro- oder Gasgrill, und benutzen Sie Grillschalen.
- 14 Weißmehl und rotes Fleisch sollten nur in sehr reduziertem Maße ver- zehrt werden.
- 15 Süßen Sie Speisen mit Honig, Stevia, Agavendicksaft oder Kokosblüten- zucker statt mit Industriezucker.
- 16 Achten Sie bei Plastikverpackungen/-flaschen auf die Recyclingcodes! Nur die Nummern 2, 4 und 5 sind unbedenklich. (siehe Rückseite)
- 17 Bewahren Sie Lebensmittel nicht längere Zeit in bunt bedruckten Bä- ckertüten oder Servietten auf, und verwenden Sie kein Plastikgeschirr in der Mikrowelle, da es zum verstärkten Übertritt gesundheitsgefährden- der Substanzen auf das Lebensmittel kommen kann.
- 18 Entsorgen Sie schimmelige Lebensmittel komplett, denn sie enthalten krebserrregende Aftatoxine.
- 19 Informieren Sie sich über Darmreinigung mit Mineralerde Bentonit. Sie bindet schädliche Bakterien, Schwermetalle, Pestizidrückstände, Schimmelpilzgifte sowie radioaktive Partikel.
- 20 Kauen Sie gut und schlucken Sie erst, wenn die Nahrung breiig ist!

- 01 Essen Sie täglich zwei faustgroße Portionen Obst und drei faustgroße Portionen Gemüse, außerdem wöchentlich mindestens 2-3 mal Fisch und maximal 2-3 mal Fleisch. Achten Sie auf Bio-/MSC-Siegel.
- 02 Bevorzugen Sie regionales, frisches, ungedüngtes Freiland-Gemüse und se- kundäre Pflanzenstoffe in optimaler Dosis und Kombination vor.
- 03 Sekundäre Pflanzenstoffe befinden sich besonders unter der Schale und am Rand der Früchte/Gemüse. Essen Sie gerne die gewaschene und ge- raspelte Schale mit, z. B. auch von Bio-Orangen oder Bio-Zitronen!
- 04 Den Nitrat-/Nitritgehalt von Gemüse können Sie verringern, indem Sie es abends ernten und besonders nitrathaltige Pflanzenteile wie Stiel, Stängel, Blattstippen und äußere Hüllblätter entfernen. Blanchieren oder kochen Sie das Gemüse; halten Sie es nicht warm. Geben Sie das Koch- wasser von nitratreichem Gemüse weg. Trinken Sie Vitamin C-haltige Säfte zu nitratreichen Speisen.
- 05 Zerkleinern Sie Broccoli bereits 40 Minuten und Zwiebeln/Knoblauch 10 Minuten vor der weiteren Verarbeitung, damit sich die darin enthal- tenen Wirkstoffe entwickeln können.
- 06 Wenn Sie Getreide und Hülsenfrüchte quellen und keimen oder Hefe- und Sauerteig ausgiebig gehen lassen, können darin enthaltene Calc- ium, Magnesium, Eisen und Zink besser aufgenommen werden.
- 07 Kurkuma wird durch Garen milder, Pfeffer fördert die Aufnahme, und in Kombination mit Zwiebeln nimmt die krebshemmende Wirkung von Kurkuma zu.
- 08 Essen Sie reichlich frische Sprossen, Keimlinge, Wildkräuter und na- turbelassene, frische (nicht ranzige!) Omega-3-Fette/Öle, denn sie sind reich an Antioxidantien, die krebsauflösende Radikale abfangen.
- 09 Erhitzen Sie keine kaltgepressten Öle, denn dabei entstehen gesund- heitsschädigende Substanzen. Kokosfett, Butterschmalz (Ghee), Brat- olive und rotes Palmöl können problemlos erhitzt werden.



Es gibt keine Ernährungsform, die Krebs verhindert, aber die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit.



Diese Chance sollten Sie nutzen! Ihre Lebensqualität kann sich verbessern.

- Nebenwirkungen der Therapien können gelindert werden.
- Das Körpergewicht kann sich normalisieren und stabilisieren.
- Das Immunsystem kann unterstützt und die Ausscheidung krebsauslösender Substanzen gefördert werden.

Dadurch wird Ihr Körper gekräftigt und kann besser mit der Krebserkrankung umgehen.

Krebserregende Substanzen in der Nahrung:

Industriezucker, gehärtete Fette und Alkohol
fördern die Bildung freier Radikale, die zur Krebsentstehung beitragen.

Gehärtete Fette:
Brat- und Backfett, Margarine, Blätterteig, Chips, Pommes frites, Fertigmilch, Eis, Berliner, Kekse, Nuss-Nougatcreme.



Nitrat-Nitrit-Nitrosamine

Nitrat hat gesundheitsfördernde Eigenschaften! Es senkt den Blutdruck, stärkt die Muskelkraft und verbessert die Durchblutung des Gehirns. Aus Nitrat kann jedoch im Körper oder bereits im Lebensmittel Nitrit gebildet werden, aus dem wiederum krebserregende Nitrosamine entstehen können.



Nitrit (in Pökelfleisch): Wurst, Speck, Salami, Kassler, Schinken
Nitrosamine: Bier, Malzkaffee, Tabak, gepökelt/geräuchertes Fleisch, gebratenes/gegrilltes gepökeltes Fleisch

Giftstoffe in Plastik und Verpackungsmaterialien

-
- 01 = PET: Polyethylenterephthalat (kein BPA, evtl. Weichmacher).
 - 02 = HDPE: Polyethylen hoher Dichte (sicher).
 - 03 = PVC: Polyvinylchlorid. (kein BPA, evtl. Weichmacher).
 - 04 = LDPE: Polyethylen geringer Dichte (sicher).
 - 05 = PP: Polypropylen (sicher).
 - 06 = PS: Polystyrol (kein BPA, evtl. Weichmacher).
 - 07 = 0: Andere. Meist mit Bisphenol A.

Aus Verpackungsmaterialien können sich gesundheits-schädigende Substanzen lösen und in die enthaltenen Lebensmittel gelangen. Plastik kann Weichmacher oder das östrogenähnlich wirksame Bisphenol A (BPA) freisetzen. Lediglich die Recyclingcodes 2, 4 und 5 gelten diesbezüglich als unbedenklich, also sicher. Primäre aromatische Amine kommen in gelben, orangenen und roten Farben vor, mit denen gelegentlich auch Servietten und Bäckertüten bedruckt werden.



Gesund werden. Gesund leben.

Gesunde Ernährung

insbesondere bei Krebserkrankungen

„ Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel und Eure Nahrungsmittel sein. „
Hippokrates 460-370 v.Chr.

„ Der Mensch ist, was er isst. „
Ludwig Feuerbach 1850

Quellen: Mücke et al. Seleneinsatz in der gyn. Onkologie. Frauenarzt 9/12, 840 - http://www.fh-erfurt.de/igf/fileadmin/GB/Dokumente/Forschung/Bioaktive_Substanzen_im_Gemuese.pdf; Wagner: Vom ASCO in die Praxis. Frauenarzt 9/12, 856 - <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krebs-ernaehrung-ia.html>; Coy: Die neue Anti-Krebs-Ernährung. GU Verlag 2016 - 8. Aggarwal: Heilende Gewürze. Narayana Verlag 2011 - <http://www.ak-omega-3.de/omega-3-produkte>; <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bentonit-pi.html>; <https://www.usgb.de/ernaehrungsplan-praevention/krebsforschung-obst-gemuese-schuetzen/>; http://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_nitrat_und_nitrit_in_lebensmitteln-187056.html; http://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Schuetzen_Bakterien_die_Brust_vor_Krebs_1771015590159.html; http://www.mri.tum.de/system/files/medizinische_einrichtungen/Praebiotika.pdf; <https://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/s-2002-35143> - World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research (Hrsg): Food, nutrition and the prevention of cancer a global perspective. Washington 1997. - <http://www.ernaehrung-bw.info/pbl/De/Startseite/Empfehlungen/Nitrat> - www.infom24.de/nitro.html - <http://www.kochbar.de/cms/waerzchen-mit-senf-und-co-diese-lebensmittel-powerepaare-sind-gut-fuer-ihre-gesundheit-1101798.html> - <https://www.verbraucherzentrale.de/kunststoffverpackungen> - http://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_praeremeren_aromatischen_aminen_in_druckfarben_fuer_papierservietten_und_lebensmittelverpackungen-191493.html - Bilder: www.fotolia.com

Sekundäre Pflanzenstoffe

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören:

Carotinoide (z.B. Lycopin), **Phytosterine**, **Sulfide** (z.B. Allicin), **Glucosinolate** (z.B. Sulforaphan), **Polyphenole** (z.B. Ellagsäure, Anthocyane und Quercetin), **Saponine**, **Phytinsäure**, **Proteaseinhibitoren**.

Alle Kohlsorten



Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Rotkohl

Beeren



Himbeere, Erdbeere, Brombeere, schwarze Johannisbeere, Blaubeere, Preiselbeere

Kreuzblütler



Kresse, Kapuzinerkresse, Rucola, Rettich, Radieschen, Meerrettich, Senf

Obst/Südfrüchte



Wassermelone, Guave, Papaya, rote Grapefruit, Hagebutte, Aprikose, Granatapfel, rote Weintraube, Aronia, Holunder, Kirsche, Apfel, Sanddorn, Zitrusfrüchte

Lauchgewächse



Knoblauch, Zwiebel, Schnittlauch, Lauchzwiebel

Hülsenfrüchte



Kichererbsen, Mungobohnen, Saubohnen, Linsen, Erbsen

Sonstiges Gemüse



Rote Bete, Spargel, Spinat, Möhre, Fenchel, Paprika, Feldsalat, Kürbis, Wirsing, Auberginen, Kartoffeln

Kerne/Nüsse



Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen, Pecanuss, Walnuss, Erdnuss

Verarbeitetes Gemüse



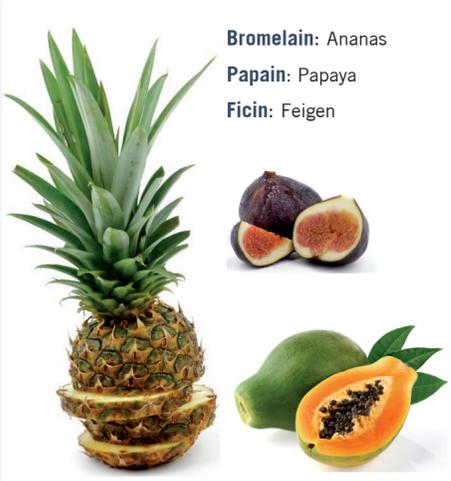
Schwarze Oliven, getrocknete Tomate, Tomatenmark, Tomatensaft, Kaper

Getreide



Vollkorn, Kleie, Hafer, Roggen, Gerste, Vollkornreis, Grüner Tee

Enzyme



Bromelain: Ananas
Papain: Papaya
Ficin: Feigen

Vitamine ... und dazu immer ein paar Tropfen Öl

Vitamin E: Pflanzenöle, Avocado, Grünkohl, Wirsing, Schwarzwurzeln, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren

Vitamin D: Hühnerei, Hering, Rinderleber, Käse, Avocado, Champignon

Vitamin K: Grüne Blattgemüse, Kohl, Hülsenfrüchte

Vitamin A: Fleisch, Innereien, Milchprodukte, Eier, Obst, Gemüse

Vitamin C: Acerola, Sanddorn, Guave, Paprika, Johannisbeeren, Papaya, Kohlrabi, Grapefruit, Brokkoli, Fenchel, Orange

Fermentierte Lebensmittel

Fermentation ist ein Gärungsprozess, der durch Bakterien, Pilze oder Enzyme (Fermente) ausgelöst wird.

Bei der milchsäuren Vergärung wird Milchzucker durch Milchsäurebakterien abgebaut. Dabei entstehen gesundheitsfördernde Substanzen.



Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse, Kefir, Joghurt, Käse, Buttermilch, Wasserkefir, Frischkornbrot, Sauerteig, Kombucha, Tee, Kaffee, Kakao

Gewürze / Kräuter



Kurkuma, Schwarzer Pfeffer, Chili, Bockshornkleesamen, Kümmel, Kreuzkümmel, Knoblauch, Oregano, Rosmarin, Basilikum, Thymian

Omega 3 Fettsäuren



Im Rahmen einer gesunden Ernährung wird die Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis von (2):5:1 empfohlen. In der Allgemeinbevölkerung werden zu viele Omega-6- und zu wenige Omega-3-Fette verzehrt (25:1)! Achten Sie also besonders gut darauf, sich ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Sie finden sie in Lachs, Sardine, Hering, Makrele, Thunfisch, Forelle, Walnuss, Krill- / Lein- / Leindotteröl, Hanf- / Raps- / Mikroalgen- / Walnussöl und Leinsamen.

Probiotika

Eine ausgewogene Darmflora bildet Vitamine, bekämpft Krankheitserreger, schützt vor der Aufnahme krebserregender Substanzen und aktiviert das Immunsystem.

Durch die Einnahme von Probiotika (2 bis 10 Milliarden Mikroorganismen/Tag) wird die Entwicklung einer gesunden Darmflora unterstützt.

Präbiotika

Präbiotika sind Ballaststoffe, also unverdauliche Nahrungsbestandteile, von denen sich die günstigen Darmbakterien ernähren. Topinambur, Chicoree, Spargel, Pastinake, Artischocke, Schwarzwurzeln, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Bananen, Hülsenfrüchte, Roggen und Haferflocken sind reich an Präbiotika.

Spurenelemente

Zink:

Schweineleber, Lamm, Rind, Aal, Linsen, Emmentaler, Paranüsse, Edamer, Butterkäse, Gouda



Selen:

Steinpilze, Hering, Sesam, Lachs, Paranüsse, Kokosmilch, Sonnenblumenkerne, Leinsamen

Rezepte



Smoothie

Die Beeren sind los

Zutaten:

- 2 Handvoll Salat der Saison (kein Eisbergsalat)
- 1 Handvoll Spinat
- 3 Handvoll gemischte Beeren (z.B. Brombeeren, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren)
- ½ Banane
- Wasser nach Geschmack

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer verquirlen- lecker!



Avocado-Aufstrich mit Paprika oder Tomate

Zutaten:

- 1 reife Avocado – entkernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern
- 1 rote Paprikaschote oder 2 reife Tomaten – entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden
- 80 g Cashewkerne oder Walnuss oder Mandeln
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Curry, schwarzer Pfeffer, evtl. Ingwer

Zubereitung:

Alle Zutaten, abgesehen von den Paprika-/Tomatenstücken, in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Dann die Paprika-/Tomatenstücke dazugeben, noch einmal kurz pürieren und abschmecken.

Tipp:

Statt Paprika eignet sich auch reife Mango.



Brombeer-Apfel Aufstrich

Zutaten:

- 250 g Brombeeren - waschen und abtropfen lassen
- 100 g getrocknete Apfelfringe in Stücke schneiden
- 1 TL Ahornsirup, etwas Piment, etwas Vanillemark

Zubereitung:

Die Apfelfringe in etwas Wasser einweichen, in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann die Brombeeren dazu geben und alles noch einmal kurz pürieren. Mit Ahornsirup, Piment und Vanille fein abschmecken. In einem Glas im Kühlschrank aufbewahrt, ist die Marmelade ca. eine Woche haltbar.

Tipp:

Statt Brombeeren eignen sich auch Blaubeeren oder Himbeeren.