

Renzenbrink, Mittelstraß, Kühne:

Ernährung und Krebs

**Was tun zur Vorsorge und
Therapiebegleitung?**

Arbeitskreis für Ernährungsforschung-e.V.
Bad Vilbel

Ernährung und Krebs

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort zur fünften Auflage.....	8
Einführung	10
1. Vom Wesen der Krebskrankheit	
Krebs - nur eine Zellentartung?.....	12
Krebs als Allgemeinkrankheit.....	13
2. Ganzheitliches Menschenbild zum Verständnis des Karzinoms	
Der Mensch und seine Wesensglieder.....	14
Der dreigliedrige Mensch.....	16
Dreigliederung der Pflanze.....	18
3. Äußere Einflüsse	
Folgen falscher Ernährung.....	21
4. Bedeutung krebserregender Substanzen	
Folgen von Reizungen.....	26
Wie kommt es zur Krebsbildung als Reaktion auf äußere Reize?.....	28
Reiz und Reaktion.....	29
5.lebensebene und Flüssigkeitsorganismus	
Bedeutung des Flüssigkeitsorganismus.....	31
Belastung von Flüssigkeitshaushalt oder Lebenskräften.....	32
Die Problematik von Tomate und Kartoffel.....	33
Tomaten krebbsfördernd oder krebbsvorbeugend?.....	34
Kartoffel.....	34
Pilze und Algen.....	35
Hormonzusätze in Fleisch.....	35
Bioaktive Stoffe in Pflanzen.....	36
6. Luft und Atmung	
Atemfunktion und Luftorganismus.....	38

Atmung - Fehlattung.....	38
Zellattung und Gährung.....	39
Stärkung der Atemfermente durch Ernährung.....	39
Heilwirkung der Milchsäure.....	42
Wirkung von gekeimten Lebensmitteln.....	43
Garwirkung der leichtverdaulichen Kohlenhydrate.....	43
7. Bedeutung des Lichtes	
Der Lichtstoffwechsel des Menschen.....	44
Lichtorganismus und Krebsvorsorge.....	45
Lichtqualität der Nahrung.....	45
Die besondere Aufgabe des Kiesels.....	47
8. Bedeutung der Wärme	
Der Warmeorganismus des Menschen.....	48
Wirkung der Ernährung.....	49
Spezielle Lebensmittel und Warmeorganismus.....	50
Leber und Krebsvorsorge.....	51
9. Rhythmische Ordnungen	
Aufgabe der Milz.....	54
Leberrhythmus.....	54
Atmung.....	55
Jahreszeitenrhythmus:.....	55
10. Die Lebensmittel	
Getreide.....	58
Gewürze.....	61
Milch und Milchprodukte.....	61
Gemüse.....	62
Milchsäure Produkte.....	63
Obst.....	63
Fette und Öle.....	64
Süßungsmittel.....	65
Fleisch.....	65
Getränke.....	66
11. Besondere Kostformen	
Rohkostkuren.....	67

Ernährung bei Schluckbeschwerden.....	67
Ernährung bei Übelkeit.....	68
Ernährung bei Appetitlosigkeit.....	68
Ernährung gegen Gewichtsverlust.....	69
Rhythmus der Nahrungsaufnahme bei Schwerkranken.....	69
Vorschlag für einen Tagesplan.....	70
Zusammenstellung einer Mittagsmahlzeit.....	71

12. Rezepte

Hinweise.....	73
Frühstücksgerichte.....	74
Mittagsgerichte.....	75
a) Suppen.....	75
b) Salate, Rohkost.....	78
c) Gemüse.....	80
d) Getreide.....	82
e) Saucen.....	92
f) Nachspeisen.....	93
Kalte Küche und Abendessen.....	94
a) Getreidesalate.....	95
b) Brotaufstriche.....	97
c) Brot.....	98
Getränke, Tee.....	100
Obst und Obstspeisen.....	104
Aufbaukost, leichte Speisen.....	105

Anhang

Gewürztabelle.....	108
Mengentabelle.....	109
Löffelmaße.....	109
Broschüren.....	109
Die häufigsten Krebsarten.....	110
Adressen.....	111
Stichwortverzeichnis.....	112
Rezeptverzeichnis.....	114
Autorennotiz.....	116