

Jane A. Plant

DEIN LEBEN  
IN DEINER HAND

Ein neues Verständnis von Brustkrebs  
Prävention und Heilung

Aus dem Englischen  
übertragen von Erika Ifang

ARKANA  
Goldmann

## *Inhalt*

- Willkommen!** ..... 9
- 1 Der Hut, die Boa constrictor und die Wissenschaftlerin**  
Warum ich als Naturwissenschaftlerin eine andere Einstellung zum Problem »Brustkrebs« habe als Ärzte und orthodoxe Medizinforscher. Wie mir meine Ausbildung und Erfahrung dabei geholfen haben, mit allen Arten der Brustkrebsbehandlung umzugehen, die auf eine Patientin zukommen können, einschließlich Operation, Bestrahlung und Chemotherapie. Welche Fehler ich gemacht habe und wie sie sich vermeiden lassen. ....13
- 2 Zellen, die sich falsch verhalten**  
Was ich gerne gehört hätte, als bei mir Brustkrebs diagnostiziert wurde: eine verständliche Erklärung von Krebs in normaler Alltagssprache, die sich auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse gründet und keine Angst macht ..... 93
- 3 Die dritte Erdbeere**  
Wie ich als Wissenschaftlerin mithilfe meiner Kenntnisse, der beruflichen Erfahrungen, die ich in China und Korea gesammelt habe, und der Kollegen und Kolleginnen in

diesen Ländern - sowie einer Riesenportion Glück! - das identifizieren konnte, was ich für den Hauptauslöser von Brustkrebs halte. . . . . 108

#### **4 Die Reiche-Frauen-Krankheit**

Der wissenschaftliche Nachweis, dass eine Verbindung zwischen dem Verzehr von Milchprodukten und Brust- oder Prostatakrebs besteht. . . . . 137

#### **5 Das Plant-Programm der Ernährung**

Sieben Ernährungsfaktoren, die das Risiko, an Brust- oder Prostatakrebs zu erkranken, verringern können. . . . 179

#### **6 Das Plant-Programm des Lebensstils**

Fünf Lebensstilfaktoren, die das Risiko einer Krebserkrankung verringern können. Dazu gehören unter anderem die Stressreduzierung und die Vermeidung eines Kontakts mit synthetisch hergestellten Chemikalien. . . . . 303

#### **7 Gedanken über Ost und West**

Warum unser Gesundheitssystem bisher nicht in der Lage war, uns vor den vielen vermeidbaren Krebsrisikofaktoren zu schützen oder uns wenigstens darüber zu informieren. Zehn goldene Regeln, die das Krebsrisiko senken - individuell und gesamtgesellschaftlich. Warum Sie Ihr Leben selbst in der Hand haben. . . . . 353

**Anmerkungen** . . . . . 375

**Literaturempfehlungen** . . . . . 378

**Register** . . . . . 379