



Die Anti-Krebs-Ernährung  
aus dem Anti Krebs Buch von David Servan-Schreiber

**Japanischer Grüner Tee**

enthält Polyphenole (Katechine und besonders Epigallocatechin-3-Gallat)  
täglich 2 Gramm Tee 10 Minuten ziehen lassen und im Lauf der nächsten Stunde trinken

**Kurkuma**

hemmt die Angiogenese und ist stark entzündungshemmend  
täglich einen halben Teelöffel Pulver mit einem TL Leinöl und einer ordentlichen Prise schwarzem Pfeffer vermengen und z.B. als Salatdressing verzehren

**Ingwer**

antioxidativ, entzündungshemmend, gegen Übelkeit  
gerieben in Rapsöl dünsten mit Gemüse oder als Tee Ingwer in Scheiben schneiden und 10 min. in heißem Wasser ziehen lassen

**Kreuzblütlergemüse (Rosenkohl, Mangold, Brokkoli, Blumenkohl...)**

enthalten Sulforaphan, Glucosinolate, Indol-3-Carbinole  
kurz im Dampf garen mit Deckel, nicht im Wasser kochen !

**Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schalotten, Schnittlauch**

fördern die Apoptose, regulieren den Blutzuckerspiegel  
Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden und in Öl dünsten oder roh verzehren

**Gemüse und Früchte carotinoideich**

Vit. A und Lycopin hemmen das Krebswachstum  
Lutein, Phytoen und Canthaxanthin stimulieren das Immunsystem  
Süßkartoffeln, Kürbis, Aprikosen, Rote Beete und alle orangegelben, roten, gelben und grünen Gemüsesorten

**Tomaten**

Lycopin wird beim Kochen freigesetzt, Olivenöl verbessert die Aufnahme

**Soja**

Genistein, Daidzein und Glycitein hemmen die Angiogenese und das Krebswachstum  
Soja bitte nur als Nahrungsmittel und bio und gentechnikfrei, während der Chemo nicht  
Sojamilch, Sojajoghurt, Sojasprossen, Tofu, Hatcho Miso, Tempeh

**Pilze**

Shiitake, Maitake, Enokitake, Cremini, Portobello, Champignons, Austernseitlinge, Kräuterseitlinge  
enthalten Polysaccharide und Lentinan, die das Immunsystem stärken  
im Ofen gegrillt, gedünstet oder gekocht



### **Kräuter und Gewürze**

Rosmarin (Carnosol), Thymian, Oregano, Basilikum, Minze und Petersilie (Apigenin) sind antioxidativ und entzündungshemmend

### **Algen**

Nori (Omega3), Kombu und Wakama (Fucoidan), Arame, Dulse  
Suppen und Salaten zugeben oder mit Hülsenfrüchten kochen

### **Omega-3-Fettsäuren**

haben eine entzündungshemmende Wirkung und verlangsamen das Tumorwachstum  
fette Fische (Achtung bei großen Fischen wegen Schwermetallbelastung !)  
Leinöl (frisch und gekühlt) und Leinsamen frisch gemahlen

### **Beeren**

Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren und Preiselbeeren enthalten Ellagsäure und Polyphenole. Sie stimulieren die Ausscheidung krebserregender Stoffe und hemmen die Angiogenese  
empfohlene Verwendung: Biovollkornmüsli ohne Zucker, z.B. Hafer, Roggen, Dinkel, Amaranth, Leinsaat mit Sojamilch oder Joghurt und Beeren  
im Winter gefrorene Früchte nehmen

### **Zitrusfrüchte**

Bio-Orangen, Mandarinen, Zitronen und Grapefruit enthalten entzündungs-hemmende Flavonoide und stimulieren die Entgiftung über die Leber  
geriebene Schalen in Salatsaucen, übers Müsli oder in heißes Wasser

### **Granatapfelsaft**

wirkt entzündungshemmend und antioxidativ und hemmt das Wachstum von Prostatakrebs;  
morgens 225ml Granatapfelsaft trinken

### **Rotwein**

enthält Polyphenole, u.a. Resveratrol, das die Krebsentwicklung verlangsamt  
nicht mehr als ein Glas pro Tag !

### **Schwarze Schokolade**

über 70% Kakaoanteil enthält viele Polyphenole und bremst das Wachstum von Krebszellen  
bis zu 20g täglich pur oder geschmolzen über Birnen oder Obstsalat oder mit geriebenem Ingwer oder Mandarinschalen

### **Selen**

regt die Aktivität der Immunzellen an, besonders der NK-Zellen  
enthalten in Gemüse und Getreide aus biologischer Landwirtschaft  
(z.B. Steinpilze, Sesam sowie Kokos- und Paranüsse), Meeresfrüchte und Fische



### **Vitamin D**

vermindert das Risiko an Krebs zu erkranken um 75% bei einer täglichen Einnahme von 1000 IE in Form von 25-Hydroxyvitamin D

20 min. Exposition des gesamten Körpers in der Mittagssonne bringen 8.000 IE (Vorsicht vor Sonnenbrand !)

enthalten in Lebertran, Lachs, Makrele, Sardinen und Aal

### **Probiotika**

Lactobacillus acidophilus und bifidus hemmen das Wachstum von Krebszellen des Dickdarms sind enthalten in Biojoghurt und Kefir, Sauerkraut und Kimchee

Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Spargel und Bananen enthalten Fruktose-Polymere, die das Wachstum von probiotischen Bakterien anregen

### Buchtipps:

Servan-Schreiber, Schlatterer, Schäfer – Das Antrikrebs-Buch: Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln

Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras - Krebszellen mögen keine Himbeeren: Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen

Lothar Hirneise - Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe: Enzyklopädie der unkonventionellen Krebstherapien

Johanna Budwig – Öl-Eiweißkost

Gerhard Pfeifer und Wolfgang Gleichweit - Maulkorb ab – Wahrheit raus

### Ärzte, Kliniken u.a.:

<http://www.klinik-marinus.de>

<https://www.3e-zentrum.de>

<http://heilpraktiker-petrak.de>

<http://www.krebsspuerhunde.at>

<http://www.krebstherapien.de>



empfohlene Behandlungsansätze und Therapien:

3E's: Entgiftung, Ernährung, Energie

gereinigtes Petroleum G179

Heilpilze <https://www.heilenmitpilzen.de/krebs-behandlung.html>

Vitamin B17 – Laetril [http://www.dr-puttich.de/vitamin\\_b17.htm](http://www.dr-puttich.de/vitamin_b17.htm)

Artemisia <https://www.naturundheilen.de/artikel/aktuelle-studien-zu-artemisia-neue-hoffnung-in-der-krebstherapie>

Hyperthermie <http://www.gstirner.com/medzentrum/medizinische-therapien/hyperthermie-fiebertherapie>

Vitamin C Hochdosis <http://www.gstirner.com/medzentrum/medizinische-therapien/vitamin-c-infusionen>

Mikroimmuntherapie <http://www.mikroimmuntherapie.com/ergaenzende-krebstherapie>