

## **Ernährung und Gesundheit – Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich!**

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| + Gemüse              | - alle industriell erzeugten Zuckerarten        |
| + Obst                | - Weißmehl                                      |
| + Hülsenfrüchte       | - Fleisch/Wurst                                 |
| + Vollkornprodukte    | - Milch/Milchprodukte (Ausnahme Butter)         |
| + kalt gepresste Öle  | - Eier  |
| + Kräuter und Gewürze | - ind. bearbeitete Fette (Margarine, raff. Öle) |
| + Nüsse und Saaten    | - Salz  |
|                       | - Fertiggerichte                                |

## **Krebszellen mögen keine Himbeeren... - welche Lebensmittel besonders hilfreich sind**

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1. Kohl und andere Kreuzblütengewächse | 7. Omega-3-Fettsäuren   |
| 2. Knoblauch und Zwiebeln              | 8. Tomaten              |
| 3. Soja                                | 9. Zitrusfrüchte        |
| 4. Gewürze, insbesondere Kurkuma       | 10. Rotwein (in Maßen!) |
| 5. Grüner Tee                          | 11. Dunkle Schokolade   |
| 6. Beeren                              | <b>Bunt ist Trumpf!</b> |

## **Krebsprävention - Lebensgewohnheiten überprüfen und ggf. ändern**

1. Rauchstopp!
2. Übergewicht reduzieren
3. Konsum von rotem Fleisch/Fleischprodukten auf max. 500 g pro Woche beschränken
4. Abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten
5. täglich mindestens 30 Minuten sportlich aktiv sein
6. Alkoholkonsum einschränken - max. 1 Glas Rotwein tgl.
7. Salzkonsum einschränken (-> Fertigprodukte!)
8. Haut vor unnötiger Sonnenstrahlung schützen
9. Nahrungsergänzungsmittel meiden

## **Literaturempfehlungen**

- Béliveau, Richard und Gingras, Denis: Krebszellen mögen keine Himbeeren, Das große Buch der Prävention. Verlag Goldmann
- Béliveau, Richard und Gingras, Denis: Krebszellen mögen keine Himbeeren, Nahrungsmittel gegen Krebs. Verlag Goldmann
- Michalsen, Andreas: Mit Ernährung heilen. Insel Verlag
- Lützner, Hellmut: Wie neugeboren durch Fasten. GU Verlag
- Dalichow, Irene: Die Gewürzapotheke. Verlag Goldmann

## **Tipps zu Bezugsquellen**

[www.gewuerze-der-welt.net](http://www.gewuerze-der-welt.net)

[www.oelmuehle-solling.de](http://www.oelmuehle-solling.de) *Apfelkern?*

TeeGschwender, Schumachergässchen 2a

Bio-Bäckerei Bachmann, Vitalia im Hauptbahnhof Leipzig