

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



## **Risikofaktoren und erste Warnzeichen**

Gesund leben: So senken Sie Ihr Krebsrisiko fast um die Hälfte ... 3

## **Schadstoffe und schädliche Lebensmittel**

Warum Alkohol, Wurst und Fleisch Ihr Krebsrisiko deutlich erhöhen ..... 8

## **Schutz durch Ernährung**

Diese 7 Anti-Krebs-Lebensmittel sollten Sie möglichst jeden Tag essen ..... 12

## **Vitamine und Mineralstoffe**

Präparate sind nur Notlösung – wann Sie trotzdem eines nehmen sollten . 16

## **Sport und Bewegung**

So laufen oder radeln Sie dem Krebs einfach davon ..... 18

## **Vorsorgeuntersuchungen**

Warum Sie sich nicht allzu viel davon versprechen sollten ..... 20

## **Krebs und Psyche**

Achtung: Ängste, Unruhe und Stress heizen das Krebswachstum an! . 22