

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Jörg Spitz	7
Vorwort des Autors	8
1. Faktor: Bewegung	11
2. Faktor: Sonnenlicht	17
3. Faktor: Ernährung, die vor Krebs schützt.	21
4. Faktor Gesunde Stress-Regulation	35
5. Faktor: Homocystein-Senkung	59
6. Faktor: Selen	63
7. Faktor: Co-Enzym Q10 (Ubiquinon)	67
Wir sind dem Krebsrisiko nicht hilflos ausgeliefert.	71
Literaturverzeichnis	74