

# Inhaltsverzeichnis

**Krebs ist kein Schicksalsschlag! Wie viele Beweise brauchen wir noch?**

**Vorwort: Krebs bekämpft man am effektivsten durch Aufklärung — heilen ist gut, aber vermeiden ist besser**

**Einführung Hilfe! Der Wohlstand bringt mich um oder wie Menschengeschaffenes Menschen krankmacht**

- 1. Die Welt ist chemisch verseucht, der Körper ein Giftcocktail und der Mensch das perfekte Versuchskaninchen**
- 2. Krebs unter uns: Die Geschichte von R.**
- 3. Der Sinn dieses Buches: Nur Panik machen? Nein. Informieren? Ja.**
- 4. Die Problematik der Grenzwerte von Schadstoffen: Die „Beruhigungswerte“**
- 5. Giftcocktailcheck: So vielen Giftstoffen ist ein Körper an einem einzigen Tag ausgesetzt**
- 6. Vertuschung: Immer wieder Verwirrung durch Zahlen und Inhaltsstoffbezeichnungen**
- 7. Die Problematik der wissenschaftlichen Studien: Welchen soll man glauben?**
  - 7.1 Die toxikologische Interpretation von Versuchen und die Doppelzüngigkeit von Forschern, Industrie, Medien und Politik
- 8. Krebs unter uns: Was ist Krebs? Was kann Krebs auslösen? Krebs in Zahlen!**
  - 8.1 Was ist Krebs?
  - 8.2 Was kann Krebs auslösen?
    - 8.2.1 Quantitative Einschätzung verschiedener Faktoren
  - 8.3 Krebs in Zahlen: Rasante Todesraten durch Krebs und die westlichen Länder sind am meisten betroffen
  - 8.4 Dein Krebs-Schicksal wird oft ohne dich schon in deiner Kindheit oder gar im Bauch deiner Mutter entschieden
  - 8.5 Welche Chemikalien stehen in Verdacht, Brustkrebs und Prostatakrebs anzuregen?
    - 8.5.1 Brustkrebs
    - 8.5.2 Prostatakrebs

- 8.6 Immer mehr Brustkrebs auch bei Männern
9. **Krebs unter uns: Gerüchte und Mythen rund um Krebs**
  10. **Krebs unter uns: Chemotherapie! Tödliches Gift oder Krebsheilmittel? Bestrahlung! Risiko oder Rettung?**
  11. **Krebs unter uns: Höchste Gefahr - Angriff auf das Hormonsystem**
    - 11.1 Liste einiger hormonell wirksamer Chemikalien
  12. **Krebs unter uns: Krebsangriff auf die Kinder - Hormonell wirksame Chemikalien und Hormoncocktails in Kinderprodukten, Spielzeug, Kuscheltieren**
    - 12.1 Giftcocktail in Kindern — Kinder werden schon im Mutterleib vergiftet: 232 chemische Schadstoffe wurden im Blut von Neugeborenen gefunden
    - 12.2 Krebserregende Stoffe in Muttermilch
    - 12.3 Krebserregende Stoffe in Baby-Schnullern
  13. **Krebs unter uns: Die Gefahr im Schwimmbad - Schwimmbäder können krebserregend sein**
  14. **Krebs unter uns: Die Gefahr Aluminium - Wirklich nur Panikmache?**
  15. **Krebs unter uns: Die Gefahr Sexualität - Der Zusammenhang zwischen sexueller Orientierung und Krebserkrankungen, denn HP-Viren, übertragen durch Oral- und Analsex, fördern Krebs**
    - 15.1 Sind homosexuelle Frauen und Männer stärker krebgefährdet als heterosexuelle?
  16. **Krebs unter uns: Rauchen verursacht 20 Krebsarten, 1/3 aller Krebserkrankungen und mehr als die Hälfte aller Krebstoten**
  17. **Krebs unter uns: Gefahr Ernährung - Krebserregende Chemikalien und Gifte in Lebensmitteln**
    - 17.1 Tabellen krebserregender und gefährlicher Zusatzstoffe in Lebensmitteln
      - 17.1.1 Tabelle gefährlicher Farbstoffe in Lebensmitteln (E 100-180)
      - 17.1.2 Tabelle gefährlicher Konservierungsstoffe in Lebensmitteln (E 210-298)
      - 17.1.3 Tabelle gefährlicher Antioxidationsmittel in Lebensmitteln (E 301-321)
      - 17.1.4 Tabelle gefährlicher Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Geliermittel in Lebensmitteln (E 325-495)
      - 17.1.5 Tabelle der Rieselhilfen und Säureregulatoren in Lebensmitteln (E 503-586)
      - 17.1.6 Tabelle gefährlicher Geschmacksverstärker und Glutamate in Lebensmitteln (E 620-636)
      - 17.1.7 Tabelle gefährlicher Süßstoffe in Lebensmitteln (E420, E 950-962)

- 17.2 Tabelle giftiger und krebserregender Chemikalien in Lebensmitteln
- 17.3 Krebserregendes Nitrit, Dioxin und Mineralöl
- 17.4 Krebserregende Schwermetalle in Nahrungsmitteln
- 17.5 Krebserregende Stoffe in Milch und Milchprodukten
- 17.6 Krebserregende Stoffe in Kinder- und Babynahrungsmitteln, auch in Bio-Nahrung — trotz Bio-Siegel
  - 17.6.1 Bio Kinder- und Baby-Tees sind stärker schadstoffbelastet als konventionelle Tees
- 17.7 Krebserregende Stoffe in Fleisch und Fleischerzeugnissen
- 17.8 Krebserregende Stoffe in Fisch und Meeresfrüchten
- 17.9 Krebserregende Stoffe in Geflügelfleisch und Geflügelfleischerzeugnissen
- 17.10 Krebserregende Stoffe in Getreide, Brot und raffiniertem Mehl
- 17.11 Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Donuts, Keksen und Popcorn
- 17.12 Krebserregende Stoffe in Gemüse und Obst
  - 17.12.1 Top 10 der hormonell belasteten Obst- und Gemüsesorten & Top 10 der häufigsten hormonellen Pestizidrückstände
- 17.13 Krebserregende Stoffe in Trockenobst und Nüssen
- 17.14 Krebserregende Stoffe in Gewürzen und Kräutern
- 17.15 Krebserregende Stoffe in Butter, Margarine und Öl
- 17.16 Krebserregende Stoffe in Getränken: Limonade, Cola, Säften, Bier, Wein, Spirituosen und sogar Wasser
- 17.17 Krebserregende Stoffe in Zucker, Süßstoffen, Süßigkeiten und Honig
- 17.18 Krebserregende Stoffe in Tee und Kaffee
- 17.19 Krebserregende Stoffe in Fertig- und Tiefkühlgerichten: Industriessen — ein Krebscocktail
- 17.20 Krebserregende Stoffe in Diät-Lebensmitteln und Light-Produkten
- 17.21 Krebserregende Stoffe in genveränderten Lebensmitteln
- 17.22 Krebserregende Chemikalien und Gifte in der biologischen Landwirtschaft
- 17.23 Krebserregende Stoffe in Veggie-Produkten
- 17.24 Krebserregende Stoffe aus Lebensmittelverpackungen: Plastik in unserem Essen
- 17.25 Krebserregende Stoffe in künstlichen Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln
- 17.26 Krebserregende Stoffe in Lebensmittel-Imitaten — eine neue Krebsquelle?
- 17.27 Fazit

## Anhänge

Anhang A: Bekannte Karzinogene beim Menschen, laut internationaler Agentur für Krebsforschung (in English)

Gruppe 1: Krebserregend beim Menschen

Gruppe 2: Wahrscheinlich krebserregend beim Menschen

Anhang B: Liste hormonell wirksamer Substanzen

Anhang C: Abkürzungsverzeichnis

## **Das Leben des Autors**