

# Vorwort der Neuausgabe

Unsere Sicht auf den Krebs hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Während man ihn lange für eine tödliche Krankheit hielt, die von einem Tag auf den anderen zuschlägt, weiß man heute, dass es sich eher um eine chronische Erkrankung handelt, die in den meisten Fällen mehrere Jahrzehnte braucht, bis sie ein klinisches Stadium erreicht. Wir alle haben unreife Tumoren in uns und damit ein hohes Risiko, an Krebs zu erkranken. Die Fortschritte in der Forschung

haben jedoch klar gezeigt, dass man die Progression der unreifen Krebszellen durch positive Lebensgewohnheiten verlangsamen kann, die diese daran hindern, die erforderlichen Mutationen zu durchlaufen und ein reifes Stadium zu erreichen. Das Hauptziel der Krebsprävention besteht folglich weniger darin, die Entstehung von Krebszellen zu verhindern, als vielmehr darin, ihre Progression so weit zu verzögern, dass sie im Laufe der acht oder neun Jahrzehnte eines menschlichen Lebens nicht das Stadium eines reifen Krebs erreichen.

Viele Untersuchungen der vergangenen zehn Jahre haben bestätigt, dass die Ernährungsgewohnheiten der westlichen Welt eine herausragende Rolle bei der hohen Zahl an Neuerkrankungen spielen, von

denen unsere Gesellschaften betroffen sind. Ausnahmslos alle Länder, die die in westlichen Ländern verbreitete Ernährungsweise übernehmen – viel Zucker, Fleisch und industriell verarbeitete Lebensmittel, aber wenig Gemüse –, sehen sich mit einer erschreckenden Zunahme von Fettleibigkeit, Diabetes und verschiedenen Krebsarten konfrontiert.

Diese Erkenntnisse sind so wichtig, dass sie eine vollständige Überarbeitung dieses Buches notwendig machen, um die neuesten Forschungsergebnisse darin aufzunehmen. Das Präventionspotenzial bei Krebs bleibt absolut bemerkenswert, denn zwei Drittel aller Krebserkrankungen können mit Hilfe einfacher Veränderungen unserer Lebensweise, einschließlich der

Ernährungsgewohnheiten,  
werden.

vermieden

# Vorwort der ersten Ausgabe

Der Krebs trotz weiterhin dem Fortschritt der modernen Medizin und bleibt auch nach vierzig Jahren intensiver Forschung eine rätselhafte Krankheit, der jedes Jahr Millionen von Menschen vorzeitig zum Opfer fallen. Zwar können manche Krebsarten heute erfolgreich behandelt werden, doch viele andere sind noch immer äußerst schwer zu bekämpfen und bilden eine der Haupttodesursachen in der erwerbstätigen Bevölkerung. Damit kommt