

PETER WEBER

# ESSEN IST MEDIZIN!

DIE REVOLUTIONÄRE  
ERNÄHRUNGSTHERAPIE  
GEGEN KREBS



Peter Weber  
**Essen ist Medizin**

*„Dieses Buch widme ich meiner Frau,  
die mir die Liebe und Zuversicht gibt zu leben.“*

PETER WEBER

# **Essen ist Medizin!**

Die revolutionäre Ernährungstherapie  
gegen Krebs

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da sich der Autor diese nicht zu eigen macht, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verweist.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch am Buch Beteiligte können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich aus den im Buch gegebenen Hinweisen ergeben, eine Haftung übernehmen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

1. Auflage: Dezember 2020

Alle Rechte vorbehalten

Unter Mitarbeit von Gabriele Borgmann.

[www.gabrieleborgmann.com](http://www.gabrieleborgmann.com)

Lektorat: text & geschick, Wiesbaden

Abbildungen: Foto, Teil 1: Gabel // [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com);

Foto, Teil 2: Gemüsekorb // [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com); Foto, Teil 3: Kiwi // [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com);

Foto, Teil 4: QiGong // [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com); Foto, Teil 5: Porridge // [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com);

Foto, Schlusswort: Wasser // [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

© 2020 Peter Weber

Satz, Umschlaggestaltung, Herstellung und Verlag:

BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7526-5509-4

# Inhalt

Grußnote .....	11
Einleitung .....	13
<b>Teil 1: Annehmen, was ist .....</b>	<b>17</b>
<hr/>	
Kapitel 1 .....	19
Die dunkelste Stunde ist vor dem Sonnenaufgang .....	19
Mit dem Faktor der Epigenetik multipliziert .....	21
Das Suchen nach Gründen .....	24
Eine erste Orientierungslinie .....	25
Der Knall vor sieben Jahren .....	27
Zeit für den Blick zurück .....	28
Vor dem Licht .....	29
<b>Teil 2: Essen ist Medizin .....</b>	<b>35</b>
<hr/>	
Kapitel 2 .....	37
Nicht panisch werden – Plan entwerfen .....	37
Das Beste aus natürlichen Lebensmitteln zu sich nehmen .....	40
Heilsame Kräuter und Gewürze .....	40
Eigene Grundsätze niemals verlassen .....	44
Drei Stoffwechselltypen unterscheiden .....	47
Zu welchem Stoffwechselltyp zählen Sie? .....	50
Dem Krebs durch Ernährung vorbeugen .....	53
Ein Restrisiko bleibt .....	56
Kapitel 3 .....	59
Essen für Körper und Seele .....	59

Spontan geheilt? .....	61
Die Grundlage tibetischer Medizin .....	64
Die Kategorisierung der Krankheit nach asiatischer Tradition .....	65
Die Theorie der fünf Elemente .....	66
Loong, Tripa und Baekan .....	67
Heiß oder kalt – eine Entscheidung fürs Wohlfühl .....	71
Meditation zur Heilung .....	73
 Kapitel 4 .....	 75
Das Gift muss weg! .....	75
Wenn die Kraftwerke in den Zellen schwächeln .....	77
Die Strenge während der Detox-Phase .....	79
Krebserregende Gifte identifizieren und meiden .....	80
Reset für die Gesundheit .....	84
Rezepte für den ersten Detox-Tag .....	87
 Kapitel 4.1 .....	 91
Zuckerschock .....	91
Zuckersucht und die Symptome des Entzugs .....	92
Ein Gift mit vielen Namen .....	94
Die versteckte Süße im Essen .....	95
Süßes für die Seele – Lieblingskuchen .....	97
 Kapitel 4.2 .....	 101
Kohlenhydrate unerwünscht .....	101
Bei Gewichtsabnahme Ruhe bewahren .....	103
Die Vielfalt im Speiseplan .....	105
 Kapitel 4.3 .....	 109
Fette näher betrachtet .....	109
Die Kategorien der Fette .....	110
Manchmal ist weniger mehr .....	112

Kapitel 4.4 .....	123
Lebensstoff Protein .....	123
Proteine typengerecht betrachtet .....	124
Was Proteine für die Gesundheit bedeuten .....	126
Das vegetarische Power-Protein-Rezept .....	128
Kapitel 4.5 .....	131
Ernährung in Balance .....	131
Panta rhei .....	131
Kölsches Grundgesetz .....	134
Wenn die Riech- und Geschmacksnerven durchdrehen .....	136
Kein Geld für gesundes Essen .....	137
Kapitel 4.6 .....	141
Der Zauber des reinen Wassers .....	141
Gefiltert und gewirbelt: Die Wiederbelebung des Wassers .....	143
Die Harmonie der Wasserteilchen .....	144
<b>Teil 3: Wissenschaft nutzen .....</b>	<b>147</b>
<hr/>	
Kapitel 5 .....	149
Das Geheimnis des Blutes .....	149
Blut als Indikator für Krankheit .....	151
Tumormarker im Blut .....	152
Die Summe der Untersuchungen macht erst die Diagnose .....	154
Je früher erkannt, desto geringer die Notwendigkeit einer Chemo .....	157
Kapitel 6 .....	159
Schulmedizin kennt keine Alternativen .....	159
Privat- oder Kassenpatient, das ist oft die Frage .....	162
Sechs-Punkte-Plan für die Heilung .....	165
Alternative Methoden zur Krebsbehandlung .....	168

**Teil 4: Mentale Stärke trainieren ..... 173**

---

Kapitel 7 ..... 175

Die Krise vor dem Krebs ..... 175

Warten auf Veränderung kann Krebs bedeuten ..... 177

Krebs ist eine Krankheit, kein Todesurteil! ..... 180

Verzeihen als Aspekt der Heilung ..... 182

Werden Sie zum Regisseur Ihrer Gedanken ..... 185

Regeln Sie das Nötige – und dann kreieren Sie Ihre Zukunft .. 187

Kapitel 8 ..... 189

Keine Hilflosigkeit zulassen! ..... 189

Detox fürs Gehirn ..... 192

Erlernte Hilflosigkeit ..... 193

Nicht aufgeben, niemals ..... 195

**Teil 5: Sich für Freude und Bewegung entscheiden ..... 199**

---

Kapitel 9 ..... 201

In Bewegung bleiben ..... 201

Am Anfang steht der Entschluss ..... 203

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt ..... 206

Ausdauersport für die Heilung ..... 208

Das Band zwischen Körper und Geist ..... 210

Schreiben für die Heilung ..... 213

Kapitel 10 ..... 215

Das Leben umarmen ..... 215

Die Zettel am Spiegel ..... 217

Die fünf Aspekte des Wohlbefindens ..... 218

Verändern, was zu ändern ist ..... 221

Das Leben neu schreiben ..... 223

Kapitel 11 .....	225
Die weiteren Aussichten .....	225
Zukunftsmusik zum Klingen bringen .....	227
Positive Glaubenssätze formulieren .....	228
Keine Selbstvorwürfe machen – Ideen entwickeln! .....	230
Gedanken bewegen .....	232
 Schlussworte .....	 235
 Anhang .....	 239
Der Drei-Tage-Detox-Plan .....	241
Die Liste für den Kühlschrank .....	248
Dos und Don'ts in der Ernährung .....	249
Mentale Stärke durch Meditation .....	250
In Bewegung sein .....	253
 Dank .....	 255
 Über den Autor .....	 257

Wir schätzen die Leistung und den Erfolg von Frauen und Männern gleichermaßen. Dennoch verzichten wir in unserem Buch auf Doppelkonstruktionen. Sie würden die Textmelodie unterbrechen.



# Grußnote

von Angles Munoz  
Kardiologin und holistische Medizinerin

Ich hatte Krebs. Ich bin geheilt. Und ich will Mut machen, an dieses Wunder zu glauben, denn es ist tatsächlich ein gefühltes, ganz persönliches Wunder, wenn der Tumor verschwindet und das Leben neu beginnt.

Dass Peter Weber dieses Buch schreibt, begrüße ich von ganzem Herzen und wünsche mir, dass es viele Menschen lesen und dadurch erfahren, wie alternative Heilmethoden den schulmedizinischen Plan ergänzen – und manchmal ersetzen können. Auch ich war Peter Webers Patientin. Und obwohl ich damals bereits viele Jahre als Schulmedizinerin gearbeitet habe, gab es während meiner Krankheit einen Punkt, an dem ich fast den Glauben an eine Heilung verloren hätte. Die Mittel erschienen mir ausgeschöpft, die Nebenwirkungen kaum noch erträglich. Ich suchte nach Alternativen.

Man diagnostizierte bei mir im September 2017 ein aggressives Choriomkarzinom (eine blasenartige Wucherung eines fehlentwickelten Embryos). Bei der klinischen Untersuchung in einem Hospital in Barcelona sprach man mir eine dreiprozentige Überlebenschance zu. Gleichzeitig bot man mir den Plan an, den alle kennen: Chemotherapie und weitere Medikamentenbehandlung. Ich lehnte ab. Ich wusste um die Nebenwirkungen. Diese Therapie passte nicht in meinen Lebensplan, auch wenn dieses Leben nach Ansicht der Schulmediziner vielleicht nur noch sehr kurz sein sollte. Es musste andere Möglichkeiten geben, sagte ich mir.

Als Erstes fand ich die Hyperthermie in Deutschland, und diese Methode der Überhitzung von krankem Gewebe erschien mir schlüssig. Ich entschied mich, diese nebenwirkungsarme Behandlung anzuwenden,

und mein siebzehn Zentimeter großer Tumor schrumpfte innerhalb von sechs Monaten auf zehn Zentimeter. Allerdings wurde die Freude darüber getrübt, weil sich herausstellte, dass der Tumor resistent blieb. Es bestand die Gefahr, dass er wieder wachsen könnte. Aber dieser erste Erfolg sollte weitergehen! Es war ein Anfang, sagte ich mir und suchte weiter nach Behandlern und Methoden – so lernte ich Peter Weber kennen. Heute sage ich: Zum Glück fand ich seine Praxis in Köln. Ich erinnere mich gut an unser erstes Gespräch. Er nahm sich Zeit. Er hörte zu. Er fühlte mit. In meinem Herzen spürte ich nur Vertrauen und Wärme. Sein Wissen über Krebs, sein individueller Therapieplan und auch seine Bereitschaft, selbst außerhalb der üblichen Praxiszeiten ansprechbar zu sein, wenn es um die Gesundheit ging, das alles hat mich tief beeindruckt.

In meiner Karriere als holistische Ärztin durfte ich viele kompetente Heilpraktiker kennenlernen, aber selten habe ich ein derart tiefes fundiertes Wissen erfahren, bis ich einem solch herzlichen Menschen begegnet bin wie Peter Weber. Ich spürte, dass er für seine Berufung lebt, dass er mir helfen würde. Er erstellte meinen Antikrebsplan und ich hielt mich strikt daran. Innerhalb weniger Monate war mein Chorionkarzinom besiegt. Es klingt wie ein Wunder, aber es beruht auf Wissen, Klarheit, Konsequenz und auf einem ganzheitlichen Plan. Dass er seinen Ansatz in diesem Buch mit Betroffenen teilt, das finde ich großartig, es kann Leben retten. Ich hoffe, viele, viele Menschen erfahren von „Essen ist Medizin“. Ich jedenfalls werde nicht aufhören, dieses Buch zu empfehlen.

Ich habe Peter Weber und seinem Team viel zu verdanken, nämlich mein Leben. Danke.

# Einleitung

## Schicksalswucht

Jeder Krebs hat seine eigene Geschichte. Und dass Sie daran erkrankt sind, wird zu Ihrem Leben gehören wie all die Höhen und Tiefen der Vergangenheit und wie all die Sehnsüchte in Ihrer Zukunft. Jetzt im Moment sind Sie krank und es geht darum, den Tumor in Ihrem Körper zu besiegen. Mein Buch „Essen ist Medizin“ soll Ihnen dabei ein Ratgeber sein.

Ich bin als Heilpraktiker seit nunmehr fünfundzwanzig Jahren tätig, um Menschen, die an Krebs erkrankt sind, zu begleiten. Ich tue das mit Leidenschaft, mit meinem Wissen um die alternativen und komplementären Behandlungsmethoden. Ich tue das auch mit tiefem Verständnis für die Zweifel und für die Traurigkeit, die diese verdammte Krankheit mit sich bringen. Denn auch ich litt an Krebs. Damals prognostizierten die Ärzte mir noch ein halbes Jahr Leben.

Meine Krankheit nahm 2005 mit starken Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich ihren Anfang. Es sollte ein Jahr vergehen, bis die Schmerzen derart stark wurde, dass ich mich aufraffte, ins Krankenhaus zu fahren. Die Diagnose war niederschmetternd: Nichtseminom Karzinom mit Metastasenbildung. Zwei Operationen waren nötig in einem Zeitraum von rund einem Jahr. Nach der zweiten landete ich wegen hohen Blutverlustes auf der Intensivstation. Fast hatte ich mich verabschiedet aus diesem Leben. Die anschließende Chemotherapie verlief nahezu ohne Komplikationen, fast dachte ich, das Größte sei vorüber. Aber dann brach ich mit einer doppelseitigen mittelschweren Lungenembolie und Herzinfarkt zusammen, sprang wieder dem Tod von der Schippe. Und als die Ärzte in den Folgewochen zum Standardprogramm der Chemo-Behandlung übergingen, da wehrte meine Lunge die Medikamente ab. Das war der

Zeitpunkt, an dem ich mich für eine alternative Behandlung entschied, und zwar mit Heilpilzen, Infusionen und Ozonbehandlungen. Ich stellte meine Ernährung um, entwarf ein Trainingsprogramm; ich glaubte an meine Genesung, ließ keinen zweifelnden Gedanken zu.

Heute, mehr als 13 Jahre später, bin ich glücklich über jeden einzelnen Tag, an dem ich die Natur bewundern und mich für meine Gesundheit bedanken darf. Wie ich den Krebs bewältigte? Nun, wie viele, viele meiner Patienten: durch den Dreiklang aus ökologischer, vegetarischer, meinem Typ entsprechender Ernährung, mentaler Stärkung und Bewegung. Zu jedem dieser Bereiche finden Sie einen Teilabschnitt im Buch. Darin erläutere ich die Grundlagen und die Wirkweise meiner Therapie, ich mache Ihnen Mut, Ihre Angewohnheiten zum Guten zu verändern.

Nicht immer ist der Weg der Schulmedizin der einzige Weg, den Sie als Patient wählen können. Nicht immer müssen Sie die Schmerzen und Risiken von Chemo-Behandlungen und Folgemedikamenten ertragen. Es gibt Möglichkeiten, die sich in hervorragender Weise mit den schulmedizinischen Ansätzen vereinen lassen, es gibt sogar alternative Behandlungen, die unter Umständen erfolgversprechender sind als die, die im klassischen Sinne angewendet werden. Davon will ich Ihnen berichten.

Dass ich dieses Buch schreibe, habe ich übrigens meinen Patienten zu verdanken. Sie haben mich immer wieder gebeten, die Antikrebstherapie, die ich in meiner Praxis anwende, einem größeren Kreis Betroffener zugänglich zu machen. Es sollte, so ihr Ansinnen, einmal schwarz auf weiß stehen, welche Methoden neben den klassischen wirken und wie der Patient selbst den Heilungsprozess beschleunigen kann.

Geben Sie mir Ihr Vertrauen als Vorschuss, so wie es mittlerweile in meiner Praxis in Köln Tausende Patienten taten. Sie haben ihre Zellen wieder in Ordnung gebracht, ihren Lebenssinn wiedergefunden und haben den

Genuss einer puren, ökologischen frischen Nahrung entdeckt. Ich freue mich, dass wir gemeinsam durch die nächsten Seiten gehen.

Fangen wir an.

Ihr  
Peter Weber



# Teil 1: Annahmen, was ist





# Kapitel 1

## Die dunkelste Stunde ist vor dem Sonnenaufgang

Ich will Sie nicht durch Zahlen mutlos machen, indem ich Statistiken zur Krebserkrankung referiere. Es beruhigt Sie wenig, wenn Sie erkennen, dass die Überlebensraten bei Bauchspeicheldrüsen- oder Lungenkrebs mit Metastasen eher schlecht sind, bei Prostata- oder Brustkrebs eher besser. Eine Krankheit, verschlüsselt in Zahlen, dient der Forschung – und nicht dem Patienten. Dem Patienten ist es im Ernstfall egal, wie viele Menschen sein Schicksal teilen. Er will von Theorie und Wahrscheinlichkeit nichts lesen. Er will eine Antwort auf die Fragen: Warum gerade ich? Warum trifft mich das Schicksal mit dieser Wucht? Was habe ich getan, um das zu ertragen? Diese Fragen sind berechtigt.

Was ich als Heilpraktiker und als einer, der den Krebs überlebte, mit meinem Buch erreichen will, ist Ihre Aufmerksamkeit für Ernährung, Bewegung und seelische Stärkung. Ich will die Essenz meiner langjährigen Erfahrung als Begleiter von Krebspatienten teilen und Sie ermutigen, über den schulmedizinischen Tellerrand hinauszusehen und den komplementären Ansatz zu wagen. Wo Kassen noch zurückzucken, weil die Ergebnisse langjähriger klinischer Studien fehlen, gehe ich weiter und sage: Oftmals lohnt sich eine experimentelle Methode anzuwenden, ohne die traditionelle zu vernachlässigen. Sie haben als Betroffener nämlich keine Zeit, um die administrativen Prozesse in Krankenkassen und -häuser abzuwarten. Sie müssen handeln. Sofort. Es geht um Ihr Leben!

Wer die Diagnose Krebs erhält, der strauchelt. Dessen Seele wird wund, weil er weiß, ein langer Weg der Heilung liegt vor ihm. Kaum ein Weg könnte abgründiger sein. Dann sitzt der Arzt gegenüber, verflechtet die Finger ineinander. Eine Steilfalte auf der Stirn. Nach einem Seufzer hebt

er den Kopf, sieht in die Augen des Patienten: „Wir haben einen bösartigen Tumor festgestellt. Noch können wir nichts Genaues sagen, weitere Untersuchungen werden Aufschluss geben.“ Wahrscheinlich fügt er, um Zeit zu gewinnen und den Worten die Schlagkraft zu nehmen, eine Reihe von Fachausdrücken hinzu, nennt den Zelltyp, aus dem sich der Tumor entwickelt hat. Auch die weiteren Schritte der Behandlung hat er parat, zunächst rät er zur Blutanalyse. Der Patient vor ihm hört die Worte, decodiert sie nicht. Denn sein Gehirn hat aus Selbstschutz auf Leere geschaltet. Gut so. Diese Leere im Schock rettet vor unüberlegten Handlungen. Sie lässt Ratio und Emotionen aussetzen. Als ein Relikt der Evolution entspringt sie dem Reptiliengehirn, dem ältesten Teil des menschlichen Gehirns. Es hat sich vor rund 500 Millionen Jahren entwickelt und verantwortet die Steuerung der lebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Blutdruck und Darmtätigkeit. Darüber hinaus ist das Reptiliengehirn in der Lage, Alarm zu schlagen, wenn eine Situation lebensbedrohlich scheint. Stress! lautet dann das erste Kommando, und das zweite besteht aus einem Reflex: Angriff, Flucht oder Totstellen! Genau das passiert, wenn man Ihnen eine solche Diagnose präsentiert. Sie stellen sich gedanklich tot. Sie können nicht flüchten, nicht angreifen, es wäre auch keine angemessene Reaktion auf die Worte des Arztes, der Sie noch immer mit sorgenschwerer Stirn ansieht.

Auch ich spürte diese Leere, die für einige Sekunden komplett meine Handlungsfähigkeit lahmlegte. Krebs! Vor dreizehn Jahren erhielt ich diese Diagnose, und bevor mir Heilungschancen genannt wurden, zitierte der Arzt die Sterbewahrscheinlichkeit laut Statistik: 50 Prozent seiner Patienten würden nach der Diagnose noch ein halbes Jahr auf dem schönen Planeten Erde weilen, um zu regeln, was zu regeln wäre. Insgesamt aber läge die Fünf-Jahres-Überlebensrate um 16 Prozent bei dieser Art des Karzinoms, das in mir wüchse, fügte er hinzu. Am besten wäre, ich begänne gleich mit der Therapie, die er mir später noch erläutern würde. „Zunächst aber geht es darum, einen zeitnahen OP-Termin zu finden“, sagte er und zwinkerte: „Denn Zeit ist ja nun ein knappes Gut, besonders in Ihrer Lage“, damit blätterte er im Kalender.

Wen die Diagnose Krebs ereilt, der verliert den Boden unter den Füßen. Alles, was bisher leicht und lebendig war, wird von einer Sekunde auf die andere dunkel und schwer. Warum ich? Gibt es eine Zukunft für mich? Wie soll ich mich nun verhalten? Wie soll ich mich ernähren? Peter Weber bietet mit „Essen ist Medizin“ eine revolutionäre Ernährungstherapie für Krebspatienten.

Richtig ist es, dass Sie jetzt dem Therapieplan der Schulmedizin vertrauen. Wichtig ist auch, dass Sie so schnell wie möglich die Initiative selbst übernehmen.

**Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte:**

- durch einen auf pflanzlichen Proteinen basierenden Ernährungsplan, der die Krebszellen aushungert und den Körper während der Bestrahlung mit allem versorgt, was er in dieser Phase benötigt
- mit der Umstellung auf eine Ernährung, die ihrem Stoffwechsellyp entspricht und das Beste aus natürlichen Lebensmitteln herausholt
- indem Sie negative Gedanken verhindern und mit Bewegung, Sport und Meditation die Belastung der Krebstherapie überwinden und neue Lebensqualität gewinnen.



„Essen ist Medizin“ ist die Essenz aus mehr als 20 Jahren heilpraktischer Erfahrung mit Krebspatienten. Es will die Schulmedizin nicht ersetzen, sondern ergänzen. Mit Wissen, Klarheit, Konsequenz und einem ganzheitlichen Plan.

**BoD**



€ 24,90 (D) CHF 35,50