

# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>Krebs als Schicksal – Hoffnung auf die Wende</b> .....	10
40 Jahre »Krieg gegen den Krebs« – was hat sich getan? .....	16
Probleme in der Tumormedizin .....	17
Neue Behandlungsstrategien der Krebsmedizin .....	22
Integration statt Abgrenzung .....	25
Wissenschaft statt Magie .....	32
SenoExpert – ein einzigartiges Pilotprojekt in Europa .....	36
Auf dem Weg in eine neue Krebsmedizin .....	38
<b>Naturheilkunde gegen Krebs</b> .....	40
<b>Was kann der Patient selbst tun?</b> .....	40
Der Panik begegnen .....	40
Sich der eigenen Stärke bewusst werden .....	44
Mit dem Onkologen offen reden .....	51
Naturheilkundliche Kompetenz finden .....	55
Soziale Unterstützung aufbauen .....	56
<b>Worauf Onkologen, Naturheilmediziner und Patienten achten müssen</b> .....	60
Das Potenzial pflanzlicher Wirkstoffe .....	61
Risiken pflanzlicher Stoffe in der Krebstherapie .....	66
Zu empfehlende biologische Substanzen .....	70
Spezielle Therapieansätze bei Krebs .....	74
Keine Option: »alternative« Krebstherapien .....	88
Linderung von Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie .....	94
Die Traditionelle Chinesische Medizin .....	132
<b>Mind-Body-Medizin:</b>	
<b>Strategien gegen die Angst</b> .....	152
Haltung bewahren: Achtsamkeit und Selbstfürsorge .....	154
Stress und Gesundheit .....	155
Die Wirkung auf Körper und Bewusstsein .....	159
<b>Die Kraft der Gedanken: selbsterfüllende Prophezeiungen</b> ...	170
Umbau der Denkstrukturen .....	170
<b>Wellenreiten: den Kopf oben behalten</b> .....	173
Stärkung der Widerstandskräfte .....	173
Raus aus der Opferrolle .....	174
<b>Ich, Es und die anderen: Spiritualität und Gemeinsamkeit</b> ....	174
Spiritualität und Befinden .....	175
Unterstützung in der Gruppe .....	177

Medizin: Technik oder Transformation? .....	179
Selbsthilfe und Selbsterfahrung .....	180
<b>Aufbruch in ein neues Leben .....</b>	<b>186</b>
Die Macht der Entscheidung .....	187
Fit bleiben: sich gesund trainieren .....	189
Erkenntnisse aus der Präventionsforschung .....	190
Wenig hilft schon viel .....	191
Bewegung gegen Fatigue .....	194
Aktiv gegen Nebenwirkungen und für ein längeres Leben .....	195
Was kann Training bewegen? .....	197
Training während und nach der Krebserkrankung .....	198
Empfohlene Sportarten .....	203
Sport in der Rehabilitation und Nachsorge .....	204
Den Leib stärken und nicht den Tumor .....	207
Potent Obst und Gemüse gegen Krebs .....	207
Ernährung während der Krebstherapie .....	216
Langfristig umstellen auf mediterrane Vollwertkost .....	221
Nein zu Nahrungsergänzungsmitteln .....	233
Risikofaktoren für Krebs in der täglichen Umwelt .....	244
<b>Fallbeispiele: integrativ-onkologische</b>	
<b>Behandlung .....</b>	<b>246</b>
Brustkrebs .....	246
Weitere Tumorkrankheiten .....	254
Lungenkrebs .....	254
Prostatakrebs .....	255
Darmkrebs .....	258
Palliation .....	259
<b>Visionen: moderne Medizin</b>	
<b>und Menschlichkeit .....</b>	<b>260</b>
Das Zusammenspiel verschiedenster Therapieansätze .....	260
Hilfe zur Selbsthilfe .....	262
Förderung von Forschung und Ausbildung .....	264
Wissenschaft und menschliche Medizin .....	267
Danksagung .....	268
Literatur .....	270
Register .....	276
Bildnachweis .....	280