

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Was ist Krebs?</i>	17
Geschwülste	20
Was verursacht Krebs?	25
Die körpereigenen Steuerungssysteme	35
Die drei Stufen einer Krebserkrankung	40
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Krebs und Persönlichkeit</i>	43
Rückblickende Untersuchungen	47
Begleitende Untersuchungen	50
Vorausschauende Untersuchungen	51
Tierversuche	58
Alternative Heilmethoden	59
Zusammenfassung	62
<i>Kapitel 3</i>	
<i>Eine neue Psychologie der Krebserkrankungen</i>	67
Worum geht es?	69
Die Drei-Stufen-Entwicklung	72
Stufe 1: Der krebserregende Faktor	79
Stufe 2: Einflüsse des zentralen Nervensystems und des endokrinen Systems	85
Stufe 3: Der Immunfaktor	95

Verhaltensweisen, die die Entstehung von Krebs begünstigen	100
Die Psychologie besonders gefährdeter Menschen	104
Die frühen Jahre	104
Vom Schulkind zum Erwachsenen	110
Erwachsenensein	113
Schlußbemerkung	118

Kapitel 4

<i>Die Psychologie der wichtigsten Krebsarten</i>	121
---	-----

Gesunde Körperfunktionen	123
Die wichtigsten Krebsarten	126
Lungenkrebs	126
Krebs des Verdauungstraktes	142
Brustkrebs	155
Andere verbreitete Krebsarten	173
Krebs des Fortpflanzungssystems	174
Hautkrebs	188
Zusammenfassung	190

Kapitel 5

<i>Krebs vorbeugen</i>	191
------------------------	-----

Einige einleitende Hinweise	197
Wann ist Vorbeugung sinnvoll?	198
Menschen mit geringem Krebsrisiko	200
Menschen mit mittlerem Krebsrisiko	206
Menschen mit hohem Krebsrisiko	212
Vorbeugende Maßnahmen:	
Die Sechs-Schritte-Strategie	212
Schritt 1: Gewohnheiten aufbrechen	216
Schritt 2: Auf Körpersignale achten	220
Schritt 3: Sich selbst mehr Zeit zugestehen	222
Schritt 4: Die Funktionen des betroffenen Organs verbessern	223
Schritt 5: Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern	225
Schritt 6: Normalen Stress bewältigen	229
Krebsvorbeugung in unserer Gesellschaft	231

Kritische Lebensphasen	235
Geburt bis späte Kindheit	235
Jugendzeit	236
Erwachsenenalter	238
Ruhestand und Alter	238
<i>Kapitel 6</i>	
<i>Krebs überleben</i>	241
Was es bedeutet, Krebs zu haben	244
Die Diagnose	245
Medizinische Maßnahmen	245
Medizinische Nachsorge	247
Veränderungen der Lebensumstände	250
Nachdenken über die Krebserkrankung	253
Zeit finden	255
Der Krebserkrankung auf den Grund gehen	255
Wer überlebt Krebs?	258
Die Psychologie des Überlebens	259
1. Bauen Sie stützende Beziehungen auf	261
2. Regeln Sie Ihr Zusammenleben mit der Familie, mit Freunden und Verwandten	266
3. Versuchen Sie, den Schock zu bewältigen	269
4. Akzeptieren Sie körperliche Veränderungen	272
5. Ändern Sie schlechte Gewohnheiten	283
6. Ändern Sie Ihre psychologischen Bewältigungsmuster	288
7. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Überleben	292
Schlußwort	295
Anmerkungen	297
Bibliographie	305