

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 |