

# Inhalt

Ein Vorwort, das Sie unbedingt lesen sollten 11

**1 Todesurteil auf Raten 17**

Diese verdammte Mattigkeit 21 • Schicksal oder lohnt sich der Kampf? 31

**Teil I Die erste Säule der optimierten Krebstherapie –  
Sport gegen Krebs 37**

**2 Ausruhen war gestern 39**

Was ist unter »Sport« zu verstehen, und wie findet man das richtige Maß? 43

**3 Sportliche Aktivität zur Krebsvorbeugung 49**

Wie wirkt Sport präventiv gegen Krebs? 63

**4 Sportliche Aktivität bei einer Krebserkrankung 73**

Was Sport bei verschiedenen Krebserkrankungen bewirkt 75 • Lebensqualität und Sport 96 • »Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt (oder Apotheker)!« 108 • Wo liegt mein individuelles Trainingslevel, und wie trainiere ich richtig? 111

## **Teil II Die zweite Säule der optimierten Krebstherapie – Ernährung gegen Krebs 119**

- 5 »Der Mensch ist, was er isst« 121  
Habe ich ein Ernährungsdefizit? 124
- 6 Ernährung während der Therapie 131  
Leichte Vollkost und »gesteuerte Wunschkost« 133 •  
Kann durch Ernährung das Tumorwachstum gehemmt  
oder die Wirkung der Chemotherapie verbessert  
werden? 136
- 7 Ernährung nach der Therapie 143  
Ernährung in der Heilungsphase 143 • Die »vernünftige«  
Diät – was soll ich essen und was nicht? 148 • Spezielle  
Krebsdiäten – und was davon zu halten ist 164 •  
Was tun gegen Probleme bei Ernährung und  
Verdauung? 176
- 8 Die häufigsten Fragen zum Thema Ernährung 186

## **Teil III Die dritte Säule der optimierten Krebstherapie – Psychoonkologie 195**

- 9 »Was soll ich denn beim Psychoklempner?« 199  
»Warum?« 213 • »Ist das normal?« 216 • Neue  
Normalität leben 217 • Aspekte der Krankheitsbewälti-  
gung 220 • Mit der Angst leben 237

## **Teil IV Aktiv gegen Fatigue und verschiedene Tumorarten – eine Zusammenfassung 243**

- 10 **Fatigue 245**
    - Psychotherapeutische Verfahren 246
    - Sport und körperliche Aktivität 247 • Alternative Methoden 249
  
  - 11 **Aktiv gegen Brustkrebs 254**
    - Ernährungsumstellung 256 • Kombinierte Lebensstiländerung 262 • Training bei Lymphödem und Metastasen 267
  
  - 12 **Aktiv gegen Prostatakrebs 271**
  
  - 13 **Aktiv gegen Dickdarm- und Enddarmkrebs 280**
  
  - 14 **Aktiv gegen Lungenkrebs 290**
  
  - 15 **Aktiv gegen Gebärmutter-schleimhaut- und Eierstockkrebs 297**
  
  - 16 **Aktiv gegen Erkrankungen des Bluts, des Knochenmarks und des lymphatischen Gewebes 302**
- Ein Nachwort, das Sie unbedingt auch noch lesen sollten ... 309
- Danksagung 313
- 
- Anhang 315**  
Quellennachweise 317  
Literatur und weiterführende Informationen 343