

# Inhalt

- 8 Einleitung**
- 10 Wegweiser durch das Buch**

## **12 Ernährung – Grundlage unseres Lebens**

- 13 Essen, Trinken, Atmen: Bausteine zum Leben**
- 13 Essen und Trinken: verbindende Gemeinsamkeit**
- 14 Was wir essen: Bestandteile unserer Nahrung**
- 18 Von der Nahrung zu Nährstoffen: Verdauung und Stoffwechsel**

## **24 Essen und Trinken bei Krebserkrankungen**

- 25 Wie verändert ein Tumor den Stoffwechsel?**
- 27 Gibt es eine „Krebsdiät“?**
- 31 Wie Ernährung als begleitende Therapie helfen kann**
- 33 Nahrungsbestandteile mit besonderer Wirkung**
  - 34 Wie Fette das Wachstum von Tumorzellen hemmen können**  
Die ketogene Diät 35 |  
„Metabolisch adaptierte Ernährung“ 38 |  
Welche Fette das Wachstum von Tumorzellen hemmen können 41 |
  - 48 Eiweiß (Protein)**
  - 51 Kohlenhydrate**
  - 55 Sekundäre Pflanzenstoffe: Mikronährstoffe mit großer Wirkung:**  
Polyphenole 58 |  
Betacarotinoide 61 |  
Phytohormone 62 |

- 63 Vitamine
- 64 Ballaststoffe
- 66 Probiotika
- 69 Tipps zur einfachen Zubereitung**
- 70 Muss es „Bio“ sein?**
  - 71 So erkennen Sie ökologisch erzeugte Nahrungsmittel
  - 72 Fleisch aus Weidehaltung
  - 73 Saisonaleinkauf

## **74 Therapien gegen Krebserkrankungen**

- 75 Wirkungsweisen von Therapien**
- 78 Übersicht über Therapien (zum Nachschlagen)**

## **82 Hilfe bei Beschwerden durch Chemo-, Strahlen- und Hormontherapie**

- 83 Therapien und Nebenwirkungen**
- 87 Gewichtsverlust**
- 89 Appetitlosigkeit**
- 94 Schmerzhafte Veränderungen der Schleimhaut im Nasen-Rachenraum**
  - 96 Beugen Sie Infektionen vor
  - 97 Viel trinken – aber richtig
  - 97 Tees und Spülungen
- 99 Veränderungen von Geruch und Geschmack**
- 104 Verlust von Geruch und Geschmack**
  - 104 So nutzen Sie Ihr Geruchsgedächtnis
- 107 Übelkeit**
- 110 Magenbeschwerden**
- 112 Darmprobleme**
  - 112 Durchfall

- 117 Verstopfung
- 120 Missemmpfindung und Schmerzen in den Gelenken (Polyneuropathie)**
- 121 Mangel an weißen Blutkörperchen (Neutropenie)**
- 123 Beschwerden durch antihormonelle Therapien**

## **128 Beschwerden durch und nach Operationen**

- 130 Was geschieht nach einer Operation im Körper?**
  - 132 Nährstoffe, die in der Regenerationsphase besonders wichtig sind
- 135 Operationen bei gynäkologischen Tumoren**
  - 136 Operationen der Brust
    - Seelisches Gleichgewicht 138 |
    - Ernährung 139 |
- 141 Was Sie bei einem Lymphödem für sich tun können**
- 145 Was Sie nach Operationen am Verdauungstrakt für sich tun können**
  - 148 Mund- und Rachenraum
  - 151 Magen-Darm-Trakt
    - Durchfälle nach Operationen im Magen-Darm-Trakt 152 |
- 158 Wie Sie sich bei speziellen Beschwerden einzelner Organe helfen können**
  - 158 Magen
  - 165 Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
  - 166 Leber und Gallenwege
  - 169 Dünndarm
  - 176 Dickdarm
- 180 Operationen im Uro-Genitaltrakt**
  - 180 Nieren und Blase
    - Wie Sie Ihre Nieren unterstützen können 182 |
    - Wie Sie sich bei Blasenproblemen helfen können 184 |

- 186 Eine Krebserkrankung beeinflusst die ganze Persönlichkeit**
- 187 Müdigkeit und Depressionen – ein besonderes Problem für viele Krebspatienten**
- 191 Krebs und Psyche – Angst und Zuversicht**
- 192 Unterstützung für Körper und Seele – Sport und Bewegung**

**195 Was Sie sonst noch für sich tun können**

- 198 Stärken Sie Ihr Immunsystem**
- 201 Alternative oder komplementäre (adjuvante) Methoden**
- 202 „Alternative“ Krebstherapien
- 204 Komplementäre (adjuvante) Methoden
- 208 Nahrungsergänzungsmittel und „Wundermittel gegen Krebs“ – halten sie, was sie versprechen?**

**215 Anhang**

- 216 Lebensmittelintoleranzen**
- 217 Therapiedokumentation und Medikamentelisten**
- 220 Glossar**
- 231 Hier bekommen Sie weitere Informationen und Hilfe**
- 242 Stichwortverzeichnis**
- 246 Impressum**