

# 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 Saisonal einkaufen

## **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 Missempfindung 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