

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort11

 Wem ist dieses Buch gewidmet?11

 Ein Buch als Workshop 18

EINFÜHRUNG 21

Wir beide und das Leben – eine kleine Reise in meine Vergangenheit22

Die Entstehung von Krebs.....33

 Eine gesunde Zellfunktion und die Mutationstheorie – schulmedizinische Theorie35

 Die Mitochondrientheorie – nichtkonventionelle Theorie der Krebsentstehung 39

 Die Theorie der Säuren und Basen.....43

 Die psychosomatische und spirituelle Sichtweise auf Krebs 45

 Mögliche Auslöser für Krebs und andere degenerative Erkrankungen..... 55

Ich habe Krebs!? 58

 Der erste Schritt vor einer Therapie 60

Therapieansätze bei Krebs..... 63

 Schulmedizinische Behandlungsformen 65

 Operation 65 | Chemotherapie 66 | Strahlentherapie 67 | Immuntherapie 68 | Zielgerichtete medikamentöse Therapie 70 | Nichtkonventionelle Therapieansätze 71

 Begleittherapien während einer klassisch schulmedizinischen Behandlung. .75

Ein natürlicher Umgang mit Krebs78

 Der Deal mit meinem gefährlichen Freund.....82

Zurück im Alltag – das Leben nach den konventionellen Therapien 88

 Eine gesunde Alltagsroutine etablieren 89

DIE ERSTE SÄULE – ERNÄHRUNG	95
Der Einfluss unserer Ernährung auf Krebs	99
Krebshemmende Stoffe in der Nahrung	104
Pflanzliche Nahrungsmittel – die Chemotherapie von morgen?	106
Sekundäre Pflanzenstoffe	107
Vitamine	112
Mineralstoffe und Spurenelemente	115
Proteine und Aminosäuren	119
Kohlenhydrate	126
Fette	133
Omega 3-6-9 138 Wichtige Öle in der Anti-Krebs-Küche 139	
Gemüse und Früchte	145
Ballaststoffe 147 Die Pflanzenfamilie der Kreuzblütler 148 Gemüse aus der Allium-Familie (Zwiebelgewächse) 150 Zitrusfrüchte 151 Beeren 152 Die Tomate 152	
Getreide und Pseudogetreide	153
Hülsenfrüchte	158
Nüsse und Samen	161
Gewürze und Kräuter – die wahre Medizin	162
Honig	167
Das unverzichtbare Salz	169
Pilze	170
Wasser	171
Grüner Tee	174
Kaffee	175
Sauerkrautsaft	178
Der Säure-Basen-Haushalt	180
Antinährstoffe	184
Nahrungsergänzungsmittel	186
Fleisch, Fisch, Vegi, Vegan – individuelle Anti-Krebs-Ernährung	190
Gesundes Essen fängt mit dem Einkauf an	192
Die Dos and Don'ts der Anti-Krebs-Ernährung	196
Deine Basis-Küchenausstattung	198
Deine Basis-Zutatenliste für die Anti-Krebs-Küche	199

Dein Anti-Krebs-Ernährungsplan	201
Eine ideale Anti-Krebs-Mahlzeit.	202
Eingeführte Anti-Krebs-Ernährungskonzepte	211
Die Ernährung nach dem Ayurveda	212
Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig	218
Die Gerson-Therapie.	221
Die Rohkost-Diät.	223
Die Makrobiotik	226
Die Ernährung nach den Fünf Elementen	228
Die Peace Food Keto-Kur nach Ruediger Dahlke	231
 DIE ZWEITE SÄULE – ENTGIFTUNG	 235
Das Immunsystem	239
Der Darm.	243
Hohe Kräuter- und Kaffeeinläufe	251
Die Leber.	254
Die Nieren	257
Die Lunge	259
Die Haut.	262
So funktioniert ein Basenbad	262
Das Lymphsystem.	265
Anleitung zur Trockenmassage	267
Das Blut	269
Parasiten – die unerwünschten Mitbewohner	271
Die ayurvedische Praxis des Ölziehens	272
Anleitung für eine Nasendusche	273
Pilzinfektionen	277
Ausleitung von Schwermetallen.	281
Fasten.	284
Generelle Auswirkungen des Fastens auf den Körper.	286
Die Vorteile kontrollierten Fastens für Krebspatienten	287
Wirkungsvolle Fastenmethoden	288
Wasserfasten	288 Intervallfasten 290 Saftkuren 292
Weitere Fastenmethoden	293

Mein persönlicher Entgiftungsplan	295
Entgiftung light	297
Entgiftung intensiv	297
Entgiftung in einem Kurzentrum oder einer Fastenklinik.	298
 DIE DRITTE SÄULE – MINDSET: ALLES IST GEIST	 301
Klassische Konditionierung und der Placeboeffekt.....	303
Die Wirkung von Placebos.....	304
Die Gene sind nicht schuld – Epigenetik.....	310
Epigenetik und Ernährung	313
Epigenetik und Bewegung.....	314
Epigenetik und Stress	315
Epigenetik und Beziehungen	317
Exkurs: Zellen reagieren auf ihr Umfeld	319
Alles ist Licht, Frequenz und Information – alles schwingt.....	320
Hirnforschung und Neurobiologie.....	326
Die Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte	330
Veränderung des äußeren Umfeldes	332
Der Freundeskreis 333 Der Wohnort 334 Die Familie 335 Der Beruf 336	
Veränderung deiner inneren Welt	338
Wer bin ich? 339 Das Spiel mit unseren Masken 342	
Die Rolle des Verstandes	346
Der Kreislauf von Ursache und Wirkung 349	
Unsere Sinne.....	351
Der »Affengeist« 352	
Das Gesetz der Anziehung – Erfolgsgeheimnis für ein gesundes Leben...	356
Hirnwellen und Stress	361
Das Hormonsystem	367
Der Hypothalamus.....	369
Die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse).....	369
Die Zirbeldrüse (Epiphyse, Glandula pinealis)	369
Die Schilddrüse (Glandula thyreoidea)	370
Die Thymusdrüse (Thymus)	370

Die Nebennieren (Glandulae adrenalis oder Glandulae suprarenalis)	371
Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas)	372
Die Geschlechtsdrüsen (Eierstöcke und Hoden)	372
Die Hormone im Gleichgewicht halten	373
Das Nervensystem	376
Der Vagusnerv	377
Zwei einfache Atemübungen für einen entspannten Vagusnerv:	
Die 4-4-4-Dreiecksatmung 379 Die beruhigende Wechselatmung 380	
Emotionen und Gefühle	381
Yoga – der Weg zur Nachhaltigkeit	386
Einige Missverständnisse über Yoga	386
Das Konzept des Yoga	388
Die yogische Antwort auf Krebs	389
Unser energetisches Gleichgewicht	392
Stress aus Sicht des Yoga	394
Tägliches Krebsmanagement mit der Hilfe von Yoga	395
Die Äste des klassischen Yoga	397
Raja-Yoga – der Königsweg 397 Jnana-Yoga – der Weg des Wissens 397	
Bhakti-Yoga – der Weg der Hingabe 398 Hatha-Yoga – der Weg des	
Körpers 398 Karma-Yoga – der Weg der Tat oder des selbstlosen Dienstes 399	
Surya Namaskar – der Sonnengruß 401	
Der Atem – das Tor zum Geist	405
Pranayama – die Ausdehnung der Lebensenergie	407
Unser energetischer Körper	410
Annamaya Kosha – der physische Körper (Materie) 412 Pranamaya Kosha –	
der Energiekörper 415 Manomaya Kosha – der mentale Körper 417	
Agyanamaya und Vigyanamaya Kosha – der Pseudoweisheits- und der	
Weisheitskörper 418 Anandamaya Kosha – der Glückskörper 420	
Die Brücke von den Koshas zu den Hirnwellen 422	
Unsere Energiezentren – die Chakras	423
Muladhara – das Wurzelchakra 425 Svadhisthana – das Sakralchakra 427	
Manipura – das Solarplexuschakra 428 Anahata – das Herzchakra 429	
Vishuddha – das Halschakra 430 Ajna/Agnya – das Meisterchakra oder dritte	
Auge 432 Sahasrara – das Scheitel- oder Kronenchakra 433 Bija-Mantra-	
Meditation 434	

Mit Pranayama in die Tiefe	438
Wie sich der Atem auf den Körper auswirkt	441
Problematische Atemmuster im Alltag	443
Die korrekte Bauch-Zwerchfell-Atmung	447
Mit der Atmung ein Anti-Krebs-Milieu schaffen.....	448
Die yogische Atmung 449 Die Ujjayi-Atmung 450 Die 3- & 4-Stufen- Atmung 452 Kapalabhati – die Feueratmung 454 Anuloma Viloma – die Wechselatmung 456 Nadi Shodhana – Variation der Wechselatmung 457 Bhramari – die summende Biene 459 Der kosmische Atem 460 Die Buteyko-Methode – die CO ₂ -Toleranz steigern 461	
Meditation – Praxis und Techniken.....	464
Mantra-Meditation	466
Pranayama & Meditation schrittweise in den Alltag integrieren	470
Dein Weg, deine Praxis	473
So sieht meine Routine aus 475 Dein krebsfreies Leben 476 Reminder: Der Deal mit dir selbst 480 Mindmap – dein Bild von einer krebsfreien Zukunft 480	
Was ich tun würde, wenn ich erneut eine Krebsdiagnose bekäme.....	484
Schlusswort	488
Danksagung.....	488
Liste der Download-Links.....	489
Buchempfehlungen.....	490
Quellenverzeichnis.....	493