

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 62 |
Phytohormone 63 |

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 **Weitere Informationen und Hilfe**
- 243 **Stichwortverzeichnis**
- 248 **Impressum**