

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