

# INHALT

VORWORT ix

EINFÜHRUNG xii

## TEIL EINS: FIT UND VITAL NACH DEM KREBS

KAPITEL EINS: WAS NUN? 20

KAPITEL ZWEI: „WIR SEHEN UNS IN 6 MONATEN“ 35

KAPITEL DREI: KREBS-REHA 54

## TEIL ZWEI: KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

KAPITEL VIER: EPIGENETIK 61

KAPITEL FÜNF: DIÄT UND ERNÄHRUNG<sup>1</sup> 67

KAPITEL SECHS: BEWEGUNG 110

KAPITEL SIEBEN: SCHADSTOFFE VERMEIDEN 131

KAPITEL ACHT: KREBSPROTOKOLLE 147

## TEIL DREI: EMOTIONALE GESUNDHEIT

KAPITEL NEUN: STRESS UND MENTALE GESUNDHEIT 239

KAPITEL ZEHN: STRESSMANAGEMENT-TECHNIKEN 250

KAPITEL ELF: SCHAFFEN SIE SICH EIN SOZIALES UMFELD 256

KAPITEL ZWÖLF: FINDEN SIE IHRE BALANCE 264

ZUM ABSCHLUSS 273

REZEPTE FÜR DIE KREBSNACHSORGE 275

DANKSAGUNGEN 309

ENDNOTEN 311

QUELLEN 344

BIOGRAPHIEN 345

INDEX 347

// vii