

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>1 Plötzlich ist da was</b>	17
<i>Vom Supersommer in die Mammografie</i>	
<b>2 Der Untersuchungsmarathon</b>	33
<i>Der Hindernislauf bis zur Diagnose</i>	
<b>3 Hoffnungslos war gestern</b>	83
<i>Zwischen Leitlinie und neuen Therapien</i>	
<b>4 Plädoyer für ein Umdenken</b>	102
<i>»Die Onkologie steht gerade vor einer Schallmauer.«</i>	
Von Dirk Jäger	
<b>5 Wissen: Die Krankheit Krebs</b>	114
<i>Ursachen, Therapien, Fakten: Was Sie über den Krebs wissen sollten.</i>	
<b>6 Experiment Hoffnung</b>	138
<i>Meine eigenen Zellen als raffinierteste Waffe gegen den Krebs</i>	

7	Iss das! Bloß nicht!	151
	<i>Wie Ernährung plötzlich zu einem delikaten Thema wird.</i>	
8	Wissen: Ernährung	175
	<i>Alles, was dem Krebs nicht schmeckt</i>	
9	Bewegung ist Leben	226
	<i>Meine absolute Lieblingstherapie: Mit Sport läuft alles leichter.</i>	
10	Plädoyer für mehr Sport bei Krebs	249
	<i>Die einzige Therapie ohne Nebenwirkungen</i> Von Joachim Wiskemann	
11	Wissen: Bewegung	254
	<i>Warum selbst kleinste Übungen Großes bewirken</i>	
12	Unterschätzte Kräfte	283
	<i>Die große Kraft der Natur nutzen</i>	
13	Wissen: Komplementärmedizin	295
	<i>Nebenwirkungen reduzieren, Lebensqualität erhöhen</i>	
14	Risiken und Nebenwirkungen von Worten	311
	<i>Wem sage ich was und wann?</i>	
15	Kopfsache Krebs	335
	<i>Du entscheidest, ob das Glas halb leer oder halb voll ist.</i>	

<b>16</b>	<b>Wissen: Psychologie</b>	369
	<i>Die große Kopfsache: Vom Umgang mit Untersuchungen, Umfeld und dem Ungewissen</i>	
<b>17</b>	<b>Erste-Hilfe-Koffer</b>	383
	<i>So finden Sie die passende Behandlung. Kontakte, Adressen, Anlaufstellen</i>	
<b>18</b>	<b>Rettung in Sicht</b>	400
	<i>Das Ende ist wie immer offen – aber es gibt Leuchttürme.</i>	
	<b>Neue Freunde und noch mehr Erdnuss-Eis</b>	415
	<i>Auf ein Wort zur Neuauflage im Paperback</i>	
	<b>Dank</b>	427
	<b>Bibliografie</b>	429
	<b>Register</b>	439
	<b>Leserstimmen</b>	445