

Inhalt

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

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>	

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