

INHALT

Vorwort	13
Meine Brustkrebsreise	17
Leider bösartig!	18
Im falschen Film	19
Die Kuh auf dem Eis	20
Perspektivwechsel	22
Die Segel setzen	24
Hurra und Tränen	25
Eigenautorität – auf die innere Stimme hören	27
Hol dir deine Krone zurück	28
Ich bin kein Opfer	30
Sei Königin	31
Schulmedizin	37
Das Mammakarzinom	38
Was passiert in meiner Brust?	39
Diagnose ohne Strahlung	40
Diagnose mit Strahlung	42
Diagnose per Gewebeprobe	43
Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs	45
Das histologische Gutachten	46
Das Tumorprofil	48
Die besondere Bedeutung der Biomarker	49
Metastasensuche	50
Therapiemöglichkeiten	54
Operation	55
Besser vorab klären	56
Verschiedene Methoden	57
Du hast ein Recht auf schöne Brüste	58

INHALT

Chemotherapie	60
Der Chemofahrplan	61
Mit welchen Nebenwirkungen musst du rechnen?	63
Gut nachgefragt ist halb gewonnen	64
Zielgerichtete Therapie	65
Bestrahlung	67
Wie funktioniert eine Strahlentherapie?	67
Mit oder ohne Lymphe	69
Nebenwirkungen und Langzeitfolgen	69
Hormontherapie	70
Hormone austricksen.	71
Hormone stoppen oder ersetzen	73
Eine kleine Entscheidungshilfe	74
 Komplementäre Medizin	 79
Krebs als Krankheit des Immunsystems	80
Heilkunde im Kreuzfeuer der Kritik	82
Homöopathie: Ähnliches heilt Ähnliches.	83
Wissenschaftler von beiden Seiten	84
Wasser als Informationsträger	85
Homöopathische Anamnese	86
Ein hoffnungsloser Fall?	86
Ein unkomplizierter Fall	92
Homöopathische Begleitung der Chemotherapie	92
Arsenicum album.	93
Nux vomica	94
Cadmium sulfuratum	95
Phosphor.	95
Okoubaka	97
Sulfur	98
Tabacum	98
Ipecacuanha	99
Chininum sulfuricum	99
Homöopathische Begleitung bei Bestrahlungen	99
Homöopathie bei einem fortgeschrittenen metastasierten Mammakarzinom.	100
An das Unmögliche glauben	104

Ernährungsmedizin	107
Heilen mit Genuss	108
Gib den Zellen gesundes Futter	109
Wie stelle ich meine Ernährung um?	111
Sekundäre Pflanzenstoffe als natürliche Unterstützung . . .	113
Beeren	114
Grünes Gemüse und Kreuzblütler	114
Alliumgewächse	115
Soja	115
Pilze	116
Samen und Körner	117
Granatapfelsaft	118
Dunkle Schokolade	119
Kaffee	119
Rosmarin	119
Olivenöl	120
Kurkuma	120
Die Mischung macht's	122
Eine Extraportion Mikronährstoffe	127
Vitamin D	127
Vitamin C	129
Selen	129
Jod	130
Magnesium	131
Omega-3-Fettsäuren	132
Melatonin	133
Kulinarisches Gift	137
Zucker und Weißmehl	137
Milchprodukte	139
Alkohol	140
Rotes Fleisch	141
 Natürliche Medizin	 147
Pflanzenheilkunde	148
Ayurveda	149
Curcumin	149

INHALT

Indischer Weihrauch	151
Ashwagandha	151
Ingwer.....	152
Pippali.....	152
Traditionelle Chinesische Medizin	153
Artesunat	153
Heilpilze	154
Europäische Phytotherapie	156
Veilchen	156
Schierling	157
Alant	158
Odermennig	158
Ringelblume und Rotklee.....	159
Cannabidiol.....	160
 Bioimmunwissenschaft	 161
Das Problem der Tumorstammzellen	162
Den Tumor nachhaltig hemmen	163
Orthomolekulare Mittel.....	164
 Body-Mind-Soul-Medizin	 169
Sport und Immunsystem	170
Sport als Prävention	171
Bewegung während der Krebstherapie	172
Das Rückfallrisiko senken	173
Emotionen und Immunsystem	178
Bedürfnisse (be)achten	180
Angst essen Seele auf.....	182
Das Entweder-Oder-Prinzip	184
Gedanken und Körperintelligenz	187
Der Placebomechanismus	188
Die Neuroplastizität des Gehirns nutzen	190
Ich denke mich gesund	191
Die Kraft der Visualisierung	192
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	194

INHALT

Positive Gefühle verstärken	195
Das Glück suchen	197
Singen macht glücklich	199
Spiritualität und Heilung	205
Brustkrebs aus spiritueller Sicht	205
Wissenschaft und Spiritualität	207
Vom Warum zum Wofür	208
Rituale	210
Mein Tumor, der Amethyst	211
Die Welt der Energiemedizin	216
Die Sicht der Schamanen	217
Chakren und der Illuminationsprozess	218
Heilung der Seele	219
Buddha sagt	220
Aufmerksamkeit als heilende Qualität	222
Liebevoller Güte – friedvolles Akzeptieren	223
Die neue Energieheilung	224
Quantenheilung	225
Zeitloses Jetzt	227
Phönix steigt wieder auf	231
Danke	233
Anhang	236
Literatur	236
Öffentliche Institutionen und Publikationen	237
Initiativen und Vereine	237
Podcasts	238
Apps	238
Genexpressionstests	238
Wiedererkrankungsrisiko-Test:	238
Hier habe ich mein Onkobiogramm machen lassen	238
Komplementär arbeitende Kliniken	239
Plattformen für Spiritualität und persönliches Wachstum	239
Mantra von Seite 214	239
Kontakt zu den Autoren	239