

Inhalt

Zu diesem Buch	8
Vorwort von Sibylle Herbert	10
Nur ein Ziehen in der Brust?	12
■ Dagmar Emons: Meine Erfahrungen als Brustkrebs-Patientin	12



1 Ernährung

Richtige Ernährung stärkt und schützt

Ernährung und Krebs: Gibt es einen Zusammenhang?	20
■ Risikofördernde und risikosenkende Ernährungsfaktoren	21
■ Risikofördernd: viel Fett	21
Die Empfehlungen zur gesunden Ernährung	26
■ Schutzstoffe Antioxidanzien	27
■ Bioaktive Substanzen	32
Das sollten Sie meiden	42
■ Ernährungsempfehlungen zur Krebsvorbeugung	45
Krebsvorbeugende Diäten: ein Irrglaube	47
■ Mangelernährung unbedingt vermeiden	48



2 Sport

Für vitale Abwehr und Lebensqualität: Sport und Bewegung

Optimal: Moderater Ausdauersport	56
■ Ausdauertraining und Immunsystem	58
■ Sinnvoll vorbeugen: Aerobes Training	58
■ So trainieren Sie richtig	61
Sport nach Krebs	63
■ Individuelle Sporttauglichkeit prüfen	64
■ Welche Sportarten sind geeignet?	66



3 Balance

Die seelische Balance zurückerobern

Die Angst bewältigen	76
■ Psychoonkologische Therapiemaßnahmen	78
■ Für das Leben entscheiden	80
Psychotherapeutische Behandlungsformen	82
■ Mit Entspannungstechniken Ängste abbauen	84
■ Die Visualisierung nach Carl Simonton	86
■ Mit Yoga und Meditation die Seele heilen	88
■ Körperpsychotherapie: Körper und Seele in Einklang bringen	88
■ Künstlerische Therapien: Wie Kunst die Seele belebt	89
■ Gesprächstherapie: Über Gefühle reden	90
■ Verhaltenstherapie: Neue Muster ausprobieren	91



4 Immunsystem

Starkes Immunsystem: Im Dauereinsatz gegen kör- per-fremde Stoffe

Krebs: Wenn Zellen sich unkontrolliert vermehren ...	96
■ So stärken Sie Ihren »inneren Arzt«	97
Die biologische Krebsabwehr	99
■ Therapie mit mikrobiologischen Produkten	99
■ Probiotika: Heilen mit Bakterien	100
■ Therapie mit Mistelprodukten	104



5 Vorbeugen

Kritisch betrachtet: Vorbeugende Maßnahmen nach Krebs

Welche Therapie hilft?	114
■ Gegen Schmerzen: Akupunktur	114
■ Für das Wohlbefinden: Aromatherapie	117
■ Bilanzierte Diäten, diätetische Lebensmittel, Nahrungsergänzung	118
■ Brottrunk: Gesundheit aus dem Getreidekorn	124
■ Anerkannt und wirkungsvoll: Enzymtherapie	125
■ Orthomolekulare Medizin	128
■ Sauna-Anwendungen	129
■ Für eine bessere Lebens- qualität: Selen-Therapie	130



6 Diagnostik + Therapie

Diagnostik- und Therapie-angebote unter der Lupe

Wissenschaftlich bedenkliche Diagnostikmaßnahmen	136
■ Bioresonanz	136
■ Dunkelfeldmikroskopie	137
■ Elektroakupunktur nach Voll (EAV)	138
■ Messung freier Radikale	139
■ Erweiterte Immundiagnostik	141
■ NK-Zellen Funktionstest	142
■ Optischer Erythrozytentest (OET)	143
■ Redox-Serum-Analyse	144
■ Regulationsthermographie oder Thermographie	145
■ Vega Test®	147
Nicht hinreichend geprüfte Therapiemaßnahmen	148
■ Aloe vera	148
■ Bach-Blütentherapie	150
■ Beres-Tropfen	151
■ BioBran MGN-3®	151
■ Carnivora	153

■ Colon-Hydro-Therapie	153	■ Säuren-Basen-Haushalt-Regulation	179
■ Entgiftungstherapie (ausleitende Verfahren)	155	■ Schüsslersalze	180
■ Fiebertherapie	156	■ Spirulina	181
■ Flor Essence	157	■ Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	182
■ Frischzellen-Therapie	157	■ Thymus-Therapie	185
■ Homöopathie	159	■ Zytoplasmatische Therapie	187
■ Hulda-Clark-Therapie	160	Bloß nicht!	188
■ Hyperthermie	161		
■ Imusan	163		
■ Juice Plus®	164		
■ Kombucha-Teepilz	165		
■ Laetrile	166		
■ Life Plus®-Präparate	166		
■ Magnetfeld-Therapie	167		
■ Megamin®	168		
■ Neue Medizin	169		
■ Noni-Saft	171		
■ Nosoden-Therapie	172		
■ Ozontherapie	172		
■ PC-SPES (SPES)	173		
■ Petrach-Anthozym®	176		
■ ProstaSol	177		
■ Rath-Zellulärmedizin	178		



Service

Glossar	196
Adressen	199
Bücher und Zeitschriften zum Weiterlesen	202
Sachverzeichnis	204