Inhalt

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



Richtige Ernährung stärkt und schützt

una schatzt	
Ernährung und Krebs: Gibt es einen Zusammenhang?	20
 Risikofördernde und risiko- senkende 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 vermeinden 	48



Für vitale Abwehr und Lebensqualität: Sport und Bewegung

	ptimal: Moderater Ausdauer- oort	56
	Ausdauertraining und Immunsystem	58
	Sinnvoll vorbeugen: Aerobes Training	58
	So trainieren Sie richtig	61
5	port nach Krebs	63
	Individuelle Sporttauglichkeit prüfen	64
	Welche Sportarten sind geeignet?	66



Die seelische Balance zurückerobern

D	ie Angst bewältigen	76
	Psychoonkologische Therapiemaßnahmen	78
	Für das Leben entscheiden	80
	sychotherapeutische ehandlungsformen	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



Starkes Immunsystem: Im Dauereinsatz gegen körperfremde Stoffe

Krebs: Wenn Zellen unkontrolliert verm		96
So stärken Sie Ih »inneren Arzt«	ren	97
Die biologische Kre	bsabwehr	99
Therapie mit mik Produkten	robiologischen	99
Probiotika: Heile Bakterien		.00
■ Therapie mit Mis	telprodukten 1	.02

Inhalt



Kritisch betrachtet: Vorbeugende Maßnahmen nach Krebs

W	elche Therapie hilft?	11/
•	Gegen Schmerzen: Akupunktur	11/
	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 Lebensqualität: Selen-Therapie	130

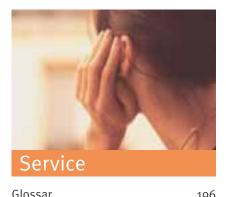


Diagnostik- und Therapieangebote unter der Lupe

W	issenschaftlich bedenkliche	
D	iagnostikmaßnahmen	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
	0 0 1	
	oder Thermographie	145
	Vega Test®	147
N	icht hinreichend geprüfte	
Τŀ	nerapiemaßnahmen	148
	Aloe vera	148
	Bach-Blütentherapie	150
	Beres-Tropfen	151
	BioBran MGN-3®	151
	Carnivora	152

	Colon-Hydro-Therapie	153
	Entgiftungstherapie	
	(ausleitende Verfahren)	155
	Fiebertherapie	156
	Flor Essence	157
	Frischzellen-Therapie	157
	Homöopathie	159
	Hulda-Clark-Therapie	160
	Hyperthermie	161
	Imusan	163
	Juice Plus®	164
	Kombucha-Teepilz	165
	Laetrile	166
	Life Plus®-Präparate	166
	Magnetfeld-Therapie	167
i	Megamin [®]	168
i	Neue Medizin	169
	Noni-Saft	171
	Nosoden-Therapie	172
i	Ozontherapie	172
	PC-SPES (SPES)	173
	Petrach-Anthozym®	176
	ProstaSol	177
	Rath-Zellularmedizin	178

	Säuren-Basen-Haushalt-	
	Regulation	179
	Schüsslersalze	180
	Spirulina	181
	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	182
	Thymus-Therapie	185
	Zytoplasmatische Therapie	187
В	loß nicht!	188



3105541	190
Adressen	199
Bücher und Zeitschriften zum Weiterlesen	202
Sachverzeichnis	204

178