

# Inhaltsverzeichnis

Zitrone im Kopf	3
Liebe Leserinnen und Leser	4
Geleitwort von Wolfgang Bahro	7
Inhaltsverzeichnis	11
Beginn	16
Tagebuch – in Auszügen	19
Dienstag, 28. April 1998	19
Der Befund: Tumore im gesamten Bauch- und Brustraum	21
Nächster Tagebucheintrag, viel später	22
Donnerstag, 27. April 2000	23
Nächster Tagebucheintrag	24
Nächster Tagebucheintrag	25
13. Januar 2002	25
Nächster Eintrag, mehr als ein Jahr später	25
Wie läuft es ab, wenn man eine Krebsdiagnose erhält?	27
Vertrauen Sie nur verlässlichen Informationen	28
Nach der Diagnose – Gedanken der Patienten:	30
Der Weg zur Krebsbewältigung	31
Mythos und Realität Krebs	32
Wissenschaft Was ist das? NK-Zellen?	33
Ursachen von Krebs	35
Gendefekt, genetische Veranlagung	35
Hormone	36
Physiologische Wirkungsweise der Hormone	37
Vitamine, besonders synthetisch hergestellte	38
Umwelttoxine, Gifte, Dämpfe, Strahlungen	39
Viren und Viruserkrankungen	40
Fehlverhalten – Rauchen, Alkohol und Sexualverhalten	41
Fehlernährung, fettes Essen, wenig Ballaststoffe und Übergewicht	41
Mangelnde körperliche Bewegung	42
Falsches Schlaf- und Entspannungsverhalten	42
Versagen des Immunsystems / Psyche	43

Psyche und Krebsentstehung	45
Akute und chronische Erkrankungen	46
Aufgabe der Neurone im Kopf	47
Plastizität des Gehirns	50
Körper und Seele – untrennbar	50
Stresswirkung auf das Immunsystem –Stärkung des Immunsystems durch Stressvermeidung	52
Faktor Stress	53
Negativen Stress erkennen und Stress bewältigen	55
Was ist Stress?	55
Was sind Stressoren?	55
Was bewirkt Stress im Körper?	57
Welchen Sinn hat Streß?	58
Geht es denn auch ohne Stress?	58
Welche Folgen hat der negative Stress?	59
Wie kann ich mit negativem Stress umgehen?	60
Konkrete Tipps zur Stressvermeidung, -minderung	62
Stress kann Krebszellen wieder aufwecken!	64
Fatigue bei Krebs	65
Therapie des Fatigue-Syndroms	65
Umgang mit der Diagnose	66
Bewältigung	67
Aggressiver Tumor	68
Die Gemeinsamkeit	69
Funktionaler Optimismus versus defensiver Optimismus	70
Was ist der Unterschied zwischen funktionalem und defensivem Optimismus?	70
Stärkung des Immunsystems durch Ihre Psyche	72
Psychoneuroimmunologie und Positiv-/Negativfaktoren	74
Optimismus	74
Attributionsstil	75
Selbstwert	76

Selbstwirksamkeit	77
Posttraumatisches Wachstum	77
Positiver Affekt	78
Negativer Affekt	79
Soziale Beziehungen	80
Achtsamkeit und Entspannungstechniken	82
Psychoneuroimmunologie und Positiv-/Negativfaktoren	85
Optimismus ist gesund	86
Imagination	88
Imagination = gezielte Einleitung innerer Bilder	88
Alle Sinnesmodalitäten ansprechen	88
unter Umständen mit Hilfe eines speziell geschulten	
Psychotherapeuten (Psychoonkologen)!	88
oder aber auch in Selbsthilfegruppen!	88
Kreativ sein oder werden!	88
Zitrone im Kopf, Übung zur Visualisierung	90
Das ist ein schönes Beispiel für die Kraft des Visualisierens	90
Was steht hinter den Begriffen?	91
Kurz zusammengefasst	92
Hinterfragt	93
Fragliche komplementär-onkologische Maßnahmen	93
Nicht ausreichend geprüfte komplementär-onkologische Maßnahmen	95
Mikrobiom und Krebs	97
Was ist ein Mikrobiom?	97
Mikrobiom und Krankheit	99
Mikrobiom und Stuhltransplantation	99
Antibiotika beschädigt unser Mikrobiom massiv	100
Was haben Bakterien mit Krebs zu tun?	100
Was hilft dabei, ein gutes Mikrobiom aufzubauen?	101
Komplementärmedizinische Maßnahmen in Prüfung	103
Ist die Heilung von Krebs durch Cannabis möglich?	103
Fazit	104

Methadon in der Krebstherapie	105
Wirksamkeitsgeprüfte komplementär-onkologische Verfahren	106
Sport	106
Ernährungsempfehlungen	108
Was ist sinnvoll?	109
Was darf ich nicht essen?	109
Welche Vitamine sind sinnvoll?	110
Ein Zuviel an Vitaminen kann auch schädlich sein	111
Krebsdiäten – das sagt das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg	113
Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel	113
Mehr hilft nicht mehr!	113
Kurzzeitfasten – vielversprechender Ansatz	114
Ganzheitliche Ansätze in der Krebstherapie, die mit einer längeren Überlebenszeit einhergehen	115
Hygiene für Krebsbetroffene	118
Grippaler Infekt oder Grippe? Grippe-Impfung?	118
Corona-Impfung	119
Grippe-Impfung – für wen?	119
Infektionen vermeiden. Was können Sie vorbeugend tun?	119
Und wenn Sie schon erkältet sind	121
Zusammengefasst	123
Schlussfolgerungen	123
Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose	125
Schreiben Sie!	126
Stress und Depressionen	127
Nicht alles ist nachgewiesen in Studien	129
Zusammenhang Psyche, Schulmedizin, Naturheilverfahren	131
Vertrauensperson, Zweitmeinung, behandelnder Arzt, Psychotherapie	131
Das Leben nicht aufschieben	134
Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter!	134

Stärken des Immunsystems mit positiven Gedanken	135
Die Kraft des positiven Denkens	135
Körperhaltung verändert hin zu positivem Denken	137
Rezensionen, Stimmen aus dem Publikum	139
Der Verein STARK gegen Krebs e.V.	141
Zu guter Letzt! Wenn aus unheilbar heilbar wird!	143
Und vergessen Sie nicht	144
Zur Person Dr. med. Bernd Schmude	145
Kurze Zusammenfassung	147
Verwendet Literatur, weitere Quellen	150