

Inhaltsverzeichnis

Liebe Leserinnen und Leser	6
Zitrone im Kopf	9
Geleitwort von Wolfgang Bahro	10
Inhaltsverzeichnis	13
Beginn	18
Tagebuch – in Auszügen	21
Dienstag, 28. April 1998	21
Der Befund: Tumore im gesamten Bauch- und Brustraum.	23
Nächster Tagebucheintrag, viel später	24
Donnerstag, 27. April 2000	25
Nächster Tagebucheintrag	26
Nächster Tagebucheintrag	27
13. Januar 2002	27
Nächster Eintrag, mehr als ein Jahr später	27
Wie läuft es ab, wenn man eine Krebsdiagnose erhält?	29
Vertrauen Sie nur verlässlichen Informationen.	30
Nach der Diagnose Gedanken der Patienten:	32
Der Weg zur Krebsbewältigung	33
Mythos und Realität Krebs	34
Was heißt denn „Krebs“?	
Was ist Mythos und was ist Realität?	34
Wissenschaft: Was ist das? NK-Zellen?	35
DNA-Reparatur wird ausgeschaltet	36
Ursachen von Krebs	37
Gendefekt, genetische Veranlagung	37
Hormone	38
Wissenschaft	38
Physiologische Wirkungsweise der Hormone	39
Vitamine, besonders synthetisch hergestellte	40
Umweltnoxen, Gifte, Dämpfe, Strahlungen	41
Viren und Viruserkrankungen	42
Fehlverhalten – Rauchen, Alkohol und Sexualverhalten	43

Fehlernährung, fettes Essen, wenig Ballaststoffe und Übergewicht	43
Mangelnde körperliche Bewegung	43
Falsches Schlaf- und Entspannungsverhalten	44
Versagen des Immunsystems / Psyche	45
Psyche und Krebsentstehung	47
Akute und chronische Erkrankungen	48
Aufgabe der Neurone im Kopf	49
Plastizität des Gehirns	52
Körper und Seele – untrennbar	52
Stresswirkung auf das Immunsystem –Stärkung des Immunsystems durch Stressvermeidung	53
Faktor Stress	54
Negativen Stress erkennen und Stress bewältigen	56
Was ist Stress?	56
Was sind Stressoren?	56
Was bewirkt Stress im Körper?	58
Welchen Sinn hat Stress?	59
Geht es denn auch ohne Stress?	59
Welche Folgen hat der negative Stress?	60
Wie kann ich mit negativem Stress umgehen?	62
Konkrete Tipps zur Stressvermeidung, -minderung	63
Stress kann Krebszellen wieder aufwecken!	65
Fatigue bei Krebs	66
Therapie des Fatigue-Syndroms	66
Umgang mit der Diagnose	67
Bewältigung	68
Aggressiver Tumor	69
Die Gemeinsamkeit	70
Funktionaler Optimismus versus defensiver Optimismus	71
Was ist der Unterschied zwischen funktionalem und defensivem Optimismus?	71
Stärkung des Immunsystems durch Ihre Psyche	73

Quintessenz:	
Der Kern dieses Motivationsbuchs	75
Zum Querlesen, Wiederlesen und Erinnern	
Für andauernde Motivation	75
Bewegen, bewegen, bewegen	75
Selbstheilungskräfte aktivieren	76
Vier-Schritte Übung:	78
Die Macht der Gedanken	78
Selbstmitgefühl	79
Nutzen Sie den Placeboeffekt	80
Messbare Auswirkungen des Placebo-Effekts	83
Positiv denken bei Krebserkrankung?	84
Bewusst denken	85
Psychoneuroimmunologie und Positiv-/Negativfaktoren:	87
Optimismus	87
Attributionsstil	88
Selbstwert	89
Selbstwirksamkeit	90
Posttraumatisches Wachstum	90
Positiver Affekt	91
Negativer Affekt	92
Soziale Beziehungen	93
Achtsamkeit und Entspannungstechniken	95
Psychoneuroimmunologie und Positiv-/Negativfaktoren	98
Optimismus ist gesund	99
Imagination	101
Kreativ sein oder werden!	101
Zitrone im Kopf, Übung zur Visualisierung	103
Was steht hinter den Begriffen?	104
Kurz zusammengefasst:	105
Hinterfragt	106
Fragliche komplementär-onkologische Maßnahmen	106

Nicht ausreichend geprüfte	
komplementär-onkologische Maßnahmen	108
Mikrobiom und Krebs	110
Was ist ein Mikrobiom?	110
Mikrobiom und Krankheit	112
Mikrobiom und Stuhltransplantation	112
Antibiotika beschädigt unser Mikrobiom massiv	113
Was haben Bakterien mit Krebs zu tun?	113
Was hilft dabei, ein gutes Mikrobiom aufzubauen?	115
Komplementärmedizinische Maßnahmen in Prüfung	116
Ist die Heilung von Krebs durch Cannabis möglich?	116
Fazit	117
Methadon in der Krebstherapie	118
Sport	119
Wirksamkeitsgeprüfte komplementäronkologische Verfahren	119
Ernährungsempfehlungen	121
Was ist sinnvoll?	122
Was darf ich nicht essen?	122
Welche Vitamine sind sinnvoll?	124
Ein Zuviel an Vitaminen kann auch schädlich sein	125
Krebsdiäten – das sagt das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg	126
Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel:	
Mehr hilft nicht mehr!	126
Kurzzeitfasten – vielversprechender Ansatz	127
Ganzheitliche Ansätze in der Krebstherapie, die mit einer längeren Überlebenszeit einhergehen	128
Hygiene für Krebsbetroffene	131
Grippaler Infekt oder Grippe? Grippe-Impfung?	131
Corona-Impfung	132
Grippe-Impfung – für wen?	132
Infektionen vermeiden. Was können Sie vorbeugend tun?	132

Und wenn Sie schon erkältet sind	134
Zusammengefasst	136
Schlussfolgerungen	136
Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose!	138
Schreiben Sie!	139
Stress und Depressionen	140
Nicht alles ist nachgewiesen in Studien	142
Zusammenhang Psyche, Schulmedizin, Naturheilverfahren	144
Vertrauensperson, Zweitmeinung, behandelnder Arzt, Psychotherapie	144
Das Leben nicht aufschieben	147
Stärken des Immunsystems mit positiven Gedanken	148
Die Kraft des positiven Denkens	148
Körperhaltung verändert hin zu positivem Denken	150
Rezensionen, Stimmen aus dem Publikum:	152
Der Verein STARK gegen Krebs e.V.	154
Zu guter Letzt! Wenn aus unheilbar heilbar wird!	156
Und vergessen Sie nicht:	157
Über den Autor	
Dr. med. Bernd Schmude	
Initiator, Referent und Motivationscoach	158
Kurze Zusammenfassung:	163
Verwendet Literatur, weitere Quellen:	166