

Harold H. Benjamin

Chancen gegen Krebs

Die medizinische Therapie
wirksam unterstützen

Aus dem Amerikanischen
von Reinhild Rillig

HERDER

FREIBURG • BASEL WIEN

Dank und Widmung	9
Vorwort zur deutschen Ausgabe von Prof. Dr. Gerd Nagel.	10
Vorwort von Dr. Susan Love.	13
Zur Einführung	16
I. Einleitung	17
Kapitel 1 Wie man um die Genesung von einer Krebserkrankung kämpft	17
Kapitel 2 Sie besitzen die Kraft zum Kampf um Ihre Genesung.	26
Kapitel 3 Warum die Methoden dieses Buches wirken	31
Kapitel 4 Das „Beinahe“ Versprechen.	33
II Nehmen Sie im Kampf um Genesung den Stress ins Visier.	39
Kapitel 5 Warum es so wichtig ist, dass Sie die Kontrolle über Stress und unangenehme Gefühle gewinnen.	39

Kapitel 6	
Unternehmen Sie etwas gegen die Stressfaktoren in Ihrem Leben	42
Kapitel 7	
Wie ein negatives Gefühl umgeformt wird	51
Kapitel 8	
Wie man „so tut als ob“.	59
Kapitel 9	
Wie man die Geführte Visualisierung einsetzt	64
Kapitel 10	
Wie man angenehme Gefühle steigert	68
III Spezifische Strategien im Kampf um Genesung	78
Kapitel 11	
Hoffnung - wie man sie wiedergewinnt, aufrechterhält und unterstützt	78
Kapitel 12	
Übernehmen Sie wieder Kontrolle über Ihr Leben.	83
Kapitel 13	
Ärger - erkennen Sie ihn, überprüfen Sie ihn und lassen Sie ihn los.	92
Kapitel 14	
Krebs und was man sich darüber erzählt - befreien Sie sich davon.	99
Kapitel 15	
Werden Sie nicht zum Einsiedler.	102
Kapitel 16	
Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Familien- angehörigen und Freunde Sie verlassen.	109
Kapitel 17	
Suchen Sie Harmonie in der Familie.	116
Kapitel 18	
Verbringen Sie Zeit mit anderen Krebspatienten	120

Kapitel 19	
Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an . . .	125
Kapitel 20	
Werden Sie zum Partner Ihres Arztes.	135
Kapitel 21	
Wie Sie den Placeboeffekt ganz bewusst einsetzen können	145
Kapitel 22	
Wie Sie sich auf eine Operation vorbereiten können.	149
Kapitel 23	
Finden Sie sich nicht mit Ihren Schmerzen ab . . .	153
Kapitel 24	
Sie müssen nicht immer tapfer und fröhlich sein.	161
Kapitel 25	
Verwenden Sie aufbauende Worte, wenn Sie über die Krankheit sprechen.	164
Kapitel 26	
Seien Sie nicht zu nett.	172
Kapitel 27	
Erwarten Sie das Beste.	176
Kapitel 28	
Schmieden Sie Pläne für die Zukunft.	183
Kapitel 29	
Hüten Sie keine Geheimnisse.	186
Kapitel 30	
Genießen Sie weiterhin Sexualität und Intimität	190
Kapitel 31	
Es trifft Sie keine Schuld am Ausbruch der Krankheit	201
Kapitel 32	
Sie sind nicht schuld daran, wenn die Krankheit anders verläuft, als Sie es sich wünschen.	205

Kapitel 33	
Achten Sie auf Ihre Ernährung	207
Kapitel 34	
Seien Sie körperlich aktiv.	209
Kapitel 35	
Engagieren Sie sich ehrenamtlich.	210
Zusammenfassung	211
IV Häufig gestellte Fragen von Krebspatienten	213
Frage 1	
Sind die hier vorgeschlagenen Methoden eine Alternative zur konventionellen medizinischen Behandlung?	213
Frage 2	
Beenden die Patienten ihre konventionelle medizinische Behandlung, wenn sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen?	215
Frage 3	
Was ist Krebs?	216
Frage 4	
Wodurch wird Krebs verursacht?	219
Frage 5	
Wie können meine persönlichen Anstrengungen die Heilungschancen vergrößern?	224
Anhang	227
Text der Geführten Visualisierung	227
Vereinbarung zwischen Patienten und Onkologen	235
Adressen	239
Literatur	245
Register	247