

Prof. Dr. med. Josef Beuth  
Unter Mitarbeit von Dr. Verena Drebing

# Gesund bleiben nach Krebs

- Alle Chancen, um einen Rückfall abzuwehren
- Alternative Angebote: Was wirklich hilft



TRIAS



616 - 006

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



### 4 Immunsystem

#### Starkes Immunsystem: Im Dauereinsatz gegen körper- fremde Stoffe

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



# Inhalt



## 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-Blüentherapie	150
■ Beres-Tropfen	151
■ BioBran MGN-3®	151
■ Carnivora	153

■ 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
■ Megamin®	168
■ Neue Medizin	169
■ Noni-Saft	171
■ Nosoden-Therapie	172
■ 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
Bloß nicht!	188



## Service

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