

Prof. Dr. Gustav Dobos · Dr. Sherko Kümmel

GEMEINSAM GEGEN KREBS

*Naturheilkunde und Onkologie –
Zwei Ärzte für eine menschliche Medizin*

unter Mitarbeit von Dr. Petra Thorbrietz


ZABERT
SANDMANN



616-006

Inhalt

Vorwort	6
Krebs als Schicksal – Hoffnung auf die Wende	10
40 Jahre »Krieg gegen den Krebs« – was hat sich getan?	16
Probleme in der Tumormedizin	17
Neue Behandlungsstrategien der Krebsmedizin	22
Integration statt Abgrenzung	25
Wissenschaft statt Magie	32
SenoExpert – ein einzigartiges Pilotprojekt in Europa	36
Auf dem Weg in eine neue Krebsmedizin	38
Naturheilkunde gegen Krebs	40
Was kann der Patient selbst tun?	40
Der Panik begegnen	40
Sich der eigenen Stärke bewusst werden	44
Mit dem Onkologen offen reden	51
Naturheilkundliche Kompetenz finden	55
Soziale Unterstützung aufbauen	56
Worauf Onkologen, Naturheilmediziner und Patienten achten müssen	60
Das Potenzial pflanzlicher Wirkstoffe	61
Risiken pflanzlicher Stoffe in der Krebstherapie	66
Zu empfehlende biologische Substanzen	70
Spezielle Therapieansätze bei Krebs	74
Keine Option: »alternative« Krebstherapien	88
Linderung von Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie	94
Die Traditionelle Chinesische Medizin	132
Mind-Body-Medizin: Strategien gegen die Angst	152
Haltung bewahren: Achtsamkeit und Selbstfürsorge	154
Stress und Gesundheit	155
Die Wirkung auf Körper und Bewusstsein	159
Die Kraft der Gedanken: selbsterfüllende Prophezeiungen ...	170
Umbau der Denkstrukturen	170
Wellenreiten: den Kopf oben behalten	173
Stärkung der Widerstandskräfte	173
Raus aus der Opferrolle	174
Ich, Es und die anderen: Spiritualität und Gemeinsamkeit	174
Spiritualität und Befinden	175
Unterstützung in der Gruppe	177



Medizin: Technik oder Transformation?	179
Selbsthilfe und Selbsterfahrung	180
Aufbruch in ein neues Leben	186
Die Macht der Entscheidung	187
Fit bleiben: sich gesund trainieren	189
Erkenntnisse aus der Präventionsforschung	190
Wenig hilft schon viel	191
Bewegung gegen Fatigue	194
Aktiv gegen Nebenwirkungen und für ein längeres Leben	195
Was kann Training bewegen?	197
Training während und nach der Krebserkrankung	198
Empfohlene Sportarten	203
Sport in der Rehabilitation und Nachsorge	204
Den Leib stärken und nicht den Tumor	207
Potentes Obst und Gemüse gegen Krebs	207
Ernährung während der Krebstherapie	216
Langfristig umstellen auf mediterrane Vollwertkost	221
Nein zu Nahrungsergänzungsmitteln	233
Risikofaktoren für Krebs in der täglichen Umwelt	244
Fallbeispiele: integrativ-onkologische Behandlung	246
Brustkrebs	246
Weitere Tumorkrankheiten	254
Lungenkrebs	254
Prostatakrebs	255
Darmkrebs	258
Palliation	259
Visionen: moderne Medizin und Menschlichkeit	260
Das Zusammenspiel verschiedenster Therapieansätze	260
Hilfe zur Selbsthilfe	262
Förderung von Forschung und Ausbildung	264
Wissenschaft und menschliche Medizin	267
Danksagung	268
Literatur	270
Register	276
Bildnachweis	280