

MICHAEL H. SCHOENBERG

Aktiv leben gegen Krebs

Heilungschancen und Lebensqualität verbessern
durch Bewegung, Ernährung und eine stabile Psyche

Mit einem Beitrag von Franziska Neufeld,
Diplom-Psychologin und Psychoonkologin, und
unter Mitwirkung von Nicole Erickson, M. Sc.,
Diätassistentin und Ernährungswissenschaftlerin

PIPER

München Berlin Zürich

Inhalt

Ein Vorwort, das Sie unbedingt lesen sollten 11

1 Todesurteil auf Raten 17

Diese verdammte Mattigkeit 21 • Schicksal oder lohnt sich der Kampf? 31

Teil I Die erste Säule der optimierten Krebstherapie – Sport gegen Krebs 37

2 Ausruhen war gestern 39

Was ist unter »Sport« zu verstehen, und wie findet man das richtige Maß? 43

3 Sportliche Aktivität zur Krebsvorbeugung 49

Wie wirkt Sport präventiv gegen Krebs? 63

4 Sportliche Aktivität bei einer Krebserkrankung 73

Was Sport bei verschiedenen Krebserkrankungen

bewirkt 75 • Lebensqualität und Sport 96 •

»Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt
(oder Apotheker)!« 108 • Wo liegt mein individuelles

Trainingslevel, und wie trainiere ich richtig? 111

Teil II Die zweite Säule der optimierten Krebstherapie – Ernährung gegen Krebs 119

- 5 »Der Mensch ist, was er isst« 121
Habe ich ein Ernährungsdefizit? 124
- 6 Ernährung während der Therapie 131
Leichte Vollkost und »gesteuerte Wunschkost« 133 •
Kann durch Ernährung das Tumorwachstum gehemmt
oder die Wirkung der Chemotherapie verbessert
werden? 136
- 7 Ernährung nach der Therapie 143
Ernährung in der Heilungsphase 143 • Die »vernünftige«
Diät – was soll ich essen und was nicht? 148 • Spezielle
Krebsdiäten – und was davon zu halten ist 164 •
Was tun gegen Probleme bei Ernährung und
Verdauung? 176
- 8 Die häufigsten Fragen zum Thema Ernährung 186

Teil III Die dritte Säule der optimierten Krebstherapie – Psychoonkologie 195

- 9 »Was soll ich denn beim Psychoklempner?« 199
»Warum?« 213 • »Ist das normal?« 216 • Neue
Normalität leben 217 • Aspekte der Krankheitsbewälti-
gung 220 • Mit der Angst leben 237

**Teil IV Aktiv gegen Fatigue und verschiedene
Tumorarten – eine Zusammenfassung 243**

- 10 Fatigue 245
Psychotherapeutische Verfahren 246
Sport und körperliche Aktivität 247 • Alternative
Methoden 249
- 11 Aktiv gegen Brustkrebs 254
Ernährungsumstellung 256 • Kombinierte Lebens-
stiländerung 262 • Training bei Lymphödem
und Metastasen 267
- 12 Aktiv gegen Prostatakrebs 271
- 13 Aktiv gegen Dickdarm-und Enddarmkrebs 280
- 14 Aktiv gegen Lungenkrebs 290
- 15 Aktiv gegen Gebärmutter-schleimhaut-
und Eierstockkrebs 297
- 16 Aktiv gegen Erkrankungen des Bluts, des Knochenmarks
und des lymphatischen Gewebes 302
- Ein Nachwort, das Sie unbedingt auch noch
lesen sollten... 309

Danksagung 313

Anhang 315

Quellennachweise 317

Literatur und weiterführende Informationen 343