

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Komplementäre Medizin</b> . . . . .	<b>1</b>
1.1	Was ist komplementäre und was alternative Medizin? . . . . .	2
1.2	Wie rede ich mit dem Arzt? . . . . .	5
1.3	Wie kommt es zu einer Krebserkrankung? . . . . .	9
1.4	Moderne Krebstherapie – und was kann ich selber tun? . . . . .	11
1.5	Warum sind wissenschaftliche Studien wichtig? . . . . .	13
1.6	Basis der komplementären Medizin 1: Körperliche Aktivität und Bewegung . . . . .	14
1.6.1	Yoga . . . . .	17
1.6.2	Tai chi und Qigong . . . . .	19
1.7	Basis der komplementären Medizin 2: Ernährung . . . . .	20
1.7.1	Grundlagen der ausgewogenen Ernährung . . . . .	21
1.7.2	Ernährungstipps bei Nebenwirkungen der Tumortherapie . . . . .	23
1.7.3	Mangelernährung . . . . .	25
1.7.4	Nahrungsergänzungsmittel während einer Tumortherapie . . . . .	26
1.7.5	Ernährungsempfehlungen nach einer Tumortherapie . . . . .	27
1.7.6	Krebsdiäten . . . . .	28
<b>2</b>	<b>Substanzen</b> . . . . .	<b>31</b>
2.1	Aloe vera . . . . .	34
2.2	Amygdalin (Vitamin B17) . . . . .	37
2.3	Angelica sinensis (Chinesische Engelwurz) . . . . .	40
2.4	Anthocyane . . . . .	42
2.5	Apitherapie – Bienenprodukte, Honig und Propolis . . . . .	44
2.6	Arganöl . . . . .	46
2.7	Artemisia annua (Einjähriger Beifuß) . . . . .	48
2.8	Astragalus membranaceus (Tragant) . . . . .	50
2.9	Avemar® . . . . .	52
2.10	Betacarotin . . . . .	54
2.11	Berberin . . . . .	55
2.12	Biobran® (MGN/3) . . . . .	57
2.13	Brokkolisprossen . . . . .	59
2.14	Cannabis . . . . .	61
2.15	Capsaicin . . . . .	65
2.16	Carnitin . . . . .	67
2.17	Chlorella . . . . .	70
2.18	Coenzym Q10 (Ubichinon) . . . . .	72
2.19	Curcumin . . . . .	74
2.20	Flor essence® . . . . .	77
2.21	Folsäure . . . . .	79

**X** Inhaltsverzeichnis

2.22	Ginkgo . . . . .	83
2.23	Ginseng . . . . .	86
2.24	Glutamin . . . . .	89
2.25	Glutathion . . . . .	92
2.26	Granatapfel . . . . .	95
2.27	Grüner Tee . . . . .	98
2.28	Heilpilze . . . . .	102
2.29	Hydrazinsulfat . . . . .	105
2.30	Indol-3-Carbinol . . . . .	107
2.31	Ingwer . . . . .	109
2.32	Inositol . . . . .	112
2.33	Isoflavone (Genistein) . . . . .	114
2.34	Isothiocyanate . . . . .	118
2.35	Kombucha . . . . .	120
2.36	Kurzkettige Fettsäuren . . . . .	122
2.37	Lapacho . . . . .	124
2.38	Lignane . . . . .	126
2.39	Lutein . . . . .	129
2.40	Lycopin . . . . .	132
2.41	Melatonin . . . . .	136
2.42	Methadon . . . . .	139
2.43	Methylsulfonylmethan (MSM) . . . . .	142
2.44	Miracle Mineral Supplement (MMS) . . . . .	144
2.45	Mistel . . . . .	146
2.46	Modifizierte Citruspektine . . . . .	150
2.47	Noni . . . . .	152
2.48	Omega-3-Fettsäuren . . . . .	154
2.49	Perillylalkohol . . . . .	157
2.50	Probiotika . . . . .	159
2.51	Proteolytische Enzyme . . . . .	162
2.52	Quercetin . . . . .	165
2.53	Rooibos . . . . .	168
2.54	Scutellaria (Helmkraut) . . . . .	170
2.55	Selen . . . . .	172
2.56	Silymarin (Mariendistel) . . . . .	177
2.57	Spirulina . . . . .	180
2.58	Thymus-Extrakte . . . . .	182
2.59	Traubenkern-Extrakt (OPC) . . . . .	185
2.60	Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) . . . . .	187
2.61	Uncaria tomentosa (Krallendorn) . . . . .	190
2.62	Vitamin A (Betacarotin) . . . . .	192
2.63	Vitamin B1 (Thiamin) . . . . .	196
2.64	Vitamin B6 (Pyridoxin) . . . . .	199

2.65	Vitamin B12 (Cobalamin) . . . . .	202
2.66	Vitamin C (Ascorbinsäure) . . . . .	205
2.67	Vitamin D (Calciferol) . . . . .	209
2.68	Vitamin E (Tocopherol) . . . . .	213
2.69	Weidenrinde . . . . .	218
2.70	Weihrauch (Boswellia) . . . . .	220
2.71	Weizen gras . . . . .	223
2.72	Zeolithe . . . . .	225
2.73	Zink . . . . .	228
<b>3</b>	<b>Holistische und weitere Methoden</b> . . . . .	<b>233</b>
3.1	Ganzheitliche (holistische) Systeme . . . . .	234
3.1.1	Homöopathie . . . . .	234
3.1.2	Traditionelle Chinesische Medizin . . . . .	237
3.1.3	Akupunktur/Akupressur . . . . .	239
3.1.4	Ayurveda . . . . .	242
3.1.5	Anthroposophische Medizin . . . . .	244
3.2	Weitere Methoden . . . . .	247
3.2.1	Hyperthermie . . . . .	247
3.2.2	Sauerstoff- und Ozontherapie, Eigenbluttherapie . . . . .	251
3.2.3	Energieheilung (Reiki, Heilende Hände) . . . . .	252
<b>4</b>	<b>Was kann ich selbst tun bei Nebenwirkungen von Krebstherapien und -folgeerscheinungen?</b> . . . . .	<b>255</b>
4.1	Appetitlosigkeit . . . . .	256
4.2	Blähungen (Meteorismus) . . . . .	256
4.3	Blasenentzündung (Zystitis) . . . . .	257
4.4	Depression . . . . .	257
4.5	Durchfall (Diarrhö) . . . . .	258
4.6	Entzündung der Schleimhaut im Enddarm (Proktitis) . . . . .	258
4.7	Erschöpfung (Fatigue) . . . . .	259
4.8	Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (kognitive Dysfunktion) . . . . .	260
4.9	Gewichtsverlust (Kachexie) . . . . .	260
4.10	Hand-Fuß-Syndrom . . . . .	261
4.11	Hautschädigung während einer Strahlentherapie (Radiodermatitis) . . . . .	261
4.12	Hitzewallungen . . . . .	262
4.13	Leberschädigung (Hepatotoxizität) . . . . .	262
4.14	Lymphödem . . . . .	263
4.15	Magenschleimhautentzündung (Gastritis) . . . . .	264
4.16	Mundschleimhautentzündung (Mukositis) . . . . .	264
4.17	Mundtrockenheit (Xerostomie) . . . . .	266
4.18	Muskel- und Gelenksbeschwerden . . . . .	266
4.19	Nervenschäden mit Störungen des Tastempfindens (Polyneuropathie) . . . . .	267

<b>XII</b>	Inhaltsverzeichnis	
4.20	Schlafstörungen	268
4.21	Schmerz	269
4.22	Tumorwunden	270
4.23	Übelkeit und Erbrechen	270
4.24	Verstopfung (Obstipation)	271
	<b>Register</b>	<b>273</b>