

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Mein Beweggrund für dieses Buch	13
Den Symptomen auf der Spur	15
Meine Odyssee beginnt	21
Erstmals wird ein konkreter Verdacht geäußert	23
Die Therapiesuche fängt an	25
Orientierung über schulmedizinische Möglichkeiten	29
Chemotherapie – was sie bewirken kann	29
Krebsimmuntherapie – Weckruf für das Immunsystem	32
Operation – die radikale Lösung	35
Hormontherapie – die zusätzliche Möglichkeit	36
Strahlentherapien – unter die Lupe genommen	43
Röntgen-, Gamma-, Photonenstrahlen	44
Neutronentherapie	52
Protonen und Kohlenstoffionen	52
Mit welchem Erfolg werden Tumoren mit Kohlenstoffio- nen bestrahlt?	59
Wie finde ich die richtige Strahlenklinik?	64
Unausweichliche Gewissheit – zwischen Höllenqualen und Hoffnung	71
Weihnachtsfeiertage 2010	74
Trümmerhaufen – wie sollte es weitergehen?	75
Türen öffnen sich	76
Hoffungsreise Japan	81
Ankunft in Japan	82
Bestrahlungszentrum NIRS – erstes Arztgespräch	84

Meine möglichen Nebenwirkungen durch die Kohlenstoffionen-Therapie	87
Bestrahlungsvorbereitungen	88
Bestrahlungsablauf	89
Was mir während der Strahlentherapie wirklich geholfen hat	91
Japan rückblickend	94
Refundierung meiner Behandlungskosten	97
MedAustron – Hoffnung kommt nach Österreich	98

Nach der schulmedizinischen Therapie – die Eigenverantwortung geht weiter	101
Was ist Krebs und wodurch entsteht er?	102
Wie sich Metastasen bilden	110
Der Beginn meiner Ernährungsumstellung	114
Kleine Erfolge stellen sich ein	115
Erste Nachuntersuchung – fast ein Schock	116

Die Bedeutung von richtiger Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln	119
Nahrungsergänzungsmittel während einer Chemo-, Immun- oder Strahlentherapie	122
Warum machen nur wenige Ärzte darauf aufmerksam, die Ernährung umzustellen?	124
Anti-Krebs-Ernährung – worauf zu achten ist	126
Ein basisches Milieu	126
Zucker – Vorsicht!	130
Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien	138
Bitterstoffe – der vergessene Geschmack	174
Getreide – volles Korn, voller Wert	181
Omega-3-/Omega-6-Fettsäuren – auf das Verhältnis kommt es an	183
Wie entgifte ich am besten?	189
Was mir sonst noch guttut	196

Umwelt und Immunsystem	203
Die Psyche beeinflusst unser Immunsystem	205
Körperliche Aktivität und Immunsystem	217
Mein Umgang mit Nebenwirkungen	221
Nebenwirkungen, die mich selbst getroffen haben	222
Was ist eine Strahlennekrose bzw. Radionekrose?	226
Sodbrennen – zwei Jahre Kortisoneinnahme schlagen sich auf den Magen	232
Gelenkschmerzen – Nebenwirkung der Kortison-Ein- nahme	238
Meine „Heilmittel“ gegen Gelenkschmerzen	239
Steigt die Chance auf Heilung, wenn mehrere schulme- dizinische Therapiemöglichkeiten zeitnah in Anspruch genommen werden?	243
Fahrplan zur Heilung	245
Schlusswort	247
Danksagung	249
Literatur- und Quellenverzeichnis	250

