



Inhalt

Wie kommt es zu einer Krebserkrankung? _____	1
Tumorthherapie – was bewirken ergänzende Wirkstoffe in der Krebsbehandlung? _____	4
Wissenschaftliche Studien – und was Sie dazu wissen müssen... _____	7
Wann sind Medikamente erstattungsfähig? _____	10
Ernährung – welche Rolle spielt sie bei der Vorbeugung einer Krebserkrankung? _____	12
Grundsätzliches zur gesunden Ernährung _____	14
Wichtige Ernährungsbestandteile	
Vitamine _____	16
Weitere Antioxidanzien _____	18
Mineralien und Spurenelemente _____	18
Omega-3-Fettsäuren _____	19
Sekundäre Pflanzenstoffe _____	19
Phytosterine, Phytoöstrogene und Isoflavone _____	20
Weitere sekundäre Pflanzenstoffe _____	22
Übergewicht _____	26
Weitere Risikofaktoren _____	26

Ernährung und Bewegung – wie wichtig sind sie während einer Strahlen- und/oder Chemotherapie?	27
Grundsätzliche Hinweise	27
Was kann mit Nahrungsergänzungsmitteln während einer Tumorthherapie erreicht werden?	31
Welchen Stellenwert haben Bewegung und Sport bei der Krebserkrankung?	32
Bei welchen Krebs- und Therapiefolgeerkrankungen ist eine komplementärmedizinische Behandlung sinnvoll?	33
Appetitlosigkeit	33
Depression	33
Diarrhö (Durchfall)	34
Erschöpfung	34
Hustenreiz	35
Leberschädigung	36
Lymphödem	37
Magenschleimhautentzündung	38
Meteorismus (Blähungen)	38
Mundschleimhautentzündung	39
Obstipation (Verstopfung)	40
Schädigung des Herzmuskels	41
Schädigung des Immunsystems	41
Schlafstörungen	42
Schmerzen	43
Strahlentherapiefolgeschäden	45
Übelkeit	46
Wechseljahresbeschwerden	47

Die 117 ergänzenden Wirkstoffe: von A_(loe) bis Z_(itrusflavonoide)

Aloe, Wüstenlilie (<i>Aloe vera</i> bzw. <i>barbadensis</i>)	51
Amygdalin	53
Anamu (<i>Petiveria alliacea</i>)	55
Anthocyane	56
Apigenin	58
Arganöl	60
Arginin	61
Asiatische Pilze	62
Avemar®	64
Ballonerbse (<i>Sutherlandia frutescens</i>)	65
Beifuß (<i>Artemisia annua anamed</i>)	66
Biobran®	67
Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>)	68
Cannabis, Hanf (<i>Cannabis sativa</i>)	69
Canthaxanthin	71
Capsaicin	73
Carnitin	75
Carnosol	77
Chinesischer Engelswurz (<i>Angelica sinensis</i>)	78
Chlorogensäure	79
Cimetidin	80
Coenzym Q10/Ubichinon	81
Cumarin	82
Curcumin	83

Ellagsäure	85
Emodin	86
Enzyme	87
Eugenol	89
Faktor AF 2	90
Ferulasäure	91
Flor Essence®/Essiac®	93
Folsäure	95
Galactose	97
Galavit®	98
Geraniol	99
Ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i>)	100
Ginseng (<i>Panax ginseng</i>)	102
Glucarat	104
Glutamin	105
Glutathion	106
Granatapfel (<i>Punica granatum</i>)	108
Grüner Tee (<i>Camellia sinensis</i>)	110
Haifischknorpelextrakt	112
Honig	114
Honokiol (<i>Magnolia officinalis</i>)	116
Hydrazinsulfat	117
Indol-3-Carbinol	118
Ingwer (<i>Zingiber officinale</i>)	120
Inositol-Hexaphosphat	122

Isoflavone	124
Isothiocyanate	128
Kaempferol	129
Kaffeesäureester	130
Katzenkralle (<i>Uncaria tormentosa</i>)	132
Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	134
Kombucha	136
Kurzkettige Fettsäuren	137
Lapacho	139
Leinsamen und Leinöl	140
Lignane	142
Limonen	143
Lutein	145
Lycopin	146
Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>)	148
Melatonin	150
Melittin	152
Mistel (<i>Viscum</i>)	153
Modifiziertes Zitruspektin	156
Moosbeere, Cranberry (<i>Vaccinium macrocarpon</i>)	157
Myrobalanen (<i>Terminalia</i>)	158
N-Acetylcystein	159
Nachtschattengewächse (<i>Solanum</i>)	161
Noni (<i>Morinda citrifolia</i>)	162

Oleanolsäure	163
Omega-3-Fettsäuren	164
Omega-6-Fettsäuren	166
Oridonin	168
PC-SPES/Prostasol®	169
Perillylalkohol	171
Polyerga®	172
Probiotika	173
Propolis	175
Proteaseinhibitoren	176
Quercetin	177
Resveratrol	179
Rooibos (<i>Aspalathus linearis</i>)	181
Rutin	182
Saikosaponine	183
Schlafbeere (<i>Withania somnifera</i>)	184
Schlangengift	185
Scutellaria (<i>Scutellaria baicalensis</i>)	187
Selen	188
Sojasaponine	191
Spirulina	192
Squalen	194
Süßholzwurzel (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	195

Teufelskralle (<i>Harpagophytum procumbens</i>)	197
Theanin	199
Thymus	200
Tragant (<i>Astragalus</i>)	202
Traubenkernöl	203
Traubensilberkerze (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	205
Ukrain	207
Ursolsäure	209
Vitamin A	210
Vitamin B ₁ (<i>Thiamin</i>)	213
Vitamin B ₆	215
Vitamin B ₁₂	217
Vitamin C	219
Vitamin D	221
Vitamin E	223
Weidenrinde	225
Weihrauch (<i>Boswellia</i>)	226
Zeaxanthin	228
Zeolithe	229
Zink	230
Zitrusflavonoide	232

Anhang

Übersichten zu den ergänzenden Wirkstoffen und deren Verwendung in der Krebsbehandlung	235
Übersicht 1: Krebs- oder therapiebedingte Beschwerden, bei denen ergänzende Wirkstoffe aus der Naturheilkunde genutzt werden können	235
Übersicht 2: Ergänzende Wirkstoffe, die zur Behandlung von Beschwerden eingesetzt werden können	239
Kontaktadressen und Internetseiten	261
Selbsthilfegruppen	261
Allgemeine Institutionen	265