

# Brustkrebs

Nur ein Kapitel meines Lebens



Meine Reise durch Diagnose, Therapie und Neubeginn

Nanja Holland

Impressum:

© 2025 Herzsprung-Verlag GbR, c/o Papierfresserchens MTM-Verlag GbR  
Mühlstr. 10, 88085 Langenargen

E-Mail: [info@papierfresserchen.de](mailto:info@papierfresserchen.de) – Internet: [www.papierfresserchen.eu](http://www.papierfresserchen.eu)

Illustrationen: © Sukifli.D (Cover); alle anderen © Khai - Adobe Stock lizenziert  
Tabellenvorlagen: Canva

Gedruckt in Europa

ISBN: 978-3-99051-361-3

Nanja Holland

# Brustkrebs

## Nur ein Kapitel meines Lebens

Meine Reise durch Diagnose, Therapie und Neubeginn



Herzsprung-Verlag

Dieses Buch gehört

---

---

---

# Inhaltsverzeichnis

Der Tag meiner Diagnose	8
Die ersten Therapieschritte	10
Begrifflichkeiten	11
Die nächsten Schritte	12
Gedanken	
So geht es mir	
Die Operation	54
Gedanken	
So geht es mir	
Die Chemotherapie	82
Gedanken	
So geht es mir	
Die Bestrahlung	116
Gedanken	
So geht es mir	
Meine Medikamente	152
So geht es weiter	
Termine	200
Persönliche Notizen	216



# Vorwort

Als ich die Diagnose Brustkrebs erhielt, fühlte es sich an, als würde mir der Boden unter den Füßen weggezogen. Plötzlich bestand mein Leben aus Arztgesprächen, Untersuchungen und einer Flut an Gefühlen, die ich kaum ordnen konnte. Ich habe schnell gemerkt, dass es mir hilft, meine Gedanken aufzuschreiben – für mich selbst, für Klarheit, für meine Seele.

Dieses Tagebuch soll genau das ermöglichen. Ich habe es in erster Linie für mich selbst erstellt. Ich brauchte anfangs etwas, um all das Neue festzuhalten, das auf mich einströmte, aber auch, um mich mit all den neuen Begrifflichkeiten vertraut zu machen. Um eine Situation besser gedanklich verarbeiten zu können, mit der ich noch nie konfrontiert war.

Und ich brauche dieses Buch noch immer, um die vielen ärztlichen Termine, getrennt von meinen anderen beruflichen Terminen und Verpflichtungen, aufzuschreiben. Um mich zu erinnern, wann was war, wann welche Therapie begann oder ich den nächsten Termin habe.

Vielleicht hilft auch dir dieses Buch weiter. Schreibe auf, was dir durch den Kopf geht, wie du dich fühlst oder was dir hilft, Kraft zu schöpfen. Gleichzeitig kannst auch du wichtige medizinische Informationen und Termine notieren, um den Überblick zu behalten.

Brustkrebs ist eine Herausforderung, aber auch eine Reise, die du nicht allein gehst. Vielleicht wirst du in ein paar Wochen oder Monaten zurückblättern und sehen, wie weit du gekommen bist. Vielleicht wirst du hier Trost, Mut oder einfach ein bisschen Ordnung im Chaos finden. Dieses Buch gehört dir. Es gibt hier nur deine Geschichte, so wie du sie erlebst.

*Mit Hoffnung und Stärke  
Nanja Holland*

# Der Tag meiner Diagnose

Datum: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Gedanke: \_\_\_\_\_