

## Inhalt

<b>Liebe Leserin (Wolfgang Janni)</b> .....	<b>13</b>
<b>Liebe Leserin (Annette Rexrodt von Fircks)</b> .....	<b>14</b>
 <b>Nachsorge</b> .....	 <b>17</b>
<i>Prof. Dr. med. Wolfgang Janni</i>	
<b>Nehmen Sie Ihre Nachsorge ernst</b> .....	<b>18</b>
Sie stehen im Mittelpunkt des Genesungsprozesses .....	18
Achten Sie auf regelmäßige Tabletteneinnahme .....	20
 <b>Fahrplan durch Ihr Nachsorgeprogramm</b> .....	 <b>21</b>
Das Nachsorgeprogramm .....	23
Die Selbstuntersuchung .....	25
Zusätzliche Untersuchungen .....	25
Skelettszintigramm – Routine in der Nachsorge? .....	26
Mit dem Tumormarker auf Spurensuche .....	28
Bildgebende Untersuchungen .....	29
 <b>Antihormontherapie – Krebszellen im Wachstum stoppen</b> .....	 <b>31</b>
Die Behandlungsmethoden im Überblick .....	31
Keine Angst vor Studien .....	34
 <b>Erste Hilfe bei Beschwerden</b> .....	 <b>35</b>
Das Lymphödem .....	35
Beeinträchtigung der Herzfunktion (Kardiotoxizität) .....	37
Wechseljahresbeschwerden .....	40
Osteoporose .....	41
Fatigue .....	43

<b>Der Angst entkommen .....</b>	<b>45</b>
Rationales Denken .....	46
Hilfreiche Entspannung .....	46
Professionelle Hilfe .....	48
 <b>Psychoonkologische Begleitung .....</b>	 <b>48</b>
Vertrauen braucht Zeit .....	51
Individuelle Bedürfnisse erkennen .....	52
Weitere Therapieformen .....	53
 <b>Man ist wie man lebt – Lebensstil ist beeinflussbar .....</b>	 <b>55</b>
Lebensführung – mehr als nur Mode und Lifestyle .....	55
Körperliche Aktivität .....	56
Körpergewicht .....	56
Alkohol .....	58
Nikotin .....	58
Selbst aktiv werden .....	58
 <b>Brust und Weiblichkeit .....</b>	 <b>61</b>
<i>Prof. Dr. med. Wolfgang Janni</i>	
 <b>Möglichkeiten des Brustaufbaus .....</b>	 <b>62</b>
Brustaufbau – sofort oder später? .....	62
Welche Operationsmethode ist die beste für mich? .....	63
Eigengewebsrekonstruktion .....	63
Expander-/Implantatrekonstruktion .....	65
Brustrekonstruktion nach Bestrahlung .....	66
 <b>Sexualität und Partnerschaft .....</b>	 <b>66</b>
Wenn Körper und Gefühle schlappmachen .....	69
Offenheit in der Beziehung .....	72
Sexualtherapie .....	75

<b>Schwangerschaft und Empfängnisverhütung .....</b>	<b>77</b>
Babywunsch nach der Erkrankung .....	77
Geeignete Verhütungsmethoden .....	81
 <b>Komplementärmedizin bei Brustkrebs .....</b>	 <b>83</b>
<i>Prof. Dr. med. Josef Beuth</i>	
<b>Grundlagen der Komplementärmedizin .....</b>	<b>84</b>
<b>Komplementäre Behandlungen – auch ohne Medikamente .....</b>	<b>85</b>
Ernährungsoptimierung .....	85
Körperliche Aktivität (Sport) .....	87
Psychoonkologische/psychosoziale Betreuung .....	88
 <b>Mikronährstoffe: Vitamine und Co. ....</b>	 <b>89</b>
Vitamin D .....	90
Vitamin E .....	93
Enzyme .....	93
Selen .....	94
Selen-Enzym-Linsenextrakt-Gemisch .....	95
 <b>Die Misteltherapie .....</b>	 <b>96</b>
<b>Hyperthermie .....</b>	<b>96</b>
<b>Außenseiterverfahren .....</b>	<b>97</b>
 <b>Immer in Bewegung bleiben .....</b>	 <b>101</b>
<i>Dr. Freerk T. Baumann</i>	
<b>Warum ist Bewegung nach einer Brustkrebserkrankung so wichtig? .....</b>	<b>102</b>

Bewegung ist Therapie .....	104
Spezifische Ziele körperlicher Aktivität bei Brustkrebs .....	105
<b>Grundsätzliche Empfehlungen .....</b>	<b>108</b>
<b>Welche Bewegung und wie viel davon? .....</b>	<b>109</b>
<b>Die verschiedenen Trainingsmethoden .....</b>	<b>110</b>
Krafttraining .....	110
Ausdauertraining .....	112
Koordination .....	112
Flexibilität .....	113
Entspannung .....	113
<b>Körperliche Aktivität während der Akutbehandlung .....</b>	<b>114</b>
Bewegungsempfehlungen für das Krankenhaus .....	116
Ergänzende Empfehlungen für die Rehabilitationsklinik .....	120
<b>Rehabilitationssport .....</b>	<b>121</b>
<b>Spezielle Bewegungsempfehlungen nach Brustkrebs .....</b>	<b>123</b>
<b>Sport bei Lymphödem .....</b>	<b>126</b>
Kompressionsstrumpf – ja oder nein? .....	127
Sauna und Thermalbäder .....	128
<b>Sport während der Antihormon- und Antikörpertherapie .....</b>	<b>130</b>
Antihormontherapie .....	130
Antikörpertherapie .....	130
<b>Brustkrebspatientinnen auf dem Jakobsweg .....</b>	<b>131</b>
<b>Ernährung bei Brustkrebs .....</b>	<b>137</b>
<i>Prof. Dr. med. Hans Hauner</i>	

<b>Wie hängen Ernährung und Brustkrebs zusammen?</b> .....	<b>139</b>
Übergewicht und Brustkrebs .....	139
Bedeutung der Ernährung .....	143
<b>Welche Ernährung ist bei Brustkrebs zu empfehlen?</b> .....	<b>146</b>
Generelle Empfehlungen .....	146
Übergewicht .....	146
Gewichtszunahme .....	148
Normalgewicht .....	149
Untergewicht .....	149
Die richtige Ernährung .....	150
Besondere Lebensmittel .....	151
<b>Einige praktische Überlegungen und Hinweise</b> .....	<b>153</b>
Die richtige Lebensmittelauswahl .....	154
Wann und wie oft essen? .....	155
Welche Getränke sind geeignet? .....	158
Beratung durch Ernährungsexperten .....	159
<b>Vorsicht bei Krebsdiäten!</b> .....	<b>159</b>
<b>Fazit</b> .....	<b>163</b>
<b>Spirituelle Impulse</b> .....	<b>165</b>
<i>Pater Anselm Grün</i>	
<b>Die Deutung der Krankheit</b> .....	<b>166</b>
<b>Der Glaube, der heilt – der Glaube, der krank macht</b> .....	<b>173</b>
<b>Stärkung in der Krankheit</b> .....	<b>180</b>
<b>Mit der heilsamen Quelle in sich in Berührung kommen</b> .....	<b>187</b>

<b>Die Mitte finden – ein Balanceakt</b> .....	<b>197</b>
<i>Annette Rexrodt von Fircks</i>	
<b>Meine Diagnose und meine Prognose</b> .....	<b>198</b>
<b>Entscheidungen für das Leben</b> .....	<b>199</b>
<b>Der Angst vor dem Rückfall begegnen</b> .....	<b>204</b>
<b>Viele Ratschläge, der Alltag und ich</b> .....	<b>210</b>
<b>Die Antihormontherapie besser vertragen</b> .....	<b>217</b>
<b>Über unsere inneren heilsamen Kräfte</b> .....	<b>222</b>
 <b>Gesundes Essen, das schmeckt – Rezepte</b> ...	 <b>233</b>
<i>Hans Gerlach</i>	
<b>Frühstück</b> .....	<b>235</b>
Haferflocken mit Früchten und Joghurt • Vollkornbrot mit Frischkäse und Konfitüre • Mandarinengelee • Vollkorn-Krustenbrot – selbst gemacht Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse	
<b>Mittagessen</b> .....	<b>242</b>
Hühnersuppe • Hühnerbrühe • Großer Salat mit Zander und Brokkoli Kartoffel-Möhren-Lauch-Gemüse mit Spiegelei • Gemüsesuppe mit Mozzarella Rote-Linsen-Risotto mit Spinatsalat	
<b>Abendessen</b> .....	<b>254</b>
Mariniertes Gemüse mit Reismudeln • Antipasti aus dem Ofen • Papardelle mit Kabeljau, Tomaten und Oliven • Gebratene Hähnchenbrust mit Lauchcurry Gebratenes Lachsfilet mit Kartoffelpüree und Bohnen	

---

<b>Gesunde Snacks .....</b>	<b>268</b>
Salatherzen und Gemüsesticks mit Eier-Kräuter-Dip • Hot-Ayran-Joghurtdrink	
<b>Für Gäste .....</b>	<b>272</b>
Interaktive Wraps • Scallopine al limone	
<b>Die Autoren ... ..</b>	<b>278</b>
<b>... und ihre Wünsche für Sie .....</b>	<b>280</b>
<b>Adressen und Links .....</b>	<b>282</b>
<b>Register .....</b>	<b>286</b>