

Inhalt

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

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

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

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

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

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

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