

5 VORWORT

- 7 DIE DIAGNOSE ANNEHMEN**
- 9 Einfach nur da sein**
- 10 Vier Frauen erzählen ihre Geschichte**
- 19 Wie finde ich die richtige Klinik?**
- 19 Wichtig: das Zertifikat**
- 20 Früherkennung durch Mammografie-Screening**
- 26 Wie sicher ist die Mammografie?**

29 DIE THERAPIE IM BRUSTZENTRUM

- 32 Der Weg aus der Krankheit**
- 34 Von entscheidender Bedeutung: die Tumorbiologie**
- 35 Die verschiedenen Arten von Brustkrebs**
- 38 Die Operation**
- 40 Die medikamentöse Therapie**
- 40 Antihormonelle Therapie**
- 41 Antikörpertherapie**
- 41 Chemotherapie**
- 46 Strahlentherapie**
- 47 Die Brustrekonstruktion**
- 50 Die Nachsorge**

57 FAMILIENSCHICKSAL BRUSTKREBS

- 60 Umfassende Betreuung im medizinischen Zentrum**

69 GANZHEITLICH BEHANDELN

- 72 Heilpflanzen**
- 72 Bewährte Heilpflanzen für Brustkrebspatientinnen**
- 76 Kneippsche Wassertherapie**
- 76 Bewährte Anwendungen für Brustkrebspatientinnen**

- 78 Massagen**
- 79 Lymphdrainage**
- 80 Entspannungsübungen**
- 80 Autogenes Training**
- 82 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
- 83 Atemübungen**
- 85 Mentaltechniken**
- 94 Wirksame Hilfe gegen Schmerzen**

- 99 AUCH DIE SEELE BRAUCHT HILFE**
- 100 Vielfältige Unterstützung durch Psychoonkologie**
- 112 Kann Spiritualität bei der Bewältigung der Krankheit helfen?**

- 121 SICH DER EIGENEN KRÄFTE BEWUSST SEIN**
- 124 Gesunde Ernährung – am besten bio**
- 126 Halten Sie sich an die Ernährungspyramide**
- 127 Essen Sie Frischkost nach dem „Ampelprinzip“**
- 127 Bleiben Sie immer an der Quelle**
- 130 Fit durch Bewegung und Sport**
- 133 Kann Sport vor Krebs schützen?**
- 134 Achtsam mit sich sein**
- 135 Tipps zur Vorbeugung**
- 136 So tasten Sie selbst die Brust ab**
- 138 Leben im Augenblick**

- 140 ANHANG**
- 140 Wichtige Adressen**
- 142 Register**