

| | |
|-----------|---|
| 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 Tumorbilogie |
| 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 | Kneippische 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**