

Inhalt

- 8 **Grußwort der Schirmfrau**
Angelika Schindler-Obenhaus

- 11 **Vorwort**
Prof. Dr. Pauline Wimberger

- 12 **Diagnose Brustkrebs**
Du bist nicht allein!
Prof. Dr. med. Bahriye Aktas

- 13 **Aufbruch in eine holistische Gesundheitskultur**
Andreas Schöfbeck

- 14 **DU bist eine LebensHeldin!**
Silke Linsenmaier,
Isabella Ladines

- 18 **Teil 1**
Die Wiederentdeckung
der Frau in Dir

- 20 **Mit dem Mut einer Löwin**
Wie ich die innere Kraft in
mir geweckt habe
Julia Ankiewicz
Interview: Isabella Ladines,
Text: Silke Linsenmaier und Isabella Ladines

- 30 **Lachen ist die beste Medizin**
Juchhu! Ich lebe!
Michaela Kassen
Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

- 40 **Der Schatz ist in mir**
Ich habe das Lerngeschenk erkannt
Silvana Koch-Mehrini
Interview und Text: Silke Linsenmaier

- 50 **Die Illusion von Stärke**
Schwäche hat mich stark gemacht
Elisabeth Schweizer
Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

- 58 **Mein Leben ist ein Feuerwerk**
Kontrolle abgeben, um im
Sternenregen zu tanzen
Isabelle Ziegler
Interview und Text: Heike Klümper-Hilgart

- 80 **Teil 2**
Du bist viel mehr,
als Du glaubst

- 82 **Die Kräfte einer Helden**
Wie ich gelernt habe, meine
Super-Power für mich zu nutzen
Birgit Dietrich
Interview und Text: Heike Klümper-Hilgart

- 90 **Krebs – harter Panzer
und weicher Kern**
Perfektionismus schützt nicht
vor Verletzlichkeit
Dr. Jeanette Dittmann
Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

- 100 **Der Weg meines Herzens**
Der Krebs hat mich zu mir selbst geführt
Sabine Westerheide
Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier

- 108 **Mein Rettungfallschirm
besteht aus Liebe**
Ich ziehe die Reißleine – für eine
gesunde Ernährung
Stéphanie Diederichsen
Interview und Text: Silke Linsenmaier

- 118 **Blume des Lebens**
Meine Tränen lassen Blumen wachsen
Anjamani Reich
Interview und Text: Silke Linsenmaier

- 134 **Teil 3**
Das Geschenk
Deines Lebens

- 136 **Ich erkenne mich selbst**
Die Reise zu mir ist Gesundheit
Ira Richter
Interview und Text: Silke Linsenmaier

- 144 **Glaube, Liebe und Hoffnung**
Mein Leben hat einen neuen Sinn
Christina Mathesius
Interview und Text: Silke Linsenmaier

- 154 **Mein Lebensbaum**
Nach der Krankheit bin ich neu erblüht
Simone Wiesen
Interview und Text: Silke Linsenmaier

- 162 **Ohne Rettungsweste
über den Ozean**
Die außergewöhnliche Reise
von Meike und George
Meike Hencke
Interview: Silke Linsenmaier, Text: Meike Hencke

- 170 **Das Leben ist kostbar**
Erst der Tod zeigt mir die wahre
Schönheit des Lebens
Anja Caspary
Interview und Text: Silke Linsenmaier

- 192 **Teil 4**
DU bist die Heldin
Deines Lebens

- 194 **Narben aus Gold**
Die Goldspur meiner Lebens-Risse
Susan Uhlemann
Interview und Text: Silke Linsenmaier

<p>200 Auf Regen folgt Sonnenschein Sie sagten „Regeln Sie alles“, doch ich stellte neue Regeln auf Andrea Cordes <i>Interview und Text: Heike Klümper-Hilgart</i></p> <hr/> <p>208 Diamanten sind die Splitter gefällener Sterne Der kostbare Schatz erstrahlt in mir Caroline Georgy <i>Interview und Text: Silke Linsenmaier</i></p> <hr/> <p>218 Mein spirituelles Erwachen Durch meine Augen blicke ich in meine Seele Kendra Zwiefka <i>Interview und Text: Heike Klümper-Hilgart</i></p> <hr/> <p>226 Der Tsunami meines Lebens Mein Weg durch die Dunkelheit zum Licht Friederike Bienas <i>Interview und Text: Silke Linsenmaier</i></p> <hr/> <p>234 Ipanii – Meine Wiedergeburt in ein neues Leben Der Weg zu meiner Berufung Stefani Nennecke <i>Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier</i></p> <hr/> <p style="text-align: center;">Was Dich auf Deiner HeldinnenReise stärken kann</p> <p style="text-align: center;">Tipps von Expert*innen</p> <hr/> <p>67 Schenk Deiner Zahngesundheit ein Lächeln Dr. Kristin Arp</p> <hr/> <p>68 Warum Vitamine so wichtig sind Dr. Kathrin Vergin</p> <hr/> <p>70 Darmgesundheit für ein starkes Immunsystem Kirsten Gröling</p>	<p>72 Ein erfülltes Liebesleben nach Brustkrebs Dr. Neda Nabavi</p> <hr/> <p>74 Nimm Dir Zeit für Dich Mit Yoga ungeahnte Kräfte aktivieren Christine Raab</p> <hr/> <p>76 Deine besondere Schönheit ohne Haare Mit Selbstbewusstsein durch die Therapie Aderans</p> <hr/> <p>78 Spiegel der Seele und der Gesundheit Gesundes Haarwachstum nach der Therapie BE ORGANIC</p> <hr/> <p>126 Dein Körper braucht Dich TCM – Balance für Dein Leben Nadine Erdmann</p> <hr/> <p>128 Deine innere Ruhe ist die Nr. 1 Stressreduktion für Deine Gesundheit Dr. med. Janna Scharfenberg</p> <hr/> <p>182 Das Wunderwerk in unseren Zellen Gesundheit beginnt im Kopf Dr. med. Goran Stojmenovic Isabella Ladines und Silke Linsenmaier in Kooperation mit Goran Stojmenovic</p> <hr/> <p>190 Heilende Hände Silke Laudenbach</p> <hr/> <p>246 Plötzlich in den Wechseljahren Tipps im Umgang mit Hitzewellen & Co. XbyX</p> <hr/> <p>248 Entdecke Deine Weiblichkeit Wie Du lernst, Dich selbst zu lieben Bahar Yilmaz</p>	<p>252 Die Kraft des Loslassens Ulrike Alt</p> <hr/> <p>256 Meine Angst und ich Annehmen – loslassen – Vertrauen gewinnen</p> <hr/> <p>262 Was ich vom Leben gelernt habe: Es geht weiter! Die Diagnose hat alles verändert Birgit Dietrich <i>Interview: Heike Klümper-Hilgart, Text: Heike Klümper-Hilgart und Silke Linsenmaier</i></p> <hr/> <p>264 Eine einzigartige Sisterhood für Frauen Du bist nicht allein! Isabelle Ziegler <i>Text: Heike Klümper-Hilgart</i></p> <hr/> <p>266 LebensHeldin! e.V. kann Dein Leben verändern Die Studie zum LebensHeldin!-Angebot Dr. Ina Zschocke</p> <hr/> <p>270 LebensHeldin! e.V. Die Bewegung für eine neue Frauengesundheit Silke Linsenmaier, Isabella Ladines</p> <hr/> <p>274 Unsere Inspirationsquellen</p> <hr/> <p>276 Willkommen bei LebensHeldin! e.V.</p> <hr/> <p>278 Danke</p> <hr/> <p>280 Warum gibt es in diesem Buch Anzeigen und Sponsoren?</p> <hr/> <p>287 Impressum</p> <hr/> <p style="text-align: right;">Sämtliche Fotos von Martina van Kann</p>
---	---	--