

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 Schöpfbeck

- 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-Mehrin
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 Heldin**
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 Rettungsfallschirm
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

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>
208	Diamanten sind die Splitter gefallener Sterne Der kostbare Schatz erstrahlt in mir Caroline Georgy <i>Interview und Text: Silke Linsenmaier</i>
218	Mein spirituelles Erwachen Durch meine Augen blicke ich in meine Seele Kendra Zwiefka <i>Interview und Text: Heike Klümper-Hilgart</i>
226	Der Tsunami meines Lebens Mein Weg durch die Dunkelheit zum Licht Friederike Bienes <i>Interview und Text: Silke Linsenmaier</i>
234	Ipanii – Meine Wiedergeburt in ein neues Leben Der Weg zu meiner Berufung Stefani Nennecke <i>Interview: Isabella Ladines, Text: Silke Linsenmaier</i>
<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/>	
67	Schenk Deiner Zahngesundheit ein Lächeln <i>Dr. Kristin Arp</i>
68	Warum Vitamine so wichtig sind <i>Dr. Kathrin Vergin</i>
70	Darmgesundheit für ein starkes Immunsystem <i>Kirsten Gröling</i>

72	Ein erfülltes Liebesleben nach Brustkrebs <i>Dr. Neda Nabavi</i>
74	Nimm Dir Zeit für Dich Mit Yoga ungeahnte Kräfte aktivieren <i>Christine Raab</i>
76	Deine besondere Schönheit ohne Haare Mit Selbstbewusstsein durch die Therapie <i>Aderans</i>
78	Spiegel der Seele und der Gesundheit Gesundes Haarwachstum nach der Therapie <i>BE ORGANIC</i>
126	Dein Körper braucht Dich TCM – Balance für Dein Leben <i>Nadine Erdmann</i>
128	Deine innere Ruhe ist die Nr. 1 Stressreduktion für Deine Gesundheit <i>Dr. med. Janna Scharfenberg</i>
182	Das Wunderwerk in unseren Zellen Gesundheit beginnt im Kopf <i>Dr. med. Goran Stojmenovic</i> <i>Isabella Ladines und Silke Linsenmaier in Kooperation mit Goran Stojmenovic</i>
190	Heilende Hände <i>Silke Laudenbach</i>
246	Plötzlich in den Wechseljahren Tipps im Umgang mit Hitzewellen & Co. <i>XbyX</i>
248	Entdecke Deine Weiblichkeit Wie Du lernst, Dich selbst zu lieben <i>Bahar Yilmaz</i>

252	Die Kraft des Loslassens <i>Ulrike Alt</i>
256	Meine Angst und ich Annehmen – loslassen – Vertrauen gewinnen
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>
264	Eine einzigartige Sisterhood für Frauen Du bist nicht allein! Isabelle Ziegler <i>Text: Heike Klümper-Hilgart</i>
266	LebensHeldin! e.V. kann Dein Leben verändern Die Studie zum LebensHeldin!-Angebot <i>Dr. Ina Zschocke</i>
270	LebensHeldin! e.V. Die Bewegung für eine neue Frauengesundheit Silke Linsenmaier, Isabella Ladines
274	Unsere Inspirationsquellen
276	Willkommen bei LebensHeldin! e.V.
278	Danke
280	Warum gibt es in diesem Buch Anzeigen und Sponsoren?
287	Impressum
<hr/> <p style="text-align: center;">Sämtliche Fotos von Martina van Kann</p>	