

INHALT

Vorwort: »Der Faustschlag mitten ins Gesicht«	9
1 Die Diagnose: Warum ausgerechnet ich?	13
Der Befund: Ein Fremdwörtergewitter.....	14
Familiärer Brustkrebs: Na danke, Mama!.....	24
Familienplanung: Kein Grund, aufzugeben.....	26
Metastasen: Die Ausnahmesituation.....	28
Brustkrebs beim Mann	29
2 Die Therapie: Viele Optionen, maßgeschneidert.....	31
Die Behandlungsplanung	31
Operation: Weg mit der Brust?	35
Chemotherapie: Mit Gift gegen böse Zellen	41
Bestrahlung: Zielgenauer DNA-Schaden	53
Antihormontherapie: Adieu, Östrogen.....	58
Tumorimpfung: Schulung fürs Immunsystem.....	64
3 Komplementärmedizin: Dein aktiver Beitrag zur Therapie.....	65
Komplementär versus alternativ	66
In Bewegung bleiben.....	67
Gastbeitrag: Die positive Kraft des Yoga.....	68
Ernährung: Ein unterschätzter Therapiebaustein	69
Exkurs: Übergewicht und Gewichtsverlust	74
Nahrungsergänzung: Alles andere als Bonbons	76
Misteltherapie: Abwehrstärkender Schmarotzer	79
Gastbeitrag: Naturheilkunde	80

TCM: Traditionelle Chinesische Medizin	82
Gastbeitrag: TCM bei Krebs.....	82
Hyperthermie: Mit Hitze gegen Tumorzellen	86
4 Nebenwirkungen: Alles kann, nichts muss.....	89
OP: Narbenpflege und Lymphödem	90
Chemo: Kahlschlag, Keuchen, Wüstenfeeling	91
Bestrahlung: Mit Weißkohl gegen Sonnenbrand.....	116
Antihormontherapie: Hallo, Wechseljahre.....	120
5 Psyche und andere Kopfsachen.....	125
Wem sag ich's?	126
Unterstützung durch Psychoonkologen	128
Selbstfürsorge und sich Hilfe suchen	128
Partnerschaft und Sexualität	129
Das Angst-Monster	131
»Mama hat Krebs«: Vom Umgang mit Kindern	135
Gastbeitrag: ThetaHealing® bei Krebs	137
Brustkrebs-Bullshitbingo	138
6 Geld, Soziales, Rechte: Wege durch den Bürokratie-Dschungel.....	141
\$\$: Welche Rechte habe ich?.....	142
Finanzen, Krankenkasse, Zuzahlungen	142
Anrecht auf einen Schwerbehindertenausweis	152
Die Anschlussheilbehandlung (AHB).....	154
Hilfe im Haushalt.....	159
Der Rentenantrag	160
7 Leben 2.0: Und weiter geht's	163
Nachsorge ist Vorsorge	164
Perspektiven: Neues aus der Forschung	167
Zurück in den Job: BEM und Wiedereingliederung.....	174
8 Brustbekenntnisse: Betroffene berichten.....	179

Ein Wort zum Schluss	186
Anhang	187
Weblinks aus den einzelnen Kapiteln	187
Weitere Anlaufstellen, Links und Apps	192
Dank	197
Quellenangaben	198