

# INHALT

Vorwort: »Der Faustschlag mitten ins Gesicht« .....	9
<b>1 Die Diagnose: Warum ausgerechnet ich? .....</b>	<b>13</b>
Der Befund: Ein Fremdwörtergewitter .....	14
Familiärer Brustkrebs: Na danke, Mama! .....	24
Familienplanung: Kein Grund, aufzugeben .....	26
Metastasen: Die Ausnahmesituation .....	28
Brustkrebs beim Mann .....	29
<b>2 Die Therapie: Viele Optionen, maßgeschneidert. ....</b>	<b>31</b>
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
<b>3 Komplementärmedizin: Dein aktiver Beitrag</b>	
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
<b>4 Nebenwirkungen: Alles kann, nichts muss. ....</b>	<b>89</b>
OP: Narbenpflege und Lymphödem .....	90
Chemo: Kahlschlag, Keuchen, Wüstenfeeling .....	91
Bestrahlung: Mit Weißkohl gegen Sonnenbrand. ....	116
Antihormontherapie: Hallo, Wechseljahre. ....	120
<b>5 Psyche und andere Kopfsachen. ....</b>	<b>125</b>
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
<b>6 Geld, Soziales, Rechte: Wege durch den</b>	
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
<b>7 Leben 2.0: Und weiter geht's .....</b>	<b>163</b>
Nachsorge ist Vorsorge .....	164
Perspektiven: Neues aus der Forschung .....	167
Zurück in den Job: BEM und Wiedereingliederung. ....	174
<b>8 Brustbekenntnisse: Betroffene berichten .....</b>	<b>179</b>

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