

## Wie Ihnen dieses Buch helfen wird

8

### Karens Geschichte

14

### Sams Geschichte

22

---

# STÄRKEN UND PFLEGEN

---

### Tees, Aufgüsse und Smoothies

50

### Fatigue

54

### Suppen

44

### Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust

50

### Salate

56

### Nebenwirkungen einer Hormontherapie

61

### Der Umgang mit Schmerzen und Unwohlsein

66

### Symptome, über die niemand gern spricht

71

### Hauptgerichte

76

### Haarpflege

92

### Pflege für Haut und Nägel

99

### Emotionales Wohlbefinden

106

### Kuchen und Süßspeisen

116

### Zutaten- und Rezeptverzeichnis

132

### Sachverzeichnis

136