

**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**