

Inhalt

Liebe Leserin (Wolfgang Janni)	15
Liebe Leserin (Annette Rexrodt von Fircks)	16

Nachsorge	19
------------------------	----

Prof. Dr. med. Wolfgang Janni

Nehmen Sie Ihre Nachsorge ernst	20
Sie stehen im Mittelpunkt des Genesungsprozesses	20
Achten Sie auf regelmäßige Tabletteneinnahme	22
Fahrplan durch Ihr Nachsorgeprogramm	24
Das Nachsorgeprogramm	25
Die Selbstuntersuchung	27
Zusätzliche Untersuchungen	28
Skelettszintigramm – Routine in der Nachsorge?	29
Mit dem Tumormarker auf Spurensuche	31
Bildgebende Untersuchungen	32

Antihormontherapie – Krebszellen im Wachstum stoppen	34
Die Behandlungsmethoden im Überblick	35
Keine Angst vor Studien	38
Erste Hilfe bei Beschwerden	39
Das Lymphödem	39
Beeinträchtigung der Herzfunktion (Kardiotoxizität) ...	42
Wechseljahresbeschwerden	44
Osteoporose	46
Fatigue	48
Der Angst entkommen	51
Rationales Denken	52
Hilfreiche Entspannung	53
Professionelle Hilfe	54
Psychoonkologische Begleitung	55
Vertrauen braucht Zeit	58
Individuelle Bedürfnisse erkennen	59
Weitere Therapieformen	60
Man ist, wie man lebt – Lebensstil ist beeinflussbar	63
Lebensführung – mehr als nur Mode und Lifestyle	63
Körperliche Aktivität	64
Körpergewicht	64
Alkohol	65
Nikotin	66
Selbst aktiv werden	66

Brust und Weiblichkeit 69

Prof. Dr. med. Wolfgang Janni

Möglichkeiten des Brustaufbaus	70
Brustaufbau – sofort oder später?	71
Welche Operationsmethode ist die beste für mich?	72
Eigengewebsrekonstruktion	72
Expander-/Implantatrekonstruktion	73
Brustrekonstruktion nach Bestrahlung	75
Sexualität und Partnerschaft	76
Wenn Körper und Gefühle schlappmachen	78
Offenheit in der Beziehung	82
Sexualtherapie	84
Schwangerschaft und Empfängnisverhütung	87
Babywunsch nach der Erkrankung	87
Geeignete Verhütungsmethoden	90

Komplementärmedizin bei Brustkrebs 91

Prof. Dr. med. Josef Beuth

Grundlagen der Komplementärmedizin	92
Komplementäre Behandlungen – auch ohne Medikamente	93
Ernährungsoptimierung	94

Körperliche Aktivität (Sport)	95
Psychoonkologische/psychosoziale Betreuung	97
Mikronährstoffe: Vitamine und Co.	98
Vitamin D	100
Vitamin E	102
Enzyme	103
Selen	104
Selen-Enzym-Linsenextrakt-Gemisch	105
Die Misteltherapie	106
Hyperthermie	107
Außenseiterverfahren	108
Immer in Bewegung bleiben	111
<i>Dr. Freerk T. Baumann</i>	
Warum ist Bewegung nach einer Brustkrebskrankung so wichtig?	112
Bewegung ist Therapie	114
Spezifische Ziele körperlicher Aktivität bei Brustkrebs	115
Grundsätzliche Empfehlungen	119
Welche Bewegung und wie viel davon?	121

Die verschiedenen Trainingsmethoden	123
Krafttraining	123
Ausdauertraining	124
Koordination	124
Flexibilität	125
Entspannung	125
Körperliche Aktivität während der Akutbehandlung	126
Bewegungsempfehlungen für das Krankenhaus	127
Ergänzende Empfehlungen für die Rehabilitationsklinik	133
Rehabilitationssport	134
Spezielle Bewegungsempfehlungen nach Brustkrebs	136
Sport bei Lymphödem	140
Kompressionsstrumpf – ja oder nein?	141
Sauna und Thermalbäder	143
Sport während der Antihormon- und Antikörpertherapie	145
Antihormontherapie	145
Antikörpertherapie	145
Brustkrebspatientinnen auf dem Jakobsweg	146

Ernährung bei Brustkrebs	153
<i>Prof. Dr. med. Hans Hauner</i>	
Wie hängen Ernährung und Brustkrebs zusammen?	155
Übergewicht und Brustkrebs	156
Bedeutung der Ernährung	160
Welche Ernährung ist bei Brustkrebs zu empfehlen?	164
Generelle Empfehlungen	164
Übergewicht	165
Gewichtszunahme	166
Normalgewicht	167
Untergewicht	168
Die richtige Ernährung	169
Besondere Lebensmittel	170
Einige praktische Überlegungen und Hinweise	172
Die richtige Lebensmittelauswahl	174
Wann und wie oft essen?	175
Welche Getränke sind geeignet?	178
Beratung durch Ernährungsexperten	179
Vorsicht bei Krebsdiäten!	180
Fazit	183

Spirituelle Impulse 185

Pater Anselm Grün

Die Deutung der Krankheit 186

**Der Glaube, der heilt – der Glaube, der
krank macht 194**

Stärkung in der Krankheit 202

**Mit der heilsamen Quelle in sich in
Berührung kommen 210**

Die Mitte finden – ein Balanceakt 219

Annette Rexrodt von Fircks

Meine Diagnose und meine Prognose 221

Entscheidungen für das Leben 222

Der Angst vor dem Rückfall begegnen 226

Viele Ratschläge, der Alltag und ich 233

Die Antihormontherapie besser vertragen 242

Über unsere inneren heilsamen Kräfte 247

Gesundes Essen, das schmeckt – Rezepte	257
<i>Hans Gerlach</i>	
Frühstück	260
Haferflocken mit Früchten und Joghurt • Vollkornbrot mit Frischkäse und Konfitüre • Mandarinengelee • Vollkorn-Krustenbrot – selbst gemacht • Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse	
Mittagessen	268
Hühnersuppe • Hühnerbrühe • Großer Salat mit Zander und Brokkoli • Kartoffel-Möhren-Lauch-Gemüse mit Spiegelei • Gemüsesuppe mit Mozzarella • Rote-Linsen-Risotto mit Spinatsalat	
Abendessen	285
Mariniertes Gemüse mit Reisnudeln • Antipasti aus dem Ofen • Papardelle mit Kabeljau, Tomaten und Oliven • Gebratene Hähnchenbrust mit Lauchcurry • Gebratenes Lachsfilet mit Kartoffelpüree und Bohnen	
Gesunde Snacks	302
Salatherzen und Gemüsesticks mit Eier-Kräuter-Dip • Hot-Ayran-Joghurtdrink	
Für Gäste	307
Interaktive Wraps • Scallopine al limone	

Die Autoren	314
...und ihre Wünsche für Sie	316
Adressen und Links	318
Sachregister	328
Rezeptregister	335