

Inhalt

Liebe Lesèrin (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

Eigengewebstrekonstruktion 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

Dr. Freerk T. Baumann

Warum ist Bewegung nach einer	
Brustkrebserkrankung 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

Prof. Dr. med. Hans Hauner

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

Hans Gerlach

Frühstück 260

Haferflocken mit Früchten und Joghurt • Vollkornbrot
mit Frischkäse und Konfitüre • Mandaringelee •
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 Reismudeln • 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