

Geleitwort 6

Vorwort 8

DIE DIAGNOSE 11

Diagnose Brustkrebs 12

Warum gerade ich? 12

Die Statistik lässt hoffen 16

Was ist eigentlich »Krebs«? 16

Ursachenforschung 18

Die individuelle Therapie 21

Diagnose-ABC 24

Meine Seele spielt verrückt 34

Wie reagiert mein soziales Umfeld? 40

Partnerschaft 40

Die Kinder 42

Die Familie 43

Das Umfeld 44

Verletzlichkeit des eigenen Lebens 46

Ängste vor den Nebenwirkungen der Behandlung 46

Im Hier und Jetzt sein 51

DIE SCHULMEDIZIN 55

Schulmedizinische Diagnostik 56

Diagnose-Verfahren 56

Mammographie 58

Sonographie (Ultraschall) 60

Biopsie 62

Magnetresonanztomographie (MRT) 64

PET-CT 66

Schulmedizinische Therapie	68
Therapie-Verfahren	68
Port-Katheter	70
Chemotherapie	72
Operation	75
Brustaufbau	78
Brustwarzenrekonstruktion	86
Strahlentherapie (Bestrahlung)	88
Antihormontherapie (endokrine Therapie)	92
Antikörpertherapie	94
Nebenwirkungen von A bis Z	96
Nebenwirkungen gezielt bekämpfen	96
Wie erhole ich mich nach der Krebsbehandlung?	130
In der Ruhe liegt die Kraft	130
Rehabilitationsmaßnahmen	132
Physiotherapie	134
Lymphdrainage	136
Osteopathie	138
Massage	140
Was kommt danach?	142
Nachsorge	142

DIE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN 147

Die Krankheit selbst in die Hand nehmen	148
Naturheilkunde	148
Anthroposophische Medizin	150
Misteltherapie	152
Bach-Blütentherapie	154
Homöopathie	156
Orthomolekularmedizin	158

Schüßler-Salze	162
Heilpflanzentherapie (Phytotherapie)	164
Spagyrik	166
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	168
Akupunktur / Akupressur	170
Erfahrungsheilkunde	172
Energiearbeit	174
Gesunde Lebensweise	176
Risikofaktoren minimieren	176
Ernährung verbessern	178
Übergewicht reduzieren	180
Rauchen aufhören	182
Alkohol reduzieren	183
Umweltgifte meiden	184
Gesundheitsfördernde Bewegung	188
Fit gegen den Krebs	188
Ausdauersport	190
Kräftigung und Mobilisation	192
Dehnung	194
Ganzheitliche Bewegungsformen und Entspannungsmethoden	196
Yoga	197
Tai Chi / Qigong	200
Autogenes Training	202
Progressive Muskelentspannung	204
Meditation	206
Was Sie für Ihre Schönheit tun können	208
Haare	208
Make-up	212

Service	214
Glossar	214
Bücher, die weiterhelfen	218
Internetadressen	218
Sachregister	220
Impressum	224