

Inhalt

Einleitung – Wieso noch ein Buch über Krebs?	7
Gestatten, Mistbeule, mein Name!	10
Hair-lich anders. Wie man die Haare trotz Chemo behält	26
Die To-do-Liste	32
Fragen und hinterfragen	41
Ich muss euch was sagen!	45
#Sozialhygiene – gute Freunde, schlechte Freunde	55
Der Port	58
#Selbstheilungskräfte entfalten	60
Homöopathie & Co.	60
Organetik	64
Selbstheilungskräfte und Meditation	72
Gesundheitssport	77
Wie war das mit der Schönheit?	80
Die Vorrunde	89
Das Auftakt-Match: Chemotherapie, die Erste	93
Erste Chemo-Nebenwirkungen – Bewegung und Natur helfen	101
Selbstsuggestion: Alles passiert im Kopf	107
Und was ist nun eigentlich mit der Arbeit?	113

Gesunde Ernährung hilft!	118
Angst vor dem Infekt	127
Kampf gegen die Chemo-Nebenwirkungen – und Mittel dagegen	130
Aussicht auf frühzeitige Operation	136
Und plötzlich wissen es ALLE	139
Inbetween – das Warten auf die OP	141
Die Operation – ein weiterer wichtiger Schritt im Kampf gegen die Mistbeule	142
Post-OP – womit der Körper jetzt klarkommen muss	148
Drei Wochen nach der OP – Strahlentherapie	152
Der unerwartete Schock	165
Wer will noch mal, wer hat noch nicht?	
Chemotherapie, die Zweite	175
Changes – und wie war das mit dem Sex?	179
Wenn Tränen fließen	185
Kehrtwende: Ich verliere Haare	188
Surprise! Over and out	190
Vitamin Sea	193
Rückkehr in ein neues Leben	199
Meine wichtigsten Hilfsmittel und Begleiter	203
Danksagung	205