

PRIV. DOZ. DR. MED. KAY FRIEDRICHS
HEIKE OELLERICH
MIRIAM WESSELS

BRUSTKREBS

Der Leitfaden durch das große Therapieangebot

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