

Geleitwort

»Sie haben Brustkrebs.« Drei Worte und es wird still. Für die meisten Betroffenen hört die Erde einfach auf, sich zu drehen. Auch ich musste diese Erfahrung machen. Meine Prognose war denkbar schlecht, meine Sehnsucht nach Leben als Mutter von drei kleinen Kindern riesengroß. Ich wollte alles in meiner Macht Stehende tun, um mich zu stärken und zusätzlich zur modernen Medizin die Heilung zu unterstützen. Hierbei spielte für mich auch die Ernährung eine bedeutende Rolle. Wie sollte ich mich während der Krebstherapie ernähren und wie danach? Durfte ich nur noch Gesundes essen? Auf der Suche nach einer geeigneten Kostform für mich fühlte ich mich völlig überfordert. So viele Ratschläge von meinen Liebsten und Freunden, was ich essen sollte und was nicht. Hinzu kamen die vielversprechenden, auf dem freien Markt angebotenen Heilmittel und Krebsdiäten.

Und genau hier setzt dieses Buch an. Es vermittelt der Leserin wissenschaftlich fundiertes Wissen zur Ernährung bei Brustkrebs und gibt praktische Tipps. Birgit Blumenschein erklärt die Wirkung einzelner Lebensmittel, beleuchtet Nahrungsergänzungsmittel und räumt mit Mythen auf. Es ist das, was ich damals so dringend gebraucht hätte: ein kritischer, aber leicht verständlich und empathisch geschriebener Leitfaden mit reichlich Rezepten.

Mit der Zeit habe ich meinen Weg gefunden. Heute esse ich das, was mir schmeckt und mich stärkt – in Anlehnung an die Empfehlungen der Ernährungsexperten. In diesem Jahr habe ich meine Brustkrebserkrankung 25 Jahre überlebt. Unendlich beschenkt vom Leben fühle ich mich, weil ich erleben durfte und darf, wie meine Kinder groß wurden. Das hatte damals niemand zu hoffen gewagt.

Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute und Liebe, Kraft und Zuversicht. Möge dieses Buch Ihnen als Wegbegleiter dienen, mit dessen Hilfe Sie durch Ihre Ernährung gestärkt die Lebensphase mit dieser Erkrankung besser meistern können.

Essen, im Mai 2023
Annette Rexrodt von Fircks

Liebe Leserinnen,

herzlich willkommen in meinem Ratgeber zur brustschützenden Ernährung – hier sind Sie richtig. Sie halten nun das Buch in den Händen, von dem Sie sich viel Inspiration, Gesundheit und vielleicht auch eine Strategie erhoffen, mit der Sie so gut und so wenig verwundbar wie möglich durch eine anstrengende Zeit der Therapie kommen. Ich möchte Sie genau darin unterstützen – mit Informationen, Impulsen und Empfehlungen, die Sie selbst aktiv und individuell umsetzen können, verknüpft mit seriösen und realisierbaren Ideen für ein leckeres Essen und Trinken in einer schweren Zeit. In diesem Buch werden keine Risikofaktoren für die Entstehung einer Brustkrebserkrankung diskutiert. Mir liegt am Herzen, dass medizinische wie therapeutische Hintergründe der Ernährungsempfehlungen ab der Diagnosestellung erklärt werden. So können Sie manche Lebensmittel- und Speisenauswahl bewusst treffen, das wird Ihnen guttun – und bestimmt auch schmecken.

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit den fachlichen Hintergründen. Ein Überblick über verschiedene medizinische Aspekte und Therapieoptionen wird mit den dafür untersuchten Ernährungsempfehlungen kombiniert. Aufklärung über Mythen und Wahrheiten zur Ernährung bei Brustkrebs komplettieren diesen Teil.

Viele meiner Patientinnen fragen mich seit Jahren nach optimalen Lebensmittel- und Rezeptideen – voilà, der zweite Teil des Buches ist genau dafür da. All die Nahrungsmittel die für Ihr Gesundwerden und -bleiben nachweislich gut sind, sind in den Rezepten enthalten. Gleichzeitig enthalten die Rezepte einen Hinweis darauf, für welche Phase Ihrer Therapie sie sich besonders eignen.

Ich wünsche mir, dass dieser Ratgeber für Sie während und auch nach der Therapie ein genussvoller Begleiter wird. Alle, die mich kennen, wissen, dass ich meinen Patientinnen nach den Ernährungsberatungen immer etwas Bestimmtes mit auf den Weg gebe – dies möchte ich mit diesem Buch nun auch tun: Ihnen von ganzem Herzen ein fröhliches Essen wünschen.

März 2023

Birgit Blumenschein