

8

Diagnose Brustkrebs – was Sie bei der Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung selbst für sich tun können

68

Was Ihnen während der Therapie hilft und wie Sie am besten mit den körperlichen und seelischen Veränderungen umgehen

6 **Nur Mut!**

9 **Die große Herausforderung**

10 **Diagnose Brustkrebs**

11 Bilder vom Körper

14 Biopsie – Gewebe gibt Auskunft

15 Familiärer Brustkrebs

21 **Ins Krankenhaus**

21 Welche Klinik?

22 Wer zahlt was?

25 Checkliste fürs Krankenhaus

28 Aufnahme

30 Die Operation

38 Warten ...

41 Von Ärzten und Schwestern

42 Entlassung

43 **Die Behandlung mit Medikamenten**

43 Chemotherapie

50 Antihormontherapie

55 Antikörpertherapie

57 **Die Strahlentherapie**

57 Bestrahlung – wann und warum?

59 Bevor es losgeht

61 Das erste Mal

64 Wie pflege ich meine Haut?

65 Sie dürfen müde sein!

66 Sport und Bestrahlung

69 **Veränderungen**

70 **Mein Körper**

70 Mögliche Nebenwirkungen – und was Sie dagegen tun können

76 Das Lymphödem – ein dickes Problem

80 Sexualität – sensibel und individuell

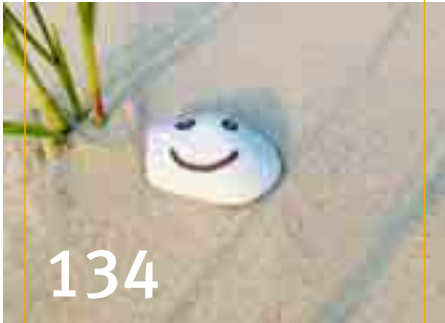
84 Die große Müdigkeit – Fatigue und ihre Ursachen

87 **Meine Brust**

87 Die Narbe – Spuren an Körper und Seele

89 Wiederaufbau der Brust – die Möglichkeiten

94 Prothesen, Wäsche, Bademode



134

Geschafft! Wie Sie den Einstieg in Ihr Leben danach gestalten – medizinische Nachsorge, Finanzen, Sport und Ernährung

- 101 **Meine Seele**
- 101 Diagnose und Behandlung – die Bergetappen überstehen
- 104 Gespräche fürs Leben – die Psychonkologie
- 105 Wie kann ich meine Selbstheilungskräfte stärken?
- 110 Das Umfeld – Familie und Freunde
- 118 Erwünscht und gefürchtet – der Wiedereinstieg in den Beruf
- 119 »Hair!«
- 119 Wann werden mir die Haare ausfallen?
- 121 Wann wächst mein eigenes Haar wieder nach?
- 121 Keine Angst vor der Perücke
- 124 Tücher, Mützen und Turbane
- 125 Die Kopfhaut
- 126 **Pflege und Kosmetik**
- 126 Körperpflege
- 128 Gesichtspflege
- 129 Make-up

## SPECIAL

- 17 Die moderne Krebsforschung – Chancen für die individuellere Behandlung
- 26 Checkliste fürs Krankenhaus

- 135 **Zurück im Leben**
- 136 **Durchatmen und auftanken – die Reha**
- 136 Die Anschlussheilbehandlung
- 140 Welche Rehaklinik?
- 143 Wie läuft die Kur ab?
- 148 **Nachsorge ist Vorsorge**
- 148 Gut behandelt?
- 149 Regelmäßige Untersuchungen
- 154 Ernährung und Krebs – du bist, was du isst
- 155 Sport während der Krebstherapie
- 158 Ergänzende Heilmethoden – die Komplementärmedizin
- 162 **Krankheitsmanagement und Finanzen**
- 162 Krankheitsnebenkosten
- 164 Wo bekomme ich finanzielle Unterstützung?
- 165 Der Schwerbehindertenausweis – ja, nein, wie lange?
- 166 Wieder arbeiten
- 170 **Wem ich danken möchte**
- 171 **Anhang**
- 173 **Wo können Sie sich weiter informieren?**
- 182 **Register**