
Wie Ihnen dieses Buch helfen wird

Der Zeitraum einer Krebstherapie birgt viele Herausforderungen. Dieses Buch soll Menschen, die dem Krebs entgegentreten, helfen, jeden Tag ein bisschen angenehmer zu machen. Dieses Buch ist kein medizinischer Ratgeber und verspricht keinesfalls, den Krebs zu heilen. Doch es ist von Ärzten für hilfreich befunden worden und enthält viele Informationen, Tipps und köstliche Rezepte, die den Alltag von Krebspatienten erträglicher gestalten können.

Sowohl der talentierte Koch Sam Mannering, dessen Rezepte dieses Buch bereichern, als auch ich selbst haben den Krebs überlebt; wir werden Sie auf den folgenden Seiten an unseren Erfahrungen teilhaben lassen. Es war uns sehr wichtig, uns an

unseren eigenen Erlebnissen zu orientieren und darüber hinaus auch die Rückmeldungen unzähliger Einzelpersonen und Ärzte mit aufzunehmen, um ein Buch mit den besten und praktischsten Tipps zusammenzustellen. Es soll Ihnen helfen, diese größte Herausforderung Ihres Lebens zu meistern. Dies ist kein Buch für die medizinischen Gespräche, die Sie zu diesem Zeitpunkt führen; bitte sprechen Sie mit Ihren Ärzten über die Fragen, die Sie hinsichtlich Chirurgie, Strahlentherapie oder medikamentöser Therapie (Chemotherapie, Antihormontherapie, zielgerichtete Krebstherapie, Immuntherapie) haben werden.

In »Körper und Seele stärken bei Krebs« geht es vielmehr um die kleinen Dinge, die Ihnen helfen können, dass das, was Sie an Nahrung zu sich nehmen, Sie so nährt, dass Sie sich stärker und zuversichtlicher fühlen. Kurz gesagt, wir bieten Ihnen viele kleine Impulse und Anregungen, die etwas bewirken und jeden Tag ein wenig heller machen können.

Es gibt natürlich keine Standard-Erfahrung mit Krebs, und da wir individuell be-

troffen sind, gibt es immer auch ganz unterschiedliche Belastungen. Sowohl Sam als auch ich haben festgestellt, dass sich unsere Sorgen im Verlauf der erforderlichen Behandlungen veränderten. Weil wir uns darüber im Klaren sind, dass dies eine Zeit ist, in der Sie sich schnell von der Unmenge an Informationen erdrückt fühlen können, haben wir dieses Buch in thematische Bereiche aufgeteilt, die für viele Menschen, die sich dem Krebs gegenübersehen, irgendwann einmal relevant sein können. Sie finden Abschnitte über Erschöpfung (Fatigue, Seite 34), Appetitlosigkeit (Seite 50) oder plötzliche Gewichtszunahme (Seite 63). Themen wie Übelkeit (Seite 53), Sodbrennen (Seite 73), Durchfall (Seite 71) und Verstopfung (Seite 72), Schmerzen und Unwohlsein (Seite 66) werden besprochen. Auch schauen wir genauer auf einige der typischen Auswirkungen der Antihormontherapie (Seite 104) und widmen uns der Haar (Seite 92)- und Hautpflege (Seite 99) sowie dem emotionalen Wohlbefinden (Seite 106).

In dieses Buch haben wir auch die Meinungen mehrerer Personen zu verschiedenen Themen mit aufgenommen. Sie sollen keinesfalls die Notwendigkeit einer bewährten medizinischen Therapie infrage stellen. Der Verweis auf die Webseiten einiger Personen, die wir interviewt haben, ermöglicht es Ihnen, bei Interesse mehr über diese Person oder Organisation zu erfahren. Die Nennung bedeutet jedoch nicht, dass wir ihre geschäftlichen Aktivitäten unterstützen.

Neben all den aus unserer Sicht bewährten und praktischen Vorschlägen enthält dieses Buch viele Rezepte, die von Sam speziell für jene entwickelt wurden, die mit Krebs zu kämpfen haben. Sie sind einfach zuzube-

reiten, nahrhaft und lecker – ideal für Menschen, denen es nicht gut geht. Sam hat dabei die individuellen Veränderungen des Geschmackssinns berücksichtigt, die typischerweise im Rahmen von Krebstherapien auftreten. So finden Sie in seinen Speisen warme und wohltuende Aromen anstelle der kräftigen und würzigen Noten, die das andere Extrem des Nahrungsspektrums bilden.

Wir hoffen, dass dieses Buch weitergegeben wird, nicht zuletzt, weil viele der Rezepte von Freunden im Voraus zubereitet und vorübergehend eingefroren werden können – ein Geschenk des Himmels für Betroffene in dieser schweren Zeit.

Ernährung

Sobald bei Ihnen Krebs diagnostiziert worden ist, werden Sie vermutlich viele widersprüchliche Ratschläge hinsichtlich Ihrer Ernährung erhalten.

Vielleicht denken Sie auch an all die verschiedenen Dinge, die Sie im Laufe Ihres Lebens gegessen haben, und machen sich Vorwürfe, zu viel verkohltes Fleisch oder zu wenig Spinat gegessen zu haben. Bitte seien Sie in diesem Punkt beruhigt, denn Krebs wird nicht von einem bestimmten Nahrungsmittel verursacht. Tatsächlich sind die Gründe dafür, dass man-

che Menschen an Krebs erkranken, so komplex, dass es einfach nicht möglich ist, ein konkretes Lebensmittel als Auslöser zu identifizieren.

Während Sie sich gegen den Krebs stellen, machen Sie sich nicht zu viel Stress bezüglich der Nahrungsmittel, die Sie essen oder von denen Sie denken, dass Sie sie essen sollten. Versuchen Sie lieber, viele verschiedene Lebensmittel, die Sie mögen, zu sich zu nehmen, und legen Sie den Schwerpunkt auf Vollwertiges, also auf möglichst naturnahe Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Fleisch oder Meeresfrüchte. Wir empfehlen Ihnen auch, auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten – auf die Sie vermutlich sowieso keine Lust haben werden.

Die Rezepte in diesem Buch sind ein guter Anfang, sie sind nahrhaft und enthalten frische Zutaten, die für die ganze Familie geeignet sind. Probieren Sie sie in Ruhe aus und erleben Sie, wie jede Mahlzeit und jeder Snack Sie angenehm nährt.

Wenn Sie selbst von Krebs betroffen sind

Wenn bei Ihnen Krebs diagnostiziert wird, stehen Ihnen zweifellos schwere Zeiten bevor. Viele Menschen werden Ihnen Hilfe und Ratschläge anbieten. Halten Sie inne und

denken Sie darüber nach, was das Beste für Sie ist. Wir wissen, dass es manchen Menschen schwerfällt, Hilfe anzunehmen, doch Sie werden Hilfe brauchen, um diese Zeit zu überstehen. Überlegen Sie, welche Art der Unterstützung für Sie annehmbar ist, und geben Sie den Leuten die Ehre, Ihnen helfen zu dürfen. Sie werden Ihnen wirklich helfen wollen, also lassen Sie es zu – zu Ihren Bedingungen.

Hören Sie auf Ihre Ärzte und holen Sie im Zweifelsfall unbedingt eine zweite Meinung ein. Wir empfehlen Ihnen, dass Sie den jahrelangen Ausbildungen und evidenzbasierten Studien deutlich mehr Vertrauen schenken als den Informationen, die Sie nach einer kurzen Suche im Internet finden.

Denken Sie daran, dass es Ihre Entscheidung ist, wie viel Sie über Ihre Reise mit dem Krebs nach außen lassen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, denn es sollte eine ganz persönliche Entscheidung sein. Wie auch immer Sie sich entscheiden, stellen Sie sicher, dass Sie die Unterstützung erhalten, die Sie brauchen werden. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, Ihre engsten Freunde und Verwandten mit einzubeziehen und ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie das möchten. Denken Sie jedoch genau darüber nach, welche Hilfe Sie wirklich wollen, bevor Sie andere Menschen darum bitten. Die folgenden Abschnitte können Ihnen dabei helfen.

Lassen Sie sich bekochen

Wenn Sie möchten, dass Mahlzeiten für Sie gekocht werden, geben Sie dieses Buch an Freunde und Verwandte weiter und machen Sie sie darauf aufmerksam, dass viele der Rezepte hier tiefgekühlt werden können. Nennen Sie die Lebensmittel, die Sie gerade gern essen. Ihre Helfer können keine Gedanken

lesen und werden dankbar für jede Orientierungshilfe sein.

Lassen Sie sich helfen

Erstellen Sie eine Liste von Dingen, die Freunde und Verwandte für Sie erledigen können, wie etwa Haus- oder Gartenarbeit, Kinderbetreuung, Fahrdienste zu Terminen etc.

Verwöhnen und pflegen Sie sich

Es ist wirklich wichtig, dass Sie sich in dieser Zeit verwöhnen, also laden Sie Freunde ein, Sie zu besuchen (wenn Sie dazu bereit sind), nehmen Sie sich Zeit zum Lesen und Musikhören oder auch für einen Kinobesuch. Massagen und ähnliche Spezialbehandlungen sind zudem sehr gut geeignet, um Ihre Stimmung zu heben und Ihnen zu helfen, sich zu entspannen und abzuschalten.

Achten Sie auf sich

Betrauen Sie jemanden mit der Aufgabe, eine Art Kontaktperson für Neuigkeiten von Ihnen zu sein, die entweder per E-Mail, soziale Medien, Textnachricht oder Telefonanruf erfolgen können. Es ist absolut in Ordnung, in dieser Situation Gruppennachrichten zu verwenden, die in gleichem Wortlaut an alle versendet werden.

Erlauben Sie sich, während Ihrer Therapie für eine Weile die Nummer eins zu sein. Um diese Zeit durchzustehen, ist es entscheidend, dass Sie sich selbst an die erste Stelle setzen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihren Freunden und Verwandten etwas schuldig sind, können Sie sich ja revanchieren, wenn es Ihnen wieder gut geht. Das ist nicht egoistisch, es geht vielmehr darum, dass Sie Ihre Kräfte zunächst einmal für sich selbst in Anspruch nehmen.

Lassen Sie Ihre Gefühle zu

Sie werden oft hören, dass es wichtig ist, optimistisch zu sein und positiv zu denken, aber es ist auch in Ordnung zu weinen, wenn Ihnen danach ist. Sie müssen nicht jeden Tag tapfer sein. Fühlen Sie, was Sie fühlen, und stehen Sie dazu. Es ist viel gesünder, zu akzeptieren, was auch immer an Gefühlen da ist, als allen etwas vorzuspielen.

Wenn ein nahestehender Mensch von Krebs betroffen ist

Viele von uns wissen verständlicherweise nicht, was sie in solch einer Situation tun können. Wir möchten uns nicht einmischen und wissen nicht, welches Verhalten, welche Reaktionen angemessen sind. Denken Sie daran, dass diese Person, die jetzt gegen den Krebs ankämpft, immer noch derselbe Mensch ist, den Sie kennen und lieben, also haben Sie keine Angst davor, den Kontakt zu

suchen – Sie zeigen damit doch, dass Sie sich sorgen. Nachfolgend geben wir Ihnen ein paar Tipps an die Hand.

Nehmen Sie Kontakt auf

Schicken Sie eine Nachricht – E-Mail, SMS oder Brief – oder hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, sobald Sie können. Wählen Sie das Kommunikationsmittel, das für Sie beide am besten funktioniert. Bieten Sie Ihre Hilfe an, aber drängen Sie sich nicht auf, etwa wenn es um einen Besuch geht. Seien Sie in Kontakt, zu den Bedingungen, die der oder die Erkrankte vorgibt.

Seien Sie einfach da

Seien Sie bereit, zuzuhören, und lassen Sie die betroffene Person über ihre Sorgen sprechen. Ihre Rolle ist nicht die des Retters, also halten Sie sich mit Vorschlägen zurück. Am meisten helfen Sie, wenn Sie einfach zuhören. Es kann sein, dass der oder die Krebskranke lieber über alltägliche Dinge sprechen möchte, also versuchen Sie herauszufinden, in welcher Stimmung er/sie ist, und lassen Sie sich von ihm/ihr leiten. Bleiben Sie authentisch; es ist in Ordnung, Ihre Gefühle zu zeigen, es ist in Ordnung, zuzugeben, dass Sie sich nicht sicher sind, was Sie sagen sollen, und es ist sogar in Ordnung, wenn Sie la-

chen. Und sollten Sie fachlich nicht qualifiziert sein, behalten Sie bitte Ihre medizinischen Ratschläge für sich.

Bieten Sie Hilfe an

Zweifellos dreht sich jetzt alles nur um die Erkrankten. Was auch immer Sie selbst möchten, versuchen Sie, die Wünsche des anderen zu unterstützen – auch wenn Sie die Dinge selbst vielleicht ganz anders sehen. Erinnern Sie sich immer wieder daran, um wen es gerade geht. Praktische Hilfen können ein Geschenk des Himmels sein. Die meisten Kranken werden es zu schätzen wissen, wenn Sie Essen machen, Fahrdienste, Babysitten oder Haus- und Gartenarbeit übernehmen. Seien Sie sich bewusst, dass es einigen Leuten schwerfällt, um Hilfe zu bitten, also scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzubieten.

Schenken Sie kleine Aufmerksamkeiten

Ein kleines Geschenk oder ein Blumenstrauß kann jemandem, der sich gerade einer Krebsbehandlung unterzieht, wirklich guttun. Es ist der Gedanke, der zählt, also sind keine teuren Geschenke nötig. Ein Buch, eine Zeitschrift, eine DVD oder CD, eine Handcreme, eine wärmende Decke oder eine schöne Topfpflanze – das alles können sinnvolle Geschenke sein. Auch ein Exemplar dieses Buches ...

Finanzielle Unterstützung

In dieser Zeit steigen die persönlichen Ausgaben meist stark an. Wenn das Haushaltsbudget bereits knapp bemessen ist, können Dinge wie Parkgebühren am Krankenhaus, Transportkosten, Unterbringung außer Haus oder Kinderbetreuung die Sorgen der Fami-

lie noch verstärken. Möglicherweise könnten Sie einen Teil dieser Kosten übernehmen, wenn es Ihnen angemessen erscheint. Dies sollte jedoch sensibel gehandhabt werden, um Kränkungen zu vermeiden. Vieles wird davon abhängen, wie nahe Sie der Person stehen, die Hilfe braucht. Und wenn finanzielle Unterstützung nicht angebracht ist, aus welchem Grund auch immer, dann überlegen Sie sich doch, ob Sie nicht einen Gutschein für Benzin oder Lebensmittel schenken möchten, was manchmal sinnvoller als ein Strauß Blumen sein kann.

Denken Sie auch an den Partner/die Partnerin

Es ist selbstverständlich, dass die an Krebs erkrankte Person im Zentrum der Aufmerksamkeit steht. Doch auch der Mensch, der für sie sorgt und sie pflegt, sollte nicht über-

sehen werden. Auch für ihn ist es vermutlich eine schwierige Zeit, und die hier aufgeführten Vorschläge können auch ihm guttun.

Kraft tanken für den Alltag

Wir hoffen, dass dieses Buch sowohl Menschen, die an Krebs erkrankt sind, als auch ihren Freunden und Verwandten eine wertvolle Hilfe in dieser schwierigen Zeit sein wird und dass sie die Vorschläge und Rezepte, die hier enthalten sind, anwenden, um jeden Tag ein bisschen angenehmer und ruhiger zu machen.

Karens Geschichte

Krebs hat einen großen Einfluss auf meine Familie gehabt. Seit meinem fünfzehnten Lebensjahr habe ich über einen Zeitraum von fast fünfzehn Jahren miterlebt, wie zunächst mein Vater und dann auch meine Mutter an Krebs erkrankten, mit Krebs lebten und schließlich in der Blüte ihres Lebens an Krebs starben. Ich möchte nicht leugnen, dass es sehr hart war, meine Eltern an den Krebs zu verlieren. Es scheint mir noch immer unbegreiflich. Ich fühle viel Traurigkeit, aber ich erinnere mich auch an die Zeiten der Liebe und des Lachens, und ich bin dankbar für die vielen Dinge, die ich von ihnen gelernt habe. Mein Großvater väterlicherseits starb an Kehlkopfkrebs und eine der jüngeren Schwestern meiner

Mutter bekam Brustkrebs, hat diesen aber glücklicherweise besiegt.

Ich möchte nicht leugnen, dass es sehr hart war, meine Eltern an den Krebs zu verlieren. Es scheint mir noch immer unbegreiflich.

Nachdem meine Eltern gestorben waren, wurde ich ehrenamtliche Mitarbeiterin unseres örtlichen Hospizes, denn ich wollte mich auf diese Weise für all die Hilfe bedanken, die ich dort bei der Betreuung meiner Eltern erhalten hatte. Ich habe viel geschrieben, um die lebensbejahende Arbeit zu fördern, die dort geleistet wird, und Gespräche sowohl mit Menschen geführt, die unheilbar krank waren, als auch mit ihren Familienangehörigen, Pflegern und Hospizmitarbeitern. Ein Interview mit Mitch Albom, Autor von »Dienstags bei Morrie: Die Lehre eines Lebens«, veranlasste mich, »Unbreakable Spirit: Facing the Challenge of Cancer« zu schreiben, ein Buch mit inspirierenden Erfahrungsberichten krebskranker Menschen, einschließlich meiner Mutter und meines Vaters. Seitdem habe ich



viele schöne Briefe von Familien erhalten, die mir erzählen, wie sehr ihnen mein Buch geholfen hat. Wie ich gehofft hatte, fanden die verschiedenen Kapitel unterschiedlichen Widerhall bei den Familien und alle konnten Hilfe und Trost aus den verschiedenen Berichten ziehen.

2011 stand dann mein eigener Kampf gegen Brustkrebs an, und meine Geschichte ist eine weitgehend positive. Sie handelt davon, wie wichtig es ist, gut informiert zu sein und den potenziellen Killer frühzeitig zu erwischen. Es ist eine Geschichte meines Kampfes gegen den Krebs, mit der Rücken- deckung meines Ärzteteams, meiner Familie und meiner Freunde. Es ist eine Geschichte des Glaubens und der Zuversicht. Es ist die Geschichte einer guten Prognose und davon, wieder gesund und glücklich zu sein und wieder voll und ganz im Leben zu stehen. Doch der Gewaltmarsch, den der Krebs mir

abverlangt hat, war zweifellos schwer – vielleicht die größte Herausforderung, der ich mich je im Leben stellen musste; auf jeden Fall die körperlich anstrengendste.

Trotz der Krebserfahrungen meiner Familie und der Gespräche mit zahlreichen Krebspatienten habe ich gelernt, dass uns nichts darauf vorbereiten kann, die Diagnose selbst zu erhalten. Ich hatte es mir angewöhnt, in meinen Dreißigern – und somit lange vor dem empfohlenen Alter – jedes Jahr eine Mammographie und eine Ultraschalluntersuchung durchführen zu lassen. Da mich diese Termine schon allmählich langweilten, war es ein großer Schock, als ich

2011 zu meinem regulären Termin ging und mein Arzt beim Ultraschall einen Knoten in der Brust entdeckte. Es dauerte eine Weile, bis mein Gehirn die Information verarbeitet hatte, und ich erinnere mich noch sehr deutlich daran, wie mein Körper anfang zu zittern, nachdem ich kurze Zeit später eine Biopsie hatte machen lassen.

Ich erhielt das Ergebnis der Biopsie an einem Freitag. Am darauffolgenden Montag hatten mein Mann und ich einen Termin beim Chirurgen, der uns eine Reihe wohlüberlegter Optionen vorstellte. Das machte es mir leichter, mich für eine Mastektomie zu entscheiden, zumal ich das Glück hatte, dass gleichzeitig eine Brustrekonstruktion durchgeführt werden konnte. Ich weiß noch genau, dass ich mich bei dieser Entscheidung sehr ruhig gefühlt habe, und wir warteten nicht lange damit, den Leuten, die es wissen sollten, davon zu erzählen.

Im Nachhinein denke ich, dass mir schon immer klar war, dass ich die Dinge offen ansprechen würde, sollte ich jemals mit dieser besonderen Herausforderung des Lebens konfrontiert werden. Ich hatte erlebt, dass der Weg meines Vaters, jedem ganz offen davon zu erzählen, letztendlich besser war als die

Wahl meiner Mutter, die versuchte, die Dinge extrem privat zu halten. Mein Vater musste sich zwar mit einigen unsensiblen Menschen auseinandersetzen, insgesamt aber überwog die Unterstützung und Liebe, die er erhielt, bei weitem alle unüberlegten Kommentare. Was mich selbst betrifft, so schien es mir einfacher, offen zu sein, um die Unterstützung zu bekommen, die ich brauchte; und ich hatte das Gefühl, dass es auch für die Menschen, die sich um mich kümmerten, einfacher wäre. Mein Umfeld war offensichtlich sehr betroffen, als es von meiner Krebserkrankung erfuhr, doch auch sehr unterstützend. So konnten wir darüber sprechen, dass ich zwar eine beängstigende Krankheit hatte und eine Brust verlieren würde, nicht aber meine Persönlichkeit.

Wir riefen meine Schwester an, die verständlicherweise erschüttert war – sie hatte ja bereits beide Eltern an Krebs verloren und nun litt auch ihre einzige Schwester an diesem Übel. Es war eine schlimme Nachricht, die wir ihr mitteilen mussten, doch wir konnten sie auch beruhigen: Es sah so aus, als sei der Krebs früh genug entdeckt worden und heilbar. Sie plante sofort ihren nächsten Besuch bei uns.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie freundlich alle zu mir waren, und zwar während der gesamten Dauer meines Kampfes gegen den Krebs.

Ich fühle mich gesegnet, weil ich solch fürsorgliche Menschen in meinem Leben habe. So viele Blumen kamen zu Hause an, dass ich mir vorkam wie in einem Blumenladen. Die Leute schickten Karten, kleine Geschenke und Briefe, die mir Mut machten. Scheinbar endlose tröstende Nachrichten wurden auf unseren beiden Anrufbeantwortern hinterlassen. Liebe

Freunde überall auf der Welt beteten für meine Gesundheit, auch meine Kirchengemeinde. Ich war wirklich überwältigt von der aufrichtigen Liebe und Zuwendung meiner Freunde und meiner Familie – sogar von Leuten, die ich vor der Diagnose noch gar nicht gut kannte.

Bei der Operation lief alles gut, doch der Tumor war deutlich größer, als wir erwartet hatten: 5,3 cm statt 2 cm. Die gute Nachricht war, dass meine Lymphknoten nicht befallen waren – eines der größten Risiken bei Brustkrebs. Und dank der Möglichkeit, gleichzeitig eine Rekonstruktion durchführen zu können, spürte ich unter den Verbänden bereits meine neue Brust.

Auch meine Genesung nach der Operation verlief gut, ich wurde innerhalb von drei Tagen aus dem Krankenhaus entlassen und konnte nach wenigen Wochen wieder zur Arbeit zurückkehren. Wenn die Operation ein wichtiger Tag für mich gewesen war, dann war die Besprechung der Ergebnisse ein paar Wochen später der nächste Tag X. Ich erhielt eine weitere gute Nachricht: Bei der Operation war der gesamte Krebs entfernt worden, mit schmalen, aber freien Rändern. Die Ergebnisse zeigten, dass es sich um ein Östrogen-positives duktales Mammakarzinom handelte, was ebenfalls beruhigend war, da es Medikamente gibt, die das Östrogen blockieren. Doch anstelle eines Tumors ersten Grades, den wir erwartet hatten, hatte er sich als ein Karzinom in der Grauzone zweiten Grades herausgestellt. Dies und mein relativ junges Alter führten dazu, dass die Fachärzte bei einem Treffen meinen Fall besprachen, um Behandlungsmöglichkeiten empfehlen zu können. Es sah ganz so aus, als würde eine Operation nicht ausreichen, es war jedoch zunächst nicht

klar, wie der nächste Schritt aussehen würde.

Mein Mann und ich nahmen eine Reihe von Terminen wahr, um die Informationen zu erhalten, die wir brauchten. Ich war felsenfest davon überzeugt, dass ich alles in meiner Macht Stehende tun würde, um ein Rezidiv zu vermeiden, nachdem ich meine Eltern an den Krebs verloren hatte. Ich wollte nicht in fünf Jahren mit sekundärem Krebs konfrontiert werden ... Jetzt war genau die richtige Zeit, mich vorbeugenden Behandlungen zu unterziehen.

Wir beschlossen, dass ich drei Monate Chemotherapie, fünf Wochen Bestrahlung meiner neuen Brust und dann ein Medikament namens Tamoxifen erhalten würde, das gleiche Medikament, das meine Mutter vor vielen Jahren eingenommen hatte. Es würde die Wirkung des Östrogens blockieren (das die Brustkrebszellen anfeuert). Statistisch gesehen gab es einen guten Grund, dies alles auf mich zu nehmen. Nach der alleinigen Operation hatte ich eine 70-prozentige Chance, in zehn Jahren kreisfrei zu sein. Durch diese zusätzlichen Behandlungen konnte ich meine Überlebenschance auf 86 Prozent erhöhen. Ich wusste, dass es eine schwere Zeit werden würde, aber ich war äußerst glücklich, diese Optionen zu