



Leseprobe

Annette Rexrodt von Fircks,
Prof. Dr. med. Wolfgang Janni,
Dr. Anselm Grün, Prof. Dr. med.
Hans Hauner, Dr. Freerk
Baumann, Hans Gerlach,
Professor Dr. Josef Beuth

Im Mittelpunkt Leben

Wieder stark werden nach
Brustkrebs

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 10. Juni 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Einfühlsam, ganzheitlich, kompetent.

Die von Brustkrebs betroffenen Frauen sehnen das Ende der Chemo- und Strahlenbehandlung herbei und freuen sich darauf, in ein „normales“ Leben zurückzukehren. Wenn es soweit ist, fühlen sie sich jedoch häufig unsicher und allein gelassen. Sieben hochkarätige Autoren, darunter namhafte Experten, haben es sich zur Aufgabe gemacht, betroffene Frauen „vom Krankenhaus abzuholen“ und in ein selbstbestimmtes, glückliches Leben zu begleiten. Tausende von Fragen tauchen auf: Was kann und muss ich an meinem Alltag ändern, damit ich gesünder lebe? Welcher Arzt betreut mich in der Nachbehandlung? Welche Medikamente sind jetzt angezeigt oder überflüssig? Was sagen Tumormarker aus? Können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein? Welche Sportarten sind jetzt gut für mich? Was muss ich für eine eventuelle Schwangerschaft beachten? In einem einzigartigen Zusammenspiel geben die sieben Experten den Frauen die Sicherheit und Geborgenheit, die sie jetzt brauchen. Mit stimmungsvollen Fotos von Carmen Lechtenbrink.



Autor

Annette Rexrodt von Fircks, Prof. Dr. med. Wolfgang Janni, Dr. Anselm Grün, Prof. Dr. med. Hans Hauner, Dr. Freerk Baumann, Hans Gerlach, Professor Dr. Josef Beuth

Prof. Dr. Wolfgang Janni, Gynäkologe, ist Direktor der Frauenklinik am Universitätsklinikum Ulm, vorher Lehrstuhlinhaber in Düsseldorf. Sein Spezialgebiet ist die gynäkologische Onkologie, Schwerpunkt Brustkrebs.

Annette Rexrodt von Fircks ist Autorin, Referentin und Gründerin der gleichnamigen Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder. Im Alter von 35 Jahren erhielt sie die Diagnose Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Heute, 15 Jahre danach, geht es ihr gut.

Dr. Freerk Baumann, Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, forscht und lehrt zur Bedeutung von Sport und Bewegung für Krebspatienten während der Krebstherapie, in der Rehabilitation und in der Nachsorge.

Prof. Dr. Hans Hauner, Ernährungsmediziner, ist Leiter des Zentrums für Ernährungsmedizin (EKfZ) der Technischen Universität München.

Prof. Dr. Josef Beuth, Spezialist für Komplementärmedizin, ist Direktor des Instituts zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln.

Pater Dr. theol. Anselm Grün ist Benediktinermönch und Cellerar der Abtei Münsterschwarzach. Der

Im Mittelpunkt

Leben

WIEDER STARK WERDEN NACH BRUSTKREBS

mosaik



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Tauro* liefert Sappi, Werk Stockstadt.

1. Auflage

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Katja Muggli

Layout und Satz: Katja Muggli

Umschlagfoto sowie Fotos Innenteil: Carmen Lechtenbrink, S. 78 stockbyte

Foodfotos: Hans Gerlach

Illustrationen: Katja Muggli

Redaktion: Manuela Knetsch

Druck und Bindung: Appl, Wemding

CH/CB · Herstellung IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39233-9

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Liebe Leserin (Wolfgang Janni)	13
Liebe Leserin (Annette Rexrodt von Fircks)	14
Nachsorge	17
<i>Prof. Dr. med. Wolfgang Janni</i>	
Nehmen Sie Ihre Nachsorge ernst	18
Sie stehen im Mittelpunkt des Genesungsprozesses	18
Achten Sie auf regelmäßige Tabletteneinnahme	20
Fahrplan durch Ihr Nachsorgeprogramm	21
Das Nachsorgeprogramm	23
Die Selbstuntersuchung	25
Zusätzliche Untersuchungen	25
Skelettszintigramm – Routine in der Nachsorge?	26
Mit dem Tumormarker auf Spurensuche	28
Bildgebende Untersuchungen	29
Antihormontherapie – Krebszellen im Wachstum stoppen	31
Die Behandlungsmethoden im Überblick	31
Keine Angst vor Studien	34
Erste Hilfe bei Beschwerden	35
Das Lymphödem	35
Beeinträchtigung der Herzfunktion (Kardiotoxizität)	37
Wechseljahresbeschwerden	40
Osteoporose	41
Fatigue	43

Der Angst entkommen	45
Rationales Denken	46
Hilfreiche Entspannung	46
Professionelle Hilfe	48
Psychoonkologische Begleitung	48
Vertrauen braucht Zeit	51
Individuelle Bedürfnisse erkennen	52
Weitere Therapieformen	53
Man ist wie man lebt – Lebensstil ist beeinflussbar	55
Lebensführung – mehr als nur Mode und Lifestyle	55
Körperliche Aktivität	56
Körpergewicht	56
Alkohol	58
Nikotin	58
Selbst aktiv werden	58
Brust und Weiblichkeit	61
<i>Prof. Dr. med. Wolfgang Janni</i>	
Möglichkeiten des Brustaufbaus	62
Brustaufbau – sofort oder später?	62
Welche Operationsmethode ist die beste für mich?	63
Eigengewebstrekonstruktion	63
Expander-/Implantatrekonstruktion	65
Brustrekonstruktion nach Bestrahlung	66
Sexualität und Partnerschaft	66
Wenn Körper und Gefühle schlappmachen	69
Offenheit in der Beziehung	72
Sexualtherapie	75

Schwangerschaft und Empfängnisverhütung	77
Babywunsch nach der Erkrankung	77
Geeignete Verhütungsmethoden	81
Komplementärmedizin bei Brustkrebs	83
<i>Prof. Dr. med. Josef Benth</i>	
Grundlagen der Komplementärmedizin	84
Komplementäre Behandlungen – auch ohne Medikamente	85
Ernährungsoptimierung	85
Körperliche Aktivität (Sport)	87
Psychoonkologische/psychosoziale Betreuung	88
Mikronährstoffe: Vitamine und Co.	89
Vitamin D	90
Vitamin E	93
Enzyme	93
Selen	94
Selen-Enzym-Linsenextrakt-Gemisch	95
Die Misteltherapie	96
Hyperthermie	96
Außenseiterverfahren	97
Immer in Bewegung bleiben	101
<i>Dr. Freerk T. Baumann</i>	
Warum ist Bewegung nach einer Brustkrebserkrankung so wichtig?	102

Bewegung ist Therapie	104
Spezifische Ziele körperlicher Aktivität bei Brustkrebs	105
Grundsätzliche Empfehlungen	108
Welche Bewegung und wie viel davon?	109
Die verschiedenen Trainingsmethoden	110
Krafttraining	110
Ausdauertraining	112
Koordination	112
Flexibilität	113
Entspannung	113
Körperliche Aktivität während der Akutbehandlung	114
Bewegungsempfehlungen für das Krankenhaus	116
Ergänzende Empfehlungen für die Rehabilitationsklinik	120
Rehabilitationssport	121
Spezielle Bewegungsempfehlungen nach Brustkrebs	123
Sport bei Lymphödem	126
Kompressionsstrumpf – ja oder nein?	127
Sauna und Thermalbäder	128
Sport während der Antihormon- und Antikörpertherapie	130
Antihormontherapie	130
Antikörpertherapie	130
Brustkrebspatientinnen auf dem Jakobsweg	131
Ernährung bei Brustkrebs	137
<i>Prof. Dr. med. Hans Hauner</i>	

Wie hängen Ernährung und Brustkrebs zusammen?	139
Übergewicht und Brustkrebs	139
Bedeutung der Ernährung	143
Welche Ernährung ist bei Brustkrebs zu empfehlen?	146
Generelle Empfehlungen	146
Übergewicht	146
Gewichtszunahme	148
Normalgewicht	149
Untergewicht	149
Die richtige Ernährung	150
Besondere Lebensmittel	151
Einige praktische Überlegungen und Hinweise	153
Die richtige Lebensmittelauswahl	154
Wann und wie oft essen?	155
Welche Getränke sind geeignet?	158
Beratung durch Ernährungsexperten	159
Vorsicht bei Krebsdiäten!	159
Fazit	163
Spirituelle Impulse	165
<i>Pater Anselm Grün</i>	
Die Deutung der Krankheit	166
Der Glaube, der heilt – der Glaube, der krank macht	173
Stärkung in der Krankheit	180
Mit der heilsamen Quelle in sich in Berührung kommen	187

Die Mitte finden – ein Balanceakt	197
<i>Annette Rexrodt von Fircks</i>	
Meine Diagnose und meine Prognose	198
Entscheidungen für das Leben	199
Der Angst vor dem Rückfall begegnen	204
Viele Ratschläge, der Alltag und ich	210
Die Antihormontherapie besser vertragen	217
Über unsere inneren heilsamen Kräfte	222
Gesundes Essen, das schmeckt – Rezepte ...	233
<i>Hans Gerlach</i>	
Frühstück	235
Haferflocken mit Früchten und Joghurt • Vollkornbrot mit Frischkäse und Konfitüre • Mandarinengelee • Vollkorn-Krustenbrot – selbst gemacht Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse	
Mittagessen	242
Hühnersuppe • Hühnerbrühe • Großer Salat mit Zander und Brokkoli Kartoffel-Möhren-Lauch-Gemüse mit Spiegelei • Gemüsesuppe mit Mozzarella Rote-Linsen-Risotto mit Spinatsalat	
Abendessen	254
Mariniertes Gemüse mit Reismudeln • Antipasti aus dem Ofen • Papardelle mit Kabeljau, Tomaten und Oliven • Gebratene Hähnchenbrust mit Lauchcurry Gebratenes Lachsfilet mit Kartoffelpüree und Bohnen	

Gesunde Snacks	268
Salatherzen und Gemüsesticks mit Eier-Kräuter-Dip • Hot-Ayran-Joghurtdrink	
Für Gäste	272
Interaktive Wraps • Scallopine al limone	
Die Autoren	278
... und ihre Wünsche für Sie	280
Adressen und Links	282
Register	286

Mit Themen über medizinische Nachsorge sowie Bewegung, Ernährung, Naturheilkunde, die inneren Heilkräfte und die gute Balance im Alltag stellt das Buch das Leben selbst in den Mittelpunkt und rückt die Krankheit in den Schatten.

Wir wünschen Ihnen eine bereichernde Lektüre mit Impulsen für einen gelingenden neuen Alltag.

Ihr Wolfgang Janni

Liebe Leserin,

vor drei Jahren ist Herr Prof. Janni an mich herangetreten, mit dem Wunsch und der Bitte, gemeinsam mit ihm und anderen Autoren ein ganz neues Werk zu schreiben und dieses zu moderieren. Seine Idee stieß bei mir sofort auf Zustimmung. Da ich selbst betroffen bin, weiß ich nur zu gut, wie sehr wir Hilfe suchen und brauchen – vor allem nach der akuten Krebsbehandlung, wenn uns die Frage quält, was man denn selbst tun kann, um sich zu stärken und wieder gesund zu werden.

Wir trafen uns in Düsseldorf am alten Hafen und schrieben ein Konzept. Während dieser Zusammenkunft wurde das Buch geboren und in meinem Herzen verankert. Nun musste es nur noch wachsen. Gemeinsam suchten wir unsere für dieses Werk wichtigen

Mitstreiter; Experten, denen die betroffene Frau am Herzen liegt und die ihr Wissen und ihre Erfahrungen gerne mit uns im geschriebenen Wort weitergeben möchten. Das war gar nicht so einfach, denn wir wollten viele Themen besprechen; ja, unser Ziel war es, die betroffene Frau ganzheitlich zu begleiten und zu beraten. Wohl wissend, dass Heilung auf vielen Ebenen stattfindet.

Nach einem Jahr stand das Autorenteam fest, wir verabredeten uns zu einem ersten gemeinsamen Treffen in der Abtei Münster-schwarzach bei Pater Anselm Grün und lernten uns kennen. So entstand eine wunderbare Zusammenarbeit.

Ich freue mich sehr, dass wir außerdem meine Freundin Carmen Lechtenbrink als Fotografin für unser Werk gewinnen konnten, die es mit außergewöhnlichen Blickfängen künstlerisch bereichert.

Möge dieses Buch ein hilfreicher Begleiter für Sie sein.

Ihre Annette Rexrodt von Fircks

