

Phase 1 – Verdacht

Was ist los mit meiner Brust?	1
Die gute Nachricht	2
Die schlechte Nachricht	3
Und diese Brustkrebsarten gibt es	5
Lernen Sie Ihr Brustkrebsrisiko kennen	9
Dem Verdacht mit Bedacht begegnen	13
Das Gespräch mit dem Frauenarzt	15
Und wie geht es Ihnen jetzt?	15

Phase 2 – der Weg zur Diagnose

Wie finde ich durch den Diagnose-Dschungel?	17
Dem Brustkrebs auf der Spur	17
Wie erkenne ich Qualität und Erfahrung?	22
Diagnostische Methoden der Brustmedizin	37
Zukunftsmusik: Für Tumorgewebe ist die »Eiszeit« angebrochen	49
Das Gespräch mit der Radiologin	51
Meine Befunde	52
Und wie geht es Ihnen jetzt?	52

Phase 3 – Diagnose: Brustkrebs

Brustkrebs – warum ausgerechnet ich?	55
Die Zwickmühle der Entscheidung	56
Die Bausteine moderner Brustkrebsmedizin	57
Diagnose Brustkrebs in der Schwangerschaft	64
Die Über-Lebensfrage: Wer bezahlt meine Behandlung?	66
Klinische Studien – Glück im Unglück	69
Zukunftsmusik: Auf der Suche nach der maßgeschneiderten Behandlung	75
Ihr Gespräch mit dem Pathologen – dem »unbekannten Wesen«	79
Wie Ihre Seele im Krankenhaus behandelt werden muss	79
Checkliste: Zwischen Diagnose und Operation	83
Und wie geht es Ihnen jetzt?	85

Phase 4 – der große Einschnitt

Kann ich mit der Lücke leben lernen?	87
Die Operationsaufklärung	87
Der Tumor wird entfernt – und manchmal auch die ganze Brust	88

Die Operationstechniken im Überblick _____	92
Das histologische Gutachten: Die »Visitenkarte« Ihres Tumors _____	107
Zu welcher Risikogruppe gehöre ich? _____	120
Checkliste: Heilsame Vorbereitungen _____	121
Und wie geht es Ihnen jetzt? _____	122

Phase 5 – Chemo- und Antikörpertherapie

Krebstherapeutik auf Rezept: Hilft Gift heilen? _____	123
Chemotherapie - und wie sie funktioniert _____	124
Diese »Heilgifte« werden gegen Brustkrebs eingesetzt _____	127
Das Beste zuerst _____	136
Ihre Chemotherapie: Wo? Was? Wieviel? Wann? _____	145
Die Wahl meiner Chemotherapie _____	149
Therapie mit Trastuzumab - von Anfang an gezielt gegen den HER2-Brustkrebs _____	157
Weitere clevere Krebsmedikamente (eine Auswahl) _____	159
Nebenwirkungen - vermeiden und behandeln _____	161
War meine Chemotherapie erfolgreich? _____	180
Was Sie selbst noch für sich tun können _____	181
Notizzettel für Ihr Gespräch mit dem Chemo-Arzt _____	182
Und wie geht es Ihnen jetzt? _____	183

Phase 6 – Anti-Hormontherapie und Psychotherapie

Angriff gegen den Krebs oder gegen meine Weiblichkeit? _____	185
Anti-Hormontherapie - schlechte Zeiten für Brustkrebszellen _____	186
Die Trickkiste der Anti-Hormontherapie _____	190
Meine Anti-Hormontherapie _____	202
Bisphosphonate - starker Wirkstoff für starke Knochen _____	204
Psychotherapie - eine »Korsettstange« für Ihre Seele _____	213
Und wie geht es Ihnen jetzt? _____	221

Phase 7 – Strahlentherapie und Sozialmedizin

Die Angst vor dem inneren Tschernobyl _____	223
Strahlen - die unsichtbare Macht _____	224
Wie wirkt Radioaktivität auf die Zellen? _____	225
Wann ist eine Strahlentherapie notwendig? _____	225
Bestrahlung der Lymphabfluss-Regionen _____	227
Nicht zu viele und nicht zu wenige Strahlen _____	229
Auf dem Prüfstand: Die Bestrahlung im Schnelldurchlauf _____	232
Spezielle Methoden für die Strahlentherapie von Metastasen _____	233
Was passiert vor und während der Strahlentherapie? _____	235
Zukunftsmusik: Hoffungsstrahlen - Protonen und Schwerionen _____	236
Nebenwirkungen der Strahlentherapie _____	238
Quali-Check Strahlentherapie _____	241

Was tun gegen meine Müdigkeit während der Strahlentherapie? _____	243
Wieder im Alltag ankommen - sozialmedizinische Hilfen _____	246
Und wie geht es Ihnen jetzt? _____	252

Phase 8 – nach der Therapie

Was kann ich künftig für mich tun? _____	255
Die Jahre der Nachsorge: eine Achterbahn der Gefühle _____	256
Ihr Immunsystem _____	272
Nach Krebs auf Kur? _____	287
Wie gehe ich mit meinen Kindern um? _____	289
Der Schwerbehindertenausweis und die magische Fünf-Jahres-Grenze _____	291
Wenn der Brustkrebs wiederkommt: Tochtergeschwülste _____	294
Was Sie sonst noch tun sollten _____	300
Und wie geht es Ihnen jetzt? _____	301

Anhang

Gesprächsnotizen _____	303
Phase 1: Notizzettel für Ihr Gespräch beim Frauenarzt _____	303
Phase 2: Notizzettel für Ihr Gespräch bei der Radiologin _____	304
Phase 3: Notizzettel für Ihr Gespräch mit dem Pathologen _____	305
Phase 4: Notizzettel für Ihr Aufklärungsgespräch mit dem Operateur (Gynäkologe oder Plastischer Chirurg) _____	307
Phase 5: Notizzettel für Ihr Gespräch mit dem Chemotherapie-Arzt (internistischer Onkologe oder onkologischer Gynäkologe) _____	313
Phase 6: Notizzettel für Ihr Gespräch vor einer Anti-Hormontherapie (internistischer Onkologe oder onkologischer Gynäkologe) _____	317
Phase 7: Notizzettel für Ihr Gespräch mit dem Strahlentherapeuten _____	319
Phase 8: Notizzettel zur Nachsorge _____	321
Adressen _____	325
Expertenrat _____	337
Glossar _____	340
Sachverzeichnis _____	357
Laufkarte _____	366

Dem Buch beigelegt ist zusätzlich Ihr persönliches Therapietagebuch.