

Helga Leistritz-Wittmack

Stärke kann man lernen!

»Medizinische Realitäten« bei Brustkrebs
hinterfragen, verstehen und Entscheidungen fällen

Erfahrungen einer Betroffenen



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Informationen zum besseren Verständnis 7

Kapitel 1

Entdeckung, Operationen, Ergebnis 11

Kapitel 2

Die Psyche ist das Immunsystem der Seele 31

Kapitel 3

Die ersten drei Monate nach der Operation
sind die wichtigsten 35

Spitex-Anmeldung für die Zeit zu Hause 36

 Die Nachsorgekur 37

 Physiotherapie beginnt schon im Krankenhaus 39

 BH-Einlagen von der Krebsliga 41

Prothesen und Spezialdessous 44

Kapitel 4

Das Lymphödem 49

Kapitel 5

Lebenslängliche Nachsorge 57

 Therapie – Narbenbehandlung – Eigeninitiative –

 Disziplin 57

Kapitel 6

Krebsdiät – zwischen Mythos und Unwort	65
Getränke sind die Regulatoren für vieles im Körper	69
Soja wird zum uralten neuen Medienfavorit	70
Ein Wort zu Traubensilberkerzen-Produkten	72

Schlusswort	75
------------------------------	----

Quellennachweis	77
----------------------------------	----

Anhang

Meine gymnastischen Übungen	79
---------------------------------------	----