

## Inhalt

### **Einleitung**

- „Brustkrebs bewegt“ – Eine Initiative gibt Betroffenen Kraft
- AstraZeneca – Ein innovatives Unternehmen der forschenden Arzneimittelindustrie
- Deutsche Sporthochschule Köln – Institut für Rehabilitation und Behindertensport

### **Allgemeines zu Brustkrebs**

- Ursachen und Risikofaktoren für Brustkrebs
- Die Erkrankung – Art und Verlauf sind individuell
- Therapieschritte im Überblick – So kann der Krebs behandelt werden

### **Brustkrebs und Bewegung – Wie kann ich meinem Körper etwas Gutes tun?**

- Bewegung: positiver Effekt auf Körper und Psyche
- Welche Sportarten eignen sich wann und wofür?
- Worauf Patientinnen achten sollten
- Was betroffene Frauen für sich selbst tun können

### **Was kann ich für meine Seele tun?**

- Diagnose Brustkrebs – Was nun?
- Erste Anlaufstellen
- Psychologische Unterstützung
- Mehr Selbstbewusstsein durch Lippenstift, Kajal und Co
- Mit der Krankheit weiter leben: Familie, Partner, Freunde
- Zurück in den Beruf
- „Psycho-Onkologie – Wieder Boden unter den Füßen gewinnen“ – Ein Interview mit Dr. Pia Heußner

### **Therapieoptionen – Wann hilft was?**

- Brusterhaltende Operation – Immer häufiger möglich
- Strahlentherapie – Standardbehandlung nach der Operation
- Systemische Therapie – Medikamente können Rückfall verhindern
  - Die Chemotherapie – effektiv, aber belastend
  - (Anti-) Hormontherapie – Die meisten Brusttumore wachsen hormonabhängig
- Wie sich die Östrogene austricksen lassen – antihormonelle Medikamente im Überblick
- Antikörpertherapie – die vierte Säule in der Krebsbehandlung
- Nach der Operation steht die Regeneration
  - Wiederaufbau der Brust (Brustprothese)
  - Lymphödem – eine mögliche Folge der Lymphknotenentnahme
- Nachsorgeuntersuchungen – einen Rückfall schnell entdecken

## **Nützliche Adressen und Links**

## **Fotobestellbogen**