

Hoffnung auf ein gutes Leben während und nach einer Krebserkrankung

Inhaltsverzeichnis

- 2 **Ernährung – hilfreiche Tipps – 11**
Birgit Tollkühn-Pratt und Denise Unewisse
- 3 **Bewegung – Wichtiger Teil der Heilung – 23**
Paula Kremer und Christoph Meyer
- 4 **Angst und Angstbewältigung – eigene Möglichkeiten und Unterstützungsangebote – 35**
Andrea Petermann-Meyer
- 5 **Entspannung – 53**
Alexandra Wilkenhöner
- 6 **Achtsamkeit – 61**
Elisabeth Brüggemann
- 7 **Sexualität – gehört dazu – 65**
Annette Schwarte
- 8 **Spiritualität – Ermutigung zum eigenen Weg – 79**
Dirk Puder