

INHALT

Anstelle eines Vorworts	13
2007: Warum ich? Warum jetzt?	13
2019: So weit, so gut	26
Abtauchen, Nerven sägen, totschweigen: Wie Nicht-Krebse auf unsereins reagieren	33
Ärzte und wie man sie überlebt	38
Die Arbeit: Vom bedenkenlosen Ausstieg zum geglückten Wiedereinstieg	46
»Austherapiert«? Vielleicht. Aber noch lange nicht am Ende	55
Bammel: Fifty Shades of Fear	64
Die große Behandlungsfrage oder: Ratlos zwischen Ross- und Mistelkur	72
Betroffenheitsbekundungen – auch DAS noch!	86

Diagnose, die: Von der Schockstarre zum
Krisenalltag 89

Dr. Google, Risiken und Nebenwirkungen 94

Erste-Hilfe-Maßnahmen für Krebsneulinge und alle,
die ihnen wirklich helfen wollen 97

Finanzen – eine himmelschreiend bittere Pille 110

Genuss-Mittel: Wann, wenn nicht jetzt? 116

Hinterm **Haarausfall** geht's weiter 125

Vorsicht, **Hobbypsychologen** im Anmarsch! 128

Wie sag ich's meinem **Kind**? 133

Krank feiern oder: Hurra, wir leben noch! 138

Krankenhausbesuche verkraften: Ein Crashkurs 140

Der böse K: Kollektiver Horror vor einem
Klischee 146

»Meine Oma ist ja damals auch an Krebs gestorben ...« – **Krebsgeschichten** zwischen nett und daneben 154

Krebskonversation leicht gemacht 157

Nachsorge. Mit Versorgung gegen die Sorgen danach 162

Nachtschattengefühle: Scham, Selbstmitleid, Selbstvorwürfe 165

Achtung, fertig! anstatt los: der **Nachwirkungs-blues** 170

Nebenwirkungen: Willkommen in der Geisterbahn 176

Normalität! Das unerwartete Comeback eines unerwartet guten Gefühls 180

Alles **Psychokacke**, oder was? 185

Ratschläge: Ernährung, Esoterik und andere Missionsgebiete 191

Rückschläge: This shit can happen 197

Sex: Alles kann, nichts muss 201

Statistiken, Prognosen und andere Gespenster 206

Tagesform: Aprilhaft mit Sturmböen 212

Tränen – Trost oder doch eher Trauma? 216

Verdrängung, ja bitte! 219

Vorteile: Die guten Seiten am bösen K 223

Zu viel des Guten 230

Zweitmeinungen von Wohl bis Wehe 233

Briefe an die Leser 238

Meine lieben Krebsneulinge 238

Hochverehrte Ärzteschaft 241

Ach je, Hobbypsychologen 245

Hallöchen Ernährungsexperten 247

Herzlich willkommen, hochverehrter G-BA! 249

Werte Weltgesundheitsorganisation	252
Mensch, Fernsehredakteure!	254
Sehr geehrte Vorgesetzte und Firmeninhaber	257
Meine lieben Krebsveteraninnen und Krebsveteranen	260
Liebe Apotheken-Umschau	265
Ihr glücklichen Gesunden	268
Dringender Appell an alle Medizinjournalisten Gesellschaftsreporter und Nachrufschreiber!	272
Verzeihung, liebe KritikerInnen!	274
Schlusswort	277
Danke	281