

(Download) Blick nach vorn: Der praktische Ratgeber fr Frauen nach Brustkrebs. Mit ausfhrlichem bungsteil

## Blick nach vorn: Der praktische Ratgeber fr Frauen nach Brustkrebs. Mit ausfhrlichem bungsteil

Von Maria Hussain, Doris Schuker

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #875783 in BcherVerffentlicht am: 2006-10-25Abmessungen: 7.60 x .67b x 7.56l, Einband: Taschenbuch166 Seiten | File size: 62.Mb

**Von Maria Hussain, Doris Schuker : Blick nach vorn: Der praktische Ratgeber fr Frauen nach Brustkrebs. Mit ausfhrlichem bungsteil** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Blick nach vorn: Der praktische Ratgeber fr Frauen nach Brustkrebs. Mit ausfhrlichem bungsteil:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wirkliche Hilfe!Von E. LindenauHier wird endlich einmal alles angesprochen, was nach der klinischen Behandlung wichtig ist. Alphabetisch geordnet kann man alles nachschlagen. Und der Gymnastik-Teil ist ansprechend gestaltet und wirklich sehr hilfreich.

KurzbeschreibungDie Mnchner rztnin Frau Dr. Hussain hat zusammen mit einer Sporttherapeutin einen sehr praxisorientierten Ratgeber fr Frauen nach Brustkrebs geschrieben. Das Buch mit dem Motto Blick nach vorn richtet sich an Patientinnen und an Angehrige. Das Buch hilft mit praktischen Tipps bei vielen Umstellungen des tglichen Lebens nach Brustkrebs weiter und geht ausfhrlich auf die aktuelle Heilmittelverordnung und Verordnungsvorschriften ein. Es wird z.B. genau beschrieben, was verordnet werden kann und wie das entsprechende Rezept aussehen muss, sodass die Patientin die ihr zustehenden Leistungen erhlt. Ein ausfhrlicher bungsteil animiert

zum Nachmachen mit dem Ziel, die Schulter-Arm-Beweglichkeit zu fördern. Es finden sich sowohl einfache als auch anspruchsvolle Übungen, je nachdem wie stark die Beschwerden sind. Alle Übungen werden sehr genau erklärt. Die Autorinnen: Frau Dr. Maria Hussain ist seit 1986 als niedergelassene Fachärztin für Allgemeinmedizin und Physikalische Therapie tätig. Ihr Schwerpunkt liegt bei Beschwerden nach Krebserkrankungen. Sie hat bereits zuerst erfolgreich den Praktischen Ratgeber für Frauen nach Brustkrebsoperationen in 7 Auflagen geschrieben. Nun hat sie ihr ganzes Wissen in diese Neuerscheinung eingebracht. Frau Doris Schuker ist seit 1992 als Sporttherapeutin tätig. Ihr Schwerpunkt liegt in der bewegungs- und sporttherapeutischen Begleitung von Frauen in der Krebsnachsorge.

**Autorenkommentar** Liebe Leserin, lieber Leser, Warum dieses Buch? Meine dreißigjährige Erfahrung mit Frauen nach Brustkrebsoperationen hat mich gelehrt: Wenn ich durch meine Beratungen und Empfehlungen die Betroffene dazu motivieren kann, positiv die notwendigen, oft sehr belastenden Behandlungen anzunehmen, so habe ich ihr geholfen. Ich weiß, dass fortbestehende Beschwerden und hinzukommende Probleme durch ein Fortschreiten der Erkrankung nur sehr schwer zu akzeptieren sind. Gerade auch in dieser Situation soll Sie dieses Buch ermuntern, möglichst positiv in Ihre Zukunft zu gehen. Heute gibt es vielfältige Literatur, zum Teil auch kostenlos bei Organisationen, die sich der Beratung von Frauen nach Brustkrebs angenommen haben. Tatsache ist aber immer noch, dass nur dieses Buch so viele Themen in kurzen informativen Stücken anspricht und in leicht verständlicher Sprache abgefasst ist. Es enthält 41 kurze Kapitel zu den Themen, die nach einer Brustkrebsoperation eine Rolle spielen können. Es spricht auch Vieles an, was Ihnen oft nicht so vertraut ist; es geht auf die mannigfachen Beschwerden ein, die durch eine Brustkrebsoperation und die notwendigen anschließenden Therapien verursacht werden können. Warum mit einem ausführlichen Übungsteil? Der ausführliche Übungsteil ist eingeteilt in leichtere und schwierigere Übungen, je nachdem, was für Sie möglich ist und was Ihnen gut tut. Er ist mit anschaulichen Bildern besonders ansprechend erstellt, um Ihnen die Übungen verständlich näher zu bringen. Das Motto lautet hier: Aktiv sein und mehr Wohlbefinden genießen! Aktivität bedeutet jedoch nicht, dass sportliche Leistungen vollbracht werden müssen, auch sanfte Bewegungsformen und Bewegungsabläufe sind Bestandteil einer aktiven Lebensgestaltung. Ziel ist es eigenverantwortlich mit sich und seinem Körper umzugehen. Die Übungen im Praxisteil des Buches bauen auf einem ganzheitlichen Konzept auf: Atmung, Rücken und Beckenboden sind mit einbezogen. Gerade die Kraft des Körperzentrums Beckenboden führt zu mehr Balance, ein starker Rücken fördert das Wohlbefinden, die fließende Energie der Atmung wirkt sich allgemein positiv aus. Viele Übungen sind so gestaltet, dass sie Sie in Ihren Alltagsaktivitäten unterstützen, damit sich viele Dinge leichter erledigen. Durch eine individuelle Zusammenstellung der Übungen können Sie Ihr eigenes persönliches Fitnessprogramm zusammenstellen. Alles im praktischen Teils ist vielfach erprobt und hat sich in langjähriger sporttherapeutischer Arbeit mit brustoperierten Frauen bewährt. Sie begleiten einen Prozess hin zu mehr Bewegungs- und Lebensfreude. Abschließend finden Sie weitere wichtige Informationen und Literaturhinweise. Viele Patientinnen erzählten uns: Ihr Buch gefällt mir so gut, weil ich es wie einen Ratgeber, ein Kochbuch benutzen kann. Immer wenn ich nicht so recht weiß, wie ich mich verhalten soll, lese ich nach. Wir wünschen Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, alles Gute für Ihre Zukunft Ihre Maria Hussain und Doris Schuker. **Beide Autorinnen** Die Autorinnen: Frau Dr. Maria Hussain ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und physikalische Therapie mit dem Schwerpunkt Behandlung von Patienten nach Krebserkrankungen. Sie ist Mitglied der Projektgruppe Mammakarzinome des Tumorzentrums München und im Vorstand der Bayerischen Krebsgesellschaft. Als Sporttherapeutin leitet Frau Doris Schuker verschiedene Rehabilitations-Sportgruppen. Schwerpunkt: Bewegungs- und sporttherapeutische Begleitung von Frauen in der Krebsnachsorge.