

DIAGNOSE BRUSTKREBS -WAS NUN?

6 Schritte, die verhindern, dass Du
durchdrehst



*Dein Schritt-für Schritt Plan, damit Du
nach der Diagnose wieder zu Dir selbst
und ins Tun kommst*

DR. MED. PETRA BARRON



Einführung

Die Diagnose Krebs kann einen ganz schön aus der Bahn werfen! Gerade wenn Du bisher eigentlich immer gesund warst und alle kleineren Wehwehchen selbst in den Griff bekommen hast, kann es gut sein, dass Du jetzt erstmals das Gefühl hast, selbst nichts bewirken zu können und in eine Maschinerie hineingezogen zu werden.

Dazu kommt häufig noch Angst, Angst vor dem Krebs, vorm Ausgeliefertsein und Angst davor, etwas falsch zu machen.

Die vielen, oft widersprüchlichen Empfehlungen aus dem Bekanntenkreis und aus dem Netz helfen meist auch nicht, sondern verunsichern Dich nur noch mehr.

“

Von ganzem Herzen möchte ich mich für Ihre Hilfe und Unterstützung bedanken. Sie haben mich stark gemacht und ermutigt und das hat mir so geholfen.

Silke



Das fühlt sich nicht nur nicht gut an, es ist tatsächlich auch keine gute Position, um dem, was nun auf Dich zukommt, zu begegnen.

Du brauchst wieder möglichst stabilen Boden unter Deinen Füßen, von wo aus Du Deine Optionen abwägen, die richtigen Therapeuten finden und Deine nächsten Schritte bewusst planen kannst.

Ich habe Dir hier einen Fahrplan zusammengestellt, wie Du erstmal wieder durchatmen, mit klarem Kopf und Selbstvertrauen bewusste Entscheidungen für Dich treffen und von Anfang an Deinen Weg gehen kannst.

**Du kannst viel mehr für Dich tun, als Du jetzt vielleicht denkst-
Heilung kommt immer von innen!**

“

*Mit Deiner Hilfe habe ich die größte Veränderung in den vergangenen
15 Jahren für mich erreicht!*

Romy

Über mich



Damit Du auch weißt, wer Dir hier diese Tipps gibt und dass es nicht völlig aus der Luft gegriffen ist, will ich mich Dir kurz vorstellen.

Mein Name ist Petra Barron, ich bin Ärztin und seit ca 20 Jahren befasse ich mich mit ganzheitlichen Ansätzen in der Medizin, weil ich in der Klinik schon gemerkt habe, dass es da noch mehr geben muss.

Wenn es im Chemo-Zimmer jemandem offensichtlich besser ging als dem Durchschnitt, habe ich nachgefragt - und was soll ich sagen, diese Frauen hatten alle eins gemeinsam: sie haben zusätzlich verschiedene Dinge für sich gemacht und ihren Gesundungsprozess nicht nur uns Ärzten überlassen- das kannst Du auch!

Seit 10 Jahren berate ich Krebspatienten zu komplementären und ganzheitlichen Ansätzen, meine Steckenpferde sind dabei die Ayurvedische Medizin und Hypnotherapeutische Ansätze, aber natürlich kommt auch die moderne Naturheilkunde und vor allem Werkzeuge, um Deinen inneren Heiler zu aktivieren nicht zu kurz.

|

Aber jetzt lass uns loslegen!

Deine

Petra

01 Nimm Dir ausreichend Zeit!

Wenn die Diagnose noch ganz frisch ist oder Du gerade mit einem neuen Befund konfrontiert wurdest, ist es ganz wichtig zu wissen, dass Du – bis auf sehr wenige Ausnahmen – Zeit hast, Dich wieder zu sammeln.

Du hast den Krebs nicht erst seit gestern und es ist wichtig, dass Du erst einmal tief durchatmest, bevor Du Entscheidungen triffst, die Du evtl. später bereust.

Nur in ganz seltenen Fällen muss bei der Diagnose Krebs sofort gehandelt werden, zB wenn schwerwiegende Symptome zur Diagnose geführt haben, wie ein Darmverschluss oder eine Thrombose. Ansonsten darfst Du Dir klar machen, dass Du bis zum Zeitpunkt der Entdeckung des Knotens meistens ein recht normales Leben geführt hast und es keinen Grund gibt, dass das jetzt sofort nicht mehr möglich sein soll.

Selbst wenn es ein aggressiver Tumor sein sollte, hast Du Zeit, Dich zumindest erstmal zu sortieren.



Dazu gehört auch:

Deine Diagnose zu verstehen
Frage nach, was die Kürzel im Arztbrief bedeuten und was die üblichen nächsten Schritte sind, damit du nicht von bereits für Dich vereinbarten Terminen überrascht wirst, sondern aktiv mitgestalten kannst



Dich breit und an verschiedenen Stellen über die Behandlungsmöglichkeiten zu informieren

Wenn nötig eine zweite Meinung einzuholen

Eine zweite Meinung kann Dir mehr Sicherheit und Spielraum bieten. Sorge dafür, dass Du wirklich nachvollziehen kannst, warum etwas empfohlen wird, und spüre auch hin, ob das für Dich stimmig ist.



02

Übernimm Verantwortung!



Du darfst auch mit der Diagnose Krebs am Steuerrad stehen bleiben ohne Medizin studiert zu haben! Wenn Du nicht weißt, was genau die Situation mit ihren Risiken und Möglichkeiten ist, kannst Du nur schwer die nächsten Schritte entscheiden.

Auch wenn wirklich gerade alles zu viel erscheint und Du gerne die Verantwortung abgeben möchtest, atme tief durch und mach Dir klar, es geht um Dich!
Dabei bedeutet Verantwortung nicht Schuld!

Selbst wenn Du bisher vielleicht nicht so gut auf Dich geachtet hast, wie Du das gerne hättest, hast Du das Beste getan, was möglich war und niemand weiß, warum der Krebs entstanden ist.

Verantwortung bedeutet nicht, sich Vorwürfe zu machen, sondern nach vorn zu schauen und bewusst Deinen Weg zu gehen, anstatt die Verantwortung komplett abzugeben und alles weitere einfach zu erdulden.

Versteh mich nicht falsch, auch das ist ein Weg, aber er führt nur dann nicht in die Opferrolle, wenn Du ihn bewusst gewählt hast und nicht aus Angst oder weil Dich alles überrumpelt hat.

Zusammengefasst:

o Verantwortung ist nicht Schuld!

o Sorge für Dich!

Nur Du weißt, was Du JETZT brauchst (ja, manchmal ist das auch die Verantwortung einmal BEWUSST abzugeben)

o Informiere Dich breit und bewusst.

Achte dabei auf folgendes:

- Wie gut ist die Information? Ist die Quelle nachvollziehbar und beruhen die Aussagen auf echter Erfahrung ?
- Macht es für den Verstand Sinn?
- Lässt sich die Aussage belegen? Wodurch?
- Wie fühlt es sich im Körper an? Eng oder entspannt und stimmig? Du darfst der inneren Weisheit deines Körpers vertrauen.
- Fühlst Du Dich überrumpelt?
- Vorsicht auch bei „Heilsversprechen“ oder Dogmatismus

Eine medizinische Zweitmeinung bekommst Du z.B. an jeder Uniklinik und über das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg, Dein Frauen- oder Hausarzt kann Dir dabei helfen.



Es ist wie es ist, aber Du entscheidest, was Du daraus machst



03

Finde Menschen, die Dich begleiten und unterstützen

Du bist nicht allein, auch wenn es sich im Moment so
anfühlen mag!

Selbst wenn viele Menschen vielleicht im Moment nicht
wirklich wissen, wie sie mit den Neuigkeiten und mit
Dir umgehen sollen, brauchst Du das nicht alleine
durchzustehen.

“

*Wie drücke ich das Besondere aus...Es gibt nur wenige Ärzte die auch
Menschen sind, die mich sehen und so geht es vielen Patienten. Ein
ganz groooßes Danke für Deine Begleitung!*

Ellen

Was brauchst Du jetzt?

Stelle Dir diese Frage ganz bewusst. Gerade wenn Du bisher immer die Stütze für alle warst und eher gebraucht wurdest als andersherum.

Jetzt bist Du dran!

Es wird Dich vielleicht überraschen, Menschen helfen wirklich gern, denn dann fühlen sie sich besser, sie wissen nur oft nicht wie.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, dir zu erlauben, klar zu äußern, was Du brauchst, auch wenn es sich egoistisch und komisch anfühlt.

Das kann ganz praktisch Ruhe und Zeit für Dich, ein Gespräch, ein fertig gekochtes Essen, die gewaschene Wäsche, eine Tasse Tee oder auch ein anderer Umgang mit der Diagnose und Dir in Euren Begegnungen sein. Wenn Du mehr Mitgefühl oder weniger Mitleid brauchst, dann lass es Dein Gegenüber wissen.

Schau auch über den bisherigen Tellerrand der Familie und des Freundeskreises hinaus.

Gibt es Menschen, eine Gruppe, Therapeuten, die Dir den Weg erleichtern und Dir zu Seite stehen können?

Wo und mit wem geht es Dir gut?

Was brauchst DU jetzt von den Menschen, die Dir nahe sind?

- traue Dich, das zu äußern!
- fühlst Du Dich von Deinen Ärzten und Therapeuten gesehen und unterstützt?
- wer kann Dich zusätzlich unterstützen?
- mental, körperlich, organisatorisch, therapeutisch
- vielleicht tut es Dir gut, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen oder Dich online zu vernetzen

04

Was brauchst Du jetzt, um Dich Deiner Gesundheit zu widmen?

Bis eben warst Du noch voll im Alltag eingebunden und plötzlich ist alles anders. Du brauchst Zeit für Arztbesuche und Therapie, mehr Zeit für Dich, um Dich zu informieren, aber auch um Dich auszuruhen und Dich zu sammeln, Dich nicht zu verlieren.

Auf der ganz praktischen Seite heißt das, dass Du vielleicht nun die Kinderbetreuungszeiten ausweiten musst, eine Putzhilfe oder jemanden brauchst, der Dir den Hund oder Arbeit im Job abnimmt oder einen Pflegedienst, der sich um die betagte Mutter kümmert.

Schaff Dir diese Freiräume, Du brauchst sie jetzt!

Genauso wichtig ist es aber gleichzeitig, Dich immer wieder als die Frau zu sehen, die Du bist und Dich zu erinnern, dass Du zum allergrößten Teil auch weiterhin gesund bist und handeln kannst.

Und vor allem auch weiterhin die Dinge zu tun, die Dir bisher Spaß gemacht haben, die Dich zum Lachen bringen und Dir Freude machen.

Gerade jetzt ist es wichtig, Dir zu erlauben, immer wieder zu lächeln und sogar glücklich zu sein- das ist gesund!



- Was muss ganz praktisch organisiert werden, damit Du Dich Deinem Heilungsweg kümmern kannst?
- Was tut Dir gut? Was macht Dir Freude?
- Ja, Lachen und Glücklichein, geht auch mit einer Diagnose – Du musst es Dir nur erlauben

05 Deine Gedanken sind extrem wichtig!



Dass Deine Gedanken im Moment mit Dir Karussell fahren, ist total normal. Vermutlich sitzt der Schock noch tief und die Diagnose Krebs konfrontiert Dich vielleicht das erste Mal bewusst mit Deiner Endlichkeit. Obwohl es gerade bei Brustkrebs meist sehr gute Heilungsaussichten gibt, entstehen beim Wort Krebs leider unwillkürlich schlimme Bilder und Gedanken. Auch das ist normal.

Aber es ist wichtig, dass Du diesen Gedanken und den daraus entstehenden Gefühlen immer wieder Einhalt gebietest.

Hier helfen Atemübungen, Sport, Meditation, ein gutes Gespräch, Wissen über die Erkrankung, ein gutes Buch... - alles, was Dich wieder etwas ruhiger werden lässt.

“

Vielen Dank für den wirklich tollen Kurs!! Ich fand ihn inhaltlich und formal sehr sehr gut und wertvoll. Insbesondere auch Deine kompetente und warmherzige, zugewandte Begleitung des Kurses war perfekt!

Charlotte

Mach Dir bewusst, der größte Teil Deines Körpers
ist gesund, Du als Mensch bist „ganz“

Du kannst gestalten, wie Du empfindest:

- Mach Dir bewusst, dass Deine Energie Deiner Aufmerksamkeit folgt – wenn Du den ganzen Tag denkst, "Ich bin krank", versteht das auch Dein Körper. Dreh es um und nutze es! "Ich bin fit und mein Immunsystem ist stark! Die Therapie greift und der Tumor löst sich auf"
- Lenke Deinen Fokus auf alles, was gut funktioniert, dahin wo Du Dich gesund fühlst. Das kann etwas Übung erfordern, sei also sanft mit Dir, wenn es mal nicht klappt, das ist normal. Entscheide dich trotzdem immer wieder aufs Neue dafür.
- Hast Du eine gute Vision von Deiner Zukunft, die Du richtig fühlst und die Dich begeistert? Kannst Du Dir vorstellen, wieder ganz gesund zu sein? Lass bewusst Bilder vor Deinem inneren Auge entstehen, wie Du gesund und glücklich bist.
- Kennst Du Deine Werte und Bedürfnisse? Wenn Du hier zögerst, ist jetzt ein guter Zeitpunkt dies unter die Lupe zu nehmen. Vielleicht hast Du bisher die Träume von anderen gelebt...
- Wie gehst Du normalerweise Probleme an? Selbstbestimmt? Strukturiert? Nutze Deine Ressourcen.
- Angst ist ein schlechter Begleiter! Übe Techniken und finde Anker, die deine innere Ruhe und Dein Vertrauen stärken.
- Finde Lösungen- Schritt für Schritt – anstatt Dich von Problemen überwältigen zu lassen

**Scheu Dich nicht, Dir dabei helfen zu lassen,
wenn Du alleine nicht weiterkommst!
Das kann alles verändern.**



06

Finde Vorbilder und tu, was Du selbst für Dich tun kannst



Heilungsgeschichten, auch gegen alle Prognosen, gibt es viel mehr, als wir glauben und sie passieren nicht nur extrem selten und weit weg.

Gerade bei Brustkrebs werden die meisten Frauen wieder vollständig gesund.

Öffne Deinen Geist für diese Zukunft! Wenn andere es schaffen, kannst Du es auch. Finde heraus, was diese Frauen gemacht haben und schau, ob das auch zu Deinem Weg passen könnte.

Derweil beginne am besten mit den Basics, zu denen es inzwischen gute wissenschaftliche Belege gibt und die in jeder Situation sinnvoll und umsetzbar sind.

- Wie kannst Du Deine Ernährung verbessern?
- Fehlen Dir Vitamine, vor allem Vitamin D?
- Bewegst Du Dich genug?
- Wie ist Dein Schlaf?



Auch wenn vieles davon banal klingt und man leider immer noch den Rat der Kollegen hört „Essen Sie weiter wie zuvor!“, wissen wir inzwischen auch durch viele Studien belegt, dass es sich lohnt, genau hier anzusetzen.

Denn erstens sind dies genau die Rädchen, an denen Du selbst und direkt drehen und etwas verändern kannst.

Und zweitens sind es genau diese vermeintlich einfachen Dinge, die in unserer Gesellschaft oft wenig Beachtung finden, aber den gesamten Stoffwechsel, Hormonhaushalt und vor allem Dein Erleben grundlegend verändern können.

Betrachten wir, was Menschen die „Spontanheilungen“ erleben durften (ganz blödes Wort- denn diese Menschen haben im Normalfall sehr viel aktiv verändert!), dann sind es genau diese großen Säulen einschließlich der mentalen Ausrichtung, die sich als roter Faden durch die Geschichten ziehen.

Hier anzusetzen legt das Fundament für Deine Gesundheit!

Gemeinsam ist es leichter!

Möchtest Du, dass ich Dich auf diesem Weg begleite und Dir zeige, wie Du wieder Vertrauen aufbauen und durch Wissen und praktische Umsetzung die Kontrolle zurückgewinnen kannst, um endlich wieder freudvoll und angstfrei zu leben?



Dann lade ich Dich herzlich ein, mir ein paar Fragen für Deine private Nächste-Schritte-Session mit mir zu beantworten.

Das Ganze ist natürlich unverbindlich und kostenfrei!

Ich habe mir in meinem Kalender ein bisschen Zeit freigehalten, um mit Dir persönlich darüber zu sprechen, wie wir diese Ziele erreichen können.

Wir erarbeiten gemeinsam anhand Deiner ganz persönlichen Herausforderung und Diagnose die für Dich wichtigen nächsten Schritte, damit Du wieder festen Boden unter die Füße bekommst, auch wenn Du jetzt noch gar nicht weißt, wo Du beginnen sollst.

Natürlich gehen wir auch auf die Dinge ein, die Du direkt aber auch langfristig selbst angehen kannst, um ganzheitlich für mehr Gesundheit zu sorgen und dem anstehenden Weg gewachsen zu sein.

Ohne Dogma und ohne dass Du plötzlich auf alles verzichten musst.

Doch Achtung: dieses Gespräch ist nichts für jeden.

Es ist nur das Richtige für Dich, wenn die folgenden Punkte für Dich zutreffen:

- Du bist ein Mensch, der gern lösungsorientiert handelt und bereit ist, selbst aktiv zu werden
- Du bist in der Lage, Informationen einzuordnen und für Dich abzuwägen
- Du bist offen dafür, neue Sichtweisen einzunehmen
- Du spürst, dass Du weit mehr bist als eine Maschine, die nur repariert werden muss
- Du willst aktiv und selbstbestimmt auch dieser Herausforderung begegnen, aber sanft und ohne die ganze Zeit kämpfen zu müssen
- Du bist bereit an deinen Aufgaben zu wachsen, dich persönlich weiterzuentwickeln und dich mit neuen Herangehensweisen auseinanderzusetzen
- Du spürst, dass es an der Zeit ist, das Ruder Deines Lebens selbst in die Hand zu nehmen



Wenn Du Dich hier wiedererkennst, dann

klicke jetzt hier <klick>

Ich freue mich, wenn wir uns bald persönlich kennenlernen

[ZUR ANMELDUNG](#) 

Deine

Petra



Dr. Petra Barron

www.drpetrabarron.de