

UCCH Lotsen- und Krebsinformationsdienst

Liebe Patientin, lieber Patient,

um Sie während Ihrer Krebsbehandlung nicht nur medizinisch umfassend zu begleiten, sondern Ihnen auch etwas für Körper und Geist zu verschaffen, haben wir Ihnen eine Auswahl an digitalen Kultur- und Literaturempfehlungen zusammengestellt.

Wir hoffen, dass die Auswahl dabei unterstützt, sich inspirieren, informieren oder ablenken zu lassen.

Scannen Sie den QR-Code und werfen Sie einen Blick auf unsere Auswahl an Musik, Theater, Kunst und Oper. Diese können Sie sicher und bequem von zuhause genießen.

Für Ihren Behandlungsweg wünschen wir Ihnen alles Gute und viel Freude beim Stöbern und Entdecken einer kleinen Auszeit.



QR-Code für digitales Kulturangebot (Vorläufiger QR-Code, da Seite noch nicht live)

Herzliche Grüße

Ihr UCCH-Team

UCCH Literaturliste Empfehlungen für Erwachsene

Ratgeber

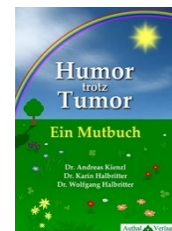
1.

Titel: Humor trotz Tumor - Ein Mutbuch

Autor: Dr. Andreas Kienzl, Dr. Karin Halbritter, Dr. Wolfgang Halbritter

Verlag: Authal Verlag

ISBN: 978-3-9503133-5-2



Inhalt:

Humortherapeut Dr. Andreas Kienzl und die Ärzte Dr. Karin und Dr. Wolfgang Halbritter zeigen anhand ihrer positiven Erfahrungen mit Krebspatienten, dass Humor und Tumor keinesfalls Gegensätze sein müssen. Im Gegenteil: Humor ist die geniale Anlage, die Menschen haben, um schwierige Lebensphasen und die damit verbundenen Ängste und Enttäuschungen besser zu verarbeiten, denn Humor verträgt sich nicht mit dem Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit. Durch den therapeutischen Humor wird ein heilsamer Abstand zu seelischen und körperlichen Problemen geschaffen und dadurch entwickeln sich ungeahnte Kräfte, Ressourcen und völlig neue Perspektiven.

2.

Titel: Gute Tage trotz Krebs!

Autor: Sabine Dinkel

Verlag: Humboldt

ISBN: 978-3-8426-2959-2



Inhalt:

Ein Ratgeber, der dabei hilft, sich auf das Gute zu fokussieren – ohne die schweren Phasen zu leugnen. Hoffnung, Mut und Humor – hier setzt auch Sabine Dinkels neuer Titel an. „Gute Tage trotz Krebs!“ ist ein Ausfüll- und Mutmachbuch – ein lebensbejahender und zuversichtlicher Ratgeber mit praktischen Übungen, hilfreichen Checklisten und tröstlichem Jux. Offen, ehrlich und wohlmeinend spricht Sabine Dinkel über ihren Umgang mit der Krebserkrankung und liefert zahlreiche Ideen und Inspirationen, um zuversichtlich zu bleiben und auch in schwierigen Situationen nicht den Mut und die Hoffnung zu verlieren.

3.

Titel: Krebs ist, wenn man trotzdem lacht

Autor: Sabine Dinkel

Verlag: Humboldt

ISBN: 978-3-86910-412-6



Inhalt:

Wohlfühllosen gegen die Angst

Lachen ist eine kleine Insel der Erholung. Es tröstet und stärkt. Wie man selbst in scheinbar ausweglosen Situationen seinen Humor herauslocken kann und gruseligen Diagnosen und

Informationen den Schrecken nehmen kann, beschreibt Sabine Dinkel anhand ihrer eigenen Erfahrungen nach der Krebs-Diagnose. Begriffe wie „Tumor“, „Metastasen“ oder „Chemotherapie“ muss man in ihrem Buch deshalb mit der Lupe suchen. Stattdessen bekommt man praktische Tipps zur Selbstberuhigung, „Fachgedöns anders erklärt“ und jede Menge heitere Cartoons.

4.

Titel: Meine Arschbombe in die Untiefen des Lebens

Autor: Sabine Dinkel

Verlag: HAWEWE

ISBN: 978-3-947815-77-7



Inhalt:

Die Autorin entführt die Leser*innen mit ihren Comic-Episoden und viel Wortwitz auf einen Trip voller Hoffen, Bangen, Glück und menschlichen Begegnungen, die einen anderen Blick auf den Wert des Lebens eröffnen. Hier erfahren wir, denen das (bisher!) erspart geblieben ist, wie „es“ ist, mit dem gefürchteten Schalentier zu ringen. Denen, die es erwischt hat, wird das eine Stütze sein; ihren Freunden und Angehörigen beschert es tiefere Einsichten, was bei solchen Arschbomben in die Untiefen des Lebens hilft (und was nicht).

5.

Titel: Mit Krebs leben lernen

Autor: Anja Mehnert

Verlag: Rat & Hilfe

ISBN: 978-3-17-021165-0



Inhalt:

Krebserkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten in den westlichen Industrieländern. Trotz ihrer Häufigkeit und der heute überwiegend guten diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten ist Krebs mit vielen Ängsten und psychosozialen Belastungen verbunden. Dieses Buch informiert über die Bandbreite körperlicher, psychosozialer und emotionaler Belastungen bei Krebs, behandelt Fragen nach psychosozialen Ursachen und Einflussmöglichkeiten und zeigt Wege auf, mit der Krebserkrankung umzugehen. Darüber hinaus werden der Umgang mit der Erkrankung innerhalb der Familie sowie die Themen Freundschaft und Partnerschaft angesprochen sowie professionelle psychosoziale Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen vorgestellt.

6.

Titel: Bin Skorpion, Krebs unerwünscht

Autor: Elfi Frühwirth

Verlag: novum pro

ISBN: 978-3-99064-420-1



Inhalt:

Ihre Männer, sagt sie immer, wenn sie über ihren geliebten Mann und über ihre beiden erwachsenen Söhne redet. Ein Leben, in dem es an nichts zu fehlen scheint. Und dann die niederschmetternde Diagnose, die eine heile Welt zerstört. Brustkrebs. Sie weiß, was sie zu tun

hat. Sie weiß, wer jetzt zählt, auch wenn andere aus der Familie nichts mehr von ihr wissen wollen.

7.

Titel: Noch eine Runde auf dem Karussell

Autor: Tiziano Terzani

Verlag: Droemer

ISBN: 978-3-426-30057-2



Inhalt:

Als Tiziano Terzani erfährt, dass er an Krebs erkrankt ist, begibt er sich auf seine letzte große Reise. Ihn interessiert das große Ganze: die Frage, was ihn krankgemacht hat, der Zusammenhang zwischen Körper und Geist. Auf der Suche nach Heilung führt ihn sein Weg schließlich in die Abgeschiedenheit des Himalaja – zu sich selbst und den Grundfragen der menschlichen Existenz.

8.

Titel: Der König aller Krankheiten

Autor: Siddhartha Mukherjee

Verlag: Dumont

ISBN: 978-3-8321-6232-0



Inhalt:

Seit über fünftausend Jahren lebt die Menschheit mit Krebs. Ebenso lange stirbt sie daran. Und doch gilt Krebs als eine »moderne« Erkrankung, weil keine andere Krankheit unsere Zeit dermaßen prägt. Bezeichnend sind die Namen, die man dem Krebs gegeben hat: »König aller Krankheiten« oder »ein Monster, unersättlicher als die Guillotine«.

In seiner perfiden Perfektion, in seiner Anpassungsfähigkeit und seiner Widerstandskraft nimmt der Krebs beinahe menschliche Züge an. Seine Geschichte gleicht einer Biografie: Es ist die Geschichte von Leid, von Forscherdrang, Ideenreichtum und Beharrlichkeit – aber auch von Hochmut, Arroganz und unzähligen Fehleinschätzungen.

Siddhartha Mukherjee widmet sich seinem Thema mit der Präzision eines Zellbiologen, mit der Kenntnis eines Historikers und mit der Passion eines Biografen. Fesselnd erzählt er von der persischen Königin Atossa, deren griechischer Sklave sie möglicherweise von ihrem Brustkrebs geheilt hat, von Erkrankten im 19. Jahrhundert, die erste Bestrahlungen und Chemotherapien über sich ergehen lassen mussten – und immer wieder von seinen eigenen Patienten.

›Der König aller Krankheiten‹ wirft einen faszinierenden Blick in die Zukunft der Krebsbehandlung und liefert eine brillante neue Perspektive auf die Art, wie Ärzte, Wissenschaftler, Philosophen und Laien den kranken – und den gesunden – Körper während Jahrtausenden begriffen haben.

9.

Titel: Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie

Autor: Baumann Jäger Bloch

Verlag: Springer

ISBN: 978-3-642-25065-1



Inhalt:

Vieles weist auf die positiven Wirkungen von Sport und körperlicher Bewegung in der Prävention von Krebserkrankungen hin. Und auch bei Tumorpatienten belegen Studienergebnisse günstige Auswirkungen. So mindert ein individuell angepasstes Bewegungstraining beispielsweise krankheits- und therapiebedingte Symptome, verbessert das psychische Befinden und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität.

Kompetent beschreibt dieses Werk neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, State-of-the-Art-Empfehlungen, Perspektiven und derzeitige Limitierungen.

Viele Themen, viele Fragen, viele Antworten: Medizinische Grundlagen und Epidemiologie, Prävention und Rehabilitation, wichtige aktuelle Studien und deren Ergebnisse, Kraft- und Ausdauertraining, Sensomotorik und Wechselwirkungen und Besonderheiten während der verschiedenen Therapiephasen, Kontraindikationen und Wissenschaftliche Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten.

Weiterhin vermittelt das Spezialistenteam aus national und international erfahrenen Herausgebern und Autoren Wissenswertes zu Möglichkeiten der ärztlichen Verordnung von Bewegung, Einschränkungen bei den unterschiedlichen Behandlungsformen und Praxis- und wissenschaftsrelevantes Know-how.

10.

Titel: Die Krebs-Industrie - Wie eine Krankheit Deutschland erobert

Autor: Karl Lauterbach

Verlag: Rowohlt Berlin

ISBN: 978-3-87134-798-6

Inhalt:

Krebs wird in den nächsten Jahren zu einer unserer größten Herausforderungen – menschlich wie gesundheitspolitisch. Fast jeder zweite Deutsche wird im Alter betroffen sein, Wissenschaftler gehen von 40 Prozent mehr Krebsfällen bis 2030 aus. Dennoch herrscht bei dieser Volkskrankheit enorme Unaufgeklärtheit – von der viele profitieren: der graue Markt für obskure Mittel, die Krankenhäuser mit ihrer lukrativen Vorsorgepraxis und die Pharmaindustrie, für die Krebsmedikamente, deren Preise sie selbst festlegt, der größte Wachstumszweig sind.

Karl Lauterbach, Mediziner und Politiker, deckt auf, was im Gesundheitssystem schief läuft: die ungerechte Zweiklassenmedizin gerade bei Krebs, die falschen finanziellen Anreize für die Kliniken und die Pharmaindustrie, mangelnde Transparenz, was Behandlungserfolge und -methoden betrifft. Zugleich weist Lauterbach auf zahlreiche Krebsmythen hin, erklärt, welche Früherkennungen sinnvoll sind, was das Risiko wirklich erhöht oder verringert. Und er zeigt, was geschehen muss, damit die Pharmaindustrie ihre Forschung wieder in den Dienst des Patienten statt nur des Profits stellt. Ein wichtiges, provokantes Buch, das eine längst fällige Debatte anstößt.



Kochen

1.

Titel: Der Ernährungskompass

Autor: Bas Kast

Verlag: C. Bertelsmann

ISBN: 978-3-570-10319-7



Inhalt:

Was soll ich essen? Eine einfache Frage, die heute heillos kompliziert geworden ist. Wie wäre es mit der Steinzeitkost? Oder lieber Low-Carb? Low-Fat? Vegan? Glutenfrei? In seinem Ernährungskompass räumt der Wissenschaftsjournalist und Bestsellerautor Bas Kast mit dem Diätenchaos auf. Jenseits von modischen Trends und Ideologien geht er der Frage nach, was wirklich gesund ist. Was essen besonders langlebige Völker? Wie nimmt man effizient ab? Warum führen sogar die »offiziellen« Ernährungsrichtlinien in die Irre?

Kast entlarvt Ernährungsmythen und beschreibt die Grundlagen einer Kost, die uns vor Altersleiden schützt und unser Leben verlängert. Die Basis seiner Empfehlungen: ein einmalig umfassender Überblick über Tausende von Ernährungsstudien aus der modernen Medizin, der Stoffwechsel- und der Altersforschung.

2.

Titel: Das große Ernährungsbuch bei Krebs

Autor: Fran Warde, Catherine Zabilowicz

Verlag: Knauer

ISBN: 978-3-426-65811-6



Inhalt:

Grundlagen der Krebs-Ernährung und Rezepte in einem: Die Ernährungswissenschaftlerin Catherine Zabilowicz und die Köchin Fran Warde haben ein Ernährungsbuch mit über 80 Rezepten speziell für Krebspatienten zusammengestellt. Gerade bei Krebs-Erkrankung spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Die Expertinnen nehmen die Leser in alle Stadien der Krankheit an die Hand - von der Diagnose, während der Behandlung und der Zeit danach. Dieser Anti-krebs-Ernährungsratgeber liefert zum einen wichtiges Hintergrundwissen über gesunde Ernährung bei Krebs und beschreibt alle Behandlungsmethoden und Heilansätze.

Zum anderen bietet er konkrete Gerichte zur Immunsystem-Stärkung, Entzündungs-Hemmung, Anregung des Appetits, Gewichtszunahme, Aktivierung von Darmbakterien, Versorgung mit Vitaminen, besonders B12 oder für das allgemeine Wohlbefinden. Die Rezepte sind geordnet nach den Kategorien: Start in den Tag, Energiespender für zwischendurch, ein vegetarischer Regenbogen, fantastischer Fisch, leckeres Fleisch, süße Verführer sowie Superfood für jeden Tag. Ein besonders einfühlsames neues Standardwerk, das die Betroffenen in Sorgen und Nöten abholt und ernst nimmt.

3.

Titel: Krebszellen mögen keine Himbeeren

Autor: Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr. med. Denis Gingras

Verlag: Kösel

ISBN: 978-3-466-34663-9



Inhalt:

Zehn Jahre nach der ersten deutschen Ausgabe erscheint nun die lang erwartete Aktualisierung des Bestsellers zur Krebsprävention! Dieses informative Buch zeigt, dass man durch bestimmte Nahrungsmittel das Krebsrisiko signifikant reduzieren kann. Es beschreibt anschaulich, welches die besten krebshemmenden Nahrungsmittel sind und wie sie wirken. Sowohl Menschen, die aktiv und wirkungsvoll vorbeugen wollen, wie auch an Krebs Erkrankte, die ihre Behandlung auf natürliche Weise unterstützen möchten, finden darin wertvolle Orientierung für ihre tägliche Ernährung.

Romane

1.

Titel: Die Antwort auf Vielleicht

Autor: Hendrik Winter

Verlag: Bastei Lübbe

ISBN: 3404177657



Inhalt:

Adam hat nicht damit gerechnet, sich in eine der Patientinnen zu verlieben, die er täglich zur Chemotherapie und zurück fährt. Doch dann steigt eines Tages Jessi in sein Taxi - jung, schön und todkrank. Ehe er sich versieht, ist es um ihn geschehen. Als er erfährt, dass Jessi vielleicht nur noch wenige Wochen zu leben hat, setzt er alles daran, ihr diese Zeit so schön wie möglich zu machen. Und er hat ein Ziel: Jessis größten Wunsch zu erfüllen. Währenddessen erkennt er, dass auch er seine Träume vielleicht nicht bis "irgendwann einmal" aufschieben sollte ...