

LebensHeldin!

Shownotes zum LebensHeldin!-Mutmach-Hörbuch

Die folgenden Shownotes verbinden die Trackstruktur mit kurzen Inhaltsbeschreibungen, den Mitwirkenden sowie den im Buch genannten weiterführenden Informationen und Links. Die Schreibweisen und Zuordnungen wurden entsprechend Deiner Ergänzungen übernommen. Die im Buch aufgeführten Links stammen aus der zweiten, überarbeiteten Auflage 2026.

Wir danken unseren **Sponsoren** für die freundliche Unterstützung, die dieses Hörbuch möglich gemacht hat:

Onkotype DX Test (Hauptsponsor), AstraZeneca, Menarini Stemline, Lilly Deutschland

Staffel: Auftakt

Track 010 – Herzlich willkommen: Begrüßung und wichtiger Hinweis

Willkommen beim LebensHeldin!-Mutmach-Hörbuch. Erfahre, was Dich in diesem Hörbuch erwartet, für wen es gedacht ist und wie Dich die persönlichen HeldinnenReisen und das Wissen der Expertinnen und Experten auf Deinem Weg begleiten können.

Die Inhalte dieses Hörbuchs dienen der allgemeinen Information, Orientierung und persönlichen Stärkung. Sie ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bitte besprich Entscheidungen zu Deiner Gesundheit und Therapie mit entsprechend qualifizierten Ärztinnen, Ärzten oder anderen medizinischen Fachpersonen.

Mehr über LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de

Track 020 – Warum dieses Hörbuch von Sponsoren unterstützt wird

Die professionelle Produktion und kostenfreie Verbreitung dieses Hörbuchs sind nur durch die Unterstützung engagierter Sponsoren möglich. In diesem Kapitel

LebensHeldin!

erfährst Du, warum Du vor den Beiträgen kurze Sponsorenhinweise hörst und worauf LebensHeldin! bei der Auswahl seiner Partner achtet.

Durch das Engagement unserer Sponsoren können Frauen mit einer Krebserfahrung dieses Hörbuch kostenfrei hören und stärkende Angebote von LebensHeldin! kennenlernen.

Mehr über unsere Partner und Förderer:

www.lebensheldin.de/partner-und-foerderer

Track 030 – Dein Weg durch dieses Hörbuch

Dieses Hörbuch ist in vier große Teile gegliedert, in denen Du Dich an unterschiedlichen Stationen Deiner eigenen HeldinnenReise wiedererkennen kannst.

Du kannst das Hörbuch von Anfang bis Ende hören oder gezielt den Teil auswählen, dessen Erfahrungen und Impulse gerade zu Deiner aktuellen Lebenssituation passen. Vielleicht berührt Dich heute ein anderer Gedanke als zu einem späteren Zeitpunkt. Nimm Dir deshalb die Freiheit, Deinen eigenen Weg durch dieses Hörbuch zu finden.

Track 040 – DU bist eine LebensHeldin!

Mit Silke Linsenmaier

Was bedeutet es, eine LebensHeldin zu sein? Silke Linsenmaier lädt Dich dazu ein, Dich nicht auf Deine Diagnose oder Deine Krebserfahrung reduzieren zu lassen.

Dein Leben ist eine große HeldinnenReise. Du darfst Pausen einlegen, Unterstützung annehmen und Deinen Weg in Deinem eigenen Tempo gehen. Dieser Beitrag erinnert Dich daran, wie viel Kraft, Würde und Selbstbestimmung in Dir liegen.

Mehr über LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de

Track 050 – Zitate: Stimmen für LebensHeldinnen

Persönlichkeiten aus Medizin, Wissenschaft, Literatur und persönlicher Entwicklung teilen Gedanken, die Zuversicht schenken und neue Perspektiven eröffnen.

Ihre Worte machen spürbar, wie viel stärkende Kraft in diesem Mutmach-Hörbuch liegt und was Du daraus für Deinen eigenen Weg mitnehmen kannst. Lass die Gedanken auf Dich wirken und nimm das mit, was Dich berührt, trägt und stärkt.

Track 060 – Grußwort der Schirmfrau

Mit Angelika Schindler-Obenhaus

Angelika Schindler-Obenhaus begrüßt Dich als Schirmfrau von LebensHeldin! und würdigt die Frauen, die ihre Erfahrungen in diesem Hörbuch teilen.

Ihr Grußwort ist eine Einladung zu Verbundenheit, Selbstvertrauen und ZukunftsMut. Es erinnert daran, dass jede Geschichte zählt und keine Frau ihre Krebsreise allein gehen soll.

Track 070 – Vorwort von Silke, Isabella und dem LebensHeldin!-Team

Mit Silke Linsenmaier und Isabella Ladines

Wie ist das LebensHeldin!-Mutmach-Buch entstanden und welcher Gedanke verbindet die darin erzählten HeldinnenReisen?

Im Vorwort erfährst Du mehr über die Vision von LebensHeldin! und den Wunsch, Frauen mit einer Krebserfahrung nicht nur körperlich, sondern auch seelisch zu stärken und miteinander zu verbinden.

LebensHeldin!

Was auch immer Dich zu diesem Hörbuch geführt hat: Du bist nicht zufällig hier. Dein Weg endet nicht. Er wandelt sich.

Mehr über LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de

Track 080 – Brustkrebs verändert alles

Mit Prof. Dr. Marion Kiechle

Eine Brustkrebsdiagnose verändert das Leben von einem Moment auf den anderen. Prof. Dr. Marion Kiechle ordnet ein, was diese Diagnose für Frauen bedeutet und warum neben einer guten medizinischen Behandlung auch emotionale Unterstützung wichtig ist.

Sie spricht über moderne Medizin, Selbstwirksamkeit und die Bedeutung, informiert zu sein, Fragen zu stellen und den eigenen Weg aktiv mitzugestalten.

Teil 1: Die Wiederentdeckung der Frau in Dir

Track 100 – Teil 1: Die Wiederentdeckung der Frau in Dir

Eine Krebserfahrung kann den Blick auf Deinen Körper, Deine Weiblichkeit und Dein Selbstbild verändern. Vielleicht fühlt sich manches plötzlich fremd an. Vielleicht spürst Du aber auch den Wunsch, Dir selbst auf eine neue Weise zu begegnen.

In diesem Teil lernst Du Frauen kennen, die sich auf ihrem Weg wieder nähergekommen sind. Ihre HeldinnenReisen erzählen von Selbstfürsorge und Selbstliebe, von Verletzlichkeit und neuer innerer Stärke, von Schönheit, Lebensfreude und der Rückverbindung zu sich selbst.

Sie möchten Dich daran erinnern, dass Du weit mehr bist als das, was Dir widerfahren ist.

Track 110 – Mit dem Mut einer Löwin

Mit Julia Ankiewicz

Julia Ankiewicz erzählt von ihrer persönlichen Krebserfahrung und davon, wie sie die innere Kraft in sich geweckt hat.

Ihre HeldinnenReise zeigt, dass Mut nicht bedeutet, keine Angst zu haben. Mut darf bedeuten, den nächsten Schritt zu gehen, auch wenn der gesamte Weg noch nicht sichtbar ist.

Track 120 – Lachen ist die beste Medizin

Mit Michaela Kassen

Michaela Kassen weiß, welche Kraft im Lachen liegen kann. Sie erzählt, wie Lebensfreude, Humor und der Blick auf das, was in ihr lebendig bleibt, zu wichtigen Begleitern ihrer Krebserfahrung wurden.

Ihre Geschichte erinnert daran, dass Lachen auch in einer schweren Zeit seinen Platz haben darf und neue Lebensenergie schenken kann.

Entdecke unsere Healing-Reisen:

www.lebensheldin.de/mach-mit/healing-reisen

Starte eine eigene Spendenaktion:

www.lebensheldin.de/spenden/spendenaktionen

Track 130 – Der Schatz ist in mir

Mit Silvana Koch-Mehrin

Silvana Koch-Mehrin richtet den Blick auf die inneren Ressourcen, die auch in schwierigen Zeiten tragen können.

Ihre Geschichte lädt Dich dazu ein, Deinen eigenen inneren Schatz wiederzuentdecken und zu erkennen, welche Erfahrungen, Fähigkeiten und Kräfte bereits in Dir liegen.

Track 140 – Die Illusion von Stärke

Mit Elisabeth Schweizer

Muss eine Frau mit einer Krebsdiagnose immer stark sein? Elisabeth Schweizer erzählt von der Erlaubnis, verletzlich zu sein, Unterstützung anzunehmen und eine neue, ehrlichere Form von Stärke zu entdecken.

Ihre HeldinnenReise zeigt, dass Schwäche und Stärke keine Gegensätze sein müssen.

Entdecke unsere Healing-Reisen:

www.lebensheldin.de/mach-mit/healing-reisen

Track 150 – Mein Leben ist ein Feuerwerk

Mit Isabelle Ziegler

Isabelle Ziegler erzählt von Lebensfreude, Intensität und dem Wunsch, das eigene Leben bewusst zu gestalten.

Ihre HeldinnenReise erinnert daran, wie kostbar jeder Moment sein kann und wie viel Lebendigkeit möglich wird, wenn wir nicht versuchen, alles zu kontrollieren.

Mach mit und werde Teil von LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de/mach-mit/mitglied-werden

Track 160 – LebensHeldin! kann Dein Leben verändern

Mit Dr. Ina Zschocke

Welche Wirkung können Gemeinschaft, stärkende Impulse und ganzheitliche Begleitung auf Frauen mit einer Krebserfahrung haben?

LebensHeldin!

Dr. Ina Zschocke gibt Einblicke in die wissenschaftliche Untersuchung der LebensHeldin!-Angebote und ihre Bedeutung für Lebensqualität, Wohlbefinden und Ängste.

Die Studie zum LebensHeldin!-Angebot

Erfahre, wie die Wirkung der Angebote untersucht wurde und welche Veränderungen die teilnehmenden Frauen beschrieben haben.

Mehr über die Healing-Reisen:

www.lebensheldin.de/mach-mit/healing-reisen

Track 180 – Was Dich auf Deiner HeldinnenReise stärken kann: Tipps von Expertinnen und Experten

Nach den persönlichen HeldinnenReisen richtet sich der Blick auf Deinen Körper und auf das, was Du selbst für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden tun kannst.

Die folgenden Expertinnen und Experten teilen ihr Wissen zu Themen, die während und nach einer Krebserfahrung eine wichtige Rolle spielen können: von Zahngesundheit, Vitaminen und Ernährung über Darmgesundheit bis zu Haut, Haaren und verändertem Körpergefühl.

Nimm aus den folgenden Beiträgen das mit, was zu Dir und Deiner persönlichen Situation passt.

Track 181 – Heilung beginnt früher, als wir denken

Mit Dr. Ilse Triebnig

Dr. Ilse Triebnig lädt dazu ein, Gesundheit und Heilung ganzheitlich zu betrachten. Sie zeigt, welche Bedeutung Vorsorge, Körperwahrnehmung und ein frühzeitiger Blick auf mögliche Belastungen haben können.

LebensHeldin!

Der Beitrag eröffnet Einblicke in die Verbindung von traditionellem Heilwissen und moderner Immunmedizin und erinnert daran, wie wichtig fundierte Information und Selbstwirksamkeit sein können.

Weitere Informationen zu BioBran:

www.biobran.org

www.bmtbraun.de

Die Links werden im Buch unmittelbar beim Beitrag von Dr. Ilse Triebnig genannt.

Track 182 – Schenk Deiner Zahngesundheit ein Lächeln

Mit Dr. Kristin Arp

Die Gesundheit von Zähnen und Mundraum kann während einer Krebstherapie besondere Aufmerksamkeit benötigen.

Dr. Kristin Arp erklärt wichtige Zusammenhänge, gibt praktische Hinweise und zeigt, wie Du Deine Zahngesundheit vor, während und nach einer Therapie bewusst unterstützen kannst.

Mehr über Dr. Kristin Arp:

www.zahnarzt-arp.de

Track 183 – Warum Vitamine so wichtig sind

Mit Dr. Kathrin Vergin

Welche Rolle spielen Vitamine und Mikronährstoffe für den Körper, und wann kann eine gezielte Versorgung sinnvoll sein?

Dr. Kathrin Vergin vermittelt Orientierung und erklärt, warum eine individuelle Betrachtung wichtiger ist als eine pauschale Einnahme. Bitte stimme Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel während einer Krebstherapie mit Deinem behandelnden medizinischen Team ab.

Mehr über Dr. Kathrin Vergin:

www.hellohealth.de/dr-kathrin-vergin

Track 184 – Was Dich nährt, schenkt Dir Kraft

Mit Silke Linsenmaier

Ernährung bedeutet mehr als die Aufnahme einzelner Nährstoffe. Silke Linsenmaier lädt Dich dazu ein, bewusster wahrzunehmen, was Deinen Körper und Deine Seele nährt und Dir im Alltag neue Kraft schenken kann.

Der Beitrag beschäftigt sich außerdem mit der Frage, wie der Körper unterstützt werden kann, wenn normales Essen zeitweise nicht ausreicht.

Informationen zu Ernährung bei Krebs und medizinischer Trinknahrung:

www.fresubin.de

Auf der Seite finden Patientinnen und Angehörige unter anderem Informationen zu Mangelernährung, Eiweißbedarf, Ernährung bei Krebs, einen Ernährungs-Check und einen Produktfinder.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke sollten entsprechend ihrer Zweckbestimmung und gegebenenfalls nach medizinischer Rücksprache verwendet werden.

Track 185 – Darmgesundheit für ein starkes Immunsystem

Mit Kirsten Gröling

Der Darm übernimmt wichtige Aufgaben für Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem.

Kirsten Gröling zeigt, wie eng Darmgesundheit und körperliches Wohlbefinden miteinander verbunden sind und welche Faktoren eine darmfreundliche Lebensweise unterstützen können.

Mehr über Kirsten Gröling:

www.naturheilzentrum-winterhude.de

Track 186 – Deine besondere Schönheit – ohne Haare

Mit Jaqueline Fasel

Haarverlust kann das Selbstbild und das Gefühl für die eigene Weiblichkeit tief berühren.

Jaqueline Fasel gibt einfühlsame Impulse, wie Frauen sich auch ohne Haare schön, sichtbar und mit sich selbst verbunden fühlen können. Dabei geht es nicht darum, etwas zu verbergen, sondern den eigenen Weg im Umgang mit der Veränderung zu finden.

Beratung und Angebote von Aderans:

www.aderans-onlinestudio.de

Track 187 – Gesundes Haarwachstum nach der Therapie

Mit Bahar Krahn – BE ORGANIC und NOELIE

Nach einer Krebstherapie braucht das Haar häufig Zeit und besondere Fürsorge.

Bahar Krahn erklärt, welche Veränderungen bei Haar und Kopfhaut möglich sind und wie Du das natürliche Haarwachstum achtsam begleiten kannst. Der Beitrag erinnert zugleich daran, Deinen Körper in seiner Veränderung liebevoll anzunehmen.

Mehr über BE ORGANIC und NOELIE:

www.be-organic.de

www.noelie.com

Beide Angebote werden im Buch gemeinsam bei diesem Beitrag genannt.

LebensHeldin!

Teil 2: Du bist viel mehr, als Du glaubst

Track 200 – Teil 2: Du bist viel mehr, als Du glaubst

In Dir liegen Fähigkeiten, Erfahrungen und innere Ressourcen, die Dich bereits bis hierher getragen haben. Manche davon sind Dir bewusst. Andere zeigen sich vielleicht erst dann, wenn das Leben Dich besonders herausfordert.

Dieser Teil richtet den Blick auf Dankbarkeit, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und die Möglichkeit, auch in herausfordernden Zeiten neuen inneren Frieden zu finden.

Track 210 – Die Kräfte einer Heldin

Mit Birgit Dietrich

Birgit Dietrich erzählt von den Kräften, die sie auf ihrem Weg entdeckt und entwickelt hat.

Ihre HeldinnenReise lädt Dich dazu ein, Deine eigenen Ressourcen wahrzunehmen und Dir bewusst zu machen, was Dich trägt und welche persönliche Superkraft in Dir liegt.

Mach mit und werde Teil von LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de/mach-mit/mitglied-werden

Track 220 – Krebs – harter Panzer und weicher Kern

Mit Dr. Jeanette Dittmann

Hinter äußerer Stärke kann eine große Verletzlichkeit liegen.

Dr. Jeanette Dittmann erzählt, wie sie gelernt hat, ihren weichen Kern anzunehmen und sich selbst mit mehr Mitgefühl und Ehrlichkeit zu begegnen. Ihre Geschichte zeigt, dass Perfektionismus nicht vor Verletzlichkeit schützt.

Im Beitrag genannte Inspirationsquellen:

LebensHeldin!

Kelly A. Turner: *Neun Wege in ein krebsfreies Leben*

Stefanie Stahl: *Das Kind in dir muss Heimat finden*

Die genannten Bücher geben die Ansätze und Ansichten ihrer jeweiligen Autorinnen wieder. Sie ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung.

Entdecke die LebensHeldin!-Sisterhood:

www.lebensheldin.de/mach-mit/sisterhood

Finde eine Sisterhood-Gruppe:

www.lebensheldin.de/mach-mit/sisterhood-gruppen

Track 230 – Der Weg meines Herzens

Mit Sabine Westerheide

Sabine Westerheide nimmt Dich mit auf einen Weg, der sie näher zu ihren Bedürfnissen und Herzenswünschen geführt hat.

Ihre Geschichte ermutigt dazu, der inneren Stimme wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken und herauszufinden, was im eigenen Leben wirklich zählt.

Im Beitrag genannte Inspirationsquelle:

Richard Béliveau und Denis Gingras: *Krebszellen mögen keine Himbeeren*

Das Buch beschäftigt sich mit Ernährung und Prävention. Seine Inhalte dürfen nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung verstanden werden.

Entdecke unsere Healing-Reisen:

www.lebensheldin.de/mach-mit/healing-reisen

Mach mit und werde Teil von LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de/mach-mit/mitglied-werden

Track 240 – Mein Rettungsfallschirm besteht aus Liebe

LebensHeldin!

Mit Stéphanie Diederichsen

Liebe und Verbundenheit können in schwierigen Zeiten zu einem tragenden Rettungsfallschirm werden.

Stéphanie Diederichsen erzählt von den Menschen, Erfahrungen und inneren Haltungen, die ihr Halt und Zuversicht geschenkt haben. Sie berichtet außerdem davon, wie Ernährung, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit zu Bestandteilen ihres neuen Weges wurden.

Im Beitrag genannte Inspirationsquelle:

Kris Carr
www.kriscarr.com

Online-Kurs „Diagnose: gesund und glücklich“:

<https://diagnosegesundundgluecklich.de/>

Der Kurs wurde laut Buch in Kooperation mit LebensHeldin! und unter Beteiligung von Expertinnen und Experten entwickelt.

LebensHeldin!-Mitgliederbereich:

www.lebensheldin.de/mitgliederbereich

Du bist noch kein Mitglied?

www.lebensheldin.de/mach-mit/mitglied-werden

Track 250 – Blume des Lebens

Mit Anjamani Reich, geb. Frank

Anjamani Reich erzählt von ihrer besonderen Verbindung zum Leben, zur Spiritualität und zu den Menschen, die sie begleiten.

Ihre HeldinnenReise ist eine berührende Erinnerung an Liebe, Würde und die Spuren, die ein Mensch im Leben anderer hinterlässt. Ihre Tränen lassen Blumen wachsen.

Track 270 – Was Dich auf Deiner HeldinnenReise stärken kann: Tipps von Expertinnen und Experten

Wie können Ruhe, achtsame Bewegung und eine liebevolle Verbindung zum eigenen Körper das Wohlbefinden unterstützen?

Die folgenden Expertinnen zeigen Möglichkeiten, das Nervensystem zu entlasten, eigene Grenzen bewusster wahrzunehmen und neue Kraftquellen zu entdecken.

Dabei geht es nicht um Leistung oder darum, etwas Bestimmtes erreichen zu müssen. Du darfst herausfinden, was Dir guttut.

Track 271 – TCM: Balance für Dein Leben

Mit Nadine Erdmann

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet Gesundheit als Zusammenspiel verschiedener körperlicher und energetischer Prozesse.

Nadine Erdmann gibt Einblicke in diesen ganzheitlichen Ansatz und zeigt, wie Balance, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden unterstützt werden können.

Mehr über Nadine Erdmann:

www.praxiserdmann.de

Track 272 – Stressreduktion für Deine Gesundheit

Mit Dr. med. Janna Scharfenberg

Anhaltender Stress kann Körper und Seele stark belasten.

Dr. med. Janna Scharfenberg erklärt, wie Stressreaktionen entstehen und welche alltagstauglichen Möglichkeiten helfen können, das Nervensystem zu regulieren und bewusste Erholung zu fördern.

Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung um jeden Preis, sondern darum, wieder mehr Verbindung, Ruhe und Sicherheit in sich zu finden.

Mehr über Dr. med. Janna Scharfenberg:

www.drjannascharfenberg.com

Track 273 – Aktiviere mit Yoga Deine innere Kraft

Mit Gaby Nele Kammler

Yoga kann dabei unterstützen, den eigenen Körper sanft wahrzunehmen und wieder mehr Vertrauen in ihn zu entwickeln.

Gaby Nele Kammler zeigt, wie Atem, achtsame Bewegung und bewusste Ruhe zu wertvollen Begleitern während und nach einer Krebstherapie werden können.

Nicht jede Yogastunde ist für Frauen mit einer Krebserfahrung gleichermaßen geeignet. Passe Übungen an Deine aktuelle körperliche Situation an und hole bei Unsicherheit medizinischen oder physiotherapeutischen Rat ein.

Trainer:innen mit onkologischer Zusatzausbildung finden:

www.yoga-und-krebs.de

Im Buch wird auf eine Postleitzahlensuche nach qualifizierten Trainer:innen hingewiesen.

Track 274 – Bewegung beginnt nicht im Körper: Step into Motion

Mit Helena Koine

Bewegung beginnt häufig mit einer inneren Entscheidung und mit dem Vertrauen, dass auch kleine Schritte etwas verändern können.

Helena Koine zeigt, wie individuell passende Bewegung neue Zuversicht, körperliches Wohlbefinden und Freude am eigenen Körper entstehen lassen kann.

Weitere Informationen:

www.step-into-motion.de

LebensHeldin!

Im Buch wird zusätzlich ein Rabatt genannt. Ob dieser zum Zeitpunkt des Hörens noch gilt, sollte auf der Anbieterseite geprüft werden.

Teil 3: Das Geschenk Deines Lebens

Track 300 – Teil 3: Das Geschenk Deines Lebens

Eine Krebserfahrung muss nicht als Geschenk verstanden werden. Sie kann jedoch den Blick auf Zeit, Beziehungen, Wünsche und das Wesentliche im Leben verändern.

Dieser Teil erzählt von neuen Erkenntnissen, Angst und Vertrauen, Loslassen, Vergebung und der Kraft der eigenen Gedanken.

Track 310 – Ich erkenne mich selbst

Mit Ira Richter

Ira Richter erzählt von der Begegnung mit sich selbst und den Veränderungen, die ihre Krebserfahrung angestoßen hat.

Ihre HeldinnenReise lädt Dich dazu ein, Dich mit Deinen Bedürfnissen, Werten und Deiner eigenen Wahrheit neu zu verbinden. Die Reise zu Dir selbst darf zu einem Teil Deiner Gesundheit werden.

Track 320 – Glaube, Liebe und Hoffnung

Mit Christina Mathesius

Glaube, Liebe und Hoffnung können Halt schenken, wenn bisherige Gewissheiten ins Wanken geraten.

Christina Mathesius erzählt, welche Bedeutung diese Kräfte auf ihrem persönlichen Weg gewonnen haben und wie ihr Leben einen neuen Sinn erhalten hat.

Track 330 – Mein Lebensbaum

Mit Simone Kirch, geb. Wiesen

Der Lebensbaum steht für Wurzeln, Wachstum und die Verbindung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Simone Kirch erzählt, was sie trägt und wie sie gelernt hat, ihrem Leben auch nach tiefgreifenden Veränderungen neue Äste, Knospen und Möglichkeiten zu schenken.

Mehr über Simone Kirch und LEBENSKRAFT:

www.lebenskraft-gesundheitscoach.de

www.lebenskraft.coach

Beide Adressen werden im Buch in Verbindung mit ihrer Tätigkeit genannt.

Track 340 – Ohne Rettungsweste über den Ozean

Mit Meike Hencke

Manchmal fühlt sich eine Krebserfahrung an wie eine Reise über einen weiten Ozean ohne sichere Orientierung.

Meike Hencke erzählt von Angst, Vertrauen und den Erfahrungen, die ihr halfen, ihren eigenen Kurs zu finden. Ihre Geschichte ist zugleich die außergewöhnliche Reise von Meike und George.

Track 350 – Das Leben ist kostbar

Mit Anja Caspary

Anja Caspary richtet den Blick auf die Kostbarkeit des Lebens und die Bedeutung bewusster Entscheidungen.

LebensHeldin!

Ihre HeldinnenReise erinnert daran, Momente, Beziehungen und eigene Wünsche nicht als selbstverständlich zu betrachten und die Schönheit des Lebens neu wahrzunehmen.

Track 370 – Was Dich auf Deiner HeldinnenReise stärken kann: Tipps von Expertinnen und Experten

Wissen kann Orientierung schenken und Dir dabei helfen, medizinische Entscheidungen besser zu verstehen und Deinen Weg selbstbestimmt mitzugestalten.

Die folgenden Beiträge beleuchten moderne Diagnostik, gemeinsame Entscheidungsfindung, Zellgesundheit und die Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichem Wohlbefinden.

Track 371 – Moderne Diagnostik in der Therapie

Mit Prof. Dr. Sherko Kümmel

Moderne Diagnostik ermöglicht zunehmend individuellere Therapieentscheidungen.

Prof. Dr. Sherko Kümmel erklärt, welche Untersuchungen eine Rolle spielen können und warum eine auf die einzelne Patientin abgestimmte Behandlung wichtig ist.

Der Beitrag möchte Dich darin bestärken, Fragen zu stellen und die Möglichkeiten Deiner persönlichen Behandlung besser zu verstehen.

Track 372 – Mitgestaltung schafft Zukunft

Mit Prof. Dr. Volkmar Müller

Informierte Patientinnen können ihre Behandlung aktiv mitgestalten.

LebensHeldin!

Prof. Dr. Volkmar Müller spricht über gemeinsame Entscheidungen, verständliche Aufklärung und die Bedeutung, eigene Fragen, Bedürfnisse und Prioritäten in die Therapie einzubringen.

Weiterführende Plattformen zu Studienwissen und Patient:innenbeteiligung:

www.patientstoday.de

Patient:innen-Empowerment auf Augenhöhe mit verständlich aufbereiteten Studienergebnissen.

www.onkopilotin.de

Patient:innen, Wegbegleiter:innen und Expert:innen teilen Erfahrungen und Orientierung.

Beide Seiten werden im Buch bei diesem Themenbereich genannt.

Track 373 – Das Wunderwerk in unseren Zellen

Gesundheit beginnt im Kopf

Mit Isabella Ladines und Silke Linsenmaier in Kooperation mit Dr. med. Goran Stojmenovic

Unsere Zellen reagieren auf zahlreiche Einflüsse aus Körper, Umwelt und Lebensweise.

Isabella Ladines und Silke Linsenmaier geben gemeinsam mit Dr. med. Goran Stojmenovic Einblicke in das faszinierende Zusammenspiel zellulärer Prozesse und zeigen, warum Gesundheit aus vielen miteinander verbundenen Faktoren entsteht.

Der Beitrag beleuchtet außerdem, wie Gedanken, Stress und innere Haltung das persönliche Wohlbefinden beeinflussen können. Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, einer erkrankten Frau Verantwortung oder Schuld für ihre Erkrankung zuzuschreiben.

Mehr über Dr. med. Goran Stojmenovic:

www.landwehrpraxis.de

Teil 4: DU bist die Heldin Deines Lebens

Track 410 – Teil 4: DU bist die Heldin Deines Lebens

Heldin Deines Lebens zu sein bedeutet nicht, immer stark zu sein oder alles allein bewältigen zu müssen.

Dieser Teil erzählt von Neubeginn, Spiritualität, Weiblichkeit und dem Mut, auf die eigene innere Stimme zu hören und das Leben selbstbestimmt weiterzugestalten.

Du darfst Unterstützung annehmen und bleibst dennoch diejenige, die entscheidet, was Du brauchst und wie Dein Weg weitergehen darf.

Track 420 – Narben aus Gold

Mit Susan Uhlemann

Narben erzählen von Verletzungen, aber auch davon, was ein Mensch erlebt und überstanden hat.

Susan Uhlemann lädt dazu ein, körperliche und seelische Narben nicht zu verstecken, sondern sie als sichtbare Zeichen der eigenen Geschichte anzunehmen. Aus Lebensrissen darf eine kostbare Goldspur entstehen.

Track 430 – Auf Regen folgt Sonnenschein

Mit Andrea Cordes

Andrea Cordes erzählt von schweren Zeiten, neuer Hoffnung und dem Vertrauen darauf, dass sich das Leben immer wieder verändern kann.

Ihre HeldinnenReise erinnert daran, eigene Regeln aufzustellen und auch in dunklen Momenten den Blick für neue Möglichkeiten offen zu halten.

Track 440 – Diamanten sind die Splitter gefallener Sterne

Mit Caroline Georgy

Caroline Georgy erzählt davon, wie aus Brüchen, Verlusten und tiefgreifenden Veränderungen neue Stärke und Schönheit entstehen können.

Ihre Geschichte lädt Dich dazu ein, auch die schmerzhaften Teile Deines Weges als Teil Deiner Einzigartigkeit zu betrachten und den kostbaren Schatz in Dir wieder wahrzunehmen.

Track 450 – Mein spirituelles Erwachen

Mit Kendra Zwiefka

Kendra Zwiefka beschreibt, wie ihre Krebserfahrung ihren Zugang zu Spiritualität und innerer Verbundenheit verändert hat.

Ihre HeldinnenReise eröffnet eine persönliche Perspektive auf Sinn, Vertrauen und die Beziehung zur eigenen Seele.

Track 460 – Der Tsunami meines Lebens

Mit Friederike Bienas

Eine Krebsdiagnose kann sich anfühlen wie eine Welle, die alles Vertraute mit sich reißt.

Friederike Bienas erzählt von ihrem Weg durch die Dunkelheit zum Licht und davon, wie sie nach dem inneren Tsunami wieder Orientierung fand.

Track 470 – Ipanii: Meine Wiedergeburt in ein neues Leben

Mit Stefani Nennecke

LebensHeldin!

Stefani Nennecke erzählt von Wandel, Neubeginn und der bewussten Entscheidung für ein verändertes Leben.

Ihre HeldinnenReise zeigt, wie aus einer tiefgreifenden Erfahrung eine neue Verbindung zu sich selbst und der eigenen Berufung entstehen kann.

Track 490 – Was Dich auf Deiner HeldinnenReise stärken kann: Tipps von Expertinnen und Experten

Eine Krebserfahrung kann Körpergefühl, Selbstbild, Sexualität und das Erleben der eigenen Weiblichkeit verändern.

Die folgenden Beiträge geben Orientierung rund um Wechseljahre, Intimität, Berührung, Körperverbindung und die Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken.

Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch. Du darfst in Deinem eigenen Tempo herausfinden, was Nähe, Sinnlichkeit, Weiblichkeit und Wohlbefinden heute für Dich bedeuten.

Track 491 – Plötzlich in den Wechseljahren

Mit Peggy Reichelt

Eine Krebstherapie kann die Wechseljahre frühzeitig oder sehr plötzlich auslösen.

Peggy Reichelt erklärt mögliche körperliche und emotionale Veränderungen und zeigt, welche Unterstützung Frauen im Umgang mit Hitzewellen und weiteren Beschwerden helfen kann.

Mehr über Peggy Reichelt und XbyX:

www.xbyx.de

Track 492 – Ein erfülltes Liebesleben nach Brustkrebs

LebensHeldin!

Mit Dr. Neda Nabavi

Brustkrebs und seine Behandlung können Nähe, Sexualität und das eigene Körpergefühl verändern.

Dr. Neda Nabavi spricht offen über mögliche Herausforderungen und darüber, wie Frauen ihre Bedürfnisse wahrnehmen, kommunizieren und neue Wege zu Intimität finden können.

Mehr über Dr. Neda Nabavi:

www.dr-nabavi.de

Track 493 – Heilende Hände

Mit Silke Laudenbach

Achtsame Berührung kann Nähe, Sicherheit und ein neues Vertrauen in den eigenen Körper ermöglichen.

Silke Laudenbach zeigt, welche Bedeutung Hände, Körperwahrnehmung und respektvolle Berührung auf dem persönlichen Heilungsweg haben können.

Kontakt:

praxis@johannes-fetzer.com

Diese Kontaktadresse wird im Buch bei Silke Laudenbach genannt.

Track 494 – Entdecke Deine Weiblichkeit

Mit Bahar Yilmaz

Was bedeutet Weiblichkeit nach einer Krebserfahrung?

Bahar Yilmaz lädt Dich dazu ein, gesellschaftliche Vorstellungen zu hinterfragen und einen eigenen, lebendigen Zugang zu Deiner weiblichen Kraft, Intuition und Sinnlichkeit zu finden.

Du musst niemandem etwas beweisen. Du darfst einfach Du selbst sein.

Mehr über Bahar Yilmaz:

www.baharyilmaz.com

Track 495 – Du bist stärker, als Du glaubst: Bleib dran

Mit Silke Linsenmaier

Manche Wege brauchen Zeit, Geduld und immer wieder neue Zuversicht.

Silke Linsenmaier erinnert Dich daran, Deine Entwicklung nicht an einzelnen schweren Tagen zu messen und Deiner eigenen Kraft auch dann zu vertrauen, wenn Du sie gerade kaum spüren kannst.

Bis hierher bist Du gekommen. Von hier an wirst Du weitergehen.

Impulse von LebensHeldinnen

Track 500 – Was Dich auf Deiner HeldinnenReise stärken kann: Tipps von LebensHeldinnen

Manches Wissen entsteht nicht in Büchern oder Ausbildungen, sondern mitten im Leben.

In den folgenden Beiträgen teilen LebensHeldinnen persönliche Erfahrungen mit Angst, Loslassen, Akzeptanz und Vertrauen. Sie geben weiter, was ihnen geholfen hat, ihren Weg weiterzugehen.

Ihre Erfahrungen sind keine fertigen Antworten. Sie möchten Dich dazu einladen, herauszufinden, was Dir persönlich Halt, Orientierung und neue Kraft schenken kann.

Track 510 – Die Kraft des Loslassens

Mit Silke Linsenmaier

LebensHeldin!

Loslassen bedeutet nicht, dass etwas ungeschehen wird oder keine Bedeutung mehr hat.

Silke Linsenmaier zeigt, wie das bewusste Annehmen von Gefühlen und Erfahrungen dabei helfen kann, innerlich freier zu werden und neue Kraft für den eigenen Weg zu gewinnen.

LebensHeldin!-Sisterhood:

www.lebensheldin.de/mach-mit/sisterhood

Healing-Reisen:

www.lebensheldin.de/mach-mit/healing-reisen

Onko-Coaching re:start:

www.lebensheldin.de/restart-coaching

Diese drei weiterführenden Angebote werden im Buch gemeinsam vorgestellt.

Track 520 – Meine Angst und ich

Annehmen – Loslassen – Vertrauen gewinnen

Mit Dr. Antje Petershagen

Angst verschwindet nicht immer, wenn wir sie bekämpfen oder verdrängen.

Dr. Antje Petershagen zeigt einen anderen Umgang: die Angst wahrzunehmen, ihre Botschaft besser zu verstehen und nach und nach neues Vertrauen entstehen zu lassen.

Angst darf Dich daran erinnern, gut auf Dich zu achten, ohne Dein Leben vollständig zu bestimmen.

Mehr über Dr. Antje Petershagen:

www.drantjepetershagen.com

Track 530 – Was ich vom Leben gelernt habe: Es geht weiter!

LebensHeldin!

Mit Birgit Dietrich

Birgit Dietrich teilt Erkenntnisse, die ihr Leben und ihre Sicht auf schwierige Erfahrungen geprägt haben.

Ihre Botschaft erinnert daran, dass Veränderung möglich bleibt und der eigene Weg auch nach tiefen Einschnitten weitergehen kann.

Die Diagnose hat vieles verändert. Doch sie ist nicht das Ende Deiner Geschichte.

Dein Weg mit LebensHeldin! geht weiter

Track 600 – Dein Weg mit LebensHeldin! geht weiter

Dieses Hörbuch kann der Anfang Deiner Verbindung zu LebensHeldin! sein.

In den folgenden Kapiteln erfährst Du mehr über unsere Gemeinschaft, unsere Angebote, unsere Vision und die Inspirationsquellen hinter LebensHeldin! – und darüber, wie Du Deinen Weg gemeinsam mit uns weitergehen kannst.

LebensHeldin! ist mehr als ein Buch oder ein Hörbuch. Es ist eine Gemeinschaft von Frauen, die einander mit Offenheit, Mitgefühl und Zuversicht begegnen.

Entdecke LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de

Track 610 – Eine einzigartige Sisterhood für Frauen

Mit Isabelle Ziegler

Die LebensHeldin!-Sisterhood verbindet Frauen mit einer Krebserfahrung und ihre Wegbegleiterinnen.

Isabelle Ziegler erzählt, was diese Gemeinschaft besonders macht und wie ehrlicher Austausch, gegenseitige Ermutigung und Verbundenheit Halt schenken können.

Mehr über die Sisterhood:

www.lebensheldin.de/mach-mit/sisterhood

Finde eine Sisterhood-Gruppe:

www.lebensheldin.de/mach-mit/sisterhood-gruppen

Informationen zum persönlichen Rückfallrisiko und zur Vorbereitung auf Arztgespräche:

www.leben-mit-brustkrebs.de

Das Buch empfiehlt diese Seite als weiterführende Orientierung für das nächste Arztgespräch.

Track 620 – LebensHeldin!: Die Bewegung für eine neue Frauengesundheit**Mit Isabella Ladines**

LebensHeldin! setzt sich für eine Frauengesundheitskultur ein, in der Körper, Seele und Geist gemeinsam betrachtet werden.

Isabella Ladines stellt die Vision des Vereins vor und zeigt, wie Selbstwirksamkeit, Wissen und Gemeinschaft das Leben von Frauen mit einer Krebserfahrung stärken können.

LebensHeldin! möchte Frauen darin unterstützen, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, Verantwortung für ihr Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen und ihren individuellen Weg selbstbestimmt zu gestalten.

Mehr über LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de

Mitglied werden:

www.lebensheldin.de/mach-mit/mitglied-werden

Track 630 – Unsere Inspirationsquellen

LebensHeldin!

Die Arbeit von LebensHeldin! ist von unterschiedlichen Menschen, Ausbildungen und Denkrichtungen geprägt.

In diesem Kapitel lernst Du Coaches, Expertinnen, Experten und Visionär:innen kennen, deren Impulse unser Verständnis von seelischer Heilung, Selbstfürsorge, Epigenetik, Spiritualität und persönlichem Wachstum erweitert haben.

Nimm aus diesen Inspirationsquellen das mit, was sich für Dich stimmig anfühlt und Dich auf Deinem persönlichen Weg stärkt.

Weitere im Buch genannte Plattformen:

www.younity.me

Kostenlose Masterclasses, Online-Kurse, Veranstaltungen und Kongresse zu Spiritualität, Meditation und persönlichem Wachstum.

www.medumio.de

Plattform für ganzheitliches Gesundheitswissen und kostenfreie Onlineangebote.

Track 640 – Willkommen bei LebensHeldin!

Entdecke die vielfältigen Möglichkeiten, LebensHeldin! kennenzulernen und Teil unserer Gemeinschaft zu werden.

Ob Sisterhood, Mitgliederbereich, Healing-Reisen, Onko-Coaching, Veranstaltungen oder stärkende digitale Angebote: Du darfst genau das auswählen, was Dich in Deiner aktuellen Lebenssituation unterstützt.

LebensHeldin! kennenlernen:

www.lebensheldin.de

Mitglied werden:

www.lebensheldin.de/mach-mit/mitglied-werden

Mitgliederbereich entdecken:

www.lebensheldin.de/mitgliederbereich

LebensHeldin!

Sisterhood kennenlernen:

www.lebensheldin.de/mach-mit/sisterhood

Healing-Reisen entdecken:

www.lebensheldin.de/mach-mit/healing-reisen

Onko-Coaching re:start:

www.lebensheldin.de/restart-coaching

LebensHeldin!-Shop:

www.lebensheldin.club

Die Vereinswebseite und der Shop werden auch auf der Willkommenseite des Buches genannt.

Track 650 – Unsere Bitte an Dich: Schenke einer Frau neuen Mut

Jeden Tag erhalten in Deutschland rund 200 Frauen die Diagnose Brustkrebs. Von einem Moment auf den anderen verändert sich vieles – für die betroffenen Frauen ebenso wie für ihre Familien, Freundinnen und Freunde.

Mit einer Buchpatenschaft oder Spende kannst Du dazu beitragen, dass auch andere Frauen kostenfreien Zugang zum LebensHeldin!-Mutmach-Buch und Hörbuch erhalten.

Mit zehn Euro ermöglichst Du einer Frau mit einer Krebsdiagnose ein Mutmach-Buch und schenkst ihr Zuversicht, Verbundenheit und neuen Lebensmut.

Mutmach-Buch kostenfrei erhalten:

www.lebensheldin.de/mach-mit/mutmach-buch

Jetzt spenden:

www.lebensheldin.de/spenden

Eigene Spendenaktion starten:

www.lebensheldin.de/spenden/spendenaktionen

Unternehmen und Förderpartner:

www.lebensheldin.de/partner-und-foerderer

Gemeinsam zeigen wir Frauen mit einer Krebsdiagnose:

Du bist nicht allein.

Wir sind an Deiner Seite.

Du bist eine LebensHeldin.

Abschluss

Track 710 – Abspann und Dank

Dieses Hörbuch konnte nur entstehen, weil viele Menschen ihre Erfahrungen, ihr Wissen, ihre Kreativität, ihre Zeit und ihr Herz eingebracht haben.

Im Abspann stellen wir die Frauen hinter dem Buch vor und danken allen Mitwirkenden, Unterstützer:innen, Partnern und Sponsor:innen, die dieses Projekt möglich gemacht haben.

Unser Mutmach-Buch und dieses Hörbuch sind außerdem einer ganz besonderen Frau gewidmet: Anjamani Reich, geb. Frank. Ihr Strahlen, ihr Leuchten und ihr Lachen begleiten LebensHeldin! bis heute.

Mehr über LebensHeldin!:

www.lebensheldin.de

Track 720 – Medizinische Hinweise und Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Hörbuchs dienen der allgemeinen Information, Orientierung und persönlichen Stärkung von Frauen mit einer Krebserfahrung sowie ihren Angehörigen und Wegbegleiterinnen.

Die persönlichen HeldinnenReisen beruhen auf Interviews und geben individuelle Erfahrungen und Sichtweisen wieder. Jede Krebserkrankung und

LebensHeldin!

jeder Krankheitsverlauf sind einzigartig. Die Erfahrungen einer Frau lassen sich daher nicht unmittelbar auf eine andere übertragen.

Die Inhalte, Anregungen und Empfehlungen können und sollen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung ersetzen.

Bitte besprich medizinische Fragen und Entscheidungen zu Deiner Therapie mit entsprechend qualifizierten Ärztinnen, Ärzten oder anderen medizinischen Fachpersonen.

Track 730 – Urheberrecht und externe Verweise

Die Texte, Interviews, Sprachaufnahmen, Fotografien und weiteren Inhalte dieses Hörbuchs sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder anderweitige Nutzung ist ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaberinnen und Rechteinhaber nicht gestattet.

LebensHeldin! verweist zur weiterführenden Information teilweise auf Angebote Dritter. Für die Inhalte externer Webseiten sind ausschließlich deren jeweilige Anbieterinnen, Anbieter oder Betreiber verantwortlich. LebensHeldin! macht sich diese Inhalte nicht zu eigen und hat keinen Einfluss auf ihre Verfügbarkeit oder Aktualität.

Track 740 – Hörbuchimpressum und Schlussworte

Dieses Hörbuch basiert auf der zweiten, überarbeiteten Auflage des LebensHeldin!-Mutmach-Buches aus dem Jahr 2026, erschienen im Berg und Feierabend Verlag.

Autorin und Sprecherin: Silke Linsenmaier

Interviews: Isabella Ladines Castaneda

Co-Autorin: Heike Klümper-Hilgart

Lektorat der Buchausgabe: Stephanie Iber

Audioschnitt und Tonbearbeitung: Ikra Deniz

LebensHeldin!

Grafische Gestaltung des Hörbuchs: Alexandra Büscher

Coverfotografie: Martina van Kann

Herausgeberin: LebensHeldin! e.V.

Die Veröffentlichung erfolgt mit Genehmigung des Berg und Feierabend Verlags.
Alle Rechte bleiben den jeweiligen Rechteinhaberinnen und Rechteinhabern vorbehalten.

Berg und Feierabend Verlag:

www.bergundfeierabend.de

info@bergundfeierabend.de

Die Verlagsangaben stehen im Impressum der Buchausgabe.

Impressum von LebensHeldin! e.V.:

www.lebensheldin.de/impressum

Danke, dass Du uns zugehört hast.

Und erinnere Dich daran:

Du bist eine LebensHeldin.

Bis hierher bist Du gekommen, von hier an wirst Du weitergehen.