

momentum

gesund leben bei Krebs

Mitgliedszeitschrift der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)

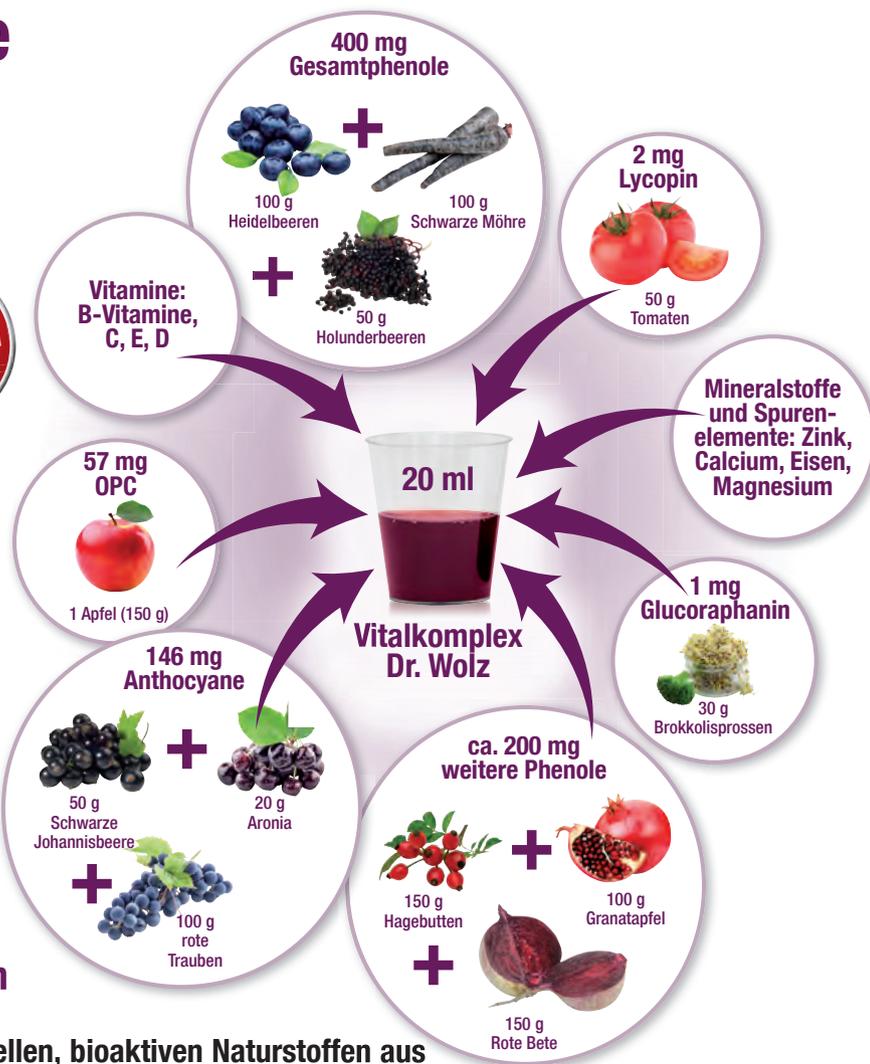


JA, ICH KANN

Der kompetente Patient

ISSN 2366-9748

Empfehlenswert in der Nachsorge, nach Chemo- und Strahlentherapie



Flüssiges Vitalstoff-Konzentrat mit bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen

- Notwendige Zufuhr an wichtigen, funktionellen, bioaktiven Naturstoffen aus Obst und Gemüse, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.

Bei einem erhöhten Bedarf kann Vitalkomplex Dr. Wolz mit Zell Oxygen® Immunkomplex kombiniert werden.



Zell Oxygen® Immunkomplex

- Für ein abwehrstarkes Immunsystem
- In körperlichen Belastungsphasen
- Bei Schwäche und Müdigkeit

Leser der Momentum erhalten bei Nennung des Kennworts folgende Sonderpreise:

Zell Oxygen® Immunkomplex (250ml)
Sonderpreis: **12,50 €** 14,90 €

Zell Oxygen® Immunkomplex Kurpackung (3x250ml)
Sonderpreis: **39,80 €** 43,20 €

Vitalkomplex Dr. Wolz (500ml)
Sonderpreis: **29,50 €** 34,90 €

Info+Bestell-Telefon: 0800 09 35 569
(Für Sie kostenfrei)

Kennwort: Momentum
Fax: 0 67 22 / 56 10 20 · www.wolz.de

Natürlich, nachweislich wirksam.



Biologische Krebsabwehr e.V.

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

Ziele ganzheitlicher Behandlung

- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Verringerung von Nebenwirkungen und Folgeschäden aggressiver Therapien
- Vorbeugung von Rezidiven und Erhöhung der Heilungschancen
- Erhalt oder Verbesserung der Lebensqualität

Die GfBK unterstützt Sie durch

- umfangreiches Informationsmaterial
- ärztliche Beratung bei Fragen zu komplementären Krebstherapien
- Informationsveranstaltungen, Vorträge, Kurse, Seminare, Kongresse, Newsletter

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)

Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
 Telefon: 06221 138020
 Fax: 06221 13802-20
 www.biokrebs.de
 information@biokrebs.de

Regionale Beratungsstellen (nicht täglich besetzt)

Berlin Telefon: 030 3425041
 Hamburg Telefon: 040 6404627
 München Telefon: 089 268690
 Stuttgart Telefon: 07152 9264341
 Wiesbaden Telefon: 0611 376198

Werden Sie Mitglied bei

Biologische Krebsabwehr e.V.

Mitgliedschaft

- Ich möchte die Arbeit der GfBK unterstützen und **Mitglied** bei der GfBK e.V. werden.
- Mein Jahresbeitrag soll _____ Euro betragen (ab 75 Euro für Privatpersonen, ab 100 Euro für Therapeuten). Mitglieder erhalten vierteljährlich die Mitgliederzeitschrift **momentum**, Therapeuten zusätzlich die **Deutsche Zeitschrift für Onkologie**.

Freundes-/Förderkreis

- Ich möchte die Arbeit der GfBK mit einer Spende von _____ Euro unterstützen. Bei einer jährlichen Spende ab 30 Euro nehmen wir Sie in unseren **Freundes/Förderkreis** auf und Sie erhalten zweimal jährlich unser Mitteilungsblatt **momentum-aktuell** sowie einmal im Jahr eine Komplettausgabe der Mitgliederzeitschrift **momentum**.

Gewünschte Versandart

- digital per E-mail
- Druckversion per Post

Name _____ Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Gewünschte Zahlweise bitte ankreuzen

- Überweisung nach Beitragsmitteilung
- Bargeldlos durch Bankeinzug

Um die Verwaltungskosten so gering wie möglich zu halten, bitten wir Sie, am Lastschrifteinzugsverfahren teilzunehmen.

Ich ermächtige die GfBK e. V. Heidelberg, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der GfBK e.V. Heidelberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Zahlungsempfänger: GfBK e. V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91ZZZ00000574608.

IBAN _____

Kreditinstitut _____

BIC _____

Ort, Datum, Unterschrift _____

Sie können uns Ihre Mitgliedschaftsanmeldung **per Post** schicken oder an die Nr. 06221-13 80 220 **faxen**.

Sie haben auch die Möglichkeit der **Online-Anmeldung** auf unserer Webseite:

Für Mitglieder: <http://www.biokrebs.de/gfbk/mitgliedschaft>

Für Freunde/ Förderer: <http://www.biokrebs.de/gfbk/freundeskreis>



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt der GfBK seit 2006 jährlich: Ihre Spende kommt an!

Die GfBK ist als gemeinnützig anerkannt. Unsere Informations- und Beratungsangebote stehen kostenfrei zur Verfügung

Spendenkonto:

Volksbank Kurpfalz
 IBAN DE46 6729 0100
 0065 1477 18
 BIC GENODE61HD3



Unterstützen Sie die

Biologische Krebsabwehr e.V.

Fördern Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

Die Arbeit der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) ist nur mit der tatkräftigen Hilfe von Patienten, Angehörigen und Therapeuten möglich. Wir finanzieren unsere Arbeit ausschließlich aus Spenden und den Mitgliedsbeiträgen. Wir erhalten keine staatliche Förderung und lehnen bewusst die finanzielle Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie ab.

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Beitrag.

Förderer unterstützen unser Anliegen mit einer regelmäßigen Spende.

Spende per Überweisung auf unser Spendenkonto

Volksbank Kurpfalz
IBAN DE46 6729 0100 0065 1477 18
BIC GENODE61HD3

Sie haben auch die Möglichkeit, eine **Spendenaktion** zu unseren Gunsten durchzuführen. Detaillierte Informationen zu Anlassspenden, Kondolenzspenden und Nachlassspenden haben wir für Sie unter folgenden Stichpunkten zusammengestellt:

- Spenden statt Geschenke: Spenden aus besonderem Anlass
- Spenden statt Blumen und Kränze: Kondolenzspenden
- Geldauflagen: Spenden aus Bußgeldern
- Vermächtnisse / Erbschaften

Online-Spenden

- **Paypal**
- **Spendenformular**

Bitte nutzen Sie für eine Spende unser Spendenformular.
www.biokrebs.de/spenden/spendenformular

- **Online-Einkäufe**

Sie kaufen im Internet ein und der Shop spendet einen bestimmten Betrag zugunsten der GfBK.
www.biokrebs.de/spenden/spenden-gooding

Herzlichen Dank!

www.biokrebs.de/spenden

INTEGRATIVE MEDIZIN. DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Schulmedizin und Komplementärmedizin
in der Hufeland Klinik Bad Mergentheim

Mit Behandlungsschwerpunkt:
Hämatologie und Onkologie

DIE KLINIK

In unserer onkologisch ausgerichteten Spezialklinik verfolgen wir einen integrativen Behandlungsansatz von chronisch kranken Patienten. Wir gehen gemeinsam mit Ihnen auf den Weg, um für Sie als Individuum die bestmögliche Therapiekombination aus Schulmedizin und Komplementärmedizin zu finden, um die Kräfte zu mobilisieren, die Ihrem Immunsystem, Ihrem zellulären Reparatursystem, aber auch Ihren biographischen Weichenstellungen gut tun.

ZU UNSEREN BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTEN GEHÖREN:

- Misteltherapie
- Ganzkörperhyperthermie
- Lokale Hyperthermie
- Heilfiebertherapie
- Substitution von wichtigen Mineralien, Spurenelementen u. Vitalminen
- Therapie für die Seele
- Akupunktur
- Eigenblutbehandlungen

DAS AMBULANZZENTRUM

Die Ambulanz für Integrative Medizin an der Hufeland Klinik Bad Mergentheim ist ein überregionales Zentrum für Patienten, die eine ganzheitliche Abklärung und Therapie ihrer Erkrankung wünschen oder sich unmittelbar nach Diagnosestellung umfassend beraten möchten, was man während einer laufenden konventionellen Therapie unterstützend für seinen Körper und die Seele tun kann.



Löffelstelzer Straße 1-3 | D-97980 Bad Mergentheim
Tel: + 49 7931 536-0 | Fax: +49 7931 536-333
E-mail: info@hufeland.com | www.hufeland.com



Tel: + 49 7931 536-0 | Fax: +49 7931 536-333
E-mail: akademie@hufeland.com
www.hufeland.com/akademie



Werden Sie, wer Sie sind!

Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Fähigkeiten, um die Aufgaben zu bewältigen, die das Leben ihnen stellt. In Zusammenhang mit gesundheitlichen Herausforderungen spricht man von Patientenkompetenz. Ärzte und andere Therapeuten täten gut daran anzuerkennen, dass der Patient selbst wirkungsvoll etwas zu seiner Genesung beitragen kann. Ihre Aufgabe ist es, die Kompetenz ihrer Patienten zu fördern. Stattdessen erleben die Betroffenen in Kliniken und Praxen oft erheblichen Druck, die von den Fachleuten ersonnenen Behandlungen schnellstmöglich zu starten. In der ärztlichen Beratung der GfBK hören wir immer wieder, dass dieser Zeitdruck als außerordentlich belastend erlebt wird.

Solchem Druck standzuhalten, erfordert ein hohes Maß an Bewusstsein im Umgang mit dem Faktor Zeit. Auch das ist eine erstrebenswerte Kompetenz, die Sie bei sich weiter ausbauen dürfen: Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Diagnose zu verarbeiten. Nehmen Sie sich Zeit für Therapieentscheidungen, die Sie innerlich mittragen können. Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Ihnen wirklich gut tut.

Sogar wenn das bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um die Leitlinien infrage zu stellen, wie Dr. Nicole Weis den Patienten nahelegt (Seite 6). Thomas Haug (Seite 14) ermuntert seine Leser, sich Zeit zu nehmen: um zu beobachten, was gerade mit und in ihnen geschieht und daraus etwas weiterzuentwickeln. Josef Ulrich (Seite 24) plädiert dafür, nicht stehen zu bleiben mit dem „Was ist“, sondern dem „Werden“ Raum zu geben. Auch das braucht Zeit. Und letztlich kann es ratsam sein, sich einfach Zeit zu nehmen, um in den Wald zu gehen und ein paar gute Gedanken kommen zu lassen.

Clemens Arvay gibt wertvolle Anregungen dazu (Seite 28).

Unser moderner Lifestyle verleitet uns dazu, so etwas wie eine App für die Heilung zu erwarten. Ähnlich wie die unzähligen Anwendungen, mit denen man auf dem Smartphone beispielsweise von unterwegs die Heizung zu Hause regulieren kann oder am Tag vor der Leerung daran erinnert wird, den Biomüll vor die Tür zu stellen.

Ob es wohl irgendwann eine „Geneungs-App“ geben wird? Vielleicht schon. Wenn unser Smartphone uns genau sagen könnte, was wir tun müssten, um gesund zu werden – auf welchen Daten würde so eine Information beruhen? Zweifelsohne auf Statistik. Aber auch auf individuellen Angaben. Was würden Sie über Ihre Heilungspotenziale eingeben? Was über Ihren möglichen Beitrag zum Gesunden?

Sie merken es schon: Die Auseinandersetzung mit uns selbst kann kein Apparat der Welt uns abnehmen. Diesen persönlichen Weg beschreitet jeder für sich. Dabei ist jeder einzelne Schritt kostbar und wichtig. Wer diesen Weg wählt, kommt sich dabei auf alle Fälle selbst näher. Manchmal erfährt er gleichzeitig Genesung auf der körperlichen Ebene, sozusagen als durchaus willkommenen Nebeneffekt. Eine Garantie hat er dafür leider nicht. Es gibt keine fertigen Lösungen. Das anzuerkennen, führt in Eigenverantwortung und Selbstfürsorge, aber auch in Demut. Diese Kernkompetenzen habe ich bei praktisch allen Patienten beobachtet, die von einer Krebserkrankung genesen sind. Von ehemaligen Krebspatienten hören wir immer wieder: „Das Entscheidende geschieht in dem Menschen.“



Das für Sie Wesentliche hat mit Ihrem Wesen zu tun. Wenden Sie sich also liebevoll dem Wesen zu, das Sie sind. Irgendwo hinter all den Rollen, die Sie in unterschiedlichen Lebensbereichen eingenommen haben, wartet Ihr wahres Wesen darauf, entdeckt, beachtet und gewürdigt zu werden. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Denn hier liegt Ihr Potenzial für Heilung. Das bedeutet im umfassenden Sinne: Ganzwerdung – von Körper, Seele und Geist.

Herzliche Grüße

Ihr

Dr. med. György Irmey
Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 **DER MÜNDIGE PATIENT**
Jenseits der Leitlinien – entscheiden Sie selbst
- 10 **INTERVIEW**
Krebspatienten können mit D,L-Methadon nur gewinnen
- 28 **AM PULS DER ZEIT**
Waldmedizin – eine Chance für die Onkologie

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 14 **SEELISCHE ASPEKTE**
Patientenkompetenz braucht Sinnerleben
- 24 **UMDENKEN**
Auf dem Weg der Heilung sein
- 34 **HEILIMPULSE**
Dein Inneres Kind

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 32 **BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN**
Rock Rose: „Ich komme durch. Ich weiß, es geht gut.“





ERFAHRUNG & HINTERGRUND

- 18 **INTERVIEW**
Ja, ich kann! Kompetente Patienten gehen ihren Weg

INFORMATIONEN

- 4 **KURZ UND BÜNDIG**
- 23 **EINLADUNG ZUR
37. MITGLIEDERVERSAMMLUNG**
- 35 **SPRECHSTUNDE**
Curcuma während der Chemo?
Jod bei Brustkrebs?
Kosmetika: Hormonell wirksame Inhaltsstoffe
Abwarten als Option beim Rektumkarzinom
Leaky Gut – durchlässiger Darm
Fasten bei Chemo?
- 40 **FÜR SIE ENTDECKT**
- 42 **GFBK-INTERN**
- 46 **KALENDER**
- 48 **IMPRESSUM**

GfBK-Kongress im Mai

Am 13. und 14. Mai 2017 wird der Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg stattfinden. Mit der beliebten und renommierten Veranstaltung möchte die GfBK ein Zeichen setzen für mehr Menschlichkeit und hoffnungsvolle Empathie in der Medizin. „Erst die Begegnung mit dem kranken Menschen und nicht nur mit der Krankheit macht eine sinnvolle Wegbegleitung möglich“, so der Organisator Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK. Integrative Medizin im Sinne der Einheit von Körper, Seele und Geist ist traditionell ein Schwerpunkt beim GfBK-Kongress. Hier haben natürlich auch unkonventionelle Ansätze Platz.

Patienten und Angehörige stehen im Mittelpunkt. Sie können Fragen stellen, sich in Diskussionen einbringen und mit anderen Teilnehmern austauschen. Ehemalige Krebspatienten informieren Sie persönlich über ihre ungewöhnlichen Heilungsverläufe. Patienten, Ärzte, Heilpraktiker und Psychologen begegnen sich in Heidelberg auf Augenhöhe.



Der GfBK-Kongress findet in den lichtdurchfluteten Räumen der Print-Media-Academy statt.

Neben dem bewährten Heil- und Entspannungsangebot kann auch dieses Jahr wieder eine persönliche Patientensprechstunde für individuelle Beratungen gebucht werden. Neu beim GfBK-Kongress ist der Raum der heilsamen Begegnung. In diesem



© fabiomax/fotolia.com

Genießen Sie Ihren Kaffee ohne schlechtes Gewissen.

Raum begegnen sich ehemals und aktuell von Krebs Betroffene. Sie tauschen sich unter vier Augen oder in Kleingruppen aus. Diese Einrichtung will Ihnen Gelegenheit geben, heilsame Impulse von Mensch zu Mensch zu erfahren. Fünf bis 15 Personen werden hier teilweise parallel aktiv sein. Sie stellen ihre Zeit anderen Menschen zur Verfügung. Die Begegnungszeiten sind individuell unterschiedlich geregelt. Über die Mitwirkenden können Sie sich im Vorfeld informieren. Ein kleiner Steckbrief zu jeder Person wird Wesentliches zu ihrem Leben, ihrer Krankheit und ihrem Heilungsweg enthalten. Sie finden die Steckbriefe auf der Kongresshomepage. Und beim Kongress werden sie vor Ort ausgehängt.

Wie gesund ist Kaffee?

Seit die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) 1991 Kaffee als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft hatte, stand das aromatische Heißgetränk in zweifelhaftem Ruf. Diese Einschätzung ist mittlerweile überholt. Dieselbe Institution hat publiziert, dass lediglich zu heißer Kaffee (ebenso wie zu heißer Tee) einen Speiseröhrenkrebs begünstigen könnte. Die frühere Warnung vor Kaffee wegen eines möglichen Zusammenhangs mit Blasenkrebs sei zwischenzeitlich durch fast 500 Studien widerlegt worden. Vor 25 Jahren habe man das Kaffeetrinken und den Zigarettenkonsum der Studienteilnehmer nicht klar genug differenziert.

Ein Bericht der IARC, erschienen im Juni 2016, gibt Hinweise darauf, dass Kaffee – ganz im Gegenteil – sogar die Risiken für Krebs des Endometriums und für Leberkrebs senken kann.

Quelle: www.aerzteblatt.de

Kurse und Vorträge beim Kongress

Wie in den vergangenen Jahren wird auch dieses Jahr ein vielfältiges Vortrags- und Kursprogramm das Herzstück des GfBK-Kongresses sein. In den Vortragstagen finden Sie Leitthemen wie Motivation und Hoffnung, Salutogenese und Selbstheilung, biologische Krebsmedizin – bewährte und neue Erkenntnisse sowie Ernährung und Stoffwechselgeschehen.

Mehr als 30 praxisorientierte Kurse bieten Ihnen die Chance, naturheilkundliche Therapien unterschiedlicher Richtungen sowie verschiedene Formen der seelischen Unterstützung und Möglichkeiten zum Umgang mit der Erkrankung kennenzulernen. Mit diesem Programm will die GfBK den Besuchern bewusst ein breites und vielfältiges Angebot präsentieren. Wir wollen Sie dadurch ermutigen, Ihren ganz eigenen Weg zu finden. Wählen Sie die Kurse und/oder Vorträge, die Ihnen passend erscheinen. Und nutzen Sie auch die Gelegenheit, sich über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der integrativen Krebsmedizin umfangreich zu informieren. Wir konnten bewährte und neue Referenten für die Veranstaltung (wieder)gewinnen. Erstmals dabei sein werden Clemens Arvay (Artikel auf Seite 28) und Josef Ulrich (Artikel auf Seite 24) sowie Thomas Haug (Artikel auf Seite 14). Neu im Programm sind beispielsweise die Kurse von



In den Kursen erhalten Sie viele praktische Tipps und wertvolle Impulse.

Annett Petra Breithaupt zum Energiesystem des Körpers (Foto) und von Dr. Manfred Mierau über Elektrosmog. Ein weiteres Novum beim Kongress ist der Kurs zum Lach-Yoga von der Leiterin der Lachschule Odenwald, Monika Roth. Jaya Herbst (momentum 1/2016) referiert bei uns erstmals zum Thema „Weil ich mich mag, setze ich Grenzen“. Stefanie Gleising lädt ein ins Feld der Heilung und liest auch aus ihrem Buch „Meine wundersame Heilung vom Krebs“. Praktische Tipps, wie Sie sich „Emotionen einfach wegklopfen“, erhalten Sie von Cordula Söfflge (momentum 3/2016). Die ehemalige

Leiterin der Beratungsstelle Berlin der GfBK, die Dipl.-Psychologin Irmhild Harbach-Dietz, ermutigt Sie in ihrem Kurs zur Selbstfürsorge.

Sie finden uns in den lichtdurchfluteten Räumen der Print Media Academy in unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof. Wir freuen uns, Sie an dem Wochenende zu einer Auszeit aus dem Alltag begrüßen zu dürfen.

Anmeldung und Information telefonisch unter 06221 138020 oder im Internet: www.biokrebs.de/kongress.



Jenseits der Leitlinien entscheiden Sie selbst

Nicole Weis

Therapieentscheidungen werden häufig auf der Basis sogenannter Leitlinien getroffen. Das sind Orientierungshilfen für Ärzte, die von Fachgesellschaften erstellt worden sind. Sie haben den Charakter einer Empfehlung. In der Praxis werden die Leitlinien oft als verbindliche Vorgabe eines notwendigen Behandlungskatalogs wahrgenommen – so als seien ihre Inhalte medizinisch unbestritten und immer auf dem neuesten Stand. Zahlreiche Ärzte meinen, sie müssten sich partout daran halten. Immer mehr Patienten informieren sich gewissenhaft. Sie wollen ihre Therapie individuell wählen und über ihren Behandlungsweg mitentscheiden. Zwischen solchen mündigen Patienten und den leitlinientreuen Ärzten sind Konflikte unvermeidlich.

Zwei Drittel aller Frauen mit frisch diagnostiziertem Brustkrebs wünschen sich, in die Therapieentscheidungen aktiv einbezogen zu werden. Der Trend ist deutlich. Die Forderung nach einer „individualisierten bzw. personalisierten“ Medizin steht im Raum – und damit die Erwartung, dass die medizinische Therapie für den jeweiligen Patienten maßgeschneidert wird. Die Realität sieht leider anders aus. In dem mechanistischen Weltbild der Schulmedizin ist

kein Platz für individuelle Ansprüche. Erschwerend kommt hinzu, dass sich das Spektrum der Möglichkeiten in Diagnostik und Therapie dank neuer Entwicklungen stetig erweitert. Selbst für Experten werden die Optionen stellenweise unübersichtlich.

Wollen Ärzte einen Therapieplan tatsächlich an den Bedürfnissen des Patienten individuell ausrichten, dann braucht es nicht nur die Kenntnis von Leitlinien. Man muss

auch wissen, wie man sie so auslegt, dass den besonderen Lebensumständen des jeweiligen Menschen Rechnung getragen ist. Dazu ist eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung notwendig. Der Patient wird sich nur dann entsprechend öffnen und seine Lebensumstände schildern, wenn er sich von seinem Gegenüber als Mensch in seiner Ganzheit gesehen und angenommen fühlt. Medizinische Beratung und ärztliche Begleitung in diesem Sinne sind leider nach wie vor selten in den Praxen und im Klinikalltag. Den meisten Ärzten fehlt es an den dafür geeigneten Rahmenbedingungen: Sie haben viel zu wenig Zeit für sondierende Gespräche mit dem Patienten und für eine ausreichende Kommunikation im Kollegenkreis. Kennzeichnend für die Situation ist, dass das ärztliche Gespräch selbst im Honorarsystem keine angemessene Anerkennung findet.

Acht Minuten

Dabei bestätigt erst jüngst eine Studie der Universität Frankfurt/Main, dass das persönliche Gespräch mit dem Arzt für 70 % der Krebspatienten die wichtigste Informationsquelle ist. Rund die Hälfte der Studienteilnehmer wendet sich an Selbsthilfegruppen, etwa 30 % suchen das Gespräch mit Krebsberatungsstellen und nahezu jeder zweite der befragten Angehörigen von Krebspatienten holt sich Informationen aus dem Internet. Entscheidend für die Wahl der Informationsquelle waren laut der Befragung: individuelle und umfassende Informationen, hohes Expertenwissen, ein konstanter Ansprechpartner und die Möglichkeit, Fragen stellen zu können.



© contrastwerkstatt/fotolia.com

Treffen Sie Entscheidungen, die sich stimmig anfühlen.

Individuelle Beratung. Die Studie bestätigt meine persönliche Erfahrung und die Beobachtungen meiner Kollegen: Im ärztlichen Beratungsdienst der GfBK erleben wir immer wieder, dass die Patienten eine individuelle Beratung suchen. Sie brauchen jemanden, der sie dabei unterstützt, ihren ganz persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu finden. In den vergangenen 33 Jahren haben sich insbesondere viele Brustkrebspatientinnen an uns gewendet, um komplementärmedizinisch beraten zu werden.

Ohne Zeitdruck. Aus vielen differenzierten Rückmeldungen wissen wir, dass die Menschen unseren Rat einholen, weil sie neben der fachlichen Kompetenz auch wertschätzen, dass wir uns Zeit für sie nehmen. Wenn der Krebspatient mit seiner Erkrankung einen Arzt aufsucht und individuelle Antworten will oder gar Informationen kritisch hinterfragt, wird er oft damit konfrontiert, dass Zeit Mangelware ist in der Alltagsroutine von Kliniken und onkologischen Praxen. Laut dem Arztreport der Barmer GEK aus dem Jahr 2010 dauerte ein ärztliches Gespräch im Durchschnitt acht Minuten. Seitdem hat sich die Situation im Gesundheitswesen nicht gerade entspannt. Die durchschnittliche Gesprächsdauer dürfte also in den letzten sechs Jahren nicht wesentlich länger geworden sein.

Zeitdruck bestimmt die Gespräche auch inhaltlich: Viele Ärzte bauen einen immensen Druck auf und drängen ihre Patienten

Leitlinien sind auf allgemeine Krankheitseinheiten und -situationen bezogen; der Behandlungsauftrag des Arztes richtet sich aber auf konkrete und damit unaustauschbare Kranke.“

(Prof. emer. Peter Matthiessen, Universität Witten/Herdecke)

dazu, die Operation oder eine Chemotherapie innerhalb kürzester Zeit durchführen zu lassen. Sie schüren viel zu oft in unangemessener Weise die Ängste ihrer Patienten, damit ja nur möglichst rasch etwas unternommen wird. Doch: Brustkrebs ist kein Notfall! Das zeigt selbst die Statistik deutlich. Eine dänische Studie mit 750 Teilnehmerinnen belegt, dass ein früher Beginn der Chemotherapie (innerhalb der ersten drei Wochen nach der Operation) keinerlei Überlebensvorteil bringt.

Heilfaktor Arzt

Eine wichtige Funktion des Arztgesprächs liegt darin, das Heilsame im Patienten zu stärken. Wenn er das Vertrauen des Patienten gewinnt, dann begünstigt das verschiedene Faktoren, die sich positiv auf den Erfolg von medizinischen Maßnahmen auswirken. Zur Bedeutung des ärztlichen Gesprächs gibt es Studien. Sie bestätigen, dass die einfühlsame Kommunikation es den Patientinnen erleichtert, mit ihrer Brustkrebserkrankung fertig zu werden. Unabhängig vom Inhalt der Gespräche belastet und verunsichert sie andernfalls die Patienten. Das bedeutet, dass eine gute ärztliche Kommunikation von den Patienten als hilfreich bei der Bewältigung und Akzeptanz einer Krebserkrankung empfunden wird. Außerdem sind die Patienten zufriedener mit ihrem Arzt, wenn sie stärker in Entscheidungen eingebunden werden.

Leider hören wir immer wieder, dass nicht alle Ärzte verständnisvoll auf kritische Nachfragen von Patienten reagieren. Dabei liegt nichts näher als die positiven Aspekte von wachsender Patientenkompetenz hervorzuheben. Der Onkologe Prof. Dr. med. Gerd Nagel, ehemaliger Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft, erklärt: „Viele Ärzte verstehen einfach nach wie vor nicht, dass sich kompetente Patienten gar nicht

in die Angelegenheit der Ärzte, sondern in die eigenen Belange einmischen wollen.“

” Die Kraft des Arztes liegt im Patienten. “

(Paracelsus)

Der Statistik-Trick

Besonders Menschen, die sich einer leitliniengemäßen Chemotherapie verweigern, schlägt oft der Unwille und zuweilen sogar die persönliche Ablehnung der behandelnden Ärzte entgegen. „Dann sterben Sie halt“ oder „Wenn Sie Ihre Kinder noch heranwachsen sehen wollen, sollten Sie das aber machen“ sind Bemerkungen, die weder inhaltlich korrekt noch ethisch vertretbar sind. Meine Empfehlung: Diskutieren Sie mit diesem Menschen nicht, sondern wechseln Sie ohne Umschweife den Arzt, wenn Sie so etwas zu hören bekommen.

Überbehandlung. Verantwortungsbewusste Onkologen setzen sich (selbst-)kritisch mit der Frage nach einer möglichen Überbehandlung auseinander. In den aktuell gültigen Leitlinien haben beispielsweise die Erkenntnisse zur Übertherapie bei Brustkrebs noch nicht hinreichend Niederschlag gefunden – obgleich die Frage schon länger diskutiert wird, ob Patientinnen mit einem geringen Rückfallrisiko (in absoluten Zahlen) eine adjuvante Chemotherapie eher schadet als nützt. Prof. Dr. med. Christoph Thomssen rief beim Symposium „Brustkrebs überlebt – und dann? Langzeitfolgen bei jungen Frauen“ dazu auf, bei aller Euphorie über die gestiegene Lebenserwartung bei Brustkrebskranken die langfristigen Nebenwirkungen nicht zu übersehen.

Prof. Dr. med. Michael Untsch aus Berlin schreibt in seiner Veröffentlichung „Taxan bei frühem Brustkrebs: Mehr Schaden als Nutzen?“. „Aktuell wissen wir zwar nicht, wie viele Übertherapien wir in den letzten zehn Jahren durchgeführt haben, aber es dürften nicht wenige gewesen sein. Denn wenn die Angst der Hauptgrund für die Indikation ist, bleiben sachliche Gründe oft auf der Strecke.“ Weiter heißt es: „Die Studie von Hall und Kollegen soll uns Therapeuten erneut etwas Wichtiges in Erinnerung rufen: Wenn wir im multidisziplinären Tumorboard zusammensitzen, ist die einzelne Patientin keine Zusammensetzung aus Abkürzungen (TNM, Grading, ER, PR, HER 2, Ki 67, Nodalstatus). Sie ist ein Mensch, der zwar mit der Diagnose Krebs konfrontiert ist, aber etwas ganz Wichtiges hat, das es zu erhalten gilt: die Lebensqualität. Ihr müssen wir uns genauso verpflichtet fühlen wie der onkologischen Diagnose.“

Risikoreduktion. Laut Prof. Michael Untsch bleiben die Taxane trotzdem ein wesentlicher Bestandteil der adjuvanten Chemotherapie. Er begründet dies damit, dass unterm Strich die relative Risikoreduktion für Rezidive und Sterblichkeit etwa 20 bis 30 % beträgt.

Schein-Sicherheit

Ernüchternd ist das Resultat einer Zusammenfassung von 102 Studien mit etwa 33.000 Patientinnen zum Nutzen von Chemotherapien: Bei Frauen, die jünger waren als 50, reduzierte eine Chemotherapie das Rückfallrisiko um 12,4 % und das Sterberisiko um 10,0 %. Bei Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren sank das Rückfallrisiko durch die Chemo um 4,2 % und das Sterberisiko um 3,0 %.

Umso wichtiger ist es, das Rezidiv- und Metastasierungsrisiko mithilfe von Gen-

Relatives Risiko – Was heißt das?

Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Melanie F. hat ein statistisches Rückfallrisiko von 60 %. Eine adjuvante Therapie könnte das Rückfallrisiko um relative 33 % reduzieren, also um ein Drittel. Ein Drittel von 60 % sind 20 %; die absolute Risikoreduktion beträgt also 20 %, während die relative Risikoreduktion 33 % beträgt. Nach einer adjuvanten Therapie hätte die Patientin demnach ein Gesamt-Rest-Risiko von 40 %.

Zum Vergleich betrachten wir Christina R., deren Rückfallrisiko bei 15 % liegt: Ihre absolute Risikoreduktion beträgt tatsächlich nur 5 %, der relative Vorteil klingt vielversprechender: Denn auch bei ihr liegt er ja bei 33 %.

Je kleiner das Rückfallrisiko ohnehin schon ist, desto geringer ist der Vorteil durch die Behandlung in absoluten Zahlen, auch wenn er in relativen Zahlen noch so beeindruckend klingt.

analysen möglichst präzise einzuschätzen. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass adjuvante Chemotherapien gezielt den Frauen empfohlen werden, bei denen berechnete Hoffnung besteht, dass die Chemiekeule ihnen wirklich nützt.

Doch auch dann, wenn die statistische Chance auf Erfolg der Chemotherapie hoch ist, bedeutet das noch lange nicht, dass die verbliebenen Tumorzellen tatsächlich auch auf die Zytostatika ansprechen. Prof. Hermann Faller, Medizinpsychologe an der Universität Würzburg, bringt dies auf den Punkt: „Es gibt keine 100%ige Sicherheit, sondern nur Wahrscheinlichkeiten.“ Und weiter: „Das darf nicht dazu führen, dass man Sicherheiten vermittelt, die in Wirklichkeit nicht da sind.“

Diese Schein-Sicherheit wird vielen Menschen mit Krebs täglich vermittelt. Dadurch werden sie zu Entscheidungen verleitet, die sie mit weniger verzerrten Informationen möglicherweise anders getroffen hätten. Ähnliche Beispiele für Übertherapien lassen sich im Zusammenhang mit Bestrahlungen und Anti-Hormontherapien finden. Dazu habe ich einen ausführlichen Fachartikel mit aufschlussreichen Praxisbeispielen und reichlich Statistik-Material in der Deutschen Onkologie-Zeitschrift veröffentlicht.

Lebensqualität. Für Sie als Patienten ist es wichtig zu wissen: Die Welt der Statistik ist weder für Sie noch für Ihren Arzt immer durchschaubar. Was toll klingt, mag in Wirklichkeit nur einen marginalen Vorteil in absoluten Zahlen bringen. Für diesen erhofften Vorteil nehmen die Betroffenen oft erhebliche Nebenwirkungen in Kauf, die ihre Lebensqualität entscheidend beeinträchtigen. Zu den Langzeitwirkungen von Chemo & Co. gibt es wenig aufschlussreichen Daten. Wer hätte auch ein Interesse daran, solche Untersuchungen zu beauftragen?

Lassen Sie sich vor diesem Hintergrund nicht von unklaren Daten in die Irre führen. Es ist Ihr gutes Recht, Untersuchungsergebnisse kritisch zu betrachten und nach dem Studiendesign zu fragen. Wenn Sie Ihre Behandler darauf ansprechen, werden Sie vielleicht feststellen, dass die meisten Ärzte sich nicht die Zeit genommen haben, die Forschungsergebnisse aufmerksam zu studieren. Daher reagieren sie häufig ungehalten auf solche Detailfragen. Sie wissen es einfach nicht genau. Das ist ihnen natürlich unangenehm. Aber auf die verletzte Eitelkeit Ihres Arztes können Sie als Betroffener keine Rücksicht nehmen. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit, um Ihren Körper, vielleicht sogar um Ihr Leben, auf jeden Fall um Ihre Lebensqualität.

Für eine „individualisierte Brustkrebstherapie“ muss künftig die Frage geklärt werden, welche Patientinnen von einer leitliniengerechten Therapie profitieren und bei welchen Frauen weniger Therapie den gleichen Nutzen bringt. Diese Differenzierung sollte im Zentrum einer Forschung stehen, die am Wohle des Patienten aufrichtig interessiert ist.

Sport statt Chemo?

Bei der ganzen Diskussion um eine adjuvante Chemotherapie oder eine antihormonelle Therapie gerät ein Aspekt leider oft aus dem Blick: Das Risiko, an Brustkrebs zu sterben, wird durch moderaten Ausdauersport um bis zu 51 % (relativ) gesenkt. Das hören leider nur ganz wenige Patientinnen von ihrem Arzt. Und das steht auch nicht in den Leitlinien. In verschiedenen Studien wurde dieser Effekt bei wöchentlich etwa drei bis fünf Stunden Laufen oder gleichwertigen Übungen belegt.

Prof. Dr. med. Marion Kiechle, Direktorin der Frauenklinik des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München, meint dazu: „Derartige Resultate, das muss man ganz ehrlich sagen, erreichen wir mit keiner anderen Therapie, sei es Chemo- oder Antikörpertherapie!“ Und auf der Webseite der Deutschen Krebsgesellschaft steht

zu lesen: „Bei Frauen mit hormonabhängig wachsendem Brustkrebs senkt Sport den Östrogenspiegel in Blut und Gewebe – ebenso wie eine medikamentöse antihormonelle Therapie.“

Es gibt viele Faktoren, die Ihrer Genesung dienlich sein können. Sport ist nur ein Beispiel, aber ein gutes, weil der Effekt so deutlich mit Daten belegt ist. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen nützt. Bleiben Sie wachsam. Wählen Sie Ihre Informationsquellen mit Bedacht. Lassen Sie sich beraten, aber nicht unter Druck setzen. Treffen Sie Entscheidungen, zu denen Ihr Kopf nickt und der Bauch nicht grummelt. Sie sind keine Statistik-Nummer, sondern ein einzigartiger Mensch. Und das ist gut so.

Zum Weiterlesen

Weis, Nicole: Zwischen Anspruch und Wirklichkeit: Patientenkompetenz und Leitlinien-orientierte Medizin. Deutsche Zeitschrift für Onkologie 2016; 48: 48–54
www.patientenkompetenz.ch
 Schreiber, Delia: Eigene Wege – Selfempowerment für Frauen mit Brustkrebs, Stiftung Patientenkompetenz Schweiz. Bestellung über www.stiftung-patientenkompetenz.de
 Harbach-Dietz, Irmhild: Ich bin sehr dankbar für mein Leben. Orlanda (2010)
 Irmey, György: Heilimpulse bei Krebs. Haug (2007)
 Gigerenzer, Gerd: Das Einmaleins der Skepsis. Piper (2015)

Zur Person

Dr. med. Nicole Weis ist beratende Ärztin der GfBK e.V. und Mitglied des Vorstands. Sie initiierte 2002 die Gründung der Beratungsstelle in Stuttgart, die sie leitet. Nicole Weis unterstützt die ärztliche Beratung in Heidelberg und erarbeitet mit dem Ärztlichen Direktor zahlreiche Therapieinformationen der GfBK e.V.



© GfBK e.V.

Kontakt

Dr. med. Nicole Weis
 Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
 Voßstr. 3
 69115 Heidelberg
 E-Mail: n.weis@biokrebs.de

– Anzeige –



Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

VITALPILZE

Zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

Reishi – Shiitake – Maitake – Hericium
 Agaricus – Cordyceps – Coriolus – Polyporus
 Coprinus – Auricularia

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- analysierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver

TERRA MUNDO – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung aus der Natur (Schwerpunkt TCM). Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!



TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
 Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de



BERATUNG & INFOPOST:
 Telefon: 0 61 72-18 53 2-0
www.terra-mundo.de

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS PILZPULVER & EXTRAKT!



Interview mit Claudia Friesen

von PetRa Weiß

Krebspatienten können mit D,L-Methadon nur gewinnen

Dr. rer. nat. Dipl.-Chem. Claudia Friesen ist seit über 20 Jahren in der Krebsforschung tätig. Sie hat in Heidelberg Chemie studiert und promoviert. Seit 1997 arbeitet sie an der Universität Ulm, wo sie ein Krebsforschungslabor leitet. Für die Erkenntnisse aus ihrer Forschung wurde sie mit einigen wissenschaftlichen Preisen ausgezeichnet, u.a. dem Franziska-Kolb-Preis, Dietrich-Schmähl-Preis und Georg-von-Hevesy-Preis. Ihre Publikationen über D,L-Methadon und seine Wirkung auf Krebszellen haben in der Fachwelt und auch in Patientenkreisen Aufmerksamkeit erregt.

Liebe Frau Doktor Friesen, wie kamen Sie dazu, sich der Erforschung von Krebsmedikamenten zuzuwenden? Welche Motivation treibt Sie in Ihrer Forschung an?

Schon meine Doktorarbeit befasste sich mit der Entwicklung von neuen Krebsmedikamenten. Ich habe sie selbst synthetisiert, charakterisiert und schließlich auch die krebshemmende Wirkung in der Zellkultur und im Tiermodell verifiziert. Danach wollte ich herausfinden, warum und wie diese Krebsmedikamente Tumorzellen zerstören, das heißt, welche Signalwege aktiviert werden. Ich wollte auf molekularer Ebene verstehen, warum Tumorzellen manchmal gegen Medikamente resistent werden und wo die Signalwege gestört sind, sodass die Wirkung des Krebsmedikaments verhindert wird. Auf den Gebieten der Apoptose, der Regulation der Zellteilung sowie der DNA-Schädigung und DNA-Reparatur habe ich mich spezialisiert. Mein Arbeitsgebiet

fokussierte auf Krebsmedikamente und auf die verschiedenen Bestrahlungsarten. Ich untersuchte, welche Mechanismen in der Lage sind, Krebszellen zu töten.

D,L-Methadon wurde nicht entwickelt, um Krebszellen zu beeinflussen. Wieso haben Sie einen Zusammenhang zwischen D,L-Methadon und Krebs erforscht?

Im Jahre 2007 hatten wir ein Forschungsprojekt begonnen, das die molekularen Mechanismen verschiedener Opioide genauer untersuchen sollte. Für solche Untersuchungen benötigt man Kulturzellen in einer Petrischale mit passenden Voraussetzungen. Bei Opoiden braucht man Zellen mit Opioidrezeptoren. Durch sie können Opioide an der Zelle andocken. Das ist wie der Schlüssel zum passenden Schloss. In unserem Labor waren es damals u.a. Leukämiezellen, die diese Voraussetzung mitbrachten. Zu unserer großen Überraschung sind die Krebszellen gestorben,



© Claudia Friesen

nachdem wir das Opioid D,L-Methadon in die Petrischale gegeben hatten. Das war die Geburtsstunde der Erforschung von D,L-Methadon als Krebstherapeutikum und Wirkverstärker für Krebstherapien. Natürlich wollten wir verstehen, warum D,L-Methadon die Fähigkeit besitzt, Krebszellen zu zerstören.

Was genau haben Sie dabei herausgefunden? Wie erklären Sie sich diese Effekte?

Wir haben entdeckt, dass D,L-Methadon den Opiodrezeptorsignalweg aktiviert und so den Zelltod in der Krebszelle auslösen kann, wenn sehr viele Opioidrezeptoren auf der Oberfläche sind. Wenn eine moderate Ex-

pression der Opioidrezeptoren auf der Oberfläche ist, kann D,L-Methadon als Wirkverstärker für Krebstherapien und Strahlung fungieren. Gesunde Zellen werden dabei geschont, da ihre Oberfläche wenige oder keine Opioidrezeptoren besitzt. D,L-Methadon hilft dem Krebstherapeutikum, besser und stärker in der Krebszelle zu wirken. Außerdem kann D,L-Methadon Blockaden in den Signalwegen beseitigen, die verhindern, dass die Krebszelle getötet wird. In der Fachwelt nennt man sie anti-apoptotische Moleküle. Diese können die Wirkung eines Krebsmedikaments komplett verhindern, und dadurch kann die entsprechende Therapie nicht mehr wirken. Krebszellen wehren sich gegen die Aufnahme von Zytostatika, indem sie das Medikament sehr schnell wieder herauspumpen. D,L-Methadon verhindert dieses Herauspumpen. Außerdem blockiert D,L-Methadon die Reparaturmechanismen der Krebszelle. D,L-Methadon unterstützt also die natürliche Krebsabwehr des Körpers sowie den Erfolg medikamentöser Therapien.

Könnten ähnliche Wirkungen von D,L-Methadon auch für andere Krebsarten belegt werden?

Tumorzellen besitzen generell sehr viele Opioidrezeptoren. Das ist die Voraussetzung dafür, dass Methadon an der Tumorzelle andocken und wirken kann.

Die Ergebnisse, die wir in Leukämiezellen initial gefunden haben, lassen sich heute auf zahlreiche Krebsarten übertragen, wie Brust-, Eierstock-, Lungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Leber-, Magen-, Prostata-, Gebärmutter-, Darm- und Schilddrüsenkrebs, Hirntumoren, Sarkome und Melanome.

Gibt es Hinweise darauf, dass Ihre Laborergebnisse auf den Menschen übertragbar sein könnten?

Es gibt eine Fülle von Patientenfällen die nahelegen, dass unsere Forschungsergebnisse auf den Menschen übertragen werden

können. Gerade für Betroffene, die auf die Chemotherapie nicht mehr ansprechen, ist D,L-Methadon eine hoffnungsvolle Option. Durch Zugabe von D,L-Methadon können die Zytostatika wieder wirken. Um dies jedoch evidenzbasiert zu prüfen, benötigt man Studien, die sehr teuer sind.

D,L-Methadon ist ja nicht neu. Es existieren sicher klinische Studien, die auch unerwünschte Effekte untersucht haben. Wenn das Mittel so potent ist, sind gewiss auch Nebenwirkungen zu erwarten.

D,L-Methadon kennt man schon seit über 80 Jahren als Schmerzmittel und als Substitutionsmittel für Drogenabhängige. In der Substitutionstherapie hat es sich selbst für eine Dauerbehandlung bewährt. Dort werden sehr hohe Dosen über Jahrzehnte hinweg verabreicht. Gerade hier dient D,L-Methadon dazu, die Lebensqualität zu verbessern. Als Substitution wird es in 10–20fach höherer Dosis eingesetzt als in der Schmerztherapie. Dazu gibt es zahlreiche evidenzbasierte Studien.

Natürlich gibt es auch Nebenwirkungen, die Patienten belasten können: Das sind die Übelkeit zu Anfang der Behandlung – sie tritt bei allen Opioiden oder Opiaten auf und verschwindet nach der Eingewöhnungszeit – und die Verstopfung. Beide können durch Begleitmedikamente vermieden werden. Verstopfung tritt unter D,L-Methadon vergleichsweise zu anderen Opioiden geringfügig auf. Das liegt daran, dass der Wirkstoff hauptsächlich über die Mundschleimhaut, das heißt im Mund und in der Speiseröhre, aufgenommen wird und deswegen nur eine geringe Menge in den Darm gelangt.

Wie geht die Forschung um die krebshemmende Wirkung von D,L-Methadon weiter?

Wir brauchen evidenzbasierte Studien, damit D,L-Methadon als Krebsmedikament bzw. Wirkverstärker in der Krebstherapie zugelassen werden kann. Solche Studien

sind teuer, daher müssen wir zunächst Gelder einwerben. Das ist nicht ganz so einfach. An Studienteilnehmern mangelt es uns nicht. Ich erhalte jede Woche zwischen 50 und 100 Anfragen von Patienten oder Angehörigen.

Welche Krebspatienten könnten Ihrer Ansicht nach von D,L-Methadon profitieren?

Ich bin der Überzeugung, dass D,L-Methadon praktisch allen Krebspatienten helfen könnte. Die Laborergebnisse und die zahlreichen Patientenfälle weisen deutlich darauf hin. Das Medikament ist seit Jahrzehnten im Einsatz, wenn auch mit anderer Indikation. Krebspatienten bekommen nur einen Bruchteil der Dosis, die sich in der Substitutionstherapie bewährt hat. Sie können mit D,L-Methadon nur gewinnen, nicht verlieren.

D,L-Methadon ist aber hauptsächlich für Patienten gedacht, die auf Chemotherapien und/oder Strahlung schlecht oder gar nicht ansprechen, oder für Krebspatienten mit sehr ungünstigen Prognosen. Diesen Menschen soll D,L-Methadon ermöglichen, wieder oder überhaupt erst erfolgreich mit den vorhandenen Methoden behandelt zu werden.

D,L-Methadon kann nach heutigem Stand der Zulassung für Krebspatienten leider nur als Schmerzmittel verordnet werden. In Deutschland gibt es D,L-Methadon zur Schmerztherapie nicht als Fertigarzneimittel. Es wird als Standardrezeptur in der Apotheke hergestellt.

Wie hat eigentlich die Fachwelt auf Ihrer Forschungsergebnisse und Veröffentlichungen reagiert?

2008 veröffentlichten wir die Forschungsergebnisse erstmals in Cancer Research. Unsere Erkenntnisse sorgten in Fach- und Tagespresse für ein gewisses Aufsehen. Weltweit wurde darüber berichtet. Auch die Publikationen von 2013 und 2014 sind in der Fachwelt anerkannt und wurden nicht



© Claudia Friesen

bezweifelt. 2016 erhielt ich für diese Forschung und für die Daten der Patientenfallberichte einen Preis von den Deutschen, Österreichischen und Schweizerischen Gesellschaften für Hämatologie und Medizinische Onkologie sowie einen Preis von Mazonne. Mittlerweile kooperieren viele Ärzte mit mir, um ihren Patienten eine Therapie mit D,L-Methadon zu ermöglichen; zunächst als Schmerzmittel begleitend zur Chemotherapie bzw. Bestrahlung. Evidenzbasierte Studien zu D,L-Methadon in der Schmerztherapie bei Krebspatienten gibt es ja. Wir wissen durch diese Studien, dass D,L-Methadon ein sehr gutes und auch verträgliches Schmerzmittel ist. Im Gegensatz zu anderen Opioiden kann es sogar für Patienten mit Leber- und Niereninsuffizienz genutzt werden. Leider erleben wir auch

einen teils heftigen Gegenwind von manchen Fachgesellschaften und Kliniken. Ihr Argument ist, dass die evidenzbasierten Studien in der Tumorthherapie fehlen. Daher können Patienten ohne Schmerzen D,L-Methadon nur „off label use“ bekommen, das heißt außerhalb der von den nationalen oder europäischen Zulassungsbehörden genehmigten Anwendungsgebiete.

Was sind Ihre nächsten Ziele?

Unser Ziel ist natürlich, mit evidenzbasierten Studien zu belegen, was der praktische Einsatz deutlich zeigt: Dass D,L-Methadon sich für Krebspatienten eignet, nicht nur als Schmerzmittel – was an sich schon kostbar ist –, sondern auch zur unmittelbaren und mittelbaren Unterstützung der Therapie. Zwischenzeitlich kenne ich viele Ärzte und

auch Kliniken, die offen für D,L-Methadon sind. Mit ihnen werde ich kooperieren, um die notwendigen Studien durchzuführen, damit D,L-Methadon als Tumorthapeutikum zugelassen werden kann.

Liebe Frau Doktor Friesen, danke, dass Sie Ihre hoffnungsvollen Forschungsergebnisse mit unseren Lesern teilen. Wir wünschen Ihnen weiterhin gutes Gelingen.

Zum Weiterlesen

Hilscher, Hans-Jörg und Lux, Eberhardt Albert: Methadon – neben analgetischen auch antineoplastische Eigenschaften? Schmerzmedizin (2016, Jahrgang 32, Heft 1, Seiten 37–39)
 Friesen, Claudia und Miltner, Erich: Opioidrezeptoraktivierung verstärkt Effektivität von Chemotherapeutika. Ärztliches Journal Onkologie (2013, Jahrgang 4, Seiten 26–27)
 Auf unserer Homepage (www.biokrebs.de) finden sich auch Links für Therapeuten mit wissenschaftlichem Hintergrund.

Kontakt

Zentrum für biomedizinische Forschung und Institut für Rechtsmedizin
 Dr. rer. nat. Dipl.-Chem. Claudia Friesen
 Helmholtzstraße 8/1
 89081 Ulm
 Telefon: 0731 50 06 50 81
 E-Mail: claudia.friesen@uni-ulm.de
 Internet: www.uniklinik-ulm.de/struktur/institute/rechtsmedizin/home/forschung/forschungsprojekte/methadon-in-der-krebs therapie.html

– Anzeige –



Fachzentrum für Hyperthermie

Überwärmung (alle Formen) und integrative Medizin mit jahrzehntelanger Erfahrung

Diagnose: Krebs

Suchen Sie gemeinsam mit uns und unseren Erfahrungen Ihren individuellen Weg zur Verbesserung Ihrer Prognose!

- > **Wirkverstärkung** von Chemo- und Strahlentherapie
- > bestmögliche **Lebensqualität**
- > lebenswerte Lebensverlängerung
- > Gesundheit, Gesunderhaltung
- > **Sekundärprävention**, Zweitmeinung





Biologische Krebsabwehr e.V.

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

18. Patienten-Arzt Kongress

Selbstheilung im Fokus

Print Media Academy Heidelberg
13. und 14. Mai 2017

- vielfältige Vorträge zu bewährten und neuen komplementären Krebstherapien
- themenspezifische Seminare zu Brustkrebs, Prostatakrebs, Ernährung u.v.a.
- zahlreiche praktische und erfahrungsorientierte Kurse
- Interaktives Forum – Erfahrungsberichte von Patienten
- individuelle Beratungsgespräche
- Informationsausstellung

Anforderung: Bitte schicken Sie mir das ausführliche Programm des 18. Patienten-Arzt-Kongresses der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Name/Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____


Coupon bitte senden an:
Biologische Krebsabwehr
e.V. (GfBK)
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg
Fax 06221 13802-20
Tel. 06221 13802-0
anmeldung@biokrebs.de

www.biokrebs.de/kongress



Patientenkompetenz braucht Sinnerleben

Vom Wert der Werte für unser Wohlbefinden

Thomas Michael Haug

Im Buchhandel türmen sich immer mehr Patientenratgeber zu den unterschiedlichsten Themen. Von zehn Fachleuten erhält man elf verschiedene Meinungen. Was gestern noch wichtig erschien, wird heute infrage gestellt – und ist vielleicht schon morgen ganz überholt. Die Flut an Gesundheitsempfehlungen droht immer mehr Menschen zu überfordern und auf der Suche nach den „richtigen“ Tipps für den Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu erschöpfen. Kommt dann noch die Diagnose einer Krankheit wie Krebs hinzu, entstehen mitunter Schuldgefühle, nicht das Richtige im Leben zur Gesunderhaltung getan zu haben. Solche Schuldgefühle nützen niemandem.

Patientenkompetenz bedeutet vor diesem Hintergrund immer auch, ohne schlechtes Gewissen zentrale Entscheidungen zur Bewältigung der eigenen Krankheit treffen zu können, die als persönlich stimmig erlebt werden. Hilfreich kann dabei das Spüren der ureigenen Wertberührungen sein. Sie ermöglichen uns das Erleben von Sinn.

besinnen und sie auch praktisch im Alltag nutzen. Sich bewusst zu machen, welche ureigenen Bedürfnisse in einem selbst wohnen, ist für den Menschen genauso wichtig, wie sich über Lebensziele gewahr zu werden, die auch mit der Erkrankung erreicht werden wollen und können. Patientenkompetenz hat viel mit dem

Bewahren der eigenen *Autonomie* zu tun – unseren Fähigkeiten zur Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit.

Der Therapeut als Begleiter

Aus Sicht der Patientenkompetenz gibt es zwei helfende Kräfte: Der äußere Arzt ist zuständig für die medizinische Begleitung. Der innere Arzt kümmert sich um Selbstfürsorge und Eigenverantwortung. Wenn wir beide gleichberechtigt nebeneinander sehen, entstehen mehr Handlungsräume für Patientenkompetenz im therapeutischen Alltag. Es ist ein lohnendes Ziel, das Zusammenspiel von ärztlichem Handeln und dem Mitbringen der Patientenpotenziale zur Krankheitsbewältigung zu verbessern.

Die Patientenkompetenz

Unter dem Begriff Patientenkompetenz werden verschiedene Fertigkeiten von erkrankten Menschen zusammengefasst. Im Zentrum steht dabei, dass der Erkrankte Verantwortung dafür übernimmt, seine Krankheit zu bewältigen. Aus der Perspektive eines Krebspatienten bedeutet Patientenkompetenz vor allem die Fähigkeit, das alltägliche Leben weiterführen zu können – trotz der Erkrankung und der daraus resultierenden Einschränkungen und Belastungen. Es gibt einiges zu meistern: Man braucht Mut, um sich den Herausforderungen der eigenen Erkrankung zu stellen. Man muss sich auf mögliche Kraftquellen (Ressourcen) zur Krankheitsbewältigung



Sich von dem Schönen im Leben immer wieder berühren lassen.

Praktische Tipps zur Umsetzung

Nehmen Sie sich im Alltag Zeit, über das zu sprechen und weiter nachzuspüren, was Sie berührt: Wie fühlt es sich an, berührt zu werden? Woran erkenne ich eine Wertberührung? Was sagt es mir, von etwas oder jemandem berührt zu werden? Wie fühlt sich wirklich Wollen für mich genau an?

Führen Sie ein „**Wertberührungsbuch**“: Halten Sie abends ganz bewusst fest, was Sie im Laufe des Tages alles berührt hat. Auf diese Weise schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für das ureigene innere Empfinden und Erleben.

Üben Sie sich in der Fähigkeit des „**Suspendierens**“. Damit ist die Haltung gemeint, auftauchende Gedanken und Gefühle erst einmal zur Kenntnis zu nehmen und zu beobachten – ohne gleich nach ihnen handeln zu müssen. Verlangsamten Sie dafür Gespräche und sagen Sie sich und Ihrem Gegenüber einfach: „Moment, ich spüre dem Gesagten gerade noch nach.“ Mit etwas Übung lassen sich dadurch unsere Annahmen (Konstrukte) und Bewertungsmuster sowie die dahinter stehenden biografischen Erfahrungen sichtbar machen. Auf diese Weise geben Sie sich selbst den Raum, das Eigene stärker wahrnehmen zu

können und vom Fremden besser zu unterscheiden.

Drehen Sie **Fragen**, die Sie bisher vielleicht selbst an das Leben gestellt haben, einfach mal um. Unter dem Motto: „Auf welche Frage ist eigentlich mein Leben, so wie ich es bisher gelebt habe, die Antwort?“ Spielen Sie weiter mit dieser Technik: Auf welche Frage des Lebens könnte diese oder jene Situation die Antwort sein? Lassen Sie sich dabei überraschen von dem, was aus Ihrem Inneren kommt.

Fertigen Sie eine **Collage** Ihrer ganz persönlichen Wichtigkeiten an. Blättern Sie dazu in allerlei (alten) Zeitschriften und Magazinen. Immer wenn Sie ein Bild oder eine Textstelle besonders berührt, schneiden Sie sie mit der Schere aus. Sammeln Sie solche Bruchstücke des eigenen Wollens. Hinter jeder Wertberührung steckt Ihr ganz eigenes Sinnpotenzial. Die so gewonnenen Inhalte können Sie auf einem großen Poster zusammenfassen. Mit der Zeit erhalten Sie einen kleinen Kompass als Erinnerungshilfe zu dem, was Ihnen wirklich wichtig ist – und im Alltag nur allzu gerne in Vergessenheit gerät.

Schaffen Sie sich im Alltag immer wieder „**Resonanzräume**“. Das können Zeitfenster, Orte und kleine Rituale sein, die es Ihnen ermöglichen, mit Ihren eigenen Bedürfnissen immer wieder in Kontakt zu kommen. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein: Wer bin ich jetzt? Was brauche ich jetzt? Wo gibt es noch Momente des Glücks und der Freude in meinem Leben? Welche Nebensächlichkeiten möchte ich im Alltag stärker kultivieren, weil sie mir gut tun? Welche Freizeitaktivitäten dienen wirklich meiner Erholung – welche sind vielmehr von Fremdinteressen bestimmt? Wo gibt es „**Orte der Kraft**“ in meinem Leben? Innerlich und äußerlich? Wann habe ich diese zum letzten Mal besucht? Wann möchte ich sie wieder besuchen?

Sie können sich diesen Fragen alleine nähern oder auch in Begleitung. Neben Existenzanalytikern und Logotherapeuten sowie Beratern und Coaches, die sich gezielt dem Thema der Werte- und Sinnorientierung widmen, gibt es auch philosophische Praxen, etwa mit dem Schwerpunkt Lebensphänomenologie. Auch sie können für die Auseinandersetzung mit Wertberührungen sehr hilfreich sein.

Sehr anschaulich hat dieses Verständnis einst der Zen-Lehrer und Psychotherapeut Karlfried Graf Dürkheim formuliert: Für ihn war ein Therapeut nicht der, der gesund macht. Vielmehr verstand er den Therapiebegriff als Begleitung auf dem Weg zum Heil – ganz in seinem ursprünglichen Sinn. Patientenkompetenz setzt genau hier an. Der Behandler allein kann die Krankheit nicht bewältigen, ganz gleich wie gut seine Behandlung auch sein mag. Immer braucht es das Mitwirken des Erkrankten. Er wird zum Co-Therapeuten. Der Kranke ist es letztlich, der seine Krankheit und das damit verbundene Leid selbst bewältigen muss.

Das Leben verantworten

Viktor Frankl ist der Begründer der Existenzanalyse und Logotherapie. Er entwickelte eine umfassende Sinntheorie, die auf einem existenziellen Perspektivenwechsel gründet: Für ihn ist es nicht der Mensch, der an das Leben Fragen zu stellen hat – etwa im Sinne von: „Warum ist mir das passiert?“ Vielmehr ist es das Leben selbst, das Fragen an uns stellt. Das Spannende daran ist: Wenn der Mensch vom Leben befragt wird, dann besteht seine Aufgabe darin, auf die Fragen des Lebens zu antworten. Für Frankl bedeutet diese Fähigkeit, auf die Fragen des

Lebens zu antworten, das Leben verantworten zu können. In diesem Verständnis stehen wir – ganz gleich ob als gesunde oder erkrankte Menschen – in einer grundlegenden Verbindung mit allem Lebendigen und werden als „Mitgestalter“ unserer alltäglichen Lebenswelt immer wieder angefragt.

Einen Sinn finden

Diese Perspektive ist eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Sinnfindung. Sie besteht in ihrem Kern darin, eine individuell stimmige Antwort auf eine konkrete Situation zu finden. Sinn kann dementsprechend



Unsere Innenwelt können wir frei gestalten.

nicht von außen vermittelt, sondern immer nur für sich selbst gefunden werden. Frankl begründet mit seinem Lebenswerk eine Sinnlehre gegen die Sinnleere, wie er es selbst nennt. Um nachvollziehen zu können, wie das Erleben von Sinn im Alltag geschieht, orientiert sich Frankl an Max Scheler – einem Existenzphilosophen. Von zentraler Bedeutung sind dabei unsere Werte. Sie entscheiden darüber, ob wir etwas tun oder lassen. Wenn etwas einen Wert für uns hat, dann wird es wichtig für uns und bestimmt unser Wollen. Einem echten inneren Wollen geht daher immer eine Berührung mit einem Wert voraus. Eine solche Wertberührung wiederum birgt stets ein Sinnpotenzial, das erst im Verwirklichen und Leben der eigenen Werte zu einer tieferen Sinnerfahrung werden kann. Ohne Wertberührung kann es – in diesem Verständnis – kein Erleben von Sinn geben.

Hauptstraßen des Sinns

Zum Sinn führen im logotherapeutischen Denken drei Wege: das Verwirklichen von Erlebniswerten, von schöpferischen Werten und von Einstellungswerten.

Die erste Straße zum Sinn führt über das intensive Erleben von etwas oder von einer Person. Das können tief erfüllende Freundschaften oder Partnerschaften sein, bewegende Naturschönheiten, das Familienleben, das Engagement für andere, ein wunderbares Essen, ein ergreifendes Konzert, ein fesselndes Buch, eine begeisternde Kunst, aber auch Sport, Spiel und Dialog. Zur Verwirklichung von Erlebniswerten braucht es vor allem Offenheit und Genussfähigkeit.

Die zweite Straße zum Sinn bedeutet, ein Werk zu schaffen – indem wir beispielsweise handwerklich, künstlerisch tätig sind oder geistig arbeiten. Wichtig ist dabei das Gefühl, etwas für einen persönlich Wichtiges und Bedeutsames zu gestalten. Zur Verwirklichung dieser schöpferischen Werte braucht es eine produktive Haltung dem Leben gegenüber und die Bereitschaft, sich für etwas einsetzen zu können. Wenn diese Möglichkeiten zur Wertverwirklichung nicht mehr gegeben sind, ist der Mensch herausgefordert, Einstellungswerte zu entwickeln.

Die dritte Straße zum Sinn beschreibt daher die Fähigkeit des Menschen, auch noch in sehr belastenden Grenzsituationen über sich selbst hinauswachsen zu können. Dieser Weg umfasst die Fähigkeit, sich mit Schicksalsschlägen geistig auseinanderzusetzen und ihnen gegenüber Stellung zu beziehen. Sie erlaubt es noch in den dunkelsten Zeiten, eine Haltung zu finden, mit der man sein Leben tragen kann. Einstellungswerte sind die am schwersten zu verwirklichenden Werte.

Die Trotzmacht des Geistes

Die Fähigkeit des Menschen, auch in sehr belastenden Lebenssituationen und im Angesicht von schweren Schicksalsschlägen dem Leben einen Sinn abtrotzen zu können, nennt Viktor Frankl „die Trotzmacht

des Geistes“. Jeder Mensch kann demnach in Situationen höchster Unfreiheit oder schwerer Krankheit über seine Einstellungen entscheiden. Er wählt frei die Haltung, die er einnimmt. Diese Freiheit bleibt dem Menschen immer. Für Frankl gibt es deshalb keine Lebenssituation, die dem Menschen nicht immer auch eine Sinnmöglichkeit anbietet. Frankl weiß, wovon er spricht: Er hat den Holocaust, u.a. im Vernichtungslager Auschwitz, überlebt. In Frankls Werk ist die Trotzmacht des Geistes sozusagen grenzenlos. Aus Sicht der Gesundheitsforschung ließe sich dem entgegen, dass die Trotzmacht des Geistes möglicherweise endlich ist. Sie endet dort, wo die Krankheit so schwer geworden ist, dass es nicht mehr nur eine Frage des Wollens, sondern des Nicht-mehr-Könnens ist. Ressourcen – auch im Menschen – sind bekanntlich sehr ungleich verteilt.

Stimmigkeit erspüren lernen

Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen, die als persönlich stimmig erlebt werden, ist ein essenzieller Aspekt der Patientenkompetenz. Dafür spielen erfahrungsbasierte Fähigkeiten zum Wahrnehmen, Empfinden und Spüren eine bedeutende Rolle. Sie ermöglichen es uns, existenzielle Wirklichkeiten zu entschlüsseln – die wir beispielsweise durch eine schwere Erkrankung erfahren. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Wollen, das Bewusstsein für Wertberührungen und das Verwirklichen von Wertpotenzialen sind kraftvolle Quellen für das persönliche Gefühl von Stimmigkeit und Sinn im Leben. Doch lassen sich Wertberührungen noch spüren in einer zunehmend beschleunigten Welt? Welchen Raum haben das eigene Fühlen und Spüren in einer Zeit, in der Diagnosen mit großem technischem Aufwand abgesichert und Patienten immer schneller zu Entscheidungen gedrängt werden?

Lebendigkeit pflegen

Wertberührungen können nicht einfach erzwungen oder willentlich herbeigeführt werden. Anders ausgedrückt: Man kann nicht Wollen wollen. Wenn sie allerdings auftreten, bewegen sie etwas in uns. Wie ein Kompass können sie dabei helfen, herauszufinden, was einem selbst wirklich angemessen ist. Damit verbunden ist ein natürliches Verständnis für das Eigene, etwa für die elementaren Bedürfnisse und Wichtigkeiten im Leben. Das Gefühl der Lebendigkeit im Angesicht der eigenen Erkrankung hängt auch von der Fähigkeit ab, den Blick darauf zu lenken, was in den aktuellen Begrenzungen noch möglich und vor allem auch wichtig ist. Indem es uns gelingt, der Krankheit etwas entgegenzusetzen, für das es sich lohnt, zu leben und aktiv zu werden, geben wir unserer eigenen Lebendigkeit mehr Kraft. Damit verbunden ist die Fertigkeit, uns selbst neu sehen zu können: Was von den alten Einstellungen, Bildern,

Verhaltensweisen ist noch angemessen? Was nicht? Was will ich tun, was lassen – vielleicht auch loslassen?

Zum Weiterlesen

Frankl, Viktor Emil: „... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.“ Kösel (2009)

Haug, Thomas Michael: Den Eisberg heben. Eine ungewöhnliche Entdeckungsreise zum eigenen Sein. Bewusst sein & bewusst werden im Alltag (2015)

Zur Person

Thomas Michael Haug ist Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge mit Aus- und Weiterbildungen in klientenzentrierter Gesprächsführung, Existenzanalyse und logotherapeutischer Beratung. Seit vielen Jahren ist er Lehrbeauftragter und Gastdozent zu Themen der Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsbildung an verschiedenen Hochschuleinrichtungen in Deutschland und Österreich. Er begleitet Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen zur Verwirklichung einer wert- und sinnorientierten Arbeits- und Lebensgestaltung.



© Max Köstler



Kontakt

Thomas Michael Haug
Oberer Markt 1
A-5400 Hallein
E-Mail: mail@gesundheitsmotive.info
www.gesundheitsmotive.info

– Anzeige –

Ein intaktes Entgiftungssystem ist die Basis für den Erfolg jeder weiteren Therapie

Reinsubstanzen

frei von jeglichen Zusätzen

Glycin Taurin L-Glutamin MSM
R-Alpha-Liponsäure Magnesiumcitrat (16%)
P-5-P (akt. Vit. B6) 5-MTHF (akt. Folsäure)
B-Komplex aktiviert
5-HTP (Griffonia-Samen-Extrakt)
Omega 3 (EPA/ DHA) Q10 (Ubiquinol)
Zinkcitrat Selenmethionin
Vitamin D3 flüssig



Algen und Kräuter in Bioqualität

Bio-Eberrautentee
Bio-Zistrosentee
Bio-Teemischung Nr. 1 (Niere)
Bio-Teemischung Nr. 2 (Leber)
Bio-Teemischung Nr. 3 (Magen)
Bio-Chanca Piedra
Bio-Chlorella (Naturland)



DE-ÖKO-006
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

www.hauer-naturprodukte.com

E-mail: info@hauer-naturprodukte.com ~ Tel.: 04872 - 942782 Inh.: Christian Hauer ~ Schulstrasse 5 ~ 25557 Thaden

Ja, ich kann!

Kompetente Patienten gehen ihren Weg

Der äußere Arzt behandelt, der innere Arzt heilt, so könnte man einen Satz von Paracelsus frei übersetzen: „medicus curat, natura sanat“. Die innere Natur des Patienten trägt zur Heilung bei. Der kompetente Patient weiß, dass nicht nur der Arzt, sondern auch er selbst mit seinen Kräften eine natürliche Heilkraft entwickeln kann. Die Entdeckung des inneren Arztes und damit der Zugang zu den inneren Quellen und Heilmöglichkeiten ergänzen und unterstützen das therapeutische Vorgehen.

Befragt nach ihrem Gesundheitsweg berichten viele ehemals Erkrankte von einer Krise und einem Wendepunkt. Oft folgten sie anfangs wie im Schock den Therapieangeboten und Behandlungsvorschlägen. Nach und nach erwachte ihr eigener Wille, der sie dahin führte, den Eigensinn und die eigene Autonomie zu stärken. Manche berichten, selbst eingeholte Informationen und der Besuch von Vorträgen und Veranstaltungen hätten sie aufmerksam werden lassen. Andere erzählen, sie hätten gespürt, dass ihnen ein Behandlungsweg deutlicher geholfen hätte als ein anderer. Immer wird offenbar, dass das Erleben des eigenen Wollens und das neu oder wiederentdeckte Für-sich-entscheiden-Können ein wichtiger Schritt zur Abgrenzung und Beschreitung des eigenen Weges waren.

Idealerweise arbeiten der innere Arzt und der äußere Arzt eng zusammen. Die individuelle Befähigung zu Selbstwirksamkeit, Motivation und Ressourcennutzung wird also ergänzt durch die passende Therapiemethode. Wie wesentlich dabei eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung ist, betonen fast alle befragten Patienten. Sie haben ein sehr feines Gespür dafür entwickelt, welcher Arzt sie als eigenen Menschen sieht und ihnen individuell raten kann.

Stärkung erfahren Patienten auch durch ihr soziales Umfeld. Liebe Menschen, aber

auch Haustiere, vermindern die drohende Gefahr des Rückzugs. Der Erkrankte bleibt in sein Netzwerk eingebunden, bleibt Teil der Gemeinschaft. Daraus entsteht eine Kraft, die hält, trägt und dankbar macht.

Einleitung von Dr. med. György Irmey

Um das Thema wirklichkeitsnah zu beleuchten, haben wir vier ehemalige Patienten befragt. Ihre offenen Antworten haben uns in der Redaktion sehr berührt. Wir teilen sie gerne mit Ihnen. Aus Platzgründen mussten wir das Interview an manchen Stellen ein wenig kürzen.

Welche Bedeutung hat für Sie die Frage, wer Ihnen im Informationsdschungel Orientierung gibt und Ihnen mit Offenheit, Wärme und Sachverstand zur Seite steht?

Stefanie Gleising: Wenn ich mir Rat hole, dann bewerte ich ihn im Zusammenhang mit dem erlebten Kontakt. Habe ich das Gefühl, dass mir mein Gegenüber wirklich zuhört? Versteht er, worum es mir geht? Antwortet er auf meine Fragen? Fühle ich mich verstanden und ruhig? Oder eher angespannt und ängstlich? Je wohler ich mich dabei fühle, desto eher nehme ich den Rat an.

Angela Keller: Als Patientin bin ich auf gute therapeutische Beratung angewiesen und



© Jürgen Fälchle/fotolia.com

Oft sind die Wege verschlungen.

für meinen Heilungserfolg ist es wichtig, dass ich vertrauen kann. Also brauche ich Menschen, die einerseits über ein großes Erfahrungsspektrum verfügen und andererseits möglichst unabhängig und altruistisch mit mir eine „Allianz“ eingehen. Eine gute Arzt-Patienten-Beziehung fällt nicht vom Himmel. Sie wächst mit der gegenseitigen Offenheit und dem Respekt füreinander.

Gisela Söfftge: Die Frage hat für mich eine große Bedeutung. Ganz wichtig ist mir ein verständnisvoller Hausarzt.

Martin Weingart: Die Nachricht über eine Krebserkrankung kommt für die meisten Betroffenen schlagartig. Die richtigen Informationen in einer offenen Atmosphäre mit Empathie und Sachverstand übermittelt zu bekommen, kann ich nicht hoch genug einschätzen.



Mit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist die Geschichte von **Stefanie Gleising** nicht zu erklären. Anfang 2010 diagnostizierten die Ärzte Brustkrebs. Dann ging alles ganz schnell: Biopsie und Operation. Nach Rückfall, Metastasierung, Chemotherapie und Bestrahlung kam sie mit einer Lebenserwartung von wenigen Tagen schließlich in ein Hospiz. Wie durch ein Wunder konnte sie das Hospiz nach sechs Wochen wieder verlassen. Inzwischen geht es ihr so gut, dass sie im Renngalopp durch die Wälder reitet und ihr Leben in vollen Zügen genießt.

Was hat Ihnen dabei geholfen, über den medizinischen Behandlungsverlauf hinweg Ihre Autonomie zu wahren und Ihre Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren?

Stefanie Gleising: Am Steuer zu sitzen, ist ein viel kraftvolleres Gefühl, als sich fahren zu lassen und ausgeliefert zu sein. Verantwortung zu übernehmen, so schwierig das auch manchmal ist, bedeutet aber handlungsfähig zu sein. Ich kann eine Zukunft planen und sie mir so visualisieren, wie es mir am besten passt. Letztlich fühlt sich auch das einfach besser an. Die Hoffnung bleibt mein Freund und lässt mich aufrecht stehen.

Angela Keller: Es gab im Krankenhaus ein einschneidendes Erlebnis, bei dem ich mich dem Tod sehr nah fühlte. Eine lebensgefährliche Infektion mit hohem Fieber verbrannte sozusagen alles Unwichtige und öffnete mir die Augen für die wesentlichen Dinge des Lebens. Mit großer Klarheit wurde mir die Verantwortung für mein Leben bewusst. Es gelang mir immer leichter, das loszulassen, was mir nicht gut tut. Seitdem bin ich viel mutiger darin, meine Wünsche zu äußern und mich für deren Erfüllung einzusetzen. Ich nenne das jetzt mal Selbstliebe.

Gisela Söffte: Körperliche Erfahrungen haben mir immer wieder dabei geholfen, auf meinem Weg zu bleiben. Ich habe begriffen, dass ich selbst Verantwortung übernehmen muss und kann. Durch die Krankheit habe ich außerdem angefangen, mehr auf meine innere Stimme zu hören. Ich respektiere heute meine Grenzen besser und sage nein, wenn es notwendig ist. Auch gegenüber den Behandlern.

Martin Weingart: Von Beruf bin ich Ingenieur und von daher mit Projektmanagementmethoden vertraut. Ich habe meinen Gesundheitsweg als mein bisher größtes Lebensprojekt verstanden und die ganze Sache entsprechend mit Computer, Internet, Terminplan, Dokumentenmanagement etc. gemanagt. Das sichere Terrain und die alltäglich genutzten Routinen haben mir geholfen, ein Stück Normalität auch während der Krankheit zu bewahren. Ich habe mich aber auch immer wieder von den Fesseln der Krankheit gelöst. Zwischen den Chemotherapien habe ich mich mit Freunden getroffen, Sport getrieben und sogar Kurzurlaube gemacht. Alles eben so gut es ging. Weitere Aspekte sind das achtsame „Hören“ nach innen, durch Meditation oder Gespräche mit möglichst vielen anderen Menschen.

Wie haben Sie herausgefunden, was Sie selbst zur Bewältigung Ihrer Krankheit beitragen können? Wer oder was hat Sie dabei unterstützt?

Stefanie Gleising: Zuerst war da eine Freundin, die mit der Diagnose Brustkrebs vorausgegangen ist. Sie hat mich unmittelbar mit vielen Informationen versorgt. Sie war mir ein Vorbild. So habe ich relativ schnell verstanden, dass es nicht *die* Lösung gibt. Dass keiner, auch nicht die Schulmedizin, so einfach weiß, was richtig oder falsch ist. Ich musste meinen Weg finden und dazu brauchte ich Information. Internet, Bücher, Mitpatientinnen, Ärzte. Ich zapfte alles an, was sich mir bot.

Angela Keller: Ich habe Fragen gestellt, wenn mir ein Therapievorschlagnicht verständlich war, und immer Antworten erhalten, annehmbare und widersprüchliche. Wenn eine Erklärung in Resonanz mit mir ging, wenn sich der Heilungsweg „richtig“ anfühlte, brauchte ich keine weitere Orientierung. Bei Unklarheiten habe ich weitere Informationen eingeholt und die GfBK gefragt, bis ich einen Weg für mich erkennen konnte.

Gisela Söffte: Mir haben mein Mann, Buchinformationen und eine anthroposophische Klinik im Schwarzwald geholfen. Für meine Gesundheit war außerdem wesentlich, mir der Einheit von Körper, Geist und Seele bewusst zu werden und mich mit den Problemen zu befassen, die mich krank machten. Ich habe festgestellt, dass ich die Welt nicht verändern kann, aber meine Einstellung dazu.

Martin Weingart: Bereits früh nach Ausbruch der Krankheit habe ich mich im Internet über einschlägige Veranstaltungen informiert. Heute behaupte ich, dass man sich bei einer schweren Krebserkrankung nicht nur auf die Schulmedizin verlassen sollte, sondern vor allem auch auf sich selbst und seine inneren Heilkräfte. Auch

viele Seminare der GfBK, von Ganimed (Ganzheit in der Medizin e.V.) oder über Ernährung habe ich nach und nach besucht und mir so ein umfassendes Know-how angeeignet.

Welche inneren und äußeren Ressourcen haben Ihnen dabei geholfen? Welche Rolle haben Ihnen nahestehende Menschen oder Haustiere dabei eingenommen?

Stefanie Gleising: Zweifelsohne war mir meine Mutter ein großes Vorbild. Sie musste in ihrem Leben viele schwere Schicksalsschläge hinnehmen. Immer wieder ist sie aufgestanden und hat sich einfach nicht „unterkriegen“ lassen. Trotz allem hat sie ihre Lebensfreude und Herzlichkeit nicht verloren. Last but not least ist es auch wieder das Gefühl. Es fühlt sich einfach viel schlechter an, hoffnungslos und depressiv zu sein. Ich bin aber lieber stark und lebensfroh. Sehr wichtig waren meine Kinder, denen ich weiterhin die bestmögliche Mutter sein wollte. Ich hatte ja auch da eine Verantwortung. Meine Katze Mimi hat immer wieder meine Trauer und meinen Schmerz weggeschnürt. Sie hat mich so genommen, wie ich bin. Auch meine Stute, Lucinda, hat in meiner schwachen und schmerzhaften Zeit regelrecht auf mich aufgepasst. Sie ist so vorsichtig und weich gelaufen, dass ich sogar im Galopp sehr wenig Schmerzen hatte. Das hat mich zu Tränen gerührt. Ich habe mich sehr mit den Tieren verbunden gefühlt.

Angela Keller: Eine meiner besten Freundinnen hat mir direkt nach meiner Diagnose eine Postkarte geschickt. Ich besitze sie noch heute. Darauf ist in einem alten Schwarz-weiß-Motiv ein Mann an einem senkrechten Stahlseil zu sehen, der ganz allein in schwindelerregender Höhe seine Arbeit macht. Dazu der Spruch: „Keine leichten Aufgaben hier! Aber der Blick erweitert sich enorm.“ Das ist ein Beispiel für den humorvollen, mitfühlenden, ehrlichen

Umgangston, der zwischen uns herrschte. Besonders meine Freundinnen haben mich darin bestärkt, dass es sich auf jeden Fall lohnt, meine Aufgaben zu erledigen, gut für mich zu sorgen und das Leben zu genießen. Menschenliebe und Tierliebe und überhaupt die Liebe zur Natur spielen eine sehr große Rolle und sind aus meinem Leben nicht wegzudenken. Tiere bringen pure Freude in das Leben kleiner und großer Menschen. Ein Leben ohne meinen Hund Kalle Olsen kann ich mir jedenfalls nicht vorstellen. Auch er hat mich schließlich gesund und glücklich gemacht.

Gisela Söffte: Ich habe keine Angst mehr und mache nur noch, was ich für richtig halte.

Martin Weingart: Ich sage noch heute, ohne die lieben, mir nahe stehenden Menschen aus meinem engsten familiären Umfeld hätte ich es nie geschafft, wieder gesund zu werden. Aber auch der Freundes- und Kollegenkreis und viele andere Menschen haben mich unterstützt und mir geholfen. Ich bin auch froh, dass ich von Anfang an sehr offen mit meinem Krankheitszustand umgegangen bin und mein

gesamtes Umfeld Anteil genommen hat. Ich habe intuitiv gespürt, dass ich den psychischen Ursachen meines Krebses auf die Spur kommen muss. Da ich eigentlich immer schon gesund gelebt habe, sagte mir mein Bauchgefühl, dass die Ursachen nicht im körperlichen Bereich zu suchen sind. Mit hypnotischen Heilreisen und intensiven täglichen Visualisierungen habe ich versucht, die möglichen Ursachen zu ergründen und innerlich für mich zu heilen. Einige liebe und sehr kompetente Menschen und gute Bücher, wie z.B. Simontons „Wieder gesund werden“, haben mir dabei sehr geholfen. Mit dem praktizierten Veganismus hat sich auch meine Lebenseinstellung grundlegend verändert.

Wie ist es Ihnen gelungen, trotz und mit Ihrer Erkrankung Ihr individuelles, selbstbestimmtes Leben zu leben?

Stefanie Gleising: Mit einer gewissen Portion Trotz. „Ich lass mir doch von dem Krebs nicht das Leben versauen. Jetzt erst recht!“ Vieles, was einem vorher Angst gemacht hatte, verliert vor dem Hintergrund der Todesnähe an Bedeutung. Es wird an den richtigen Platz gerückt.



© Frau Kroker und die Lichtbildkunst/
www.fraukroker.de

Beiläufig im Flur einer chirurgischen Praxis erfuhr **Angela Keller** ihre Diagnose: „Mammakarzinom positiv“. Wie im Schock folgte sie dem schulmedizinischen Behandlungsweg. Dann jedoch kam die Krise. Plötzlich wusste sie genau, was gut für sie war. Ihr erstes deutliches „Nein“ wurde zum Schlüsselerlebnis. Sie folgte dann nur noch der Empfehlung zur Strahlentherapie und richtete parallel ihren Gesundungsweg nach ihrer Überzeugung ein. Ein anthroposophischer Arzt und ihre Lehrerin für Naturtherapie begleiteten sie. Im Jahr 1999 wurde sie auf die GfBK aufmerksam. Bis heute arbeitet Angela Keller in der Hamburger Beratungsstelle.



Fast 55 Jahre lang fühlte sich **Martin Weingart** bei guter Gesundheit. Im Jahr 2012 schlichen sich jedoch diffuse Beschwerden ein, die ihn schließlich zum Arzt führten. Diagnose: Bauchspeicheldrüsenkrebs. Die statistische Überlebenschance war mit 5% niederschmetternd. Sofort wurde die Chemotherapie in die Wege geleitet. Von Anfang an akzeptierte er die Diagnose, nie jedoch die Prognose. Er wollte alles daran setzen, wieder gesund zu werden. Durch die Psychoonkologin kam er mit der GfBK und mit Dr. Ebo Rau in Kontakt, den er sich als Vorbild nahm. Martin Weingart schlug den Gesundungsweg ein. Im Januar 2014 kam dann der glückliche Befund: „Tumormarker normal.“

Angela Keller: Die Krebserkrankung hat mich gelehrt, dass alles, was geschieht, richtig ist. Ich kann mein Glück auch in den kleinen Dingen des Lebens finden. Seitdem bin ich meist voller Vertrauen und fühle mich ermuntert, das Leben so richtig auszuprobieren. Mit dieser Haltung finde ich immer Wege, auch mit körperlichen Einschränkungen. Wer sich dem Leben gegenüber ablehnend verhält, der findet immer Gründe und Schuldige und bleibt ein Opfer der Umstände, der Erkrankung. Ich habe mich für ein individuelles und selbstbestimmtes Dasein entschieden, weil das Gegenteil wirklich nicht verlockend ist. Ich meditiere seit über 30 Jahren. Die Techniken der Achtsamkeit und des Visualisierens haben mich trainiert, genauer auf meine Haltung, meine Bewertungen und Gedanken dem Leben gegenüber zu achten. Meine Betrachtungsebene zieht ja unweigerlich gute oder schlechte Gefühle nach sich. Wenn ich also die Chefin in meinem Körper bin, der voller Regenerationsfähigkeiten steckt, dann entscheide ich mich doch lieber für ein selbstbestimmtes Leben und für die Möglichkeiten der Veränderung, dort wo es mir nicht so gut geht.

Gisela Söffte: Ich habe mich mit Fragen zu meinem Tod auseinandergesetzt und dadurch eine gewisse Freiheit gewonnen, die mich in meinen individuellen Entscheidungen unterstützt hat.

Martin Weingart: Ich habe schnell die Diagnose akzeptiert, niemals jedoch die Prognose. Ich wollte leben. Ich war fest davon überzeugt, dass ich, wenn ich alles gebe, alles in die Waagschale werfe, was ich habe, wieder gesund werden oder noch lange mit dem Krebs leben kann. Ich habe sonst keine Vorbilder. In diese Sache aber war Ebo Rau mein großes Vorbild. Ich habe versucht, so schnell wie möglich wieder einen normalen Alltag herzustellen. Ich war insgesamt nur 40 Tage krankgeschrieben, habe sogar während der Chemotherapie gearbeitet. Ziel war es, so gut wie möglich den normalen Alltag wiederherzustellen und mit schönen Erlebnissen und guten Gedanken reichhaltig zu ergänzen. Natürlich hat es auch viele und traurige Tiefpunkte gegeben. Ich danke Gott, dass ich sie überwinden konnte. Überhaupt sind es die Dankbarkeit, für das, was man noch hat, und die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse, die mir geholfen ha-

ben, die Tiefs zu überwinden. Heute können meine Frau, mein Sohn und ich manchmal selbst nicht glauben, wie wir das alles geschafft haben. Es scheint so zu sein, dass der Mensch in Ausnahmesituationen über sich hinauswachsen kann.

Welche Bedeutung hatten auf Ihrem Weg wichtige Ratgeber oder Informationsveranstaltungen, wie z.B. der Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr?

Stefanie Gleising: Der Kongress hat mir schon Mut gemacht. Die vielen Menschen, die hoffnungsvoll mit dem Thema Krebs umgehen, die alternative Heilungswege aufzählen. Aber auch der Kontakt mit Mitpatientinnen, der verdeutlicht, dass ich nicht mit meinem Schicksal alleine bin. Gemeinsam fühlt frau sich gleich stärker ...

Angela Keller: Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. spielt für mich seit 1999 eine wichtige Rolle. Erst nur als seriöser, unabhängiger Ratgeber und jetzt auch als guter Arbeitgeber. Als Patientin erfuhr ich im Jahr 2000 auf meinem ersten Kongress in Celle so viel Bestärkung auf meinem Weg, dass ich zu Tränen gerührt war. Bis dahin hatte ich mich vor wichtigen Therapieentscheidungen oft sehr alleingelassen gefühlt. Ich fühlte mich wie „zu Hause“ angekommen und wie ein Mitglied der „Familie“ Biologische Krebsabwehr e.V. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Für einen Krebserkrankten kann ich mir kein besseres Beratungsangebot vorstellen. Von daher bin ich seit 2006 von Herzen gerne als Beraterin in Hamburg für die GfBK tätig.

Gisela Söffte: Die Kongresse der GfBK waren mir sehr wichtig, daneben aber auch die Begleitung durch Herrn Dr. Irmey. Heute, rund 30 Jahre nach meiner Diagnose, besuche ich noch immer regelmäßig die Vorträge der Ganimed-Reihe und die GfBK-Veranstaltungen. Ich fühle mich der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr und den tra-

genden Menschen dort verbunden und unterstützt den Verein von Herzen gerne.

Martin Weingart: Ratgeber, Informationen und positive Beispiele haben eine immens hohe Bedeutung, um den Mut zu finden, den Kampf mit dem Krebs aufzunehmen oder ihn liebevoll zu überreden, den Körper doch wieder zu verlassen.

Meine Damen, lieber Herr Weingart: herzlichen Dank für Ihre offenen Worte!

Mit Stefanie Gleising, Angela Keller, Gisela Söfflge und Martin Weingart im Dialog war Susanne Schimmer. Das komplette Interview und die detaillierten Patientenberichte finden Sie unter www.biokrebs.de



Ende 1984 suchte **Gisela Söfflge** wegen unklarer Bauchschmerzen ihren Frauenarzt auf. Seine Diagnose lautete: Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs im fortgeschrittenen Stadium. Es folgten die Einweisung ins Krankenhaus und die Operation, danach die Strahlentherapie. Eine Chemotherapie kam für sie nicht infrage. Sie wandte sich an die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr und leitete weitere Schritte ein: Umstellung der Ernährung, begleitende biologische Verfahren und die ambulante Behandlung in einer anthroposophischen Klinik. Die Seminare bei Ganimed und bei Herrn Dr. Irmey halfen ihr, wieder zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken.

– Anzeige –

Entscheidung mit Messer und Gabel

T. Colin Campbell

InterEssen

Ernährungswissenschaft zwischen Ökonomie und Gesundheit
In Zusammenarbeit mit Howard Jacobson



2014 | 333 Seiten | Flexocover | 21 Abbildungen | 2-farbig
€ 19,95 | ISBN 978-3-86401-034-7


verlag
systemische
medizin

medizin weiter denken.

Jetzt bestellen unter:
www.verlag-systemische-medizin.de

– Anzeige –



Klinik im LEBEN
Biologische Medizin

Mitteldeutsches
Hyperthermiezentrum
Greiz / Vogtland

Fachbehandlungszentrum

- BioCheck-Diagnostik & Prävention
- Biologische Krebsmedizin
- Energie- & Informationsmedizin
- Ernährungs- & Orthomolekulare Medizin
- Homöopathie & Naturheilverfahren
- Revitalisierung & Rejuvenation
- Spezielle Schmerzmedizin

Klinik im LEBEN
Gartenweg 5-6
D-07973 Greiz / Vogtland

Telefon: +49 (0) 36 61-68 98 70
Fax: +49 (0) 36 61-68 98 72

www.klinik-imLEBEN.de
info@klinik-imLEBEN.de



liebenswürdig : lebenswert
Der ganze Mensch im Mittelpunkt seiner Natur.

EINLADUNG

zur 37. Ordentlichen Mitgliederversammlung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Wir laden alle Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. gemäß § 16.1 unserer Satzung auf diesem Wege zur 37. Mitgliederversammlung der GfBK herzlich ein.

Zeit:

Samstag, 13. Mai 2017, 19:00 Uhr

Ort:

Print Media Academy, Heidelberg
Kurfürsten-Anlage 52-60
69115 Heidelberg
Auditorium

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

- Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfassung über die Tagesordnung
- Bericht der Vorstandsmitglieder und des Ärztlichen Direktors über wesentliche Tätigkeiten der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. im abgelaufenen Geschäftsjahr 2016
- Entlastung des Vorstandes
- Gründung einer gemeinnützigen GmbH oder einer GmbH
- GfBK-Veranstaltungen 2017
- Verschiedenes

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen!

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Jörg Spitz
Präsident



Dr. med. György Irmey
Ärztlicher Direktor



Biologische Krebsabwehr e.V.

Auf dem Weg der Heilung sein

Josef Ulrich

Könnte es sein, dass die Medizin nur einen kleinen Anteil zum Heilungsprozess beiträgt, der eigene Körper aber einen weit größeren? Wir wissen, dass es im Körper Bildeprozesse gibt, die täglich mehrere Milliarden Zellen neu entstehen lassen. Selbst bei einer Erkrankung ist meist nur ein kleiner Anteil an Zellen betroffen, während die anderen gesund und kraftvoll sind. Den Patienten zu ermutigen, sich dieser Selbstheilungskräfte bewusst zu werden, unterstützt die Entfaltung der Heilkraft.

Eine Patientin berichtet: „Noch nicht wieder ganz da nach der lebensgefährlichen Operation, die ich aber trotzdem gut überlebt habe, sagt der Arzt mir: ‚Da kann man nichts machen, Ihre Tumorerkrankung ist unheilbar!‘ Ich war geschockt, doch bald gelang es mir, umzudenken.“ Damit konnte sie die Aussage, die aus einem hochspezialisierten Blickwinkel hervorgeht, relativieren. Doch nicht jedem Betroffenen ist diese Fähigkeit in die Wiege gelegt.

Ein Bildeprozess. Mit Ungewissheit und Hoffnung mag der Mensch, dem eine Tumordiagnose gestellt wurde, in die notwendige Operation gegangen sein. Nach einem erfolgreichen Eingriff durften einige die erwünschte, ersehnte Nachricht vom Operateur hören: „Der Tumor konnte ganz entfernt werden, Sie sind gesund!“ Für einige scheint damit alles erledigt zu sein, das Problem ist für sie beseitigt, jedoch für manch anderen ist damit erst ein wichtiger Schritt getan. Er spürt irgendwie, dass die glückliche Entfernung des Tumors nicht zugleich Heilung bedeuten muss. Er mag sich sagen: Chirurgisch gesehen konnte alles entfernt werden, chirurgisch gesehen bin ich gesund. Mit der Operation hat er einen Schritt getan, das heißt, er befindet sich auf einem Weg, den er erst im Laufe der Zeit noch klarer finden, fühlen und erkennen darf: Es ist sein Weg der Heilung.

Die erste Sichtweise ist faktisch, objektiv und tumorzentriert, sie konzentriert sich auf das „**Es ist!**“. Da ist ein Tumor, er ist herausoperiert, nun ist er weg. So gesehen bin ich gesund. Die zweite Sichtweise geht darüber hinaus und führt uns aus dem statischen „**Es ist**“ in ein Werden. Das Bewusstsein sagt, dass hinter allem, was erscheint, ein Bildeprozess lebt.

Werden. Eine noch größere Herausforderung haben die zu bewältigen, die nach der Operation mit der Nachricht konfrontiert

werden: „Der Tumor ist inoperabel, da kann man nichts mehr machen, das ist unheilbar!“ Doch auch damit gehen die Menschen je nach innerer Verfassung unterschiedlich um. Einige verinnerlichen diese Aussage quasi wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung und das Wort wirkt in ihnen. Andere wiederum finden nach einiger Zeit erneut zurück zu einer Kraft, die ihnen sagt, mit der Diagnose gibt es keine automatisch sich selbst erfüllende Prognose. Ich bin ich und wie sich mein Schicksal und die Krankheit weiterentwickeln, hängt von vielen Faktoren ab. Im Lebendigen befindet sich alles im Werden.



” Im Lebendigen befindet sich alles im Werden. “



© achimbrandt/fotolia.com

Leben ist kein Zustand, sondern ein Prozess.

Nichts ist, alles wird!

Dieser Gedanke führt uns in das Leben. Was sind es für Phänomene, die uns über die gewohnte faktische, objektive Feststellung eines augenblicklichen Ist-Zustands hinausführen können? Eine Sichtweise, die uns vom „*Es ist*“ in das *Werden* führt, stärkt die Hoffnung und hilft, die Heilkräfte zu entfalten. Nichts ist – alles wird.

„Zellen sterben und werden neu geboren. Stetig wird ein neuer Leib in uns gebildet.“

In jeder Zelle des Körpers finden ständig Stoffwechselprozesse statt. Täglich sterben mehrere Milliarden Zellen ab und werden erneuert. Andauernd wird neuer Leib in uns gebildet, das heißt, in gewisser Weise ist ein jeder von uns andauernd „schwanger“, weil er andauernd einen neuen Leib bildet. So gesehen ist jeder Mensch eine „Mutter“ und die äußere und innere Verfassung der

Schwangeren ist für die Entwicklung des Kindes von extremer Wichtigkeit.

Das Potenzial der gesunden Reorganisation

In der Begegnung mit Franz wurde mir dies anschaulich. Von sich selbst behauptete er, dass er ein ganz einfacher Mensch sei und eigentlich nichts außer einer Banklehre habe. Als er mir begegnete, war er in der obersten Riege einer der größten deutschen Banken angekommen.

Eine Geschichte. Franz hat mich vielfältig beeindruckt. Er erzählte mir, wie er mit 57 Jahren vom Augenarzt mitgeteilt bekam, er habe ein Loch in der Netzhaut. Dies sei mit einer Laserbehandlung unkompliziert zu beheben. Doch in Franz rührte sich ein Widerwille. Er sagte dem Augenarzt spontan, dass er diese Behandlung im Moment nicht in Anspruch nehmen wolle.

Franz sagte mir: „Wissen Sie, damals war ich 57 Jahre alt. Ich habe mir Folgendes

gedacht: Mein Auge hat jetzt ein Loch in der Netzhaut, das ist Fakt. Warum das so ist, das weiß ich nicht, aber ich weiß, dass sich mein Auge über 57 Jahre immer wieder in gesunder Weise ...“

Können Sie erahnen, wie der Satz wohl weitergeht? Wie würden Sie den Satz weiterführen? Versuchen Sie ihn doch bitte aus Ihren Gedanken heraus zu Ende zu führen.

„... aber ich weiß, dass sich mein Auge über 57 Jahre immer wieder in gesunder Weise reorganisiert hat.“

Und dann fuhr er fort: „Also weiß ich, dass mein Auge, mein Körper über die Fähigkeit verfügt, sich in gesunder Weise immer wieder neu aufzubauen. Mein Auge hat mir über 57 Jahre seine Fähigkeit bewiesen, sich in gesunder Weise erneuern zu können. Ich weiß, dass es über die Fähigkeit verfügt, das Loch wieder zu schließen!“

Mich hat beeindruckt, mit welcher Konsequenz er in seinen Worten die Fähigkeiten, die Potenziale seines Körpers im Werden erlebte. Er war nicht im „*Es ist!*“ festgefahren, sondern konnte den Augenblick in Verbindung bringen mit einem Vorher und einem Nachher. Franz begab sich auf eine Reise durch Deutschland, auf der er mehrere Augenärzte konsultierte. Nach einem halben Jahr berichtet ihm ein Augenarzt, dass sich das Loch in der Netzhaut schließe.

Potenziale der Heilung. Franz ist für mich ein Beispiel für einen Menschen mit einem sehr gesunden Denken. Seine Erfahrung könnte ein Vorbild dafür sein, sich immer wieder die Potenziale der gesunden Reorganisation in unserem Körper bewusst zu machen.

Um Missinterpretationen vorzubeugen, möchte ich an dieser Stelle Folgendes



© supertramp8/fotolia.com

Unser Entwicklungspotenzial geht über die medizinischen Möglichkeiten hinaus..

deutlich machen: Mit diesem Bericht soll auf keinen Fall gesagt werden, man solle ärztliche Hilfe nicht in Anspruch nehmen. Franz war sich der Potenziale seines Körpers sehr bewusst und befand sich zugleich in ständiger ärztlicher Kontrolle.

” Die Grenzen der Medizin sind nicht identisch mit den Grenzen unserer Entwicklungspotenziale. “

Wir sind als Lebenskünstler zweifach herausgefordert: Einerseits gilt es, den Augenblick, den Moment des „Es ist“ anzuerkennen, und andererseits zugleich das *Werden*, das Vorher und das Nachher, nicht aus den Augen zu verlieren. Könnte es sein, dass ein großer Teil der Prognosen die gesunden Reorganisationspotenziale, die in unserem Körper ständig aktiv sind, nicht berücksichtigt?

Grenzen der Medizin

Wenn ich Sie frage, wie groß Ihr eigener Anteil an einer nachhaltigen Heilung ist und wie groß der Anteil der Medizin, was würden Sie spontan sagen? Es ist keine einfache Frage und sie kann sicherlich nicht absolut beantwortet werden. Paula, eine Doktorin der Pharmakologie, gab mir eine bemerkenswerte Antwort: „Wenn Sie mich als Pharmakologin fragen, dann sage ich Ihnen: 80% Anteil hat die Medizin, 20% Anteil der Mensch. Aber jetzt bin ich selbst seit zwei Jahren mit einer Krebserkrankung herausgefordert und sehe es genau umgekehrt. Jetzt sage ich: 20% Anteil hat die Medizin und 80% der Mensch.“

Die meisten Patienten in meinen Seminaren geben sich selbst einen Anteil zwischen 40 und 90%. Völlig überrascht war ich von der Antwort, die mir eine Gruppe von zwölf

Medizinstudenten gegeben hat. Sie sprach dem Menschen zwischen 93 und 96% Anteil an einer nachhaltigen Heilung zu. Das hat mich völlig verwirrt.

Heilkräfte des Körpers. Wenn wir diese Antwort ernst nehmen, könnte daraus ein enormer Druck entstehen. Diese Antwort erfordert eine erweiterte Betrachtung, die in der nachfolgenden Aussage von Prof. Walter Gallmeier zu finden ist. Sinngemäß sagte er in einem Interview mit dem *Focus* (Juni 1995) auf Frage „Würden Sie von ‚Selbstheilung‘ sprechen?“. Heilung auf der physiologischen, der biochemischen Ebene bedarf der medizinischen Unterstützung. Sie kann aber nur eintreten, wenn die Heilkräfte des Körpers, die reorganisierenden Kräfte des Körpers „ihren Teil wieder übernehmen“. Erst dann kann es zu einer dauerhaften Heilung kommen.

Die Vernetzung zwischen körperlichen, seelischen und geistigen Prozessen wird uns heute durch die Psychoneuroimmunologie, die Epigenetik sowie die Salutogenese-Forschung immer klarer und muss in die Tumorthherapie integriert werden.

” Ohne Selbstheilungskräfte wären wir nicht lebensfähig. “

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Aussage eines Hamburger Arztes. Einer Patientin, die zu ihm großes Vertrauen hatte und deshalb eine längere Reise unternahm, um sich von ihm die Chemotherapie geben zu lassen, sagte er: „Liebe Frau Müller, ich gebe Ihnen jetzt die Chemotherapie, das ist ein Drittel für Ihre Heilung. Ein Drittel liegt bei Ihnen und ein Drittel“ – dabei deutete er mit der Hand zum Himmel – „liegt dort oben.“

” Unser Körper ist nicht allein.

Unser Körper lebt mit uns, mit allem, was wir denken, fühlen, erleben und tun. “

Weisheit des Körpers. Mit dem Anerkennen und der Wertschätzung unserer Potenziale und des unvorstellbaren Vermögens unseres Körpers, ständig Heilungsprozesse hervorzubringen, sollten wir nicht der Täuschung unterliegen, dass alles in unserer Hand liegt. Ebenso dürfen wir die Grenzen der medizinischen Behandlungsmöglichkeiten nicht mit den Grenzen der Entwicklungspotenziale des Lebens verwechseln. Jeder, der länger mit Menschen arbeitet, die das Schicksal einer Tumorerkrankung tragen, wird bestätigen, dass es immer wieder überraschende Entwicklungen und Heilungsprozesse gibt. Das heißt, dass sich auf eine uns unerklärliche Weise die große Weisheit, die unseren Körper organisiert, wieder entfaltet hat.

Das Gesunde. Ein trauriges Phänomen ist, dass wir oftmals mit der Tumordiagnose das Gesunde in uns aus den Augen verlieren. Stellen Sie sich vor, wie viele der 100 Billionen Zellen eines Körpers z.B. bei einem Mammakarzinom oder einem Prostatakarzinom erkrankt und wie viele gesund sind. Oft ist es eine Hilfe, sich eine große Tafel zu nehmen und sich vorzustellen, darauf wären alle Zellen des Körpers ausgebreitet. Und dann malen Sie darauf in eine Ecke den Anteil der Zellen, die nicht richtig gesund geformt sind. Würden wir eine zweite Tafel haben, so könnten wir uns vorstellen, sie wäre unser gesamter Bewusstseinsinhalt. Auch da könnten wir wieder aufmalen, welchen Anteil die Krankheit in unserem Bewusstsein hat und welchen Anteil all die gesunden Zellen. Mit den zwei Tafeln vor Augen wird manches klar.

Darf ich Sie noch zu einer weiteren Gedankenbewegung einladen? Versuchen Sie, den Ort des Tumorgeschehens wieder in den Zeit- und Entwicklungsstrom des Lebens hineinzustellen. Wenn Sie sich bewusst machen könnten, wie oft sich der Ort, an dem jetzt der Tumor ist, bis zum Auftreten des Tumors in gesunder Weise reorganisiert hat, so würde das sicherlich Ihre Hoffnung unterstützen. Dies könnte uns helfen, die Selbstheilungskräfte anzuerkennen und wertzuschätzen, die jeden von uns am Leben erhalten. Erst wenn wir uns diese Kräfte ins Bewusstsein heben, können wir uns weiter bewusst machen, wie wir diese Kräfte in uns unterstützen und fördern können.

Wir stehen vor der Herausforderung, uns mit dem Leben auf allen Ebenen zu beschäftigen. Mit der Tumordiagnose geht oft die Konfrontation mit Sterben und Tod einher, die meist aus dem Leben verdrängt wurden. Die Tumorerkrankung fordert uns heraus, das Thema Sterben und Tod in unser Leben zu integrieren. Gerade die Integration von Sterben und Tod aber ermöglicht es, Energien, die für die Verdrängung benötigt wurden, freizusetzen für Heilungsprozesse. So ist es unsere Aufgabe, sowohl in feuriger Begeisterung immer wieder neue Verbindungen zum Leben zu suchen, wie auch auf das mögliche Ende des Lebenslaufes vorbereitet zu sein.

Gelingt es uns, diese „Zweigleisigkeit“ zu leben, befinden wir uns auf dem Weg des „Heil-Werdens“.

Ausblick

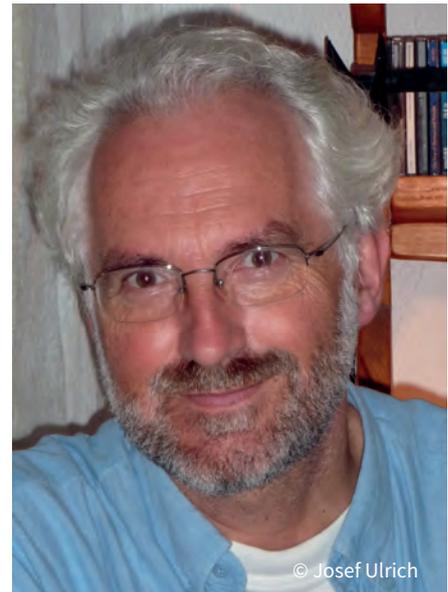
Der spezialisierte Blick, der sich ausschließlich auf die momentane Biochemie der Tumorzellen fokussiert und darauf seine therapeutische Intervention aufbaut, reduziert den therapeutischen Handlungsraum. Der sich selbst gestaltende, aktiv an seinen Heilungsprozessen mitwirkende Patient hat da kaum Bedeutung. Wollen wir über ein – oft Leben rettendes – biochemisch-mechanisches Reparaturprinzip hinaus zu einer Entfaltung der Heilkraft im Menschen kommen, dann erscheint es mir nötig, den Menschen mit seinen Selbstheilungskräften in den Heilungsprozess einzubeziehen. Die etablierte „Objekt-Medizin“ („Es IST!“) könnte zu einer „Subjekt-Medizin“ erweitert werden. Dies kann in einem medizinischen Umfeld geschehen, in dem wir nicht ausschließlich auf das Tumorgeschehen blicken, sondern auch den Menschen mit seinen Selbstheilungskräften fördern.

Zum Weiterlesen

Ulrich, Josef: Selbstheilungskräfte – Quellen der Gesundheit und Lebensqualität. 3. Aufl. Aethera (2017)

Zur Person

Josef Ulrich ist Kunsttherapeut und Psychoonkologe.



© Josef Ulrich

Kontakt

Josef Ulrich
Kunsttherapeut
Klinik Öschelbronn Gemeinnützige GmbH
Centrum für Integrative Medizin und Krebstherapie
Am Eichhof 30
75223 Niefern-Öschelbronn
Telefon: 07233 68191
E-Mail: julrich@klinik-oeschelbronn.de

– Anzeige –


TERRA MUNDO
...besser leben
ROTER GINSENG
Panax Ginseng C.A. Meyer
PREMIUMQUALITÄT



PZN
10048344

Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

ROTER GINSENG von TERRA MUNDO

- Premiumqualität Panax Ginseng C.A. Meyer; mind. 8% Ginsenoside
- Roter Ginseng aus der mind. 6 Jahre alten Wurzel
- schonende, traditionelle Konservierungsmethode
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Analytierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- 400 mg Kapseln reiner Roter Ginseng plus Bio-Acerola

TERRA MUNDO – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung aus der Natur (Schwerpunkt TCM). Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!

 **TERRA MUNDO**

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de

BERATUNG & INFOPOST:
Telefon: 0 61 72-18 53 2-0
www.terra-mundo.de



MINDESTENS 8% GINSENOSEIDE



Waldmedizin – eine Chance für die Onkologie

Clemens G. Arvay

Mensch und Natur sind eng verbunden. Der Aufenthalt im Freien, der Kontakt mit Sonne, Luft, Erde und Pflanzen stärkt und beruhigt den Menschen. So sind auch Waldspaziergänge nicht nur beschaulich, sondern geradezu heilsam. Denn die Pflanzenstoffe, die im Wald über die Atemluft aufgenommen werden, wirken wie eine natürliche Aromatherapie. Sie führen zu einer dauerhaften Stärkung der Abwehrkräfte. Ein weiterer Effekt tritt hinzu: Aufenthalte im Wald haben stressreduzierende Wirkung. Die Begegnung mit der Natur streichelt die Seele.

Drang zur Veränderung

Krebserkrankungen führen uns auf wenig schmeichelhafte Weise vor Augen, dass wir Menschen Naturwesen sind. Seit Anbeginn der Evolution wirkt in jeder Zelle – so auch bereits in der Urzelle, von der wir alle abstammen – der Drang, sich zu verändern. Mutation ist eine der Triebfedern der evolutionären Entwicklung von Lebewesen. Das Bedürfnis, nicht bei dem stehen zu bleiben, was ist, finden wir überall. Es ist das Urprinzip des Lebens. Dennoch sind wir darauf angewiesen, dass unsere Körperzellen eben genau das **bleiben**, was sie sind; dass sie sich eben **nicht** verändern und dass sie **nicht** mutieren. Eine Leberzelle beispielsweise soll immer eine funktionierende Leberzelle bleiben und sie soll nach bewährter Tradition weitere funktionierende Leberzellen hervorbringen. Um die fortwährende Gesundheit und Erneuerung unserer Organe zu gewährleisten, müssen unsere Körperzellen sogar den Zelltod sterben, wenn sie ein bestimmtes Alter erreicht haben. Nur so können sie Platz für neue Zellen machen. Dieser „Selbstmord“ der Zelle läuft dem urzeitlichen Drang des Lebens zuwider, eben nicht abzusterben, sondern weiterzuleben und sich weiterzuentwickeln.

Unsere Abwehrkräfte. Um Mutationen und die Entwicklung von Tumorzellen, die nicht mehr sterben wollen, zu verhindern, ist unser Immunsystem permanent wachsam. Es stößt nicht nur Viren, Bakterien und andere Eindringlinge auf, sondern eben auch potenzielle Krebszellen, die sich für unsterblich halten oder deren DNA beschädigt ist. Sogenannte „natürliche Killerzellen“, eine spezielle Form der weißen

Blutkörperchen, sorgen dann dafür, dass die gefährlichen Zellen eliminiert werden. Mithilfe von „Anti-Krebs-Proteinen“ (nennen wir sie fürs Erste einfach so) leiten sie den Zelltod ein. Die Killerzellen beschießen die Zellen wie mit mikroskopisch kleinen Geschossen, den sogenannten Granzymen. Die beiden weiteren Anti-Krebs-Proteine Perforin und Granulysin bahnen sich sodann einen Weg durch die Zellmembran und vergiften die Zelle, sodass sie abstirbt. Dies ist einer der Mechanismen, mit denen sich unser Körper vor schädlichen Veränderungen seiner Zellen schützt. In Relation zu der unvorstellbar hohen Zahl an Reparaturen, Eingriffen und Eliminierungen auf Zellebene, die dabei geleistet werden müssen, passiert es erstaunlich selten, dass die Maßnahmen fehlschlagen und sich ein Tumor entwickelt.



Die Atmosphäre des Waldes wirkt wohltuend auf unsere Seele..

Krebs ist das Ergebnis eines Kompromisses zwischen dem evolutionären Drang nach Leben und Veränderung der einzelnen Zellen sowie den Bedürfnissen des vielzelligen Lebewesens, das auf eine stetige Arbeit seiner Zellen angewiesen ist.

” *Veränderung ist das Urprinzip des Lebens.* “

Therapieresistenz. Ebenfalls evolutionsbiologisch begründet ist die Tatsache, dass Tumorzellen resistent gegenüber Chemotherapeutika werden können. Jede Zelle verfügt über einen Mechanismus, mit dem sie Gifte aus sich herauspumpen kann. Die meisten Krebszellen sind nicht dazu in der Lage, diese Pumpe so effizient zu nutzen, dass sie sich auf diese Weise gegen die Wirkstoffe der Chemotherapie wehren können. Einzelnen Zellen gelingt dies aber mitunter. Tumorzellen mit solchen „Superpumpen“ überleben die Chemotherapie unbemerkt. Aus ihnen können später neue Tumoren entstehen, die dann therapieresistent sind.

Wirkung von Terpenen

Eine vielversprechende Inspiration, diese naturgegebenen Probleme der Onkologie in Zukunft zu lösen, stammt – ausgerechnet – aus der Natur selbst, nämlich aus dem Wald. 2013 veröffentlichte der Mediziner und Gesundheitswissenschaftler Qing Li von der Nippon Medical School in Tokyo die Ergebnisse jahrelanger Studien, in denen er und sein Team die Wirkungen der Waldluft auf den Menschen untersucht hatten. Seit her ist belegt, dass bioaktive Substanzen in der Waldluft nicht nur die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen erhöhen, sondern auch den Gehalt der bereits genannten „Anti-Krebs-Proteine“ im Blut. Das heißt: Waldluft unterstützt unsere körpereigenen Abwehrmechanismen gegen Tumorzellen.

Die Sprache der Bäume. Rasch hatten die Forscher chemische Moleküle als Wirkstoffe im Visier, die vor allem von Bäumen, aber auch von anderen Pflanzen und von Pilzen abgegeben werden. Es handelt sich um Stoffe aus der Gruppe der sogenannten „Terpene“. Pflanzen tauschen Botschaften untereinander aus, um das Ökosystem Wald aufrechtzuerhalten. Wir können uns den Wald wie einen einzigen, riesengroßen und kommunizierenden Organismus vorstellen. Bäume, Sträucher und andere pflanzliche Bewohner informieren einander beispielsweise über Schädlinge, die im Anrücken sind. Dadurch können alle gemeinsam ihr Immunsystem aktivieren und sich kollektiv schützen. Die Terpene, die sie als „chemische Vokabeln“ benutzen, tragen im Reich der Pflanzen Bedeutungen wie unsere Wörter. Sie sind gasförmig in der Waldluft vorhanden.

” *Waldluft unterstützt die körpereigene Abwehrkraft.* “

Ein Experiment. Qing Li und seine Mitarbeiter brachten Versuchspersonen dann in Hotelzimmern unter, um ihre Hypothese, wonach Baum-Terpene für die positiven Veränderungen in unserem Immunsystem verantwortlich sind, zu überprüfen. Alle Personen erhielten dasselbe zu essen und waren unter identischen Bedingungen untergebracht. Für einen Teil wurde die Luft im Zimmer nachts über Zerstäuber mit Terpenen angereichert, für den anderen Teil nicht. Siehe da: Die Wirkung des Waldes trat bei der „Terpen-Gruppe“ auch unter diesen strengen Versuchsbedingungen auf. Blutproben am Morgen ergaben eine erhöhte Anzahl der natürlichen Killerzellen und der „Anti-Krebs-Proteine“ Perforin, Granulysin und der Granzyme. Die Vergleichsgruppe, die keine Baum-Terpene geatmet hatte, wies keine solchen Veränderungen auf.

Waldluft. In diesem Experiment war die Wirkung auf das Immunsystem signifikant, wenn sie auch der Wirkung der Waldluft nicht das Wasser reichen konnte. Waldluft ist eben doch ein Cocktail aus reichhaltigen bioaktiven Pflanzenstoffen, von denen wir den Großteil in ihrer Wirkung noch gar nicht erfasst und verstanden haben. Begleitende Studien von Professor Qing Li zeigten, dass die Krebssterblichkeit in allen Präfekturen Japans, egal ob auf dem Land oder in der Stadt, in bewaldeten Gebieten signifikant geringer ist als in unbewaldeten. Eine Studie der Universität von Chicago, in der Satellitenbilder mit den Gesundheitsdaten der Bewohner kombiniert wurden, kam zu dem Ergebnis, dass mehr Bäume in der Stadt zu einem Rückgang der chronischen Krankheiten und des Medikamenteneinsatzes führen würden. Marc Berman, der Studienleiter, schloss aus seinen statistischen Vergleichen, dass im Durchschnitt bereits zehn zusätzliche Bäume rund um den Wohnblock eines Großstadtbewohners zu einer biologischen Verjüngungskur von sieben Jahren führen würden. Die gesundheitliche Wirkung der Bäume, die übrigens auch eine psychologische Seite hat, wurde inzwischen vielfach belegt. In Japan ist die Waldmedizin sogar bereits staatlich anerkannt und wird mit öffentlichen Fördergeldern erforscht sowie von Ärzten als begleitende Maßnahme in die Behandlung von Krankheiten integriert.

” *Bäume, Sträucher und andere Pflanzen können miteinander kommunizieren.* “

Zukunftsvisionen. Auch Krebsforscher, die ansonsten mit Bäumen nichts zu tun haben, stießen im Rahmen von Laborexperimenten auf die Wirkung von Terpenen, die wir aus Bäumen kennen, gegen



© jean-michel priaux/fotolia.com

Wald ist weit mehr als eine Ansammlung von Bäumen.

Tumorzellen. 1997 wurde im „Journal of Breast Cancer Research and Treatment“ eine Studie veröffentlicht, wonach Limonene, die zu den Terpenen gehören, 80 % der Mammakarzinome zum Verschwinden brachten. Seither wurden mehrere Studien durchgeführt, aus denen die Wirkung von Baum-Terpenen auch gegen andere Krebsformen hervorging. Als besonders wirksam stellten sich bislang neben den Limonenen auch Pinene heraus. Beide werden insbesondere von Nadelbäumen und immergrünen Gehölzen abgegeben. Auch Laubbäume geben gesundheitsschützende Terpene ab. Einige Krebsforscher sehen in der Erforschung der Terpene eine Chance, in Zukunft wirksame Alternativen zur Chemotherapie zu entwickeln, bei denen die Resistenzbildung nicht mehr möglich ist. Terpen-Präparate könnten in hochkonzentrierter Form zum Einsatz kommen.

Natürliche Aromatherapie. Bis dahin bietet der Wald die natürliche Aromatherapie zur Stärkung unserer Abwehrmechanismen frei Haus an. Deswegen empfiehlt es sich, *ergänzend* zu schulmedizinischen

Behandlungen (aber niemals als Ersatz!) möglichst viel Zeit im Wald zu verbringen. Wir nehmen die Terpene beim Atmen über die Lungen sowie über die Haut auf. Sport im Wald ist dazu nicht nötig. Eine „Überdosis“ ist bei Waldluft nicht zu befürchten. Der japanische Waldmediziner Li hat herausgefunden, dass selbst bei Stadtbewohnern, die mindestens zwei volle Tage pro Monat in einem Waldgebiet verbringen, eine dauerhafte Stärkung der natürlichen Killerzellen und Anti-Krebs-Proteine messbar ist. Aufgrund der stressreduzierenden Reize wirkt sich die Waldatmosphäre auch über psychologische Mechanismen auf unser Immunsystem aus.

” In Japan ist die Waldmedizin bereits staatlich anerkannt. “

Wir sind Naturwesen. Daher schlage ich einen Perspektivenwechsel vor: Ich glaube nicht, dass Waldluft unser Immunsystem „stärkt“, sondern dass die moderne Trennung von der Natur und ihren Einflüssen

eine Schwächung des menschlichen Immunsystems verursacht. Kontakt zu Ökosystemen auf stofflicher und mentaler Ebene führt demnach zu einer Rebalance unserer Organfunktionen und unseres Immunsystems. Wir Menschen sind Naturwesen und dieser Tatsache muss eine Medizin der Zukunft gerecht werden.

Zum Weiterlesen

Arvay, Clemens G.: Der Heilungscode der Natur – die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken. Riemann (2016)

Zur Person

Clemens G. Arvay ist Diplom-Biologe und Buchautor. Er lebt und arbeitet in Wien und Krems an der Donau, Österreich. Schwerpunktmäßig befasst sich der Autor mit den gesundheitsschützenden Wirkungen von Pflanzen, Tieren und Landschaften auf den menschlichen Organismus. 2015 erschien sein Bestseller „Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald“. Sein neuestes Buch „Der Heilungscode der Natur“ fasst alles Wissenswerte rund um die „Mensch-Natur-Medizin“ auf Basis von 150 wissenschaftlichen Studien zusammen.



© Lukas Beck

Kontakt

Clemens Arvay
E-Mail: cg@arvay.info
Internet: www.arvay.info

Die Adresse für homöopathische Krebsbehandlung:

Tagesklinik für homöopathische Heilkunst

Wir begleiten Sie menschlich und medizinisch, ganzheitlich und individuell!

Krankheit ist oft eine leidvolle, persönliche Krise, die uns bis ins Mark erschüttert. Da vermag die von Dr. Samuel Hahnemann begründete Homöopathie eine Brücke zu unseren Selbstheilungskräften zu bauen.

Die Hahnemann-Klinik bietet seit vielen Jahren Menschen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen die Möglichkeit, sich ambulant und oder tagesklinisch intensiv homöopathisch behandeln zu lassen.

Wir haben langjährige Erfahrung in der klinischen Behandlung von Menschen mit Krebsleiden in allen Stadien. Der Prozess der Gesundung kann durch ein umfangreiches therapeutisches

Begleitprogramm unterstützt werden. Dabei stärken wir mit Atemtherapie, Körper- und Energiearbeit, Achtsamkeit und Meditation sowie ressourcen-orientierter Psychotherapie die Einheit von Körper, Seele und Geist.

Bei schweren Erkrankungen hat sich die intensive Begleitung mit täglichen Kontakten zu den Ärzten und Therapeuten sehr bewährt, um in einem geschützten Rahmen alte, krankmachende Muster aufgeben zu können und Schritte in ein neues Leben zu gehen.

Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zur Gesundheit.



Leitender Arzt:
Dr. med. Bruno Mey
Facharzt für
Allgemeinmedizin,
Homöopathie

Uhlandstraße 14
72072 Tübingen
T: 0 70 71 / 97 96 4 96
F: 0 70 71 / 97 96 4 98

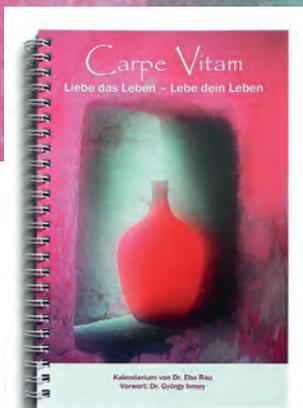
info@hahnemann-klinik-tuebingen.de
www.hahnemann-klinik-tuebingen.de



Carpe Vitam

Liebe das Leben

Lebe dein Leben



Carpe Vitam Liebe das Leben – Lebe dein Leben

von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Immerwährendes Kalendarium mit täglichen Anregungen zur Aktivierung der Lebens- und Selbstheilungskraft; mit lebensfrohen, lebensbejahenden, besinnlichen und auch lustigen Texten und Bildern. In diesem immerwährenden Kalender finden Sie viele Impulse zur Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden.

Erhältlich gegen eine Spende von 7 € bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Tel 06221-13802-0 · www.biokrebs.de/Infomaterial/Benefizprodukte



Biologische Krebsabwehr e.V.

Rock Rose: »Ich komme durch. Ich weiß, es geht gut.«

Mechthild Scheffer und György Irmey

Es gibt Situationen, da tut man gut daran, alle seine Sinne beisammen zu haben. Insbesondere dann, wenn wichtige Entscheidungen zu treffen sind, braucht man einen klaren Kopf und gute Nerven. Doch leider stehen uns diese Qualitäten gerade in brenzligen Lebenslagen nicht immer zur Verfügung. Dabei ist der Mensch von Natur aus mit sinnvollen Überlebensmechanismen ausgestattet.

Wenn wir keine angemessenen Handlungsoptionen haben, weil wir überwältigt werden von starken Emotionen wie Angst, Wut, Trauer oder auch von Schmerz, springt blitzschnell ein „Überlebensmodus“ an: Wir reagieren biologisch korrekt mit dem Impuls zu flüchten, zu kämpfen oder verfallen in eine Schockstarre. Der komplette Organismus passt sich an die Extremsituation an. Die Sinne sind geschärft, die Muskulatur wird für Höchstleistungen vorbereitet. Alle Bereiche im Gehirn werden abgeschaltet, die fürs Überleben nicht akut notwendig sind. So wird vermieden, dass langsame rationale Überlegungen die erforderliche Reaktion verzögern könnten. Dank solcher Reduktion aufs Wesentliche hat die Menschheit überlebt. Diese Muster sind noch immer die gleichen wie zu Urzeiten. Manchmal entscheiden Millisekunden über Leben und Tod, z.B. angesichts der Bedrohung durch ein wildes Tier. Wir denken dann nicht mehr mit dem Verstand

(Neokortex) oder emotionalen Teilen des Gehirns (limbisches System), sondern nur noch mit dem „Reptilienhirn“ (Stammhirn). Und das ist gut so. Wenn wir können, laufen wir weg oder wehren uns gegen den Angriff. Und wenn gar nichts mehr hilft, stellen wir uns eben tot. So ist es seit Jahrtausenden in unserem Nervensystem verankert. Wir schalten dabei vielerlei körperliche Empfindungen ab, was in Anbetracht möglicher Verletzungen sehr dienlich ist.

Taucht später eine Situation auf, die uns in irgendeiner Art und Weise an die Bedrohung von damals erinnert, dann feuert eine zentrale Schaltstelle (Amygdala) in unserem Kopf mit Impulsen, die sofort entsprechende Notfallreaktionen im ganzen Körper anstoßen. Das nennt man eine Traumareaktivierung. Ob die Bedrohung in diesem Moment real existiert oder ob es sich um eine Erinnerung des Nervensystems handelt, spielt dabei keine Rolle.

Viele Menschen kennen solche Reaktionen, in denen ihnen einfach die Nerven durchgehen. Sie fühlen sich bedroht, haben den inneren Drang, zu flüchten oder zu kämpfen, oder sie werden komplett handlungsunfähig und fühlen sich wie gelähmt. Das kann selbst durch relativ harmlose Auslöser passieren. In Zusammenhang mit einer Erkrankung wie Krebs ist die Bedrohung für Leib und Leben leider häufig real. Da wundert es nicht, dass der Organismus auf



© Christine Schumann

Die Eskalationsblüte: von der Panik ... zum Heldenmut

Überlebensmodus umschaltet. Unsere Konzentration, unsere Auffassungsgabe und unsere rationale Entscheidungsfähigkeit sind dann stark eingeschränkt. Kleine Anlässe können unangemessen heftige Reaktionen auslösen. Die Nerven sind gespannt wie Drahtseile. Der ganze Körper gerät dadurch unter Stress. So können Sie natürlich keine tragfähigen Beschlüsse fassen. Mutig und beherzt den eigenen Weg finden und beschreiten können Sie nur, wenn Sie mit sich in Kontakt sind und sich spüren können. Daher lohnt sich in solchen Situationen die Anwendung der Bachblüte Rock

Rose. Diese Blüte ist auch in der bekannten Rescue-Mischung für Notfälle enthalten.

Die positive Absicht

Man möchte über sich hinauswachsen und herausfordernde Situationen souverän meistern.

Das geistige Missverständnis

Unbewusst hat man sich in einer bedrohlich erscheinenden Situation zu weit geöffnet und dabei seine Zentrierung verloren. Man hat sich selbst in der Situation und den äußeren Gegebenheiten verloren. Das System reagiert wie in Lebensgefahr. Man fühlt nur noch Panik, aber nicht mehr sich selbst.

Die Folge davon ist...

Man wird von Erregungsgefühlen überflutet, kann keinen klaren Gedanken mehr fassen, verliert den Überblick über die Situation. Die innere Führung scheint nicht mehr da zu sein. Man reagiert kopflos, hektisch, panisch, überschnell.

Typisch Rock Rose

- ▶ Man neigt dazu, auch bei Kleinigkeiten innerlich in Panik zu geraten.
- ▶ Man reagiert in überfordernden Situationen innerlich erregt, nervös, fahrig, unaufmerksam. Man kann sich nicht auf sich selbst konzentrieren und zur Ruhe kommen.
- ▶ Man läuft herum wie ein kopfloses Huhn, neigt zu hysterischen Reaktionen.
- ▶ Man fängt vor Nervosität vieles an und verzettelt sich.
- ▶ Man spürt die Angst und Nervosität in jeder Zelle und reagiert auch körperlich, z.B. mit Zittern, Schwitzen oder Harndrang.

Rock Rose hilft mir zu erkennen

Wenn ich von etwas so überwältigt bin, dass ich im übertragenen Sinn nur noch wie in blinder Panik kopflos reagieren kann,

muss ich meine Aufmerksamkeit schlagartig wieder zu mir holen. Ich richte meine Achtsamkeit nach innen und zentriere mich, bin nur bei mir, nehme mich wahr und wie es mir geht. Ich entscheide mich, mich vorbehaltlos meiner eigenen inneren Führung zu öffnen.

Ich kann den Überblick von dort aus wieder erreichen, Abstand zur Situation gewinnen und so genügend Orientierung finden, um geistesgegenwärtig und angemessen zu handeln.

Rock-Rose-Kraftformel

- ▶ Ich komme durch.
- ▶ Ich weiß, es geht gut.
- ▶ Ich überblicke die Situation.

Rock Rose fördert

- ▶ Geistesgegenwart
- ▶ Aktivierung innerer Stärken
- ▶ Klarheit in herausfordernden Situationen und Krisen

Zum Weiterlesen

Scheffer, Mechthild: Die Original Bach-Blütentherapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen. Irisiana (2015). Das Standardwerk.

Scheffer, Mechthild: Kartenset Bachblüten als Wegbegleiter. Entfalte deine Seelenstärke. Irisiana (2013). Ausführliche Beschreibung der geistigen Missverständnisse aller 38 Bachblüten.

Zu den Personen



Dr. med. György Irmey ist ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Vorstand des Förderkreises Ganimed (Ganzheit in der Medizin) e. V. und Autor zahlreicher Fachartikel sowie zweier Patientenratgeber: „Heilimpulse bei Krebs“ und „110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs“. Seit vielen Jahren gibt er Kurse zur Bachblütentherapie.



© GfBK

Mechthild Scheffer ist internationale Fachautorität der Original Bachblütentherapie. Sie führte das Werk von Dr. Edward Bach 1981 im deutschen Sprachraum ein. Seither wird die Original Bachblütentherapie von ihr systematisch erweitert und ausgebaut. Ihre mehr als 30-jährige Praxis- und Forschungstätigkeit fand Niederschlag in 15 Büchern und weiteren Veröffentlichungen.



© Mechthild Scheffer



Kontakt

Institut für Bachblütentherapie
Forschung und Lehre
Mechthild Scheffer
Eppendorfer Landstr. 32
20249 Hamburg
Tel.: 040 43 25 77 10
Fax: 040 43 52 53
E-Mail: info@bach-bluetentherapie.de
www.bach-bluetentherapie.com

Heilimpulse

Dein Inneres Kind

WISSE, Du bist niemals allein.

Gott und das Kind in Dir sind Deine ständigen Begleiter.

WISSE, dieses Kind in Dir ist Dein Freund und Helfer. Nimm es wahr!

WISSE, dieses Kind in Dir ist wie Du ein Kind Gottes. Beschütze es!

WISSE, Du kannst jederzeit mit Deinem Inneren Kind sprechen – sanft.
Es braucht – wie auch Du – Ermutigung und Bestätigung.

WISSE, das Kind ist sehr weise. Höre ihm aufmerksam in der Stille zu!

WISSE, Du kannst mit diesem Kind spielen. Du bist niemals zu alt dafür.

WISSE, wenn Dein Inneres Kind Kummer hat, braucht es Deinen Trost.

WISSE, Dein Inneres Kind braucht Dein Lachen und Dein Singen.

WISSE, jeder Mensch hat ein Inneres Kind. Nimm es auch bei anderen wahr.

WISSE, Dein Inneres Kind ist sehr neugierig und wissensdurstig. Unterstütze es!

WISSE, Dein Inneres Kind lebt nur im jetzigen Augenblick. Auch Du kannst staunen, wieviel Deine Augen in jedem Augenblick erblicken können.

WISSE, Dein Inneres Kind hat keine Angst vor der Zukunft, denn es denkt niemals an die Zukunft. Du kannst die Angstfreiheit von ihm lernen.

WISSE, Dein Inneres Kind ist mutig. Es macht aber auch manchmal Fehler, aus denen es lernen kann.

WISSE, Dein Inneres Kind verzeiht ganz schnell und liebt Dich immer. Auch Du kannst es jederzeit tun.

WISSE, Dein Inneres Kind kann wunderbar von Dingen loslassen, die ihm nicht gut tun. Auch Du kannst loslassen – Gott tun lassen.

WISSE, Dein Inneres Kind ist immer bei Dir und für Dich da – auch im Sterben und im Tod

zusammengestellt von Ebo Rau

In: Rau, Ebo und Winkler, Uta: Flieg – Seele – Flieg.
Herausgegeben von Ebo Rau. 3. Aufl. (2010)

GfBK-Sprechstunde:

Patienten fragen – Ärzte antworten



Curcumin färbt Speisen gelb.

Curcuma während Chemo?

Ich habe über die positiven Wirkungen von Curcuma gelesen. Nun würde ich gerne wissen, ob ich Curcuma auch während einer Chemotherapie einnehmen kann.

Curcuma oder volkstümlich Gelbwurz ist eine medizinische Heilpflanze (*Curcuma longa*). Sie zählt botanisch zu den Ingwergewächsen. Der gemahlene Wurzelstock der Heilpflanze verleiht einem der wichtigsten Gewürze in Indien und Südostasien die charakteristische Gelbfärbung. In unseren Breitengraden ist Curcuma vor allem als farbgebender Bestandteil des Curry-Pulvers bekannt.

Curcuma wirkt durch seine fettlöslichen Bestandteile, die sogenannten Curcumin-oide, vor allem durch das Curcumin. Curcumin fördert die Gesundheit des Menschen hauptsächlich durch seine antioxidativen, proapoptotischen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Aufgrund dieser Wirkungen wird angenommen, dass Curcumin auch in der Krebstherapie genutzt werden kann (Aggarwal BB / Cancer Biol Ther 2011 und Prasad S / Cancer Res Treat 2014).

Möglicherweise kann Curcumin die Wirksamkeit von klassischen Chemotherapeutika wie Platinderivaten und Taxanen verstärken und eine Chemoresistenz durchbrechen (Park W / Cancer Prev Res (Phila) 2013 und Wang YT / Int J Food Sci Nutr 2014). Die Curcumin-Tagesdosierungen in den klinischen Studien schwanken zwischen 2 und 8 g. Bis dato ist noch nicht geklärt, ab welcher Dosis der Darm genügend Curcumin aufnimmt, sodass der Stoff seine Wirkung im menschlichen Organismus entfalten kann.

Auch negative Wechselwirkungen mit bestimmten Chemotherapeutika sind nicht ganz auszuschließen. In Laborversuchen und am Tiermodell wurden Hinweise darauf beobachtet, dass Curcumin die Wirkung von Camptothecin, Mechlorethamin, Doxorubicin und Cyclophosphamid vermindern könnte (Somasundaram S / Cancer Res 2002 und Turrini E / Expert Opin Drug Metab Toxicol 2014). Inwieweit dies auch auf den Einsatz des Wirkstoffs beim Menschen zutrifft, ist schwierig zu beurteilen. Es gibt dazu keine aussagekräftigen Untersuchungen, teilweise widersprechen sich die Ergebnisse auch. Zum Beispiel zeigt eine andere Studie, dass Curcumin die Wirksamkeit von Doxorubicin und 5-FU auch verstärken kann (Goel A, Aggarwal BB / Nutr Cancer 2010).

Haben Sie Fragen?

Die Antworten in dieser Rubrik lassen sich nicht immer auf andere Patienten übertragen.

Für eine individuelle Beratung rufen Sie uns gerne an:
montags bis donnerstags
von 9:30 bis 16:00 Uhr
und freitags
von 9:00 bis 15:00 Uhr
Tel.: 06221 138020

Oder richten Sie Ihre Fragen schriftlich an die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Redaktion *momentum – gesund leben bei Krebs* Voßstr. 3 69115 Heidelberg E-Mail: information@biokrebs.de

Zur Dosis ist bekannt, dass mindestens 3,6 g Curcumin täglich verzehrt werden müssen, um überhaupt einen therapeutischen Effekt zu erzielen. (Sharma RA / Clin Cancer Res 2004). Forscher schließen daraus, dass die Minimaldosis von Curcumin bei oraler Anwendung zwischen 3,6 und 4 g pro Tag liegen sollte, wenn man das Mittel als Krebspatient nutzen will.

Als Nebenwirkungen von Curcumin können vereinzelt Symptome auftreten: Hautrötungen, Durchfälle, Verstopfung, Blähungen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Bauchschmerzen und gelber Stuhl. Für Menschen mit Gallenwegsverengungen ist Curcuma nicht geeignet, da es die Gallensekretion fördert und so zu einem vermehrten Rückstau von Gallenflüssigkeit führen kann. Curcuma sollte außerdem nicht bei fortgeschrittener Hepatitis oder bei Metallspeichererkrankungen (Hämochromatosis, Wilson-Erkrankung) angewandt werden.

Schon seit Längerem versucht man, die Bioverfügbarkeit von Curcumin durch geeignete Rezepturen zu steigern. Insbesondere Phospholipidkomplexe und Mizellenpräparate sollen nebenwirkungsfrei dazu beitragen, dass Curcumin besser im Organismus aufgenommen werden kann. Schwarzer Pfeffer (Piperin) verfügt ebenfalls über diese Eigenschaft. Allerdings können größere Mengen an Pfeffer die Verstoffwechslung von Medikamenten verändern (z.B. Gurley BJ / Planta Med 2012), sodass Therapeuten vor allem während einer Chemotherapie davon abraten.

Insgesamt ist Curcumin ein zunehmend wichtiges Therapeutikum in der ganzheitlichen Krebsbehandlung. Während einer Chemotherapie sollte der individuelle Einsatz immer mit dem behandelnden Onkologen abgesprochen werden, um Wechselwirkungen zu vermeiden.

Jod bei Brustkrebs

Seit einiger Zeit plagt mich ein Kältegefühl, außerdem leide ich unter Verstopfung. Jetzt wurde bei mir eine Unterfunktion der Schilddrüse als Ursache festgestellt. Parallel bin ich an Brustkrebs erkrankt. Nun frage ich mich, ob die beiden Erkrankungen irgendwie zusammenhängen könnten.

Tatsächlich ist es so: In Studien zeigt sich häufig ein Zusammenhang zwischen Jodmangelenerkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) und Brustkrebs (z. B. Turken O et al. / Breast Cancer Research 2003).

Frauen, die sich sehr jodreich ernähren, z.B. durch Algen, Seefisch und Meeresfrüchte, erkranken seltener an Krebs, vor allem an Brustkrebs. Das ist schon lange bekannt (Smyth PP et al. / Breast Cancer Research 2003). Japanische und koreanische Frauen haben so die geringste Krebsrate weltweit. Erste positive Erfahrungen mit dem Einsatz von Jod wurden bereits vor 20 Jahren bei fibrozystischer Mastopathie gesammelt (Ghent WR et al. / Can J Surg 1993). Forscher aus Mexiko kamen schon im Jahr 2005 zu dem Schluss, dass Jod der „Torhüter einer gesunden Brustdrüse“ sei (Aceves C et al. / J Mammary Gland Biol Neoplasia 2005).

In Tierversuchen wurde deutlich, dass natürliches, elementares Jod bzw. Seetang die Entstehung von chemisch erzeugtem Brustkrebs verzögert. Jodid in der Nahrung hatte diesen Effekt nicht (Garcia-Solis P et al. / Mol Cell Endocrinol 2005). Außerdem kann Jodmangel bei Ratten Knoten in der Schilddrüse und auch Brustkrebs hervorrufen (Eskin BA et al. / Biol Trace Elements Res 1995).

Im Rahmen von Studien mit Brustkrebspatientinnen wurde der Einfluss von Jod auf das Tumorstadium untersucht. Die

Teilnehmerinnen erhielten vor der Operation vier Wochen lang 4 mg Jod pro Tag. Damit konnte die Wachstumsrate um 50 Prozent reduziert werden (Vega-Riveroll L et al. / Thyroid Suppl ATA 2007). Was erfahrene Therapeuten aus der Praxis wissen, zeigen nun auch neueste Studien, nämlich dass Jod in höheren Dosen (ab 1 mg) Krebspatienten komplementärmedizinisch unterstützen kann – vor allem bei Brustkrebs (Miller D / Caduceus 2008).

Jod ist ein lebenswichtiges, essenzielles Spurenelement. Es ist als Bestandteil der Schilddrüsenhormone bekannt. Weniger bekannt ist, dass viele andere Körperzellen ebenfalls Jod benötigen. Insbesondere die Zellen der Brust und der Eierstöcke können Jod aufnehmen. Jod hat viele wichtige Eigenschaften, unter anderem schützt es vor freien Radikalen, es stärkt das Immunsystem, wehrt verschiedene Keime ab (Bakterien, Viren, Parasiten) und dient auch der Regulation von Zellwachstum und Zellteilung. Jod leitet gemeinsam mit Fettsäuren (als sogenannte „Iodlaktone“) den natürlichen Zelltod ein, die Apoptose. Durch sie werden kranke oder bösartige Zellen eliminiert, ohne dass gesunde Zellen geschädigt werden. Dies bestätigte sich auch in einer aktuellen Studie: Jod wirkt zytostatisch auf Krebszellen, das heißt, es tötet sie ab (Rösner H et al. / Oncol Lett 2016).

Natürliche Jodquellen gibt es nur sehr wenige. Das sind Salzwasserfische (z.B. Kabeljau, Seelachs), Krustentiere (Garnelen, Muscheln) und Meeresalgen. Der individuelle Jodbedarf hängt von zahlreichen Faktoren ab: Mit dem Alter steigt er, auch in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Rauchern ist der Bedarf erhöht. Wer reichlich Kohl, Süßkartoffeln, Hirse oder Bohnen verzehrt, braucht ebenfalls mehr Jod. Denn diese Lebensmittel enthalten jodhemmende Glucosinolate.

Immer mehr Experten warnen inzwischen vor dem Trend einer rückläufigen Jodversorgung in Deutschland. Vor allem Vegetarier und Veganer sind betroffen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung weist darauf hin, dass selbst regelmäßiger Fischkonsum als alleinige Jod-Quelle nicht ausreichend ist. Und selbst wer stetig jodiertes Speisesalz zu sich nimmt, kann einen Jodmangel aufweisen. Die Jodmenge, die mit dem Salz aufgenommen wird, reicht nicht aus. Natürliches Jod aus Algen wird vom Organismus besser aufgenommen und gespeichert als Jodid aus Speisesalz. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass bei einem Drittel der Bevölkerung die Jodzufuhr unterhalb des geschätzten Bedarfs liegt (Quelle: Jodmonitoring aus der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, DEGS).

Um den Jodbedarf des ganzen Organismus (Schilddrüse, Brust, Eierstöcke etc.) abschätzen zu können, ist der Jod-Sättigungstest nach Brownstein am besten geeignet. Dazu analysiert man den 24-Stunden-Sammelurin nach der Gabe von Jod. Alternativ kann man das Jod im ersten Morgenurin bestimmen. Die Messung ist einfacher, aber auch etwas störungsanfälliger. Bei einer Jodkonzentration von 25–50 µg/g Kreatinin liegt ein mäßiger Jodmangel vor und damit ein deutlich erhöhtes Hypothyreoserisiko. Werte unter 25 µg/g Kreatinin weisen auf einen schweren Jodmangel hin. Fragen Sie daher unbedingt Ihren Hausarzt oder den behandelnden Onkologen nach dieser Untersuchung. Zusätzlich ist es sinnvoll, dass neben einer Blutbestimmung der Schilddrüsenwerte (TSH, fT3, fT4) auch die Schilddrüsen-Autoantikörper (MAK, TAK und TRAK) untersucht werden. Solche Analysen müssen Sie möglicherweise mit Nachdruck bei den Ärzten einfordern. Hinweise dazu, wie ein Jodmangel ausgeglichen werden kann, finden Sie in der GfBK-Kurzinfo „Jod und Brustkrebs“.



Eine passende Körperpflege ist wohltuend.

Kosmetika: Hormonell wirksame Inhaltsstoffe

Als Brustkrebspatientin interessiert mich die Frage, ob in Kosmetikprodukten mit Mandel- oder Granatapfelöl pflanzliche Hormone in nennenswerten Mengen enthalten sind. Und wenn ja: Welche Öle empfehlen Sie mir als Alternative?

Tatsächlich können Mandel- und Granatapfelöl estradiolerhöhend wirken. Allerdings sind die hormonunterstützenden Effekte bestimmter Nahrungsmittel (z.B. Walnüsse erhöhen Progesteron, Mandeln das Estradiol), Öle oder Pflanzenbestandteile (Yamswurzel für Diosgenin oder Phytoöstrogene im Rotklee oder Soja) nicht zu vergleichen mit der viel problematischeren Wirkung der sogenannten „Xenohormone“. Xenohormone finden sich versteckt in Lösungsmitteln und Klebstoffen, in Plastikprodukten und Plastikwasserflaschen (Phtalate!) sowie in Lacken und auch im normalen Leitungswasser. Diese Östrogenverbindungen können durch Haut, Nahrung und Atmung

leicht aufgenommen werden. Schon in winzigsten Spuren sind sie hormonell wirksam.

Wenn Sie die hormonell stimulierende Wirkung von Körperölen vermeiden möchten, sind Sie mit Jojoba- oder Sonnenblumenöl gut beraten. Es lohnt sich immer, einen Blick auf die Inhaltsstoffe von Kosmetika und Körperpflegeprodukten zu werfen. Die kostenfreie „ToxFox-App“ des BUND hilft Ihnen dabei, dass Kosmetikprodukte mit hormonell wirksamen Schadstoffen nicht mehr im Einkaufskorb landen (Infos unter www.bund.net/toxfax).

Abwarten als Option beim Rektumkarzinom

Ich bin 76 Jahre alt und habe ein Rektumkarzinom. Den Krebs möchte ich lieber nicht operieren lassen. Gibt es aus Ihrer Sicht sinnvolle Alternativen?

Die sicherste Behandlungsmethode beim Rektumkarzinom ist eine Operation,

sieben bis acht Wochen nach Abschluss der neoadjuvanten Radiochemotherapie. Scheinbar eignet sich für einige wenige Patienten ohne Fernmetastasen die „Wait-and-watch“-Strategie (ähnlich wie beim Prostatakarzinom). Voraussetzung ist, dass eine neoadjuvante Radiochemotherapie den Tumor komplett zum Verschwinden gebracht hat, sodass keine Zeichen eines Resttumors zu finden sind. Forscher aus Manchester fanden das in einer Studie an 259 Patienten heraus (Renehan AG et al. / Lancet Oncol 2015).

Bei allen anderen Patienten, die den Wunsch nach einer Kontinenserhaltung ohne einen dauerhaften künstlichen Darmausgang haben, kommt eventuell eine „Gracilis-Plastik“ in Betracht. Mit diesem experimentellen Operationsverfahren arbeiten allerdings nur wenige Krankenhäuser, so z.B. die Universitätskliniken von Brüssel, Bern, Berlin und Hamburg.

Leaky Gut – durchlässiger Darm

Nach meiner Chemotherapie habe ich mit diversen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Sodbrennen zu kämpfen. Bitte geben Sie mir einen Tipp, was ich tun kann.

Beim Sodbrennen ist es sinnvoll, herauszufinden, was die genaue Ursache ist: Eher selten wird tatsächlich zu viel Magensäure produziert. Oft ist den Betroffenen schon geholfen, wenn sie weniger Kohlenhydrate und Zucker zu sich nehmen, das Essen langsamer verspeisen und in Ruhe kauen. Sonst kommt es durch Gärungs- oder Fäulnisprozesse zu einem aufgeblähten Darm, der den Magen nach oben drückt und damit auch die Magensäure. Auch ein Befall mit dem Erreger *Helicobacter pylori* sollte ausgeschlossen werden, insbesondere wenn Ihre Beschwerden schon länger bestehen.

Als orthomolekularer Magenschutz dient eine Kombination aus Basenpulver (mind. ½ Stunde vor bzw. frühestens 2 Stunden nach dem Essen), Zeolith/Heilerde und 1–2 g Glutamin täglich. Letzteres ist auch für die Darmschleimhaut gut, vor allem bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten infolge einer Chemotherapie. Den Beschwerden liegt häufig ein Durchlässigkeitsproblem zugrunde, das Leaky-Gut-Syndrom.

Übersetzt heißt das „leckender/löchriger Darm“. Hierbei handelt es sich nicht um ein Loch im Darm, wie es bei Verletzungen vorkommt, bei denen der Darm perforiert wird und sein Inhalt in den Bauchraum austritt. „Leaky Gut“ ist eine Störung der Darmschleimhautbarriere. Größere Nahrungsbestandteile als sonst üblich dringen durch die durchlässigere Grenze der Darmwand in das Körperinnere ein.

Der Körper wird vermehrt mit Fremdeiweißen belastet. So können sich leichter Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien entwickeln. Woher das Leaky-Gut-Syndrom kommt, weiß man nicht mit Gewissheit. Als mögliche Ursachen werden der Konsum von Zucker, Weißmehl und Milchprodukten bzw. die Infektion mit Pilzen oder Parasiten vermutet. Auch Medikamente wie Antibiotika, Rheumamittel, Kortisonpräparate und Chemotherapien können ein Leaky-Gut-Syndrom auslösen.

Im Stuhl kann man bei einem Leaky Gut erhöhte Konzentrationen von Alpha-1-Antitrypsin feststellen. Bei unklaren Blähungen, chronischen Bauchschmerzen, Durchfällen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nach Chemotherapie empfehlen wir daher, dass Sie Ihre Darmflora analysieren lassen. Das Labor untersucht dafür Ihren Stuhl auf Verdauungsrückstände, Pankreas-Elastase und Gallensäuren. Die Kosten für solche Analysen werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen

übernommen. Sie belaufen sich auf etwa 200 Euro. Diese Investition kann sich sehr lohnen.

Therapeutisch beeinflussbar ist das Leaky-Gut-Syndrom durch die Gabe von naturheilkundlichen Präparaten wie z.B. Probiotika, Zink (10–30 mg), Glutamin (2–3 × 1 g) und Zeolith/Heilerde. Ein bewährtes Naturheilmittel aus der Traditionellen Chinesischen Medizin sind asiatische Vitalpilze (*Hericum*).

Bitte beachten Sie unbedingt, Zeolith frühestens eine Stunde nach anderen Medikamenten einzunehmen, damit Sie ungewünschte Wechselwirkungen vermeiden!

Sie müssen nicht alle hier vorgeschlagenen Tipps umsetzen. Oft helfen auch einzelne Maßnahmen und das Umstellen der Ernährungsgewohnheiten in Richtung einer basischen, pflanzenkostreichen Kost mit viel gedünstetem Gemüse. Wenn Ihre Beschwerden weniger werden, befinden Sie sich auf dem richtigen Weg.

Fasten bei Chemo?

Ich habe gehört, dass Patienten nun auch vor und nach Chemotherapie fasten sollen. Ist das sinnvoll oder gefährdet das eher den ohnehin schon geschwächten Leib?

Schon länger wird vermutet, dass kurzzeitiges Fasten Krebstumoren schrumpfen lassen kann. Prof. Valter Longo, Direktor des „Longevity Institute“ an der Universität von Südkalifornien in Los Angeles, untersucht dieses Thema mit seinem Forscherteam seit einigen Jahren. Sie fanden bei Tierversuchen heraus, dass Chemotherapie bei Mäusen wirksamer war, wenn sie zwei bis drei Tage vorher nichts zu fressen bekamen (Lee C et al. / Science Translational Medicine 2012).

Stoffwechselveränderungen. Auch Studien mit menschlichen Probanden deuten zunehmend an, dass kurzfristiges Fasten einen positiven Einfluss haben könnte. Er geht vermutlich darauf zurück, dass das Fasten sich auf verschiedene Biomarker und auf den Stoffwechsel positiv auswirkt. So zeigte eine andere Studie von Valter Longo, dass durch längeres nächtliches Fasten der Spiegel des C-reaktiven Proteins, eines Entzündungsmarkers, gesenkt werden kann.

Dass Krebszellen durch Fasten angreifbarer werden, liegt vermutlich an der „differenzierten Stressresistenz“. Das ist ein Begriff, den Valter Longo geprägt hat. Er soll beschreiben, dass die starken Stoffwechselveränderungen beim kurzfristigen Fasten zum raschen Absterben von Tumorzellen führen, weil diese sich weniger gut an veränderte Umweltbedingungen anpassen können.

Außerdem gibt es immer mehr Fallberichte, die belegen, dass sich Patienten besser fühlen, wenn sie während der Chemotherapie fasten. Unklar ist bisher allerdings, ob sich diese Beobachtungen auch in Studien mit Patienten widerspiegeln.

Richtet man den Blick auf die Völker der Welt, deren Lebenserwartung am höchsten ist, dann fällt auf, dass ihre Lebensweisen in einigen Punkten übereinstimmen: Sie bewegen sich viel, versorgen sich optimal mit Vitalstoffen in Form von Vollkorn, Gemüse, Obst, Samen, Nüsse und Hülsenfrüchten und gleichzeitig nehmen sie weniger Kalorien zu sich als in westlichen Ländern üblich (Buchtipps: John Robbins – Gesund bleiben bis 100).

Kurzzeitiges Fasten. Eine Studie mit 13 Brustkrebspatientinnen aus dem Jahr 2015 zeigte, dass das kurzzeitige Fasten sicher ist und dass es sogar Nebenwirkungen am Blutbild abschwächen kann. Bei den fastenden Frauen erholten sich die Erythrozyten und Thrombozyten schneller (de Groot S et al. /



Auf all die Leckereien kurzfristig zu verzichten, kann der Gesundheit dienen.

BMC Cancer 2015). Einen Effekt auf andere Nebenwirkungen, wie z.B. Müdigkeit – der in einer anderen Studie an 10 Patienten belegt worden war (Safdie FM et al. / PLoS One 2012) –, ergab sich hier jedoch nicht.

Interessant sind auch die Ergebnisse von Forschern aus San Diego. Sie untersuchten zwischen 1995 und 2007 in der „Women’s Healthy Eating and Living“-Studie 2413 Brustkrebspatientinnen (Marinac CR et al. / JAMA Oncol 2016): Frauen, die länger schlafen und mehr als 13 Stunden nüchtern sind, hatten im Frühstadium ein um 36 Prozent reduziertes Risiko, erneut an Brustkrebs zu erkranken.

Das sogenannte intermittierende Fasten oder Kurzzeitfasten wird aktuell in Deutschland untersucht. Prof. Andreas Michalsen und Dr. Annette Jänsch aus Berlin betrachten 50 Brustkrebspatientinnen in einer randomisierten Pilotstudie. Hier haben die Frauen bei 3 der insgesamt 6 Zyklen Chemotherapie gefastet, und zwar 36 Stunden vor Beginn bis 24 Stunden nach Beendigung der Chemotherapie. Außerdem legten sie jeweils einen Entlastungstag ein. Die Ergebnisse werden momentan noch ausgewertet.

In der Natureilkunde hat sich das Fasten als Heilfasten im Sinne einer Reinigung bewährt. Es kann auch als Umstellung auf eine gesunde Ernährung sinnvoll sein, auch und gerade für Krebspatienten – vorausgesetzt es liegen

keine Kontraindikationen vor. Vor allem das intermittierende Fasten scheint empfehlenswert zu sein.

Grenzen des Fastens. Nicht für jeden eignet sich das Fasten gleichermaßen. Wer an Krebs erkrankt ist, sollte beachten, dass es von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, ob ein Fasten durchgeführt werden kann; insbesondere von der körperlichen Befindlichkeit und Belastbarkeit. Bei stark ausgeprägter körperlicher Schwäche oder Gewichtsabnahme ist vom Fasten eher abzuraten. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren behandelnden Arzt oder den ärztlichen Beratungsdienst der GfBK.

Eine Fastenkur, die länger als 4 Tage dauert, bedarf auch bei Gesunden einer professionellen Begleitung, bei Krebspatienten natürlich erst recht. Bitte vermeiden Sie auf jeden Fall eine allzu drastische Gewichtsabnahme durch das Fasten. Im Rahmen einer Chemotherapie oder Bestrahlung nehmen viele Patienten ohnehin zu viel an Gewicht ab. Im Rahmen der Erholungsphase ist eher ein substanzieller Aufbau anzustreben.

Um den gesamten Organismus zu entgiften, dienen auch andere Aktionen wie z.B. die Ausleitung mit homöopathischen Komplexmitteln, eine Säure-Basen-Regulation und darmregulierende Maßnahmen. Nähere Informationen hierüber erhalten Sie bei der GfBK.

Five Minutes of Heaven (DVD)

(PetRa Weiß) „Schuld und Sühne, gibt' s nur auf der Bühne – Im richtigen Leben muss man vergeben.“ So sagt der Volksmund. Doch wie kann man etwas vergeben, das schlichtweg unverzeihlich ist – etwas, das nicht wiedergutmacht werden kann, etwas, das weder durch die Sühne des Täters, noch durch die Rache des Opfers ausgeglichen werden könnte? Damit befasst sich dieser Film.

Irland im Bürgerkrieg 1975. Der 17-Jährige Alistair Little macht sich bereit für seinen „ersten Schuss“. Der Junge ist nervös. Er wird jemanden umbringen. Gemeinsam mit seinen Teenager-Freunden plant er hemds-ärmlig die Tat. Als es dann soweit ist, begegnet er auf der Straße vor dem Haus einem kleinen Jungen, dem Bruder des Opfers. Joe Griffin wird als 11-Jähriger Zeuge des Mordes. Anschließend geht Alistair mit seinen Komplizen tanzen. Sie feiern die „Heludentat“.



Dreißig Jahre später arrangiert ein Fernsehsender ein Treffen zwischen Alistair und Joe. Ziel der Sendung soll eine Versöhnung zwischen den beiden Männern sein. Alistair (Liam Neeson) hat eine Gefängnisstrafe

verbüßt und verdient seinen Lebensunterhalt als Unterhändler für schwierige Konfliktsituationen. Auf den ersten Blick erscheint es so, als habe er aus der Vergangenheit auch noch Profit gezogen. So sieht das zumindest Joe (James Nesbitt). Seinen inneren Dialog auf dem Weg zu dem Treffen verfolgt der Zuschauer. Dabei erhält er auch Einblick in die Ereignisse nach der Tat. Die traumatisierte Mutter des Opfers hat ihren eigenen kleinen Sohn für den Tod seines Bruders verantwortlich gemacht. Der Mord hat bei allen Beteiligten unauslöschliche Spuren hinterlassen. Joe hat mit Versöhnung nichts im Sinn. Er will nur eins: Rache! Seine ganz persönlichen „Fünf Minuten Himmel“.

Durch einen Zufall erfährt er, dass Alistair ein einsames und karges Leben führt. Er ist ein gebrochener Mann. Joes Bild, das er sich von dem skrupellosen Killer gemacht an, fängt an zu bröckeln

Tja, da werden wir als Zuschauer mit unseren vorschnellen Bewertungen konfrontiert. Was eben noch ganz klar nach Täter und Opfer, gut und böse aussah, wandelt sich im Laufe der Geschichte. Parallelen zwischen der Tat von damals und dem geplanten Racheakt verwischen die Grenzen. Die Inszenierung ist atemberaubend. Die Spannung wird nicht durch tolle Special Effects oder rasante Filmschnitte erzielt, sondern allein durch die wechselweise erzählten Perspektiven und die gegensätzlichen Charaktere der Protagonisten. Das Casting trifft exakt ins Schwarze: Brillant in der Rolle des

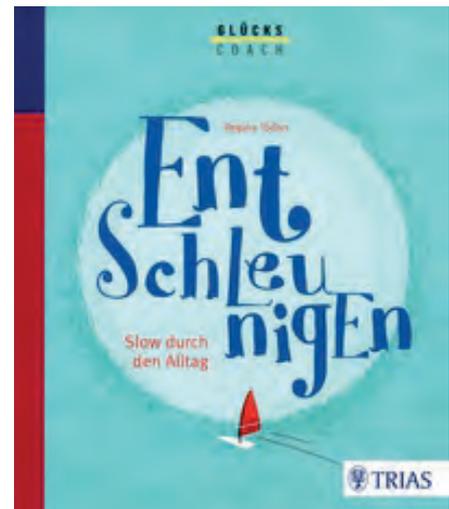
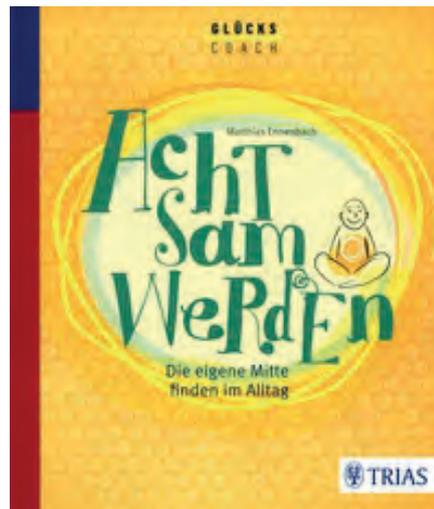
reiligen Täters wirkt Liam Neeson, ein Mann von Welt mit Stil und kühler Eleganz. Sachlich und schonungslos offen spricht er über den Mann, der er einmal war. James Nesbitt mimt den hitzköpfigen Kontrahenten Joe in seiner rachsüchtigen Anspannung so überzeugend, dass man ständig aus dem Fernsehsessel aufspringen möchte.

Das Drehbuch glänzt durch eine gut durchdachte Geschichte und auch durch viele Details, die den Film zu einem schnörkellosen Kunstwerk machen. Die Gewalt im Bürgerkrieg wird in ihrer ganzen absurden Alltäglichkeit dargestellt. Das Drama, das sich über die komplette Familie legt, wenn ein Mord stattgefunden hat, wird veranschaulicht. Einige der Opfer werden ihrerseits zu Tätern. Am Ende wird klar: Wir alle sind potenzielle Opfer und Täter. Weder Sühne noch Rache lösen die Verstrickung zwischen den Beteiligten. Gerade dann, wenn ein Vergehen unverzeihlich ist, ist Vergebung der einzige Weg – manchmal zäh und langwierig, aber lohnenswert.

Weitere Informationen

Regisseur: Oliver Hirschbiegel
 Darsteller: Liam Neeson, James Nesbitt, Anamaria Marinca
 2009
 DVD, 86 Minuten





Glückscoach

(Susanne Schimmer) Innere Freiheit, Gelassenheit, Selbstbestimmtheit – wer wünscht sich das nicht? Wie schön wäre es, den Herausforderungen des Alltags in aller Ruhe begegnen zu können. Wie wohltuend, sich selbst in der eigenen Mitte verankert zu fühlen, während die Stürme des Lebens rings umher toben. Voll Selbstvertrauen und zielsicher dem eigenen Weg zu folgen, ohne sich von den Anforderungen des Lebens aus der Ruhe bringen zu lassen.

Wer sich hier angesprochen fühlt und sich schrittweise in diese Richtung bewegen möchte, findet nun spannende Ratgeber. Glückscoach nennt sich eine Buchreihe, die seit Herbst 2016 im Trias-Verlag herausgegeben wird. Drei Bücher sind erschienen:

- ▶ Selbstvertrauen: Stark im Alltag von Charlotte Goldstein
- ▶ Achtsam werden: Die eigene Mitte finden von Matthias Ennenbach
- ▶ Entschleunigen: Slow durch den Alltag von Regine Tödter

Die broschierten Bände sind echte Hingucker. Das Cover ist mit fröhlichen Farben und ungewöhnlicher Buchstabenanordnung sowie kleinen Grafiken so attraktiv aufgemacht, dass man spontan danach greifen möchte. Beim Blättern wird schnell deutlich: Auch im Buchinneren sind die Seiten schön gestaltet und grafisch so hübsch anzusehen, dass die Neugier geweckt wird.

Die Reihe möchte, so der Verlag, den Leser zu einer Reise zu sich selbst einladen. Eine Vision, ein Ziel, Kraft, Mut und Durchhaltevermögen benötigt der Reisende. Davon

geben ihm die Bücher eine Menge mit. Mit liebevoll gestalteten Selbsttests kann der Leser seinen Standort bestimmen und sein Ziel justieren. Übersichten helfen ihm, sich all dessen bewusst zu werden, was er an wichtiger Lebenserfahrung und an Talenten schon mitbringt. Zahlreiche Übungen aus den Büchern machen Mut und regen zur weiteren Selbsterkundung an.

Entstanden sind drei attraktive, fröhliche Bücher mit reichlich Impulsen, die eigenen Muster zu durchbrechen und sich aufzumachen, um noch ein klein wenig mehr Zufriedenheit zu finden.

Information und Beratung



Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Info-Tel.: 06221 138020
 Fax: 06221 1380220
 Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
 Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr
 Postfach 10 25 49, 69015 Heidelberg
 Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
 E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Regionale Beratungsstellen

(nicht täglich besetzt)

Berlin: Fritz-Reuter-Str. 7
 Tel.: 030 3425041

Hamburg: Waitzstr. 31
 (VHS-West, Gebäude 2)
 Tel.: 040 6404627

München: Schmied-Kochel-Str. 21
 Tel.: 089 268690

Stuttgart / Leonberg:
 Blosenbergrstr. 38
 Tel.: 07152 9264341

Wiesbaden: Bahnhofstr. 39
 Tel.: 0611 376198

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein zur Förderung ganzheitlicher Therapien.

Präsident: Prof. Dr. med. Jörg Spitz
 Ärztlicher Direktor: Dr. med. G. Irmey

Herzlicher Dank an Claus Witteczek

Unser ärztlicher Beratungsdienst ist eine der „tragenden Säulen“ der GfBK. Patienten und Angehörige können sich von unserem Ärzteteam telefonisch oder persönlich beraten lassen. Erfahrene Mediziner beantworten Ihre Fragen zur Krebserkrankung und zu biologischen Therapiemöglichkeiten. Eine wesentliche Stütze dieser Säule hat zum Jahresende 2016 seine Tätigkeit für die GfBK beendet: Seit 1996 hatte Claus Witteczek den Ratsuchenden hilfreich zur Seite gestanden. Viele Menschen haben seine Beratung sogar mehrfach in Anspruch genommen. So wurde er mit seinem umfangreichen Wissensschatz in Naturheilkunde und komplementärer Krebsbehandlung zum treuen Begleiter in allen Phasen der Krebserkrankung und auch in der langfristigen Betreuung nach der Krankheit.

Claus Witteczek hat unzählige Vorträge bei Selbsthilfegruppen und Naturheilvereinen gehalten und so wertvolle Impulse weitergegeben. Im vergangenen Herbst hielt er unter anderem Vorträge bei den Prostata-Selbsthilfegruppen in Dresden und Chemnitz vor insgesamt 75 Teilnehmern zum Thema „Prostatakrebs aus Sicht der biologischen Medizin in Diagnostik und Therapie“. Beim Naturheilverein Oberkirch lautete sein Vortragstitel „Diäten – sinnvoll oder unsinnig?“ und in Osnabrück ging es um die „Aktivierung der Selbstheilungskräfte“. Auch unsere Kongresse und Therapeutenfortbildungen hat er durch seine Beiträge bereichert.

Der Vorstand der GfBK verabschiedete Claus Witteczek nun mit großem Dank in den wohlverdienten Ruhestand. Seine Kollegen und die Patienten werden ihn vermissen. Wir wünschen Claus Witteczek von Herzen alles Gute, vor allem Gesundheit und viel Freude mit schönen Erlebnissen, die er jetzt gemeinsam mit seiner Frau genießen kann. Sollte es seine Zeit im „Unruhezustand“ erlauben, freuen wir uns, wenn wir Claus Witteczek



weiterhin als Referent für den ein oder anderen Vortrag gewinnen können.

Neu im ärztlichen Beratungsdienst der GfBK sind seit Herbst 2016 Dr. med. Isabelle Kohnle und Dr. med. Ute Schüürmann. Über die Zentrale Beratungsstelle der GfBK in Heidelberg können Sie Termine für telefonische oder persönliche Beratungen vereinbaren.

Meditative Kreistänze

Unsere Mitarbeiterin Susanne Betzold leitet seit vielen Jahren Meditative Kreistänze. In der GfBK-Beratungsstelle München bietet sie verschiedene Formate an. Fast jeden Monat treffen sich Tanzbegeisterte zu ihren zweistündigen Kreistänzen. Zusätzlich gibt es saisonale Angebote, wie die fröhlichen und heiteren Tänze in der Sommerzeit oder im Dezember „In die Stille tanzen“. Unter dem Motto „Was immer das Leben bringen mag: Vergiss den Tanz der Freude nicht“



(R. Stecher) tanzt sie mit den Teilnehmern leicht erlernbare Tänze aus verschiedenen Kulturen. Susanne Betzold: „Bei unseren Treffen sind die Freude an der Bewegung und der Musik sowie die Begegnung das Wichtigste. Man braucht keine Vorkenntnisse. Die Kreistänze sind für alle Tanzfreudigen geeignet.“ Im Mai wird Susanne Betzold beim GfBK-Kongress in Heidelberg einen Kurs anbieten. Sie freut sich auf viele begeisterte Kreistänzer. Männer und Frauen sind gleichermaßen willkommen!

30 Jahre GfBK Berlin

Wir freuen uns immer über Rückmeldungen zu unseren Angeboten. Dieses Feedback zum Jubiläum der GfBK-Beratungsstelle in Berlin am 19. November 2017 hat uns besonders berührt:



„Als ich mich für die Jubiläumsveranstaltung der Beratungsstelle Berlin anmeldete, fürchtete ich, es könnte für mich anstrengend werden, von 10 bis 17 Uhr den Vorträgen zuzuhören. Das Gegenteil war der Fall: Nach der Veranstaltung war ich munter, gut gelaunt und erfrischt. Die Kirche als Veranstaltungsort war ein sehr besonderer Rahmen für die Vorträge und die musikalisch-berührenden, mitreißenden Darbietungen der GfBK-Singgruppe mit Kordula Voss. Fast alle Zuhörer sangen mit! Darüber hinaus sorgten bunte Stände mit Büchern, Informationen und Wohlfühlartikeln in den Pausen dafür,

dass ich mich geistig und körperlich gut genährt fühlte. Alles war liebevoll vorbereitet. Das Essen war schmackhaft. Ich führte interessante Gespräche. Die Vorträge waren anregend, kurzweilig und interessant. Ich habe viel Neues von Prof. Jörg Spitz über Vitamin D und Epigenetik gehört. Obwohl ich bereits Erfahrungen mit Hypnotherapie gemacht habe, wirkte Herr Eberwein für mich auf neue Weise inspirierend. Ich bin selber nicht an Krebs erkrankt. Doch ich glaube, dass die Veranstaltung für Patienten sehr aufbauend war, insbesondere durch das Mitwirken anderer Betroffener – in der Gesprächsrunde mit Dr. Irmey sowie im Theaterspiel der Tumoristen. Für mich persönlich war der Vortrag von Prof. Annelie Keil ein Höhepunkt. Die Frau kenne ich schon seit 45 Jahren. Seinerzeit war sie meine Dozentin an der Universität in Göttingen. Sie war damals schon genau so unkonventionell-fesselnd und ermutigend wie heute. Ich war sehr angerührt und habe furchtbar viel gelacht. Überhaupt hatte ich – als durchaus geübte Kritikerin – den ganzen Tag nichts zu beanstanden. Ich fand die Veranstaltung von vorne bis hinten stimmig! Die ganze Atmosphäre war wohltuend – ich komme wieder!“
(Dagmar Borowsky, Teilnehmerin)

10 Jahre Kooperation mit der VHS

Die GfBK-Beratungsstelle Hamburg ist seit 33 Jahren aktiv. Seit Gründung der Volkshochschule Hamburg West 2006 kooperieren wir mit der VHS. Grund genug, das 10-jährige Jubiläum mit der VHS zu feiern: Für den 23. September 2016 lud die GfBK-Beratungsstelle Hamburg zu einem Patienteninformationstag unter dem Motto „Selbstheilung – das Potenzial in uns“ ein. Jutta Trautmann, Leiterin der Beratungsstelle berichtete über das Projekt „ÜberLebensKunst“. Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, hielt seinen inspirierenden Vortrag „Selbstheilung – das Potenzial in uns“. Angela Keller, Beraterin in



der Hamburger GfBK, sorgte für eine Bewegungspause mit wunderbar auflockernden Übungen. Nach dem Auftritt des Improvisationstheaters „hidden shakespeare“ nutzten viele Teilnehmer die Gelegenheit zum persönlichen Austausch und zwanglosen Beisammensein. Auf unserer Homepage finden Sie unter dem Menüpunkt Beratung bei der regionalen Beratungsstelle Hamburg einen stimmungsvollen Rückblick auf die Veranstaltung.

Krebs aus Sicht des Partners

„Ich erinnere mich an den Dezember, ans Schneelicht, ich holte Anna vom Krankenhaus ab. Ich neben ihr wie in knietiefem Wasser, vor Schneelandschaft. Auf dem Fluss grauweißes Geschiebe, über uns das glimmende Gaslicht der Sonne, eingewickelt im Butterbrotpapier der Wolken. Anna teilte die Diagnose mit. Ihre Worte verdampften zu Atemwolken und schweben davon. Am Wegrand lag schwarzer Schnee.“ (aus *Die Heilungsreisenden* von Jürgen Block)

Seit vielen Jahren melden sich krebsbetroffene Menschen zu Wort und vermitteln ihre Auseinandersetzung mit Krankheit und Heilung. Eher selten gibt es Veröffentlichungen aus der Sicht der Partnerinnen und Partner. Das Buch „Die Heilungsreisenden“ von Jürgen Block handelt von einem mutigen Paar, Anna und Berti, die nach einer erneuten Krebsdiagnose von Anna erst einmal alle Behandlungstermine absagen und spontan auf eine Heilungsreise gehen. Nicht zu ganz

besonderen Therapeuten, nicht zu der einmaligen Therapie. Sie begeben sich auf eine Fahrt quer durch Deutschland. Sie erleben Abenteuer, komische Begebenheiten, schauen tief in die Geschichte von Orten und begegnen sich als Paar intensiver, als es im Alltag möglich wäre. Berti ist ein Mann, der nicht wegläuft, wenn es schwierig wird. Er lässt uns teilhaben an seinen inneren Dialogen und mitfühlen, wie schwer es ihm fällt, Worte über seine eigenen Gefühle an Anna zu richten. Er steht Anna zur Seite, findet liebevolle Worte für ihren operierten Körper, ihre Narben. Außerdem blitzt in diesem Buch die Freude auf, etwas neu zu entdecken, sich einzeln und als Paar neu zu entdecken und neugierig zu erkunden, was das Leben so gerade vor einen hinstellt.



Am 30. März 2017 lesen Eva-Maria und Jürgen Block in der GfBK Hamburg aus ihrem Buch.

Yoga für Brustkrebspatientinnen

Ab 3. April 2017 bietet Anne Prothmann in der GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden Yoga für Brustkrebspatientinnen an: immer montags von 10:30 bis 12:00 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend; ein Einstieg ist jederzeit möglich. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Beim Kundalini-Yoga erleben Sie viele aktive Meditationen und lernen unterschiedliche Atemübungen kennen. Die Erhöhung der Lebensenergie und die Entspannung stehen im Mittelpunkt. Die

meisten Übungen sind im Sitzen möglich. Aus diesem Grund eignet sich der Kurs auch für Patientinnen mit Perücke oder Lymphstau im Arm sowie für Teilnehmerinnen, die sich noch schwach fühlen. Die Referentin Anne Prothmann war selbst mehrfach von Brustkrebs betroffen. „Kundalini-Yoga hat mir so viel Lebensenergie, Hoffnung und Lebenswillen gegeben, dass ich diese Erfahrung gerne weitergeben möchte.“

GfBK-Vorstände tragen Impulse in die Welt

Im Herbst 2016 war Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, wieder in Deutschland unterwegs, um Veranstaltungen mit dem Gedankengut der GfBK und seinen Erfahrungen als Arzt zu bereichern. Durch seine Vorträge erreicht er ein breites Publikum. „Ganzheitliche Krebsbehandlung“ war sein Thema beim Naturheilverein Pforzheim im September. 130 Zuhörer lauschten ihm im alten Saal des Kulturhauses Osterfeld. Dr. Irmey betonte, wie wichtig es ist, eine Krebstherapie auf den jeweiligen Patienten maßgerecht zuzuschneiden. Er erläuterte die Ansatzpunkte komplementärer Krebstherapie mit den vier Säulen Stoffwechselregulation, Immunsystemstärkung, Ernährung und psychische Stabilisierung. Außerdem zeigte er Möglichkeiten auf, was der Betroffene selbst für seinen Gesundheitsprozess tun kann. Die interessierten Zuhörer nutzten anschließend die Möglichkeit, ihre vielfältigen Fragen zu stellen.

Das Intensivseminar „Krebsvorsorge und ganzheitliche Behandlung von Brust- und Prostatakrebs“ in Frankfurt im Oktober richtete sich an Patienten und Therapeuten. Hier referierten Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präsident der GfBK, Prof. Dr. med. Ben L. Pfeifer und Dr. med. György Irmey. Prof. Pfeifer referierte zur „Ganzheitlichen Behandlung von Brust- und Prostatakrebs“, Prof. Spitz sprach über „Effektive Lebensstilmaßnahmen zur Prävention und Therapie von

Krebserkrankungen“ und Dr. Irmey über die „Selbstwirksamkeit und Patientenkompetenz als wichtige Heilfaktoren“. An unserem Informationsstand nahmen sich viele Teilnehmer unsere GfBK-Infoschriften mit.

50 Zuhörer kamen zu der Vortragsveranstaltung, die von der Firma Topfruits in Ubstadt-Weiher für Mitarbeiter und Kunden im November organisiert wurde. Dr. Irmey hielt dort den Vortrag „Der Krebs erkrankung ganzheitlich begegnen“.

Dr. Irmey bereicherte außerdem unsere Jubiläumsveranstaltungen in Hamburg und Berlin. Auch war er wie in jedem Jahr als Referent und Kursleiter bei der Medizinischen Woche in Baden-Baden aktiv.

Brücke ins Leben

Das Patientenseminar „Brücke ins Leben“ fördert die Eigenkompetenz von Krebspatienten auf Grundlage der anthroposophischen Medizin. Die Teilnehmer werden angeregt, ihre eigenen Kräfte wieder zu entdecken und gesundende anzuregen, Ressourcen zu stärken und einen Raum zu öffnen, der den Blick auf die veränderte Lebenssituation aus einer neuen Perspektive ermöglicht. Das Seminar wird unter dem Dach der Akademie Havelhöhe in Kooperation mit der GfBK-Beratungsstelle Berlin veranstaltet. Es findet im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe statt. Am 12. Januar 2017 startete die Veranstaltungsreihe, die über zehn Wochen dauern wird. Jeweils donnerstags von 17 bis 20 Uhr erhalten die Teilnehmer praktische Tipps zu verschiedenen Aspekten der Lebensführung. Die Referenten berühren Themen wie Ernährung, medikamentöse Behandlung (z.B. Mitteltherapie), Bewegung, äußeren Anwendungen, Schlafhygiene, künstlerische Aktivitäten und meditative Übungen. Weitere Informationen erhalten Sie von der GfBK-Beratungsstelle Berlin.

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Assall, U.	400 €	Müller, A.	1.000 €	Herbig, M.	3.155 €
Backtechnik Handelsagentur	500 €	Ohlendorf, H.	500 €	Hennig, M.	250 €
Bär, G.	1.000 €	Quintessence Naturprodukte	1.500 €	Käuper, C.	1.560 €
Berlin-Chemie	5.000 €	Reusch, K.	500 €	Kirschner, K.	230 €
Bernd, H.	5000 €	Röltgen, M.	500 €	Stäglich, G.	1.431 €
Blancke, R.	400 €	Roth, V.	500 €	Winterstein, B.	2.070 €
Börner, M.	500 €	Rothermel-Brust, K.	2.000 €		
Brieger, M.	500 €	Schön, C.	540 €	Aus Platzgründen konnten leider nicht alle Spender genannt werden! Wir danken an dieser Stelle allen Spendern. Jeder Betrag unterstützt unsere Beratungsarbeit.	
Burger, I.	500 €	Schultes, O.	300 €	Spendenkonto:	
Dreste, I.	300 €	Sittig, M.	750 €	Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.	
Dürr, A.	300 €	Späth, W.	300 €	Volksbank Kurpfalz	
Emel, K.	500 €	Stiftung ganzheitlich gesund!	2.000 €	BIC: GENODE61HD3	
Ernst, I.	500 €	Sülzle, W.	500 €	IBAN: DE 46 6729 0100 0065 1477 18	
Fricker, K.	300 €	Topfruits Naturprodukte	2.000 €		
Grohskurth, C.	888 €	Upmeier, G.	500 €		
Haas, R.	500 €	von Alversleben, O.	500 €		
Härtl, H.	300 €	Weger, I.	500 €		
Hassenbach, A.	500 €	Weingart, M.	400 €		
Hecker, H.	3.000 €	Willbert, G.	327 €		
Heukelbach-Klein, E.	500 €	Wilhelm Schmidt Mehrwegbehälter	500 €		
Hirsch, D.	300 €	Wohlgemuth-Joos, I.	1.000 €		
Holzberg, H.	500 €	Ziegler, M.	300 €		
Houben, S.	300 €	Zühlke, E.	500 €		
Huwiler, D.	500 €				
Industrie-Buchbinderei Schütz	2.000 €	Spendenaktionen			
J.P. Lange Söhne	2.000 €	Geburtstagsspenden			
Keim, R.	400 €	Gfrörer, E.	1.000 €		
Kenntner-Scheible, E.	300 €	Hausmann, A.	800 €		
Kleinknecht, G.	500 €	Kristensen, L.	1.000 €		
Kraft S.	300 €	Kunzi, H.	4.560 €		
Kuwert, S.	500 €	Schmiedt-Schomaker, M.	365 €		
Lang, A.	500 €	Trauerspenden			
Lang, H.	500 €	Bothe, C.	3.625 €		
Mühlhäuser, J.	500 €	Emele, B.	1.165 €		



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt:

Ihre Spende kommt an!



Bei allen Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung in der jeweiligen Beratungsstelle bzw. unter der angegebenen Kontaktadresse. Bei Kursen, Seminaren und Workshops ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Eintrittspreise und Kursgebühren können Sie in der jeweiligen Beratungsstelle erfragen. Bei kostenfreien Veranstaltungen dürfen Sie uns gerne eine Spende zukommen lassen, die Ihnen angemessen erscheint. Diese und weitere Termine finden Sie auch unter www.biokrebs.de.



Irmhild Harbach-Dietz



Jürgen Block



Irmgard Eckermann

Berlin

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert
– in: GfBK-Beratungsstelle Berlin, Fritz-Reuter-Str. 7

4. März und 24. Juni 2017, 14 bis 17 Uhr

Workshop: Wenn ich tanze, bin ich

Referentin: Ute Schürgens, Tanztherapeutin, Berlin

14. März 2017, 18:30 bis 20 Uhr

Leben mit und nach Krebs - Betroffene erzählen von ihrem persönlichen Weg

u. a. mit Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz

28. April 2017, 14 bis 16:30 Uhr

Kräuterwanderung

Referentin: Constanze Dornhof, Heilpraktikerin

Ort: Pankower Schlosspark

6. und 7. Mai sowie 13. und 14. Mai 2017, jeweils 11 bis 17 Uhr

Workshop: The Work nach Byron Katie

Referentin: Anja Werner, Heilpraktikerin

9. Mai 2017, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Krebs und Trauma

Referent: Stefan Niederwieser, Heilpraktiker für Psychotherapie, Berlin

31. Mai 2017, 17:30 bis 20 Uhr

Lesung: Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens

Referentin und Herausgeberin: Dipl. Päd. Christel Schoen, Autorin, Ingolstadt

außerdem: fortlaufende Kursangebote in den Räumen der GfBK-Beratungsstelle Berlin

Hamburg

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert
– in: VHS-Zentrum West (Othmarschen), Waitzstr. 31, 22607 Hamburg

23. März 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag mit Übungen: Gartengestaltung nach energetischen Gesichtspunkten - Harmonie im eigenen Garten

Referent: Franz Soethe, Dipl.-Ing. Landschaftspflege, Landschaftsplaner, Reiki-Meister

30. März 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Lesung: Die Heilungsreisenden

Referenten: Eva-Maria und Jürgen Block

27. April 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Wandlung aus der Tiefe - Familienstellen für den an Krebs erkrankten Menschen

Referentin: Dipl.-Psych. Irmgard Eckermann, Hamburg

18. Mai 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag mit Übungen: Der Geist ist willig, doch der Körper ist ...?

Referentin: Jutta Trautmann, Lehrerin für Qigong, Ernährung, Gesundheitsprävention, GfBK Hamburg

Heidelberg

jeweils im Sommer- und Wintersemester:
Kurse zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen

München

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert
– in der GfBK-Beratungsstelle München, Schmied-Kochel-Str. 21, 81371 München

9. März, 6. April, 11. Mai und 1. Juni 2017 jeweils bis 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

30. März 2017, 10:30 bis 12 Uhr

Strömgruppe: Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen

Referentin: Elisabeth Dietmair, Heilpraktikerin, GfBK München

25. März 2017, 9:30 bis 14:30 Uhr

Patienteninformationstag: Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen - Impulse, die zusammen wirken

Referenten: Dr. med. Artur Wölfel, Dr. med. Reinhard Probst, Dr. med. Rudolf Inderst, Josef Ulrich
Ort: Krankenhaus für Naturheilweisen, Seybothstr. 65, 81545 München-Harlaching

5. April 2017, 18 bis 20 Uhr

Vortrag: Darmgesundheit

Referentin: Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack, München

Ort: Orange bar/Green City Energy, Zirkus-Krone-Str. 10, VI. Stock, 80335 München

27. April 2017, 16 bis 18:30 Uhr

Workshop: Grüne Säfte - Mit der Kraft der Frühlingskräuter den Körper reinigen und stärken

Referentin: Elisabeth Dietmair, Heilpraktikerin, GfBK München

18. Mai 2017, 17 bis 19 Uhr

Lesung: Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens

mit anssl. Gespräch

Referentin: Dipl.-Päd. Christel Schoen, Autorin, Ingolstadt

29. Juni 2017, 18 bis 19:30 Uhr

Vortrag: Methadon als Ergänzung in der Tumor- und Schmerztherapie

Referent: Dr. med. Martin Baur, Facharzt f. Allgemeinmed., NHV, beratender Arzt GfBK München
Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

Wiesbaden

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert
– in: GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden

7. März 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Vitamin D – immer noch wichtig oder schon überholt?

Referent: Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präsident der GfBK

7. April 2017, 14 bis 17 Uhr

Einführungsvortrag mit Workshop: Lachen küsst die Immunzellen wach

Referentin: Monika Roth, Lachyoga-Lehrerin und Gesundheitsberaterin, Lachschule Odenwald

9. Mai 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Therapeutische Gruppe als soziale Unterstützung in der Nachsorge

Referentinnen: Dipl.-Psych. Vina Bunyamin und Dorothea Schönhals-Schlaudt, Psychoonkologin, Psychoonkolog. Dienst Helios-HSK, Wiesbaden

13. Juni 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Intakter Darm = Intakte Gesundheit

Referentin: Manuela Hildebrandt, Heilpraktikerin, Wiesbaden

Ab 3. April 2017 fortlaufend, wöchentlich, montags 10:30 bis 12 Uhr

Yoga für Brustkrebspatientinnen

Referentin: Anne Prothmann

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

Leitung: Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen.

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin

Fortbildung für Therapeuten

Nächster Grundlagenkurs in Heidelberg:

10. bis 12. März 2017

Nächster Grundlagen-/Praktikumskurs Greiz:

23. und 24. Juni 2017



Elisabeth Dietmair



Julia Seiderer-Nack



Jutta Trautmann



Biologische Krebsabwehr e.V.

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

13. und 14. Mai 2017

18. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK

Heidelberg, Print Media Academy

www.biokrebs.de/kongress

Anmeldung ab Ende Februar 2017

www.biokrebs.de/kongress

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

- ▶ Medizin und Wissenschaft
Kommunikation in der Psychoonkologie
- ▶ Gesundheit gestalten
Tiere helfen beim Genesen
- ▶ Bewusstsein und Perspektive
Mit Lachyoga der Gesundheit entgegen



momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 2/2017 wird im Mai erscheinen.



momentum

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
www.biokrebs.de

Verlag

Verlag Systemische Medizin AG
Müllerstraße 7, 93444 Bad Kötzing
Tel.: 09941 94790-0
E-Mail: info@verlag-systemische-medizin.de

Redaktion

Dr. med. György Irmey (v.i.S.d.P.)
PetRa Weiß
Astrid Willige
Tel.: 06221 138020
E-Mail: information@biokrebs.de
manuskriptwerkstatt Susanne Schimmer
E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de

Anzeigen

Anke Zeitz
Tel.: 06203 67928230
E-Mail: azeit@verlag-systemische-medizin.de

Coverfoto

© photofang/fotolia.com

Herstellerische Koordination und Produktion

publishing support
Steffen Zimmermann
Frauenlobstraße 28, 81667 München
Tel.: 089 530724-24
E-Mail: info@publishing-support.de

Satz und Bildbearbeitung

inmedialo UG
E-Mail: info@inmedialo.de

Erscheinungsweise

Jeweils März, Mai, August, November
Abonneten und Bezugsbedingungen
Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Manuskripte

Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingereichte Manuskripte. Grundsätzlich werden nur Manuskripte angenommen, die vorher weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht wurden. Die Manuskripte dürfen auch nicht gleichzeitig anderen Zeitschriften oder Medien zum Abdruck/zur Veröffentlichung angeboten werden. Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung überträgt der Verfasser für die Dauer der gesetzlichen Schutzfrist (§64 UrhG) dem Verlag die ausschließlichen Verwertungsrechte im Sinne der §§ 15 ff des UrhG für alle Auflagen I Updates, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung in gedruckter Form, in elektronischen Medienformen (Datenbanken, Online-Netzsysteme, Internet, CD-ROM, DVD etc.) sowie zur Übersetzung und Weiterlizenzierung.

Copyright

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wichtiger Hinweis

Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen sind vom Anwender durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls durch Konsultation eines Spezialisten sorgfältig zu überprüfen. Vom Verlag kann hierfür keine Gewähr übernommen werden. Jeder Anwender ist angehalten festzustellen, ob die in einem Beitrag dieser Zeitschrift gegebenen Empfehlungen für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber anderen Angaben abweichen. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Anwender, etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Gestaltungskonzept

Nadine Bernhardt, München

Alle Informationen zur Zeitschrift unter
www.verlag-systemische-medizin.de