

momentum

gesund leben bei Krebs

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

© matteo/fotolia.com

MENSCH UND UMWELT –

Wir sind ein Teil des Ganzen

ISSN 2366-9748

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.



Hufeland Klinik

für ganzheitliche immunbiologische Therapie

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



Hufeland Akademie

für die Weiterentwicklung der ganzheitlichen Krebstherapie

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





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



Ihre Spende kommt an.
 Mit der Selbstverpflichtungserklärung leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.

Spendenkonto:
 Volksbank Kurpfalz
 IBAN DE46 6729 0100
 0065 1477 18
 BIC GENODE61HD3

9. Wie beurteilen Sie die Leserlichkeit des Schriftbildes von *momentum*?

sehr gut gut weder/noch weniger gut gar nicht

10. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) steht für eine Krebsmedizin, in der sich individualisierte Behandlungsoptionen, Naturheilverfahren sowie innovative Therapien sinnvoll ergänzen und Selbstverantwortung, aktive Mitarbeit und Patientenkompetenz wichtige Themen sind. Eine ganzheitliche biologische Krebstherapie fußt auf den vier Säulen: Psychische Stabilisierung, Körperliche Aktivität, Stoffwechselregulation und Stimulierung des Immunsystems .

Wie gut werden diese Themen Ihrer Meinung nach in *momentum* abgebildet?

	sehr gut	gut	weder/noch	weniger gut	gar nicht
Eigenverantwortlichkeit stärken	<input type="checkbox"/>				
Patientenkompetenz stärken	<input type="checkbox"/>				
gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>				
konkrete Empfehlungen zur Nahrungsergänzung	<input type="checkbox"/>				
psychische Stabilität	<input type="checkbox"/>				
Übungen zur Selbstregulation	<input type="checkbox"/>				
kritische Stellungnahmen zu schulmed. Therapien	<input type="checkbox"/>				
innovative schulmedizinische Therapien	<input type="checkbox"/>				
körperliche Aktivität/Bewegung	<input type="checkbox"/>				
naturheilkundl. Begleittherapien zu Chemo etc.	<input type="checkbox"/>				
Neues aus der Wissenschaft	<input type="checkbox"/>				
praktische Ratschläge und Hilfen	<input type="checkbox"/>				

11. Haben Sie das Gefühl, dass durch die Lektüre von *momentum* ...

	stimmt vollkommen	stimmt	weder/noch	stimmt weniger	stimmt gar nicht
... Sie ein Mehr an Sicherheit für Ihre gesundheitlichen Entscheidungen gewinnen?	<input type="checkbox"/>				
... Ihre Fähigkeit gestärkt wird, Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen?	<input type="checkbox"/>				
... Sie Ihren Ärzten und anderen Therapeuten eher auf Augenhöhe begegnen können?	<input type="checkbox"/>				
... Sie etwas für Ihre allgemeine Gesundheitsbildung tun?	<input type="checkbox"/>				
... Sie mehr Bewusstsein für Ihr eigenes Heilungspotenzial entwickeln?	<input type="checkbox"/>				

12. Bei *momentum* fehlen mir folgende Themen:

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Befragung zur GfBK-Mitgliederzeitschrift *momentum*

Liebe Leserinnen und Leser,

seit zwei Jahren erscheint die GfBK-Mitgliederzeitschrift in „neuem Kleid“ unter dem Namen **momentum – gesund leben bei Krebs**. Mit dieser Befragung können Sie uns nun Ihr Feedback zu **momentum** geben und uns mitteilen, wie zufrieden Sie damit sind.

Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen bis **31.05.2018** zurück an:
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., Postfach 10 25 49, 69015 Heidelberg,
gerne auch per FAX (06221 13802-20) oder E-Mail (information@biokrebs.de).

Für Ihre Teilnahme an dieser Befragung herzlichen Dank!

Bitte kreuzen Sie die jeweils für Sie zutreffende Aussage an oder notieren Ihre Antwort im entsprechenden Feld. Falls Sie zu den Fragen und **momentum** ausführlicher Stellung nehmen möchten, verwenden Sie bitte ein separates Blatt.

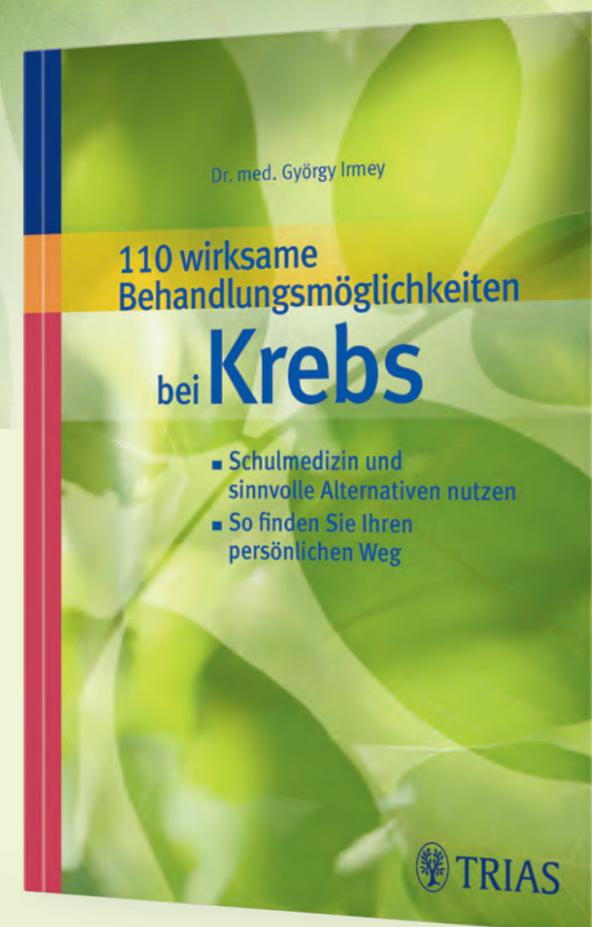
Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und anonymisiert ausgewertet.

- 1. Ich bin :** männlich weiblich
GfBK-Mitglied ja nein
 Patient Angehöriger ehemaliger Patient sonstig Interessierter
 Arzt Heilpraktiker sonstiger Therapeut
Alter: ____ Jahre
- 2. Seit wann lesen Sie *momentum*?** ____ (Anzahl in Jahren oder Jahreszahl angeben)
- 3. Geben Sie *momentum* an andere Personen weiter?**
 ja, an wie viele Personen? ____ nein
- 4. Im Zeitalter von Internet und digitalen Möglichkeiten . . .**
 ist die Printversion von **momentum** für mich dennoch passend und wichtig
 wäre die digitale Zusendung bzw. Downloadmöglichkeit von **momentum** für mich ausreichend
- 5. Sollte *momentum* mehr kürzere, aktuelle Informationen beinhalten?**
 ja nein
- 6. Oder sollte *momentum* mehr ausführliche, längere Artikel beinhalten?**
 ja nein
- 7. Sollten vermehrt sog. Serien zu bestimmten Themen aufgegriffen und in jedem Heft fortgeführt werden?** ja nein
- 8. Wie gefällt Ihnen die optische/äußere Aufmachung von *momentum*?**
 sehr gut gut weder/noch weniger gut gar nicht

Fortsetzung Rückseite

www.biokrebs.de

Nutzen Sie alle Chancen



► JA ZUM LEBEN!

Schulmedizin, naturheilkundliche Alternativen und bewährte Tipps – hier finden Sie den Überblick, welche Optionen eine ganzheitliche Krebstherapie bietet.

- Schulmedizin und sinnvolle Alternativen nutzen
- So finden Sie Ihren persönlichen Weg

György Irmey
110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]
ISBN 978-3-8304-3977-6
Auch als E-Book



Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

Wissen, was gut tut.  **TRIAS**

Hier der Mensch – dort die Umwelt?

Der Umwelt- und Naturschutz hatte seinen großen Aufschwung in den 1980er-Jahren. Damals gab es wenige Institutionen, die sich dafür stark machten. Die breite Öffentlichkeit zog nach. Sich um die Umwelt zu kümmern, wurde Bestandteil sämtlicher Wahlprogramme. Heute gehört es in unserem Kulturkreis zur „political correctness“, den Müll zu trennen und Bio zu kaufen. Nach und nach kam den Menschen zu Bewusstsein, dass es ihnen nicht wohlgehen kann, wenn sie ihre Umwelt immer mehr verpesten. Wie sollte das auch gehen? Der Mensch ist bekanntlich ein Teil des Ganzen. Er bildet mit seiner Umwelt, mit allen Tieren, Pflanzen und Steinen, mit Meeren und Wäldern, mit der Landwirtschaft und der Industrie ein System. Und Systeme sind dadurch gekennzeichnet, dass ihre Teile in Wechselwirkung stehen. Das heißt, die sogenannte Umwelt wirkt fortwährend in uns fort, und wir sind ein Teil der Natur.

Daher ist es so wichtig, dass wir begreifen, dass wir Menschen nicht getrennt von der Umwelt sind, sondern mit ihr verbunden. Lassen Sie uns der Natur mit dem gebührenden Respekt und mit Demut begegnen. So viele Spezies leben auf der Erde zusammen. Wir Menschen gestalten sie aktiv wie scheinbar kein anderes Wesen. Hierin liegen Chancen und Risiken. Und ein großes Maß an Verantwortung.

In unserer modernen Gesellschaft ist alles auf Wachstum ausgerichtet: jedes Jahr mehr Umsatz, mehr Profit, mehr „Return on Investment“, mehr Euro, Dollar

oder Bitcoins. Der Wachstumsgedanke beherrscht unsere Kultur. Die meisten von uns nehmen das als selbstverständlich hin. Aber ist es das?

Wachstum finden wir natürlich auch in der freien Natur. Das können Sie überall beobachten. Wachstum gehört offensichtlich zum Leben. Doch im Pflanzen- und Tierreich ist das Wachsen begrenzt. Jeder Baum reckt sich nur bis zu einer gewissen Höhe und wächst dann nicht mehr weiter. Krone und Wurzeln müssen in einem gesunden Verhältnis stehen, sonst wird der Riese beim nächsten Sturm entwurzelt. Auch für uns Menschen ist es wichtig, dass wir uns verwurzeln und festen Grund finden, statt immer weiter in schwindelnde Höhen zu streben.

Und noch ein Aspekt erscheint mir wichtig: Die Umwelt wird nicht nur durch Plastik und Abgase vergiftet. Wir schaden uns und unserem Umfeld auch durch „giftige“ Gedanken. Wirft man einen Blick in die Nachrichten – ganz gleich ob im Fernsehen, in der Zeitung oder online: Überall begegnen uns Angst und Schrecken. Dramen und Katastrophen steigern die Auflagen, Einschaltquoten oder Klicks viel mehr als alltägliche Freuden und Lichtblicke. Man könnte gerade meinen, es sei angebracht, düster in die Zukunft zu blicken. Auch scheint es ununterbrochen Anlass zu geben, sich über allerlei Missstände aufzuregen. Ich will Sie nicht ermuntern, mit einer rosaroten Brille umherzulaufen. Gleichzeitig ist es notwendig, dass wir auch das Gute sehen. Und das gibt es sogar in



Sachen Umwelt: So mancher Fluss ist wieder sauber. Neben den schädlichen Auswirkungen der Industrie gibt es auch technische Entwicklungen, die uns helfen, die Umwelt zu schonen. Lassen Sie uns auch das Gute würdigen, statt immer nur das Negative im Fokus zu behalten.

Auf manche Dinge haben wir wenig direkten Einfluss. Daher ist es besonders dienlich, wenn wir dort eingreifen, wo wir es können. Sie finden in diesem Heft eine Reihe praktischer Anregungen für den Alltag. Lassen Sie sich inspirieren!

Herzlichst

Ihr

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

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 **ACHTSAM HANDELN**
Umweltschadstoffe – Umgehen mit Risiken
- 16 **AM PULS DER ZEIT**
Gibt es gesundes Kunstlicht?

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

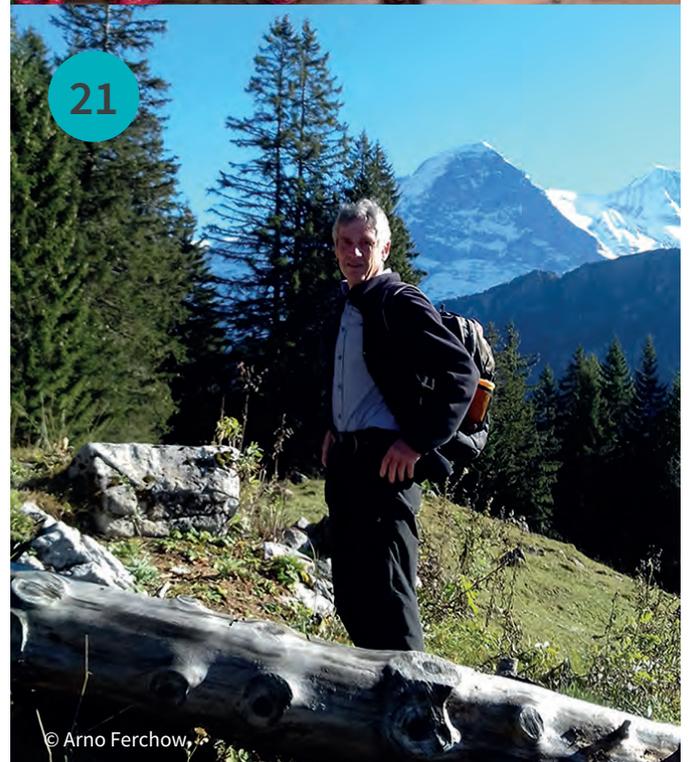
- 26 **UMDENKEN**
Von der Psychosomatik zur Öko-Psychosomatik
- 29 **HEILIMPULSE**
Das Gasthaus

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 11 **DAS KANN ICH SELBST TUN**
Schlaraffenland heute
- 30 **BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN**
Centaury: »Ich bin, wer ich bin.«

ERFAHRUNG & HINTERGRUND

- 21 **PATIENTENBERICHT**
Arno Ferchow:
„Wer hat die Stinkbombe geworfen?“





INFORMATIONEN

4 **KURZ UND BÜNDIG**

37 **FÜR SIE ENTDECKT**

33 **SPRECHSTUNDE**

Artemisia – Beifuß gegen Krebs?

Nüsse halbieren das Sterberisiko bei Darmkrebs

Unser täglich Brot

Schlaf fördern mit Melatonin

Wie schädlich ist Alkohol bei Krebs?

41 **GFBK-INTERN**

45 **DANKE**

46 **KALENDER**

48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**



Heidelberg ist immer eine Reise wert.

Hochkarätiges Rahmenprogramm zur Mitglieder-versammlung

Am Sonntag, 22. April 2018 findet die Mitgliederversammlung der GfBK in Heidelberg statt (Einladung auf Seite 20). Zuvor haben Sie am Vormittag die Möglichkeit, Dr. med. Ebo Rau in seinem dreistündigen Seminar „Heilkraft in dir“ zu erleben. Erstmals wird dieses Seminar durch Silke Kugler bereichert. Zwei je vierstündige Kurse stehen ebenfalls auf dem Programm: Jaya Herbst unterstützt Sie beim gesunden „Grenzensetzen“. Gabriele und Hansjörg Bühler führen in die „Psychographie“ ein. Außerdem referiert am Nachmittag Josef Ulrich zu „Selbstliebe und Selbstheilungskraft – die innere Haltung wirkt immer mit“ und Priv.-Doz. Dr. med. Nils Thoennissen zu „Individuelle und menschliche Medizin in der Onkologie – Herausforderungen und Chancen“. Eine Expertenrunde, bei der Fragen zu komplementären Krebstherapien aus dem Publikum beantwortet werden, ergänzt das Programm. Hierzu stehen ne-

ben Dr. med. György Irmey die GfBK-Vorstandsmitglieder Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Dr. med. Heinz Mastall, Renate Christensen und Dr. med. Nicole Weis zur Verfügung, außerdem Dr. med. Ebo Rau und Priv.-Doz. Dr. med. Nils Thoennissen. Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie über die Zentrale GfBK-Beratungsstelle in Heidelberg und unter www.biokrebs.de/veranstaltungen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre Meinung zählt

Seit zwei Jahren erscheint unsere Mitgliederzeitschrift unter dem Titel *momentum – gesund leben bei Krebs*. Wir haben damals dem Magazin ein neues Kleid gegeben. Das war ein Relaunch, wie es in der Fachsprache heißt. Vieles ist zwischenzeitlich gereift. Das neue Team ist eingespielt, die Abläufe sind immer weiter optimiert worden.

Nun ist es an der Zeit, unsere Leser zu befragen, wie zufrieden sie mit dem Resultat unserer Bemühungen sind. In dieser Aus-

gabe finden Sie die bereits angekündigte Leserbefragung am Ende des Heftes. Themen, die wir im Vorfeld von unseren Lesern erfahren haben, wie die Kritik zur Lesbarkeit der neuen Schrift, sind bereits in die Befragung integriert und können von Ihnen nun bewertet werden. Damit wir die Rückläufer möglichst präzise auswerten können, haben wir einen Fragebogen zum Ankreuzen entwickelt. Es gibt auch Raum für freie Meinungsäußerungen, falls Ihr wichtiges Thema mit den bestehenden Fragen nicht abgedeckt sein sollte.

GfBK-Kommentar

Die zufriedene Mehrheit schweigt. Leider viel zu oft. Wer sich geärgert hat oder etwas verändern will, investiert viel eher Zeit und Aufwand. Wir wünschen uns, dass sich an unserer Leserbefragung Menschen, die konstruktive Kritik üben, genauso beteiligen wie Leser, die mit dem Bestehenden glücklich sind, so wie es ist. Denn sonst werden sie bei der nächsten Befragung diejenigen sein, die ihren Unmut äußern, weil wir den Kritikern entsprechend Änderungen vorgenommen haben. Solches „Pingpong“ wollen wir vermeiden. Zu diesem Zweck machen wir es den Zufriedenen ganz leicht, auch ein Votum abzugeben: Senden Sie uns einfach eine Nachricht per Mail oder Post oder Fax mit dem Betreff „momentum: Alles ist gut“. Dann wissen wir, dass Sie mit unserer bisherigen Arbeit an der Mitgliederzeitschrift zufrieden sind und sie gerne lesen. Selbstverständlich ist auch Ihre differenzierte Rückmeldung willkommen. Hierfür haben wir einen detaillierten Fragebogen entwickelt. So oder so: Wir freuen uns auf Ihre Meinung.



Wahre Wissenschaft erforscht auch neue Ansätze.

Patienten in Tumorkonferenzen?

In Tumorkonferenzen kommen je nach Krankheitsbild Onkologen, Chirurgen, Radiologen, Pathologen und weitere Fachmediziner wie Urologen, Frauenärzte oder Pneumologen zusammen. Sie besprechen dort Fälle, um eine gemeinsame Sicht auf die Diagnosen zu entwickeln und um über die Weiterbehandlung zu entscheiden. Bislang finden Tumorkonferenzen in der Regel ohne die betroffenen Patienten statt. Ein Projekt der Universitätskliniken Köln und Bonn sowie des Centrums für Integrierte Onkologie Köln widmet sich der Frage, ob künftig auch Brustkrebspatientinnen anwesend sein sollen. 9 Konferenzen mit und 9 ohne Patientenbeteiligung werden auf Video aufgezeichnet. 90 Brustkrebspatientinnen füllen vor und nach den Konferenzen Fragebögen aus. Die Forscher versuchen so herauszufinden, wie die Beteiligung sich auf ihre emotionale Belastung und auf ihr Gefühl der individuellen Gesundheitskompetenz auswirkt. Die

Deutsche Krebshilfe fördert das Vorhaben mit rund 247.000 Euro.

Informationsquelle: www.aerzteblatt.de
21.07.2017

Adaptive Chemotherapie

Weitgehend unbemerkt von der öffentlichen Meinung und auch von der medizinischen Fachschaft forschen in den USA Wissenschaftler an einem völlig neuen Ansatz in der schulmedizinischen Krebstherapie. Sie beobachten die Entwicklung von Tumoren und ziehen daraus Rückschlüsse auf erfolgversprechende Behandlungskonzepte. Ein Tumor ist kein homogener Zellklumpen. Er besteht aus verschiedenen Zelltypen. Mit gezielten Chemotherapien werden einzelne dieser Zelltypen vernichtet. Ob das sinnvoll ist, stellen die Forscher infrage. Einer These nach könnte das bedeuten, dass resistente Zelltypen sich nach der Chemo umso ungehemmter vermehren. Das würde ein Phänomen erklären, das man in der

Praxis immer wieder beobachten kann: Nach einer Chemotherapie kehrt der Krebs manchmal in weit aggressiverer Form zurück als vorher. Wissenschaftler vermuten, dass durch die Chemotherapie ausgerechnet diejenigen Zelltypen vernichtet werden, die dafür zuständig wären, aggressivere Zellen in Schach zu halten. Die aktuelle Behandlungsstrategie heißt, mit höchstmöglichen Dosen so viele Tumorzellen wie möglich abzutöten, mit dem Ziel, den Krebs komplett zu eliminieren. Klinische Studien prüfen derzeit, ob die gegenteilige Strategie langfristig zu besseren Ergebnissen führt: Immer nur so viel Chemo, bis der Krebs reagiert, um den Wachstumsprozess zu verlangsamen.

Informationsquelle: GEO 11/2016

„Krebs: Warum wir ihn nicht besiegen sollten“

GfBK-Kommentar

Der Evolutionstheorie zufolge überlebt immer derjenige, der sich seiner Umgebung bestmöglich anpasst. Darwins Weltbild gilt seit Jahrhunderten als Grundlage aller biologischen Betrachtungen – warum sollte sie ausgerechnet auf Krebs nicht zutreffen? Wir verstehen bisher nur einen Bruchteil des Geschehens einer Tumorerkrankung. Und die Therapieerfolge sind in Summe nicht überzeugend – ganz gleich was uns die Werbeslogans der Hersteller, die geschickt inszenierten Statistiken oder die vollmundigen Versprechen von Politikern glauben machen wollen. Wie schon bei der Epigenetik kommen entscheidende Impulse zum Umdenken nicht aus den Reihen der Medizin. Biologen und Ökologen weisen uns darauf hin, dass wir die Prozesse im Körper ab dem Anlegen der Infusion aus dem Blick verlieren. Genauer hinzusehen und wachsam zu bleiben, statt blind den pharmagetriggernten Empfehlungen zu folgen, können wir Patienten und Ärzten gleichermaßen empfehlen.

Umweltschadstoffe – Umgehen mit Risiken

Nicole Weis

Die Forscher Doll und Peto haben vor mehr als 35 Jahren postuliert, dass etwa zwei Drittel der Krebserkrankungen auf das Rauchen und die Ernährung zurückzuführen sind, nur 4% auf Umweltgifte am Arbeitsplatz und weitere 2% auf andere Umweltfaktoren. Die Anzahl der Neuerkrankungen steigt seither immer weiter an. Dieser Trend lässt sich unserer Ansicht nach nur zum Teil mit der verbesserten Diagnostik begründen. Neben genetischen Faktoren und dem Lebensstil (Bewegung, Ernährung etc.) spielen zunehmend auch Umweltschadstoffe eine Rolle bei der Entstehung von Krebs.

Schon die Menge an potenziellen Umweltschadstoffen kann einen schwindelig machen: So registrierte die American Chemical Society seit 2009 über 50 Millionen chemische Substanzen. Greenpeace listete im Jahr 2010 allein 451 weltweit eingesetzte Pestizide, die besonders gesundheits- und

umweltgefährdend sind. Rund ein Drittel von ihnen ist in der europäischen Lebensmittelproduktion zugelassen.

In einer Studie aus dem Jahr 2015 machten Forscher um Professor Philip J. Landrigan vom Mount Sinai Hospital in New York deut-

lich, dass Umweltverschmutzung mehr als neun Millionen Menschen jährlich vorzeitig das Leben gekostet hat. Demnach sei Umweltverschmutzung für mehr als 16 % aller Todesfälle weltweit verantwortlich. Also sterben dreimal mehr Menschen durch Umweltverschmutzung als durch AIDS, Tuberkulose und Malaria zusammen. Todesursache seien meist Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Lungenkrebs. In Deutschland gehen die Forscher davon aus, dass Umweltverschmutzung zu über 62.000 Todesfällen beigetragen hat. Das sind 20-mal mehr als die Anzahl der bundesweit im Straßenverkehr verunglückten Menschen im Jahr 2016.

Überwiegend hausgemacht

Umweltschadstoffe können natürlichen Ursprungs sein, wie z.B. Sonnenlicht, UV, Radon. In den meisten Fällen handelt es sich aber um Folgen menschlicher Aktivität. Durch Verkehr, Industrie und Haushalte gelangen Schadstoffe über die Luft, durch das Abwasser und mit den Abfällen in die Umwelt. Dort können sie umgewandelt und angereichert werden. Dann gelangen sie z.B. über die Atemluft, die Nahrung oder das Trinkwasser in den menschlichen Organismus. Schon länger kennt man den Zusammenhang von Feinstaub (einschließlich Dieselruß) und Lungenkrebs. Auch Schwermetalle können das Krebsgeschehen beeinflussen.

Niederfrequente Magnetfelder etwa von Hochspannungsleitungen begünstigen das Entstehen von Leukämie bei Kindern. Für



© K.-U. Häßler/fotolia.com

Ökosysteme sind fragil.

Quellen von Umweltschadstoffen

- ▶ Luft: Feinstaub, Autoabgase, Tabakrauch; auch Hausstaub und Laserdrucker
- ▶ Kleidung und Schuhe: Schwermetalle, Weichmacher, sog. Phthalate
- ▶ Nahrungsmittel: Pestizide, Lebensmittelzusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Plastik- und Metallbehälter, Antibiotika aus der Tierhaltung
- ▶ Zahnfüllungen: Amalgam, Gold, Titan
- ▶ Impfstoffe, Drogen und Medikamente: Quecksilber, Formaldehyd, Weichmacher, Titan, Aluminium
- ▶ Kosmetika, wie z.B. Creme, Deo, Parfüm, Lippenstift, Nagellack, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo: hier besonders die hormonaktiven Umweltgifte und Weichmacher
- ▶ Wohngifte: Formaldehyd, Lösungsmittel, Quecksilber (Energiesparlampen), auch Putzmittel
- ▶ Spielzeug: Weichmacher

hochfrequente Felder, die von Radarstationen, Rundfunk- und Fernsehsendern sowie Mobilfunkbasisstationen ausgehen, ist die Faktenlage noch nicht ausreichend, um festzustellen, ob und welche Karzinome betroffen sein könnten. Der Zusammenhang mit bestimmten Hirntumoren (Gliome und Akustikusneurinome) und Mobiltelefonnutzung ist jedoch relativ gut gesichert.

Die internationale Krebsagentur (IARC) der WHO hat folgende Umweltschadstoffe als potenziell krebserregend eingestuft: Radon, ionisierende Strahlung, Sonnenstrahlung, niederfrequente Magnetfelder, hochfrequente Felder, Arsen, Blei, Cadmium, Chrom, Nickel, Kobalt, Methylquecksilber, Treibstoffabgase, Pestizide, Lösungsmittel, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Passivrauchen, Aflatoxine, Formaldehyd.

Profitgier und ihre Folgen

In den Medien wird derzeit häufig über Glyphosat berichtet. Das ist ein Unkrautvernichtungsmittel, das weltweit im Einsatz ist. Es steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Obwohl Glyphosat gerade in „aller Munde“ ist, ist das krebserregende Potenzial von Umweltschadstoffen noch viel zu wenig im

Bewusstsein der Öffentlichkeit angekommen. Dabei gibt es schon seit einigen Jahrzehnten immer wieder brisante Forschungsergebnisse zur Frage, inwieweit Umweltschadstoffe krebserregend sind. Es konnte z.B. belegt werden, dass hormonbelastete Ernährung und hormonell wirksame Schadstoffe die Entstehung von Brustkrebs begünstigen.

Außerdem weiß man, dass Pestizide fettlöslich sind und sich daher im Fettgewebe von Menschen und Tieren anreichern – wie übrigens auch viele andere Umweltschadstoffe. Das Pestizid DDT wurde bis in die 1970er-Jahre eingesetzt und dann verboten. DDT lässt sich heute noch im Blut der meisten Menschen nachweisen. Es gehörte zu den ersten Umweltgiften, für die eine hormonartige Wirkung belegt worden ist.

DDT ist ein endokriner Disruptor. Endokrine Disruptoren sind Substanzen, die das Hormonsystem im Organismus und die fetale Frühentwicklung stören. Sie verändern das Erbgut und sind vermutlich krebserregend. Die Liste der endokrinen Disruptoren, die oft schon in sehr geringer Konzentration in das Hormonsystem von Menschen und Tieren eingreifen, ist lang. Auf ihr finden sich weite-

re Pestizide und auch Schwermetalle wie Quecksilber zählen dazu, ebenso Triclosan, das in Zahnpasta und Seifen verwendet wird. Bisphenol A, das aus Kunststoffen (z.B. Plastikflaschen und Dosen) an die Nahrung abgegeben wird, steht ebenso im Verdacht und auch Parabene, die als Konservierungsmittel in Kosmetika verwendet werden. Betroffen sind also Parfums, Kosmetika, medizinische Geräte, PVC-Kunststoffe und Regenkleidung.

Vergiftet von Geburt an

Die Forschergruppe um Barbara Cohn vom Public Health Institute in Berkeley, Kalifornien, hat untersucht, ob DDT-Belastungen der Mütter Folgeschäden in Form eines erhöhten Brustkrebsrisikos bei ihren Kindern hinterlassen. Die Wissenschaftler analysierten Daten von 20.754 Frauen. Sie hatten in den Jahren 1959–1967 an den Child Health and Development Studies teilgenommen. Ihre Blutproben waren damals archiviert worden. Insgesamt 9.300 Teilnehmerinnen gebaren während dieser Zeit ein Mädchen. Zum Zeitpunkt der Studie waren die Kinder bis zu 52 Jahre alt. Einige von ihnen waren an Brustkrebs erkrankt. Die Forscher setzten die Konzentration eines DDT-Metaboliten im Blut der Mutter mit der Brustkrebsrate bei den Töchtern in Beziehung. Das Risiko für Brustkrebs steigt um das Vierfache, wenn Töchter im Mutterleib dem Pestizid ausgesetzt waren. Bei 83% der Tumoren handelte es sich um ein Östrogenrezeptor-positives Mammakarzinom. Das bestätigt die ursächliche Bedeutung des Pestizids für die Erkrankungen.

Außerdem zeigte die Studie, dass die Pestizidbelastung mit dem Tumorstadium zusammenhing. Frauen, die im Mutterleib einer höheren DDT-Konzentration ausgesetzt waren, erkrankten öfter an schnell wachsendem Krebs. Ihre Tumoren waren auch häufiger HER2-positiv. Das passt zu den Ergebnissen aus experimentellen Stu-

dien: Hier stieß Barbara Cohn darauf, dass DDT die Bildung des HER-Proteins fördern kann. Diese Erkenntnisse belegen eindringlich, dass das Krebsrisiko steigt, wenn der Fetus im Mutterleib Umweltgiften ausgesetzt ist.

In der Vergangenheit wurde schon aus anderen Studien deutlich, dass Schwangere gleich mit mehreren Chemikalien belastet sind, die ihrem heranreifenden Nachwuchs nicht gut tun. Dazu zählen Polychlorierte Biphenyle (PCB), Pestizide, Fluor-Kohlenstoff-Verbindungen (PFC), polybromierte Diphenylether (PBDE), Phthalate, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAH) und Perchlorate. Selbst DDT wurde immer noch nachgewiesen. Bisphenol A (BPA) ist in Plastik und Epoxidharzen enthalten. Die Substanz wurde in einigen Ländern für Babyflaschen verboten. BPA war jedoch bei 96% der Schwangeren nachweisbar. Also waren fast alle Kinder schon vor ihrer Geburt mit BPA belastet.

Aluminium in Backwaren

Umweltschadstoffe kommen weltweit vor. Die Belastungen addieren sich über die Jahrzehnte hinweg. Das zeigt sich am Beispiel der Schwermetalle. Durch die intensive Nutzung fossiler Brennstoffe ist der Mensch mit einer Vielfachbelastung mehrerer verschiedener Metalle konfrontiert. Mögliche Quellen für Metallbelastungen umfassen Wasser, Luft, Lebensmitteldünger (Gülle, Mineraldünger), Nahrungsmittel (z.B. Fisch, Hühnereier, Wildfleisch, Innereien, Fruchtsäfte), Genussgifte (Zigarettenrauch, Alkohol), Kosmetika, exotische Kräuter (Indien, China), Medikamente und Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern). In Fischen findet sich eine Konzentration von Quecksilber, die um den Faktor 1 Million höher ist als in ihrem wässrigen Lebensraum. Die Zahl der Kinder, die in Europa mit einer Quecksilberbelastung geboren werden, wird auf 1,8 Millionen pro Jahr geschätzt.



In der Frühentwicklung reagieren wir besonders sensibel auf Schadstoffe.

Für die Aussage, dass aluminiumhaltige Deos das Brustkrebsrisiko erhöhen, wurde man früher belächelt. In den letzten zehn Jahren ist dieses Risiko klar erkannt worden. Heute werben die meisten Hersteller mit aluminiumfreien Deodorants. Doch das Leichtmetall ist nicht nur in Deos enthalten! Die Toxikologin Prof. Monika Schäfer-Korting vom Institut für Pharmazie der Freien Universität Berlin warnt, dass wir in Deutschland viel zu viel Aluminium aufnehmen. Natürlicherweise kommt Aluminium in der Erdkruste vor, unser Trinkwasser ist damit belastet. Aluminium wird aber auch als Zusatzstoff bei Lebensmitteln, Arzneimitteln (z.B. Impfstoffen) und Kosmetika eingesetzt. Ein einziger Muffin kann 28 mg Aluminium enthalten und damit den empfohlenen Grenzwert der Weltgesundheitsorganisation um mehr als das Dreifache überschreiten, so Prof. Schäfer-Korting.

Neben Süßigkeiten, Käse und Salz sind Backwaren oft am meisten belastet. Die Backbleche setzen unter Hitze Aluminium frei. In Kombination mit Säure wird Aluminium für den menschlichen Organismus leichter resorbierbar. Säure ist Bestandteil vieler Lebensmittel und Kosmetika. Das ist ein Hauptgrund für die Aluminiumanreiche-

rung in Cremes aus Alutuben und problematisch, wenn z.B. Zitrusfrüchte oder Aprikosenkuchen in Alufolie eingepackt werden.

Ein unkalkulierbarer Cocktail

Will man einschätzen, wie gefährlich Umweltschadstoffe für den Menschen sind, ist es nicht ausreichend, die Auswirkung der einzelnen Stoffe zu betrachten. Eine Vielzahl an Umweltgiften gelangt Tag für Tag in den Körper. Wir haben keine Ahnung, wie sich dieser Cocktail auswirkt. Wir wissen zwar einiges über einzelne Substanzen, aber noch sehr wenig über das Risikopotenzial niedriger Mengen von Vielstoffgemischen. Dieser Aspekt findet bisher keinen Eingang in die Diskussion um Grenzwerte. Sie existieren zwar für die meisten einzelnen Substanzen. Jedoch werden die Wechselwirkungen mit anderen Stoffen nicht berücksichtigt. Ob eine Exposition mit Umweltgiften krank macht, lässt sich nicht pauschal beantworten. Die Entgiftungskapazität beim Einzelnen ist höchst individuell und nicht kalkulierbar. Sie ist einerseits genetisch veranlagt. Andererseits können Einflüsse wie Stress, eine dauerhaft ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel den Organismus schwächen und damit auch das Entgiften behindern.

Umweltschadstoffe sind biologisch nicht gut abbaubar. Für den Menschen und auch für das sensible Ökosystem und die Artenvielfalt ist es unerlässlich, dass wir die Belastung mit Umweltschadstoffen strikt vermeiden, wo es nur geht. Darin sind wir noch nicht wirklich gut. Im Nordpazifik hat der Plastik-Müllteppich die Größe Mitteleuropas erreicht. Er hat als „great pacific garbage patch“ traurige Berühmtheit erlangt.

Was wir tun können

Vermeiden Sie Plastikwaren und mit Aluminium oder Teflon beschichtetes Kochgeschirr. Kaufen Sie keine Körperpflegemittel, die schädigende Chemikalien enthalten. Billig kann hier – wie so oft – letztlich ziemlich teuer werden. Und selbst kostspielige Nobelmarken sind nicht automatisch auch gesund. Achten Sie auf das Siegel der geprüften Naturkosmetik. Bei der Auswahl Ihrer Körperpflegeprodukte helfen zudem Testberichte von Stiftung Warentest und Öko-Test. Beim BUND gibt es eine kostenfreie „ToxFox-App“. Mit ihrer Hilfe gehen Sie sicher, dass mit Bodylotion, Sham-

poo & Co. keine hormonell wirksamen Schadstoffe im Einkaufskorb landen.

Lassen Sie Dosenfutter generell im Supermarktregal stehen. Konservendosen sind innen mit Plastik beschichtet, das BPA enthält. Dieses kann in geringen Mengen in das Lebensmittel entweichen und im Körper eine hormonähnliche Wirkung entfalten. Außerdem scheint Bisphenol A nicht nur krebserregend zu sein, sondern Brustkrebszellen auch noch gegenüber Chemotherapie resistent zu machen.

Forscher sammeln Hinweise darauf, dass nicht nur Bisphenole, sondern auch andere, noch nicht identifizierte Stoffe in Plastikflaschen eine hormonähnliche Aktivität auslösen. Eine Gruppe von Wissenschaftlern um Martin Wagner vom Institut für Ökologie, Evolution und Diversität der Frankfurter Universität fand heraus, dass die Belastung in Wasser aus PET-Flaschen etwa doppelt so hoch ist wie in Wasser aus Glasflaschen. Meiden Sie daher Getränke aus Plastikflaschen generell. Der negative Effekt wird zusätzlich verstärkt, wenn die Plastikpulle

hohen Temperaturen ausgesetzt ist, z.B. im Auto bei Sonneneinstrahlung. Durch die Hitze gelangen schädliche Stoffe aus dem Kunststoff leichter in den Inhalt der Flasche. Übrigens: Trägt ein Produkt die Deklaration „BPA-frei“, ist es zwar frei von Bisphenol, stattdessen werden jedoch andere Kunststoffe eingesetzt, wie z.B. Tritan. Kein Mensch kann Stand heute sagen, ob das besser bzw. unbedenklich ist.

Wie sicher ist Bio?

Leider können auch Bioprodukte Umweltschadstoffe enthalten. Diese Stoffe kommen mittlerweile überall vor. Sie sind schon in den Böden und im Grundwasser zu finden. Mineralölrückstände (sog. MOAH) aus Verpackungsmaterial können in das Nahrungsmittel übergehen. Biohersteller versuchen inzwischen, solche potenziellen Verunreinigungsquellen zu eliminieren. Ganz sicher gehen können Sie nur, wenn Sie verpackungsfrei einkaufen, was praktisch nicht so ohne Weiteres umsetzbar ist. Dennoch ist es sinnvoll, es zumindest zu versuchen.

Wirklich einfach verändern können Sie Ihr Kaufverhalten in Richtung Naturkosmetik. Und das lohnt sich: Die Stiftung Warentest fand in konventionellen Lippenstiften bis zu 15.000-mal mehr Mineralölrückstände als in Lebensmitteln. Bei der Stiftung Warentest und auch in der Zeitschrift Öko-Test finden Sie viele praktische Hinweise auf Belastungen und auch oft gute Alternativen. Informieren Sie sich aktiv. MOAH sind übrigens ein Beispiel dafür, dass für manche Stoffe noch keine Grenzwerte existieren, weil umstritten ist, ob und welche Gesundheitsrisiken auftreten können. Politische Debatten und wissenschaftliche Diskussionen halten die Gifte leider nicht davon ab, sich zwischenzeitlich im Organismus anzureichern. Speicherbare Stoffe sind potenziell gesundheitsgefährdend, weil sie auch in geringen und vermeintlich niedrigen Dosen durch eine langfristige Zufuhr über die



© Uwe Allgaier

Ökologische Landwirtschaft schont Mensch und Umwelt.

Zeit im Körper zu Konzentrationen führen können, die für uns schädlich sind.

Bewusstsein und Verantwortung

Dieser Artikel möchte Ihr Bewusstsein für Umweltschadstoffe wecken oder schärfen. Es ist nicht unsere Absicht, Sie in eine fatale „Da kann man ja eh nichts machen“-Hal-tung zu drängen. Ja, manche Belastungen können wir in unserem modernen Alltag kaum beeinflussen. Aber gerade deshalb ist es wichtig, dort wo wir es können, den Kopf nicht in den Sand zu stecken. Als Konsument treffen Sie jeden Tag Kaufentscheidungen. Hier können Sie Ihre Verantwortung zum Ausdruck bringen.

Zum Weiterlesen

Bunk, Annliese und Schubert, Nadine: Besser leben ohne Plastik. Oekom (2016)
 Jennrich, Peter: Schwermetallentgiftung als Basistherapie bei chronischen Erkrankungen. Aurum (2013)
 Held, Monika: Tatort Gifte im Körper. Held (2016)
 Mutter, Joachim: Lass Dich nicht vergiften. GU (2012)

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 –

Hyperthermiezentrum mit weltweit umfassendster Methodik



Von den gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen anerkanntes Akutkrankenhaus für Onkologie

BioMed
 Fachklinik für Onkologie, Immunologie und Hyperthermie
 Bad Bergzabern

Die BioMed-Klinik ist ein onkologisches Akutkrankenhaus. Wir ergänzen die klassische Schulmedizin mit Methoden der komplementären Krebstherapie.

Konventionelle Behandlungen

- Chemotherapie
- Hormontherapie
- Schmerzbehandlung in Kombination mit Hyperthermie
- Palliativmedizin

Komplementäre biologische und physikalische Behandlungen

- Formen der Hyperthermie:
 - Tiefenhyperthermie
 - Ganzkörperhyperthermie
 - Perfusionshyperthermie
 - Oberflächenhyperthermie
- Orthomolekulare Therapien
- Immuntherapie
- Psychoonkologie
- Kunst- und Musiktherapie
- Naturheilverfahren u. Physiotherapie

Sie finden uns auf diesen Veranstaltungen:
 ZAEN-Kongress, Freudenstadt 18.-22.04.
 Wickert-Kongress, Bergheim 01.-03.06.

BioMed
 Fachklinik für Onkologie, Immunologie und Hyperthermie
 Bad Bergzabern

BioMed-Klinik Betriebs-GmbH
 Tischberger Str. 5+8
 D-76887 Bad Bergzabern
 Tel.: +49 (0)6343 - 705-0
 Fax: +49 (0)6343 - 705-928
 info@biomed-klinik.de
 www.biomed-klinik.de

– 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

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

medizin weiter denken.



Schlaraffenland heute

Licht und Schatten unserer Lebensmittel

Kerstin Flöttmann

„Eine Gegend heißt Schlaraffenland, den faulen Leuten wohlbekannt.“ Mit diesen Zeilen begann Hans Sachs im Jahr 1530 seinen satirischen Schwank vom Schlaraffenland. Damals stand für die Menschen Hunger auf der Tagesordnung. Im Schlaraffenland hingegen waren Lebensmittel im Überfluss vorhanden und auf unvorstellbare, fantasievolle Weise bereits fertig zubereitet: „Auch fliegen um (das mögt ihr glauben) gebrat'ne Hühner, Gäns und Tauben. Wer sie nicht fängt und ist so faul, dem fliegen sie von allein ins Maul.“

Heute, fast 500 Jahre später, kommt ein Besuch im Supermarkt diesem Szenario schon sehr nahe. Mit dem kleinen Unterschied, dass gebratene Hähnchen nicht in der Luft fliegen, sondern verpackt – also genauso verzehrfertig – im Regal liegen. Fertigprodukte sind preiswert, lange haltbar und schmackhaft; dabei müssen sie frisch und appetitlich aussehen. Die Lebensmittelindustrie pariert den hohen Anforderungen durch Einsatz von Zusatzstoffen, wie Konservierungsstoffe, Antioxidanzien, Farbstoffe, Dickungsmittel, Süßstoffe und Aromen. In der konventionellen Lebensmittelindustrie sind EU-weit um die 320 Zusatzstoffe zugelassen. Die EG-Bio-Verordnung erlaubt 36.

Wie natürlich ist „natürliches Aroma“?

Rund 2500 verschiedene Aromastoffe werden in der EU in Lebensmitteln eingesetzt. Ein Gramm eines Aromas verleiht einem Kilo Lebensmittel den gewünschten Geschmack. So sparen Hersteller teure Rohstoffe, wie z.B. Früchte. Aromen übertreffen sogar ihre natürlichen Vorbilder. Joghurt mit frischen Himbeeren schmeckt weniger nach Himbeere als ein Milcherzeugnis mit „natürlichem Himbeeraroma“. Dieses wird nicht aus Himbeeren, sondern aus Zedernholzöl gewonnen. Leider ohne den

gesundheitlichen Vorteil der sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine aus den Früchten. Als Verbraucher sollten wir daher wissen, ob in unserem Joghurt echte Früchte enthalten sind oder nicht. Die Deklaration auf den Produkten ist unzureichend.

Laut EU-Aromenverordnung verbergen sich hinter der Bezeichnung „natürlich“ lediglich Trägerstoffe aus der Natur. Das können pflanzliche, tierische oder mikrobiologische Substanzen wie Hefe sein. Entfällt die Bezeichnung „natürlich“, ist das Aroma

synthetisch im Labor hergestellt. Zutaten der Aromen müssen nicht gekennzeichnet werden, sodass Hersteller über komplexe Aromenzusammensetzungen, unliebsame Substanzen verbergen können. Die Verbraucherzentralen haben recherchiert, dass die geschmacks- oder geruchsgebenden Substanzen in „Aromen“ nur 10–20% der Zutaten ausmachen. Der Löwenanteil stammt aus Lösungsmitteln, Füllstoffen, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen.

„Durch den beträchtlichen Einsatz von Aromen gewöhnen wir uns an eine Geschmacksintensität, die natürliche Lebensmittel langweilig erscheinen lässt.“



Dem Original kommt kein Aromastoff gleich.

Je verzehfertiger ein Produkt, desto mehr hochverarbeitete Zutaten und Zusatzstoffe sind notwendig und desto weniger wissen wir als Verbraucher, was wir tatsächlich essen. Damit ein Fertigteig fest und haltbar wird, bedarf es Emulgatoren, Feuchthalte- und Antioxidationsmittel. Statt der klassischen Zutaten wie Eier und Zucker werden industriell hergestelltes Volleipulver und eine Kombination verschiedener Zuckerarten verwendet. Statt Vanille aus Vanilleschoten fügen die Hersteller natürliche oder künstliche Aromen bei. Butter wird durch preiswerte pflanzliche Fette, wie Palmfett und Rapsöl, ersetzt.

ADHS durch bunte Süßigkeiten

Der Verzehr bestimmter künstlicher Lebensmittelfarbstoffe (Azofarbstoffe und Chinolingelb) zusammen mit dem Konservierungsstoff Natriumbenzoat verursacht bei Kindern hyperaktives Verhalten und Lernschwäche. Das fand schon im Jahr 2007 eine Studie heraus, die von der britischen Food Standards Agency (FSA) in Auftrag gegeben worden war. Eingesetzt werden

diese Zusatzstoffe vor allem in bunten Süßigkeiten. Sie müssen laut EU-Verordnung seit 2010 mit dem Warnhinweis „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ versehen werden.

Alternativen. Die Verbraucherzentralen sehen diesen Warnhinweis als halbherzige Lösung. Kinder kaufen ihre Süßigkeiten oft selbst und achten nicht auf solche Hinweise. Der Verbraucherschutz fordert deshalb ein Verbot für solche Süßigkeiten. Unbedenkliche Alternativen gibt es durchaus. Für Biosüßigkeiten sind künstliche Farbstoffe nicht zugelassen. Einige Hersteller verwenden mittlerweile färbende Frucht- und Pflanzenextrakte wie Chlorophyll, Carotinoide, Spinatextrakt, Kurkuma, Aronia oder Holunder. Diese Süßigkeiten tragen den Hinweis „Ohne künstliche Farbstoffe“.

Zu viel des Guten

Auch gesundheitlich unbedenkliche Substanzen können durch zu häufigen Verzehr Probleme bereiten.

Zitronensäure. Sie ist der am meisten genutzte Zusatzstoff in industriell hergestellten

Lebensmitteln, weil sie vielseitig verwendbar ist. Sie dient der Konservierung, sorgt für ein frisch-fruchtiges Aroma, verbessert die Backeigenschaften von Teigen und Mehlen. Zitronensäure wird außerdem bei der Umrötung von Fleisch verwendet. Auch für Bioprodukte ist sie zugelassen. Auf natürliche Weise kommt sie in Zitrusfrüchten und Äpfeln vor. Der ständige Kontakt mit Zitronensäure greift nachweislich den Zahnschmelz an und führt zu Karies. Durch die Säure können Metalle wie Blei und Cadmium leichter ins Blut aufgenommen werden. Sie passiert sogar die Blut-Hirn-Schranke. Über diesen Weg kann z.B. Aluminium ins Gehirn gelangen. Das Leichtmetall steht in Verdacht, Lern- und Gedächtnisstörungen hervorzurufen sowie bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson eine Rolle zu spielen.

„Zusatzstoffe gelten immer häufiger als Auslöser von Allergien.“

Fruktose. Fruchtzucker, ist als natürlicher Bestandteil von Früchten und Gemüse ebenfalls harmlos. In der Lebensmittelproduktion wird Fruktose zunehmend anstelle von Haushaltszucker in Fertiggerichten, Süßigkeiten, Joghurt, Ketchup, Limonaden und Mineralwässern mit Fruchtgeschmack eingesetzt. Sie ist preiswerter in der Herstellung und um 10–20% süßer. Fruktose verstärkt ein fruchtiges Aroma und überdeckt den unangenehmen Geschmack von Süßstoffen in diätetischen Lebensmitteln.

Der menschliche Verdauungstrakt ist durch den vermehrten Verzehr von Fruktose schnell überfordert. Er reagiert mit Magenschmerzen und Durchfällen. Darüber hinaus wies die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bereits im Jahr 2011 darauf hin, dass ein hoher Konsum von Fruchtzucker



Nicht alles, was gut schmeckt, ist auch gesund.



Vitalität und Lebenslust statt Völlerei.

Fettstoffwechselstörungen, Insulinresistenz, Fettleibigkeit und einen erhöhten Harnsäurespiegel begünstigen kann. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt vor allem Diabetiker vor dem Verzehr von zu viel Fructose. Sie rät zum Verzicht auf Fructose in industriell gefertigten Lebensmitteln. Lebensmittelhersteller scheinen die Warnungen zu ignorieren. Sie nutzen das positive Image von Fructose für Werbeaussagen wie „Fruchtsüße“ oder „Süße aus Früchten“.

Eine Frage des guten Geschmacks

Die Marketing-Strategen der Lebensmittelindustrie nutzen gezielt den Trend zu gesundheitsbewusster Ernährung. Sie werben mit Botschaften wie „ohne Konservierungsstoffe“, „ohne Geschmacksverstärker“, „ohne Farbstoffe“ oder „Natur pur“. Laut einer Untersuchung der Verbraucherzentralen im Jahr 2016 war in 92% der Produkte, die angeblich ohne Geschmacksverstärker auskamen, Hefeextrakt. Es enthält den Geschmacksverstärker Glutaminsäure.

Glutamat. Glutaminsäure befindet sich in fast allen proteinhaltigen Lebensmitteln. Sie ist für den besonderen Wohlgeschmack „umami“ verantwortlich. Dieser lässt sich durch bestimmte Herstellungsprozesse intensivieren, z.B. bei der Käsereifung. Bakterien spalten während der Reifung einen Teil des Proteins auf. Dadurch steigt der Gehalt an freier Glutaminsäure im Käse. Dasselbe gilt für die Reifung von Schinken. Um Zeit zu sparen und um eine gut geführte Reifung zu umgehen, nutzen Hersteller den Zusatzstoff Glutamat: Das sind die Salze der Glutaminsäure. Glutamat vermittelt dem Verbraucher den Eindruck von qualitativer Hochwertigkeit mit intensivem Geschmack bei tatsächlich geringer Qualität. In Fertigprodukten gleicht Glutamat den nachlassenden Geschmack bei längerer Lagerung aus. Während der Zusatzstoff Glutamat als Geschmacksverstärker bzw. durch die E-Nummern 620–625 gekennzeichnet sein muss, benötigt Hefeextrakt bei gleicher Wirkung diese Kennzeichnung nicht.

China-Restaurant-Syndrom. Schon lange wird darüber diskutiert, ob

Glutaminsäure in größeren Mengen für den Menschen schädlich ist. Bereits 1968 wurde das China-Restaurant-Syndrom beschrieben: Nach einem Besuch im chinesisches Restaurant bekamen die Gäste gehäuft Symptome, wie Kopfschmerzen, Nackensteifheit, Hitzeempfindungen, Hautrötung, Mundtrockenheit und Übelkeit. Die asiatische Küche verwendet viele Zutaten mit Glutaminsäure, z.B. Miso und fermentierte Sojaprodukte; auch wird dem Geschmack oft mit Glutamat nachgeholfen.

Übergewicht. Ein kausaler Zusammenhang mit den genannten Beschwerden wurde in Studien nicht bestätigt. Stattdessen gibt es Hinweise, die Glutamat als Ursache von Übergewicht unter Verdacht stellen. Im Laborversuch erhöhte der Zusatz von Glutamat im Futter die Nahrungsaufnahme von Ratten. Menschliche Probanden, denen Glutamat ins Essen gemischt wurde, neigten eher dazu, mehr und schneller zu essen als Vergleichspersonen. Sie kauten weniger, machten kürzere Pausen zwischen den Bissen, und der Abstand zur nächsten Mahlzeit verkürzte sich. Der Neurophysiologe William Sands konnte hierzu mögliche Ursachen in Tierversuchen aufzeigen. Er verdeutlichte, dass zu viel Glutaminsäure die Rezeptoren des Sättigungshormons Leptin im lateralen Hypothalamus des Gehirns blockiert. Dadurch ist die Sättigung verzögert oder sie bleibt ganz aus.

Blut-Hirn-Schranke. Dagegen spricht allerdings die wissenschaftliche Theorie, dass Glutamat aus der Nahrung nicht in der Lage ist, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. Aufgrund dieser Annahme wird Glutamat in Lebensmitteln aktuell als unbedenklich eingestuft. Kritiker halten es hingegen für wahrscheinlich, dass die aufgenommene Menge dafür entscheidend ist, ob die Substanz ins Gehirn gelangen kann. Bei einigen Infektionserkrankungen, bei Zuckerkrankheit und Alzheimer-Erkrankung wird

die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger. Und bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz, Alzheimer und Parkinson haben Forscher erhöhte Glutaminsäurekonzentrationen im Gehirn gemessen.

Ob Glutamat die Krankheiten begünstigt oder ob die Krankheiten erst zu einem erhöhten Glutaminsäurespiegel führen, ist noch nicht erforscht.

Qualität hat ihren Preis

Viele Fragen bleiben offen. Die Umsetzung der Schlaraffenland-Fantasie kollidiert zunehmend mit einem wachsenden Anspruch auf gesunde, naturbelassene Lebensmittel und dem Bedürfnis nach Transparenz und Selbstbestimmung vonseiten der Verbraucher. Wir gehen fair und schonend mit der Natur, den Pflanzen, Tieren und Menschen sowie mit unserem eigenen Körper um, wenn wir maßvoll essen und zum Kochen natürliche Zutaten in guter Qualität bevorzugen.

Unsere Wertschätzung für gesunde Lebensmittel darf sich ruhig auch in angemessenen Preisen widerspiegeln. Vor 60 Jahren verwendeten die deutschen Verbraucher noch über 40% ihrer Konsumausgaben für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren. Im Jahr 2016 waren es nur 13%.

Während früher das Angebot aufgrund von Mangel begrenzt war, können wir heute aus einer Fülle von Lebensmitteln wählen. Mit der angebotenen Vielfalt steigt auch die Eigenverantwortung jedes Einzelnen. Den Kehrseiten unserer Schlaraffenland-Zeit können wir durch eine bewusste und achtsame Auswahl von weniger verarbeiteten, natürlichen Lebensmitteln begegnen.



Zur Person

Kerstin Flöttmann ist Heilpraktikerin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie befasst sich mit Ernährungsberatung und Ernährungstherapie. Zu Ernährungsthemen hält sie regelmäßig Vorträge. Zusätzlich hat sie sich zur Psychologischen Beraterin fortgebildet. Seit 2012 ist Kerstin Flöttmann für die GfBK in der Beratungsstelle Berlin aktiv, die sie seit November 2013 leitet.

Zum Weiterlesen

Grimm, Hans-Ulrich: Chemie im Essen: Lebensmittel-Zusatzstoffe. Wie sie wirken, warum sie schaden. Knauer (2013)

Elmada, Ibrahim: E-Nummern & Zusatzstoffe: Was sich in unserer Nahrung versteckt. GU Kompass Gesundheit (2016)
www.foodwatch.de

Kontakt

Dipl.-oecotroph. Kerstin Flöttmann
Heilpraktikerin
GfBK Beratungsstelle Berlin
Fritz-Reuter-Str. 7
10827 Berlin
E-Mail: gfbk-berlin@biokrebs.de

Ihre Meinung zählt!

Am Ende des Heftes finden Sie einen Fragebogen. Hier können Sie uns mitteilen, was Ihnen an unserer Zeitschrift gefällt und was wir verbessern können. Nutzen Sie die Gelegenheit.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Ihr *momentum*-Team

Onkozym®

Die biologische Therapiebegleitung bei Krebserkrankungen

- Stabilisiert das Immunsystem
- Unterstützt die Verträglichkeit onkologischer Therapien
- Trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei

NEU



Für Ihre Tumor-Patienten – Jetzt informieren unter: www.onkozym.de

MEDITATIVE HEILIMPULSE

DANKBARKEIT VON HERZEN



CD „**Dankbarkeit von Herzen**“

– meditative Heilimpulse

von
Dr. György Irmey
und Dr. Ebo Rau

Mit jedem liebevollen Gedanken der Dankbarkeit setzen Sie Impulse für Heilungsprozesse. Auf dieser CD hören Sie viele die Seele berührende Dankbarkeitsgedanken und Meditationen.

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.

Gibt es gesundes Kunstlicht?

Alexander Wunsch

Die Welt der künstlichen Beleuchtung befindet sich in einem Umbruch, wie er stärker kaum vorstellbar ist. Die LED scheint die Lösung aller Beleuchtungsprobleme zu sein, seit die Allgebrauchs-Glühlampe aus dem Verkehr genommen wurde und die Giftstoffproblematik der Energiesparlampen zunehmend in den Fokus der Kritik geraten ist. Die grundlegenden Änderungen in der Welt des Kunstlichts haben als wichtigste Triebfeder die Energieeffizienz. Ist die LED wirklich die Super-Lichtquelle, für die sie gehalten wird? Kann sie in der Lichtqualität mit ihren Vorgängerinnen mithalten? Erzeugt sie eventuell sogar ein wirklich gesundes Kunstlicht oder ist doch eher Vorsicht angebracht?

Biokompatibles Licht

Um die Fragen nach der biologischen Verträglichkeit von Kunstlicht zu beantworten, ist es nötig, eine Reihe von Lichtparametern zu betrachten, die bislang in der Lichttechnik höchstens ein Schattendasein führen und in den Normenwerken keine Berücksichtigung finden. Zweifelsohne sind gute Weißlicht-LEDs einer Glühlampe in puncto Lebensdauer, Robustheit und Energieeffizienz zunächst überlegen. Was aber ist mit der Farbwiedergabe, dem Lichtflimmern, elektromagnetischer Störstrahlung durch digitale Vorschaltgeräte und natürlichem Spektralverlauf? Was hat es mit der biologischen Wirkung dieses neuartigen Kunstlichts ohne Wärmeanteil auf sich?

Was ist Lichtqualität?

Lichttechnik und Lichtbiologie haben unterschiedliche Herangehensweisen an den Faktor Lichtqualität. Die Lichttechnik unterteilt den Bereich des optischen Spektrums in einzelne Abschnitte und betrachtet diese getrennt voneinander in Form von Wirkspektren, z.B. für die Vitamin-D-Bildung (UVB), den Sehvorgang (380–780 nm) oder für die Wärmetherapie (Infrarot). Für jeden Einsatz-

bereich gibt es andere Lichtquellen, die auf Energieeffizienz und möglichst genaues Abdecken des jeweiligen Wirkungsbereichs getrimmt werden. Die „Qualität“ der jeweiligen Lichtquelle wird dann anhand weniger lichttechnischer Parameter ermittelt.

Die Photobiologie (oder Lichtbiologie) sollte eigentlich einen anderen Weg wählen und neben der Definition einzelner Wirkspektren auch die jeweiligen Abschnitte in ihrem Zusammenwirken untersuchen, denn

das Licht der Sonne ist aus einem charakteristischen Gemisch vieler Wirkbereiche zusammengesetzt, die sich teilweise in ihrer biologischen Wirkung verstärken oder kompensieren – auch hier ist das Ganze mehr als die Summe seiner Teile. Die Lichttechnik hat sich im letzten Jahrzehnt das Thema „Licht und Gesundheit“ auf die Fahnen geschrieben und bei zahlreichen Kongressen für sich beansprucht. Bevor sie dem Anspruch jedoch gerecht werden kann, Lichtquellen zu konstruieren, die der Gesundheit zuträglich sind, muss sie sich erst von ihrer monokausalen Betrachtungsweise verabschieden und die Synergien berücksichtigen, die das Sonnenlicht (aber auch die Abwesenheit von Licht = Dunkelheit) in biologischen Systemen bewirkt.

Biologische Verträglichkeit von Licht

Die Frage nach der biologischen Verträglich-



© Zffoto/fotolia.com

Wärme und Licht gehören natürlicherweise zusammen.



© Giorgio Pulcini/fotolia.com

Der menschliche Organismus hat sich an das Sonnenlicht angepasst.

keit sowie Toxizität von Licht kam bereits in der Antike auf (z.B. Lukrez, 1. Jh. v. Chr.). Damals war es in erster Linie das Sonnenlicht, das im Mittelpunkt des Interesses stand. In der heutigen Zeit verbringen die Menschen über 90% ihrer Lebenszeit in geschlossenen Räumen, womit das künstlich erzeugte Licht den wichtigsten Strahlungseinfluss darstellt.

Moderne Kunstlichtquellen unterscheiden sich in ihrer Spektralcharakteristik grundlegend von natürlichen Lichtquellen. Alle natürlichen Lichtquellen (Glühwürmchen ausgenommen) folgen in ihrer Spektralverteilung dem Planck'schen Kurvenzug; sie sind thermische Lichtquellen, deren Strahlungsgemisch die natürliche Allianz von Helligkeit und Wärme repräsentiert. Modernes Kunstlicht (sowie durch Fenster gefiltertes Tageslicht) hingegen weist zu meist eine nichtthermische Strahlungscharakteristik auf, da das Energieeffizienzbestreben zu einer Eliminierung der Infrarotanteile führt, die in der Lichttechnik lediglich als Abfallstrahlung verstanden werden. Mit jeder neuen Kunstlichtquelle,

die sich in ihrer Spektralverteilung so grundsätzlich von natürlichem Licht unterscheidet, muss eigentlich die Frage nach der biologischen Verträglichkeit erneut gestellt und eine befriedigende Antwort gefunden werden, insbesondere wenn man davon ausgeht, dass sich Auge und Gesamtorganismus im Laufe der Evolution an die natürliche Strahlungsumgebung optimal adaptiert haben.

In dieser Frage herrscht zwischen Lichttechnik und Lichtbiologie jedoch kein Konsens. Die Ingenieure fordern einen Beweis für die Aussage, der Mensch sei in seinen Lichtreaktionen an thermische Lichtquellen adaptiert. Dieser ist zwar wissenschaftlich kaum zu erbringen, dennoch haben die Lichtphysiologen gewichtige Argumente dafür, dass eine derartige Anpassung im Laufe der Evolution doch stattgefunden hat:

- Die Empfindlichkeitskurve des menschlichen Auges für das photopische Sehen gipfelt im selben Wellenlängenbereich, in dem unser Zentralgestirn die stärkste Abstrahlung aufweist (ca. 555 nm).

- Das Licht einer Kerze (ca. 2100 K) liegt in der Farbwiedergabe (CRI = 99) quasi dort, wo auch das Sonnenlicht (6500 K) gemessen wird (CRI = 100). Die Glühlampe (ca. 2700 K) stellt zwar eine Kunstlichtquelle dar, erzeugt aber ebenfalls ein natürliches Spektrum mit exzellenter Farbwiedergabe (CRI = 100). Praktisch alle Planck'schen Strahler weisen über einen weiten Temperaturbereich eine exzellente Farbwiedergabe auf, die bisher von nichtthermischen Strahlern nur in Sonderfällen erreicht wird.

Reduktion auf Wirkspektren

Die Lichttechnik betrachtet bei Licht für die Allgemeinbeleuchtung nur den Wellenlängenabschnitt zwischen 380–780 nm. Dies ist auch der Spektralbereich, der die Grundlage für die Energieeffizienzbetrachtung darstellt. Lichtwirkungen durch Ultraviolett sowie Infrarot werden hier von der Bewertung ausgeschlossen. Das Sonnenspektrum hingegen reicht vom kurzwelligen UV- bis in den Infrarotbereich, wobei der Nahinfrarotanteil (700–1500 nm) über 40% der gesamten Strahlungsenergie ausmacht. Findet der Sehvorgang unter dem Einfluss natürlichen Lichtes statt, wirkt speziell im Nahinfrarot ein deutlich breitbandigeres Spektrum auf die Netzhaut ein als bei nichtthermischer künstlicher Beleuchtung, die meistens keine längerwellige Strahlung als 630 nm aufweist.

Die Ausgewogenheit von kurzwelligen und langwelligen Strahlungsanteilen ist insofern bedeutsam, dass sich die Wirkungen teilweise kompensieren: Kurzwelliges (= blaues) Licht stellt für Zellen einen Stressfaktor dar, der z.B. mit der Bildung von Sauerstoffradikalen einhergeht, wohingegen langwelliges (= rotes) Licht > 630 nm zur Zellregeneration beiträgt und der negativen Wirkung von Sauerstoffradikalen entgegenwirken kann.

LED-Licht und Auge

Die Stelle des schärfsten Sehens in der Netzhaut (Macula lutea) befindet sich permanent in einem Zustand physiologischer Ischämie (Minderdurchblutung), da sie nicht direkt über Blutgefäße, sondern nur durch Diffusion versorgt wird. Dies ist bemerkenswert, da die Stoffwechsellanforderungen hier sogar besonders hoch sind. Der funktionierende Stoffaustausch zwischen Photorezeptoren, Müller-Zellen und retinalem Pigmentepithel ist nicht nur Grundvoraussetzung für den eigentlichen Sehvorgang, sondern auch für den lebenslangen Erhalt der komplexen Zellfunktionen und gutes Sehvermögen bis ins hohe Alter.

Bei thermischen Lichtquellen, also Feuer, Glühlampe oder ungefiltertem Tageslicht, sorgt der immer vorhandene Nahinfrarotanteil für eine verstärkte Diffusion in der Stelle des schärfsten Sehens: Nahinfrarotstrahlung versetzt die Wassermoleküle im Gewebe in eine Vibrationsbewegung, was den Stoffaustausch erleichtert, ähnlich wie sich ein Stück Kandiszucker schneller auflöst, wenn man den Tee umrührt. Trifft aber das kalte (= nichtthermische) Licht einer weißen LED auf die Netzhaut, so sind selbst bei Warmton-Exemplaren erhebliche Blauanteile im Spektrum vorhanden, die zu vermehrtem Zellstress in der Netzhaut führen – zudem fehlen die regenerierenden langwelligeren Rotanteile sowie der diffusionsverstärkende Nahinfrarotanteil. Die Blauanteile im Licht einer weißen LED reichen zwar meist nicht aus, um die Netzhaut akut zu verletzen, können aber durchaus langfristig zu einer chronischen Blaulichtschädigung führen.

Es ist bei genauer Analyse der Schädigungsmechanismen sehr wahrscheinlich, dass LED-Lichtquellen die Entstehung einer Makuladegeneration fördern (Algvere, Marshall & Seregard 2006).



Licht ermöglicht Leben.

LEDs, Chronobiologie und Hormone

Der unverhältnismäßig hohe Blauanteil von LEDs kann aber noch mehr: Durch helles, bläuliches Licht zur falschen Zeit wird die innere Uhr verstellt. Am Abend und in der Nacht ist unser Körper besonders anfällig für solche lichtinduzierten Taktstörungen. Wenn sich diese häufen oder sogar regelmäßig vorkommen, kann dies den Hormonhaushalt und das Immunsystem empfindlich beeinträchtigen. Neueste Erkenntnisse der Chronobiologie weisen auf einen Zusammenhang zwischen schlechtem Kunstlicht und der Entstehung von Schlafstörungen (Chelappa et al. 2011), Übergewicht (Fonken et al. 2010), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychischen Störungen und Krebs (Haim & Zubidat 2015) hin.

Ausblick

Diese potenziellen Risiken sind identisch mit den bereits bekannten gesundheitlichen Geißeln moderner Industrienationen. Hier ist es natürlich leicht, den schwarzen Peter weg vom Kunstlicht auf andere Ein-

flüsse zu schieben – eine typische Vorgehensweise der Industrie bei der Betrachtung multifaktorieller Risiken.

Doch die Hinweise für die Schädlichkeit von LED-Licht verdichten sich: Die französische Gesundheitsbehörde ANSES veröffentlichte bereits 2011 eine Stellungnahme, in der von der Verwendung von LED-Licht im privaten Umfeld abgeraten wird, weil insbesondere für Kinder und ältere Menschen langfristige Gesundheitsprobleme nicht ausgeschlossen werden konnten (Behar-Cohen et al. 2011).

Das wissenschaftliche EU-Komitee für gesundheitliche Risiken, SCHEER, hat im Jahr 2017 ein Dokument veröffentlicht, das sich ebenfalls mit den potenziellen gesundheitlichen Risiken von LEDs befasst (SCHEER 2017). Fast alle in diesem Artikel thematisierten Aspekte kommen darin zur Sprache, allerdings „glauben“ die Experten (?) letztlich nicht an deren Bedeutung! Die Allgemeinbevölkerung kann von dieser Instanz (= EU) somit keine kurzfristige Beseitigung möglicher Risiken erwarten. Wer die Argumente gegen LED-Licht nachvollziehen kann, muss daher selbst aktiv werden.

Wie kann man sich schützen?

- ▶ Informieren Sie sich, z.B. hier: www.vimeo.com/alexanderwunsch
- ▶ Verwenden Sie überall dort, wo Sie Einfluss auf die Qualität von Kunstlicht nehmen können, Glühlampen bzw. Halogenleuchtquellen. Dies ist überall dort wichtig, wo Sie sich länger aufhalten, aber auch in Kinderzimmer, Esszimmer, Badezimmer und Schlafräumen.
- ▶ Sorgen Sie für einen persönlichen Vorrat an Ersatzleuchtmitteln, da auch die Halogenleuchtquellen in naher Zukunft aus dem Verkehr gezogen werden (voraussichtlich 2020).
- ▶ Denken Sie daran, dass der moderne Mensch tagsüber zu wenig natürliches Licht und abends zu viel Kunstlicht ausgesetzt ist, und versuchen Sie, dem entgegenzuwirken.
- ▶ Wenn Sie keinen Einfluss auf die Beleuchtung nehmen können (z.B. am Arbeitsplatz), gibt es persönliche Schutzvorrichtungen in Form von Blaulicht-Schutzbrillen.
- ▶ Wenn Sie Bildschirme verwenden, reduzieren Sie den Blauanteil oder tragen Sie eine Bildschirm-Brille mit hohem Blaulicht-Schutz. Diese sind an einer deutlichen Gelbfärbung zu erkennen.
- ▶ Sorgen Sie insbesondere nachts für Dunkelheit, damit das Schlaf- und Regenerationshormon Melatonin in ausreichender Menge produziert werden kann.



© Alexander Wunsch

Zur Person

Dr. med. Alexander Wunsch ist niedergelassener Arzt, Wissenschaftler und Referent in den Bereichen Lichttherapie, Photobiologie und Biophysik. Er erforscht Chancen und Risiken natürlicher und künstlicher optischer Strahlung auf Mensch und Umwelt, berät Politik, Medienvertreter und Industrie bei lichtbiologischen Fragen und entwickelt kurative, präventive und protektive Konzepte und Anwendungen für die Lichttherapie und Lichthygiene beim Menschen. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie für Photobiologie und Phototechnologie (DAfP), der deutschen Lichttechnischen Gesellschaft (LiTG) und Lehrbeauftragter für den Themenbereich „Light and Health“ im internationalen Master-Studiengang „Architectural Lighting Design“ der Hochschule Wismar. Er hält regelmäßig Vorträge über biophysikalische, lichtbiologische und lichtmedizinische Themen im In- und Ausland.

Zum Weiterlesen

Wunsch A., Wilz G., Füchtenbusch A., Dittrich-Opitz C., Klein T., Stormer H.: Lichttherapie – Die Medizin der Zukunft. Via Nova (2016)
Die ausführlichen Quellen der im Text oben genannten Referenzen sind beim Verfasser dieses Artikels abrufbar.

Kontakt

Dr. med. Alexander Wunsch
Hirschgasse 11
69120 Heidelberg
E-Mail: doktorwunsch@gmail.com

– Anzeige –



TERRA MUNDO

ROTER
GINSENG

Panax Ginseng C.A. Meyer
PREMIUMQUALITÄT



PZN
10048344

Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

...besser 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% GINSENOSE

EINLADUNG

zur 38. 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 38. Mitgliederversammlung der GfBK herzlich ein.

Zeit:

Sonntag, 22. April 2018, 18:00 Uhr

Ort:

Altes Hallenbad
Poststr. 36/5
69115 Heidelberg
"Frauenbad"

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 2017
- Entlastung des Vorstandes
- Gemeinnützige GmbH
- GfBK-Veranstaltungen 2018
- 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.

„Wer hat die Stinkbombe geworfen?“

Arno Ferchow

Bauchspeicheldrüsenkrebs mit 58, Operationen, Bestrahlungen, Chemotherapien. Fünf Jahre nach der Diagnose gehört Arno Ferchow zu den 5% der Menschen, die bei dieser Art von Tumor noch leben. Hier beschreibt er seinen Umgang mit der Krankheit.

Mein Sportlehrerkollege aus der Nachbarhalde kam aufgeregt rüber und beschwerte sich: „Wer hat die Stinkbombe geworfen?“ Meine eigenen Schüler hielten sich die Nasen zu. Ich aber war die Ursache. Meine Blähungen hatten solch unvorstellbare Dimensionen. Es war mir außerordentlich peinlich. Genau wie ich oft plötzlich aus dem Unterricht rennen musste, da ich meinen flüssigen Stuhlgang kaum halten konnte.

Die Diagnose

Seit etwa zwei Jahren war ich wegen dieser Probleme in ärztlicher Behandlung. Die Blutwerte waren in Ordnung, die Tumormarker normal. Der Gastroenterologe, bei dem ich alle sechs Wochen aufkreuzte, gab mir jedes Mal mit auf den Weg: „Sie sind doch kerngesund, Sie haben nichts.“ Aber so konnte es einfach nicht mehr weitergehen. Ich kümmerte mich dann selbst um weitere Diagnostik.

Anfang August 2012 hatte ich einen Termin an der Uniklinik in Ulm. Eine ausgiebige Untersuchung mit allen gängigen bildgebenden Verfahren brachte die Gewissheit: „Am Pankreaskopf (Bauchspeicheldrüse) ist etwas, das dort nicht hingehört.“ Nur eine Operation würde Klarheit bringen. Auf der Rückfahrt redeten meine Frau und ich we-

nig. Noch während der Fahrt klingelte das Handy. Die Sekretärin des Arztes, der mich kurz zuvor beraten hatte, rief mich an: „Ich hatte das Gleiche wie Sie.“ „Wieso, was habe ich denn?“ „Na, Bauchspeicheldrüsenkrebs. Ich habe mich am Europäischen Pankreaszentrum in Heidelberg operieren lassen. Lassen Sie es dort machen. Ich war sehr zufrieden.“ Da war es raus. Die spinnen doch alle, ich und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Die erste Operation

Am 23. August 2012 wurde ich in Heidelberg zwecks Diagnose operiert: Eine vollständige Entfernung des Pankreaskopfkarzinoms war momentan unmöglich, da Tumorgewebe bereits weitgehend in benachbartes Gewebe infiltriert war. Nun sollte in den nächsten drei Monaten eine tägliche, kombinierte Strahlen- und Chemotherapie erfolgen, um den Tumor zurückzudrängen. Dann sollte ein erneuter Operationsversuch gestartet werden.

Ruhepause. Es folgten die wahrscheinlich intensivsten und bewusstesten drei Monate meines Lebens. Meine Frau Gaby schlug vor, eine Ferienwohnung in Heidelberg zu mieten. Wir mussten uns erst selbst über unsere Situation ein klares Bild machen, bisher war



alles nur diffus. Ruhe war nötig. Zu Hause an unserem Wohnort hätten wir wahrscheinlich zu wenig Muße, da gut gemeinte Besuche von Verwandten und Freunden in dieser emotionalen Phase zu aufwühlend gewesen wären. Außerdem wäre die tägliche Hin- und Herfahrt zu aufwendig geworden. Intensive Gespräche mit Gaby und mit meinen erwachsenen Kindern Lena und Julian erleichterten uns diese schwierige Zeitspanne. Auch die vielen Zuschriften und die Anteilnahme an meinem Schicksal durch Verwandte, Freunde, Bekannte und Kollegen bauten mich auf. Ich entschloss mich schnell, zumindest diese drei Monate sinnvoll zu nutzen. Der große Vorteil war ja, dass ich nicht arbeiten konnte und musste und auch von sonstigen alltäglichen Aktivitäten weitgehend befreit war.

Informationssammlung. Zunächst galt es zu eruieren, was ich zusätzlich zu den schulmedizinischen Maßnahmen tun könnte. Die Schwierigkeit war, die Vielzahl von Informationen zu filtern und die für mich geeigneten herauszufinden. Durch den Arzt eines Freundes kam ich zur Adresse des Vereins „Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.“ in Heidelberg. Nach einem langen und sehr informativen Telefongespräch mit einem äußerst kompetenten Arzt des Vereins bekam ich eine Liste mit Präparaten, die die Bewältigung der Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie erleichtern sollten. Zusätzlich gab er mir wichtige Literaturhinweise.

Tatsächlich überstand ich die schulmedizinische Therapie ohne größere Probleme. Auch das Angebot der Universitätsklinik Heidelberg „Sport und Krebs“, das tägliches Krafttraining in einer Gruppe beinhaltete, trug zu meinem Wohlbefinden bei.

Literatur. Das Lesen der Literaturempfehlungen war äußerst fruchtbar. So konnte ich unter anderem die Kommentare, die die vielen jungen Assistenzärzte der Uniklinik bei den Kontrollgesprächen mir gegenüber abgaben (z.B.: „Sie wissen, dass Pankreas-krebs nur 5% der Erkrankten überleben“, „solch eine Strahlentherapie, wie sie bei Ihnen durchgeführt wird, führt bei maximal 3% der Behandelten zu einer Tumorrückbildung“, „seien Sie froh, dass Sie von Prof. XY operiert werden, wenn's einer schafft, dann der“, „ich war mal bei einer OP von Prof. XY dabei, wirklich ein Harakirityp“) besser in meinen speziell für mich geplanten Maßnahmenkatalog einordnen.

Ich las das Buch des auch an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankten Arztes Eberhard Rau „Krebs! Was nun Ebo?“ und war fasziniert, was dieser alles ausprobierte.

Auch der Bestseller des amerikanischen Mediziners Carl Simonton „Wieder gesund werden“ gab mir wichtige Impulse.

Was ich tun konnte. Ich habe mir daraufhin – meiner Meinung nach – realistische Ziele für drei Monate, für ein halbes Jahr und für ein Jahr erstellt. Zudem notierte ich fünf Stressfaktoren der letzten 18 Monate. Um die Krebszellen zu visualisieren – eine auch von Simonton empfohlene Methode – und so aus meinem Körper zu bringen, habe ich drei Sitzungen bei einer Heilerin in Heidelberg genommen. Sie hat mit mir Bilder und Fantasiereisen im Umgang mit den Tumorzellen entwickelt.

” Zur Unterstützung der Therapie informierte ich mich und stellte Maßnahmen zusammen, die ich selbst umsetzen konnte. “

Die zweite Operation

Nach den drei Monaten galt es, eine Entscheidung zu treffen. Operation und Inkaufnahme einer verminderten Lebensqualität oder Weiterleben ohne Operation, in der Hoffnung auf eine sehr langsame Verschlechterung. In Absprache mit meiner Familie entschied ich mich für die Operation.

Diese erfolgte am 5. Dezember 2012. Würde sich der Tumor zurückgebildet haben? Welche Organe würden gegebenenfalls aus meinem Körper entfernt werden? Wie würde sich mein Leben dann gestalten? Würde ich diese große Operation überhaupt überleben?

In die Operation ging ich relativ ruhig. Ich hatte resümiert, bisher ein angenehmes und ausgefülltes Leben mit einer tollen Familie gehabt zu haben. Mit Gaby, Lena und Julian hatte ich auch geklärt, dass sie mich

loslassen könnten und mit ihrer Trauer um mich fertig werden würden, falls ich sterben würde.

Nach der Operation. Im Aufwachraum sprach mich zuerst ein Assistenzarzt an: Der Operateur, Chefarzt Prof. XY, hätte nach Begutachtung der Tumorsituation ein bedenkliches Gesicht gemacht, da sich der Tumor nicht weit genug zurückgebildet hätte. „Wie alt ist der Patient“, habe er gefragt. Als die Antwort „58 Jahre“ war, entschied er: „Dann operieren wir, trotz des Risikos.“ So sei ich nun befreit vom Tumor, habe aber keine Bauchspeicheldrüse, keine Gallenblase, keinen Zwölffingerdarm, keine Milz und kein großes Netz mehr. Zudem würden mir zwei Drittel des Magens und der Magenpförtner fehlen. Auch ein Drittel des Dünndarms wurde entfernt. Zudem sei während der zehnstündigen Operation ein Darminfarkt aufgetreten, wodurch die Hälfte des Dickdarms entfernt werden und zur Entlastung ein künstlicher Ausgang angelegt werden musste.

Die Wochen nach der Operation waren trotz Einsatz von modernster Schmerztherapie die größte Belastung meines bisherigen Lebens. Aber die Pflegeorganisation und die Kompetenz der Pflegekräfte an der Heidelberger Uniklinik waren optimal. Ich lernte mit den starken Schmerzen, mit dem Diabetes, mit dem künstlichen Darmausgang und mit oft wiederkehrenden schmerzhaften Dumpingsituationen und Darmstillständen umzugehen.

Zu Hause: kreative Wege

Kurz vor Weihnachten 2012 brachte mich meine Frau mit zweifelhaften Gefühlen nach Hause. Würde sie es schaffen, den vor nicht einmal drei Wochen Operierten entsprechend versorgen zu können? Sie hat es geschafft. Danke und meinen größten Respekt vor dieser Leistung.

Ich meinerseits nahm mir vor, Methoden und Wege zu finden, um möglichst schnell wieder selbstständig zu werden. Auch wollte ich wieder Freude am Leben und mit den Mitmenschen haben. Dazu entwickelte ich eigene Ideen und holte bei Fachleuten und Freunden Rat ein.

Spaziergänge. Nachdem ich wieder zu Hause war, kam ein gewaltiger Besucherstrom auf mich zu. Ich erkannte schnell, dass ich diesen kanalisieren und sinnvoll gestalten musste. Jeden Besucher ließ ich mit mir ein paar Schritte an der frischen Luft absolvieren, denn das Spaziergehen tat mir einfach gut. Die ersten Besucher gingen mit mir ums Haus. Täglich wurden die Wege länger. Die Bewegung, die frische Winterluft, der aufrechte Gang und das Reden förderten mein Wohlbefinden rasch.

Kochen. Um meine Frau Gaby zu entlasten, lernte ich kochen. Die Gelegenheit war günstig, Zeit hatte ich ja. Zudem musste ich herausfinden, welche Nahrungsmittel mir gut taten und wie diese zubereitet werden mussten. Auch sollte ich an Gewicht zunehmen (ich wog ca. 15 Kilo weniger als vor der Erkrankung). Das stellte sich als nicht ganz einfach heraus, denn mein Körper konnte aufgrund der vielfältigen Organentnahmen wichtige Enzyme für die Verstoffwechslung der Nahrung nicht mehr bereitstellen. Auch fehlten Teile von Dünn- und Dickdarm. Ferner mussten die Wirkung von Kohlehydraten und Fetten auf die Blutzuckerwerte bestimmt und das entsprechende Spritzen von Insulin erlernt werden. Ein paar Kochstunden bei Schwägerin Anneliese halfen beim Einstieg in die Kochkunst. Seitdem ist das Kochen eine wesentliche Bereicherung meines Lebens.

Wichtig empfand ich in dieser Phase die vielen Wanderungen, Reisen und der Besuch von künstlerischen Veranstaltungen mit meiner Frau und manchmal mit den Kindern und deren Partnern.



© Arno Ferchow

Maßvolle Wanderungen sind mir nach wie vor sehr wichtig.

Für meine eigenen hochbetagten Eltern, die aufgrund ihres Auszugs aus ihrem Haus auch in eine neue Lebenssituation gerieten, konnte ich eine große Hilfe sein.

Unterstützung

Auch viele Fachleute unterstützen mich in meinem neuen Lebensabschnitt. Ein Freund, der Allgemeinarzt ist, besuchte mich in den Wochen nach der großen Operation, wann immer ich ihn brauchte, und gab mir wertvolle Tipps und Anregungen.

Applied Kinesiology. Ein anderer Allgemeinarzt, der naturkundlich arbeitet und der mir seinerzeit die Adresse des Heidelberger Vereins „Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.“ gegeben hatte, optimierte die komplementärmedizinische Therapie über die regelmäßige Untersuchung mit Applied Kinesiology als bioenergetisches Testverfahren und versorgte mich nach dem Testergebnis und ergänzenden Blutuntersuchungen mit sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Entgiftungsmitteln. Für die psychoemotionale Betreuung war und ist er sehr wertvoll für mich.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Um Kollegen zu ermutigen, solche „schwer gebeutelten“ Patienten wie mich zu beraten, hatte er meinen Fall auf einem Ärztekongress ausführlich präsentiert. Da er auch TCM-Mediziner ist, vermittelte er eine Reha-Maßnahme in der TCM-Klinik „Silima“ im oberbayerischen Riedering. Die Behandlungen dort brachten mir gewaltige Verbesserungen meiner Lebensqualität. Dort gelang mir der Einstieg in die chinesische Entspannungs- und Meditationsform „Qi Gong“. Glücklicherweise fand ich auch an meinem Heimatort eine tolle Lehrerin, die mir diesbezüglich weitere Impulse gibt.

Leider hat die geplante operative Rückverlegung des künstlichen Ausgangs nicht geklappt. Zwei Operationsversuche mussten abgebrochen werden, da die durch die Chemo- und Strahlentherapien entstandenen Verklebungen und Verwachsungen es unmöglich machten, den Dünndarm an den verbliebenen Dickdarm anzuschließen. Dieser Rückschlag ist für mich nach wie vor schwer zu akzeptieren.

Rückkehr in den Beruf. Das größte Geschenk war aber für mich, nach zwei Jahren im Krankenstand wieder in meinen Beruf zurückzukehren. Der Unterricht bereitete mir einerseits große Freude, war aber auch anstrengend. Nach zwei letzten, erfüllten Berufsjahren bin ich nun im Ruhestand und genieße eine neue Freiheit.

„Das Ziel, wieder in meinem Beruf als Lehrer zu arbeiten, verlor ich nie aus den Augen.“

Glück und Gnade

Mir ist sehr wohl bewusst, dass ich bisher offensichtlich aufgrund Gottes Gnade oder einfach wegen großen Glücks auf der entsprechenden Seite der Überlebensstatistik stehe. Wichtig war aber sicher auch, zu versuchen, die bestehenden Chancen zu nutzen.

Mein altes Leben habe ich durch die Krankheit nicht verlassen, ich bin aber auch nicht total in dieses zurückgekehrt. Ich habe wohlüberlegt schrittweise Veränderungen vorgenommen. Insgesamt lebe ich intensiver, neue Erkenntnisse und zwischenmenschliche Erfahrungen bereichern mein Leben. Nach wie vor betreibe ich weiterhin gerne Sport, allerdings nicht mehr im Fitness- oder Leistungsbereich. Es reicht mir, meine Aktivitäten im Gesundheitsbereich auszuleben, ohne eine Sauerstoffschuld einzugehen. So sind beispielsweise Bergtouren mit vier bis fünf Stunden Wanderzeit für mich gut durchführbar. Mit meinen Behinderungen kann ich gut leben.

So verrückt es klingt: An Lebensenergie und -qualität habe ich eindeutig dazugewonnen.

Kontakt

Arno Ferchow
AFerchow@t-online.de

– Anzeige –



Bewusste Gesundheit

Bewusste Gesundheit von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Immerwährendes Kalendarium und CD mit Heilübungen, Anregungen für jeden Tag und Affirmationen. Das Kalendarium gibt Ihnen Anregungen, sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinander zu setzen. Für jeden Tag finden Sie eine heilsame Affirmation.

Auf der dazugehörigen CD hören Sie von den Autoren kurze und einfache Atem-, Körper- und Meditationsübungen. Widmen Sie täglich ein paar Minuten bewusst Ihrer Gesundheit.

Erhältlich gegen eine Spende von 9 € bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Tel 06221-13802-0 · www.biokrebs.de/Infomaterial/Benefizprodukte



Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.



Biologische Krebsabwehr e.V.

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

Patiententag

Altes Hallenbad Heidelberg
22. April 2018

Kurse / Seminare

- 09:00 - 13:00 **Kurs 1: Weil ich mich mag, setze ich Grenzen!**
Kursleiterin: Jaya Herbst, Körperpsychotherapeutin HP;
www.evsr-herbst.de · www.stress-und-burnout-ambulanz.de
- 14:00 - 18:00 **Kurs 2: Achtsamkeits- und Autonomietraining:
Psychographie, Ressourcen, Lösungen**
Kursleiter: Gabriele und Hansjörg Bühler, ILP-Schule Heidelberg
www.ILP-Fachschule-Heidelberg.de · www.ILP-Kurztherapie.com
- 10:00 - 13:00 **Seminar: Heilkraft in Dir – Aktivierung der Selbstheilungs-
kräfte – Bewusste Gesundheit**
Seminarleitung: Dr. med. Ebo Rau und Silke Kugler
www.dr-eborau.de · www.federleichtverlag.de
- Teilnahmegebühr Kurse: Mitglieder 50 €, Nichtmitglieder 70 €
Teilnahmegebühr Seminar: Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 30 €

Vorträge

- 15:00 **Begrüßung:** Dr. Irmey
- 15:15 - 15:45 **„Selbstliebe und Selbstheilungskraft – die innere Haltung
wirkt immer mit“**
Josef Ulrich
- 15:45 - 16:30 **„Individuelle und menschliche Medizin in der Onkologie –
Herausforderungen und Chancen“**
Priv.-Doz. Dr. med. Nils Thoennissen
- 16:30 PAUSE
- 16:45 - 17:45 **Fragenrunde mit Experten** der Biologischen Krebsabwehr
Dr. Irmey, Prof. Spitz, Dr. Mastall, R. Christensen, Dr. Weis,
Dr. Rau, Dr. Thoennissen
- Teilnahmegebühr Vorträge/ Fragerunde:
Mitglieder 20 €, Nichtmitglieder 30 €

Mitgliederversammlung

- 18:00 Mitgliederversammlung der GfBK

Anmeldung zu Kursen, Seminar und Vorträgen notwendig:

GfBK Heidelberg, Tel.: 06221 13802-11 oder -24; anmeldung@biokrebs.de

www.biokrebs.de

Altes Hallenbad
Poststraße 36/5
69115 Heidelberg



Von der Psychosomatik zur Öko-Psychosomatik

Warum wir Natur und Gesundheit neu denken sollten

Clemens G. Arvay

Die Natur ist hoch im Kurs. Bücher über den Wald landen auf allen Bestsellerlisten, die Medien sind voll mit Berichten über das „geheime“ Leben der Pflanzen und Tiere. Ist das nur ein Hype oder steckt doch mehr dahinter? Keimt in unserer Gesellschaft ein neues Bewusstsein für unsere Rolle in der Natur auf? Jedenfalls stehen die Zeichen zur Verbreitung einer neuen Wissenschaft gut, welche die menschliche Gesundheit im großen Zusammenhang der Natur sieht. Das ist die Öko-Psychosomatik.

Ideengeschichtlich lässt sich die Öko-Psychosomatik bis ins späte 19. Jahrhundert zurückverfolgen. Der Philosoph und Zoologe Jakob Johann von Uexküll (1864 – 1944) betrachtete Mensch, Tier und Pflanze im Kontext mit ihrer natürlichen Umwelt und stellte fest, dass alle Lebewesen, also auch wir Menschen, in einem Funktionskreis mit der Natur stehen. Das bedeutet, Phänomene und Prozesse aus unserer Umwelt werden Teil der Lebensfunktionen unseres Organismus. Von Uexküll sagte, der Mensch ende nicht an seinen Außengrenzen. Das bedeutet, unser Organismus kann funktionell über die Hautoberfläche erweitert gedacht werden. Einflüsse aus der Natur können Teil der Funktion unserer Organe und Zellen sein – und auch unserer psychischen Prozesse.

Beispiele. Dazu zwei Beispiele aus meinem Buch „Der Heilungscode der Natur“: Bioaktive Pflanzenstoffe, sogenannte Terpene, die gasförmig in der Waldluft vorhanden sind, beeinflussen beim Einatmen unser Immunsystem. Sie führen nachweislich dazu, dass wir mehr wichtige Abwehrzellen

im Blut haben. Dazu zählen die natürlichen Killerzellen, die gegen Krankheitserreger und Tumorzellen wirksam sind, sowie unsere drei wichtigsten „Anti-Krebs-Proteine“ Perforin, Granulysin sowie die Granzyme,

die alle drei insbesondere bei der Abtötung von Karzinomzellen eine wichtige Rolle spielen. Man könnte sagen: Unser Immunsystem benötigt die Einflüsse aus der Natur, also z.B. die sekundären Pflanzenstoffe der Bäume, um das Gleichgewicht der Kräfte aufrechtzuerhalten.

Öko, Soma und Psyche. Unser Organismus hat sich über Jahrmillionen im Wechselspiel mit Natursubstanzen entwickelt. Die Trennung von der Natur durch das moderne Leben führt zur Abwesenheit dieser



© ah_fotobox/fotolia.com

Mensch und Natur sind eng verbunden.

Substanzen und unsere Immunfunktion ist geschwächt.

Das ist die „umgedrehte“ Sichtweise auf die Zusammenhänge zwischen Naturkontakt und Immunsystem. Die Natursubstanzen „stärken“ nicht unsere Abwehrkräfte, sondern sie bringen sie wieder in ein natürliches Gleichgewicht. Sie gehören also zur Immunfunktion des Menschen einfach dazu. Ihre Abwesenheit stört die Funktion unseres Organismus – genauso wie der Einfluss von Umweltschadstoffen uns schwächt.

” Wir stehen in einem organischen, stofflichen Funktionskreis mit der Natur, den man als »ökosomatisch« bezeichnen könnte. Dann tritt die Psyche hinzu. “

Nun tritt die dritte Komponente hinzu, die Psyche. Es folgt das zweite Beispiel. Aufenthalt in natürlichen Ökosystemen und insbesondere in lichten Baumbeständen führt zu einer Aktivierung des Parasympathikus, das ist der Nerv der Ruhe. Er schaltet unseren Organismus in den Modus der psychischen Regeneration sowie der Erneuerung auf Zellebene. Auf diese Weise schreiben sich Natureinflüsse über die Psyche bis in die Zelle fest.

Das Puzzle ist komplett: Wir haben einen öko-psykosomatischen Zusammenhang dargestellt.

Begriff Öko-Psychosomatik. Der Begriff „Öko-Psychosomatik“ ist weitgehend unbekannt. Das Online-Wörterbuch der Psychologie im Spektrum-Verlag beschreibt die Öko-Psychosomatik als die Lehre von den Umwelteinflüssen, die Psy-



© Tom Bayer/fotolia.com

che und Körper schädigen. Doch diese Definition ist nicht zufriedenstellend. Sie lässt außer Acht, dass Natureinflüsse vor allem zu einer gesunden Funktion von Organen, Zellen und psychischen Vorgängen beitragen. Die Schädigung, die durch moderne Umweltschadstoffe eintritt, ist nur ein Aspekt eines öko-psykosomatischen

Menschenverständnisses. Der Begriff wurde auch von Vertretern der psychotherapeutischen Gestalttherapie für die psychologische Wirkung des Naturkontakts genutzt, doch auch diese Definition ist nicht umfassend genug, da sie wiederum den somatischen, biomedizinischen Aspekt zu wenig betont.

Ich hoffe, dass sich die Öko-Psychosomatik aufgrund des gestiegenen Interesses an Wäldern und Natur jetzt in ihrer gesamten Tragweite und Bedeutung verbreiten kann, und rege alle interessierten Wissenschaftler, Ärzte und Therapeuten dazu an, den Begriff zu benutzen und sich an der Vertiefung und Verbreitung der jungen Wissenschaft zu beteiligen.

Definition. Wir sollten die Öko-Psychosomatik aber umfassend und ganz im Sinne des Wortes definieren. Sie umfasst schon sprachlich drei gleichberechtigte Teile: die Ökologie, die Psyche und das Soma. Daher schlage ich folgende zeitgemäße Definition vor:

Die Öko-Psychosomatik ist die evidenzbasierte Wissenschaft vom stofflichen sowie nichtstofflichen Einfluss der Pflanzen, Tiere und Ökosysteme auf die körperliche und psychische Gesundheit des Menschen, der dabei als über seine Hautoberfläche erweitert gedacht wird. Er ist, wie jedes Lebewesen, in einen evolutionsbedingten Funktionskreis mit seinen natürlichen Lebensräumen eingebettet. Die Öko-Psychosomatik erforscht:

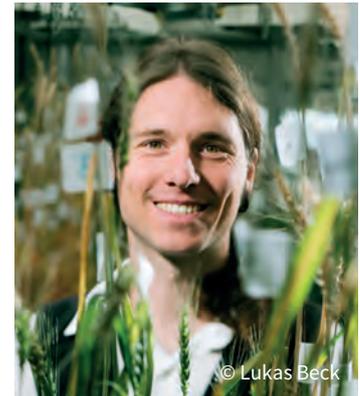
- ▶ die medizinischen Wirkungen des Natur- und Tierkontakts auf der organische Ebene (Soma) sowie auf die Psyche,
- ▶ die Rolle der Umweltschadstoffe bei der Entstehung von körperlichen sowie psychischen Erkrankungen und
- ▶ die Rolle des fehlenden Einflusses von Natursubstanzen und natürlichen Sinnesreizen bei der Krankheitsentstehung.

Aus diesen Erkenntnissen leitet die Öko-Psychosomatik Therapieverfahren ab, deren Wirksamkeit sie prüft. Biomedizinische Feld- und Labormethoden sind Bestandteil der öko-psychosomatischen Forschung.

Ich erachte die Öko-Psychosomatik als Medizin der Zukunft, die uns zu einem umfassenderen Verständnis der großen Regelkreise der Natur führt, in die wir eingebettet sind. Das kann uns eine bessere Medizin bescheren. Und diese Zukunft beginnt jetzt.

Zum Weiterlesen

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



© Lukas Beck

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 der Basis von 150 wissenschaftlichen Studien zusammen.

Kontakt

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

– 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 Ganzpilz-pulver 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!

Das Gasthaus

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.
Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt als unverhoffter Besucher.
Begrüße und bewirte sie alle!
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,
die gewaltsam Dein Haus
seiner Möbel entledigt,
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.
Vielleicht bereitet er Dich vor
auf ganz neue Freuden.
Dem dunklen Gedanken, der Scham, der
Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu Dir ein.
Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn alle sind zu Deiner Führung geschickt
worden
aus einer anderen Welt.

Rumi

Centaury: »Ich bin, wer ich bin.«

Mechthild Scheffer und György Irmey

Wenn ein Mensch von Krebs betroffen ist, muss er viele Entscheidungen fällen. Von uns erhält er in der Beratung neben vielfältigen Fachinformationen vor allem den Rat, auf sein Bauchgefühl zu hören. Das ist in der Situation angesichts einer potenziellen Lebensbedrohung nicht leicht. Viele Gefühle vernebeln die Sicht. Und bekanntlich ist Angst ein schlechter Berater. Auch die Informationsfülle ist verwirrend. Oft stehen widersprüchliche Empfehlungen im Raum. Zwar bekommt man von den Experten gesagt, was man deren Meinung nach tun soll, aber kaum jemand erhält eine Anleitung, wie er zu einer für ihn passenden Entscheidung findet.

Einen Patienten bestmöglich zu beraten, so dass er dann seine Entscheidung treffen kann, und ihn auf dem selbstgewählten Weg zu begleiten, diese Haltung hat bei Medizinern leider noch keine Selbstverständlichkeit gewonnen. Wir hören immer wieder, dass in Sprechzimmern massiv Druck ausgeübt wird. Das ist schon schlimm und verunsichernd für Menschen, die eigentlich wissen, was sie wollen. Noch schwieriger ist es, wenn der Patient Probleme damit hat, sich abzugrenzen. Das kann durch die aktuelle Lage bedingt, durch frühere Erlebnisse begünstigt oder im Grundcharakter angelegt sein. Eine gesunde Abgrenzung wird in unserer Gesellschaft nicht gerade gefördert. Wer sich für andere aufopfert, ohne auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, gilt als verehrungswürdig. Dem möchte ich in aller Klarheit widersprechen.

Grenzen zu setzen dient nicht nur uns selbst, sondern auch dem Miteinander. Das kann durchaus in freundlicher Weise geschehen. Dafür ist es wichtig, die eigenen Grenzen rechtzeitig zu erkennen. Sonst überschreiten wir sie fortwährend selbst. Wie wollen wir dann verlangen, dass andere unsere Grenzen sehen und respektieren? Mancher denkt, er tut dem Gegenüber etwas an, wenn er klar und deutlich sagt, was er will und was er nicht will. Das Gegenteil ist der Fall. Grenzen deutlich zu machen, gibt dem anderen erst die Chance, damit achtsam umzugehen. Er weiß, wie weit er gehen kann, überschreitet

die Grenze nicht und bleibt auch nicht meilenweit davon entfernt stehen. So kommt es zu zwischenmenschlichen Begegnungen. Denn Begegnung findet immer an einer Grenze statt. Wer keine Grenzen setzt, spricht damit unbeabsichtigt eine Einladung zur Grenzüberschreitung aus.

Voraussetzung für eine Abgrenzung ist, dass ich mich als Individuum mit meinen Bedürfnissen wahr- und ernst nehme. Es gibt Menschen, bei denen das Ich-Gefühl generell wenig ausgeprägt ist. Dann verwischen die Grenzen bis zur Unkenntlichkeit. Manchmal

können sie gar nicht unterscheiden, ob sie gerade die eigenen oder die Wünsche anderer erfüllen. Selbst einfache Entscheidungen wie die Menüauswahl im Restaurant richten sie an ihren Mitmenschen aus. Sie versuchen zu erspüren oder zu erraten, was der andere will, und halten das irrtümlich sogar für ihre eigene Wahl. Natürlich lassen sich diese Leute besonders schnell unter Druck setzen und geben eher dem Willen ihres Beraters nach. Wenn solche Patienten einem Arzt folgen und dieser gute Entscheidungen trifft, kann das durchaus zu akzeptablen Ergebnissen führen. Prekär wird die Lage dann, wenn mehrere Therapeuten mit unterschiedlichen Meinungen auf sie einreden oder wenn im Familienkreis verschiedene Ansichten nicht unter einen Hut passen. Die Betroffenen leiden an der Entscheidungsmisere zuweilen mehr als an der Krankheit selbst.

Wer sich selbst (wieder) spüren und die eigenen Bedürfnisse (besser) wahrnehmen



© Schmutzler-Schaub/fotolia.com

Die Blüte des Dienens: vom willenslosen Dienens ... zum bewussten Helfen.

will, profitiert von der Bachblüte Centaury. Centaury kann klassisch in einer Bachblütemischung oder pur aus der Stockbottle eingenommen werden. Experimentell kann man auch ein paar Tropfen in die Bodylotion mischen oder ins Badewasser geben und so die Abgrenzungsblüte direkt an der Körpergrenze ins Energiefeld einbringen.

Die positive Absicht

Unbewusst möchte man zu etwas Größerem beitragen und hat ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Wie ein jüngerer Kind, das sich freut und zufrieden ist, wenn es den Größeren bei etwas helfen darf.

Das geistige Missverständnis

Man hat keine klare Vorstellung von dem, was man selbst möchte und was man nicht möchte. Das Bewusstsein für die eigene Persönlichkeit und die Verbindung zur eigenen inneren Führung sind nicht sehr stark entwickelt. Man folgt also unreflektiert, fast automatisch den Wünschen anderer. Dabei hinterfragt man nicht, ob man damit die Weiterentwicklung des eigenen Lebensplans fördert oder ob die Hilfe, die man gibt, einem konstruktiven Ziel dient.

Die Folge davon ist ...

Man kann nicht Nein sagen und sagt Ja, auch wenn man Nein meint. Das Bedürfnis, anderen zu helfen und die Gemeinschaft zu unterstützen, ist groß und wird immer wieder ausgenutzt. Man erschöpft die eigenen Kräfte im Dienst am anderen und sorgt nicht gut genug für sich selbst. Oft fühlt man sich ausgenutzt. Man erfährt zu wenig Wertschätzung und Anerkennung.

Typisch Centaury

- ▶ Sie können nicht sagen, was Sie selbst wollen, weil Sie die Wünsche anderer stärker empfinden als die eigenen.
- ▶ Sie geben sehr schnell nach, reagieren passiv, anspruchslos und angepasst.

- ▶ Sie geben mehr als Sie haben, erschöpfen sich für andere und verbrauchen Ihre Kräfte.
- ▶ Persönliche Interessen werden zugunsten anderer zurückgestellt.
- ▶ Die Hilfsbereitschaft kennt keine Grenzen. Grenzensetzen fällt schwer.

Centaury hilft mir zu erkennen

Der wichtigste „Dienst“ im Leben ist die Entfaltung des eigenen Lebensplans. Dafür brauche ich Willenskraft und die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Wenn ich meinen eigenen Interessen mehr Aufmerksamkeit schenke, kann ich im Einzelfall entscheiden, wann meine Hilfsbereitschaft angebracht ist oder wann ein klares Nein für alle Beteiligten, mich eingeschlossen, der Entwicklung am besten dient. Ich werde innerlich stärker und gewinne den Respekt der anderen.

Centaury-Kraftformel

- ▶ Ich stehe gerade.
- ▶ Ich bin, wer ich bin.
- ▶ Ich will, was ich will.

Centaury fördert

- ▶ Ich-Stärke
- ▶ das Erkennen und Eintreten für die eigenen Bedürfnisse
- ▶ die Fähigkeit, Grenzen zu setzen

Zum Weiterlesen

Scheffer, Mechthild: Die Original Bach-Blüten-therapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen. Irisiana (2017). 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.



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.



Kontakt

Institut für Bachblütentherapie
Forschung und Lehre
Mechthild Scheffer
Pfeilgasse 29/14, 1080 Wien, Österreich
Telefon: +43 (0)1 53 386 400
Fax: +43 (0)1 53 386 4015
E-Mail: info@bach-bluetentherapie.com
www.bach-bluetentherapie.com

GfBK-Sprechstunde: Patienten fragen – Ärzte antworten



Gesunde Ernährung kann so lecker sein.

Nüsse halbieren das Sterberisiko bei Darmkrebs

Als Darmkrebspatient möchte ich meine Genesung durch Ernährungsmaßnahmen unterstützen. Ich habe gelesen, dass Nüsse dienlich sein könnten. Ist das ein Mythos oder helfen sie wirklich?

Mit dem Essen von Nüssen können Sie Ihr Rückfallrisiko deutlich verringern. Ein erhöhter Konsum verbessert sogar die Überlebenschancen – und zwar in einem Ausmaß, das den Effekten einer Chemotherapie entspricht! Zu dieser Erkenntnis kam eine Studie mit 826 Patienten im Stadium III (Fadelu T, Niedzwiecki D, Zhang S et al. / Journal of Clinical Oncology 2017).

Patienten, die mehr als zwei Portionen Nüsse (60 Gramm) pro Woche verzehrten, hatten ein um 42% geringeres Rezidivrisiko. Ihr statistisches Sterberisiko war nicht einmal halb so hoch wie das der Probanden ohne Nusskonsum.

Es ist verblüffend, dass derart einfache umzusetzende Maßnahmen einen solchen Nutzen haben, wie der Genuss von zwei Handvoll Walnüssen in der Woche. Daher

empfehlen wir, Nüsse regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen. Ein Laborexperiment an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena unterstreicht die Bedeutung von Nüssen in diesem Zusammenhang (Schlörmann W et al. / Molecular Carcinogenesis 2017). Hier wurde die Wirkung verschiedener Nussorten (Macadamia-, Hasel- und Walnuss, Mandeln und Pistazien) auf Darmkrebszellen untersucht. Die Forscher fanden heraus, dass Nüsse die Aktivität der beiden Enzyme Katalase und Superoxiddismutase steigerten, wodurch sie die natürliche Entgiftung in Körperzellen ankurbelten. Außerdem bewirkten Nüsse in diesem Experiment, dass Darmkrebszellen ihr natürliches Selbstzerstörungsprogramm einleiten (Apoptose).

Die Anti-Krebs-Wirkung war in den Untersuchungen auf die Baumnussarten beschränkt: Cashew-, Pecan-, Hasel- und Walnüsse sowie Mandeln. Erdnüsse und Erdnussbutter zeigten keinen positiven Effekt auf die Gesundheit. Botanisch gesehen zählen Erdnüsse auch nicht zu den Nüssen, sondern zu den Hülsenfrüchten.

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

Unser täglich Brot

Ich esse seit jeher zweimal täglich Brot. Können Sie mir eine gute Alternative empfehlen?

Es gibt mehrere Gründe, Brotmahlzeiten ersetzen zu wollen. Sie schreiben nicht, warum Sie nach einer Alternative suchen. Also gehen wir auf verschiedene Hintergründe ein:

Low Carb. Vielleicht streben Sie eine Low-Carb-Ernährung an. Grundsätzlich verzehren wir in Mitteleuropa im Verhältnis zu Eiweiß und Fett besonders viele Kohlenhydrate. Das mag im Einzelfall unproblematisch sein. In Ernährungsfragen streiten sich selbst die Experten seit Jahrzehnten ohne allgemeinen Konsens. Was für wen passt, ist auch und besonders bei der Ernährung höchst individuell zu beurteilen. Besonders für Menschen mit Blutgruppe B kann es empfehlenswert sein, die Kohlenhydrate zu reduzieren. Sie stecken in unserer „western diet“ vor allem in Weißmehlprodukten und Zucker. Davon nehmen wir in der Regel viel zu viel zu uns. Wenn das der Grund ist, Ihre Brotmahlzeiten infrage zu stellen, habe ich eine gute Nachricht für Sie: Es gibt wunderbare Alternativen zum herkömmlichen Brot! Derzeit in aller Munde ist das sogenannte Live changing Bread. Es besteht fast ausschließlich aus Samen und Nüssen, ist ausgesprochen schmackhaft und kann in einer Kastenform problemlos gebacken werden.

Gluten. Manche Menschen leiden unter einer Glutenunverträglichkeit. Auch hier ist das Live changing Bread eine gute Alternative. Es enthält keinerlei Gluten. Im Handel können Sie mittlerweile viele glutenfreie Produkte erwerben. Testen Sie verschiedene Marken und Sorten. Nicht alle sind wirklich lecker. Aber ein bisschen Ausdauer kann sich auch hier sehr lohnen. Probieren Sie beispielsweise Brot aus Kastanienmehl.

Rezept Live changing Bread

50 g Kokosfett
 50 g Nussmus, z.B. Kokos, Erdnuss oder Mandel
 350 ml warmes Wasser
 Fett und Mus in Wasser auflösen
 140 g Sonnenblumenkerne
 90 g Leinsamen
 30 g Leinsamen gemahlen
 70 g Nüsse, z.B. Walnüsse grob zerkleinert
 130 g Nussmehl, z.B. Mandel oder Haselnuss
 30 g Kokosmehl
 3 EL Chiasamen
 3 EL Flohsamenschalen, gemahlen
 ½ TL Salz

Beschichtete Kastenform, NICHT einfetten!

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Wasserlösung hinzugeben und durchrühren. Alles in eine Kastenform füllen und glattstreichen.

Bei 160 Grad Umluft (oder 180 Grad traditionell) 25 Minuten in den Backofen. Brot herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen. Brot aus der Form lösen und auf ein Blech stürzen. Brot zurück in den Backofen. 40 – 50 Minuten weiterbacken. Im Backofen auskühlen lassen. Ein bisschen Geduld ist erforderlich: Am nächsten Morgen (frühestens nach 4 Stunden) genießen Sie das Brot, ohne dass es beim Aufschneiden auseinanderfällt. Guten Appetit!

Weißmehl. Problematisch sind Brotmahlzeiten vor allem, wenn sie als Weißmehlprodukte verzehrt werden. Der Insulinspiegel im Blut schnellt dann in die Höhe. Erst steigt er schnell, dann fällt er rasch. Die Sättigung hält nicht an. Oft ist Heißhunger die Folge. Dann werden mehr Mahlzeiten verzehrt als notwendig, und eine kluge Auswahl der Speisen ist in diesem Zustand schwierig. Das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels schlägt auf die Figur und die Stimmung. Die Nüsse und Samen aus unserem Rezept halten Sie eine ganze Weile satt; der Insulinspiegel verändert sich langsamer.

Belag. Manchmal ist nicht (nur) das Brot selbst, sondern vor allem der Belag unserer

Gesundheit nicht dienlich. Fette Wurst, meist mit Nitrit gepökelt, ist der Deutschen liebster Brotbelag. Dabei gibt es tausend Alternativen! Stöbern Sie im Bioladen. Entdecken Sie Exotisches wie Hummus (Kichererbsenmus) oder Kokosmus. Testen Sie aus, ob Ziegen- oder Schafskäse für Sie besser verträglich ist als Kuhmilchkäse. Wenn Sie Tierisches auf dem Teller mögen, bevorzugen Sie Schinken oder Putenbrust in Bioqualität. Auch aus Soja oder auf Hefebasis gibt es Brotaufstriche aller Geschmacksrichtungen. Achten Sie auch bei Brotaufstrichen darauf, dass diese ohne Zucker auskommen.

Backtriebmittel. A propos Hefe: Falls Sie

Brot nicht vertragen, kann das auch an den Backtriebmitteln liegen. Sie ahnen es schon – das Live changing Bread kommt gänzlich ohne aus. Das traditionelle indische Roti ist auch eine schöne Alternative ohne Backtriebmittel. Sie können es mit einer großen Eisenpfanne zu Hause selbst herstellen. Dann wissen Sie auch, was drin ist.

Ersatz. Statt Brot können Sie vormittags einen warmen Getreidebrei genießen. Keine Angst: Das klingt viel schlimmer, als es schmeckt. Gießen Sie einfach heißes Wasser z.B. auf Haferflocken, lassen Sie das Ganze ein bisschen quellen und fügen Sie nach Belieben Nüsse oder Früchte hinzu. Vielleicht mögen Sie Soja-Joghurt in dem Brei. Fruchtjoghurt enthält in der Regel unnötig viel Zucker. Fügen Sie Ihre Früchte lieber selbst dazu. Mit einem Mixer oder Pürierstab können Sie aus all den Zutaten auch einen leckeren Smoothie zubereiten. Er verträgt bei Bedarf auch etwas Nussmus, damit er wirklich satt macht. Variieren Sie die Konsistenz über die beigefügte Wassermenge. Wer die Fruchtsäure gut verträgt, kann sich auch schon zum Frühstück einen Obstsalat gönnen. Herzhafte Frühstücksalternativen sind Rühreier – gerne mit Kräutern aus dem Garten oder vom Fensterbrett, alternativ aus dem Tiefkühlfach. Probieren Sie ruhig mal etwas Ausgefallenes: Quinoa ist beispielsweise ein schmackhafter Reisersatz. Salate können mittags ohne Bedenken verzehrt werden. Als Abendmahlzeit sind sie nicht für jeden geeignet, weil sie eine relativ große Verdauungsleistung erfordern. Und das stört manchmal den Nachtschlaf. Als Snack am Abend eignet sich grundsätzlich Gemüse. Bereiten Sie sich z.B. Gemüsenudeln, Kartoffeln mit Quark oder eine warme Gemüsesuppe zu. Auch hier könnte man an den eiweißreichen Quinoa oder an Linsen denken. Selbstverständlich beachten Sie Ihre persönlichen Neigungen und Verträglichkeiten.

Schlaf fördern mit Melatonin

Als Krebspatientin brauche ich dringend meinen Schlaf. Dennoch leide ich unter Schlafstörungen. Könnte Melatonin für mich hilfreich sein?

dass Nachtarbeit das Entstehen von Krebs begünstigen kann. Verglichen wurde das Risiko für Prostatakrebs bei Männern, die nie nachts gearbeitet hatten, mit regulären Nachtarbeitern. Letztere hatten ein um sage und schreibe 177% erhöhtes Risiko! Als Ursache wird eine durch den fehlenden Nachtschlaf verminderte Melatoninausschüttung vermutet (Parent ME et al. 2012: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23035019).

Eine brandaktuelle Studie aus dem Jahr 2018 vergleicht Daten von 3,9 Millionen Frauen, von denen fast 115.000 an Krebs erkrankt waren. Die Untersuchung bestätigte, dass Nachtarbeit das Krebsrisiko von Frauen in Europa und Nordamerika erhöht. Die Nachtarbeiterinnen hatten ein um 19% höheres

Risiko, an Brust-, Magen- oder Hautkrebs zu erkranken als tagsüber arbeitende Frauen (2018; doi:10.1158/1055-9965.EPI-17-0221). Besonders hoch war das Risiko für Hautkrebs (41% höher), für Brustkrebs (32%) und für Magenkrebs (18%). Am größten war das Krebsrisiko bei nachts arbeitenden Krankenschwestern: Sie hatten ein um 58% erhöhtes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Für Magenkrebs lag das Risiko auch höher, und zwar um 35%. Forscher vermuten, dass der Effekt der Nachtarbeit auf Brustkrebs damit zusammenhängt, dass Melatonin die Produktion von Östrogenen hemmen kann. So konnte Schernhammer im Jahr 2006 nachweisen, dass Nachtschwestern deutlich weniger Melatonin und mehr brustkrebsfördernde Östrogene im Blut hatten (Schernhammer ES, Kroenke CH, Laden F, Hankinson SE / Epidemiology 2006).

Melatonin regelt den menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und ist dadurch auch an vielen anderen biologischen Abläufen beteiligt. „Schlafmangel kann, beeinflusst von



Ein Nickerchen zur rechten Zeit bringt Ruhe und Behaglichkeit

anderen Faktoren, die Melatoninproduktion reduzieren“, sagt Studienautorin Sarah C. Markt. Sie untersuchte die Daten von Hunderten Männern in Island. Jene Männer, die einen stabilen Schlafrhythmus angaben, verfügten über wesentlich höhere Melatoninwerte als die Probanden mit Schlafstörungen. Ihr Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, reduzierte sich dadurch um erstaunliche 75% (Sigurdardottir L, Markt S et al. 2015: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25107635).

In einer anderen Übersichtsarbeit wurde der Einfluss von Melatonin auf solide Tumoren untersucht. Die Daten von 643 Patienten mit Brust-, Prostata-, Lungen-, Magen-, Darm- und Gebärmutterkrebs wurden ausgewertet. Auch hier bestätigte sich: Melatonin reduzierte das Sterberisiko nach einem Jahr um durchschnittlich 34%, unabhängig von Krebsart und Dosis des Schlafhormons (Mills et al., 2005: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16207291).

Bisher weiß man, dass Melatonin antioxidativ wirkt und die Immunfunktion des Körpers stärkt. Es bewirkt die Freisetzung von Interleukin- (IL-)2, IL-6, IL-10 und Interferon-gamma. So erhöht Melatonin die Antwort von T-Helferzellen, die wichtig für den Schutz vor bösartigen Tumoren sind. Zusätzlich schützt das Hormon Zellen, die im Knochenmark gebildet werden und wichtig für die Blutbildung sind, vor den unerwünschten Wirkungen der Chemotherapie (Srinivasan et al., 2008: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18815150).

Melatonin unterstützt die körpereigene Abwehr und kann dadurch das Wachstum von Tumoren unterdrücken. Es hemmt die Entartung von Zellen, z.B. von schwarzem Hautkrebs (Melanoms) sowie von Brust-, Prostata-, Eierstock- und Dickdarmkrebs. Ist ein Patient bereits an Brustkrebs, Leberkrebs oder malignem Melanom erkrankt, kann sich die Gabe von Melatonin ebenfalls vorteilhaft auswirken (Srinivasan et al. 2011: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22074586).

Wenn Sie Schlafstörungen haben, kann es daher durchaus empfehlenswert sein, 1–5 mg Melatonin vor dem Schlafengehen einzunehmen. Bitte stimmen Sie das unbedingt mit dem behandelnden Arzt ab. Statt der Pillen gibt es auch die Möglichkeit, die Melatoninproduktion auf natürliche Weise anzukurbeln. Die Melatoninsynthese wird durch Entspannungsübungen, Meditation und Schlaf vor Mitternacht angeregt. Außerdem haben sich bei Schlafstörungen auch Tryptophan, Melisse, Baldrian, Lavendel sowie homöopathische Kombinationspräparate und Einzelmittel bewährt. Suchen Sie sich am besten einen naturheilkundlich denkenden Therapeuten, der sich mit diesen Substanzen auskennt. Auch ein Blick auf die seelische Balance kann hilfreich sein. Hier finden Sie vielerlei Entlastungsmöglichkeiten. Und scheuen Sie sich nicht, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wie schädlich ist Alkohol bei Krebs?

Ich bin ein Genussmensch. Gerne trinke ich abends ein Gläschen Wein oder Bier. Manchmal wird es auch ein bisschen mehr. Nun bin ich an Brustkrebs erkrankt und frage mich, ob ich meinen Lebensstil ändern sollte. Wie sehen Sie das?

Der Zusammenhang zwischen Alkohol und Brustkrebs steht immer wieder im Fokus der Öffentlichkeit. Wissenschaftliche Fachgesellschaften sehen Alkohol als Risikofaktor für Brustkrebs. Die IARC (International Agency for Research on Cancer) kommt zu dem Schluss, dass die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken, mit jedem alkoholischen Getränk pro Tag (ca. 10 g reiner Alkohol) um 7–10% ansteigt (Liu Y et al. / Womens Health 2015). Dieser Zusammenhang konnte bei Frauen vor und nach den Wechseljahren beobachtet werden. Da Alkohol in vielen Kulturen stark eingebettet ist, hat dieser Zusammenhang auf der ganzen Welt Bedeutung.

Als akzeptable Alkoholmenge werden im deutschsprachigen Raum zurzeit 10 g/Tag für gesunde Frauen und 20 g/Tag für gesunde Männer angesehen. 20 g Alkohol entsprechen ca. 0,5 l Bier oder 0,25 l Wein bzw. Sekt (www.dge.de/presse/pm/praevention-durch-moderaten-alkoholkonsum).

Den Alkoholgehalt in Gramm können Sie berechnen. Die Formel lautet: Menge in ml \times 0,8 \times Volumenprozent/100.
Beispiel: Ein Glas Rotwein (14%):
 $250 \times 0,8 \times 14/100 = 28$.

Wer mehr als 30 g Alkohol pro Tag zu sich nimmt, riskiert damit einen besonders deutlichen Anstieg seines Krebsrisikos. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie (www.bmj.com/content/351/bmj.h4238).

Verglichen mit anderen Organen scheint die Brust anfälliger für die krebsfördernde Wirkung des Alkohols zu sein. Während sich das Risiko für Tumoren anderer Organe durch einen geringen Alkoholkonsum (≤ 1 alkoholisches Getränk pro Tag oder $\leq 12,5$ g/Tag) nicht signifikant verändert, steigt die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken, dabei um 4–15% an (Bagnardi V / Ann Oncol 2013 und Seitz HK et al. Alcohol 2012).

Viele Frauen im gebärfähigen Alter trinken Alkohol, 18% von ihnen sogar vier oder mehr alkoholhaltige Getränke auf einmal. Betrachtet man die Studienergebnisse, stellt der Alkoholkonsum ein besorgniserregendes Gesundheitsproblem dar (Centers for Disease Control and Prevention / Morbidity and Mortality Weekly Report, 25. Sep 2015). Ein gesunder Lebensstil reduziert das Risiko. Dazu ist es nicht nur hilfreich, den Konsum von Genussgiften wie Alkohol auf ein vernünftiges Maß zu reduzieren. Auch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und das Vermeiden von Übergewicht dienen der Gesundheit.

Für gesunde Menschen bedeutet die Empfehlung, dass sie Alkohol nicht komplett aus ihrem Leben verbannen müssen. Gegen ein Glas Wein zum Abendessen in geselliger Runde ist nichts einzuwenden. Mindestens zwei Tage pro Woche sollte man jedoch ohne alkoholische Getränke auskommen. Noch ist nicht vollständig geklärt, über welchen Mechanismus Alkohol Brustkrebs auslösen kann. Der Ethanolmetabolit Acetaldehyd soll als ein besonders starkes Zellgift wirken und außerdem den Abbau von Östrogenen in der Leber behindern. Tierversuche und Studien mit Patienten zeigen, dass Alkohol Veränderungen hervorruft, die sich auf wichtige Stoffwechselwege auswirken. Möglicherweise wird Brustkrebs auf diesem Weg begünstigt. Beispielsweise stehen erhöhte Östrogenspiegel in Verbindung mit dem Brustkrebsrisiko, da unter diesen Umständen die Zellteilungsrate steigt (Frydenberg H et al. / Breast Cancer Research 2015). In dieses Bild passt das Ergebnis einer Studie mit postmenopausalen Frauen. Es zeigt, dass Alkohol stärker die Entstehung von hormonabhängigen Brusttumoren beeinflusst als die von hormonunabhängigen (Li Ci et al. / J Natl Cancer Inst. 2010). Ernährungsphysiologisch spielt außerdem die hohe Energiedichte von Alkohol eine bedeutsame Rolle: Mit einem Energiegehalt von 7 kcal/g ist Alkohol fast so kalorienreich wie Fett (9 kcal/g). Zusätzlich wirkt



Ein gesunder Umgang mit der Gesellschaftsdroge ist vonnöten.

Alkohol appetitanregend und kann dadurch zu überflüssigen Pfunden führen (www.dge.de/presse/pm/praevention-durch-moderaten-alkoholkonsum/). Der World Cancer Research Fund wertet ein zu hohes Gewicht als Risikofaktor für Brustkrebs (World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research 2017: wcrf.org/breast-cancer-2017). Will man Brustkrebs vermeiden, sollte man das Bier oder das Gläschen Wein beim Treffen mit Freunden auch in der persönlichen Energiebilanz berücksichtigen. Wenn übergewichtige Patientinnen

regelmäßig alkoholische Getränke zu sich nehmen, ist das also in mancherlei Hinsicht problematisch. Nach all diesen Studienergebnissen können wir nur begrüßen, dass Sie Ihre bisherigen Gewohnheiten anlässlich Ihrer Krebserkrankung infrage stellen. Finden Sie schmackhafte Alternativen, z.B. alkoholfreie Cocktails oder fruchtig-frische Smoothies. Experimentieren Sie ein bisschen, bis Sie einen gesunden Drink gefunden haben, den Sie mit Freude genießen können.

The Graphic Canon – Weltliteratur als Graphic Novel

Herausgegeben von Russ Kick

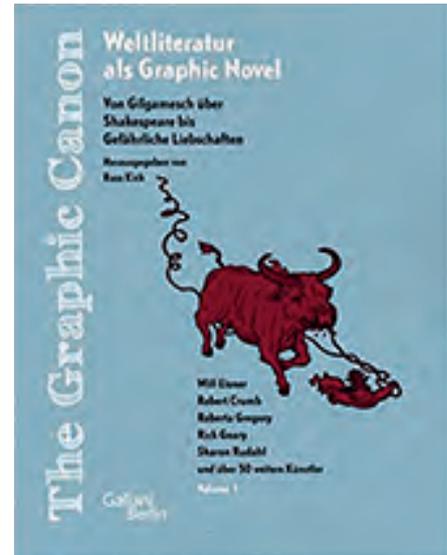
(Robert Niedworok, RN) Fast zwei Kilogramm schwer, über 500 Seiten lang und im Großformat 22 × 28 Zentimeter – so erschien 2013 in deutscher Sprache beim Berliner Verlag Galiani eine beachtliche Sammlung von Comics zu einer Vielzahl weltliterarischer Werke. Titel: „The Graphic Canon“. Manche Leser von „Hochliteratur in bildlicher Form“ ziehen die Bezeichnung „Graphic Novels“ vor, einen Begriff, der wohl signalisieren soll, es handele sich um Bildungsbürger-kompatible Literatur, die mit Asterix, Donald Duck & Co. rein gar nichts zu tun habe. Darüber ließe sich streiten, doch wozu? Sollen es die einen „Comics“, die anderen „Graphic Novels“ nennen. Jedenfalls enthält „The Graphic Canon“ naturgemäß keine „Novels“, also keine Romane, sondern eine Vielzahl kurzer Erzählungen und Ausschnitte aus Epen, Sagen, Märchen und mündlichen Überlieferungen.

Doch diese Schriften haben es in sich – und an sich, zumal in der vorliegenden grafischen Form. Denn der Comic ist ein ganz eigenes künstlerisches Medium, mit faszinierenden eigenen Möglichkeiten, die kaum Begrenzungen kennen. Weder sprachlich, noch bildlich müssen Comiczeichner und -autoren irgendwelche Rücksichten nehmen. An sich geht alles, was malbar, zeichnerisch und schreibbar ist, solange sich ein veröffentlichungswilliger Verlag findet oder das Werk im Selbstverlag die Runden machen kann. Hier kamen nun günstige Umstände und ein großes Engagement des Herausgebers Russ Kick zusammen, sodass das grafische Sammelwerk der Weltliteratur zunächst in den USA und dann auch in Deutschland erschien.

Sie wollen sicher endlich wissen, um was es denn im Buch nun geht? Manches kennen Sie vielleicht aus der Schule. Zum Beispiel das Gilgamesch-Epos, die Ilias, die Odyssee, Lysistrata, Platons Symposium, die Aeneis von Vergil. Zeitlich erstrecken sich die ausgewählten Werke übers Mittelalter bis hin zum frühen 19. Jahrhundert, zu Autoren wie

Benjamin Franklin, Mary Wollstonecraft und Choderlos de Laclos („Gefährliche Liebschaften“). Fast 60 Werke sind, grafisch interpretiert und kenntnisreich eingeleitet, zusammengelassen, von denen die meisten Leserinnen und Leser doch nur einen Teil kennen dürften. Nicht zuletzt, weil es sich um keine eurozentristisch eingeschränkte Auswahl handelt. Es sind auch indianische Überlieferungen, Erzählungen der Bibel und der mittelalterlichen islamischen Welt enthalten, chinesische und japanische Dramen, Weltdeutungen und Geschichten, das Tibetische Totenbuch fehlt so wenig wie das Popol vuh der Quiché-Maya, ein Inka-Schauspiel und anderes mehr.

Und anders als in der Schullektüre bereitet es wirklich größtes Vergnügen, in die Mythen und Sagen fast vergessener Zeiten einzutauchen und zu staunen darüber, was als Erzählung, mündlich oder schriftlich überliefert, so viele Generationen bannte. Denn wir glauben nicht mehr an Monster und Dämonen, wie Grendel und den Dschinn, doch wir erkennen in ihnen, wie in



Erschienen im Jahr 2013 im Galiani-Verlag, 504 Seiten zum Preis von ca. 10,00 bis 50,00 Euro. ISBN 978-3869710785

all den anderen Fabelwesen und Gottheiten, uns selbst, unsere Ängste, Hoffnungen und Begierden. Als Geschichten erzählende und hörende Wesen wissen wir, es geht dabei um uns. Um unser Dasein als Menschen, in der Gemeinschaft, in einer gigantischen Welt, in der die Zeit unaufhaltsam voranschreitet, in der Kreisläufe und Wiederholungen die Welt schöpfen und erneuern. Und in der das Neue immer wieder in unerwarteter Gestalt um die Ecke kommt und alles wieder durcheinanderwürfelt.

Als Leserin der Geschichten, als Betrachter der ungeheuer vielgestaltigen Bilder in diesem Werk kann man sich dem Sog in diese vergangenen oder auch nie existenten, weil völlig fantastischen Welten kaum entziehen. Und so gefällt umso mehr, dass in den Einleitungen und im Schlussteil Lektüreempfehlungen aufzufinden sind, mit denen man seine Reise in die Imaginationen der Menschheit fortsetzen kann.

Allerdings gibt es eine schlechte Nachricht – und eine gute. Die schlechte: Der deutsche Verlag liefert das Buch nicht mehr aus.

Es hat nicht die Massen erreicht, ganz offensichtlich. Die gute Nachricht: Statt zum ursprünglichen Preis von fast 50 Euro finden Sie ungelesene Ausgaben des gebundenen Werkes schon ab etwa 10 Euro im

modernen Antiquariat (siehe z.B. bei der Suchmaschine www.eurobuch.de). Ein zweiter Teil, der sich der literarischen Moderne widmet, ist derzeit nicht lieferbar. In englischer Sprache ist das Buch ohne

Weiteres zu beziehen, schon mit zwei Fortsetzungen, von „Kubla Khan“ (von Samuel Taylor Coleridge) bis zu „Infinite Jest“ (von David Foster Wallace).

Krebs: Alles ist möglich – Auch das Unmögliche

Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens

Herausgegeben von Christel Schoen

(Susanne Schimmer) Zwischen Himmel und Erde geschehen Dinge, die wir uns kaum auszumalen vermögen. Immer wieder geschieht es, dass wir verwundert die Augen reiben und kaum glauben, was wir sehen. Wir ahnen dann, dass wir in unserer gut sortierten Alltagswelt so manche verborgene Überraschung übersehen. Erst wenn uns etwas wachrüttelt, wird uns bewusst, wie viele lebendige Wunder dieses Leben bereithält.

Als Projektinitiatorin und Herausgeberin hat Christel Schoen im Jahr 2011 (Neuaufgabe 2015) und im Jahr 2016 zwei Mut-mach-Bücher veröffentlicht. Beide

berichten über den individuellen Umgang mit einer Krebserkrankung. Dabei schildern Betroffene selbst ihre persönliche Geschichte. Im zweiten Band kommen auch Angehörige zu Wort. Literaturempfehlungen, Links und Adressen im Anhang vervollständigen die Werke. Entstanden sind zwei Bände voller Mut, Kraft und Hoffnung.

Die Bücher mit ihren fröhlich-farbigen Umschlägen, die daherkommen wie eine leuchtend bunte Sommerwiese, sind in Wirklichkeit eine Schatzkiste. Prall gefüllt mit Edelsteinen und Goldmünzen in Form all der sehr persönlichen Berichte über das individuelle Erleben des Erkrankungs- und Heilungsweges Betroffener. Jede einzelne der Geschichten, man lese sie mit Moderation, um möglichst lange davon zu zehren, übt ihre Wirkung aus. Der Mut, den die Autoren aufgebracht haben, um Tränen, Schmerz, aber auch Freude und Hoffnung nochmals zu durchleben und auf das Papier

zu bannen, scheint sich beim Lesen zu übertragen: Der Mut des Autors weckt den Mut des Lesers.

Natürlich ist jede Geschichte individuell. Nie lässt sich ein Erlebens als „Rezept“ für einen anderen Heilungsweg verwenden. Und doch: Die Vielzahl der Anregungen aus allen Geschichten schafft Raum für einen weiteren, ganz besonderen, ganz eigenen Weg.



Erschienen in 2. Auflage im Jahr 2015 bei Books on Demand, 332 Seiten zum Preis von 19,60 €. ISBN 978-3734772481



Erschienen im Jahr 2016 bei Books on Demand, 377 Seiten zum Preis von 19,60 €. ISBN 978-3734753107

Neues vom Projekt „Mut-mach-Buch“:

**Werden Sie Autor/in beim Buchprojekt Teil III –
Erzählen Sie Ihre Geschichte!**

Aufgrund der vielfältigen Erfahrungen und Reaktionen auf die beiden oben beschriebenen Bücher „Krebs: Alles ist möglich – auch das Unmögliche“ und „Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens“, entwickelte sich im Laufe der Zeit die Idee, das Projekt „Mut-mach-Buch“ mit einem dritten Teil fortzusetzen.

Mit den neuen Geschichten sollen Fachleute zu Wort kommen, die mit Krebsbetroffenen arbeiten, wie Ärzte, Heilpraktiker, Pflegepersonal in Krankenhäusern, Palliativstationen, Hospizen, Pflegediensten, Fachkräfte bei Krebsberatungsstellen, Psychoonkologen, Klinikseelsorger, Mitarbeiter in Krankenbesuchsdienste usw.

Auch hier soll es bei den medizinischen Maßnahmen und Therapien um ein sich unterstützendes, ergänzendes Miteinander von Schul- und Komplementärmedizin gehen, um unterschiedliche Bewältigungsstrategien, die den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele aufgreifen bzw. beim Patienten die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Mit diesen persönlichen Erfahrungsberichten wollen wir das Buchprojekt abrunden bzw. abschließen.

Ein Teil des Erlöses der Bücher geht an die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)

Vorläufiger Arbeitstitel:

Krebs: Gemeinsam sind wir stark

Ein Mut-mach-Buch mit persönlichen Erfahrungsberichten von Fachleuten, die mit Krebsbetroffenen arbeiten

Einsendeschluss: 30. September 2018

Weitere Infos und Flyer unter: www.projekt-mut-mach-buch.de

**„Aller
guten Dinge
sind drei“**

Deutsche
Redensart

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:
 Blosenbergr. 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

Ärztliche Beratung der GfBK

Das Kernstück unserer Arbeit ist die Information und Beratung zu naturheilkundlichen Krebstherapien. Die Bedeutung von Empfehlungen, die frei sind von kommerziellen Interessen, zeigt sich in einer stetig wachsenden Nachfrage nach unserem Beratungsangebot. Letztes Jahr führte der Ansturm auf unsere ärztliche Beratung dazu, dass Hilfesuchende lange auf ihren Gesprächstermin warten mussten. Die Betroffenen stehen aber oft unter einem immensen emotionalen und terminlichen Druck. Entscheidungen für oder gegen bestimmte Therapien wollen zeitnah getroffen werden. Längere Wartezeiten sind in dieser Lage nicht zumutbar. Um die Situation für alle Beteiligten erträglich zu machen, war es notwendig, unser Team zu erweitern. Die Geschäftsführung der GfBK und unser Vorstand haben zwischenzeitlich große Anstrengungen unternommen, um das Problem zu lösen. Mit Dr. med. Wolfgang Etspüler, der seit November 2017 unsere Beratung unterstützt, wurde ein erster guter Schritt getan. Dr. Etspüler ist Allgemeinarzt mit Zusatzbezeichnungen in Homöopathie, Naturheilverfahren und Palliativmedizin. Er ist in privater hausärztlicher Praxis mit integrativer Naturheilkunde niedergelassen und war früher Chefarzt der Vita-Natura-Klinik in Eppenbrunn. Dr. Etspüler steht uns für telefonische Beratungen an verschiedenen Nachmittagen zur Verfügung. Wenden Sie sich an unsere Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg, wenn Sie mit ihm oder einer Kollegin aus dem GfBK-Ärzteteam sprechen wollen. Unter 06221 138020 können Sie einen Rückrufzeitraum für ein Telefonat vereinbaren.

Mistelsymposium in Berlin

Die Misteltherapie gibt es nun schon seit 100 Jahren. Aus diesem Anlass fand in Berlin am 21. Oktober 2017 das Symposium „100 Jahre Zukunft. Die Mistel in der Krebstherapie“ statt. Veranstaltungsort waren die schönen

Ihr Beitrag zur guten Sache

Mit einer Spende helfen Sie uns, die Wartezeiten für ärztliche Beratungsgespräche weiter zu verkürzen. Bitte unterstützen Sie uns, damit wir diese Leistung erhalten und erweitern können. Wir danken den Spendern im Namen aller Ratsuchenden, die bei uns fachlich kompetente und menschlich zugewandte Hilfe finden!

Räume des Umweltforums. Rund 200 Teilnehmer besuchten Vorträge, Workshops, Diskussionsrunden und Informationstische. Ein reger Austausch belebte die Veranstaltung. Die Teilnehmer erfuhren vieles über den aktuellen Stand der Forschung, über die Anwendung von Mistelpräparaten und über Behandlungskonzepte der Integrativen Onkologie. Veranstalter waren der Dachverband Anthroposophische Medizin (DAMID) und die Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte (GAÄD). Als Kooperationspartner beteiligte sich die GfBK-Berlin an der Planung, Vorbereitung und Durchführung. Die Mitarbeiterinnen der GfBK-Berlin, Birgit Knappe, Psychoonkologin, und Renate Christensen, Ärztin, berieten vor Ort am GfBK-Informationsstand, während Kerstin Flöttmann, Leiterin der GfBK-Beratungsstelle Berlin, die Moderation von zwei Patientenworkshops übernahm. Angela Costantini beteiligte sich an einer Podiumsdiskussion mit Ärzten aus Kliniken und niedergelassenen Praxen. Sie gab Einblicke in ihre beratende Tätigkeit bei der GfBK und betonte dabei die Bedeutung ihrer eigenen Krebserfahrung: „Vieles von dem, was ich in meiner beratenden Tätigkeit an Patienten weitergeben kann, habe ich durch Selbsterfahrung gelernt“, so Angela Costantini. Die Zuhörer waren tief bewegt von der Darstellung ihres Genesungswegs. Passend zum Kongresssthema schilderte sie ihre persönlichen Gedanken, die sie während ihrer Misteltherapie begleiteten:



© DAMID/Thomas Victor

Mistelsymposium Berlin

„Allein der Ort, wie die Mistel in der Natur wächst – mit großem Abstand zur Erde – vermittelt einen Abstand zum Geschehen. Die Mistel hat Formkraft. Sie traut sich was und sie ist eigensinnig, denn sie wächst, blüht und reift in der Natur entgegen dem Strom, in ihrem eigenen Rhythmus. Sie lässt sich aber auch helfen und vertraut ihrem Wirtsbaum; und hier genau dem für sie richtigen! Sie wirkt mobilisierend und herausfordernd. Wir sollen hinschauen, was da mit uns passiert! Sie weckt die Lebensgeister und befreit uns aus der Gleichgültigkeit. Die Mistel ist mutgebend, durchwärmend, umhüllend, kräftigend und sie wirkt entängstigend.“

Deutlich wurde, dass die Misteltherapie im medizinischen Alltag der Integrativen Onkologie angekommen ist. „Umfragen zeigen, dass eine integrativ ausgerichtete Medizin, die auch soziale und seelisch-geistige Elemente einbezieht, immer häufiger eingefordert wird“, so Dr. med. Marion Debus, Leitende Ärztin der Onkologie der Klinik Arlesheim (CH) und wissenschaftliche Lei-

terin des Symposiums. Die GfBK erhielt an ihrem Informationsstand viel positives Feedback für ihre Arbeit und die Werte, für die sie einsteht.

Jubiläum und Kongress des SONNENWEG e. V.

20 Jahre SONNENWEG e. V., 10. SONNENWEG-Kongress und der 75. Geburtstag der Vereinsgründerin und Vorsitzenden Helga Maschke – drei Anlässe gab es in Jülich im vergangenen Jahr zu feiern! Der SONNENWEG blickt damit auf lange Jahre erfolgreicher Arbeit zurück. Unzählige Krebspatienten und Angehörige haben in dieser Zeit eine wertvolle Unterstützung erfahren. SONNENWEG e. V. informiert über komplementäre Krebstherapien und vorbeugende Maßnahmen, außerdem erhalten Ratsuchende Tipps zur Selbsthilfe. In Helga Maschke finden sie eine vertrauensvolle Wegbegleiterin, die aus ihren eigenen Erfahrungen schöpft, diese gerne weitergibt und einfach für andere Menschen da ist. Der SONNENWEG-Kongress informiert Patien-

ten und Interessierte jedes Jahr in einem Vortragsprogramm über Aktuelles und Bewährtes der komplementären Krebsmedizin. Seminare und Workshops sowie eine Informationsausstellung ergänzen das wohl gewählte Programm. Die GfBK war auch im Jubiläumsjahr wieder Kooperationspartner dieses Kongresses. Sowohl bei der Jubiläumsveranstaltung im Sommer wie auch beim Kongress im Herbst vertrat Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK, unsere Gesellschaft und bereicherte das Programm mit seinem Vortrag „Basics der integrativen immunbiologischen Krebsmedizin – 35-jährige Erfahrung aus der Praxis“. Außerdem sprach er die Grußworte zum Kongress und beteiligte sich an einer Expertenrunde, die Fragen aus dem Publikum beantwortete. Die GfBK dankte Helga Maschke für viele Jahre des guten Kontakts zwischen beiden Vereinen. Wir wünschen ihr eine lang anhaltende Schaffenskraft sowie dem SONNENWEG e. V. auch für die nächsten Jahre weiterhin viel Erfolg. Der Termin für den 11. SONNENWEG-Kongress steht übrigens schon fest: 1. und 2. September 2018 in Jülich.



© Sonnenweg e.V.

Helga Maschke und Dr. Heinz Mastall



Freya Wilckens, Angela Keller, Jutta Trautmann auf dem Brustkrebsforum

GfBK beim Brustkrebsforum

Die GfBK-Beratungsstelle Hamburg war auch im November 2017 wieder bei dem Brustkrebsforum der HELIOS Mariahilf-Klinik im Hotel Lindtner vertreten. Unser Informationsstand wurde besonders von GfBK-Mitgliedern aus dem südlichen Raum Hamburgs genutzt. Es entwickelten sich eine Reihe von interessanten Gesprächen mit Patientinnen und Mitarbeiterinnen von anderen Beratungseinrichtungen. Die Helios Mariahilf-Klinik hatte wieder einmal ein sehr informatives, abwechslungsreiches und humorvolles Programm zusammengestellt. Mehr als 150 Besucher kamen zur Veranstaltung. Sie konnten an Vorträgen und Workshops teilnehmen. Viele nutzten die Gelegenheit, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. In vielen, auch sehr persönlichen Beiträgen, wurde die Arbeit von Angela Bernhard gewürdigt. Sie übergab die ärztliche Leitung des Brustkrebszentrums an Dr. med. Großmann, der den ganzheitlichen Ansatz weiter fortführen wird.

Cannabis und Methadon in der Krebstherapie

Bis auf den letzten Platz ausgebucht war dieser Vortrag in der Hamburger GfBK-Beratungsstelle. Dr. med. Arezu Dezfuli,

Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie, referierte am 5. Dezember 2017 zu den beiden Medikamenten. Im Vorfeld der Veranstaltung wandten sich viele Patienten ratsuchend an die Beratungsstelle: Sie fühlten sich durch ärztliche Gespräche in Praxen und Kliniken nicht ausreichend informiert zu diesen Therapiemöglichkeiten. „Für mich war es sehr wertvoll, meine Fragen mit einer Ärztin klären zu können, die in dieser Therapie Erfahrung hat“, sagte eine erleichterte Teilnehmerin nach dem Vortrag. Mit ihren inhaltsreichen und sachlichen Ausführungen konnte Dr. Dezfuli der Verunsicherung von Patienten entgegenwirken. Sie wies ausdrücklich darauf hin, dass es notwendig ist, eine Therapie mit Cannabis oder Methadon durch einen Arzt begleiten zu lassen. Das ist wichtig, um zu klären, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen die Behandlung spricht, und auch um die individuell passende Dosis zu finden. Vielfältige Forschungen zum Thema kündigen weitere wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkungsweise von Methadon und Cannabis an. „Zum Wohle



Dr. Arezu Dezfuli

der Patienten bleibt zu hoffen, dass diese Therapieoptionen in den nächsten Jahren in Praxen und Kliniken immer mehr Akzeptanz finden und schließlich im Behandlungsspektrum einen angemessenen Platz erhalten“, so der ärztliche Direktor der GfBK, Dr. György Irmey. Deshalb war es sehr zu begrüßen, dass auch Mediziner diese Veranstaltung zur Information nutzten.

Ganzheitliche Zahnmedizin

Am 21. November fand eine Vortragsveranstaltung der GfBK Hamburg über die Bedeutung einer gesunden Mundhöhle für den gesamten Körper statt. Im Anschluss hatten die Besucher die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Sie erhielten von der Zahnärztin Dr. Bettina Koch-Heinrici ausführliche Informationen über Zahnmaterialien, die aus ganzheitlicher Sicht empfehlenswert sind. Als weiteres Thema kam die Vorbeugung von Zahnschädigungen zur Sprache. Dr. Thomas Heinrici konnte anhand von Patientenberichten verdeutlichen, wie wichtig die Behandlung von Entzündungen im Zahn- und Kieferbereich ist. Er berichtete darüber, wie die Elektroakupunktur als sinnvolle Ergänzung zu den neueren bildgebenden Methoden zu Diagnosezwecken eingesetzt werden kann. Das Diagnostik- und Therapieverfahren beschäftigt sich mit biologischen Steuerungs- und Regelprozessen im menschlichen Körper und mit ihren Störungen. Auf diesem Weg lassen sich die Ursachen von akuten und chronischen Erkrankungen ermitteln. Anhand von Patientenfällen schilderte er, dass entzündliche Prozesse im Kieferbereich zu Problemen in ganz anderen Körperregionen führen können, und berichtete über den Verlauf der Symptome nach der Sanierung. Die Zusammenhänge zwischen Mund, Kiefer und dem gesamten Körper wurde durch seinen Vortrag auch für den interessierten Laien gut nachvollziehbar.

Gefragte Internetsuche „Methadon“

Die GfBK-Beratungsstellen erhielten im vergangenen Jahr unzählige Anfragen zur Therapie mit Methadon bei Krebserkrankungen. Viele hilfreiche Informationen haben wir dazu auf unserer Homepage hinterlegt. In der zweiten Jahreshälfte 2017 wurde Methadon dann zum meistgefragten Thema. Dies führte dazu, dass www.biokrebs.de zum Jahresende 2017 bei der Google-Suche nach dem Stichwort „Methadon“ Platz 2 und beim Stichwort „Methadon und Krebs“ sogar Platz 1 erreichte. Der am häufigsten gewählte Beitrag auf der GfBK-Homepage war zu diesem Zeitpunkt „Methadon“ im Menüpunkt Therapieansätze. Unser GfBK-Kurzinfo Methadon belegte Platz 1 unserer pdf-Downloads auf www.biokrebs.de.

GfBK München

Ein vielseitiges Programm hatten die Kolleginnen der GfBK-Beratungsstelle München wieder im Herbst und Winter des vergangenen Jahres angeboten. Neben der monatlich stattfindenden Offenen Strömgruppe Jin Shin Jyutsu unter der Leitung der GfBK-Beraterin Elisabeth Dietmair konnten die Kreistanz-Begeisterten am 1. Adventsnachmittag mit Susanne Betzold, Leiterin der GfBK München, zu stimmungsvoller Musik „In die Stille tanzen“. Mit Genuss wurden anschließend am weihnachtlich gedeckten Tisch heiße Getränke und würzige Leckereien verzehrt.

Dr. med. Fritz Friedl, Facharzt für Traditionelle Chinesische Medizin, referierte am 12. Oktober 2017 zu den Möglichkeiten, belastende Therapien mit Chinesischer Medizin zu unterstützen und zu ergänzen.

Darmgesundheit war das Thema, das Prof. Dr. Julia Seiderer-Nack am 7. Dezember 2017 aufgriff – ein spannender und informierender Vortrag, der bei den aufmerksamen Zuhörern sicher noch nachwirken wird.



Prof. Dr. Julia Seiderer-Nack

Für den 17. März 2018 laden die GfBK-Kolleginnen in München wieder zu ihrer Frühjahrsveranstaltung „Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen – Impulse, die zusammen wirken“ ein. Und am 20. Oktober 2018 gibt es etwas Besonderes zu feiern: 30 Jahre GfBK-Beratungsstelle München.

Visualisieren – ein Abend mit Sabine Hötzel

Freundlicherweise folgte Sabine Hötzel unserer Einladung, sich für einen unserer monatlichen Themenabende als Referentin zur Verfügung zu stellen. Sie sprach am 10. Oktober 2017 zum Thema Visualisieren. Sabine Hötzel ist durch ihre eigene Erkrankung zur Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. gekommen. Sie war seit 2011 Beisitzerin im Vorstand und ist seit 2016 nun als Vorstandsmitglied tätig. Unter anderem ist sie auch Entspannungspädagogin. Sie berichtete zunächst über ihre eigene Krebserkrankung und ihre Begegnung mit den Büchern und Kassetten von Dr. Carl Simonton. Seine Visualisierungsübungen täglich zu hören, war für sie ein entscheidender Impuls und ein hilfreicher Schritt auf ihrem eigenen Gesundheitsweg. Sie stellte die Übungen vor und legte den Zuhörern ans Herz, sich den Heilungsweg mit inneren Bildern täglich mindes-



Wenig Kohlehydrate, reichlich hochwertige Fette: die ketogene Diät.

tens 30 Minuten lang vorzustellen. Mit bewegenden Worten ließ sie die Zuhörer an ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben. Ganz wichtig war es für sie, ein Ziel zu haben, für das sie unbedingt weiterleben wollte. Und das hatte sie: Ihr Sohn war damals erst drei Jahre alt. Am Ende des Abends zeigte Sabine Hötzel eine kleine Entspannungsübung. Alle waren zum Mitmachen eingeladen. Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren durchweg positiv und voller Dankbarkeit.

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“

Am 10. November 2017 fand der Vortrag „Ernährung bei Krebs: Mehr als nur Ener-

gie“ im Rathaus Wiesbaden statt. Referentin war Prof. Dr. Ulrike Kämmerer von der Universität Würzburg. Sie ist Biologin und forscht zusammen mit ihrer Arbeitsgruppe zu immunbiologischen Fragestellungen in der Tumorbilogie. Das Buch „Krebszellen lieben Zucker – Patienten brauchen Fett“ entstammt ihrer Feder. Die Leitung des Vortragsabends hatte Dr. med. Heinz Mastall inne, Vizepräsident der GfBK. Das große Interesse an dem Thema zeigte sich durch einen gut gefüllten Saal und durch viele ausgesprochen detaillierte Fragen der Besucher. Prof. Kämmerer erläuterte, warum aufgrund ihrer besonderen Stoffwechsellage bei Krebspatienten eine Kost mit wenig Kohlenhydraten und reichlich

hochwertigen Fetten Entzündungen und Zellwachstum hemmen kann. Daher kann die sogenannte Ketogene Diät eine sinnvolle Option bei Krebs sein. Einige Anwesende hatten mit der Diät schon praktische Erfahrungen gesammelt. Sie berichteten auch von den Kontroversen, die es hinsichtlich dieser Ernährungsform gibt. Die Veranstaltung dauerte gute zwei Stunden, und der Vortrag war sehr wissenschaftlich gehalten. Umso bemerkenswerter ist es, wie viele der Anwesenden den Ausführungen bis zum Schluss aufmerksam gefolgt sind.

Ohne sie geht nichts

Egal, ob Vortragsabend, Workshop oder Kongressbeteiligung: Immer haben die fleißigen Mitarbeiter der GfBK-Beratungsstellen wesentlichen Anteil am Gelingen. Auch wenn in unseren Berichten meist die Referenten und ihre Themen im Vordergrund stehen, gilt unsere Wertschätzung auch den „unsichtbaren“ Helfern hinter den Kulissen. Das GfBK-Team plant die Veranstaltungen im Vorfeld, stimmt Termine ab, organisiert Räume, kümmert sich um die Technik, ist Ansprechpartner für alle Beteiligten, betreut die Referenten, sorgt für Kommunikation nach allen Seiten, unterstützt die Öffentlichkeitsarbeit und erledigt die komplette Administration. Unsere Kollegen begleiten die Veranstaltung auch vor Ort und stehen dort für Fragen und Kontakte zur Verfügung. An dieser Stelle sagen wir Ihnen allen ein herzliches Dankeschön im Namen des Vorstandes, unserer Mitglieder, der Referenten und Besucher der Veranstaltungen. Ihr macht das spitzenklasse! Und auch die *momentum*-Redaktion bedankt sich: Nur durch euer beherztes Tun können wir hier über so viele spannende Events berichten. Danke für die wertvollen Beiträge!

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Backtechnik Handelsagentur GmbH	500 €
Bär, G.	1.000 €
Bergmeier, S.	1.000 €
Breunig, R.	300 €
Brieger, M.	500 €
Burger, R.	1.000 €
Busemann, E.	300 €
Daab, K.	500 €
Deguma-Schütz GmbH	1.000 €
Dochnal, S.	300 €
Ebo Rau Stiftung	2.000 €
Edeka Kaltschmid	1.000 €
Ernst, I.	300 €
Fricker, K.	300 €
Gaissmayer, D.	500 €
Goderer, M.	300 €
Grohskurth, C.	333 €
Härtl, H.	300 €
Harmens. H. u. G.	500 €
Heiß, J.	500 €
Held-Daab, U.	500 €
Hengst, W.	500 €
Heukelbach-Klein, E.	500 €
Hirsch, D.	300 €
Houben, S.	300 €
Huwiler, D.	500 €
Industriebuchbinderei Schütz	2.000 €
J.P. Lange & Söhne GmbH & Co KG	500 €
Karls, T.	500 €
Klenk, J.	300 €
Kristensen, L.	500 €
Kuhlmann, K.	300 €
Kuwert, S.	500 €
Lack- u. Farbenfabrik OHG	300 €
Lang, A.	500 €
Langsch-Peters, J.	300 €

Lelley, J.	500 €
Marienfeld, H.	2.500 €
Mastall, H.	519 €
Metz, S.	300 €
Michel, H.	500 €
Miller, D.	500 €
Müller, A.	1.000 €
Nagel, J.	500 €
Reitz, U.	800 €
Rudolph, K.	300 €
Quintessence Naturprodukte	1.000 €
Schlätzer, G.	500 €
Schoen, C.	360 €
Schönert, M.	300 €
Seid, G.	300 €
Spaeth, W.	300 €
Steuerberatung Gutöhrle	1.000 €
Sulzle, S.	500 €
Täuber, M.	500 €
Topfruits Naturprodukte	2.000 €
Torres, S.	300 €
von Alversleben, O.	500 €
Weger, I.-M.	300 €
Wiess, G.	300 €
Wiengart, M.	800 €
Wenninger, E.	400 €
Werres, D.	500 €
Wietz, M.	250 €
Wohlgemuth-Joos, I.	1.000 €
Ziegler, M.	300 €
Zimmermann, O.	1.000 €
Zühlke, E.	500 €

Spendenaktionen

Firmenspenden	
Edeka Kaltschmid – Pfandspenden	1.250 €

Geburtstags Spenden

Reitz, U.	800 €
Sandrock, G.	500 €
Schmidt, J.	620 €
Schnitzler, M.	450 €

Trauerspenden

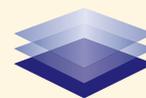
Buschke, R.	435 €
Röß, F.	1.220 €
Heger, P.	1.560 €
Lehmann, B.	240 €
Schröder, B.	2.000 €
Sejskal, B.	2.175 €

Aus Platzgründen konnten leider nicht alle Spender genannt werden! Wir danken an dieser Stelle allen Spendern. Jeder Betrag unterstützt unsere Beratungsarbeit.

Spendenkonto:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Volksbank Kurpfalz
BIC: GENODE61HD3
IBAN: DE 46 6729 0100 0065 1477 18

Ihre Spende kommt an. Mit der Selbstverpflichtungserklärung leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.



**Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft**



© Floydine/fotolia.com

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.



Angela Constantini



Angela Keller



Jutta Trautmann

Berlin

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert – in: GfBK-Beratungsstelle Berlin, Fritz-Reuter-Str. 7, 10827 Berlin

13. März 2018, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Vitalstoffe in der Ernährung – wie viel ist notwendig?

Referentin: Claudia Sinclair, HP, Berlin

10. April 2018, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Ausleitung und Entgiftung in der Krebstherapie

Referent: Dr. med. Patrick Assheuer, FA für Innere Medizin, Berlin

25. April 2018, 18 bis 20:30 Uhr

Workshop: Zeit zum Fühlen – Heilung erfahren durch Wahrnehmen und wertfreies Annehmen

Referentin: Elisabeth Maria Kossenjans, Heilerin, Berlin

4. Mai 2018, 14 bis 16 Uhr

Kräuterwanderung

Referentin: Anne Wanitschek, HP, Berlin
Ort: Viktoriapark, am Fuß des Wasserfalls/Kreuzbergstraße

8. Mai 2018, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Hyperthermie

Referent: Dr. med. Johannes Portner, FA für Innere Medizin, Berlin

23. Mai 2018, 18 bis 20 Uhr

Workshop: Bachblüten – die Blüten der Seele

Referentin: Constanze Dornhof, HP, Berlin

30. Mai 2018, 17 bis 20 Uhr

Workshop: Küchengespräche - Ernährung bei Krebs in Theorie und Praxis

Referentinnen: Kerstin Flöttmann und Angela Costantini, GfBK-Berlin

5. Juni 2018, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Cannabis in der Krebstherapie

Referentin: Dr. med. Julia Herrenberger, FÄ für Innere Medizin, Berlin

13. Juni 2018, 18 bis 20 Uhr

Heilabend: Empfangen und Geben von Heilenergie

Referentin: Elisabeth Maria Kossenjans, Heilerin, Berlin

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

20. März 2018, 19 bis 21 Uhr

Vortrag mit vielen Übungen: Visualisieren - ein Weg zu den inneren Heilquellen

Referentin: Angela Keller, HP f. Psychotherapie, psychoonkolog. Beraterin, GfBK-Hamburg
Ort: VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

10. April 2018, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Mit Freude essen und Entlastung fördern

Referentin: Jutta Trautmann, Lehrerin für Qi-Gong, Ernährungskurse und Gesundheitsprävention, GfBK-Hamburg

16. Juni 2018, 11 bis 17 Uhr

Workshop: Wege zum Urvertrauen

Referentin: Beatrice Anderegg, Heilerin, Basel

Heidelberg

22. April 2018, 10 bis 18 Uhr

Patiententag mit Seminaren, Vorträgen und Expertenrunde

Referenten: Dr. med. Ebo Rau, Jaya Herbst, Gabriele und Hansjörg Bühler, Dr. med. Nils Thoenissen, Josef Ulrich, Dr. med. György Irmey, Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Dr. med. Heinz Mastall, Renate Christensen, Dr. med. Nicole Weis
Ort: Altes Hallenbad, Poststr. 36/5, 69115 Heidelberg

außerdem jeweils im Sommer- und Wintersemester:

Kurse zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen

Jülich

1. und 2. September 2018

11. SONNENWEG-Kongress

Ort: JUFA Jülich, Rurauenstr. 13, 52428 Jülich
Information: www.sonnenweg-verein.de, Tel. 02461 344193

München

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

15. März, 26. April, 29. Mai, 26. Juni und 17. Juli 2018, 10:30 bis 12 Uhr

Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

17. März 2018, 9:30 bis 14:30 Uhr

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

Referenten: Dr. med. Artur Wölfel, Prof. Dr. Roland Gärtner, Dr. med. Susanne Bihlmaier, Cornelia Kaspar

Ort: Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN), Seybothstr. 65, 81545 München-Harlaching

19. April, 24. Mai, 28. Juni, 12. Juli und 2. August 2018, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

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

14. Juni 2018, 18 bis 19:30 Uhr

Vortrag: Nachhaltige naturheilkundliche Therapie von Lymphödemen

Referent: Dr. med. Rudolf Inderst, Medizinische Enzymforschungsgesellschaft Graussau

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

5. Juli 2018, 18 bis 20 Uhr

Vortrag: Mikronährstofftherapie mit Selen, Vitamin C und L-Carnithin bei Krebskrankungen

Referent: Dr. med. Peter Holzhauer, FA f. Innere Medizin, NHV, Chefarzt, Klinik Bad Trissl

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

10. Oktober 2018, 15 bis 18 Uhr

Workshop: Malen nach inneren Bildern

Referentin: Doris Muths, HP Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Ottobrunn

20. Oktober 2018

Vorankündigung: Jubiläumsveranstaltung 30 Jahre GfBK-Beratungsstelle München

Wiesbaden

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert – in: GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden, Bahnhofstr. 39, 65185 Wiesbaden

17. April 2018, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Der beherzte Patient - Vom gesunden Umgang mit Krankheit

Referentin: Bettina Kübler, Redakteurin und betroffene Patientin

8. Mai 2018, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Hautprobleme in Verbindung mit Krebskrankungen

Referentin: Silvia von Kutzschenbach, HP, Kosmetikerin, Wiesbaden

5. Juni 2018, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Heilkräuter und ihre Wirkungen

Referentin: Judith Klare, Gärtnerin, Phytotherapeutin, Wiesbaden

4. September 2018, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Die Biografie ist ein Erfahrungsfeld

Referentin: Beatrice Dastis Schenk, Mitgründerin und Leitung Schloss Freudenberg

9. Oktober 2018, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Schluss mit ungebetenen Ratschlägen

Referentin: Dipl.-Psych. Cathrin Otto, Wiesbaden

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 Heidelberg (Teil 1): 2. bis 4. März 2018

Grundlagen-Praktikumskurs Greiz (Teil 2): 22. und 23. Juni 2018

Information und Anmeldung: GfBK Heidelberg, Tel.: 06221 13802-0, E-Mail: anmeldung@bio-krebs.de



Beatrice Andereg



Susanne Betzold

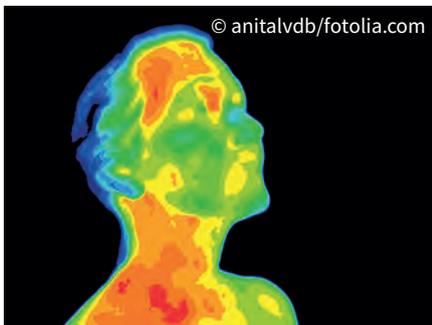


Elisabeth Dietmair

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

- ▶ Medizin & Wissenschaft
Innovative Tumortherapien
- ▶ Bewusstsein & Perspektiven
Mut zu Neuem
- ▶ Erfahrung & Hintergrund
Cannabis in der Krebstherapie



momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 2/2018 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.: 0172 8237328
E-Mail: azeitz@verlag-systemische-medizin.de

Coverfoto
© matteo/fotolia.com

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

Erscheinungsweise
Jeweils März, Mai, August, November
Abonnenten 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