

momentum

gesund leben bei Krebs



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

© cool.chap/fotolia.com

BEGLEITEND BEHANDELN

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

Werden Sie Mitglied bei

Biologische Krebsabwehr e.V.

Mitgliedschaft

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

Freundes-/Förderkreis

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

Gewünschte Versandart

- digital per E-mail
- Druckversion per Post

Name _____ Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Gewünschte Zahlweise bitte ankreuzen

- Überweisung nach Beitragsmitteilung
- Bargeldlos durch Bankeinzug

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

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

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

IBAN _____

Kreditinstitut _____

BIC _____

Ort, Datum, Unterschrift _____

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

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

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

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



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

Unterstützen Sie die

Biologische Krebsabwehr e.V.

Fördern Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

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

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Beitrag.

Förderer unterstützen unser Anliegen mit einer regelmäßigen Spende.

Spende per Überweisung auf unser Spendenkonto

Volksbank Kurpfalz
IBAN DE46 6729 0100 0065 1477 18
BIC GENODE61HD3

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

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

Online-Spenden

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

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

- **Online-Einkäufe**

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

Herzlichen Dank!

Info-Anforderung

Nachfolgende Broschüren und GfBK-Infoblätter können Sie bei uns bestellen. Wir legen Ihrer Bestellung einen Überweisungsträger bei und bitten um eine Spende für Druck und Versand. Wir bitten um Verständnis, dass der Versand einige Tage dauern kann.

Flyer: Ganzheitliche Beratung bei Krebs	Knochenstärkung
Broschüren	Kostenerstattung
Wege zur Gesundheit	Kosten biologischer Therapien
Ernährung und Krebs	Krebs bei Kindern
Nebenwirkungen aggressiver Therapien	Leberkrebs
Wege zum seelischen Gleichgewicht	Leukämien/Lymphome
Brustkrebs ganzheitlich & individuell behandeln	Lungenkrebs
GfBK-Infos zu einzelnen Themen	Lymphödeme
10 Schritte für die erste Zeit nach Diagnose Krebs	Magenkrebs
Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs	Misteltherapie
Ausleitung und Entgiftung	Patientenaufklärung in der Praxis
Bachblüten	Prostatakrebs
Bauchspeicheldrüsenkrebs	Sauerstoff-Ozontherapie
Bewegung und Sport	Säure-Basen-Haushalt
Behutsam schmerzfrei bei Krebs	Selbstbestimmung und Therapiefreiheit
Chemotherapie – eine Entscheidungshilfe	Selen
Darmkrebs	Selen-Kostenerstattung
Darmregulation	Spontanheilung
Der mündige Krebspatient	Stressreduktion
Diagnose Krebs	Thymusextrakte und Peptide
Eierstockkrebs	Thymus Stellungnahme
Enzyme	Tumorimpfung
Erdstrahlen	Tumormarker
Fatigue	Visualisieren
Ganzheitliche Zahnmedizin	Vitamin D – ein wichtiger Schutzfaktor
Geistiges Heilen	Vitamine und andere Vitalstoffe
Glutathion	Wirksamkeitstest für Chemotherapie
Hautkrebs	Zeitschriften
Heilpilze	Probeexemplar "momentum" (Mitgliederzeitschrift)
Hirntumore/Weihrauch	Probeexemplar "momentum-aktuell" (Mitteilungen für Freunde und Förderer)
Homöopathie	Für Therapeuten
Hyperthermie	Probeexemplar "Deutsche Zeitschrift für Onkologie"
Hyperthermie Kostenerstattung	Broschüre: Komplementäre Krebsmedizin
Insulin Potenzierte Therapie	Flyer zur Auslage
Klinikliste	

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung

per Post: Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

* Ihre personenbezogenen Informationen und Daten werden nur innerhalb der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) verwendet.

Wir nutzen diese zum Beispiel für den Versand Ihrer Infoanforderung, der Beantwortung Ihrer Anfragen, zur Abwicklung Ihrer Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Wir sind verpflichtet, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie der Speicherung der Daten jederzeit widersprechen können. Sollten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen wollen, schreiben Sie uns bitte an oder rufen Sie uns an.

oder per Fax: 06221 1380220
oder per E-Mail: information@biokrebs.de

Mehr begleiten, weniger behandeln?

Wir sind in unserer Kultur handlungsorientiert geprägt und ziemlich gebunden in einem Denken von Ursache und Wirkung. Dieses Denken hat uns in vielerlei Hinsicht weitergeholfen und einiges für den Umgang mit Gesundheit und Krankheit bewegt. Bei hochakuten Krankheiten und in akuten Phasen einer Erkrankung kann unsere moderne Medizin viel Positives für die Menschen bewirken. Bei einem hochgradig komplexen Geschehen wie einer Krebserkrankung ist eine ganzheitliche Medizin notwendig, die alle Ebenen unseres Wesens anspricht: Körper, Geist und Seele.

Bitte stellen Sie sich selbst nicht zu viele Bedingungen. Häufig hören wir in der Beratung „Erst muss der Tumor weg, dann kümmer ich mich um mich selbst.“ Das ist einerseits verständlich. Andererseits darf das Kümmern auch schon vorher beginnen. Gut für sich zu sorgen, ist in jeder Phase der Erkrankung wichtig, möglicherweise existenziell. Bitte vertagen Sie es nicht. So können Sie sich das Leben leichter machen, schwer genug ist es in dieser Lage ohnehin schon.

Ein guter Umgang mit der Situation ist für die Genesung mitentscheidend. Daher sind nicht nur sachliche Aspekte wesentlich, sondern auch persönliche. Sie können und sollten für sich einige Hebel in Bewegung setzen. Und gleichzeitig brauchen Sie jetzt ganz besonders eine liebevolle Begleitung. Für viele Betroffene ist es wichtig, dass sie nicht nur in medizinischer Hinsicht, sondern auch in menschlicher angemessene Unterstützung finden.

Wir begegnen Ärzt*innen und anderen Therapeut*innen sowie auch Sprechstundenhilfen, Krankenschwestern und Pflägern, die durch ihre Präsenz und Empathie einen wichtigen Beitrag zu unserem Wohlergehen leisten können. Sie alle begleiten uns auf unserem Genesungsweg und unterstützen

unseren Heilungsprozess. Diese wichtige Funktion ist nicht auf medizinisches Personal beschränkt. Auch Freund*innen, Kolleg*innen, Bekannte und Verwandte können mit unterschiedlicher Intensität Wegbegleiter sein. Manchmal setzt der scheinbar nebenbei erwähnte Satz einer Nachbarin beim Plausch über den Gartenzaun wesentliche Impulse, relativiert eingefahrene Sichtweisen und lädt zum Perspektivenwechsel ein. Wenden Sie sich Menschen in Ihrem Umfeld zu, die einfach für Sie da sind, Ihnen aktiv zuhören und Sie in Ihrem Wesen unterstützen.

Nicht möglichst zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel bahnen Ihren Weg zur Gesundheit. Auch ist nicht entscheidend, ob endlich eine neue „Wunderwaffe“ gegen Krebs entdeckt wird, ganz gleich, ob sie von der biologischen oder der konventionellen Medizin angeboten wird. Die Heilung liegt in Ihnen und in Ihren heilsamen Beziehungen – zu sich selbst und zu Ihren Mitmenschen.

Suchen Sie die Nähe von Menschen, die Sie in Ihrem Handeln wie auch in Phasen des Wartens, der Zaghaftheit oder des scheinbaren Nichtstuns unterstützen. Menschen, die an Ihrer Seite und hinter Ihnen stehen, auch wenn Sie mal unentschlossen,



depressiv oder wütend sind. Sie brauchen Menschen, die jetzt nicht auch noch Druck auf Sie ausüben oder Ihnen Ihr Weltbild aufzwingen, sondern achtsam und liebevoll für Sie da sind. Solche Frauen, Männer und manchmal auch Kinder können Wunder bewirken, auch wenn sie scheinbar gar nichts tun. Allein die Verbindung zu diesen Menschen kann etwas zutiefst Heilsames auslösen.

Unsere Mitgliederzeitschrift *momentum* ist das Instrument einer solchen Verbindung, die Ihnen zuverlässig zur Seite steht und auf freilassende Weise heilsame Impulse anbieten will. Wir bestätigen Sie immer wieder darin, Ihren eigenen Weg zu finden. Im Rahmen unserer Leserbefragung (ausführlicher Bericht ab Seite 15) haben Sie uns darin bekräftigt, unseren Weg weiterzugehen. Wir danken Ihnen herzlich für die vielen Kommentare und positiven Rückmeldungen.

Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

© ExQuisine/fotolia.com

19

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 19 *INTEGRATIV BEGLEITEN*
Nebenwirkungen naturheilkundlich behandeln

KONGRESS

- 24 *ERLEBNISBERICHT*
Heilimpulse im Hallenbad

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 6 *GANZHEITLICH DENKEN*
Vier Säulen – viele Wege

- 37 *HEILIMPULSE*
Ja, es ist möglich

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 30 *BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN*
Holly: „Ich bin heil. Ich liebe.“

ERFAHRUNG & HINTERGRUND

- 11 *INTERVIEW*
Nils Thoenissen: Sich selbst und das Leben wieder spüren

- 26 *PATIENTENBERICHT*
Claudia Graszek: Was? Ich?? Blasenkrebs???



15

© pinkomelet/fotolia.com



11

© Nils Thoenissen



INFORMATIONEN

- 4 *KURZ UND BÜNDIG*
- 15 *IHRE MEINUNG ZÄHLT*
Differenziertes Feedback zu *momentum*
- 32 *SPRECHSTUNDE*
Beschwerden durch Antihormone
Wenn Nahrungsmittel Medikamente stören
Risikofaktor Fleisch
Entgiften
- 38 *FÜR SIE ENTDECKT*
- 41 *DANKE*
- 42 *GFBK-INTERN*
- 46 *KALENDER*
- 48 *AUSBLICK/IMPRESSUM*

Alles klar im Darm?

Ein Artikel im Deutschen Ärzteblatt im November 2017 befasste sich mit der Bedeutung des Mikrobioms (früher sprach man von der Darmflora) für die Gesundheit, insbesondere auch in Zusammenhang mit der Krebserkrankung. In einer Zusammenfassung ist zu lesen, dass die Besiedelung des Darmes mit Mikroorganismen sich lokal und auch systemisch auf das Immunsystem auswirkt. Diese Immunmodulation betrifft das angeborene und auch das erworbene Abwehrsystem. Es wird vermutet, dass ein intaktes Darmmikrobiom Voraussetzung dafür sein könnte, dass Chemotherapie oder Immuntherapien anschlagen. Festgestellt wurde aber auch, dass Zytostatika und Bestrahlungen die Darmschleimhaut schädigen und so das Mikrobiom verändern. Ebenfalls schädlich für die Darmflora können Antibiotika sein.

GfBK-Kommentar

Der Artikel startet mit den Worten „Noch vor 20 Jahren war es exotisch, sich wissenschaftlich mit Darmflora und Tumorzustand zu beschäftigen.“ Ja, so ist es. Das Maß an Aufgeschlossenheit der Wissenschaft gegenüber neuen Perspektiven macht den Forschern nicht immer Ehre. Praktisch orientierte Vertreter der Naturheilkunde oder Ganzheitsmedizin wissen schon lange, dass ein gesunder Darm eine Grundvoraussetzung für ein intaktes Immunsystem ist. Und mit dem Immunsystem steht und fällt die Gesundheit bzw. Genesungsmöglichkeit des Menschen. Neu ist lediglich, dass ein schulmedizinisch orientiertes Magazin wie das Deutsche Ärzteblatt die Bedeutung des Mikrobioms anerkennt. Besser spät als nie ...



Auch Bewegung ist ein wichtiger Lifestylefaktor.

Weitere Informationen finden Sie im GfBK-Infoblatt *Darmregulation*, das Sie unter www.biokrebs.de/infomaterial herunterladen können.

Re-Zertifizierung von www.biokrebs.de



Für ein weiteres Jahr hat die GfBK für ihren Internetauftritt das Siegel „Geprüfte Homepage“ erhalten. Die Gutachter der Stiftung Gesundheit wenden dabei als Prüfverfahren

ein anerkanntes Instrument zur Qualitätssicherung von Patientenfür Informationen an. Bewertet werden die Kategorien „Rechtliche Güte“, „Publizistische Güte“ und „Nutzerfreundlichkeit“. Die Gutachter waren sich bei der jetzigen Prüfung erneut einig über die allgemeine Güte unserer Informationen auf der Homepage. So wurde z.B. positiv hervorgehoben, dass bei [biokrebs.de](http://www.biokrebs.de) „nicht nur das ganze Spektrum alternativer Krebstherapien und -philosophien vorgestellt und erklärt wird, sondern auch eine kritische Einschätzung der einzelnen Anwendungen anhand wissenschaftlicher und empirischer Erfahrungen vorgenommen wird ...“

Verlorene Lebensjahre

So titelt eine Grafik im Artikel „Das Schicksal in unserer Hand“, den der Spiegel Anfang des Jahres veröffentlicht hat. Unterteilt nach Männern und Frauen werden die Lebensjahre dargestellt, die wir durch Rauchen, Fettleibigkeit oder falsche Ernährung verlieren. Der Nikotinkonsum bei über

40-jährigen Männern verkürzt das Leben um 9,4 Jahre, Frauen büßen 7,3 Jahre Lebenszeit ein. Damit ist das Rauchen mit Abstand der wichtigste Lifestylefaktor der hier untersuchten. An zweiter Stelle kommt ein Body-Mass-Index von mehr als 30, der Männern 3,1 Jahre und Frauen 3,2 Jahre ihres Lebens raubt. Ein Alkoholkonsum von mehr als 4 Getränken am Tag kostet uns zwischen 1 (Frauen) und 3,1 (Männer) Jahren. Erst

danach kommen einzelne Faktoren der Ernährung wie der Konsum von mehr als 120 Gramm rotes Fleisch oder Wurst am Tag (1,4 bzw. 2,4 Jahre) oder weniger als 200 Gramm Gemüse täglich (1,3 bzw. 0,8 Jahre). Der Artikel weist darauf hin, dass die Gene nur zu 50% für unsere Gesundheit verantwortlich seien. Für die andere Hälfte sei jeder selbst zuständig.

GfBK-Kommentar

Den Stein der Weisen hat der Spiegel-Redakteur hier nicht ausgegraben. Dass unsere Lebenserwartung auf vielen verschiedenen Faktoren beruht, die wir teils (scheinbar) in der Hand haben und teils nicht, ist wirklich nicht neu. Was interessant ist: Das Rauchen ist mit weitem Abstand der größte Lebenszeiträuber. Statt den Menschen ihr Stück Schokolade zu vermiesen oder ihren Fleischkonsum zu verteufeln, sollte man auf diesen Aspekt den Fokus der Aufmerksamkeit richten. Mehr als 10 Zigaretten am Tag sind eine Menge, welche für die meisten Raucher als normal bezeichnet werden kann. In der Behandlung dieser Sucht liegt also das wichtigste Handlungspotenzial. Wer jeden Tag vier alkoholische Getränke und mehr zu sich nimmt, braucht ohnehin therapeutische Unterstützung. Wir sprechen also nicht von irgendwelchen Lifestylefaktoren, sondern von Suchterkrankungen. Die Fettsucht, wie das Wort schon sagt, und nicht prinzipiell ein Übergewicht, darf auch hinzugerechnet werden. Statt mit erhobenem Zeigefinger auf die vermeintliche Charakter Schwäche zu deuten, sollten wir diese Suchterkrankungen ernst nehmen und die Betroffenen medizinisch sowie psychotherapeutisch begleiten, ohne sie zu verurteilen.

GfBK-Kongress 2019

Der 19. Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. findet in Heidelberg am 18. und 19. Mai 2019 statt. Merken Sie sich schon jetzt diesen Termin vor! Die genaue Programmplanung beginnt im Herbst. Auf unserer Homepage werden Sie dann aktuelle Informationen finden. Unsere Mitglieder und Förderer erhalten das Kongressprogramm mit der Ausgabe 1/2019 von *momentum* bzw. *momentum* aktuell.

– Anzeige –

Hyperthermiezentrum mit weltweit umfassendster Methodik



Von den gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen anerkanntes Akutkrankenhaus für Onkologie



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



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

Veranstaltungstipps:
IMM Rosenfeld 17.-20.9.2018
Medizinische Woche Baden-Baden
31.10.-4.11.2018

Vier Säulen – viele Wege

Die Diagnose Krebs stürzt nicht nur die meisten Betroffenen in emotionale Nöte. In diesem Ausnahmezustand sollen sie auch noch Entscheidungen treffen. Und zwar zu (über-)lebenswichtigen Themen, mit denen die meisten sich nie zuvor befasst haben. Sie werden mit zahlreichen Optionen konfrontiert. Schulmediziner sprechen Verordnungen aus. Naturheilkundliche Ärzte und Heilpraktiker bieten vielfältige Behandlungen der Komplementärmedizin an. Familie und Bekannte geben wohlmeinende Ratschläge. Im Internet stehen unzählige Hinweise und Empfehlungen. So mancher sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Neben dem sorgfältigen Erwägen schulmedizinischer Therapien ist es wichtig, sich auch beizeiten mit Maßnahmen der Biologischen Krebsabwehr auseinanderzusetzen. Zur besseren Orientierung hat die GfBK schon vor mehr als zwei Jahrzehnten ihren vielfältigen Ansatz in vier Säulen geordnet. Diese Struktur ist noch immer aktuell, auch wenn die Inhalte stetig den modernen Entwicklungen und Forschungsergebnissen angepasst werden.

Die Psyche stabilisieren

Die Wechselwirkungen zwischen Seele, Geist und Körper sind direkter als man noch bis vor wenigen Jahren annahm. Das junge Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Psyche, Nerven, Hormonen und Immunsystem. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass viele rein körperliche Funktionen durch Befindlichkeit und Stimmungslage wesentlich beeinflussbar sind. So funktioniert beispielsweise unsere körpereigene Abwehr besser, wenn wir uns gut fühlen. Nutzen Sie deshalb Möglichkeiten, die Ihnen helfen, Ängste, depressive Gedanken oder Hoffnungslosigkeit zu überwinden. Sich zu informieren und über die Krankheit offen zu sprechen, ist für viele ein

guter erster Schritt. Für andere ist es richtiger, sich auf sich selbst zu konzentrieren, zu reflektieren oder zu meditieren. Sie starten vielleicht mit der Lektüre eines Buches oder studieren Bachblüten und wenden sie in Eigenregie an. Schauen Sie, auf welche Weise Sie vorankommen oder ob Sie auf der Stelle treten.

Es ist keine Schande, wenn man professionelle Hilfe in Anspruch nimmt. Psychoonkologen, Psychiater, psychologische Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie, Seelsorger, Lebensberater und

Coaches – Sie haben die freie Wahl. Auch Menschen ohne psychologische Schulung können hilfreich sein. Zuweilen ist ein guter Freund der beste Therapeut. Diese Rolle kann sogar ein Haustier einnehmen.

Als besonders effektiv hat es sich erwiesen, das Nervensystem von alten Belastungen zu befreien. Häufig werden durch die Diagnose oder Behandlung einer Krebserkrankung frühere Traumata reaktiviert. Auf diese Weise werden wir in die emotionale Verfassung eines kleinen Kindes katapultiert. Das ist der Handlungsfähigkeit natürlich nicht zuträglich. Und genau diese brauchen Sie nun in einem ausgesprochen erwachsenen Maß. Daher kann möglicherweise jetzt ein guter Zeitpunkt sein, die Traumata der Vergangenheit anzugehen. „Was?! In der Situation will ich mich nicht auch noch mit dem Schlimmen von früher beschäftigen!“, werden Sie vielleicht denken. Das brauchen Sie auch nicht. Es gibt eine ganze Reihe körperorientierter Formen der Psychotherapie, bei



© mmphotographie.de/fotolia.com

Die Wege zur Genesung sind individuell.

denen die Geschichte nicht einmal erwähnt werden muss, um ihre aktuellen Auswirkungen auf das Nervensystem zu lindern oder aufzulösen. Das bekannte EMDR, das mit Augenbewegungen arbeitet, wurde weiterentwickelt zu einem Verfahren, das PEP heißt (wir berichteten in *momentum* 3/2016). Bewährt haben sich auch Methoden wie Somatic Experiencing (Artikel in *Signal* 2/2013) oder die Alexandertechnik.

Erkundigen Sie sich nach einem Therapeuten in Ihrer Nähe oder nutzen Sie z.B. eine längere Zugfahrt, um sich zu sortieren, als „kleine Flucht“ von zu Hause oder um auf andere Gedanken zu kommen. Wählen Sie mit Kopf und Herz, welche Variante für Sie die richtige ist. Probieren Sie Verschiedenes in orientierenden Sitzungen aus oder bleiben Sie gleich beim ersten Therapeuten, weil Sie sich dort gut aufgehoben fühlen. Sie dürfen eine individuelle Entscheidung treffen, die für Sie stimmig ist und zu niemand anderem passen muss.

Körperliche Aktivität

Das Bedürfnis nach Bewegung ist bei jedem Menschen verschieden. Die individuell passende Dosis hängt von seiner konstitutionellen Veranlagung und seinen sonstigen Lebensgewohnheiten ab. Manchmal ist ein Blick auf den Körperbau aufschlussreich. Man unterscheidet in der Medizin traditionell je nach äußerer Erscheinung zwischen Leptosom, Pykniker und Athletiker. Das sogenannte Bewegungsnaturell (Athletiker) weist andere Charakteristiken auf als das Ernährungs- oder Empfindungsnaturell. Entsprechend unterschiedlich sind die Fähigkeiten und Ansprüche des jeweiligen Körpers.

Manchmal hilft ein Blick auf die Blutgruppe bei der Einschätzung, wie viel körperliche Aktivität dem Patienten gut tut. Dr. Peter Vill stützt in der modernen 4-Elemente-Medizin



Finden Sie eine Bewegungsart, die Ihnen Freude macht.

seine Empfehlungen zum Bewegungspensum unter anderem ebenfalls auf körperliche Merkmale. Er nutzt die Blutgruppe als Anhaltspunkt. Blutgruppe Null braucht deutlich mehr Bewegung, um das Feuerelement auszuagieren, als A, B oder AB. Und bei A bzw. B gibt es weitere Differenzierungsmöglichkeiten: Menschen mit Blutgruppe A0 brauchen mehr Bewegung als solche mit Blutgruppe AA, ähnlich wie B0 mehr Bewegung benötigt als BB. Doch auch bei AA oder BB kann Bewegung essenziell wichtig sein, wenn in der Lebensenergie Feuerelement fehlt.

Sie sehen, das Thema ist komplex und vielschichtig. Allgemeingültige Aussagen sind daher schwierig zu treffen. Als Trend kann man festhalten: Wenn ein Bewegungsnaturell (mit muskulösem Körper und kantigem Gesicht) mit reichlich Feuerelement in der Lebensenergie gleichzeitig Blutgruppe 0 hat, kann er im gesunden Zustand durchaus regelmäßig an seine Belastungsgrenzen gehen und wird das als belebend empfinden. Während ein Empfindungsnaturell (mit zartem Knochenbau und feinen Gesichtszügen) mit Feuermangel bei Blutgruppe AB eher wohl dosiert mit seinen sportlichen Ambitionen umgehen wird.

In der Praxis sieht man Übertreibungen und Auswüchse nach beiden Seiten. Die gesunde Balance scheint mir ein erstrebenswertes Ziel zu sein. In unserer Gesellschaft herrscht durch die kollektive Leistungsorientierung tendenziell eher Bewegungsarmut. Unser Bedürfnis nach Aktivität stillen wir oft durch geistige Leistungen, z.B. im Beruf. Der Körper kommt dabei häufig zu kurz. Diese Einseitigkeit ist auf Dauer ungesund. Daher liest man häufig die Empfehlung, sich mehr zu bewegen. Und in vielen Fällen ist sie gerechtfertigt.

Wenn Sie sich bisher täglich beim Sport verausgabt haben, prüfen Sie, ob Intensität und Dauer in der gegenwärtigen Situation für Sie noch passend sind. Lauschen Sie aufmerksam in Ihren Körper hinein. Wenn Sie bisher eher ein Bewegungsmuffel waren, mutieren Sie nicht zum Leistungssportler. Setzen Sie sich realistische Ziele. Orientieren Sie sich nicht an anderen. Ihr Körper ist die einzig sinnvolle Richtschnur. Gehen Sie achtsam mit Ihren persönlichen Belastungsgrenzen um. Die allgemeine Empfehlung, sich täglich eine halbe Stunde an der frischen Luft zu bewegen, kann für den einen absolut passend sein, für den anderen schon eine Zumutung und für den nächsten

zu wenig herausfordernd. Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck, aber lassen Sie sich auch nicht gehen. Finden Sie das für Sie persönlich im Moment richtige Pensum. Es ist durchaus möglich, die Intensität, Häufigkeit oder Dauer der Übungen (langsam) zu steigern, wenn Sie das wollen.

„Beim Sport ist das rechte Maß besonders wichtig.“

Das Wichtigste ist, dass Sie eine Form der Bewegung finden, die Ihnen Freude macht. Allein mit Willenskraft werden Sie ein kopfgesteuertes Fitnessprogramm nicht lange durchhalten. Und dann kommt neben den anderen psychischen Belastungen auch noch das Gefühl des Versagens dazu. Das müssen Sie sich nicht antun. Probieren Sie verschiedene Sportarten aus. Schwimmen, Laufen, Gymnastik, Yoga, Tai-Chi, Qigong oder ähnliche Methoden sind ein wirksames Immuntraining. Für die einen dient eine Gruppe als Unterstützung und Motivation. Die anderen konzentrieren sich lieber frei von Ablenkung ganz auf ihren Körper. Nutzen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten als Übung in Selbstfürsorge und Autonomie: Sorgen Sie gut für sich und zwar in genau der Art und Weise, die für Sie persönlich am besten geeignet ist.

Den Stoffwechsel ankurbeln

Über die „richtige“ Ernährungsweise gibt es ebenso viele Ansichten wie Fachleute. Die gängige Lehrmeinung über gesunde Ernährung hat sich in der Vergangenheit immer wieder fundamental geändert. Ständig kommen neue wissenschaftliche Erkenntnisse hinzu. Es wäre vermessen zu behaupten, dass unser Stand heute bis in alle Ewigkeit als unumstößliches Paradigma bestehen bleiben wird. Dennoch vertreten einige „Ernährungspäpste“ ihre Richtung mit einer Kompromisslosigkeit, die an Fanatismus

grenzt. Verwundert stelle ich immer wieder fest, dass ein Teil der Patienten genau diese Rigorosität zu brauchen scheint. Manche Menschen benötigen besonders in stürmischen Zeiten klare Ansagen, was sie tun und lassen sollen. Sich an solche Regeln von außen zu halten, kann Sicherheit und Halt vermitteln. Wenn dann eine davon abweichende Perspektive ins Spiel kommt, ist es fast unmöglich, offen und tolerant mit Andersdenkenden umzugehen. Für mich ist das so lange in Ordnung, wie es den Betroffenen damit gut geht. Selbst Ansätze, die ernährungsphysiologisch aus heutiger Sicht fraglich erscheinen, können im Einzelfall ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg sein.

Den Körper von Schadstoffen zu befreien, ist ebenfalls wichtig für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Wertvolle Hinweise zum Entgiften finden Sie auf Seite 35.

Informieren Sie sich, aber lassen Sie sich nichts aufdrängen, das Ihrem Bauchgefühl widerspricht. Sie haben das Recht, auch in Sachen Ernährung Ihren ganz persönlichen Weg zu finden. Lassen Sie sich bitte vor allem keine Schuldgefühle einreden, weil Sie sich in der Vergangenheit die eine oder an-

dere „Ernährungssünde“ gegönnt haben. Keiner kann wissen, was letztlich zu Ihrer Erkrankung geführt hat. Krebs ist immer ein multifaktorielles Geschehen.

Es gibt für jeden Menschen einen für ihn persönlich stimmigen Umgang mit dem Thema Essen, und dieser kann sich aufgrund des Alters und der Lebensumstände auch mit der Zeit verändern. Eine große Gruppe der Patienten will aktiv etwas zur Genesung beitragen. Viele nehmen ihre bisherige Ernährung unter die Lupe und leiten Veränderungen ein – die einen schrittweise und sanft, die andere radikal und umfassend. Und typabhängig ist beides vollkommen in Ordnung.

Es gibt ein paar grundsätzliche Empfehlungen, die für die meisten Menschen gut sind und besonders für Krebspatienten hilfreich sein können. Daher geben wir diese Tipps auch in unserer Beratung gerne: Essen Sie so, dass die Körper- und Abwehrzellen mit allen Nähr- und Wirkstoffen versorgt werden, die sie brauchen. Mit einer Ernährung, die in ihrer Zusammensetzung alle für den Körper notwendigen Inhaltsstoffe enthält, die gut schmeckt und auch beim Essen Spaß macht und Ihnen Genuss bringt, kön-



Genuss ist auch ein wichtiger Faktor beim Essen.



© thomas_pics/fotolia.com

Die Mistel, eine der bewährten Heilpflanzen.

nen Körper und Seele gestärkt werden. Reichlich Gemüse, Vollkornzeugnisse (je nach Verträglichkeit) und Obst dürfen einen wesentlichen Anteil am Speiseplan haben. Achten Sie bei Fett und Fleisch besonders auf die Qualität und loten Sie die für Sie passende Menge aus. Das bedeutet für die meisten, dass sie beides reduzieren – aber nicht für alle. Süßigkeiten und konservierte Nahrungsmittel werden häufig in Mengen verzehrt, die der Gesundheit nicht zuträglich sind. Finden Sie gute Alternativen. Und werden Sie bitte nicht fanatisch.

Das Immunsystem auf Trab bringen

Das Immunsystem ist Ihr wichtigster Verbündeter. Sie haben viele Möglichkeiten, Ihre körpereigene Abwehr zu fördern, darunter einige der bereits erwähnten Maßnahmen. Spezielle Methoden, die zielgerichtet Ihrem Immunsystem auf die Beine helfen, finden Sie zuhauf in der Komplementärmedizin (siehe Kasten).

Sie brauchen nicht alle immunstimulierenden bzw. -regulierenden Maßnahmen parallel durchzuführen. Bei der Auswahl helfen Ihnen der Rat des begleitenden Therapeuten und manchmal auch ein Laborergebnis.

Ein wichtiger Maßstab ist wie immer Ihr persönliches Gefühl. Zu manchen Präparaten fühlt man sich mehr hingezogen als zu anderen.

„Ich finde meinen Weg“

Selbst wenn man die vier Säulen der Biologischen Krebsabwehr jetzt im Überblick klarer sieht, kann die Auswahl eine große Herausforderung sein. Die beratenden Ärzte der GfBK stehen Ihnen gerne zur Seite, um sich in dem Dschungel von Angeboten besser zurechtzufinden.

Manche Therapeuten können austesten, welche Form der Behandlung, welches Präparat und auch welche Kombination im Moment für Sie die individuell richtige ist, z.B. mithilfe eines kinesiologischen Tests, eines Bioresonanzgeräts oder ähnlicher Verfahren. Auf diese Weise befragt man sozusagen die Körperintelligenz des Patienten. Das funktioniert auch, wenn ihm der Kopf schwirrt von den vielen Möglichkeiten. Diese Option besteht prinzipiell für sämtliche diagnostischen und therapeutischen Entscheidungen. So ein Test gehört natürlich in professionelle Hände. Er will mit profundem Fachwissen, therapeutischer Erfahrung und einem hohen Maß an Verantwortung durchgeführt werden.

Immunregulation

Lebensmittel mit rechtsdrehender Milchsäure begünstigen Ihre Darmflora, wie z.B. Brottrunk®, Fermentgetreide, Gemüsesäfte, Rote-Beete-Most, Joghurt und andere Sauermilchprodukte. Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt können Sie zu diesem Zweck auch Bifidus- und Acidophilus-Bakterien (Apotheke/Reformhaus) einnehmen.

Begleitend zu operativen Eingriffen und kräftezehrenden Maßnahmen, wie der Chemo- und Strahlentherapie, ist zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen empfehlenswert:

- ▶ Vitamin C 250–500 Milligramm täglich
- ▶ Vitamin D 2000 I.E. (Internationale Einheit) täglich
- ▶ Selen 100–200 Mikrogramm täglich (höhere Dosen sind möglich, bitte mit dem behandelnden Arzt besprechen)

Weitere Substanzen nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, wie Curcumin, L-Carnitin, Omega-3-Fettsäuren, Gamma-Linolensäure, Indol-3-Carbinol, Jod, Zink u.a.

Zur Immunmodulation und -regulation haben sich verschiedene naturheilkundliche Arzneien bewährt:

- ▶ Echinacin- oder andere Pflanzenpräparate nach Abschluss der Chemotherapie
- ▶ Mistelpräparate
- ▶ Heilpilze aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Bei allen direkt abwehrstärkenden Therapien sind in bestimmten Intervallen Pausen zwingend erforderlich, damit der Organismus auf den Reiz erneut ansprechen kann.

Ob solch ein Test für Sie infrage kommt, ob Sie sich auf Ihr Bauchgefühl verlassen, einem Behandler die Entscheidungen anvertrauen, machen, was Ihnen logisch erscheint, oder eine Kombination von alldem – es ist Ihre freie Wahl. Und vielleicht steht die Art, wie Sie heute mit Ihrer Erkrankung umgehen sinnbildlich für die Weise, wie Sie künftig Ihr Leben gestalten wollen. Wie auch immer Sie sich entscheiden: Ich wünsche Ihnen viel Glück und viel Erfolg dabei.

Zur Person

PetRa Weiß ist medizinische Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis niedergelassen. Außerdem arbeitet sie als Medizinjournalistin. Gemeinsam mit Dr. med. Peter Vill hat sie das Buch „Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen“ veröffentlicht. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. betreut sie die Mitgliederzeitschrift *momentum* redaktionell. Sie hält Vorträge und Kurse zu psychologischen und naturheilkundlichen Themen. Im Vorstand von Ganimed (Ganzheit in der Medizin) e.V. ist sie ebenfalls aktiv.

Kontakt

PetRa Weiß
 Praxis Lichtblick
 Peterstraße 9
 69469 Weinheim
 Telefon: 06201 488 30 93
 E-Mail: gesund@praxis-lichtblick.eu
 www.praxis-lichtblick.eu

Zum Weiterlesen

GfBK-Broschüre *Wege zur Gesundheit*



– Anzeige –

Hochdosierte, natürliche Enzyme unterstützen und stabilisieren das Immunsystem, stärken so Lebenskraft und Wohlbefinden

Systemische Enzyme in der integrativen Onkologie

- ▶ Während und nach einer Krebserkrankung einsetzbar
- ▶ Kombinierbar mit anderen komplementär-onkologischen Verfahren
- ▶ Seit Jahrzehnten bewährt und durch Studien belegt
- ▶ Unterstützen den Körper und senken die Ausprägung von Nebenwirkungen einer notwendigen Primärtherapie (z.B. Chemo- oder Strahlentherapie)



Medizinische Information der MUCOS Pharma:
 Tel.: 089 / 63 83 72 400

Wir beraten Sie gerne!

www.wobe-mucos.de

Jetzt Informationsmaterial anfordern

Für mehr Informationen zum Einsatz von systemischen Enzymen mit Wobe-Mucos® schreiben Sie einfach eine E-Mail an medinfo@mucos.de oder schicken Sie uns eine Postkarte:

MUCOS PHARMA GMBH & CO. KG

Ottobrunner Straße 41
 82008 Unterhaching

Absender:

 Name, Vorname

 Straße

 PLZ, Ort

Sich selbst und das Leben wieder spüren

Interview mit Nils Thoennissen

von PetRa Weiß

Priv.-Doz. Dr. med. Nils Thoennissen absolvierte vor seinem Medizinstudium eine Ausbildung zum Krankenpfleger. Danach war er als Assistenzarzt am Universitätsklinikum in Münster beschäftigt. Anschließend kam er mit einem Auslandsstipendium an das Cedars-Sinai-Medical Center in Los Angeles. Nach rund zweieinhalb Jahren in den USA kehrte er zurück in die Heimat. In Münster war er als Facharzt, Stationsarzt, Forscher und Privatdozent tätig. Als Oberarzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf leitete er unter anderem eine eigene Arbeitsgemeinschaft zu Epigenetik bei Krebs und Inflammation. In der Klinik Kloster Paradiese befasste er sich als Chefarzt in einem eigens zusammengestellten Team aus Naturheiltherapeuten intensiv mit Integrativer Onkologie und Ganzheitlicher Medizin. Ab September 2018 wird er zentral in München mit einem kompetenten Team und großen Netzwerk in eigener Praxis mit onkologischer und regenerativer Medizin tätig sein. Seit 2015 ist er regelmäßig als Referent bei den GfBK-Kongressen dabei, und auch zuletzt beim Patiententag 2018 teilte er seine Erkenntnisse mit den Besuchern.

Lieber Herr Doktor Thoennissen. Wie unser Geschäftsführer Doktor Irmey beim Patiententag in Heidelberg verkündet hat, unterstützen Sie nun den Vorstand der GfBK als Beisitzer. Bitte beschreiben Sie Ihre Beziehung zu unserem Verein, wie kam es zu der Zusammenarbeit?

Ende 2015 lernten Herr Irmey und ich uns erstmals bei einem persönlichen Treffen in Heidelberg kennen. Wir bemerkten ziemlich schnell, dass unser tiefes Interesse an einer modernen Krebstherapie mit der konsequenten Integration naturheilkundlicher Ansätze große Gemeinsamkeiten zeigt. Seitdem besteht zwischen uns beiden ein sehr freundschaftliches und vertrauensvolles Verhältnis.

Für mich ist die GfBK als Verein führend im deutschsprachigen Raum in der unabhängigen und gleichzeitig professionellen Beratung, insbesondere für diejenigen Patienten, die mehr wollen als die reine klassische Leitlinie; für Menschen, die Unterstützung darin suchen, ihren Weg zu Wohlbefinden und Gesundheit selbstständiger und mit mehr Eigenverantwortung zu beschreiten. Darüber hinaus sehe ich die GfBK auch als wichtigen Impulsgeber und Wegbereiter für Ärzte und Therapeuten, die ihr Wissen und Können bezüglich biologischer und integrativer Krebstherapie erweitern wollen.



© InCoCreation, Iris Pohl

Wie sehen Sie Ihre Rolle in diesem Team? Welche Interessen oder Themenschwerpunkte vertreten Sie konkret?

Ich sehe mich in einer beratenden Rolle für das Team der GfBK, insbesondere um Neuerungen sowohl in der Leitlinientherapie als auch in der biologischen Therapie sinnvoll in ihre integrativen Beratungskonzepte für Patienten und Therapeuten einbringen zu können. Aber auch, um den Grundgedanken der GfBK durch meine Position zu stärken, und zwar den suchenden Patienten durch eine unabhängige und professionel-



le Beratung auf seinem individuellen Weg zur Selbstentfaltung zu unterstützen und zu stärken.

Ist es primär Ihr Ansinnen, das Bewährte zu wahren, oder zielen Sie vor allem auf Neuerungen? Wenn ja, welche sind das?

Wenn das Bewährte nicht geschätzt wird und alles auf Neuerung aus ist, führt das ins Chaos. Anders herum entsteht Stase, also Stillstand. Beides widerstrebt jedweden natürlichen Wachstum. Ich möchte gerne dazu beitragen, das Bewährte aus der Arbeit der GfBK in den vergangenen Jahren zu definieren und dadurch auch zu schützen. Darunter fällt aus meiner Sicht vor allem die Unabhängigkeit dieser Gesellschaft: ein Gut, das für mich die unerschütterliche Basis der GfBK bleiben sollte.

Dazu kommt das Grundstreben des Vereins, seine therapeutischen Berater*innen stets auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft zu halten. Zu diesem Zweck gibt es ein regelmäßiges Angebot an internen und externen Fortbildungen. Ich möchte dabei helfen, die Qualitätssicherung für das Niveau dieser Fortbildungen gemeinsam mit Herrn Irmey und seinen Vertrauten zu reflektieren, und – falls nötig – mögliche Verbesserun-

gen regelmäßig und nachhaltig durchzuführen.

Meine Rolle im Verein sehe ich auch darin, den bereits großen Bekanntheitsgrad der GfBK insbesondere für Therapeuten weiter zu erhöhen. Die Zukunft der GfBK scheint mir nämlich unter anderem in der Erweiterung eines unabhängigen Netzwerkes zu liegen. Unser Ziel ist es, dass auch zunehmend junge angehende Therapeuten auf eine starke Struktur treffen, die sie in ihrem Streben nach integrativem und biologischem Handeln unterstützt und Wege aufzeigen kann.

Unsere Leser interessieren sich sicher für Ihre Erfahrungen speziell mit Krebspatienten. Können Sie uns einen kurzen Überblick geben oder einen Aspekt benennen, der Ihnen besonders wichtig ist?

Schon in der Krankenpflege hatte ich immer wieder einen natürlichen Zugang zu Krebspatienten und viele schöne, aber auch traurige Erlebnisse, die mich sehr geprägt haben. Heute als Facharzt für Hämatologie und Onkologie ist es für mich persönlich mit das Wichtigste, wenn der Patient oder die Patientin nach dem Gespräch bzw. der Visite sagt, dass er oder sie sich endlich wieder

„oben“ fühlt, dass nicht wie bisher der Krebs (oder der Therapeut) alles in seinem oder ihrem Leben bestimmt, sondern der Mensch wieder selbst Kontrolle, Vertrauen und eigenes Leben spürt. In solchen Momenten sehe ich die Möglichkeit, „wieder spüren zu können“ und „sich auf den eigenen Weg zu machen“.

Des Weiteren ist es mir wichtig, dass ein Therapeut seine Patient*innen umfassend beraten kann. Damit meine ich keinesfalls, dass ich als Einzelperson alles wissen muss, was für mein Gegenüber individuell erforderlich ist, und dass ich alle Methoden beherrsche. Ich sollte aber stets so reflektiert sein, dass ich mit meinen Möglichkeiten nicht immer DIE Lösung für jede Patientin und jeden Patienten parat habe. Ärzte und andere Therapeuten sollten sich in einem regelmäßigen und gesunden Austausch mit kompetenten Kollegen und Vereinen befinden. Das trifft in besonderem Maß für Behandler zu, die mit Krebspatient*innen arbeiten. Solche Kooperationen unterstützen uns als Therapeuten dabei, unsere eigenen Grenzen wahrzunehmen – nicht erst, wenn wir sie bereits überschritten haben. Kollegialer Austausch unter Medizinern ist aus meiner Warte geradezu eine Pflicht, wenn dadurch eine Therapieoptimierung für jeden einzelnen Patienten erreicht werden kann. Letzteres ist häufig der Fall, und zwar aus folgendem, von mir häufig zitiertem Grund:

Krebs ist eine sogenannte multimodale Erkrankung. Das heißt, es bedarf in der Regel nicht nur eines Ereignisses, damit es zur malignen Tumormanifestation kommt. Dabei betrachten wir eine übergeordnete Ebene – man könnte sie auch Makrokosmos nennen. Hier gibt es Aspekte wie die genetische Disposition, das Rauchen, die Ernährung, Stress, Übergewicht, Umwelttoxine, Störfelder usw. Und spiegelbildlich dazu den Mikrokosmos auf zellulärer Ebene, wie

insbesondere genetische und epigenetische Veränderungen. Auf beiden Ebenen treffen stets mehrere Faktoren aufeinander, deren Summe letztlich krebsauslösend ist.

Umso wichtiger ist es, dass damit auch die Therapie entsprechend multimodal, will sogar sagen ganzheitlich, ist. Diesem Anspruch können wir aus meiner Sicht nur gerecht werden, wenn wir in einem therapeutischen Team bzw. in einem gesunden Netzwerk arbeiten, in dem sich die unterschiedlichen Stärken der Einzelnen zu einem guten Ganzen verbinden. Alles andere birgt die Gefahr einer monokausalen oder veralteten Therapiestruktur, wie es derzeit noch allzu häufig der Fall ist, was leider der Erkrankung Krebs definitiv nicht gerecht wird.

Welchen persönlichen Bezug haben Sie zur Krebserkrankung?

Für mich als Therapeut und Mensch ist die Behandlung von Krebs sozusagen die Königsdisziplin. Wie ist das zu verstehen? Aus einer gewissen Perspektive heraus könnte man sagen, dass die Krebszelle mit dem Schritt zu ihrer Entartung aufgehört hat, in einem harmonischen Miteinander im gesunden Zellverband zu kommunizieren. Es zählt hierbei nur noch die egoistische Vermehrung durch unkontrollierte Produktion von Wachstumsfaktoren. Die gesunde Zelle in der Nachbarschaft wird nicht mehr geachtet. Die bestehende Zelle hat keine Zeit, sich nachhaltig zu etablieren. Sie hat sich entkoppelt aus dem Gemeinsamen, und es ist wichtiger, dass die nächste Krebszelle sich rasch ausbildet. Dieses Verhalten der Krebszelle finden Sie leider auch zunehmend in verschiedenen Facetten unseres täglichen Lebens. Somit ist für mich persönlich Krebs nicht nur ein Einzelschicksal, sondern übergeordnet auch eine Erkrankung der Werte und Ausdruck des Gegenanstatt des Miteinanders in unserer Gesellschaft. Wenn man sich damit beschäftigt,

warum die Inzidenz von Krebserkrankungen in den letzten Jahrzehnten deutlich zunimmt (und aktuelle Zahlen zeigen dies am meisten für die jungen (!) Menschen), so finden Sie aus meiner Sicht einen wichtigen Grund darin, wie wir mit unserem Heimatplaneten umgehen: Alles muss schneller, höher und effektiver werden, ohne ein Besinnen auf Nachhaltigkeit. Hierüber könnte man ganze Kongresse abhalten. Zurück zum erkrankten Menschen: Erkennt er, wie bedeutsam es ist, einen gesunden Eigensinn zu entwickeln und seinen Weg mit Achtsamkeit zu beschreiten, während er sich seinem Ziel des Wohlbefindens und der Gesundung nähert, so wird er auch begreifen, dass er dies mit jedem Schritt ebenfalls für Mutter Erde tut. Das macht deutlich, wie eng verbunden wir mit unserer Erde sind. Diese Chance für den Einzelnen sowie für unsere Gesellschaft als Ganzes birgt meiner tiefen Überzeugung nach die Erkrankung Krebs.

„Jeder, der seinen Weg geht, ist ein Held. Jeder, der das wirklich tut und lebt, wozu er fähig ist, ist ein Held – und selbst wenn er dabei das Dumme oder Rückständige tut, ist er viel mehr als tausend andere, die von ihren schönen Idealen bloß reden, ohne sich ihnen zu opfern.“

(Hermann Hesse)

Sie haben in Ihrer Rede über mehr Menschlichkeit in der Onkologie an die Patienten appelliert, endlich erwachsen zu werden. Woran machen Sie dieses Attribut fest? Wie haben Sie selbst Ihren Prozess des Erwachsenwerdens als Arzt erlebt?

Mit „Erwachsenwerden“ meine ich vereinfacht, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Das ist leicht gesagt, wird häufig auch als Floskel im Alltag genutzt, aber bei näherer Betrachtung ist das Erwachsenwerden für mich eine der größten Herausforderungen des Seins. Mit dem Erwachsenwerden verbinde ich ein tiefes soziales Gefühl dem Mitmenschen und der Umwelt gegenüber, aber zuallererst gegenüber sich selbst.

Mit aller Demut möchte ich sagen, abgesehen von einer somatischen Komponente, die zur Entstehung von Krebs führt: Falls es (!) einen seelischen Hintergrund bei der Erkrankung Krebs gibt, so liegt er meinem Erleben nach im Wiedererfühlen-Können, was das Richtige, das Wahre, das eigentlich Liebenswerte für einen selbst ist. Diese Erfahrung ist elementar auf dem Weg der Erkenntnisse, auf der Straße zu einer tiefgehenden inneren Heilung.

Was ich NICHT unter „Erwachsenwerden“ verstehe, ist der klassische Egoismus im Sinne von „America first“. Wissen Sie, was ich meine? Ich sage einer Patientin mit Brustkrebs im Beisein ihres Mannes, dass sie sich zwingend wieder auf Platz 1, 2 und auch 3 ihres Lebens stellen soll, um ihr authentisches „Ich“, ihr wahres eigenes Leben zu spüren. Dabei spreche ich ihre Verantwortung sich selbst gegenüber an. Es nützt dieser Frau wenig, wenn ihr Mann nebst Schwiegermutter durchgehend versorgt ist, der Kühlschrank gut gefüllt und die Straße vor der Haustüre gekehrt, während ihre emotionalen Verletzungen und Vertrauensfragen weiterhin vernachlässigt werden. Der Mensch, der sich zunehmend nicht mehr wahrnimmt, sein eigenes, wertvolles Sein hinten anstellt und andere bzw. äußere Interessen führend lebt, entfernt sich konsequent von der Eigenliebe. Die meisten sensiblen Menschen wissen, dass häufig nicht viel an Entfernung zu sich selbst nötig ist, bevor die ersten Symp-

tome auftreten. Und je ignoranter der Mensch sich bemüht, diese Warnsignale zu überhören, desto massiver bzw. lauter können die individuellen Beschwerden werden. Viele meiner Patienten werden sich in Gesprächen bewusst, mit welcher immenser Kraft sie jahrelang, tagaus und tagein, diese Alarmsignale zunehmend weggedrückt haben. Möglichkeiten dazu bietet unsere Gesellschaft in allzu vielfältiger Form. Genau diese Kraft unterdrückt aus meiner Warte unsere gern zitierten „Selbstheilungskräfte“. Ich habe oft miterlebt, dass Tränen der Schmerzen und gleichzeitig der Befreiung emporschießen, wenn Patient*innen sich darüber bewusst werden, wie sehr sie sich von sich selbst entfremdet haben. In diesen Situationen spürt der Mensch die eigene Kraft, die Selbstheilungskräfte, das Immunsystem – wie auch immer Sie es nennen wollen. Er wird sich des Lebens an sich gewahr, seines eigenen Lebens.

Es liegt nicht primär in der Verantwortung anderer, diese Achtung sich selbst gegenüber wahrzunehmen. Viele warten, warten auf Äußeres, auf andere Menschen, auf Situationen, auf Zeitpunkte, wodurch sich das eigene Leben wieder zeigen soll. Ich habe selbst Menschen noch auf dem Sterbebett wartend erlebt.

In diesem Zusammenhang spreche ich gerne über den „gesunden Eigensinn“, ganz im Sinne von Hermann Hesse. Ihm geht es um den Mut zu sich selbst und darum, die Stimme des eigenen Schicksals zu hören. Hier sehe ich die chronische Erkrankung, und gerade auch Krebs, als eine Chance, das tiefe Gefühl der Verantwortung neu zu entdecken.

Welchen Anspruch haben Sie an die Beziehung und Kommunikation zwischen Arzt und Patient?

Als jugendlicher Patient habe ich zahlreiche Therapeut*innen erlebt, die direktiv gear-

beitet haben, also aus Sicht des Betroffenen von „oben herab“. In einem klinischen Umfeld, in dem Menschen aufgrund wirtschaftlicher Interessen durchgeschleust werden müssen, ist es verständlicher Weise für den Arzt und die Ärztin einfacher und reibungsloser, in dieser Art zu kommunizieren und so den täglichen Ablauf mit den Patient*innen zu gestalten. „Der aufgeklärte Patient“ ist ja bekanntlich gefürchtet in solchen Settings. Häufig fühlen sich die Patient*innen „nicht ernst genommen“, „alleingelassen“, oder „erdrückt“. Therapeut*innen hingegen fühlen sich häufig „vom Patienten genervt“, „überfordert in der Bewältigung des Alltags“ bis hin zum „Burn-out“. So entsteht ein ungesunder Nährboden für Misskommunikation und Misstrauen in der Beziehung zwischen Arzt und Patient. Patienten werden dadurch nachweislich verunsichert. Mehr noch: Eine Therapie, egal wie sinnig oder unsinnig sie auch objektiv sein mag, kann dadurch nicht ihr volles Wirkungspotenzial entfalten.

Die Kommunikation zwischen Arzt und Patient sowie zwischen Ärzten untereinander sollte aus meiner Sicht zwingend ein Bestandteil des Medizinstudiums sein. Innerhalb von Institutionen wie Krankenhäusern und Großraumpraxen ist Kommunikation immer Chefsache. Gerade hier halte ich es für notwendig, die Kommunikationsarten und -wege sowie die Achtsamkeit im Team durch regelmäßige Teamsitzungen und punktuell von extern geführte Seminare zu fördern. Interne Spannungen und Misskommunikationen färben sofort auf den Patienten ab. Umso mehr sollte das therapeutische Team, das sich konstruktiv um den Patienten aufbaut, intern harmonisch und nach außen geschlossen auftreten, um so authentisch Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln. Andere Versuche und Kompensationsmechanismen, die überlastete medizinische Institutionen im Alltag zu bieten haben, werden vom Patienten deutlich

wahrgenommen. Die daraus entstehenden Belastungen für Patienten und ärztliche Mitarbeiter werden von Therapeuten generell unterschätzt.

Insbesondere für chronische und komplexe Erkrankungen wie Krebs ist eine gesunde Kommunikation zwischen Arzt und Patient das oberste Ziel, um den Patienten bei der Entfaltung seiner Autonomie zu unterstützen. Das geht nur auf Augenhöhe und nicht „von oben herab“. Hierzu müssen wir dem Patienten von Anfang an signalisieren, dass wir nicht der reine „Pillenverschreiber“ sind, der mit Arzneien das Symptom zum Verschwinden bringt, sondern dass der Therapeut auf die aktive Mitarbeit des Patienten angewiesen ist. So kann beim Patienten der Raum für wachsende Achtsamkeit bis hin zu autonomer Selbstregulation geschaffen werden; nur so können multimodale bis ganzheitliche Konzepte zum Leben erweckt werden.

Dies ist für mich das Spannendste an meiner therapeutischen Arbeit: Durch eine stetig wachsende Selbstbestimmung bei den Patient*innen können im gesunden Annäherungsmodus dialogisch neue, möglicherweise vorher nicht sichtbare Lösungen und Wege gefunden werden – hier können inneres Wohlbefinden und Gesundheit bis zur Heilung stattfinden.



Kontakt

Priv.-Doz. Dr. med. Nils H. Thoennissen
Praxis für Hämatologie, Onkologie und
Innere Medizin
Ottostraße 3–5
80333 München
E-Mail: info@thoennissen-praxis.de

Differenziertes Feedback zu momentum

*In momentum 1/2018 hatten wir einen Fragebogen eingefügt, mit dem unsere Leser*innen ihre Meinung zur Mitgliederzeitschrift kundtun konnten. Nach einer kleinen Erinnerung in Ausgabe 2/2018 konnte die Aktion insgesamt eine Rücklaufquote von 6,5% verzeichnen.*

Mit Ihren Antworten haben wir viele wertvolle Anregungen für unsere Mitgliederzeitschrift erhalten. Wir waren von einigen Aussagen tief berührt und freuen uns aufrichtig über die Wertschätzung, die Sie unserer Arbeit entgegenbringen. Sie äußert sich in zahlreichen begeisterten Rückmeldungen und auch in differenzierter und konstruktiver Kritik. Bei allen, die sich die Zeit genommen haben, unseren Fragebogen auszufüllen, bedanken wir uns daher ganz herzlich. Heute informieren wir Sie darüber, wie das Ergebnis der Befragung ausschaut und wie das Mitwirken unserer Mitglieder sich auf unser Magazin auswirken wird.

Wer hat an der Aktion teilgenommen?

Entsprechend unserer Mitgliederstruktur haben vorwiegend weibliche Leser die Fragebögen ausgefüllt (ca. 82%). Etwa 65% der Teilnehmer*innen waren aktuell oder ehemals selbst von Krebs betroffen. Mit 31,2% war der Altersbereich zwischen 60 bis 69 Jahren unter den antwortenden Personen am häufigsten vertreten, gefolgt von den Altersbereichen 50 bis 59 Jahren (25,5%) und 70 bis 79 Jahren (23,1%).

Die Resultate im Einzelnen

Versandart. Mehr als 90% der antwortenden Leser*innen wünschen sich auch im Zeitalter von Internet und elektronischen

Möglichkeiten weiterhin die gedruckte Ausgabe des Heftes. Sie möchten keine Umstellung des Versands auf eine digitale Zusendung.

Struktur. Bei den Fragen, ob *momentum* mehr kürzere, aktuelle Informationen oder mehr ausführlichere, längere Artikel beinhalten sollte, entschied sich das Gros der antwortenden GfBK-Mitglieder dafür, die jetzige Aufteilung beizubehalten. In der Frage, ob das Heft mehr Serien braucht, waren sich die Antwortenden nicht ganz einig: Knapp die Hälfte befürwortete die Idee, der andere, minimal größere Teil sah dazu keine Veranlassung.

Optik. Die äußere Aufmachung von *momentum* wurde von den antwortenden Leser*innen bei einem Mittelwert von 1,61 als sehr gut bis gut bewertet. Die Beurteilung der Leserlichkeit des Schriftbildes erreichte zwar auch einen Mittelwert von 1,82 (gut). Zu diesem Punkt gab es allerdings eine ganze Reihe von kritischen Rückmeldungen.

Themen. Unsere Leser*innen hatten wir weiterhin gefragt, wie gut verschiedene Themen in *momentum* ihrem Empfinden nach vertreten sind. Alle abgefragten Kategorien, z. B. „Eigenverantwortung stärken“, „Patientenkompetenz stärken“, „gesunde Ernährung“, „Neues aus der Wissenschaft“ oder „praktische Ratschläge und Hilfen“ erreichten Mittelwerte zwischen 1,5 und 2,4. Sie wurden insgesamt also mit sehr gut bis gut bewertet.



© goodluz/fotolia.com



Lesernutzen. Den Fragen, ob durch die Lektüre von *momentum* „ein Mehr an Sicherheit für gesundheitliche Entscheidungen gewonnen wird“, „die Fähigkeit gestärkt wird, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen“, „den Ärzten oder Therapeuten eher auf Augenhöhe begegnet werden“, „etwas für die allgemeine Gesundheitsbildung getan“ und „mehr Bewusstsein für das eigene Heilungspotenzial entwickelt“ werden kann, stimmten die Teilnehmer*innen der Befragung zum größten Teil zu. Diese Punkte erreichten Mittelwerte von 1,7 bis 2,0; wobei 1 für „stimmt vollkommen“ und 2 für „stimmt“ stand.

Anregungen und Wünsche. Das Engagement unserer Leser*innen bei der Befragung äußerte sich auch in zahlreichen freien Texten. Anregungen für künftige Artikel nehmen wir in unseren Themenspeicher auf. Gerne kommen wir Ihren Wünschen entgegen, soweit es uns in unserer Verantwortung als Redaktion einer Mitgliederzeitschrift möglich ist. Wir sind natürlich in erster Linie den Zielen unseres Vereins verpflichtet. Das erwarten unsere Mitglieder zu Recht von uns. Ihre

Wunschthemen besprechen wir im Rahmen unserer Redaktionssitzungen und prüfen, ob sie sich für die jeweilige Ausgabe eignen. Dabei greifen wir auf unsere Erfahrung aus tausenden von Beratungen zurück und bewerten den Nutzen eines Themas für unsere Leserschaft als Ganzes. Nicht alle Bedürfnisse werden wir erfüllen können. Dafür bitten wir um Verständnis.

Maßnahmen. Da wir haufenweise positives Feedback erhalten haben, müssen Sie nicht befürchten, dass wir das Konzept unseres Heftes auf den Kopf stellen werden. Dennoch stellen wir uns auch der geäußerten Kritik. Die von Ihnen bemängelten Punkte werden wir in den nächsten Redaktionssitzungen besprechen und ihre Umsetzbarkeit diskutieren. Eine Kritik wird zweifelsohne Maßnahmen nach sich ziehen: Sie betrifft die Leserlichkeit des Schriftbildes von *momentum*. Bereits im Vorfeld wurde das Problem mehrfach an uns herangetragen. Auch wenn die Mehrzahl der Leser*innen mit der Lesbarkeit zufrieden scheint, können wir die Problematik nicht zur Seite legen. Wir werden künftig für ein neues und besser les-

bares Schriftbild sorgen. Ab 2019 wird *momentum* direkt gedruckt, ohne Anbindung an einen Verlag. Im Zuge dieser Umstellung werden wir die Optik entsprechend anpassen. Danke für Ihre Geduld!

Eine weitere Kritik hat die Befragung uns bestätigt, die uns im Vorfeld vereinzelt erreicht hatte: Gemäß der aktuellen Gepflogenheiten in Sachen „gender correctness“ werden wir auf die Schreibweise „*innen“ umsteigen, wenn Männlein und Weiblein gleichermaßen gemeint sind. Diese Ausgabe war in der Produktion schon zu weit fortgeschritten, um die Neuerung für alle Artikel umsetzen zu können. Bitte haben Sie ein wenig Geduld mit uns. Wir werden so politisch korrekt sein, wie es die Lesbarkeit unserer Texte erlaubt.

Danke. Wir sind sehr froh, dass die Mehrzahl der Leser*innen mit uns zufrieden ist, und hoffen, dass das auch in Zukunft so bleiben wird. Danke für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

Ausdrücklich bedanken wollen wir uns noch bei der Leiterin unserer Heidelberger Beratungsstelle. Das Wissen der Diplom-Psychologin um statistisch auswertbare Fragebögen hat uns sehr dabei geholfen, eine Leserbefragung durchzuführen, die auch tatsächlich von Nutzen für die Gestaltung unseres Heftes ist. Danke, liebe Astrid Willige!

Freuen Sie sich mit uns auf ein weiterhin lesenswertes Vereinsorgan! Jeder und jede Einzelne aus dem Redaktionsteam und der Herstellung von *momentum* tut sein bzw. ihr Bestes. Darauf können Sie sich verlassen.

Vielen Dank für Ihr engagiertes Mitwirken und herzliche Grüße

Ihr Redaktionsteam

Rückmeldungen

„Lob und vielen Dank an die Menschen, die für *momentum* stehen.“

„Ganz herzlichen Dank für die vielen Jahre Unterstützung und Begleitung durch die Zeitschrift, Ihre Infos und inspirierende Kongresse! Bitte machen Sie weiter so!“

„Ich kann jetzt keine bestimmten Themen nennen, denn jede *momentum* (vorher *Signal*) überrascht mich mit interessanten, wichtigen Themen, die mich dann weiter recherchieren lassen.“

„Bin rundherum zufrieden. Die Themen sind aktuell und vielseitig. Von Herzen danke!“

„Sehr gute Auswahl der Themen – weiter so!“

„Ich finde die *momentum* perfekt. Am Schönsten sind die Heilimpulse.“

„Gestaltung und Redaktion von *momentum* hervorragend.“

„Bin voll zufrieden.“

„Alles ist gut.“

„Weiter so, Zeitung finde ich richtig gut. Liegt nur zu wenig in Arztpraxen aus. Muss mehr in die Werbung. Im schulmedizinischen Bereich kein Zugang zum Heft. Danke für die super Impulse.“

„Freue mich jedes Mal auf die *momentum*.“

„Ich freue mich immer, wenn *momentum* im Briefkasten ist.“

„Danke für Ihre gute Arbeit. Und herzliche Grüße von einer langjährigen Leserin.“

„Die Ernährungstipps während den Bestrahlungen haben mir sehr geholfen. Danke!“

„Ich freue mich jedes Mal, wenn die Zeitschrift im Briefkasten liegt. Interessantes ist immer dabei. Danke!“

„Dieses Heft ist diesmal besonders interessant, bin ganz happy! Danke!“

„Ich freue mich über jede Ausgabe und lese sie sehr gerne. Vielen Dank!“

„Sehr gut sind die Berichte über Langzeitüberlebende, diese machen Mut!“

„*momentum* deckt ein breites Spektrum ab, ich finde es fehlt nichts.“

„*momentum* ist perfekt! Vielen Dank!“

„Danke für die ermutigenden Patientenberichte und die wissenschaftlichen Beiträge.“

„Keine Verbesserungsvorschläge, ich bin sehr zufrieden und dankbar, dass es Sie gibt.“

„*momentum* scheint mir sehr gelungen!“

„Für mich ist das Heft perfekt. Ich freue mich, wenn es kommt und es macht mir Mut, gibt auch Ratschläge, lässt mich nachdenken und zeigt mir gute Wege auf. Vielen Dank an Sie alle!“

„*momentum* ist für mich sowohl vom Inhalt, als auch vom Umfang her überzeugend. Ich lese fast alle Artikel und konnte viele Anregungen umsetzen. Vielen Dank!“

„Ich freue mich sehr auf die jeweilige Zeitschrift vor allem über die stärkenden, hoffnungsvollen und mutmachenden Artikel. Danke!“

„Ich lese jedes Mal wieder mit Freude die Zeitschrift. Weiter so bitte!“

„Mit großem Interesse lese ich die Patientenberichte. Sie machen Mut. Ich wünsche mir noch mehr davon. Vielleicht zwei pro Ausgabe, dafür kürzer. Mut-mach-Geschichten/Berichte helfen, besser mit der eigenen Krankheit umzugehen.“

„Ich finde die Themenauswahl sehr gut – eventuell etwas mehr zu körperlicher Aktivität. Fehlen tut mir nichts.“

„Ganz herzlichen Dank für Ihre Mühe.“

„Ich bin sehr zufrieden mit der Zeitschrift genauso wie sie ist.“

„Die behandelten Themen sind vielseitig und ausreichend abgedeckt.“

„Hervorragend sind Artikel wie zum Beispiel: Minimalinvasive Krebstherapie in der *momentum* 2/2018.“

„Ich finde Zusammenstellung, Aufmachung und vor allem die Tonalität als äußerst gelungen und empfinde jede Aufgabe als große Bereicherung. Vielen Dank dafür!“

„Bislang fand ich die Themen ansprechend und abwechslungsreich.“

„Die Themenauswahl ist vielfältig und für mich absolut ausreichend! Weiter so!“

„Als Angehörige empfinde ich all Ihre Themen gleichermaßen interessant – sozusagen als „Vorsorge“.“

„Alles ok! Gebe die Zeitschrift gerne weiter.“

„Wer so alt ist wie ich, ist mit dem, was *Signal* geboten hat und *momentum* bietet, sehr zufrieden. Danke!“

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.

Nebenwirkungen naturheilkundlich behandeln

Nicole Weis

Viele Krebspatienten erleben nach bzw. während einer Operation, Chemotherapie und/oder Bestrahlung belastende Nebenwirkungen. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um diese unerwünschten Effekte zu vermeiden oder zu lindern.

Eine Patientenbefragung untersuchte die Gründe, warum Menschen mit Krebs komplementäre Therapien in Anspruch nehmen. 25% gaben an, dass sie darauf zielen, ihre Chemotherapie besser zu vertragen (Pfirstinger HM et al. / Oncology 2017). Dass unterstützende Therapien mit naturheilkundlichen Methoden wirksam sind, ist durch Studien gut belegt (Ernst A et al. / Dtsch Med Wochenschr 2017). Und nicht zuletzt zeigt die praktische Erfahrung der Therapeuten, dass man durch naturheilkundliche Unterstützung Nebenwirkungen effektiv behandeln kann, wenn sie sich an den individuellen Beschwerden orientiert.

Grundsätzlich gilt: Auch wenn die gleiche Chemotherapie verabreicht wird, können die Reaktionen darauf individuell sehr verschieden sein. Denn jeder Mensch ist anders und bringt unterschiedliche Vorerkrankungen und Beschwerden in die Therapie mit. Insofern gibt es kein Patentrezept für alle. Und man muss manchmal ein wenig ausprobieren, ehe man das geeignete Mittel oder eine Kombination gefunden hat. Finden Sie daher in Ruhe heraus, welcher Tipp für Sie persönlich hilfreich ist. Beginnen Sie möglichst frühzeitig mit den unten aufgeführten Basismaßnahmen. Und denken Sie daran, dass es manchmal bis zu vier Wochen dauern kann, ehe sich hartnäckige Beschwerden unter einer naturheilkundli-

chen Therapie bessern. Auch die schulmedizinischen Therapien bestimmen das weitere Vorgehen. Die neuen antikörperbasierten Immuntherapien werden meistens besser vertragen als die konventionellen Chemotherapien, sind aber nicht nebenwirkungsarm. Vor allem Entzündungen der Schilddrüse, der Leber, der Lunge oder des Darmes sowie Hautausschläge stehen hier im Vordergrund. Anders ist es bei den klassischen Chemotherapien. Je nach Medikament rufen sie vor allem Haarausfall, Durchfälle und Schleimhautentzündungen hervor. Denn diese Mittel verhindern oder verzögern die Zellteilung nicht nur von Tumorzellen. Auch ganz gesunde Zellen sind von diesem Effekt betroffen. Sie teilen und erneuern sich ebenfalls häufig, wie z.B. die Zellen der Schleimhäute und die Zellen der Haarwurzeln sowie die Zellen des Knochenmarks, in denen Blutkörperchen und Abwehrzellen gebildet werden.

Eine gesunde Basis schaffen

Bevor eine schulmedizinische Therapie begonnen wird, ist es ratsam, eine gute Voraussetzung für die Selbstheilungskräfte zu schaffen. Diese Maßnahmen können davor, über die gesamte Dauer der Therapie und auch danach fortgeführt werden. Es empfiehlt sich, sie durch eine gesunde Lebensführung (mit Bewegung, pflanzenkostbe-

tonter Ernährung und psychischer Stärkung) zu unterstützen.

Das Basiskonzept beinhaltet folgende Bausteine:

- ▶ Leber entlasten / Darmmilieu verbessern mit milchsauer vergorenen Extrakten: z.B. Rechtsregulat Dr. Niedermaier, Kanne Brottrunk, Hildegards BasenKraft oder mit milchsauer vergorenen Lebensmitteln, z.B. Sauerkraut, Sauerkrautsaft, Gemüsesäfte von Fa. EDEN oder Völkel, milchsauer eingelegtes Gemüse, Joghurt, Kefir.
- ▶ Säure-Basen-Ausgleich: basische pflanzlich betonte Ernährung und citrathaltige Basenpräparate, wie z.B. Dr. Jacobs Basenpulver, Alkala S.
- ▶ Darmregulation, vor allem wenn chronische Durchfälle, Verstopfung oder Blähungen bestehen:
 - während Chemotherapie eher Präparate mit abgetöteten Bakterien bevorzugen: Colibiogen, Prosymbioflor,
 - sonst z.B. Omnibiotic 6, SymbioLact, Darmflora plus Dr. Wolz, Probiotik pur, Mutaflor,
 - besonders wichtig während/nach Antibiotikagabe: z.B. Omni-Biotic 10, SymbioLact AAD, Probiotik protect.

Wenn die Blutleukozyten unter 1500 µl fallen, sollte mit der Einnahme von milchsauer vergorenen Extrakten und Lebendbakterien pausiert werden. Bei Neigung zu Blähungen oder Durchfällen werden milchsauer vergorene Lebensmittel oder Extrakte



Genießen Sie Gemüsesäfte stets in Maßen.

häufig nicht so gut vertragen. Hier ist es ratsam, mit einer minimalen Menge einschleichend zu beginnen.

Vor allem nach Abschluss der Chemotherapie ist die Pflege des Magen-Darm-Traktes wichtig, wenn dieser Bereich durch belastende Therapien zusätzlich im Ungleichgewicht ist. Bei chronischen Beschwerden halten wir eine Stuhlbestimmung der Darmflora für empfehlenswert.

➔ Siehe auch GfBK-Info: *Darmregulation und Säure-Basen-Regulation*.

An Beschwerden orientieren

Folgende Ratschläge ersetzen nicht das Gespräch mit Ihren behandelnden Ärzten und sollen Anregungen sein, welche naturheilkundlichen Maßnahmen eingesetzt werden können.

Haarausfall

Zytostatika schädigen häufig die Haarwurzeln. Bei vielen Betroffenen fallen daher vorübergehend sämtliche Haare aus.

Leider gibt es kein Wundermittel gegen diesen Haarausfall. Die Wirkung der aggressiven Medikamente muss abklingen, damit sich die Haarwurzeln erholen können. Nach Abschluss der Chemotherapie kann das „neue“ Haarwachstum gefördert werden. Aber Sie brauchen Geduld. Biologische Verfahren, die das Wachstum der Haare begünstigen, sind eine Aktivierung der Ausscheidungsorgane. Einfach während Chemotherapie zu integrierende Maßnahmen sind das Trinken von Molke (z.B. StuZi-Molke von St. Leonhard) und eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren (wie z.B. Fisch, Leinsamen, Leinöl, Hanföl) ist. Für die Pflege der „neuen“ Haare wählen Sie sinnvollerweise sanfte und schadstofffreie Shampoos aus der Palette der Naturkosmetik, z.B. Weleda, Wala oder Tautropfen.

➔ Siehe auch GfBK-Info: *Ausleitung und Entgiftung*.

Hautprobleme

Die Haut des Menschen besitzt ein enormes Aufnahmevermögen. Umweltgifte und chemische Stoffe können diese Barriere leicht

überwinden. Wenn Ihr Körper aufgrund der Therapien schon genügend zu verarbeiten hat, ist es wichtig, ihm weitere Belastungen zu ersparen. Verwenden Sie deshalb zertifizierte Naturkosmetik, z.B. der Firmen Weleda (Mandel-Serie), Dr. Hauschka oder Imlan. Entgiftend über die Haut wirken auch „basisch-mineralische“ Körperpflegeprodukte, z.B. der Firma Jentschura.

In Zusammenhang mit Bestrahlungen treten häufig Hautreaktionen auf. Nach Abschluss der Strahlentherapie können Sie mit der äußeren Anwendung von Weleda-Hauttonikum-Lotion, Combudoron-Flüssigkeit oder Combudoron-Gel, Aloe-vera-Gel oder Calendula-Salbe beginnen. In einer Überprüfung der Cochrane Collaboration (Kassab S, Cummings M, Berkovitz S et al. / Cochrane Database Syst Rev 2009) ist die Anwendung von Calendula gegen Hautentzündungen unter Bestrahlung sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Während der Bestrahlung stimmen Sie solche Maßnahmen bitte unbedingt vorher mit Ihrem Strahlentherapeuten ab.

Übelkeit/Erbrechen

Während und nach einer Chemotherapie treten gehäuft Übelkeit und Brechreiz auf. Bei latenter Übelkeit hilft auf einfache Weise ein Akupressurband, das Sea-Band (www.akupressur-band.de). Vor und nach einer Infusion können Sie je drei Kügelchen Nux vomica C30 im Mund zergehen lassen. Ingwer als Tee oder in Form von Kapseln (z.B. Ingwer Extrakt Dr. Wolz, Zintona) kann die Übelkeit ebenfalls lindern. Seit 2017 ist in Deutschland das Cannabis-Medikament Nabilon zur Therapie einer durch Chemotherapie bedingten Übelkeit zugelassen. Hierfür ist aber ein Rezept durch den behandelnden Arzt notwendig.

Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, vom Arzt verschriebene Begleitmedikamente,

die das Erbrechen lindern sollen (sogenannte Antiemetika), auch tatsächlich einzunehmen. Bei leichter Übelkeit können vor allem die homöopathische Begleittherapie und das Akupressurband hilfreich sein. Im Akutfall sind bei Erbrechen meistens nur schulmedizinische Präparate ausreichend hilfreich.

➔ Siehe auch GfBK-Info: *Homöopathie*.

Mundschleimhautentzündung

Entzündungen der Mundschleimhaut (Stomatitiden) treten als Nebenwirkungen einer Chemotherapie auf. Am besten, Sie schützen Ihre Mundschleimhäute bereits, bevor Beschwerden auftreten. Zu diesem Zweck können Sie während der laufenden Chemoinfusion Eiswürfel (ideal mit Ananas) lutschen. Gurgeln Sie mit Kamillen- oder Salbei-Extrakt (z.B. Salviathymol), OPC-basierten Mundspüllösungen (www.sima.bio) oder verwenden Sie Silicea-Balsam. Ein preisgünstiges Mittel ist auch das Spülen mit einem Teeaufguss aus blauen Malvenblüten. Wenn die Schleimhaut schon entzündet ist, beruhigen Mundspülungen mit Hanosan-Propolis Urtinktur (5 Tropfen auf 1 Schnapsglas Wasser). Bei schwerwiegenden Beschwerden ist Traumeel zu empfehlen: 5-mal täglich eine Ampulle (à 2,2 ml) mindestens 30 Sekunden im Mund spülen und anschließend schlucken.

Zur Entgiftung und bei sehr trockenen Mundschleimhäuten ist als tägliches Ritual das Ölkauen sinnvoll. Während einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich bitte das Ölkauen nicht anwenden, da immer Ölreste auf der Mundschleimhaut verbleiben und diese durch die Strahlentherapie ähnlich wie in einer Bratpfanne überhitzt werden können.

Während einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich ist die Anwendung von Honig



Die Haare zu verlieren, kann sehr belastend sein.

effektiv: je 20 ml 15 Minuten vor, 15 Minuten nach und 6 Stunden nach Bestrahlung (z.B. mit Waldhonig, Lindenblütenhonig). Eine kleine Studie zeigte hier, dass dadurch das Auftreten von schwerwiegenden Schleimhautentzündungen mehr als halbiert wurde (Biswal BM et al. / Support Care Cancer 2003).

Außerdem zeigte eine Studie an Patienten mit Kopf-Hals-Tumoren, dass die Gabe von Selen (500 µg als Natriumselenit) parallel zur Strahlentherapie zu einer Verringerung der Schluckbeschwerden und Schleimhautentzündungen führte (Bruns F / Med Princ Pract 2004).

➔ Siehe auch GfBK-Kurzinfos: *Ölkauen* und *Selen*.

Durchfälle

Durch Chemotherapien sowie bei Bestrahlungen des Bauchraums werden auch gesunde Darmzellen geschädigt. Dies kann zu Verdauungsstörungen führen. Bei Bestrahlungen des Bauchraums treten häufig anhaltende Durchfälle auf. Bei der Chemotherapie können

Durchfälle oder Verstopfungen wechseln.

Die Behandlung mit Colibiogen (morgens 5 ml (= 1 Teelöffel) ½ Stunde vor den Mahlzeiten, bei schweren Durchfällen bis zu 3-mal täglich 5 ml) vermindert nachweislich Durchfälle während einer hochdosierten Chemotherapie oder nach einer Strahlentherapie. Dies beruht auf einer Verminderung der Schleimhautentzündungen.

Auch die Beachtung einiger Ernährungsregeln kann die Beschwerden lindern: Bananen, Apfelmus, geriebene Äpfel bzw. Karotten und/oder getrocknete Heidelbeeren.

Treten Erbrechen oder Durchfälle heftig auf, müssen eventuell zusätzlich Elektrolyte eingenommen werden. Besprechen Sie das bitte mit Ihrem Arzt.

Wenn Sie im Bauchraum bestrahlt werden, denken Sie auch an eine Seleninnahme. Denn eine Untersuchung des Strahlentherapeuten Dr. Mücke aus Deutschland konnte bei Patientinnen mit Unterleibstumoren nachweisen, dass unter Natriumselenitgabe weniger häufig durch die Bestrahlung



Die Pflege mit Naturkosmetika tut Körper und Seele gut.

bedingte Durchfälle auftraten (Muecke et al. / International Journal of Radiation Oncology Biology Physics 2010) und das, ohne die Wirksamkeit der Strahlentherapie negativ zu beeinflussen.

Verstopfung

Eine Verstopfung ist meistens die Folge der Gabe von Schmerzmitteln oder Anti-Brech-Mitteln. Auch hier können einfache Hausmittel helfen: Abends zwei Backpflaumen in einem Glas Wasser einweichen, diese am Morgen essen und den Saft trinken. Außerdem regt ein Glas lauwarmes Wasser morgens nüchtern getrunken die Verdauung an. Bitte denken Sie auch an ausreichend Flüssigkeit (2–2,5 l täglich), eventuell ergänzt durch Flohsamenschalen. Ein Magnesiummangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion kann eine Verstopfung noch verstärken. Bitten Sie Ihren Arzt um entsprechende Blutspiegelbestimmungen. Wenn die Beschwerden nach der Chemotherapie oder Strahlenbehandlung des Bauches fortbestehen, kann eine Darmsanierung ratsam sein.

Polyneuropathie

Polyneuropathie bezeichnet Schäden der

Nervenbahnen. Sie können unter anderem durch Chemotherapeutika (z.B. Cisplatin, Carboplatin, Oxaliplatin, Taxol, Taxotere) ausgelöst werden. In der Regel sind Nerven mit langen Leitungsbahnen betroffen, also die von Händen und Füßen. In der konventionellen Medizin werden symptomatisch Schmerzmittel, Antidepressiva und Antikrämpfmittel eingesetzt, die wiederum Nebenwirkungen haben. Von naturheilmedinisch orientierten Therapeuten werden häufig L-Carnitin, Selen, B-Vitamine, Vitamin E oder alpha-Liponsäure empfohlen; ein Patentrezept scheint es jedoch hier nicht zu geben.

Generell ist bei einer nervenschädigenden Chemotherapie das 3–4-mal tägliche Eincremen mit cannabinoidhaltigem Hanföl oder Cremes empfehlenswert (www.sima.bio, <http://kapdolen.de>). Beim Eincremen ist es wichtig, nicht nur einzucremen, sondern die betroffenen Stellen je 8–10 Minuten einzumassieren! Sie können auch einen Noppenball verwenden.

Nicht vergessen: Auch krankengymnastische Maßnahmen haben eine große Bedeutung, wie z.B. Massagen und wechselnde Temperaturreizungen mit warmem und kaltem Wasser. Die lokale Anwendung eines Pee-

lings kann ebenfalls schmerzlindernd sein: Einmal täglich Hände und/oder Füße mit 2 Teilen Olivenöl und 1 Teil Zucker, 10 Minuten einreiben, danach gut abspülen. Einigen Patienten hilft auch die Bioresonanztherapie oder, wie eine Patientin rückmeldete, der Einsatz von Erbsen: „Trockene Erbsen (ca. 4 Kilo) in ein großes Gefäß, in das beide Füße hineinpassen, verteilen. Füße eintauchen und mit den Zehen kneten und die Füße von den Erbsen massieren lassen.“ So ungewöhnlich diese Anwendungen auch klingen: Es scheint wichtig zu sein, die individuell passende Therapie zu finden und ruhig verschiedene Maßnahmen auszuprobieren.

Hand-Fuß-Syndrom

Unter dem Hand-Fuß-Syndrom versteht man entzündliche Hautveränderungen an den Handinnenflächen und Fußsohlen. Es tritt meist infolge einer bestimmten Chemotherapie auf, insbesondere unter Capecitabin (Xeloda), aber auch unter 5-Fluorouracil, liposomalen Doxorubicin und den neuen Immuntherapien. Häufig schuppt die Haut zusätzlich ab, wird taub oder kribbelt und entwickelt eine Überempfindlichkeit für Wärme. Wenn ein Hand-Fuß-Syndrom auftritt, empfiehlt der behandelnde Arzt meistens, die Chemotherapie mit einer reduzierten Dosis fortzusetzen. In schweren Fällen kann es auch notwendig sein, die Therapie abzubrechen. Die betroffenen Hautareale werden mit Feuchtigkeitslotionen, Cremes und harnstoffhaltigen Salben behandelt. Außerdem können das lokale Aufsprühen von Apfelessig bzw. kühle oder auch warme Bäder hilfreich sein, z.B. die Anwendung eines 15- bis 20-minütigen warmen Hand- und Fußbades, dem ein Auszug aus jeweils 10 g Ringelblumen- und Kamillenblüten sowie Salbeiblättern (mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 min ziehen lassen, Extrakt mit 1,5 l kaltem Wasser verdünnen) zugesetzt wurde.

Aus der Naturheilkunde liegen positive Erfahrungen zu β -Carotin, Vitamin B₆, Vitamin D und E vor. Ähnlich wie bei der Polyneuropathie ist das lokale Auftragen von cannabinoidhaltigem Hanföl oder Cremes empfehlenswert.

Schwäche

Wichtig ist es, sich zu körperlicher Aktivität (Bewegung an frischer Luft, Krafttraining) aufzuraffen, auch wenn es schwerfällt (Steindorf K et al. / Annals of Oncology 2014, doi:10.1093/annonc/mdu374).

Die Naturheilkunde zielt auf eine Aktivierung des Immunsystems durch eine Misteltherapie (Kienle GS, Kiene H / Integrative Cancer Therapies 2010), den Ausgleich von Nährstoffdefiziten, die Stärkung der Entgiftungsorgane und eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren (wie z.B. Fisch, Leinsamen, Leinöl, Hanföl) ist. Auch regelmäßige Kneipp-Güsse oder Bürstenmassagen zur Kreislaufanregung können helfen, die Lebensgeister wieder zu wecken.

Da bei Erschöpfungszuständen (Fatigue) immer eine ganzheitliche Betreuung des gesamten Menschen erforderlich ist, sollten diese Maßnahmen immer in Rücksprache mit einem naturheilkundlich erfahrenen Arzt erfolgen, um dauerhaft einen Therapieerfolg zu gewährleisten.

Seinen Weg finden

Es kann sinnvoll sein, einige der empfohlenen Maßnahmen zeitgleich durchzuführen, um den Therapieerfolg zu sichern. Wägen Sie ab, welche Ihnen nützlich erscheinen. Häufig reichen auch einzelne Maßnahmen, die konsequent beibehalten werden.

Informieren Sie Ihren Chemo- oder Strahlentherapeuten, bevor Sie naturheilkundliche Verfahren anwenden, insbesondere vor der

Einnahme zusätzlicher Präparate. Rechnen Sie damit, dass nicht jeder Schulmediziner begeistert davon ist, wenn Sie selbst etwas zu Ihrem Wohlbefinden beitragen wollen. Bleiben Sie aber am Ball und nehmen Sie Nebenwirkungen nicht klaglos hin. Und vertrauen Sie darauf, dass Sie Ihren Weg mit der Erkrankung finden werden, der dazu führen wird, dass Sie sich zunehmend gesünder fühlen. Oder wie es eine Patientin so schön formulierte: „Der Schlüssel meiner Heilung lag darin, mich nicht durch Angst oder Hilflosigkeit bestimmen zu lassen, sondern in tiefem Kontakt mit mir selbst Verantwortung für mich und meinen Weg zu übernehmen.“



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.



Kontakt

Dr. med. Nicole Weis
Beratende Ärztin der GfBK
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstr. 3
69115 Heidelberg



Zum Weiterlesen

GfBK-Broschüre: *Nebenwirkungen aggressiver Therapien*



Antihormon- oder Chemo-/Strahlentherapien begleiten

Verträglichkeit verbessern

Wirksamer Immun- und Zellschutz



Kleine, besonders gut schluckbare Tabletten

Equinovo®
50 Tabletten (PZN 8820547)
150 Tabletten (PZN 8820553)

Einmalgabe:
1x2 Tabletten täglich

Equizym® MCA
100 Tabletten (PZN 6640019)
300 Tabletten (PZN 7118928)

Mehrfachgabe über den Tag verteilt:
4x1 oder 2x2 Tabletten

Equizym® MCA / Equinovo® – Immun- und Zellschutz für eine gesunde Schleimhaut- und Stoffwechselfunktion. Equizym® MCA / Equinovo® ist eine Spezialkombination mit Selen, Biotin, pflanzlichen Enzymen und Linsenlektin. Das Produkt ist nicht zur Behandlung, Heilung und Vorbeugung von Krankheiten bestimmt, es dient allein dem Ausgleich eines erhöhten Bedarfs an Spurenelementen und Mikronährstoffen und soll damit die Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens unterstützen.

Vertrieb: Kyberg Pharma Vertriebs-GmbH, Keltenring 8, 82041 Oberhaching

Heilimpulse im Hallenbad

PetRa Weiß

Anlässlich der Mitgliederversammlung organisierte die GfBK dieses Jahr einen Patiententag in Heidelberg. Die Veranstaltung fand im ehemaligen Hallenbad in Heidelberg statt. Das ist ein liebevoll restaurierter Altbau im Jugendstil, unweit der GfBK verkehrsgünstig und zentral gelegen. Die Besucher wurden vor dem „Frauenbad“ von GfBK-Mitarbeiterinnen in Empfang genommen. „Dabei wäre heute durchaus Freibadwetter!“, schmunzelte ich beim Betreten des Hallenbads.

Gesundung des Bewusstseins. Im großen Saal war ein Stand der (Kinder-)Buchautorin und ehemaligen Krebspatientin Silke Kugler aufgebaut. Liebenswert schüchtern präsentierte sie dort ihre wundervollen Werke mit eigenen Illustrationen. Ihre märchenhaften Bilder wurden auch für alle sichtbar vom Beamer an die Wand geworfen. Sie ist ein gutes Beispiel dafür, wie Menschen durch ihre Erkrankung zu einer Aufgabe finden, die sie zutiefst erfüllt. Später erzählte sie von ihrem „Lebensrucksack“ und von ihrer Genesung. Dr. med. Eberhard Rau, ehemaliger Vorstand der GfBK, ist vielen als Ebo Rau bekannt. Er hatte Silke Kug-



Über das Heilungspotenzial in jedem Einzelnen sprach Dr. med. Ebo Rau.

ler eingeladen, sein Seminar „Heilkraft in Dir – Aktivierung der Selbstheilungskräfte – Bewusste Gesundung“ mit ihren Erfahrungen zu bereichern. Als er anfang, von seinen eigenen Erlebnissen zu berichten, war es mucksmäuschenstill im gut gefüllten Saal. Ebo Rau gab hoffnungsfrohe Hinweise zum unendlichen Heilungspotenzial in jedem Einzelnen und setzte Impulse, wie jeder seinen eigenen Weg mit der Erkrankung Krebs finden kann.

Selbstfürsorge. Gespannt war ich darauf, Jaya Herbst persönlich kennenzulernen. Wir hatten zuvor bereits gemeinsam an ihrem Artikel für unsere Mitgliederzeitschrift gearbeitet. Das Projekt hatte ich als ausgesprochen fruchtbar und inspirierend in Erinnerung. Also besuchte ich ihren Workshop „Weil ich mich mag, setze ich Grenzen“. Die herzerfrischend direkte und authentische Art der Referentin hat mich sofort angesprochen. Schwungvoll und dynamisch teilte sie ihr Wissen und ihre Erkenntnisse mit den Teilnehmern. Praktische Übungen machten das Gehörte erlebbar. In der Gruppe herrschte eine lebendige und aufgeschlossene Atmosphäre. Selbst die Pausengespräche waren teilweise sehr intensiv. Inhaltlich für mich besonders interessant waren neben den drei Arten der Grenzsetzung, wie wichtig eine präzise Differenzierung zwischen Selbstvergebung und Selbstnachgiebigkeit ist. Bereichert mit vielen Anregungen in Sachen Selbstfürsorge ging ich in die Pause. Wenige Fußminuten vom alten Hal-



Dr. med. György Irmey eröffnete den Patiententag am 22. April 2018.

lenbad entfernt liegt die Heidelberger Einkaufsmeile. Ich schlenderte an den Schaufenstern entlang und genoss ein Eis bei sommerlichen Temperaturen.

Autonomie und Achtsamkeit. Bevor ich zu den Vorträgen eilte, konnte ich noch einen kurzen Blick in den Workshop von Gabriele und Hansjörg Bühler werfen. Sie luden die Teilnehmer dazu ein, ein persönliches Problem systematisch zu bearbeiten und gaben eine strukturierte Anleitung, wie dabei vorzugehen ist. Im Weiteren haben sie dargestellt, wie verschiedene Persönlichkeitstypen mit unterschiedlicher Herangehensweise ihre Probleme lösen. Ihr Konzept basiert auf einer Weiterentwicklung des Enneagramms. Das ist eine uralte Typenlehre, die ich selbst sehr schätze.

Eröffnung. Das Vortragsprogramm startete mit einer Begrüßung durch Dr. med.

György Irmey, den Ärztlichen Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Er betonte, dass unsere Veranstaltung auf der Verstandesebene aufklären will, aber auch das Herz ansprechen möchte. Ihr Ziel ist es, dass die Teilnehmer mit einem Gefühl von „Ja, ich kann etwas für mich tun!“ nach Hause gehen.

„Das Herz weiß,
dass Heilung prinzipiell
möglich ist.“

Selbstliebe und Selbstheilung. Dr. Irmey übergab den Staffelstab an Josef Ulrich – sein Mitwirken war mein persönliches Kongress-Highlight. Nicht nur mit Daten und Fakten, sondern mit persönlichen Einsichten überzeugten seine Worte. Josef Ul-



Josef Ulrich ermutigte zur Förderung der Selbstheilungskräfte.

richs innere Haltung gegenüber den Patienten orientiert sich an der Entfaltung des kreativen Potenzials: „Kreativität ist die Fähigkeit, als ganzer Mensch anwesend zu sein.“ In seinem nur halbstündigen Vortrag spannte er einen weiten Bogen vom gefühlten Wissen über die stetige und andauernde Heilung in unserem Körper bis zur Erfahrung des Herzens, dass Heilung prinzipiell möglich ist. Er integrierte zwei praktische Übungen in seinen Vortrag und ermutigte die Zuhörer, ihre Selbstheilungskraft zu entfalten.

Neuer Beisitzer. Priv.-Doz. Dr. med. Nils Thoennissen wurde von Dr. med. György Irmey vorgestellt (siehe Interview auf S. 11). Er unterstützt seit April den Vorstand der GfBK als Beisitzer. Dr. Thoennissen wies darauf hin, dass die Behandlungsmethoden in einer unnötigen Konkurrenz zueinander stehen. Dabei ist der Patient der Chef, wenn es um seine Gesundheitsentscheidungen geht. Und es ist wichtig, dass er hinter den gewählten Verfahren steht. Dr. Thoennissen wies auf die Bedeutung von Umwelteinflüssen für die Krebserkrankung hin. Er betonte, dass wir über unseren Lebensstil durchaus Einfluss auf die Auswirkungen unserer genetischen Anlagen haben. Die Forschungsrichtung der Epigenetik findet immer mehr Belege dafür.

Teamgefühl tanken. Die Pause nutzte ich für einen kleinen Plausch mit meinen GfBK-Kolleginnen, die ich sonst nicht so häufig sehe. Aus allen Himmelsrichtungen waren sie nach Heidelberg gereist. Die Stimmung im Team war harmonisch und freundlich. Fachliches und Persönliches wurde ausgetauscht, Eindrücke aus den besuchten Vorträgen und Kursen geteilt. Wieder einmal war ich froh und dankbar, ein Teil der „GfBK-Familie“ zu sein.

Kompetente Antworten. In der anschließenden Expertenrunde wurden Fragen aus



Dr. med. György Irmey (rechts) stellt Priv.-Doz. Dr. med. Nils Thoennissen (links) vor.

dem Publikum beantwortet. Jeder Teilnehmer hatte vorher Gelegenheit, seine Fragen schriftlich einzureichen. Sie wurden dann an den jeweiligen Experten zu dem Thema gegeben. Es ging um Fragen zu Mikronährstoffen, wie Selen und Vitamin D, zu naturheilkundlichen Substanzen wie Artemisia (momentum 2/2018) und Zeolith sowie zu schulmedizinischen Neuerungen wie Checkpointinhibitoren (momentum 2/2018). Die medizinischen Experten aus dem Vorstand der GfBK, Renate Christensen, Dr. György Irmey, Prof. Dr. Jörg Spitz, Priv.-Doz. Dr. Nils Thoennissen und Dr. Nicole Weis, sowie unser ehemaliges Vorstandsmitglied Dr. Ebo Rau gaben fachkundige Antworten. Natürlich konnten in diesem Rahmen nicht alle Fragen restlos geklärt werden. Mit einem Hinweis auf die ärztliche Beratung – persönlich oder per Telefon – und die Möglichkeit, Fragen auch an die Redaktion der Mitgliederzeitschrift momentum zu stellen, schloss Dr. György Irmey die Veranstaltung.

Glücklich und mit vielen neuen Impulsen gingen die Teilnehmer am Ende eines reich gefüllten Tages nach Hause.

Was? Ich?? Blasenkrebs???

Ein halber Urlaub mit Horrorende ...

Claudia Graszek

Im Juli 2016 erfährt Claudia Graszek, dass sie an Blasenkrebs erkrankt ist. Mehr noch: Nach der ersten Operation wird deutlich, dass im zweiten Schritt die ganze Blase entfernt werden soll. Doch dazu kann sich Frau Graszek nicht entschließen. Sie berichtet, welchen Weg sie für sich selbst gefunden hat.

So. Alles gepackt. 30. Juni 2016, und ich fahre in den Schwarzwald, zusammen mit meinen beiden Hundemädchen, zu einem Kunsthandwerkermarkt. Was für eine Schlepperei. Und schon ist sie wieder da, diese blöde Blutung!

Blasenentzündung? Seit etwa zwei Monaten hatte ich regelmäßig unregelmäßig Blut im Urin. Aufgetreten war das zum ersten Mal nach einer gewaltigen körperlichen Anstrengung während eines Wochenendmarktes, auf dem ich ausstellte. Also ab in die Notdienstzentrale beim Grünstadter Krankenhaus: „Ist nicht so wild, nur eine ordentliche Blasenentzündung. Jede Menge Leukos!“ „Muss ich mir also keine Sorgen machen?“ (Klar hatte ich schon im Netz geschaut. Seitdem kurvte ein Flieger mit dem Banner „Blasenkrebs, Blasenkrebs, BLASENKREBS!“ fortwährend durch mein Hirn.) „Nö, hier, nehmen Sie die Tabletten mal für drei Tage, dann ist das rum!“ Halbwegs beruhigt machte ich mich wieder auf den Weg zur Arbeit. Nach zwei Tagen war es tatsächlich besser. Puh – Glück gehabt.

Am Samstag drauf war wieder Blut im Urin. Also das ganze Prozedere von vorne. Gleiche Ambulanz, anderer Arzt. Der drückte wenigstens auf meinem Bauch herum, während er was von Blasenentzündung nuschelte. Brav nahm ich das neue Antibioti-

kum. Nach zwei Tagen hatte ich wieder Ruhe und freute mich auf ein Fest in Bremen. Und auf die Ferienwohnung mitten im Naturschutzgebiet. Es war Mai und die Welt schön. Die Fahrt war ruhig, der erste Weg zur Toilette wurde wieder mit roter Farbe belohnt. Mist! Schon wieder. Dieses Mal will ich eine Ärztin! „Blasenentzündung. Bei dem Laborergebnis gibt’s jetzt einen richtigen Antibiosehammer. Dreimal täglich für 10 Tage.“ Wieder war nach zwei Tagen – und viel Ruhe – alles gut. Doch der Flieger in meinem Hirn hatte ein neues, neonrotes „BLASENKREBS!“-Plakat in petto und raste mit unverminderter Geschwindigkeit durch meinen Kopf.

” Ich war platt.

Und jetzt? “

Der Tumor. Wieder zu Hause stand der Termin beim Urologen an. So schlimm kann es ja nicht sein, im November war sogar im Ultraschall alles okay. „Nix zu sehen, alles bestens“, meinte der Doc. „Aber wir nehmen mal Urin ab, und wir sollten irgendwann mal eine Blasenpiegelung machen.“ Die Sprechstundenhilfe schaute mich mit gerunzelten Brauen an. Sie redete mir zu wie einem scheuen Pferd. Und hat mir damit wohl das Leben gerettet. Also gut. Rauf auf den Stuhl, Zystoskop rein und ... „Mann!

Haben Sie da einen Riesenkrebs!!“, war der weder einfühlsame noch rücksichtsvolle Kommentar meines Urologen. Er hatte schon zum dritten Mal einen pfirsichgroßen Tumor in meiner Blase im Ultraschall übersehen.

„Jetzt werden Sie dreimal operiert und kriegen dann drei Jahre Chemo. Ich schreibe die Einweisung ins Krankenhaus. Wo wollen Sie hin? Macht meine Sprechstundenhilfe. Guten Tag!“ Empathie war wohl ein Fremdwort für ihn ...

Zwei Tage später lag ich im OP zu einer TUR-B (transurethrale Resektion der Blase). Weißkittel umflatterten mich, wollten fix wieder weg. Eine Diagnose wollten sie nicht abgeben, bevor die Histologie da wäre. Aber es wäre ein solider Tumor gewesen. Nach vier Tagen war ich wieder zu Hause. Geschockt, verwirrt und total verunsichert. Aber war ja alles nicht so schlimm. Das Monster war jetzt draußen. Dachte ich.

Fünf Tage später der Anruf des Professors. Tumorgrading PT1, G3. Scheint nicht muskelinvasiv zu sein. Er freute sich mit mir. Vier Wochen danach die Nachresektion unter Hexvix, dem Leuchtmittel, das Tumoren zum Strahlen bringt, haha. Die weiße Entourage flatterte wieder herein und teilte mir mit, dass alles gut aussähe, es hätte nichts mehr geleuchtet, der Professor war der Meinung, alles Böse erwischt zu haben. Na dann. Sag ich doch ...

Blase entfernen? Freitag packte ich mei-

ne Sachen. Ich freute mich auf meine beiden Hundemädchen. Die Tür ging auf, herein kam der Professor. Allein. Er hielt mir ein Blatt Papier hin. Die Histologie. „Sieht leider sehr schlecht aus, Frau Graszek, der Krebs sitzt tief im Muskel. Hätte ich auch nicht gedacht. Die Blase muss raus. Sofort!“

Mein Untergang. Mein Körper. Meine Blase. Meine Hunde. Meine Lebensqualität. Mines-trone im Kopf, zu keinem wirklich klaren Gedanken fähig. Tapfer sein.

In vorgegebener Ruhe besprachen wir alle Möglichkeiten einer Ersatzblase oder eines Beutels. Ich war wie in einer Glasröhre. Allein. Hörte seine Stimme wie durch Watte. Weg war er. Ich packte meine Sachen und schlich die Treppe runter, fiel meiner Freundin in die Arme. Starrte durch die Windschutzscheibe ihres Autos und konnte nicht ein einziges Wort sagen, so sehr sie mich auch schüttelte. Zu Hause saßen meine Hundemädchen und freuten sich. Endlich konnte ich weinen. Die Blase muss raus. Und dann? Was ist für mich die beste Lösung? Wie schaffe ich das alles bloß? Ohne mein Geschäft zu verlieren? Solche Existenzangst gepaart mit Todesangst – satter können einen Gefühle kaum treffen.

Und dann kam alles ganz anders ... Um es nicht zu spannend zu machen: Es geht mir bombig. Am 21. Januar 2017 wäre ich tot gewesen. So wurde es mir jedenfalls prophezeit: „In einem halben Jahr sind Sie tot, wenn Sie sich nicht operieren lassen!“

Mai 2018 – mir ging es nie besser! Und meine Blase ist immer noch da, wo sie hingehört. Mitten in meinem Bauch ...

Energiearbeit. Viele Monate vorher hatte eine Kundin meinen Laden betreten. Sie war mir sympathisch. Wir unterhielten uns über dies und das und eine Sache, die sie „Reiki“ nannte. Diese Frau war eine



© Claudia Graszek

Täglich freue ich mich an meinen beiden Hundemädchen.

Reiki-Lehrerin. Sie konnte Interessierte in etwas einweihen, das sie Energiearbeit nannte. Ich war sofort Feuer und Flamme, buchte umgehend einen ersten Kursus bei ihr und weinte bei meiner Einweihung zum ersten Grad Krokodilstränen einer Größe, die mich selbst verwunderte.

Warum ich das jetzt erzähle? Es kommt im Leben immer eins zum anderen ... Nach meiner niederschmetternden Diagnose rasten viele Fragen durch meinen Kopf: Mein Leben, eine lange Operation, ob ich das überstehe, was wird mit dem Geschäft, At-

traktivität im Eimer, macht das überhaupt je ein Mann mit? Und vor allem: Wie um Himmels willen sollen denn meine Hundemädchen so lange hin? Ich weinte mich in den Schlaf. Zwei Wochen lang.

Ich befragte ein Forum, ich recherchierte und ich ging zu meiner Reiki-Therapeutin (denn nach einigen Jahren bin ich inzwischen selbst ein echter Reiki-Anhänger geworden), bei der ich mir schon seit einiger Zeit immer wieder einen Energieschub abholte, wenn ich so richtig fertig und kaputt war.

Hilfe naht. Meine Therapeutin Marie-Luise bot mir eine Teta-Healing-Stunde an. Etwas, wovon ich noch nie gehört hatte. Egal – ich hatte mir fest vorgenommen, alles zu prüfen, was mir geraten, vorgeschlagen und gezeigt wurde. Zu prüfen, darüber nachzudenken und zu entscheiden, ob es was für mich wäre oder nicht. Ich wollte auf keinen Fall etwas versäumen und mir nachher vorwerfen müssen, eine falsche Entscheidung gefällt zu haben. Denn inzwischen war ich fest davon überzeugt, die lange und schwere Operation einer Blasenentfernung nicht zu überleben.

Ich vertraue Maria-Luise von hier bis zum Mond. Und wie nicht anders zu erwarten: Nach der Therapiestunde ging es mir deutlich besser. Meine Angst war – fast – verschwunden und einer normalen Vorsicht gewichen. Mein Gehirn hatte seinen Dienst wieder angetreten.

Beratung. Maria-Luise erwähne auch die Krebskrankheit ihres Mannes, der wieder gesund geworden ist, und riet mir, Hilfe bei der „Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr“ zu suchen. Hier erfuhr ich, dass diese Institution mit Ärzten arbeitet, die Krebspa-

tienten beraten, aus ihrer Erfahrung berichten und diese auch beruhigen können. Ich rief dort sofort an und vereinbarte einen Gesprächstermin. Einen Tag später nahm sich eine engagierte Ärztin nahezu eine Stunde Zeit, um sich all meinen Fragen zu stellen. Die Wichtigste darunter war: „Was kann ich in der Zwischenzeit tun, bis meine Entscheidung steht?“ Denn ich wollte auf keinen Fall untätig herumsitzen und das Monster weiter in meinem Körper wühlen lassen.

„Ich konnte endlich etwas tun.“

Was ich selbst tun konnte! Sie empfahl mir, mich auf der Therapeutenliste nach einer Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Onkologie umzusehen. Darüber hinaus sollte ich Selen nehmen. Außerdem fand sie es wichtig, dass ich meinen D3-Spiegel und meinen Selen Spiegel übers Blut prüfen lassen sollte, um eine entsprechende Substitution angehen zu können.

Des Weiteren bestätigte sie mir das, was ich in einem Artikel gelesen hatte: Der Verzehr von Kreuzblütlern, also Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl und Co. wäre wichtig im Kampf gegen Krebs. Die Ärztin riet mir, dreimal wöchentlich dieses Gemüse zu essen. Für die, die es nicht vertragen, gibt es die pulverisierte Form in Kapseln. Und generell: „Bauen Sie Ihr Immunsystem auf. Das Immunsystem ist Ihr wichtigster Verbündeter im Kampf gegen den Krebs. Und ändern Sie Ihr Leben, denken Sie mal darüber nach ...“

Am gleichen Tag besorgte ich mir einen Termin bei der auf dieser Seite gefundene Heilpraktikerin, die mir bis heute eine große seelische Stütze ist: „Ihr Tumor ist draußen. Was da noch ist, sind Restzellen. Damit muss Ihr Immunsystem fertig werden. Und das bauen wir jetzt auf!“ Ein Satz, der mich weiter hoffen ließ.

Denn Hoffnung hatte ich bereits geschöpft! Auf der Biokrebs-Seite fand ich Patientenberichte. Von Patienten, die den Krebs überstanden hatten. Und vor allem einen Bericht eines Mannes, der die gleiche Diagnose erhalten hatte wie ich: Urothelcarcinom pT2 G3 mit der Empfehlung einer sofortigen Blasenentfernung. Er hatte die Operation verweigert und sich an die Biomed-Klinik in Bad Bergzabern gewandt. Er ist gesund geworden!

Wahlmöglichkeiten. Es gab für mich nun zwei weitere Optionen neben der Blasenentfernung: Bestrahlung (meine Unterlagen befanden sich bereits in Heidelberg) und die ganzheitliche Behandlung in der Biomed-Klinik in Bad Bergzabern, bei denen meine Akte auch bereits lag. Beide Institutionen wollten meinen Krankheitsstatus prüfen und mich dann anrufen. Die Blasenentfernung hatte ich bereits abgesagt – ich war fest davon überzeugt, dass ich damit nicht glücklich und nicht gesund werden würde. „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“, hatte ich mir vorgenommen. Das Universum, der liebe Gott, Vishnu oder wer auch immer würde schon auf mich aufpassen.

Mein Handy. Es klingelte!! UM HALB EINS!!!! Viel früher, als verabredet ... Wie immer konnte ich nicht schnell genug die Annahmetaste drücken. Da war sie, die ersehnte Stimme: „Biomed Klinik Bad Bergzabern, Dr. Schrittwieser. Spreche ich mit Frau Graszek?“

Sie wollten mich nehmen! Sie sagte, sie hätten mehrere Patienten mit Blasenkrebs in der Klinik und könnten gute Ergebnisse nachweisen. Versprechen könne sie allerdings nichts, aber „wir können es versuchen, wenn Sie mitarbeiten“. Und wie ich mitarbeiten würde. Noch im gleichen Atemzug vereinbarte ich einen Termin für meinen ersten Aufenthalt in der BioMed-Klinik. Aufatmend lehnte ich mich zurück. Die Entscheidung war gefallen! Ich fühlte ich unendlich erleichtert.



© Claudia Graszek

Zentrum für Integrative Onkologie

Was ich tat! Ich las mich durch Berge unterschiedlichster Lektüre und Forschungsberichte über Vitamin-C-Infusionen, Hyperthermie, Misteltherapien, und Ernährungstipps, verzichtete sofort auf Milchprodukte, Fleisch, Zucker und weißes Mehl, trinke jeden Morgen die goldene (Pflanzen-)Milch mit Kurkuma, Pfeffer und Vanille, tagsüber grünen Bio-Tee, esse viel grünes Gemüse und trinke grüne Smoothies, gönne mir jeden Abend ein Stückchen tiefschwarze Bioschokolade und einmal die Woche ein Achtel Rotwein. Ich kaufte mir die Bücher „Clean Eating“ und „Clean Baking“, schlemmte die leckersten Sachen und freue mich über meine schöne Haut und schlanke Silhouette! Ich nehme einmal wöchentlich Vitamin D3 plus K2, lasse vierteljährlich bei Onkobrain meinen Immunstatus prüfen, spritzte erst Mistel, dann Helleborus und betrachte nun alle Geschehnisse um mich herum wertfrei. Ärgern war gestern, heute ist pure Freude!

Und heute? Dankbarkeit! Seitdem sind mehr als zwei Jahre vergangen, und ich bin immer noch krebsfrei! Prophylaktisch gehe ich immer noch alle drei Monate in die Biomed-Klinik und lasse mich verwöhnen. Ich bin durch meine Ernährungsumstellung schlank und rank geworden, habe Kraft und Lebenslust wiedergewonnen. Und ich bin glücklich und dankbar. Dankbar für meine Heilung, dankbar dafür, dass ich geschützt und geleitet wurde, dankbar, dass ich so viele Menschen getroffen habe, die mich auf den richtigen Weg gebracht haben, dankbar, dass ich noch lebe!

– Anzeige –



Die Filderklinik

Wenn's ums Ganze geht.



In einem interdisziplinären Team verbinden wir die Möglichkeiten der aktuellen schulmedizinischen Krebstherapie mit den Verfahren der Anthroposophischen Medizin zu einem individuellen und ganzheitlichen Therapiekonzept für jeden Patienten.

UNSER ANGEBOT UMFASST:

Individuelle Beratung & Begleitung:

- Interdisziplinäre Tumorkonferenzen
- Second-Opinion-Zentrum
- Mitglied im »Onkologischen Schwerpunkt Esslingen«
- Anthroposophische Palliativversorgung

Diagnostik:

- Onkologische Diagnostik mit Spiral-CT und MRT
- Spezialisierte Sonographie-Punktionen
- Endoskopie • Immunlabor

Behandlung & Therapie:

- Chemotherapie • Immuntherapie
- Hormontherapie • Antikörper
- Schmerztherapie
- Hyperthermie • Individuelle Misteltherapie
- Anthroposophische Konstitutionsbehandlung
- Anthroposophische Pflege
- Psychoonkologie • Ernährungsberatung
- Heileurythmie • Kunst- & Farblichttherapie
- Physiotherapie und äußere Anwendungen
- Radiotherapie (in Kooperation)

Kontakt

Wer an noch mehr Informationen interessiert ist, finde mich als Bloggerin bei Facebook unter „Blasenkrebs? Ich?“ oder kontaktiere mich gern per E-Mail unter graszek.wunschtraum@t-online.de



Informationen unter Fon: 0711. 7703 1171
oder auf www.filderklinik.de



Holly: »Ich bin heil. Ich liebe.«

Mechthild Scheffer und György Irmey

Es gibt viele Gründe, warum Menschen ihr Herz verschließen. Besonders zarte Seelen schützen sich mitunter auf diese Weise vor der rauen Welt. Auch nach schweren Verletzungen, Verlusten und Enttäuschungen wenden sich manche von der Liebe ab. Das ist in der Regel keine absichtliche Reaktion und beruht auch nicht auf einer bewussten Entscheidung. Es passiert einfach – aus Selbstschutz. Oft finden wir durch positive Erlebnisse wieder zurück in den Kreislauf der Liebe.

Was aber, wenn unser Herz dauerhaft verschlossen bleibt? Die Abwesenheit von Liebe führt zu Gefühlen von Hass, Missgunst, Rachegelüsten und unbändiger Wut. Jede Kleinigkeit bringt uns auf die Palme. Wir werden ärgerlich und unzufrieden – unabhängig von den äußeren Umständen. In solch eine Verfassung kann man auch ohne schwere Erkrankung geraten.

Doch sind auch noch die Umstände widrig, wie nach einer Krebsdiagnose, während

einer belastenden Therapie oder bei einem Rezidiv, bauen wir die Mauer um unser Herz noch höher. An unseren Mitmenschen lassen wir kein gutes Haar, vielleicht freuen wir uns sogar, wenn ihnen Übles widerfährt. Häufig müssen sie als Sündenbock für unser Missgeschick herhalten. Und dabei fühlen wir uns auch noch im Recht!

Eine derart verzerrte Perspektive lässt wenig Raum für gelungene Beziehungen. Damit stoßen wir nahestehende Personen ab. Die

Liebe kommt nicht ins Fließen. Dabei würden wir gerade in einem solchen Zustand dringend Zuwendung brauchen. Wir sitzen in einer Zwickmühle. Wie eine Hebamme zurück ins liebevolle Leben wirkt Holly.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine Kombination aus Holly und Centaury nützlich ist, um nicht zwischen den beiden Extremen von willensloser Selbstaufopferung einerseits und verbittertem Widerstand andererseits hin und her zu pendeln.

Die positive Absicht

Man strebt unbewusst nach uneigennütziger, göttlicher Liebe, hat ein hohes Gefühlsideal.

Das geistige Missverständnis

In vielen Situationen hat man oft schon als junger Mensch die Erfahrung gemacht, dass die eigenen starken und selbstlosen Gefühle von der Umwelt falsch verstanden, abgelehnt und verletzt wurden. Man glaubt nun, mit seinen Gefühlen sei etwas nicht in Ordnung, und verschließt sein Herz gegenüber Gefühlsimpulsen aus dem eigenen Inneren.

Die Folge davon ist ...

Man reagiert innerlich wie ein trotziges, unverständenes Kind und wehrt so auch die Impulse der inneren Führung ab. Auf



© Christine Schumann

Die Herzöffnungsblüte: vom verschlossenen Herzen ... zur Großherzigkeit.

Gefühlsäußerungen anderer Menschen reagiert man misstrauisch oder irritiert. Die eigenen liebevollen und zarten Gefühle sind schnell irritierbar und kehren rasch und dem Anlass scheinbar unangemessen um in Wut, Rachegefühle, Eifersucht, Ärger, Schadenfreude und Neid.

Typisch Holly

- ▶ Man reagiert anderen gegenüber mehr oder weniger versteckt feindselig bis hin zu offen aggressiv.
- ▶ Man ärgert sich leicht, reagiert unfreundlich und giftig.
- ▶ Man ist verschiedentlich schlecht gelaunt und weiß eigentlich nicht genau warum.
- ▶ Man fühlt sich in seinen Gefühlen missverstanden und nicht erkannt.
- ▶ Man hält andere für lieblos und fürchtet, hintergangen zu werden.
- ▶ Man reagiert cholerisch, hitzig, jähzornig und eifersüchtig.
- ▶ Oft empfindet man sich selbst als hartherzig, als seien die eigenen Gefühle vergiftet.

Holly hilft mir zu erkennen

Wenn ich mein Herz öffne, lasse ich Liebe in meinem Leben wirksam werden. Ich kann gefühlsmäßig frei werden, den Impulsen meiner inneren Führung wieder zu folgen. Mithilfe meiner inneren Führung kann ich meine eigenen Gefühle, mich selbst und die Reaktionen anderer Menschen besser verstehen. Ich kann mir und anderen wieder wohlwollend und liebevoll begegnen. Ich kann lieben und Liebe bekommen.

Holly-Kraftformel

- ▶ Ich bin voller Freude.
- ▶ Ich bin heil.
- ▶ Ich liebe.

Holly fördert

- ▶ Herzlichkeit und Wohlwollen
- ▶ die eigenen Verletzungen zu erkennen und sich liebevoll um sie zu kümmern
- ▶ Abstand zu eigenen Gefühlsverstrickungen
- ▶ Verständnis für Gefühlsreaktionen anderer Menschen

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.

Kontakt

Institut für Bachblüten-therapie
 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

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 Bachblüten-therapie.



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



GfBK-Sprechstunde:

Patienten fragen – Ärzte antworten

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

Beschwerden durch Antihormone

Ich hatte Brustkrebs und bekomme seit einem halben Jahr eine antihormonelle Therapie. Mich plagen erhebliche Wechseljahresbeschwerden und Gelenkschmerzen. Nun möchte ich gerne wissen, was ich selbst tun kann, um die Nebenwirkungen abzumildern.

Bei der Behandlung mit Antihormonen und auch infolge einer Chemotherapie kann es bei Frauen zu Wechseljahresbeschwerden kommen. Sie entstehen hauptsächlich durch den therapeutisch erwünschten Mangel an Östrogenen. Bei leichten Hitzevallungen oder Schweißausbrüchen helfen Salbeitee und -zubereitungen. Salbei gibt es inzwischen auch als Kapseln (Sweatosan). Auch schwarzer Holunder in homöopathischer Aufbereitung kann die übermäßige Schweißbildung hemmen (Sambucus niger comp. Globuli Wala).

Eine Akupunkturbehandlung (Walker E / Journal of Clinical Oncology 2009, Bokmand S / Breast 2012) oder Entspannungsübungen (Mann E / Lancet 2012) sind ebenfalls wirksam. Auch Bewegung kann zu weniger Schwitzattacken führen. Und

nicht zuletzt hilft Kühlung: Mit Minze- oder Salbeihydrolat können Sie Gesicht und Nacken besprühen, probieren Sie kalte Unterarmbäder, Kneipp'sche Güsse oder basische Kniestrümpfe aus.

Bei starken Wechseljahresbeschwerden ist es ratsam, eher auf pflanzliche Mittel zurückzugreifen. Hier hat sich die Traubensilberkerze besonders bewährt. Falls Sie Bedenken haben, diese Pflanze als Extrakt zu verwenden, können Sie Traubensilberkerze auch in homöopathischen Dosen einnehmen, z.B. als Bestandteil eines homöopathischen Komplexmittels. (Beispiele: Klimaktoplant N, KLIFE spag. Peka, FeminonN, CefaklimanN/S). Die unter Aromatasehemmern auftretenden Gelenkschmerzen sind schwer zu behandeln. Neue Studienergebnisse zeigen, dass eine zusätzliche Vitamin-D-Gabe mit einem 25-Hydroxy-Vitamin-D-Zielwert von 40–60 ng/ml helfen kann (Khan QJ / J Clin Oncol 2012 und Rastelli AL / BreastCancerRes Treat 2011). Auch sportliche Aktivität kann den Schmerzen entgegenwirken (Irwin ML / San Antonio 2013). Gemäßigter Ausdauersport wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen sorgt zudem für einen erholsamen Schlaf und hebt die Stimmung.



© Scisetti Alfio/fotolia.com

Natürliche Kräuter bremsen die Schweißattacken.

Versuchsweise kann man auch Weidenrinde (z.B. Salix-Tropfen Bürger), Teufelskralle (z.B. Harpagophytum oder Presselin Teufelskrallentropfen), einen Extrakt aus Eschen- und Zitterpappelrinde (Phytodolor) oder Akupunktur einsetzen. Außerdem profitieren viele Frauen von einer proteolytischen Enzymtherapie (z.B. mit Karazym oder Equinovo). Einige Patientinnen berichteten auch über die positive Wirkung von Hagebuttenextrakt (z.B. Litozin ultra) auf ihre Gelenke.

Allgemein wichtig ist eine Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren (Fischöl, Leinöl, Leinsamen und Hanföl), um Entzündungsreize abzumildern.

Wenn Nahrungsmittel Medikamente stören

Ich habe während meiner Chemotherapie jeden Tag Grapefruit gegessen. Leider musste ich die Therapie wegen schlechter Verträglichkeit nach vier Zyklen abbrechen. Nun habe ich gehört, dass dies an der Grapefruit liegen kann. Stimmt das?

Ja, das stimmt. In der täglichen Ernährung ist besonders der Verzehr von Grapefruit problematisch. Die Grapefruit und ihr Saft hemmen ein bestimmtes Stoffwechsellenzym, das sogenannte CYP3A4. Werden bestimmte Medikamente, wie Zytostatika, gleichzeitig eingenommen, ist deren Bioverfügbarkeit erhöht, da die Regulierung durch das Enzym entfällt. Es treten dann bei den meisten Patienten deutlich mehr Nebenwirkungen auf.

Daher ist es in der Tat ungünstig, während einer Behandlung mit Zytostatika diese Früchte oder ihren Saft zu verzehren. Das betrifft bereits kleine Mengen (ein Glas Saft), und der Effekt hält sogar mehrere Tage lang an. Solche Wechselwirkungen sind auch für einige andere Früchte bekannt, wie z.B. für falsch gelagerte Sellerie oder Pastinakenknollen sowie speziell für die Seville Orange, jedoch nicht für die bei uns übliche Apfelsine/Orange. Übrigens ist von Grapefruit nicht nur in

Zusammenhang mit einer Chemotherapie abzuraten, sondern auch dann, wenn andere Medikamente oral, das heißt als Tablette, eingenommen werden, wie z.B. Tamoxifen, Blutdrucksenker, Psychopharmaka, Statine, Antiarrhythmika oder das Immunsuppressivum Cyclosporin.

Vorsicht ist auch bei Gerbstoffen aus grünem und schwarzem Tee sowie Kaffee geboten. Denn diese können in Kombination mit oral eingenommenen Medikamenten (z.B. Tablettenchemo) zu schwer löslichen Komplexen im Magen-Darm-Trakt führen, sodass weniger Wirkstoff aufgenommen wird. Hier empfehlen die Hersteller, einen Abstand von 2–3 Stunden einzuhalten.

Ähnliches gilt auch für das in Milchprodukten oder Vitaminpräparaten enthaltene Kalzium. Man sollte das Mineral besser nicht mit Antibiotika einnehmen, um die Aufnahme des Wirkstoffs nicht zu stören.

Auch Magenschutzmedikamente können die Bioverfügbarkeit von anderen Arzneimitteln unter eine therapeutisch wirksame Dosis bringen. So senkt z.B. die Einnahme von Omeprazol die Aufnahme von Erlotinib um 50%. Hier ist es ähnlich wie beim Kaffee besser, einen zweistündigen Abstand zu

anderen Medikamenten einzuhalten.

Selten denken Ärzte daran, ihre Patienten darüber zu informieren, dass auch das Rauchen die Wirksamkeit von Krebsmedikamenten einschränkt. Der Körper nimmt deutlich weniger Erlotinib oder Irinotecan auf, wenn die Patienten weiter ihrer Nikotinsucht frönen.

Falls Sie Capecitabine erhalten, sollten Sie außerdem auf Folsäure verzichten, da sie in Kombination mit diesem Mittel zu erheblichen Nebenwirkungen führen kann.

Sie sehen also: Die Ernährung kann den Genesungsprozess nicht nur unterstützen, sondern auch die Wirksamkeit von Arzneien beeinflussen. Gut, dass Sie gefragt haben.

Risikofaktor Fleisch

Mein Partner grillt gerne. Ich bin an Brustkrebs erkrankt, und er hat Prostatakrebs. Immer wieder lese ich, dass Grillen problematisch ist. Was sagen Sie dazu?

Schon lange ist bekannt, dass durch das Grillen krebserregende Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs) entstehen, und zwar immer dann, wenn Fett, Fleischsaft oder Öl in der Glut verbrennen.



© vulcanus/fotolia.com

Unsere normalen Orangen können Sie ohne Bedenken verzehren.



Gemüse zu grillen, ist in vielerlei Hinsicht gesünder.

Die PAKs steigen dann im Rauch hoch und lagern sich auch auf dem Grillgut oder in der Kleidung ab.

Doch das ist nicht alles. Wenn rotes Fleisch nicht ganz durchgegart ist, überleben Viren, die wir dann mit dem Fleisch verzehren. So kann es zu einer Infektion mit diesen Erregern im Dickdarm oder Rektum kommen. Forscher vermuten, dass dadurch das Risiko für Dickdarmkrebs erheblich ansteigt. Durch die direkte nachbarschaftliche Lage der vergrößerten Prostata zum Dickdarm können auch Kanzerogene, z.B. PAKs aus gegrilltem Fleisch (Knize und Felton 2005) und möglicherweise andere krebsauslösende Erreger aus dem Rektum in die Prostata gelangen und die Entstehung eines Tumors zusätzlich fördern. Das ist ein weiterer Grund, kein gegrilltes, innen noch rohes Fleisch zu verzehren. Es ist nicht nur außen kanzerogen, sondern weist auch im Inneren möglicherweise eine Virenbelastung auf. Das Bovine Leukämie-Virus (BLV), das bei Rindern zu einem B-Zell-Blutkrebs führen kann, steht aktuell in Verdacht, Brustkrebs auszulösen. In einer Studie konnte das Auftreten der Erkrankung mit dem Vorkommen dieser Viren im Brustgewebe in Verbindung gebracht werden. 59% der Frauen mit Brustkrebs hatten dieses Virus

im Brustgewebe, bei den gesunden Frauen war es nur in 29% der Fälle nachweisbar (Buehring et al. 2015: www.welt.de/gesundheit/article146609873/Kann-ein-Rindervirus-Brustkrebs-ausloesen.html). Der Erreger kommt insbesondere in Kuhmilch vor. Vor allem bei großen Kuhherden führt die Vermischung der Milch in den riesigen Milchtanks zu einer Durchseuchungsrate von bis zu 100% (USDA 2008). Vielleicht ist auch das ein Grund dafür, warum sich das Brustkrebsrisiko um 21% reduzieren lässt, wenn man weniger Milchprodukte zu sich nimmt (Brit J Cancer 2015; 112: 149–152). Eine Studie mit fast 450.000 Männern und Frauen aus 23 europäischen Ländern bestätigte das Risiko eines hohen Fleischverzehrs (Rohrman S et al. / BMC Medicine 2013; doi:10.1186/1741-7015-11-63). Diejenigen, die mehr als 160 g Fleisch (rotes Fleisch) pro Tag verzehrten (das ist gerade mal ein kleines Schnitzel), hatten ein um 14% erhöhtes Risiko zu sterben als die Studienteilnehmer, die weniger als 20 g pro Tag konsumierten (das entspricht einem Schnitzel pro Woche). Beschränkte man den Vergleich auf verarbeitete Fleischwaren, wie z.B. Wurstwaren und Fertigprodukte, so gab es in der Gruppe der „Fleischesser“ (wieder mehr als 160 g dieser Produkte) sogar 44%

mehr Todesfälle als bei den überwiegenden „Grasessern“ (weniger als 20 g verarbeitete Fleischwaren).

Betrachtet man einzelne Todesursachen, so steigt mit hohem Fleischkonsum die Sterberate um 7% für Herz-Kreislauf-bedingte Todesfälle, aber um 21% für krebsbedingtes Sterben. Schauen wir auf den Verarbeitungsgrad der Fleischwaren: Bei verarbeitetem Fleisch (wie Wurst oder Schinken) kam es bei mehr als 160 g pro Tag zu 72% mehr Herz-Kreislauf-Todesfällen und zu „nur“ 21% mehr Krebstoten.

Von daher halten wir es für wichtig, den Fleischkonsum insgesamt zu überdenken. Die WHO stuft verarbeitetes Fleisch als genauso krebsregend ein wie das Rauchen und rotes Fleisch so gefährlich wie Arsen. Wenn Sie damit anfangen, weniger Fleisch und dafür mehr Gemüse zu grillen, wäre ein großer Schritt in Richtung Gesundheit getan. Gleichzeitig hielten wir es für unangemessen und eindimensional, allein dem Grillen die Schuld an Ihrer Erkrankung zu geben. Krebs ist immer ein multifaktorielles Geschehen. Viele Aspekte haben eine Auswirkung auf das individuelle Erkrankungsrisiko. Auf manche haben wir mehr Einfluss, auf andere weniger. Daher ist es sinnvoll, die Risiken zu minimieren, auf die wir praktisch einwirken können – ohne etwas per se zu verteufeln oder fanatisch zu werden.

Entgiften

Nach meiner Chemotherapie will ich etwas zur Entgiftung tun. Was ist empfehlenswert?

Medizinische Maßnahmen wie Operation, Chemo- und/oder Strahlentherapie belasten den Körper. Daher ist es sinnvoll, spätestens nach Abschluss dieser Therapien die Entgiftungsfunktionen der Organe (Leber, Nieren, Haut, Darm) zu stärken. Die Dauer der Ausleitungstherapie besprechen Sie am besten mit einem ganzheitlichen Therapeuten, der Sie kennt und Ihre

Beschwerden einschätzen kann. Meistens werden diese Maßnahmen kurmäßig durchgeführt, z.B. regelmäßig als „Frühjahr- und Herbst-Kur“ über jeweils vier bis acht Wochen. Wählen Sie zwei oder drei Maßnahmen aus, die Sie ansprechen und die im Alltag leicht durchzuführen sind.

Zufuhr von Flüssigkeit. Wichtigste Basistherapie ist das Trinken von mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Regen Sie die Ausscheidung über die Nieren am besten mit kohlenstoffarmen Mineralwässern und Kräutertees an.

Teetrinker tun sich Gutes mit „bitteren“ Sorten, die im Organismus basisch verstoffwechselt werden. Bei Tees, die sauer verstoffwechselt werden, ist eher Zurückhaltung angezeigt. Dazu gehören: Früchte-tees, Malve- und Hagebuttentee. Fertigteemischungen, die organfunktionsstärkend wirken, können intervallmäßig und im Wechsel eingesetzt werden, wie z.B. „Leber-Galle-Tee“, „Nieren-Blasen-Tee“, „Magen-Darm-Tee“. Als Faustregel gilt: jeweils vier Tage mit vier Tassen/Tag.

Auch durch sogenannte „Heiltees“ kann ein Teil des Flüssigkeitsbedarfs gedeckt werden. Um zu starke Entgiftungsreaktionen zu vermeiden, beginnt man mit maximal 0,2 Liter pro Tag und steigert die Menge allmählich. Hat sich der Körper an diese entgiftende Flüssigkeitszufuhr gewöhnt, können bedenkenlos bis zu 1,5 Liter über den Tag verteilt getrunken werden. Weitere Infos zu Heiltees finden Sie auch in der GfBK-Info *Heiltees*.

Ausleitung. Die Mehrzahl naturheilkundlich tätiger Ärzte sieht das Unterstützen der Meridiane Leber, Niere und Milz-Pankreas besonders in der Nachbehandlung als sehr wichtig an. Empfehlenswerte pflanzliche Urtinkturen zur Ausleitung erhalten Sie in der Apotheke, z.B.:

- ▶ Ceres® Geranium robertianum:
1 × 10 Tropfen morgens nach dem Essen
- ▶ Ceres® Taraxacum comp.:
1 × 10 Tropfen mittags nach dem Essen



© EinBlick/fotolia.com

Bittere Tees werden basisch verstoffwechselt.

▶ Ceres® Solidago comp.:

1 × 10 Tropfen abends nach dem Essen
Das natürliche Vitalöl nach Dr. Fernando bietet eine weitere Möglichkeit, die Entgiftung zu unterstützen. Diese fein abgestimmte Kombination von Chlorophyll, Traubenkernöl, Leinöl, Nachtkerzenöl und Vitamin E kann im Organismus besonders gut verwertet werden.

Unterstützung des Darmes. Je nach Beschwerden können auch andere den Organismus stärkende Maßnahmen angewandt werden, so z.B. die Regulation des Säure-Basen-Haushalts und der Darmflora. Der Darm ist für die Gesunderhaltung von großer Bedeutung, da er das größte Immunorgan darstellt und gleichzeitig aufgrund der heutigen Ernährungsweise (zu fett, zu süß) am häufigsten gestört ist. Hier helfen als Basismaßnahmen eine ballast- und bitterstoffreiche Vollwertkost, eine basenüberschüssige Ernährung (4:1), eine verbesserte Esskultur (kauen und schmecken statt schlucken), das Bevorzugen milchsauer vergorener Produkte (Kanne Brottrunk) und eine regelmäßige Basenpräparateinnahme.

Unterstützung der Leber. Das Entgiftungsorgan Leber wird durch eine Chemotherapie, Medikamente und durch toxische

Abbauprodukte von Tumorzellen stark belastet. Daher raten Naturheilärzte zu einem vorbeugenden Leberschutz mit Mitteln, die der Leber bei der Entgiftung von Schadstoffen helfen und die zu ihrer Regeneration und vollen Funktionsfähigkeit beitragen. Die Entgiftungsfunktion der Leber wird durch Präparate aus der Mariendistel gefördert. Eine andere Möglichkeit ist folgende Mischung aus Frischpflanzentropfen, die Ihr Apotheker für Sie zusammenstellen kann:

- ▶ 20 ml Mariendisteltinktur zur Stärkung der Funktion
- ▶ 15 ml Löwenzahntinktur zur Stoffwechselanregung
- ▶ 15 ml Chelidoniumtinktur zur Unterstützung der Gallenbildung
- ▶ 15 ml Fencheltinktur zur Minderung von Blähungen

Von dieser Mischung nehmen Sie dreimal täglich 15–25 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen. Behalten Sie die Mischung kurz im Mund, bevor Sie sie schlucken.

Auch der traditionelle Leberwickel, der an vielen naturheilkundlichen Kliniken angewandt wird, kann wertvolle Hilfe leisten. Er regt die Durchblutung an und steigert damit

die Entgiftungsleistung der Leber. Die sinnvollste Zeit für einen Leberwickel ist nach dem Mittagessen und vor dem Schlafengehen. Die Behandlung dauert etwa eine Stunde. Tränken Sie einen Waschlappen mit „Kanne Brottrunk“ und platzieren Sie ihn auf dem rechten Oberbauch; legen Sie ein trockenes Handtuch darüber und darauf eine Wärmflasche.

Ausleitung über die Haut. Verschiedene Möglichkeiten helfen dabei, effektiv auszu-leiten: angefangen von Cantharidenpflaster, Schröpfen bis hin zu Basenstrümpfen und Basenbädern.

Ölkauen. Das Ölkauen kann bei Krebserkrankungen dazu beitragen, den Organismus nach belastenden Therapien zu entgiften. Zusätzlich hilft es bei Schleimhautproblemen im Mundbereich infolge einer Chemo- oder Strahlentherapie oder bei bestehender Amalgambelastung bzw. während und nach einer Amalgamentfernung. Auch bei Krebs im Bereich des Mund-Rachen-Raumes kann das Ölziehen zu einem verbesserten Milieu beitragen.

Mikronährstoffe. Ganz wichtig ist es, für einen optimalen oxidativen Zellschutz mit sogenannten Mikronährstoffen zu sorgen. Hier sollten spätestens sechs Wochen nach

Abschluss der schulmedizinischen Therapien eine Bestimmung der Blutspiegel erfolgen (v.a. Selen, Vitamin D).

Entspannung. Jeder Mensch ist anders und reagiert individuell auf Therapien. Wenn möglich führen Sie die ausleitenden Maßnahmen im häuslichen Umfeld durch und nicht im anstrengenden Klinikbetrieb. Je entspannter Sie diese Zeit erleben können, desto besser für den Therapieerfolg.

Haben Sie Fragen?
Schreiben Sie der GfBK!

– Anzeige –



TERRA MUNDO
...besser leben

ONKO-BASIS-KUR
VITALPILZE
Zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

Reishi (PZN 7591754)
Maitake (PZN 7591783)
Agaricus (PZN 6581245)

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

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



ONKO-BASIS-KUR

ONKO-BASIS-KUR
von TERRA MUNDO

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





Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!



TERRA MUNDO
...besser leben

ROTTER GINSENG
Panax Ginseng C.A. Meyer
PREMIUMQUALITÄT

PZN 10048344

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

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
Tel.: 0 61 72/185 32-0, Fax: 0 61 72/185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de

ROTTER 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
- Analysierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- 400 mg Kapseln reiner Roter Ginseng plus Bio-Acerola

Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS PILZPULVER & EXTRAKT!
BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29
info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

MINDESTENS 8% GINSENOSE
BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29
info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

HEILIGER PULS

Ja, es ist möglich,
das eigene Leben
zu einem Kunstwerk der Freude zu formen.

Ja, es ist möglich,
seine tiefsten Herzenswünsche
als Erfahrung zu erleben.

Ja, es ist möglich
in jedem Augenblick des Lebens
eine Kehrtwendung zu machen.

Eine Wendung hin zu sich selbst
und zu dem Himmelreich,
dem unendlichen Potential in uns.

Ja, es ist möglich.

(Rainer Maria Rilke)

Zeiten der Erkenntnis

Wie uns die großen historischen Veränderungen bis heute prägen

Von Ian Mortimer

(Robert Niedworok, RN) Seit der Zeit der Mondflüge des amerikanischen Apollo-Programms haben wir Fotos unseres Planeten Erde, wie er über den grauen, unwirtlichen Ebenen des Mondes aufgeht. Eine kleine Murmel mit weißen Schlieren über den ausgedehnten, tiefblauen Ozeanen und den bräunlich gefärbten Kontinenten. „Earthrise“, Erdaufgang heißt der Name des Bildes, das der Astronaut William Anders eher zufällig auf einer Kreisbahn seines Raumschiffes um den Mond aufgenommen hatte. Aus der Distanz wirkt die Murmel Erde unberührt, wie eine wunderliche, geheimnisvolle Erscheinung, die dazu einlädt, sie näher kennen zu lernen. Aus geringerer Entfernung lassen sich auf unserem kosmischen Wohnort Kanäle, Städte, Lichter, Felder erkennen; die Illusion, einen unberührten Himmelskörper zu sehen, schwindet immer mehr, je näher wir kommen. Es gibt noch Gebirge, Wüsten, Eislandschaften, die beinahe menschenleer sind. Doch Milliarden Menschen haben die Welt mit ihren Kulturen und Zivilisationen zu einem verwirrenden Flickenteppich gemacht. Um zu verstehen, warum unsere Welt so geworden ist, wie wir sie heute sehen, ist die Beschäftigung mit der Geschichte unverzichtbar.

Der englische Historiker und Buchautor Ian Mortimer ist ein kundiger Generalist, der in seinem Buch „Zeiten der Erkenntnis“ einen großen Wurf versucht. Dazu konzentriert er sich auf das westliche Europa, seine Beziehungen zur gesamten Welt und auf die letzten 1000 Jahre. Jedem Jahrhundert, vom 11. bis zum 20., widmet er ein langes Kapitel. Äußerst kenntnisreich, mit vielen Details, beschreibt er das Leben der jeweiligen Zeit und was an Neuerungen, Erfindungen und Umwälzungen in allen Bereichen der Gesellschaft aufgetreten war. Glücklicherweise schrieb er nicht ein staubtrockenes Fachbuch. Als Romanautor, der er ist, besteht seine Fast-Universalgeschichte unserer Breiten aus anschaulichen, nachspürbaren Schilderungen und realen Geschichten. Diese Methode war ihm einige Jahre zuvor schon in dem grandiosen Buch „Im Mittelalter“ gelungen.

Um menschliches Leben in Gesellschaften verständlich zu machen, müssen alle Wirkkräfte erläutert werden, vom Glauben, Denken, über die Wirtschaft, Siedlungsformen,

herrschaftliche Macht bis hin zu Kriegen, Seuchen, Katastrophen und den Taten einzelner, einflussreicher Personen, aber auch ideologischer Strömungen, die das „Spiel-feld“ der Geschichte definiert und geprägt hatten. Er beginnt mit einem Blick aus dem Dachgeschoss seines dreistöckigen Hauses in der Kleinstadt Moretonhampstead, Devon, Südwestengland. Fast alles hat sich seit dem 11. Jahrhundert verändert. Nun bringt er zunächst den Lesern und Leserinnen das Leben der Menschen des Mittelalters vors geistige Auge. Stück für Stück geht es weiter, bis sich das Szenario entfaltet, das wir die Moderne nennen. Die persönliche Perspektive Mortimers, wir schauen auf Jahrhunderte mit den Augen des Forschers, macht die Lektüre so eindrücklich und kurzweilig. Wie in einem aufwühlenden Roman, wie in einer gelungenen Serie, die von vergangenen Kämpfen, Liebesbeziehungen und dem schwierigen Alltag der Vielen kündigt, identifizieren wir uns mit den Figuren seiner Geschichte. Praktischerweise endet jedes Kapitel mit einer Zusammenfassung und einer



Erschienen im Jahr 2017 im Piper Verlag. Preis: 25,- € (gebunden; ISBN 978-3492056694) bzw. 12,- € (Taschenbuch; 978-3492310079)

Kür des „wichtigsten Akteurs des Wandels“. So werden die Richtungen der Bewegungen, die Zusammenhänge, die Dynamiken des Flusses, den wir Menschheitsgeschichte nennen, deutlich.

Im letzten Teil seines Buches kommt Ian Mortimer zu einer Gesamtsicht auf die 1000 Jahre und zu einer Einschätzung unserer Perspektiven. Er scheut nicht den ganz großen Pinsel. Was wird sein, wenn das extreme Wachstum der letzten 200 Jahre nicht mehr so weitergehen kann? Allein schon, weil die fossilen Brennstoffe zur Neige gehen werden. Sie hatten eine beispiellose Ausweitung der Produktion und des Konsums in den reicheren Teilen der Welt ermöglicht, die nun an die Grenzen des Planeten gelangt. Der Autor wägt schlimme und auch gut lebbare Szenarien ab. Seine Argumente sind sicher nicht vollkommen, auch nicht vollständig. Doch es sind Argumente, die alle Menschen zu bedenken haben, die nicht nur im Hier und Jetzt ihren Geschäften nachgehen wollen. Soll es eine lebenswerte Perspektive für unsere Kinder, Nichten, Neffen und Enkel geben, werden wir um einen solchen ganz weiten, kritischen und doch hoffnungsvollen Blick nicht herumkommen.

Krebs – vom Diagnoseschock zum besonnenen Handeln

Hilfe für Erkrankte und ihre Angehörigen

Von Lutz Wesel

(Susanne Schimmer) „Heilung ist möglich, solange ein Mensch am Leben ist“, lautet die ebenso hoffnungsvolle wie pragmatische Botschaft. Dieser Ratgeber gibt Orientierung und macht Mut.

Jedes Jahr erkranken allein in Deutschland tausende Menschen an Krebs. Der Autor nennt die erschreckende Zahl von annähernd einer halben Million Betroffenen. Fast jeder einzelne von ihnen hat die Diagnose von seinem Arzt erhalten. Mal mehr, mal weniger einfühlsam übermittelt. Fast jeder geht im Schock nach Hause. Fast jeder hat das Gefühl, lebensgefährlich erkrankt zu sein. Fast jeder verliert eine Zeitlang die Handlungsfähigkeit und Orientierung. Nicht nur die Erkrankten, auch die Angehörigen benötigen Hilfestellung und Rat.

Die große Erfahrung des Autors wird auf jeder Buchseite deutlich. Als Arzt begleitet er seit vielen Jahren Krebspatienten. Aus familiären wie persönlichen Gründen beschäftigte er sich schon früh mit dem Thema. Der Lesende spürt das. Denn das Buch nimmt ihn an der Hand als wäre es ein Ariadne-Faden im Labyrinth des Minotaurus, vermittelt Ruhe und Orientierung.

Schon wenige Stunden genügen, um es zu lesen. Die Lektüre des Vorworts und des ersten Kapitels umreißen die Grundgedanken. Die weiteren Kapitel vertiefen sie:

- ▶ „Es gibt keine grundsätzlich unheilbaren Erkrankungen.“
- ▶ „Wie auch immer Ihre konkrete Situation aussehen mag: Sie haben eine Chance.“
- ▶ Seien Sie Prognosen gegenüber skeptisch.

▶ Auch der beste Arzt kann nicht wissen, was das Schicksal mit Ihnen vorhat.

Griffig ist das Buch. Lebensklug und praktisch.

Woher kommt meine Erkrankung? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie spreche ich mit meinem Arzt? Wie rede ich mit meinem Partner, meiner Familie, meinen Freunden?

Nicht zuletzt aber: Wie entsteht Gesundheit und was kann ich selbst dazu beitragen?

Auf all diese Fragen geht der Autor warmherzig und gezielt ein. Er schreckt auch vor den nur scheinbar heiklen Themen der Palliativmedizin und des selbstbestimmten Sterbens nicht zurück. Als sei das Buch ein Vertrauter, der die Fragen schon ahnt, bevor sie noch gestellt werden.

Eine Checkliste mit den wichtigsten Schritten, die geplant werden müssen, und ein Serviceteil runden den Ratgeber ab. Ein schmales Bändchen, ein umfangreicher Ratgeber.

Einen Wermutstropfen findet die wohlwollende Kritikerin der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) in dem Buch. Für den Autor ist aufgrund seiner persönlichen Biografie und seiner medizinischen Erfahrung die erste Handlungsoption im



Erschienen im Jahr 2017 im Carl Auer Verlag. Preis: 17,95 € (gebunden; ISBN 978-3849701888).

Falle einer Tumorerkrankung immer die Schulmedizin. Wir hätten lieber, dass die Menschen und ihre Angehörigen in der Situation nach der Diagnose der Tumorerkrankung frei für sich entscheiden, wie viel Schulmedizin sie in Anspruch nehmen und wie viel nicht. Auch wenn in vielen Situationen die konventionelle Medizin sinnvoll und wichtig ist, so ist es für uns Tatsache, dass trotz Leitlinien weder jede Operation, jede Strahlen- noch jede Chemo- oder jede Antikörpertherapie wirklich dem einzelnen Menschen Nutzen bringen. Hier gilt für die GfBK vom ersten Moment der Diagnose an die Selbstbestimmung und Würde des einzelnen Kranken ohne Druck von irgendeiner Seite als oberste Priorität bei der Auswahl der Therapiemaßnahmen. Die dafür notwendige Zeit gibt die klinische Medizin heute leider den wenigsten Kranken, sondern übt von der Diagnosestellung an massiven Druck aus. Integrative und komplementäre Maßnahmen sollten nicht erst im Anschluss an die konventionelle Therapie zum Einsatz kommen, sondern von Anfang an in individuell unterschiedlichem Maß von Bedeutung sein.

Care Sharing

Von der Angehörigenpflege zur Selbsthilfe in sorgenden Gemeinschaften

Von Gerhard Habicht

(Kristina Sommer, KS, und Robert Niedworok, RN) Der ausgebildete Volkswirt Gerhard Habicht arbeitet seit mehreren Jahrzehnten in der Pflegebranche; hierbei hat er sich auf den Bereich der Angehörigenpflege spezialisiert. In seinem umfangreichen Taschenbuch „Care Sharing“ zeigt er auf, wieso sich die bereits schwierige Pflegesituation in Deutschland auch im Bereich der Angehörigenpflege weiter verschärfen wird: Die Auswirkungen des gesellschaftlichen Wandels könnten auf Dauer nicht durch einen noch größeren Einsatz der pflegenden Angehörigen aufgefangen werden. Eine zunehmende Alterung der Gesellschaft und die Veränderung der Verwandtschaftsstrukturen hin zu kleineren, häufig entfernt voneinander lebenden Kleinfamilien verstärken den Druck auf den geringer werdenden Anteil möglicher, ihre Verwandten pflegenden Menschen, deutlich.

Als Lösungsansatz für diese große gesellschaftliche Herausforderung entwickelt Habicht das Konzept des „Care Sharing“, also der Aufteilung der Pflege-/Versorgungsarbeit auf mehr Schultern als bisher. Hierbei sollen in einer Aufbauphase digitale Techniken – wie eine Internetplattform – dazu beitragen, den Pflegealltag ein Stück weit zu vereinfachen und effizienter zu gestalten. Kernstück des gesellschaftlichen Projekts Care Sharing sind die aufzubauenden „analogen“, also realen Helfernetzwerke. Diese sollen und können die Pflegebedürftigen solidarisch unterstützen, wenn dies nicht durch Angehörige möglich ist.

Habicht stellt in „Care Sharing“ zahlreiche Informationen aus seinen intensiven Recherchen zur Verfügung. Hierfür durchforstete der Autor so verschiedene Disziplinen wie Gesundheits- und

Wirtschaftswissenschaften, inklusive der aktuellen Diskurse über das „Internet der Dinge“, die „Sharing Economy“ etc. Von den sozialwissenschaftlichen Theorien werden u.a. Arten und Funktionsweisen von Gemeinschaften – wie die Allmende, Commons oder das Subsidiaritätsprinzip – vorgestellt.

Das vorliegende Buch ist durch seine wissenschaftliche und theoretische Prägung dem Stil einer Doktorarbeit ähnlich. Die eingängige Sprache macht „Care Sharing“ dennoch gut lesbar und verständlich. Durch die Untergliederung in zahlreiche Einzelkapitel mit jeweils nur wenigen Seiten können die Inhalte auch „häppchenweise“ und gut verdaulich aufgenommen werden.

Das Buch enthält nur wenig Ansätze oder Tipps, die von Praktikern kurzfristig in



Erschienen im Jahr 2018 im Springer Verlag. Preis: 19,99 € (Taschenbuch; ISBN 978-3658178444).

einem begrenzten, lokalen Rahmen gut umsetzbar wären. Dies ist jedoch auch nicht das Ziel des komplexen Care-Sharing-Ansatzes. Vielmehr möchte Habicht durch sein Plädoyer eine öffentliche Debatte über die Zukunft der Angehörigenpflege anstoßen.

Denn ungeachtet des komplexen Ansatzes und der gesellschaftlichen Dimension der Angehörigenpflege betrifft die Thematik viele Einzelne von uns – jetzt und in Zukunft.

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Andrack, C.	200 €	Meert, J. u. G.	250 €	Kerschgens, W.	950 €
Arnold, R.	200 €	Meister, H.	220 €	Kirchhoff, G.	2.912 €
Augustyniak, A.	200 €	Messerschmidt, C.	200 €	Krieter, H.	200 €
Beck, R. u. H.	300 €	Meyer, H.	200 €	Riechers, U.	1.900 €
Bockermann, M.	500 €	Michelberger, G.	220 €	Welzhofer, C.	6.475 €
Buhk, H.	500 €	Miska-Ros, A.	250 €		
Bußhaus, H./ Bäumler-Bußhaus, A.	333 €	Neuendorf, U.	250 €		
Capital Trustees	1.000 €	Ostermann, U.	250 €		
Clemens, U.	200 €	Pernat, H. u. M.	500 €		
Clostermann, E.	200 €	Richter, B.	400 €		
Fehling, V.	200 €	Riechers, U.	200 €		
Fischer, C.	200 €	Riga S.	300 €		
Fleischmann, D.	200 €	Roß, R.	250 €		
Friedemann, M.	250 €	Rymdjonok, R.	250 €		
Friedrich, U.	200 €	Rücker, R.	200 €		
Ganslmeier, M.	500 €	Schecke, P.	200 €		
Goth, C.	250 €	Schönberger, D.	250 €		
Gounder, J.	250 €	Schwiegershausen, E.	250 €		
Gröschner, K.	200 €	Stern, A.	200 €		
Haas, R.	200 €	Stoll, W.	250 €		
Hasenbein, P.	500 €	Sutterer, R.	250 €		
Herzog-Friedrich, S.	200 €	Thiel, Y.	220 €		
Renate u. Heinz Horstkemper Stiftung	1.000 €	Topfruits Naturprodukte/ Megerle Online	2.000 €		
Jahnke, I.	200 €	Weber, H.	200 €		
Käsebier, L.	500 €	Wilhelm, F.	200 €		
Kloos, V.	250 €	Wischhöver, U.	610 €		
Knütel, P.	500 €	Ziegler, M.	200 €		
Krieter, J.	200 €	Zipperer, R.	200 €		
Kurzmeyer, I.	300 €				
Lamberty, S.	500 €				
Lehmann, C.	200 €				
Lindl, R.	250 €				
Löffler, K.	400 €				

Spendenaktionen

Trauerspenden

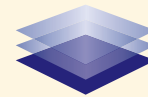
Dausch, H.	4.215 €
Durschlag, M.	3.881 €

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



© S.H.exclusiv/fotolia.com

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



Die Internationale Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde tagte auf Kos.

Vielfältige Vortragstätigkeit des Ärztlichen Direktors

Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, war Referent beim Kongress der Internationalen Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde auf Kos vom 2. bis 9. Mai 2018. Etwa 200 Ärzte, Heilpraktiker und Apotheker nahmen an dieser Veranstaltung teil. Im großen Plenum hielt Dr. Irmey einen Vortrag zu ganzheitlichen Krebsbehandlungen, außerdem einen Workshop zu biologischen Krebstherapien. Gemeinsam mit Dr. med. Marlen Schröder leitete er einen Workshop zum Thema Methadon. Im Rahmen des Kongresses war Dr. Irmey besonders beeindruckt vom Vortrag des Medizinethikers und Lehrstuhlinhabers für Medizingeschichte der Universität Freiburg, Prof. Dr. med. Giovanni Maio. Er sprach über die Notwendigkeit der persönlichen Zuwendung im ärztlichen Alltag. Prof. Christian Schubert, der 2015 als Referent auch beim GfBK-Kongress in Heidelberg mitgewirkt hatte, trug neue Erkenntnisse zur Psychoneuroimmunologie vor. Dr. Irmey knüpfte während dieser großen Veranstaltung viele, für die Arbeit der GfBK wertvolle Kontakte und konnte dabei auch neue Mitglieder und Unterstützer der GfBK gewinnen.

Am 14. März 2018 referierte Dr. Irmey über „Komplementäre Verfahren bei Krebs“ im Rahmen der Ärzte-Weiterbildung für die Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren in Halle. 25 Personen nahmen daran teil. Weiterhin stellte er unsere Arbeit und die Ansatzpunkte biologischer Krebstherapien bei einer Fachfortbildung für Pflegekräfte der Onkologie vor.

„Kräfte mobilisieren“

Unter diesem Motto stand die Patientenmatinee der Helios Mariahilfkl. in Hamburg am 7. April 2018. Der Fokus lag auf der Eigenaktivität von Krebsbetroffenen. Zahlreiche Besucher*innen äußerten sich begeistert zu den Vorträgen über Ernährung, Fatigue und Sexualität. In allen Vorträgen wurden Beispiele zur Stärkung der Selbsttätigkeit und Selbstverantwortung von Patient*innen angeführt. Das positive Feedback zeigt, wie wichtig es für die Betroffenen ist, selbst etwas tun zu können. In dem ersten Vortrag der GfBK-Beraterin Jutta Trautmann ging es um die Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper. Jutta Trautmann ordnete sie den Prinzipien von Yin und Yang zu. Nachhaltige Veränderungen in

Denken Sie über eine Ernährungsumstellung nach und brauchen Sie dabei Unterstützung? Gerne können Sie sich an die GfBK-Beratungsstelle Hamburg für eine Einzelberatung wenden. Auch in der GfBK-Beratungsstelle Berlin können Sie eine Ernährungsberatung vereinbaren. Die Beratungen werden auf Spendenbasis angeboten.

der Ernährung vollziehen sich nach ihrer Ansicht nur, wenn sie mit Freude beim Essen verbunden sind. Zur Veranschaulichung des Gesagten hatte sie einige Gemüsesorten mitgebracht. Allein durch eine Betrachtung der Form, Wachstumsrichtung und Farbe konnten Rückschlüsse auf die energetische Wirkung der Frucht gezogen werden. Gut für sich zu sorgen, nicht nur an besonderen Tagen, sondern alltäglich, war der Referentin sehr wichtig. Eine Teilnehmerin strahlte nach dem Vortrag: „Dass ich als erfahrene Hausfrau heute noch so etwas Interessantes dazulernen kann, habe ich nicht erwartet.“

Iris Röntgen, Psychoonkologin der Hamburger Krebsgesellschaft, stellte Forschungsergebnisse zum Thema Fatigue vor. Dieses Erschöpfungssyndrom tritt in Zusammenhang mit Krebserkrankungen häufig auf. Die Patient*innen klagen über einen Mangel an Kraft und Ausdauer. Sie schildern ein großes Ruhebedürfnis und Erschöpfung – selbst nach kleinen Anstrengungen. Die Bedeutung dieses Problems rückt leider erst seit Kurzem in den Blickpunkt der Medizin. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Beschwerden auch lange Zeit nach der Therapie noch auftreten können. Die Hamburger Krebsgesellschaft bietet Betroffenen ein Kursprogramm an, in dem Ausdauertraining zur körperlichen Kräftigung mit Entspannungsverfahren und unterstützenden Gesprächen verbunden ist. Auch der Aus-

tausch in einer Gruppe trägt zur Motivation bei, im Alltag körperlich aktiv zu werden.

Die Apothekerin Imke Peters richtete das Augenmerk auf die Pflanzenstoffe, die eine Krebsbehandlung wirkungsvoll unterstützen können. Ihr Vortrag war mit farbenfrohen Bildern unterlegt. Man kann am Wegesrand viel Hilfreiches finden, wenn man weiß, wonach man Ausschau hält. Diesen Vortrag nimmt die GfBK-Beratungsstelle in Hamburg als Anregung, wieder einmal einen Heilkräuter-Spaziergang anzubieten.

Brustkrebs- und Prostatakrebsbehandlungen führen häufig zu Schwierigkeiten in der Sexualität. In Partnerschaften kann es hilfreich sein, diesen Bereich wieder ganz neu zu erkunden. In seinem einfühlsamen Vortrag zeigte Lars Weinke, Facharzt für Frauenheilkunde und Sexualtherapeut, Möglichkeiten der Unterstützung auf. Er ermutigte zu einem individuell passenden und befriedigenden körperlichen Kontakt, fern ab von jedem Leistungsdenken.

Das Hotel Lindter bot erneut einen sehr schönen Rahmen für die Veranstaltung. Dr. med. Christoph Großmann, der ärztliche Leiter des Brustzentrums, freut sich schon auf die nächste Veranstaltung in diesen Räumen: das Brustkrebsforum am 3. November 2018.

Dr. Claudia Friesen in Wiesbaden

Seit neun Jahren findet die Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus in Wiesbaden statt. Hier berichten Referenten zu verschiedenen Themen, besonders zu innovativen Therapien bei Krebs. Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK, leitet die Veranstaltung. Er wird durch Maritta Sallinger-Nolte und Margit Best von der GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden maßgeblich unterstützt.

Am 4. Mai 2018 sprach Frau Dr. rer. nat. Dipl.-Chem. Claudia Friesen, Universität Ulm, vor vollbesetztem Rathaussaal zu ihrem Forschungsthema Methadon in der Krebsthe-



Dr. Claudia Friesen berichtete in Wiesbaden über Methadon (hier zusammen mit Dr. Mastall).

rapie. In verständlicher Form erklärte die Wissenschaftlerin die Wirkungsweisen und therapeutischen Möglichkeiten von Methadon: Methadon ist seit über 70 Jahren als Schmerzmittel bekannt. Es gehört zu der Gruppe der Opioide. Dr. Friesen entdeckte, dass D,L-Methadon die Aufnahme von Chemotherapeutika in die Krebszelle verstärkt und damit auch die tumorzerstörende Wirkung auf die Krebszellen. Die Ergebnisse der Laborversuche an Zellreihen (in vitro) wurden durch Versuche an lebenden Organismen (Mausmodell) bestätigt. Weiterhin kann in einigen Fällen die Resistenzbildung der Chemotherapie durch D,L-Methadon vermindert werden. Je mehr Opioidrezeptoren sich an den Oberflächen der Krebszellen befinden, umso stärker ist der D,L-Methadon-Effekt. Durch die zusätzliche Behandlung mit Methadon konnten bei verschiedenen Krebsarten (besonders bei Gliomen) Tumorrückbildungen beobachtet werden. Die Anwendung von Methadon in der Tumorthherapie wird derzeit konträr diskutiert. Unter anderem wegen noch fehlender Studien. Dr. Friesen betonte in dem Vortrag, dass die Therapie unbedingt unter der Obhut eines hierin erfahrenen Arztes durchgeführt werden sollte. Allerdings wäre aus ihrer Sicht der Einsatz von Methadon in

schwer therapierbaren Fällen einen Versuch wert, da bei entsprechender Anwendung nur mit überschaubaren Nebenwirkungen zu rechnen ist. Nach dem Vortrag konnte Dr. Friesen noch viele der brennenden Fragen beantworten.

Zu Methadon in der Krebstherapie finden Sie auf der GfBK-Homepage vielfältige Informationen.

„Der beherzte Patient“

Im April 2018 hielt Bettina Kübler einen Abendvortrag in der GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden. Die Redakteurin und Mutter ist seit acht Jahren Krebspatientin. In ihrem Vortrag berichtete sie über ihre vielfältigen und sehr ermutigenden Erfahrungen im Umgang mit ihrer Lebenskrise. Sie betrachtet ihre Krebserkrankung als Einschnitt in ihr bisheriges Leben, betont aber auch, dass beispielsweise eine Trennung oder Arbeitslosigkeit ebenso große Herausforderungen sein können. Bettina Kübler hat sich schulmedizinisch onkologisch behandeln lassen. Zusätzlich hat sie viele verschiedene komplementäre Heilweisen hinzugezogen, wie TCM, Ayurveda, biologische Krebstherapien, Ernährungsumstellung und Bewe-

gung. Vor allem erwähnte sie immer wieder ihren Grundsatz: „Alles ist möglich, Heilung beginnt im Kopf. Das Herz ist der begleitende Kompass!“ Sie hat das Büchlein „Der beherzte Patient“ geschrieben; darin dokumentiert sie ihre zweifache Erkrankung. Der Leser erfährt, dass sie schon von den Ärzten als palliativ eingestuft worden war, das heißt, die Mediziner hatten keine Chance auf Genesung mehr gesehen. Der Vortrag war sehr lebendig und vor allem mutmachend. Diese Veranstaltung organisierte die GfBK-Wiesbaden zusammen mit dem Gesundheitsnetzwerk Wiesbaden.

Beatrice Anderegg in Hamburg

Aus der fernen Schweiz kam Beatrice Anderegg im Juni 2018 zur nördlichsten Beratungsstelle der GfBK angereist, um in Hamburg ein Tagesseminar zu halten. Ihr letzter Besuch in der Hansestadt lag schon über zehn Jahre zurück. Sie wurde von vielen Menschen mit großer Freude erwartet. Ihr Workshop „Wege zum Urvertrauen – eine Einführung in die Grundlagen des Geistigen Heilens“ war innerhalb von drei Tagen restlos ausgebucht.

Beatrice Anderegg ist eine wahrhafte, spirituelle Heilerin und verfügt seit mehr als 30 Jahren über Erfahrungen im Geistigen Heilen. Ihre Kenntnisse und Einsichten vermittelte sie mit einer bezaubernden Leichtigkeit. Im Seminarraum, einer denkmalgeschützten Schul-Aula mit wunderschönen farbigen Jugendstilfenstern, entstand zwischen Beatrice Anderegg und allen Mitwirkenden eine besondere Atmosphäre der liebevollen Hinwendung, die tiefe Heilerfahrungen möglich machte. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, die Menschen zu dem Urvertrauen zurückzuführen, mit dem sie geboren wurden. Aus ihrem großen Erfahrungsschatz zeigte sie wirksame Techniken, um heilende Kräfte zu wecken. Die Teilnehmer*innen durften das in vielen praktischen



Bettina Kübler hat das Buch „Der beherzte Patient“ verfasst und betreibt das Blog der-beherzte-patient.de.



Der wunderschöne Vortragssaal der Volkshochschule in Hamburg, in der auch unsere Beratungsstelle ihre Räume hat.

Übungen gleich an sich ausprobieren. Sie machte spürbar, dass jeder Zuwendung schenken und damit heilsam auf die Seele und den Körper eines anderen Menschen einwirken kann. Die Mitwirkenden ihres Workshops gingen tief bewegt und reich beschenkt nach Hause.

Beatrice Anderegg berührte die Herzen der Menschen mit ihrer Erzählung, wie sie zum „Heilen“ kam. Ihre persönliche „Ausbildung“ zur spirituellen Heilerin war die Schule des Lebens. Sie lernte aus ihren eigenen Krankheiten. Über 30 Jahre sammelte sie weitere Erfahrungen als seelsorgerische Begleiterin ihres Mannes in seinem Pfarramt an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Basel. Und die lehrreiche Zusammenarbeit mit dem großen englischen Heiler Tom Johanson verdankte sie einer Fügung des Schicksals. Herzerfrischend unkompliziert teilte Beatrice Anderegg ihren großen Erfahrungsschatz mit uns. Chapeau: Sie wird nächstes Jahr ihren 80. Geburtstag feiern! Und sie wird 2019 wieder zur GfBK in den Norden reisen. Allen Interessierten, die leider auf

der Warteliste blieben, sei zum Trost gesagt: „Beatrice Anderegg wird diesen Workshop am 4. Mai 2019 in Hamburg wiederholen.“ Wir wünschen unseren Lesern, dass Sie die Gelegenheit haben, ihr einmal persönlich zu begegnen und von ihrer Weisheit zu profitieren.

Mitarbeiterfortbildung

Im Anschluss an den GfBK-Patiententag in Heidelberg am 22. April 2018 trafen sich die Mitarbeiter*innen aller GfBK-Beratungsstellen zu einer Fortbildung. Anderthalb Tage lang bildeten sich die Kolleg*innen in den Räumen der Zentralen Beratungsstelle in Heidelberg fort. Neben dem Bericht aus den einzelnen GfBK-Beratungsstellen zur Arbeit im vergangenen Jahr und zu geplanten Veranstaltungen sowie weiteren Aktivitäten im laufenden Jahr standen aktuelle medizinische Informationen und der Austausch zu naturheilkundlichen Krebstherapien im Vordergrund. Die Kolleginnen aus der Beratungsstelle Berlin (Kerstin Flöttmann, Birgit Knappe, Renate Christensen) teilten ihre

Gedanken und Erfahrungen in Sachen Selbstfürsorge, stellten eine kurze Übung vor und sammelten praktische Anregungen aus dem Kreis der Teilnehmer*innen. Angela Keller aus der Beratungsstelle Hamburg bereicherte uns mit einer Tiefenentspannung und kinesiologischen Bewegungsübungen bei Walzermusik. So konnten wir hier eigene Erfahrungen in Sachen Selbstfürsorge machen, aber auch wertvolle Anregungen für unsere Beratungstätigkeit mitnehmen. PetRa Weiß erläuterte in einem fachlich fundierten und praxisorientierten Vortrag, wie Erkenntnisse aus der Traumatherapie auch für unsere Arbeit nutzbar gemacht werden können. Alle Teilnehmer*innen unterstrichen die Wichtigkeit solcher Treffen und des gemeinsamen Austauschs.

30 Jahre GfBK München

Mit einer besonderen Veranstaltung feiern wir am 20. Oktober 2018 das 30-jährige Bestehen der GfBK-Beratungsstelle in München. Neben Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, sind Dr. med. Klaus-Dieter Platsch und Clemens G. Arvay als Referenten dabei. Der Pantomime Wolfgang Fendt und die Singleiterin Viviane Vadan Drube bereichern zusätzlich das Programm. Melden Sie sich zur Veranstaltung direkt bei den Mitarbeiterinnen der GfBK-Beratungsstelle München an. Wenn Sie das vor dem 20. September 2018 tun, erhalten Sie eine ermäßigte Teilnahmegebühr. Genaue Information und den ausführlichen Programmflyer finden Sie unter www.biokrebs.de/veranstaltungen.

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.



Kerstin Flöttmann, Berlin



Jutta Trautmann, Hamburg



Angela Keller, Hamburg

Berlin

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

11. September 2018, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Die Wirkung von Farben mit allen Sinnen erleben

Referentin: Christiane Grübbel, ganzheitl. Farbberaterin, Berlin

26. September 2018, 18 bis 20:30 Uhr
Workshop: Zeit zum Fühlen

Referentin: Elisabeth Maria Kossenjans, Heilerin, Berlin

9. Oktober 2018, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Ernährung – worauf kommt es wirklich an?

Referentin: Dipl. oecotroph. Kerstin Flöttmann, GfBK Berlin

12. Oktober 2018, 19 bis 22 Uhr
Workshop: Nacht der Lieder

Mit: Kordula Voss und Hannah Breithaupt, Musiktherapeutinnen, Berlin

13. November 2018, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Integrative onkologische Therapie am Beispiel von gynäkologischen Krebserkrankungen

Referentin: Dr. med. Cornelia Herbstreit, Leiterin des Brustzentrums, Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin

28. November 2018, 18 bis 20:30 Uhr
Workshop: Heilabend – Empfangen und Geben von Heilenergie

Referentin: Elisabeth Maria Kossenjans, Heilerin, Berlin

11. Dezember 2018, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Nebenwirkungen onkologischer Therapien – naturheilkundlich begegnen

Referentin: Renate Christensen, Ärztin f. Naturheilverfahren, beratende Ärztin, GfBK Berlin

ab 6. September 2018, 17 bis 20 Uhr, wöchentlich 10 weitere Termine

Patientenseminar „Brücke ins Leben“ in Kooperation mit der Akademie Havelhöhe

Ort: Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

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

28. August 2018, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag mit Übungen: Qigong für Krebsbetroffene

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

18. September 2018, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag: In die eigene Kraft kommen – Familienstellen für an Krebs erkrankte Menschen

Referentin: Dipl.-Psych. Irmgard Eckermann, Psychotherapie (HPG), Lehrerin für Qigong, Hamburg

25. September 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

23. Oktober 2018, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag: Auf brüchigem Boden Land gewinnen und die Kunst, der eigenen Biografie Sinn zu verleihen – Gesundheit als Lebenskompetenz und lebendige Provokation

Referentin: Prof. Dr. Annelie Keil

13. November 2018, 19 bis 20:30 Uhr
Lesung: Auf wilden Wegen – Die Geschichte meiner Heilung von Gebärmutterhalskrebs

Autorin: Dr. Gabriele Freytag, Dipl.-Psych., Psychotherapeutin

29. Januar 2019, 19 bis 20:30 Uhr
Workshop: Qigong und Visualisieren zum Jahresanfang

Referentinnen: Angela Keller, HP f. Psychotherapie, psychoonkolog. Beraterin und Jutta Trautmann, Lehrerin für Qigong, Ernährungskurse und Gesundheitsprävention, GfBK Hamburg

12. Februar 2019, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag mit vielen Übungen: Warum Lachyoga, wenn mir nicht nach Lachen ist?

Referentin: Maren Seemann, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin, Hamburg

Ort: VHS-Zentrum Ost, Farmsen, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

5. März 2019, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag: Orthomolekulare Medizin zur ergänzenden Krebsbehandlung

Referentin: Arelu Dezfuli, FÄ für Innere Medizin, Hamburg

20. März 2019, 18 bis 19:30 Uhr
Vortrag mit vielen Übungen: Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Referentin: Maike Droste, Feldenkrais-Lehrerin, Hamburg

Heidelberg

18. und 19. Mai 2019

Vorankündigung: 19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK

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

27. September, 25. Oktober und 8. November 2018, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

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

27. September, 30. Oktober, 27. November und 20. Dezember 2018, 10:30 bis 12 Uhr

Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

10. Oktober 2018, 15 bis 18 Uhr

Workshop: Malen nach inneren Bildern

Referentin: Doris Muths, HP für Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Ottobrunn

10./11. Oktober 2018, 9:15 bis 18:30 Uhr

Frauenheiltage München: Brustgesundheit

Referenten: u. a. Dr. med. Nicole Weis, beratende Ärztin der GfBK, GfBK Stuttgart

Ort: Schloss Nymphenburg, Johannissaal, Eingang 19, 80638 München

Information: www.natura-naturans.de; Tel.: 089 179080

20. Oktober 2018, 14 bis 18 Uhr

Jubiläumsveranstaltung 30 Jahre GfBK-Beratungsstelle München: Das eigene Heilungspotenzial in uns

Referenten: Dr. med. György Irmey, Clemens Arvay, Dr. med. Klaus Dieter Platsch, Vivien Vadan Drube, Wolfgang Fendt

Ort: Literaturhaus München, Bibliothek, 1. Stock, Salvatorplatz 1, 80333 München

21. und 22. Oktober 2018

Geistiges Heilen

Einzelsitzungen bei Beatrice Anderegg, Termine nach tel. Vereinbarung

29. Januar 2019, 17 bis 18:30 Uhr

Vortrag: Kinesiologie und ihre Möglichkeiten

Referentin: Dr. Almut Brandenburg, HP, Kinesiologin, Holzkirchen

Wiesbaden

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

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen:

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

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

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin – Fortbildung für Therapeuten

Grundlagenkurs Heidelberg (Teil 1): 15. bis 17. März 2019

Grundlagen-Praktikumskurs Greiz (Teil 2): voraussichtl. Juni 2019

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



Susanne Betzold, München



Elisabeth Dietmair, München



Almut Brandenburg, München

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

- ▶ Gesundheit gestalten
Gute Lösungen finden
- ▶ Erfahrung & Hintergrund
Interview mit Dr. Jens Wurster
- ▶ Bewusstsein & Perspektiven
Loslassen und leichter leben



© Alex/fotolia.com



© Jens Wurster



© Greg Meland/fotolia.com

momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 4/2018 wird im November 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: azeit@verlag-systemische-medizin.de

Coverfoto

© cool chap/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