

momentum

gesund leben bei Krebs

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



EIGENKOMPETENZ STÄRKEN

– jetzt bestimme ich selbst!

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.
<https://www.biokrebs.de/spenden/online-einkaeufe>

Herzlichen Dank!

www.biokrebs.de/spenden



Biologische Krebsabwehr e.V.

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

19. Patienten-Arzt Kongress

Selbstbestimmt entscheiden

Print Media Academy Heidelberg
18. und 19. Mai 2019

- vielfältige Vorträge zu bewährten und neuen komplementären Krebstherapien
- Schwerpunktthemen: Brustkrebs, Prostatakrebs, Ernährung & Stoffwechsel
- zahlreiche praktische und erfahrungsorientierte Kurse
- Interaktives Forum – Erfahrungsberichte von Patienten
- individuelle Beratungsgespräche
- Informationsausstellung

Anforderung: Bitte schicken Sie mir das ausführliche Programm des 19. Patienten-Arzt-Kongresses der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (erscheint im Februar 2019).

Name/Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Mitglieder der GfBK erhalten das Programm mit der momentum 1-2019

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

www.biokrebs.de/kongress

„Ich bin und ich werde“

Sie halten die erste Ausgabe *momentum* in der Hand, die die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e.V. mit ihrem kleinen *momentum*-Team in Eigenregie erstellt hat. Die Zusammenarbeit mit dem Verlag Systemische Medizin ging mit Heft 4/2018 zu Ende. Wir freuen uns über das Plus an Selbstbestimmung und übernehmen gerne die damit verbundene Verantwortung: Als Reaktion auf unsere Leserbefragung haben wir das Schriftbild verändert und eine besser lesbare Variante gewählt. Zum Entfalten von Eigenkompetenz rufen wir nicht nur unsere Leser*innen auf, wir leben sie auch selbst.

Die Krankheit Krebs bringt Menschen leider häufig sehr rasch in eine passive Opferrolle. Manche medizinische Maßnahme scheint ihnen aus dieser Sicht notwendig und unumgänglich. Doch die Wahrheit ist: Sie sind und bleiben verantwortlich für Ihren Körper und auch für Entscheidungen, die Ihre Gesundheit betreffen. Sie haben immer eine Wahl, und wenn es nur um die Freiheit der inneren Haltung geht.

Vielleicht fragen Sie sich: Kann ich die Erkrankung mit all ihren komplexen Herausforderungen annehmen und dennoch für mich und mein Leben positive Perspektiven entwickeln? Ein Schlüssel zur Antwort liegt im Finden des eigenen Weges. Und das ist wirklich nicht immer leicht.

Woher wissen wir, welcher Weg für uns richtig sein kann? Ein Gefühl von Stimmigkeit dient uns dazu herauszufinden, was wir in Einklang mit unserem inneren Arzt gegen die Erkrankung und/oder für uns selbst tun können. Um solch eine Empfindung zu entwickeln, brauchen wir Zugang zu unseren eigenen Ressourcen. Nehmen Sie sich bitte die Zeit, sich dieser Ressourcen bewusst zu werden und ihnen eine Entfaltungsmöglichkeit zu bieten. Selbstvorwürfe und Schuldzuweisungen sind dabei überhaupt nicht hilfreich. Sie erschweren den Zugang zu den Heilkräften.

Die WHO hat den Weltkrebstag 2019 unter das Motto „Ich bin und ich werde“ gestellt. Gemeint ist: Ich bin für mich selbst verantwortlich, ich bin selbstwirksam. Ich will gesund werden und bleiben.

Zur Erinnerung: Unter www.biokrebs.de/patientenberichte finden Sie zahlreiche persönliche Wege, der Krankheit Krebs zu begegnen.



Der Wichtigkeit des WHO-Themas trägt auch das Motto des 19. Patienten-Arzt-Kongresses der GfBK Rechnung: „Selbstbestimmt entscheiden“. Wenn Sie sich dafür entscheiden, die Veranstaltung zu besuchen, sehen wir uns am 18. oder 19. Mai in Heidelberg.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Herzlichst

Ihr
Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 6 **SEELISCHE ASPEKTE**
Was uns stärkt
- 20 **UMDENKEN**
Opferrolle ade
- 31 **HEILIMPULSE**
Sehnsucht nach dem Frühling

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 25 **DAS KANN ICH SELBST TUN**
Grüne Immunkraft des Frühlings
- 32 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**
Knospenkraft für die Erkältungszeit

MENSCHEN & MEINUNGEN

- 11 **INTERVIEW**
Giovanni Maio: Für eine Medizin der Zuwendung
- 14 **PATIENTENBERICHT**
Käthe Golücke: Mein alternativer Weg

BEWUSST GENIESSEN

- 29 **REZEPTE**
Gesund und lecker





INFORMATIONEN

4 **KURZ NOTIERT**

GfBK-Kongress: „Selbstbestimmt entscheiden“

GfBK auf Facebook

Adjuvante Chemotherapie bei Rektumkarzinom?

LED-Licht nachts erhöht Krebsrisiko

13 **EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG AM 18. MAI 2019**

39 **FÜR SIE ENTDECKT**

Werner Tiki Küstenmacher: Limbi. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn

Rune L. Green: Podcasts „Krebsgeflüster“

34 **SPRECHSTUNDE**

Misteltherapie und neue Immuntherapien

Kryotherapie

Leberstärkung

Gallensäureverlustsyndrom

41 **DANKE**

42 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

46 **KALENDER**

48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**



© Gabriele Schilgen

Austausch und Begegnung beim GfBK-Kongress.

GfBK-Kongress: „Selbstbestimmt entscheiden“

Am 18. und 19. Mai 2019 findet der Patienten-Arzt-Kongress der GfBK in Heidelberg statt. Uns stehen zwei Tage bevor, die prall gefüllt sind mit Informationen, Begegnungen, Austausch, Zuversicht und Hoffnung. In den lichtdurchfluteten Räumen der Print Media Akademie treffen Sie Fachkapazitäten auf dem Gebiet der biologischen Krebsabwehr und integrativen Medizin ebenso wie Menschen, die eine Tumorerkrankung erfolgreich gemeistert haben: Ivelisse Page, Silke Kugler und Käthe Golücke (Patientenbericht ab Seite 14) lassen die Kongressteilnehmer*innen an ihren Erfahrungen teilhaben. Sie berichten darüber, wie sie ihre ganz persönlichen Wege zur Genesung fanden, und setzen dadurch Impulse in Richtung Eigenverantwortung. In Plenumsveranstaltungen wird der ärztliche Direktor der GfBK, Dr. med. György Irmey, die Damen interviewen. Außerdem haben die Kongressbesucher*innen im Raum der Begegnungen die Möglichkeit zu einem Gespräch unter vier Augen mit

vielen ehemals von Krebs Betroffenen. Besondere Erlebnisse verspricht auch das Vortragsprogramm: Der Medizinethiker Prof. Giovanni Maio (Interview auf Seite 11) teilt seine Ansichten über eine Medizin der Zuwendung, der Physiker und Professor für biomedizinische Technik Markolf Niemz verknüpft in seinem Vortrag „Sinn erleben“ Erkenntnis mit Liebe. Die Forscherin Dr. Claudia Friesen und der Arzt Dr. Hans-Jörg Hilscher berichten über den aktuellen Stand der Wissenschaft und über ihre Erfahrungen mit dem praktischen Einsatz von Methadon. Zahlreiche Seminare zeigen die facettenreiche Vielfalt der ganzheitlichen Onkologie. Kurse machen die Themen für Patient*innen und deren Angehörige greifbar. Natürlich sind auch ganzheitlich orientierte Therapeut*innen herzlich willkommen. Die Psychotherapeutin (HPG) Jaya Herbst (Artikel ab Seite 20) gibt in ihrem Kurs praktische Tipps, wie Sie sich von Opfergefühlen verabschieden können. Neben bewährten Themen und Referent*innen haben wir die Veranstaltung um neue Impulse bereichert. Soviel können wir Ihnen verraten: Es wird gelauscht, gelacht und gesungen. Das detaillierte Programm erhalten

Sie unter www.biokrebs-kongress.de. Erfahrungsgemäß sind einige Kurse rasch ausgebucht. Wir empfehlen Ihnen daher, sich zeitig anzumelden. Sichern Sie sich Ihren Platz. Wir freuen uns auf Sie!

GfBK auf Facebook

Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun? Diese Frage beschäftigt immer wieder die Beratung und den Informationsdienst der GfBK. So ist über die Jahre ein stattliches Internetarchiv entstanden, in dem Interessierte Rat finden können. Die thematischen Schwerpunkte seelisches Gleichgewicht, Ernährung und Bewegung sind den *momentum*-Leser*innen bereits bekannt. Wie wir diese Aspekte gesundheitsförderlich in unseren Alltag integrieren, was wir bei Beschwerden gezielt unternehmen können und was anderen schon geholfen hat – für solche Informationen suchen wir stets nach neuen Kanälen, auch in den sozialen Medien. Seit Februar 2019 ist die GfBK daher auch auf Facebook vertreten. Kompakt und laiengerecht aufbereitet finden Sie auch hier ab sofort Informationen und ergänzende Tipps zur Behandlung einer Krebserkrankung. Wir sind sehr gespannt, wie Patient*innen und ihre Angehörigen auf unseren Facebook-Auftritt reagieren und was



Die GfBK auf Facebook.

die Community in Sachen Gesundheit bewegt. Außerdem veröffentlichen wir dort fortlaufend Neuigkeiten zum Kongress, der am 18. und 19. Mai in Heidelberg stattfinden wird. Über Ihren Besuch, Ihre Bewertungen, Kommentare und Likes freut sich unsere Facebook-Redaktion facebook.com/biokrebs.

Adjuvante Chemotherapie bei Rektumkarzinom?

Eine Studie beleuchtete die Entwicklungen bei mehr als 1.000 Patient*innen mit fortgeschrittenem Rektumkarzinom mit und ohne Chemotherapie vor und nach der Operation. Alle Studienteilnehmer*innen wurden vor dem operativen Eingriff bestrahlt, und ein Teil von ihnen erhielt parallel zu dieser Bestrahlung eine Chemotherapie. Nach der Operation wurde eine Gruppe nur beobachtet, eine andere bekam (erneut) Zytostatika verabreicht. Nach zehn Jahren zeigte sich kein Vorteil im Gesamtüberleben der Patient*innen mit adjuvanter Chemotherapie. Auch auf das Auftreten von Fernmetastasen hatte die Chemotherapie keinen positiven Effekt. Lediglich ein um 7,9 Prozentpunkte reduziertes Risiko für Lokalrezidive (14,5 % versus 22,4 %) war zu verzeichnen, und zwar wenn nicht vor, sondern nur nach der Operation Zytostatika verwendet wurden. „Fazit: Eine adjuvante Chemotherapie nach präoperativer Radiotherapie (mit oder ohne Chemotherapie) beeinflusst krankheitsfreies und Gesamtüberleben nicht.“

Literaturquelle: Im Fokus Onkologie Ausgabe 1-2/2015



© Zffoto/stock.adobe.com

Gesundes Licht ist wichtig.

LED-Licht nachts erhöht Krebsrisiko

Das Barcelona Institute for Global Health beleuchtet die Auswirkungen von LED-Licht auf die Gesundheit. Die Forscher um Ariadna Garcia-Saenz untersuchten 1219 Frauen mit Brustkrebs (im Vergleich zur gesunden Kontrollgruppe mit 1385 Damen) und 623 Männer mit Prostatakrebs (Kontrollgruppe 879 Herren). Fünf Jahre lang befragten sie die Studienteilnehmer*innen zu ihrer nächtlichen Lichtexposition und zur Art der Lichtquellen. Zusätzlich wurden Satellitenbilder ausgewertet. Entsprechend ihrer Lichtbelastung wurden die Patient*innen in drei Gruppen eingeteilt. Diejenigen mit der höchsten Belastung erkrankten 1,5 Mal häufiger an Brustkrebs bzw. 2,1 Mal häufiger an Prostatakrebs als die Studienteilnehmer*inne aus der am wenigsten belasteten Gruppe. Insbesondere LED-Licht mit hohem Blauanteil scheint sich negativ auf die Gesundheit auszuwirken. Dieser Effekt geht vermutlich auf den Einfluss von blauem Licht auf unser Hormonsystem zurück. Es irritiert den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus.

*Literaturquelle: Ärztezeitung online
02.05.2018*

GfBK-Kommentar

Wir berichteten in Heft 1/2018 ausführlich über die gesundheitlichen Auswirkungen von künstlichen Lichtquellen. Diesem Risikofaktor wird noch viel zu wenig Bedeutung beigemessen, wie die vorliegende Studie beweist. Verwenden Sie LED-Beleuchtung nur in Räumen, in denen sie sich nicht dauerhaft aufhalten, und insbesondere nicht in Ihrem Schlafzimmer. Warme Lichtquellen sind zwar nicht so „energiesparsam“. Sie sind aber natürlicher und bringen unsere innere Uhr nicht durcheinander. Unser Körper ist für seine Zellregeneration darauf angewiesen, dass er nachts entsprechende Hormonspiegel aufweist. Blaues Licht signalisiert: „Es ist Tag.“ Die Zirbeldrüse schüttet weniger Melatonin aus, und das Immunsystem wird in seiner Arbeit behindert.

Was uns stärkt

Anett Renner und Susanne Schimmer

Es gibt viele Gründe, warum unser inneres Schiff durch die Stürme des Lebens ins Schlingern geraten kann. Tosende Winde pfeifen ihm entgegen, starke Strömungen lenken es vom Weg ab, Donner und Blitz toben und lassen es wanken. Ruhiges Fahrwasser erst bringt Aufatmen, Erholung, Erleichterung. Unser Schiff ist wieder auf Fahrt. Es hält Kurs. Wohlbehalten kommen wir ans Ziel. Erholung und die Ruhe helfen uns weiter. Diese Momente können wir auskosten und genießen. Hier schöpfen wir Kraft und Vertrauen, um uns für schwere Zeiten zu wappnen. Was aber, wenn der Sturm nicht nachlässt, er immer wieder von Neuem entfacht wird? Im Folgenden erfahren Sie, was Menschen stark macht, um in schwierigem Fahrwasser zu überleben.

Emily Werner, eine Sozialforscherin, und ihr Team begleiteten seit den 1950er-Jahren über vier Jahrzehnte hinweg mehrere hundert Kinder auf Hawaii. Dabei fanden sie heraus, dass ein Drittel der Kinder, die unter äußerst schwierigen Bedingungen (wie Scheidung, Arbeitslosigkeit der Eltern, Sucht oder Gewalt in der Familie etc.) aufwuchsen, es trotzdem vermocht haben, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Sie gründeten eine Familie, lebten in harmonischen mitmenschlichen Beziehungen und sicherten ihre berufliche und private Existenz. Emily Werner formulierte Schutzfaktoren, die dämpfend auf die negativen Umstände wirken. Man nennt diese psychische Widerstandsfähigkeit in der Fachsprache auch Resilienz.

Was haben diese Kinder aus der Hawaii-Studie mit anderen Untersuchungen, die diese Ergebnisse bestätigten, gemein? Das Wichtigste war das Gefühl einer stabilen emotionalen Beziehung. Die Kinder hatten zum Beispiel eine Vertrauensperson in oder außerhalb der Familie. Sie verfügten über ein – wenn oft auch kleines – soziales Netz, das sie aufgefangen hat. Zumindest jedoch gab es einen „wissenden Dritten“; mag es ein Nachbar, ein Lehrer, ein Pfarrer usw. gewesen sein, der dem Kind Interesse und Anerkennung ent-

gegenbrachte. Manche dieser Kinder haben bei Großeltern, Geschwistern oder eben außerhalb des Familiensystems andere (konstruktive) Modelle der Fürsorge oder des Zusammenlebens erfahren, die sie später für sich nutzen konnten. Also fragen Sie sich, wen gab und gibt es in Ihrem Umfeld, der Ihnen das Gefühl von Halt und Verständnis schenkt. Wann fangen Sie an, dieses Gefühl anderen zu geben? All das stärkt unsere Widerstandsfähigkeit.

Wichtig war außerdem, dass lösbarer Anforderungen und Ziele gestellt wurden. Dies verhalf den Kindern, Verantwortung zu entwickeln. Auch gelang es den gesunden Kindern, sich von ihrer Opferrolle und von ihrem destruktiven Umfeld zu distanzieren. Durch konstruktive soziale Kontakte entwickelten sie Interesse für Hobbys, Berufliches, Ehrenamt oder soziale Aktivitäten. Durch diese Bausteine gelang es ihnen, ihr Leben in positive Bahnen zu lenken, auch wenn es in der Vergangenheit ungünstige Bedingungen gab. Menschen mit hoher Widerstandsfähigkeit scheinen entweder in sich selbst oder im sozialen Umfeld Fähigkeiten oder Einstellungen zur Verfügung zu stehen, die schlimmste Erfahrungen abpuffern können. Sie verwandeln Dämpfer des Lebens auf positive Weise in Nützliches. Wichtig dabei ist: Selten kann man das allein. Wir alle, das soziale Umfeld, sind gefragt aufzumerken, wenn etwas schief läuft, auf



© Spiroview Inc./stock.adobe.com

Beim Fahren in ruhigem Wasser schöpfen wir Kraft.

Sieben Fragen

- ▶ Würdigen, was ist! Schenken Sie Ihrem Problem Raum und beschreiben Sie ausführlich und konkret, worunter Sie leiden.
- ▶ Fragen Sie sich anschließend: Was davon liegt in meinem Einflussbereich?
- ▶ Was können Sie selbst dazu beitragen, um das Problem zu vergrößern bzw. zu verringern?
- ▶ Was können Sie auf das Problem bezogen akzeptieren, was nicht?
- ▶ In welcher Lebens- oder Arbeitssituation ist es Ihnen gelungen zu akzeptieren, was Sie nicht ändern können?
- ▶ Wann ist es Ihnen in Ihrem Leben wie gelungen, Ihren Einflussbereich zu vergrößern, obwohl Sie zuvor dachten, es wäre gar nicht oder schwer möglich?
- ▶ Wie haben Sie sich dabei oder danach gefühlt? Was haben Sie getan? Wie hat das Umfeld Sie wahrgenommen?

Hilferufe zu reagieren oder Unterstützung anzubieten und Vorbild für konstruktive Beziehungsgestaltungen zu sein.

Neun wichtige Faktoren

Schauen wir genauer hin, können wir neun Faktoren ausmachen, die unsere seelische Widerstandsfähigkeit stärken.

Akzeptanz. Gemeint ist hier, seinen Fokus auf die Dinge zu richten, die im eigenen Einflussbereich liegen. Viele werden unglücklich und verbittert, weil sie stets das Unerreichbare fixieren oder sich ständig vergleichen („Wieso ist mir das passiert?“). „Der Vergleich ist das Ende des Glücks und Anfang des Unglücks“, hat mal ein schlauer Mensch gesagt. Wir sehen das genauso. Die wichtige Frage lautet: Liegt das Thema oder das Problem in meinem

Einflussbereich? Wenn ja, dann fange ich an, etwas zu tun oder zu ändern. Wenn nein, kann ich höchstens schauen, ob ich meinen Einflussbereich vergrößern kann, um etwas zu tun oder zu ändern. Ansonsten bleibt mir nur die Akzeptanz. Die Fähigkeit, Akzeptanz zu entwickeln, ist eine lebenslange Aufgabe und ein Prozess. Mal geht es leichter, mal schwerer. Fragen Sie sich und andere, wo und wann es Ihnen schon einmal gelungen ist. Wer in Ihrem Umfeld kann es besonders gut? Wie können Sie Ihre akzeptierende Seite stärken und ihr zum Wachstum verhelfen? Wie können Sie andere dabei unterstützen, mehr Akzeptanz zu entwickeln für Dinge, die sie nicht ändern können? Wie können Sie sich selbst und andere ermutigen, die Kehrseiten von Problemen oder Negativem zu sehen?

Optimismus. Optimistisch zu sein heißt auch, Hoffnung zu haben. Diese Fähigkeit wurde von dem berühmten amerikanischen Psychologen Martin Seligman als wirksamer Gesundheitsfaktor definiert. Als renommierter Depressionsforscher hat er nach Jahrzehnten seinen Fokus anstatt auf die menschlichen Probleme und Defizite auf die Frage verlagert, was Menschen gesund erhält und glücklich macht, ein kleiner Perspektivwechsel mit gigantischen Auswirkungen. Ein und dasselbe Phänomen kann man immer mindestens von zwei Seiten betrachten. Was macht eine optimistische Lebenseinstellung noch aus? Negative Gefühle werden von optimistischen Menschen nur als temporäre Erscheinung, nicht als dauerhafte Eigenschaft oder immer wiederkehrendes Schicksal gesehen. Sie packen Probleme als Herausforderungen an und nehmen oft eine positive Lösung vorweg. Man geht davon aus, dass Optimismus erlernbar ist, also legen Sie los.

Orientierung auf die Lösung hin. Stellen Sie sich das Problem vor, als ob es gelöst bzw. die Krankheit besiegt wäre. Malen Sie sich einen positiven Ausgang ganz konkret aus und fühlen Sie sich hinein. Auch wenn es zunächst unrealistisch scheint. Diese kleine Übung verändert nicht nur Ihre Wahrnehmung, sondern hilft auch auf dem Weg zur Lösung

Ressourcenorientierung. Stellen Sie sich vor, es wäre ein schöner Herbstsonntag. Die ersten Sonnenstrahlen durchbrechen die zarten Nebel, der Morgen erwacht. Nichts wie raus aus den Federn, um noch vor dem Frühstück einen kleinen Gang über die Wiesen zu gehen. Das freie Atmen in der frischen Natur tut Ihnen wohl. Die Bäume kleiden sich schon zaghaft in ihr herbstliches Gewand, die Farben leuchten. Deutlich ist zu spüren: Der Sommer ist vorbei. Tau liegt über den Wiesen. Wohin, das ist nun die Frage, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit? Auf die feuchten Schuhe? Auf die Melancholie des vergehenden Sommers? Auf die Furcht vor dem Winter, der unweigerlich kommen wird? Oder auf die Freude an diesem au-

Betrachtung

- ▶ Wie können Sie sich und andere zu mehr Lösungsorientierung einladen?
- ▶ Wie beschreiben Sie das Gegenteil des Problems?
- ▶ Was wäre, wenn das Problem weg wäre?
- ▶ Mal angenommen, Sie hätten das Problem gelöst. Welche Auswirkungen würden Sie und andere bemerken? Wie würde man Sie wahrnehmen, darüber sprechen?
- ▶ Wie denken Sie in fünf oder zehn Jahren über das Problem?
- ▶ Was denken Sie heute über Probleme, die Ihnen vor fünf oder zehn Jahren das Leben schwer gemacht haben?



Viele Lebewesen erfahren Beruhigung durch Verbundenheit.

Bergewöhnlich strahlenden Herbsttag? Ein Leitsatz könnte sein: „Schönes hat Vorrang.“ Denn mit Schöнем können wir unser Leben verzaubern. Ressourcen sind auch all Ihre Talente, Fähigkeiten und Menschen, die Ihnen Kraft und Unterstützung schenken. Und Humor, denn Humor hilft heilen. Malen Sie zum Beispiel in Form einer Blume einmal all das auf, was Sie (positiv formuliert) sind, haben und können.

Selbstverantwortung. Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie bewirken können. Sie nehmen selten oder nie die Opferrolle an, sondern setzen sich konstruktiv mit bestehenden Situationen auseinander und versuchen, sie zu ihren Gunsten zu verändern. Ergänzend zu Emily Werner fand Martin Seligman beispielsweise heraus, dass das Wohlbefinden auch abhängig ist vom eigenen Erklärungsstil im Umgang mit Problemen. Die Menschen mit positiven Erklärungsstilen definieren sich als

treibende Kraft. Erfolge schreiben sie sich selbst zu, Niederlagen den Umständen. Bei einem negativen Erklärungsstil ist es umgekehrt: Erfolge werden dem Zufall zugeschrieben. Menschen mit pessimistischen Einstellungen zeigen sich wenig hoffnungsvoll. Haben Sie diese Erfahrung ebenfalls schon gemacht? Dann kommen Sie heraus aus der Lethargie und legen Sie das Opferkostüm ab. Achten Sie auf Ihre Formulierungen und beleuchten Sie ehrlich Ihre Rollen im Umgang mit Problemen. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr eigenes Leben.

Verbundenheit. Wie gut wir uns auch im Alleinsein zurechtfinden: Wir Menschen sind soziale Wesen. Unsere Lebenskraft wird gespeist aus dem Zusammensein mit anderen. Wir geben uns Anregung und Stärke, beflügeln uns gegenseitig. Das Eingebundensein in ein soziales Netzwerk ist uns Stütze, gibt uns Orientierung und Stärke. Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten und die Fähigkeit, diese zu leben,

begleiten uns von Anfang bis zum Ende des Lebens. Die Dosis allerdings ist höchst individuell. Nicht allen Menschen fällt es leicht, mit ihren Mitmenschen in Kontakt zu treten. Nicht alle haben dasselbe Bedürfnis nach Nähe und Miteinander. Möglicherweise wird hier ein Zusammensein anders erlebt, beispielsweise als enge Beziehung zur Natur, zu Pflanzen und Tieren. Es gibt viele Wege, Verbundenheit zu erfahren.

Zukunft planen und gestalten. Menschen, die ihre Ziele in der Zukunft konkret definieren und terminieren, sind in der Regel erfolgreicher bei der Zielerreichung. Das hat u.a. auch mit dem Phänomen der selektiven Wahrnehmung zu tun. Im Überangebot der Informationen in unserer komplexen Welt ist es wichtig zu fokussieren, das heißt, das eine hervorzuheben und anderes eher auszublenden. Das geschieht meist unbewusst. Setzen Sie zwanzig Menschen in einen Reisebus und fahren Sie sie durch eine große Stadt. Wenn Sie sie nach der Sightseeingtour befragen, wird Ihnen der eine erzählen, wie beeindruckend die Bauwerke in der Stadt sind, der andere wird von den schönen Läden, der nächste von den großen Parks berichten. Einer wird schwärmen, wie lebendig die Stadt ihm erschien, der andere wird erzählen, dass alles viel zu voll ist und er sich aufs Land zurücksehnt. Wie kann das sein? Es saßen doch alle im selben Reisebus. Dennoch haben alle die Stadt mit ihren eigenen Augen gesehen und alles individuell erlebt. Der innere Fokus ist auf bestimmte Dinge ausgerichtet. Darauf können wir aufbauen. Schauen Sie gezielt auf das, was Sie erreichen möchten. Machen Sie sich die Strategie der kleinen Schritte zunutze. Sie werden sehen, Sie nähern sich Ihrem Ziel, insbesondere wenn Sie sich die damit verbundenen Gefühle und Verhaltensweisen bewusst machen. Fragen Sie sich, wie andere Sie

wahrnehmen würden, wenn Sie das Ziel erreicht haben.

Bedürfnisse beachten und Gefühle regulieren. Schon lange haben Sie sich darauf gefreut, mit einer Freundin am kommenden Samstag ins Kino zu gehen. Der Film ist gerade herausgekommen. Überall wird er positiv besprochen. Die Aussicht auf den Kinoabend trägt Sie durch die Arbeitswoche. Doch am Samstagmorgen ruft Ihre Freundin an: Überraschend haben sich ihre Eltern zu Besuch angesagt, sie muss den Kinoabend verschieben. Was passiert nun mit Ihnen? Wie fühlen Sie sich? Sind Sie enttäuscht und traurig oder zornig? Machen Sie der Freundin innerlich Vorwürfe? Fühlen Sie sich zurückgesetzt oder entsteht sogar Angst vor dem Alleinsein?

In manchen Situationen ist es wichtig, sich nicht von Gefühlen überwältigen zu lassen. Betrachten Sie sie, nehmen Sie sie wahr. Beachten Sie Ihre körperlichen Reaktionen und sagen Sie „Ja“ dazu. Nichts geschieht ohne Grund. Hinter jedem Symptom oder Gefühl stecken Informationen zu Bedürfnissen, die gelebt werden wollen. Nach dem Beachten, was ist und was sich zeigt, kann man den Kopf einschalten und das Gefühl in ein neues Licht rücken. Oft steckt hinter der Enttäuschung der Wunsch nach Kontakt, hinter der Wut oder Trauer eine große Energie, etwas zu stoppen oder zu verändern. Sie können durchaus die Energie nutzen, die diese Gefühle erzeugt haben.

Um zu unserem Beispiel des Kinoabends zurückzukehren: Sie sind enttäuscht und unglücklich. Es ist eine kleine Trauer. Was sollen Sie nun mit dem Samstagabend und mit sich anfangen? So absurd es sich anhört: Bleiben Sie einen kleinen Moment bei dem Enttäuschungsgefühl oder der Traurigkeit. Wie groß ist sie, wie fühlt sie

sich an? Dahinter kommt eine Kraft zum Vorschein. Die Kraft der Veränderung, eine Art Gestaltungskraft, die neue Ideen bringt. Zum Beispiel: „Vielleicht klappt es dann nächsten Samstag.“ Oder: „Ich könnte auch allein ins Kino gehen.“ Oder: „Ich rufe mal Anna an. Vielleicht mag sie den Film mit mir zusammen anschauen.“ Dies verhilft Ihnen, Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Ideen. Sie haben in der Sackgasse gewendet und können nun frei Ihre Richtung bestimmen.

Selbstfürsorge. Wenn uns der Alltagsstrudel mitreißt oder Stürme unser Leben erfassen, kommen wir nur zu leicht aus der Spur. Wir funktionieren nach außen, aber innerlich sind wir uns selbst fern. Unser Sinnen ist darauf gerichtet, einem Ideal zu entsprechen, doch spüren wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht mehr. Schon mit ein paar Kleinigkeiten kann eine Linderung herbeigeführt werden. Betrachten Sie Ihre Lebensbereiche: Haben Sie genügend Schlaf? Fühlen Sie sich wohl

mit Ihrer Ernährung? Trinken Sie ausreichend? Sind Sie mit Ihrem Sozialleben glücklich oder fühlen Sie sich in Abhängigkeiten gefangen? Kümmern Sie sich gut um Ihren Körper? Pflegen Sie ihn und verschaffen ihm Bewegung? Fordern Sie Ihren Geist im angenehmen Maß? Wann haben Sie das letzte Mal getanzt, eine Ausstellung besucht oder ein Konzert genossen?

Die gute Nachricht

Die Fähigkeit, selbst etwas bewirken zu können, ist uns von Beginn an mitgegeben. Vielleicht können wir diese Begabung nicht immer sehen. Möglicherweise ist sie nach mehreren Fehlschlägen vorübergehend in den Schatten getreten und muss zuerst wieder ans Licht geholt werden. Aber erinnern wir uns an das Baby: Es ruht nicht, bis es laufen kann. Hinter dem Drang nach Selbstwirksamkeit steht auch das Bedürfnis, gesehen zu werden, Anerkennung zu erfahren, Teil der Gemeinschaft zu sein und



Jeder betrachtet die Welt aus seiner eigenen Perspektive.

etwas Eigenes zu machen, das sogenannte Bedürfnis nach Autonomie. Darin verbirgt sich schon ein Konflikt, weil beide Bedürfnisse eigentlich konträr sind. Wie schön, Enttäuschungen und Konflikte gehören als Impulsgeber für wichtige Lernaufgaben von Anfang an zum Leben.

Beides kann sich zumeist nur in einer liebevollen, förderlichen Beziehung entfalten. Denn wer Erfahrungen macht, die von Liebe, Mitgefühl und Freiraum für die eigene Entfaltung geprägt sind, wird Selbstwirksamkeit wie von selbst in sich tragen. Da knüpfen wir wieder an der Leuchtkraft der Verbundenheit an. Wenn man erfährt, wie es sich anfühlt, gehalten, genährt und beschützt zu werden, Fehler zu machen und Neues auszuprobieren, kann man immer wieder aufstehen. Dann kann im Leben fast nichts mehr schiefgehen.

Wir haben in unserer eigenen Lebensgeschichte und psychotherapeutischen Praxis zahlreiche Klient*innen erlebt, die erst und gerade aufgrund von schweren Schicksalsschlägen, Verlust, Unfall oder Krankheit diese oben genannten Fähigkeiten und Einstellungen ausgebildet haben. Ungeahntes oder längst Verschlüttetes ist erst durch diese Umstände ans Licht getreten. Demut, Verantwortung, der Blick aufs Wesentliche und das Schöne im Kleinen zu entdecken, konnte oft erst nach großen Krisen wieder erlebbar werden. Krisen sind Wachstumsanzünder. Was für erstaunliche Fähigkeiten doch in jedem von uns stecken! Wir können lernen, sie zu meistern. Lassen Sie sich anstecken und entzünden Sie täglich ein kleines Licht im Dunkeln.

Zum Weiterlesen

Seligmann M. Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. Goldmann (2015)
 Amann EG. Taschenguide Resilienz. 2. Aufl. Haufe (2015)

Zu den Personen



© Susanne Schimmer

Susanne Schimmer arbeitet als Fachlektorin und Medizinjournalistin. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. wirkt sie in freier Mitarbeit als Redakteurin an der Zeitschrift momentum mit. Außerdem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Traumatherapeutin.



© Anett Renner

Anett Renner ist Diplom-Psychologin, zertifizierte Systemische Beraterin, Coach, Supervisorin, Einzel-, Paar- und Familientherapeutin und ist viele Jahre Lehrende auf diesen Gebieten. Sie ist Entwicklerin des SACTH®-Konzepts, Systemisches RessourcenManagement®. Neben der Institutsleitung und ihrer eigenen Praxis ist sie tätig für Kliniken, Behörden und Wirtschaftsorganisationen.

Kontakt

Anett Renner
 Die Schöpferei – Amulanz des SACTH-Instituts
 Brucknerstr. 2
 75446 Wiernsheim
www.dieschoepferei.de

– Anzeige –

MITTELDEUTSCHES
 HYPERTHERMIEZENTRUM
 GREIZ / VOGTLAND

FACHBEHANDLUNGSZENTRUM für
 Biologische Krebsmedizin
 Homöopathie & Naturheilverfahren
 Energie- & Informationsmedizin
 Spezielle Schmerzmedizin
 Revitalisierung & Rejuvenation
 BioCheck-Diagnostik

Klinik im LEBEN
 Biologische Medizin

Klinik im LEBEN
 Gartenweg 5-6
 D-07973 Greiz / Vogtland
 Telefon: +49 36 61 – 68 98 70
 Telefax: +49 36 61 – 68 98 72

www.klinik-imLEBEN.de

liebenswürdig : lebenswert
 Der ganze Mensch im Mittelpunkt seiner Natur

Für eine Medizin der Zuwendung

Interview mit Giovanni Maio

von Petra Weiß

Professor Dr. med. Giovanni Maio studierte Medizin und Philosophie in Freiburg, Straßburg und Hagen. Seit 2005 ist er Professor für Bioethik, seit 2006 Direktor des Instituts für Ethik und Geschichte der Medizin, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, und Geschäftsführender Direktor des Instituts für Ethik und Geschichte der Medizin. Er berät die Deutsche Bischofskonferenz sowie die Bundesregierung und die Bundesärztekammer. Seine zahlreichen Veröffentlichungen befassen sich mit ethischen Fragen wie dem Spannungsfeld von medizinischem Personal zwischen Leistungserbringung und Sorge um den anderen. Er wird beim Kongress der GfBK im Mai 2019 über Zuwendung in der Medizin sprechen.

Lieber Herr Professor Maio, Sie gelten als einer der führenden Medizinethiker unserer Zeit. Wie geht es Ihnen mit diesem Titel? Und wie sind Sie dazu gekommen, sich mit der Ethik in der Medizin so intensiv auseinanderzusetzen?

Oh je! Unwohl fühle ich mich, wenn Sie mir so einen Titel zudenken, der mir gar nicht zusteht. Mein Anliegen ist es eher,

kleine Brötchen zu backen und den vielen Problemen, mit denen die Heilberufe konfrontiert sind, mit Sorgfalt und Geduld auf den Grund zu gehen. Mich hat meine eigene klinische Zeit als Internist sehr geprägt, weil ich auf diese Weise in jungen Jahren mit existenziellen Fragen konfrontiert wurde, die ich unbedingt vertiefen wollte – und so bin ich Ethiker geworden.

*Vereinfacht gesprochen befasst sich Ethik mit dem menschlichen Handeln und bewertet es unter moralischen Gesichtspunkten. Ich erinnere mich an die Diskussionen im Ethik-Unterricht zu dem Kategorischen Imperativ von Kant. Übertragen wir seine Sichtweise auf unser Medizinsystem, müsste ein Klinikchef allen Patient*innen gegenüber so handeln, wie er es für sich selbst richtig fände, wenn er in seinem eigenen Krankenhaus läge?*

Nun, Kant hat mit dem Kategorischen Imperativ gerade das Absehen von den eigenen Wertvorstellungen und Vorlieben gefordert. Als Klinikchef hätte man nach Kant die Aufgabe, jeden Menschen als Selbstzweck zu sehen, ihn also in seiner Unverwechselbarkeit und Besonderheit anzuerkennen. Wenn wir krank wären, würden wir uns doch wünschen, dass wir

nicht als ein typischer Fall gesehen werden, sondern als Individuum, das zwar eine verobjektivierbare Krankheit hat, die aber ein subjektives Krankheitsempfinden auslöst. Der Chef müsste also von der Krankheit viel wissen und zugleich sich für den Patienten oder die Patientin als Individuum interessieren.

Wie kommt es dazu, dass im medizinischen Alltag wirtschaftliche Belange der Praxen und Kliniken gegenüber den Bedürfnissen der kranken Menschen Priorität haben? Man könnte fast schon sagen „Erlöse statt Erlösung“ ...

Das ist grundsätzlich ein strukturelles Problem. Wenn die Kliniken durch die Umstellung auf die DRGs (Anmerkung der Redaktion: System zur Abrechnung von Fallpauschalen) automatisch zu Wirtschaftsbetrieben umfunktioniert werden, die sowohl für Ausgaben als auch für Einnahmen Verantwortung übernehmen, dann ist das eine Kapitalisierung der Heilberufe. Sie werden dazu angehalten, nur das zu tun, was sich rentiert. Das System ist es also, das die Ärzte in die Situation einer moralischen Dissonanz führt: Sie werden gezwungen, das Wohl des Patienten genauso zu gewichten wie die Bilanzen – und das hätten die politischen Entscheider nicht zulassen dürfen. Ärzte brauchen die Freiheit, sich ganz frei für das zu entscheiden, was dem Wohl des Patienten dient, ohne dabei auf die Erlössituation zu schießen. Stattdessen werden die Maßnahmen der Ärzte im gegenwärtigen System nicht primär danach beurteilt, was sie für den Patienten bewirken, sondern danach, was sie für die Bilanzen bedeuten. Das Handeln der Ärz-



© Silke Wernet

te wird automatisch unter ein ökonomisches Tribunal gestellt, und dieses Tribunal ist einfach das falsche. Das Können der Ärzte ist allein für die Patienten da und nicht dafür, aus diesem Können Kapital zu schlagen.

*Wie steht es eigentlich um den viel gepriesenen Hippokratischen Eid bzw. um dessen „Nachfolger“, das Genfer Gelöbnis? Das oberste Anliegen eines Arztes oder einer Ärztin soll demnach die Gesundheit bzw. das Wohlergehen der Patient*innen sein. Das geloben Mediziner bei ihrer Ehre. Im Medizinstudium und im Klinikalltag steht diese Absicht in Konkurrenz zu ganz anderen Werten. Wie sollen die Student*innen diesen Widerspruch balancieren?*

Diese Konkurrenz darf es schlichtweg nicht geben. Medizin definiert sich über die Zielsetzung am Wohl des Patienten, und dieses Ziel ist nicht verhandelbar. Wenn die Strukturen und die Anreize so sind, dass die Ärzte sich jeden Tag neu entscheiden müssen, ob sie das Wohl des Patienten oder das finanzielle Wohl des Klinikums verfolgen sollen, dann ist das eine moralische Dissonanz, die den Ärzten nicht zugemutet werden dürfte. Das System muss die Ärzte unterstützen, die sich um die Patienten kümmern, und nicht jene, die ihre Arbeit ohne echtes Engagement für den kranken Menschen verrichten. Einen anderen Maßstab für ärztliches Tun darf es nicht geben. Wenn die Ärzte danach bewertet werden, ob sie eine Steigerung der Eingriffszahlen oder der durchgeschleusten Patienten vorweisen können, dann haben diese Kriterien nichts mit der Zielsetzung ärztlichen Handelns zu tun. Ärzte therapieren nicht, um damit die Erlöse in den Kliniken zu sichern, sondern weil die Not des Patienten eine Behandlung notwendig macht.

Wie ist Ihre Zukunftsversion von unserem Medizinsystem? Womit müssen wir uns Ihrer Ansicht nach abfinden und was kann man optimieren?

Wir brauchen ein Medizinsystem, das anerkennt, dass der Staat nicht umsonst so viel in die Ausbildung der Ärzte investiert, damit diese eine eigene Professionalität erlernen, auf dem Boden derer sie den Patienten am besten helfen können. Medizin hat die Aufgabe, eine Antwort auf die Not der kranken Menschen zu finden. Diese Antwort erfordert einen verständigungsorientierten Ansatz von Medizin und keinen rein verobjektivierenden, der aus dem Patienten einen bloßen Symptomträger macht. Ohne das Gespräch mit dem Patienten wird man nichts verstanden haben von seinem Problem; daher muss Medizin beides tun: verobjektivierende Daten sammeln und sich zugleich für die Person interessieren, die von einer Krankheit betroffen ist. Das System wertschätzt die zwischenmenschlichen Aspekte in der Medizin nicht angemessen. Das führt zu einer unpersönlichen Fließbandmedizin, die kein Mensch will und die nicht wirklich hilfreich ist. Daher brauchen wir ein Medizinsystem, das auch der Zwischenmenschlichkeit und der verständigungsorientierten Arbeit der Ärzte genüge tut. Es gibt nichts, womit man sich abfinden muss, weil wir es sind, die die Medizin ausgestalten. Daher existieren keine naturgegebenen Sachzwänge, sondern immer nur menschliche Entscheidungen, die eben auch kritisch hinterfragt werden dürfen. Wir sollten der Professionalität der Ärzte neues Gehör verschaffen, denn wenn es um solch komplexe Probleme geht wie das Krankgewordensein, dann ist man auf die Fähigkeit des Arztes angewiesen, Komplexität anzuerkennen und sie professionell zu bewältigen. Mit einem schmalspurigen Reparatteur kann sich niemand zufriedengeben. Daher sollte die



© Silke Wernet

Politik die Entscheidungshoheit den Ärzten zurückgeben. Alle nichtärztlichen Steuerungsversuche bedeuten eine sukzessive Deprofessionalisierung der Ärzteschaft, und das kann nun wirklich nicht im Interesse der Patienten, der Ärzte oder der Allgemeinheit liegen.

Herzlichen Dank, lieber Professor Maio, für Ihre substanziellen Antworten.

Kontakt

Lehrstuhl für Medizinethik
Institut für Ethik und Geschichte der Medizin
Stefan-Meier-Straße 26
79104 Freiburg i.Br.
E-Mail: maio@ethik.uni-freiburg.de

Zum Weiterlesen

Maio G. Mittelpunkt Mensch. Lehrbuch der Ethik in der Medizin. Mit einer Einführung in die Ethik der Pflege. Schattauer (2017)
Maio G. Werte für die Medizin. Warum die Heilberufe ihre eigene Identität verteidigen müssen. Kösel (2018)

EINLADUNG

zur 39. Ordentlichen Mitgliederversammlung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Wir laden alle Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. gemäß § 16.1 unserer Satzung auf diesem Wege zur 39. Mitgliederversammlung der GfBK herzlich ein.

Zeit:

Samstag, 18. Mai 2019, 19:15 Uhr

Ort:

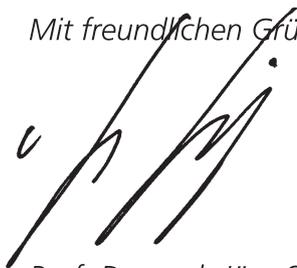
Print Media Academy, Heidelberg
Kurfürsten-Anlage 52-60
69115 Heidelberg
Auditorium

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

- Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfassung über die Tagesordnung
- Bericht der Vorstandsmitglieder und des Ärztlichen Direktors über wesentliche Tätigkeiten der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. im abgelaufenen Geschäftsjahr 2018
- Entlastung des Vorstandes
- Neuwahlen des Vorstandes
- Zeitschrift momentum
- GfBK-Veranstaltungen 2019
- Verschiedenes

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen!

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Jörg Spitz
Präsident



Dr. med. György Irmey
Ärztlicher Direktor



Biologische Krebsabwehr e.V.

Mein alternativer Weg

Käthe Golücke

Als Käthe Golücke (Jahrgang 1981) im Juni 2014 die Diagnose eines Hodgkin-Lymphoms erhält, hat sie bereits eine Odyssee hinter sich. Schon über ein Jahr zuvor sendet ihr Körper ihr eine Vielzahl an Symptomen, die sie zahlreichen Ärzten schildert, ohne dass ein eindeutiger Befund erhoben werden konnte. Fast mit Erleichterung nimmt sie die Diagnose auf. Und mit festem Willen gestaltet sie selbst ihren dann folgenden Genesungsweg.

Die Geschichte, die ich hier erzählen möchte, beginnt im November 2014. Zu dieser Zeit hatte ich gerade eine Chemotherapie scheinbar erfolgreich hinter mich gebracht. Ich war dem Rat der Ärzte gefolgt und hatte den schulmedizinischen Behandlungsweg durchschritten. Das Ergebnis war gut. Allerdings war ich durch die Nebenwirkungen der Chemotherapie stark gezeichnet. Dennoch: Das Thema Krebs sollte nun der Vergangenheit angehören.

Das Rezidiv

Februar 2015. Seit einigen Wochen hatte ich erneute Symptome wahrgenommen, die ich von meiner ersten Erkrankung kannte und die mit dem Rückgang des Krebses im Therapieverlauf verschwunden waren. Konnte es sein, dass sich die Krankheit zurückmeldete? Nun stand die erste reguläre Kontrolle bevor. Das CT zeigte vergrößerte Lymphknoten. Die Ärzte erklärten, dies sei als Folge der Chemo noch im normalen Rahmen. Zur Sicherheit veranlasste der mich behandelnde Onkologe ein bildgebendes Verfahren (PET-CT) zur Überprüfung. Bei diesem zeigte sich – nur drei Monate nach der (nun muss ich sagen mehr oder weniger erfolgreichen) Chemotherapie – dass ich ein schnell wachsendes Frührezidiv (eine Rückkehr des Krebses) mit Knochenbefall im 4. Stadium hatte. Die Ärzte gaben mir

noch drei bis fünf Monate zu leben, wenn ich nicht schnellstens eine Doppelhochdosischemotherapie mit Stammzelltransplantation beginnen würde. Aber ich hatte mich zu diesem Zeitpunkt noch lange nicht von den Folgen der ersten Chemotherapie erholt. Unvorstellbar für mich, gleich die nächste zu beginnen. Ich hatte mehr Angst vor der Behandlung als vor

der Krankheit und durch das frühe Rezidiv wenig Vertrauen in einen langfristigen Erfolg einer erneuten Chemotherapie. Es musste einen anderen Weg geben. Diesen wollte ich suchen.

In den nächsten Tagen holte ich Zweit- und Drittmeinungen bei Onkologen ein. Parallel versuchte ich, einen Arzt zu finden, der bereit sein könnte, mich auf einem alternativen Weg zu begleiten. Alles war entmutigend. Ich wurde wie eine lebensmüde Spinnerin behandelt. Aber ich hatte bereits gemeinsam mit einer Freundin, die ebenfalls von den Selbstheilungskräften des Körpers überzeugt



© Käthe Golücke

war, einen Plan geschmiedet, den ich umsetzen wollte. Über eine Empfehlung kam ich zu einem komplementärmedizinisch ausgerichteten Arzt. Zwar empfahl auch er mir den schulmedizinischen Behandlungsweg, aber er sagte etwas, das für mich ein Leitsatz werden sollte: „Sie müssen sich Ihr Leben anschauen! Irgendetwas muss in Ihrem Leben oder Ihrer Lebensweise sein, das wie eine Sollbruchstelle in Ihrer Gesundheit ist. Sie haben so eine starke Chemotherapie bekommen, und trotzdem sind Sie nach drei Monaten wieder voller Krebs inklusive Knochenbefall.“

Er schickte uns weiter zu einem Professor in Bonn. Zwar war dieser abwesend, doch konnte ich einen baldigen Termin vereinbaren.

Mein Konzept

Mein Plan war es, möglichst viele Aspekte zu berücksichtigen, um meinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Neben mehr Achtsamkeit und einer Entschleunigung meines Lebens stand aber vor allem mein Säure-Basen-Haushalt im Mittelpunkt. Die Basis bildeten dabei die Erkenntnisse von Otto Warburg, gepaart mit einer strikt veganen, rohköstlichen, chlorophyllhaltigen Ernährung ohne Zucker und Kohlenhydrate.

Bereits vor rund 100 Jahren hatte Otto Warburg herausgefunden, dass Krebs in einem basischen, möglichst sauerstoffreichen Milieu eine deutlich schlechtere Lebensgrundlage vorfindet. Für seine Forschungen wurde er sogar mit dem Nobelpreis ausgezeichnet. Ich machte mir seine Erkenntnisse zunutze und baute mein Konzept darauf auf: Ich nahm Rizolöl zur Erhöhung der Sauerstoffsättigung und Kaiser-Natron zur Anhebung

des PH-Wertes. Das Kaiser-Natron vermengte ich mit Zuckerrohrmelasse, um es als „trojanisches Pferd“ direkt in die Krebszelle zu schleusen. Diese Methode, die sich den Zuckerhunger des Krebses zu eigen macht, wurde ebenfalls von Otto Warburg entdeckt und wird noch heute in der Schulmedizin bei der Erstellung von PET-CTs (zur Diagnose) angewandt.

21. März 2015. Zwar hatte ich noch keine Entscheidung getroffen, aber mein Bauchgefühl sträubte sich gegen den empfohlenen Weg der Ärzte. Alle Ratschläge und Arztmeinungen sprachen gegen meinen Plan. Da ich ein Mensch der Optionen bin, ließ ich erneut eine Knochenstanze für eine mögliche Chemotherapie erstellen. Während ich auf meine Besprechung wartete, kam mein behandelnder Arzt und gab mir ein 58-seitiges Dokument, das an diversen Stellen mit farbigen Zetteln markiert war, mit den Worten: „Wenn Sie an den markierten Stellen unterschreiben, dann können wir am Montag direkt anfangen.“

Ich saß in einem überfüllten Wartezimmer und hatte noch geschätzte 10 Minuten Zeit bis zu meinem Termin. Dieser Umstand gab mir keine Chance, das Dokument durchzulesen, geschweige denn alles zu verstehen. Ich war schockiert darüber. Ich teilte meinem Arzt im Gespräch mit, dass ich solch eine Entscheidung nicht treffen könne, ohne alle Risiken zumindest theoretisch berücksichtigt zu haben. Ich ließ die Knochenstanze über mich ergehen, nahm die Unterlagen anschließend mit nach Hause und vereinbarte, aufkommende Fragen am Montag bei meiner stationären Aufnahme durchzusprechen. Denn immerhin ging es in dem Dokument auch darum, dass die Behandlung selbst ein eigenes Sterberisiko mit sich brachte. Dieses Gespräch war ein weiterer Schlüssel-



moment für mich, der zeigte, dass eine Chemotherapie nicht der richtige Weg für mich war.

Zu Hause angekommen, waren schon Freunde und Familie da, um mir beim Umzug zu helfen, der an dem Tag stattfinden musste. Wir ackerten den ganzen Tag, was mit einem gestanzten Beckenkamm nicht sehr spaßig ist. Da ich nicht wusste, wie die Zukunft für mich werden sollte, nahm ich meinen Auszug zum Anlass, am Abend eine ordentliche Abschiedsparty zu geben. Wovon genau, das wusste ich selbst nicht so recht. Ich genoss das Fest, merkte aber auch, dass der Krebs mir so massiv die Luft nahm, dass mich der Abend sehr anstrengte.

22. März 2015. Mit Luftnot wachte ich auf. Ich kannte das Gefühl, das durch den schnell wachsenden Tumor im Brustkorb hervorgerufen wurde. Genau dieses Moment war es, welcher der Startschuss für meinen alternativen Weg sein sollte. Nur wenige Menschen in meinem Umfeld konnten mich verstehen. Ich setzte mir eine Frist von vier Wochen und begann

meine „Therapie“. Sonntagabend, nach zwei Tagen Salat, Smoothies, Tee und stillem Wasser, war ich überzeugt, dass dieser Weg eine Chance verdient hat. Ich rief beim Casemanagement des Krankenhauses an und stornierte per Nachricht auf dem Anrufbeantworter mein für den nächsten Tag gebuchtes Zimmer auf der Station und damit auch die Chemotherapie. Mit großartiger Unterstützung brachte ich die ersten Tage hinter mich und fühlte mich schon nach gut einer Woche deutlich besser. Vor allem die Freundin, die mich schon während der Planung zu diesem Weg ermutigt hatte, half mir dabei sehr. Dennoch war ich weiterhin auf der Suche nach begleitender ärztlicher Unterstützung, sollte diese aber zur Halbzeit meiner 4-Wochen-Frist finden.

31. März 2015. Zehn Tage nach dem Start meines Experiments trug ich meinen Plan dem Professor in Bonn vor. Obwohl auch er als Schulmediziner den Weg der Chemotherapie als Weg der ersten Wahl empfahl, diskutierte er meine Überlegungen auf Augenhöhe mit mir. Er überraschte mich mit einer Aussage, die mich in meinem Plan bestärkte: „Wissen Sie, wir

wissen nicht, wo Krebs herkommt, und es wäre anmaßend zu sagen, dass er genau deswegen nicht auch wieder weggehen könnte, wenn man seinem Körper hilft. Eine Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn der Patient diese mit Überzeugung macht. Wenn Sie von der Chemotherapie nicht überzeugt sind, machen Sie das, was Sie mir gerade erzählt haben, weiter. Aber lassen Sie in 4–6 Wochen ein CT machen, um den Verlauf zu kontrollieren. Die Chemotherapie ist so stark, dass sie auch wirkt, wenn sie erst in ein paar Wochen anfangen. Wenn sie dann nicht wirkt, dann hätte sie es wahrscheinlich auch nicht getan, wenn Sie jetzt damit begonnen hätten.“ Diese Sätze beflügelten und motivierten mich.

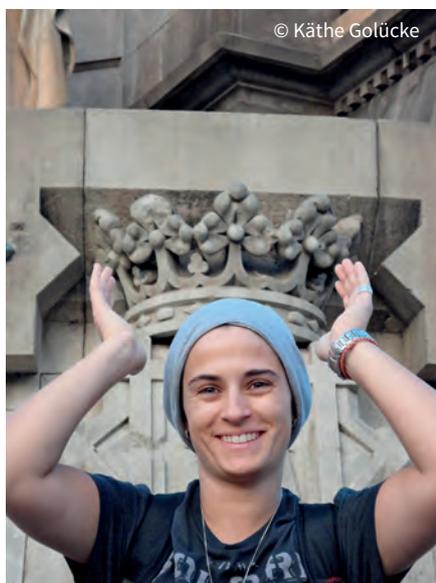
16. April 2015. Mitte April hatte ich einen Termin in der Klinik. Doch statt auf den mir vertrauten Onkologen zu treffen, mit dem ich nur 5 Tage zuvor persönlich den Termin vereinbart hatte, erwartete mich dort dessen Nachfolger. Der neue Arzt redete auf mich ein, dass es lebensmüde sei, die mich rettende Hochdosischemotherapie noch nicht begonnen zu haben. Ich sagte ihm, dass ich vor der Chemotherapie mehr Angst hätte als vor dem Krebs und dass ich daher meinem Weg folgen wolle, der mir vielversprechend erscheine. Ich berichtete ihm, was ich die letzten Wochen gemacht hatte, dass ich mich besser fühlte und dass ich keine Chemotherapie beginnen würde, bevor ich nicht ein erneutes PET-CT (ein bildgebendes Verfahren zur Feststellung des Tumorstatus) erhalten hätte. Seine Antwort schockierte mich: „Wir haben ein PET-CT das fünf Wochen alt ist. Dieses zeigt mehr als eindeutig, dass Sie ein Rezidiv im 4. Stadium haben. Heute wollen Sie ein PET-CT, weil sie anders gegessen haben, und nächstes Mal gehen Sie nicht in die Chemotherapie, weil sie vorher bei der Fußmassage waren.“

Die Freundin, die mich unterstützte und begleitete, war über diese Aussage ebenso entgeistert wie ich. Ich teilte dem Arzt mit, dass es keinen Sinn hätte, das Gespräch unter diesen Voraussetzungen weiterzuführen. Der Arzt entschloss sich, meinen bisherigen behandelnden Arzt in die Entscheidungsfindung einzubeziehen. Dieser kannte mich als sachlich-nüchterne Patientin, die sich schon immer viel informiert hatte. Nach knapp 20 Minuten kam er zu uns und teilte mir mit, dass ich am nächsten Tag ein Low-Dose-PET-CT erhalten würde. Das war bereits ein kleiner Etappensieg für mich.

”Schlüsselmomente zeigten mir, dass Chemotherapie nicht der richtige Weg für mich war.“

17. April 2015. An diesem Tag wurde das zweite, hart erkämpfte PET-CT durchgeführt. Diese Untersuchungen werden von den Ärzten im einmal wöchentlich stattfindenden Tumorboard besprochen. Deshalb hieß es für mich: warten. Ich war überzeugt, dass der Weg der richtige war. Einzig die kurze Zeitspanne sorgte mich. Würde die Zeit ausgereicht haben, um bereits eine Veränderung zum Positiven im Befund erkennen zu können? Zu meiner Freude war aber genau das schon der Fall. Der Bericht lautete: „Im Rahmen der Panel-Besprechung 22.04.2015 wurde für o.g. Patientin folgende Empfehlung gegeben: Bei rückläufigen FDS-Aufnahmen in axillär, mediastinalen Lymphknoten sowie auch in der LWS rückläufiger Befund. Derzeit kein Hinweis auf Progress – weiter konservatives Vorgehen empfohlen.“

Nach nur vier Wochen konsequenter Ernährung hatte ich es schwarz auf weiß: Der Krebs hatte sich um zwei Drittel zurückgebildet! Die Ärzte rückten von ihrer



bisherigen Meinung ab, dass mich nur eine Doppelhochdosischemotherapie retten könne. Sie empfahlen stattdessen ein konservatives Vorgehen – auch „wait and see“ – genannt.

Was für ein Erfolg!

Mein Körper hatte mir schon während der letzten Wochen ein deutlich positives Feedback gegeben. Aber ein ärztlicher Befund, der sich auf objektive Bilder stützt, war dennoch beeindruckend. Der Arzt, der mich mit seinem Fußmassagenspruch als Spinnerin hingestellt hatte, überbrachte mir dieses sensationelle Ergebnis recht wortkarg. Als ich ihn fragte, ob er wissen wolle, was ich in den letzten Wochen gemacht habe, war seine Antwort kurz und schmerzlos: „nein“.

In Bezug auf die Ärzte war ich bis auf den Professor in Bonn, den mein Weg faszinierte, rückhaltlos auf mich allein gestellt. Es wurde nicht akzeptiert, dass ich mich für einen eigenen Weg entschieden hatte. Oftmals habe ich die Unterstützung der Ärzte vermisst, vor allem bei Entscheidungen, die mein Leben betrafen. Entscheidungen, deren Verantwortung ich zu übernehmen bereit war und deren Konsequenzen und Strapazen ich ganz allein tragen musste. Mir rettete diese Art zu leben mein Leben. Es ist nicht immer leicht. Zuvor habe ich gerne Fleisch gegessen. Auch auf viele andere Dinge hatte ich Appetit, aber ich verzichte seither größtenteils konsequent darauf. Für viele Menschen wirkt dieser Weg, als müsse man sein Leben aufgeben. Das empfinde ich aber nicht so. Denn ich sehe auch die Möglichkeiten, die sich mir eröffnen. Der Versuch – nicht nur als Krebspatient – es einfach mal 4–6 Wochen auszuprobieren, lohnt sich – meiner Meinung – nach immer. Die Sorge des Verzichts wird immer



kleiner, je mehr man über die neue Art der Ernährung lernt und somit auch viele Arten des Essensgenusses kennenlernt.

„Meine mit Überzeugung selbst gewählte Art zu leben, rettete mein Leben.“

Während der ersten Chemotherapie „durfte“ ich zwar essen, worauf ich Lust hatte, konnte aber irgendwann aufgrund angegriffener Schleimhäute kaum noch etwas zu mir nehmen. Die Auswahl der Dinge, die ich essen konnte, war durch die Behandlung äußerst limitiert. Während der alternativen Therapie ist man zwar auch in der Auswahl der Lebensmittel eingeschränkt, kann diese aber mit Genuss und ohne Schmerzen verspeisen. Im Laufe der Zeit wächst der Horizont an Möglichkeiten und man entdeckt neue Rezepte und Nahrungsmittel. In unserer heutigen schnelllebigen Zeit, in der wir durch die Gegend

hetzen und vorgefertigtes Essen von meist schnell gezüchteten Pflanzen und Tieren zu uns nehmen, kann es nur eine bereichernde Ergänzung der Heilungs- und Wohlfühlkomponente sein, wenn wir in Bezug auf unser Leben und unsere Nahrung achtsamer und bedächtiger werden. Hinzu kommt, dass es eine sehr sanfte Methode ohne Nebenwirkungen ist, dem Körper die Rahmenbedingungen zu geben, die er für seine sensationellen Selbstheilungskräfte braucht.

Ich habe am 21. März 2015 mit diesem Weg begonnen. Nach nur sieben Tagen war der Großteil meiner Symptome verschwunden. In erster Linie die massive Luftnot. Von Woche zu Woche fühlte ich mich besser und konnte ein Leben ohne Einschränkungen (wie z.B. Meidung von Menschenmengen aufgrund einer erhöhten Infektionsgefahr, Übelkeit, tägliche Arzttermine usw.) führen. Mein Immunsystem war stark, ich war in den letzten drei Jahren nur einmal krank. Ich trieb

Sport und lief am 18. Oktober 2015 meinen ersten 10-km-Volkslauf in 1 Stunde und 8 Minuten. Keine Siegerzeit, aber ich fühlte mich als Gewinnerin, weil an all dies während meiner ersten Krebserkrankung und der Chemotherapie nicht zu denken war. Ich fühlte mich trotz des Krebses so gut wie seit Jahren nicht mehr. Beim CT im Dezember 2015 war keine Stoffwechselaktivität mehr nachweisbar, was bedeutete, dass der Krebs verschwunden war. Der Zeitraum, der dafür nötig war, war vergleichbar mit der Dauer einer Chemotherapie.

Ich empfand das Risiko des alternativen Weges für mich als geringer als das Risiko einer Chemotherapie und die Lebensqualität deutlich höher. Wichtig ist, dass man diesen Weg 100%ig konsequent lebt und maximal viele Faktoren einbezieht. Neben der Ernährung, Schlaf, Bewegung, Entspannung spielt auch die Psyche eine sehr große Rolle und sollte im Rahmen einer professionellen Betreuung einbezogen werden. Häufig sind die Themen, die „anzugehen“ uns am schwersten fällt, die mit der größten Auswirkung. Ebenso wie bei einer Chemotherapie, bei der auch jeder Termin wahrgenommen werden muss. Es funktioniert nur bei absoluter Disziplin und wenn alle Puzzleteile zusammengefügt werden. Krebs ist wie ein Feuer. Solange er glüht, ist Zucker wie ein Brandbeschleuniger.

Ich versuche bei allem im Leben auch immer die andere Seite zu sehen. Die Krankheit ist nicht schön, und ich hatte bedingt durch die chemotherapeutische Behandlung viel Schmerz zu ertragen. Zum Teil

leide ich jetzt noch an den Folgen. Ohne den Krebs – vor allem nicht ohne das Rezidiv – hätte ich niemals so innegehalten und mein Leben kritisch beleuchtet. Ich habe gelernt, gelassener zu werden und Dinge anders wertzuschätzen.

Ich habe das Glück, dass ich die Krankheit zweimal überstanden habe und vielleicht sogar stärker aus dieser Zeit herausgekommen bin. Nicht jeder in meinem Umfeld konnte gut mit meiner Situation umgehen, und ich habe während dieser Zeit Menschen verloren, die mir sehr wichtig waren und die ein Loch in meinem Leben hinterlassen haben, weil sie mit meiner Situation nicht zurechtkamen. Das zu verstehen, war nicht ganz einfach für mich, da ich ja keine greifbare Schuld an meiner Erkrankung hatte. Dennoch musste ich jedem zugestehen, sich entfernen zu können, wenn meine Krankheit ihn zu sehr belastete. Auf der anderen Seite waren plötzlich Menschen für mich da, die ich zuvor eher flüchtig kannte und die sich gekümmert und mich aufgefangen haben. Besonders froh war ich persönlich um die, die mir „normal“ gegenübergetreten sind. Das war der Umgang, der mir am liebsten war. Obwohl der Krebs viele Schmerzen und Probleme mit sich brachte, so war auch er es, der die entscheidende Wendung in mein Leben gebracht hat. Diese Veränderung möchte ich nicht mehr missen.

Meinen Weg habe ich in einem Tagebuch niedergeschrieben, das Betroffenen in Form eines roten Fadens auf einem alternativen Weg helfen soll, da eine Umstellung in so vielen Bereichen oftmals über-

fordert und ich aus meiner eigenen Situation weiß, dass Zeit oftmals der entscheidende Faktor ist, der darüber entscheidet, ob man sich sicher genug für eine solche Entscheidung fühlt.

Dieses Buch kann auf meiner Website erworben werden. Der Erlös fließt zu 100% dem Projekt selbst zu, das ich finanziere und Betroffenen kostenfrei zur Verfügung stelle.

Kontakt

Käthe Golücke
<https://help2check.me>
kg@help2check.me



Info

Wir freuen uns, wenn Patient*innen ihren individuellen und persönlichen Genesungsweg finden. Das ist ein Ausdruck des großen Heilungspotenzials in jedem Menschen.

Gerne teilen wir diese Erfahrungen mit unseren Leser*innen, auch wenn persönliche Entscheidungen nicht immer auf andere Betroffene übertragbar sind. Sie entsprechen auch nicht in jeder Hinsicht einer konkreten Empfehlung der GfBK für Patienten in ähnlicher Situation.

Wägen Sie sorgfältig ab, welche Impulse aus den Patientenberichten für Sie in Ihrer aktuellen Lage passend sind. Besprechen Sie diagnostische oder therapeutische Maßnahmen im Zweifel gerne mit unserem ärztlichen Beratungsdienst.

Besser schlafen mit Melatonin

Rechtzeitig abschalten ...

Um gut zu schlafen, müssen wir erst zur Ruhe kommen. Fernsehen und Internet halten den Kopf beschäftigt; der hohe Blaulichtanteil von Displays stört den Tag-Nacht-Rhythmus. Die Hypophyse stellt das Schlafhormon Melatonin nur dann selbst her, wenn es komplett dunkel ist. Im Alter geht zudem die Eigensynthese immer mehr zurück, und so haben gerade ältere Menschen häufig Schlafprobleme.

Schneller Einschlafen

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin einnehmen.

Vielflieger nutzen Melatonin gerne, da es das subjektive *Jetlag*-Empfinden lindert.

Melatonin B₁₂ von Dr. Jacob's enthält pro Lutschtablette 1 mg Melatonin für einen guten Schlaf sowie zusätzlich Vitamin B₁₂ zur Unterstützung der normalen Funktion von Nervensystem und Psyche.

Ideale Ergänzung: Melisse + Magnesium

Dr. Jacob's **Melissen-Basentabletten** enthalten Melissenextrakt und Magnesium, das die normale Funktion von Nerven und Psyche unterstützt, sowie Kaliumcitrat, Zink und alle B-Vitamine.

Lesetipp:

Stress, Stoffwechsel, Cortisol
Wie zu viel Stress und zu wenig Schlaf krank machen und was man dagegen tun kann:
www.gesundheitsverband.net



Nur für Momentum-Leser!
Sichern Sie sich Ihren Neukunden-Rabatt* per Telefon mit dem Code MOM319:



06128 4877-0

* Einmalig gültig per Aktionscode bis 31.05.2019 auf Ihre erste Bestellung. Bücher sind ausgeschlossen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Bringt mir die Sonne zurück!

Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl forte

600 Portionen

1 Portion/Tropfen à **50 µg/2000 I.E.** Vitamin D₃ – für nur 2 Cent.

Bis zu **87% günstiger**

im Vergleich zu anderen Apotheken-Produkten (mit 2000 I.E. D₃)

APOTHEKENEXKLUSIV



Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

600 Portionen

1 Portion/Tropfen à **20 µg/800 I.E.** Vitamin D₃ und **20 µg** Vitamin K₂ (all-trans MK-7) für nur 3 Cent.



Genuss und neuer Schwung für Ihren Energie-Stoffwechsel¹

ChiTea



72 Tassen (180 g)

Feinherb und erfrischend

- Grüntee, Matetee und grüner Kaffee
- Guarana und indischer Ginseng
- 12 wertvolle Pflanzenauszüge
- Mango und Acerolakirsche
- Magnesium und Vitamine

99% weniger Aluminium als üblicher Grüntee!

Matcha, grüner und schwarzer Tee haben mit den höchsten Aluminium-Gehalt aller Lebensmittel. Der Gehalt beträgt im Schnitt 1340 mg/kg Aluminium (von 370 bis 7976 mg/kg).

Chi-Tea 180 g | 72 Tassen
14,95 € (8,31 €/100 g) | PZN 15228200
Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl forte 20 ml | 600 Portionen
11,95 € (59,75 €/100 ml) | PZN 13784902
Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl 20 ml | 600 Portionen
19,95 € (99,75 €/100 ml) | PZN 11360196

Auch in Ihrer Apotheke

Melatonin B₁₂ 16 g | 60 Portionen
9,95 € (62,19 €/100 g) | PZN 12893606
Melissen-Basentabletten 250 g | 50 Portionen
29,95 € (11,98 €/100 g) | PZN 06407576



Dr. Jacob's®

Opferrolle ade

Nicht schon wieder ich!

Jaya Herbst



Das Thema Opfergefühle ist ein „unappetitliches“. Keiner will damit so richtig zu tun haben, denn ihm haftet ein Bild der Schwäche und des Leidens an. Doch mit Opfergefühlen verhält es sich folgendermaßen: Jeder hat sie, keiner will sie! Wir alle leiden – bewusst oder nicht – immer wieder unter Opfergefühlen. Das Thema ist so alt wie die Menschheit, es bildet die Grundlage von fast jeder zwischenmenschlichen Misere und auch die Basis der Kriege zwischen Religionen, Ländern und Rassen. In diesem Artikel geht es vor allem um die Opfergefühle im zwischenmenschlichen Bereich.

Opfer zu sein und Opfergefühle zu haben, sind zwei unterschiedliche Paar Schuhe. Leider werden diese Begrifflichkeiten häufig synonym verwendet. Wir alle erleben Situationen, in denen wir zum Opfer werden und anschließend Opfergefühle entwickeln, die unsere Ressourcen und unser Selbstwertgefühl schwächen. Opfergefühle werden meist nicht als das erkannt, was sie sind. Wir kleiden sie in die ungefährlichere Sprache der Abwehrmechanismen und unterliegen damit einer Wahrnehmungsverzerrung. Fast jeder Mensch ist irgendwann in seinem Leben einer Situation ausgesetzt, der er sich nicht entziehen kann und der er sich ausgeliefert fühlt, deren Opfer er ist. Das ist nicht vermeidbar. Vielleicht bedient sich unsere Seele solcher Situationen, um einen Wachstumsprozess zu initiieren. Wir können zum Opfer von Eltern, Lehrer*innen, Partner*innen, Kindern, Vorgesetzten oder anderen Personen in unserem sozialen Umfeld werden, Opfer des Lebens, von Unfällen, Krankheiten oder Todesfällen. Auch Opfer des Staates, einer Überschwemmung oder einer anderen Naturkatastrophe können wir plötzlich und unerwartet sein. Durch Erfahrungen, in denen wir zum Opfer einer Situation oder einer Handlung wurden, müssen wir nicht unbedingt Opfergefühle entwickeln, aber

wer Opfergefühle entwickelt hat, war in der Regel irgendwann tatsächlich ein Opfer. Lassen Sie uns daher präzise zwischen den Begriffen „Opfer“ und „Opfergefühle“ unterscheiden.

Praxisbeispiel. Eine Person hatte einen sehr autoritären, fordernden und überstrengen Vater und wurde somit als kleines Kind Opfer dieser unausgeglichene Haltung. Wenn dieser Mensch später weiterhin

vor jeder Autoritätsfigur innerlich zitternd steht, sich nicht abgrenzt und sich selbst verrät, um nicht den Zorn oder Unwillen dieser Personen zu riskieren, hat er vermutlich Opfergefühle entwickelt. Er hat aus einer vorübergehenden Erfahrung, in der er Opfer war, eine Lebenseinstellung, eine innere Haltung gemacht. Jetzt hat diese Person Opfergefühle!

Opfergefühle haben wir immer dann, wenn wir in bestimmten Lebensbereichen fortwährend glauben, nicht auf das Leben einwirken zu können, und stattdessen das Gefühl haben, durch das Verhalten einer anderen Person dauerhaft hilflos geworden zu sein. Die Person ist austauschbar, es geht um deren Verhalten. In solchen Momenten fühlen wir uns unfähig, unser Leben konstruktiv zu gestalten.



© Rido/adobe.stock.com; Symbolbild

Lassen wir die Opferrolle los, dann entsteht Raum für Entwicklung.

Solche Gefühle treten bevorzugt auf ...

- ▶ wenn unsere Eltern uns nicht (unseren Wünschen gemäß) geliebt und unterstützt haben,
- ▶ in schwierigen Beziehungssituationen oder nach Scheidungen,
- ▶ am Arbeitsplatz, wenn wir meinen, uns nicht durchsetzen zu können und uns der Willkür anderer unterwerfen zu müssen und
- ▶ vor allem in der Ehe oder Partnerschaft.

Wenn wir in bestimmten Bereichen die Ursache für unser Leid immer wieder im Handeln einer anderen Person begründet sehen, dann haben wir Opfergefühle. Es kann durchaus sein, dass wir einmal oder gar zweimal wirklich Opfer eines Kollegen oder einer Kollegin sind. Wenn wir uns aber bei praktisch jeder Auseinandersetzung mit Arbeitskollegen so fühlen, dann sind mit hoher Wahrscheinlichkeit Opfergefühle im Spiel. Wir fühlen uns hilflos und machtlos der Situation ausgeliefert. In dieser Lage sind wir überzeugt davon, dass wir selbst keine Verantwortung tragen, schließlich hat ein anderer uns das Leid zugefügt. Und von hier aus ist es nur ein kleiner und anscheinend logischer Schritt zu denken, das Leben, die Eltern oder eine andere Person sollen das Problem lösen und die Situation wieder in Ordnung bringen.

Praxisbeispiel. Solche Gefühle finden sich in fast jeder Paarbeziehung. Sie liebe Leserin, lieber Leser kennen es vermutlich: Wir begründen partnerschaftliche Disharmonie mit dem Verhalten, den Fehlern des anderen. Wir selbst glauben unser Bestes gegeben zu haben, beziehungsweise uns nur gegen die Aggressionen des anderen abzugrenzen, zu wehren, aber für das Entstehen des Konflikts fühlen wir uns nicht verantwortlich. Und wenn es beiden so geht, dann kommt es wegen Kleinigkeiten zu einem Streit, der „irgendwie“ aus den Bahnen

läuft, immer wieder wegen der gleichen Thematik, zu unglaublicher verbaler, emotionaler oder gar körperlicher Gewalt eskalierend. Wir sagen oder tun Dinge, von denen wir meinten, dazu nicht fähig zu sein, und wir tun sie in dem Bewusstsein, wir wären Opfer der Fehler des anderen.

Wie wirken Opfergefühle?

- ▶ Generell Ich-schwächend: Wir fühlen uns schwach und hilflos, von unserer Kraft abgeschnitten.
- ▶ Wir handeln reaktiv, statt aktiv. Dadurch sind wir hochgradig manipulierbar.
- ▶ Wir sehen keine Möglichkeit, selbst gestaltend einzugreifen. Dadurch hemmen sie unsere Entwicklung.
- ▶ Sie versperren den Zugang zu unseren Ressourcen.
- ▶ Energie, die nötig wäre, um uns für uns selbst stark zu machen und Veränderung zu bewirken, wird als Zorn und Destruktion oder Kollaps und Resignation gegen uns selbst oder gegen andere gerichtet.

Verstrickt in diesem Denken glauben wir, die Lösung für unsere schlechten Gefühle soll vom vermeintlichen Verursacher kommen. So wird eine wesentliche Fragestellung verlagert: Was kann ich tun, damit es mir besser geht? Sie wird umgewandelt in: Was soll der andere tun, damit es mir besser geht? Wir fühlen uns in dieser Haltung vollkommen im Recht. Mit keinem Gedanken stellen wir sie infrage. Wir bewerten uns vielleicht negativ, schlagen womöglich sogar mit der inneren Peitsche auf uns ein, weil wir so schwach und hilflos sind, oder wir fühlen uns voller Scham, aber wir stellen unsere Haltung nicht infrage. Warum sollte ich mich für eine Lösung stark machen, wenn ich für meine Situation nicht verantwortlich bin? Die Gedanken kreisen dann eher um Fragen wie:

- ▶ Warum gerade ich?
- ▶ Warum muss ich so etwas erleben?
- ▶ Warum wurde oder wird mir das angetan?

Und so halten wir uns bei den Fehlern oder der Negativität des anderen auf oder verweilen in der Vergangenheit. In diesen Empfindungen bewegen wir uns zwischen Wut, Scham und Ohnmacht.

- ▶ Wenn meine Eltern mich besser behandelt hätten ...
- ▶ Wenn mein Partner mich nicht betrogen hätte ...
- ▶ Wenn mein Chef mir mehr Anerkennung gegeben hätte ...
- ▶ Wenn, wenn, wenn ...

Wir drehen uns in „Wenn-dann-Schleifen“. Sie haben keine andere Wirkung, als unsere Kraft zu binden und uns in dem ungunstigen Gefühlszustand zu halten. Damit vergeuden wir Zeit und Energie mit einem vollkommen hoffnungslosen Versuch: Wir wollen die Vergangenheit ungeschehen machen, sie umschreiben. Manche Menschen beschäftigen sich auf diese unfruchtbare Weise ihr ganzes Leben lang.

Praxisbeispiel. Ich erinnere mich an eine Klientin, die im Alter von 65 Jahren zu mir in die Therapie kam. Ihre Eltern waren beide schon lange verstorben, und sie ereiferte sich voller Zorn über vieles, was sie ihr in der Kindheit angetan hatten. Ihr ganzes Lebenskonzept war auf diese Verletzungen aufgebaut und ihre innere Auseinandersetzung kreiste fast ausschließlich um diese Themen.

Sie mögen denken, das sei ein Einzelfall. Doch das ist leider nicht so. Diese Lebenseinstellung ist weit verbreitet. Vielleicht haben auch Sie eine*n gute*n Freund*in, der oder die unentwegt über jemanden schimpft. Möglicherweise ertappen Sie sich



Wenn jeder Verantwortung übernimmt, kann Beziehung gelingen.

sogar manchmal selbst dabei, oder Sie bemerken, dass Sie viel Zeit damit verbringen, sich über Ihre Arbeitssituation zu beschweren, in der sie nicht angemessen gewürdigt werden etc.

Warum verhalten wir uns so?

Zunächst ist da eine für uns ausgesprochen unangenehme bis schmerzhaft Erfahrung. Vereinfacht ausgedrückt unterstellen wir der verletzenden Person eine böse Absicht. Vor allem aber glauben wir, dass mit uns irgendetwas nicht in Ordnung sei, dass wir nichts Besseres verdient haben. So wird aus Erfahrungen eine Lebenseinstellung, ein Glaubenssatz über uns selbst.

Praxisbeispiele. Eltern sind vielleicht nicht sehr liebevoll mit ihrem Kind umgegangen, das Kind bildet aus dieser Erfahrung den Glaubenssatz: Ich bin nicht liebenswert und baut auf dieser Interpretation seine ganze Lebenseinstellung auf.

Oder: Ein Partner hat eine Außenbezie-

hung. Statt mit der Situation offen umzugehen, verschweigt er die Affäre und womöglich lügt er sogar, um sie zu vertuschen. Das ist eine wirklich unangenehme Erfahrung! Neben der Wut auf den Partner, weil er getan hat, was er getan hat, bildet sich in vielen Fällen die innere Haltung: Ich genüge nicht als Partner, meine Liebe bindet nicht. Diese Haltung prägt als Misstrauen unsere nächste Beziehung, oder sie lässt uns sogar vor jeder weiteren Beziehung zurückschrecken. Hilfreiche Fragen könnten sein: Wodurch kann ich frühzeitig erkennen, wenn mir das Gleiche noch einmal geschieht? Wie kann ich damit anders umgehen, besser für meine Interessen eintreten? Stattdessen wird die Fragestellung verlagert: Warum hat er/sie mir das bloß angetan? Wie konnte er/sie so sein? Und vielleicht formt sich daraus ein verallgemeinerndes Bild über Männer/Frauen.

Wut oder Ärger auf den vermeintlichen Verursacher behindern uns in der Selbstbeobachtung. Zudem verzerren unsere Abwehrmechanismen die Wahrnehmung

unserer emotionalen Beteiligung an dem Konflikt. So bleiben eigene emotionale Schlussfolgerungen im Unbewussten verborgen. Doch wir haben klare Anhaltspunkte: Die Einstellungen über uns selbst drücken sich in unseren Reaktionen aus.

Opfergefühle und Kommunikation

Unsere Einstellungen werden täglich in Sprache und Handlung bekräftigt und verstärkt, sozusagen unbewusst „affirmiert“. Darf ich Sie zu einem Experiment einladen? Beobachten Sie einen ganzen Tag lang Ihre Gedanken und Aussagen über sich. Prüfen Sie, wie oft Sie abwertend über sich reden oder denken. Das Ergebnis dieser kleinen Übung kann durchaus erschreckend sein!

Ohne darüber nachzudenken, sagen wir häufig abwertende Sätze wie:

- ▶ Wie konnte ich nur so blöd sein?!
- ▶ Ich bin nicht schön.

- ▶ Ich bin nicht intelligent.
- ▶ Ich kann es sowieso nicht.

Gedanken und Worte schaffen Realität. Das passiert täglich, kaum bemerkt, sozusagen nebenbei. Die wenigsten Menschen machen sich bewusst, wie stark ihre Opfergefühle sind und wie oft sie sie unbeabsichtigt nähren.

Woran kann ich meine Opfergefühle erkennen?

Unsere Opfergefühle können wir an unserem Vertrauen in uns selbst, an unseren Worten über uns und an unseren Handlungen erkennen. Sätze, die unsere Opferrolle veranschaulichen, beginnen häufig mit Redewendungen wie:

- ▶ Ich habe nicht ...
- ▶ Ich bin nicht ...
- ▶ Ich kann nicht ...
- ▶ Wegen Dir fühle ich, denke ich, handle ich ...

Es ist ein fataler Irrtum zu glauben, dass Opfergefühle sich stets durch Schwäche zeigen. Sie können aggressiv fordernd, kämpfend, attackierend vorgebracht werden oder resignierend, anklagend, kollabierend. Was beide Positionen verbindet, ist die offene oder versteckte Schuldzuweisung an einen anderen Menschen und der offene oder heimliche Versuch, den anderen dazu zu bewegen, die Disharmonie auszugleichen. Wenn wir uns in Opfergefühlen verfangen haben und darüber reden, dann sprechen wir meistens nicht wirklich von uns, sondern direkt oder indirekt vom Fehlverhalten des vermeintlichen Verursachers.

Im Gegenüber bewirken Opfergefühle unterschiedliche Reaktionen: von Rettungsaktionen oder Ratschlägen über

Ignoranz bis hin zur offenen oder versteckten Verachtung. Die Kommunikationsebene verändert sich. Plötzlich gibt es in dem Gespräch einen Überlegenen und einen Unterlegenen. Die Begegnung auf Augenhöhe geht verloren. Opfergefühle erkennt man am einfachsten bei anderen. Die eigenen Opfergefühle sind objektiviert, mit Scham besetzt, werden letztendlich als persönliches Versagen empfunden.

Was kann man konkret tun?

Was ist sinnvoll und hilfreich, um wieder handlungsfähig zu werden, um herauszukommen aus der ich-schwächenden Falle der Opfergefühle? Als Erstes überprüfen Sie Ihre Realität: An welchen Stellen fühlen Sie sich immer wieder hilflos und meinen, eine äußere Quelle müsste die Hilfe, die Veränderung bringen, weil sie Ihnen als Ursache Ihres Leids erscheint? Dieser Frage dürfen Sie sich ohne Scham und Selbstabwertung stellen. Sie befinden sich in bester Gesellschaft mit dem Rest der Menschheit. Ich bin der festen Überzeugung, dass fast alle Menschen Opfergefühle aus dem eigenen Erleben kennen. Warum sollten Sie Scham empfinden für etwas, das uns alle verbindet? Gestehen Sie sich zu, dass Sie sich gerade in Ihren Opfergefühlen befinden. Das nenne ich „konstruktive Kapitulation“. Akzeptieren Sie, dass es ist, wie es ist. Das Vergangene können Sie niemals ungeschehen machen, die Geschichte lässt sich nicht umschreiben. Werden Sie sich darüber bewusst, dass Sie aus einer Erfahrung eine ganze Lebenshaltung gemacht haben. Anerkennen Sie, dass Ihre bisherigen Lösungsversuche Ihr Problem nicht nachhaltig gelöst haben, damit öffnen Sie sich für neue Wege!

Machen Sie sich in aller Deutlichkeit klar, dass nur Sie ganz allein Ihr Selbst-

wertgefühl beeinflussen können. Starten Sie Ihre innere Arbeit mit dem Satz: „Ich habe die Macht und die Fähigkeit, diese Situation zu beeinflussen und zu verändern, selbst wenn ich noch nicht genau weiß wie.“ Statt über den Verursacher Ihrer Gefühle nachzudenken, beginnen Sie damit, Ihre eigene verursachende Einstellung herauszufinden. Dazu ist es hilfreich zu beobachten, wann und wie ich über andere spreche und wann und wie über mich. So nähern Sie sich Ihren noch unbewussten Glaubenssätzen.

” Aus Erkenntnis erwachsen
Hoffnung und reifere
Lösungsmöglichkeiten. “

Willigen Sie ein, dass das Leben manchmal unangenehme Erfahrungen bereithält. Solche Herausforderungen gehören zum Leben. Wir benötigen Kraft und Selbstvertrauen, um ihnen kreativ zu begegnen. Viele Menschen trainieren ihren Körper im Fitnessstudio oder beim Joggen. Um Erfolge zu erzielen, braucht es eine Menge Zeit und unermüdliche Wiederholungen. Warum sollte das bei emotionalen Vorgängen anders sein? Akzeptieren Sie Schmerz und Leid als Impulsgeber für Ihre Entwicklung. Jeder Mensch ist ihnen irgendwann ausgesetzt. Es ist nicht sinnvoll, an dem Wunschbild festzuhalten, das Leben solle nur aus freudvollen Ereignissen bestehen. In dem Maß, wie Sie diese Illusion aufgeben, verringert sich Ihr Leid. Die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens werden durch einen solchen Bewusstseinswandel zu spannenden Ereignissen, an denen Sie Ihre Kräfte messen können.

Vergeuden Sie Ihre kostbare Lebenszeit nicht mit dem Verlangen nach Rache und Recht. Solche Gemütslagen überfluten Ihren Körper mit Stresshormonen. Der einzige, der darunter am meisten leidet, sind Sie selbst. Entwickeln Sie eine Haltung der Selbstannahme und Eigenliebe (siehe Artikel in *momentum* 1/2016). Sie sind das Einzige, was Ihnen wirklich dauerhaft gehört. Wie jeder andere Mensch sind Sie einzigartig und besonders. Jede Anstrengung in Richtung Wachstum lohnt sich. Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen Erfolg bei Ihrem persönlichen Prozess!

Kontakt

Jaya Herbst
Heilpraktikerin
Bahnhofstraße 49
67167 Erpolzheim
Telefon: 06353 9169588
E-Mail: jaya.herbst@gmail.com
www.evsr-herbst.de



Zur Person

Jaya Herbst ist Heilpraktikerin. Seit über 35 Jahren begleitet sie Einzelne und Paare mit körperpsychotherapeutischen und energetischen Therapieansätzen sowie mit dem therapeutischen Gespräch auf ihrem Weg. Sie arbeitet mit Gruppen im Selbsterfahrungsbereich, leitet Aus- und Weiterbildungen und hält Vorträge zu den unterschiedlichen Themen des emotionalen und spirituellen Wachstums.



Zum Weiterlesen

Kast V. Abschied von der Opferrolle.
Herder (2003)



– Anzeige –

Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!

TERRA MUNDO
...besser leben

ONKO-BASIS-PLUS-KUR VITALPILZE
Zur Unterstützung des gesunden Immunsystems

- 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

Coriolus (PZN 6581481)
Reishi (PZN 7591754)
Maitake (PZN 7591783)
Agaricus (PZN 6581245)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

VEGAN
DE-ÖKO-001

Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!

TERRA MUNDO
...besser leben

ROTER GINSENG
Panax Ginseng C.A. Meyer
PREMIUMQUALITÄT

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

- PREMIUMQUALITÄT Panax Ginseng C.A. Meyer; mindestens 8% Ginsenoside
- Roter Ginseng aus der mindestens 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

PZN 10048344

VEGAN

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



Grüne Immunkraft des Frühlings

Susanne und Armin Bihlmaier

Immunkraft tanken nicht nur mit naturheilkundlichen Medikamenten, sondern ganz direkt draußen in der Natur, beim Atmen von Waldluft oder beim Betrachten von erwachendem Grün – jetzt lädt der Frühling wieder dazu ein. Werfen Sie einen Blick in die vitalisierende Schatztruhe von Feld, Wald und Wiese, am besten kombiniert mit Immunkraft von „Balkonien“.

Von Hildegard bis Shinrin Yoku

Hildegard von Bingen sprach schon vor 900 Jahren von Viriditas, der Grünkraft. 700 Jahre später empfahl der als „Wasserpfarrer“ und Naturheiler bekannt gewordene Sebastian Kneipp: „Der beste Weg zur Gesundheit ist der Weg zu Fuß.“ Heute, im 21. Jahrhundert, entdecken die Japaner die heilsame Kraft des Waldes, Shinrin Yoku. Was früher intuitiv wahrgenommen wurde, ist jetzt dank moderner Forschungen endlich nachweisbar: Die Natur selbst wirkt antikrebs-aktiv!

Krebszellen sehen rot bei Grün

2004 erforschten drei japanische Institutionen, für Medizin Nippon, für Wald & Waldprodukte und für Forst gemeinsam die Effekte des Waldes auf den menschlichen Körper. Überraschend zeigte sich, dass gleich drei verschiedene Anti-Krebs-Eiweiße wie auch die natürlichen Killerzellen im menschlichen Blut von Waldaufenthalten deutlich gefördert werden. Auf der Suche nach wissenschaftlichen Erklärungen stieß man auf Terpene, sogenannte Phytonzide, von Pflanzen gebildete Abwehrstoffe aus ätherischen Ölen. Damit schützen sich Pflanzen vor Insekten und Bakterien. Werden diese Terpene eingeatmet, steigen die Killerzellen im menschlichen Organismus um beacht-

liche 52%. Der Studienleiter Dr. Li schickte daraufhin zwei Gruppen los, eine in den Wald, eine in die Stadt. Die „Waldmenschen“ zeigten einen messbar niedrigeren Blutdruck als die Stadtmenschen, weniger Stresshormone im Blut und einen ruhigeren Puls.

„Die Zahl der natürlichen Killerzellen kann bereits mit einem zweistündigen Waldspaziergang pro Woche erhöht werden.“

Gut besohlt und behütet

Damit der Wald wirken und man einen Waldspaziergang genießen kann, braucht es nicht viel, das Wenige aber bitte in guter Qualität: bequemes, haltgebendes und wasserfestes Schuhwerk, wie z.B. leichte, knöchelhohe Wanderschuhe. Gegen einen plötzlichen Regenguss, aber auch gegen zu viel Sonne hilft ein Hut mit breiter Krempe. Den schätzen Naturfreunde genauso wie Hundeliebhaber und Fotografen, denn die Hände bleiben frei, z.B. fürs Erfühlen einer Baumrinde und Berühren von Pflanzen. Bitte kein Baseball-Cap, damit holt man sich ganz schnell Sonnenbrand an den Ohren und bei Regen tropft es in den Jackenkragen. Für Notfälle habe ich immer eine Mini-Trillerpfeife dabei vom Outdoorladen.

Grün-relaxed trotz Beton-Stress

Kein größerer Wald in der Nähe? Kein Problem! Auf Naturführungen zeigt mein Mann, Naturpädagoge und Landschaftsführer, die Waldwirkung sogar in einem schmalen Waldstreifen direkt neben einer stark befahrenen Autobahn. Kaum betritt man die wenigen Meter Wäldchen, ist die Geräuschkulisse gedämpft. Die Abgase stechen nicht mehr in die Nase, die Luft riecht würziger. Die fest verwurzelten Bäume wirken wie ein Bollwerk, wie eine unerschütterliche Gegenkraft zu dem rasenden Verkehr. Wer schon hier den Unterschied spürt, wird sich in einem größeren Wald mit einsameren Wegen wie im Paradies fühlen.

Wirksame Wahrnehmung

Ein verpilzter, morscher Baumstumpf – das mag auf den ersten Blick morbide erscheinen, fast schon depressiv stimmen, oder? Nicht im Geringsten, wenn Sie die faszinierenden Zusammenhänge kennen. Sogenanntes „Totholz“ mit Pilzbefall ist eine botanisch-biologische Meisterleistung. Oder wussten Sie, dass Pilze wahre Meisterkellner sind? Sie servieren den Baumwurzeln die zuvor von ihnen zersetzten Stoffe als köstliche Speisen. Ohne Pilze im Boden könnte kaum ein Baum überleben. Mittlerweile werden sogar für die Pelletheizung die Baumkulturen mit speziellen Pilzen geimpft, sozusagen gedüngt.

Dieses unromantische Beispiel lässt erahnen, dass ein geführter Naturspaziergang nicht nur neue Wissenswelten öffnet, sondern die Ehrfurcht vor der Natur fördert



Spitzwegerich nimmt Insektenstichen den Juckreiz.

und im Staunen ein tiefes Wohlbefinden erzeugen kann. Wenn Sie unter grünem Blätterdach, auf weichem Moosboden stehend solche Zusammenhänge erfahren, erscheint ein toter Baumstumpf in ganz neuem Licht. Ein Innehalten und das Wahrnehmen von ganz kleinen, ganz alltäglichen Naturwundern ist es, was den Herzschlag beruhigen kann, die Seele entspannen und die körpereigene Produktion von Glückshormonen ankurbeln.

Notfalltipps von pfiffig bis lecker

In all dieser faszinierenden Natur schwirrt aber schon einmal ein pieksendes Insekt.

Doch die Natur hält ein heilendes heilendes Kraut bereit: Spitzwegerich. Quetschen Sie die Blätter und träufeln Sie den austretenden Blättersaft auf den Stich.

Oder sollten Sie begeistert mit neuem Schuhwerk in den Wald starten und erst spät merken, dass die neuen Wanderschuhe drücken, dann zwicken Sie das Blatt eines Breitwegerichs ab und legen es zwischen Druckstelle und Socke.

Das vorsorgliche Vermeiden und wohl-schmeckende Behandeln von Wadenkrämpfen mit natürlichem Magnesium und die Versorgung des Bindegewebes mit Kieselsäure ermöglichen die Inhaltsstoffe der „Wander-Crunchy“ (s. Kasten).

Kraftquelle Balkon

Doppelt hält besser: Kombinieren Sie regelmäßige Spaziergänge und wöchentliches Wald-„Baden“ mit täglicher Kräuterkraft vom eigenen Balkon. Leider machen viele die frustrierende Erfahrung, dass gekaufte Kräuter daheim schnell welk werden oder sehr empfindlich auf zu viel oder zu wenig Sonne oder Wasser reagieren. Bevor Sie enttäuscht aufgeben, hier ein Erfolgstipp aus eigener Erfahrung: Holen Sie sich vorgezogene Heilkräuter ausschließlich bei dem auf Kräuter spezialisierten Gärtner, der alles im Freiland zieht, mit eigener Erde. Nur so umgehen Sie enttäuschende hochgepuschte „Kurzzeit-Empfindlinge“ aus den Treibhäusern



Drückende Wanderschuhe? Breitwegerich hilft.

Pflanze	Latein. Name	Standort	Heilwirkung, Anwendung	Besonderheit
Pfefferminze	Mentha x piperita	sonnig	kühlend, erfrischend, z. B. als Sommer-tee	bedankt sich fürs Streicheln mit herrlichem Duft
Jiao Gu Lan	Gynostemma pentaphyllum	halbschattig, gedeiht auch im Zimmer	frisch im Salat, getrocknet als Tee, immunstärkend, vitalisierend mit Inhaltsstoffen wie sonst nur Ginseng	wuchsfreudig, gedeiht auch im Zimmer
Lavendel	Lavandula spec.	sonnig	beruhigend, löst Ängste, Raumduft	bedankt sich fürs Streicheln mit herrlichem Duft; schöne Blüten

und erhalten stattdessen robuste, wuchs-kräftige, lokal angepasste Pflanzen mit hohem Wirkstoffgehalt.

Hier drei einfache Beispiele für balkon-freundliche Kräuter mit Heilwirkung:

Beipackzettel für Balkontherapie

Es ist so einfach, die beruhigende Wirkung auch eines kleinen Balkons zu nützen, um einer bedrückenden und stressenden Krebsdiagnose die Grünkraft entgegen zu setzen: Lassen Sie den Tag beginnen mit der freudigen Entdeckung neu aufgeblüh-ter Blüten oder neu getriebener Blätter.



© Autorin

Kraftquelle Wander-Crunchy

Wander-Crunchy

- 2 reife Bananen
- 8 Esslöffel Hirseflocken (vorgedämpft und gewalzt)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürzmischung
- 1 TL Kakao
- 1 Prise Salz
- 2 EL Ingwersirup Sonnentor (nicht auf Zucker – sondern auf Apfelsaftbasis!)

Bananen z.B. in einem Suppenteller mit einer Gabel zerdrücken, Hirse und Gewürze und Ingwersirup dazu, zu feinem Püree vermischen. Mit Teelöffel Häufchen setzen auf Backpapier (klebt sonst sehr wegen der Banane), im vorgeheizten Backofen 15 min bei 180 Grad backen. Schmecken frisch am besten!

(Tipps und Rezept hier für Sie mit freundlicher Genehmigung des Hädecke-Verlages aus „NotfallApotheke Natur“ 3/2019).

Vielleicht möchten Sie sogar den Tag mit einer kurzen Dehnübung begrüßen? Mit-tags schenken viele Heilkräuter intensive Aromen, die von der Sonne verstärkt wer-den und schon allein beim Darüberstrei-chen üppig ausströmen. Abends, vielleicht gleich bei einer Tasse frischem Pfeffer-minztee, holt das Herauszipfen trockener Blätter oder das Auflockern der Erde mit einer einfachen alten Gabel den Menschen weg von seinem Tagesgeschäft, von kreisenden Gedanken, von den Sorgen. Nur wenige Minuten innehalten und die kleine grüne Ecke mit all seiner Heilkraft wahr-nehmen und genießen – das ist erlebte Grünkraft, ein Mosaikstein in einer ganz-heitlichen Krebstherapie. Und vielleicht weckt dieses Erleben auch Lust auf eine angeleitete Naturführung – lassen Sie ein-fach schon mal den Blick in entspannende Ferne schweifen.

Zum Weiterlesen

Arvay C. Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald. Ullstein (2016)
 Bihlmaier A, Bihlmaier S. NotfallApotheke Natur. Mikro-Notfallset. Hädecke (2019)
www.gruenkraftpfade.de/panorama-wurmlin-ger-kapelle/

Zur Person

Dr. med. Susanne Bihlmaier, Ärztin für Natur-heilverfahren, Chinesische Medizin und Kom-plementär-Onkologie, Dozentin und Autorin des Koch – und Gesundheitsbuches „Tomatenrot+Drachen-grün“ und Mitautorin von „NotfallApotheke Natur“. **Dipl.-Biologe Armin Bihlmaier**, Naturpädagoge und Landschaftsführer, Dozent an der Hochschule für Forstwirtschaft, öffnet auf Natur-Touren gerne die Schatztruhe heimischer Heilkräuter, Autor von „Notfall Apotheke Natur“, Kontakt: www.gruenkraftpfade.de.



© Julia Mihatsch

Kontakt

Dr. med. Susanne Bihlmaier
 Ärztin – Naturheilverfahren
 Neue Straße 16
 72070 Tübingen
www.bihlmaier-tcm.de



Dem Leben Leben geben

Mit Misteltherapie Lebensqualität aktiv erfahren

- Stimuliert die Selbstheilungskräfte
- Lindert Beschwerden
z. B. chronische Müdigkeit
- Reguliert die natürlichen Körperrhythmen
z. B. Temperatur und Appetit¹
- In Vielzahligen Studien belegt
- Mit sehr guter Verträglichkeit²

Entdecken Sie mehr über die Kraft der Mistel:
www.helixor.de



Kostenlose medizinische Beratung:
0800 9353-440 (gebührenfrei) • beratung@helixor.de

 **Helixor**
Dem Leben Leben geben.

1. Kienle GS, Kiene H. Influence of Viscum album L (European mistletoe) extracts on quality of life in cancer patients: a systematic review of controlled clinical studies. (P) Integrative Cancer Therapies 2010;9(2): 142-57. 2. Steele ML, Axtner J, Happe A, Kröz M, Matthes H, Schad F. Adverse drug reactions and expected effects to therapy with subcutaneous mistletoe extracts (Viscum album L.) in cancer patients. (P) Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2014; Article ID 724258: 11 pages.

Gesund und lecker

György Irmey

*Wir haben unsere Leser*innen in 2018 befragt, was sie sich für momentum in Zukunft wünschen würden. Ein Resultat aus dieser Befragung ist unsere neue Rubrik „Bewusst genießen“. Hier werden wir Ihnen Rezeptideen unterschiedlicher Richtungen vorstellen. Es ist uns wichtig, die Vielfalt möglicher Kostformen abzubilden. Eine für alle „richtige“ Ernährungsweise gibt es nicht. Alle Menschen dürfen auch in diesem Kontext ihren eigenen Weg finden.*

Im Zusammenhang mit Krebs ist kaum ein Thema so heiß umstritten wie die Ernährung. Daher möchte ich nochmals auf meine Gedanken in der *momentum* 2/2016 zurückkommen. Damals hatten wir ein gesamtes Heft dem Schwerpunkt Ernährung gewidmet.

„Essen Sie öfter mit Freude im Herzen etwas (vermeintlich) Ungesundes als mit ständigem Widerwillen etwas (vermeintlich) Gesundes.“

Das Thema Ernährung ist so komplex wie knifflig. Ernährungswissenschaftler*innen und Therapeut*innen (Ärzt*innen wie Heilpraktiker*innen) geben selten klare Empfehlungen. Denn die Expertenmeinungen gehen teils weit auseinander. Manche machen sich für ein einzige Kostform stark, andere vertreten die Meinung, Ernährung haben kaum Einfluss auf das Tumorgeschehen. Eine schwierige Situation für die Patient*innen, die verunsichert sind und Orientierung suchen. Fragen nach der „richtigen“ Ernährung tauchen daher häufig im ärztlichen Beratungsdienst der GfBK auf.

Dass unsere Ernährung Einfluss auf die Gesundheit hat, ist durch die empirische Forschung längst belegt – auch und gera-

de in Zusammenhang mit Krebs. Die Ernährung wirkt auf das Stoffwechselgeschehen und der Stoffwechsel hat Auswirkungen auf den Verlauf einer Tumorerkrankung. Das Risiko für eine Krebserkrankung sinkt ebenso wie die Wahrscheinlichkeit für ein Rezidiv, wenn man sich gesund ernährt. Eine gesunde Ernährung führt dem Organismus Schutzstoffe zu, die den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen. Zusätzlich stärkt sie die na-

türliche Regulationsfähigkeit des Körpers und unsere Selbstheilungskräfte.

Welche Inhaltsstoffe der Nahrung therapeutische Effekte erzielen können, ist heutzutage schon recht gut erforscht. Für viele Substanzen ist erwiesen, dass ihr Verzehr die Häufigkeit von bestimmten Krebserkrankungen senken kann. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass Krebs selten aufgrund einer genetischen Vorbelastung auftritt, sondern dass sein Entstehen eher auf das Stoffwechselgeschehen zurückzuführen ist.

Wie ernährt man sich gesund? Eine pauschale Antwort, die für jedermann gültig ist, kann ich Ihnen leider nicht geben. Es



Smoothies mit viel Grün sind besonders gesundheitsfördernd.

gibt keine „Antikrebsdiät“. Auch wenn solche Ideen immer wieder von pfiffigen Marketingleuten propagiert werden. Um die Gunst der Krebspatienten rangeln sich Ernährungskonzepte unterschiedlichster Couleur: von ketogener Antikrebsnahrung über Blutgruppendiät, Paläo-Steinzeiter-nahrung und Makrobiotik bis hin zu veganer Kost, um nur ein paar wenige zu nennen. Auch in den indischen (Ayurveda) und asiatischen (TCM) Medizinsystemen werden aufgrund komplexer Überlegungen differenzierte Ernährungsempfehlungen gegeben. Es gibt immer wieder Menschen, die in einer dieser Richtungen, möglicherweise sogar in einer extremen Kostform, das genau für sie Passende finden. Allgemeingültigkeit erwächst daraus aber nicht.

„Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören, und finden Sie heraus, was Ihnen guttut.“

Verträglichkeit. Schauen wir zunächst auf die Verträglichkeit. Rohkost und Vollkorn in großen Mengen vertragen die wenigsten Menschen. Die mediterrane und die asiatische Küche sind in dieser Hinsicht gemäßigt und daher prinzipiell empfehlenswert. Selbstverständlich sind Allergien und individuelle Unverträglichkeiten bei der Auswahl der Speisen und Getränke zu berücksichtigen. Auch die persönliche Konstitution spielt eine Rolle. Während beispielsweise der eine von einer klassischen Vollwertkost gesundheitlich sehr profitiert, kann sie für jemand anders viel zu belastend sein. Hören Sie nicht auf

Menschen, die Ihnen mit erhobenem Zeigefinger vorschreiben wollen, was Sie essen sollen.

Suchen Sie sich einen Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater, der Ihnen dabei hilft, die für Sie passende Kost zu finden. Im Idealfall ist diese schmackhaft, bekömmlich und alltagstauglich.

Vergessen Sie nicht, dass weitere Faktoren als nur die Inhaltsstoffe beim Essen und Trinken für Ihr Wohlbefinden und für Ihre Gesundheit entscheidend sein können. Wählen Sie frei, welche Anregungen Sie umsetzen möchten, die zu Ihren persönlichen Vorstellungen von einer gesunden und schmackhaften Ernährung passen. Natürlich beachten Sie Ihre geschmacklichen Vorlieben und individuellen Verträglichkeiten. Viel Freude beim Ausprobieren und Kosten!

Weißkohlsalat mit Avocodamarinade

Zutaten: ¼ Kopf Weißkohl, ½ Esslöffel Meersalz nach Geschmack, 2 reife Avocado, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Orange, 3 Esslöffel Granatapfelkerne, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Weißkohl vom Strunk entfernen und fein hobeln. Kohl mit dem Meersalz mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Überflüssiges Wasser nach der Ziehzeit abgießen. 1½ Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft mischen, zum Kohl geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die filetierten Orangenscheiben und die halbe restliche Avocado (in

Scheibchen) unter den Salat heben. Mit Granatapfelkernen dekorieren.

Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie

Ab in den Mixer: 200 g gemischte Wildkräuter, ½ Apfel, ½ Avocado, 15 g Ingwer, 20 g Mandeln, 20 g Cashewkerne, 5 Blätter Minze, 200 ml Kokoswasser, 200 ml Wasser.

Die beiden Rezepte stammen mit freundlicher Genehmigung von Käthe Golücke aus ihrem Buch „Selbstbewusst gesund“ (help2check.me).

Kontakt

Dr. med. György Irmey
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
Tel.: 06221 138020; Fax: 06221 1380220
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Zur Person

Dr. med. György Irmey ist Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Er hat zahlreiche Fachartikel sowie die Patientenratgeber *110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs* und *Heilimpulse bei Krebs* geschrieben. Dr. Irmey leitet den Vorstand des Förderkreises für Ganzheit in der Medizin (Ganimed e.V.) in Heidelberg.

Zum Weiterlesen

GfBK Broschüre: *Ernährung bei Krebs*
Golücke K. *Selbstbewusst gesund* (Website: help2check.me)

Sehnsucht nach dem Frühling

O, wie ist es kalt geworden
Und so traurig, öd' und leer!
Raue Winde weh'n von Norden
Und die Sonne scheint nicht mehr.

Auf die Berge möcht' ich fliegen,
Möchte seh'n ein grünes Tal,
Möcht' in Gras und Blumen liegen
Und mich freu'n am Sonnenstrahl;

Möchte hören die Schalmeyen
Und der Herden Glockenklang,
Möchte freuen mich im Freien
An der Vögel süßem Sang.

Schöner Frühling, komm doch wieder,
Lieber Frühling, komm doch bald,
Bring' uns Blumen, Laub und Lieder,
Schmücke wieder Feld und Wald!

Ja, du bist uns treu geblieben,
Kommst nun bald in Pracht und Glanz,
Bringst nun bald all deinen Lieben
Sang und Freude, Spiel und Tanz.

(August Heinrich Hoffmann
von Fallersleben 1798–1864)

HEILIMPULSE

Knospenkraft für die Erkältungszeit

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

Über die lange Ruhezeit im Spätherbst und Winter sammeln Bäume und Sträucher ihre Kräfte. Im zeitigen Frühjahr sehen aufmerksame Beobachter wohl, dass die Knospen praller und praller werden. Von einem Tag auf den anderen durchbrechen dann zarte grüne Blättchen die harte Knospenhülle und strecken sich in die Frühlingssonne.

Einem belgischen Arzt, Dr. Pol Henry, gelang es in den 1960er-Jahren, die wertvollen Inhaltsstoffe dieses jungen Pflanzengewebes – es handelt sich sozusagen um pflanzliche Frischzellen – als Heilmittel zugänglich zu machen. Geboren war die Gemmotherapie (von lateinisch „gemma“ = Knospe). Schon seit vielen Jahren in Frankreich und der Schweiz bekannt, findet sie seit einiger Zeit auch den Weg nach Deutschland (wir berichteten in *Signal* 4/2015).

Bei der Herstellung der Mittel wird tatsächlich nur das Lebendigste der Pflanze verwendet: frische Frühlingsknospen, Triebspitzen und junge Schösslinge. Kein Wunder also, dass auf diesem Weg wertvolle Essenzen entstehen, die regulierende, beruhigende und stärkende Wirkung haben. Dafür sind vor allem Pflanzenhormone, Aminosäuren, Vitamin C und Flavonoide etc. verantwortlich, die sich in hoher Konzentration in den Knospenmitteln finden. Je nach verwendeter Pflanzknospe entwickelt sich die Wirkung in anderen Bereichen des menschlichen Organismus.

Die Gemmotherapie wirkt sanft. Das ermöglicht es ihr, sich mit anderen Therapiemethoden gut zu vertragen und begleitend eingesetzt werden zu können.

Kratzen im Hals, Husten, Schnupfen und mehr

Ein wichtiges Anwendungsgebiet der Gemmomittel sind Erkältungskrankheiten. Ganz gleich, ob Sie die allerersten Anzeichen spüren, ein Kratzen im Hals vielleicht, ein Unwohlsein: Die Gemmotherapie hält ein Mittel parat. Oder ob Sie die Erkältung bereits hinter sich gebracht haben, aber nicht richtig auf die Beine kommen, sich noch schwach fühlen: Auch in diesem Fall kann die Gemmotherapie mit einer Knospe aufwarten.

Wichtige Gemmomittel für diese Jahreszeit

Ribes nigrum. Ein breites Einsatzgebiet weist das Mittel aus den Knospen der Schwarzen Johannisbeere auf. Es ist sehr gut geprüft und untersucht. Durch seine Inhaltsstoffe (z.B. Vitamin C und Eiweißbausteine) stärkt es die Kältewiderstandsfähigkeit und unterstützt das Immunsystem. Die nachgewiesenen entzündungshemmenden Eigenschaften, die das Arzneimittel zu einer Art „pflanzlichem Kortison“ machen, helfen bei allen Formen von akuten Entzündungen, z.B. bei wiederkehrenden Erkältungen, chronischer Bronchitis, Beschwerden im Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Kleinkindern und Kindern mit Erkältungsneigung, Schnupfen, Halsweh und Mittelohrentzün-



© Patrick Baumann

Gemmotherapie: zarte Knospen mit wertvollen Inhaltsstoffen (hier beispielhaft Ribes nigrum).

dung kann durch das Schwarze-Johannisbeer-Mittel häufig geholfen werden. Zwar enthalten die Knospensprays ein wenig Alkohol, die Tagesdosis entspricht aber der Menge, die auch in einem Glas Apfelsaft zu finden ist.

Heckenrose/Hagebutte. Kaum ist eine Erkältung beendet, schon scheint die nächste zu warten? Gehören Sie zu den Menschen, die immer wieder unter Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich leiden? Die Verschreibungen Ihres Therapeuten helfen möglicherweise gut, erzielen aber noch keine durchgängige Besserung? Dann können Sie in Absprache mit Ihrem Therapeuten den Einsatz des Gemmosprays aus Heckenrose probieren. Die Widerstandskraft der Heckenrose scheint sich vor allem in ihrem langen Atem bei der Heilwirkung zu spiegeln: Sie ist besonders nützlich bei hartnäckigen Erkältungen, bei wiederkehrenden Erkrankungen, bei chronischen Entzündungen. Die Heckenrose stärkt das Immunsystem und wirkt antiviral und entzündungshemmend.

Rosmarin-Mischung. Die Mischung aus den Knospen der Schwarzerle und Hainbuche sowie frischen Triebspitzen des Rosmarinstrauchs eignet sich, wenn die Grippe oder eine starke Erkältung mit Fieber und Gefahr von Komplikationen wie Bronchitis oder Mittelohrentzündung wüten.

Ulme. Nicht nur die Atemwege sind im Winter gefährdet. Durch die trockene Raumluft in geheizten Räumen leidet auch die Haut. Ekzeme werden gereizt, eine vorhandene Neurodermitis verschlechtert sich dann oft. Deshalb empfiehlt sich der rechtzeitige Einsatz von Ulmen-Gemmospray zur Vorbeugung.

Preiselbeere. Gerade im Herbst und Winter drohen bei Unterkühlung Blasenentzündungen, insbesondere wenn dafür eine Anfälligkeit besteht. Das Gemmo-Mittel aus Preiselbeere hat sich hier bewährt. Am besten ist es natürlich, es schon im Vorfeld vorbeugend anzuwenden.

Birke. Manchmal mussten im Rahmen eines starken Infektes oder einer heftigen Infektion Antibiotika eingesetzt werden. Wie kann ich die Reste nun wieder aus meinem Körper ausleiten, fragt sich der eine oder andere Patient. In diesem Fall hilft das Gemmo-Mittel aus der Birke mit seiner stark ausschwemmenden und reinigenden Wirkung.

Mammutbaum. Wie viel Energie mögen die riesigen Mammutbäume benötigen, um bis in den Himmel zu wachsen? Einen Teil davon geben sie über das Gemmo-Mittel an uns Menschen ab. Hilfreich ist uns dies, wenn wir gerade eine Grippe, Bronchitis oder Lungenentzündung überstanden haben, aber nicht wieder so recht auf die Beine kommen wollen. Oft fehlt uns dann genau die Kraft, die der Mammutbaum schon auf den ersten Blick ausstrahlt.

Praktischer Tipp

Die Gemmo-Glyzerolmazerate sind in Apotheken und qualifizierten Reform- und Biofachgeschäften erhältlich. Die übliche Dosis bei Erwachsenen liegt bei dreimal drei Sprühstößen täglich direkt in den Mund (Kinder dreimal zwei Sprühstöße täglich, Kleinkinder dreimal ein Sprühstoß täglich).

Zum Weiterlesen

Bichsel B, Brönnimann J. Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen. Ulmer (2015)
 Ganz C, Huter L. Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde. AT (2015)
 Webseite der Gemmo-Community: www.gemmo.de

Zu den Personen



Dr. med. Barbara Bichsel und **Dr. med. Julia Brönnimann** sind beide Hausärztinnen in der Schweiz. Sie arbeiten mit verschiedenen komplementärmedizinischen Methoden: Homöopathie, Gemmotherapie, Spagyrik, Phytotherapie.



Susanne Schimmer arbeitet als Fachlektorin und Medizinjournalistin. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. wirkt sie in freier Mitarbeit als Redakteurin an der Zeitschrift *momentum* mit. Außerdem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Traumatherapeutin. Ihre Begeisterung für die Gemmotherapie hat dazu geführt, im Jahr 2018 gemeinsam mit anderen die Gemmo-Community (www.gemmo.de) aus der Taufe zu heben.

Kontakt

Susanne Schimmer
 manuskriptwerkstatt
 Finkenweg 7
 78554 Aldingen
 E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de

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

Misteltherapie und neue Immuntherapien

Wie verträgt sich eine Misteltherapie mit den neuen Immuntherapien (MAB/CPI)? Kann beides parallel verabreicht werden?

Inzwischen gilt die Misteltherapie als wissenschaftlich gut erforscht. Es gibt eine sehr gute Evidenz (LoE 1a) dafür, dass die Behandlung mit Mistelpräparaten zur Steigerung der Lebensqualität, zur Verringerung von Schwäche (Fatigue) und zu einer besseren Verträglichkeit von schulmedizinischen Tumortherapien führt. In einer systematischen Übersichtsarbeit von 2009 wurden Lebensqualität, Überleben, Tumoransprechen und Sicherheit untersucht (Kienle GS et al. / J Exp Clin Cancer Res. 2009). Insgesamt 19 randomisierte klinische Studien, 16 nicht-randomisierte klinische Studien und 11 Kohortenstudien fanden in der Analyse Berücksichtigung. Günstige Auswirkungen auf das Überleben wurden in zwölf der 22 Studien dokumentiert. Auch eine aktuelle Arbeit bestätigt den positiven Einfluss der Misteltherapie auf das Gesamtüberleben bei Lungenkrebspatienten (Schad F et al. / PLoS One 2018). Die

spektakulärsten Daten wurden in Zusammenhang mit Bauchspeicheldrüsenkrebs veröffentlicht. In einer Studie wurden 240 Patienten untersucht, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs im Stadium IV erkrankt waren. Durch die Kombination von Chemotherapie und Mistel verlängerte sich das Gesamtüberleben von 7,3 (Chemo ohne Mistel) auf 12,1 Monate (Axtner J et al. / BMC Cancer 2016).

Neue Medikamente aus der Klasse der monoklonalen Antikörper oder die Checkpointinhibitoren werden zunehmend im Sinne einer onkologischen Immuntherapie eingesetzt. Ihre Frage ist berechtigt, ob sie mit einer Misteltherapie kombiniert werden können.

Für die schon länger gebräuchlichen monoklonalen Antikörper (wie Trastuzumab, Bevacizumab etc.) zeigt sich diese Kombination als unproblematisch (Schad F et al. / Integrative Integr Cancer Ther 2018). Anhand weiterer Daten können wir sagen, dass die Kombination mit Checkpointinhibitoren ebenfalls unproblematisch ist (Thronicke A et al. / BMC Complementary and Alternative Medicine 2017). Mehr als die Hälfte der Patienten, die parallel zu den neuen schulmedizinischen Immuntherapien Mistel erhalten hatten, konnten



Eine Misteltherapie lässt sich mit schulmedizinischen Maßnahmen kombinieren.



© Ingo Bartussek/adobe.stock.com

Kälte kann auch therapeutisch eingesetzt werden.

die Therapie mit einem Antikörper oder einem Checkpointhemmer fortsetzen, wobei Teilnehmer*innen aus der Gruppe ohne Mistel viel häufiger abbrechen oder umgestellt werden mussten.

Bedenken zu möglichen Wechselwirkungen zwischen Mistel und einer herkömmlichen Chemotherapie konnten weder in Zell- noch in Tierversuchen bestätigt werden. Auch bei der HER2-positiven Brustkrebszelllinie SK-BR-3 führte die Hinzunahme der Mistel nicht zu einer Abschwächung der Trastuzumab-Wirkung. Im Gegenteil: Sie brachte verstärkende Effekte (Weissenstein U et al. / BMC Complement Altern Med. 2016).

Einzig bei hämatologischen Erkrankungen (Leukämien, Lymphome) ist es eher nicht ratsam, die Mistel einzusetzen. Bei allen anderen Tumorarten ist eine Misteltherapie zeitgleich mit anderen Immuntherapien möglich. Wenn während der Behandlung Infektionen und Fieber auftreten, sollte die Mistelgabe gestoppt bzw. unterbrochen werden. 1–2 Wochen nach Abklingen der Symptome kann sie fortgesetzt werden. Außerdem ist bei Autoimmunerkrankungen Vorsicht geboten, z.B. bei Hashimoto-Schilddrüsenentzündung, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Kryotherapie

Ich habe von der Vereisungstherapie gehört. Wann kommt diese zum Einsatz? Wäre eine Vereisung möglicherweise sinnvoll, um meine Metastasen zu behandeln?

In den letzten Jahren hat sich die Tumorthherapie mittels interventioneller Methoden zu einem weiteren Werkzeug entwickelt, das die etablierten Verfahren Operation, Chemotherapie und Strahlentherapie ergänzt. Neben der Tumorembolisation mit chemotherapiebeladenen (TACE) oder mit Betastrahler beladenen radioaktiven (SIRT) Partikeln spielen die ablativen Verfahren eine immer größere Rolle: Dünne Sonden werden in den lokal begrenzten Tumor eingeführt, um diesen entweder mithilfe von Hitze (Radiofrequenzablation/Mikrowellenablation) oder Kälte (Kryoablation) zu zerstören.

Vorteile. Die Kryotherapie stellt ein minimal-invasives Verfahren dar, das gemeinsam mit der Tumorembolisation und den thermoablativen Verfahren (Radiofrequenzablation und Mikrowellenablation) die schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten erweitert. Die Vorteile liegen in der geringen Belastung der Patient*innen, der schnellen und guten

Schmerzreduktion sowie in der Möglichkeit wiederholter Anwendungen bei Rezidiven oder neuen Tumorlokalisationen (auch in vorbestrahlten Feldern). Das Vereisungsareal wird unter CT-Bildgebung überwacht, so kann man auch in der Nähe kritischer Strukturen (z.B. Nerven) mit Vereisung arbeiten. Allerdings ist der technische Aufwand erheblich, und der Eingriff dauert im Vergleich zu thermoablativen Verfahren etwas länger.

Geschichte. Die Kryotherapie in ihrer heutigen Form wurde in den 1990er-Jahren entwickelt. Sie ist in den USA, Frankreich und den Niederlanden weiter verbreitet als in Deutschland. Das Verfahren konnte sich zunächst nicht durchsetzen: Der technische Aufwand war zu hoch. Und die logistischen Anforderungen waren durch die Verwendung zweier unterschiedlicher Gase anspruchsvoll. Außerdem kam es zu vermehrten Nachblutungen nach den Eingriffen durch die in den 1990er-Jahren eingesetzten großen Sondenkaliber. Die Technik wurde in den letzten Jahren jedoch deutlich verbessert. Die Nadelstärke konnte auf 17G (1,47 mm) reduziert werden, sodass das Komplikationsrisiko verringert wurde.

Vorgehen. Bei der Kryoablation werden je nach Tumorgröße eine oder mehrere



Basische Nahrungsmittel regulieren den Säurehaushalt.

Nadeln (Kryosonden) in den Tumor eingeführt. Die Sonden sind innen hohl. Über eine angeschlossene Leitung wird hochkomprimiertes Argongas in die geschlossene Nadel eingeleitet. Auf der Außenseite der Nadelspitze entwickelt sich eine Temperatur von ca. -110°C . Diese Temperatur fällt im Gewebe mit zunehmendem Abstand kontinuierlich ab, die Steilheit des Abfalls wird von den Gewebeeigenschaften und der lokalen Durchblutungssituation wesentlich mitbestimmt.

Nicht das Einfrieren an sich tötet die Tumorzellen ab, sondern eine Kombination aus sehr schnellem Einfrieren und Auftauen. Genau genommen beruht der Effekt auf den starken osmotischen Verschiebungen von freiem Wasser in oder aus der Zelle, auf der Bildung von Eiskristallen in der Zelle (sie zerschneiden die Zellmembran und die Zellorganellen) sowie auf dem Einfrieren der kleinen Blutgefäße und der dadurch unterbrochenen Sauerstoffzufuhr.

Aus praktischen Gründen wird die Kryotherapie meistens mithilfe der Computertomografie (CT) durchgeführt. Der Eisball im Bereich der Nadelspitze ist in der Computertomografie sehr präzise abgrenzbar.

Narkose. Der Eingriff kann unter Vollnarkose oder mit örtlicher Betäubung erfolgen. Ein Vereisungszyklus besteht aus

ca. 12 Minuten schnellem Einfrieren, gefolgt von 4 Minuten passiven Auftauen und 4 Minuten aktivem Auftauen. Hierzu wird das Heliumgas eingeleitet. Der gesamte Vorgang wird mindestens zweimal durchgeführt, um eine sichere Tumordestruktion zu erreichen. Also dauert eine einzelne Kryoablation rund 40 Minuten. Mehrere Kryosonden können gleichzeitig platziert und angesteuert werden. Bei größeren Tumoren werden die Nadeln dabei strategisch so im Tumor platziert, dass die entstandenen Eisbälle zu einer größeren Eisformation verschmelzen, die den Tumor möglichst komplett abdeckt.

Größe der Tumoren. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Kryotherapie ihre besten Ergebnisse bei Tumoren unter 3 cm Durchmesser erzielt. Ausreichend gute Ergebnisse werden auch noch bei Tumoren bis 5 cm erreicht. Größere Tumore weisen eine deutlich ansteigende Rate an Lokalrezidiven auf. Außerdem steigen bei größeren Tumorformationen die Komplikationsraten durch den Eingriff selbst, aber auch durch die anschließende Reaktion des Körpers auf das zerstörte Gewebe an. Die Kryotherapie wird aktuell vor allem in der Behandlung von metastasierten Tumoren eingesetzt. Dazu gehören Knochenmetastasen und Lungenmetastasen. In einzelnen Fällen, insbesondere bei

kleinen Nierentumoren oder Prostatatumoren, kann auch auf Patientenwunsch oder bei eingeschränkter OP-Fähigkeit eine kurative Behandlung erfolgen.

Leber. Die Kryoablation wird im Bereich der Leber in den letzten Jahren eher selten angewandt. Der Hauptgrund hierfür ist vorwiegend die weite Verbreitung und einfachere Handhabung der hitzeablativen Verfahren sowie deren hohe Effizienz bei Lebermetastasen. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Lebergewebe gegenüber Kälte resistenter ist als gegenüber Hitze wie z.B. bei einer Radiofrequenzablation.

Bewegungsapparat. Behandelt man Knochen mit Kryotherapie, zielt dies meist darauf, Schmerzen zu reduzieren und die Knochenstabilität zu erhöhen. Im Bereich der Wirbelsäule kombiniert man die Vereisung oft mit der Vertebroplastie: Die Metastase wird zunächst durch Kälte zerstört, anschließend wird Zement in die Tumorphöhle eingebracht, um den Wirbel zu stabilisieren. Auch hier kommt deutschlandweit häufiger die Ablation mit Hitze zum Einsatz. Im Rahmen der sogenannten STAR-Ablation werden Wirbelkörpermetastasen mittels Hitze zerstört, und der entstandene Hohlraum wird mit Knochenzement aufgefüllt. Dieses Verfahren wird inzwischen an vielen Kliniken durchge-

führt, während es in Deutschland nur wenige „Kryozentren“ gibt, so z.B. am Johanna-Etienne-Krankenhaus in Neuss oder am Universitätsklinikum Marburg.

Die einzelnen Kryosonden im Wirbelkörper strategisch zu platzieren, ist in der Regel schwierig und zeitaufwendig. Daher konkurriert die Vereisung nicht mit der Strahlentherapie, sondern sie ist eher als Ergänzung zu sehen. Bei Bedarf werden beide Verfahren kombiniert. In ausbestrahlten Regionen bietet sie sich an, falls ein Lokalrezidiv auftritt. Diese Behandlung kann auch mehrfach wiederholt werden.

Minimal-invasive Ablationsverfahren. Sie werden vor allem bei Lungenmetastasen eingesetzt. Ein Schwerpunkt ist hier die Behandlung von Lungenmetastasen bei kolorektalen Karzinomen (Darmkrebs, Tumoren des Rektums). Bei frühzeitiger Therapie sind die Heilungschancen erfahrungsgemäß gut. Solange die Lungenfunktion nicht drastisch eingeschränkt ist, kann die Vereisung fast beliebig oft wiederholt werden kann. Die Therapie stellt keine hohe Belastung für den Patienten bzw. die Patientin dar. Sie ist daher bei kleinen Herden in palliativer Situation eine echte Alternative zur Lungenchirurgie, wobei allerdings erst wenige Langzeitergebnisse vorliegen. Das Verfahren ist besonders bei sehr kleinen Lungenmetastasen ähnlich einer einfachen Lungenpunktion, wie sie auch zur diagnostischen Gewebegewinnung angeboten wird. Allerdings wird bei der Vereisung der punktierte Herd gleichzeitig zerstört. Da gegebenenfalls mehrere Kryosonden benutzt werden müssen, ist der Eingriff zwar schonend, aber nicht gänzlich frei von Risiken wie Pneumothorax, Blutung, Fistel – und Abszesshöhlenbildung, auch wenn diese Komplikationen insgesamt eher selten auftreten.

Schlussfolgerung. Bis dato liegen nur wenige vergleichende Studien vor, sodass sich der Stellenwert der Kryotherapie erst

in der Zukunft zeigen wird. Bei Metastasen in der Lunge oder im Knochen stellt sie ebenso wie die thermoablativen Verfahren eine sinnvolle Ergänzung bzw. Alternative zu Operation und Chemotherapie dar.

Leberstärkung

Nach meiner abgeschlossenen Chemotherapie möchte ich etwas tun, um meine Leber zu stärken. Was empfehlen Sie mir?

Das Entgiftungsorgan Leber wird durch eine Chemotherapie, aber auch durch andere Therapien belastet. Daher ist es gut, wenn Sie nach Abschluss der Chemotherapie Maßnahmen ergreifen, um die Leber zu stärken.

Ein wirksamer Leberschutz ist mithilfe von Kräutertees möglich. Sie unterstützen die Entgiftung und regen Leberzellen zur Regeneration und Neubildung an. Bewährt hat sich diese Kräutermischung: 20 g Mariendistel Früchte (Silybi mariani fructus) regen allgemein die Leberfunktion an, 20 g Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix) heizt den Stoffwechsel an, 20 g Artischockenblätter (Cynarae folium) fördern die Entgiftung, 20 g Pfefferminzblätter (Menthae folium) verbessern den Gallefluss. 10 g Schachtelhalm (Equiseti herba) dienen ebenfalls dem Stoffwechsel. 10 g Fenchelsamen (Foeniculi fructus) verhüten Blähungen. Überbrühen Sie 3-mal täglich 1 Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 5 Minuten ziehen, filtern Sie die festen Bestandteile aus. Genießen Sie das Getränk ungesüßt oder mit Honig schluckweise zu den Mahlzeiten. Sinnvoll kann auch eine Fertigtee-Mischung (Leber-Galle-Tee) aus der Apotheke oder aus dem Reformhaus sein. Die Komplettmittel Hepar Hevert® oder Hepeel® eignen sich für Menschen, die keinen Tee mögen. Viele der oben genannten pflanzlichen Mittel gibt es übrigens auch als Urtinkturen oder

Frischpflanzensäfte. Hier hat sich vor allem Löwenzahn als Urtinktur (Ceres taraxacum 3 x 5 Tropfen) bewährt.

Ganz entscheidend trägt die Mariendistel zur Leberregeneration und zur Normalisierung der Gallenfunktion bei. Sie unterstützt die Bildung neuer Leberzellen. Präparate mit dem Wirkstoff Silymarin helfen daher sogar bei Leberschäden, die durch Metastasen oder Leberoperationen verursacht wurden.

Die Entgiftungsfunktion der Leber wird auch durch Bitterstern oder ein Lebermittel aus Blättern der Weinrebe und der Walderdbeere (Hepatodoron®) gefördert. Artischocken werden vor allem eingesetzt, wenn gleichzeitig die Cholesterinwerte erhöht sind.

Der gute alte Leberwickel unterstützt die Leber und ist zusätzlich eine sehr entspannende Maßnahme zur Leberentgiftung. Nutzen Sie dieses Hausmittel besonders am Abend. In der Regel breitet sich mit dem Wickel eine wohlige Müdigkeit aus.

Da auch eine gestörte Darmfunktion die Leber belastet, gehört es zu einer nachsorgenden Behandlung, eine gesunde Darmflora aufzubauen. Dazu gibt es viele abgestufte Möglichkeiten. Eine große Rolle spielt die Ernährung, die reich an Ballaststoffen (z.B. Leinsamen, Flohsamen, Weizenkleie) sein sollte. Milchsauer vergorene Lebensmittel fördern die Entwicklung nützlicher Darmbakterien, wie z.B. Joghurt, Kefir, fermentiertes Getreide (Brottrunk), Sauerkraut oder milchsauer eingelegte Gemüse. Bei schweren oder chronischen Darmbeschwerden hilft außerdem die sogenannte mikrobiologische Therapie (Symbioselenkung), bei der nützliche Darmbakterien verabreicht werden.

Bitte achten Sie darauf, dass es der Leber nicht gut tut, wenn Sie übermäßig viele säuernde Lebensmittel verzehren. Die Leber ist das Hauptorgan, das die säurebildenden Nahrungsbestandteile



Und nach der Mahlzeit: Flohsamen

neutralisieren muss. Die stärksten Säurebildner sind tierisches Eiweiß (Fleisch) und Zucker (Süßwaren) sowie (weniger stark) Quark, Käse, Hülsenfrüchte oder Nüsse. Ausgleichende basische Lebensmittel sind vor allem Obst, Gemüse und Kartoffeln. Um das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten, soll die Nahrung zu 70% basisch sein und nur zu 30% säurebildend. Zusätzlich zu den Ernährungsmaßnahmen können Sie Ihre Entsäuerung durch eine gezielte Nahrungsergänzung mit einem citrathaltigen Säure-Basen-Pulver unterstützen.

Stark säuernd wirkt der übermäßige Genuss von Alkohol. Gönnen Sie sich lieber etwas Bitteres mit Radicchio, Endivien, Chicoree oder Löwenzahn und stoßen Sie mit alkoholfreien Getränken an.

Besonders bei Patient*innen mit Lebermetastasen kann die Proteinverwertung erschwert sein. In dieser Situation ist eine hohe Eiweißzufuhr natürlich kontraproduktiv. Zu viel tierisches Eiweiß und Fett (auch Quark) belasten dann die Leber unnötig. Bei Lebermetastasen empfehlen wir Arzneimittel mit den Wirkstoffen Ornithin und Aspartat (z.B. Hepa Merz®, Hepa-Vibolex®). Diese zwei Aminosäuren helfen

dabei, das nervenschädigende Ammoniak zu entgiften.

Gallensäureverlustsyndrom

Seit einigen Jahren leide ich unter einem lästigen Durchfall und unter Blähungen – besonders nach fetthaltigen Speisen. Haben Sie eine Idee, woran das liegen könnte?

Hinter Ihren Beschwerden kann das sogenannte Gallensäureverlustsyndrom stecken. Hierbei kommt es zu einem Verlust von Gallensäuren im Körper. Die Gallensäuren werden nach einer Mahlzeit mit der Gallenflüssigkeit aus der Gallenblase in den Dünndarm abgegeben. Gallensäuren dienen dazu, im Dünndarm Fette aus der Nahrung aufzuspalten und im Körper aufzunehmen. Normalerweise gelangen 90% der Gallensäuren durch Rückresorption am unteren Ende des Dünndarms über die Pfortader zur Leber zurück. Generell können alle Erkrankungen, bei denen der Endteil des Dünndarms beeinträchtigt ist, diesen Recyclingprozess behindern. Hauptursache ist der Morbus Crohn, eine Darmentzündung. Auch Operationen oder Strahlenbehandlungen des Unterleibs

können den Dünndarm schädigen. Durch eine sogenannte chologene Diarrhö (Durchfall) kann dann die Aufnahme von Fetten, fettlöslichen Vitaminen und Vitamin B₁₂ beeinträchtigt sein. Diese Störung lässt sich mit einer einfachen Stuhlprobe nachweisen, die auf Gallensäuren untersucht wird. Bei leichter Erhöhung der Gallensäurewerte im Stuhl helfen vor allem Flohsamen nach den Hauptmahlzeiten, bei stark erhöhten Werten kommt eine gallensäurebindende Therapie mit Cholestyramin, ggf. in Kombination mit einem Artischockenpräparat zur Verbesserung der Fettverdauung, zum Einsatz.

Gallensäure kann übrigens je nach Menge die Darmschleimhaut reizen und wird teilweise in eine „sekundäre“ Form umgewandelt. Sie steht im Verdacht, Krebs auszulösen. Der Umwandlungsprozess ist pH-abhängig. Welcher pH-Wert im menschlichen Körper gesund ist, variiert von Organsystem zu Organsystem. Im Darm ist ein leicht saures Milieu physiologisch. Die Umwandlung von Gallensäure in ihre potenziell krebserregende Form braucht einen alkalischen pH-Wert im Darm. Dieser entsteht durch proteinreiche Ernährung und Fäulnisflora. Das ist auch eine mögliche Erklärung dafür, dass hoher Fleischkonsum Darmkrebs auslösen kann. Auch eine längerfristige Einnahme von Natron kann sich ungünstig auf das Darmmilieu auswirken. Milchsäurehaltige Lebensmittel hingegen schützen den Darm – nicht nur bei Gallensäureverlustsyndrom.

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie der GfBK!

Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
Email: information@biokrebs.de
Telefon: 06221 138020

Limbi. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn

Von Werner Tiki Küstenmacher

(Robert Niedworok) Wer oder was soll denn „Limbi“ sein? Auf dem Buchcover turnt da ein knuddelig-glubschäugiges Cartoon-Tierchen umher, hat was von einem Schaf – und genau das ist Limbi. Limbi, so nennt Werner Tiki Küstenmacher in seinem gleichnamigen Buch das Limbische System mitten in unserem Gehirn.

Ohne Limbi gibt's kein Glück, keine Liebe, keine Ordnung, gar nichts, was uns irgendwie wichtig ist. Das Limbische System ist der Gehirnteil zwischen dem Stammhirn (das teilen wir mit Reptilien, Fischen und anderen Kaltblütlern) und der Großhirnrinde, auch Neocortex benannt, die bei Menschen am größten und komplexesten ausgebildet ist. Stark vereinfacht gesagt, entstehen unsere Emotionen im limbischen System; Denken und Reflexion sind Aufgaben des Neocortex. Die Gehirnforschung machte in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte dabei, Gefühle, Emotionen (ist nicht dasselbe!), Träume, Gedanken, Absichten und all das, was unser Nervensystem so hervorbringt, zu erkunden. Vieles, was Psychologen und Psychoanalytiker mit abstrakten Modellen wie Ich-Überich-Es oder diversen Selbstfunktionen beschrieben haben, kann heute auf Kommunikationsvorgänge zwischen Ansammlungen von Nervenzellen in verschiedenen Bereichen des Gehirns zurückgeführt werden. Damit wird Psychologie nicht überflüssig, erst recht nicht Philosophie, aber sie wird realistisch grundiert. So kompliziert wie unsere Gehirne mit an die 86 Milliarden Nervenzellen und 100 Billionen Verbindungen (Synapsen) sind, ist sicher nicht absehbar, dass wir irgendwann Gefühle und Gedanken „berechnen“ könnten. Die Wissenschaften vom Menschen erklären nicht erschöpfend, was in uns abläuft, aber sie erhellen mehr und mehr Zusammenhänge.

Küstenmacher ist bekannt für seinen Bestseller „Simplify Your Life“ – ein Ratgeberbuch gegen das alltägliche Chaos, das zum Sammeln neigenden Menschen beim Sortieren und Ausmisten helfen konnte. Vereinfachen, simplifizieren ist das Prinzip, das der Autor, Karikaturist und evangelischer Pfarrer, auf alle Lebensbereiche anwendet: Sachen, Finanzen, Zeit, Gesundheit, Beziehungen, Partnerschaft, sich selbst und Spiritualität. Dabei bleibt er immer witzig, scheut aber keine tiefgehenden Gedanken, die er mit seinen lustigen Karikaturen verdeutlicht. Was bislang gefehlt hatte in seinen Werken, das war wohl die „Neuro-Dimension“, das Thema Gehirn und Handeln, Gefühle, Verstand und Motivation. Mit „Limbi“ liefert er die fällige Ergänzung. Bei allen Problemen des Alltags, bei Lebensentscheidungen, die Sachen, Zeit, Geld, Körper, „die anderen“, die Liebe, das Glück und „die letzten Fragen“ betreffen, geht es ihm um Limbi und den Neocortex. Ohne Emotionen würden wir nie tätig werden, nicht ohne Grund bedeutet das lateinische „e-motio“ auf Deutsch „Heraus-Bewegung“. Doch von Emotionen werden wir getrieben und gebeutelt, gelegentlich auch beglückt. Der Neocortex sorgt für die bewusste und unbewusste Weiterverarbeitung unserer emotionalen Basis, aus puren Affekten und Emotionen werden komplexe Gefühle, wir sind zur Planung und zur rationalen Entscheidung fähig und rennen nicht nur Emotionen nach.

Doch nur rational geht es auch nicht, das Limbische System mit seinen Zellen und den Botenstoffen Dopamin, Endorphinen und Oxytocin beeinflusst massiv, was wir wollen, können und tun. Küstenmachers schöne Idee: Lass es Limbi gut gehen – und er hilft Dir, Deine Ziele auch zu erreichen, auf eine schöne, freudige, angenehme Art. Das scheint allzu einfach? Sicher, es spielen viele Vereinfachungen bei den Alltagstipps eine Rolle (siehe auch die Titel seiner Bestseller), doch das ist dem Autor bewusst, und sein Werk basiert auf wirklichen Zusammenhängen von „Körper, Geist und Seele“. Ein interessantes Literaturverzeichnis zeigt auf, woher Küstenmacher seine Ideen hat, das Weiterlesen lohnt sich. Für Leserinnen und Leser, die solche informationsgesättigten, gut fundierten Ratgeberbücher mögen, enthält „Limbi“ eine Menge nützlicher Tipps, Tricks und Kniffe, das Alltagschaos in den Griff zu bekommen.



Erschienen im Jahr 2014 im Campus-Verlag, 383 Seiten. Preis: 22,- € (gebunden; ISBN 978-3593392233)

Podcasts „Krebsgeflüster“

Von Rune L. Green

(Kristina Sommer/Robert Niedworok) Rune L. Green bekam als junge Studentin die Diagnose Krebs. Ihr Leben veränderte sich hierdurch sehr, die Behandlungen setzten ihr körperlich zu. Sie knüpfte über das Internet Kontakte zu anderen jungen Krebskranken. Hierbei lernte sie viele starke Menschen kennen, die trotz der schweren Erkrankung Ja zum Leben sagen und deren Geschichten Mut machen.

Sie geben den Hörern Einblicke in ihre Krebsgeschichten, samt emotionaler Achterbahnfahrten, Rückschlägen und vielem mehr. Auch wenn der Inhalt der interessanten Interviews oft keine leichte Kost ist und betroffen macht, so überwiegt der positive, mutmachende Grundtenor. Denn insgesamt leben diese jungen Krebskranken die Botschaft, dass das Leben lebenswert ist und dass sie auch aus schwierigen Situationen Positives für sich und andere herausziehen können.

Die Krebsgeflüster-Podcasts kann man sich kostenlos im Internet anhören oder herunterladen. Auf der Internetseite von Rune L. Green (www.runelgreen.com) ist neben weiteren Informationen auch ein Link zu den Krebsgeflüster-Podcasts: <https://krebssgefluester.podigee.io>.

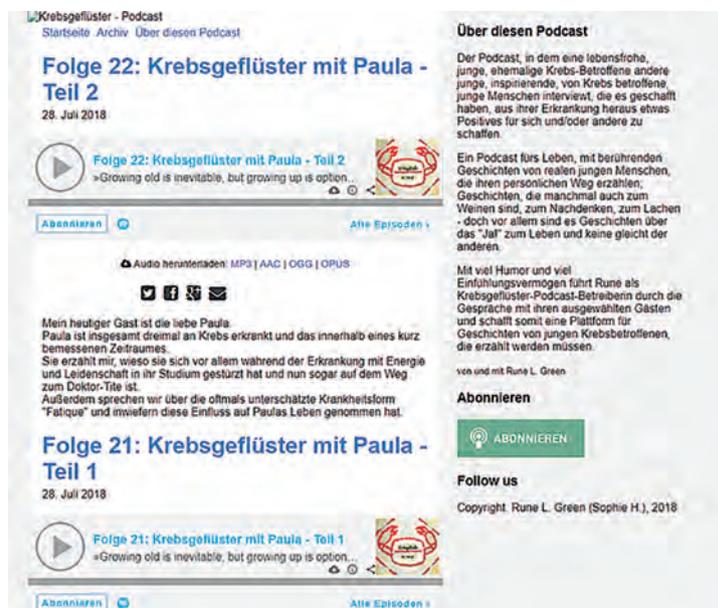


sie junge Erwachsene mit Krebs und lässt uns teilhaben an deren ganz persönlichen Krebsgeschichten, Erfahrungen und Gefühlen. Allen Gesprächspartnern ist eines gemein: Sie haben durch ihre Krebserkrankung auch etwas gewonnen. Sie eint die Liebe zum Leben, und sie haben etwas Positives für sich selbst und andere geschaffen.

Die Interviewerin Rune L. Green offeriert eine angenehme und persönliche Atmosphäre, sodass man gerne zuhört und die Gesprächspartner sich öffnen.

Trotz aller Schwierigkeiten nimmt auch Rune L. Green viel Positives aus ihrer Krebszeit mit: neben den wertvollen Kontakten auch das Bewusstsein, wie begrenzt die Lebenszeit ist, und dass sie auch in sehr schlimmen Zeiten Positives erleben und erschaffen kann.

Rune L. Green liebt seit ihrer Kindheit das Schreiben. Sie hat bereits ein Buch veröffentlicht („Lieder von Morgen“) und arbeitet an weiteren. Und sie findet, dass die Geschichten anderer junger krebskranker Menschen so wertvoll und interessant sind, dass auch andere Betroffene und die Öffentlichkeit die Möglichkeit haben sollen, davon zu erfahren. Daher produziert sie seit etwa einem Jahr wöchentlich den Krebsgeflüster-Podcast. Hier interviewt



Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Backtechnik Handelsagentur GmbH	500 €
Bergmeier, S.	1.000 €
Bertz, S.	1.000 €
Blancke, R.	500 €
Bruderhofer, A.	400 €
Bär, G.	1.000 €
Burger, R.	1.000 €
CAXperts GmbH	3.000 €
Communität Casteller Ring e.V.	500 €
Edeka Kaltschmid	1.000 €
Ernst, I.	500 €
Grasegger, P.	700 €
Grohskurth, C.	448 €
Grund, A.	500 €
Götz, B. u. R.	1.000 €
Gutöhrle, A.	400 €
Harmens, H. u. G.	500 €
Hengst, W.	500 €
Herr, W.	450 €
Heukelbach-Klein, E.	500 €
Holzberg, H.	500 €
Huwiler, D.	500 €
Industrie-Buchbinderei Schütz GmbH	2.000 €
J. P. Lange Söhne GmbH & Co. KG	500 €
Klenk, J.	500 €
Knödte, G. u. R.	500 €
Knütel, P.	400 €
Kobold Messring GmbH	500 €
Koppenhöfer, K.	1.000 €
Lack- u. Farbenfabrik Truelsen & Cordes	300 €
Lohmann, S.	350 €
Maiwald, K.	500 €
Marienfeld, H.	2.000 €
Michel, H.	500 €
Miller, D.	500 €
Morgiel, S.	500 €
Müller, A.	1.000 €
Ohlendorf, H.-J.	500 €
Paul, D.	3.000 €
Quintessence Naturprodukte GmbH	500 €
Reiff, E.	500 €
Riedmiller, J.	500 €
Schmidt, A.	550 €
Schön, C.	400 €
Stiftung ganzheitlich gesund!	3.000 €
Stock, H.	500 €
Stöckle, F.	500 €
Stracke, H. u. B.	500 €
Swoboda-Batze, U.	1.000 €
Wienreich, G.	500 €
Weiss, M.	400 €
Wohlgemuth-Joos, I.	1.000 €
Wüstner, S.	1.000 €
Zimmermann, O.	700 €
Zott, C.	500 €
Dochnal, S.	615 €
Horvath, E.	410 €
Friedrich, M.	400 €
Hufnagel, T.	125 €
Jacob, R.	2.715 €
Lewicki, M.	1.415 €
Örtel, D.	200 €
Raab, E.	605 €
Rolke, K.	155 €
Stadermann, E.	3.175 €
Wolf, E.	334 €

Spendenaktionen

Geburtstagsspenden

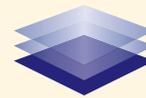
Grasegger, P.	650 €
Megerle, M.	760 €
Paul, I.	100 €
Rohwer, D.	500 €
Saathoff, H.	675 €
Trauerspenden	
Anders, C.	425 €
Bese, A.	2.475 €

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

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



Beatrice Dastis Schenk (rechts) und Maritta Salinger-Nolte (links)

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. Irme

„Die Biografie ist ein Erfahrungsfeld“
Einen anregenden Vortrag mit vielen Impulsen hielt Beatrice Dastis Schenk in der Beratungsstelle der GfBK Wiesbaden im September 2018. Es ging um die individuelle Betrachtung eines jeden Lebensweges: vom Keimen zum Wurzeln und Wachsen übers Blühen bis zum Fruchten und Vergehen. Als Zuhörer*innen tauchten wir in vielfältige Fragen ein: „Gibt es eine allgemein gesetzmäßige Entwicklung und gleichzeitig eine individuelle Entwicklung? Welche Haltung habe ich persönlich dem Lebensstrom gegenüber – meinem Lebensfaden? Was verleiht mir in Krisenzeiten Orientierung?“ Der lebendige und interaktiv gestaltete Vortrag wurde durch eine Zeichnung veranschaulicht. Unsere Gäste bekamen einen Einblick, wie sie durch die Biografiearbeit wichtige Erkenntnisse gewinnen können. Beatrice Dastis Schenk ist die Mitbegründerin und Geschäftsführerin der Kultur- und Bildungseinrichtung „Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des Denkens“

Schloss Freudenberg in Wiesbaden (www.schlossfreudenberg.de).

Patienteninformationstag in München: Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen

Am 13. April 2019 laden die Kolleginnen der GfBK München zu ihrer alljährlichen Frühjahrsveranstaltung ins Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN) ein. Neben Dr. med. Artur Wölfel, Chefarzt des KfN in München-Harlaching, referieren diesmal Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präsident der GfBK, Dr. rer. nat. Charles Fernando, Heilpraktiker, Apotheker und Toxikologe aus Heidelberg, und Jaya Herbst, Heilpraktikerin aus Erpolzheim. Den Programmflyer mit allen Details zur Veranstaltung finden Sie auf www.biokrebs.de/veranstaltungen.

„Auf brüchigem Boden Land gewinnen“

Mit ihrem Vortrag bei der GfBK Hamburg am 23. Oktober 2018 gelang es Prof. Dr. Annelie Keil, das Publikum an ihren Erfahrungen und ihrer Weltsicht teilhaben zu lassen. Die Autorin des Buchs mit gleichnamigem Titel setzte wertvolle Impulse und gab facettenreiche Denkanstöße. Die Aula der VHS in Hamburg-Othmarschen war mit über 90 Personen voll besetzt. Die Menschen lauschten konzentriert den Ausführungen der Soziologin. Sie benannte zunächst Faktoren, die auf unsere Biografie einwirken, die wir aber nicht beeinflussen können: in welche Familie, welche ethnische Gruppe wir hineingeboren werden, in welches Land, in welche soziale, politische und historische Situation und auf welchem Stand sich die medizinische Forschung und Behandlung von Krebspatient*innen befindet. Sie entwickelte die Frage, welcher Gestaltungsraum für jede*n Einzelne*n bleibt, wie Unbeeinflussbares von Veränderbarem unterschieden

werden kann. Anhand von praktischen Beispielen zeigte sie, dass wir immer wieder neu zwischen verschiedenen Möglichkeiten und Haltungen wählen können. Ihre Geschichten aus dem Kinderhospiz und zu den Erfahrungen mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, berührten viele Zuhörer*innen. Sie zeigten, dass Selbstdefinition keine Frage des Alters ist und sich auch am Ende des Lebens diese Möglichkeit noch einmal ganz neu stellen kann. Besonders wenn eine Erkrankung scheinbar die Wahlmöglichkeiten verengt, appellierte Prof. Keil an die Betroffenen, sich immer wieder neu zu entscheiden. Mutig von der gegebenen Situation ausgehend gilt es, neue Freiräume zu erkunden. Aktuelle Studien zeigen, dass besonders Frauen sich nach der Diagnose nicht aus dem Arbeitsleben drängen lassen, sondern eher Lösungen innerhalb des Arbeitsverhältnisses anstreben können. Aus der Beratungsarbeit sind uns diese Fragen durchaus bekannt. Wir hören immer wieder, wie schwer es Frauen fällt,

Umstände herzustellen, die zu ihrer krankheitsbedingten Situation passen. Aus dem Vortrag von Prof. Keil sprach die tiefe Überzeugung, dass es immer auch um die Gemeinschaft der Menschen geht und niemand seine Last allein tragen muss. Der Vortrag hat viele Menschen angesprochen, das haben wir an den zahlreichen positiven und auch nachdenklichen Rückmeldungen gesehen. Die Kolleginnen in Hamburg haben aus dem Vortrag eine Bestätigung für ihre Arbeit bei der GfBK erhalten: sich zu engagieren bringt Freude! Diese Freude vermittelt Prof. Keil auf besondere Weise.

Veranstaltungsreihe Ernährung bei Krebs erfolgreich gestartet

Mit einem Vortrag von Dr. med. Susanne Bihlmaier zur genussvollen antikrebs-aktiven Ernährung ist die Veranstaltungsreihe „Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs“ in Heidelberg erfolgreich gestartet. Dabei kooperiert die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) mit der Volkshochschule Heidelberg. Mit Vorträgen und praxisnahen Kochkursen bekommen Krebspatient*innen und ihre Angehörigen Ideen für eine ganzheitliche Ernährung. Die Ärztin und Autorin des Kochbuchs Tomatenrot und Drachengrün kombinierte in ihrem lebendigen Vortrag am 19. Oktober 2018 aktuelle Forschungsergebnisse mit Schlemmertipps für ein starkes Immunsystem. So berichtete sie von heimischen Alternativen zu teuren und oft schadstoffbelasteten exotischen Superfoods wie Chiasamen oder Arganöl. Leinsamen zum Beispiel enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als die lateinamerikanischen Chiasamen und ist viel günstiger. Frisch geschrotet entfaltet er am besten seine Wirkung. Auf großes Interesse stießen auch die drei Kochkurse „Heimisches Superfood“, ayurvedische „Wärmende Herbst- und Winterspeisen“



© Kathrin Doepner, Bremen

Prof. Dr. Annelie Keil

und „Buntes Gemüse“, an dem die Teilnehmer*innen schnelle, reichhaltige, vegetarische Gerichte zubereiteten. Die Kochkurse waren schnell ausgebucht – und die Volkshochschule bot zusätzliche Termine an. GfBK und Volkshochschule setzen die Veranstaltungsreihe im neuen Jahr fort. „Fasten – eine befreiende Auszeit für einen gesunden Neuanfang“ war das Thema des Einführungsvortrages von Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, am 27. Februar 2019. Am 15. März 2019 führt Dr. med. Nicole Weis, GfBK-Vorstandsmitglied und beratende Ärztin der GfBK, in die „Vielfältige Ernäh-

rung für einen gesunden Stoffwechsel“ ein. Drei Kochkurse stehen bis Mai auf dem Programm.

Ausblick: Beatrice Andereg in Hamburg

Am 4. Mai 2019 wird Beatrice Andereg wieder zu Gast in unserer Beratungsstelle Hamburg sein. In ihrem Workshop „Wege zum Urvertrauen – Einführung in die Grundlagen des Geistigen Heilens und der Selbstheilung“ möchte sie die Teilnehmer*innen anregen, zum Urvertrauen zurückzufinden, mit dem wir alle geboren



© Beatrice Andereg

Beatrice Andereg

wurden. Aus ihrem großen Erfahrungsschatz zeigt sie wirksame Techniken, um heilende Kräfte zu wecken. Der Workshop war schon im letzten Jahr auf so großes Interesse gestoßen, dass wir leider nicht alle Anmeldungen berücksichtigen konnten. Eine frühzeitige Anmeldung legen wir den Interessierten daher wärmstens ans Herz. Beatrice Andereg war Mitarbeiterin des englischen Heilers Tom Johanson. Sie hält seit Jahrzehnten Heilungszeremonien in der Kirche Elisabethen in Basel ab. Auch den GfBK-Kongress sowie das Kursprogramm der GfBK-Heidelberg bereichert sie immer wieder mit ihrer Gabe.

Biologische Krebsabwehr e.V.

Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs

Frühjahr/ Sommer 2019

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Volkshochschule Heidelberg e.V.

vhs Volkshochschule Heidelberg e.V.

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)
Zentrale Beratungsstelle Heidelberg
 Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
 Telefon: 06221 138020
 www.biokrebs.de
 information@biokrebs.de

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.

Zentrale Beratungsstelle
 Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
 Postfach 10 25 49, 69015 Heidelberg
 Tel. 06221 13802-0, Fax 06221 13802-20
 information@biokrebs.de, www.biokrebs.de
 Beratungszeiten: Mo-Do 9.00-16.00, Fr 9.00-15.00

Die regionalen Beratungsstellen in Berlin, Hamburg, München, Stuttgart und Wiesbaden sind nicht täglich besetzt. Die Beratungszeiten finden Sie auf unserer Webseite unter Beratung/GfBK-Beratungsstelle

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

Präsident: Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Schlagenbad
 Ärztlicher Direktor: Dr. med. György Irmey, Heidelberg

Anmeldung und Veranstaltungsort

Die Anmeldung zu allen Vorträgen und Kursen erfolgt über die Volkshochschule vhs Heidelberg, am besten online über www.vhs-hd.de oder telefonisch unter 06221 911971.

Eine Anmeldung ist ab dem 20. 12. 2018 möglich.

Volkshochschule Heidelberg e.V.
 Bergheimer Str. 76
 69115 Heidelberg

Tel. 06221 911971
 Email: gesundheit@vhs-hd.de
 Internet: www.vhs-hd.de

Wir sind ganz in Ihrer Nähe www.biokrebs.de

Flyer der VHS Heidelberg

6. Brustkrebsforum der Helios Maria Hilf Klinik Hamburg

Am 3. November 2018 wurde den fast 100 Besucher*innen des Brustkrebsforums wieder einmal ein informatives und abwechslungsreiches Programm geboten. Es gab Nahrung für Körper, Geist und Seele durch vielfältige Vorträge und Workshops, eine beeindruckende Fotoausstellung und das stilvolle Ambiente im Hotel Lindtner. Die Pausen wurden lebhaft zum Austausch genutzt. Angela Keller und Jutta Trautmann aus der GfBK-Beratungsstelle Hamburg trugen viel zum Gelingen der Veran-

staltung bei: Angela Keller mit ihrem Vortrag „Visualisieren – ein Weg zu den inneren Heilquellen“ und Jutta Trautmann mit einem gut besuchten Qi-gong-Workshop. Eine ausgesprochen ästhetische Ausstellung des Fotografen Clemens Schröder zeigte mit der Camera obscura aufgenommene Landschaftsfotografien. Die Exponate strahlten eine besondere Ruhe aus. Am Informationsstand der GfBK konnten viele Fragen zum Thema Visualisieren und Entspannungsverfahren geklärt werden. Das Informationsmaterial wurde gern mitgenommen. „Es ist wohl das Zusammenwirken von sehr engagierten Menschen, von neuen Impulsen, dem ganzheitlichen Gesundheitsansatz und der schönen Umgebung, das immer wieder so viele Menschen anzieht. Diese Veranstaltung ist ein Lichtpunkt für Menschen in einer schwierigen Lebensphase“, resümierten die Hamburger Kolleginnen zufrieden.

30 Jahre GfBK-Beratungsstelle München

Im historischen Bibliotheksaal des Literaturhauses München feierte die GfBK-Beratungsstelle München am 20. Oktober 2018 ihr 30-jähriges Jubiläum. Dr. med. György



30 Jahre GfBK München: Susanne Betzold (links) mit den Referent*innen

Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, begrüßte über 110 Gäste und stellte die Gesellschaft vor. Über die Entwicklung und Aufgaben der GfBK-München berichteten die dortigen Mitarbeiterinnen Susanne Betzold und Elisabeth Dietmair. Viviane Drube leitete mit ihrer Gitarre das gemeinsame Willkommenslied an. So war der Rahmen für die Festvorträge vorbereitet. Dr. med. Klaus-Dieter Platsch referierte zum Thema „Das Heilende Feld – Nicht ich heile – Es heilt“. Dr. med. György

hielt den Vortrag „Der Krebserkrankung ganzheitlichen begegnen“. Die Zuhörer*innen konnten außerdem praktische Erfahrungen mit Spürübungen, Visualisieren und einer geführten Waldmeditation sammeln. Zwischen konzentrierter Stille und herzhaftem Lachen schaffte es der Pantomime Wolfgang Fendt, die Gäste in seinen Bann zu ziehen. Mit kräftigen Stimmen sangen alle Singfreudigen begeistert mit. Ein Abschlusslied ließ die Feier angemessen ausklingen.

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.



Susanne Betzold



Charles Fernando



Elisabeth Dietmair

Berlin

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

12. März 2019, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Gestaltungstherapie und Klinische Kunsttherapie bei Krebs

Referentin: Anke Andrea Eckert, HP f. Psychoth., Klin. Kunsttherapeutin, Berlin

9. April 2019, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Metastasierungen im Bauchraum

Referentin: Prof. Dr. med. Beate Rau, Leiterin der Abteilung für Spezielle Onkologische Chirurgie, Charité Berlin

14. Mai 2019, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: „Mind-Body-Medizin“ – Krankheitsbewältigung durch Lebensstilmedizin

Referentin: Dipl.-Psych. Christel von Scheidt, Leiterin der Tagesklinik für Mind-Body-Medizin am Immanuel Krankenhaus Berlin

11. Juni 2019, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Therapie und Prävention von Krebserkrankungen – Möglichkeiten der Chinesischen Medizin

Referentin: Dr. med. Anna Mietzner, Ärztin für Chinesische Medizin und Akupunktur, Berlin

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

Hamburg

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

20. März 2019, 18 bis 19:30 Uhr

Vortrag mit vielen Übungen: Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Referentin: Maike Droste, Feldenkrais-Lehrerin, Hamburg

4. Mai 2019, 11 bis 17 Uhr

Workshop: Wege zum Urvertrauen – Einführung in die Grundlagen des Geistigen Heilens

Referentin: Beatrice Anderegg, Heilerin, Basel

Heidelberg

18. und 19. Mai 2019

19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK

Ort: Print Media Academy Heidelberg

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

Frühjahr/Sommer 2019:

Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs – Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Volkshochschule Heidelberg, Vorträge und Kurse in der VHS Heidelberg

München

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

7. März, 4. April und 9. Mai 2019, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

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

21. März und 16. April 2019, 10:30 bis 12 Uhr

Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

13. April 2019, 9:30 bis 14:30 Uhr

Patienteninformationstag: „Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen – Impulse, die zusammen wirken“

Referenten: Dr. med. Artur Wölfel, Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Dr. rer. nat. Charles Fernando, Jaya Herbst

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

Wiesbaden

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

12. März 2019, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Die Frauensebsthilfegruppe nach Krebs, Gruppe Wiesbaden-Ost, stellt sich vor: Was kann ich von einer Frauensebsthilfegruppe nach Krebs erwarten?

Referentin: Marion Kaiser, FSH nach Krebs, Gruppe Wiesbaden-Ost

11. April 2019, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Einführung in die Simonton-Methode

Referentin: Cornelia Kaspar, Simonton-Therapeutin, Ulm

12. April 2019, 14 bis 17:30 Uhr

Workshop: Freude und Vorstellungskraft nutzen zur Stärkung der Genesung – Eigene Kraftquellen nutzen und durch innere Vorstellung die individuelle Visualisierung erstellen lernen

Referentin: Cornelia Kaspar, Simonton-Therapeutin, Ulm

7. Mai 2019, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Osteopathie bei Krebs – Die positiven Aspekte der Osteopathie bei Krebs

Referentin: Ursula Lenz, Osteopathin, HP, Wiesbaden

4. Juni 2019, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Vitamin D und mehr – Was der innere Arzt benötigt, um heilen zu können

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

Ort: Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensaal
Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen

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

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin - Fortbildung für Therapeuten

15. bis 17. März 2019

Grundlagenkurs Heidelberg (Teil 1)

21. und 22. Juni 2019

Grundlagen-Praktikumskurs Greiz (Teil 2)

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

19. Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

**Heidelberg
18. und 19. Mai 2019**

Ort: Print Media Academy
Heidelberg

Information und Anmeldung:
GfBK Heidelberg
Tel.: 06221 13802-0
www.biokrebs-kongress.de



Jörg Spitz



Jaya Herbst



Cornelia Kaspar

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft mit dem Schwerpunktthema **Gesundes Milieu – gute Bedingungen schaffen**

- ▶ Menschen & Meinungen
Interview mit Prof. Dr. Gerald Hüther
- ▶ Medizin & Wissenschaft
Darmgesundheit und Immunsystem
- ▶ Gesundheit gestalten
Wertschätzende Kommunikation



momentum – gesund leben bei Krebs
Ausgabe 2/2019 wird im Mai erscheinen.



momentum

Herausgeber

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e.V.
Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 13802-0
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Redaktion

Dr. med. György Irmey (v.i.S.d.P.)
Tel.: 06221 13802-0
E-Mail: information@biokrebs.de
Petra Weiß
Schreibkunst – handgefertigte Texte mit Stil
E-Mail: text@schreibkunst.online
www.schreibkunst.online
Susanne Schimmer
Manuskriptwerkstatt Susanne Schimmer
E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de

Anzeigen

Anke Zeitz
Tel.: 06221 13802-16
E-Mail: a.zeitz@biokrebs.de

Coverfoto

© Michael Rosskothén/stock.adobe.com

Layout und Satz

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

Druck

Stork Druck GmbH
www.storkdruck.de

Versand

Direct Mail Brandt GmbH
www.direct-mail-brandt.de

Erscheinungsweise

Jeweils März, Mai, August, November

Abonnenten und Bezugsbedingungen

Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Manuskripte

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. 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) der GfBK die ausschließlichen Verwertungsrechte im Sinne der §§ 15 ff des UrhG für Ausgaben der Zeitschrift momentum/ das Mitteilungsblatt momentum-aktuell sowie die Webseite der GfBK.

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 Dosieranweisungen und Applikationsformen sind vom Anwender durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls durch Konsultation eines Spezialisten sorgfältig zu überprüfen. Von der GfBK 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

<https://www.biokrebs.de/171-gfbk/1686-momentum-gesund-leben-bei-krebs>