

momentum

gesund leben bei Krebs

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

ISSN 2366-9748

GESUNDES MILIEU

– gute Bedingungen schaffen



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



„Le milieu c'est tout!“

Im Umgang mit dem Thema Krebs liegt das Hauptaugenmerk oft auf der Krankheit. Das Umfeld wird viel zu wenig beachtet oder gar vergessen. Auch wenn Teile von uns krank sind, so ist gleichzeitig auch immer viel Gesundes vorhanden. Zahlreiche Funktionen laufen im Stillen reibungslos ab, während unser Blick fast ausschließlich auf den Beschwerden ruht. Erweitern wir unsere Perspektive, dann nehmen wir wohl das Detail, aber auch den Gesamtzusammenhang wahr.

Schauen wir uns das Milieu in unserem Organismus genauer an, dann erkennen wir, dass ein Bindegewebe alle Organe und Organellen durchzieht und umgibt. Wir wissen heute, dass von unserem Darm Signale ausgehen, die in den ganzen Körper geschickt werden. Sogar von einem „Bauchhirn“ ist die Rede, das mehr Informationen in den Kopf sendet, als in die umgekehrte Richtung laufen. Auch hat die Forschung herausgefunden, dass unser Immunsystem nicht auf die Thymusdrüse oder einige Lymphknoten beschränkt ist, sondern die Funktion der körpereigenen Abwehr in jedem Gewebe präsent ist. Immunzellen finden sich beispielsweise ebenso in der Haut wie im Gehirn. Neurotransmitter sorgen als Botenstoffe für einen ständigen Austausch. Es gibt insofern keine Trennung, alles ist mit allem verbunden. Die unterschiedlichen Bereiche unseres Körpers interagieren und kommunizieren.

„Le microbe n'est rien. Le milieu c'est tout!“ (Die Mikrobe ist nichts. Das Milieu ist alles!) sagte der bekannte Arzt, Chemiker und Pharmakologe Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816–1908). Mit diesem Satz bringt er einen wesentlichen Teil seines Vermächtnisses auf den Punkt: Wenn wir nur auf den Krankheitserreger oder die Krebszelle starren, verlieren wir einen wichtigen Aspekt aus dem Blick: das Milieu. Es ist essenziell, dass wir versuchen, unsere Umgebung positiv zu beeinflussen. Sei es die Umgebung des Tumors im Körper oder die Umgebung des Menschen in seinem sozialen oder ökologischen Umfeld.

Weiten wir den Blick für Belastungen in unserem Leben. Was kostet uns Energie? Was raubt uns den Schlaf? Woran können wir selbst etwas ändern?

Schauen Sie genau hin. Identifizieren Sie Belastungen in Ihrem Umfeld, überprüfen Sie Ihre Lebensführung, Ihre Ernährung, Ihren Alltag. Überlegen Sie, wo Sie Belastungen reduzieren können. Bleiben Sie dabei achtsam gegenüber Ihren Bedürfnissen und Kapazitäten. Für den einen mag es stimmig sein, umwälzende Prozesse einzuleiten. Für den anderen ist es wichtig, Schritt für Schritt vorzugehen und immer wieder innezuhalten und nachzuspüren. Die Entlastung soll Ihnen dienen und Sie nicht überfordern. Eine kleine Atemübung, die wir tagtäglich durchführen, ein gelegentlicher Spaziergang im Wald oder ein grüner Smoothie mit Wildkräutern können solche Schritte sein.

Sind andere Menschen von den Veränderungen in Ihrem Leben betroffen, kann das für alle Beteiligten eine anspruchsvol-



le Situation werden. Möglicherweise helfen dann Methoden wie die wertschätzende Kommunikation, um die anstehenden oder laufenden Prozesse geschmeidiger zu gestalten. Wir haben in diesem Heft ein paar Anregungen für Sie zusammengetragen, wohin ein wacher Blick sich lohnt.

Herzlichst

Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 **AM PULS DER ZEIT**
Darmgesundheit und Immunsystem

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 15 **MITEINANDER REDEN**
Wertschätzende Kommunikation

- 29 **HEILIMPULSE**
Vielleicht

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 25 **DAS KANN ICH SELBST TUN**
Die Kunst der Achtsamkeit
- 32 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**
Knospenkraft für den Stoffwechsel

MENSCHEN & MEINUNGEN

- 11 **INTERVIEW**
Gerald Hüther: Ent-faltung geht von allein
- 21 **PATIENTENBERICHT**
Sandra Dekorsy: Mein Weg durch die Krebstherapie in ein neues Leben

BEWUSST GENIESSEN

- 30 **REZEPTE**
Wildkräuter-Immunkraft im Wonnemonat Mai



© yodyim/stock.adobe.com



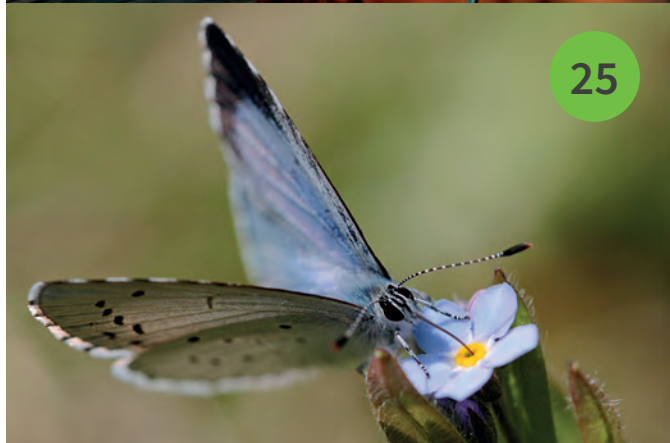
© Gerald Hüther



© byradyak/stock.adobe.com



© Sandra Dekorsy



© Silvia Hahnfeldt/stock.adobe.com



© grafart/stock.adobe.com

INFORMATIONEN

4 **KURZ NOTIERT**

Mistel hilfreich bei Lungenkrebs
Chemotherapie fördert Metastasen
Zu viel Hygiene schadet – Ökosystem Mensch

38 **FÜR SIE ENTDECKT**

Yuval Noah Harari: 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert
Julia Seiderer-Nack: Was passiert im Darm?
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, Hrsg.: Wir sind füreinander da

34 **SPRECHSTUNDE**

Brustkrebs: Metastasierung nach Biopsie
Salvestrole erst nach der Chemo
Magnesium bei Osteoporose?
Vitamin D und Prostata

41 **DANKE**

42 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

46 **KALENDER**

48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**



Auch in der Kombination mit Schulmedizin hilfreich. © Ruckszio/stock.adobe.com

Mistel hilfreich bei Lungenkrebs

Das Bronchialkarzinom ist eine relativ häufige Krebserkrankung. Insbesondere der nichtkleinzellige Lungenkrebs hat laut Statistik keine gute Heilungschance. Nun untersuchte eine Studie, welchen Einfluss es auf den Verlauf der Erkrankung hat, wenn man die üblicherweise eingesetzte Chemotherapie durch eine Behandlung mit *Viscum album* (Mistel) ergänzt. Nach einem bzw. drei Jahren wurde erfasst, wie viele der Patient*innen noch am Leben waren. Der Überlebensvorteil lag in der Gruppe mit Misteltherapie bei 56%. Konkret waren nach einem Jahr noch rund 60% gegenüber 35% und nach drei Jahren noch mehr als 25% gegenüber 14% am Leben. „Ein bemerkenswertes Ergebnis, von dem wir selbst überrascht waren“, kommentiert Dr. med. Friedemann Schad, Erstautor der Studie und Leiter des Onkologischen Zentrums am anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe.

Literaturquelle: Dachverband anthroposophische Medizin, www.damid.de

GfBK-Kommentar

Das Studienergebnis spricht sehr für den Einsatz der Mistel, gerade auch bei fortgeschrittenen Krankheitssituationen. Ähnliche Ergebnisse hatte vor einigen Jahren (2015) eine Studie mit der Anwendung von Mistelpräparaten bei Bauchspeicheldrüsenkrebs (Quelle: www.mistel-therapie.de/de/allgemeine.informationen/studien/klinische.studien/bauchspeichel.druesenkrebs/). Die Zahlen der aktuellen Studie sind nicht nur für die Lebensqualität der betroffenen Menschen überzeugend. Sie werden von der universitären Medizin dennoch zu wenig zur Kenntnis genommen. Auch wenn man bei der Bewertung der Überlebensvorteile im Hinblick auf einen kausalen Zusammenhang vorsichtig sein muss, sollten die Zahlen nachdenklich machen. Wir wünschen uns für die Zukunft mehr Studien, in denen in solchen fortgeschrittenen Situationen neben einer Gruppe, die Mistel und Chemotherapie bekommt, Menschen in einer Vergleichsgruppe die Möglichkeit haben, sich ausschließlich mit Mistelpräparaten behandeln zu lassen.

Chemotherapie fördert Metastasen

Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums untersuchten in Zusammenarbeit mit dem Heidelberger Institut für Stammzellforschung und experimentelle Medizin die Funktion eines bestimmten Enzyms (JNK). Sie fanden heraus, dass es sich bei JNK um ein zentrales „Schalterprotein“ im Krebsprozess handelt. Es kann sowohl die Apoptose (natürlicher Zelltod) einleiten als auch die Bildung von Metastasen fördern. Chemotherapien, wie sie standardmäßig bei Brustkrebs eingesetzt werden, können JNK aktivieren und insbesondere einen metastasenfördernden Prozess auslösen. Dazu sagte der Leiter der Studie Thordur Oskarsson: „Die Medikamente erledigen sicherlich ihren Job und töten Krebszellen ab, haben aber offensichtlich gleichzeitig auch ungünstige Effekte, die berücksichtigt werden sollten.“

Literaturquelle: DKFZ (www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2018/dkfz-pm-18-58-Brustkrebs-Zell-Stress-foerdert-Metastasierung.php)

GfBK-Kommentar

Zytostatische Medikamente, die bereits seit Jahrzehnten eingesetzt werden, haben nicht nur bekannte erhebliche Nebenwirkungen, die für die Menschen direkt spürbar sind. Es gibt auch weitere mittel- und langfristige nicht unmittelbar spürbare Nebenwirkungen, die die Ausbreitung des Tumorgeschehens beeinflussen können und von denen wir zum Teil erst jetzt erfahren. Bisher war man davon ausgegangen, dass Metastasen nach einer Chemotherapie entstehen, weil die Behandlung nicht ausreichend hilft oder Tumorzellen gegen eine solche Therapie resistent werden. Dass die Chemotherapie selbst die Metastasierung

fördern könnte, wird von kaum einem Schulmediziner in Erwägung gezogen. Und es darf bezweifelt werden, dass die Betroffenen auch über dieses Risiko gewissenhaft aufgeklärt werden, bevor man ihnen eine Infusion anlegt. Der Krankheitsprozess bei Krebs ist so komplex, dass wir hier sicher noch einige Überraschungen erleben werden. Das hält aber niemanden davon ab, den Patient*innen einen Eindruck von Kontrolle zu vermitteln. So als wüssten die Ärzt*innen genau, was die Medikamente im menschlichen Körper bewirken. Unser Wissen darüber ist tatsächlich eher eindimensional, das erfahren wir tagtäglich im Umgang mit dieser Krankheit. So sind viele Therapien im Grunde genommen ein Experiment. „Ein solches fundiertes wissenschaftliches Forschungsergebnis erinnert uns daran, die Anwendung und die Dauer einer Chemotherapie kritisch zu hinterfragen“, resümiert Dr. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK.

Zu viel Hygiene schadet – Ökosystem Mensch

Viele Untersuchungen belegen, dass es die Artenvielfalt ist, die Ökosysteme widerstandsfähig gegenüber schädlichen Einflüssen macht. Für Wiesen und Wälder würde das heute niemand mehr ernsthaft bezweifeln wollen. Schauen wir aber auf das Ökosystem Mensch und auf sein direktes Umfeld, so ignorieren wir diese Erkenntnisse im praktischen Tun. Mit Medikamenten und Hygienemaßnahmen vertreiben wir bestimmte Keime von Oberflächen und im Körperinneren. Wissenschaftler vom Deutschen Zentrum für Biodiversitätsforschung empfehlen, die Funktion der Artenvielfalt auch für die Ökosysteme Haus und Mensch näher zu beleuchten. Wenn hier „im Kleinen“ ähnliche Abhängigkeiten bestünden wie in den großen Ökosystemen, hätte das weitreichende Konsequenzen für unsere Ge-

sundheitsvorsorge. „Wir beeinflussen diese Mikrobiodiversität täglich, vor allem indem wir sie bekämpfen, beispielsweise durch Desinfektionsmittel oder Antibiotika – eigentlich mit dem Ziel, die Gesundheit zu fördern. Diese Eingriffe in mikrobielle Artzusammensetzungen könnten die natürliche Eindämmung von Krankheitserregern behindern“, so die These von Robert Dunn, Professor an den Universitäten North Carolina State und Kopenhagen.

GfBK-Kommentar

Wieder einmal sind wir aufgerufen, unseren Blickwinkel zu erweitern und neue Perspektiven in Betracht zu ziehen. Ob der Ökologe mit seiner These recht hat oder nicht: Tatsächlich wissen wir viel zu wenig über die Auswirkungen von gezielten Eingriffen in komplexe Systeme, um die unerwünschten Effekte zuverlässig einschätzen zu können. In Bezug auf Krebs gibt es ebenfalls die Überlegung, ob wir harmlosere Zellen mit unseren aggressiven Therapien vernichten, die möglicherweise die Aufgabe hätten, aggressivere Tumorzellarten in Schach zu halten. Ganzheitliches Denken und Handeln erfordert Weitblick. In unserem täglichen Machbarkeitswahn müssen wir Mediziner*innen uns darüber bewusst sein, dass uns nicht immer alle wichtigen Informationen zur Verfügung stehen, die wir bräuchten, um eine Situation oder Maßnahme abschließend beurteilen zu können. Und auch ein bisschen Demut vor der Schöpfung kann nicht schaden.



Wald: weit mehr als eine Ansammlung von Bäumen. © candy1812/stock.adobe.com

Literaturquelle: Deutsches Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv) Halle-Jena-Leipzig/Sebastian Tilch

Darmgesundheit und Immunsystem

Peter Vill

Das Immunsystem ist in unserem Körper überall präsent. Es hat die Aufgabe, unsere Integrität und Gesundheit gegen äußere und teils auch innere Feinde zu schützen. Alles, was das Immunsystem nicht als körpereigene Substanz erkennt, wird von ihm bekämpft und eliminiert. Ein Teil des Immunsystems ist angeboren. Es ist schon bei unserer Geburt voll ausgebildet. Das adaptive Immunsystem hingegen lernt im Laufe des Lebens immer mehr Fremdsbstanz (Antigene) kennen und bildet gegen sie spezifische Antikörper. Mit diesen Antikörpern markiert werden die entsprechenden Antigene unschädlich gemacht.

Wie gut unser Immunsystems arbeitet, hängt unmittelbar von unserer seelischen Verfassung und von unserem Lebenswandel ab. Voraussetzung für eine stabile Abwehr sind darüber hinaus eine lückenlose Versorgung mit Mikronährstoffen und eine ausgewogene Hormonbalance sowie die Abwesenheit von Giftstoffen, die tagtäglich in unserem Stoffwechsel anfallen oder uns von außen kommend belasten. Von erheblicher Bedeutung für unsere Immunleistung ist außerdem die bakterielle Darmbesiedlung. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich lebhaft an ein Ergebnis von japanischen Wissenschaftlern. Für ihr Experiment wurde eine Gruppe Mäuse ohne Darmbakterien gezüchtet, die Vergleichsgruppe verfügte über eine normale Bakterienbesiedlung. Gezeigt wurde, wie die weißen Blutkörperchen auf schädliche Bakterien reagieren: Ohne normales Darmmilieu erkennen die Abwehrzellen die Eindringlinge nicht. Sie wandern um sie herum, ohne sie anzugreifen. In der zweiten Gruppe haben sie sich sofort auf die fremden Bakterien gestürzt und sie „gefressen“. Diese Studie zeigt eindrucksvoll, wie außerordentlich bedeutsam die Bakterienbesiedlung in unserem Darm für die Funktion unseres Immunsystems ist. Wie wichtig der

Darm für unsere Gesundheit ist, können wir gar nicht hoch genug bewerten. Gerade wenn Sie an einer Krebserkrankung leiden, ist die bestmögliche Funktion Ihres Immunsystems von entscheidender Bedeutung.

Gute Kommunikation. Durch anatomische und physiologische Untersuchungen weiß man, dass über drei Viertel unserer immunkompetenten Zellen in der Darmschleimhaut sitzen. Die Lokalisation zeigt, dass dem Austausch und der Barriere zwischen Darminnerem und unserem Körper eine ganz besondere Rolle zukommt. Die Innenwelt unseres Körpers muss vor der Außenwelt nicht nur in Schutz genommen werden. Sie sollte auch durch gezielten Informationstransfer eine gute Kommunikation mit der Außenwelt pflegen. Dabei kommt es zum Lernen in vielerlei Hinsicht, insbesondere zu einem zunehmend verbesserten Trainingszustand unserer immunkompetenten Zellen.

Der Blick auf den Darm bietet uns hier eine interessante Analogie: Nicht Isolation, sondern Austausch und Kommunikation unterstützen sowohl die Gemeinschaft als auch den Einzelnen, fördern beider Funktionsfähigkeit und Gesundheit.

Einen gesunden Darm spüren Sie eigentlich nicht. Er verrichtet seine Aufgabe, ohne dass Sie etwas davon merken. Sie haben weder Schmerzen noch Völlegefühl, keine Blähungen oder Windabgänge. Ihr Stuhlgang ist regelmäßig. Täglich scheiden Sie einmal fest geformten Stuhl aus. Danach stellt sich ein wohliges Gefühl der vollständigen Entleerung ein. Um das zu erreichen, nehmen Sie nur Lebensmittel zu sich, die Sie problemlos vertragen und die von Ihrem Verdauungssystem komplett zerlegt werden können. Dies betrifft zum einen Ihre Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse und Leber, zum anderen die Verdauungskraft Ihrer Darmbakterien.

Eine ausgewogene Versorgung mit Kohlenhydraten, Fetten, Eiweiß und Wasser



Der Darm ist wie ein Rohr, das sich vom Mund bis zum After erstreckt. © yodiyim/stock.adobe.com



Kamille beruhigt und lindert Entzündungen. © Zakhar Marunov/stock.adobe.com

brauchen wir, um unseren Stoffwechsel und damit auch das Immunsystem in Balance zu halten. Doch auch die lebendige, frische und naturnahe Qualität der Lebensmittel spielt für unsere Gesundheit eine wesentliche Rolle. Eine großindustriell gefertigte Nahrung ist für unseren Körper in der Regel nicht zuträglich.

Verträglichkeit beachten. Jeder von uns hat seine eigene individuelle Verträglichkeit von Lebensmitteln. Es ist kein Kennzeichen von Gesundheit, dass man alles, was im Supermarkt angeboten wird, essen kann. Für die Darmgesundheit ist es äußerst förderlich, diejenigen Lebensmittel zu meiden, die vom Organismus nicht getragen werden. Die Gründe können vielfältig sein, z.B. eine IgG-Allergie oder die Unverträglichkeit von Laktose, Fruktose oder Sorbit sowie eine Histaminintoleranz u.v.a. In der Praxis hat es sich bewährt, die verschiedenen Möglichkeiten einer Lebensmittelintoleranz zu untersuchen, um für jede*n Patient*in die individuell passende Kost herauszufinden. Dieses Vorgehen führt zu einer subjektiv besseren (Darm-)

Gesundheit. Gleichzeitig wirkt es sich auf viele andere Bereiche des Körpers positiv aus, vor allem auf das Immunsystem. Immer wieder ist zu beobachten, dass sich nach einer entsprechenden Ernährungsumstellung positive Effekte zeigen, z.B. bei Infektanfälligkeit, Pollenallergie, chronischer Nebenhöhlenentzündung, Asthma, Neurodermitis und sogar beim Verlauf einer Krebserkrankung.

Der menschliche Organismus ist seit jeher auf Bewegung ausgelegt. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ein gutes Maß an Bewegung für die Darmgesundheit unerlässlich ist. Bewegen wir unseren Körper, wird auch der Darm in Bewegung gesetzt, sodass der Speisebrei ihn gut passieren kann.

Die Darmgesundheit können wir anhand der Symptome im Bauch subjektiv einschätzen. Medizinische Untersuchungen dienen dazu, sie weitgehend objektiv zu beurteilen. Diese Stuhluntersuchungen sind meiner Erfahrung nach hilfreich und aussagekräftig:

- ▶ Vermehrte Verdauungsrückstände wie Fette, Stärke und Stickstoff sind Zeichen für eine unzureichende Aufnahme dieser Nahrungsbestandteile: Stärke für Kohlenhydrate und Stickstoff für Eiweiße.
- ▶ Pankreasspezifische Elastase gibt Auskunft über die Funktionsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse.
- ▶ Erhöhte Entzündungsmarker wie Calprotectin oder Lysozym weisen darauf hin, dass sich die Darmschleimhaut in einem entzündlichen Reizzustand befindet. Entzündungshemmende Medikamente sind dann angezeigt.
- ▶ Permeabilitätsmarker, wie z.B. Zonulin oder Alpha-1-Antitrypsin, geben uns Auskunft darüber, ob die Darmwand gut geschlossen ist. Wenn durch offene Spalten zwischen einzelnen Darmzellen an der Oberfläche Moleküle und Bakterienbestandteile ungehindert aus dem Darmlumen in das Blut gelangen, spricht man von einem Leaky-Gut-Syndrom. Zur Behandlung eignen sich anti-entzündliche Arzneien wie Kamillen- und Myrrhe-Extrakt, Kaffeekohle, eiweißfreies Filtrat von Kolibakterien oder Heilerde.
- ▶ Sekretorische IgA-Antikörper zeigen die Immunaktivität an der Darmschleimhautoberfläche, wo die erste Abwehrbarriere gegenüber fremden Substanzen aufrechterhalten werden muss. Ist dieser Wert erhöht, kann man von einer gesteigerten Abwehrbereitschaft des Organismus ausgehen. Die Ursachen sollten zügig gefunden und beseitigt werden.

Bakterienbesiedlung im Darm. Neueste Forschungen haben die Annahme widerlegt, der Darm von Neugeborenen sei steril. Bereits in der Gebärmutter kommt es zu einer ersten bakteriellen Besiedlung beim Fötus. Die „Impfung“ mit mütterlichen Bakterien während der Scheidenpassage bei der Geburt diversifiziert die Be-

siedlung noch weiter. Früher ging die Wissenschaft davon aus, dass im Darm nur potenziell schädliche Bakterien leben, die bekämpft werden müssen. Wie bedeutsam die richtige Besiedlung unseres Darmes mit Bakterien ist, wird erst nach und nach erforscht. Seit den 1950er-Jahren haben sich einige wenige ärztliche Kolleg*innen (Kolb et al.) dem „Heilen mit Bakterien“ gewidmet. Sie hatten bei der praktischen Anwendung erkannt, dass die Gabe von physiologischen (bei uns naturgemäß vorkommenden) Bakterien die immunologische Kompetenz deutlich verbessert.

Hilfreiche Bakterien. Für Laktobazillen und Bifidobakterien konnte eine Schutzwirkung nachgewiesen werden: Mit ihrer rasenartigen Besiedlung unsere Darmschleimhautoberfläche schützen sie uns vor Eindringlingen und anderen Bakterien (= Kolonisationsresistenz). Studien belegen, dass Reisende wesentlich seltener an Durchfall leiden, wenn sie vorbeugend Laktobazillen und Bifidobakterien einnehmen.

Darüber hinaus konnte für bestimmte Bakterienarten, namentlich *Escherichia* und *Enterococcus faecalis*, gezeigt werden, dass sie eine besondere Schulung für unser Immunsystem bewirken. Durch die Gabe von Enterokokken wird die Produktion von IgA-Antikörpern erhöht und somit die Abwehrleistung an der Schleimhautoberfläche gegenüber Viren und schädlichen Bakterien gesteigert.

Der Effekt von *Escherichia coli* vom Stamm Nissle auf chronisch entzündliche Darmerkrankungen wurde in einer großen Studie untersucht: Rezidive traten unter der Gabe dieser Bakterien seltener auf. Die Überaktivierung des körpereigenen Immunsystems konnte offenkundig durch eine bessere Balance zwischen TH1- und

TH2-Abwehr herunterreguliert werden.

Recht neu ist die Erkenntnis, dass die beiden Bakterienarten *Akkermansia muciniphila* und *Faecalibacterium prausnitzii* unmittelbar an der Aufrechterhaltung einer intakten Schleimhautoberfläche im Darm beteiligt sind. Ohne sie ist der Schleim lückenhaft. Wenn die oberflächlichen Darmschleimhautzellen dann nicht ausreichend ernährt werden, beeinträchtigt das massiv unsere Darmgesundheit.

Stille Entzündungen. Die Darmschleimhaut braucht gesunden Schleim und eine intakte Schutzflora (Bifidobakterien und Laktobazillen). Andernfalls besteht ein erhöhtes Risiko für entzündliche Veränderungen an der Oberfläche der Darmschleimhaut. Undichte Stellen entstehen, unerwünschte Substanzen und Bakterienbruchstücke gelangen aus dem Darm in das Körperinnere. So kann eine dauerhafte systemische Entzündung in Gang kommen („silent inflammation“). Fatalerweise spürt man davon nichts. Auf Dauer werden allerdings viele Strukturen des Kör-

pers durch die Entzündung angegriffen und nach und nach zerstört (z.B. Gelenke, Arterien). Die Abwehrkraft des Immunsystems wird durch solche latenten Entzündungsprozesse derart irritiert, dass es für andere Erkrankungen (z.B. Krebs) nicht mehr genügend Reserven hat.

Bei Darmflorauntersuchungen sind auch Hefe- und Schimmelpilze gefunden worden. Man geht bis heute davon aus, dass sie keine sinnvolle Aufgabe für unser Immunsystem und unseren Körper erfüllen. Also deutet man ihre Anwesenheit als Hinweis für eine gestörte Darmökologie. Gleiches gilt für den pH-Wert des Stuhls, der zwischen pH 5,8 und 6,3 liegen sollte. Nur in diesem Bereich funktionieren unsere Verdauungsenzyme optimal. Bei chronisch kranken Patient*innen ist dieser pH-Wert häufig nach oben in den alkalischen Bereich verschoben. Damit sind Störungen im Darm und im angeschlossenen Immunsystem Tür und Tor geöffnet.

Da man von den verschiedenen Bakteriengruppen mittlerweile weiß, welche



Wir brauchen Wasser von guter Qualität. © Scheer Sieglinde/stock.adobe.com



Löwenzahn ist ein bewährtes Lebermittel. © Peter Wey/stock.adobe.com

Hauptaufgaben sie in unserem Darm erfüllen, werden bei modernen Stuhluntersuchungen Funktionsgruppen angegeben. So kann man vom Befund direkt ableiten, welche Funktion gestört ist. Der erfahrene Therapeut weiß dann, worauf er bei der Therapie sein Augenmerk legen sollte.

Weiterer Forschungsbedarf. Früher wurden Bakterien ausschließlich durch Anzüchtung im Labor gefunden. Heute können dank der modernen Gentechnik alle Bakterienarten in unserem Darm bestimmt werden. So fanden Forscher heraus, dass wir eine weit höhere Anzahl unterschiedlicher Bakterien beherbergen, als wir uns noch vor zehn Jahren vorstellen konnten. Zwar erhalten die entdeckten Bakterienarten von den Forschern Namen, ihre Funktion für unseren Organismus ist aber in den meisten Fällen noch ungeklärt. Voraussichtlich wird die Wissenschaft weitere große Erkenntnisse erringen, die wir für den klinischen Alltag in praktikable Diagnoseverfahren und Therapieansätze umsetzen können.

Zeigen das subjektive Bauchgefühl und die aufklärende Diagnostik Hinweise auf Störungen der Darmgesundheit, besteht Handlungsbedarf. Mehrere Maßnahmen können je nach individueller Situation parallel oder nacheinander angewendet werden:

- ▶ Bewegung in ausreichendem Maße, insbesondere Laufen.
- ▶ Lebensmittel in naturnaher Qualität; möglichst wenig industriell gefertigte Nahrungsmittel.
- ▶ Langes und gutes Kauen unterstützt die Vorverdauung im Mund und entlastet die Verdauung in Dünndarm und Dickdarm.
- ▶ Eine individuell passende Menge an Flüssigkeit in Form von gutem Quellwasser.
- ▶ Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in einem ausgewogenen Verhältnis.
- ▶ Eine lückenlose Versorgung mit Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren ermöglicht das Restaurieren von geschädigter Schleimhaut. Bei schwer erkrankten Personen ist es oft notwendig, die Substanzen über den Blutweg zu substituieren, da die Stoffe

über den Verdauungstrakt nicht mehr ausreichend aufgenommen werden können.

- ▶ Bei Entzündung der Darmschleimhaut kommen antientzündliche Arzneimittel zum Einsatz (Heilerde, Myrrhe, Weihrauch, Kaffeekohle, Kamillenextrakt, eiweißfreies Filtrat von Kolibakterien etc.).
- ▶ Bei Bedarf wird die Funktion von Leber und Bauchspeicheldrüse durch die Gabe von Pflanzenextrakten (Artischocke, Löwenzahn) bzw. von Enzymen unterstützt.
- ▶ Resistente Stärke dient den Bakterien zur Vermehrung, die den Schleim auf unserer Schleimhaut in Ordnung halten.
- ▶ Mikrobiotika enthalten Laktobazillen und Bifidobakterien für die wandständige Schutzflora oder Kolibakterien und Enterokokken für die immunmodulierende Flora.

Sie werden ein bisschen Geduld brauchen. Doch sie lohnt sich: Nach einer Weile können Sie beobachten, wie Ihr Darm sich erholt und sich dem Zustand nähert, den ich eingangs als gesund beschrieben habe. Sie bemerken dann wahrscheinlich, dass Sie sich allgemein wohler fühlen und erleben Ihr Immunsystem stabiler als bisher: Chronische Entzündungszeichen gehen zurück, wiederkehrende Infekte bleiben aus, und auch auf das Wiederauftreten von Krebserkrankungen kann der gesunde Darm Einfluss haben.

Die grundsätzliche Sanierung des Darmes und des daran angeschlossenen Immunsystems ist eine gute Basis für Gesundheit und Genesung. Darüber hinaus ist es in vielen Situationen notwendig, das Immunsystem durch gezielte weitere Maßnahmen zu stimulieren. In einer besonderen Krankheitssituation wie bei Krebs braucht es ein stimmiges Gesamtkonzept, um das Immunsystem wieder auf die richtige Spur zu bringen.

Zum Weiterlesen

Enders G. Darm mit Charme. Alles über ein unterschätztes Organ. Ullstein (2017). Aktualisierte Neuauflage.

Zur Person

Dr. med. Peter Vill ist seit fast 30 Jahren als Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Naturheilverfahren in eigener Praxis niedergelassen. Die Darmsanierung gehört seit vielen Jahren zu seinem Behandlungsspektrum. 2003 wurde Dr. Vill in den Vorstand der Ärztesellschaft für Erfahrungsheilkunde gewählt. In dieser Funktion wirkt er unter anderem alljährlich an der Organisation der Medizinischen Woche mit. Das ist der größte Kongress für Komplementärmedizin in Europa. Dr. Vill arbeitet seit Jahren mit der modernen 4-Elemente-Medizin. Dazu hat er 2016 gemeinsam mit Petra Weiß das Buch „Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen“ veröffentlicht. Weitere Bücher und zahlreiche Fachartikel sind aus seiner Feder geflossen. Sein Wissen gibt er außerdem regelmäßig in Seminaren und Vorträgen weiter.



Kontakt

Dr. med. Peter Vill
Anton-Bruckner-Straße 14c
91052 Erlangen
Telefon: 09131 35859
Fax: 09131 15218
E-Mail: info@dr-vill.de
www.dr-vill.de

– 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

- 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

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

VEGAN
PZN 10048344

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

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

Ent-faltung geht von allein

Wer sich aber ver-wickelt hat, muss sich zunächst ent-wickeln

Interview mit Gerald Hüther

von Petra Weiß

*Prof. Dr. rer. nat. Dr. med. habil. Gerald Hüther zählt zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. Studiert und geforscht hat er in Leipzig und Jena, nach seiner Flucht aus der damaligen DDR arbeitete er als Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin in Göttingen. Er war Heisenberg-Stipendiat der Deutschen Forschungsgemeinschaft und als Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen beschäftigt. An der psychiatrischen Klinik in Göttingen leitete er eine von ihm aufgebaute Forschungsabteilung. Seit 2015 ist Gerald Hüther Vorstand der Akademie für Potenzialentfaltung, einer gemeinnützigen Genossenschaft, die sich um die praktische Umsetzung neurologischer Erkenntnisse kümmert. Dabei widmet er sich Themen wie der Führungskultur in Unternehmen, der Lernkultur in Schulen und der Persönlichkeitsbildung von Männern. Er schreibt Sachbücher, hält Vorträge und organisiert Kongresse. Außerdem berät er Politiker*innen und Unternehmer*innen.*



© Gerald Hüther

Lieber Herr Professor Hüther. Sie schlagen eine Brücke von der universitären Forschung zur lebensnahen Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse. Ihre Veröffentlichungen bringen die komplexen Erkenntnisse der Neurobiologie laienverständlich auf den Punkt. Was hat Sie dazu bewogen, die Welten auf diese Art zu verbinden? Gab es ein persönliches Initiierungserlebnis?

Anfang der neunziger Jahre hatte ich fast fünf Jahre lang an einem neuen Verständnis der Auswirkungen von Angst und Stress auf die innere Organisation und Arbeitsweise des Gehirns gearbeitet. Diese Erkenntnis habe ich dann in einem angesehenen, „Peer-reviewed“ (Anmerkung der Redaktion: Qualitätssicherung durch unabhängige Gutachter aus demselben Fachgebiet) englischen Fachjournal veröffentlicht. Leider hat sich von den Fachkollegen kaum jemand dafür interessiert. Deshalb habe ich diese Erkenntnisse an-

schließend etwas allgemeinverständlicher in meinem ersten populärwissenschaftlichen Sachbuch „Die Biologie der Angst“ dargestellt. Diesmal für Personen, die tagtäglich mit den Folgen psychischer Belastungen zu tun haben: Psychotherapeuten, Pädagogen, Seelsorger, Führungskräfte in der Wirtschaft. Das Buch hat vielen geholfen, sich selbst und andere Menschen besser als bisher zu verstehen. Es wird noch immer gekauft und weitergegeben. Und das hat mich in der Auffassung bestärkt, dass Wissenschaft kein Selbstzweck ist, sondern dem Menschen zu dienen hat.

Ihre Akademie dient der Potenzialentfaltung. Woher weiß ich, welches Potenzial es bei mir zu entfalten gibt? Oder kann man eine allgemeinere Aussage zu diesem Ziel treffen? Wie erkenne ich, wenn mein Potenzial ausgeschöpft ist? Wo verläuft die Grenze zwischen Potenzialausschöpfung und Optimierungswahn?

Jeder Mensch, ja jedes Lebewesen, kommt mit einem größeren Potenzial zur Welt als für sein Überleben und seine Reproduktion erforderlich ist. Wenn wir das auf uns selbst beziehen, sind wir alle nur eine Kümmerversion dessen geworden, was aus uns hätte werden können. Schon bei unseren ersten Versuchen, die in uns angelegten Talente und Begabungen während unserer Kindheit zu entfalten, kommt es zu Verwicklungen. Statt spielerisch ausprobieren zu können, was alles geht und was in uns steckt, werden wir zu Objekten der Erwartungen, Absichten, Ziele, Befehlen, Bewertungen und sonstiger Maßnahmen durch diejenigen gemacht, die uns auf unserem Weg ins Leben nach ihren jeweiligen Vorstellungen begleiten. So können wir nicht lernen, wie das Leben geht, sondern werden angeleitet, was wir wie zu machen haben. Manche verinnerlichen diesen Anpassungsdruck so sehr, dass sie sich schließlich selbst immer



© Gerald Hüther

weiter in dieser Weise zu optimieren versuchen. Mit Potenzialentfaltung hat das nichts mehr zu tun. Statt sich zu entwickeln, verwickeln sich diese Personen zunehmend in sich selbst und dann natürlich erst recht in ihrer Beziehungsgestaltung mit anderen.

„Das Zeitalter der Einzelkämpfer ist vorbei.“

Menschen durchlaufen in ihrer frühen Entwicklung Stadien der Individualisierung und der Identitätsformung. Das eine ist die Erkenntnis, dass wir voneinander getrennt sind, das andere ein Resultat davon, dass wir mit unseren Mitmenschen

verbunden sind. Könnte man in diesem Zusammenhang auch von einem kollektiven Bewusstseinsprozess sprechen? Folgt auf den Trend zur Individualisierung nun ein nächster Schritt hin zu einem Bewusstsein der Verbundenheit?

Ja, davon bin ich überzeugt. Eine wachsende Zahl vor allem jüngerer Menschen ist dabei zu begreifen, dass wir soziale Wesen sind, dass wir einander brauchen, ohne andere nichts lernen, ja noch nicht einmal allein überleben können.

Ich verstehe Sie so, dass die meisten von uns schon als Kinder eine Prägung erfahren, die uns später dazu bringt, andere als unsere Objekte zu benutzen und/oder selbst als Objekte zu fungieren. Was

genau meinen Sie damit, jemand sei ein Objekt?

Den Begriff Prägung verwende ich nicht so gern, denn was da oft schon während der frühen Kindheit geschieht, ist ja eine eigene Reaktion, eine Antwort, also eine Lösung des Kindes für ein Problem, das seine erwachsenen Bezugspersonen ihm bereiten. Es muss lernen, sich so zu verhalten, wie sie es wünschen oder verlangen. Sonst läuft es Gefahr, alleingelassen zu werden. Also baut sich sein Hirn so lange um, bis das Verhalten zu diesen Anforderungen passt oder das Kind sie zumindest zu ertragen lernt. Es verliert sein Gefühl, so wie es ist, wertvoll und liebenswert zu sein. Es erträgt, sich nicht mehr länger als Subjekt zu erleben, sondern zum Objekt gemacht zu werden. Die meisten übernehmen dann diese ihnen zugeordneten Objektrollen und identifizieren sich auch noch damit.

„Erkrankungen weisen auf Entwicklungspotenziale hin.“

Vom Objekt zum Subjekt werden – bedeutet das auch, sich von dem Konzept von Opfern und Tätern zu verabschieden? Solche Rollen sind tief in unserer Kultur, in unseren Familien und in jedem Einzelnen verankert. Wie kann ein derart tiefgreifender Transformationsprozess gelingen?

Es schaffen nur wenige Personen, sich später im Leben selbst wieder als ein eigenverantwortliches und gestaltungsfähiges Subjekt zu emanzipieren. Wenn sie sich erst einmal mit ihren jeweiligen Objektrollen, also auch denen von Täter und Opfer, identifiziert haben, ist diese Rolle zu einem wesentlichen Bestandteil ihrer Identität, ihres Ich-Konstrukts geworden. Sich davon wieder zu lösen, bedeutet, sich selbst infrage zu stellen. Das gelingt nicht vielen und nur selten allein. Dazu braucht man andere, die einen auf diesem Weg bestärken.

Welche Bedeutung hat in diesem Kontext die Selbstfürsorge? Wenn ich andere nicht mehr als Bedürfniserfüller instrumentalisieren, wie kann ich lernen, selbst gut für mich zu sorgen?

Sie können erst dann aufhören, andere für Ihre Zwecke und Absichten zu benutzen, wenn es Ihnen gelungen ist, zunächst sich selbst, also Ihr authentisches Selbst wiederzufinden und sich wieder mit ihm zu verbinden. Oft geht das über die Entdeckung der eigenen Körperlichkeit, der Sinnlichkeit besser als über den Verstand. Und es gelingt gemeinsam mit anderen, die auch danach suchen, besser als allein.

Nun sind wir nicht immer im Gleichschritt mit unserem direkten Umfeld. Ich kann mir vorstellen, dass manche

Veränderungswillige auf Widerstände in ihrer Partnerschaft, in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz stoßen. Haben Sie einen praktischen Tipp, wie man damit umgehen kann?

Ich würde versuchen, mit diesen anderen Personen nach etwas zu suchen, was allen gleichermaßen am Herzen liegt. Nach einem gemeinsamen Anliegen, das sich nur verwirklichen lässt, wenn jeder seine individuellen Interessen dahinter zurückstellt, weil es ihm wichtiger ist als sein persönliches Fortkommen.

Haben Sie Erfahrung damit, wie eine schwerwiegende Erkrankung sich auf die Potenzialentfaltung auswirkt?

Wer sich auf der Suche danach, wie das Leben geht, immer stärker verwickelt hat, wird wohl über kurz oder lang krank wer-

den. Insofern ist jede Erkrankung ein Fingerzeig, dass es im Leben darum geht, sich so weit wie irgend möglich zu entwickeln. Erst wenn sich jemand aus seinen Verstrickungen befreit hat, wird er sich auch entfalten können.

Vielen Dank, lieber Herr Professor Hüther, dass Sie uns an Ihren wertvollen Erkenntnissen teilhaben lassen.

Zum Weiterlesen



Hüther G. Würde: Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft. Knaus (2018)
 Hüther G. Was wir sind und was wir sein könnten. Fischer (2013)

– Anzeige –



BioMed-Klinik
 Fachklinik für Onkologie,
 Immunologie und Hyperthermie
 Bad Bergzabern

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

30 Jahre BioMed-Klinik "Diagnose Krebs - Wege der Komplementären Onkologie"

Ganztäglich Vorträge, u.a.:

- Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen
- Diagnose Krebs - Was jetzt wirklich wichtig ist
- Neuroplastizität - Die Rolle der psychischen Gesundheit in der Krebsbehandlung
- Sinnvolle Ernährung bei Krebs

Vorsitz: Dr. György Irmey

**Workshop:
 Wir alle wollen gesund sein –
 hier ist ein Weg**

**Begehbare
 Organmodell**







14. September 2019
 Haus des Gastes, Bad Bergzabern
 Einlass ab 8:30 Uhr
 Eintritt frei

Nutzen Sie alle Chancen

► JA ZUM LEBEN!

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



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



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

Wissen, was gut tut.



Wertschätzende Kommunikation

Antje Gäbelein-Reuter und Uwe R.M. Reuter

Kommunikation schlägt Brücken. Zwischen Menschen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Über Sprache, Gestik, Mimik, Handlungen drücken wir uns aus. Wir versuchen uns zu verstehen und ein Miteinander zu finden. Leichter gelingt es uns, wenn wir Gefühle und Emotionen einbeziehen, denn sie sind ein zentrales Verbindungs- und Trennungsglied. Doch wie können wir unseren eigenen emotionalen Zustand und den unseres Gegenübers erkennen?

Lassen Sie uns den Blick nach Asien lenken. In der asiatischen Tradition ist die Kommunikation im besten Sinne ein Bestandteil auf dem Weg der Selbstfindung und Lebensführung. Doch in der menschlichen Begegnung erscheint sie nicht immer in dieser idealen Form. Das Machtbestreben zur Durchsetzung politischer Interessen oder egozentrischer Sichtweisen beschwor Gewalt herauf.

Im Mittelalter entwickelte sich im Rahmen des buddhistischen Glaubens in China in Verbindung mit dem späteren Zen eine meditative Kampfkunst. Bekannt sind die Shaolin-Mönche. Durch Kämpfe und Auseinandersetzung mit dem Gegner gingen sie einen Weg der Bewusstwerdung. Gespiegelt durch ihren Gegner übten sie sich in Selbsterkenntnis. Verließen sie aber diese reine Form, schlug der Kampf in Gewalt um.

Erst Morihei Ueshiba aus Japan, der viele Kampfkünste erlernte und auf zahlreichen Reisen, auch durch China, die verschiedenen Traditionen erlebte, entwickelte eine andere Art von „Kampfkunst“. Morihei Ueshiba als Mensch, der Gewalt verabscheute, erschuf die Kampfkunst Aikido, die ohne Angriff immer den Gegner mit seiner Angriffsenergie in die Verteidigung einbezieht und so – nach Abwehr des Gegners – eine „friedvolle“ Kommunikation ermöglicht.

Gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenberg entwickelte im letzten Jahrhundert die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK). Sie unterstützt uns darin, sowohl mit anderen als auch mit uns selbst in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Rosenberg ging davon aus, dass unsere Handlungen und unsere Worte eng mit unseren Bedürfnissen verknüpft sind. Doch welches Bedürfnis versuchen wir uns mit einer bestimmten Vorgehenswei-

se zu erfüllen? Gelingt es uns, das Bedürfnis, das sich hinter unserem Ausdruck und Vorgehen verbirgt zu erkennen, werden wir präziser und klarer. Das hilft uns selbst und unserem Umfeld. Denn die Bedürfnisse verbinden Menschen über Kulturen, Religionen und Erziehung hinweg. Einzig die Strategien, die wir anwenden, um die Bedürfnisse zu erfüllen, können Konflikte hervorrufen. Sprechen wir jedoch eine Sprache, die Begegnung möglich macht, schaffen wir Verbindung und überwinden Grenzen.

Kennen Sie Ihren eigenen Standpunkt? Beobachten Sie sich. Ist Ihr Blick eher durch Abstand geprägt (Giraffensicht) oder eher durch Konfrontation (Wolfs-sicht)? Sobald Sie die eigene Prägung und



Die Giraffensicht schafft eine angemessene Distanz. © byradyak/stock.adobe.com



Familienglück statt Aufopferung © Studio Romantic/stock.adobe.com; Symbolbild

Ihre Reaktion in der Kommunikation beobachten, kann es Ihnen gelingen, die „Giraffensprache“ zu erlernen. Emotionen und Gefühle spielen dabei eine große Rolle, sind sie doch unsere Handlungs- und Leitmotivationen. Bewusst oder unbewusst steuern sie unser Verhalten. Werden wir aggressiv und angriffslustig oder ziehen wir uns zurück in Trauer und Selbstmitleid? Je bewusster uns Gefühle und die daraus resultierenden Handlungen (z.B. Wutangriff) werden, desto leichter ist der Umgang mit bestimmten Ereignissen, Situationen oder Problemen im Leben. Es geht um Erkennen aus dem Empfinden und Erleben.

Die GFK hilft uns dabei. Sie bietet uns konkrete Werkzeuge, um Situationen zu beobachten und zu beschreiben. So erkennen wir leichter, welches Bedürfnis uns antreibt. Wir können Strategien entwickeln, um es zu erfüllen. Und wir können andere bitten, uns dabei zu unterstützen. Bei einem weiteren Schritt hilft uns die GFK: Wie hören wir unserem Gegenüber

zu? Unterbrechen wir das Reden, konzentrieren wir uns beim Hören auf unseren eigenen Gedankenfluss oder nehmen wir einfühlsam wahr, was unser Gesprächspartner erzählt? Denn auch hier begegnet uns ein Bedürfnis, das sich ausdrückt und das es zu erkennen gilt.

Wertschätzende Kommunikation

Die GFK geht also weit über das hinaus, was wir umgangssprachlich unter Kommunikation verstehen. Denn sie umfasst auch die Aspekte einer verbindenden, friedvollen Konfliktlösung und einer Lebenshaltung, die geprägt ist vom Verständnis für ein respektvollen Miteinander. Wie aber kann es sein, so fragten wir uns, dass dies mit dem Wort „gewaltfrei“ umschrieben wird, das uns an Gewalt erinnert? Wir sehen den engen Zusammenhang mit Emotionen und Gefühlen. Auch ist es uns ein Anliegen, den Weg des Kriegers des Friedens einzubeziehen. In der

Zusammenschau schien uns die Bezeichnung „Wertschätzende Kommunikation“ am stimmigsten. So lehren und leben wir sie in der „Klinik im LEBEN“ in Greiz.

Empfinden und Erleben sind mögliche Wege zur Selbsterkenntnis: Wie reagiere ich in bestimmten Situationen oder wie ist mein Verhalten? Natürlich bedarf es dazu der Bewusstwerdung und des Erkennens der emotionalen Situation. Emotionen und Gefühle, als Wahrnehmung der Empfindung aus dem eigenen biologischen Zustand, können mehr oder weniger bewusst sein, wie beispielsweise bei Schmerz als starke Empfindung oder anhaltende Nervosität, die eher von Außenstehenden wahrgenommen wird als vom Betroffenen selbst.

Eine bewusste Wahrnehmung kann als Beobachtung und eine erinnerte Beobachtung als Erfahrung beschrieben werden. Die Psyche kann auch als physiologisches und emotionales Autoregulationssystem gesehen werden, das zwischen den Polen (z.B. Anspannung–Entspannung oder Aktivität–Ruhe) ein Gleichgewicht reguliert. Die Regulation des Gleichgewichts wird als inneres Bedürfnis wahrgenommen (Einklang und Harmoniebedürfnis). Man fühlt sich rundherum wohl. Es gilt, sich selbst zu erkennen oder sich immer besser kennenzulernen. Dies verhilft zu weitreichenderem Verständnis und zu innerem Gleichgewicht – und damit zu mehr Gesundheit und Lebensfreude sowie dem Erkennen des eigenen Weges.

Im Umgang mit Krebspatient*innen machen wir in unserer Klinik die Erfahrung, wie gut Gespräche über den Themenkreis Selbstachtung angenommen werden. Wir erleben, dass die Selbstachtung auch der Selbststeuerung und damit unserer Authentizität entspricht. Habe ich das Ruder fest in der Hand und bestimme meine

Handlungen oder passe ich mich an? Das Wechselspiel zwischen beiden ergibt die Balance. Passe ich mich „immer an“ (seien die Beweggründe dafür auch noch so verständlich, z.B. Familienharmonie, Vermeidung von Konflikten), dann mache ich mich zum Spielball der anderen und bin manipulierbar. Oder umgedreht: Man manipuliert unbewusst die anderen, um das Umfeld in die gewünschte Ordnung zu bringen.

Beispiel: Eine berufstätige Mutter, die im Arbeitsumfeld starken Herausforderungen gegenübersteht und auch in der Familie ihre „Frau“ stehen will, stellt die Harmonie an die erste Stelle. Sie umsorgt ihre Familie, ohne dass dies jemand erwartet. Das ist zwar für die Angehörigen sehr bequem, doch nimmt sie ihnen damit auch einen Teil der Selbstständigkeit. Sie selbst rutscht immer mehr in den Kraftverlust und eine Fremdbestimmung, ohne es wirklich wahrzunehmen. Insgeheim und unbewusst erwartet sie die Anerkennung und Wertschätzung der Familie, die allerdings unerfüllt bleibt. Den Mut, dies zu kommunizieren, bringt sie nicht auf und verbleibt im schleichenden Verlust der Selbstachtung und dem Drang der Bestätigung von außen.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, im Alltag innezuhalten und sich über die Situation bewusst zu werden. Gelingt uns dies, haben wir die freie Entscheidung und Wahl zur Veränderung.

Mit der Wertschätzenden Kommunikation kommen wir eigenen Bedürfnissen auf die Spur und lernen durch gute Beobachtung, diese zu kommunizieren. Das sichert zwar nicht die Erfüllung eigener Wünsche, erhöht aber deutlich die Chance. Verstehen und Verstandenwerden sorgen für mehr Handlungsspielraum, innere Ruhe, Freiheit und natürlich eine gesunde Selbstachtung!

Vier Schritte der Kommunikation

Mit den vier Schritten der Kommunikation nach M.B. Rosenberg ist es möglich, mehr „Worthygiene“ in unsere Sprache einzuführen und immer mehr zum Beobachter, frei von Bewertungen, zu werden. Die vier Schritte sind:

- ▶ Beobachtung ohne Wertung – Beschreibung der konkreten Handlung, die wir beobachten können.
- ▶ Gefühle – wie wir uns fühlen in Bezug auf das, was wir beobachten.
- ▶ Bedürfnisse – Werte, Wünsche, aus denen diese Gefühle entstehen.
- ▶ Bitte – die konkrete Handlung, um die wir bitten möchten.

Mit diesem Modell haben wir die Möglichkeit, uns selbst in dieser Sprache auszudrücken oder beim Zuhören die Informationen empathisch aufzunehmen. Die Reihenfolge spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Sind die vier Schritte als „Grundgerüst“ in unserem Bewusstsein

bzw. Unterbewusstsein verankert, stehen sie uns jederzeit abrufbereit zur Verfügung. So können wir die GFK in allen Bereichen des Lebens anwenden. Ob nun in der Interaktion mit uns selbst oder in der Familie, im Beruf, in der Schule und besonders in Konfliktsituationen.

Beispiel: Sie und Ihr*e Partner*in haben wenig gemeinsame Zeit, da oft berufliche Verpflichtungen Vorrang haben. Daher laden Sie Ihre*n Partner*in ein Restaurant ein und wollen einen ganz besonderen schönen Abend gemeinsam verbringen. Über die Art und Weise des Ablaufs haben sie sich viele Gedanken gemacht und alles ist gut vorbereitet. Sie sind pünktlich am Tisch und warten geduldig. Doch keiner kommt. Nach einer Stunde gehen Sie enttäuscht und traurig nach Hause. Sie wurden versetzt. Ärger, Traurigkeit oder auch Wut sind das, was Sie vorerst als Erinnerung speichern.

Das Resultat bei der nächsten Begegnung ist ein Streit: eine Person schimpft, die andere macht sich durch Rechtfertigungen klein. Lassen Sie uns versuchen, mit den



Gemeinsamer Genuss kann ein tiefes Bedürfnis sein. © Jacob Lund/stock.adobe.com; Symbolbild



Auch die Betrachtung der Natur verhilft uns zu innerer Balance. © Vera Kuttelvaserova/stock.adobe.com

vier Schritten der GFK mehr Verständnis und Licht in das Dunkel zu bringen.

*Was ist die Beobachtung? Sie sitzen um 19:00 Uhr im Restaurant am Tisch und warten eine Stunde auf ihre*n Partner *in. Welche Gefühle tauchen im Bezug zur Beobachtung auf? Unruhe, Ungeduld, Sorge, Angst, Enttäuschung, Ärger, Anspannung ... Warum? Welche Bedürfnisse wurden nicht erfüllt? Gemeinsamkeit, Genuss, Freude, Nähe, Harmonie, Verbindlichkeit ... Nun ist es erst einmal klar, welche Bedürfnisse zu den negativen Gefühlen geführt haben. Genau da liegt der „Schlüssel“: Es waren Ihre Bedürfnisse – nicht zwingend auch die des anderen. Keiner ist verpflichtet, die Be-*

dürfnisse des anderen an der Nasenspitze abzulesen und diese dann auch zu erfüllen! Auch wenn das einigen leichtfällt. Nein, wir dürfen es uns erlauben, unsere Bedürfnisse anzusprechen und klare Bitten zu äußern.

” Es wird Zeit, den Fokus vom Mangel auf die Fülle und die Schönheit des Lebens zu verlegen. “

Ich ärgere mich nicht über jemanden – ich ärgere mich, weil eines meiner Bedürfnisse nicht erfüllt wurde. Der andere ist also nie die Ursache, maximal der Anlass. Wie könnte also der türöffnende Einstieg der Kommunikation in der nächsten Begegnung sein? „Gestern Abend saß ich von 19:00–20:00 Uhr im Restaurant und wartete vergebens auf dich. Das machte mich sehr traurig, da mir die Zweisamkeit mit dir wichtig ist und ich mehr Zeit mit dir verbringen möchte. Bitte sage mir, ob du das auch möchtest.“ Durch diesen Ansatz kommt es zu einem entspannten Gespräch, bei dem sich herausstellt, dass der Partner sich den falschen Treffpunkt notiert hat.

Nicht immer ist es möglich, so schnell eine Situation zu deeskalieren. Doch durch die vier Schritte besteht eine viel größere

Chance, Türen zu öffnen, anstelle sie zuzuschlagen. Sollten alle Versuche, einen gesunden Umgang mit der Situation zu bekommen, scheitern, darf man durchaus eine Entscheidung zu den eigenen Gunsten treffen und ist nicht verpflichtet, ein Verhalten zu tolerieren, das Dauerstress bedeutet.

Oft erkennen wir, dass es bei Konflikten um das gleiche Ziel geht. Doch werden durch Missverständnisse, Missinterpretation und auch den Missbrauch von Sprache die Türen der Kommunikation eher zugeschlagen, statt lösungsorientiert Wege zu öffnen. Bewertungsfreie, zielgerichtete und positive Worte befähigen uns im Alltag zu besserer Konfliktfähigkeit und Klarheit. Spaß macht es auch, den Gefühls- und Bedürfniswortschatz zu erweitern. Wenn wir unsere Patienten nach Worten für ihre Gefühle und Bedürfnisse fragen, beschränkt sich das Vorgebrachte meist auf drei Wörter, die ihnen spontan einfallen. Zur Verfügung stehen uns viel, viel mehr ...

Wie gehen wir mit Konflikten um?

Konflikte sind wichtig für die Entwicklung: Es gibt Lernaufgaben – dadurch ist „Wachstum möglich“. Auch hier sind die

Infobox: Lüscher-Color-Diagnostik

Professor Max Lüscher entwickelte in den 1950er-Jahren den sog. Lüscher-Test. Er beschrieb vier essenzielle Selbstgefühle (innere Freiheit, Selbstvertrauen, Selbstachtung und innere Zufriedenheit), die sich durch den Test leichter erkennen lassen. Wir schätzen diesen Test sehr und verwenden ihn in unserer Praxis auch zur Abrundung der Kommunikation. Weitere Informationen finden Sie unter: www.luscher-color.ch oder unter www.luescher-arbeitskreis.eu.

vier Schritte der GFK sehr hilfreich, um den Konflikt als Erfahrung zu betrachten, dessen Erkenntnis uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung voranbringt. Ist mir dies bewusst, bin ich in der Lage, frei über Veränderungen zu entscheiden. Kann ich an die gelernte Erfahrung einen Haken machen oder muss ich sie wiederholen?

Wie entstehen Konflikte? Es gibt die Ist- und die Soll-Reaktion (Erwartung/Vorgehensweise). Dem Ist-Zustand, der Realität im Außen, steht meine Vorstellung (Sollwert) gegenüber; dadurch entsteht innerer Stress. Weiter zugespitzt wird die Ist- zur Soll-Relation durch Bewertung und Urteile, also durch die Verstärkung der Polaritäten. Ein „Nichtleben“ von Grundgefühlen (Bedürfnissen) führt zu einem Ungleichgewicht der Selbstgefühle (innere Ruhe, Selbstachtung, Selbstvertrauen und innere Freiheit).

Was kann ich selbst tun?

Erkenntnis kann „bewegen“. Wertschätzende Kommunikation hilft, bei sich zu bleiben und den anderen zu achten. Aktiv für sich etwas zu tun, im Rahmen der Selbstbehandlung zum Beispiel durch

- ▶ Aufsagen von Affirmationen, um sich von negativen Belastungen zu lösen („Ich löse mich von ...“) bzw. sich positive Impulse geben („mein Immunsystem ist vollkommen in Ordnung“) oder
- ▶ Gedankenlenkung, einem „Großdenken“ („Alles ist möglich“)

kann eine Richtungsmotivation (Zielmotivation) im Rahmen des inneren Dialogs, der ständigen Frage-Antwort-Aktivität in

unserem Inneren es möglich machen, den Fokus immer positiv zu halten. Zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und inneren Arbeit sind Gedächtnistraining oder Intelligenztraining bis hin zu Neurolinguistischem Programmieren (Kommunikationstechniken und Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe im Menschen) sinnvoll.

Lachen, Leben, Liebe sind Grundlagen für den dann wiedererlangten emotionalen, balancierten Gleichstand. Ist es nicht möglich, trotz der ins Bewusstsein geholten Probleme, diese allein in die Balance zu bringen, sind entsprechend ausgebildete Therapeuten hilfreich zur Lösung von tief verankerten emotionalen Dysbalancen. All dies soll zu sich selbst zurückführen und die Eigenliebe und überhaupt die Liebe zu allem ins Bewusstsein zurückholen.

Was passiert, wenn die Liebe fehlt? Ein unbekannter englischer Autor schreibt sinngemäß:

- ▶ Klugheit ohne Liebe macht heuchlerisch.
- ▶ Ordnung ohne Liebe macht kleinlich.
- ▶ Sachkenntnis ohne Liebe macht rechthaberisch.
- ▶ Ehre ohne Liebe macht hochmütig.
- ▶ Besitz ohne Liebe macht geizig.
- ▶ Pflichtbewusstsein ohne Liebe macht verdrießlich.
- ▶ Verantwortung ohne Liebe macht rücksichtslos.
- ▶ Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart.
- ▶ Wahrheit ohne Liebe macht kritisch.
- ▶ Erziehung ohne Liebe macht widerspruchsvoll.
- ▶ Glaube ohne Liebe macht fanatisch.
- ▶ Macht ohne Liebe macht gewalttätig.

Ein Leben ohne Liebe ist sinnlos!



Zu den Personen

Antje Gäbelein-Reuter ist Heilpraktikerin in der Klinik im LEBEN in Greiz. Fachbereiche: Naturheilkunde, wertschätzende Kommunikation, Lüscher-Color-Diagnostik und Basisausbildungen, SkaSys-Therapie, psychoenergetische Therapien, Neuraltherapie, White Time Healing, Tiefenpsychologie, diagnostische und therapeutische Kinesiologie, Spagyrik.

Dr. med. Uwe Reuter arbeitet als Ärztlicher Direktor/leitender Chefarzt sowie Geschäftsführer in der Klinik und Praxis im LEBEN. In der Praxis bringt er im Rahmen der Biologischen Medizin neben bewährten Naturheilverfahren auch innovative Methoden wie Quantenmedizin, Kinesiologie, Physioenergetik, Psychoenergetische Medizin und das Lösen unbewusster Störungen durch Neurosprache bei chronischen Krankheiten und Krebs zur Anwendung. Weiter betreibt er Forschungen auf dem Gebiet der Biologischen Krebsmedizin, des Bewusstseins, der Skalarwellen und deren Einsatz beim Biosystem Mensch sowie der Fortführung der von ihm mit angeregten Procaïn-Basen-Therapie.

Kontakt

Klinik im LEBEN
07973 Greiz/Vogtland
www.klinik-imleben.de

Zum Weiterlesen

Morihei Ueshiba. Die Kraft des Friedens. Windpferd (1992)
Rosenberg M. Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Junfermann (2016)

DANKBARKEIT VON HERZEN



CD „Dankbarkeit von Herzen“ – meditative Heilimpulse

von Dr. György Irmey
und Dr. Ebo Rau

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



Biologische Krebsabwehr e.V.

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

Mein Weg durch die Krebstherapie in ein neues Leben

Sandra Dekorsy

Harmlos schien es zunächst. Ein stecknadelgroßes Knötchen im Dammbereich. Sandra Dekorsy entdeckte es 2010 und suchte ärztlichen Rat. Schließlich entpuppte es sich als Zeichen eines Tumors im Enddarm. Ein langer Leidensweg begann, der in einen Heilungsweg mündete. Heute berät Sandra Dekorsy an Krebs erkrankte Menschen und schenkt Mut und Hoffnung.

Für mich war die Begegnung mit dem Phänomen Krebs zum einen eine Gelegenheit der Neugestaltung meines Lebens und zum anderen ein Raumbereiten für das, was sich an neuen Erkenntnissen in meinem Leben offenbaren wollte. Es war wichtig, alle Begebenheiten, Einstellungen und Gewohnheiten meines Lebens anzuschauen und zu überprüfen. Welche davon sollte ich ändern, welche durften so bleiben? Auch kam die Frage auf: Was brauchte ich, damit sich mein Potenzial

und meine Lebensbestimmung ausdrücken können? Das war zunächst nicht leicht, denn ich war an einem Punkt der Erschöpfung und konnte nicht spüren und erkennen, was mir Freude und Begeisterung schenkte. Hinzu kam der Schock der Diagnose.

Wie es begann

Im Jahr 2010 bemerkte ich ein stecknadelkopfgroßes Kügelchen im Dammbereich.

Die Frauenärztin diagnostizierte dieses als ein verschiebbares Lipom und somit als harmlos. Im Laufe der folgenden eineinhalb Jahre wurde dieses kleine Kügelchen größer (wuchs bis auf 3,7 x 2,8 cm), weswegen mich die Ärztin 2012 zur Untersuchung ins Krankenhaus überwies. Bei der Untersuchung wussten die Ärzte auch nicht recht, was es sein konnte, und vermuteten ein Myom oder eine Zyste. Ich versuchte dann, diese Zyste bzw. dieses Myom mit naturheilkundlichen Medikamenten zu behandeln, aber die kleine Kugel wurde größer. Ein halbes Jahr später entschloss ich mich zu einer Operation im örtlichen Krankenhaus. Ein Frauenarzt riet mir vor dem Eingriff zu einer Rektoskopie. Die Ärzt*innen im Krankenhaus rümpften die Nase und meinten, das sei doch nicht notwendig, es sei ein ganz einfacher Eingriff von 20 Minuten. Ich machte die Rektoskopie aber zur Bedingung. Zum Glück, denn dabei stellte sich heraus, dass es sich um einen Tumor im Enddarm handelte (Größe 5 x 6 x 5 cm), der bei Berührung sofort eine Blutung zeigte. Da er nahe am Schließmuskel war, wurde die Operation abgebrochen.

Die Diagnose. Während meines Aufwachens aus der Narkose hatte der Arzt, der zuvor ein Myom vermutete, die undankbare Aufgabe, mir mitzuteilen, dass es sich stattdessen um einen bösartigen Tumor handele. Im CT wurden keine Metastasen gefunden. Der hinzugezogene Chirurg sagte mir, dass der Tumor inoperabel sei und ich mich umgehend zu einer Radiochemotherapie anmelden sollte, der Termin beim Radiologen nebenan sei schon ausge-



© Sandra Dekorsy

macht und ich könne mir jederzeit einen Port (Port = kurz für Portkatheter) legen lassen, der für die Chemotherapie notwendig sei.

Diese Nachricht war ein riesiger Schock. Ich kam mir vor wie die Hauptdarstellerin in einem Horrorfilm. Die unsensible Art der Diagnoseübermittlung setzte fürchterliche Reaktionen in meinem Körper und in meiner Seele in Gang. Mir wurde gesagt, dass es ein sehr aggressiver, schnell wachsender und großer Tumor sei. Eine spätere Untersuchung ergab, dass Nachbarorgane und Schließmuskel sowie ein Lymphknoten in der Leiste befallen waren und der Tumor an einigen Stellen die Darmwand durchbrach.



© Sandra Dekorsy

Besuch beim Radiologen. Während der Radiologe auf mich einredete, stellte sich in mir alles quer. Ich fühlte mich nicht mehr als Mensch angesprochen. Bei jedem Satz – es kam mir vor wie ein Verkaufsgespräch – musste ich mich mehr und mehr schützen, um meine Menschenwürde zu behalten. Er betonte, dass ich auf keinen Fall versuchen sollte, unterstützende alternative Methoden hinzuzunehmen, denn das sei lebensgefährlich. Auch sollte ich ganz normal essen, die Ernährung spiele keine Rolle.

” Mir war klar, dass ich eine ganzheitliche Krebstherapie brauchte.“

Wo bleibt der Mensch? In mir entstand das Bild eines Eisbergs, bei dem man versucht, die Spitze einzuschmelzen, ohne hinzuschauen, was sich unter der Wasseroberfläche befindet. Eine Tumovernichtung, ohne die Ursache, geschweige denn den Menschen, anzuschauen. Dieses Gespräch war für mich düster und fürchter-

lich. Mir war klar, dass eine alleinige schulmedizinische Therapie bei dem bereits großen und schnell wachsenden Tumor nicht ausreichen würde und dass ich eine ganzheitliche Krebstherapie brauchte, die den gesamten Menschen einbezieht.

Misteltherapie. Ich sprach mit einem anthroposophischen Arzt in der Filderklinik, der Erfahrung mit der Misteltherapie hatte. Endlich hatte ich das Gefühl, dass Mensch und Mensch sich begegneten und nicht Arzt und Tumor. Hier wurde eher die Ursache des Tumors betrachtet und vor allem ich als ganzer Mensch, was mich aufatmen ließ. Er ging auf meine Fragen ein und erachtete eine Ernährungsumstellung als wichtig.

Die Erfahrungen mit der Mistel waren sehr reichhaltig. Die Mistel gab mir eine feine schützende Hülle, durch die sich meine Angst beruhigte. Ich hatte das Gefühl, gestärkt und geschützt zu sein, was mir für alle weiteren Schritte half. Während der folgenden sechs Monate erhielt ich einmal wöchentlich Misteltherapie in Kombina-

tion mit der lokalen Hyperthermie. Durch diese Anwendungen wurden auch meine Hände und Füße, die seit Jahren immer kalt waren, endlich wieder warm. Zusätzlich bekam ich hoch dosierte Vitamin-C – sowie Selen-Infusionen.

Meine Ernährung. Mein Hausarzt, der mich während dieser ganzen Zeit sehr liebevoll unterstützte und begleitete, empfahl mir auch, meine Ernährung zu ändern: kurzkettige Kohlenhydrate weitestgehend zu meiden, um dem Tumorwachstum keine zusätzliche Anregung zu geben. Quark-Leinöl-Kost nach Dr. Johanna Budwig, die das Ziel hat, dass die Zellen wieder atmen können, und die eine normale Zellteilung anregt. Ich fügte basenreiche Nahrungsmittel hinzu, also viel Gemüse und Wildkräuter, die den Säuremantel um den Tumor verringern bzw. dessen weitere Ausbreitung verhindern. Auch nahm ich bestimmte Nahrungsergänzungsmittel ein, um das Immunsystem zu stärken und die Energiebereitstellung in den Zellen zu erhöhen. Sie schützen außerdem die Zellen vor oxidativem

Stress. Sauerkraut und rechtsdrehende Milchsäure setzte ich ein, was die Krebszellen zu einem aeroben Stoffwechsel anregen kann und damit Stoffwechsellagen entgegenzuwirken vermag. Auch wird so der Darm reguliert und somit das Immunsystem unterstützt.

Der Tumor schrumpft. Aus der Ferne half ein befreundeter Arzt, der ebenfalls viel Erfahrung mit der Misteltherapie aus seiner Praxis hatte, mit vielen guten Ratschlägen. Ich war sehr froh, dass ich so gute Unterstützung von den Ärzten um mich herum erhielt. Das allein war schon sehr heilsam für mich. Ich fühlte mich in meinem Wesen erkannt, genährt und gut versorgt. Innerhalb von zwei Monaten wurde der Tumor mit all diesen Maßnahmen um 30% kleiner ohne Metastasen und Lymphknotenbefall. Eine erneute Biopsie zeigte, dass auch die Aggressivität von 70 auf 50% abgenommen hatte, entgegen der eigentlichen Prognose, dass der Tumor sehr aggressiv und schnell wachsend sei und Metastasen bilden könne.

Große Blutungen. Mitte August kam es zur ersten großen Blutung. Ich verlor etwa einen Liter Blut aus dem Tumor und dann jeden folgenden Monat einen weiteren Liter. Mitte November hatte ich durch diesen Reinigungsversuch des Körpers bzw. diese Auflösungstendenz des Tumors insgesamt mehr als viereinhalb Liter Blut verloren, sodass ich sehr geschwächt war. Daraufhin bekam ich Ferritin (ein Eiweiß, das Eisen speichert) injiziert, was mir zwar wieder Kraft gab, aber die Blutung nicht stoppen konnte. Aufgrund der starken Blutung musste der Eisenspeicher wieder gefüllt werden. Ich bekam weitere Infusionen, Vitamin C hoch dosiert, Basen- und Ferritin-Infusionen, zusätzliche Nahrungsergänzungen und Cäsiumchlorid-Kompressen zum Stoppen der Blutung und zur Tumorreduktion.

Die Schulmedizin klopft an

Die Blutungen konnten reduziert, aber nicht gestoppt werden. Durch die Ferritin-Infusionen vergrößerte sich der Tumor wieder etwas. Meine begleitenden Ärzt*innen rieten mir zur Radiochemotherapie, da sie einen verödenden Effekt auf die Kapillaren des Tumors hat und die Blutung gestoppt werden konnte. 2013 entschied ich mich also für eine Radiochemotherapie. Zehn Monate waren seit der Diagnose im Krankenhaus und dem Besuch beim Radiologen vergangen. Nun musste ich wieder bei ihm vorsprechen. Er war sehr erstaunt darüber, dass der Tumor nicht größer geworden war und dass ich noch lebte.

Radio – und Chemotherapie. 33 Bestrahlungen und zweimal eine Woche Chemotherapie durchlitt ich in den folgenden sechs Wochen. Meine Lebensenergie sank drastisch, und ich hatte viele Beschwerden, wie häufigen starken Durchfall, Schädigung und Entzündungen der Magen-Darm-Schleimhaut, Schmerzen, extreme Schlafstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung, verfrühte Menopause, ein geschwächtes Immunsystem und einen Gewichtsverlust von 16 kg. Ich hatte das Gefühl, als würde die Wurzel meines Menschseins herausgerissen, die ich mir später wieder zurückerobern musste.

Der künstliche Darmausgang. Nach der letzten Bestrahlung trat eine Fistel auf, die einen vorübergehenden Darmausgang notwendig machte. Trotz dieses nächsten Albtraums war die Erfahrung in dem anthroposophischen Krankenhaus mit den Ärzt*innen, Therapeut*innen und Pflegenden, die mich als ganzen Menschen auf wunderbare Art und Weise betreuten, ein nährendes und wichtiges Erlebnis für mich. Ich hatte dadurch die Gelegenheit, noch tiefer in der innersten Kammer mei-

nes Herzens anzukommen und dort hineinzuatmen. Durch die dramatische Erfahrung mit der Radiochemotherapie und dem künstlichen Darmausgang war ich innerlich sehr gewachsen und gleichzeitig körperlich geschwächt.

Hürden auf meinem Weg. Mein Darm konnte kaum etwas aufnehmen, alles landete sofort im Beutelchen. Die Rückverlegung des künstlichen Darmausgangs misslang zunächst. Notoperation, Peritonitis (Bauchfellentzündung) und beginnende Blutvergiftung. Wieder Anlegen eines künstlichen Darmausgangs, Intensivstation. Bauchdrainage auf einen Nerv gelegt, dadurch furchtbare Schmerzen. Ich bekam eine Schmerzpumpe, konnte mich zehn Tage lang nicht bewegen, Aufstehen war überhaupt nicht möglich. Ich hatte 18 kg Wassereinlagerungen im ganzen Körper. Durch das lange Liegen kam es zu einer Lungenentzündung. Sie wurde punktiert, was sehr schmerzhaft war. Erneut erhielt ich Antibiotika-Infusionen. Dann wurde ich entlassen.

Vier Monate später wurde der künstliche Darmausgang endlich zurückverlegt. Eine Biopsie ergab die vollständige Rückbildung des Tumors. Allerdings erlitt ich im Frühjahr 2014 eine Lendenwirbelfraktur und einen Riss im Kreuzbein. Durch das lange Liegen war eine Osteopenie (also eine Minderung der Knochendichte) entstanden.

Regeneration und Aufbau

Frischkost. Nach der Radiochemotherapie befand ich mich an einem absoluten Tiefpunkt und suchte nach Möglichkeiten, um mich wieder zu regenerieren und aufzubauen. Ich begann, frische Wildkräuter aus dem Garten zu pflücken und sie zusammen mit einem Apfel in einem



© Sandra Dekorsy

Hochleistungsmixer zu einem Getränk zu mixen. Die vitalstoffreichen Wildkräuter-Smoothies waren das Einzige, was mein Darm aufnehmen und verwerten konnte. Sie halfen mir, Kraft aufzubauen und die Giftstoffe der schulmedizinischen Therapie und der Operation auszuleiten.

” Ich fühle mich so gut wie nie zuvor. “

Bewegung und Natur. Gleichzeitig fing ich an, schwimmen zu gehen. Das Wasser, die Bewegung, die Wärme und das Sonnenlicht taten mir unendlich gut, und ich konnte wieder Kraft gewinnen. Auch kaufte ich mir zwei Bienenkisten und bekam von einem Demeter-Imker seine zwei größten Bienenvölker, die mich seither als große Lehrerinnen der Weisheit und Ordnung begleiten. Dieser Genesungsweg führte zur vollständigen Rückbildung des Tumors.

Die Ausbildung. Durch meine reichhaltigen Erfahrungen war es mir ein großes Anliegen geworden, das, was ich innerlich dazugewonnen hatte, den Menschen wei-

terzugeben, und so absolvierte ich die Ausbildung zur ganzheitlichen Krebsberatung, den authentisch praktischen Teil hatte ich ja schon durchlaufen. Zusätzlich besuchte ich Therapeutenseminare zum Thema Krebs und Entgiftung.

Was für mich wichtig war

Meine Erfahrung zeigt, dass ich mich mit einer vitalstoff-, chlorophyll- und enzymreichen Ernährung sehr gut stärken und regenerieren konnte. Eine umfassende Entgiftung und Entsäuerung, Darmsanierung sowie das Vermeiden von Giften, Strahlung (WLAN usw.), Stress und allem, was die Lebensenergie blockiert oder einengt, konnten das Krankheitsgeschehen zu einer Wendung bringen.

Heute lege ich einmal in der Woche einen Fastentag ein und mache auch einen Kaffee-Einlauf. Kurzkettige Kohlenhydrate, Gluten und Transfette meide ich. Genauso wichtig ist für mich viel Bewegung an der frischen Luft, Meditation, Yoga, Massagen und Sauna, so viel wie möglich mit den Kräften der Natur in Berührung zu kommen sowie genügend Raum für Regeneration, Ruhe und Entspannung, um in mein Innerstes einzutauchen und hineinzulassen. Die Freude an einer Aufgabe und am Leben als solches, mit Begeisterung die eigene Lebensmelodie zu spielen, das sind für mich wichtige Bestandteile meiner Heilung.

Ebenso spielten für mich zwischenmenschliche, unterstützende Begegnungen eine wesentliche Rolle. Das alles hat

mir als Mensch in der Gesamtheit meiner individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Aspekte die Grundlage gegeben, die ich brauchte, um mich selbst zu heilen.

Kontakt

Sandra Dekorsy
Ganzheitliche Krebsberatung
Konstanz am Bodensee
Telefon: 07531 3693183
E-Mail: sandradekorsy@web.de
www.krebsberatung-bodensee.de



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.

Die Kunst der Achtsamkeit

Annett Petra Breithaupt

Achtsamkeit ist in aller Munde. Doch was ist das eigentlich? Ein wenig verwandt ist die Achtsamkeit mit dem Wort Achtung. Sie ist nur viel entspannter. Was beide gemeinsam haben: Die Aufmerksamkeit ist erhöht. Achtung klingt mehr nach „Aufpassen!“, also wie ein Befehl von außen, vielleicht wie ein Baustellenschild. Die Achtsamkeit kommt eher von innen. Wir sind mit unserem Inneren verbunden und achten durch unsere Sinnesorgane weich und offen auf uns und unsere Umgebung.

Oft läuft unser Tag einfach so ab, ohne dass wir es bemerken. Viele Dinge erledigen wir und sind gar nicht ganz bewusst dabei. Manchmal realisieren wir nicht, dass wir beim Autofahren schon an drei grünen Ampeln vorbeigefahren sind. Meistens denken wir daran, was wir alles noch tun müssen und was wir bereits erledigt haben, was wir heute noch einkaufen oder morgen kochen, was dieser oder jene gesagt hat und wie das wohl gemeint war. Wir funktionieren gut im Alltag und regeln unsere Angelegenheiten. Während unser Gegenüber spricht, formulieren wir schon die Antwort, ohne wirklich zuzuhören.

Achtsamkeit ist wichtig, damit wir merken, dass wir unser Leben leben: lebendiges Leben. Wir nutzen alle Sinne und trainieren sie mit jedem Augenblick, in dem wir achtsam sind.

- ▶ Wie schmeckt der Tee?
- ▶ Wie riecht die Luft?
- ▶ Welche Farben hat diese eine Blüte?
- ▶ Wie hört sich das Wasser an, wenn es ins Waschbecken fließt?
- ▶ Was spüre ich, wenn meine Hand die frische Bettwäsche berührt?

Solche Fragen führen uns ins Jetzt. Für einen kleinen Moment nehmen wir die Dinge um uns herum bewusst wahr. Achtsamkeit braucht Zeit. Etwas mit ganzer Aufmerksamkeit zu betrachten, dauert ein

wenig. Beim Kochen zu genießen, wie sich der Duft der Gewürze entfaltet, geht eben nicht so schnell. Das warme Wasser auf der Haut zu spüren, während wir unser Lieblingsglas von Hand abspülen, braucht ein bisschen länger. Diesen Luxus sollten wir uns gönnen. Probieren Sie es aus, am besten mehrmals täglich. Sie werden sehen, was es mit Ihnen macht, die Kunst der kleinen Achtsamkeiten zu praktizieren. Lassen Sie sich überraschen. Vielleicht entwickeln sich Freude oder Lebendigkeit und manchmal eine tiefe Dankbarkeit. So ging es mir neulich als ich

einen Stecker ganz bewusst in die Steckdose steckte, um meinen Computer anzuschließen. Dass es sowas wie Strom gibt, ist einfach wunderbar!

Wertschätzung

Achtsamkeit ist auch verwandt mit dem Wort achten, im Sinne von wertschätzen. Den Wert einer Sache kann ich nur schätzen, wenn ich sie gut kenne. Das wiederum erfordert eine genaue Betrachtung dieser Sache, ein behutsames intensives Kennenlernen, ein Sicheinlassen. Man trifft eine klare Entscheidung: Ich will das. Ich will in Kontakt gehen mit meiner Kaffeetasse und mir das Muster darauf genau anschauen. Ich möchte das Messer spüren, mit dem ich die Butter auf das Brot streiche oder die Marmelade. Bin ich achtsam dabei, dann fühlt sich beides ziemlich



Tiere zu beobachten, dient der Achtsamkeit. © Silvia Hahnefeld/stock.adobe.com



Studieren Sie mit neugierig offener Haltung eine Blume. © cceliaphoto/stock.adobe.com

unterschiedlich an. Weil Butter eben wie Butter ist und Marmelade eine andere Konsistenz hat.

Achtsamkeit hat also auch mit Kontakt zu tun, zunächst mit dem Kontakt zu mir. Ich bin diejenige, die spürt, hört, riecht, schmeckt, sieht. Das ist die Voraussetzung: mein Kontakt nach innen. Und wenn ich gut im Kontakt mit mir bin, gehe ich in Kontakt mit dem Außen. Wie ist der Raum, wie ist meine Umgebung? Später nehme ich beides zeitgleich wahr – Innen und Außen. Diese Form der Wahrnehmung dürfen wir üben, das geht nicht von allein. Wenn Sie mögen, fangen Sie gleich damit an. Nehmen Sie sich einen Moment Ihrer Lebenszeit dafür. Beginnen Sie vielleicht erst einmal mit fünf Minuten für die folgende Übung:

Spüren Sie sich:

- ▶ Wie ist mein Kopf, mein Hals, mein Nacken? Ich habe Schultern und Arme, rechts und links, Hände sind auch da, Finger an beiden Händen.

- ▶ Lernen Sie sich kennen. Was spüren Sie, wenn Sie sich spüren?
- ▶ Nehmen Sie es einfach nur wahr.
- ▶ Der Oberkörper, meine Brust, mein oberer Rücken, wie sind sie jetzt?
- ▶ Der Bauch, der mittlere Rücken – auch die sind da. Spüren Sie Ihr Becken, Ihr Gesäß, die Beine und zum Schluss die Füße von der Ferse bis zu den Zehenspitzen.
- ▶ Jetzt sind Sie bei sich angekommen.

Die gute Kraft

Der Körper ist wie ein Haus, in dem eine gute Kraft wohnt. Spüren wir unseren Körper, können wir auch bald diese gute Kraft wahrnehmen: die Energie, die alles bewohnt und durchdringt. Diese Energie ist lebendiges Leben. Sie erinnert uns daran, dass Leben in uns ist. Wir bemerken beim Spüren, wo im Körper viel davon und wo weniger vorhanden ist. Manchmal erleben wir auch Schmerzen. Die meisten von uns wollen dann schnell weg aus der Achtsamkeit. Lieber verfolgen wir unsere Gedanken. Diese Verführung ist groß und nur allzu menschlich. Sind wir achtsam im

Kontakt mit uns, beobachten wir einfach frei und offen. Wir be- oder verurteilen nicht und wollen auch nichts verändern. Wir fragen uns: „Wer bin ich jetzt, in diesem Moment?“

Seinen Körper zu spüren, ist die Grundlage der Achtsamkeit. Ausgehend von dieser inneren Zentrierung, können wir in Kontakt mit unserem emotionalen Fühlen gehen. Was fühle ich jetzt? Und wo in meinem Körper sind diese Gefühle angesiedelt? Gefühle sind zum Fühlen da. Gefühle ausdrücken ist etwas ganz anderes. Das können wir tun, sofern wir es wollen und wenn es für uns und unsere Umwelt sinnvoll erscheint.

Immer wieder kommen Gedanken. Achtsam mit Gedanken umzugehen heißt, sie zu beobachten. Was denke ich jetzt? Ein Gedanke ist weder gut noch schlecht, er ist einfach nur ein Gedanke. Er kommt und geht. Und dann kommt schon der nächste und wieder einer ... Im Denken sind wir stark, das haben die meisten von uns gut gelernt. Das Denken fordert und fördert die Struktur unserer Gesellschaft. Im Spüren und Fühlen haben wir dagegen einen deutlichen Nachholbedarf.

- ▶ Ich spüre mich.
- ▶ Ich fühle mich.
- ▶ Ich beobachte mein Denken.
- ▶ Ich handle entsprechend.

Achtsamkeit bedeutet zunächst wahrnehmen, was ist. Daraus ergibt sich alles Weitere. Bin ich achtsam mit mir im Kontakt, kann ich gemäß meinen Empfindungen und Gefühlen handeln. Spüre ich beispielsweise ein Unwohlsein, dann kann ich etwas unternehmen, um mein Erleben in Richtung Wohlgefühl zu verändern. Empfinde ich Freude, kann ich sie ausdrücken und andere daran teilhaben lassen. Beobachte ich meine Gedanken, kann ich

mich später fragen: „Dient mir oder der Welt dieser Gedanke?“ und entsprechend handeln.

Selbstachtung und Selbstliebe

Wenn ich bei mir angekommen und mit mir verbunden bin, können Selbstachtung und Selbstliebe entstehen. Aus dieser Wertschätzung erwächst Glück, weil sich irgendwann ein kleines Fenster in uns öffnet. Durch dieses Fenster sehen wir die Welt mit neuen Augen: achtsamer, menschlicher, weicher, liebevoller, kraftvoller. Plötzlich wissen wir tief in unserem Inneren: „Ich bin nicht mein Schmerz“, „Ich bin nicht meine leidvolle Geschichte. Sie ist Vergangenheit“, „Ich bin erwachsen“, „Ich bin frei und kann aus dieser Freiheit wählen“, „Ich bin göttlich und mit allem verbunden, weil alles göttlich ist“.

In den letzten Jahren gab es zahlreiche Studien über die Auswirkungen von Acht-

samkeit und Meditation. Den Wissenschaftlern ist dabei ein Aspekt immer wieder aufgefallen: Menschen, die Achtsamkeit über einen längeren Zeitraum (ab etwa sechs Wochen) bewusst üben, empfinden mehr Glück und verändern ihr Handeln. Achtsamkeit „produziert“ bestimmte Hormone und Enzyme, sie beeinflussen unser Nervensystem. Vereinfacht könnte man sagen: Unser Gehirn tickt anders.

Achtsames Handeln ist für jeden Einzelnen und für die Menschheit als Ganzes ausgesprochen wichtig. Jedes Handeln oder Nichthandeln hat Folgen. Darum ist es sinnvoll, sich zu fragen, ob man diese Folgen will. Oder soll etwas anderes erfolgen? Etwas, das mir und der Gemeinschaft vielleicht mehr dient? Achtsamkeit beginnt bei mir. Aus ihr entsteht ein veränderter Umgang mit den Menschen und Dingen in meiner nahen und auch entfernteren Umgebung. Während ich das schreibe, sehe ich das Bild eines Steins vor mir, der ins Wasser geworfen wird.

Zuerst bilden sich kleine Kreise und danach größere Wellen. In dieser Weise ergehen sich aus einer Haltung der Achtsamkeit heraus neue Impulse, um mit den komplexen Themen unsere Zeit umzugehen.

Doch auch im kleinen, direkten Umfeld können wir durch Achtsamkeit einiges bewirken. Hören wir z.B. in einem Gespräch achtsam zu, dann lauschen wir offen den Worten unseres Gegenübers – unabhängig davon, wie er oder sie ist. Mit einer inneren Haltung von „Ich will Dich, Deine Einstellungen und Deine Bedürfnisse besser kennenlernen“ ist eine andere Gesprächskultur möglich. Wir spüren uns, sind präsent und geben gleichzeitig dem anderen Raum. Es gibt klare Grenzen, die geachtet werden. Nähe kann entstehen, vielleicht sogar Verbundenheit, und neue Lösungsmöglichkeiten erwachsen daraus.

Achtsamkeit ist also kein neuer Lifestyle, um noch mehr Selbstoptimierung zu erreichen, und auch keine Rechtfertigung für Egozentrik oder Narzissmus. Wenn ich einen guten achtsamen Kontakt zu mir selbst pflege, wird der Kontakt zu meinen Mitmenschen automatisch achtsamer. Auch vertieft sich auf achtsame Weise mein Kontakt zu diesem wunderschönen Planeten Erde und dem ganzem Universum. Dann handle ich nur noch aus dieser inneren Erfahrung heraus.

Das ist ein Weg, der Zeit braucht, eine liebevolle Reise. Sie besteht aus vielen Schritten beständigen Übens und Praktizierens, Rückschläge inbegriffen. Immer wieder komme ich zu mir zurück und spüre mich. Nach vielen Jahren des Übens gehe ich irgendwann durch das Fenster und bin ganz im Göttlichen, ganz frei.



Ein Fenster zum Himmel. © mreco/stock.adobe.com

Antihormon- oder Chemo-/Strahlentherapien begleiten

Verträglichkeit verbessern

Wirksamer Immun- und Zellschutz



Kleine, besonders gut schluckbare Tabletten

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

Einmalgabe:
1x2
Tabletten
täglich

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

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

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

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

– Anzeige –



© Annett Petra Breithaupt

Kontakt

Annett Petra Breithaupt
Braustraße 6
68309 Mannheim
Telefon: 0621 1280878
E-Mail: kontakt@annett-petra-breithaupt.de
www.annett-petra-breithaupt.de



Zum Weiterlesen

Thich Nhat Hanh: Geh-Meditation. Goldmann
Arkana (2008)



Zur Person

Annett Petra Breithaupt ist seit 2004 in eigener Praxis für Mediale Beratung und Spirituelle Begleitung tätig. Sie studierte Psychologie und Pädagogik, absolvierte Weiterbildungen zu Aura-Reading, Aura-Clearing, Transaktionsanalyse, geistigem Heilen, Enneagramm, schamanischer Heilarbeit und systemischen Aufstellungen. Seit dreißig Jahren beschäftigt sie sich mit Meditation und verschiedenen Techniken der Selbsterfahrung. Ihr breitgefächertes Wissen über feinstoffliche Energien gibt sie in Seminaren weiter. Annett Petra Breithaupt entstammt einer Familie von hochsensiblen Menschen. Sie besitzt seit ihrer Geburt die Gabe des Aurasehens. Als Expertin für das Thema „verlorener Zwilling“ hat sie die Meditations-CD „Im Ursprung bin ich ganz und golden“ veröffentlicht.



Vielleicht

Eine alte chinesische Geschichte erzählt von einem Bauern in einem armen Dorf. Er galt als reich, denn er besaß ein Pferd, mit dem er pflügte und Lasten beförderte. Eines Tages lief sein Pferd davon. Seine Nachbarn riefen, wie schrecklich das sei, aber der Bauer meinte nur: „Vielleicht.“

Ein paar Tage später kehrte das Pferd zurück und brachte zwei Wildpferde mit. Die Nachbarn freuten sich alle über sein günstiges Geschick, aber der Bauer antwortete erneut: „Vielleicht.“

Am nächsten Tag versuchte der Sohn des Bauern, eines der Wildpferde zu reiten. Das Pferd warf ihn ab, und er brach sich beide Beine. Die Nachbarn übermittelten ihm alle ihr Mitgefühl für dieses Missgeschick, aber vom Bauer hörten sie wieder nur ein: „Vielleicht.“

In der nächsten Woche kamen Rekrutierungsoffiziere ins Dorf, um junge Männer zur Armee zu holen. Ein Krieg mit dem Nachbarkönigreich bahnte sich an. Den Sohn des Bauern wollten sie nicht, weil seine Beine gebrochen waren. Als die Nachbarn ihm sagten, was für ein Glück er habe, antwortete der Bauer: „Vielleicht.“

(Verfasser unbekannt)



Wildkräuter-Immunkraft im Wonnemonat Mai

Susanne Bihlmaier

Die Frühlingssonne lässt das Grün sprießen, die Sonne schenkt endlich wieder natürliches Vitamin D. Falls Sie schon das erste Unkraut entdecken: Freuen Sie sich, wir zaubern immun-starken Urlaubsgenuss daraus, vollwertig, fix und lecker, voller antikrebs-aktiver sekundärer Pflanzenstoffe!

Französische Brennnessel-Creme-Suppe

(nach dem Basisrezept aus Tomatenrot+ Drachengrün, S. 219)

Ca. 4 Handvoll Brennnesselspitzen (ca. 100 g)
 2 EL Olivenöl nativ
 30 g Dinkelvollkornmehl, mindestens aber Dinkelbrotmehl
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 Bio-Gemüsebrühwürfel für 500 ml Wasser
 500 ml Wasser
 1 EL Gomasio (Sesamsalz)
 1 TL Kräuter der Provence
 Prise Kurkuma, Prise Pfeffer
 250 ml (=1 Packung) Dinkel – oder Hafer-Cuisine (= statt tierischer Sahne)

Zubereitung. Die obersten, das heißt jüngsten Brennnesselblätter brennen nicht. Fassen Sie sie zudem nicht von oben her an, sondern von unten her kommend – oder mit Haushaltshandschuhen. Die Brennnesseln vor dem Waschen mit einer Glasflasche auf einem Schneidebrett walzen, das löst eventuelle Brennhaare auf. Brennnesseln waschen. Olivenöl auf mittlere Hitze bringen, Mehl darin anschwitzen, durchgedrückte Knoblauchzehe und Brennnesseln und Gewürze dazu, sanft anschmoren, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz durchkö-

cheln lassen. Danach pürieren, Pflanzensahne unterrühren und servieren. Dazu passt: Dinkel-Vollkorn-Baguette, erhältlich im gut sortierten Bioladen.

Wuchert Giersch in Ihrem Garten? Nicht ärgern, sondern in Grünkraft verwandeln:

Schwäbisch-mediterranes Giersch-Pesto

100 g Giersch, die oberen jungen Blätter, entspricht ca. 4–6 Handvoll

1 Knoblauchzehe
 150 ml Olivenöl nativ
 50 ml Leinöl
 75 g Sonnenblumenkerne
 1 EL Gomasio (besteht aus 9 Teilen Sesam, 1 Teil Salz, s.o.)
 Prise Kurkuma, Prise Pfeffer
 Spritzer Zitrone

Zubereitung. Die Sonnenblumenkerne grob mahlen/hacken, dann den gesamten Rest im Powermixer oder mit dem Pürierstab kurz (!) pürieren. Nicht zu lange, sonst wird das Pesto zu cremig. Am Ende den Zitronensaft zugeben. Wer mag, kann mediterran aufstocken mit wertvollem, traditionell gereiftem Bio-Parmesan oder vegan mit Hefeflocken. Pesto in ein heiß ausgewaschenes Schraubdeckelglas fül-



Junge Brennnesseln sind im Frühling leicht zu finden. © Armin Bihlmaier



Wächst Giersch in Ihrem Garten? Essen Sie ihn auf. © Armin Bihlmaier

len, oben eine Schicht Olivenöl darübergießen. So könnte es sich wochenlang im Kühlschrank halten, wenn es denn nicht vorher weggeschlemmt würde, z.B. wieder auf Dinkel-Vollkorn-Baguette, Dinkel-vollkornspaghetti, Backofen-Gemüse oder sogar Spargel.

Immunaktiver Genuss, vegan & vollwertig, urlaubslecker:

Brennesseln und **Giersch** liefern anti-krebs-aktives Chlorophyll. **Gomasio** stärkt mit pflanzlichem Kalzium die Knochen, schützt basisch vor Osteoporose (anders als säurebildende Industriemilch oder Indus-



Lecker zu Giersch-Pesto: Dinkelvollkornspaghetti. © Armin Bihlmaier

triekäse). Provenzalische **Kräuter** schenken z.B. Carnosol im Rosmarin, das ist antioxidativ und entzündungshemmend und kann z.B. die Wirksamkeit der Chemotherapie unterstützen. **Kurkuma** beinhaltet anti-krebs-aktives Kurkumin, verstärkt durch Pfeffer. Pflanzliche Sahne erspart tierische Fette und Hormone aus Industriemilch. **Leinöl** ist wertvolle, zudem pflanzliche Quelle von Omega-3-Fettsäuren.

Extra-Tipp:

Jetzt Pflücksalat im Balkonkasten aussähen! Er gedeiht von Mai bis Oktober, ist dekorativ und kulinarisch wertvoll zugleich. Für die tägliche Portion Grünkraft, garantiert schneckenfrei!



© Armin Bihlmaier

Zur Person

Dr. med. Susanne Bihlmaier, Ärztin für Naturheilverfahren, TCM und Komplementär-Onkologie. Buchautorin des Koch – und Gesundheitsbuches „Tomatenrot+Drachengrün“, 6. Auflage, Hädecke Verlag. Die Bilder in diesem Artikel entstammen dem von Susanne und Armin Bihlmaier verfassten Buch „Notfall Apotheke Natur“ und dürfen mit freundlicher Genehmigung des Hädecke Verlags hier abgedruckt werden.

Kontakt

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

Knospenkraft für den Stoffwechsel

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

Aus frischen Frühlingsknospen, Triebspitzen und jungen Schösslingen entstehen nach den Rezepturen der Gemmotherapie wertvolle Essenzen. Sie regulieren, beruhigen und stärken. Verantwortlich dafür sind Inhaltsstoffe, die in den Knospen in höherer Konzentration auftreten als in anderen Pflanzenteilen: beispielsweise Pflanzenhormone, Aminosäuren, Vitamin C und Flavonoide.

Wann die Knospe zu treiben beginnt, ist artspezifisch. Eiche und Esche lieben eine lange Winterruhe, während Birke und Hasel schon zeitig im Frühjahr austreiben – abhängig von den jeweiligen Frühlingstemperaturen. Gesteuert wird das Austreiben der Knospen durch die Pflanzen- oder Phytohormone. Sie sind zu diesem Zeitpunkt in höchster Konzentration in der Knospe enthalten.

Die wichtigsten Pflanzenhormone heißen Auxin, Gibberellin und Zytokinin. Der Name Hormon kommt vom griechischen Wort für Anstoß oder Antrieb. Dies ist auch die Aufgabe der Phytohormone: Sie regulieren, stimulieren oder hemmen die Entwicklung der einzelnen Teile einer Pflanze. Während die einen eher das Größenwachstum anregen, haben andere Einfluss auf die Zellteilung und die Differenzierung der einzelnen Pflanzenzellen. So wird beispielsweise der Blütezeitpunkt bestimmt. Auch das Altern und Absterben der Blätter wird durch das Zusammenspiel der Phytohormone beeinflusst. Insgesamt steuern sie den Stoffwechsel, das Wachstum und die Entwicklung der Form einer Pflanze. Mithilfe des Gemmomittels lässt sich die Wirkung auf den Menschen übertragen. So regen die Pflanzenhormone ausgleichende Vorgänge an und regulieren das Gleichgewicht, wenn es durch

eine Erkrankung verloren gegangen ist. Einige der Knospen regulieren den Stoffwechsel.

Stoffwechsel – was ist das?

Mit Stoffwechsel sind die lebenswichtigen Vorgänge in den Körperzellen gemeint, die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe oder der Reserven abbauen und umbauen. Das ist wichtig, um Energie zuzuführen und die Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Hormone und das Nervensystem steuern diesen Prozess. Das für den Stoffwechsel wichtigste Organ ist die Leber.

Wichtige Gemmomittel

Moorbirke – *Betula pubescens*. Aus wild gesammelten Knospen der Moorbirke kann ein Gemmomittel hergestellt werden, das seine Wirkung vor allem in den Ausscheidungsorganen entfaltet. Es entgiftet den Körper. Moorbirke stimuliert die Leberzellen. Dadurch unterstützt sie die Leber beim Entgiften und wirkt zusätzlich entzündungshemmend auf unser großes Stoffwechselorgan. *Betula pubescens* kann noch mehr: Sie befreit den Körper von Wassereinlagerungen und unterstützt das Verdauungssystem. Fast scheint es,

als könne sich die Beweglichkeit der Birkenzweige auf den Menschen übertragen, denn das Knospenmittel lindert die Steifheit des Körpers bei rheumatischen und arthritischen Beschwerden.

Wacholder – *Juniperus communis*. Aus den Spitzen frischer Wacholdertriebe wird ein Gemmomittel gewonnen, das auf unsere wichtigsten Ausscheidungsorgane, die Leber und die Nieren, einwirkt. Es unterstützt den Körper bei der Reinigung und Entgiftung, stärkt den Gesamtorganismus und wird damit zu einem der wichtigsten Gemmomittel überhaupt. Dieser Reinigungsprozess ist bei chronischen Erkrankungen besonders wichtig. Die Knospenssistenz stärkt die Funktionen der Leber und regt dadurch den Stoffwechsel an. Das harmonisiert den gesamten Verdauungstrakt: Völlegefühl, Magenbrennen und Blä-



Die Knospen des Olivenbaums können den Stoffwechsel anregen. © Patrick Baumann



Das Mazerat aus frischen Wacholdertrieben wirkt auf unsere Ausscheidungsorgane. © Patrick Baumann

hungen werden gemildert, die Verdauung wird gefördert. Der Cholesteringehalt im Blut sinkt. Wer eine Schwäche für süße Speisen hat, wird vielleicht eine Überraschung erleben, denn der Appetit auf Süßes kann sich durch das Mittel verringern.

Olivenbaum – Olea europaea. Der Olivenbaum ist die Leitpflanze bei Stoffwechselerkrankungen. Das Mittel aus den jungen Blütenknospen hat die Kraft, den Cholesterinspiegel zu senken. Daher bietet es sich begleitend bei der Behandlung des metabolischen Syndroms (Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Zuckerstoffwechselstörung) an. Die Olivenknospe schützt die arteriellen Blutgefäße und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.

Walnussbaum – Juglans regia. Das Knospenspray aus Juglans regia reguliert den Magen-Darm-Trakt. Es regeneriert die Darmflora, sei sie geschädigt durch die Nebenwirkungen einer Antibiotikatherapie oder durch eine gestörte Verdauung. Völlegefühl nach dem Essen und Blähungen werden gemildert. Auch bei chronischem Durchfall lohnt ein Versuch mit der Essenz aus Walnussknospen. Auf die Leber wirkt das Gemmomittel entgiftend und

regenerierend. Juglans regia regt den Leberstoffwechsel an, Giftstoffe werden leichter ausgeschieden und überschüssiges Cholesterin wird rascher abgebaut.

Rosmarin – Rosmarinus officinalis. Das Gemmomittel aus frischen Triebspitzen des Rosmarins fördert die Leberfunktion und verfügt über eine hohe Leberschutzwirkung. Er regt die Absonderung der Galle an und trägt zum Senken der Cholesterinwerte bei. Generell hilft das Rosmarin-Gemmospray beim Entgiften. So können auch erhöhte Harnstoff- und Harnsäurewerte sowie Störungen des Salz- und Mineralhaushalts reguliert werden. Zu erwähnen ist außerdem die stimulierende oder tonisierende Wirkung des Rosmarin-Gemmosprays; es hilft bei Schwäche und Antriebslosigkeit.

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

Brustkrebs: Metastasierung nach Biopsie

Mit meiner Brust ist etwas nicht in Ordnung. Die Mammografie hat leider keinen klaren Befund ergeben. Deshalb soll die Brust demnächst punktiert werden. Nun habe ich gehört, dass dabei möglicherweise Tumorzellen gestreut werden könnten. Soll ich die Punktion trotzdem durchführen lassen oder gibt es in meiner Situation noch andere Diagnoseverfahren?

Ihre Frage ist durchaus nachvollziehbar. Eine Studie aus dem Jahr 2017 zeigte, dass Ihre Sorge begründet ist, und zwar vor allem bei der auch hierzulande üblichen Stanzbiopsie mittels einer Hohlnadel. In Schweden gibt es Regionen, in denen sich eine Hohlnadelbiopsie (CNB) und andere Landstriche, in denen sich eine Feinnadelbiopsie (FNB) zur Diagnostik durchgesetzt hat. Dort konnten anhand der Krankheitsverläufe Vergleiche zwischen den Verfahren angestellt werden. Hierfür wurden zwei Gruppen von 354 Patientinnen 15 Jahre lang nachbeobachtet. 181 der Frauen erhielten eine Feinnadelbiopsie, 203 eine Hohlnadelbiopsie (Sennerstam RB et al. / Cancer 2017).

Die Auswertung der Verläufe bestätigt die Vermutung: Nach einer Hohlnadelbiopsie treten bei Brustkrebspatientinnen häufiger Fernmetastasen auf als nach einer Feinnadelbiopsie. Der Unterschied machte sich nach etwa 2–5 Jahren erstmals bemerkbar. Außerdem traten in einem Zeitraum von 10–15 Jahren etwas häufiger lokale Metastasen auf.

Schon länger wird angenommen, dass das Tumorgewebe sich durch eine Punktion entzündet und dies in Verbindung mit dem Streuen von Tumorzellen über den Stichkanal eine Fernmetastasierung begünstigen kann. In größeren Studien nachgewiesen ist die Vermutung bisher noch nicht. Die Datenlage ist allerdings widersprüchlich.

Bei einer Studie mit 1.525 Patientinnen konnte in der Nachbeobachtungszeit von 9,5 Jahren kein Einfluss auf das Rückfallrisiko oder auf das Auftreten von Metastasen festgestellt werden (Liikanen J et al. / Eur J Surg Oncol 2016). Das liegt vielleicht daran, dass nur bestimmte Tumorzelltypen in der Lage sind, zu überleben und sich im Stichkanal zu implantieren.

Andererseits zeigte eine ältere Studie mit 676 Patientinnen, dass nach einer Nadelbiopsie der Wächterlymphknoten im Folgenden häufiger von Krebs befallen wurde als bei Frauen, deren Tumor chirurgisch per Exzision (Herausschneiden der ganzen Krebsgeschwulst) entfernt worden war.

Leider haben die meisten Betroffenen momentan gar keine Alternative zur Stanzbiopsie. Denn einfache Tumorexzisionen werden nicht mehr durchgeführt. Und bei der Feinnadelbiopsie fehlt es an Erfahrungen.

Doch man kann bereits vor und nach der Punktion naturheilkundliche Maßnahmen ergreifen, um einer potenziellen Entzündungsreaktion entgegenzuwirken: Nehmen Sie täglich 400–500 µg Natrium-Selenit 2 Tage vor und nach der Punktion ein. Nach der Punktion unterstützt eine Gabe Arnica C30 (4–5 Globuli) den Heilungsprozess. Eine Woche nach dem Eingriff kann die einmalige Gabe von 4–5 Globuli Staphisagria C200 der körperlichen und seelischen Genesung dienen.

Salvestrole erst nach der Chemo

Von Bekannten habe ich gehört, dass Salvestrol das Krebswachstum unterbinden soll. Ich habe im Internet recherchiert und das Mittel in Form von Kapseln gefunden. Was ist von der Empfehlung zu halten?

Salvestrole kommen in verschiedenen Gemüsesorten, Kräutern und Obst vor. Sie sollen Zellen vor Krebswachstum schützen. Studien belegen, dass das Enzym CYP1B1 sich in malignen Zellen nachweisen lässt. In

gesunden Zellen kommt es eher nicht vor. Wenn Salvestrole auf Tumorzellen treffen, die das Enzym CYP1B1 enthalten, sollen sie bestimmte Stoffwechselprodukte bilden, die den natürlichen Zelltod (Apoptose) der Tumorzelle auslösen können (Potter GA, Burke DM / J Orthomol Med 2006). Bisher beschreiben jedoch nur Laborversuche und Fallberichte diese Wirkung. Klinische Studien mit Patient*innen wurden noch nicht durchgeführt.

Im Reagenzglas oder im Tierversuch ist für viele Pflanzenfarbstoffe nachgewiesen, dass sie entweder die Tumorentstehung verhindern oder das Tumorwachstum hemmen. Dazu gehören eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen: Insgesamt schätzungsweise mehr als 10.000 dieser Substanzen sind in Obst und Gemüse enthalten! Daher halten wir es grundsätzlich für besser, zur Krebsvorbeugung eine ausgewogene vielseitige Vitalkost mit reichlich Obst und Gemüse gegenüber isolierten Einzelextrakten vorzuziehen.

Außerdem gehört CYP1B1 zur Gruppe der P450(CYP)-Enzyme, die insbesondere in der Leber am Abbau oder Umbau von Medikamenten beteiligt sind. Insofern kann durch die hochdosierte Einnahme von Salvestrolen zumindest theoretisch eine parallel verabreichte Chemotherapie in ihrer Wirkung beeinflusst werden. Ergänzen Sie daher Ihre gesunde pflanzlich basierte Kost bitte erst nach der Chemotherapie mit Salvestrolen. Sekundäre Pflanzenstoffe kommen übrigens in zahlreichen Gemüsesorten und sogar in Gewürzen und Kräutern vor. Wenn Sie Salvestrole vermehrt aus der Nahrung aufnehmen möchten, bietet der Geschmack eine Orientierung: Salvestrole kommen vermehrt in bitteren Fruchtsorten vor. Natürliche Quellen von Salvestrolen sind z.B.: Äpfel, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Erdbeeren, Weintrauben, Orangen, Mandarinen, Avocados, Brokkoli, Blumenkohl, Chinakohl, Rosenkohl, Oliven, Artischocken, Mariendistel, Löwenzahn und eine Vielzahl



Frische Kräuter sind reich an Salvestrolen. © shaiith/stock.adobe.com

von frischen Kräutern, wie Basilikum, Minze, Petersilie, Rosmarin, Salbei und Thymian. Der Salvestrolgehalt in unseren Nahrungsmitteln ist in den vergangenen 50 Jahren gesunken. Salvestrole sind Phytoalexine. Pflanzen bilden sie zum Schutz vor Schimmelpilzen. Der Kontakt mit Schimmel regt die Pflanze an, größere Mengen an Phytoalexinen zu produzieren. Durch den Einsatz von Pestiziden kommen konventionell angebaute Nutzpflanzen nur noch selten mit Schimmelpilzen in Berührung. Deshalb enthalten sie weniger Salvestrole als biologisch angebaute Nahrungsmittel. Auch aus diesem Grund kann es sinnvoll sein, beim Lebensmitteleinkauf auf Bio-Qualität zu setzen.

Magnesium bei Osteoporose?

Ich habe Osteoporose und nehme regelmäßig Vitamin D ein. Nun möchte ich wissen, ob ich zusätzlich Magnesium brauche.

Osteoporose entsteht durch eine verminderte Regeneration im Knochenstoffwechsel,

nicht durch Kalziumverlust. Daher sollte der Knochenabbau immer auch mit Sili-cium und Magnesium behandelt werden. Das Bindegewebe nimmt bei Osteoporose an Substanz ab, weshalb der Kalziumanteil relativ gesehen zunimmt. Möglicherweise ist das der Grund für das erhöhte Bruchrisiko, das entsteht, wenn zusätzlich zu viel Kalzium gegeben wird.

Die vermehrte Zufuhr von Vitamin D und Kalzium kann eine relative Hypomagnesiämie (zu wenig Magnesium im Blut) verursachen. Da Magnesium für die Aktivierung von Vitamin D benötigt wird (Uwitonze und Razaque, 2018: doi:10.7556/jaoa.2018.037), ist es ratsam, bei Osteoporose oder generell während der Einnahme von Vitamin D gleichzeitig Magnesium einzusetzen. Empfehlenswert ist Magnesium als Glukonat, Citrat oder Aspartat. Diese organischen Magnesiumverbindungen werden vom Organismus besser aufgenommen als die anorganischen (-Oxid, -Sulfat).

Wenn Sie Kalzium einnehmen, müssen Sie Ihre Magnesiumzufuhr entsprechend anpassen. Das Verhältnis von Kalzium zu



Auch bei Brausetabletten immer die Inhaltsstoffe prüfen. © Michael Tieck/stock.adobe.com

Magnesium sollte ungefähr bei 2:1 liegen. Sie brauchen also bei 1.000 mg Kalzium/Tag etwa 500–600 mg Magnesium, damit die Balance stimmt.

Achten Sie darauf, ob bei Ihrem Präparat die Menge von reinem Magnesium angegeben ist oder die des Magnesiumsalzes. Beispiel: 300 mg Magnesiumaspartat entsprechen nicht 300 mg Magnesium. Der Magnesiumanteil im Magnesiumaspartat liegt bei 10%. Daher sind in einem solchen Präparat nur 30 mg reines Magnesium enthalten.

Magnesium wirkt nicht nur beim Klassiker: den Wadenkrämpfen. Auch viele andere Symptome kann es lindern helfen, z.B. Wechseljahresbeschwerden, Migräne, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängste. Denn Energiegewinnung und Reizübertragung in Nerven und Muskeln sind ohne Magnesium unmöglich.

Wenn Ihr Verdauungstrakt Magnesium nicht gut verträgt, können Sie auch an die transdermale Anwendung über die Haut denken. Sie ist besonders effektiv bei Wadenkrämpfen oder Muskelverspannungen.

Im Zusammenhang mit bestimmten

Krebstherapien beugt Magnesium eventuell sogar Rückfällen vor. Eine Metaanalyse zeigte (Petrelli F et al. / Expert Opin Drug Saf 2012), dass 36,5% aller Patienten, die aufgrund von Tumoren im Magen-Darm-Trakt Cetuximab erhielten, eine Hypomagnesiämie bekamen. Die Ursache dafür ist wohl, dass in den Nieren weniger Magnesium zurückresorbiert wird, weil Cetuximab einen Magnesiumtunnel blockiert. Der häufig beobachtete drastische Abfall des Serum-Magnesiums unter Cetuximab hatte in einer anderen Studie (Vickers MM et al. / Ann Oncol 2013) sogar ein deutlich schlechteres Gesamtüberleben zur Folge. Unklar ist allerdings, ob man den Effekt umkehren kann, indem der Magnesiumspiegel angehoben wird. Den Spiegel im Auge zu behalten, lohnt sich auf jeden Fall bei Patient*innen, die Cetuximab erhalten. Ebenso wachsam sollte man aufs Magnesium schauen, wenn Cisplatin verabreicht wird. Hier treten nicht selten Magnesiummangeltetanien (schwere Muskelkrämpfe) auf.

Achten Sie beim Kauf von Magnesium auf schädliche Zusatzstoffe. Das giftige

Süßungsmittel Sucralose kann z.B. in Trinkgranulat enthalten sein. Magnesiumstearat sollten Sie ebenfalls meiden, da es den Darm und das Immunsystem schädigt. Es ist oft bei Magnesiumcitrat-Produkten zu finden. Studieren Sie auf jeden Fall die Liste der Inhaltsstoffe. Alternativ können Sie Magnesiumöl verwenden. Es ist weniger belastet mit unnötigen Begleitsubstanzen.

Vitamin D und Prostata

Ich habe gelesen, dass Vitamin D bei Prostatakrebs negative Wirkungen haben kann. Stimmt das?

Ein entsprechender Mechanismus trat zwar im Laborexperiment auf. Wie so oft ist es aber wichtig, zwischen Reagenzglas und klinischer Realität zu unterscheiden: Im menschlichen Organismus ist der Effekt nicht als relevant einzustufen, sodass die Gabe von Vitamin D für Männer mit Krebs der Vorsteherdrüse durchaus nützlich ist. Schauen wir uns Studien mit Menschen an. Eine Fallkontrollstudie mit 749 Patienten aus den USA ließ vermuten, dass zu hohe Blutspiegel möglicherweise ein erhöhtes Krebsrisiko mit sich bringen. (Ahn et al. 2008). Allerdings wurde in dieser Untersuchung nur ein einziger Vitamin-D-Serum-Wert pro Person ermittelt. Vitamin D ist sonnenabhängig und unterliegt daher starken saisonalen Schwankungen. Die Studie kann aus diesem Grund nicht als wirklich aussagefähig bewertet werden.

Demgegenüber steht eine Studie mit 54 Patienten und neu diagnostiziertem fortgeschrittenem Prostatakrebs. Sie ging der Frage nach, ob der Vitamin-D-Serumspiegel Einfluss auf die Überlebensrate der Patienten hat (Vashi et al. 2013). Dazu wurde vor der Behandlung der Vitamin-D-Spiegel als 25(OH)Vitamin-D im Serum bestimmt. Als Mangelzustand waren Werte von ≤ 32 ng/ml bzw. 80 nmol/l definiert. Der mittlere 25(OH)Vitamin-D-Serumwert lag bei

30,1 ng/ml, wobei 38 Patienten (70,4 %) einen Mangel aufwiesen. Die Patienten mit Vitamin-D-Mangel hatten ein signifikant größeres Mortalitätsrisiko (mittlere Überlebensrate: 32,6 Monate) als Patienten mit ausreichend hohen Vitamin-D-Serumspiegeln (mittlere Überlebensrate: 62,4 Monate). Dass die Überlebenszeit allein aufgrund des Vitamin-D-Serummarkers fast doppelt so lang ist, erscheint beachtlich. Allerdings muss man berücksichtigen, dass Männer mit normalen Vitamin-D-Werten vermutlich eine insgesamt gesündere Lebensweise an den Tag legen und sich häufiger im Freien aufhalten.

Untersuchungen an 622 Prostatakrebspatienten im Vergleich mit gesunden Personen zeigen hingegen, dass nicht nur zu niedrige (≤ 19 nmol/l), sondern auch zu hohe (≥ 80 nmol/l) Vitamin-D-Spiegel das Prostatakrebsrisiko erhöhen können (Tuohimaa et al. 2004).

Eine wertvolle Hypothese zur Erklärung der unterschiedlichen Studienergebnisse zu Vitamin D stellt Reinhold Vieth (2004 und 2009) auf. Er meint, dass es vielmehr auf die jährliche Schwankung des individuellen Spiegels ankommt als auf dessen absolute Höhe. Viele Organe, darunter Nieren, Pankreas und Prostata, besitzen Enzyme, die zur Umwandlung von Calcidiol in biologisch wirksames Calcitriol dienen. Sinkt der Serum-Calcidiol-Wert, dann müssen die Enzyme entsprechend reguliert werden, sodass die Calcitriol-Synthese steigt, bis der Ausgangslevel wieder erreicht wird. Die Niere als endokrines (hormonproduzierendes) Organ passt ihre Enzymtätigkeit durch verschiedene Regulationsmechanismen recht schnell an. Dadurch ist der Zeitraum, in dem zu wenig aktives Calcitriol produziert wird, nur relativ kurz.

Die Studienergebnisse zu Vitamin D müssen entsprechend der Hypothese von Vieth mit Blick auf die jeweiligen Breitengrade beurteilt werden. Nahe am Äquator ist die UV-Strahlung, die für die Bildung von Vitamin D geeignet ist, vergleichsweise geringen

Schwankungen unterworfen. In nördlicheren Gegenden, z.B. in Norwegen, Finnland und Schweden, aber auch in Deutschland, sind diese Schwankungen hingegen deutlich größer. Personen, die hier leben, haben nur in den Sommermonaten relativ hohe Vitamin-D-Spiegel. Sie verfügen daher über das Jahr gesehen vermutlich über die weiteste Spanne an Calcidiol-Werten. Menschen mit dauerhaft niedrigen Calcidiol-Spiegeln weisen hingegen geringere Bandbreiten der Messwerte auf. Das könnte erklären, warum in manchen Studien hohe Calcidiol-Serumwerte mit einem erhöhten Prostatakrebsrisiko assoziiert sind: Durch die hohen Schwankungen im Jahresverlauf kann in der dunklen Jahreszeit kein ausreichender Spiegel an aktivem Calcitriol im Prostatagewebe erreicht werden (Vieth 2009).

Es erscheint also durchaus sinnvoll, seinen Vitamin-D-Spiegel über das Jahr hinweg zu beobachten. Wird ein Mangel festgestellt und schwanken die Werte stark, empfehlen wir, Vitamin D zu substituieren, bis ein Serumspiegel zwischen 75 nmol/l und

maximal 150 nmol/l (Holick 2007) erreicht ist. Werte unter 19 nmol/l sollten auf jeden Fall vermieden werden.

Trotz dieser Erklärungen ist bei fortgeschrittenem Prostatakrebs eine ungünstige Wirkung von Vitamin D vorstellbar, und zwar wenn ein mutierter Androgenrezeptor nicht nur Androgene, sondern auch andere Steroide wie Vitamin D „verwerten“ kann. Falls der PSA-Wert in die Höhe schnellt, während man Vitamin D einnimmt und dadurch hohe Serumwerte erreicht, ist es besser, einen moderaten OH-25-Wert von 50–80 nmol/l anzusteuern.

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie der GfBK!

Gesellschaft für Biologische
Krebsabwehr e.V.

Voßstr. 3

69115 Heidelberg

Email: information@biokrebs.de

Telefon: 06221 138020



Sonnenlicht dient unserer Vitamin-D-Versorgung. © grafxart/stock.adobe.com

21 Lektionen für das 21. Jahrhundert

Von Yuval Noah Harari

(Robert Niedworok) Das 21. Jahrhundert ist bald zwei Dekaden alt, da kann es nicht schaden, etwas innezuhalten und nachzudenken, vor welchen Herausforderungen wir als Menschheit stehen.

Yuval Noah Harari ist als origineller Universalhistoriker mit seinen beiden Büchern „Kurze Geschichte der Menschheit“ und „Homo deus“ aufgefallen. Weltweit verlegt, ist er ein Autor, dem zumindest die richtigen Fragen an die Weltgesellschaft zuzutrauen sind. In seinem neuen Buch erfasst er Beängstigendes und Verunsicherndes und gibt Hinweise, wie Menschen dieses Jahrhundert gestalten könnten.

Sein Leitmotiv ist ein gutes Leben für alle, mit der Basis, vermeidbares Leiden zu überwinden. Die 21 Lektionen sind eher lose miteinander verbunden, sortiert hat sie Harari in fünf Teilen: Die technologische Herausforderung, die politische Herausforderung, Verzweiflung und Hoffnung, Wahrheit und Resilienz. Kern der in der Öffentlichkeit verbreiteten Debatten ist allzu oft der Glaube an technische Lösungen. Nachdem das Internet, die ständige Vernetzung von Menschen, Ideen, Produktion und Konsum in der Ländern der Welt so dominant geworden ist, droht

eine Art Imperium der Daten und Algorithmen. Wir können uns zwar als Einzelne davon einigermaßen abkoppeln, doch dies löst nicht die dynamischen Verbindungen von Wirtschaft, Arbeit und Informatisierung. Harari sieht eine neue rigide Klassengesellschaft aufziehen, die aus wenigen hochbezahlten Spezialisten und einer verarmenden Masse bestehen könnte. Denn wenn Automaten und Computerprogramme größere Teile der Arbeit ausüben können, was bleibt dann an ordentlich bezahlter Tätigkeit für die meisten? Es sind neue Wege nötig, die nicht allein auf Technologie setzen, sondern auf Kritik an scheinbaren Sachzwängen und auf schöpferisches, sorgendes Denken und Handeln. Die Fragen und Reflexionen des Autors sind immer spannend, kenntnisgesättigt und anregend. Wie Menschen ihre Gesellschaft so umbauen können, dass Sinnhaftigkeit entsteht und gleichzeitig Sicherheit ihren Alltag ausfüllt, das deutet der Historiker allenfalls an. Es ist ein Buch zum Diskutieren und Weiterdenken, keine Sammlung politischer Lösun-

gen. Das wäre wohl auch anmaßend angesichts der Vielzahl der besprochenen Problemfelder. Im besonders persönlichen Schlusskapitel berichtet Harari von seinen Erfahrungen mit der Vipassana-Meditation, der er sich jeden Tag zwei Stunden lang widmet. Dabei beobachtet er seinen Geist, seine Persönlichkeit in ihrer fließenden Bewegung und stetigen Veränderung. Inspirierend!



Erschienen im Jahr 2019 im Verlag C. H. Beck, 459 Seiten. Preis: 24,95 € (gebunden; ISBN 978-3406727788)

Was passiert im Darm?

Neues Wissen für mehr Darmgesundheit – Darmbarriere, Bauchhirn und die richtige Ernährung

Von Julia Seiderer-Nack

(Susanne Schimmer) Hätte man mich vor der Lektüre dieses Buches gefragt, wo die Schaltzentrale unserer Gesundheit ihren Sitz habe, wäre ich wohl so vorsichtig gewesen, nicht spontan zu antworten. Auf die Idee, der Darm übe diese wichtige Funktion aus, wäre ich wohl erst nach geraumer Zeit des Nachdenkens gekommen. Nun, da ich das Buch gelesen habe, bin ich ein Stückchen schlauer.

Tatsächlich ist der Darm nicht nur das größte Organ unseres Körpers, größer sogar als die Haut. Er stellt auch durch ein komplexes Zusammenspiel zwischen Nahrung, Bakterien, Immunabwehr und Nervensystem eine Balance als Grundlage für unsere Gesundheit her. Das Buch macht uns mit den Untermietern des Darmes, den Darmbakterien, bekannt. Kaum zu glauben: Es sind über 1000 Milliarden. Die Autorin führt uns ein ins Trainingslager des Immunsystems und verrät uns, was damit gemeint ist, wenn wir die Begriffe „Bauchhirn“ oder „Bauchgefühl“ hören.

Sehr aufschlussreich sind die häufigsten Darmbeschwerden beschrieben. Vor allem gibt das Buch reichlich Hinweise, wie sanft auf sie eingewirkt werden kann. So berichtet der Abschnitt „Blähungen“ nicht nur über die gesunden Vorgänge in unserem Körper, er verdeutlicht auch, wann ein Arzt hinzugezogen werden sollte. Die Selbstbehandlung reicht von Entschleunigung und Achtsamkeit beim Essen über Ernährungsumstellung und Bewegung bis hin zu erprobten Hausmitteln: Wärme, Bauchmassage, Bauchwickel, Kräutertees heimische Gewürze. Auch die Homöopathie findet ihren Platz in der Reihe der Vorschläge.

Welche Untersuchungen helfen bei der Abklärung von Darmbeschwerden? Das Buch gibt darüber Aufschluss. Es klärt auf von der körperlichen Untersuchung durch einen Arzt über die Darmspiegelung bis zu bildgebenden Verfahren.

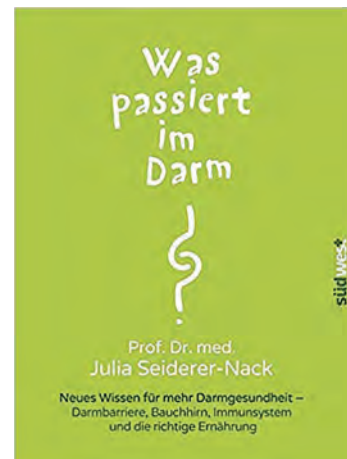
Julia Seiderer-Nack beschreibt ebenso sachlich wie einfühlsam die Erkrankungen des Darmes. Die Lektüre macht Mut, Symptome ernst zu nehmen und sich in Behandlung zu begeben. Vielleicht noch wichtiger sind die Vorschläge zur Prophylaxe: Welche Risikofaktoren sind zu beachten? Welche Vorsorgemaßnahmen sind möglich und werden von der Krankenkasse übernommen? Was kann ich selbst tun, wie kann ich meine Lebensweise und meine Ernährung gesünder gestalten?

Zahlreiche Menschen leiden unter Lebensmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien. Die Ernährung wird zum Feind. „Was passiert im Darm?“ beschreibt die verschiedenen Allergene. Eine Zusammenstellung der zehn wichtigsten Grundregeln für eine gesunde und vollwertige Ernährung bietet Hilfestellung. Besonders nützlich scheint mir in dem Zusammenhang die Kopiervorlage für ein Darmtagebuch, das über 14 Tage hinweg geführt werden kann. Meist ergeben sich daraus

schon wichtige Gesichtspunkte für eine gesunde Umstellung der Ernährung.

Im letzten Teil des Buches macht die Autorin zahlreiche Menüvorschläge für ein gutes Bauchgefühl. Die Rezepte sind einfach umzusetzen und greifen auf leicht erhältliche Zutaten zurück. Das Motto ist: simpel, schmackhaft, sanft. So finden sich neben Suppen zur Entlastung (z.B. Karotten-Ingwer-Suppe mit Koriander), basischen Speisen für mehr Darmgesundheit (z.B. Rote-Bete-Apfel-Salat) auch Rezepte gegen Blähungen (z.B. Bayrische Bratkarotteln mit Kümmel). Glutenfreie Leckereien (z.B. Tomaten-Basilikum-Risotto mit Zucchini) haben ebenso ihren Platz wie Mahlzeiten für eine gesunde Darmbarriere (z.B. Sommerlicher Sauerkrautsalat).

Mir scheint „Was passiert im Darm?“ ein gelungenes und aufschlussreiches Buch darüber, wie wichtig das stille und doch so kraftvolle Organ im Zentrum unseres Körpers ist. Je mehr wir wissen, desto eher kann es uns gelingen, es gesund zu erhalten.



Erschienen im Jahr 2014 im Südwest-Verlag, 224 Seiten. Preis: 19,99 € (broschiert; ISBN 978-3517089591)

Wir sind füreinander da

Bewusste Sprache in der Pflege

Von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf (Hrsg.)

(Susanne Schimmer) Wir kommunizieren stetig. Die Sprache ist eines unserer wichtigsten Kommunikationsmittel. Sie sorgsam einzusetzen, die Worte achtsam zu wählen, einen bewussteren Umgang mit ihr zu lernen, hilft uns in jeder Lebenssituation.

In der Therapie und in der Pflege ist die Sprache von großer Bedeutung. „Als Erstes heile mit dem Wort“, wusste schon Aristoteles. Das Wort dient als Brücke, über die wir zu unserem Gegenüber gehen. Es stärkt und begleitet uns. Es gibt uns Orientierung und Sicherheit.

Im Pflegebereich, für den dieses Buch konzipiert ist, kommt Sprache aber nicht nur im Austausch mit dem Patienten zum Einsatz. Genauso kommunizieren Pflegende, die meist im Team arbeiten untereinander. Wichtig sind klare Absprachen, vollständige und verständliche Informationen. Wie schön, wenn die Sprache dann noch offen und wohlwollend daherkommt. Denn die Arbeit in Pflegeberufen ist fordernd, jeder Pflegende erlebt belas-

tende Tage. Dann kann bewusste Sprache wie ein Balsam wirken. Das Pflegeteam kann sich auch mit Worten gegenseitig Kraft geben und stützen.

Denn neben dem Wunsch, die Prozesse im Pflegealltag möglichst geordnet ablaufen zu lassen, steht noch ein anderer. Der Titel des Buches bringt ihn auf den Punkt: „Wir sind füreinander da.“ Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam bewältigen wir die Aufgaben. Die Sprache verbindet uns.

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf begründete das Lingva Eterna Sprach – und Kommunikationskonzept und leitet das Lingva Eterna Institut für bewusste Sprache in Erlangen. Sie hat das Buch „Wir sind füreinander da“ herausgegeben, das von

ihr und dem Arzt und Neurowissenschaftler Theodor von Stockert ausgebildete Lingva-Eterna-Dozent*innen verfasst haben.



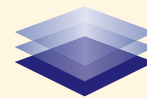
Erschienen im Jahr 2017 im LINGVA ETERNA Verlag, 280 Seiten. Preis: 18,90 € (kartoniert; ISBN 978-3947437009)

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Ackermann, G.	239 €	Fülberth, R.	1.000 €	Von Möllendorf, E.	200 €
Andrack, C.	200 €	Gauß, R.	300 €	Wallenwein, H.-J.	200 €
Arnold Elektromech. Bauelemente GmbH	250 €	Geiser, B.	250 €	Willhelms, M.	400 €
Augustyniak, A.	250 €	Girner, C.	200 €		
Bacher, F. u. U.	250 €	Grundke, P.	420 €	Spendenaktionen	
Benkenstein, B.	200 €	Gätzschnann, G.	200 €	Erinnerungsspenden	
Beständig, W.	200 €	Herzog-Friedrich, S.	200 €	Radtour „Für Elke“	382 €
Biffar, E.	300 €	Hevert-Foundation	250 €	Geburtstagsspenden	
Billasch, H.	250 €	Hochrein, R.	250 €	Jeide-Stengel, U.	1.070 €
Bitzer, C.	200 €	Hörcher, W.	500 €	Trauerspenden	
Blobner, J.	200 €	Kaffenberger, J.	500 €	Grillitsch, R.	730 €
Borchardt, J.	200 €	Kranzdorf, S. u. B.	200 €	Merker J.	2.097 €
Braun, H.	200 €	Kristensen, L.	500 €	Neuendorf, J.	1.090 €
Brenner, E.	200 €	Kuhlmann, K.	300 €	Schwarz, M.	520 €
Brinkmann, D.	200 €	Kuwert, S.	500 €	Stanzel, R.	795 €
Brüning, M.	200 €	Lang, A.	500 €	Stowasser, R.	343 €
Brömmel, M.	200 €	Lehmann, C.	200 €		
Colditz, G.	300 €	Mickeleit, K.	250 €		
Dichtl. S.	200 €	Nenoglu, G.	200 €		
Dimmer, T.	300 €	Pfützner, W.	300 €		
Derste, I.	300 €	Poell, E.	200 €		
Dichtl, S.	200 €	Pulcher, A.	200 €		
Dietz, A.	200 €	Rebstock, C.	500 €		
Dippel-Mietz, S.	250 €	Roschewski, D.	200 €		
Dontcheva, P.	200 €	Rübner, A.	200 €		
Dornier, C.	200 €	Saathoff, B.	500 €		
Dumke, G.	200 €	Schneider, K.	300 €		
Duppel, G.	200 €	Schwarz, R.	500 €		
Ege, G.	200 €	Seid, G.	400 €		
Eisenberg, B.	200 €	Sorg, E.	200 €		
		Spielmann, K.	250 €		
		Stoff, M.	500 €		
		Thomas, N.	200 €		

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

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

„Warum Lachyoga, wenn mir nicht nach Lachen ist?“

Mit dieser Frage führte Maren Seemann die über 40 Teilnehmer*innen ihres Vortrags in Hamburg am 12. Februar 2019 auf eine glückliche Erlebnisreise. Am Ende wurde gemeinschaftlich gekichert, gegiggelt und schallend gelacht, bis einigen Anwesenden Lachtränen über die Wangen kullerten. Der Einladung zur Veranstaltungsreihe der GfBK folgten Männer – ungewöhnlich zahlreich – und Frauen in die schöne Aula der Volkshochschule Farmsen. Die Teilnehmer*enschaft war auch sonst breit gefächert: mehr oder weniger Gesunde, jüngere und ältere Menschen. Viele wollten das Geheimnis des Lachyogas für sich erkunden. Sie hatten Gelegenheit zu erleben, wie gut es tut, für einen Moment lachend aus unseren üblichen Gedankengängen auszusteigen, um neue Kraft zu schöpfen. Maren Seemann führte aus: „Lachen ist gesund und macht Spaß, das wissen wir alle. Nur wir Erwachsenen tun es viel zu selten. Kranke Menschen meinen oft, sie hätten keinen Grund zum Lachen. Dabei ist es dem Körper egal, ob wir ein spontanes Lachen oder ein absichtlich herbeigeführtes Lachen produzieren.“ Sie berichtet über die Anfänge und die Entwicklung des Lachyogas: 1995 fand der indische Arzt Dr. Madan Kataria heraus, wie wohltuend sich ein Lächeln oder Lachen auf Körper und Gemüt auswirkt. Gemeinsam mit seiner Frau, einer Yogalehrerin, entwickelte er einfache Dehn- und Atemübungen, mit denen das Lachen initiiert wird. Mittlerweile hat die Lachyoga-Bewegung weltweit eine stetig wachsende Anzahl von begeisterten Anhängern gefunden. Die Lachwissenschaft (Gelotologie) bestätigt durch zahlreiche Studien und Untersuchungen, dass Lachen gesundheitsfördernd ist. Der Vortrag bereitete den meisten Beteiligten sichtbar großen Spaß. Die Referentin bekam reichlich lachenden Beifall. Ein schönes Kompliment erhielt auch Angela Keller, GfBK-Beraterin in Ham-

burg, für die Organisation dieser Veranstaltungsreihe von einer Teilnehmerin, die mit Gehstöcken kam und eifrig mitgemacht hatte: „Vielen Dank, es war wieder sehr schön! Wissen Sie: Für die Vorträge der GfBK schaffe ich es immer, mich aufzuraffen.“ Eine weitere Lachyoga-Veranstaltung mit vielen Übungen ist bereits in Planung.

Vielfältige Angebote der GfBK Berlin

Die Mitarbeiterinnen unserer Berliner Beratungsstelle organisieren neben den monatlichen Vortragsabenden (s. Kalender S. 46) regelmäßig Workshops und fortlaufende Kurse mit internen und externen Referent*innen.

In diesem Frühjahr bietet die Leiterin der GfBK Berlin, Dipl. oec. troph. Kerstin Flöttmann, Heilpraktikerin und psychoonkologische Beraterin, die Reihe „Ist Selbstheilung Zufall? – ein Gesundheitstraining“ an. Der Kurs läuft über 10 Wochen. Themen wie „Heilungsprozesse mental fördern“, „Blockaden und Ängste annehmen und abbauen“, „Wünsche erkennen und selbst aktiv werden“ kommen dabei zur Sprache. Das Programm wird im Herbst wiederholt, Kursbeginn ist dann der 30. September 2019. Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig anzumelden.

Unter dem Titel „Farben und Formen der Seele“ gibt Birgit Knappe, psychoonkologische Beraterin der GfBK Berlin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, zusammen mit Kerstin Flöttmann den Teilnehmer*innen alle 14 Tage die Möglichkeit zur Selbsterfahrung durch Malen und Plastizieren.

Beim Workshop „Ernährung und Krebs in Theorie und Praxis“ können Sie am 8. Mai 2019 neben theoretischem Ernährungswissen vielerlei Rezepte direkt praktisch ausprobieren und kosten. Durch den



Auch in Berlin bietet die GfBK ein attraktives Programm an. © TTstudio/stock.adobe.com

Abend führen Kerstin Flöttmann und Angela Costantini, ebenfalls GfBK Berlin. Auch dieses Highlight kann im Herbst noch einmal genossen werden, und zwar am 25. September 2019.

Heilsames Singen, eine Singgruppe und offene QiGong-Abende ergänzen das Angebot der Berliner GfBK-Beratungsstelle. Informieren Sie sich direkt bei den Kolleginnen vor Ort über Termine und Anmeldefristen.

Darüber hinaus gibt es in der Berliner Beratungsstelle die Möglichkeit für individuelle Beratungsgespräche, auch Ernährungs- und psychoonkologische Beratungen. Renate Christensen, Ärztin für Naturheilverfahren und GfBK-Vorstandsmitglied, bietet seit über 20 Jahren mit großem Fachwissen, kompetent, engagiert und empathisch ärztliche Beratungen zu naturheilkundlichen Krebsthera-

pien an. Diese Beratungen sind telefonisch und persönlich in der Berliner GfBK-Beratungsstelle möglich.

GfBK-Kongress für Kurzentschlossene

Die Vorbereitungen für den GfBK-Kongress in Heidelberg am 18. und 19. Mai 2019 laufen auf Hochtouren. Wir freuen uns sehr über die vielen Anmeldungen, einige Programmteile sind bereits ausgebucht. Gerne begrüßen wir noch kurzentschlossene Teilnehmer*innen. Bis einschließlich 16. Mai 2019 ist eine Voranmeldung über die GfBK-Zentrale (Telefon 06221 13802-24 oder -11) oder über das Anmeldeformular auf unserer Website (www.biokrebs-kongress.de) möglich. An den Veranstaltungstagen ist das Tagungsbüro bzw. unsere Anmeldung in der Print Media Academy von 8 Uhr bis 19 Uhr besetzt. Freie Restplätze vergeben wir gerne vor Ort an Spontanbesucher*innen.

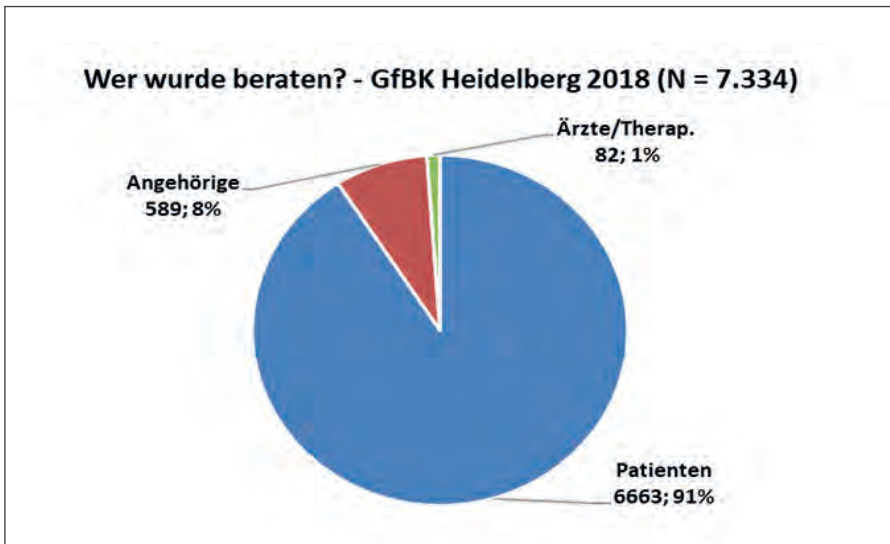
Die Arbeit der GfBK in Zahlen

Die umfangreiche Informations- und Beratungsarbeit der GfBK ist nur durch das Mitwirken unserer Mitglieder und Förderer möglich. Regelmäßige Beiträge sind uns dabei genauso willkommen wie die vielen Einzelspenden, die uns Jahr um Jahr erreichen. Wir bedanken uns herzlich für alle Formen der Zuwendung. Durch die finanzielle Unterstützung und das Engagement der Mitwirkenden lebt unser Verein. Unser Jahresbericht 2018 beschreibt detailliert unsere Arbeit im abgelaufenen Geschäftsjahr und gibt Auskunft darüber, wofür Ihre großzügig gestifteten Gelder eingesetzt wurden.

Mit unseren Mitgliedern, Förderern und Einzelspendern hatte die GfBK in 2018 einen Unterstützerkreis von ca. 16.000 Personen. Insgesamt wurden in der Zentralen und den regionalen GfBK-Beratungsstellen im vergangenen Jahr rund 14.000 Informations- und Beratungsanfragen gezählt. Unsere ärztlichen Berater*innen führten 4.700 individuelle Beratungen (telefonisch, persönlich, per E-Mail) durch. Der Ausbau der ärztlichen Beratung über die GfBK-Zentrale in Heidelberg macht sich auch in den statistischen Daten bemerkbar: Rund 700 Personen mehr als im Vorjahr wurden ärztlich beraten. Die Wartezeiten auf ein ärztliches Beratungsgespräch haben sich gleichzeitig deutlich reduziert.

Mithilfe einer Software ermitteln wir in der Zentralen GfBK-Beratungsstelle Heidelberg verschiedene soziodemografische Daten der Ratsuchenden – natürlich in anonymisierter Form.

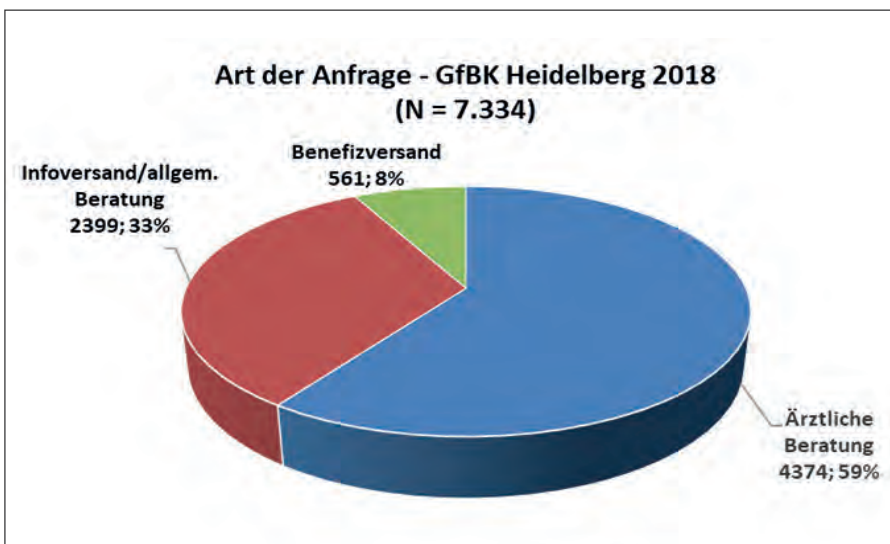
Insgesamt registrierten wir 2018 in Heidelberg 7.000 Anfragen. Bei den meisten (59%) stand die Bitte um eine ärztliche Beratung im Vordergrund, ein Drittel der Kontakte zielte auf eine allgemeine Bera-



tung und den Versand von Informationen. Über 70% der Anfragen gingen per Telefon ein, rund ein Fünftel per Mail, der Rest verteilt sich über Post- und Fax-Kontakte. Beraten wurden überwiegend Frauen. Männer stellen 20% der Anfragen. Kontakt suchten in erster Linie die betroffenen Patienten*innen selbst (91%), aber auch ihre Angehörigen (8%) sowie Ärzt*innen und andere Therapeut*innen (1%). Das Gros der Ratsuchenden war im Alter zwi-

schen 50 und 69 Jahren. Thematisch kann man ebenfalls einen Schwerpunkt nennen: Fast die Hälfte der Anfragen kam von Patientinnen mit Brustkrebs.

Rund 9.000 Broschüren, etwa 32.500 GfBK-Infos und zirka 14.000 Kurzinfos haben wir von der Heidelberger GfBK-Zentrale aus im Jahr 2018 verschickt. Dass etwas weniger Informationen (2.300 gegenüber 2017) über den Postweg verschickt werden,



wundert uns nicht: Immer mehr Ratsuchende nutzen die elektronischen Möglichkeiten und laden sich entsprechende Informationen von unserer Homepage herunter. Wir rechnen damit, dass ihr Anteil in den kommenden Jahren weiter wachsen wird. Mit Blick auf Aspekte der Nachhaltigkeit ist das durchaus zu begrüßen. 2018 besuchten im Durchschnitt rund 4.000 Personen täglich unsere Website. Die Besucher*innen riefen mehr als 100.000 Mal die Seite „Informaterial“ auf www.biokrebs.de auf. Wir haben knapp 60.000 Downloads in einem Jahr verzeichnet.

Natürlich dürfen Sie auch in Zukunft den Kommunikationsweg, über den Sie uns kontaktieren möchten, frei wählen. Wir sind gerne für Sie da.

State of the Art in der Onkologie

Anlässlich der 1. Jahrestagung des Onkologischen Schwerpunktes Stuttgart e.V. (OSP) fand am 22. und 23. Februar die Veranstaltung „State of the Art in der Onkologie – Kompetenz und Qualität in Stuttgart“ statt. Der Verein wurde 1986 gegründet. Er hat das Ziel, die Situation von Krebskranken in der Region Stuttgart zu verbessern. Im OSP zusammengeschlossen sind alle onkologisch tätigen Stuttgarter Krankenhäuser mit 23 zertifizierten Organkrebszentren.

Nachdem der erste Veranstaltungstag sich vor allem an Ärzt*innen und Pflegende richtete, standen am Samstag Vorträge speziell für Patienten*innen auf dem Programm. Das Event in der Sparkassenakademie war bei frühlingshaftem Sonnenschein erfreulich gut besucht. Seine Themenvielfalt reichte von Sport über Vorsorge hin zu Immuntherapien und Ernährung. Zum krönenden Abschluss hielt Dr. med. Nicole Weis, Leiterin der GfBK-Beratungsstelle Stuttgart, einen mitreißenden Vortrag zum Thema „Natur-

heilkunde in der Onkologie“. Sie zeigte die verschiedenen Möglichkeiten von ganzheitlichen Therapien auf und ermutigte die Patienten*innen, selbst etwas für sich zu tun. Ihr Vortrag bei dieser Veranstaltung kann als Ausdruck eines gelungenen Brückenschlags zwischen der biologischen und der konventionellen Medizin betrachtet werden. Schon seit September 2017 bietet Dr. Weis eine naturheilkundliche Sprechstunde an der Privatambulanz der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin am Katharinenhospital in Stuttgart an.



Flyer der Veranstaltung

Danke schön!

*Immer wieder erreichen uns positive Rückmeldungen von Ratsuchenden, Leser*innen und Veranstaltungsteilnehmer*innen. Hier teilen wir ein paar der Kommentare, über die wir uns besonders gefreut haben:*

Liebe Frau Dr. Kohnle, herzlichen Dank für unser erfrischendes, motivierendes Gespräch und fürs Zuhören! (...) Den Mitgliedsantrag fülle ich noch dieses Wochenende aus. Ihre wunderbare Arbeit unterstütze ich mit Freude auch finanziell.

Heute hatte ich einen Rückruf von Ihnen. Frau Doktor Weis nahm sich Zeit für mich. (...) Ich möchte Ihnen ganz herzlich für Ihre Arbeit danken. Als Krebskranker wünscht man sich sehr Menschen/Mediziner, die umfassend, auch naturheilkundlich, informieren. Da ist man sonst allein auf weiter Flur, deswegen ist Ihre Arbeit besonders wertvoll.

Danke für die „Dankbarkeits“-CD. Sie danken mir für die Spende, nun habe ich Ihnen wiederum zu danken. Ich denke, Sie alle wissen, wie wichtig und kostbar Ihre Arbeit ist, ich empfinde das jeden Tag aufs Neue.

(...) weil ich sehr viel Unterstützung (...) nicht zuletzt auch von Ihrem unglaublich engagierten Team von Ärzt*innen, Spezialist*innen und vielen lieben Mitarbeiter*innen erfahren durfte. Diese Unterstützung hat mir nicht nur bei der Informationsbewäl-

tigung sehr geholfen, Ihre Nachfragen zu meiner Gesundheit oder Ihre so liebevoll gestalteten Publikationen haben mir unglaublich gut getan und auch sehr geholfen.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen sagen, wie überaus wichtig Ihre Arbeit ist. Ohne die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr hätte ich meinen Weg sicherlich nicht so überzeugt finden und konsequent gehen können. Ich habe Ihre Bücher (und viele weitere) gelesen, war auch auf einem Ihrer Kongresse in Heidelberg und habe mich vor Ort beraten lassen. Seitdem spende ich gerne für Ihren Verein.

Im Dezember haben Sie mir eine Menge Informationsmaterial zukommen lassen und ich hatte ein ausführliches Gespräch mit Herrn Dr. Jäckle, das mir sehr gut getan hat. Dafür möchte ich mich heute nochmals ganz herzlich bedanken.

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



Kerstin Flöttmann



Renate Christensen



Angela Keller

Berlin

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

10. September 2019, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Heilsames Singen – Das Potenzial des stimmlichen Ausdrucks zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Referentin: Kordula Voss, Dipl.-Musiktherapeutin, zertifizierte Singleleiterin, HP f. Psychoth., Berlin

25. September 2019, 17:00 bis 19:30 Uhr
Workshop: Ernährung bei Krebs in Theorie und Praxis

Referentinnen: Dipl. oec. troph. Kerstin Flöttmann und Angela Costantini, GfBK Berlin

30. September 2019, 17:00 bis 19:30 Uhr
Kurs: Ist Selbstheilung Zufall? – Ein Gesundheitstraining

wöchentlich, insgesamt 10 Termine
 Referentin: Dipl. oec. troph. Kerstin Flöttmann, HP, psychoonkolog. Beraterin, GfBK-Berlin

12. November 2019, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Immuntherapie

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

10. Dezember 2019, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Kneippanwendungen in der Krebstherapie

Referentin: Gudrun Beckmann, Kneipp-Physiotherapeutin, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Berlin e. V. für naturgemäßes Leben

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

24. September 2019, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag mit vielen Übungen: Visualisieren – ein Weg zu den inneren Heilquellen

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

22. Oktober 2019, 18 bis 20 Uhr
Vortrag und Gesprächsrunde: Sexualität und Partnerschaft

Referentinnen: Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz, Psychoonkologin, Renate Christensen, Ärztin, GfBK Berlin

19. November 2019, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag und Übungen: Qigong für Krebsbetroffene

Referentin: Susanne Clasen, Qigong-VHS-Kursleiterin

10. Dezember 2019, 19 bis 20:30 Uhr
Lesung und Gespräch: Der Spagat zwischen dem Ich und dem Du

Referentin: Nele Koch, Gestalttherapeutin, Hamburg

Heidelberg

19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK: 18. und 19. Mai 2019
 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 VHS Heidelberg, Vorträge und Kochkurse

München

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

28. Mai 2019, 16:00 bis 18:30 Uhr

Workshop: Grüne Säfte – Mit der Kraft des Pflanzengrüns den Körper reinigen und stärken

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

**27. Juni, 8. August und 12. September 2019
18 bis 20 Uhr**

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

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

Wiesbaden

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

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

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen.

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin - Fortbildung für Therapeuten

Grundlagenkurs Heidelberg (Teil 1): nächster Kurs voraussichtlich März 2020

Grundlagen-Praktikumskurs Greiz (Teil 2): 21. und 22. Juni 2019

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

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

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

Ort: Print Media Academy
Heidelberg

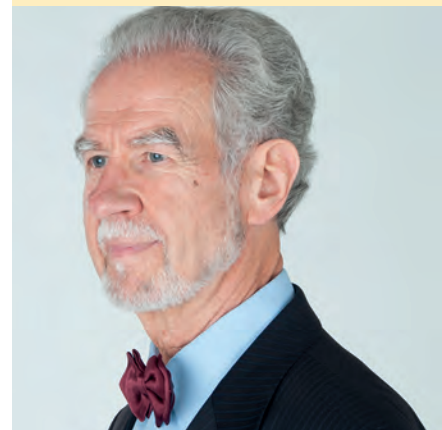
Information und Anmeldung:
GfBK Heidelberg
Tel.: 06221 13802-0
www.biokrebs-kongress.de



Irmhild Harbach-Dietz



Susanne Betzold



Jörg Spitz

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft mit dem Schwerpunktthema **In Bewegung kommen – körperlich und mental**

- ▶ Bewusstsein & Perspektiven
Rhythmische Körper-Geist-Bewegung
- ▶ Kongressbericht
19. Patienten-Arzt-Kongress 2019
- ▶ Menschen & Meinungen
Interview mit Anke Reinhardt

© Winfried Rusch/stock.adobe.com



© GfBK



© Racle Fotodesign/stock.adobe.com



momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 3/2019 wird im August 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

© [stockphoto-graf/stock.adobe.com](https://www.stockphoto-graf/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>



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



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

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)

Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Voßstraße 3, 69115 Heidelberg

Telefon: 06221 138020

Fax: 06221 13802-20

www.biokrebs.de

information@biokrebs.de

Regionale Beratungsstellen (nicht täglich besetzt)

Berlin Telefon: 030 3425041

Hamburg Telefon: 040 6404627

München Telefon: 089 268690

Stuttgart Telefon: 07152 9264341

Wiesbaden Telefon: 0611 376198

Werden Sie Mitglied bei

Biologische Krebsabwehr e.V.

Mitgliedschaft

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

Freundes-/Förderkreis

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

Gewünschte Versandart

- digital per E-mail Druckversion per Post

Name _____ Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Gewünschte Zahlweise bitte ankreuzen

- Überweisung nach Beitragsmitteilung Bargeldlos durch Bankeinzug

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

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

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

IBAN _____

Kreditinstitut _____

BIC _____

Ort, Datum, Unterschrift _____

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

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

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

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

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.

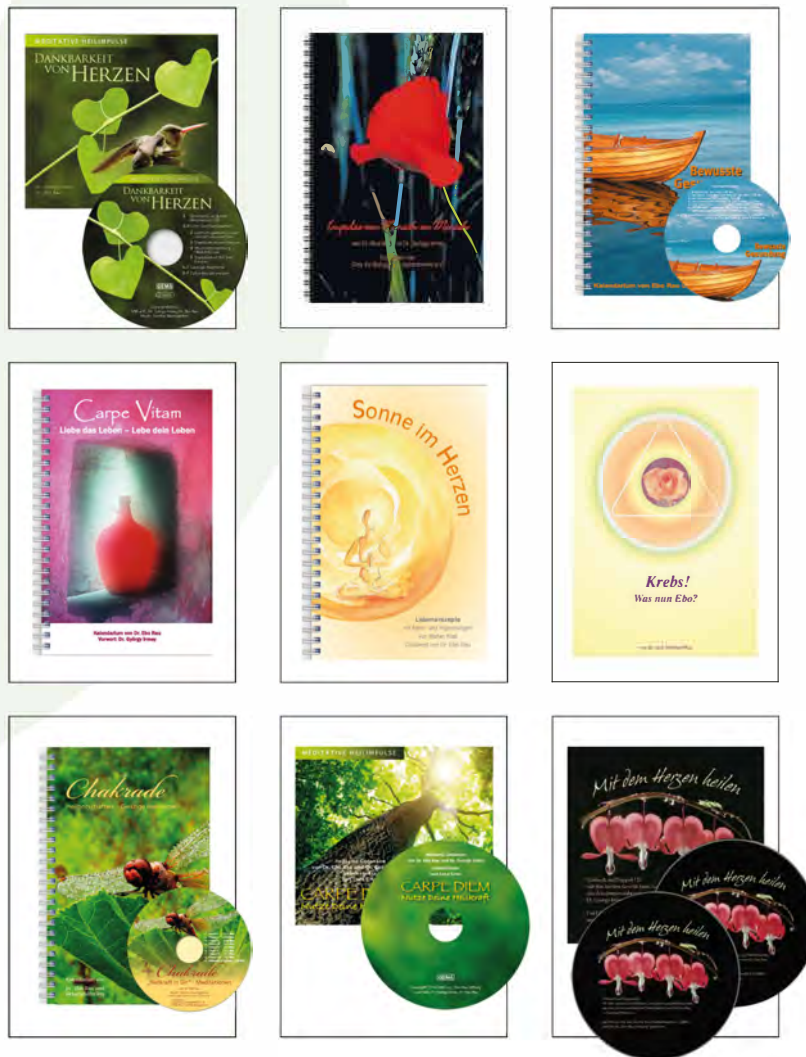
<https://www.biokrebs.de/spenden/online-einkaeufe>

Herzlichen Dank!

Benefizprodukte der GfBK

Schenken Sie Lebensfreude, Zuversicht und Vertrauen!

Wertvolle Heilimpulse für jeden Tag
Treue Wegbegleiter für alle Lebenssituationen



Bestellen Sie unter Tel. 06221-138020 oder www.biokrebs.de

Der Erlös kommt zu 100% der GfBK zugute



Biologische Krebsabwehr e.V.