

momentum

gesund leben bei Krebs

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



Vom Patienten zum Agenten:

SELBSTTHEILUNG



verlag
systemische
medizin

Selbstheilung – das Potenzial in uns

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zur ersten Ausgabe unserer neuen Mitgliederzeitschrift *momentum – gesund leben bei Krebs*. Momentum ist das englische Wort für Impuls. Mit unserer Zeitschrift wollen wir Ihnen weiterhin Impulse für ein gesundes Leben anbieten. Dabei stehen Klarheit und Orientierung im Mittelpunkt. Wir leben in einer Zeit der Informationsfülle. Das betrifft nicht nur die Medizin, sondern auch die Gesellschaft als Ganzes und die Welt im Allgemeinen. Hier den Überblick über aktuelle Entwicklungen zu bewahren, ist selbst für den Fachmann nicht leicht. Für den medizinischen Laien ist es kaum möglich, in der Flut von Daten die Spreu vom Weizen zu trennen. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. sieht es seit mehr als 30 Jahren als ihre zentrale Aufgabe, Ihnen im Dschungel der Informationen hilfreich zur Seite zu stehen. Wir unterstützen Sie dabei, herauszufinden, was für Sie persönlich wirklich wichtig ist. In unserer Beratung und in unseren Publikationen lenken wir den Blick immer wieder auf das Wesentliche: die Gesundheit. Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Richtung, in die wir uns bewegen. Sinnvolle Etappenziele können dabei mehr Lebensqualität, ein entspannterer Umgang mit der Erkrankung und eine ausgewogenere seelische Balance sein. Stattdessen wird oft mit Tunnelblick auf Befunde und Laborwerte in wildem Aktionismus die Krankheit bekämpft. Hier ist die Assoziation mit dem Ausruf „Moment mal!“ durchaus erwünscht. Wir plädieren für ein bewusstes Innehalten, um dann in der Richtung beherzt voranzuschreiten, die individuell passend ist.

„Individualisierte, personalisierte Krebsmedizin“ lautet das neue Mantra in der klinischen Onkologie. Zweifelsohne gibt es in der Krebsmedizin positive Entwicklungen. Vor allem technische und digitale Hilfsmittel in Diagnostik und Therapie haben Fortschritte ermöglicht. Für einige wenige Krebskranke bedeuten die modernen molekulargenetischen Therapien einen lichtvollen Hoffnungsschimmer. Das ist aus meiner Sicht kein Grund, dass sich die Kollegen selbstzufrieden auf die Schultern klopfen. Ärzte, die ihren Patienten in seiner Individualität wahrnehmen, ihn empathisch begleiten und eine Beziehung auf Augenhöhe aufbauen wollen, sind im klinischen Alltag Ausnahmeerscheinungen. Von der viel gepriesenen individualisierten personalisierten Krebsmedizin sind wir in dieser Hinsicht in vielen Praxen und Kliniken noch Lichtjahre entfernt. Was fehlt, ist das BEWUSSTSEIN.

Echte Lichtblicke gibt es auch. Doch sie liegen nicht in den Errungenschaften der Technik und auch nicht in den Erzeugnissen der pharmazeutischen Industrie. Seit mehr als 40 Jahren versucht man, uns immer wieder weiszumachen, dass der Durchbruch in der Krebsmedizin zum Greifen nah ist. Zahllose Wundermittel aus der Schulmedizin und der Naturheilkunde wurden uns mit aufwendigen Werbemaßnahmen schon schmackhaft gemacht. Neuerdings sollen sogar Gene manipuliert werden, um der Krebskrankung Herr zu werden. Aus meiner Sicht liegt das Potenzial woanders. Und das ist eine gute Nachricht: Wirkliche Hoffnung darf jeder Einzelne aus sich selbst schöpfen!



In Ihnen liegt das Heilungspotenzial. Warten Sie nicht auf den großen Coup der Medizinindustrie. Machen Sie sich auf den Weg, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Unterstützen Sie Ihren Körper bei dem, wozu er von Natur aus die Fähigkeit besitzt. Vertrauen Sie auf Ihre Kräfte. Ihr Bewusstsein ist um so viel machtvoller als jede medizinische Maßnahme. Und das heißt nicht, dass Sie auf Letztere verzichten sollen! Nutzen Sie, was Ihnen sinnvoll erscheint und sich für Sie stimmig anfühlt. Aber nehmen Sie auf jeden Fall Ihren inneren Arzt mit ins Boot.

Wir werden Ihnen in *momentum* wissenschaftliche und spirituelle Anregungen geben, wie Sie Ihren persönlichen Weg meistern können. Jeder Schritt ist ein Gewinn.

Herzlichst,
Ihr

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

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

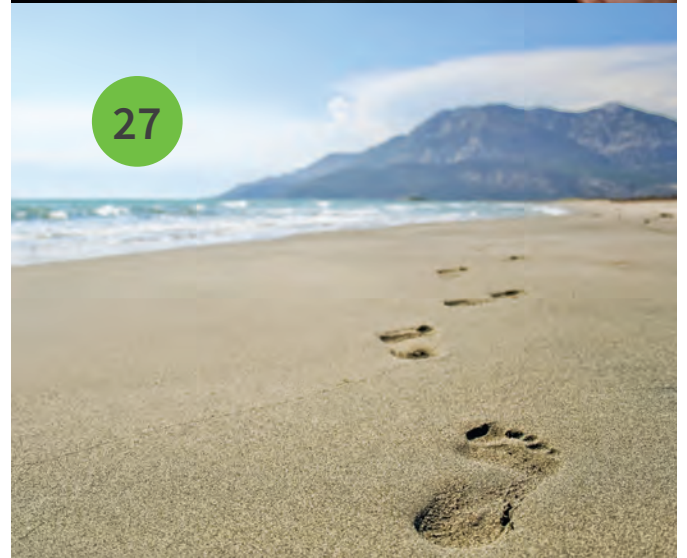
- 7 **AM PULS DER ZEIT**
Selbstheilung – Die Medizin denkt um

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 22 **BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN**
Honeysuckle: „Ich gehe den nächsten Schritt“
- 27 **PRAKTISCHE TIPPS**
Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs
- 36 **HEILPILZE**
Vitalpilze stärken Abwehrkraft und Vitalität

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 25 **HEILIMPULSE**
Unsere größte Angst
- 31 **SEELISCHE ASPEKTE**
Selbstvergebung, Selbstfürsorge und Selbstannahme





ERFAHRUNG & HINTERGRUND

- 14 **INTERVIEW**
Dr. György Irmey: Mit Würde und Bewusstsein
- 19 **PATIENTENBERICHT**
Martin Weingart: Mein Heilungsweg

INFORMATIONEN

- 4 **KURZ UND BÜNDIG**
- 24 **EINLADUNG ZUR
GFBK MITGLIEDERVERSAMMLUNG**
- 38 **SPRECHSTUNDE**
 - 38 Vitamine in der Kritik
 - 39 Verbesserung der Wundheilung
 - 40 Schleimhautschäden durch Chemotherapie
 - 40 Wie aussagekräftig sind Tumormarker?
 - 41 Fibroadenom in der Brust
- 42 **GFBK-INTERN**
- 46 **KALENDER/TERMINE**
- 48 **IMPRESSUM**

Mitgliederversammlung im attraktiven Rahmen

Am Sonntag, den 5. Juni 2016, wird in Heidelberg die Mitgliederversammlung der GfBK stattfinden. Sie finden die offizielle Einladung auf Seite 24 in diesem Heft. Dieses Mal haben wir uns ein ganz besonderes Rahmenprogramm für Sie ausgedacht:

Dr. med. Ebo Rau, Vorstandsmitglied der GfBK, wird die Essenz aus seiner Erfahrung als Arzt und selbst ehemals vom Krebs Betroffener mit der Welt teilen. Sein dreistündiger Kurs trägt den sprechenden Titel „Heilkraft in Dir – Aktivierung der Selbstheilungskräfte – Bewusste Gesundheit“. Das Seminar wird durch viele „Heilübungen“ bereichert. Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. So können sie aktiv zu ihrer eigenen Gesunderhaltung oder Genesung beitragen. „Ergänzend zu den konventionellen Therapien kann jeder Patient natürliche, meditative, spirituelle und geistige Heilmethoden für sich nutzen“, so das Fazit von Dr. Ebo Rau.



Dr. Ebo Rau



Prof. Dr. Jörg Spitz

„Epigenetik – wer oder was steuert unsere Gene?“, heißt der spannende Vortrag von Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Vorsitzender des Vorstands der GfBK. Professor Spitz wird uns mit den neuesten Erkenntnissen aus der Epigenetik vertraut machen. Diese Wissenschaft befasst sich damit, wann genetische Veranlagungen praktisch wirksam werden. Im Hinblick auf Krebserkrankungen ist es wissenschaftlich erwiesen, dass zahlreiche Umweltfaktoren und unser Lebensstil die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung entscheidend beeinflussen. Lebendig, humorvoll und fachlich fundiert wird Prof. Jörg Spitz das Thema beleuchten.

Im Anschluss an die beiden Beiträge findet die Mitgliederversammlung statt. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen, sich aus erster Hand über die Entwicklungen im Verein zu informieren und sich aktiv an der Gestaltung unserer Zukunft zu beteiligen. Ihre Stimme zählt.

Studie zur Ernährung bei Krebs

Die ehemals selbst von Krebs betroffene Ärztin und Wissenschaftlerin Dr. med. Rosa Aspalter befasst sich seit Jahren intensiv mit der Frage, wie Krebs und Ernährung zusammenhängen. Nun hat sie eine Studie ins Leben gerufen, die diese Wechselwirkungen untersucht. Wir werden in momentum 2/2016 im Mai genauer über das Projekt berichten. Interessenten können sich schon jetzt über die Studie informieren. Teilnehmer der Studie wählen frei die Ernährungsweise, die sie während der Studiendauer von 6 Monaten einhalten wollen. Der Aufwand für die Teilnehmer liegt bei ca. 2 Stunden für 3 Online-Datenerfassungen. Die Erfassung kann auch durch einen Angehörigen erfolgen, falls Ihnen die elektronischen Medien nicht so vertraut sind. Zwar empfiehlt Dr. Aspalter prinzipiell eine eher pflanzliche Kost, für die Studie ist es allerdings wichtig, dass auch Menschen, die Fleisch essen, daran teilnehmen. Nur so können die Ergebnisse für verschiedene Ernährungsweisen am Ende verglichen werden. Genauere Infos erhalten Sie unter www.essenundkrebs.net.



Essen Sie, was Sie wollen, und machen Sie mit!

Sport als Therapie

Aktuelle Studien belegen erneut, dass Sport ein wichtiges Therapieelement ist und zunehmend an Bedeutung gewinnt. Im Deutschen Ärzteblatt war jüngst zu lesen, dass durch regelmäßigen aeroben Ausdauersport „die Reaktionsfähigkeit von natürlichen Killerzellen und von phagozytierenden Zellen“ erhöht wird. Außerdem bessern sich Leistungsfähigkeit, psychische und psychosoziale Befindlichkeit. Das Fatigue-Syndrom wird deutlich gelindert. Krafttraining wiederum kann die Entwicklung einer Tumorkachexie bremsen.

Quelle: Deutsches Ärzteblatt 2009; 106(10): A-444 / B-382 / C-370).

„Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“, World Cancer Research Fund / WCRF, London.

Integrative Biologische Krebsmedizin

Der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. ist es ein Anliegen, die Gedanken der integrativen biologischen Krebsmedizin nicht nur an betroffene Patienten weiterzugeben, sondern auch den medizinischen Fachleuten zu vermitteln. Naturheilkundlich orientierte Ärzte, Heilpraktiker und auch Apotheker drücken in unseren IBKM-Kursen gemeinsam die Schulbank.

Sie erhalten konkrete Hilfestellungen und praxistaugliches Handwerkszeug, um Krebspatienten im integrativen Sinne begleiten zu können. Der IBKM-Grundlagenkurs für Therapeuten wird von 8. bis 10. April 2016 erneut in Heidelberg



© Robert Kneschke/fotolia.com

Bewegung, die Freude macht, unterstützt die Gesundheit

stattfinden. Die Teilnehmer erhalten hier einen guten Überblick über ein breites Spektrum von biologischen Methoden für die Behandlung von Krebspatienten. Homöopathie, Hyperthermie und Nahrungsergänzung stehen ebenso auf dem straffen Stundenplan wie das Visualisieren und die persönliche Begegnung mit der Erkrankung. Die Mistel und Thymustherapie werden ausführlich besprochen, viele andere Gebiete können in dem Wochenend-Kurs natürlich nur gestreift werden. Auf jeden Fall zeigt sich die Schatzkiste der naturheilkundlichen Möglichkeiten in ihrer Fülle.

Der Ärztliche Direktor der GfBK, Dr. György Irmey, und seine Mitarbeiter sowie Chefärzte verschiedener Kliniken aus ganz Deutschland teilen ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit den wissbegierigen Teilnehmern. Das Bewusstsein, dass jeder Patient eine eigene Antwort auf die Frage Krebs braucht, zieht sich durch die gesamte Veranstaltung. „Jeder Mensch ist anders und will gemäß seiner Individualität auch therapeutisch angesprochen werden.“ so Dr. Irmey.

Die Bedeutung der Beziehung zwischen Patient und Therapeut steht bei dem Lehrgang im Fokus.

Neben den sachlich-fachlichen Aspekten wollen die Referenten auch eine Grundhaltung vermitteln, die Mut und Hoffnung als zentrale Erfolgsfaktoren für die Heilung begreift und den Patienten auf der Suche nach seinem stets einzigartigen Genesungsweg begleitet. Mitte Juni folgt dann der praktische Teil der zertifizierten Fortbildung in Greiz in der Klinik im Leben.

Die Veranstalter hoffen, eine Generation von Therapeuten zu inspirieren, für die es selbstverständlich ist, konventionelle Behandlung und biologische Krebsmedizin im harmonischen Miteinander zu sehen. Beides hat seine Berechtigung, und Integration darf zum Wohle der Patienten von beiden Seiten her erfolgen.

Nähere Informationen zu der Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage: www.biokrebs.de.



Frühlingsgefühle für Ihren Stoffwechsel

Anfang des Jahres fühlen sich viele von uns müde, schlapp und antriebslos. Die richtige Mischung aus Ernährung, Bewegung und gezielter Entspannung hilft Ihnen, die Stoffwechsel-Balance wiederherzustellen.

Basische Ernährung

Eine vitalstoffreiche, kalorienreduzierte Ernährung entlastet den Stoffwechsel und füllt die Speicher wieder auf. Im **Rezeptbuch „Simply Eat“** (116 Seiten) liegt der Schwerpunkt daher auf wenig verarbeiteten, pflanzlichen Lebensmitteln. Säurebildende Lebensmittel werden durch schmackhafte Alternativen ersetzt. Lassen Sie sich von leckeren Rezepten inspirieren!

Unterstützung für Ihre Knochen

Sie möchten neben der Ernährung unterstützend etwas für Ihre Knochen tun? **Dr. Jacob's Basenpulver** liefert organische Mineralstoffe auf Citrat-Basis nach dem Vorbild der Natur – mit Calcium und Magnesium zum Erhalt normaler Knochen und Kalium für die normale Muskelfunktion und die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.

Vitamin-D-Status auffrischen

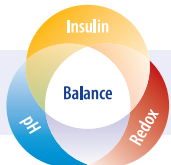
Der Sonnenmangel der letzten Monate hat die Vitamin-D-Versorgung bei vielen sinken lassen. Vitamin D unterstützt den Erhalt normaler Knochen und die normale Funktion des Immunsystems.

Schon mit einem Tropfen Dr. Jacob's vegetarischem Vitamin D₃ Öl erhalten Sie 100% der Zufuhrempfehlung der DGE (800 I.E./20 µg) zum besten Preis-Dosis-Verhältnis. Auch in Apotheken erhältlich: PZN 10038446

Dr. Jacob's
Vitamin D₃ Öl –
Sonne tanken
in Tropfenform



Das **Dr. Jacob's Basen-Startpaket** für Ihre Frühlingskur erhalten Sie exklusiv unter: DrJacobs-Shop.de



Nach den Prinzipien des
Dr. Jacobs Ernährungsplans

Dr. Jacob's Frühlingskur

- Leckere Rezeptideen und viele praktische Tipps für eine basen- und vitalstoffreiche Ernährung
- Inkl. Dr. Jacobs Ernährungspyramide
- Anleitungen zur richtigen Bewegung und Entspannung

Chi-Cafe®

Die gesunde Art,
Kaffee zu genießen!

Mein neuer Lieblingskaffee!

„Chi“ bedeutet „Lebenskraft“. **Chi-Cafe balance** hilft, eine natürliche Balance zu schaffen – ohne unerwünschte Kaffeewirkungen. Cremiger Kaffeegenuss für ein gutes Bauchgefühl, mit Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen unterstützt.

- Gut bekömmlich, sanft anregend
- Gerösteter und grüner Kaffee, Guarana, Granatapfel, Ginseng und ein Hauch Kakao
- Reich an Akazienfaser-Ballaststoffen, mit Calcium und Magnesium



Leckere Rezepte unter:
www.DrJacobs.info

Im **ONLINE-SHOP** erhältlich

Auch in **APOTHEKEN** erhältlich

Chi-Cafe balance (180 g) PZN 08885765
Chi-Cafe balance (450 g) PZN 09332927

10 € Rabatt* per Gutschein-Code „MOM216“
*einmalig auf eine Bestellung ab 50 € unter DrJacobs-Shop.de

Selbstheilung – die Medizin denkt um

Harald Walach

Unser Organismus ist in der Lage, alle Prozesse bereitzustellen, die er braucht, um sich gesund zu erhalten und um zu genesen, wenn er krank geworden ist. Dabei sprechen wir von Selbstheilung. Therapeutische Interventionen sollten das Ziel haben, diese naturgegebene Fähigkeit zu unterstützen, zu fördern und klug zu nutzen.

Selbstheilung ist kein Automatismus, bei dem wir irgendeinen inneren Knopf betätigen und dann läuft ein selbstgeneriertes Reparaturprogramm ab. Auch wenn die Eigenaktivität des Organismus im Vordergrund steht, wird im praktischen Falle der therapeutischen Begegnung immer eine soziale Interaktion nötig sein, um die Selbstheilungsaktivität anzuregen. Hätte der Organismus alle Probleme selbst bereinigen können, dann wäre er ja nicht krank geworden. Der Begriff Selbstheilung will vor allem darauf hinweisen, dass wir den Organismus in anderer Art und Weise verstehen können als üblich. Damit kündigt sich ein Paradigmenwechsel an. Das ist eine kleine Revolution im medizinischen Denken.

Der Mensch als Maschine

Im 17. Jahrhundert hat Descartes den menschlichen Organismus als Maschine beschrieben. Das war seinerzeit eine revolutionäre Idee, die etwa 200 Jahre gebraucht hat, bis sie zum wissenschaftlichen Mainstream wurde. Seither gehen wir davon aus,

dass alle Vorgänge im Körper mechanischer Art sind. Descartes hatte die Geräte der damaligen Zeit vor Augen: Spieluhren, Wasserspiele etc. Mithilfe von ausgeklügelten Übersetzungssystemen, wie hydraulischen Pumpen und Röhren, Zahnrädern und Achsen, übertrugen sie Kraft. Tote Materie verhielt sich so, als sei sie lebendig. Wissenschaftlich gesehen haben wir den Spieß seither umgedreht: Wir betrachten lebendige Materie, als sei sie auf mechanische Art und Weise aktiv. Blut und Lymphe sehen wir wie hydraulische Flüssigkeiten, die Biochemie der Zelle und des Stoffwechsels verstehen wir als Räderwerk, Hormone und Botenstoffe nehmen aus dieser Perspektive die Rolle der kraftübertragenden Achsen ein usw. Wenn der Mensch krank ist, bewerten wir dies als einen Fehler im mechanischen System: Wir geben hinzu, was zu wenig ist, wir behindern das, was stört, etwa wenn wir Entzündungen oder Fieber senken. Wir entfernen, was krank macht, z.B. einen Tumor. Das ist ein kluges Konzept. Es hat uns sehr weit gebracht in allen Bereichen, die das Verstehen des menschlichen Organismus, seine Pathologie und seine Physiologie angehen. Die Erkenntnisse, die von Descartes Weltbild inspiriert waren, haben uns ein großartiges Handwerkszeug beschert, um akute Probleme zu beherrschen. Diejenigen Geißeln der Menschheit, die noch bis ins 19. Jahrhundert dominierten, konnten dadurch sehr gut beherrscht werden: Kindbettfieber

und Säuglingssterblichkeit, Infektionen und Epidemien, unbeherrschbare physische Traumata durch massive Verletzungen, wie etwa im Krieg oder bei Unfällen.

Bei aller berechtigten Begeisterung über den Fortschritt sind zwei wichtige Dinge aus dem Blickfeld geraten: Der „Körper als Maschine“ ist nur ein Denkmodell, eine Abstraktion. Und Abstraktionen sind meistens sehr nützlich für eine Art von Belangen und weniger hilfreich für andere. Die Abstraktion der „Maschine Mensch“ hilft uns, akute Krankheiten zu behandeln und zu beherrschen. Sie nützt uns weniger dabei, chronische, systemische Störungen zu verstehen und sinnvoll zu therapieren.

Chronische Krankheiten erfordern neue Sicht

In unserer Zeit und in der westlichen, industriellen Kultur sind die meisten gesundheitlichen Beschwerden chronischer Natur. Sie entstehen durch langfristige Fehlentscheidungen im Lebensstil oder durch Lebensbedingungen, die zunächst nur schwer kontrollierbar erscheinen. Oft stehen sie in Zusammenhang mit Dauerstress oder mit Situationen von plötzlicher heftiger Belastung. Einige Krankheiten entwickeln sich z.B. aufgrund von Ernährungsfehlern langsam und schleichend, manchmal über Jahrzehnte hinweg. Sie lassen sich zwar auch wie akute Probleme angehen – hohen Blutdruck etwa können wir gezielt medikamentös senken –, aber die grundlegenden Ursachen, die zu einer Erhöhung des Blutdrucks geführt haben, werden dadurch nicht verändert. Wir können chronische

Kontakt

Professor Harald Walach
Europa-Universität Viadrina
Große Scharrnstr. 59
15230 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 55342738



Probleme und Krankheiten besser verstehen, wenn wir uns eine neue Denkweise aneignen. Sie sieht den Organismus weniger als passiven Automaten, sondern eher als aktives, eigenständiges System. In der Biologie

” Krankheit ist ein kreativer Akt. “

hat in den letzten Jahrzehnten die Theorie nichtlinearer, komplexer Systeme als Vorlage für ein solches Denken gedient: Unser Organismus ist kein mechanischer Apparat, der verschleißt wie ein Auto. Er ist ein lebendiges, selbsttätiges biologisches System. Es erschafft sich ständig neu. Beispielsweise tauschen sich viele Zellen in unterschiedlichen Rhythmen komplett aus; beim Blut geschieht das innerhalb weniger Tage, bei der Leber in etwa 8 bis 12 Wochen. Die optimalen Bedingungen, damit das System Mensch gut gedeihen kann, erschafft es sich fortwährend selbst. Instinktiv suchen wir uns z.B. Lebensmittel und -räume, die uns nähren und schützen.

Und so ist auch Krankheit ein kreativer Akt. Sie ist die Reaktion eines intelligenten Organismus auf eine Störung in seiner Selbstaktivität und -regulation. Symptome sind zunächst als eine Aktion der Selbstheilung zu verstehen: Mit Fieber reagiert der Körper darauf, dass Erreger die Sperren des Immunsystems überwunden haben. Die erhöhte Temperatur kurbelt den Stoffwechsel an. Sie verändert die Umgebungsbedingungen, damit Bakterien und Viren es schwerer haben. Mit einer Erhöhung des Blutdrucks reagiert der Körper auf erhöhte Anforderungen usw. Solche Reaktionen des Organismus auf veränderte Bedingungen sind vollkommen gesund und normal. Erst wenn sich eine Regulationsveränderung stabilisiert, kann es zu andauernden Krankheitssymptomen kommen. Dem Körper die

Symptome zu nehmen, ist dann natürlich keine angemessene Reaktion. Stattdessen sollten wir dem Organismus helfen, die Bedingungen zu verändern, die zum Auftreten dieser Symptome geführt haben. Das ist Selbstheilung im besten Sinne.

Im Normalfall macht der Organismus das alleine, ohne dass wir etwas davon bemerken. Millionenfach am Tag etwa zerstört unser Immunsystem eindringende Keime oder entartete Zellen, ohne dass wir je etwas spüren. Unsere ausgeklügelte Biochemie sorgt dafür, dass wir ausreichend Nährstoffe haben, schichtet intern Ressourcen dorthin um, wo sie benötigt werden. Wenn es an irgendetwas mangelt, dann sorgen entsprechende Signale dafür, dass wir es zu uns nehmen: Hunger, Durst, Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel, Abneigung gegen andere – sie alle dienen dem Organismus dazu, sich zu regulieren.

Wenn diese Selbstregulation nicht mehr funktioniert, kann es zu Krankheiten kommen. Akute Krankheiten limitieren sich meistens selbst. Fieber bekommt man innerhalb weniger Tage in den Griff. Der Infekt geht vorüber und hinterher ist man stärker geschützt als zuvor. Haben wir uns in den Finger geschnitten, dann reicht in der Regel ein Pflaster, um die Wunde vor Schmutz zu schützen. Die Wunde heilt im Normalfall rasch.

Selbstregulation nutzen

Auch in komplexeren Krankheitssituationen können wir diese Fähigkeit des Organismus zur Selbstregeneration nutzen. Wie dies im Einzelfall genau geht, das wäre sicherlich zu erkunden. Durch die Art, wie wir medizinische Probleme bislang angegangen sind, ist unser Wissen in diesem Bereich dürftig. Allenfalls einige Verfahren der Naturheilkunde haben es offensichtlich gelernt, vor allem auf die Selbstheilkräfte zu bauen. Sie setzen

ja relativ unspezifische Reize. Scheinbar können manche Verfahren in Kombination mit einer empathischen Beziehung dazu führen, dass genau diese Selbstheilkräfte im Organismus angeregt werden. Alle möglichen Beschwerden von chronischen Schmerzzuständen bis hin zu Schlafproblemen oder psychischen Störungen kann man etwa mit einer Ordnungstherapie im Sinne Kneipps behandeln. Dabei wird das persönliche Leben geregelt und in ordentliche Bahnen gelenkt. In moderner Terminologie sprechen wir von Stressbewältigung, Achtsamkeit und Entspannung. Bewegung

” Wir sollten dem Organismus helfen, die Bedingungen zu verändern, die zu Symptomen geführt haben. “

und Aktivierung können beispielsweise bei den meisten Gefäßkrankheiten hilfreich sein, bei hohem Blutdruck genauso wie bei niedrigem. Sie können vorbeugend zur Verhinderung einer Krebserkrankung eingesetzt werden und zur Rückfallprophylaxe. In jedem Fall werden körpereigene Prozesse aktiviert.

Placebo: Paradebeispiel für Selbstheilung

Erst seit der Ära der modernen Pharmakologie, die zirka um 1930 einsetzte, versuchte die Medizin durch aktives Eingreifen in die organismischen Prozesse selbst zu therapieren. Das ist in vielen Bereichen ausgesprochen nützlich, wenn wir etwa an die Erfolge der Anästhesie und der Schmerzbekämpfung durch Opiate denken. Wer würde sich heutzutage noch einen Zahn ohne lokale Betäubung ziehen lassen wollen?

Durch den Tunnelblick auf pharmakologisch aktive Substanzen wurde aber gleichzeitig die Eigenaktivität des Organismus aus dem Auge verloren. Denn um Arzneimittel testen zu können, muss man all diejenigen Prozesse ausschalten, die im Normalfall bei einer therapeutischen Interaktion auch ablaufen und die integraler Bestandteil jeder Therapie sind: Beziehungsaufbau, Kommunikation, Besänftigung von Angst durch klare Diagnose und therapeutisches Handeln und die dadurch auftretende Entspannung. Aus diesem Grund sind moderne Studiendesigns so aufgebaut, dass eine Gruppe von Probanden das Medikament verabreicht bekommt und eine andere Gruppe – zur Kontrolle – auch etwas erhält, aber ohne den zu testenden Wirkstoff. Dieses Leerpräparat nennt man Placebo (lat. „ich werde gefallen“). Daher wurden Wirkungen in der Kontrollgruppe als „Placebo-Effekte“ bezeichnet. Sie erhielten die Konnotation „unerwünscht“, „nicht pharmakologisch und daher un-therapeutisch“, „uninteressant“ und haben diesen Beigeschmack bisher auch in der Meinung der Öffentlichkeit behalten. Aus dem Blickwinkel einer Arzneimittelforschung, die auf das Finden, Prüfen und Verkaufen neuer Wirkstoffe aus ist, ist diese Bewertung von Placebo-Effekten folgerichtig. Für die Perspektive einer Therapeutik, die sich der Selbstheilungskräfte des Organismus bedienen will, ist sie jedoch töricht. Denn genau diese Effekte belegen, dass der Körper sich selbst heilt – auch ohne die Arznei. Daher wäre der Begriff Selbstheileffekte die passendere Bezeichnung.

Die Placebo-Forschung hat in den letzten Jahren erstaunliche Befunde zutage gefördert und wichtige Impulse in diesem Bereich gesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen zu komplementären, unkonventionellen Heilverfahren – etwa zur Homöopathie, Akupunktur, Geistheilung und auch zu klassischen Naturheilverfahren



Heilung betrifft alle Ebenen des Seins.

– haben einen wesentlichen Anstoß dazu gegeben: Die Forschungsergebnisse zeigen immer deutlicher, dass zwar sehr starke therapeutische Effekte insgesamt zu beobachten sind, brutto sozusagen. Gleichzeitig ist es aber extrem schwer, die spezifischen Wirkungen von dem komplexen Hintergrund der unspezifischen Effekte zu trennen. Das Standardargument der Kritiker dieser Verfahren lautet daher: „Das ist ja alles nur ein Placebo-Effekt!“ Die mittlerweile selbstbewusste Antwort

„Placebo-Effekte belegen, dass der Körper sich selbst heilt – auch ohne die Arznei.“

auf diesen Vorwurf lautet immer öfter: „Na und? Placebo ist kein Schimpfwort. Wenn Placebo therapeutische Effekte mit weniger Nebenwirkungen erzeugt als die konventionelle Medizin, kann das den Ärzten und den Patienten doch nur recht sein! Das sollte man gezielt nutzen, statt es zu belächeln.“ Hier zeigt sich eine prinzipielle unterschiedliche Perspektive auf das Thema Heilung.

Hoffnungsvolle Forschungsergebnisse

Es würde zu weit führen, jetzt alle Befunde der Placebo-Forschung zusammenfassen zu wollen. Daher sollen ein paar ausgewählte Ergebnisse genügen. Zunächst stand die Frage im Raum, ob es ernst zu nehmende Placebo-Effekte überhaupt gibt. Diese Zweifel wurden durch eine Reihe von Studien aus der Hirnforschung ausgeräumt. In Experimenten fügte man Probanden gezielt Schmerzen zu. Dann erhielten sie ein Scheinmedikament. Mit bildgebenden Verfahren wurde die Gehirntätigkeit dokumentiert. Dabei zeigte sich, dass genau dasselbe Endorphin-Netzwerk zur Schmerzlinderung anspricht, das aktiviert wird, wenn man den Patienten schmerzstillende Opiate verabreicht. Endorphine sind körpereigene, morphiumähnliche Substanzen, die der Organismus zur Regulation von Schmerzempfindungen und auch als Botenstoffe des Immunsystems einsetzt. Diese und viele andere Untersuchungen verdeutlichen: Placebo-Interventionen, die zur Schmerzbehandlung eingesetzt werden, stimulieren die Ausschüttung körpereigener Morphine. In anderen Studien konnte gezeigt werden, wo das geschieht: Die Aktivität wurde nicht nur in höheren (entwicklungsgeschichtlich jüngeren) Zentren nachgewiesen, wo bewusste Wahrnehmung, Erzeugung von bewusster

Mitteldeutsches
Hyperthermiezentrum
Greiz / Vogtland

Fachbehandlungszentrum

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

Klinik im **LEBEN**

Gartenweg 5-6
D-07973 Greiz / Vogtland

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

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



liebenswürdig : lebenswert
Der ganze Mensch im Mittelpunkt seiner Natur.

go vegan!

Entdecke den eigenen Weg zur Gesundheit

T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell



China Study

Pflanzenbasierte Ernährung und ihre wissenschaftliche Begründung

437 Seiten | Klappenbroschur
€ 19,95 | ISBN 978-3-86401-046-0

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



Bewusste Gesundheit



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

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

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

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



Biologische Krebsabwehr e.V.



So kann man das Leben und die Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Erwartung und kognitive Glaubenssätze die Gehirntätigkeit aktivieren, sondern auch im Hirnstamm und im Zwischenhirn. Diese anatomischen Strukturen stellen die unbewusst aktiven Schaltzentren dar. In der Regel wissen wir nichts über ihre Aktivität und wir können sie auch nicht durch bewusstes Wollen oder Denken beeinflussen. Sie gehören dem autonomen Nervensystem an und werden allenfalls durch unbewusst wirksame Lernprozesse angeregt. Hirnforscher haben außerdem festgestellt, dass dopaminerge Zentren aktiv sind, wenn Menschen bestimmte Erwartungen aufbauen. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff. Er spielt eine bedeutende Rolle beim Erlernen von Handlungen und beim Erleben von Belohnung. Aus den Studienergebnissen ergibt sich die Erkenntnis, dass das Erwarten einer Belohnung bereits ein Wohlgefühl erzeugt und den Lernvorgang unterstützt. Aktuelle Studien dokumentieren, dass das Endo-Cannabinoid-System durch Placebo-Intervention aktiviert wird. Das ist ein weiteres endogenes System zur Verarbeitung von Schmerzen. Die Fülle der vorliegenden Daten ist überzeugend: Es gibt wohl kaum ein wichtiges Transmittersystem im Gehirn, das durch Placebo-Interventionen nicht angesprochen werden kann. Mit der Gabe von Placebo werden positive Erwartungen geweckt, und durch das Ritual der (Schein-)Medikamentengabe werden

erlernte Reaktionen ausgelöst. Betrachten wir Placebo-Effekte vor dem Hintergrund der modernen Hirnforschung, dann sind das Wirkungen, die durch das bewusste Erwarten einer Verbesserung und durch automatisch ausgelöste Körperreaktionen vermittelt werden. Insofern sind sie in der Tat Selbstheilungs-Effekte, weil sie der Organismus selbst bewerkstelligt. Möglicherweise zeigen sich hier grundlegende Konzepte der Selbstfürsorge, die uns seit Urzeiten innewohnen und die man durch alle möglichen Formen von Ritualen und therapeutischen Maßnahmen zum Leben erwecken kann.

Dass alleine das Ritual der Medikamentengabe diese Effekte erzeugen kann, hat eine Serie neuester Versuche gezeigt: Patienten mit Reizdarm, mit Depressionen und mit Migräne erhielten ein offenes Placebo. Die Patienten wurden also darüber aufgeklärt, dass sie ein wirkstofffreies Medikament erhalten. Sie erhielten zusätzlich die Information, dass sich Placebos in vielen Studien als hilfreich erwiesen haben. Dennoch stellten sich deutliche Wirkungen ein. Schon das ritualisierte Einnehmen von etwas, das man in einem medizinischen Kontext erhält – egal ob eine pharmakologische Substanz enthalten ist oder nicht! –, führt bereits zu Verbesserungen des Befindens. Über die Gründe für dieses überraschende Ergebnis

darf man spekulieren. Vermutlich liegen sie darin, dass wir alle im Lauf des Lebens positive Lernerfahrungen mit Behandlungen oder therapeutischen Aktivitäten gemacht haben. Diese werden durch das „Pillenverabreichungs-Ritual“ zum Leben erweckt und entfalten ihre Wirksamkeit ganz automatisch. Eine andere weitreichende Erkenntnis aus der Placebo-Forschung ist, dass stark ritualisierte therapeutische Aktivitäten im Verein mit hohen Erwartungen therapeutische Effekte erzeugen können, die denen von „bewiesenen“ Verfahren in nichts nachstehen. Das haben wir etwa in den großen Deutschen Akupunktur-Studien gesehen. Dabei haben die Behandelnden an Punkten sehr flach genadelt, die eigentlich keinen therapeutischen Effekt haben dürften. Dieses Verfahren wurde den Patienten als eine mögliche Form der Akupunktur vorgestellt. Die Scheinakupunktur war genauso wirksam – in zwei Studien sogar doppelt so wirksam – wie das Beste, was die moderne Medizin zu bieten hat.

Neben Erwartungen und ritualisierten automatischen Abläufen spielt auch noch die Entspannung eine wesentliche Rolle. Sie wird über den sogenannten „antiinflammatorischen Reflex“ vermittelt. Dies ist ein allgemeiner physiologischer Pfad, der zur Herabregulierung von Entzündung führt. Makrophagen sind Abwehrzellen des Immunsystems, die an vorderster Front kämpfen und durch eine Entzündungsreaktion die Immunkaskade in Gang setzen. Sie tragen Rezeptoren für Acetylcholin. Wenn das parasympathische Nervensystem anspricht, das für Entspannung, Aufbauprozesse und Regeneration zuständig ist, dann kommuniziert es über diesen Botenstoff. Der Neurotransmitter wird freigesetzt, bindet sich an Makrophagen und hemmt so deren Entzündungsreaktion. Auf diese Weise kann Entspannung in überschießende Entzündungsreaktionen eingreifen, wenn sich beispielsweise ein

Patient verstanden weiß und sich in guten Händen fühlt. Entzündungen sind für viele chronische Erkrankungen von Bedeutung. Hinzu kommt, dass durch Entspannung die Stressachse in ihrer Aktivität gehemmt wird. All dies hat gesundheits- und regenerationsfördernde Wirkungen.

Zusammen betrachtet ergibt unser momentaner Kenntnisstand eine klare Aussage: Placebo-Effekte sind therapeutisch relevant. Sie können als Effekte der Selbstheilung verstanden werden. Dabei werden durch Lerneffekte, durch Rituale oder bewusste Erwartungen sowie durch Entspannung – und meistens wohl durch eine Kombination aus all diesen Elementen – körpereigene Prozesse angestoßen, die auf sehr generischen Pfaden zur Heilung führen. Vielleicht wird es Zeit für einen Figur-Grund-Wechsel: Was man bisher in den Hintergrund geschoben hatte, die Placebo-Effekte, scheint in Wirklichkeit bedeutsamer zu sein als die spezifischen Wirkungen, die bislang im Fokus der Aufmerksamkeit standen. Die Auswirkungen eines solchen Perspektivenwechsels auf das Gesundheitssystem könnten gravierend sein.

Der Begriff der Selbstheilung markiert dreierlei: eine Serie von physiologischen Prozessen, die autonom ablaufen können; eine neue Art, diese Prozesse therapeutisch zu nutzen; und ein Denkmodell, das über das gängige Konzept, wie wir den Organismus betrachten, weit hinausreicht.

Vom Patienten zum Agenten

Das derzeitige Verständnis von medizinischem Handeln ist, dass wir warten, bis eine Krankheit als Störfall auftritt, und diese

dann nach allen Regeln der Kunst behandeln. Was wir heute über Selbstheilung und Placebo-Effekte wissen, legt nahe, dass es auch andere Wege gibt, Gesundheit zu erhalten und wiederherzustellen.

Zum einen ist das Verständnis wichtig, dass unser Bewusstsein, unsere Denkgewohnheiten und Glaubenshaltungen eine zentrale Rolle spielen. Wie wir unseren Geist pflegen, wird sich auch in unserer körperlichen Befindlichkeit ausdrücken und umgekehrt. Diese Sichtweise gibt dem Einzelnen eine größere Verantwortung für seine Gesundheit als bislang üblich. Denn unser Bewusstsein beeinflusst auch, welche Lebensstilentscheidungen wir treffen: wie wir uns ernähren, was wir sonst so alles zu uns nehmen, welche Wege wir wählen, um uns zu erholen, ob wir uns angemessen bewegen oder was wir mit unserer Zeit anfangen, wie stark wir uns beruflich engagieren, inwieweit wir bereit sind, uns durch unbefriedigende Lebensumstände zu Veränderungen motivieren zu lassen. Um nur ein paar wenige Beispiele zu nennen. So werden wir stärker zum Akteur unseres Lebens, zum Handelnden. Der klassische Kranke ist der „Patient“, der geduldig Leidende, wie man das lateinische Wort übersetzen muss. Wer die Zusammenhänge ernst nimmt, die sich uns durch die Forschung offenbaren, der wird zum Handelnden, zum „Agenten“, der sich, sein Leben und seine Gesundheit – aber auch seine Krankheit – selbst in die Hand nimmt.

Noch in einer weiteren Weise kann der angesprochene Figur-Grund-Wechsel bedeutsam werden: Therapeutische Verfahren, die den Organismus anregen, seine eigenen Heilungspotenziale zu entfalten, sind in aller Regel eleganter und mit weniger Nebenwirkungen behaftet. Dies gilt für viele kommunikative Verfahren, von der klassischen Psychotherapie bis hin zu moderneren Coaching-Methoden, vom ärztlichen Gespräch

bis hin zum aufmunternden Plausch mit der Nachbarin. Dies trifft aber auch auf manche Methoden aus der Schatzkiste der Naturheilkunde zu, die vor allem die Anregung der körpereigenen Regulationskräfte zum Ziel haben. All diesen Verfahren ist eines gemeinsam: Sie sind interaktiv und beziehungsgebunden. Selbstheilprozesse scheinen der Kommunikation zu bedürfen oder zumindest eines Partners. Selbstverständlich ist hier das Bewusstsein wesentlich beteiligt; zumindest solange wir gesund sind und damit wir es bleiben. Wenn wir aber krank geworden sind, reicht es in der Regel nicht aus, sich auf positive Weise gesund denken zu wollen. Auch wenn noch so klar ist, dass Placebo-Effekte durch die Erwartung entstehen, gelingt es selten, diese Erwartung auf Heilung in der Einsamkeit der stillen Stube ganz alleine zu mobilisieren. Meistens ist dazu eine Beziehung zu einem Menschen nötig, der ein Angebot macht, der uns hilft, genau diese Perspektive wieder neu zu gewinnen, aus der heraus dann wieder Bewegung möglich ist. Im Unterschied zum klassisch-medizinischen Modell ist dies jedoch keine Kommunikation, in der einer aktiv ist, handelt und eingreift, der andere empfängt, passiv ist und Folge leistet (oder auch nicht). Vielmehr ist es eine Kommunikation der Partnerschaft, in der sich jemand ansprechen, erreichen und damit auch bewegen lässt und am Ende die Verantwortung akzeptiert, Herr und Autor seines eigenen Lebens und seiner eigenen Gesundheit zu sein. Das wäre in der Tat ein Paradigmenwechsel, eine vollkommen andere Sicht der Dinge, die eine neue Kultur in der Medizin und mehr noch in der Lebensgestaltung jedes Einzelnen mit sich bringen könnte.

Zum Weiterlesen

Blog: <http://harald-walach.de/>
 Walach, Harald: Weg mit den Pillen! Irisiana (2011). Neuaufgabe in Vorbereitung.



Adelheid Stöger

400 Rezepte der veganen Küche

Das Kochbuch zur China Study
In Zusammenarbeit mit Claudia Nichterl

Das medizinische Kochbuch zum Bestseller *China Study*

In diesem Buch finden Gesunde ebenso wie chronisch Kranke viele gute Gründe, ihre Ernährung umzustellen. Es ist mit 400 Rezepten die wohl umfassendste vegane Rezeptsammlung im deutschsprachigen Raum.

Alle Gerichte sind leicht nachzukochen. Gesundheitstipps im laufenden Text geben wertvolle Zusatzinformationen.



2013 | 413 Seiten | Flexocover | 4-farbig
€ 19,95 | ISBN 978-3-86401-033-0

medizin weiter denken.



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

Krebstherapie: Nebenwirkung: „Scheidentrockenheit“

Die Vagisan FeuchtCreme Kombi darf Ihnen helfen. Denn Creme und Zäpfchen sind hormonfrei.

Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen, Schmerzen im Vaginalbereich können die Nebenwirkungen einer Krebstherapie sein. Zur Linderung dieser Beschwerden gibt es die Vagisan FeuchtCreme Kombi: Die Creme für den äußeren Intimbereich und als Zäpfchen zur Anwendung in der Scheide – ohne Applikator!

Anwendungsuntersuchung zur Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vagisan FeuchtCreme bei Brustkrebspatientinnen mit dem Beschwerdebild der vulvovaginalen Trockenheit. Abschlussbericht vom 14.09.2010: Hochsignifikante Besserung der Beschwerden.



www.vagisan.de

Vagisan-Merkzettel für Ihre Apotheke

Vagisan® FeuchtCreme Kombi (PZN 6882372)

Vagisan® FeuchtCreme Cremolum® (PZN 10339834)

Vagisan® FeuchtCreme 25 g (PZN 9739474)

Vagisan® FeuchtCreme 50 g – mit Applikator (PZN 6786786)

Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel, 33532 Bielefeld



Interview mit György Irmey

von PetRa Weiß

Mit Würde und Bewusstsein



Dr. med. György Irmey ist seit mehr als 25 Jahren Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V. Seit 1987 engagiert er sich für den gemeinnützigen Verein. In dieser Funktion hat er die inhaltliche Ausrichtung unserer Arbeit und Beratung wesentlich geprägt. Seinen vielfältigen nationalen und internationalen Kontakten verdanken wir viele namhafte Referenten bei unseren Kursen und Kongressen. Seine Erfahrung und Erkenntnisse aus über 30 Jahren ärztlicher Tätigkeit teilt er auch in Seminaren und Vorträgen mit seinen aufmerksamen Hörern. Gemeinsam mit Dr. Ebo Rau, Vorstandsmitglied der GfBK, hat er mehrere Kalendarien und CDs herausgegeben, deren Erlös der GfBK zukommt. Dr. Irmey hat zwei Bücher veröffentlicht, die Mut, Orientierung und Hoffnung für Krebspatienten vermitteln. Neben seiner Tätigkeit für die GfBK steht er dem Verein Ganimed e. V. vor, der ganzheitsmedizinische Ansätze fördert und vor allem eine Vorlesungsreihe an der Universität in Heidelberg veranstaltet. Auch im Arbeitskreis Salutogenese bei Krebs ist er aktiv. Außerdem betreut er auch heute noch in sehr reduziertem Maß Patienten in seiner Praxis, die schon seit vielen Jahren von ihm begleitet werden. Und privat ist György Irmey stolzer Vater von vier Töchtern und einem Sohn.

Lieber Herr Doktor Irmey, wenn man liest, was Sie alles machen, fragt man sich: „Wie schafft der Mann das bloß?“ Haben Sie ein Geheimrezept, wie Sie diese Fülle von verantwortungsvollen Aufgaben bewältigen?

Ja, das frage ich mich manchmal auch. Ein Geheimrezept gibt es nicht. Ich lerne mit der Zeit, langsam besser für mich zu sorgen und auch einmal Nein zu sagen. Es ist mir nun bewusst, dass nicht immer alles perfekt sein kann und muss. Das bringt ein wenig Entspannung in die prall gefüllten Arbeitstage. Bei der GfBK kann ich mich auf ein eingespieltes Team von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verlassen, die zum Teil schon seit Jahrzehnten dabei sind. Und im

Vorstand der Gesellschaft ziehen wir am selben Strang, wenn auch nicht immer in die gleiche Richtung. Die Arbeitsatmosphäre ist von kollegialem Umgang und gegenseitiger Wertschätzung geprägt. Das trägt in schwierigen Zeiten, beispielsweise wenn ein Kongress vor der Tür steht und unter Zeitdruck vieles parallel zu jonglieren ist.

Die GfBK ist ein Verein mit Tradition. Seit mehr als 34 Jahren beraten wir Patienten und ihre Angehörigen in bewährter Art: professionell und unabhängig. In den vergangenen Monaten hat es einige wesentliche Neuerungen gegeben. Der Vorstand hat nach 23 Jahren einen neuen Vorsitzenden gewählt, die Homepage wurde

neu gestaltet und die Mitgliederzeitschrift erscheint ab diesem Jahr unter neuem Segel. Was bedeuten diese wichtigen Bewegungen für Sie persönlich, für die Ratsuchenden und für die GfBK-Mitglieder?

Das einzig Beständige ist der Wandel, wie es sich so leicht sagt. Für mich persönlich war es noch nie erstrebenswert, irgendwelchen Trends oder Modeerscheinungen hinterherzulaufen. Veränderungen wollen mit Bedacht und Weitsicht in die Wege geleitet werden. Das ist genau die Perspektive, unter der wir in 2015 einige Neuerungen umgesetzt haben. Mein geschätzter Vorstandskollege Professor Spitz setzt mit seinem Schwerpunkt der Prävention und Gesundheitsgestaltung einen wichtigen Akzent in der Ausrichtung unseres Vereins.

Im deutschsprachigen Raum gibt es wohl kaum einen Arzt, dessen Name so mit einer komplementären und integrativen Onkologie verbunden ist, wie der Ihre. Ihre beiden Bücher „110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs“ und „Heilimpulse bei Krebs“ sowie die emsige Öffentlichkeitsarbeit der GfBK haben dazu beigetragen. Wie geht es Ihnen damit, „Mr. Biokrebs“ zu sein?

Von Natur aus bin ich ein bescheidener Mensch, den das Leben früh Demut gelehrt hat. Ich fühle mich nicht als Promi und soweit mir meine Kollegen das spiegeln, verhalte ich mich auch nicht so. Meiner Überzeugung nach ist jede Leistung nur so gut wie das Team, das dahinter steht. Manchmal fällt das Licht der Scheinwerfer gerade auf einen Einzelnen. Natürlich freut es mich, meine Gedanken in die Welt zu tragen. Und wenn sie nach mühsamem Ringen – manchmal erst viele, viele Jahre später – Früchte tragen, atme ich erleichtert auf.

Sie beobachten nun schon seit mehr als drei Jahrzehnten die Entwicklungen in der Krebsmedizin. Welches sind die bahnbrechendsten Errungenschaften aus Ihrer Sicht? Und welche Trends zeichnen sich ab?

Der technische Fortschritt ist wirklich beeindruckend. In der Chirurgie sind mehr und mehr minimalinvasive Eingriffe möglich, von denen wir vor 20 oder 30 Jahren nicht zu träumen wagten. Moderne Bestrahlungstechniken wie beispielsweise das Cyberknife ermöglichen präzise Operationen in der Neurochirurgie. Tumoren können heute in sehr frühen Stadien mit Methoden der Bildgebung erfasst werden. Ob das wirklich immer segensreich ist, wird die Zukunft zeigen.

Was hinter dem Fortschritt weit zurückbleibt, ist das Bewusstsein der Menschen. Obgleich viele Studien belegen, wie wichtig das Bewusstsein und der Umgang miteinander sind, wird beides in Praxen und Kliniken zu wenig berücksichtigt. Einzig die wunderbare Entwicklung der Palliativmedizin seit der Jahrtausendwende lässt hoffen, dass der Rest der Medizin aus diesem Sektor wichtige Impulse bekommt. Die Menschen in der Medizin entwickeln sich leider nicht annähernd so schnell wie die Maschinen.



Wie wollen Sie dem künftig weiterhin oder noch mehr Rechnung tragen? Welche Auswirkungen haben die aktuellen Erkenntnisse auf Ihre Arbeit?

” Das Bewusstsein spielt eine ganz entscheidende Rolle. “

Bei der GfBK haben wir immer Wert auf die zwischenmenschliche Beziehung gelegt. Wir begegnen den Menschen mit Wertschätzung und im universellen Sinne mit Liebe. Diese beiden Aspekte sind in der Beratung und in der Therapie wichtige Voraussetzungen für eine gelungene Kommunikation. Und Kommunikation ist unabdingbar, wenn das gemeinsame Tun in Richtung Genesung führen soll – unabhängig von der konkreten Methode. In diese Richtung zielt auch die gerade verabschiedete Selbstverpflichtungserklärung für alle Ärzte und Therapeuten, die in den Reihen der GfBK aktiv sind. Das Bewusstsein ist der Dreh- und Angelpunkt

der Gesundheit. Die Grundwerte unserer Gesellschaft sehe ich in den Forschungsergebnissen der Gegenwart bestätigt.

In der universitären Medizin findet man noch nicht vieles aus diesem Gedanken gut. Welche Institutionen oder Vereinigungen befassen sich mit Themen wie Salutogenese, Placebo, Spontanheilung oder spirituellen Aspekten bei Heilprozessen? Und inwiefern sind Sie dort engagiert?

Seit 2014 bin ich Mitglied im Arbeitskreis Salutogenese bei Krebs, den meine Kollegen Walter Weber und Wolf Bütting Ende 2013 dankenswerterweise ins Leben gerufen haben. Hier beschäftigen wir uns damit, wie ein Perspektivenwechsel besser in die Öffentlichkeit und vor allem auch in die Köpfe der Mediziner gebracht werden kann: weg von der Pathogenese – also von der Frage, wie Krankheit entsteht – hin zur Salutogenese. Sie beschäftigt sich damit, wie Gesundheit entsteht und gestaltet werden kann. 2017 wird ein erster Kongress in Hamburg ein Resümee des bisherigen Wirkens dieses Arbeitskreises ziehen.

Inwiefern finden diese Gedanken Eingang in die GfBK-Medien? Gerade gab es ja einen Relaunch der Homepage und auch die Mitgliederzeitschrift ist deutlich verändert.

„Ängstliche Therapeuten setzen zu viele Patienten unter Druck.“

Wir setzen auf Klarheit – inhaltlich und optisch. Aus meiner Erfahrung ist das prinzipiell ein guter Grundsatz in der Kommunikation. Und besonders Menschen, die sich in einer Krise befinden, brauchen Orientierung und Halt. Das können wir bieten. Darin haben wir mehr als 30 Jahre Erfahrung. Viele positive Rückmeldungen bestätigen das.

Vor welchem Hintergrund ist der Wechsel der Zeitschrift von den Medizinverlagen zum Verlag Systemische Medizin zu verstehen? Wird nun alles neu, oder darf man sich auch an Bewährtem weiterhin erfreuen?

Mit der Entscheidung, den Verlag zu wechseln, haben wir es uns nicht leicht gemacht. Was ursprünglich aus einer Kostenbetrachtung heraus entstand, ist zwischenzeitlich weit mehr als eine preisgünstigere Lösung: In dem Verlag Systemische Medizin haben wir einen Kooperationspartner gefunden, der die Ziele unserer Arbeit umfassend inhaltlich mitträgt. Das neue Team wird bald eingespielt sein. Der Verantwortliche auf Verlagsseite ist Rolf Lenzen. Er ist seit mehr als 30 Jahren im Verlagsgeschäft – ein Mann mit gewachsenen Kontakten, der neue Impulse und Ideen einbringt. Wir freuen uns außerdem, dass Steffen Zimmermann und Manfred Friebe unser Team mit ihrem Technik-Know-how und ihrer Erfahrung bereichern. PetRa Weiß wird – von Susanne Schimmer unterstützt – nach wie vor mit mir die Redaktionsarbeit federführend

betreuen. Unser Leser dürfen sich weiterhin auf qualitativ hochwertige Informationen freuen, die stets am Puls der Zeit sind. Die beliebte Bach-Blüten-Serie wird weitergeführt und natürlich lesen sie in jeder Ausgabe einen hoffnungsfrohen Patientenbericht. Einen höheren Stellenwert werden künftig Artikel einnehmen, die Impulse zur Gesundheitsgestaltung bieten und die Eigenverantwortung der Patienten fördern.

Die Mitgliederzeitschrift im neuen Gewande heißt jetzt „momentum – gesund leben bei Krebs“. Welche Idee lag dem neuen Titel zugrunde?

Mit „momentum“ wollen wir zum Innehalten aufrufen. Oft wird bei der Diagnose Krebs ein sinnloser Aktionismus praktiziert. Er ist angstgetrieben. Und Angst ist bekanntlich kein guter Ratgeber. Natürlich soll niemand in der Schockstarre verharren. Innehalten bedeutet, sich zu besinnen und dann mit innerer Überzeugung bewusst die individuell passenden und stimmigen Schritte einzuleiten.

„Was beim Einzelnen wirkt, ist höchst individuell.“

Was wünschen Sie sich für die Patienten im Allgemeinen und für die Krebspatienten im Besonderen in der Zukunft?

Ich wünsche mir eine an den Bedürfnissen der Patienten orientierte Medizin und mehr Demut gegenüber dem einzelnen Menschen. Derzeit haben Ärzte vor allem Leitlinien und Statistiken im Auge, wenn sie Therapiekonzepte entwickeln. Da bleibt für den Betroffenen in seiner wunderbaren Einzigartigkeit wenig Raum. Dabei verfügen die Patienten oft über ein hohes Maß an Kompetenz, wenn es darum geht, wie sie persönlich es schaffen könnten, ihre

Gesundheit zurückzugewinnen. Jeder ist gewissermaßen ein Experte für sich selbst, kennt sich und seine persönlichen Ressourcen viel länger als jeder Therapeut und kann seinen inneren Arzt befragen. Diesen inneren Arzt mehr einzubinden, das halte ich für einen gangbaren Weg. Wenn der Betroffene selbst mit Leib und Seele dahintersteht, kann manch eine Entscheidung entgegen ärztlichem Rat, Druck aus der Familie oder irgendwelchen Studienergebnissen zum Trotz erfolgversprechend sein.

„Wir begegnen den Menschen mit Wertschätzung und Liebe.“

Für die Krebspatienten wünsche ich mir viel mehr Individualität und weniger pauschale Urteile – sowohl in die eine als auch in die andere Richtung. Es gibt weder den einen Weg zur Gesundheit in der Schulmedizin, noch irgendeine Wunderwaffe aus der biologischen Krebsmedizin. Was beim Einzelnen wirkt, ist höchst persönlich und individuell. Es ist falsch, ein Verfahren – oder eine Arznei – prinzipiell zu verteufeln, von dem ein Patient restlos überzeugt ist, nur weil keine eindeutigen Studienergebnisse darüber vorliegen.

Was würden Sie heute einem jungen Arzt raten, der sich dazu entschließt, Onkologe zu werden?

Ein Arzt, egal in welchem Fachgebiet, braucht eine gesunde Nähe zum Patienten. An der Universität lernt er heute, eine „professionelle Distanz“ zu wahren. Auch für den Arzt der Zukunft ist es notwendig, dass er sich den Konventionen nicht beugt, sondern seinen eigenen Weg findet. Empathie ist wesentlich in der Arzt-Patienten-Beziehung. Ohne sie finden wir keinen Zugang zu

dem Menschen, der sich in einer misslichen Lage befindet, sondern wir Ärzte behandeln dann Laborwerte und halten uns an Befunden fest.

In der Begleitung von Krebspatienten wird die Endlichkeit des Seins immer wieder und häufig mit großer Plötzlichkeit offenbar. Da ist es von elementarer Bedeutung, dass der Arzt sich selbst mit dem Thema auseinandergesetzt hat. Es ist oft die – unbewusste – Angst des Therapeuten vor dem Tod, die ihn dazu bringt, den Patienten massiv unter Druck zu setzen. Und dieser Druck wird in der Regel von den Erkrankten als große seelische Belastung empfunden. In einer ohnehin schon aufs Äußerste angespannten Situation ist das nicht hilfreich.

Der Dachverband für geistiges Heilen hat Ihnen 2008 den Burkhard-Heim-Preis verliehen. Da stehen Sie in einer Reihe mit anderen prominenten Vordenkern wie Professor Albert Popp, Dr. Ruediger Dahlke

und Pfarrer Jürgen Fliege. Was bedeutet diese Auszeichnung für Sie? Welche Relevanz hat geistiges Heilen für die Medizin heute und in Zukunft?

Geistiges Heilen galt noch vor 50 Jahren als Hokuspokus. In der seriösen Forschung hatte es keinen Platz – unabhängig davon, wie viel Erfolg damit in der Erfahrungsheilkunde von Völkern rund um den Erdball erzielt wurde. Dank den Erkenntnissen aus der Quantenforschung wissen wir mittlerweile, dass das Bewusstsein eine ganz entscheidende Rolle für die Vorgänge im Körper spielt. Die Forschungsergebnisse aus der Neuropsychoimmunologie bestätigen das. Ich persönlich bin sehr froh, dass ich heute als Arzt einen solchen Preis mit Würde entgegennehmen kann, ohne um meine Approbation fürchten zu müssen. Zumindest so weit sind wir in Europa. Was die Zukunft bringen wird, kann ich nicht sagen. Ich hoffe, dass wir dieses Potenzial in zunehmendem Maße nutzen. Unser krankes

Gesundheitssystem kann von derart nebenwirkungsfreien und kostengünstigen Maßnahmen nur profitieren.

Lieber Herr Doktor Irmey, vielen Dank für Ihre wie immer sehr inspirierenden Impulse und auch für Ihre persönlichen Worte. Es war mir eine Freude und eine ganz besondere Ehre, das Interview mit Ihnen zu gestalten.

Zum Weiterlesen

Irmey, György: 110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs. 3. Aufl. Trias (2011)
Irmey, György: Heilimpulse bei Krebs. Haug (2007)

Kontakt

Dr. med. György Irmey
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
Tel.: 06221 138020
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

– Anzeige –



Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

VITALPILZE

Zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

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

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

VITALPILZE von TERRA MUNDO

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

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



TERRA MUNDO

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



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

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS PILZPULVER & EXTRAKT!

Benefizprodukte der GfBK

Schenken Sie Lebensfreude, Zuversicht und Vertrauen!

Wertvolle Heilimpulse für jeden Tag
Treue Wegbegleiter für alle Lebenssituationen



Bestellen Sie unter Tel. 06221-135020 oder www.biokrebs.de
Der Erlös kommt zu 100% der GfBK zugute



Biologische Krebsabwehr e.V.

Mein Heilungsweg

Martin Weingart

Fast 55 Jahre lang war ich allgemein bei guter Gesundheit. Bei alltäglichen Beschwerden half mir mein Hausarzt und auch die Unterstützung von Heilpraktikern war mir mehrfach hilfreich gewesen. Im Laufe des Jahres 2012 schlichen sich dann diffuse, zeitweilig auftretende Beschwerden ein: eigenartige Hautausschläge, unerklärliche Sehstörungen, Leistungsverlust mit Müdigkeit und Erschöpfung, Blähungen und Darmgrummeln.

Die Fachärzte konnten sich keinen Reim darauf machen. Schließlich erhielt ich die Diagnose Reizdarm. Die Beschwerden besserten sich trotz Ernährungsumstellung nicht und so wechselte ich den Hausarzt. Meine neue Hausärztin ist Medizinerin und hat auch Seminare für Heilpraktiker besucht, was mir auf Anhieb zusagte. Nach einer ausgiebigen Anamnese hatte sie die entscheidende Idee und ließ die entsprechenden Blutwerte bestimmen. Sie eröffnete mir, dass mein Tumormarker CA19.9 dramatisch erhöht war – Verdacht auf Bauchspeicheldrüsenkrebs. Mich erfasste eine eiskalte Angst, mir wurde schwindelig und der Schweiß brach mir aus. Aus fast völliger Gesundheit, war ich nun von heute auf morgen todkrank.

Was im Vorfeld geschah

In Frühjahr 2011 hatte ich meinen Arbeitsplatz verloren – aus Gründen, die ich bis heute nicht nachvollziehen kann. Zwar fand ich ein Jahr später wieder eine verantwortungsvolle Position, doch von der Kündigung bis in die Probezeit hinein hatte ich monatelang immer wieder Existenzängste. Die Situation empfand ich als extrem bedrohlich. Die Lebensgrundlage meiner Familie hing von meinem Einkommen ab. Hinzu kam, dass es in meiner Ehe in den Jahren 2010/2011 ziemlich kriselte.

Möglicherweise wurden bei mir traumatische Kindheitserlebnisse reaktiviert, die mit Bedrohung, körperlicher Gewalt und Hilflosigkeit zusammenhingen und die ich bis dahin nicht bearbeitet hatte. Vielleicht war auch einfach nur „das Fass zum Überlaufen voll“.

Die Gesundheits-Maschinerie

Durch persönliche Beziehungen bekam ich rasch einen Untersuchungstermin. Nach vier Tagen Labor, Endo-Sonographie, Gastroskopie, Sonographie, CT, Röntgen und Punktion stand die Diagnose fest: Ich hatte ein hochaggressives, inoperables Adenokarzinom der Bauchspeicheldrüse sowie massive Metastasen im Lymphsystem. Weitere Metastasen wurden in Leber, Hals und Lunge vermutet. Der Chef der Onkologie gab mir noch drei Monate zu leben, wenn nicht sofort etwas unternommen würde. Die mittelfristige Überlebenschance für diese Erkrankung liegt statistisch gesehen bei 5%. Wir starteten unverzüglich mit der Chemotherapie. Schon bei der ersten Sitzung stellte ich mir vor, wie die giftigen Substanzen meinen Körper durchfluten und nur die Krebszellen angreifen. Alles Übrige sollte heil bleiben. Geplant waren zwölf Chemos, jeweils drei Tage andauernd, im 14-tägigen Rhythmus. Am Ende sind in elf Sitzungen 50 Liter Gifflüssigkeit



durch meinen Körper geflossen. Die ersten drei Zyklen habe ich relativ gut vertragen. Später hatte ich unter Übelkeit, Schwindel, Durchfall, Entzündungen der Mundschleimhaut sowie Geschmacks- und Geruchsverirrungen zu leiden. Die Haare fielen mir zum Glück nicht aus.

Noch vor der ersten Chemotherapie habe ich das psychoonkologische Angebot der Klinik in Anspruch genommen und begonnen, meine Ängste mit Meditationen und Klangschalentherapie zu bekämpfen. Gleichzeitig bildete sich bei mir der unbedingte Wille aus, die Diagnose voll zu akzeptieren, die Prognose lehnte ich jedoch für mich strikt ab – ich wollte alles daran setzen, wieder gesund zu werden. Durch die Psychoonkologin kam ich in Kontakt mit der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) und mit Dr. Ebo Rau. Sein Bauchspeicheldrüsenkrebs, so erfuhr ich in einem Vortrag, konnte nach der Chemotherapie heilend operiert werden. Die Botschaften von Ebo Rau begeisterten mich. Ich war fest entschlossen, seinem Gesundheitsbeispiel zu folgen. Also wurde ich Mitglied der GfBK und bekam Zugang zu wertvollen Informationen über den Umgang mit Krebs. Außerdem erhielt ich nützliche Empfehlungen für einschlägige Bücher und Internetseiten. Das war ein Meilenstein im Kampf gegen meinen

Krebs und der Wendepunkt hin zu meinem Gesundungsweg. Für mich war es wichtig, mich umfassend über meine Erkrankung zu erkundigen. Nur ein informierter Patient ist ein mündiger Patient. So konnte ich bei den Gesprächen über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten – schulmedizinische und komplementäre – mitreden. Dadurch hatte ich ein gutes Gefühl von Eigenaktivität.

” Nur ein informierter Patient ist ein mündiger Patient. “

Ein starker Rückhalt

In einer solchen Situation braucht man einen starken Rückhalt. In meinem Fall waren das eindeutig meine Frau Martina und mein Sohn Marius sowie meine Eltern, die mich stets voll unterstützt haben. Ich bin ihnen aufrichtig und von Herzen dankbar. Für mich war noch ein zweiter Halt wichtig: meine Arbeit. Ärzte und Schwestern wunderten sich, dass ich am jeweils ersten Tag der Chemotherapie fleißig noch E-Mails am Notebook bearbeitete und dienstlich telefonierte. Erst als es mir dann elend wurde, habe ich mir die nötige Auszeit genommen. Ohne diesen Hauch von Alltagsnormalität wäre ich vielleicht zugrunde gegangen. Ein wichtiger Aspekt in jeder Phase der Krebserkrankung ist der Umgang mit der Angst und mit dem Stress, der durch Diagnosen und Behandlungen ausgelöst wird. Mir haben hierbei Entspannungstechniken und offene Begegnungen mit unterschiedlichsten Gesprächspartnern sehr geholfen, aber auch das meditative Zwiegespräch mit meiner Seele.

Wege aus dem Dschungel

Durch einen Flyer wurde ich auf die TEB Selbsthilfe e.V. (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) aufmerksam.

Zusammen mit meiner Frau besuchte ich ein Ärzte- und Patientenseminar der TEB in Ludwigsburg. Dort bekamen wir ein unabhängiges, umfassendes Bild meiner Erkrankung und der vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten. Ein weiteres Informations-Highlight war der Kongress der GfBK in Heidelberg. Diese Veranstaltung war für mich ein Glücksfall und ein Segen zugleich. Hier konnte ich aus der undurchsichtigen Vielzahl der Angebote und Möglichkeiten die für mich richtigen Schlüsse ziehen und meinen Gesundungsweg einschlagen. Intuitiv suchte ich mir die Kurse aus, die mich ansprachen. Meine Frau besuchte parallel die Ernährungsseminare und nahm meine „Krebsernährung“ tatkräftig in die Hand. Wir sind schrittweise und konsequent auf die „vegane Bioernährung“ umgestiegen. Damals war die Ernährungsumstellung ein Experiment. Heute bin ich der Meinung, sie war und ist für mich lebensrettend. Auch die Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen war für mich ein wichtiger Gesundungsbaustein. Mein Bedarf an Zink, Selen und Vitamin D wurde durch eine Blutanalyse bestimmt.

Faszinierend ist für mich die wunderbare Fähigkeit des menschlichen Organismus zur Selbstheilung. Der Körper kann sich mit Hilfe unseres inneren Arztes in Verbindung mit der göttlichen Heilkraft und gesunden Gedanken selbst heilen. Diesen Prozess kann man ggf. durch Medikamente und Nahrungsmittel unterstützen.

Im Mai 2013 waren im PET-CT keine Krebsherde mehr erkennbar und die Tumormarker sanken im Sturzflug. Die 12. Chemotherapie wurde ausgesetzt. Das war mein erster Lichtblick nach einer langen und qualvollen Durststrecke.

Körper, Seele, Geist

Schon in den ersten Wochen nach der Diagnose ist mir bewusst geworden, dass ich

alle Ressourcen und Ebenen meiner Persönlichkeit einsetzen muss, um diese schwere Krankheit zu überleben. Eines Nachts hatte ich die Eingabe, dass ich meine Krebsauslöser mit Hilfe von Hypnose ausfindig machen und bearbeiten muss. Ich entdeckte zufällig die Anzeige einer Heilpraktikerin für Hypnotherapie in der Tageszeitung. Nach 10 bis 12 Behandlungen hatte ich den „Schuldigen“ aus den Vergangenheitserlebnissen vergeben. Vergebung ist einer der mächtigsten Heilfaktoren, das wurde mir in dieser Phase klar. Die entspannenden Traumreisen, die ich im Rahmen der Hypnotherapie kennengelernt hatte, konnte ich zwischenzeitlich selbst durchführen.

Ungefähr zur gleichen Zeit fand ich durch einen Tipp von Ebo Rau zu Carl Simontons Buch „Wieder gesund werden“. Ich sog das Buch und die darin beschriebene Visualisierungstechnik innerhalb eines Tages in mir auf. Schlagartig wurde mir das mächtige Heilungspotenzial der Visualisierung bewusst.

” Vergebung ist einer der wichtigsten Heilfaktoren. “

Angesichts der lebensbedrohlichen Krankheit habe ich mich mit meinem Tod beschäftigt. Neben den rechtlichen Themen, wie z.B. der Patientenverfügung, ergeben sich natürlich noch andere, teils schmerzhaft und sorgenvolle Fragestellungen. Ich war jedoch stets mehr dem Leben zugewandt als dem Tod. Geholfen haben mir ein Buch über „Die Heilkraft buddhistischer Psychologie“ von Thich Nhat Hanh und der feste Glaube an die unsterbliche Seele. Im Alltag versuche ich, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Mitmenschlichkeit und Mitgefühl einzubauen. Auf solche Dinge hatte ich früher nicht viel Wert gelegt. Heute denke ich: Das



Dass ich mir den Urlaubstraum erfüllt habe, war auch Teil meines Heilungsweges.

sind die absolut positiven Seiten meiner Erkrankung.

Was den Körper anbelangt, mussten meine Hausärztin und ich zunächst einmal die Folgen der Chemotherapie verarbeiten. Als Erstes wurden der Säure-Basen-Haushalt und die Darmflora stabilisiert. Mittels Vitaminspritzen, Algenextrakten und chinesischen Heilpilzen wurde mein Immunsystem systematisch wieder aufgebaut und mit einer Ausleitungstherapie wurden Gifte ausgeschwemmt. Da sich erfreulicherweise mein Gesundheitszustand weiter besserte, auch Blutwerte und MRT-Ergebnisse in den Zwischenuntersuchungen positive Befunde brachten, konnten wir mit einer mehrmonatigen Enzymtherapie weitere Gesundheitsschritte einleiten. Im Januar 2014 hatte ich es schwarz auf weiß: Vollremission – Tumormarker normal. Das zu lesen,

war für mich der glücklichste Moment, den man sich als Krebspatient vorstellen kann. Im Dezember 2014 wurde nach weiteren positiven Zwischenbefunden der Venenport entfernt.

Zurück ins Leben

Die Tatsache, dass ich unbefristet als 100% schwerbehindert anerkannt wurde, führt mir vor Augen, dass für mich nun andere Lebensgesetze gelten. Man sollte dem Leben mindestens so viel Aufmerksamkeit schenken wie der Krankheit. So war ich während der ersten Chemozyklen mit meinem besten Freund Wilfried zur Skilehrer-Weiterbildung, mit Kollegen zum Skilaufen und mit Familie und Freunden im Urlaub. Es gab viele, die mich damals für verrückt erklärten.

Im Sommer nach der Chemotherapie verbrachte ich mit meiner Frau und meinem Sohn einen lang ersehnten Insel-Urlaub und wir waren mit lieben Freunden gemeinsam in Hamburg. Die familiäre und freundschaftliche Geborgenheit, gepaart mit wunderschönen Erlebnissen, waren für mich beste Heilmittel.

Meine Frau und ich haben ein weiteres großes Lebensziel ins Auge gefasst. Wir wollen ein Haus bauen, auf einem schönen, ruhigen, funkwellenarm und erdstrahlenfrei gelegenen Grundstück. Lebensziele sind mächtige Heilfaktoren, sie stärken den Lebenswillen und tragen dazu bei, Ängste zu lindern.

Alles in allem ist das Leben nach der Erkrankung viel intensiver und tiefgründiger geworden. Vielfältige neue Erkenntnisse und wunderbare menschliche Kontakte haben sich eingestellt. Meine Frau und ich glauben fest daran, dass ich mit meiner Lebensweise den Krebs noch sehr lange in Schach halten kann.

Andere Patienten möchte ich mit meinem Bericht anregen, intuitiv den für sie passenden, individuellen und durchaus auch außergewöhnlichen Weg zu finden, um mit der Krankheit möglichst lange zu leben oder sogar wieder gesund zu werden. Sich allein der ärztlichen Kunst auszuliefern, ist sicher nicht zielführend. Dazu gehören sehr viel Mut und Selbstvertrauen.

Kontakt

E-Mail: martin.weingart@t-online.de



Honeysuckle: »Ich gehe den nächsten Schritt.«

Mechthild Scheffer und György Irmey

Nostalgie ist en vogue. Die Anhänger von Flohmärkten und Antiquitäten sind keine Ausnahmerecheinungen mehr. Wenn wir in Einrichtungshäuser, in Modezeitschriften oder in Trendmagazine schauen, begegnet uns überall bekanntes Design. Altbewährtes zu erhalten und Gewohntes zu bewahren, gibt vielen Menschen ein Gefühl von Sicherheit. Auch in Gedanken verweilen wir gerne bei Ereignissen, die längst vorbei sind. „Die gute alte Zeit“ ist ein attraktiver Fluchtpunkt, insbesondere, wenn die Gegenwart nicht rosig ist und auch die Zukunft nicht vielversprechend erscheint. Dann hängen wir unseren Gedanken nach und wünschen uns in frühere Zeiten zurück. Wenn es uns im normalen Alltag schon manchmal so geht, ist es erst recht nachvollziehbar, dass ein wehmütiges Sich-Sehnen nach dem Gestern uns im Fall einer schweren Erkrankung ereilt.

Menschen, die von Krebs betroffen sind, unterteilen ihr Leben oft in die Zeit davor und die Zeit danach. Häufig wird ihnen erst durch die Diagnose bewusst, wie vergleichsweise gut es ihnen eigentlich vor der Erkrankung gegangen ist. Krebs relativiert so manche Alltags Sorge, die ihnen vorher riesengroß erschien. Im besten Fall entsteht so ein nach vorne gerichtetes Bewusstsein für das Wesentliche. Oft passiert es aber, dass der Fokus der Aufmerksamkeit sich zeitlich nach hinten richtet. Dann wird möglicherweise glorifiziert, was einst gewesen ist und nun nicht mehr erreichbar scheint. Unsere Gedanken lenken unsere Energie. Daher ist es wichtig, mit dem überwiegenden Teil der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu sein. Wir leben im



Die Vergangenheitsblüte: vom Damals ... zum Jetzt.

Hier und Jetzt. Achtsamkeitsübungen sind eine Methode, die Sinne in der Jetzt-Zeit zu sammeln. Honeysuckle hilft uns dabei, das Augenmerk von Vergangenen weg auf den einzigen Zeitpunkt zu richten, in dem Leben passiert: das Jetzt. Mit Unterstützung dieser Bach-Blüte lösen wir uns aus einer verklärten Vergangenheit und finden zu den nächsten wichtigen Schritten.

Die positive Absicht

Unbewusst hat man den Wunsch, Werte und Schönes bewahren und erhalten zu können.

Das geistige Missverständnis

In diesem Streben versucht man irrtümlich, nur die schönen Erfahrungen festzuhalten und die unerwünschten auszublenden, nicht zur Kenntnis zu nehmen. Man erhebt die vergangenen schönen Erlebnisse und Erfahrungen zum Beurteilungsmaßstab für die Situation in der Gegenwart: „Früher war alles besser.“

Die Folge davon ist...

Man blickt rückwärts, lebt immer weniger im Hier und Jetzt und blockiert dadurch die Energie, die man gerade jetzt für die Entfaltung seines Lebensplans brauchen würde. Die Weiterentwicklung stagniert.

Typisch Honeysuckle

- ▶ Sie können sich mit etwas nicht abfinden.
- ▶ Sie denken mit Wehmut an vergangene schöne Zeiten und sehnen sich danach zurück. Der Blick nach vorne ist nicht möglich.
- ▶ Das Bild eines Ereignisses aus der Vergangenheit taucht immer wieder klar vor dem inneren Auge auf. Es fühlt sich an, als wäre es jetzt.
- ▶ Sie können sich auch nach Jahren von Erinnerungsstücken nicht trennen, auch wenn es nötig wäre, weil Sie z.B. mehr Platz brauchen, umziehen müssen ...

Honeysuckle hilft zu erkennen

Der Fluss des Lebens fließt immer weiter. Jedes gegenwärtige Ereignis bringt mir eine neue wertvolle Erfahrung. Ich kann sie nicht 1:1 mit vergangenen Erfahrungen vergleichen. Wenn ich meinen Blick wieder nach vorne richte und bereit bin, neue Erfahrungen unvoreingenommen anzunehmen, gewinne ich wieder Anschluss an meine innere Führung. Mit ihrer Hilfe kann ich jede Erfahrung in der Gegenwart adäquat verarbeiten und die gegenwärtige Situation konstruktiv angehen.

Honeysuckle-Kraftformel

- ▶ Ich lebe heute.
- ▶ Ich blicke nach vorn.
- ▶ Ich gehe den nächsten Schritt.

Honeysuckle fördert

- ▶ Die realistische und konstruktive Verarbeitung vergangener Ereignisse
- ▶ Die Orientierung an der Gegenwart

Zum Weiterlesen:



Scheffer, Mechthild: Die Original Bach-Blüthen-therapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen. Irisiana (2013). Das Standardwerk.

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

Kontakt

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



– Anzeige –



Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

ROTER
GINSENG

Panax Ginseng C.A. Meyer

PREMIUMQUALITÄT



PZN
10048344

ROTER GINSENG von TERRA MUNDO

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

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



TERRA MUNDO

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

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



MINDESTENS 8% GINSENOSE

EINLADUNG

zur 36. Ordentlichen Mitgliederversammlung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Wir laden alle Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. gemäß § 16.1 unserer Satzung auf diesem Wege zur 36. Mitgliederversammlung der GfBK herzlich ein.

Zeit:

Sonntag, 5. Juni 2016, 18:00 Uhr

Ort:

NH-Hotel Heidelberg
Bergheimer Str. 91
69115 Heidelberg

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

- Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfassung über die Tagesordnung
- Bericht der Vorstandsmitglieder und des Ärztlichen Direktors über wesentliche Tätigkeiten der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. im abgelaufenen Geschäftsjahr 2015
- Entlastung des Vorstandes
- Neuwahl des Vorstandes
- Selbstverpflichtungserklärung für Ärzte und Therapeuten
- GfBK-Veranstaltungen 2016, Kongress 2017
- Verschiedenes

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen!

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Jörg Spitz
Präsident



Dr. med. György Irmey
Ärztlicher Direktor



Biologische Krebsabwehr e.V.



Das Göttliche ist in jedem von uns.

Unsere größte Angst

Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.

Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten.

Wir fragen uns: wer bin ich denn, dass ich so brillant sein soll?

Aber wer bist du, es nicht zu sein? – Du bist ein Kind Gottes.

Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst.

Sich kleinzumachen, nur damit sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtetes.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem Einzelnen.

Und wenn wir unser Licht scheinen lassen, geben wir damit unbewusst anderen die Erlaubnis, es auch zu tun.

Wenn wir von unserer Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen.

(Nelson Mandela)

DANKBARKEIT VON HERZEN



CD „Dankbarkeit von Herzen“

– meditative Heilimpulse

von Dr. György Irmey und Dr. Ebo Rau

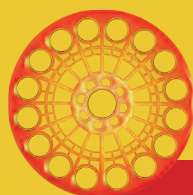
Mit jedem liebevollen Gedanken der Dankbarkeit setzen Sie Impulse für Heilungsprozesse. Auf dieser CD hören Sie viele die Seele berührende Dankbarkeitsgedanken und Meditationen.

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



Biologische Krebsabwehr e.V.

– Anzeige –



Ruediger Dahlke



SEMINARE - AUSBILDUNGEN - VERANSTALTUNGEN

SEMINARE 2016

Integrale Medizin 6 (IM 6)

04.06. - 10.06.2016 in D-Berlin, Essentis Biohotel

Beratungstraining - Seelenbewusstsein

19.06. - 26.06.2016 in A-Pichl/Schladming, Hotel Pichlmayrgut

Grundlagenseminar - Integrale Medizin 1

03.07. - 10.07.2016 in I-Montegrotto, Hotel Garden

Ernährungsberatung und Koch-Theorie

10.07. - 17.07.2016 in A-Gamlitz TamanGa

Integrale Medizin 2 (IM 2)

28.08. - 04.09.2016 in A-Pichl/Schladming, Hotel Pichlmayrgut

Ärztfortbildung: Fallseminar 4 (Erde)

16.09. - 18.09.2016 in D-Wunstorf/Steinhude

Atem- und Energiewoche

25.09. - 02.10.2016 in A-Gamlitz TamanGa



Heilkundeinstitut: Oberberg 92, A-8151 Hitzendorf, Tel.: +43(0)316 719 888, info@dahlke.at

www.dahlke.at

Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs

György Irmey und Nicole Weis

In der ärztlichen Beratung der GfBK treffen wir auf Menschen in unterschiedlichen Stadien der Erkrankung. Von vielen hören wir immer wieder, wie hilfreich es ist oder gewesen wäre, gleich nach der Diagnose Hilfe und Beratung zu erhalten. In dieser Situation ist eine klare Orientierung von unschätzbarem Wert. Gerade wenn die eigene Welt aus den Fugen zu geraten droht, braucht es Halt und Sicherheit. Aus dieser Erfahrung heraus haben wir ein Informations-Blatt entwickelt, das den Betroffenen praktische Tipps gibt. Sie wollen in ihrer aktuellen Lage ernst genommen werden und sich unterstützt fühlen.

Die Diagnose Krebs ist für jeden Patienten wie für seine Angehörigen ein Schockerlebnis. Die Diagnose rührt Fragen auf, mit denen man zuvor nicht in Berührung kam. „Warum gerade ich?“, „Welche Therapien muss ich über mich ergehen lassen?“, „Wie soll ich mein Leben weiterführen?“, „Werde ich schlimme Schmerzen ertragen müssen?“, „Wie kann ich die für mich richtige Entscheidung fällen?“ – Dies sind nur einige Fragen, die durch die Erkrankung auftreten können, oftmals begleitet von Gefühlen der Hilflosigkeit und Angst.

Anhand einer Punkte-Liste für die ersten Tage nach der Diagnose möchten wir Ihnen Sicherheit und Unterstützung für Ihre nächsten Schritte bieten:

1. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit

Begegnen Sie dem Schock mit Ruhe und mit Durchatmen. In unserer Broschüre *Wege zum seelischen Gleichgewicht* finden Sie Anregungen zur psychischen Stabilisierung. Ein Krebstumor entsteht und wächst nicht innerhalb von Tagen. Lassen Sie sich

einige Tage Zeit, die Diagnose anzunehmen und sich gut zu informieren. Ausgenommen sind Akutfälle mit lebensbedrohlichen Symptomen, bei welchen sofort gehandelt werden muss. Normalerweise ist aber genügend Zeit zum Orientieren.

2. Finden Sie den Arzt Ihres Vertrauens

In der Regel übernimmt der behandelnde Arzt die Betreuung der Betroffenen und veranlasst weitere Untersuchungen. Bitte hören Sie in sich hinein, ob Sie mit der ärztlichen Situation zufrieden sind. Ganz wichtig ist es, dass es ein Arzt ist, mit dem Sie gerne zusammenarbeiten, bei dem Sie ein vertrauensvolles Gefühl haben und der Ihre Vorstellungen würdigt.

Und scheuen Sie sich nicht, Zweitmeinungen einzuholen. Sollten Spezialisten etwas

Lassen Sie sich nicht verwirren: Gehen Sie bewusst Ihren eigenen Weg.



zur Diagnose und zum Therapieverlauf sagen, womit Sie nicht ganz einig sind, dürfen Sie sich weitere Informationen bei anderen Ärzten einholen.

Vergessen Sie dann nicht, Ihre Untersuchungsergebnisse mitzunehmen (siehe Punkt 8: Ihre Patienten-Mappe). Die richtige Aufklärung zu dem therapeutischen Vorgehen ist sehr wichtig.

3. Informieren Sie sich auf achtsame Weise

Auch wenn das Internet alle möglichen Informationen bietet, bitte benutzen Sie dieses Medium vorsichtig. Viele Internetforen sind nicht unabhängig und von der pharmazeutischen Industrie gesponsert.

Krebserkrankungen lassen sich nur schwer vergleichen, da sie so unterschiedlich sind wie die Patienten selbst. Informationen über zusätzliche, ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten und das unabhängige Hinterfragen (Für und Wider) erhalten Sie bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Informieren Sie sich so, wie es für Sie stimmig ist. Manche Betroffene möchten alles bis ins kleinste Detail wissen, andere geben sich mit weniger zufrieden. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und fragen Sie direkt nach, sobald es Informationsbedarf gibt:

- ▶ bei Ihrem behandelnden Arzt oder beim Spezialisten,
- ▶ bei dem für Sie zuständigen Arzt im Krankenhaus,
- ▶ bei einem weiteren Arzt (Zweitmeinung) aus der Schulmedizin.
- ▶ Rufen Sie für eine zweite Meinung den ärztlichen Beratungsdienst der GfBK an.
- ▶ Suchen Sie sich auch einen naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten, der Sie begleiten kann.

Möglicherweise mindert das Wissen Ihre Angst, da Sie Ihre eigene Situation damit besser einschätzen können. Sinnvolle Fragen können sein:

- ▶ Gibt es mehr als eine Therapie, die mir helfen könnte?
- ▶ Welche Vor- und Nachteile haben die jeweiligen Therapien?
- ▶ Welches Ziel hat die Therapie: Heilung, Aufhalten der Krankheit, Erleichterung bei Beschwerden?
- ▶ Müssen alle vorgeschlagenen Behandlungsarten durchgeführt werden oder kann man auf etwas verzichten? Und wenn nein, warum?
- ▶ Welche Nebenwirkungen können auf mich zukommen?
- ▶ Was können Sie selbst zur Gesundung beitragen?

Hilfreich ist eine individuelle Frageliste. Machen Sie sich in den nächsten Tagen Notizen dazu und nehmen Sie Ihre Liste zum jeweiligen Gespräch mit. So wird nichts Wesentliches vergessen.

Lesen Sie Berichte über die Lebenswege anderer Krebskranker. Sie zeigen Ihnen, dass trotz größter Not unerwartet Hilfe möglich ist und dass sich auch in scheinbar aussichtslosen Situationen konstruktive Lösungsmöglichkeiten aufzutun können. Finden Sie Ihren eigenen Umgang mit der Erkrankung und Ihren individuellen Weg zur Gesundung.

4. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Naturheilkunde

Viele Krebskranker wissen nicht, dass sie mit naturheilkundlichen Methoden die Nebenwirkungen von Behandlungen, wie z. B. Chemotherapie oder Bestrahlung, deutlich lindern können. Außerdem unterstützen solche Methoden Ihr Immunsystem, das erheblich zu Ihrer Gesundung beiträgt. Hierzu Informationen

einzuholen, kann sehr kostbar sein. Damit das Immunsystem für Sie optimal arbeiten kann, können Sie vieles dazu beitragen. Vielfältige Hinweise finden Sie in unserer Broschüre *Wege zur Gesundheit*.

5. Nutzen Sie Ihr Mitspracherecht

Gerade weil vieles bei der nun folgenden Therapie bedacht werden muss, ist es wichtig, dass Sie bei der Therapieentscheidung von den Ärzten mit einbezogen werden. Achten Sie darauf, dass sowohl Ihre persönlichen Vorstellungen als auch Ihre Lebenssituation im Entscheidungsprozess mit bedacht werden. Keine Leitlinie bzw. ärztliche Empfehlung kann Ihnen Ihre persönlich stimmige Entscheidung abnehmen. Stellen Sie sich folgende Frage: Was ist mir wichtig?

6. Holen Sie sich Unterstützung bei Angehörigen und Freunden

Um einer solch schweren Situation nicht allein begegnen zu müssen, ist es hilfreich, sich bei Menschen, die Ihnen nahestehen, Unterstützung zu holen. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten, z. B. zur Begleitung zu Arztterminen. Oft ist man selbst viel zu aufgeregt, sodass man nicht alles wahrnimmt, was gesprochen wird. Das ist völlig normal. Denken Sie auch an praktische Hilfen, z. B. bei der Kinderbetreuung. Oder einfach nur, um Ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Jemanden an der Seite zu wissen, der Sie in den Arm nehmen kann, unterstützt Sie seelisch enorm und tut gut.

7. Braucht Ihre Seele mehr Zuwendung?

Es zieht Ihnen den Boden unter den Füßen weg? Auch das ist nicht außergewöhnlich in einer solchen Situation. Scheuen Sie sich nicht, sich Therapeuten zu suchen, die Sie

psychoonkologisch beraten oder therapeutisch begleiten können.

In vielen Kliniken gibt es Psychoonkologen oder einen Sozialdienst, den Sie hier ansprechen können. Manchmal können auch Selbsthilfegruppen hilfreich sein. Achten Sie aber darauf, dass negative Botschaften Ihre Stimmung nicht noch verschlechtern.

Hören Sie auf Ihre innere Stimme, um zu entscheiden, was Ihnen hier hilfreich ist, und holen Sie sich nur das, was Ihnen wirklich gut tut!

8. Legen Sie sich eine eigene Patienten-Mappe an

Dies kann Sie in Ihren weiteren Therapieabläufen unterstützen, indem evtl. nicht doppelt Blutabnahmen vorgenommen werden müssen oder Röntgenuntersuchungen mehrfach gemacht werden.

Halten Sie die Mappe aktuell und sammeln Sie dort Unterlagen wie Arztberichte, OP-Berichte oder Blutuntersuchungen. Wenn möglich auch Bilder oder CDs von bildgebenden Verfahren, wie z. B. Röntgenaufnahmen, Magnetresonanztomographie (MRT), Computertomographie (CT). So haben Sie Ihren Therapieverlauf besser in der Hand und können manches sogar koordinieren. Dies kann Ihnen evtl. das Gefühl der Ohnmacht nehmen.

9. Was muss ich für die Behandlung organisieren?

Für einen Klinikaufenthalt gibt es ein wenig zu organisieren. Die nachfolgende Liste möchte Ihnen dabei eine Hilfestellung geben:

- ▶ Wie lange dauert die Behandlung?
- ▶ Können Sie selbst zur Therapie fahren oder müssen Sie gefahren werden?



Innehalten und in Ruhe Lösungen finden

(Übernimmt die Kosten der Anfahrt die Krankenkasse?)

- ▶ Welche Nebenwirkungen kommen auf Sie zu? Evtl. auch zu Hause? In der Broschüre *Nebenwirkungen aggressiver Therapien* erfahren Sie, wie Sie Ihre Lebensqualität bei belastenden Therapien verbessern und Nebenwirkungen entgegenreten können.
- ▶ Bei Alleinstehenden: Wer schaut nach der Wohnung (Blumen, Post etc.), wer kann Ihnen frische Wäsche bringen?
- ▶ Bei Eltern: Wer versorgt Kinder oder evtl. Pflegebedürftige? Orientierung können hier Krankenkassen bieten.

10. Gehen Sie sorgsam mit sich um

Diese Zeit ist eine Ausnahmesituation. Verlangen Sie also nicht Dinge von sich, die Sie über Gebühr belasten. Tun Sie sich Gutes. Ernähren Sie sich gut und ausgewogen. Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und gehen Sie diesen nach. Vertrauen Sie auf Ihr Immunsystem und die damit verbundenen Selbstheilungskräfte. Es hat schon oft sehr

gut für Sie gesorgt. Geben Sie der Gesundheit von Anfang an auch Raum.

Quelle:

GfBK-Info-Blatt *10 Schritte nach der Diagnose Krebs*

Zum Weiterlesen

GfBK-Broschüren *Wege zum seelischen Gleichgewicht*, *Wege zur Gesundheit*, *Nebenwirkungen aggressiver Therapien*
Auf unserer Internetseite finden Sie diesen Text versehen mit zahlreichen Links zu weiterführenden Informationen und kurzen Videobeiträgen:
www.biokrebs.de/therapien/diagnosekrebs

Kontakt

Dr. med. György Irmey
Dr. med. Nicole Weis
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
Tel.: 06221 138020
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Info-Anforderung

Nachfolgende Broschüren und GfBK-Infoblätter können Sie bei uns bestellen. Wir legen Ihrer Bestellung einen Überweisungsträger bei und bitten um eine Spende für Druck und Versand.

Wir bitten um Verständnis, dass der Versand einige Tage dauern kann. Unsere Broschüren und Informationsblätter bieten Patienten, Angehörigen und Interessierten Hinweise und Anregungen. Die Themenvielfalt ist groß und wird laufend erweitert. Dennoch kann es sein, dass Sie das gewünschte Thema nicht finden. In solchen Fällen wenden Sie sich bitte an unsere zentrale Beratungsstelle.

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

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung

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

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

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

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

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

Selbstvergebung, Selbstfürsorge und Selbstannahme

Jaya Herbst

Selbstvergebung ist eng verknüpft mit dem Thema Schuld. Und Schuldgefühle sind nichts, womit wir wirklich gerne in Berührung kommen. Solche „unappetitlichen“ Themen ordnen wir am liebsten in die Ablage „zu verdrängen“ ein. Das ist durchaus verständlich, diese Reaktion dient dem Erhalt unseres guten Selbstbildes. Und darauf basiert ein starkes Immunsystem. Stützt sich das Selbstbild allerdings auf verdrängte innere Anteile oder unverarbeitete Konflikte, dann verhält es sich mit ihm, wie mit dem sprichwörtlich auf Sand gebauten Haus: Eine äußere Erschütterung genügt, und es bricht zusammen.

Deswegen lohnt es sich, ein wirklich gesundes Selbstbild aufzubauen. Dieses fußt auf Selbstfürsorge, Selbstdisziplin, Selbstvergebung und Selbstannahme. Solch eine Haltung ist natürlich leicht einzunehmen, wenn es uns gut geht und uns gerade kein Konflikt belastet. Geht es uns aber nicht so gut, dann ist es zu wenig, über diese Thematik nur Bescheid zu wissen. Es geht vielmehr um eine trainierte Umsetzung der Erkenntnis. Theoretisches Wissen ist letztendlich totes Wissen. Erst praktisch umgesetztes und damit erlebbares Wissen ist lebendig.

Schuld – ein variantenreiches Thema

Es gibt zum einen die reale Schuld. Wir erleben sie immer dann, wenn wir einen Menschen durch unsere Handlung oder unsere Worte tatsächlich geschädigt haben. Tief im Inneren – meist verdrängt – entsteht dann ein Schuldgefühl. Auch uns selbst gegenüber können wir schuldig werden. Dieser Gedanke mag zunächst gewöhnungsbedürftig erscheinen. Zum anderen gibt es eine irrealer Form der Schuld: Wir martern uns, dass wir jemandem Leid zugefügt

haben, obwohl wir keinen Einfluss auf die Situation hatten beziehungsweise durch uns gar kein Schaden entstanden ist. Oder eine reale Schuld verbirgt sich hinter einer irrealen. Unsere – unbewussten – Abwehrmechanismen helfen uns, das Gefühl von Schuld nicht so genau zu spüren.

Vielleicht denken Sie jetzt „Das hat mit mir nichts zu tun. Solche Neigungen habe ich nicht. Ich würde jemanden nur beschuldigen, wenn ich wirklich im Recht bin“. Doch das ist höchstwahrscheinlich ein fataler Irrtum.

Die meisten von uns denken immer wieder Sätze wie „Bin ich blödi!“ oder „Das geschieht mir gerade recht!“ oder „So doof kann doch nur ich sein!“. Vielleicht kennen auch Sie Varianten solcher Formulierungen aus Ihren Selbstgesprächen.

Wenn jemand anderes so über Sie reden würde, wären Sie zu Recht stocksauer. Sie würden sich derartige Vorwürfe verbitten. Richten wir solche Sätze gegen uns selbst, erkennen wir sie nicht als das, was sie sind:

Selbstbeschuldigungen. Richten wir sie gegen andere, erkennen wir sie nicht, weil wir uns im Recht fühlen. Wie hoch der Preis für solche beiläufig geäußerten Beschuldigungen und Selbstbeschuldigungen ist, wird uns gar nicht bewusst. Wir meinen, dieses Verhalten sei folgenlos. Das stimmt leider nicht.

Interessanterweise unterscheiden unser Gehirn und damit unser Unbewusstes nicht sonderlich zwischen eingebildeter und tatsächlicher Schuld. In beiden Fällen sind die Konsequenzen die gleichen.

Die Folgen von Schuld

Ab einem bestimmten Entwicklungsgrad werden Kinder belohnt oder bestraft, damit sie lernen, was falsch und was richtig ist. Fehlverhalten wird sanktioniert. Ist die Strafe verbüßt, ist in der Regel wieder alles gut. Wenn wir uns als Erwachsene schuldig machen, dann werden wir ebenfalls bestraft. Bei gravierenden Vergehen durch die Justiz. Im Privaten, bei eher alltäglichen Verfehlungen durch Bindungskonsequenzen: Es drohen Liebesentzug, Kontaktbruch, Schweigen oder Beschimpfungen. Anschließend kann eine Versöhnung stattfinden. Wir sind sozusagen darauf „geeicht“, dass vor einer Versöhnung die Bestrafung liegen muss. Diese Vorstellung findet sich in dem alttestamentarischen Gebot: „Auge um Auge“ und „Zahn um Zahn“. Schuld erfordert Rache (Strafe) und erschafft damit

neue Schuld. Damit beginnt ein ewig wähernder Kreislauf. Er äußert sich im Inneren als Autoaggression; sie ist ein Ausdruck von bewusster oder unbewusster Selbstbestrafung. Im Äußeren zeigen sich solche Teufelskreise als nicht enden wollende Beziehungskrisen und Rosenkriege.

Wir sind also von frühester Kindheit darauf konditioniert, dass einer Schuld stets die Strafe folgt. In der Konsequenz bedeutet das: Wenn wir Schuld wahrnehmen, von uns selbst oder anderen ausgehend, muss vor der Versöhnung die Strafe stehen. Solche Kreisläufe von Schuld – Strafe - Aggression – spielen sich laut oder leise ab. Was ihnen fehlt, ist die Liebe.

In diesem Artikel legen wir den Schwerpunkt der Betrachtung nicht auf soziale Beziehungen, sondern auf Krankheitsprozesse und Versöhnung. Es geht also um Selbstbestrafung und Autoaggression. Krankheit ist ein multifaktorielles Geschehen. Die hier beschriebene psychosoziale Beteiligung von Schuld und Strafe im Krankheitsprozess stellt einen von vielen

Aspekten dar. Ihn zu beleuchten kann sehr lohnenswert sein.

Den Begriff der Autoaggression kann man auch auf einer emotional-körperlichen Ebene verstehen: Bei Autoaggressionen spielt der Schuld-Selbstbestrafungs-Zyklus eine zentrale Rolle. Wenn der Körper ein Thema in Form von Krankheit erledigt, dann können Sie davon ausgehen, dass die emotionale Ebene ins Unbewusste verdrängt wurde. Sie ist für den Betroffenen nicht ohne Weiteres mental abrufbar und scheint nicht mit der Krankheit vernetzt zu sein. Hier geschieht etwas, das emotional nicht mehr erkannt und damit nicht adäquat beantwortet werden kann, sozusagen auf einer körperlichen Parallelebene. Man sagt: „Das Thema wird psychosomatisiert.“

In meiner praktischen Arbeit habe ich den Eindruck gewonnen, dass bei Krebs fast immer autoaggressive Inhalte anzutreffen sind. Brustkrebs beispielsweise hat meines Erachtens – sehr vereinfachend ausgedrückt – mit Selbstzweifeln an dem mütterlich-nährenden Prinzip zu tun. Bei den Betroffenen

lassen sich zwei Muster erkennen: Es gibt Frauen, die eine Art Übermutter-Rolle angenommen haben, was auf Kosten ihres meist verunsicherten erotisch-weiblichen Prinzips geschieht. Sie geben sich meist sehr fürsorglich und liebevoll. Die mütterliche Seite des weiblichen Seins auszufüllen, gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit. Häufig haben diese Frauen tiefe Zweifel an ihren erotischen Qualitäten. Sie definieren sich sozusagen über die gebende, nährende Liebe (Mond-Qualität) und betrügen sich selbst um ihr erotisches Leben (Venus-Qualität). Oft findet sich im Leben dieser Frauen eine konkrete, Autoaggressionen auslösende Situation. Beispielsweise ist der Partner eine Außenbeziehung eingegangen. Die betrogenen Frauen denken dann: „Wenn ich sexuell attraktiver, jünger, hübscher, verführerischer oder was immer wäre, dann wäre das nicht passiert. Es liegt an mir, mit mir ist etwas nicht in Ordnung = ich bin schuld.“ Ein anderer Auslöser kann sein, dass die Kinder auf ungute Weise aus dem Haus gehen. Wenn dann die Aufgabe als Mutter wegfällt und gleichzeitig die Wechseljahre beginnen, entsteht eine existenzielle Krise.

Das andere Muster sehe ich bei Frauen, die zutiefst an ihren mütterlich-nährenden Anteilen zweifeln. Sie befürchten, nicht genug Liebe zu geben, und fühlen sich deswegen nicht richtig als Frau. Sie tun oft viel für andere, als hätten Sie eine chronische „Bringschuld“ – in der Hoffnung, dadurch geliebt zu werden. Aber egal wie viel sie tun, diese Schuld ist nicht tilgbar. Auslöser für eine Brustkrebserkrankung ist bei diesen Frauen häufig eine grenzenlose Ausbeutung des gebenden Prinzips im Beruf oder im Privatleben.

Ist ein Organsystem durch solch eine Schiefelage auf der Seelenebene langfristig geschwächt, genügen kleine Auslöser, um die autoaggressive Lawine ins Rollen zu bringen.

Ziel ist ein gesunder und liebevoller Umgang mit sich selbst.



Selbstvergebung, Selbstannahme und Selbstfürsorge

Es ist wichtig, zu differenzieren. Selbstvergebung und Selbstannahme heißen nicht: „So bin ich eben. Ich nehme mich jetzt mal so an, und weil ich mich annehme, lasse ich alles, so wie es ist.“ Diese Haltung nenne ich Selbstnachgiebigkeit. Als praktisches Beispiel soll ein Abgrenzungskonflikt die Unterschiede verdeutlichen:

Selbstnachgiebigkeit: „Ich kann mich eben nicht abgrenzen, so bin ich halt.“ Vielleicht mit dem Nachsatz: „Das konnte meine Mutter auch nicht.“ Oder: „Meine Umgebung weiß das ja und könnte mehr Rücksicht nehmen.“ Oder: „Ich wurde in meiner Kindheit ausgebeutet und deswegen habe ich das nie gelernt.“ Die Selbstnachgiebigkeit findet die vielfältigsten Argumente, alles genauso zu belassen, wie es ist.

Selbstannahme: „Ja, es stimmt: Hier wäre es um Abgrenzung gegangen. Ich habe die hoffnungslose Lösung meiner Kindheit wieder angewendet. Das konnte natürlich nicht funktionieren.“ Oder: „Ja, leider wiederhole ich in solchen Situationen immer wieder das gleiche – auf meine Kosten gehende – Muster, obwohl ich weiß, dass es nicht zum erwünschten Resultat führt.“ Die Selbstannahme erkennt, wie sich diese Situation auf mein Leben auswirkt. Sie anerkennt, dass eine Beeinflussung ausschließlich in meiner Kraft liegt. In dem Erkennen sind weder Selbstabwertung noch Selbstbestrafung und erst recht keine Selbstbeschuldigung enthalten. Gleichzeitig besteht die Erkenntnis, dass es für dieses Verhalten Änderungsbedarf gibt.

Selbstvergebung basiert immer auf der Selbstannahme: „Jetzt erkenne ich, dass ich zur gleichen Lösung gegriffen habe. Ich habe es zu diesem Zeitpunkt noch nicht



Sich selbst anzunehmen, ist eine gute Basis für Veränderungen.

besser gekonnt. Daraus werde ich lernen.“ Die Selbstvergebung versteht den eigenen Konflikt und redet sich so liebevoll zu, wie wir unserer besten Freundin zureden würden. Dies kann geschehen, wenn eine klare Absicht und auch Aktivität vorhanden ist, das Verhalten neu auszurichten.

Selbstfürsorge: „Ich erkenne, wie wenig ich meine eigene Leistung würdige und wie wenig ich für mich und meine Bedürfnisse eintrete. Ab sofort werde ich lernen, mir selbst eine schützende und stärkende Mutter zu werden. Ich werde mich für mich stark machen. Dafür bin ich bereit, Zeit und Energie zu investieren.“ Und die Selbstfürsorge unternimmt die nötigen Schritte, um einen neueren, gesünderen und liebevolleren Umgang mit den eigenen Bedürfnissen aufzubauen.

Warum ist es so schwer?

Selbstbestrafung oder Selbstabwertung ist die Währung, mit der wir bezahlen, um weiterhin mit dem gleichen Verhalten fortfahren zu können. Wir bestrafen uns selbst, dann ist alles ausgeglichen und wir müssen

nichts verändern. Vorgegangen ist eine lange Konditionierung, in der Regel ab der frühen Kindheit: Auf Schuld folgt Strafe, dann – vielleicht/hoffentlich – Versöhnung. Wir begegnen also bestimmten Konflikten immer auf die gleiche Weise, statt sie als Wachstumsaufgaben anzusehen. Um mit der entstehenden Spannung umgehen zu können, beschuldigen und bestrafen wir uns selbst. Wir fühlen uns vielleicht sogar hilflos bei der Frage, wie wir auf unser Verhalten einwirken könnten.

Lassen Sie mich ein Gleichnis verwenden: Wir haben unser ganzes Leben immer mit der Farbe Rot gemalt. Jetzt sagt jemand zu uns: „Es wäre für deinen inneren Prozess wichtig, mal mit Blau zu malen.“ Und wir antworten: „Ja, das ist eine gute Idee!“ Wir greifen zur roten Farbe und malen erneut mit Rot. Dann sagen wir: „Das hat nicht geklappt, da ist wieder ein rotes Bild dabei rausgekommen. Ich kann das nicht anders.“ Und wenn wir das Ganze noch einmal ausprobiert haben, sagen wir: „Dazu bin ich zu blöd, ich habe nicht gelernt, mit Blau zu malen. Ich bin schlecht. Mit mir ist etwas nicht in Ordnung!“ Wenn wir emotional erst einmal



Umarmen Sie sich selbst!

in der Selbstbeschuldigungs- und Selbstbestrafungsfalle gelandet sind, ist es unglaublich schwierig, etwas zu ändern.

Wie fühlen Sie sich, wenn eine Person, die Ihnen nahe steht, Sie beschuldigt oder wegen eines Fehlers abstraft? Sie sind dann so damit beschäftigt, sich zu ärgern, Ihre Wut zu verbergen, sich zu verteidigen oder über einen Gegenschlag nachzudenken, dass Sie zu dieser Person keine Liebe fühlen. Wenn die Beschuldigung sich gegen Sie selbst richtet, ist das genauso. Der einzige Unterschied besteht darin, dass Sie dank Ihrer Abwehrmechanismen diese Gefühle nicht mehr spüren.

Auswirkungen auf das Immunsystem

Selbstbeschuldigung und Selbstabwertung sind als Angriff gegen das eigene Selbst zu verstehen. Angriffe werden vom Unbewussten mit den biologisch sinnvollen Überlebensstrategien – Kampf, Flucht oder Totstellreflex – beantwortet. Ob Sie selbst der Angreifer sind oder der Angriff von

außen kommt, macht für diese Reaktion keinen Unterschied. Sie müssen Ihr Stresssystem aktivieren, um zu diesen Reaktionen fähig zu sein. Also schütten Sie Stresshormone aus. Ein dauerhaft erhöhter Stresspegel schädigt das Immunsystem. Wenn Sie sich ständig in einer destruktiven Situation befinden, sind Sie täglich mehrfach in Gedanken oder ganz real damit konfrontiert. Jedes Mal fahren Sie Ihr Stresssystem hoch. Dann ist es kaum möglich, die Prinzipien von Selbstannahme und Selbstvergebung anzuwenden. Das geschieht halb bewusst oder unbewusst. Sie brauchen etwas Geduld. Um sich für den folgenden Prozess einzustimmen, verdeutlichen Sie sich zunächst noch einmal, dass es Sie dauerhaft krank macht und Ihre Bindungen schädigt, wenn Sie sich diesen Prinzipien nicht zuwenden. Es lohnt sich also, hier Zeit und Energie zu investieren.

Das Leid verursachende Verhalten. Betrachten wir zuerst die belastende Situation: Wie lange besteht sie schon? Gab es bereits in der Kindheit entsprechende

Erfahrungen? Wie sah meine Lösung aus, die ich aufgrund dieser Erfahrungen gefunden habe? Zu welchen Resultaten hat die bisher praktizierte Lösung geführt? Wende ich aggressive oder autoaggressive Lösungen an? Kann ich mich verstehen, dass ich versucht habe, meinen Konflikt auf diese Weise zu lösen? Wenn ich einer guten Freundin von dem Thema erzähle: Hätte sie Verständnis für mich? Wie sähe ihre Reaktion aus?

Die Vision. Welches Verhalten erstrebe ich? Wie wünsche ich mir an dieser Stelle, mir selbst gegenüberzustehen?

Hier ist es wichtig, einen Satz zu erarbeiten. Es ist hilfreich, sich diesen Satz aufzuschreiben und ihn täglich anzusehen. Dies schafft eine größere Wachsamkeit dem Thema gegenüber. Hier kommen auch Fragen auf wie: Wie viel Zeit und Energie bin ich bereit, für diesen Entwicklungsschritt zu investieren? Bin ich bereit, jeden Tag ein bisschen an meiner neuen Haltung zu „basteln“?

Im Fall einer Autoimmunerkrankung können Sie davon ausgehen, dass vorrangig autoaggressive Lösungen ergriffen werden.

Freunde können in dieser Phase eine große Stütze sein: Erzählen Sie möglichst vielen von Ihrem Vorhaben. Bitten Sie sie, regelmäßig nachzufragen, welche Erfahrungen Sie damit machen. Dadurch nehmen sie einerseits an Ihrem Weg teil. Vielleicht kommen die Freunde so auch mit eigenen Themen in Berührung. Und andererseits stärkt diese Vorgehensweise Ihre Motivation.

Die Schulung des inneren Beobachters ist der nächste Schritt. Führen Sie ein Tagebuch. Nehmen Sie sich jeden Abend 10

Minuten Zeit, um den vergangenen Tag zu durchforsten, ob es vergleichbare Situationen gab. Schreiben Sie diese auf. Anschließend geht es darum, Ihre Gefühle zu beobachten. Wie reagieren Sie darauf, wenn Sie sich abwerten und beschuldigen, oder wenn Sie andere abwerten und beschuldigen.

Neuorientierung durch die Herzebene.

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich abwerten oder beschuldigen – und das werden Sie anfangs häufig tun – sagen Sie sich selbst: „Halt! Ich will mit mir nicht in dieser Weise umgehen. Ich will lernen, mich anzunehmen.“ Tun Sie das mit Entschlossenheit und Disziplin. Betrachten Sie es als emotionales Bodybuilding. Widmen Sie dieser Übung die gleiche Energie, die Sie für das Training Ihrer Bauchmuskeln investieren würden, wenn Sie ein knackiges Sixpack entwickeln wollten.

Während der Übung richten Sie Ihre innere Aufmerksamkeit auf die Herzgegend. Das stärkt gleichzeitig das Immunsystem. Atmen Sie bewusst in den Bauch und achten Sie darauf, dass Sie die Ausatmung ein bisschen länger halten als die Einatmung. So unterbrechen Sie auf einer körperlichen Ebene den Stresskreislauf. Im Laufe der Zeit wird das bislang problematische Thema mit Gehirnregionen vernetzt, in denen Themen gespeichert sind, die einen liebevolleren Umgang spiegeln.

Die Vision stärken. Jedes Mal, wenn Sie in Ihrer täglichen Auswertung feststellen, dass

Sie in Ihr altes selbstschädigendes Muster zurückgefallen sind, halten Sie jetzt Ihre Vision dagegen. Stellen Sie sich die konkrete Situation vor und malen Sie sich möglichst genau aus, was ein konstruktives, ihrer Vision entsprechendes Verhalten gewesen wäre. Wie hätte eine gute Abgrenzung ausgesehen? Welche Worte wären passend gewesen? Schaffen Sie ein klares Bild von dem neuen Verhalten. Konzentrieren Sie sich auf den Herzbereich und die ausatemorientierte Bauchatmung. Dieser Prozess kann durchaus zwei bis drei Monate dauern. Je intensiver Sie sich mit dem Verhalten auseinandersetzen, desto leichter wird Ihnen die Veränderung fallen!

Umsetzen in die Realität.

Beginnen Sie in der nächsten Phase, Situationen, die ungünstig verlaufen sind, im Nachgang zu bereinigen. Wenn es um soziale Interaktionen geht, dann nehmen Sie all Ihren Mut zusammen und klären Sie die Situation mit der betreffenden Person. Beginnen Sie mit den Worten: „Mich beschäftigt noch eine Situation, die wir beide neulich zusammen hatten. Ich möchte das gerne mit dir klären. Ist dir das recht? Und ist jetzt der passende Zeitpunkt für dich?“ Wenn es sich um ein autoaggressives Verhalten handelt, das nur mit Ihnen selbst zu tun hat, überlegen Sie sich Folgendes: „Wäre eine andere Person mit mir so umgegangen, welche Form der Wiedergutmachung hätte ich mir gewünscht?“ Dann bringen Sie sich selbst gegenüber ihr Bedauern zum Ausdruck darüber, dass Sie mit sich so rüde umgegangen sind – auch wenn sich

das zu Anfang sehr ungewohnt anfühlt. Beantworten Sie solche Situationen immer zeitnäher in der neuen Form, bis Sie direkt in der Situation anders reagieren.

Belohnung ist wichtig

Belohnen Sie sich für Ihre Fortschritte. Sie können beispielsweise eine Belohnungskasse aufstellen. Immer wenn Sie sich Ihrem Thema auf eine konstruktive Weise widmen, werfen Sie einen kleinen Betrag in diese Kasse. Das hat eine Reihe von positiven Wirkungen: Sie belohnen sich für ein Verhalten, das Sie früher – mehr oder weniger unbewusst – als schlecht erkannt und sich dafür beschuldigt und bestraft haben. Dadurch entsteht ein Umlerneffekt. Das was früher schlecht war, wird jetzt als konstruktiv begriffen. Außerdem entsteht durch die Belohnung ein aktivierender Effekt im Belohnungssystem des Gehirns. Jedes Verhalten, das belohnt wird, erlernen wir leichter und schneller.

Eines möchte ich Ihnen ganz warm ans Herz legen: Setzen Sie den Impuls, den Sie heute erhalten haben, zeitnah um. Nur so wird Ihr frisch erworbenes theoretisches Know-how zu lebendigem Wissen.

Kontakt

Jaya Herbst
 Zähringer Str. 21
 68239 Mannheim
 Tel.: 0621 4814776
 E-Mail: jaya.herbst@gmail.com
 www.evsr-herbst.de



Vitalpilze stärken Abwehrkraft und Vitalität

Susanne Bihlmaier

Pilze faszinieren die Menschheit seit jeher aufgrund ihrer Vielfältigkeit: Einst nützten Schamanen halluzinogen wirkende Pilze für Trance-Rituale. Heute können wir bei Verletzungen erst wirklich Leben retten, seit die bakterientörende Eigenschaft des Penicillin-Pilzes bekannt ist. Pilze können aber auch schaden, wie z.B. Fußpilz, Schimmelpilz oder der tödliche Fliegenpilz. Ohne „gutartige“ Hefepilze gäbe es keinen Hefezopf auf dem Frühstückstisch und kein Bier im Biergarten.

Und wussten Sie, dass in Asien schon seit Jahrtausenden mit Pilzen therapiert wird und sie dort heute als offiziell zugelassenes Medikament in der Klinik zur ergänzenden Tumorthherapie eingesetzt werden?

Wie wirken Pilze?

Im alten China galten Pilze als stärkendes Lebenselixier. Seit ca. 50 Jahren werden sie auch im Westen erforscht. Eine Studienübersicht der Universidade de Brasilia 2011 zeigt, dass Medizinalpilze bei Brustkrebs z.B. die Anzahl an krebsabwehrenden Killerzellen während der Chemotherapie erhöhen können, die sonst typischerweise erniedrigt ist. Bis dato entdeckt sind Inhaltsstoffe, wie z.B. Beta-Glucane oder Lektine. Lektine sind bekannt aus der Misteltherapie als abwehrregulierende und krebshemmende Stoffe. Beta-Glucane sind Immunregulatoren, sogenannte Biological Response Modifiers (Lindequist, 2010). Neu entdeckt ist Ergosterol, die Vorstufe des in der Krebsbehandlung begleitend eingesetzten Vitamin D. Auch versorgen Pilze mit Selen und mit Eisen. Die als Bitterstoffe vorkommenden Terpene zeigen eine entzündungs- und keimhemmende Wirkung, die ergänzend zur Chemotherapie vor Infekten schützen kann (Lull, 2005). Pilze werden bei Krebserkrankungen ergänzend-unterstützend eingesetzt, um

Chemotherapien besser zu überstehen, um die Abwehrkraft zu stärken sowie zur Revalidierung und zur Rezidivprophylaxe.

Wann hilft welcher Pilz?

Reishi. Der Reishi (jap.), chinesisch Ling Zhi oder deutsch Glänzender Lackporling, ist gut untersucht und gilt in China als „Pilz der Unsterblichkeit“. Genützt wird seine leberschützende Wirkung, z.B. bei Lebermetastasen (Lindequist, 2010). Reishi kann zudem die Neubildung von Tumorblutgefäßen stören (Lin, 2004) und in Tierversuchen das Wachsen von Brustkrebszellen eindämmen, ohne gesunde Brustzellen zu beeinflussen (Jiang, 2006). In östrogenrezeptorpositiven Brustkrebszellen kann er die Bildung des (alpha-) Östrogenrezeptors hemmen (Bianchi, 2009).

Shiitake. Beim Shiitake mit dem Inhaltsstoff Lentinan „kann der immunmodulierende Einfluss (...) als gut belegt angesehen werden“, schreibt die deutsche Professorin für Pharmakologie, Ulrike Lindequist, im Jahr 2010. Lentinan regt das Immunsystem an und eignet sich daher zur Steigerung der Widerstandskraft gegenüber Infekten *nach* der Chemotherapie.

Während einer Chemotherapie wird Shiitake nicht empfohlen, weil Chemotherapie den

Pilz (nicht umgekehrt!) in seiner Wirkung einschränkt (Bianchi, 2009). Zu beachten ist, dass es auf Shiitake bei Menschen mit Allergieneigung Hautreaktionen geben kann.

Maitake. Der blütenförmige Maitake oder Klapperschwamm ist ein Speisepilz und gilt in Japan als „König der Pilze“. Bei fortgeschrittenem Brustkrebs kann Maitake z.B. Erbrechen verringern und Appetit bessern, zudem das Blut stärken (Kodama, 2002). Im Tiermodell verringerte Maitake die durch Cisplatin verursachten Nebenwirkungen auf das Knochenmark und die Nieren (Masuda, 2009). Der Inhaltsstoff Ergosterol und Maitakes stimulierende Wirkung auf den Knochenaufbau werden genützt, um Aromatase-bedingte Osteoporose zu verhindern oder auch unterstützend bei Knochenmetastasen (Saif, 2007).

Mandelpilz oder ABM. Ein Sonnenpilz mit Schattenseiten ist der auch Mandelpilz oder ABM genannte Champignon aus dem brasilianischen Urwald. Seine Wirkkraft verdankt er einem hohen Gehalt an Vitalstoffen. Doch viel hilft hier nicht viel: Bei drei Patienten mit weit fortgeschrittenem Tumorstadium wurde nach Gabe von hoch konzentrierten Extrakten eine Leberschädigung beobachtet (Mukai, 2006). Bei einem Patienten konnte die Beobachtung wiederholt und bestätigt werden. Daher sollte bei ABM sicherheitshalber ein Ganzpilzpulver oder eine Mischung Ganzpilz/Extrakt gewählt werden, fachlich begleitet mit Kontrollen der Leberwerte.

Coriolus. Die Schmetterlingstramete Coriolus ist besser bekannt unter der Bezeichnung PSK. Laut MD Anderson Cancer Center

aus Texas kann Coriolus das Überleben verlängern (Anderson, 2008). Bei Chemotherapeutika oder Bestrahlung zeigt Coriolus keine Wechselwirkungen und wird gut vertragen, weswegen er längerfristig eingenommen werden kann.

Cordyceps. Der chinesische Raupenpilz Cordyceps ist kräftig vitalisierend und gilt in Asien als Anti-Aging-Mittel, hat jedoch hormonstimulierende Wirkungen (Holliday, 2004). Was bei Kinderwunsch hilfreich ist, kann bei hormonabhängigen Tumoren gefährlich werden. Daher muss man beim Cordyceps Nutzen und mögliche Risiken genau abwägen, wie ja bei jeder anderen medizinischen Therapie auch.

Wie werden Vitalpilze eingenommen?

In Europa wird entweder erfahrungsheilkundliches Ganzpilzpulver angeboten oder industriell isolierte Einzelstoffextrakte oder eine Mischung aus beidem, alles jeweils zum Einnehmen als Nahrungsergänzungsmittel. Ganzheitlich arbeitende Therapeuten nutzen „das Beste aus beiden Medizinwelten“, sprich: Extrakt kombiniert mit Ganzpilzpulver. Das erscheint sinnvoll, denn im Ganzpilzpulver schlummern weitere ca. 1000 Inhaltsstoffe. Rein wissenschaftlich-statistisch dürften sich darunter noch viele weitere therapeutisch wirksame Einzelstoffe befinden. Auch zeigt sich immer wieder: Wirkstoffe können im natürlichen Verbund besser vom menschlichen Organismus verwertet werden als künstlich herausgelöste und unnatürlich hoch konzentrierte Stoffe (siehe auch Abschnitt Nebenwirkungen).

Einnahme und Dosierung

Die Erfahrungsheilkunde empfiehlt 4–12 g getrocknete Pilze pro Tag, heiß überbrüht wie ein Tee. Bei Ganzpilzpulver gelten 3–5 g als Tagesdosis, bei Extrakten (je nach Konzentration und Zusammensetzung!)



Dem Coriolus-Pilz wird eine lebensverlängernde Wirkung zugeschrieben.

250–1000 mg. Um Verunreinigungen zu vermeiden, ist zertifizierte Bio-Qualität wichtig. Der Zusatz von Vitamin C verstärkt die Pilzwirkung. Die Einnahme erfolgt 3 × täglich zum Essen. Anfangs wird für eine gute Bekömmlichkeit niedriger dosiert, damit sich die Darmflora an die Pilze gewöhnen kann, und dann individuell gesteigert.

Gibt es Nebenwirkungen?

Pilze können – wie alle neu eingenommenen Stoffe – die Darmflora anfangs überanstrengen und Durchfall verursachen. Bei Magenempfindlichen kann die Kapsel geöffnet und in die Speise untergerührt werden. Bei Shiitake kann es bei Menschen mit Allergieneigung zu einem Hautausschlag kommen. Cordyceps mit seiner stimulierenden Wirkung auf die Keimdrüsen sollte bei Brust- und Prostatakrebs nur von erfahrenen Therapeuten eingesetzt werden. Bei Autoimmunerkrankungen gilt die generelle Vorsicht gegenüber allen immunmodulierenden Substanzen, ebenso bei Leukämien und Lymphomen. Damit die Einnahme von Medizinalpilzen nicht nur wirksam, sondern auch sicher wird, sollte eine Pilztherapie immer fachlich begleitet werden, z.B. auch mit Überwachung der Blutwerte.

Gesundheit essen?

Die Weltkrebsberichte 2007 und 2014 zeigen die zunehmende Bedeutung der

Ernährung für die Gesundheit. Einige Nahrungsmittel haben sich besonders antikrebsaktiv gezeigt, sogenannte „Superfoods“, wie z.B. Brokkoli. Dass auch Pilze vor und nach den Wechseljahren vor Brustkrebs schützen können, beobachteten Hong (2008) und Shin (2010). Im Krebsforschungszentrum City of Hope, USA, wurde nach präventiv wirksamen Lebensmitteln „aus dem Supermarkt“ gesucht. Man wurde fündig beim Champignon: „100 g Champignons täglich könnten Brustkrebs verhindern“, fasst Studienleiter Chen zusammen (2005). Grund genug also, Pilze in den Speiseplan mit aufzunehmen. Eine geschmorte, mediterrane Pilzpfanne bietet, in wenigen Minuten zubereitet, für die Krebsprävention und Behandlung hilfreiche Glucane, Triterpene und Vitamin D, des Weiteren relevante Mengen an Selen und Eisen – natürlich, nebenwirkungsfrei und köstlich.

Zum Weiterlesen

Bihlmaier, Susanne: Tomatenrot + Drachengrün: 3 × täglich: Das Beste aus Ost und West – antikrebs-aktiv und abwehrstark. Hädecke (2014) 4. Aufl.

Kontakt

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

GfBK-Sprechstunde: Patienten fragen – Ärzte antworten



Geschriebenes Wort ist nicht immer Wahrheit.

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

Vitamine in der Kritik

In einem Zeitungsartikel las ich von Studien, in denen Tumoren unter dem Einfluss von Vitaminen vermehrt zu Metastasen neigten. Nun bin ich verunsichert, da ich als Krebspatient seit längerem Vitamine zu mir nehme. Was ist Ihre Meinung?

Immer wieder finden sich in der Presse Meldungen, in denen vor der Einnahme von Vitaminen gewarnt wird. Der Artikel bezieht sich vermutlich auf eine Studie der Universität Göteborg. Dort wurde der Einfluss von Vitaminen und Antioxidanzien auf das Wachstum von Hautkrebs in einem Laborversuch an Mäusen untersucht. Die Mäuse, die an einem malignen Melanom erkrankt waren, erhielten das Antioxidans N-Acetylcystein sowie Trolox, ein wasserlösliches Vitamin-E-Derivat (Le Gal K et al. / Science Translational Medicine 2015).

In diesem Experiment zeigte sich, dass die Mäuse mit diesen beiden Substanzen doppelt so viele Metastasen aufwiesen wie die Tiere in der Kontrollgruppe. Auch die Zahl der befallenen Lymphknoten und die Menge der Tumorzellen in den Metastasen waren deutlich erhöht. Die Primärtumoren dagegen blieben unverändert. Die Forscher vermuteten deshalb, dass die Antioxidanzien den wandernden Tumorzellen geholfen hatten, sich auszubreiten.

Vor diesem Hintergrund empfehlen die

Autoren der Studie, dass Krebspatienten Nahrungsergänzungen mit antioxidativer Wirkung (also Vitamine und Spurenelemente) generell meiden sollen. Dieser Empfehlung schließen wir uns nicht an. Die Thematik ist wesentlich komplexer als der Tunnelblick auf einen einzelnen Tierversuch verrät. Hier werden Ängste geschürt und Unsicherheiten gestreut, die dem Einzelnen nicht weiterhelfen.

Die Ergebnisse der schwedischen Forscher zeigen lediglich, dass im Tierversuch die synthetischen Vitaminabkömmlinge NAC und Trolox die Metastasierung von Tumoren der Haut fördern können. Andererseits ist bekannt, dass ein Mangel an Vitamin C aufgrund der unzureichenden Kollagenbildung ebenfalls die Metastasierung fördert (Cha J et al. / Exp Oncol 2011 und Cha J et al. / Int J Oncol, 2013). Außerdem konnten Wissenschaftler der Universität Tübingen nachweisen, dass hoch dosiertes Vitamin C die Erbsubstanz beim Melanom auf epigenetischer Ebene beeinflusst und den natürlichen Zelltod in Hauttumorzellen auslösen kann (Venturelli S et al. / Frontiers in Oncology 2014).

Aus unserer Sicht kann man mögliche Therapien für den Menschen nur beurteilen, wenn man klinische Studien an Patienten zurate zieht und nicht Laboruntersuchungen an Zellkulturen oder Nagetieren. Mehrere aussagekräftige Untersuchungen belegen,

dass die Einnahme von Multivitaminpräparaten die Wirksamkeit von schulmedizinischen Therapien nicht beeinträchtigt (z.B. Prasad KN et al. / J Am Coll Nutr 2001, Gröber U/Breastcare 2009, Kwan ML et al. / Breast Cancer Res Treat 2011 und Wasserheil-Smoller S et al. / Breast Cancer Res Treat 2013). Auch andere Forscher befürworten den Einsatz von Antioxidanzien ergänzend zur schulmedizinischen Therapie. Beispielsweise begutachteten Simone und Kollegen 50 klinische Studien mit insgesamt 8.521 Patienten. Ihre Meta-Analyse zeigte einen klaren Vorteil für rezeptfreie Antioxidanzien, die zeitgleich zur Chemotherapie eingenommen wurden: Die Nebenwirkungen konnten dadurch deutlich reduziert werden. In 15 Studien mit insgesamt 3.738 Patienten wurde bei Einnahme solcher Antioxidanzien sogar eine längere Überlebenszeit beobachtet (Simone CB et al., Antioxidants and other nutrients do not interfere with chemotherapy or radiation therapy and can increase kill and increase survival, part 1. Altern Ther Health Med, 2007; 13(1): 22-8).

Der überwiegende Anteil der heute üblichen Chemotherapeutika erzielt seine Wirkung nicht primär über oxidativen Stress (Mutschler E/Arzneimittelwirkungen 2008, S. 907 ff.). Also greifen Antioxidanzien nicht in deren Wirkmechanismus ein. Auch entscheidet der Stoffwechsel der Tumorzelle mit, wie ein Vitamin wirkt (Sagar SM/Focus on Alternative and Complementary Therapies 2004). Man kann beobachten, dass hoch dosiertes Vitamin C Krebszellen unschädlich macht, während gesunde Zellen unbehelligt bleiben (Chen Q/PNAS 2005). Bei Antioxidanzien bzw. Vitaminen sind einige Zusammenhänge zu beachten, wenn man sie verantwortungsvoll einsetzen will: Forschungsergebnisse dokumentieren, dass es für die Wirkung von antioxidativen Substanzen einen gravierenden Unterschied macht, ob ein Patient hierin einen Nährstoffmangel aufweist oder nicht. Die SELECT-Studie belegt das beispielsweise

für Selen. Wir halten es daher für unbedingt empfehlenswert, Vitamingaben bedarfsorientiert anzuwenden: Wenn z.B. Selen über einen längeren Zeitraum eingenommen wird, muss der Selenblutspiegel regelmäßig kontrolliert werden, um eine optimale Versorgung zur gewährleisten. Dasselbe gilt für die Vitamine B₁₂ und D und auch für Zink. Kommen wir zurück zu dem Artikel: An dem Experiment gibt es zwei wesentliche Kritikpunkte. Zum einen ist es grundsätzlich fraglich, ob Laborergebnisse am Mausmodell auf den Menschen übertragbar sind. Zum anderen werden die künstliche Antioxidanzien NAC und Trolox bei Krebspatienten so gar nicht eingesetzt. NAC ist ein schleimlösendes Mittel, das bei chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) indiziert ist. Weder NAC noch Trolox sind physiologische Vitamine. Eine Verallgemeinerung, mit der man hurtig alle Vitamine und Mineralstoffe als potenziell schädliche Antioxidanzien abstempelt, ist vollkommen unzulässig. Der Schluss entbehrt jeder seriösen Wissenschaftlichkeit.

“*Vitamingaben werden bedarfsorientiert angepasst.*“

Eine kaum überschaubare Zahl von wissenschaftlichen Veröffentlichungen zeigt, dass die Mehrzahl dieser Substanzen zwar auch antioxidative Eigenschaften aufweist. Viel wesentlicher jedoch sind weitere, hochspezifische Wirkungen, unter anderem auf die epigenetische Regulation des Zellstoffwechsels. Allein Vitamin D hat Einfluss auf rund 1000 Gene, wie man inzwischen herausgefunden hat.

Eine Mikronährstofftherapie hat nicht zum Ziel, dem Körper pauschal ein paar Antioxidanzien zuzuführen – nach dem Motto: „Viel hilft viel.“ Sinnvoll ist es, Mangelzustände gezielt auszugleichen, damit der Zellstoffwechsel wieder das tun kann, wofür er von

Natur aus gedacht ist: den Organismus in seiner Regulationsfähigkeit zu unterstützen und so Heilung zu ermöglichen.

Verbesserung der Wundheilung

Mit Angst und Bangen erwarte ich die operative Entfernung eines Tumors und benachbarter Lymphknoten in etwa zehn Tagen. Kann ich vor und nach der Operation etwas einnehmen, um die Wundheilung zu beschleunigen?

Gut, dass Sie sich schon vor dem Eingriff melden. Sie können in der Tat schon im Vorfeld etwas zur besseren Heilung beitragen. Wundheilungsstörungen, Nachblutungen oder Ödeme können vermieden oder gelindert werden. Hierzu haben sich homöopathische Arzneien in der Praxis bewährt. Nehmen Sie direkt vor und nach dem Eingriff Arnica C30 jeweils ein Kügelchen und ein weiteres einen Tag nach der Operation. Wenn Sie unsicher sind, ziehen Sie einen erfahrenen Homöopathen zurate. Alternativ können Sie das Komplexmittel Traumeel verwenden. Hoch dosiertes Selen dient dem gleichen Zweck. Proteolytische Enzyme (z.B. Wobe-Mucos® NEM®, Karazym® oder Bromelain®) unterstützen die biochemischen Prozesse auf vielfältige Weise und hemmen unter anderem mögliche Entzündungen. Daher sind sie prinzipiell wertvolle Hilfen. Bitte nehmen Sie sie keinesfalls vor dem Eingriff und erst dann wieder, wenn nach der Operation keine Blutungsgefahr mehr besteht. Diese Enzyme verdünnen das Blut. Auch andere Mittel mit blutverdünnender Wirkung sind beizeiten in Absprache mit dem Arzt kritisch zu betrachten und ggf. abzusetzen. Denken Sie bitte auch an das scheinbar harmlose Aspirin. Im Rahmen der Tumorentfernung werden einige Medikamente zur Narkose, Schmerzlinde- rung usw. eingesetzt. Es ist daher sinnvoll, die Leber als Entgiftungsorgan zeitnah zu entlasten. Dazu eignen sich Basenpräparate und milchsauer vergorene Gemüsesäfte.

Schenken Sie auch jetzt, wo die körperliche Behandlung im Vordergrund steht, Ihrer Seelenlage Beachtung. Die Psyche beeinflusst entscheidend das Immunsystem und die Heilung. Ängste und Sorgen sind in ihrer Situation normal und verständlich. Um die Spitzen etwas zu mildern, helfen „Bach-Blüten-Notfall-Tropfen (Rescue)“. Nehmen Sie bei Bedarf mehrmals täglich 4 Tropfen auf die Zunge oder in Wasser aufgelöst. Eine weitere bewährte Maßnahme zur Beruhigung und Stärkung ist die Einnahme von Ceres® passiflora incarnata Urtinktur: Trinken Sie täglich 2–3 x 2 Tropfen in einer Pfüte Wasser.

Schleimhautschäden durch Chemotherapie

Infolge der Chemotherapie sind meine Schleimhäute sehr angegriffen, besonders betroffen ist meine Mundschleimhaut. Haben Sie dazu einen praktischen Tipp für mich?

Schleimhautprobleme im Mund- und Rachenbereich treten recht häufig als Nebenwirkung einer Chemotherapie auf. Erfahrungsgemäß ist es zunächst wichtig, Ihre Ernährung unter die Lupe zu nehmen. Stellen Sie achtsam Speisen und Getränke zusammen, die Ihre Beschwerden nicht noch zusätzlich verstärken. Rohkost oder saures Obst werden eher schlecht vertragen. Auch bei heißen, salzigen oder stark gewürzten Speisen ist Vorsicht angebracht. Am besten, Sie beschränken sich in dieser Phase auf leicht bekömmliche Nahrung, z.B. gedünstetes Obst und Gemüse, fein vermahlene Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer), verdünnte und möglichst milchsauer vergorene Säfte, Bio-Geflügel, Tiefseefisch, Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffeln, „bittere“ Kräutertees, kohlen säurearme Mineralwässer. Wenn Ihre Schleimhäute schon sehr angegriffen sind, können Sie übergangsweise auf sanfte Speisen ausweichen, wie etwa Cremesuppen,



Leicht bekömmliche Nahrung mit wertvollem Öl unterstützt die Schleimhäute.

Kartoffel- oder Karottenpüree, Hafer, Reis- oder Leinsamenschleimsuppen sowie Apfelmus. Reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit wertvollen Ölen an, z. B. aus Leinsamen, Oliven oder Walnüssen.

Tägliche Mundspülungen mit Kamille, Salbei oder speziellen Teemischungen und auch regelmäßiges Ölkauen wirken schon vorbeugend. Ein praktischer Tipp für die Prophylaxe während der Infusion: Lutschen Sie Eiswürfel! Durch die Kälte werden die Schleimhäute schlechter durchblutet und nehmen so weniger Gifte auf. Auch wenn Ihre Beschwerden schon gravierend sind, lohnt es sich, naturheilkundliche Maßnahmen zu ergreifen: Nutzen Sie die oben beschriebenen Mundspülungen. Das homöopathische Komplexmittel Traumeel dient der Schadensbegrenzung und Regeneration. Zink (z.B. Zinkrot 25mg) schützt die Schleimhaut generell. Am besten, Sie kauen die Tabletten. Falls Ihre Speiseröhre und/oder der Magen entzündet sind,

können Sie zusätzlich auch Heilerde einnehmen.

Bei manchen Patienten hilft schon einer der genannten Tipps, andere brauchen mehrere Maßnahmen. Finden Sie die Kombination, die für Sie passt. Weitere Hinweise lesen Sie in der GfBK-Broschüre *Nebenwirkungen aggressiver Therapien - ein Ratgeber bei Chemo- und Strahlentherapien*.

Wie aussagefähig sind Tumormarker?

Vor sieben Jahren wurde bei mir ein Darmtumor entfernt. Er war örtlich begrenzt, sodass laut Arzt keine Nachbehandlung notwendig war. Alle drei Monate werden meine Tumormarker kontrolliert. Einer der Werte (CA 19-9) war bei einer der letzten Untersuchungen erhöht. Nach dem Absetzen meines Cholesterinsenkers befand er sich wieder im Normbereich. Muss ich mir jetzt Sorgen machen? Und wie oft soll ich Ihrer Meinung nach zur Kontrolle?

Tumormarker können in vielen Fällen bei der Verlaufsbeurteilung von Krebserkrankungen hilfreich sein. Sie sind aber nur bedingt aussagefähig. Das Auf und Ab der Werte kann sehr verunsichernd wirken. Daher haben wir eine ausführliche Patienten-Information zu dem Thema zusammengestellt: die GfBK-Info *Tumormarker*. Wenn überhaupt, dann ist bei Ihnen eine halbjährliche bis jährliche Kontrolle sinnvoll. Diese Parameter können meist nur im Verlauf ihrer Entwicklung bewertet werden. Ziemlich eindeutig einem Tumorgeschehen zuzuordnen sind sehr hohe Abweichungen vom Normalwert. Geringe Erhöhungen können viele andere Ursachen haben. Gerade bei dem am häufigsten verwendeten Marker CEA sind sie oft ohne Krankheitswert. Bei Rauchern ist dieser Befund sehr häufig aus der Norm. Auch ein grippaler Infekt, eine simple Erkältung oder eine kürzlich durchgeführte Gripeschutzimpfung sind mögliche Gründe für das meist vorübergehende Ansteigen von Tumormarkern. Leberbelastende Medikamente, zu denen auch die synthetischen Cholesterinhemmer zählen, können sich ebenfalls auf die Tumormarker auswirken und zu falschen Rückschlüssen führen.

Übrigens: In der Mehrzahl der Fälle, in denen heute cholesterinsenkende Medikamente von Ärzten verordnet werden, kann der Cholesterinwert durch adäquate diätetische und naturheilkundliche Maßnahmen auch ohne kritische Nebenwirkungen gesenkt werden.

Fibroadenom in der Brust

Vor einigen Jahren hatte ich Brustkrebs. Nun hat meine Tochter (25 Jahre) ein Fibroadenom in einer Brust diagnostiziert bekommen. Habe ich ihr möglicherweise eine Veranlagung für Krebs vererbt? Und was kann sie tun, damit sie gesund bleibt?

Ein Fibroadenom lässt sich meistens sehr gut im Ultraschall sehen und damit auch

leicht diagnostizieren. Wenn der Befund eindeutig ist, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Fibroadenome sind gutartige Gewebeknoten. Sie treten vor allem bei Frauen zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr auf. Hormonelle Faktoren, wie die Einnahme der „Pille“ oder eine Schwangerschaft, begünstigen das Entstehen von Fibroadenomen. Mit zunehmendem Alter bilden sie sich meistens zurück. Normalerweise reicht es, wenn der Befund in regelmäßigen Abständen vom Frauenarzt kontrolliert wird. Eventuell wird der Gynäkologe Ihrer Tochter aufgrund Ihrer Vorerkrankung einen Gentest empfehlen – unabhängig vom Fibroadenom. Ihr Brustkrebsrisiko steigt nicht durch diesen Knoten. Auch ein chirurgisches Eingreifen ist in der Regel nicht notwendig. Fibroadenome sollten erst entfernt werden, wenn sie größer werden oder wenn ihr Umfang mehr als 2 cm Umfang beträgt.

Zur Vorbeugung vor Brustkrebs halten wir es für wichtig, bestehende Lebensstilfaktoren zu hinterfragen, vor allem wenn andere Veränderungen in den Brüsten Ihrer Tochter erkennbar sein sollten, wie z.B. eine Mastopathie. Studien zeigen immer wieder: Mit Bewegung und Ernährung lässt sich das Brustkrebsrisiko wirksam senken. Ratsam ist es, drei bis fünf Mal die Woche 30 Minuten Sport zu treiben. Ein gesunder Speiseplan enthält wenig tierisches Fett und tierisches Eiweiß, reichlich Gemüse, Früchte, Omega-3-Fettsäuren und Leinsamen. Auch milchsauer vergorene Gemüsesäfte bzw. Kanne Brottrunk können hilfreich sein. Empfehlenswert ist außerdem das „Budwig-Müsli“. Dafür mischt man einen Esslöffel Leinöl und Milch, 100 Gramm Magerquark, einen Teelöffel Honig und einen Esslöffel frisch geschrotete Leinsamen. Wer mag, gibt frisches Obst dazu. Falls vor der Periode immer wieder Brustschmerzen auftreten, sind die Brüste vermutlich wegen Wassereinlagerungen geschwollen. Dann kann versuchsweise

der Konsum von Koffein und Alkohol reduziert werden. Bei starker Wassereinlagerung helfen Tee oder Frischsaft aus der Brennessel sowie die Einnahme von proteolytischen Enzymen. Generell ist allen Frauen von aluminiumhaltigem Deodorant abzuraten.

Behutsame Massagen der Brüste können gesunde ebenso wie vormals erkrankte Frauen selbst durchführen. Ihre wohltuende Wirkung wird leider oft unterschätzt. Verwenden Sie nach Ihrem Geschmack ein Öl aus Wildrosen, Johanniskraut, Ringelblumen oder Löwenzahn. Auch Lymphdial-Salbe oder Schüßlersalz-Salben sind für die sanfte Massage geeignet. Neben der körperlichen Wirkung trägt solch eine Selbstmassage dazu bei, ein freundliches Verhältnis zum Körper zu gewinnen und einen entspannten Umgang mit der eigenen Weiblichkeit zu finden. Verspannungen oder Verhärtungen lösen sich nicht nur im Körper, sondern auch im seelischen Bereich.

Und noch ein wichtiger Hinweis zu guter Letzt: Ihre Tochter ist erwachsen und darf selbst entscheiden, welche Maßnahmen sie ergreifen möchte, um ihre Gesundheit zu erhalten. Für uns als Mütter ist das oft ein Balance-Akt, den jungen Frauen in dieser Situation ihren berechtigten Freiraum zu lassen. Die Gefahr ist groß, dass wir unsere Ängste auf sie übertragen und deshalb mit Druck versuchen, auf ihr Verhalten einzuwirken. Auf der Seelenebene braucht sie Sie vor allem als Mutter, nicht als medizinische Ratgeberin. Auch eine gesunde Mutter-Tochter-Beziehung ist krebsvorbeugend. Deshalb bleiben Sie – so gut Sie können – entspannt. Bieten Sie Informationen an und akzeptieren Sie, dass Ihre Tochter selbst wählt, was für sie persönlich passt. Manchmal trägt es zur Harmonie in der Familie bei, wenn man das Thema an außenstehende Experten abgibt. Selbstverständlich berät der ärztliche Beratungsdienst der GfBK auch Ihre Tochter gerne.

Information und Beratung



Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

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

Regionale Beratungsstellen

(nicht täglich besetzt)

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

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

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

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

Wiesbaden: Bahnhofstr. 39
 Tel.: 0611 376198

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

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

Vorankündigungen

Neben den vielfältigen Angeboten der regionalen GfBK-Beratungsstellen für Vorträge, Kurse und Workshops (siehe Termine) möchten wir Sie schon jetzt auf größere Veranstaltungen der GfBK im laufenden Jahr hinweisen:

16. April 2016 Wiesbaden

Arzt-Patienten-Forum „Moderne integrative Krebstherapie“ mit Dr. med. Heinz Mastall und weiteren Referenten

5. Juni 2016: Heidelberg

Mitgliederversammlung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. mit attraktivem Rahmenprogramm:

- ▶ Gesundheitstraining von Dr. Ebo Rau, Vorstandsmitglied der GfBK
- ▶ Vortrag zur Epigenetik von Prof. Dr. Jörg Spitz, Vorstandsmitglied der GfBK

Details finden Sie weiter hinten im Kalender.

23. September 2016: Hamburg

10 Jahre GfBK-Beratungsstelle Hamburg in der VHS Waitzstraße: Dr. med. György Irmey und weitere Referenten: Vorträge und Information

19. November 2016: Berlin

Jubiläum 30 Jahre GfBK-Beratungsstelle Berlin: Patienteninformationstag, 10 bis 16 Uhr, mit Dr. med. György Irmey, Prof. Dr. Annelie Keil und weiteren Referenten: Vorträge, Information, Kunst, Musik und Improvisationstheater „Die Tumoristen“. Ort: Evangelisch-Lutherische Gemeinde „Zum Heiligen Kreuz“.

Beatrice Anderegg: Wege zum Urvertrauen

Seerosenblüten in der Mitte des Seminarräumens unterstützten auf heilsame Weise den Kurs „Wege zum Urvertrauen“ mit Beatrice Anderegg im Oktober 2015 in

München. Einfühlsam und mit viel Herzenswärme führte sie die Teilnehmer durch den Tag. Seit vielen Jahren engagiert sich die Grande Dame der Geistheilung für die Beratungsstelle München. Ihre Veranstaltungen sind eine große Bereicherung für unser Programm. Die Kolleginnen der Beratungsstelle München freuen sich schon jetzt auf das nächste Seminar mit ihr, das im Herbst 2016 geplant ist.



GfBK zu Gast in Osnabrück

Auf Initiative von Monika Durschlag wurde im April 2015 die Selbsthilfegruppe Ganzheitliche Behandlung bei Krebserkrankungen gegründet. Ihre Mitglieder fühlen sich mit den Ideen der GfBK sehr verbunden. Die SHG organisierte im November vergangenen Jahres eine Veranstaltung über die Bedeutung der Psyche auf Gesundheit und Krankheit. Auch unsere Kollegin Angela Keller, Heilpraktikerin für Psychotherapie, von der GfBK Hamburg war als Referentin eingeladen. Sie sprach über die Wirkungen der Gedanken und Gefühle auf das Immunsystem und umgekehrt. Anhand von praktischen Übungen konnte das theoretische Wissen direkt in gefühltes Erleben umgesetzt werden. Im Anschluss an den Vortrag wurde noch eine gemeinsame „Herzmeditation“ angeboten, die ebenfalls auf reges Interesse stieß. Angela Keller ist beeindruckt von der Freude an der gemeinsamen Aufgabe und der Verbundenheit in dem Osnabrücker Team: „Für die Zukunft wünsche ich mir, dass noch mehr derart engagierte Selbsthilfegruppen mit den



Beratungsstellen der GfBK zusammenwirken. So erreichen wir gemeinsam eine individuelle und ganzheitliche Gesundheitsförderung.“

Ärztliche Beratung in Heidelberg

Seit Herbst 2015 unterstützt ein neuer Kollege das ärztliche Beraterteam der GfBK-Zentrale in Heidelberg: Dr. med. Jürgen Dahn ist Facharzt für Anästhesiologie mit den Zusatzbezeichnungen Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, Chirotherapie, Akupunktur, Notfallmedizin und Psychosomatische Grundversorgung. Wichtige Schwerpunkte seiner Arbeit sind Kinesiologie, Homöopathie und Orthomolekulare Therapie. Kenntnisse in der naturheilkundlichen Begleitung von Krebspatienten erwarb er u. a. durch die Teilnahme an der GfBK-Fachfortbildung „Integrative Biologische Krebsmedizin

(IBKM)“. Neben Dr. med. Petra Barron, Dr. med. Friederike de Boes, Ingrid Krüger, Dr. med. Nicole Weis und Claus Witteczek ist er Ansprechpartner für Rat suchende Patienten, Angehörige oder Therapeuten bei allen Fragen rund um das Thema biologische Krebstherapie. Wenn Sie unseren ärztlichen Beratungsdienst kostenfrei in Anspruch nehmen wollen, rufen Sie uns einfach an. Dann vereinbaren wir mit Ihnen einen Rückrufzeitraum für ein Telefonat oder einen persönlichen Beratungstermin.



Ein Jahr Singgruppe in Berlin

Im November 2014 entstand in der Berliner Beratungsstelle der GfBK eine Singgruppe. Mutige und Neugierige fanden sich zusammen und wurden schnell miteinander vertraut. Der Kreis ist gewachsen und feierte gerade sein „Einjähriges“. Singen verbindet auf ganz besondere Weise. In der Gruppe werden einfache Lieder aus aller Welt gesungen. Es geht dabei nicht um besondere Kenntnisse oder Kunstfertigkeit. Gemäß dem Musiktherapeuten Wolfgang Bossinger gibt es „keine Fehler – nur Variationen“ mit Bewegung, Rhythmus, Melodie, Kraft, Ruhe, Lebendigkeit und sehr viel Spaß an der Freude.

Arzt-Patienten-Forum in Wiesbaden

Am 16. April 2016 findet im Roncalli-Haus in Wiesbaden das 11. ganztägige Arzt-Patienten-Forum statt. Voraussichtlich wird es um 9:30 Uhr beginnen und um 18:30 Uhr enden.

Hochkarätige Referenten und Wissenschaftler werden zu folgenden Themen sprechen:

- ▶ Was kann man tun, um einen Rückfall zu verhindern?
- ▶ Was kann man tun, um die Krebserkrankung oder Metastasen mit vereinten Kräften in den Griff zu bekommen?

Themen werden sein:

- ▶ molekularonkologische Diagnostik,
- ▶ bildliche Darstellung der Killerzellen beim Angriff auf Krebszellen und ihre Aktivierung.

Psyche, Ernährung sowie sinnvolle komplementär-onkologische Verfahren im Sinne der Integrativ-biologischen Krebsmedizin bis hin zu minimal-invasiven Eingriffen, z.B. bei Lungen- oder Lebermetastasen. Es wird eine informative Veranstaltung für jeden Betroffenen werden.

Danke für Ihre Rückmeldungen

Wir freuen uns immer über positive Rückmeldungen von all jenen, die mit der GfBK in Kontakt kamen, sei es über Beratungen, Veröffentlichungen oder einfach über unsere Website. Ihre Worte berühren uns sehr. Herzlichen Dank an Sie, die Sie sich die Mühe gemacht haben, uns zu schreiben.

Allgemein/Information

„Ganz herzlich sage ich Danke für Ihr Schreiben ... (zur 25-jährigen Mitgliedschaft). 25 Jahre ist eine lange Zeit. ... Dank guter Wege und der biologischen Krebsabwehr bin ich geheilt worden und heute mit 78 Jahren fit und fröhlich. Ihre Gesellschaft war und ist eine der Säulen, die mich gesund erhalten. Von Herzen wünsche ich Ihnen und Ihrem Team weiterhin viel Erfolg in Ihrer Arbeit und Ihren Zielen ...“



Danke für Ihre Rückmeldungen (Fortsetzung)

„Sehr geehrter Herr Dr. Irmey, geehrte Vorstandsmitglieder, vor 25 Jahren erkrankte ich an Brustkrebs. ... Mit Hilfe des Buches von O. C. Simonton kam ich ... und zur GfBK. Ich lernte auf Kongressen so viele Menschen kennen, so viele Impulse, Herrn Dr. Irmey, den guten O. C. Simonton ... Mit großem Interesse und viel Freude nehme ich an Ihrer Arbeit teil ... Für mich ist es immer noch anregend, die (Mitgliederzeitschrift) zu lesen, teilzuhaben und immer wieder Hoffnung zu erleben. Das wollte ich einfach mal niederschreiben und „Danke“ sagen.“

„...und ich muss Ihnen sagen, dass Ihre Informationen bisher die allerbesten sind, die ich zum Thema Krebs gefunden habe.“

„... Übrigens sind die damaligen Informationen und dergl., die Sie mir freundlicherweise zugehen ließen, (nicht nur) EUR 5,- wert – sie sind einfach unbezahlbar und sehr hilfreich.“

„... immer wieder habe ich Ihren umfassenden und mir sehr hilfreichen Dienst in Anspruch genommen. Die Gespräche haben mir immer sehr geholfen; schon der nette und ruhige Empfang am Telefon war immer sehr wohltuend ... Ich danke dem gesamten Team für die geleistete Arbeit und wünsche der Zentralen Beratungsstelle Heidelberg alles Gute für die Zukunft.“

„Bei dieser Gelegenheit, ein herzliches Dankeschön für (die) umfassende Hilfe und Information. Ich bin seit 1995 ... Mitglied in der GfBK, habe die meisten Kongressen in HD besucht und lese immer noch sehr, sehr gerne (die Mitgliederzeitschrift). Sie vermittelt leicht zu lesendes wertvolles Wissen!“

„Herzliche Grüße und vielen Dank ... In diesem Jahr werde ich meine Weihnachtsspende der Biokrebsabwehr zugute kommen lassen. Sie machen eine so unglaublich gute Arbeit! Vielen Dank dafür!“

Ärztliche Beratung

„... Dann habe ich erste telefonische Kontakte zur Gesellschaft für biologische Krebsabwehr geknüpft und endlich Unterstützung und Bestätigung zu meinen Entscheidungen gefunden. Vor einigen Wochen bin ich nach Heidelberg gereist, um den Arzt kennenzulernen, der mich nun mehrmals telefonisch beraten hat. Mein positiver Eindruck wurde bestätigt und übertroffen. Mir wurden viele gute Tipps gegeben, mich gut um mein Immunsystem zu kümmern.“

„Lieber Herr Witteczek, ganz herzlich möchte ich mich noch einmal bei Ihnen bedanken. Sie haben mich so fantastisch unterstützt, meinen Weg zu gehen! ... Danke für Ihre Gespräche und Tipps! Für Sie und das ganze Team alles Liebe ...“

„Am ... war ich zur Beratung bei Frau Dr. de Boes ... Es war für mich ein sehr gutes Gespräch, dafür möchte ich einfach nochmals Danke sagen, für Ihre Freundlichkeit. Es hat mich einen großen Schritt weiter zu meinen eigenen Selbstheilungskräften gebracht. Ein Gefühl der Geborgenheit.“

Homepage

„Vom Internetauftritt der GfBK bin ich absolut begeistert und habe durch die Beiträge dort schon viel Unterstützung erhalten.“

Newsletter

„Ich lese Ihre Newsletter immer mit großem Interesse und finde es einfach ganz toll, wie sehr Sie den Menschen helfen,

denn die Diagnose Krebs ist eine niederschmetternde und angstmachende Diagnose ...“

Beratungsstellen

„Sehr geehrte Frau Trautmann ... habe ich sehr gerne gespendet, denn die GfBK hat mir sehr geholfen, meinen ganz eigenen Weg im Umgang mit Brustkrebs zu finden. Ich hoffe, dass noch zahlreiche andere Krebspatienten von Ihrem Engagement und Ihrer Unterstützung profitieren können – genauso wie ich es auch erfahren durfte.“

Benefizprodukte

„Lieber Herr Rau, vor drei Jahren habe ich, im Zuge meiner ... Krebserkrankung die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. kontaktiert. Seither habe ich Ihre Informationsbroschüren, Ihre telefonische Beratung, Ihre Newsletter und auch verschiedene Ihrer Kalendarien kennengelernt. Ich fühle mich immer wieder angeregt und angesprochen, aber auch in eigenen Erfahrungen verstanden und bestätigt und möchte Ihnen ganz herzlich für Ihre Arbeit danken ...“

„Liebes Ärzteteam, liebe Mitarbeiterinnen der GfBK, für Ihre wundervolle Arbeit danke ich Ihnen einmal mehr von ganzem Herzen. ... Die wunderbaren Broschüren, Bücher und CDs von Ihnen waren und sind mir wunderbare Begleiter ...“

GfBK-Mitteilungsblatt

„... danke für Ihre Nachricht. Und verzeihen Sie bitte, wenn ich ganz egoistisch Ihre Zeitschriften in Händen halten und so lesen können möchte, die Texte lohnen, in Ruhe gelesen zu werden, ich kann das besser als eben mal am PC. Ich danke nochmals, Sie alle tun eine wunderbare Arbeit.“

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

ALTENZENTRUM ST. ELISABETH	300 €
AUTOMA-TEC NETZWERK UG	1.000 €
BACKTECHNIK HANDELSAGENTUR GMBH	500 €
BECK, R. U. H.	300 €
BERLI, M. U. S.	300 €
BLANCKE, R.	400 €
BRUST, H.	500 €
BUß, D.	300 €
BÄR, GERD	1.000 €
DR. JACOBS MEDICAL GMBH & CO KG	2.662 €
EDEKA-MARKT UNTERWÖSSEN	1.000 €
ERNST, I.	300 €
ESSNER, B.	300 €
FELDMANN, A.	300 €
GODERER, M.	300 €
HARTH, K.	300 €
HEUKELBACH-KLEIN, E.	500 €
HINDERER, B.	500 €
HÄRTL, H.	300 €
INDUSTRIE-BUCHBINDEREI SCHÜTZ GMBH	3.000 €
JUHRE, H.	500 €
KAISER, H.	300 €
KROME, I.	500 €
KUHLMANN, K.	400 €
KUNZI, S.	500 €
LACK-U. FARBENFABRIK OHG	300 €
MAIWALD, K.	300 €
MARCH, B.	500 €
MARIENFELD, H.	2.500 €
MAUSHAKE, C.	300 €
MEGERLE, M.	2.000 €
MENK, B.	300 €
MICHEL, H.	500 €
MÜLLER, A.	1.000 €
NAGEL, U.	2.000 €
NORDHUES, K.	500 €
OECHSLE, D.	250 €
RISCHAR-SPINDLER, E.	400 €
RODEMICH, F.	200 €
SCHMIDT A.	500 €
SCHOEN, C.	520 €
SCHULTES, O.	300 €
SCHÄFER, I. U. G.	500 €
SCHÜRMMANN, K.	800 €
SCHÜRMMANN, R.	800 €
SPAETH, W.	500 €
SPECOVIUS, J.	590 €
STIFTUNG GANZHEITLICH GESUND!	6.000 €
SÜLZLE, W.	500 €
TRAMSKI, H.	300 €
VON ALVENSLEBEN, O.	500 €
WEGER, I.	700 €
WEINGART, M.	350 €
WEISS, M.	400 €
WENNINGER, E.	250 €
WIEDENFELD, M.	500 €
WOHLGEMUTH-JOOS, I.	500 €
WOLFF, M.	650 €
ZIEGLER, M.	300 €

Spendenaktionen

Geburtstagsspende	
HOLZMÜLLER, R.	550 €
SANDROCK, G.	700 €
SIMPENDORFER, M.	220 €

Trauerspenden

500 €	BRAUNER, U.	744 €
1.000 €	LORENZ, I.	455 €
2.000 €	SCHWINGE, R.	2.925 €
500 €	STEFFENS, U.	435 €
250 €	ZUCHT, W.	280 €
400 €		
200 €		

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

Spendenkonto:

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



Das Deutsche
Zentralinstitut
für soziale
Fragen (DZI)
bescheinigt:

**Ihre Spende
kommt an!**



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

Berlin

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

12. April 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Palliativmedizin als Chance und Herausforderung

Referent: Prof. Dr. med. H. Christof Müller-Busch, lfd. Arzt i. R., Dresden International University
in: Haus des Sozialverbandes, Karl-Heinrich-Ullrichs-Str.12, 10785 Berlin

16. April 2016, 11 bis 16 Uhr

Kurs: Schreiben heißt, sich selber lesen

Leiterin: Angelika Reimer, HP f. Psychoth., Poesie- u. Bibliothherapie, Berlin

22. April 2016, 14 bis 16:30 Uhr

Kräuterspaziergang im Frühling – Zeit der Neunlei-Kräuter

Leitung: Constanze Dornhof, Heilpraktikerin, Berlin
in: Schlosspark Pankow, Treffpunkt: Kirche

10. Mai 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Ernährungstipps bei Krebs

Referentin: Dipl. oecotroph. Kerstin Flöttmann, GfBK Berlin

in: Haus des Sozialverbandes, Karl-Heinrich-Ullrichs-Str.12, 10785 Berlin

20. Mai 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Infoabend: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

Referent: Markus Brandenburg, Heilpraktiker, MBSR-Lehrer, GfBK Berlin



26. Mai 2016, 14 bis 15:30 Uhr

Vortrag mit Übungen: Guo Lin QiGong bei Krebserkrankungen

Referent: Lutz-Michael Weiß, Heilpraktiker, Qi-Gong-Therapeut, Berlin



14. Juni 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Bachblüten in der Krebstherapie – Blumen der Seele

Referentin: Constanze Dornhof, Heilpraktikerin, Berlin
in: Haus des Sozialverbandes, Karl-Heinrich-Ullrichs-Str.12, 10785 Berlin

19. November 2016, 10 bis 16 Uhr

Patienteninformationstag: Jubiläum 30 Jahre GfBK-Beratungsstelle Berlin

Vorträge, Information, Kunst, Musik und Improvisationstheater „Die Tumoristen“

Referenten: Dr. med. György Irmey, Prof. Dr. Annelie Keil et al.

in: Ev.-Lutherische Gemeinde „Zum Heiligen Kreuz“, Nassauische Str. 18, 10717 Berlin

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

Hamburg

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

21. April 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Homöopathie bei Krebs und anderen schweren chronischen Erkrankungen

Referent: Dr. med. Heiko Klinge, Arzt für Homöopathie, Schwartuck

12. Mai 2016, 19:30 bis 21 Uhr

Vortrag: Zurück zur Lebensfreude

Referentin: Eva Tjaden-Neetz, Heilpraktikerin, Musiklehrerin, Hamburg

23. September 2016

Patienteninformationstag: 10 Jahre GfBK Hamburg in der VHS Waitzstraße

Vorträge mit Übungen, Information

Referenten: Dr. med. György Irmey, Ärztl. Direktor der GfBK, et al.

Heidelberg

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

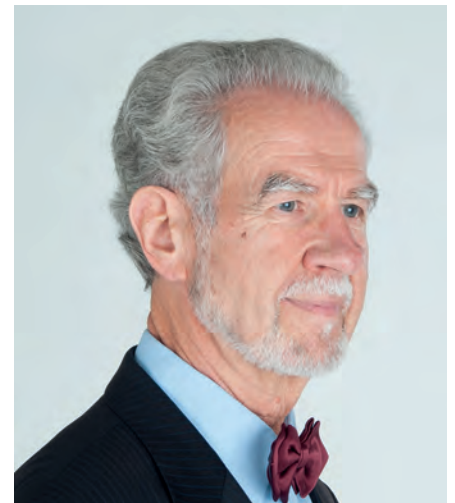
5. Juni 2016, 14 bis 18 Uhr

14 bis 17 Uhr: Seminar: Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Referent: Dr. med. Ebo Rau, GfBK-Vorstandsmitglied

17:15 bis 18 Uhr: Vortrag: Epigenetik – wer oder was steuert unsere Gene?

Referent: Prof. Dr. med. Jörg Spitz, GfBK-Vorstand anschließend GfBK-Mitgliederversammlung



München

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

9. April 2016, 13 bis 17 Uhr

Seminar: „The Work“ nach Byron Katie

Referentin: Karin Schacher, psycholog. Lebensberaterin, Coach



14. April, 12. Mai, 21. Juli, 4. August 2016, 18 bis 20 Uhr:

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

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

28. April 2016, 18 Uhr

Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Referentin: Katharina Rizzi, Palliative-Care-Fachkraft, München

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



Sindelfingen-Maichingen

29. April 2016, 19 Uhr

Vortrag: Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen

Referentin: Dr. med. Nicole Weis, GfBK-Vorstandsmitglied, GfBK Stuttgart

Ort: Pinguin-Apotheke, Berliner Str. 24, 71069 Sindelfingen

Information und Anmeldung: Pinguin-Apotheke, Tel.: 07031 765222



Wiesbaden

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

12. April 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Guo-Lin-QiGong – Ein Weg zur Selbsthilfe bei Krebs

Referentin: Inge Arnold-Pilz, zertifizierte Lehrerin für Guo-Lin-QiGong

16. April 2016

Arzt-Patienten-Forum Wiesbaden – Moderne integrative Krebstherapie

Ort: Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26–28, 65185 Wiesbaden

23. April 2016, 14 bis 17 Uhr

Workshop: Basis-Übungen aus dem Guo-Lin-QiGong

Referentin: Inge Arnold-Pilz, zertifizierte Lehrerin für Guo-Lin-QiGong

3. Mai 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Die Macht der Seele

Referent: Alf von Kries, Psychoonkologe, Helios Kliniken Wiesbaden

8. Juni 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Mit chronischen Schmerzen leben

Referentin: Dipl.-Psych. Cathrin Otto, Wiesbaden

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen.

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin

Fortbildung für Therapeuten

Nächster Grundlagenkurs – Teil 1 – Heidelberg:

8. bis 10. April 2016

Grundlagen-/Praktikumskurs – Teil 2 – Greiz:

17. und 18. Juni 2016

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

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

- ▶ Gesundheit gestalten
Ernährung typgerecht und individuell
- ▶ Bewusstsein und Hintergrund
Interview mit Dr. Ruediger Dahlke:
Peacefood – friedlich und umstritten
- ▶ Heilimpulse
Ich für mich. Entscheiden Sie sich für
das Leben!



momentum – gesund leben bei Krebs
Ausgabe 2/2016 wird im Mai erscheinen.



momentum

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

Verlag

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

Redaktion

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

Anzeigen

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

Coverfoto

© Fotolia

Herstellerische Koordination und Produktion

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

Satz und Bildbearbeitung

inmedialo UG
E-Mail: info@inmedialo.de

Erscheinungsweise

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

Manuskripte

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

Copyright

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

Wichtiger Hinweis

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

Gestaltungskonzept

Nadine Bernhardt, München

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