

# momentum

gesund leben bei Krebs

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



© EVERST/fotolia.com

**LÖSUNGEN FINDEN**  
– eigene Wege gehen

ISSN 2366-9748

# INTEGRATIVE MEDIZIN. DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Schulmedizin und Komplementärmedizin  
in der Hufeland Klinik Bad Mergentheim

Mit Behandlungsschwerpunkt:  
**Hämatologie und Onkologie**

## DIE KLINIK

In unserer onkologisch ausgerichteten Spezialklinik verfolgen wir einen integrativen Behandlungsansatz von chronisch kranken Patienten. Wir gehen gemeinsam mit Ihnen auf den Weg, um für Sie als Individuum die bestmögliche Therapiekombination aus Schulmedizin und Komplementärmedizin zu finden, um die Kräfte zu mobilisieren, die Ihrem Immunsystem, Ihrem zellulären Reparatursystem, aber auch Ihren biographischen Weichenstellungen gut tun.

## ZU UNSEREN BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTEN GEHÖREN:

- Misteltherapie
- Ganzkörperhyperthermie
- Lokale Hyperthermie
- Heilfiebertherapie
- Substitution von wichtigen Mineralien, Spurenelementen u. Vitalminen
- Therapie für die Seele
- Akupunktur
- Eigenblutbehandlungen

## DAS AMBULANZZENTRUM

Die Ambulanz für Integrative Medizin an der Hufeland Klinik Bad Mergentheim ist ein überregionales Zentrum für Patienten, die eine ganzheitliche Abklärung und Therapie ihrer Erkrankung wünschen oder sich unmittelbar nach Diagnosestellung umfassend beraten möchten, was man während einer laufenden konventionellen Therapie unterstützend für seinen Körper und die Seele tun kann.



**Hufeland Klinik**  
für ganzheitliche immunbiologische Therapie

Löffelstelzer Straße 1-3 | D-97980 Bad Mergentheim  
Tel: + 49 7931 536-0 | Fax: +49 7931 536-333  
E-mail: [info@hufeland.com](mailto:info@hufeland.com) | [www.hufeland.com](http://www.hufeland.com)



**Hufeland Akademie**  
für die Weiterentwicklung der ganzheitlichen Krebstherapie

Tel: + 49 7931 536-0 | Fax: +49 7931 536-333  
E-mail: [akademie@hufeland.com](mailto:akademie@hufeland.com)  
[www.hufeland.com/akademie](http://www.hufeland.com/akademie)





# Unterstützen Sie die Biologische Krebsabwehr e.V.

## Fördern Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

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

**Mitglieder** unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Beitrag.

**Förderer** unterstützen unser Anliegen mit einer regelmäßigen Spende.

## Spende per Überweisung auf unser Spendenkonto

Volksbank Kurpfalz  
IBAN DE46 6729 0100 0065 1477 18  
BIC GENODE61HD3

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

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

## Online-Spenden

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

Bitte nutzen Sie für eine Spende unser Spendenformular.  
[www.biokrebs.de/spenden/spendenformular](http://www.biokrebs.de/spenden/spendenformular)

- **Online-Einkäufe**

Sie kaufen im Internet ein und der Shop spendet einen bestimmten Betrag zugunsten der GfBK.  
<https://www.biokrebs.de/spenden/online-einkaeufe>

Herzlichen Dank!

[www.biokrebs.de/spenden](http://www.biokrebs.de/spenden)

## Info-Anforderung

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

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

**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.

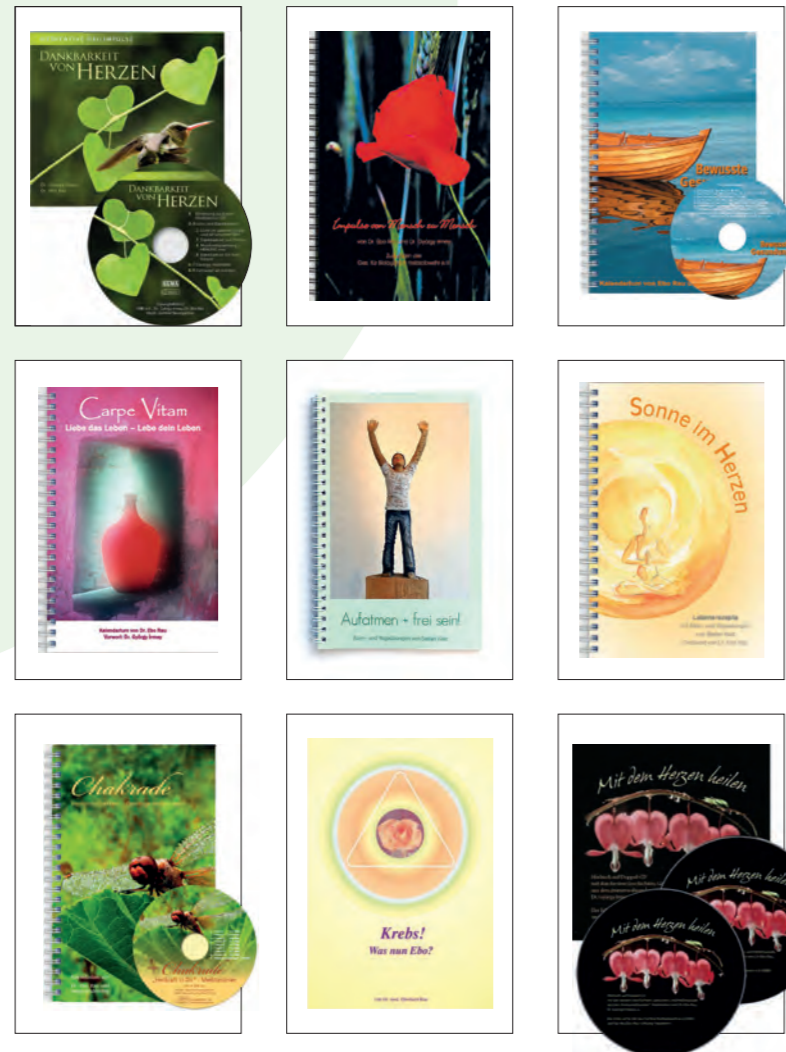
oder per Fax: 06221 1380220  
oder per E-Mail: [information@biokrebs.de](mailto:information@biokrebs.de)

menschlich · ganzheitlich · unabhängig

## Benefizprodukte der GfBK

# Schenken Sie Lebensfreude, Zuversicht und Vertrauen!

Wertvolle Heilimpulse für jeden Tag  
Treue Wegbegleiter für alle Lebenssituationen



Bestellen Sie unter Tel. 06221-138020 oder [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

Der Erlös kommt zu 100% der GfBK zugute



**Biologische Krebsabwehr e.V.**

# Nutzen Sie alle Chancen

## ► JA ZUM LEBEN!

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



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



Bequem bestellen über  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)  
versandkostenfrei  
innerhalb Deutschlands

Wissen, was gut tut.  **TRIAS**

# Von Hauptstraßen und Seitengässchen

Auf der Suche nach einer guten Lösung ist es wichtig, nicht nur vorgefertigte Konzepte zu beachten. Wenn wir uns allzu sehr auf unsere Vorstellungen fixieren, sehen wir vielleicht keine Alternative zu der eingeschlagenen Richtung, und ein Gefühl der Ausweglosigkeit entsteht. Stattdessen sind offene Fragen hilfreich, die eng an der Problemstellung sein können, aber nicht müssen. Manchmal dient eine allgemeine Betrachtung, wie z.B.: „Was will ich lösen?“ Oder: „Wovon will ich mich lösen?“

Geduld ist vonnöten, wenn eine Lösung sich nicht sofort am Horizont abzeichnet. Das ist nicht immer einfach, insbesondere wenn der Leidensdruck in Form von Schmerz oder Angst groß ist. Im Umgang mit der Krebserkrankung steht zunächst natürlich im Vordergrund, die passende Therapie auszuwählen. Doch auch hier ist Heilung ein Prozess, der eine Entwicklung voraussetzt. Sie kann weit mehr als das operative Entfernen eines Tumors erfordern. Nachhaltige Lösungen geschehen leider oft nicht von einem Moment auf den anderen.

Immer wieder weisen wir in unseren Beratungen darauf hin, wie wichtig es ist, den eigenen Weg zu finden. Möglicherweise gehen Sie dabei eine Hauptstraße entlang und kommen so ans Ziel. Vielleicht entspricht es Ihnen aber auch eher, ein paar entlegene Seitengässchen zu nutzen. Auch damit kann man erfolgreich sein. Entscheidend ist, dass Sie für sich offen und ehrlich

prüfen, ob der Weg wirklich stimmig ist. Das schließt Rückschläge und Zweifel nicht aus. Der Weg kann zeitweilig steinig sein, Hindernisse sind nicht ausgeschlossen, sondern Teil manchen Weges. Eine Stimmigkeit gewinnen Sie nur bedingt aus Statistiken. Sie bemisst sich nicht in Zahlen und ist auch nicht objektiv belegbar. Die gefühlte Gewissheit, die ich meine, findet sich in uns selbst – und nur dort.

Für die Situation eines Krebsbetroffenen heißt das: Menschen wählen für sich das passende Maß an konventionellen, naturheilkundlichen und persönlichkeitsentwickelnden Maßnahmen. Während einer beispielsweise gut damit fährt, sich zu 80% auf die Schulmedizin zu verlassen, nimmt der nächste diese Methoden nur zu 20%, gar nicht oder komplett in Anspruch. Jede der Varianten kann richtig sein. Das Gleiche gilt für Verfahren anderer Ausrichtungen. Das rechte Maß darf für verschiedene Menschen, auch wenn sie eine ähnliche Diagnose haben, vollkommen unterschiedlich sein.

Zur Zeit des Jahreswechsels ist es Tradition, gute Wünsche auszusprechen. Diesem Brauch will ich mich anschließen: Im Namen der *momentum* wünsche ich Ihnen vor allem Zeit. Sie scheint mir ein kostbares Gut für uns alle. Obgleich jeder Tag objektiv 24 Stunden hat, vergeht die Zeit subjektiv für viele von uns immer schneller. Gerade deshalb ist es Balsam für die Seele, sich Zeit zu nehmen. Halten Sie manchmal inne und



werden Sie sich darüber bewusst, dass Sie darüber entscheiden können, wie Sie Ihre Zeit nutzen. Erleben Sie Zeit für sich und Zeit mit Menschen, teilen Sie Freude und Liebe auch in belasteten Situationen.

Geben Sie sich Raum, Ihre Gefühle zu spüren. Lauschen Sie in Ihren Körper hinein. Diese Art der Achtsamkeit ist ein hilfreicher Verbündeter auf dem Weg zu stimmigen Entscheidungen, die in individuell passende Lösungen führen.

Herzlichst

Ihr  
Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

# Inhalt

## BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

17 *SEELISCHE ASPEKTE*  
Loslassen und leichter leben

25 *HEILIMPULSE*  
Arm und reich

## GESUNDHEIT GESTALTEN

6 *SICH SELBST VERTRAUEN*  
Die Kraft der eigenen Intuition

30 *BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN*  
Willow: »Ich habe Kraft. Ich übernehme Verantwortung.«

## ERFAHRUNG & HINTERGRUND

11 *INTERVIEW*  
Dr. Jens Wurster: Homöopathie fördert Lebensqualität

21 *PATIENTENBERICHT*  
Silke Kugler: Lebensrucksack

27 *EINBLICKE*  
Heilsame Berührung – Therapeutic Touch





## INFORMATIONEN

### 4 KURZ UND BÜNDIG

- GfBK-Kongress 2019
- Minimalinvasive Verfahren: länger leben
- Komplementärmedizin bei Krebspatienten
- Angst beeinträchtigt das Immunsystem

### 38 FÜR SIE ENTDECKT

### 32 SPRECHSTUNDE

- Jod aus Meeresalgen
- Grünkohl und Brunnenkresse
- Gadolinium in Kontrastmittel
- TAILORx-Studie zu Gentests
- Darmkrebs: Wem nützt die Chemotherapie?
- Mariendistel unter Tamoxifentherapie

### 41 DANKE

### 42 GFBK-INTERN

### 46 KALENDER

### 48 AUSBLICK/IMPRESSUM

## GfBK-Kongress 2019

Der 19. Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. findet in Heidelberg am 18. und 19. Mai 2019 statt. Veranstaltungsort ist wieder die Print Media Academy direkt gegenüber vom Heidelberger Hauptbahnhof. Vorträge und Seminare informieren über Bewährtes und Aktuelles der komplementären/integrativen Krebsmedizin. In zahlreichen Kursen zu bestimmten Themen können Sie viele Übungen kennenlernen und ausprobieren. Unser „Offener Raum der heilsamen Begegnungen“ bietet die Möglichkeit, mit anderen Erkrankten oder ehemals Betroffenen in Austausch zu gehen. Eine Informationsausstellung und Entspannungsangebote runden die Veranstaltung ab. Als Referenten zugesagt haben bereits die Methadon-Forscherin Dr. rer. nat. Claudia Friesen sowie der Medizinethiker und -historiker Prof. Dr. med. Giovanni Maio. Das ausführliche Kongressprogramm erscheint im Februar 2019. Alle Mitglieder und Förderer erhalten das Programm beigelegt in der nächsten Ausgabe von *momentum* bzw. *momentum aktuell* (1/2019). Aktuelle Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Kongresshomepage [www.biokrebs-kongress.de](http://www.biokrebs-kongress.de).

## Minimalinvasive Verfahren: länger leben

Ärzt\*innen am Universitätsklinikum Frankfurt haben untersucht, wie sich der Einsatz von minimalinvasiven Verfahren auf die Überlebensdauer auswirkt. An der Studie nahmen 452 Darmkrebspatient\*innen mit Lebermetastasen teil. Verglichen wurde die Behandlung der Metastasen im TACE-Verfahren mittels Thermoablation gegenüber der Standardtherapie durch Zytostatika. Das Ergebnis: die interventionell-onkologische



In Heidelberg erwartet Sie wieder ein spannender Kongress.

Therapie ist einer systemischen Behandlung überlegen.

*Literaturquelle: ÄrzteZeitung online*  
26.05.2018

### GfBK-Kommentar

In *momentum* 2/2018 hatten wir über minimalinvasive Methoden ausführlich berichtet. Im Einzelfall ist es ratsam, frühzeitig eine solche Behandlung in Betracht zu ziehen und ihre Vor- und Nachteile gewissenhaft abzuwägen. Insbesondere die zu erwartenden Nebenwirkungen der lokalen Eingriffe sind deutlich weniger belastend für die Gesundheit und die Lebensqualität als die einer systemischen (im ganzen Körper wirksamen) Chemotherapie.

## Komplementärmedizin bei Krebspatienten

Das Deutsche Ärzteblatt veröffentlichte den Artikel „Alternativ- und Komplementärmedizin bei Tumorkranken – Werden konven-

tionelle Verfahren durch alternative ersetzt, ist die Sterblichkeit erhöht“. Aus einer US-amerikanischen Datenbank mit mehr als 1,9 Millionen Patient\*innen wurden 258 ausgewählt, die neben mindestens einer standardisierten Therapie zusätzlich Verfahren der Komplementärmedizin angewendet haben (CM-Gruppe). Ihnen gegenübergestellt wurden Patient\*innen, die ausschließlich schulmedizinische Verfahren eingesetzt hatten. Die Teilnehmer\*innen wurden nach Diagnosezeitpunkt, Tumorart und -stadium sowie Versicherungstyp und Einkommen gefiltert. Allerdings waren bei der CM-Gruppe deutlich mehr Frauen als Männer (199 von 258), und sie waren im Schnitt jünger. Von der CM-Gruppe waren 82,2% nach 5 Jahren noch am Leben, von der anderen 86,6%. Eine der Standardtherapien abgelehnt hatten: Operation 7% in der CM-Gruppe versus 0,1%, Chemotherapie 34,1% versus 3,2%, Bestrahlung 53% versus 2,3% und Hormontherapie 33,7% versus 2,8%.

*Literaturquelle: Deutsches Ärzteblatt*  
03.09.2018



**GfBK-Kommentar**

Die Überschrift dieser Publikation wird vielen Ärzt\*innen im Gedächtnis bleiben, egal wie hoch ihr Wahrheitsgehalt ist. Die Gegner von komplementären Verfahren haben die Aussagekraft von retrospektiven Studien immer wieder in Zweifel gezogen. Nun benutzt man ausgerechnet eine rückblickende Datenanalyse, um die Komplementärmedizin zu kompromittieren. Anhand von 258 Personen Rückschlüsse mit einer solchen Tragweite ziehen zu wollen, obwohl man Daten von mehr als 1,9 Millionen Menschen zur Verfügung gehabt hätte, darf Fragen aufwerfen. Was mag zu dieser Auswahl geführt haben? Und warum wurde die Komplementärmedizin pauschal verurteilt, statt einzelne Methoden differenziert zu beleuchten? Aus der ärztlichen Erfahrung können wir sagen, dass Krebs bei jüngeren Menschen tendenziell aggressiver ist. Daher kann allein die abweichende Altersstruktur schon zu unterschiedlichen Ergebnissen führen.

Wenn man bedenkt, dass mehr als die Hälfte der Patient\*innen aus der CM-Gruppe eine Bestrahlung abgelehnt hat und mehr als ein Drittel keine Chemo wollte, ist es erstaunlich, wie wenig Unterschied sich im Überleben der beiden Gruppen zeigt. Bei Therapien mit derart einschränkenden Nebenwirkungen sollte man erwarten dürfen, dass sie gegenüber sanfteren Methoden weitaus deutlicher überlegen sind. Aber wie so oft spielt die Lebensqualität der Betroffenen bei der Betrachtung leider keine Rolle.

**Angst beeinträchtigt das Immunsystem**

Forscher des Münchner Helmholtz Zentrums haben in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Psychiatrie untersucht, ob Angst epigenetische Spuren hinterlässt. Sie wählten nach dem Zufallsprinzip 1522 Menschen zwischen 32 und 72 Jahren mit und ohne Angststörung aus. Den Probanden wurde Blut entnommen. Bestimmte Eigenschaften (DNA-Methylierung) eines Gens (ASB1) wurden untersucht, das unter anderem die Neubildung von Blutzellen anstößt und somit dem Immunsystem dient. Bei Patient\*innen mit Angststörungen fanden die Wissenschaftler einen um 50% erhöhten Methylierungsgrad. Im zweiten Schritt zeigte die Studie, dass sich die veränderte Stressregulation bei Angst und ihre Auswirkungen auf die Epigenetik bei dem untersuchten Gen auch im klinischen Umfeld bestätigt.

*Literaturquelle: MPI für Psychiatrie  
26.09.2017*

**GfBK-Kommentar**

Wir freuen uns sehr über diese aufwendige Grundlagenforschung. Sie belegt wissenschaftlich fundiert, was wir schon seit Jahrzehnten postulieren: Angst schadet dem Immunsystem. Sie beeinflusst unseren Körper auf Zellebene bis in unsere epigenetischen Einstellungen hinein. Darum ermutigen wir Sie einmal mehr: Lassen Sie sich nicht bange machen – weder von Ihren eigenen Befürchtungen, noch von Horrorszenarien, die Ärzt\*innen oder andere Therapeut\*innen vor Ihnen ausbreiten. Egal, wie die Diagnose lautet: Lassen Sie sich nicht zu, dass irgendeine Statistik Sie in Form einer Prognose bis ins Mark erschüttert. Sie brauchen Ihr Immunsystem intakt und nicht durch Angst geschädigt. Erlernen Sie Methoden zum Stressabbau. Wenn das nicht ausreichend ist, suchen sie geeignete therapeutische Unterstützung. Das Seelenleben zu entlasten, ist kein schmückendes Beiwerk. Es dient direkt Ihrer Gesundheit.



Treffen Sie Ihre Entscheidungen mit Zuversicht.

# Die Kraft der eigenen Intuition

*Entscheidungen treffen mithilfe des Unterbewusstseins*

Martin Rösch

**Ob völlig unerwartet oder als Bestätigung einer bereits geahnten Befürchtung: Jeden Tag werden mehr als 1.300 Menschen in Deutschland zum ersten Mal mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Gleichgültig um welche Art des Tumors es sich handelt und wie die Aussichten sind, die meisten Betroffenen erleiden einen erheblichen emotionalen Schrecken, sie werden sich ihrer eigenen Endlichkeit bewusst. Je nach den individuellen Umständen erleben sie Angst, Panik, Überforderung, Aufgewühltheit, Verunsicherung und ein weites Spektrum anderer unangenehmer Gefühle.**

Wichtige Entscheidungen sind zu fällen. Sie betreffen den Therapieverlauf, die Arbeitssituation, den Umgang mit Familie, Verwandten, Freunden, Kollegen. Gerade die drängenden Fragen zur Art der Therapie(n) stehen mit großer Plötzlichkeit im Raum: Operation ja oder nein, Strahlentherapie, Chemotherapie, zusätzliche Maßnahmen usw. Es gibt unzählige Informationsquellen, Möglichkeiten und Meinungen. Angesichts der inhaltlichen Vielfalt entsteht in dieser Phase oft der Eindruck, die Übersicht zu verlieren. Ein Gefühl der Überforderung macht sich breit. Es ist oft gepaart mit dem gefühlten Verlust an Souveränität: Man weiß nicht mehr, was sich richtig anfühlt und was man eigentlich will. Letztlich jedoch ahnen die Patient\*innen, dass sie es am Ende selbst sein werden, die eine Entscheidung treffen müssen. Selbst wenn sie mit einem guten Gefühl der Empfehlung des primär betreuenden Arztes vertrauen möchten, brodelt im Untergrund oft die Frage: Will ich das wirklich? Ist es das, was gut ist für mich?

## Wachbewusstsein und Unterbewusstsein

Unser kognitives Wachbewusstsein ist in seinen Fähigkeiten der Informationsverar-

beitung ziemlich begrenzt. Wir können mit seiner Hilfe nur etwa sechs bis sieben Eindrücke simultan verarbeiten. Unser Unterbewusstsein steuert hingegen tausende von Prozessen gleichzeitig: Es reguliert Neurotransmitter, Hormone, physische Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Verdauung, Agilität, Stimmung und vieles mehr. Funktionen unterhalb unseres Wachbewusstseins sorgen dafür, dass wir müde werden oder in wichtigen Situationen hellwach

sind. Und ob wir etwas mögen oder abstoßend finden, ist vielfach schon klar, bevor wir uns im zweiten Schritt darüber bewusst werden. Das Unterbewusstsein greift blitzschnell auf sehr viel mehr Information und Erfahrung zu, als uns im gleichen Moment kognitiv verfügbar sind. Es kann sich an alles erinnern. Unter Hypnose treten beispielsweise früheste Kindheitserlebnisse aus dem Unterbewussten zutage. Der Detailreichtum ist immer wieder faszinierend, wenn ein Mensch sich z.B. an seine ersten selbstständigen Schritte erinnert und plötzlich wieder weiß, wer im Raum war, welches Kleid die Mama anhatte und so weiter. Diese Möglichkeiten schließen selbst Erinnerungen an die eigene Geburt mit ein.

Wenn wir unter Stress kognitiv überfordert sind (schon bei mehr als sechs Informationen



© Romolo Tavani/fotolia.com

Was wir bewusst wahrnehmen, macht nur einen kleinen Teil des Ganzen aus.

gleichzeitig), etwa in einer brenzligen Situation im Straßenverkehr, greifen unsere Reflexe. Durch sie agieren wir viel schneller als aufgrund von Reaktionen, die seitens kognitiver Überlegungen angestoßen werden. Um es auf den Punkt zu bringen: Unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir das gemeinhin glauben. Wenn es uns gelingt, auf diese Ressource bewusst zuzugreifen, ist das eine großartige Erfahrung. Wird aus einer vagen Intuition oder Ahnung eine subjektive Gewissheit, erleichtert dies unsere Entscheidungsfindung ungemein. Alle unsere Fragen kommen aus unserem kognitiven Wachbewusstsein, die Antworten liegen meist schon im Unterbewusstsein bereit. Wir müssen dieses Potenzial nur erschließen.

Wesentliche Voraussetzungen für einen hinreichend klaren Zugang zum Unterbewusstsein, sodass wir es in kritischen Entscheidungslagen nutzen können, sind:

- ▶ innerlich offen zu sein und
- ▶ sich in eine ganz neutrale Haltung zu versetzen, die alles akzeptiert, was sich zeigt oder „hochkommt“.

Vielleicht werden Sie sich fragen, wie Sie das in einer kritischen Lage bewerkstelligen sollen. Womöglich rufen Sie verwundert „Wie kann ich in meiner Schockstarre innerlich offen sein? Wie soll ich mit meiner Angst im Bauch alles akzeptieren, was hochkommt?“ Sie haben Recht. Das geht nicht.

Und wenn es dabei bliebe, dann wäre der Zugang zu unserem Unterbewusstsein dauerhaft verschlossen, und wir könnten unsere Intuition auf der Suche nach richtigen Lösungswegen nicht nutzen. Niemand ist gegen eine Reaktion von Schock, Angst und Lähmung gefeit. Sie ist vollkommen natürlich, und wir sollten sie als Teil von uns akzeptieren. **Und** in der Folge – ganz langsam – gilt es, diese Starre zu überwinden. Man kann Umstände fördern, die eine sol-

che Entwicklung begünstigen (mehr dazu weiter unten), aber eigentlich kann man das Ergebnis nicht aktiv gestalten, man kann letztlich nur beobachten, dass es geschieht. Paradoxerweise haben Sie schon allein durch die Tatsache, diese Haltung einnehmen zu können, die zweite Voraussetzung erreicht.

## Innerlich offen werden

Lassen Sie uns noch kurz auf den ersten Punkt eingehen. Unser Unterbewusstsein kommuniziert mit uns auf vielfältige Weise, z.B. über Träume, Gedanken, Erinnerungen, Schmerzempfindungen u.v.m. Wenn Sie sich quasi aus dem Nichts heraus an eine Empfindung erinnern oder wenn ein Gedanke hochkommt, haben Sie dann gerade bewusst kognitiv gedacht? Nein, Sie haben nur kognitiv beobachtet, dass Ihnen diese Erinnerung, dieses Bild, diese Person jetzt eingefallen ist. Wollen wir innerlich offen sein, dann ist es notwendig, ein Stück weit leer zu werden. Wenn ständig ein Programm eingeschaltet ist und über die innere Mattscheibe flimmert, wenn es immerzu Input gibt, wie soll unser Unterbewusstsein uns dann eine Botschaft mitteilen? Es braucht Momente der bewussten Stille, in denen nichts aufgenommen wird. Einige Erfindungen und Kompositionen sind beim Duschen entstanden, also zu Gelegenheiten, bei denen unser Verstand sich nicht permanent mit dem Verarbeiten von neuem Input beschäftigt.

### Info

Die Zeit kurz vor dem Einschlafen und direkt nach dem Aufwachen ist besonders gut dafür geeignet, achtsam zu sein. Bleiben Sie einfach ruhig liegen und nehmen Sie absichtslos wahr, was sich als Eindruck im HIER und JETZT ergibt.

Hier möchte ich Ihnen zwei kleine Übungen vorstellen. Sie dienen dazu, kreisende Gedanken aus dem Kopf zu bekommen, so dass es Ihnen besser gelingt, offen zu sein.

**Die erste Übung** ist eine Abwandlung der EFT-Klopfftechnik von Garry Craig. Klopfen Sie sich mit den Fingern einer Hand an die untere seitliche Handfläche der anderen Hand (s. Infobox zum Tonifikationspunkt). Sprechen Sie dabei laut: „Obwohl ich *diese Angst* habe, gleichwohl akzeptiere ich mich genauso, wie ich bin, und ich liebe und achte mich.“ Wenn Angst der Grund ist, warum Sie nicht offen sind, passt diese Formulierung für Sie. Sonst ersetzen Sie „*diese Angst*“ durch Ihr limitierendes Anliegen (z.B.: Obwohl ich *nicht weiß wie ich mich jetzt entscheiden und weitermachen soll* ... oder Ähnliches). Wiederholen Sie diesen Satz dreimal, *und dann* atmen Sie siebenmal tief durch die Nase ein und durch den offenen Mund wieder aus. Achten Sie darauf, was Ihnen sofort danach als Erstes einfällt. Spüren Sie dem nach – es steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Ausgangssituation, auch wenn der spontane Gedanke oder das aufkommende Bild auf den ersten Blick abstrus anmuten mag.

**Die zweite Übung** ist ein Gedankenspiel: Stellen Sie sich vor, dass es eine andere Person gibt, die genau in Ihrer Situation ist und das gleiche Anliegen hat. Fühlen Sie sich zunächst in diese andere Person ein. Dann geben Sie ihr Tipps, wie sie sich beruhigt, sodass sie Ihnen zuhören kann. Stellen Sie sich genau vor, wie die Person Ihre Tipps befolgt. Sobald Sie das Gefühl haben, die imaginierte Person kann Ihnen aufmerksam zuhören, geben Sie Ihr Ratschläge. Sagen Sie ihr aus Ihrer eigenen Erfahrung heraus, wie sie sich jetzt am besten verhalten kann. Gehen Sie in einen inneren Dialog mit der Person und helfen Sie ihr.

**Info**

An der unteren seitlichen Handfläche ist der sogenannte Tonifikationspunkt des Dünndarm-Meridians. Der Dünndarm bricht die letzten Moleküle der Nahrung auf, um sie zu verwerten. Karatekämpfer zertrümmern mit genau dieser Stelle der Hand Ziegelsteine. Das abstrakte Prinzip dieses Punktes ist das Aufbrechen bestehender Strukturen. Die Technik ist an dieser Stelle stark verkürzt dargestellt.

**Auszeit vom Problem**

Für den Kontakt mit Ihrer Intuition ist es dienlich, wenn Sie die äußeren Umstände so gestalten, dass ein Moment innerer Stille eintreten kann. So schlimm die gegenwärtige Situation auch sein mag, versuchen Sie sich wenigstens zeitweise „herauszubeamen“. Lassen Sie sich das Erfolgserlebnis zukommen, mit Achtsamkeit und voller Aufmerksamkeit eine beliebige Kleinigkeit wahrzunehmen. Beobachten Sie ohne zu werten beispielsweise den Besuch einer Biene auf einer Blütenstaude. Gönnen Sie sich – der ganzen schwierigen Situation zum Trotz – einen Ihrer Lieblingsfilme. Am besten wählen Sie einen Film, der Sie zumindest stellenweise zum Lachen bringt. Lachen hat eine unglaublich physische Komplexität. Es fördert den parasympathischen Zustand, trägt also direkt zu Ihrer Entspannung bei. Sich nicht ständig mit der engen Energie des Problems zu befassen, ist vielleicht eine der wertvollsten Anregungen, die ich Ihnen geben kann. Lassen Sie sich auch andere Erlebnisse erfahren als das fortwährende Sichwälzen im Malheur. Schon fünf Sekunden „Urlaub von der Misere“ können hilfreich sein!

Eine weitere Technik, die ich Ihnen empfehlen kann, ist den Kreis Ihrer Gedanken zu

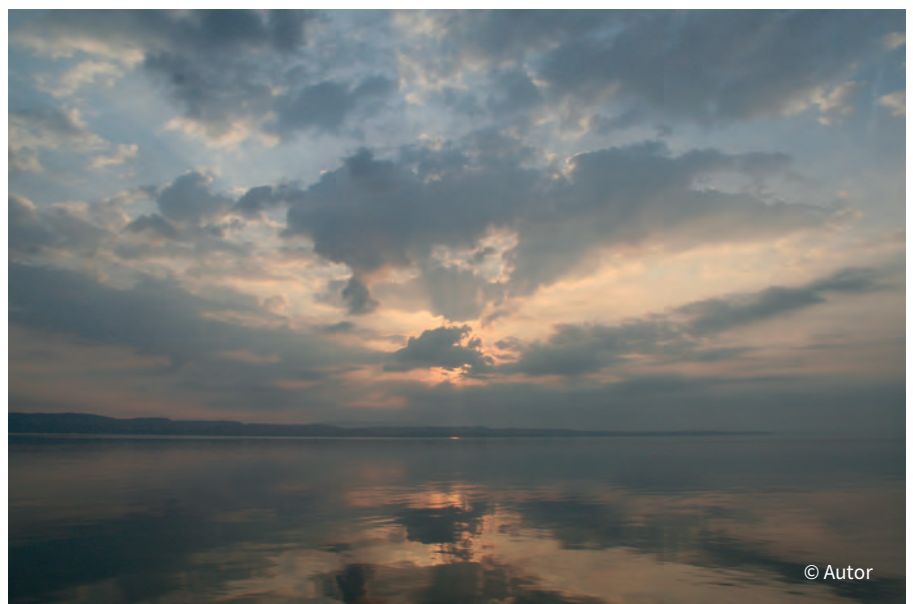
erweitern. Reflektieren Sie Ihr aktuelles Leben. Machen Sie eine Liste: „Was möchte ich loslassen?“ Erstellen Sie eine zweite Liste: „Was möchte ich noch erreichen?“ Setzen Sie Prioritäten. Und seien Sie radikal in diesen Übungen. Das Wichtigste kommt jetzt: Belassen Sie es nicht beim Erstellen der Listen. Imaginieren Sie das Ergebnis jedes dieser gelisteten Einträge! Stellen Sie sich vor, wie es ist, dieses und jenes Unangenehme nicht mehr zu haben im Leben. Und stellen Sie sich vor, wie es ist, jenes Erreichte wirklich erreicht zu haben. Intensivieren Sie die Vorstellung, bis Sie das dazugehörige Gefühl spüren können. Achten Sie auf Folgeassoziationen – Sie sind schon mitten im Dialog mit Ihrem Unterbewusstsein.

**Heiße Eisen**

Dort wo es besonders schwerfällt hinzuschauen, liegt oft das größte Heilungspotenzial. Daher trauen Sie sich bitte auch an Tabu-Themen heran. Gibt es Beziehungsabbrüche zu nahestehenden Menschen?

Haben Sie z.B. den Kontakt zu einem Ihrer Kinder verloren? Ist ein lange zurückliegendes Trauma unverarbeitet? Wenn solche Assoziationen hochkommen, geben Sie ihnen Raum, sofern Sie die Kraft dafür in sich finden. Bei Bedarf holen Sie sich professionelle Unterstützung. Packen Sie auch den Stier bei den Hörnern, wenn er „Tod“ heißt. Zeichnen Sie einen horizontalen Strich aufs Papier: Es symbolisiert Ihr Leben. Machen sie ganz am Anfang einen kleinen Querstrich: Das ist Ihre Geburt. Zeichnen Sie einen analogen Querstrich am Ende: Er steht für den Zeitpunkt Ihres Todes. Wo zwischen diesen beiden Markierungen würden Sie nun den Strich fürs Heute setzen? Wie fühlt es sich an, wenn Sie diesen Jetzt-Strich nach links drücken – oder nach rechts? Welche Maßnahmen beeinflussen die gedankliche Position dieses Jetzt-Striches?

Es gibt in diesem Zusammenhang eine äußerst kraftvolle Übung in der Technik des Systemstellens. Ein Mensch als Stellvertreter für das Leben positioniert sich im Raum;



© Autor

Nehmen Sie eine Auszeit vom Problem.

ihm oder ihr gegenüber stellt sich eine andere Person in etwa vier bis fünf Meter Abstand. Diese Person repräsentiert den Tod. Der Patient oder die Patientin stellt sich zwischen die beiden an einen selbstgewählten Punkt und betrachtet den oder die Stellvertreter\*in des Todes. Ganz langsam bewegen sich nun Tod und Leben auf den Betroffenen zu. Innerhalb kurzer Zeit kann diese Übung sehr intensiv und emotional werden. Welche Gedanken und Empfindungen treten zutage? Was geschieht, wenn der Mensch in der Mitte auf einmal umgedreht wird und nun das Leben betrachtet?

” Wenn Du zwischen zwei Alternativen A oder B zu wählen hast, verweigere Dich dieser Entscheidung und suche nach weiteren Optionen C und D und E ... “

Heinz von Forster, Begründer der Kybernetik

Mehr als einmal habe ich erlebt, dass das plötzliche Umdrehen und das Betrachten des Lebens mehr Schock auslöst als das Näherkommen des Todes; hier werden wichtige Divergenzen sichtbar zwischen tieferen Empfindungen und kognitivem Selbstbild.

## Imaginationen nutzen

Imaginationen der Zukunft sind ein weiteres wertvolles Mittel der Kommunikation mit seinem tieferen Wissen. Stellen Sie sich immer das Ergebnis vor. Nehmen wir ein praktisches Beispiel: Maria steht vor der Entscheidung einer radikalen Brustentfernung. Sie stellt sich vor, wie sie in Zukunft mit einem Silikon-Implantat lebt und damit z.B.



Potenziale wollen sich entfalten.

in ein Konzert geht. Dann stellt sie sich vor, dass ihre Brust abgenommen wurde und der Brustkorb auf dieser Seite nun flach ist. Sie möchte sich zusätzlich vorstellen, wie es wäre, wenn nur ein Teil der Brust entfernt würde oder keine Operation erfolgte. Maria beobachtet, mit welchem Gefühl und welchem Inhalt sich die verschiedenen Optionen in ihrer Imagination darstellen. Sie beobachtet außerdem, wie leicht oder wie schwierig ihr eine bestimmte Vorstellung fällt, und sie vergleicht den Schweregrad mit dem anderer Imaginationsinhalte. Maria versucht jede Vorstellung so konkret wie möglich zu gestalten. Sie achtet auf das innere Gefühl, das sich bei den verschiedenen Varianten einstellt; sie nimmt auch ihren Körper bewusst wahr und bemerkt, welche auffallenden Stellen entweder zwicken oder sich wohlig anfühlen. Ganz für sich überlegt Maria, wie es dann wohl in der Liebe wäre, und sie malt sich auch diese private Situation imaginativ aus.

Allen diesen Übungen gemeinsam ist, dass Sie sich nicht unmittelbar auf die Ausgangslage einer Entscheidungssituation konzentrieren. Das ist Absicht. Denn eine Konzentration auf das Problem führt oft zu kreisenden Gedanken, aus denen man nicht mehr herausfindet. Sich auf andere

Blickpunkte zu konzentrieren, ist nur scheinbar eine Ablenkung. Dieser Fokus ist sehr wohl mit dem Ausgangsproblem assoziiert. Und in der Folge kommen Ihnen überraschende Erkenntnisse, neue Wege tun sich auf. Die jetzt geeignet erscheinenden Handlungsoptionen fallen Ihnen ein, ein Gefühl von Sicherheit erfasst Sie, oder etwas gänzlich Unerwartetes geschieht. Solche Erlebnisse kann man nicht forcieren, sie ereignen sich einfach. Lassen Sie es geschehen. Wenn Sie so etwas erleben, begegnet Ihnen gefühltes Wissen. Es ist unmittelbar. Und es entspringt Ihrer höchsten Autorität: den Tiefen Ihres eigenen Selbst.

## Externe Hilfe

Man kann sich in dieser Phase auch nach externer Unterstützung umschauchen. Es ist Aufgabe der klassischen Psychoonkologie, Patienten zu helfen, mit Angst, Schockstarre, Depression und Stress umzugehen. In jedem zertifizierten onkologischen Zentrum gibt es auch eine psychoonkologische Betreuung. Sie ist in Deutschland Bestandteil der Kassenleistungen. Leider finden nicht alle bedürftigen Patienten den Weg zu dieser Hilfe. Seien Sie bitte mutig und holen Sie sich die Unterstützung, die Ihnen zusteht.

# Antihormon- oder Chemo-/Strahlentherapien begleiten

## Verträglichkeit verbessern

## Wirksamer Immun- und Zellschutz



Kleine, besonders gut schluckbare Tabletten

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

**Einmalgabe:**  
1x2  
Tabletten  
täglich

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

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

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

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

– Anzeige –

Fortwährender Stress, ständige Angst und, was nicht selten damit einhergeht, Schlafstörungen – das sind echte Beeinträchtigungen, die Ihre Lebensqualität reduzieren und gute Entscheidungen erschweren. Das brauchen Sie jetzt bestimmt nicht. Es ist ratsam, diese Probleme gezielt anzugehen.

Wenn es um die Ergründung seines eigenen Unterbewusstseins geht, ist externe Hilfe nicht zwingend erforderlich, aber hilfreich. Verschiedene Techniken können diesen Prozess wirkungsvoll unterstützen. Bewährt hat sich z.B. die Kinesiologie. Sie nutzt kleinste Spannungen im Körper, um Handlungsvarianten auf ihren Stressinhalt hin zu prüfen. Erhellend ist auch immer wieder die Aufstellungsarbeit. Hier werden beispielsweise ein Symptom oder die Krankheit an sich aufgestellt. Dabei werden bestimmte energetische Verflechtungen sichtbar, die zu neuen Lösungsansätzen führen können. Ein sehr mächtiges Werkzeug ist die Meditation oder hypnotische Trance als tiefenpsychologische bis hin zur spirituellen Methode. Diese Verfahren werden inzwischen von vielen Therapeuten angeboten. Sie stellen im Rahmen einer ganzheitlichen Onkologie eine sinnvolle Ergänzung zur klinischen medizinischen Behandlung dar – nicht mehr, aber bestimmt auch nicht weniger.



### Kontakt

Martin Rösch  
mental-spirituelle Psycho-Onkologie  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker  
Telefon: 0174 3478 525  
E-Mail: ealae9@gmail.com  
www.LassLichtWirken.com

### Zur Person

**Martin Rösch** ist frei praktizierender Psychoonkologe, affiliert zur Parmenides Klinik in Bochum und jetzt mit Wohnsitz am Bodensee in Konstanz. Er arbeitet vor Ort und in der Schweiz und nutzt ausgiebig Skype, um Entfernungen zu überbrücken.

### Zum Weiterlesen

Albrecht U: Ein Kurs im Heilen. Allegria/Ullstein (2013)  
Dispenza J: Du bist das Placebo: Bewusstsein wird Materie. Koha (2016)  
Gigerenzer G: Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. Goldmann (2008)  
Simonton CO u.a.: Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen. rororo (2001)



Und manchmal geschieht etwas Wunderbares.

# Homöopathie fördert Lebensqualität

## Interview mit Jens Wurster

von PetRa Weiß

*Dr. med. Jens Wurster ist Arzt und Homöopath. Der gebürtige Düsseldorfer hat in München Medizin studiert und promoviert. Durch erstaunliche Erfahrungen mit der Homöopathie spezialisierte er sich immer mehr auf dem Gebiet der homöopathischen Krebsbehandlung. Schon bald nach seiner homöopathischen Ausbildung bei Dres. Horst und Michael Barthel lernte er 1992 Dr. Dario Spinedi kennen. Seitdem ist Wurster Spinedis engster Schüler. Die beiden arbeiten seit 1998 in der Clinica St. Croce im Tessin zusammen, um Krebspatienten mit Homöopathie zu behandeln.*

*Lieber Herr Doktor Wurster, Sie behandeln Krebspatienten begleitend mit Homöopathie. Warum setzen Sie speziell auf diese Therapieform?*

Schon in meiner Jugend trug ich den ganz großen Wunsch in meinem Herzen, Krebs zu heilen. So studierte ich alle Methoden und Möglichkeiten. Ich las unzählige Erfahrungsberichte. Oft war die Homöopathie ein Schlüssel zur Genesung. Es ist nicht so, dass Homöopathie alleine den Krebs heilt. Doch mithilfe einer homöopathischen Therapie wird eine Art Immunmodulation angeregt, und das Abwehrsystem des Patienten bekämpft dann den Krebs. Nach 20 Jahren täglichem Umgang mit Krebspatienten, die wir in der Clinica St. Croce im Tessin behandeln, kann ich aus Erfahrung sagen, dass es sinnvoll ist, Krebspatienten mit Homöopathie zu begleiten.

*Wie gehen Sie praktisch vor, wenn neue Patient\*innen in Ihre Behandlung kommen?*

Zuerst betrachten wir die gesamte Entwicklung des Patienten oder der Patientin bis hin zum Tumorgeschehen im Rahmen einer mehrstündigen Anamnese. Danach analysieren wir die Symptome und werten sie

aus. So versuchen wir, das Grundmittel und das aktuell angezeigte Mittel zu finden. Anschließend schauen wir nach einem Mittel für eventuelle miasmatische Blockaden und nach tumorspezifischen Arzneien. Auch für Schäden durch Chemotherapien oder Bestrahlungen gibt es spezielle Homöopathika. Wenn diese vielschichtigen Überlegungen abgeschlossen sind, wird ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet. Gemeinsam mit dem Patienten erstellen wir eine Verlaufsparemeterliste. Hier werden alle belastenden Symptome eingetragen: Schmerzen, Schlafstörungen, Ausmaß des Tumors, psychische Probleme etc. Wir dokumentieren auch Laborergebnisse und Messwerte als Kontrollparameter, z.B. Tumormarker, Blutsenkung oder Blutdruck. Nach der Mittelgabe analysieren wir täglich die Symptome und prüfen die individuellen Reaktionen auf das Mittel.

*Was ist ein guter Zeitpunkt für Krebspatient\*innen, um mit einer homöopathischen Behandlung zu beginnen?*

Leider kommen die Patient\*innen oft sehr spät zu uns, und dann ist die Therapie natürlich schwieriger. Diese Menschen hatten



in der Regel schon viele Chemotherapien und Bestrahlungen, sodass ihr Immunsystem kaum noch reagiert. Oft müssen wir zunächst die Nebenwirkungen der Chemotherapien und Bestrahlungen behandeln. Dann wird versucht, das Immunsystem wieder aufzubauen, damit es Kontrolle über das Tumorgeschehen gewinnen kann.

Wir erleben bei den meisten Patient\*innen mit fortgeschrittener Krebserkrankung eine Verbesserung ihrer Lebensqualität und oft auch eine Lebenszeitverlängerung. Wir beobachten häufig, dass Schmerzen zurückgehen. Ein wesentlicher Faktor, der in keiner Statistik auftaucht, ist die Veränderung auf der Gemütsebene. Manche Menschen leben über viele Jahre voller



© epiximages/fotolia.com

Schon unsere Kinder homöopathisch zu begleiten, ist die beste Vorsorge.

Angst, Wut oder Trauer. Es ist für mich immer wieder faszinierend mitzuerleben, wenn sich mit der homöopathischen Behandlung tiefgreifende Veränderungen im seelischen Bereich ergeben. Solche Entwicklungen sind für die Betroffenen ein unbeschreiblicher Gewinn.

„Die Verbesserung der Lebensqualität bei ‚austherapierten‘ Patienten ist eine große Stärke der Homöopathie.“

Wer die Aufgabe übernommen hat, Krebspatienten zu behandeln, muss sich darüber im Klaren sein, dass er oder sie immer wieder mit dem Tod konfrontiert sein wird. Es ist aber ein bedeutender Unterschied, ob ein Mensch unter Angst und Verzweiflung den Todeskampf erwartet, sodass er letztlich im Morphinrausch stirbt, oder ob er friedlich einschlafen kann. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass die Homöopathie den

Übergang vom Leben in den Tod sehr erleichtern kann.

Der optimale Zeitpunkt einer homöopathischen Krebsbehandlung ist VOR Ausbruch der Erkrankung. Wir Homöopathen betrachten Krebs als Endresultat einer chronischen Krankheit. Oftmals zeigen sich Hinweise auf den Prozess schon Jahre, bevor ein Tumor entsteht. Zu diesem Zeitpunkt kann man die Entwicklung meist noch günstig beeinflussen.

Praxisbeispiel: 1999 kam ein Patient mit metastasiertem Melanom zu mir. Die Ärzte hatten ihm damals keine große Hoffnung gemacht, dass er noch lange leben würde. Dank der Therapie mit Sulfur in Q-Potenzen verschwanden die Metastasen. Heute, nach 19 Jahren, ist der Mann immer noch beschwerdefrei. 10 Jahre vor der Krebserkrankung litt er immer wieder an bestimmten Symptomen, wie Ekzeme, Ohrausfluss, vermehrten Schweiß etc. Sie wurden mit schulmedizinischen Maßnahmen behandelt, ohne die eigentliche chronische Krankheit

zu heilen. Aus homöopathischer Sicht liegt die Vermutung nahe, dass es nie zum Ausbruch eines Melanoms gekommen wäre, wenn man diesen Patienten beizeiten kontinuierlich mit Sulfur behandelt hätte.

*Was können sich Krebspatient\*innen von einer homöopathischen Behandlung versprechen?*

Obwohl sie schon alle schulmedizinischen Therapien hinter sich gebracht haben und die Krebserkrankung dennoch weit fortgeschritten ist, kommen zahlreiche Patient\*innen zu uns in der Erwartung, die Homöopathie könne nun alles heilen. Leider können auch wir Wunderheilungen nicht garantieren. Was wir versuchen können, ist, das Immunsystem so anzuregen, dass es das Tumorgeschehen kontrolliert. Wenn das gelingt, können wir manchmal auch Tumorrückbildungen erleben.

„Die beste Krebsprophylaxe besteht darin, dass wir schon unsere Kinder gut und umfassend homöopathisch behandeln lassen.“

Vor allem zielt unsere Behandlung darauf, die Schmerzen und das Gemüt positiv zu beeinflussen. Oft bessern sich Schmerzen, obwohl wir gar kein klassisches Schmerzmittel gegeben haben. Wir versuchen, die Grundregulation wiederherzustellen, und dann gibt es auf mehreren Ebenen Veränderungen. Viele unserer Patient\*innen gelten aus Sicht der Schulmedizin als austherapiert. Für sie im medizinischen Sinne etwas zu erreichen, ist schwierig. Gelingt es uns dennoch, ihnen wieder einen Funken Hoffnung zu schenken und ihre Lebensqualität zu verbessern, dann ist ihnen oft schon sehr geholfen.



*Sie waren auch forschend tätig. Wollen Sie uns etwas über Ihre Studie erzählen?*

Gemeinsam mit dem Tumorzentrum Freiburg haben wir eine Studie mit über 500 Krebspatienten durchgeführt. Sie zeigt als Resultat eine signifikante Lebensqualitätsverbesserung bei der homöopathisch behandelten Patientengruppe. Leider wurde nicht überprüft, welche Teilnehmer\*innen nach fünf Jahren noch lebten. Inzwischen sind mehr als 10 Jahre vergangen. „Erwartungsgemäß“, wie man mir mitteilte, sind alle Teilnehmer\*innen aus dem schulmedizinischen Patientenkollektiv verstorben. Umso erstaunlicher ist es, dass aus der homöopathisch behandelten Patientengruppe mit den fortgeschrittenen Tumorleiden noch einige leben. Eine dieser Patient\*innen hatte bereits das zweite Brustkrebsrezidiv. 2004 diagnostizierten ihre Ärzte nach erfolglosen Operationen und Chemotherapien 17 Lungenmetastasen. Das Tumorzentrum Freiburg fragte alle drei Monate nach ihrer Lebensqualität. Drei Jahre später war die Studie abgeschlossen. Keiner hat sich mehr nach der Frau erkundigt. Sie blieb weiterhin in meiner homöopathischen Behandlung und ist seit 14 Jahren beschwerdefrei.

*Worauf zielt Ihre homöopathische Therapie? Dient sie als Begleitbehandlung zu schulmedizinischen Interventionen? Kann sie die Nebenwirkungen lindern? Ist es möglich, die Krebserkrankung selbst zu beeinflussen?*

Wir streben eine optimale Kombination aus Schulmedizin und Homöopathie an. Unser Ziel ist es, stets den besten Weg für den Patienten oder die Patientin zu finden. Manchmal sind Patient\*innen irritiert oder gar verärgert, wenn wir vorschlagen, parallel zur Homöopathie eine schulmedizinische Methode anzuwenden. Mit fällt in diesem Zusammenhang ein Patient mit Hodgkin-Lymphom ein, der ausschließlich homöopathisch behandelt werden wollte. Nach einiger Überzeu-



© Thomas Francois/fotolia.com

Die Homöopathie ist eine seit über 200 Jahren bewährte Methode.

gungsarbeit konnte er sich zu einer Chemotherapie entschließen, die wir homöopathisch begleiteten. Im Nachhinein war der Mann sehr dankbar, denn er wurde komplett geheilt. Es gibt aber auch Tumorarten, bei denen sich die Chemotherapie nicht als nützlich erweist. Ihr Einsatz muss auch im Hinblick auf die zu erwartenden Einbußen an Lebensqualität individuell erwogen werden.

” Mit der Homöopathie können wir die Nebenwirkungen einer Chemotherapie reduzieren. “

*Manche Homöopath\*innen lehnen es ab, parallel zur Homöopathie andere Therapien einzusetzen. Wie stehen Sie dazu?*

In dem Sinne bin ich wohl kein klassischer Homöopath. Ich versuche alles, was mir dienlich erscheint, um bei meinen Patient\*innen Impulse für ihre Genesung zu

setzen. Die Homöopathie ist ein wichtiger Faktor, um das Immunsystem zurück in die richtige Bahn zu lenken. Doch wenn man Krebspatient\*innen umfassend behandeln will, müssen viele weitere Faktoren berücksichtigt werden. Um das Energieniveau des Patienten anzuheben, setze ich Nahrungsergänzungsmittel ein und empfehle eine Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse und vielen Beeren sowie Kräutern.

*Was geben Sie Ihren Patient\*innen als Nahrungsergänzungsmittel?*

In der Praxis arbeite ich gerne mit Salvestrolen (Phytoalexine) in Form eines Präparats, an dessen Entwicklung ich beteiligt war, um das Immunsystem zu unterstützen. Die Substanz dient in der Natur dazu, Pflanzen vor Angriffen von außen zu schützen. Salvestrole führen bei Krebszellen zur Apoptose. Das heißt, die Zelle schaltet sich selbst aus. Gesunde Zellen sind aufgrund bestimmter Enzyme, die nur in Krebszellen vorkommen, von dem Effekt nicht betroffen.



Mit dieser Behandlung nutzen wir einen natürlichen Mechanismus, mit dem wir alle uns fortlaufend unserer Krebszellen entledigen. Er funktioniert im menschlichen Körper seit Jahrtausenden. Leider nehmen wir heutzutage nur einen winzigen Bruchteil der früheren Menge an Salvestrolen mit der Nahrung auf. Die Substanz kommt in biologisch angebautem Obst und Gemüse und in bestimmten Kräutern und Pflanzen vor.

*Welche weiteren Therapien haben sich bewährt?*

Parallel zur Homöopathie setzen wir manchmal Mittel ein, die gezielt auf das erkrankte Organ wirken. Beispielsweise wenden wir bei Lebermetastasen Mariendistel, bei Nierenproblemen Solidago oder bei Entzündungen Curcuma an.

*Die öffentliche Meinung zur Homöopathie ist gespalten. Wie gehen Sie damit um?*

Überall auf der Welt öffnet man sich für eine integrative Medizin, um den Patient\*innen bestmöglich zu helfen. In Deutschland tragen rund 7.000 Ärzt\*innen die Zusatzbe-

zeichnung „Homöopathie“. Viele von ihnen sind Fachärzte in unterschiedlichen Fachgebieten der akademischen Medizin. Die Therapieerfolge sind für sie im täglichen Erleben greifbar. 70% der Deutschen haben aus der Perspektive der Patient\*innen positive Erfahrungen mit Homöopathie und Naturheilkunde gemacht.

Wissenschaftler auf der ganzen Welt befassen sich mit Homöopathie. Untersuchungen an Zellkulturen, klinische Studien, Metaanalysen sowie Tier- und Pflanzenversuche aus aller Herren Länder beweisen längst ihre Evidenz. Eine unvoreingenommene Analyse der Publikationen ergibt, dass die therapeutische Wirksamkeit durch qualitativ hochwertige Studien bestens belegt ist. Um eine Unwirksamkeit der Methode schlussfolgern zu können, müsste man 90% der klinischen Studien außer Acht lassen. Genau das wurde bei einer australischen Metaanalyse gemacht. Der Schwindel ist durch die intensive Arbeit des Homeopathic Research Institutes in London aufgeflogen. Dennoch bleiben solche Mani-

pulationsversuche an der öffentlichen Meinung im Raum stehen.

*Warum fordern die Hardliner unter den Homöopathiegegnern, dass die Methode verboten wird?*

Horrende Kosten für das Gesundheitssystem werden als Argument angeführt. Tatsächlich liegt der Kostenanteil für Homöopathie an den Gesamtkosten im Gesundheitswesen laut Aussage des Chefs der BARMER Ersatzkasse bei schlappen 0,01%. Es mag also ganz andere Gründe geben, warum so scharf gegen die Homöopathie geschossen wird.

Ich kann jeden nur ermutigen, sich schlau zu machen. Die Ergebnisse unserer Studie mit dem Tumorzentrum Freiburg zur Verbesserung der Lebensqualität für Krebspatient\*innen unter homöopathischer Behandlung zum Beispiel sind öffentlich zugänglich. Jeder, der sich dafür interessiert, kann sich im Detail über das Studiendesign, den Verlauf und die Resultate informieren. Die Studienleiter wurden für ihre Leistung mit dem Hufeland-Ärztepreis ausgezeichnet. An den Fakten ändert sich nichts, wenn einer der Studienautoren jetzt im Fernsehen das Studienergebnis in Abrede stellt und die beteiligten Forscher verleumdet. Dennoch bleiben solche Behauptungen in den Köpfen haften. Nicht jeder macht sich die Mühe, selbst zu recherchieren. Ein erfreulicher Trend allerdings führt dazu, dass immer mehr Menschen sich ihr eigenes Bild machen wollen. Zahlreiche Ärzt\*innen und deren Angehörige werden hellhörig aufgrund der Nachrichtenmeldungen, die so gar nicht zu ihren persönlichen Erfahrungen oder den Berichten ihrer Kolleg\*innen und Patient\*innen passen wollen. Sie kommen in unsere Klinik und fragen interessiert nach unseren Beobachtungen. Zunehmend mündige Patient\*innen haben ebenfalls die Meinungsmache satt, die in den Mas-

senmedien läuft. Sie stellen kluge Fragen und verlangen nachvollziehbare Antworten.

*Vor einigen Monaten versetzte ein „Münsteraner Memorandum“ die Freund\*innen der Homöopathie in Aufregung. Worum geht es darin?*

Da bilden Personen ein Gremium, das die Zusatzbezeichnung Homöopathie verbieten will und die Methode allen Studienergebnissen zum Trotz für unwirksam erklärt. Diese sogenannten Experten arbeiten meist nicht mit Patient\*innen. Sie stammen aus dem Ingenieurwesen, der Medizinethik, der Wis-

senschaftstheorie und der Philosophie. Ich persönlich halte es für anmaßend, wenn eine kleine Gruppe sich mit ihrer verzerrten Wahrnehmung über die praktische Erfahrung von Ärzt\*innen und Patient\*innen sowie über die Forschungsergebnisse von unzähligen Wissenschaftler\*innen weltweit stellt. Diese Aktion war ein Angriff auf unser aller Recht auf Therapiefreiheit. Wir werden uns dieses Recht nicht nehmen lassen.

*Lieber Herr Doktor Wurster, vielen Dank für Ihre klaren Worte.*

**Zum Weiterlesen**

Wurster J. Die homoöpathische Behandlung und Heilung von Krebs und metastasierten Tumoren. BOD-Verlag; 2015  
 Lehrke P, Quak T, Wurster J. Adjuvante Homöopathie in der Onkologie. München: Elsevier; 2018 (medizinisches Fachbuch)  
[www.cyp1b1.de](http://www.cyp1b1.de)  
<https://bmccancer.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2407-11-19>

**Kontakt**

Dr. med. Jens Wurster  
[www.dr-wurster.com](http://www.dr-wurster.com)

- Anzeige -



**TERRA MUNDO**  
...besser leben

**ROTER GINSENG**  
Panax Ginseng C.A. Meyer  
PREMIUMQUALITÄT



PZN 10048344

**NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL**

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



**TERRA MUNDO**  
Terra Mundo GmbH  
Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg  
Tel.: 0 61 72/1 85 32-0, Fax: 0 61 72/1 85 32-29  
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de



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

MINDESTENS 8% GINSENOSEIDE

BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29  
[info@terra-mundo.de](mailto:info@terra-mundo.de) · [www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)

- Anzeige -



**TERRA MUNDO**  
...besser leben

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

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

**NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL**

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



**TERRA MUNDO**  
Terra Mundo GmbH  
Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg  
Telefon: 0 61 72/185 32-0  
Fax: 0 61 72/185 32-29  
E-Mail: [info@terra-mundo.de](mailto:info@terra-mundo.de)  
Internet: [www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)



**ONKO-BASIS-KUR**

- 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

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS PILZPULVER & EXTRAKT!

BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29  
[info@terra-mundo.de](mailto:info@terra-mundo.de) · [www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)



**Biologische Krebsabwehr e.V.**

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

# 19. Patienten-Arzt Kongress

Selbstbestimmt entscheiden

Print Media Academy Heidelberg  
18. und 19. Mai 2019

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

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


Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

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

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

[www.biokrebs.de/kongress](http://www.biokrebs.de/kongress)

# Loslassen und leichter leben

PetRa Weiß



*„Die Krankheit zerbricht meine Vorstellung von mir, vom Leben und von Gott. Wenn ich meine Vorstellungen zerbrechen lasse, dann werde ich nicht an meiner Krankheit zerbrechen, sondern aufgebrochen für neue Möglichkeiten des Lebens und für mein wahres Selbst ...“ Diese Worte hat Anselm Grün in meinem Interview für Signal 1/2011 geäußert. Sie drücken den Kern dessen aus, was Loslassen bedeutet, und zeigen gleichzeitig das Potenzial einer solchen Entwicklung auf.*

Die moderne Hirnforschung bestätigt, was spirituelle Lehrer, Mentaltrainer und Psychotherapeuten schon lange wissen: Wenn man auf das Problem starrt wie das Karnickel auf die Schlange, sind kreative Lösungen unmöglich. Man spricht auch von einer „Problemtrance“. Die Gehirnregionen, die für den „Fehlerzoom“ zuständig sind, funktionieren nicht gleichzeitig mit denjenigen, die uns für ganzheitliche Sichtweisen öffnen. Auch ermutigen uns die wissenschaftlichen Ergebnisse der Neurobiologen, uns gerade in schwierigen Situationen unseren Emotionen zuzuwenden. Sie sind der Dreh- und Angelpunkt für das Ein- bzw. Ausschalten bestimmter Funktionen im zentralen Nervensystem. Das erklärt unter anderem, warum beispielsweise Achtsamkeitsübungen, Hypnose und körperorientierte Formen der Psychotherapie so erfolgreich sind, obwohl oder gerade weil sie sich nicht vornehmlich mit dem Problem befassen. Sie lösen den Tunnelblick vom Objekt unserer Angst und weiten die Wahrnehmung auf den Rest der Realität.

## Das Bemühen loslassen

Vielleicht haben auch Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass sich leichte Lösungen zeigen, wenn Sie aufhören, mit aller Macht etwas Bestimmtes verändern oder erreichen zu wollen. Je verbissener wir auf unseren Werten, Zielen und Vorstellungen

beharren, desto wahrscheinlicher sind Enttäuschungen und Frustrationen bis hin zu Resignation. „Ich habe mich so bemüht, und trotzdem ist die Krankheit noch da!“ Diesen Satz höre ich manchmal mit einem Unterton von Verzweiflung oder Vorwurf in der Erstanamnese. Es ist ein beliebtes Konzept, dass wir uns vorstellen, je mehr wir uns bemühen, desto sicherer müsse das erstrebte Resultat eintreffen.

Wie wäre es, wenn Sie aufhörten, sich zu bemühen? Das soll nicht heißen, beim geringsten Widerstand gleich die Flinte ins Korn zu werfen. Wie so oft im Leben ist eine gute Balance wichtig. Wir bewegen uns zwischen passiver Schicksalsergebenheit und übereif-

rigem Machbarkeitswahn. Irgendwo dazwischen liegt die Wahrheit. Auf welches Ende dieser Skala steuern Sie gewöhnlich zu?

**Hinterfragen eigener Entscheidungen** Oft genug bilden wir uns ein, unser Ziel mit genau diesen Mitteln erreichen zu müssen. Wir haben uns etwas vorgenommen, verschiedene Möglichkeiten in Betracht gezogen und uns für ein Vorgehen entschieden. So weit, so gut. Dann laufen wir auf unser Ziel zu. Kurs halten ist ein brauchbares Prinzip – solange keine neuen Informationen und Erkenntnisse eine aktualisierte Bewertung der Lage erfordern. Wir sammeln Erfahrungen, während wir den eingeschlagenen Weg begehen. Warum sollten sie weniger wichtig sein als die Erfahrungen und Annahmen, anhand derer wir unsere ursprüngliche Entscheidung getroffen haben? Die eigenen Entscheidungen zu gegebener Zeit auch infrage stellen zu können, ist kein Versagen oder Aufgeben, sondern ganz im Gegenteil: Es zeigt persönliche Stärke.



© Greg Meland/fotolia.com

Von oben gewinnt man eine neue Perspektive.

**Maßnahmen, die beim Loslassen helfen:**

- ▶ Bachblüten: Sind nebenwirkungsfrei und daher gut zur Selbstmedikation geeignet. Star of Bethlehem hilft z.B. beim Loslassen alter Verletzungen, Mimulus löst Ängste auf, Chicomora unterstützt das Loslassen von übermäßigen Sorgen um unsere Lieben etc.
- ▶ Jin Shin Jyutsu: Wenn Sie einen Punkt rechts oder links des Brustbeins ungefähr auf halber Höhe des Brustkorbs berühren, fördert dieser Griff innere Vergebungsprozesse. Das Loslassen von anhaltender Trauer wird durch das Halten des Ringfingers begünstigt, unmäßige Wut lässt man los, indem man den Mittelfinger hält.
- ▶ „Feng-shui im Kleiderschrank“: Sich im Außen z.B. von Gegenständen zu befreien, setzt Impulse für inneres Aussortieren. Sie können wahlweise Ihren Kleiderschrank auf Diät setzen, klar Schiff auf Ihrem Schreibtisch machen oder den Keller endlich aufräumen.
- ▶ Rituale: Etwas symbolisch loszulassen, kann eine kraftvolle Wirkung entfalten. Ob Sie Ihre Sorgen auf Papier schreiben und verbrennen oder einen Stein als Repräsentant für einen persönlichen Verlust im Wald beerdigen, ist Ihrem persönlichen Geschmack überlassen.
- ▶ Reden ist Silber: Manchen hilft es, über ihr Loslass-Thema zu sprechen. Der Austausch erleichtert ihnen die Verarbeitung. Aber nicht allen. Spüren Sie genau nach: Wenn das Reden Sie eher mit dem Thema in Verbindung hält, kann es auch nützlich sein, für eine gewisse Zeit bewusst darüber zu schweigen und sich anderen Gesprächs – und Gedankeninhalten zuzuwenden.

**Der Wert von Werten**

Es gibt Menschen, die von Natur aus sehr flexibel auf äußere Gegebenheiten reagieren können, und solche, die eher mit Beständigkeit gesegnet sind als andere. Beide Qualitäten sind grundsätzlich gute und wichtige Ressourcen zur Bewältigung unserer vielfältigen Lebensaufgaben. Wenn wir aber in eine Krise geraten sind, sei es eine gesundheitliche, private oder berufliche, die wir mit unseren gewohnten Strategien nicht meistern können oder die vielleicht sogar durch unsere üblichen Verhaltensmuster ausgelöst worden ist, wird es Zeit, unsere Konzepte zu hinterfragen. Was früher nützlich war, hat womöglich schon länger ausgedient, ohne dass wir es bemerkt haben. Die Macht von Gewohnheiten darf man nicht unterschätzen.

**Unsere Quellen** Auf welche Art und Weise wir im Leben stehen, wie wir mit unseren Problemen umgehen, ist durch viele Quellen gespeist: Wir bringen eine genetische Disposition sowie epigenetische „Voreinstellungen“ mit, wir werden durch Erziehung und Vorbild geprägt, durch kulturelle Strömungen, religiöse Glaubens-

gemeinschaften, soziale Schichten und gesellschaftliche Konventionen beeinflusst. Und letztlich gibt es auch zentrale Werte, die aus unserem Selbst entstehen, aus unserem wahren Wesen, wie Anselm Grün es nennt. Ein hochkomplexes Wertesystem ist die Grundlage für unser tägliches Leben. Manchen ist Anerkennung wichtiger als Freizeit, für andere ist die Zugehörigkeit zu ihrer Familie wichtiger als ihre Gesundheit, wieder andere schätzen Aufrichtigkeit mehr als Diplomatie und so weiter. Prinzipiell dürfen alle Werte gleichrangig nebeneinanderstehen. Das „Ranking“ der Werte durch den Einzelnen ist Ausdruck seiner Individualität.

Solange wir mit unserem Wertesystem gut fahren, werden wir es nicht über den Haufen werfen. Es gibt uns Orientierung und Sicherheit in einer Welt voller Veränderungen. Unsere Werte dienen uns als Richtschnur für neue Situationen und ungewohnte Herausforderungen. Wir geraten erst dann in die Bredouille, wenn z.B. Werte, die gesellschaftlichen Konventionen entspringen, denjenigen widersprechen, die aus unserem Selbst hervortreten. Dann ist es Zeit, das Loslassen vorzubereiten.

**Familienmuster**

Traditionelle Werte aus dem Familiensystem in unsere persönlichen Top Ten sinnvoll einzusortieren, ist erfahrungsgemäß eine Übung für Fortgeschrittene: Nehmen wir an, mehrere Vorfahren sind während einer Epidemie gestorben oder ihre Großeltern haben unter gruseligen hygienischen Bedingungen in einem Flüchtlingslager gelebt. Dann wird in Ihrer Familie, ohne dass das ausgesprochen werden muss, der Wert *Reinlichkeit* einen hohen Stellenwert einnehmen. Vielleicht war ihre Mutter schon ein Putzteufel, und Sie selbst müssen den Boden wischen, wenn jemand durch den Flur gelaufen ist, oder die Toilette täglich drei Mal desinfizieren. Ihnen erscheint das möglicherweise normal. Vor dem Hintergrund der Familienbiografie ist dieses Verhalten auch verständlich. Notwendig ist es aber nicht. Sie leben nicht im Flüchtlingslager. Ihre 45-qm-Wohnung können Sie auf diese Weise vielleicht in Schuss halten, bei einem Einfamilienhaus wird das Feudeln und Staubwischen mitunter zum tagesfüllenden Programm. Spätestens dann steht es in Konkurrenz zu anderen Werten, die Ihnen wichtig sind, z.B. sich um Ihre Kinder oder um Ihre Gesundheit zu kümmern oder sich einfach mal auszuruhen und gar nichts zu tun.

**Systemische Verstrickungen** Das Loslassen von Mustern aus der Ahnenreihe kann man durch verschiedene Methoden fördern. Besonders bewährt hat sich das Familienstellen („Systemische Verstrickungen lösen“ Signal 3/2010). Sie können sich von einem Therapeuten dabei unter vier Augen begleiten lassen oder den Prozess in einer Gruppe wahrnehmen. Vorbereitende Bewusstseinsarbeit können Sie allerdings selbst leisten. Stellen Sie sich Ihre Ahnenreihe vor: Ihre Eltern, hinter Mutter und Vater ihre Großeltern, hinter Großvater und Großmutter die Urgroßeltern und so weiter. Danken sie ihnen für all die Traditionen, die Ihnen zugeflossen sind. Manche davon wa-

ren Ihnen ausgesprochen dienlich oder sind es immer noch. Spüren Sie die Herzensverbindung zu diesen Menschen. Machen Sie sich bewusst, dass jedes Gen in allen Ihren Zellen von diesen Leuten kommt. Vielleicht haben Sie den Impuls zu visualisieren, dass aus dieser Reihe, das Leben zu Ihnen geflossen ist. Wie auch immer Sie die Verbindung würdigen, es wird Ihnen helfen, das loszulassen, was Sie nicht mehr brauchen oder was Sie stört.

**Verständnis, Würdigung und Zugehörigkeit** Wir kommen zurück zu dem Beispiel mit der Pest oder dem Flüchtlingslager. Sagen Sie Ihren Vorfahren im Geiste: „Für Euch war es existenziell wichtig, immer alles sauber zu halten. Das kann ich gut verstehen. Damals hing Euer Leben davon ab, wie penibel geputzt worden ist. Jetzt ist das Jahr 2018. Wir leben allgemein unter guten hygienischen Bedingungen. Trotz aller Panikmache in den Medien stellen Seuchen in meinem Leben keine so große Bedrohung dar wie damals für Euch. Ich werde einen Umgang mit dem Thema Reinlichkeit finden, der für meine Zeit und für mein Leben angemessen ist. Auch wenn andere Werte für mich wichtiger sind, bleibe ich im Herzen mit Euch verbunden.“ Verständnis, Würdigung und Zugehörigkeit sind die Grundprinzipien dieser Arbeit. Sie kann eine sehr heilsame Wirkung entfalten.

## Überholter Selbstschutz

Werte, die aus unserer eigenen Biografie resultieren, wollen ebenso in Würde verabschiedet werden. Ein gewisses Maß an Selbstreflexion ist sehr nützlich. Wenn Sie verstehen, warum Sie beispielsweise eine Distanz zu Ihren Mitmenschen aufgebaut haben, erleichtert das den Prozess. Nehmen wir an, Sie haben im Mutterleib Ihren Zwilling verloren. Oder Sie sind mit einem narzisstischen Elternteil aufgewachsen. Dann ist es



Ein selbstbestimmtes Leben fühlt sich frei an.

nicht verwunderlich, dass es Ihnen später schwerfällt, vertrauensvolle und stabile Bindungen aufzubauen. Selbstschutz ist ein legitimes Motiv. Aber auch wenn sich Ihnen die Zusammenhänge nicht logisch erschließen: Gehen Sie davon aus, dass Sie für Ihre Besonderheiten gute Gründe hatten. Vieles, was uns heute lästig ist, diente uns einmal als wertvolle Bewältigungsstrategie. Würdigen Sie diese Leistung Ihres Unterbewusstseins, Ihrer Reflexe oder Ihrer Seele.

„Auch wenn ich gar nicht genau weiß, warum ich so geworden bin. Sicher war mir dieses Verhalten irgendwann einmal sehr dienlich. Es hat vermutlich dazu beigetragen, dass ich eine schwierige Situation gemeistert habe. Dafür bin ich dankbar. Mein Leben ist (gut) weitergegangen. Heute ist das Jahr 2018. Die Umstände haben sich verändert. Ich werde einen angemessenen Umgang mit der Situation finden, der zu meinem jetzigen Leben und zur heutigen Zeit passt.“ Solche oder ähnliche Worte und Haltungen können Ihnen helfen, überholte Werte auszumustern bzw. ihnen einen passenden Platz auf Ihrer Werteskala zuzuweisen.

## Selbst-bestimmt

Noch ein Wort zu gesellschaftlichen Konventionen und anderen Einflüssen von außen. In den westlichen Industrienationen herrscht seit ein paar Dekaden der Trend zu Individualisierung. Das hat Vor- und Nachteile. In Zusammenhang mit dem Loslassen genießen wir die Vorzüge dieser Entwicklung: Es wird immer weniger wichtig, was die Masse macht, wir orientieren uns seltener an den anderen und schauen mehr nach den eigenen Bedürfnissen. Preußisch geprägte Sprichwörter, die uns mit erhobenem Zeigefinger darauf hinweisen, was *man* tut oder was *man* lässt, verschwinden zunehmend aus dem Sprachgebrauch. Gesellschaftlich wird heute besser akzeptiert, dass jeder Mensch seine eigenen Vorstellungen davon hat, wie er sein Leben gestalten will. Das schlägt sich bis in die Gesetzgebung nieder. Diskriminierungen aufgrund von Andersartigkeit sind verboten und werden bestraft. Wir dürfen uns also immer freier darin fühlen, das Leben zu führen, das zu unseren individuellen Neigungen und Bedürfnissen passt. Mit der Freiheit kommt die Verantwortung. Und für viele auch die

# Zentrum für Integrative Onkologie

Suche. Denn wenn ich äußere und innere (Schein-)Zwänge losgelassen habe, bin ich aufgerufen, meinen eigenen Lebensstil zu finden. Halten Sie daher Ausschau nach Ihrem wahren Wesen. Es ist der Kompass zu einem selbstbestimmten Leben, das Ihnen wirklich entspricht. Sie finden es – wie könnte das anders sein?! – in sich. Diesen Weg können Sie alleine beschreiten oder sich begleiten lassen, je nachdem, was Ihnen am besten entspricht.



## Zur Person

**PetRa Weiß** ist medizinische Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 10 Jahren in eigener Praxis niedergelassen. Außerdem arbeitet sie als Medizinjournalistin. Gemeinsam mit Dr. med. Peter Vill hat sie das Buch „Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen“ veröffentlicht. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. betreut sie die Mitgliederzeitschrift *momentum* redaktionell. Ihre Gedanken zu medizinischen, psychologischen und spirituellen Themen teilt sie in ihrem LichtblickBlog mit der Welt. Im Vorstand von Ganimed (Ganzheit in der Medizin) e.V. ist sie ebenfalls aktiv.

## Kontakt

PetRa Weiß  
Praxis Lichtblick  
Peterstraße 9  
69469 Weinheim  
[www.praxis-lichtblick.eu](http://www.praxis-lichtblick.eu)

– Anzeige –



**Die Filderklinik**

Wenn's ums Ganze geht.



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

## UNSER ANGEBOT UMFASST:

### Individuelle Beratung & Begleitung:

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

### Diagnostik:

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

### Behandlung & Therapie:

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

Informationen unter Fon: 0711. 7703 1171  
oder auf [www.filderklinik.de](http://www.filderklinik.de)





# Lebensrucksack

Silke Kugler



*Im Alter von 35 Jahren erhält Silke Kugler die Diagnose Brustkrebs. Zu diesem Zeitpunkt ist sie schwanger. Erst zwei Monate zuvor war ihre Schwester an Krebs verstorben. Nun ist sie selbst betroffen. Es fühlt sich an, als trage sie einen Rucksack, gefüllt mit schwerer Last: Steinen der Hoffnungslosigkeit und Angst. Wie es ihr gelingt, wieder ein Maß an Leichtigkeit in ihr Leben einzuladen, berichtet sie im Folgenden.*

Für mein Leben gerne bewege ich mich in der freien Natur. Am liebsten bin ich in den Bergen unterwegs. Natürlich darf auf so einer Wanderung ein Rucksack mit Proviant nicht fehlen. Ganz anders verhielt es sich mit dem Rucksack, den ich im November 2011 auf meinen Rücken geschnallt bekam. Gnadenlos wurde er mir übergehängt ohne Rücksicht auf meine vorhandenen Kräfte.

## Der erste Stein

Die Last war so gewaltig, dass ich meinen Bodenkontakt augenblicklich verlor, und ich bekam den ersten schweren Brocken mit der Aufschrift „Krebs“ hinein: Meine 36 Jahre alte Schwester hatte Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Die ersten Tage danach waren ein Balanceakt für mich, da der Krebsstein mich mit seinem massiven Gewicht immer wieder in die Knie zwingen wollte. Verwundert war ich über das Schild meiner Schwester, das sie an der Tür, die zu ihrem Pflegebett führte, angebracht hatte: „Zutritt nur für Optimisten.“ Darüber hatte sie einen Regenbogen gemalt. Zu gerne hätte ich ihre positive Sicht auf die Zukunft geteilt, aber mit jeder Metastase in Gehirn und Leber kamen weitere schwere Brocken in mein Gepäck. Im Frühjahr 2012 wurde mir schließlich ein gigantischer Brocken mit der Aufschrift „Tod“ in meinen Rucksack gepackt, der mich in einem tiefschwarzen Loch verschwinden ließ.

Meine Schwester schloss am 9. Mai 2012 für immer die Augen. Die Atmosphäre hätte in diesem Augenblick nicht ambivalenter sein können. Auf der einen Seite den Hauch des Todes im Nacken, der sich grinsend an meinem Rucksack zu schaffen machte. Auf der anderen Seite konnte ich ihre Seele fast federleicht davonfliegen sehen. Während ihrer letzten Atemzüge bat ich sie darum, mir ein Himmelszeichen zu senden. Was passte besser zu meiner herzenguten Schwester als ein Regenbogen, den sie mir am Abend ihrer Beerdigung schickte? Tränenüberströmt sammelte ich alle meine Kräfte ein und kletterte mit dem Zugspitzmassiv im Rucksack aus dem Loch Richtung Regenbogen. Meine Schultern waren von dem Schmerz mittlerweile betäubt, aber als

ich einmal einen Blick nach hinten wagte, war es mir, als ob die Farben des Regenbogens herauschauten. In diesem Moment konnte ich den Stein der Hoffnungslosigkeit herausnehmen.

## Der zweite Stein

Niemals hätte ich geglaubt, dass mein Rucksack noch mehr an Gewicht zulegen könnte, aber zwei Monate später bekam ich erneut einen Stein mit der Aufschrift „Krebs“. Dieses Mal war er für mich bestimmt, für die 35-jährige Silke Kugler, die sich zu diesem Zeitpunkt ungünstigerweise auch noch im zweiten Trimenon ihrer Schwangerschaft befand. Der Tod war in diesen Momenten so präsent, dass ein Weglaufen unmöglich war und ich freiwillig in das Todesloch der Erde sprang, weil ich wusste, dass das Gewicht meines Rucksacks mich sowieso dorthin ziehen würde. Als gehässige Gratiszugabe bekam ich einen Angststein, dessen Last ich förmlich auf



© Autorin



meinem Herzen spürte und von dem ich wusste, dass er ein treuer Lebensbegleiter bleiben würde. Mein schwindendes Lebensgefühl und das wachsende Leben meines Babys saßen nun zusammen in einem Boot und mussten vier Chemotherapien durchlaufen, während derer ich wahnsinnige Ängste um mein Ungeborenes ausstand. Als sich nach der ersten Chemiebombe der Tumor bereits um die Hälfte verkleinert hatte, konnte ich einen kleinen Splitter am Angststein entfernen und zur Hoffnungslosigkeit gesellen.

Für die Geburt meiner Tochter nahm ich alle tief in mir schlummernden Kräfte zusammen und schaffte es wundersamerweise,

dass sie auf natürlichem Wege das Licht der Welt erblickte. Bei ihrem haarreichen Anblick war ich unendlich erleichtert, und ganz viele weiße Federn kamen in meinen Rucksack, die wie Flügel das Gewicht emporhoben und etwas erträglicher machten.

Meine Haare schlugen sich wacker, aber nach der sechsten Giftbombe war die Glatze unumgänglich. Gemeinsam mit ihnen verlor ich nicht nur ein Stück Würde, sondern auch ein Stück Menschsein. Nun hatte der Krebs es endgültig geschafft, dass er mir auch äußerlich anzusehen war. Ich zog mich noch mehr hinter meine Schutzmauer zurück. Zu einem Zufluchtsort für meine Familie und mich wurde in dieser Zeit ein

lauschiger Waldspielplatz. Hier in dieser vogelzwitschernden Idylle konnte ich meinen Rucksack eine Zeitlang absetzen. Sie war wie eine Tankstelle für meinen Körper, meinen Geist und meine Seele. Mit jedem Mal kam ein weißes, luftiges Federgepäck in meinen Rucksack. Schritt für Schritt merkte ich, wie ich mich zu verändern begann: Äußerlich sprossen meine Haare und innerlich nahm ich Mauerstein für Mauerstein herab.

Nach Beendigung meiner letzten Bestrahlung setzte ich einen meiner mutigsten Schritte auf meinem Weg: Obwohl meine Haare bestimmt noch keine zwei Zentimeter maßen, trat ich ohne Kopfbedeckung aus meiner Kabine. Da ich den gewaltigen Glatzenstein dort zurückließ, konnte ich federnd wie auf einem Laufsteg durch die Tür in mein Leben ohne Tumortherapien schreiten. Ich war beschwingt und voller Lebenshunger. Die zwar immer noch vorhandenen Steine in meinem Rucksack hielten sich mit dem regenbogenbunten Federgepäck die Waage, und es gab Tage, an denen ich mir der Existenz dieses Rucksacks gar nicht bewusst war.

## Hinter dem Regenbogen geht es weiter

Es war mein Vater, der die Idee hatte, ob ich meine Geschichte nicht zu Papier bringen wollte. Mit einigem Zögern setzte ich mich an den Laptop, weil ich Angst hatte vor dem, was da so alles in meinem Inneren schlummerte. Würde die hauchdünne Membran, die sich über meine psychischen Wunden gelegt hatte, durch das Schreiben aufbrechen? Doch wie heilsam erwies sich diese Tätigkeit! Wie ein segensreicher Strom floss es aus mir heraus, weil meine Hand die Verlängerung meines Herzens darstellte. Anderntags war ich oft selbst erstaunt über die Worte, die so treffend meine Krankheitsgeschichte beschrieben. Ich stellte fest,

dass meine Seele nur heilen konnte, wenn ich nochmals das tiefe Todestal durchlief. Während mein einige hundert Seiten umfassendes Manuskript „Hinter dem Regenbogen geht es weiter“ entstand, wanderten immer wieder Steine aus meinen Rucksack heraus. Als es nach einem Jahr fertig vor mir lag, konnte ich in der Tat einige Splitter des Krebssteins herausholen, da er an seiner Gewaltigkeit etwas eingebüßt hatte. Schreiben war zu einer immensen Heilquelle für mich geworden, aus der ich täglich trank.

Ich war mir sehr unsicher, ob ich mein Werk veröffentlichen sollte, aber da man als unbekannte Autorin sowieso keinen Verlag finden kann, tat ich das, wohin mein Herz mich führte: Ich fing an, Kindergeschichten zu schreiben. Endlich konnte ich meine tief verborgene Kreativität ausleben und sprudelte über vor Ideen. Ich liebte diese heile Kinderwelt, in der es keine Tumorkriegsschauplätze gab. Als ich dann auch noch zu Pinsel und Farben griff, war mein Lebensrucksack zu einem Teil von mir geworden, den ich nur noch wahrnahm, wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf lenkte.

**Der dritte Stein** Doch mitten in meiner Kreativitätswelle tauchte wie aus dem Nichts der dritte Stein mit der Aufschrift Krebs auf. Ich hatte einen Knoten in der anderen Brust. Der Angststein war von immensem Gewicht, da sich die Ärzte prognostisch zurückhielten. Der Tumor wurde entfernt, und der onkologische Professor sprach sich gegen eine Chemotherapie aufgrund der zeitlichen Nähe zu meiner letzten aus. Wie ein ausgepeitschter Hund humpelte ich nun durch die Welt, dass ich fast die Hand meiner Freundin Lisa übersehen hätte, die sich mir entgegenstreckte und mitzog. Was hätte ich in diesem tiefsten Todestal nur ohne ihren Strohhalm gemacht, an den ich mich wie eine Ertrinkende klammerte?

## Du kannst selbst etwas beitragen ...

So begann ich mit Heileurythmie, suchte einen anthroposophischen Arzt auf, aß tonnenweise rohen Brokkoli und begann, mich für Wildkräuter zu interessieren. Es tat so gut, sich einfach nur führen zu lassen, weil mir die Kraft für jede Initiative gefehlt hätte. So traf ich auf Menschen, die mir Mut machten. Die mir sagten, dass es in Statistiken Abweichungen nach oben und unten gibt. Dass meine ungewöhnliche, noch nicht erforschte genetische Disposition zu verändern war. Selbstheilungskräfte entwickeln und Epigenetik waren die Begrifflichkeiten, die mir in den Rucksack gepackt wurden, um die Last zu reduzieren. Und immer wieder wisperte eine sanfte Stimme an meinem Ohr, während mein Hochleistungsmixer Löwenzahn, Giersch und Brennesseln zerschredderte: „Du kannst selbst etwas zu deinem Gesundheitsweg beitragen.“ War es die Kraft der Natur oder meine innere, sprudelnde Urquelle, die ich endlich angezapft hatte? Ich merkte, wie sich mein Rückgrat trotz der schweren Last aufrichtete, obwohl ich mich für eine Mastektomie entschieden

hatte. Wenn ich dann noch die warmen Hände meiner drei Kinder spürte und sah, wie sie täglich einen Schritt in die Welt hinaussetzten, wusste ich, wofür sich mein Weg lohnte. Auch wenn er an vielen Tagen durch trostlose Einöden ohne Zeichen von Leben führte, schlängelte er sich immer wieder an Federn vorbei. Jedes Mal konnte ich gestärkt weitergehen mit der Gewissheit, dass man auch im härtesten Asphalt ein kraftvoll hervorspriessendes Blümlein finden konnte. War ich gar selbst diese Pflanze? Manchmal war ich erstaunt über die Silke, die früher nur ein Grashalm im Wind gewesen war und die nun Dinge tat, die für sie früher undenkbar gewesen wären. Beispielsweise hielt ich zwischen meinen beiden Operationen die erste Autorenlesung meines Lebens und verließ federnd das Klassenzimmer mit dem Gefühl, dass dies der Beginn einer Herzenssache war. Der Mastektomie sah ich gelassen entgegen.

## Federleicht

Allerdings musste ich wieder einen herben Rückschlag erfahren, als der Professor mir



mitteilte, dass sich bereits Tumor Nummer drei in meiner Brust eingenistet hatte. Stundenlange Spaziergänge im Wald, Qigong, grüner Smoothie, der alle Tumorzellen ausschwemmte :) und Gespräche mit lieben Menschen halfen mir zu verhindern, dass sich neuer Ballast in meinem Rucksack einfand und der Stein der Hoffnungslosigkeit wieder hineinkam. Ich konnte das Positive daran sehen: Die Entfernung der Brüste war auf jeden Fall die richtige Entscheidung gewesen, da der Krebs sich nie aus diesen Körperteilen zurückgezogen hätte. In unserem Sommerurlaub begab ich mich auf die Suche nach einem geeigneten Namen für unseren Verlag, denn ich hatte mich nun endgültig dafür entschieden, meine Bücher in einem Eigenverlag zu veröffentlichen. Was war da naheliegender als „Federleichtverlag“? Federleichte Bücher zum Davonfliegen.

Es tat so unheimlich gut, ein Ziel vor Augen zu haben. Mit der Ovariectomie (operative Entfernung der Eierstöcke) konnte ich erneut ein paar Angstsplitter von meinem Stein herausnehmen. Nun hatte ich alles in meiner Macht Stehende getan, um den aggressiven Tumorzellen den Nährboden zu nehmen. Nur wer dem Tod in die Augen geblickt hat, kann solche prophylaktischen Maßnahmen verstehen, ohne sie zu verurteilen.

Nun drei Jahre nach meiner Zweitdiagnose fühlt sich mein Leben gefüllt und weich an, so wie das Moosbett, auf dem ich die Steine aus meinem Rucksack platziert habe. Nach einigem Herumprobieren habe ich endlich die für mich tragenden Säulen gefunden: ein tägliches Gesunderhaltungsprogramm aus Yoga, Meditation, Bewegung in der Natur, kreativem Schaffen und noch vielem mehr.

Und wenn die Krebsangstwelle doch einmal droht mich zu überrollen, dann schaue ich einfach nur meine drei Kinder an, und dann kommen ganz viele weiße Federn in meinen Lebensrucksack hinein.

#### Kontakt

Silke Kugler  
E-Mail: [silke.kugler@gmx.net](mailto:silke.kugler@gmx.net)  
[www.federleichtverlag.de](http://www.federleichtverlag.de)



#### Info

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

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

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



– Anzeige –

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](http://www.klinik-imLEBEN.de)  
[info@klinik-imLEBEN.de](mailto:info@klinik-imLEBEN.de)



liebenswürdig : lebenswert  
Der ganze Mensch im Mittelpunkt seiner Natur.

# HEILIMPULSE

© Pawel Uchaczak/fotolia.com

Ein Vater wollte seinem Sohn zeigen, wie unterschiedlich arme und reiche Menschen leben. Daher nahm er ihn mit aufs Land. Sie besuchten eine arme Familie und blieben über Nacht in deren einfacher Behausung.

Nach der Rückkehr fragte der Vater seinen Sohn, wie ihm der Ausflug gefallen und welche Eindrücke er mitgenommen habe.

„Es war sehr interessant“, meinte der Sohn.

Ob er gesehen habe, wie arm Menschen sein könnten, fragte der Vater.

Ja, das habe er gesehen, antwortete der Sohn.

Damit wollte sich der Vater noch nicht zufriedengeben und fragte weiter, was der Sohn denn durch den Ausflug gelernt habe.

„Ich habe gesehen“, sprach der Sohn, „dass die Menschen auf dem Bauernhof vier Hunde hatten, während wir einen einzigen haben. Sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört, während unser Swimmingpool bis zur Mitte des Gartens reicht. Sie haben die ganzen Sterne am Firmament, während wir uns mit ein paar Lampions im Garten behelfen.“

Der Vater war sprachlos.

Und der Sohn fügte noch hinzu: „Danke Vater, dass du mir gezeigt hast, wie arm wir sind.“

*(Quelle: Dr. Philip E. Humbert, The Innovative Professional's Letter, gefunden bei [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at); hier in geänderter Fassung)*

# Onkozym®

## Die biologische Therapiebegleitung bei Krebserkrankungen

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

**NEU**

Onkozym®  
zur diätetischen Behandlung  
von onkologischen Patienten während und nach  
einer Chemo- und Strahlentherapie

120 Kapseln

SANIMAMED

Für Ihre Tumor-Patienten - Jetzt informieren unter: [www.onkozym.de](http://www.onkozym.de)

# Chakrade

## Heilbotschaften – Geistige Heilmittel



### Chakrade

Heilbotschaften – Geistige Heilmittel

Dr. Ebo Rau, Helga Schäferling und Silke Kugler mit Heilmeditationen auf CD, gesprochen von Dr. Ebo Rau

Immerwährendes Kalendarium mit vielen Impulsen zur Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe.

Lassen Sie sich berühren von den vielen positiven Heilbotschaften in Text und Bild aus der Tier- und Pflanzenwelt.

Jedes Lebewesen kann ein geistiges Heilmittel für uns Menschen sein. Neu dazugekommen sind märchenhafte

Chakrageschichten und Aquarellbilder.

Die beiliegende CD beinhaltet geführte Heilmeditationen durch die sieben Energiezentren (Chakren) unseres Körpers.

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



Biologische Krebsabwehr e.V.

# Heilsame Berührung – Therapeutic Touch



Ute Roy

*Therapeutic Touch ist eine sanfte Heilmethode, die Anfang der 1970er-Jahre in den USA aus mehreren alten Traditionen des Handauflegens entstanden ist. Die Krankenschwester und Dozentin für Pflegewissenschaften an der New York University Dr. Dolores Krieger und die Heilerin Dora Kunz sind die Schöpferinnen dieser Form des geistigen Heilens. Krieger-Kunz Therapeutic Touch, abgekürzt KKTT, wurde aus jeglichem religiösen Kontext herausgelöst, ist kulturübergreifend und wird weltweit gelehrt, praktiziert und in zahlreichen Ländern als komplementäre Therapieform angewandt. Sie eignet sich besonders gut als unterstützende Methode in allen Lebenslagen und ist gut mit anderen Therapien und medizinischen Ansätzen kombinierbar.*

KKTT ist ein bewusst gesteuerter Prozess des Energieaustauschs. Die Methode basiert auf traditionellen Heilweisen und den Erkenntnissen moderner Wissenschaft. Der Behandler unterstützt die natürlichen Heilungsprozesse des Körpers. So wird der freie Energiefluss im Menschen angeregt, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, und die Heilung wird auf allen Ebenen unterstützt.

**Hintergrund** Man geht davon aus, dass alle Lebewesen komplexe Energiefelder sind, die ständig im Austausch mit ihrer Umwelt stehen. Die Möglichkeit, Heilung bei einer anderen Person oder beim Tier zu fördern, ist ein natürliches menschliches Potenzial und daher leicht erlernbar. Es bedarf keiner speziellen Vorkenntnisse oder medizinischen Ausbildung, wohl aber des Wunsches, kranken Menschen zu helfen. Seminarangebote für KKTT gibt es unter [www.therapeutic-touch-seminare.com](http://www.therapeutic-touch-seminare.com).

**Unsere Hände** Vermutlich existiert das Heilen durch Handauflegen genauso lange wie die Menschheit selbst. Es gab schon immer Menschen, die heilende Hände be-

saßen. Energetisches, geistiges Heilen könnte theoretisch auf Berührung mit den Händen verzichten, wie Fernheilungen zeigen. Der Behandler kann also auch ohne körperlichen Kontakt die Hände in der Aura belassen. Doch die Hände sind wie zum Heilen geschaffen, warum also darauf verzichten, wenn es möglich ist?

Unsere Hände sind körperliche Kontaktorgane. Wir geben uns zur Begrüßung die Hände, klopfen jemandem auf die Schulter, streicheln den Partner oder unsere Kinder usw. Unwissentlich übertragen wir auch bei solchen alltäglichen Gelegenheiten eine gewisse Energie. Es bietet sich also an, ebenso beim energetischen Heilen durch das Handauflegen körperlichen Kontakt aufzunehmen und Energien weiterzugeben. Wie natürlich das Heilen durch Handauflegen ist, erleben wir jeden Tag. Wir stoßen uns das Bein und reiben sofort mit den Händen an der schmerzhaften Stelle.

Jemand hat Bauchschmerzen und legt automatisch seine Hand auf den Bauch. Ein kleines Kind tut sich weh, und die Mutter streichelt sofort die Stelle. Energetisches



© YakobchukOlena/fotolia.com

Dass Berührung heilsam ist, haben die meisten schon als Kind erlebt.



Den Partner liebevoll zu berühren, senkt nachweislich das Stressniveau.

Heilen durch Handauflegen macht dasselbe, aber bewusster und mit höheren Heilenergien.

**Anwendungsgebiete** Sollten Sie eine Skepsis gegenüber dieser Heilmethode empfinden, nehmen Sie diese ruhig ernst. Für einen Moment dürfen Sie sie aber achtsam zur Seite stellen, damit sie das Kennenlernen von Therapeutic Touch nicht versperrt. Danach hat sie sich vielleicht ohnehin von alleine aufgelöst. Falls nicht: Die Therapeutic-Touch-Bibliografie umfasst hundert Studien, es gibt Dissertationen und andere wissenschaftliche Arbeiten zu den unterschiedlichsten Themen und sie ist die am meisten erforschte Methode geistigen Heilens. Einige der wichtigsten Themen, zu denen seit 1975 mit Therapeutic Touch geforscht wurde, sind folgende: Schmerzen, Krebs, Wundheilung, Stress, Verbrennungen, Demenz und Alzheimer, Zellwachstum, Suchtprobleme und Drogenabhängigkeit, Frühgeburten, Migräne/Kopfschmerzen, Phantomschmerzen, verschiedene Herzerkrankungen, der Einsatz während Knochenmarktransplantationen, AIDS, entzündliche Prozesse, Psychoneuroimmunologie, Sterbebegleitung und Trauerbewältigung, Entspannung, Intensivmedizin, Schlaf, Jugendliche in der Psychiatrie.

Einige Forschungen zeigen, dass Therapeutic Touch Nebenwirkungen bei Chemotherapie häufig lindert (Aghabati 2010), Stresssymptome bei Demenz reduziert (Lynne Woods 2004), das Wachstum gesunder Zellen unterstützt, das Vermehren von Krebszellen behindert (Gronowicz 2008) und Schmerzen sowie Anspannung abschwächt (Lin u. Taylor 1998). Es gibt ebenfalls etliche Fallstudien, die beweisen, dass KKTT erkennbare organische Veränderungen hervorruft. Am besten nachweisbar bei Wachkoma-Patienten, da auf den Überwachungsgeräten zu sehen ist, wie sich u.a. Blutdruck, Herzschlag und Atmung durch diese Behandlung regulieren lassen. Aufgrund vieler Forschungen weiß man auch, dass KKTT den Hämoglobin-Level des Blutes erhöht (wichtig für die Wundheilung) und die Gehirnwellen positiv entspannend beeinflusst.

## Eine KKTT-Behandlung

**Gespräch** Zunächst erfolgt ein Eingangsgespräch, um eine vertraute, für beide Seiten angenehme Atmosphäre zu schaffen. Auch über das momentane Befinden und, falls erwünscht, störende Beeinträchtigungen kann gesprochen werden. Es ist aber

keineswegs zwingend nötig, die Krankheits-symptome und den Klagsgrund zu kennen, um erfolgreich arbeiten zu können. Auch Berührung ist nicht erforderlich und wird nur nach Erlaubnis des Klienten zum Behandeln eingesetzt. Eine Therapie kann, falls nötig, auch ohne jeglichen Körperkontakt durchgeführt werden. Wichtigste Voraussetzung ist, dass die Einwilligung zur Behandlung gegeben ist. Selbst bei im Koma befindlichen Menschen ist an den Reaktionen zu erkennen, ob es erwünscht ist oder nicht, denn wir behandeln selbstverständlich nur auf Wunsch einer Person.

”*Letztlich ist Heilen immer ein Akt von Liebe.*“

Im Regelfall sitzen die Klienten in bequemer Kleidung auf einem Hocker, sodass ungehindert von allen Seiten in deren Energiefeld gewirkt werden kann.

**Zentrierung** Jede Behandlung beginnt mit einer kurzen meditativen Einstimmung zur Fokussierung des KKTT-Anwenders auf die andere Person. Der Klient schließt beim Behandeln am besten die Augen. Das Wichtigste für den Therapeuten oder die Therapeutin ist die Zentrierung, um sozusagen mit dem Klienten zu „verschmelzen“. Alle Gedanken richten sich ab da nur noch auf das Erspüren und intuitive Vorgehen: Einschätzen des Energiefeldes, Ausgleichen der Energie, Ausstreichen bei spürbaren Blockaden, Mobilisieren des Energieflusses.

**Fließende Energie** Ziel einer Therapeutic-Touch-Sitzung ist es, ein ausgeglichenes Feld wiederherzustellen, sodass die Energie frei fließen kann. Dieser störungsfreie Fluss ist der optimale Zustand des Feldes; er wird bei der Sitzung angestrebt. Sich die andere Person als gesund und vollkommen vorzustellen, verstärkt den Effekt der Heilung. Ab-



schließlich erfolgt das „Erden“, eine schöne Art, die Sitzung zu beenden und sich vom Ergebnis der Behandlung zu lösen. Dafür werden die Hände mit leichtem Druck für einige Sekunden auf die Fußrücken des Klienten gelegt. Auch hierbei wird der Intuition folgend vorgegangen, die ein überaus wichtiger Pfeiler bei Therapeutic Touch darstellt.

**Ausklang** Nach der ca. 15-minütigen Behandlungsphase ist ein Nachruhen von etwa gleicher Dauer sitzend oder liegend sinnvoll und angebracht, um die Wirkung zu unterstützen. Wichtig ist ebenfalls, danach viel zu trinken, da Wasserzufuhr die positiven Energieveränderungen erleichtert. Ein kurzes Abschlussgespräch beendet die Sitzung, die völlig nebenwirkungsfrei ist und in jedem Fall nur guttut. Natürlich sind einige Formalitäten abzuwickeln, die man sinnvollerweise vorab regelt. Da sich die Verbesserungen des Allgemeinbefindens oft noch in den darauffolgenden Tagen zeigen, überlässt man m.E. dem Klienten die Vereinbarung eines neuen Termins. Ein Telefonat nach einigen Tagen macht Sinn, um die Tendenzen einschätzen zu können.

Geistiges Heilen durch Handauflegen ist nicht gleichbedeutend mit dem Vollbringen von Wunderheilungen. Heilung geschieht, wenn der Kranke die ihm übertragenen Energien annimmt und dadurch seine Selbsthei-

lungskräfte aktiviert. Wichtig ist das Vertrauen des Patienten in den Behandler.



#### Zur Person

**Ute Roy** ist Autorin, Referentin und Beraterin zum Thema Selbstbestimmung und Therapiefreiheit. Ihr Buch „Russisch Roulette oder nur ein etwas anderer Umgang mit der Diagnose Brustkrebs“ erschien im Mai 2017 als erweiterte 2. Auflage. Seit Anfang letzten Jahres ist sie als KKTT-praktizierende Therapeutin selbstständig tätig.

#### Zum Weiterlesen

Krieger D: Therapeutic Touch – Die Heilkraft unserer Hände. Lüchow (2012)  
May D: Das Therapeutic Touch Handbuch. Grundkurs – Basic. Stribe (2013)

#### Info

Da ich von Kind an den Wunsch verspürte, leidenden Menschen helfen zu können, befasste ich mich nach dem Ende meiner Berufstätigkeit intensiv mit dem Thema Geistiges Heilen. In mehreren Ausbildungsblöcken erweiterte ich das bereits spürbar in mir vorhandene „Heiler-Potenzial“. Die mir auf den Leib geschnittene Methode Krieger-Kunz Therapeutic Touch ermöglicht mir nun, meine Visionen zu leben. Alle seit meiner Krebserkrankung erlebten Veränderungen meines Denkens, meiner Lebenseinstellung, meines Umfeldes und meiner Vorlieben betrachte ich als eine überaus positive Wendung. Dies verdanke ich der großen Herausforderung, die diese schwere Erkrankung mit sich brachte. Ich wünsche allen Betroffenen, dass auch sie die Chancen dieser Lebenskrise erkennen und für ihren weiteren Lebensweg nutzen können.

#### Kontakt

Ute Roy  
Konrad-Adenauer-Ring 34  
69226 Nußloch  
E-Mail: utemaroy@gmx.de  
Internet: www.ute-roy.de und www.therapie-ute-roy.de

# Willow: »Ich habe Kraft. Ich übernehme Verantwortung.«

Mechthild Scheffer und György Irmey

*Viele von uns haben Erfahrungen von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein erlebt. Meist liegen sie weit zurück in den frühen Lebensjahren. Je jünger wir sind, desto weniger Handlungsoptionen stehen uns praktisch zur Verfügung. Daher sind solche Gefühle typisch für vorgeburtliche und frühkindliche Erlebnisse. Im Erwachsenenalter gibt es nicht mehr so viele Situationen, in denen wir tatsächlich nichts bewirken können.*

Dennoch fühlen wir uns manchmal so, als seien uns im sprichwörtlichen Sinne die Hände gebunden. Das Empfinden von Lähmung macht sich breit. Wir sehen uns in Sackgassen und finden keinen Ausweg. In einer solchen Gemütsverfassung ist erwachsenes Entscheiden und Handeln schwierig.

Es besteht die Gefahr, dass wir in eine Haltung rutschen, in der wir uns als Opfer der Umstände betrachten. So als hätten wir nichts zu der Entwicklung beigetragen, und so als könnten wir auch nichts an der aktuellen Lage ändern. Das ist generell ein unerquicklicher Zustand.

Für Menschen in Krisen, die wache Entscheidungen und entschlossene Handlungen erfordern, ist es geradezu fatal, in der Opferrolle hängen zu bleiben. Auch wenn sie auf den ersten Blick gar nicht so unattraktiv erscheint. Sie bringt uns jede Menge Zuspruch und Mitgefühl ein. Und wir müssen uns nicht mit den Konsequenzen möglicher Entscheidungen auseinandersetzen. Wir bleiben passiv und erliegen dem Irrglauben, dass wir nichts falsch machen, wenn wir gar nichts unternehmen. Aber wir tragen die Verantwortung für alle Entscheidungen, die wir treffen, wie auch für die, die wir nicht treffen. Ebenso wie für alle Handlungen, die wir ausführen, wie für alle, die wir unterlas-

sen. Die Konsequenzen unseres Handelns oder Nichthandelns zu tragen, heißt Erwachsensein.

Es nützt uns nichts, möglichst unschuldig in die Misere hineingeraten zu sein. Auch wenn wir uns scheinbar damit entlasten, dass wir anderen die Schuld für unsere Probleme zuweisen, sind diese damit nicht gelöst. Wir haben nichts davon, mit dem Finger auf die vermeintlich Schuldigen zu deuten, seien es Ärzt\*innen, Partner\*innen oder die eigenen Eltern. Oder wie Nosrat Peseschkian, der Gründer der Positiven Psychotherapie einmal formulierte: „Sie bekommen keinen Preis für die schlimmsten aller Eltern.“ Vielleicht ist es nützlich, das Leid des inneren Kindes anzuerkennen. Kontraproduktiv ist es, bei diesem Schritt dauerhaft zu verweilen.

Heute sind Sie erwachsen. Sie haben im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten durchaus Handlungsoptionen. Selbst wenn im praktischen Tun nur noch wenig geht, haben Sie die Wahl der inneren Haltung. Der Salutogenese-Forscher Aaron Antonovsky hat herausgefunden, dass Menschen schlimmste Schicksale überstanden haben, die hier eine Wahl trafen. Gesundheit entsteht, wenn wir davon ausgehen, dass wir die Fähigkeit besitzen, an ihr mitzuwirken.



Die Schicksalsblüte: vom Schicksalsgroll ... zur Selbstverantwortung.

Nehmen Sie Ihr inneres Kind liebevoll in den Arm, trösten Sie es, danken Sie ihm. Es hat eine Krise gemeistert. Würdigen Sie diese Leistung. Und dann schauen Sie nach vorn.

Willow hilft Ihnen aus der unseligen Opferrolle heraus und bringt Sie wieder in die Tat. Die Bachblüte hilft Ihnen, Ihre realistischen Möglichkeiten zu erkennen und zu ergreifen. Das Einnehmen dieser Blüte ist der erste Schritt in die Selbstverantwortung. Starten Sie JETZT.

### Die positive Absicht

In der unbewussten Sehnsucht nach dem Paradies erwartet man, dass sich alle Wünsche wie von selbst erfüllen.

### Das geistige Missverständnis

Wenn das Schicksal im realen Leben dann nicht „liefert“, was man erwartet hat, oder anders verläuft, als man es sich erhofft hat, ist man naturgemäß enttäuscht. Wie ein Kind verwechselt man die Wunschebene mit der Realität. Man zieht sich verbittert von seiner inneren Führung zurück.

### Die Folge davon ist ...

Man hadert mit dem Schicksal, sucht die Ursachen für seine Enttäuschung und sein Leid ausschließlich in der Außenwelt und bei den anderen. Wie ein Kind ist man unfähig zu sehen, welche eigenen Handlungsmöglichkeiten es gibt, und fühlt sich der Situation machtlos ausgeliefert. Man macht anderen Vorwürfe, hat eine negative Ausstrahlung, grollt und fühlt sich von „Gott und der Welt“ ungerecht behandelt. Andere stehen dieser unbekehrbaren Negativität oft hilflos gegenüber und ziehen sich mehr und mehr zurück.

### Typisch Willow

- ▶ Man fühlt sich für eine Situation nicht verantwortlich. Andere sind schuld oder die Umstände.
- ▶ „Immer ich“, „immer passiert mir so etwas“ ist ein häufiger Gedanke.
- ▶ Man erwartet von anderen Hilfe und Unterstützung.
- ▶ Die Bereitschaft, selbst an einer Veränderung der Situation mitzuwirken, ist blockiert und wird oft trotzig verweigert.
- ▶ Man sitzt innerlich in der Schmollecke.
- ▶ Die stille Wut äußert sich in Vorwürfen an das Leben und andere.
- ▶ Man fühlt sich machtlos und ausgeliefert.

### Willow hilft mir zu erkennen

Statt mich als Opfer zu fühlen, kann ich die Situation so akzeptieren, wie sie ist, und die Schmollecke verlassen. Ich kann erkennen, welche Möglichkeiten in der Situation real gegeben sind. Ich kann selbst die Initiative ergreifen, die Situation so zu beeinflussen, wie ich es brauche und wie es mir gut tut – sei es durch Aktivitäten oder eine Veränderung der inneren Einstellung. Ich folge selbstverantwortlich meiner inneren Führung und entwickle so ein neues, positives Lebensgefühl. Und kann erleben, wie sich, verbunden mit der Realität des Lebens, meine inneren Wünsche verwirklichen.

### Willow-Kraftformel

- ▶ Ich habe die Macht.
- ▶ Ich habe die Kraft.
- ▶ Ich übernehme die Verantwortung.

### Willow fördert

- ▶ Selbstverantwortung
- ▶ Selbstwirksamkeit
- ▶ Initiative und Kreativität für die eigenen Interessen und Bedürfnisse
- ▶ eine konstruktive Lebenseinstellung

### Zum Weiterlesen

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

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

### Kontakt

Institut für Bachblüten-therapie  
Forschung und Lehre  
Mechthild Scheffer  
Pfeilgasse 29/14  
1080 Wien  
Österreich  
Telefon: +43 (01) 53 386 400  
Fax: +43 (01) 53 386 4015  
E-Mail: info@bach-bluetentherapie.com  
www.bach-bluetentherapie.com

### Zu den Personen

**Dr. med. György Irmey** ist ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Vorstand des Förderkreises Ganimed (Ganzheit in der Medizin) e. V. und Autor zahlreicher Fachartikel sowie zweier Patientenratgeber: „Heilimpulse bei Krebs“ und „110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs“. Seit vielen Jahren gibt er Kurse zur Bachblüten-therapie.



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



Nach sieben Jahren und zahlreichen wertvollen Anregungen beschließen wir diese Rubrik. Wir danken von Herzen allen Beteiligten für ihr engagiertes Mitwirken. Die Redaktion beglückwünscht Mechthild Scheffer zu ihren vielfältigen Jubiläen (s. S. 45).

## GfBK-Sprechstunde:

# Patienten fragen – Ärzte antworten



In Meerwasser und Algen ist Jod enthalten.

## 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](mailto:information@biokrebs.de)

### Jod aus Meeresalgen

*Ich hatte Brustkrebs. Nun wurde durch einen Urintest festgestellt, dass mir Jod fehlt. Den Mangel möchte ich gerne über die Ernährung ausgleichen. Was halten Sie in diesem Zusammenhang von Algen?*

Bevor Sie Jod, mit Jod angereicherte Produkte oder Algen zu sich nehmen, ist es grundsätzlich wichtig, im Blut nach Anzeichen einer Schilddrüsenüberfunktion Ausschau zu halten. Am besten, Sie konsultieren einen Therapeuten, der Erfahrung mit Jod hat. Sind Ihre Werte im Normbereich, können wir Ihnen Algen empfehlen. Gegenüber anderen jodhaltigen Präparaten haben sie zahlreiche Vorteile. Im Vergleich zu anorganischem Jod aus Tabletten wird organisch gebundenes Jodid (in Meerwasser und Meeresalgen) langsamer aufgenommen und besser gespeichert. Inzwischen weiß man, dass eine Schilddrüsenunterfunktion, die wir als Jodmangel wahrnehmen, auch eine Folge einseitiger Ernährung sein kann. Ihr Versuch kann also sinnvoll sein, durch Ernährungsmaßnahmen den Jodmangel auszugleichen. Hierzu eignet sich die sogenannte Misosuppe

hervorragend. Sie wird in Südostasien häufig verzehrt, wo Frauen deutlich seltener an Brustkrebs erkranken. Experten vermuten, das hat nicht nur etwas mit dem Verzehr von reichlich Soja im frühen Erwachsenenalter zu tun, sondern auch mit dem regelmäßigen Konsum von Jod in Seetang und Meeresalgen.

Für die tägliche Misosuppe empfehlen wir die Wakame-Alge. Wakame hat ebenso wie Sushi Nori einen viel geringeren Jodanteil als die Kombu-Alge. Die Firma Monika Rutschin (Importeurin von Algen) empfiehlt 2 Gramm Wakame im Trockenzustand pro Person und Tag.

Die Misosuppe liefert nicht nur organisches Jod. Sie kann den Körper auch beim Entgiften und Ausleiten unterstützen.

Miso, traditionell hergestellt, ist reich an Mineralien. Es enthält einen hohen Anteil an B-Vitaminen und Enzymen. Sie aktivieren den Darm und fördern die Verdauung durch das Zersetzen von Eiweiß und Stärke. So wird die Nahrung besser verwertet. Lauch reduziert den Blutfettgehalt. Er enthält in hoher Konzentration Eisen, Magnesium und Zink. Shiitake-Pilz (1 Pilz ca. 2–3-mal pro Woche verwenden) fördert ebenfalls die Entgiftung, kann den Cholesterinspiegel

## Rezept Miso Suppe

Alle Angaben pro Person

- ▶ 1 Stück Wakamealge, 2 Gramm im Trockenzustand
- ▶ 1,5 Tassen Wasser
- ▶ 1 Shiitakepilz (2–3-mal pro Woche), 1 Zwiebel, ½ Möhre, 1 Stück weißer Rettich (2 cm)
- ▶ oder: Pastinake, Lauch, Rübchen, Radieschen, Knollensellerie ...
- ▶ Schnittlauch oder Wildkräuter zum Garnieren
- ▶ Gerstenmiso
- ▶ oder Shoyu, wenn die Brühe klarer sein soll

Die Wakamealge ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser mit der klein geschnittenen Alge aufkochen. Shiitakepilz einweichen, Stiel entfernen, Hut kleinschneiden mit der Alge ca. 10 Minuten kochen. Nach 10 Minuten die Möhren und den Rettich in Würfel schneiden, Zwiebel in Halbmonde schneiden und dem Wasser hinzugeben. Alles zusammen noch einmal 10 Minuten auf kleiner Flamme weiter kochen. Das Miso (ca. 1 TL pro Tasse Kochwasser) mit einigen Löffeln Kochwasser verrühren. Das aufgelöste Miso in die heiße Suppe geben. Darauf achten, dass sie nicht mehr siedet. Kräuter vor dem Servieren über die Suppe streuen. Guten Appetit!

senken und stärkt das Abwehrsystem. Sein Verzehr kann in äußerst seltenen Fällen zu Hautrötungen führen. Kaufen Sie Pilze nur in guter Qualität, am besten getrocknet im Naturkostfachhandel. Beim Kauf von frischen Pilzen achten Sie darauf, dass die Lamellen noch geschlossen sind, sonst haben die Pilze ihre gesundheitsfördernde Wirkung bereits verloren.

Wer den Geschmack von Algen nicht mag, kann auf standardisierte Präparate aus

Algen in Bioqualität und/oder rückstandskontrollierte Varianten von verschiedenen Anbietern zurückgreifen.

## Grünkohl und Brunnenkresse

*Immer wieder lese ich, wie gesund Kohlgemüse ist. Daher möchte ich sein heilsames Potenzial nutzen. Allerdings bekomme ich von Kohl lästige Blähungen. Können Sie mir eine Alternative vorschlagen? Soll ich Ihrer Meinung nach lieber Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?*

Das besondere an Kohlgemüse ist sein Gehalt an Glukosinolaten, die Kohl vor gefährlichen Insekten(-raupen) schützen. Der menschliche Organismus hingegen wandelt Glukosinolate in Senföle um, die vor Krebs schützen können.

Durch die Zugabe von Essig und Kümmel können Sie versuchen, die Verträglichkeit von Kohlspeisen zu verbessern. Falls trotzdem Blähungen Ihren Alltag beeinträchtigen, nehmen Sie stattdessen regelmäßig Brokkoli-Sprossen oder den geschroteten Samen (1–2 Esslöffel) zu sich. In dieser Form ist die Wirksubstanz etwa 20–100-mal so hoch konzentriert wie in ausgewachsenem Brokkoli ([www.klinikum.uni-heidelberg.de/MOC](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/MOC)).

Eine gute Alternative sind auch Grünkohl und Brunnenkresse, die häufig besser vertragen werden. Lange Zeit galt Brokkoli als bestes Anti-Krebs-Gemüse. Dabei enthalten manche Grünkohlarten zehnmal mehr krebsvorbeugende Substanzen. Das berichteten Christoph Hahn und Kollegen aus Bremen und Oldenburg (Hahn C / J Agric Food Chem 2016).

Ein Kultgemüse ist Grünkohl schon seit Jahrzehnten – besonders im Nordwesten Deutschlands. Während er dort vor allem als deftiges Wintergemüse geschätzt wird, entdecken immer mehr Menschen, dass Grünkohl in der Küche deutlich vielseitiger eingesetzt werden kann, z.B. als Chips, in Pestos, Aufläufen oder grünen Smoothies

und am gesündesten als Rohkost im Salat. Ähnlich gut wie Grünkohl wirkt die immergrüne Brunnenkresse, die an fließenden Gewässern wuchert – nicht zu verwechseln mit der Gartenkresse! Allerdings ist Brunnenkresse (noch) selten und am ehesten auf dem Wochenmarkt oder in Bioläden erhältlich. Dabei ist die Pflanze ein wahres Gesundheitstalent. Mit großer Kraft fördert sie das Ausscheiden von Schlacken und weist auch bei der Hemmung von Krebszellen eine erstaunliche Wirkung auf. Bereits eine Studie aus dem Jahr 1995 (Hecht SS / Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 1995) beschrieb, wie Brunnenkresse Rauchern beim Entgiften hilft und so möglicherweise vor Krebs schützen kann.

Ein weiterer Vorteil von Brunnenkresse: Man benötigt vermutlich nur geringe Mengen. Ähnlich wie Grünkohl eignen sich ihre Spitzen für einen Salat. Eine kleine Prise Brunnenkresse verleiht Ihrem Smoothie eine interessante Note.

Sie sehen also: Wenn Sie Kohl schlecht vertragen, gibt es einige natürliche Lösungen, die Sie ausprobieren können, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel mit Glukosinolat und seinen Derivaten einnehmen. Bleiben Sie lieber bei Ihrer Idee, Glukosinolate mit der Nahrung aufzunehmen.

© Peter Hermes Furian/fotolia.com



Brunnenkresse ist ein gesundes Kraut.

## Gadolinium im Kontrastmittel

*Eine Fernsehsendung hat über das Kontrastmittel Gadolinium berichtet. In dem Beitrag wurden detailliert meine Beschwerden beschrieben, unter denen ich nach Chemotherapie und vielen Nachuntersuchungen leide. Über die letzten Jahre verteilt hatte ich mehr als ein Dutzend MRT-Untersuchungen mit Kontrastmittel. Wie soll ich mich verhalten? Was wissen Sie über die Nebenwirkungen von Gadolinium?*

Das Metall Gadolinium wird in der Medizin als Kontrastmittel bei MRT-Untersuchungen (Magnetresonanztomografie) eingesetzt. Lange galt Gadolinium als unbedenklich, doch jetzt geht man davon aus, dass es sich im Körper ablagert. Die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) hat nun auch offiziell bestätigt, dass sich nach Anwendung von gadoliniumhaltigen Kontrastmitteln geringe Mengen Gadolinium im Gehirn ablagern.

Welche langfristigen Risiken mit einer Gadoliniumablagerung im Gehirn einhergehen, ist unbekannt. Daher empfahl die EMA, die Zulassungen für intravenöse lineare gadoliniumhaltige Kontrastmittel in der EU ruhen zu lassen. Die als stabiler geltenden sogenannten makrozyklischen Kontrastmittel sind nach wie vor auf dem Markt, obwohl sie ebenfalls Gadolinium enthalten. Studien zeigen, dass auch bei diesen Verbindungen Rückstände des giftigen Schwermetalls im Gehirn und in den Knochen gefunden wurden.

Von anderen Metallen weiß man, dass bereits geringe und noch unter den Grenzwerten liegende Mengen durchaus zu Vergiftungssymptomen führen können. Deshalb stufen wir den Einsatz von Gadolinium als problematisch ein.

Auf der Internetplattform [www.gadolinium-vergiftung.de](http://www.gadolinium-vergiftung.de) beschreiben die Betroffenen sehr eindrücklich ihre

Beschwerden. Oft klagten Patient\*innen nach MRT-Aufnahmen – wie auch bei anderen Kontrastmitteluntersuchungen – über Schlappeheitsgefühl bzw. Körperschmerzen, die ein paar Tage andauern. Bisher unbekannt war, dass diese Symptome noch nach Wochen bis Monaten chronifizieren können. Beschrieben werden dabei Schmerzen (ähnlich einer Fibromyalgie), Muskelschwäche, Schwellungen, Missempfindungen, Krämpfe, Atemprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Hautveränderungen, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen, Sprachprobleme und Sehstörungen. Es soll außerdem zu einem Anstieg der Leberenzyme sowie der Herzenzyme und zu einer Verschlechterung der Nierenfunktion kommen können.

Wenn Sie den Verdacht hegen, an einer Gadoliniumvergiftung zu leiden, lassen Sie Ihren Gadoliniumwert bestimmen. Labore, die diese Untersuchung durchführen, sind z.B. <https://microtraceminerals.de/> (Microtrace Minerals Hersbruck), <http://www.mlhb.de> (Medizinisches Labor Bremen), <http://www.imd-berlin.de> (IMD Labor Berlin-Potsdam). Bei erhöhten Werten wenden Sie sich an einen Arzt oder eine Ärztin für Umweltmedizin.

Immerhin haben deutschlandweit viele Radiologen umgedacht. Sie verwenden gadoliniumhaltige Kontrastmittel nur noch dann, wenn es aus ihrer Sicht unvermeidbar ist, das heißt, wenn sie wichtige diagnostische Informationen mit einer Magnetresonanztomografie ohne Kontrastverstärkung nicht gewinnen können. Fragen Sie trotzdem im Vorbereitungsgespräch vor jeder MRT-Untersuchung nach, ob ein Kontrastmittel gespritzt werden soll, und entscheiden Sie vor Ort, ob Sie dem zustimmen. Alternativen zu diesen Kontrastmitteln gibt es leider noch nicht.

Übrigens: Die Patient\*innen scheiden das Gadolinium über ihren Urin aus, sodass es dem Abwasser zugeführt wird. In unseren

Kläranlagen kann das Metall Gadolinium nicht vollständig abgebaut werden. Es ist inzwischen in unserem Trinkwasser nachweisbar, wie der Geochemiker Professor Michael Bau aus Bremen zeigte. Diesen Umstand halten wir ebenfalls für bedenklich, auch wenn Forscher davon ausgehen, dass Gadolinium im Trinkwasser keine gesundheitliche Gefahr darstellt, sondern *nur* ein Indiz für die zunehmende Verschmutzung unserer Umwelt ist.

## TAILORx-Studie zu Gentests

*Mein Brustkrebs ist mit T1N0G2 klassifiziert. Ich bin 56 Jahre alt und stehe vor der Entscheidung, ob ich eine Chemotherapie machen soll. Was können Sie mir raten?*

Gut, dass Sie fragen. Die Therapiewahl will wohlüberlegt sein. Als Entscheidungshilfe können in Ihrer Situation bestimmte Gentests nützlich sein. Am besten, Sie lassen einen der neuen Genexpressionstests durchführen, z.B. Oncotype, Mammaprint oder Endopredict. Unseren Recherchen zufolge ist neben dem uPA/PAI-1-Test das am weitesten entwickelte Verfahren der 21-Gen-Recurrence-Score: der Oncotype-DX®-Test. Auch eine aktuelle Studie bestätigt dessen Nutzen.

Bisher war durch die „PlanB“-Studie aus Deutschland nur bekannt, dass Patientinnen mit einem niedrigen Recurrence-Score (RS < 18) im Oncotype-DX®-Test sehr gute Heilungschancen haben, wenn sie ausschließlich eine Antihormontherapie anwenden – und das bei bis zu drei befallenen Lymphknoten oder G3-Tumoren (Gluz O / JCO 2016). Jetzt zeigen neue Daten der TAILORx-Studie sogar (Sparano JA / N Engl J Med 2018), dass Patientinnen mit intermediärem Risiko im Oncotype-DX®-Test (hier definiert als Score von 11–25) keine Chemotherapie benötigen. Die 9-Jahres-Überlebensraten unterschieden sich

mit 83,3% gegenüber 84,3% kaum. Die weitere Analyse zeigte, dass nur jüngere Patientinnen (< 50 Jahre) von einer Chemotherapie profitieren: Hatten sie einen Recurrence Score zwischen 16–20, dann traten bei zusätzlicher Chemotherapie 1,6% weniger Fernmetastasen nach 9 Jahren auf.

Bei einem Recurrence Score von 21–25 war das Auftreten von Fernmetastasen nach 9 Jahren um 6,5% reduziert. Wenn man die Studienergebnisse in den praktischen Alltag überträgt, brauchen Frauen mit HR-positivem, HER2-negativem, nodal-negativem (ohne Befall der Lymphknoten) Brustkrebs, die älter als 50 Jahre sind und einen Recurrence Score von 0–25 im Oncotype-DX®-Test haben, keine Chemotherapie.

Sie sehen, es lohnt sich, über die Durchführung des Genexpressionstests wie den Oncotype-DX®-Test nachzudenken, auch wenn er momentan leider noch teuer ist. Seine Kosten belaufen sich auf ca. 3.000 Euro. Wesentlich günstiger ist zwar der EndoPredict®-Test, weil er vor Ort von geschulten Pathologen durchgeführt werden kann und nicht an auswärtige Labore verschickt werden muss. Eine Untersuchung zu den verschiedenen Risikoprofilen wurde allerdings noch nicht durchgeführt.

Bei Ihrem Antrag auf Kostenerstattung kann Ihnen die Tatsache helfen, dass die aktuelle Leitlinie der AGO den Oncotype-DX®-Test für Patientinnen ohne Lymphknotenbefall empfiehlt. Außerdem bietet die AOK Rheinland/Hamburg ihren Versicherten die Teilnahme an der sogenannten ADAPT-Studie an, in der mittels Oncotype-DX®-Test geprüft wird, ob eine Chemotherapie notwendig ist. Und denken Sie daran: Sie haben immer die Wahl – auch wenn der Score eine Chemotherapie nahelegen würde, heißt das nicht, dass Sie sie machen *müssen*. Es ist immer noch Ihre Entscheidung.



© Chinnapong/fotolia.com

Besprechen Sie die Optionen mit Ihrem Arzt, und dann treffen Sie Ihre Entscheidung.

### Darmkrebs: Wem nützt die Chemotherapie?

*Ich habe Darmkrebs im Stadium II und soll eine Chemotherapie bekommen. Was raten Sie mir?*

Bisher wird bei bestimmten Patient\*innen mit kolorektalen Karzinomen (Darmkrebs) im Stadium II (pT4, G3, Gefäßinvasion, Operation unter Notfallbedingungen und/oder <10 untersuchte Lymphknoten) eine adjuvante Chemotherapie nach der Operation empfohlen. Eine niederländische Studie zeigte allerdings, dass dieses Vorgehen nur bei T4-Tumoren mit einem längerem Überleben assoziiert war (Verhoeff SR / Int J Cancer 2016).

In die Studie aufgenommen wurden 4.940 Patient\*innen aus dem niederländischen Krebsregister mit einem Kolonkarzinom im Stadium II, die zwischen 2008 und 2012 die Diagnose erhielten und operiert worden waren. 16% dieser Gruppe erhielten eine Chemotherapie gleich nach der Operation. Das durchschnittliche Alter der Patient\*innen betrug 73 Jahre.

Die Sterbewahrscheinlichkeit konnte nur bei Patient\*innen mit einem pT4-Tumor oder mindestens zwei Risikofaktoren durch

die Chemotherapie reduziert werden. Das Drei-Jahres-Gesamtüberleben betrug bei einem pT4-Tumor 91% mit Chemotherapie gegenüber 73% ohne Chemotherapie.

Eine weitere Unterteilung der Untergruppe mit mindestens zwei Risikofaktoren ergab, dass die adjuvante Chemo nur bei Patient\*innen mit pT4-Tumor zu einem verlängertem Gesamtüberleben führte, nicht aber bei mindestens zwei Risikofaktoren und einem Nicht-pT4-Tumor.

Diese Studie dokumentiert, dass in der inhomogenen Therapie der Kolonkarzinome im Stadium II weniger Therapie bei bestimmten Patientenuntergruppen besser ist. Wenn, wie in dieser Studie aufgezeigt, nur die Patient\*innen mit pT4-Tumoren von einer adjuvanten Chemotherapie profitieren, sollte besonders im Stadium II bei Kolonkarzinomen kritisch hinterfragt werden, ob dies wirklich im Einzelfall zutrifft, bevor eine solche Behandlung begonnen wird.

Außerdem ist eine kürzere Therapiedauer in der Diskussion, vor allem bei Patient\*innen im Stadium III, die eine adjuvante Chemotherapie erhalten. Eigens für diese Frage hat sich die IDEA-Gruppe „International Duration Evaluation in Adjuvant Chemotherapy“ gebildet. Das Gremium hat die derzeit übliche sechsmontatige adjuvante



Die Mariendistel unterstützt Ihre Leber.

Chemotherapie mit FOLFOX oder CAPOX mit einer dreimonatigen Chemotherapie mit den gleichen Substanzen verglichen. Die Ergebnisse dieser Studie mit über 12.000 Patienten (Axel Grothey A / N Engl J Med 2018) sind aufschlussreich: Die krankheitsfreie Überlebensrate nach drei Jahren betrug nach der dreimonatigen adjuvanten Chemotherapie 74,6% und nach der sechsmonatigen adjuvanten Chemotherapie 75,5%. In den weiter fortgeschrittenen Stadien T4 und/oder N2 lag die Drei-Jahres-Rate des krankheitsfreien Überlebens nach der sechsmonatigen adjuvanten Chemotherapie bei 64,4% und nach der dreimonatigen adjuvanten Chemotherapie bei 62,7%. Allerdings müssen die geringen Vorteile der längeren Chemotherapie mit den Nebenwirkungen in Beziehung gesetzt werden, die bei einer dreimonatigen Chemotherapie natürlich deutlich weniger waren. Insofern lautet unser Fazit: Sie profitieren statistisch gesehen nur dann von einer längeren Chemotherapie, wenn Sie ein Kolonkarzinom im Stadium II und gleichzeitigen pT4-Tumoren haben. Doch selbst dann

könnte eine dreimonatige Gabe anstelle einer sechsmonatigen Chemotherapie die bessere Wahl sein, insbesondere wenn Sie sehr geschwächt sind und viele Begleiterkrankungen haben. Besprechen Sie das individuelle Vorgehen bitte mit Ihren behandelnden Ärzt\*innen.

Übrigens, auch andere Studien sind eher enttäuschend hinsichtlich des Langzeitüberlebens nach einer Chemotherapie. Zehn-Jahres-Daten bei fortgeschrittenem Rektumkarzinom zeigen an 1.011 Patient\*innen mit resezierbarem Rektumkarzinom im Stadium T3 oder T4, dass das Gesamtüberleben bei 49,4% in der Gruppe ohne und bei 50,7% in der mit präoperativer Chemotherapie lag; nach zusätzlicher adjuvanter Chemotherapie waren es 51,8%, ohne adjuvante Chemotherapie waren es 48,4% (Bosset JF / Lancet Oncol 2014). Lokalrezidive traten unter Chemotherapie etwas seltener auf, Fernmetastasen traten gleich häufig auf.

Fazit der Autoren dieser Studie: Eine adjuvante Chemotherapie nach präoperativer Radiotherapie (mit oder ohne

Chemotherapie) beeinflusst krankheitsfreies und Gesamtüberleben nicht. Somit sollte das Vorgehen, eine adjuvante Chemotherapie im Anschluss an eine präoperative Radio(chemo)therapie zu geben, prinzipiell überdacht werden.

### Mariendistel unter Tamoxifentherapie

*Als Brustkrebspatientin nehme ich Tamoxifen ein und frage mich, ob ich parallel Mariendistel zur Leberstärkung verwenden sollte. Was meinen Sie dazu?*

Es gibt keine Hinweise darauf, dass Mariendistel die Wirkung von Krebsmedikamenten negativ beeinflussen kann. Zwar hat Silybin, der Hauptinhaltsstoff von Mariendistelfrüchten, im Laborversuch bestimmte Stoffwechselenzyme gehemmt. Dieser Effekt konnte aber im menschlichen Organismus nicht reproduziert werden.

Experten kommen zu dem Schluss, dass die gängigen Medikamente aus der Pflanzeneheilkunde in Bezug auf ihre Wechselwirkungen mit Tamoxifen Unschuldslämmer sind. Eine Ausnahme davon bildet das Johanniskraut, welches sozusagen der „böse Bube“ unter den Phytopharmaka ist. Bemerkenswert ist die gute Kombinierbarkeit in der Praxis vor allem deshalb, weil In-vitro-Daten mitunter anderes vermuten lassen ([www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=64238](http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=64238)).

Mariendistel und ihr Wirkstoff Silymarin sind bei Krebserkrankungen und den damit verbundenen Therapien hilfreich, um möglichen Leberschädigungen entgegenzuwirken. Das hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gezeigt. Silymarin stabilisiert die Leberzellmembran und verhindert, dass toxische Substanzen aufgenommen werden. Es entfernt Toxine aus der Zelle, noch bevor Schaden entstehen kann (Boh M, Breakspear I / [www.anpa.asn.au](http://www.anpa.asn.au)).

Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Zubereitungen aus *Silybum marianum*



möglicherweise die Wirkung einer Chemotherapie mit Cisplatin und Doxorubicin an Ovarial- und Mammakarzinomzellen verstärken (Scambia G et al. / Eur J Cancer 1996).

Tyagi et al. zeigten in einer In-vitro-Studie an menschlichen Mammakarzinomzellen dass in Kombination mit Silibinin die Dosis von Doxorubicin, Cisplatin und Carboplatin reduziert werden konnte. Das Zellwachstum wurde mit rund der halben Dosis (!) chemischer Mittel und dem pflanzlichen Wirkstoff ebenso stark gehemmt (Tyagi AK et al. / Oncology Reports 2004).

Zur Anwendung von Silybum marianum bei Patienten während einer Chemotherapie gibt es bislang nur wenige qualitativ hochwertige Studien. So untersuchten Ladas et al. (Ladas EJ et al. / Cancer 2010) die Wirkung von Silybum marianum bei Kindern mit akuter lymphatischer Leukämie, bei denen es unter Chemotherapie zu einem Anstieg der Leberwerte (ALT, AST, Bilirubin) gekommen war. In der Nachbeobachtungsphase waren die AST-Werte in der Behandlungsgruppe am Tag 56 signifikant niedriger und zeigten einen Trend zu niedrigeren ALT-Werten im Vergleich zur Placebogruppe.

### Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie der GfBK!

Gesellschaft für  
Biologische Krebsabwehr e.V.  
Voßstr. 3  
69115 Heidelberg  
E-Mail: [information@biokrebs.de](mailto:information@biokrebs.de)  
Telefon: 06221 138020

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

### Systemische Enzyme in der integrativen Onkologie

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



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

Wir beraten Sie gerne!

[www.wobe-mucos.de](http://www.wobe-mucos.de)



#### Jetzt Informationsmaterial anfordern

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

#### MUCOS PHARMA GMBH & CO. KG

Ottobrunner Straße 41  
82008 Unterhaching

#### Absender:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

# Die Kraft der Sprache

## 40 Karten für die Sprache im Pflegebereich

Von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

*(Susanne Schimmer) Wie häufig schleichen sich kleine Alltagsfloskeln in unsere Sprache. Unbeabsichtigt, fast unbemerkt. Doch schon sind sie ausgesprochen und lassen sich nicht zurückholen.*

40 kartonierte, attraktiv farbig gestaltete Karten helfen den Pflegenden, die eigene Sprache bewusster zu betrachten. Jedes Kärtchen zeigt einen Satz, der so oder ganz ähnlich im Pflegebereich täglich verwendet wird. In etwas größerer Schrift wird ihm ein Alternativsatz gegenübergestellt. Auf der Rückseite der Karte findet sich eine Erläuterung.

Darf ich Ihnen ein Beispiel vorstellen?

Satz: „Wir können Sie morgen entlassen.“  
Alternative: „Sie dürfen morgen heimgehen.“  
Erläuterung auf der Kartenrückseite: „Entlassen“ gibt es auch in der Arbeitswelt und im Gefängnis. Es klingt kalt und lieblos. „Heimgehen dürfen“ fühlt sich wohlig an.

Stimmen Sie zu? Lassen Sie die beiden Sätze auf sich wirken. Welchen würden sie als Patient\*in lieber hören? Welchen würden Sie als Pflegekraft lieber aussprechen?

Die Beispielsätze und Erläuterungen auf den Karten sind nie „von oben herab“ schulmeisterhaft formuliert. Ihnen gelingt das kleine Kunststück, vollkommen wertneutral zu bleiben. Damit geben sie Anregungen, öffnen Türen und bewirken so manches Aha-Erlebnis.

Noch ein Beispiel vielleicht?

Satz: „Ich mache noch schnell Frau Jäger fertig, und dann komme ich.“  
Alternative: „Ich bin gerade bei Frau Jäger. Danach werde ich zu Ihnen kommen.“  
Erläuterung: „Schnell“ ist ein weitverbreitetes Füllwort. Es erzeugt Hektik und Fehler. Erlaube dir Sammlung und einen klaren Plan.“

Für Pflegendе aus allen Bereichen ist unter den Karten ganz bestimmt etwas dabei. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Hilfreich sind sie natürlich als Anregung für Sie

selbst. Oder wie wäre es, wenn Sie sie für das eigene Team verwenden: Als spielerischer Ausgangspunkt für einen Kartentausch-Tag? Natürlich bieten sie sich für Weiterbildungen in einer Gruppe an. Ich könnte mir auch vorstellen, die Kärtchen an Fäden im Stationszimmer aufzuhängen, fast wie ein Mobile, damit sie vor Ort gesehen und in den Alltag einbezogen werden.



Erschienen im Jahr 2018 im LINGVA ETERNA Verlag. Preis: 14,90 €

# Dieses bescheuerte Herz

Von Marc Rothemund (Regie)

*(Susanne Schimmer) „Feel-Good Movie“ wird das Genre genannt, zu dem man diesen Film zählt. Das scheint mir treffend. Es ist ein Film, der bei vielen Betrachtern die Stimmung heben wird.*

Die Parallelen zu einem sehr bekannten Movie drängen sich geradezu auf. Zumal es sich auch hier um eine wahre Geschichte handelt: „Ziemlich beste Freunde“. Ganz kommt „Dieses bescheuerte Herz“ nicht an

diesen großen Kinoerfolg heran. Aber der Film ist sehenswert.

Der etwa 30-jährige Lenny (Elyas M'Barek), Sohn eines Herzspezialisten, lebt unbeküm-

mert in den Tag hinein. Es fehlt weder an Geld noch an Gelegenheiten, die Tage zu verschlafen und die Nächte bei Partys und in Clubs zu verbringen. Bis er den Sportwagen im häuslichen Pool versenkt. Was ihn selbst kaum zu berühren scheint. Den Vater jedoch schon. Dieser sieht, dass eine Grenze überschritten ist und sperrt dem Sohn die Kreditkarte.

Als Wiedergutmachung bekommt Lenny eine Aufgabe, die ihn auf vielen Ebenen fordert: Er soll sich um den schwer herzkranken David (Philip Noah Schwarz) kümmern. Sie ahnen es beim Lesen dieser Besprechung bereits: die Charaktere Lenny und David könnten unterschiedlicher nicht sein. Schnell verwechseln sich die Rollen: Wer ist der Helfende, wem wird geholfen? Klar ist das nicht. Denn die sich entwickelnde Freundschaft äußert sich in Geben und Nehmen. Beide gehen aufeinander zu, verändern sich dabei und lernen das Leben in seiner Vielfalt kennen.

Da es eine wahre Begebenheit ist, gibt es reale Helden hinter dieser Geschichte: Lenny heißt Lars Amend und David heißt Daniel Meyer. Daniel ist schwer krank, aber er lebt. Lars und er haben gemeinsam das Buch geschrieben, aus dem das spätere Drehbuch wurde. Es heißt „Dieses bescheuerte Herz: Über den Mut zu träumen“ und ist im Krüger-Verlag erschienen.



Kinostart: 21.12.2017, Constantin-Film, Darsteller: Elyas M'Barek, Philip Noah Schwarz, Nadine Wrietz, Uwe Preuss, Lisa Bitter, Jürgen Tonkel, Tesha Moon Krieg. Produziert von Martin Moszkowicz und Oliver Bergen. Erhältlich als DVD, Blu-ray.

## Tschick

Von Fatih Akin (Regie), nach dem gleichnamigen Roman von Wolfgang Herrndorf

*(Robert Niedworok, RN) Wer möchte heute jugendlich sein? Eine, zugegeben, absurde Frage, denn niemand hat die Wahl. Aber auch nicht absurder als die Welt von heute, oder vor 20 Jahren oder vor 40. Speziell seit 1968 hat sich einiges geändert im Leben der Heranwachsenden. Viele junge Leute, besonders Mittelklasse aufwärts, schwimmen in einer Welt des Konsums, nicht nur von Markenwaren, Smartphones und Wochenendtrips, sondern auch in einer Flut von Bildern, Filmen, Sounds – von „Content“, also „Inhalt“, wie er aus Displays strahlt und aus Boxen blubbert. Die Rentnergeneration ist immer noch regelmäßig empört über Sittenverfall und Oberflächlichkeit der Jugendlichen – doch wann war sie das nicht? Jugendliche sind naturgemäß oft unsicher, sie suchen die Anerkennung ihrer Peer-Gruppe, brauchen sie immer noch so sehr, wie dann nie wieder in ihrem Leben. Unsicherheit verbaut aber nicht selten Wege zu Liebesbeziehungen wie Freundschaften.*

Und so geht es auch Maik, einem der beiden Helden des großartigen Films „Tschick“. Sechzehn Jahre, klein, ganz nett ... und auf den ersten Blick nicht viel mehr – das reicht für den Berlin-Marzahner Schüler, um ein Außenseiter in seiner Klasse zu sein. Wenn er sich mal aus dem Fenster lehnt, z.B. wenn er krass und drastisch von der Alkoholsucht seiner, liebenswerten(!), Mutter schreibt, dann verspottet ihn die Klassen-

gemeinschaft als „Psycho“. Unglücklich verknallt in die Mitschülerin Tatjana, der er sich nicht anzunähern vermag, wird er auch prompt als beinahe einziger in der Klasse nicht zu ihrer großen Geburtstagsfeier eingeladen – eine frustrierende, demütigende Erfahrung. Das Schicksal teilt er mit dem seltsamen neuen Schüler Andrej Tschichatschow, dem anderen Helden des Filmes, der der Einfachheit halber nur „Tschick“ ge-



Kinostart: 15.09.2016, Studiocanal, Darsteller: Tristan Göbel und Anand Batbileg. Erhältlich als DVD und Blu-ray oder über Streaming.

rufen wird. Irgendwie russlanddeutsch, irgendwie asiatisch, findet er zu den anderen Schülern auch keinen Draht. Ihm ist das reichlich egal, er geht selbstbewusst seinen Weg. Einen recht undurchsichtigen Weg, mit Alkohol, prekären sozialen Verhältnissen und einer Schlagseite zum anti-konformen Verhalten.

Und so beginnt die Reise der beiden, ein Roadmovie durch Ostdeutschland. Tschick kauft einen Lada-Geländewagen, er ist natürlich „nur geliehen“, schnappt sich Maik und nimmt ihn mit auf eine Reise in die Wallachei, eine Gegend irgendwo hinter Transsilvanien, wo Tschicks Großvater leben soll. Ohne Karten, grob die Himmelsrichtung checkend und der Nase nach, so gelangen die zwei von einem schrägen Erleb-

nis zum nächsten. Dabei begegnen sie radelndem Adel, einer jungen Streuerin, die sie (erst wenig begeistert) mitnehmen und anderen, „normalen“, oder eher normalobizarreren Leuten.

Das Ganze ist für den begeisterten Filmschauer völlig unabsehbar und immer wieder bis zum Loslachen irritierend. Ein fantastisch realistischer Film, mit Protago-

nisten, die weit echter sind als die allzuvielen Abziehbilder des Klischeekinos. Ohne seine literarische Basis, das aus gutem Grund äußerst erfolgreiche Buch „Tschick“ von Wolfgang Herrndorf, hätte der Film nicht so gelingen können. Starke Empfehlung für alle zwischen 12 und 199!

## Der Hut des Präsidenten

*(Susanne Schimmer) Manche Bücher kommen leicht und fröhlich daher: erfrischend. Es bietet sich dann an, sie als Sommerlektüre vorzuschlagen. Doch wieso sollte man sie nicht auch im Winter lesen können?*

Daniel Mercier, ein schüchterner Bilanzbuchhalter, lebt in Paris. Frau und Sohn verbringen ein paar Ferientage in der Normandie, er hingegen arbeitet. Einen Abend möchte er nicht alleine zu Hause verbringen. Nein, lieber tut er, was er seit Jahren nicht tat: Er gönnt sich ein schönes Abendessen. Allein in einem Pariser Bistro. Er freut sich auf eine Meeresfrüchteplatte „Royal“ und auf ein Glas Weißwein. Ganz für sich, ein kleines Fest. Ein Junggesellenabend sozusagen. Das Wort gefalle ihm, so berichtet er dem Leser.

Zu seinem wortlosen Erstaunen setzt sich eine jedem bekannte Person des öffentlichen Lebens direkt an den Nachbartisch. Francois Mitterrand in Begleitung zweier Staatsbediensteter. Der Abstand in Pariser Bistros ist gering, man sitzt fast Bein an Bein. Nie wird Daniel dieses Erlebnis vergessen. Seite an Seite mit dem Präsidenten der Republik. Welch verwunderliche Begebenheit! Daniel kostet das Geschehen aus. Zwar nicht in Seelenruhe, doch mit betonter Langsamkeit verspeist er seine Meeresfrüchte und hält sich länger im Lokal auf als sein berühmter Tischnachbar.

Dies ist wichtig, denn nur so kann sich der Anfang der Erzählung ereignen: Francois Mitterrand verlässt das Restaurant und vergisst seinen Hut. Daniel beobachtet den Hut und ringt mit sich: Soll er den Kellner informieren? Darf er es sich erlauben, den Hut einfach an sich zu nehmen? Doch die Verlockung ist zu groß, als dass er ihr widerstehen könnte. Verschämt nimmt Daniel den Hut Mitterrands und geht. Noch nicht ahnend, wie sehr sich sein Leben von nun an verändern wird.

*„Auf meinem Kopf sitzt Mitterrands Hut, dachte er. Als er im Auto saß, betrachtete sich Daniel lange und schweigend im Rückspiegel, mit dem Hut auf dem Kopf. Es kam ihm vor, als würde sein ganzes Gehirn in einem Wasserglas mit sprudelndem Aspirin baden, Sauerstoffbläschen erfrischten es und weckten lange eingeschlafene Zonen.“*

Doch nicht nur auf Daniels Kopf entfaltet der Hut seine ganz besondere Wirkung. Wie zufällig wandert er von Daniel zu Fanny, einer jungen Frau, die dank seiner Hilfe ihr Leben neu ordnet. Von Fanny gelangt der Hut zu einem depressiv verstimmtten Parfu-

meur. Seit vielen Jahren ringt er um die nächste Inspiration. Und findet sie nun. Wie es weitergeht, erfährt der zu diesem Zeitpunkt vielleicht selbst in die Geschichte eingetauchte auf den folgenden Seiten. Denn der Hut verbleibt an keinem Ort, sondern wandert zum nächsten und verzaubert nicht nur die Personen des Romans, sondern ein wenig auch den Leser. Eine leichte, fröhliche Geschichte, die jedoch ausreichend Tiefgang besitzt, um dem Kitsch elegant und mit Charme auszuweichen.



Erschienen im Jahr 2016 im Atlantik-Verlag (gebunden, ISBN 978-3455650228) bzw. im Jahr 2017 im Knauer-Verlag (Taschenbuch, ISBN 978-3426517468)

# Herzlichen Dank an alle Spender!

## Einzelspenden

Backes-Himmel, C.	200 €
Benkenstein, B.	200 €
Braun, H.	200 €
Brecht-Kärcher, T.	200 €
Brieger, M.	500 €
Brömmel, M.	200 €
Bubeck, G.	200 €
Burger, S.	200 €
Donderer, A.	500 €
Eisenberg, B.	200 €
Frank, U.	200 €
Fröscher, G.	200 €
Girner, C.	200 €
Gladewitz, I.	200 €
Gottsmann-Wehnert, B.	200 €
Grasegger, W.	450 €
Grobbe, H.	200 €
Gröschner, K.	200 €
Heeger, R.	250 €
Herberg, M.	250 €
Hundhammer, U.	200 €
Innova Vital GmbH	500 €
Janthur, E.	200 €
Köhler, M.	200 €
Krämer, C.	250 €
Kretzer, K.	200 €
Krishnamoorthy, S.	200 €
Lamott, C.	200 €
Löbermann-Klaus, U.	500 €
Miller, D.	1.000 €
Mühlhäuser, J.	200 €
Oberhardt, E.	200 €
Pasker, I.	200 €
Plassmann, H.	200 €
Roelfszema, J.	200 €
Römerbergklinik	200 €
Sanftenberg, M.	200 €
Saathoff, H.-D.	200 €
Schmaizl, E.	200 €
Schnelle, J.	200 €
Schönert, M.	300 €
Schönfelder, R.	240 €
Schumacher, A.	200 €
Schuster, M.	200 €
Seid, G.	300 €
Siebler, K.	200 €
Sikora, S.	200 €
Sorg, E.	200 €
Spors, E.	200 €
Sträßner, K.	250 €
Strehler, G.	210 €
Stoff, M.	200 €
Stolz, L.	200 €
Szymanski, F.	200 €
Weber, H.	200 €
Wendt, R.	200 €
Wilhelm, S. u. A.	200 €
Winter, C.	200 €
Wintersteiger, M.	200 €
Wolmershäuser, I.	200 €
Wurster, U.	200 €
Würtz-Blankenhorn, I.	200 €
Ulatowski, U.	200 €

## Spendenaktionen

### Geburtstagsspenden

Hörlin, W.	1.000 €
Müller, L.	330 €
Neumann, H.	300 €
Schwierczinski, G. u. I.	600 €

### Trauerspenden

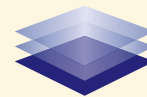
Breustedt, G.	1.295 €
Stutzmann, I.	1.295 €
Thomalla, I.	820 €
Weber, I.	1.095 €
Wurtinger, P.	2.000 €

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

### Spendenkonto:

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

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



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft



© S.H. exklusiv/fotolia.com

## Information und Beratung



### Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

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



### Hessische Gesundheitstage

Mitte Juli fanden in Wiesbaden auf dem Marktplatz und im Rathaus die „Gesundheitstage“ statt. Zwei Tage lang waren alle Bürger\*innen eingeladen, sich über gesundheitliche Themen zu informieren. Veranstalter war das Gesundheitsamt Wiesbaden. Es gab Vorträge von Ärzten\*innen zu Aspekten wie Prävention, Ernährung und Sport. Verschiedene Heilmethoden wurden vorgestellt. Die Besucher erhielten zahlreiche Anregungen zu einer gesunden Lebensweise. Infostände boten den Bürger\*innen vor Ort Einblick in die Vielfalt von engagierten Einrichtungen. Die Kolleginnen der GfBK Wiesbaden waren mit einem Stand im Rathaus vertreten. Weitere Institutionen beteiligten sich an der Aktion, z.B. die Deutsche Krebshilfe, die Frauenselbsthilfe nach Krebs, die Prostata-Selbsthilfegruppe etc. Auf unserem Stand wurden intensive Gespräche geführt. Außerdem machten die Besucher\*innen reichlich Gebrauch von der Möglichkeit, Infomaterial mitzunehmen. Die Wiesbadener GfBK-Kolleginnen freuten sich auch über den regen Austausch mit den anderen Standbetreibern. Die Gesundheitstage werden im zweijährigen Takt in Wiesbaden veranstaltet.

### GfBK-Kongress 2019

Der 19. Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. findet in Heidelberg am 18. und 19. Mai 2019 statt. Veranstaltungsort ist wieder die Print Media Academy direkt gegenüber vom Heidelberger Hauptbahnhof. Vorträge und Seminare informieren über Bewährtes und Aktuelles der komplementären/integrativen Krebsmedizin. In zahlreichen Kursen zu bestimmten Themen können Sie viele Übungen kennenlernen und ausprobieren. Unser „Offener Raum der heilsamen Begegnungen“ bietet die Möglichkeit, mit anderen Erkrankten oder ehemals Betroffenen in Austausch zu gehen. Eine Informationsausstellung und Entspannungsangebote runden die Veranstaltung ab. Das ausführliche Kongressprogramm erscheint im Februar 2019. Alle Mitglieder und Förderer erhalten das Programm beigelegt in der nächsten Ausgabe von *momentum* bzw. *momentum aktuell* (1/2019). Aktuelle Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Kongresshomepage [www.biokrebs-kongress.de](http://www.biokrebs-kongress.de).

### Kooperation mit der VHS Heidelberg

In unseren Beratungen, per Mail und auf Veranstaltungen hören wir immer wieder Fragen zur „richtigen Ernährung bei Krebs“. Patient\*innen und Angehörige sind oft unsicher. Sie probieren unterschiedliche Diäten aus. Aus dieser Erfahrung heraus entstand die Idee, durch Vorträge und praxisnahe Kochkurse den Betroffenen eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen. Wir wollen praktische Tipps für das tägliche Kochen zu Hause geben. In Kooperation mit der Volkshochschule Heidelberg bietet die GfBK seit Oktober 2018 Vorträge und Kochkurse an. Die Veranstaltungsreihe „Gesundheitsfördernde Ernäh-

„Krebs bei Krebs“ richtet sich an Krebspatient\*innen und deren Angehörige sowie an alle Menschen, die sich für Gesundheitsthemen interessieren. Die Angebote wechseln nach Jahreszeit. Den Einstiegsvortrag am 19. Oktober 2018 „Gesundheitsaktiv schlemmen“ hielt Dr. med. Susanne Bihlmaier, Ärztin und Autorin des Buches „Tomatenrot und Drachengrün“. Am 27. November 2018 führt Gabriele Braun in die „Ayurveda-Ernährung“ ein. Die drei Kochkurse im Wintersemester haben die Titel „Wärmende Herbst- und Winterspeisen“, „Heimisches Superfood“ und „Buntes Gemüse“. Vorträge und Kochkurse können über die VHS Heidelberg gebucht werden: [www.vhs-hd.de](http://www.vhs-hd.de).



### Ärztlicher Beratungsdienst der GfBK

In *momentum* 2/2018 hatten wir über die Ausweitung unseres ärztlichen Beratungsdienstes in der Heidelberger GfBK-Zentrale berichtet und Ihnen die beratenden Ärzt\*innen vorgestellt. Information und Beratung zu naturheilkundlichen Krebstherapien ist die Hauptaufgabe der Gesell-

schaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Viele fachlich fundierte und hilfreiche Informationen sind auf unserer Homepage zu finden. Dennoch ersetzt dies nicht eine individuelle ärztliche Beratung. Patienten\*innen oder Angehörige möchten im direkten Gespräch ihre Fragen klären und Empfehlungen erhalten. Wir freuen uns sehr, dass wir unser Angebot für solche Beratungsgespräche ausweiten konnten, was sich auch bereits statistisch bemerkbar gemacht hat. Alleine im ersten Halbjahr 2018 konnten wir ca. 300 ärztliche Beratungsanfragen in der Heidelberger GfBK-Zentrale mehr aufnehmen als im gleichen Zeitraum des Vorjahres. Wir danken allen Mitgliedern, Förderern und Spendern, die die finanzielle Grundlage für dieses einmalige Angebot ermöglichen. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit auch weiterhin! Die Vorweihnachtszeit ist eine gute Möglichkeit dafür. Unser Spendenkonto finden Sie auf der hinteren Heftumschlagseite, Informationen zu Spendenmöglichkeiten auch auf unserer Homepage: [www.biokrebs.de/Spenden](http://www.biokrebs.de/Spenden). Jeder Betrag ist hilfreich und willkommen, damit wir auch weiterhin unseren Auftrag erfüllen und für Krebspatienten\*innen und Angehörige da sein können.

### Trauer um Gerda Breustedt

Ende Juli 2018 erreichte uns die traurige Nachricht, dass die langjährige Leiterin unserer Beratungsstelle in Wiesbaden im Alter von 69 Jahren verstorben ist. Gerda Breustedt begann im Herbst 2004 ihre Tätigkeit in der Wiesbadener Beratungsstelle und übernahm von 2005 bis Mitte 2015 deren Leitung. Zweimal hat sie den Umzug der Beratungsstelle in Wiesbaden gemanagt, zuletzt im Frühjahr 2014 in die Bahnhofstraße 39. Vom ersten Tag ihres Wirkens für die GfBK hat Gerda Breustedt die Arbeit der Beratungsstelle vor Ort neu beseelt, mehrere Patienten-Arzt-Foren in Wiesbaden betreut

und mit Dr. Mastall regelmäßig die bewährten Vorträge im Wiesbadener Rathaus organisiert. Patienten\*innen und Angehörigen war sie immer eine wertvolle Ansprechpartnerin. GfBK-Vorstand und Mitarbeiter\*innen erinnern sich an ihre vielfältigen, konstruktiven und einfühlsamen Beiträge bei Kongressen und Mitarbeiterfortbildungen. Gerda Breustedt hat trotz fortwährender eigener Erkrankung nie den Kopf in den Sand gesteckt, sondern immer wieder nach neuen Wegen und Lösungen Ausschau gehalten. In dieser Weise ist sie auch auf Rat suchende Menschen zugegangen. Mit ihrer vorbehaltlos positiven Grundeinstellung zum Leben hat sie die Herzen vieler Patientinnen und Patienten wie auch von uns allen berührt. Sie hat Spuren in uns hinterlassen, und so werden wir uns voller Wehmut und dennoch dankbar an einen Menschen erinnern, mit dem wir viele Jahre lang wunderbar zusammengearbeitet haben.



### Methadon-Petition beim Deutschen Bundestag

Mit Nachdruck unterstützte die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. im Juni 2018 eine Petition von Alexander Schaible im Deutschen Bundestag. Ihr Ziel war es, dass Forschungsgelder für klinische Studien zum Einsatz von D,L-Methadon in der Krebstherapie zur Verfügung gestellt werden. In einem Newsletter, in einer Pressemitteilung und auf der GfBK-Homepage wurde auf die Petition aufmerksam gemacht. Am 10. Juli 2018 wurde die Mitzeichnungsfrist beendet

und das Quotum erreicht. Zu den 9.117 Online-Mitzeichnern konnte Alexander Schai-ble 44.453 Offline-Mitzeichner gewinnen. Wir gratulieren den mehr als 50.000 Unterstützern zu ihrem Erfolg und sind gespannt, wie es nun weitergeht.

---

### Herzlichen Dank für Ihre Rückmeldungen

Zum Jahresausklang reflektieren auch wir gerne, wie es in den vergangenen Monaten für unseren Verein gelaufen ist. Neben quantitativen Aspekten wie der Anzahl von Beratungen etc. ist uns vor allem auch wichtig, wie unsere Mitglieder, Leser\*innen und die Ratsuchenden uns wahrnehmen. Ihre zahlreichen Rückmeldungen dienen uns als Anhaltspunkte. Wir freuen uns über die Anerkennung unseres Engagements für Krebs Erkrankte. Die Achtsamkeit, die Wertschätzung und auch die Zeit, die Sie uns durch solche Zuschriften schenken, würdigen wir, indem wir sie mit unseren Leser\*innen teilen:

*„Sehr herzlich bedanke ich mich für Ihre wichtige Arbeit und Ihre öffentlichen kostenlosen Auskunftsunterlagen.“*

*„Sehr gern lese ich momentum, auch die Signal-Hefte habe ich aufgehoben. Für Ihre so wichtige und hilfreiche Arbeit wünsche ich Ihnen weiterhin alles Gute.“*

*„(...) wurden wir von Frau Dr. med. Kohnle ganz ausgezeichnet und sehr einfühlsam beraten. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei Frau Dr. Kohnle bedanken. Bitte geben Sie unseren Dank auch an den ärztlichen Direktor Ihres Instituts, Herrn Dr. med. G. Ir-mey, weiter! Ich weiß, dass diese Beratung kostenlos ist, fühle mich aber dadurch dennoch zu einer kleinen Spende motiviert, die ich soeben online an Sie überwiesen habe.“*

*„Ich bin an (...) erkrankt und habe mich an Ihr Institut gewendet. Dort sind (wir) durch Herrn Dr. Etspüler sehr ausführlich und kompetent über die medizinischen Möglichkeiten einer ganzheitlichen Behandlung beraten worden. Hierfür möchten wir uns bei Herrn Dr. Etspüler noch einmal ganz herzlich bedanken ...“*

*„Liebe Frau Dr. Barron, nochmals herzlichen Dank für Ihre sehr gute Beratung zu meinem Thema. Es ist gut, so professionell aufgeklärt, bestätigt und ermuntert zu werden.“*

*„Liebe Frau Dr. Kohnle, ganz herzlichen Dank für das Gespräch, für alle Tipps und auch für Ihr Zuhören. Sie haben sich für mich viel Zeit genommen! Danke. Vieles wusste ich schon und bekam es bestätigt, manche Anregung habe ich neu mitgenommen.“*

*„Sehr geehrte Frau Dr. Kohnle, wir möchten uns noch einmal auf diesem Weg für das sehr angenehme und einfühlsame Gespräch mit Ihnen herzlich bedanken! Neben den vielen guten Tipps zur begleitende Behandlung haben uns besonders Ihre liebenswürdigen Ermutigungen mit gestärkter Zuversicht erfüllt!“*

*„Für die drei sehr schönen Kalendarien möchte ich mich ganz herzlich bedanken, ich habe mich gefreut und die jeweils schon vergangenen Monate gleich nachgelesen.“*

*„Ich habe am Seminar Urvertrauen von Beatrice Anderegg teilgenommen und bin sehr froh, dass ich dort war. Ich kann die positiven Gefühle gar nicht in Worte fassen und Beatrice hat eine wundervolle Ausstrahlung. Vielen Dank, dass sie dieses (und auch andere) Seminare anbietet.“*



© Romolo Tavani/fotolia.com



**Wir gratulieren**

Mechthild Scheffer beschäftigt sich seit über 40 Jahren ausschließlich mit Bachblüten und hat die Therapie immer tiefer erforscht und wei

ter ausgebaut. Ohne ihre Tätigkeit wäre die so beliebte Bachblütentherapie in den deutschsprachigen Ländern in ihrer jetzigen Form nicht existent. Mechthild Scheffer wird 80 Jahre alt.

Die GfBK gratuliert ihr zu beiden Jubiläen und dankt ihr für ihr unermüdliches, engagiertes Wirken.



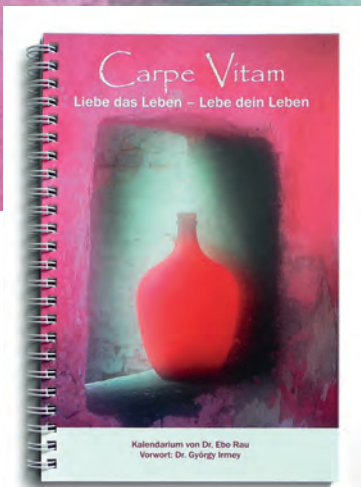
© Mechthild Scheffer

– Anzeige –

# Carpe Vitam

Liebe das Leben

Lebe dein Leben



**Carpe Vitam** Liebe das Leben – Lebe dein Leben

von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Immerwährendes Kalendarium mit täglichen Anregungen zur Aktivierung der Lebens- und Selbstheilungskraft; mit lebens-frohen, lebensbejahenden, besinnlichen und auch lustigen Texten und Bildern.

In diesem immerwährenden Kalender finden Sie viele Impulse zur Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden.

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



**Biologische Krebsabwehr e.V.**

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](http://www.biokrebs.de).



Renate Christensen



Jutta Trautmann



Angela Keller

## Berlin

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

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

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

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

Referentin: Elisabeth Maria Kossenjans, Heilerin, Berlin

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

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

**15. Januar 2019, 18:30 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Soziale Fragen während einer Krebserkrankung – Reha, Schwerbehinderung, Beruf, finanzielle Situation**

Referentin: Dipl.-Soz. Päd. Jutta Schildbach, Psychoonkologin (WPO), Beraterin beim OnkoRat Berlin e. V.

**12. Februar 2019, 18:30 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Diagnose Krebs und Therapie abgeschlossen – was nun – was tun?**

Referentin: Claudia Sinclair, HP, Berlin

**12. März 2019, 18:30 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Gestaltungstherapie und Klinische Kunsttherapie bei Krebs**

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

**9. April 2019, 18:30 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Metastasierungen im Bauchraum**

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

**14. Mai 2019, 18:30 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: „Mind-Body-Medizin“ – Krankheitsbewältigung durch Lebensstilmedizin**

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

**11. Juni 2019, 18:30 bis 20 Uhr**  
**Vortrag: Therapie und Prävention von Krebserkrankungen – Möglichkeiten der Chinesischen Medizin**

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

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

## Hamburg

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

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

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

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

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

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

Referentin: Maren Seemann, Zertifizierte Lachyoga-Leiterin, Hamburg  
 Ort: VHS-Zentrum Ost, Farmsen, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

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

Referentin: Dr. Arezu Dezfuli, FÄ für Innere Medizin, Hamburg

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

Referentin: Maike Droste, Feldenkrais-Lehrerin, Hamburg

## Heidelberg

**18. und 19. Mai 2019**  
**19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK**  
 Ort: Print Media Academy Heidelberg

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

## München

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

**8. November 2018** sowie **17. Januar, 21. Februar, 7. März, 4. April, 9. Mai 2019, 18 bis 20 Uhr**  
Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München  
Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

**27. November und 20. Dezember 2018, 2018 sowie 24. Januar, 19. Februar, 21. März, 16. April 2019, 10:30 bis 12 Uhr**

**Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen**

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

**29. Januar 2019, 17 bis 18:30 Uhr**

**Vortrag: Kinesiologie und ihre Möglichkeiten**

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

**19. Februar 2019, 17 bis 18:30 Uhr**

**Vortrag mit Übungsangebot: Fuß-QiGong**

Referentin: Bernadett Gera, QiGong-Lehrerin, München

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

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

Referenten: Dr. med. Artur Wölfel, Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Jaya Herbst  
Ort: Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN), Seybothstr. 65, 81545 München-Harlaching

## Wiesbaden

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

**5. Februar 2019, 19 bis 20:30 Uhr**

**Vortrag: „Der Dritte im Bunde“ – Paare fördern und entwickeln sich unter dem Ereignis Krebs**

Referent: Dipl.-Psych. Alf von Kries, Praxis Wegbegleitung, Wiesbaden

**12. März 2019, 19 bis 20:30 Uhr**

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

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

**11. April 2019, 19 bis 20:30 Uhr**

**Vortrag: Einführung in die Simonton-Methode**

Referentin: Cornelia Kaspar, Simonton-Therapeutin, Ulm

**12. April 2019, 14 bis 17:30 Uhr**

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

Referentin: Cornelia Kaspar, Simonton-Therapeutin, Ulm

**7. Mai 2019, 19 bis 20:30 Uhr**

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

Referentin: Ursula Lenz, Osteopathin, HP, Wiesbaden

Referent: Dipl.-Psych. Alf von Kries, Praxis Wegbegleitung, Wiesbaden

**4. Juni 2019, 19 bis 20:30 Uhr**

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

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

Ort: Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensaal

**Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden**

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

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen

## IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin – Fortbildung für Therapeuten

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

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

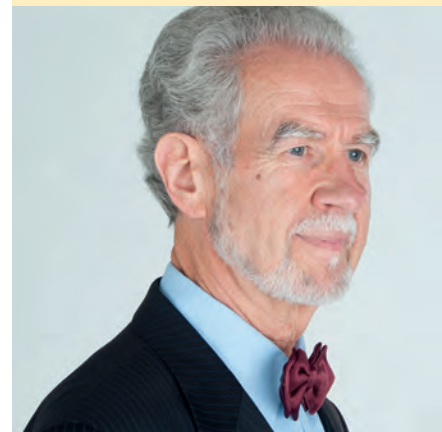
Information und Anmeldung: GfBK Heidelberg, Tel.: 06221 13802-0, E-Mail: anmeldung@bio-krebs.de



Arezu Dezfuli



Almut Brandenburg



Jörg Spitz

# Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

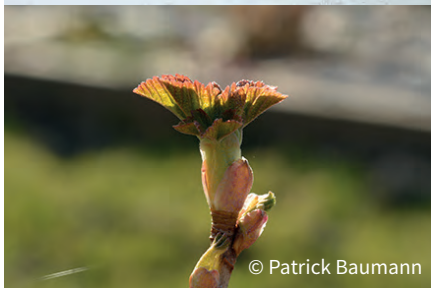
- ▶ Menschen & Meinungen  
Interview mit Prof. Giovanni Maio
- ▶ Bewusst genießen  
Sarahs Apfelkuchen vegan
- ▶ Gesundheit gestalten  
Gemmotherapie – die Kraft der Knospen



© Silke Wernet



© rainbow33/fotolia.com



© Patrick Baumann

**momentum** – *gesund leben bei Krebs*  
Ausgabe 1/2019 wird im März erscheinen.



momentum

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

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

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

**Anzeigen**  
Anke Zeitz  
Tel.: 0172 8237328  
E-Mail: azeitz@verlag-systemische-medizin.de

**Coverfoto**  
© EVERST/fotolia.com

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

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

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

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

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

**Gestaltungskonzept**  
Nadine Bernhardt, München

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