

# momentum

gesund leben bei Krebs

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



**DIE KRAFT DER ZUWENDUNG**  
– heilsames Miteinander

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

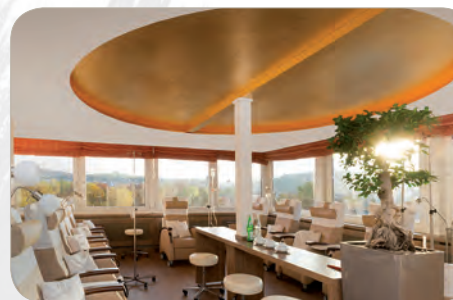
In unserer onkologisch ausgerichteten Spezialklinik verfolgen wir einen integrativen Behandlungsansatz von chronisch kranken Patienten. Wir gehen gemeinsam mit Ihnen auf den Weg, um für Sie als Individuum die bestmögliche Therapiekombination aus Schulmedizin und Komplementärmedizin zu finden, um die 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)





## Die Kraft der Zuwendung zum Leben, zu uns selbst und zu anderen

*Zuwenden wollen wir uns vor allem dem Leben und nicht nur der Krankheit. Sich wohlwollend zuwenden heißt in Beziehung gehen mit den Vorgängen in unserem Organismus, die Beachtung finden und nicht ausgegrenzt werden wollen. Indem wir das Kranke von uns trennen, geben wir oft einen Teil von uns auf und wenden uns von ihm ab. Dabei braucht der Teil in uns, der weint, wütend oder traurig ist, nicht Ablehnung, sondern Zuwendung. Allein durch Zuwendung kann Ruhe in ein Geschehen kommen. Zuwendung heißt achtsam, mit Respekt und liebevoll einem Geschehen begegnen – sind das heute für uns Wörter ohne Inhalt oder können wir sie in unserem Alltag mit Leben erfüllen?*

Was ist bewusstes Sichzuwenden? Zuwenden können wir uns in Beziehungen, in der Partnerschaft, natürlich in der Liebe und im Alltag. Auch Zuwendung zu uns selbst ist von immenser Wichtigkeit. Es geht nicht nur darum, sich anderen Menschen zuzuwenden, sondern auch uns selbst. Zeit für persönliche Zuwendung fehlt heute allenthalben in der so fordernden Hektik des Lebens.

Die Zuwendung in einer therapeutischen Beziehung ist ein weiterhin stark unterschätzter Faktor in Heilprozessen. Dabei ist eine vertrauensvolle Arztbeziehung die entscheidende Basis für den Erfolg jedweder Therapie. Deren Wirkung ist wissenschaftlich erwiesen größer, wenn man die Therapie nicht nur erleidet, sondern auf der Basis von Einsicht und innerer Zustimmung mitträgt. In einer therapeutischen Praxis fängt Zuwendung beim Eintritt ins Sprechzimmer an im Sinne einer ganzheitlichen Wahrnehmung. Zuwenden heißt für den Arzt oder Therapeuten, den ganzen Menschen zu erfassen suchen und nicht nur seinen Laborwerten, seinen Röntgenbildern oder den dokumentierten Krankheitsbefunden Aufmerksamkeit zu schenken. Sich zuwenden geschieht zu Beginn durch Zuhören. Zuhören heißt, den anderen ausreden lassen, ihr

oder ihm mit allen Sinnen zu lauschen und nicht nur die eigene Sichtweise der Welt dem anderen zu vermitteln.

Wann wird ein heilsames Miteinander im Heilungsprozess wieder die Möglichkeiten erfahren, wie es sie vor der gegenwärtigen Krise gab? Durch Corona ist eine persönliche Berührung, wie die emotional notwendige persönliche Umarmung, viel seltener geworden – einer der vielen zu wenig beachteten Kollateralschäden der fortdauernden Angst im problematischen Umgang mit dem Virusgeschehen. Zu Recht sagt der langjährige Vorsitzende und Ehrenmitglied der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft, Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen, in dem Interview (► S. 12) für unsere Zeitschrift, *welch schlimme Auswirkungen der Mangel an Berührungen für unsere Gesellschaft hat und dass Berührungen in Form von Umarmungen zumindest innerhalb der Familie vielleicht so nötig wie noch nie sind.*

Sich zuwenden heißt auch, die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung lenken. So wissen viele von Ihnen: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Ich denke insbesondere an die Zuwendung zum inneren Ruhepol. Gerade in unseren heutigen Zeiten kommen



wir nicht umhin, diesem mehr Zuwendung zu geben, denn nur über den inneren Ruhepol können wir den notwendigen Abstand zum Geschehen einer Krankheit bekommen, den wir brauchen. Der innere Ruhepol kann eine Meditation sein, ein Gebet, ein Erleben in der Natur. Ein Ruhepol ist greifbar, er will wahrgenommen und gefühlt werden. So ist es ein Anfang, einfach zu fühlen, was uns wirklich guttut.

In dieser bewegten, kaum kontrollierbaren und für uns alle so herausfordernden Zeit wünsche ich Ihnen, immer wieder Ihren inneren Ruhepol zu suchen und zu finden.

Ich fühle mich mit Ihnen allen herzlich und liebevoll verbunden

Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

# Inhalt

## BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 6 **SEELISCHE ASPEKTE**  
Alexandra Kleeberg: Sich dem Leben zuWENDEN
- 20 **VERBUNDEN SEIN**  
Beatrix Teichmann-Wirth: Die Beziehung als heilsames Agens
- 27 **HEILIMPULSE**  
Leben

## GESUNDHEIT GESTALTEN

- 16 **PRAKTISCHE TIPPS**  
Nicole Weis: Mundschleimhautentzündungen naturheilkundlich behandeln und lindern
- 24 **PRAKTISCHE TIPPS**  
Petra Barron: Auflagen und Wickel
- 35 **PRÄSENT UND DA SEIN**  
Angelika Fellenberg: Licht in der Dunkelheit – eine Kerzenmeditation
- 36 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**  
Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann: Durch die Wechseljahre mit Knospenkraft

## MENSCHEN & MEINUNGEN

- 12 **INTERVIEW**  
Bruno Müller-Oerlinghausen: Über den Tastsinn und die Urkommunikation
- 28 **PATIENTENBERICHT**  
Sarah Herrwerth: Ums Überleben kämpfen. Verwandlungen auf dem Weg mit der Krankheit



12

© Jörg Schaaber



4

© imago images / Panthermedia



6

© imago images / Shotshop / Symbolbild





© imago images / iSX



© S. Herrwerth



© imago images / imagebroker

## BEWUSST GENIESSEN

### 32 REZEPTE

Annette Bopp: Genussküche im Winter

## INFORMATIONEN

### 4 KURZ NOTIERT

Grüner Tee zur Krebsvorbeugung  
Mistel und zielgerichtete Krebstherapie  
Sport gegen Brustkrebs

### 38 SPRECHSTUNDE

Resveratrol oder Polyphenole als Ergänzung zur Krebstherapie

Weniger Tamoxifen bei Brustkrebs?

Schwarzkümmelöl und Krebs

Mistel bei Corona-Infektion

### 42 FÜR SIE ENTDECKT

Miriam Reichel: Krebsleben. Die Kombination der Möglichkeiten

Peter Wohlleben: Das geheime Leben der Bäume

Adriana Bosch und Nadja Thiel: Film „Ironwomen“

### 45 DANKE

### 46 AUS DEM LEBEN DER GFBK

### 51 KALENDER

### 52 AUSBLICK/IMPRESSUM

## Grüner Tee zur Krebsvorbeugung?

Seit vielen Jahren ist grüner Tee immer wieder im Zusammenhang mit einer präventiven Wirkung in der Diskussion. Weshalb das so ist? Weil er sogenannte Polyphenole enthält. Sie zeichnen sich durch eine starke antioxidative Aktivität aus, sodass sie die Bildung freier Radikale verhindern können. Im Falle des grünen Tees handelt es sich um ein ganz bestimmtes Polyphenol, das Epigallocatechin-Gallat (EGCG). In epidemiologischen Untersuchungen hat es positive Wirkungen in der Krebsprävention, besonders bei Prostata-, Blasen-, Brust- und Magenkrebs gezeigt. Sind bereits Tumorzellen vorhanden, scheint das EGCG sie im Wachstum zu hemmen. In Zellkulturen führte EGCG zur Selbstzerstörung der entarteten Zellen.

Vor einigen Jahren pries ein pensionierter Arzt und Wissenschaftler die Bedeutsamkeit der Inhaltsstoffe im grünen Tee, die ihn bei der Genesung von einer leukämieähnlichen Erkrankung unterstützt hatten. Auf eine Empfehlung hin begann er, täglich zwei Liter Grüntee zu trinken, und er beobachtete, wie er nach und nach neue Lebenskraft gewann.

Dank grünen Tees fühlte er sich wieder „fit wie ein Fisch im Wasser“. Da diese Aussage nicht von irgendjemandem stammte, sondern vom ehemaligen Direktor der Medizinischen Poliklinik Heidelberg, Professor Werner Hunstein, wurde selbst die internationale Berichterstattung auf die Inhaltsstoffe des grünen Tees aufmerksam.

### Kommentar der GfBK

Trinken Sie gerne grünen Tee? Dann genießen Sie jede Tasse in vollen Zügen. Atmen Sie den Duft ein, betrachten Sie die schöne Färbung, die Sie vor allem in einer Glastasse gut wahrnehmen können. Verknüpfen Sie den Tee Genuss mit ein paar ruhigen Minuten der Auszeit und des Durchatmens. Wie so oft besteht auch hier die Schwierigkeit, die passende Dosis zu finden. Ein paar Tassen Grüntee pro Tag reichen nicht immer aus, um die Immunstärkung genügend zu fördern. Erfolgt die Einnahme jedoch über hochdosierte Grüntee-Extrakte, wird im Selbstversuch leicht zu hoch dosiert. Hier empfiehlt es sich, mit Ihrem Therapeuten oder der ärztlichen Beratung der GfBK Rücksprache zu nehmen.

Literaturquelle: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)



Die wertvollen Inhaltsstoffe des grünen Tees werden hoch geschätzt. © imago images / Shotshoop

## Mistel und zielgerichtete Krebstherapie

Was genau ist unter zielgerichteten Krebstherapien, auch als „targeted therapies“ bezeichnet, zu verstehen? Es handelt sich um Therapien und Medikamente, die gezielt Tumorzellen angreifen. Während bei der Chemotherapie nicht zwischen Tumorzellen und gesunden Zellen unterschieden wird, werden die „targeted therapies“ direkt auf bestimmte Angriffspunkte des Tumors gelenkt und die gesunden Zellen möglichst geschont.

Dass durch eine begleitende Misteltherapie die Wirksamkeit einer Chemotherapie nicht beeinträchtigt wird, zeigen einige klinische Studien. Weniger Erkenntnisse liegen jedoch zur Begleitbehandlung der „targeted therapies“ durch eine Mistelbehandlung vor. Ist auch hier zu erwarten, dass die Wirksamkeit der zielgerichteten Krebstherapie erhalten bleibt?

Das erste vorsichtige Fazit der Untersuchungen lautet: Ja, die Misteltherapie kann mit den meisten Vertretern der „targeted therapies“ ohne Bedenken kombiniert werden. Einzig bei den selten angewendeten immunzellbasierten Therapien ist Vorsicht geboten; hier sind noch weitere Studien nötig.

Wie erklärt es sich, dass die Therapien kombiniert werden können? Misteltherapie und „targeted therapies“ agieren unterschiedlich, daher stören sie sich nicht gegenseitig. Während die zielgerichteten Krebstherapien über hochspezifische Effekte direkt ins Tumorgeschehen eingreifen sollen, beruht die Wirkung der Misteltherapie auf einer viel breiter angelegten Wirksamkeit, die das Immunsystem moduliert.

Literaturquellen: [www.mistel-therapie.de](http://www.mistel-therapie.de)





Mistel in einem Obstbaum zur Winterzeit © imago images / Panthermedia

## Mit Sport gegen Brustkrebs

Körperlich aktive Frauen haben ein geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, als inaktive Frauen. Das haben verschiedene Studien gezeigt. Wie aber ist es, wenn bereits eine Brustkrebsdiagnose vorliegt? Trägt eine Steigerung der körperlichen Aktivität dann dazu bei, die Diagnose zu verbessern? Mit dieser Frage haben sich Audrey Jung und Mitarbeiter vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg beschäftigt (Jung et al. / Breast Cancer Research 2019). Sie werteten die Daten der sogenannten MARIE-Studie aus. Das Kürzel MARIE verweist auf „Mammakarzinom-Risiko-Erhebung“. Frauen, die an der Studie teilgenommen hatten, waren zu Beginn nach ihrer sportlichen Aktivität in der Zeit vor der Diagnose befragt worden. Vier bis sieben Jahre später wurde das Aktivitätsniveau erneut erfragt. Die Auswertung umfasste über 2000 Frauen. Für jede freizeitsportliche Aktivität wie

Schwimmen, Aerobic oder Nordic Walking berechneten die Wissenschaftler sogenannte metabolische Äquivalente (MET) als Maß für den zusätzlichen Energieverbrauch. Das vom World Cancer Research Fund empfohlene Maß beträgt dabei 7,5 MET pro Woche, was ungefähr zweieinhalb Stunden mäßiger bis intensiver körperlicher Anstrengung pro Woche entspricht.

Nach einer mittleren Nachbeobachtungszeit zeigte sich, dass Frauen, die vor der Erkrankung wenig körperlich aktiv waren, denen es jedoch gelang, die Aktivität auf mindestens das empfohlene Maß zu steigern, den größten Nutzen erzielten. Bei ihnen war das Sterberisiko sehr deutlich, nämlich um mehr als die Hälfte niedriger als bei den inaktiven Frauen. Ebenfalls eine Tendenz zur Senkung der Sterblichkeit war bei den Frauen zu erkennen, die schon immer körperlich aktiv waren und es nach der Diagnose auch blieben. Dann gab es noch die Frauen, denen es leider nicht gelungen war, den Empfehlungen

des World Cancer Research Funds zu folgen, aus deren Daten sich also keine Ergebnisse erheben lassen. Dies betraf immerhin etwa die Hälfte der teilnehmenden Frauen.

### Kommentar der GfBK

Die wohltuende Wirkung der körperlichen Aktivität für Leib und Seele halten wir für ausreichend bewiesen. Da wir Menschen jedoch verschieden sind, besteht die Aufgabe darin, für jedes Individuum in seiner bestimmten Lebenssituation das richtige Maß zu finden. Auch fühlt sich nicht jeder mit derselben Sportart wohl. Während es dem einen guttut, die Schwere nach einem langen Ausdauerlauf zu spüren, fühlt sich ein anderer mit einem langen Spaziergang an der frischen Luft oder ein paar Runden mit dem Fahrrad frischer. Viele Menschen haben Freude an Sport in der Gruppe, andere wiederum schätzen es, allein und selbstbestimmt ihr ganz eigenes Training zusammenzustellen. Versuchen Sie herauszufinden, welche Art der Bewegung Ihnen liegt und welche Menge und Frequenz Sie schätzen. Bleiben Sie nicht dabei. Probieren Sie aus, was geschieht, wenn Sie den Rhythmus etwas steigern. Bekommt es Ihnen? Erleben Sie eine wohltuende Müdigkeit oder steht die Erschöpfung im Vordergrund? Dann reduzieren Sie die Dosis. Spüren Sie nach, was in Ihrem Körper geschieht und wie sich Ihre Stimmung durch Bewegung und die damit verknüpfte Atmung verändert. Das Lauschen auf Ihre Körperweisheit wird Sie unterstützen, Ihren Weg zu finden. Mit entsprechender Motivation und individuell abgestimmt könnten sicher viel mehr Frauen den Empfehlungen des World Cancer Research Funds folgen und ihren Gesundungsprozess unterstützen.

Literaturquelle: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)

# Sich dem Leben zuWENDEn

Alexandra Kleeberg

*Eine Krankheit ist ein **WENDE**punkt – sie fordert auf, umzudenken, emotionale Lasten zu erlösen, den Körper wieder wohlig zu bewohnen, neue Werte zu finden und damit auch ein Rudel, das uns hilft und führt durch Zeiten der inneren Not. Krankheit leitet uns zurück zu uns und den wirklich wesentlichen Fragen: Wer bin ich? Weshalb bin ich hier? Wo will ich hin? Andreas Loh, der selbst einen Heilungsweg aus Krebs beschritten hat, sagte uns im Interview: „So eine Krankheit, wenn sie richtig verstanden wird, ist eine Aufforderung, zu leben: Das hier ist endlich und unendlich wertvoll – wach auf, lebe dein Leben!“*

Wir vom Collective Healing Institute führen seit Jahren Gespräche mit ehemaligen Krebspatient\*innen durch, die über ganz individuelle Heilungswege berichten. Heilung ist immer einzigartig. Es gibt keine Patentrezepte. Es gibt keine Wundermittel. Es gibt keine Gurus außer uns selbst.

Doch es gibt einen Weg, der von allen beschritten wurde: Ich nenne ihn den Weg der Held\*innen. Es geht darum, sich auf die Reise zu begeben in ein glückliches und er-

fülltes Leben – nicht mehr und nicht weniger. Es geht darum, diesem Fokus wie einem Stern zu folgen. Es geht darum, beständig, konsequent und fokussiert mit dem Herzen in der Hand zu schreiten – unbeirrbar durch die scheinbaren Gefahren, die uns im Außen wie im Innen versuchen zu verunsichern, zu erniedrigen und zu entmächtigen. Was das genau heißt, möchte ich dir in Form einer Geschichte erzählen. Sie gründet auf einem italienischen Märchen, das ich etwas verändert habe.

## Der sprechende Vogel, das tanzende Wasser, der singende Baum

*Es war einmal ein König, der war krank. Nichts, aber auch gar nichts konnte ihn heilen. Alle Ärzte des Landes hatten schon ihr Bestes gegeben, aber der König siechte dahin. Eines Tages besuchte ein Weiser sein Krankenbett und sprach: „König, nur der sprechende Vogel, das springende Wasser und der singende Baum können dir helfen, gesund zu werden. Die drei sind jenseits des Finsterwaldes ...“ Der sprechende Vogel, das springende Wasser, der singende Baum – was für Besonderheiten! Noch nie hatte der König davon gehört. Er wollte sich damit nicht auseinandersetzen, das war einfach unglaublich, was dieser angebliche Weise sagte. Der König ließ ihn in einen dunklen Keller werfen.*

” Wenn das Leben ruft, höre zu und in dich hinein. “

*Der König war krank und siechte dahin. Er wurde schwächer und schwächer. In tiefer Todesangst träumte er von einer springenden Quelle, einem singenden Baum, einem sprechenden Vogel. Er spürte etwas Kraft und gab kund, dass, wer ihm diese drei „Dinge“ bringe, reich belohnt werden sollte. Der älteste Sohn bot sich mutig an. Der König gab ihm seinen Segen, und der Älteste begab sich zielstrebig auf die Reise. Doch nach einer Weile kam er in einen Wald, der immer dunkler und erschreckender wurde, je tiefer er hineinritt. Überall lauerten Fratzen, Dämonen, Geister, die ihn ängstigten, ihm den Garaus machten, die ihn sogar bedrohten. Ja, die Angst wurde so groß, dass er seinen Auftrag ver-*



Wende dich dem Leben zu, bevor es vorüberzieht. © imago images / Shotshop; Symbolbild





Wenn das Leben ruft, höre zu und in dich hinein.  
© imago images / Photocase; Symbolbild

gaß und mitten im Wald erstarrte. Er versteinerte.

Der König wartete und wartete. Er wurde schwächer und schwächer. Er hatte Angst vor dem Tod. Als sein Ältester nicht zurückkam, gab er wieder kund, dass er immer noch den sprechenden Vogel, das springende Wasser und den singenden Baum suche. Sein zweitältester Sohn bot sich an. „Wenn der Älteste es nicht geschafft hat, wirst du es doch erst recht nicht schaffen“, sprach der König mit leidender Stimme. Doch der Zweitgeborene ließ nicht locker und erhielt nach langem Drängen die Erlaubnis des Königs. Der König gab ihm seinen Segen, und der Zweitälteste begab sich zielstrebig auf die Reise. Ihm geschah das Gleiche wie seinem älteren Bruder.

Der König wartete und wartete. Er wurde schwächer und schwächer. Doch irgendwann erlosch all seine Zuversicht und Hoffnung. Er hatte zwei Söhne verloren, und seine Krankheit breitete sich immer mehr über seinen Körper aus. Er wollte nicht sterben. Er hatte Angst vor dem Tod. Mit seiner

letzten Kraft gab er erneut kund, dass er jemanden reich beschenken würde, der ihm den sprechenden Vogel, das springende Wasser und den singenden Baum bringen würde. Doch keiner traute sich, alle hatten Angst, selbst zu verschwinden im Nirgendwo des Finsterwaldes. Die Angst hatte nun das ganze Reich ergriffen.

Die Tochter des Königs hatte schon lange geträumt von den wundersamen Dingen. Sie hatte den sprechenden Vogel nachts vorbeifliegen sehen, sie hatte das Wasser glucksen hören und den Baum singen. Voller Zuversicht und Freude ging sie an das Krankenbett ihres Vaters und erzählte, dass sie sich auf die Reise machen würde. Der Vater lehnte das sofort ab, das käme überhaupt nicht infrage. Wenn ihre zwei Brüder schon gescheitert seien, dann habe sie erst recht keine Chance. Doch sie bettelte und bettelte. Irgendwann gab der König, schwach geworden und gezeichnet von der Krankheit, nach. Er schenkte ihr seinen Segen auf ihrem Weg.

Sie ging frohgemut los. Doch nach einer Weile kam sie in einen Wald, der immer dunkler und erschreckender wurde, je tiefer sie hineinritt. Überall lauerten Fratzen, Dämonen, Geister, die sie ängstigten, ihr den Garaus machen wollten, die sie sogar bedrohten. Manchen schaute sie direkt ins Gesicht – doch wohin sie auch schaute: Nachdem sie durch Wut, Hass, Angst, Schmerz in die Abgründe der Dämonen geblickt hatte, sah sie in den Tiefen ihrer Seelen immer nur den sprechenden Vogel, das springende Wasser und den singenden Baum. Je tiefer sie schaute, desto mehr wich die Angst.

Das Mädchen war die ganze Zeit mit dem sprechenden Vogel, dem springenden Wasser und dem singenden Baum beschäftigt. Sie war begeistert, erfüllt und voller Sehnsucht, endlich dort anzukommen. Die Dämonen wurden immer ärgerlicher und ärgerlicher –

aber irgendwie konnten sie das Mädchen nicht erreichen. Das Bild des Zieles umgab sie wie ein Glanz, sodass sie wie eine Lichtgestalt durch den Finsterwald lief. Die Dämonen mögen kein Licht, da bekommen sie Angst, wenn sie sich auf einmal erkennen können. Sie zogen sich voller Furcht zurück.

Der Wald öffnete sich, und da sah sie sie: das springende Wasser, den singenden Baum, den sprechenden Vogel. Sie kniete sich nieder und trank aus der Quelle des Lebens, pflückte einen Zweig von dem singenden Baum, und der Vogel setzte sich auf ihre Schulter und sprach: Komm, lass uns zurückgehen! Der Vogel flog voran in Richtung Finsterwald.

### Weckruf Krebs heißt, sich dem Leben zuZUWENDEN

Weckruf Krebs heißt, sich **abzuWENDEN** von

- ▶ Funktionieren
- ▶ Gehorsam
- ▶ Erwartungen, Vorstellungen und Meinungen anderer
- ▶ dem Außen

Weckruf Krebs heißt, sich schlussendlich **wegzuWENDEN** von inneren

- ▶ Ängsten
- ▶ Sorgen
- ▶ Traumata
- ▶ selbstschädigenden Glaubenssätzen

Weckruf Krebs heißt, sich **hinzuWENDEN**

- ▶ zu der Genialität unseres Körpers
- ▶ zu der Freiheit unseres Geistes
- ▶ zu den schöpferischen Impulsen unserer Seele
- ▶ zu der Liebe unseres Herzens in Verbundenheit mit allem, was lebt

Weckruf Krebs heißt, sich dem Leben zu-**zuWENDEN** und der Magie aller Lebendigkeit zu vertrauen. Wie kann das gelingen? InWENDig.

*Doch was war geschehen? Der Wald hatte sich gelichtet. Das Mädchen folgte dem Vogel und fand ihre versteinerten Brüder. Sie nahm sie in die Arme. Sie wärmte sie an ihrem Herzen mit ihrer pulsierenden Lebendigkeit. Auf einmal erwachte der ganze Wald. Es kamen viele Menschen voller Freude auf sie zu: Sie dankten ihr zutiefst für ihre Erlösung. Sie berichteten, dass sie voller Finsternis und Angst gewesen seien und aus lauter Angst ihre Angst ständig weitergegeben hätten, da sie sie loswerden wollten.*

*Die drei Geschwister gingen heim zu ihrem Vater, dem König. Der trank aus der springenden Quelle, sang mit dem singenden Baum und hörte achtsam dem sprechenden Vogel zu: „Dort in deiner Mitte findest du alle Weisheiten des Lebens. Herzlich willkommen in der Mitte der Liebe.“*

Vielleicht hast du die Geschichte mit deinem Herzen gelesen – dann verstehst du sie ganz unmittelbar. Doch ich erkläre sie nochmals, sodass auch dein Verstand ja sagt und sich deiner ureigenen Lebendigkeit **zuWENDEN** kann.

## Das Ende des herrschenden Prinzips

Der König steht in der Analytischen Psychologie nach Carl Gustav Jung für das herrschende Prinzip des Zeitgeistes. Der König ist krank, bedeutet: „Der herrschende – veraltete – Zeitgeist ist krank.“ Stimmt das nicht auch für uns heute? Wir leben in einer Welt mit Prinzipien, die Verstand über Gefühl, Geld über Mitmenschlichkeit, Isolation über Verbundenheit, Konkurrenz über Kooperation stellen – um nur einige zu nennen. Entgeistert und entseelt leben wir ein Leben geprägt von automatisierter Routine. Wir sind entfremdet von uns selbst, unseren

schöpferischen Kräften, unserer Mitmenschlichkeit, unserer pulsierenden Körperlichkeit und unserer innewohnenden Weisheit.

” Begib dich auf Wallfahrt vom Ich zum Selbst, mein Freund. Solch eine Wallfahrt verwandelt die Welt in eine Goldgrube. “

(Rumi)

In diesem Spannungsfeld, das uns spaltet, kann Krankheit keimen.

Wir suchen Heilung im Außen, in Ratschlägen, Medikamenten, Operationen, Bestrahlungen etc., doch richtig gesund werden wir selten. Von innen her gesund! Jetzt kommt der Weise ins Spiel: Er weiß die Lösung! Wir brauchen:

das springende Wasser: Verbinde dich mit deiner sprudelnden Lebendigkeit!  
den singenden Baum: Singe und schwinge im Wind deines Lebens!  
den sprechenden Vogel: Öffne dich für ein höheres Bewusstsein!

Doch der Weise wird nicht gehört. Kennst du das nicht auch: Du hast auf einmal einen Impuls von ganz tief innen, eine Intuition, die du vorher noch nie gehabt hast. Und gleich wird sie verdrängt, für unglaublich erklärt und zurückgestoßen in die Dunkelheit des Unbewussten. Du hast vielleicht die Diagnose Krebs, und von ganz tief innen kommt der Impuls: „Ich finde meinen ureigenen Heilungsweg. Vielleicht fahre ich nach Indien. Vielleicht beginne ich zu meditieren. Vielleicht gehe ich tanzen. Vielleicht beende ich eine Beziehung ...“

Doch sofort kommt die Stimme des herrschenden Prinzips: „Das ist doch alles Quatsch, das geht doch gar nicht, du kannst das gar nicht ...“



In deiner Mitte liegt die Weisheit des Lebens. © imago images / Aurora Photos





Das Leben wartet auf dich – jenseits der Angst. © imago images / imagebroker

So bleiben wir in der kränkenden Routine und werden immer schwächer. Oft ist es erst die Todesangst, die uns auf neue Wege treibt. Ja, auch du weißt vermutlich, wohin du willst, was du brauchst, was dir guttäte.

## Aufbruch ins Ungewisse

Doch so einfach ist der Weg dorthin nicht: Der Finsterwald steht für die Macht des Unbewussten, eben für jenen Bereich, auf den wir noch nicht das Licht unseres Bewusstseins gerichtet haben, der dunkel, fremd und unberührt ist. Dort finden wir die Seelenanteile, die wir noch nicht erlöst haben, die wir abgespalten haben – häufig seit Jahrhunderten. Dort blickt auch das kollektive verdrängte Grauen uns entgegen – die Schatten von Vergangenheiten.

So bleiben wir in unserer eigenen Ohnmacht gefangen und werden immer schwächer, und mit uns die Prinzipien, nach denen wir gelebt haben. Erst am Tief- und **WENDE**punkt sind wir endlich bereit, uns hinzugeben der Weisheit, die

von innen kommt. Es geht darum, die Kontrolle abzugeben und der ureigenen Lebendigkeit zu vertrauen.

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

(Albert Einstein)

Der Erstgeborene und auch der Zweitgeborene stehen für die Fortsetzung des alten Prinzips: Sie sind die Erben des Königreichs. Nun hören wir vielleicht eine etwas jüngere Stimme des alten Prinzips in uns: „Sei doch vernünftig“, „Schau doch auf die wissenschaftlichen Ergebnisse“, „Das Krankenhaus ist doch modern!“, „Um auf Nummer sicher zu gehen – ergänze doch alles noch mit alternativen Verfahren...“ So integrieren wir vielleicht Homöopathie und gesunde Ernährung, doch wir bleiben zutiefst dem alten System verhaftet, ja, wir ziehen aus im Geist des alten Systems.

„Krankheit ist der individuelle Ausdruck eines kollektiven Geschehens.“

## Die Angst vor sich selbst

Doch kein heilender Weg geht am Finsterwald vorbei. Das herrschende Prinzip hat Angst vor den tiefen Mächten in unserem Unbewussten. Es hat über Jahrhunderte und Jahrtausende verdrängt: Kriege, Traumen, Entrechtung, Krankheit, Schmerz und Not unter einem Deckmantel von Funktionieren, Anpassung und Gehorsam. Jetzt ist es konfrontiert mit den alten Schatten: Es erstarrt vor Angst, die Lebensenergie friert ein: Stillstand! Krankheit verfestigt sich.

Kennst du das nach so einer Krankheitsdiagnose? Die Angst, die vielleicht anfangs nur im Kopf war, kriecht durch den ganzen Körper. Während der König für das herrschende Bewusstsein steht, so steht das Reich für den Körper – für 60, 70, 80 Billionen Zellen, die wir mit unserem Geist, mit unseren inneren Prinzipien lenken. Das alte System hat abgedankt, die gängigen Prinzipien verbreiten nur noch Angst, sie haben Angst, sie sind Angst. Der ganze Körper erstarrt – die Lebendigkeit der Quelle (das springende Wasser) ist erloschen, die Sprache der Natur (der tanzende Baum) ist verstummt, die Spiritualität (der sprechende Vogel) hallt unhörbar im leeren Raum der Angst.

## Die innere Stimme

Jetzt, in tiefster Not, in der dunklen Nacht der Seele erwacht unsere heilende innere Stimme: glockenrein, kristallklar, zutiefst intuitiv. Sie ist und war schon immer weiblich – spontan, wild, frei, schöpferisch,

freudig, rebellisch. Es ist nicht die Stimme der Vernunft! Es ist nicht die Stimme der Medizin! Es ist nicht die Stimme der Mehrheit! Es ist nicht die Stimme der Normalität!

Nein, es ist die Stimme der Individualität! Es ist die Stimme der inneren Weisheit! Es ist die Stimme der Außergewöhnlichkeit! Es ist die Stimme unserer Seele!

Der König, das herrschende Prinzip, ist am Ende. Er hat aufgegeben. Er hat kapituliert. Er hat abgedankt, und er übergibt sich der inneren – weiblichen – Führung. Was heißt das nun für jemand mit der Diagnose Krebs? Es heißt, erst einmal zugeben: Ich weiß nicht mehr weiter. Ich kann nicht mehr. Innerhalb meines alten Denk- und Lebenssystems ist Heilung nicht möglich.

„Wende dich zu dir selbst und werde du selbst.“

Bettina hatte die Diagnose Brustkrebs (s. Patientinnenbericht in *momentum* 3/2020). Sie ließ sich den Tumor entfernen. Dann wurde ihr vorgeschlagen, die Brust abzunehmen, weil in der Brust noch weitere Herde seien. Da regte sich Auflehnung: Sie wollte ihre Brust nicht opfern für das herrschende Prinzip! NEIN! Sie perfektionierte ihre Nahrung, entgiftete, nahm Nahrungsergänzungsmittel. Diszipliniert und konsequent strukturierte sie ihren Tagesablauf mit Bewegung. Doch die Tumormarker stiegen. Sie war am Ende. Das alte Prinzip war gescheitert.

*Wie sieht dann der eigene neue Weg aus?  
Wir wissen es nicht!  
Wer hält die Fackel? Die Intuition!  
Wer sagt, was richtig ist? Der Körper!  
Wer weiß, wie lange? Das Leben!*

Ja, es kann sein, dass du gewaltige Shitstorms bekommst, wenn du deinen eigenen Weg gehst. Es kann sein, dass deine Ärzt\*innen dir Angst machen mit düsteren Prophezeiungen. Es kann sein, dass sich Freund\*innen abwenden. Und natürlich können auch die Stimmen im Inneren stärker werden: Das klappt doch nicht! Du bist auf dem falschen Weg! Du bist völlig verrückt geworden!

„Wo Liebe ist, da ist Leben.“

(Mahatma Gandhi)

## Die Macht der Vision

Der Weg durch den Finsterwald ist der Weg durch die kollektiven und individuellen Dämonen. Schau sie dir an, durchschaue sie! Vor allem richte dich an dem Ziel aus: dem springenden Wasser, dem singenden Baum, dem sprechenden Vogel. Lass das Ziel strahlen wie einen Magneten, dass es dich zieht. Nichts, aber auch gar nichts ist wichtig – außer: deine Lebendigkeit, deine Schwingungsfähigkeit, dein erwachtes Bewusstsein. Lass es leuchten hinein in die

Nacht deiner Seele und in die Tiefen deines Körpers. Das ist deine Orientierung, das ist deine Kraft, das bist DU!

Für Bettina hieß dies: „Ich muss mich endgültig von der Angst lösen, die mein altes Denken beeinflusst. Ich muss etwas völlig Neues wagen.“ Bettina hat sich ihren Ängsten gestellt, ohne sich damit zu identifizieren. Sie ließ die Ängste hochkommen, sie überfluten – bis sie auswaberten. Dann war sie frei und ging weiter auf ihrem Weg. Dann kamen neue Ängste, und wieder ließ sie sie hochkommen, sie überfluten – bis sie auswaberten. Sie beobachtete den Prozess mit Neugierde und dem Wissen, wenn sie da hindurchgeht, geht es vorüber. Und danach erkannte sie, dass sich hinter den Ängsten die Weisheit des Lebens offenbarte. Sie begann sich sozusagen mit der springenden Quelle (Lebendigkeit üben), dem singenden Baum (Meditationen der Freude) und dem sprechenden Vogel (höheres Bewusstsein) in sich zu verbinden – die Tumormarker fielen in den Normalbereich innerhalb von drei Wochen. Bettina beschreibt es so: „Früher war mein herrschendes Prinzip die Angst, heute ist es das Vertrauen in mein Leben.“



Der Weg ist, einfach nur und pur du selbst sein. © imago images / imagebroker



## Befreiung

Kennst du den Jubel, den Stolz, die Klarheit, wenn du angekommen bist mitten in dir? Wenn du dich verbunden fühlst mit den Mächten des Himmels und den Mächten der Erde, wenn du spürst und fühlst und weißt: ICH BIN.

Wenn du dich selbst erlöst, erlöst du die Welt: die innere wie die äußere. Du siehst die Welt in einem anderen Licht: in ihrer Lebendigkeit, in ihrer Vielfalt, in ihrer Schönheit. Du bist frei, und die Welt wird befreit. Deine Erlösung hilft anderen, und auch das spiegelt sich wider in dir.

*„Mir wurde eigentlich immer das gespiegelt, was ich ausstrahlte. Wenn ich mit Angst zu den Ärzten ging, dann machten sie mir Angst. Wenn ich selbstsicher und zuversichtlich hinging, kam mir auch Zuversicht entgegen. Wenn ich das Licht des Bewusstseins anzündete, verschwanden die äußeren und inneren Geister“, berichtet Bettina. Bettinas Heilungsweg hat sie*

dazu geführt, Interviews mit ehemaligen Patient\*innen zu führen, einen Onlinekongress zu veranstalten, Reden zu halten. Auf ihrem Weg der inneren Heilung schickt sie ihr Licht in die Welt – und die Welt leuchtet zurück.

Sobald wir erlöst sind, in unserer Mitte und frei, sind wir verbunden mit einer gewaltigen Macht, uns selbst zu heilen und unser Leben zu entfalten und zu gestalten.

**WENDE** dich hin zu deinen Wurzeln, die dich nähren, halten und stärken.

**WENDE** dich hin zum Himmel, wachse, entfalte dich, blühe.

**WENDE** dich hinaus in die Welt – 360 Grad – und erblicke im Spiegel die unendlichen Facetten deines Seins.

**WENDE** dich zurück mit Dankbarkeit und durchflute dein Leben mit goldenem Segen.

**WENDE** dich deiner gesunden, erfüllten, glücklichen Zukunft zu.

**WENDE** dich hin zum Raum der unendlichen Möglichkeiten. Tritt ein. Die Magie eines neuen Lebens wartet auf dich! Auf geht's.

### Zur Person

Dr. Alexandra Kleeberg arbeitet als Psychoanalytikerin, Verhaltenstherapeutin, Psychodramatherapeutin seit 40 Jahren in klinischer Praxis.

Als Mitbegründerin des Collective Healing Instituts bietet sie den Onlinekurs: „Selbstheilung – Neun Schritte in deine Mitte an“, damit Menschen befähigt werden, ihre Gesundheit zurück in die eigenen Hände zu nehmen. Sie ist Mitentwicklerin des Onlinekongresses „Krebs: verstehen – vorbeugen – verwandeln“. Näheres siehe unter [www.collectivehealing.com/9schritte](http://www.collectivehealing.com/9schritte) und [www.campus.collectivehealing.com](http://www.campus.collectivehealing.com)



### Kontakt

Dr. Alexandra Kleeberg  
E-Mail: [alexandra@collectivehealing.com](mailto:alexandra@collectivehealing.com)  
[www.collectivehealing.com](http://www.collectivehealing.com)

# Über den Tastsinn und die Urkommunikation

## Interview mit Bruno Müller-Oerlinghausen

von Petra Barron

*Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen ist Facharzt für Klinische Pharmakologie mit besonderem Arbeitsschwerpunkt in der Psychopharmakologie. Er ist als früherer Vorsitzender und nunmehr Ehrenmitglied für die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft tätig und gehört dem Expertenbeirat für Arzneimittel der Stiftung Warentest an. Ebenso war Prof. Müller-Oerlinghausen Chefredakteur und Mitherausgeber mehrerer wissenschaftlicher Zeitschriften. Zusammen mit den Vertretern anderer unabhängiger kritischer Arzneimittelbulletins war er bis 2018 für die Redaktion der Fachzeitschrift für Laien „Gute Pillen – Schlechte Pillen“ tätig. Seine Arbeit erfährt breite Anerkennung. So erhielt er 2004 den Preis der American Foundation for Suicide Prevention (Amerikanische Gesellschaft für Suizidprävention), 2006 die Ernst-von-Bergmann-Plakette für seine Verdienste um die ärztliche Fortbildung, und 2007 wurde er von der deutschen Ärzteschaft für seine hervorragenden wissenschaftlichen Leistungen mit der Paracelsus-Medaille ausgezeichnet. Seit 1998 widmet er sich wissenschaftlich der komplementären Medizin, indem er die von ihm und Claudia Berg entwickelte „Slow Stroke® Massage“ und andere körpertherapeutische Verfahren auf ihre antidepressive Wirksamkeit hin untersucht und ihre Wirkungsmechanismen analysiert.*

*Lieber Herr Müller-Oerlinghausen, nach dem Versuch eines Studiums der Chemie und später der Psychologie entschieden Sie sich letztlich für einen beruflichen Werdegang in der Medizin. Ihr ursprüngliches Fachgebiet Pharmakologie lässt allerdings nur schwer einen Zusammenhang zu körperlicher Berührung erahnen, wobei Ihre Biografie sicherlich auf einen offenen Geist schließen lässt. Wie kam es zum ausgeprägten Interesse für die Wirkung der Berührung?*

Das ist ganz einfach. Da ich auch Facharzt für klinische Pharmakologie bin, durfte ich reichlich klinische Erfahrung sammeln, und zwar an der Psychiatrischen Klinik der Freien Universität Berlin, wo

ich 30 Jahre lang neben der Arbeit im Labor eine Spezialambulanz für depressive

Patienten geleitet habe. Dieser jahrzehntelange Kontakt mit Patient\*innen war der Hintergrund für das, was manche Menschen erstaunt: dass ich mich als Psychopharmakologe mit Berührung beschäftigt habe. Ich darf noch etwas weiter ausholen. Ich bin Sohn eines Bildhauers, das heißt, der Körper des Menschen war sozusagen immer in Form von Skulpturen gegenwärtig. Auch liebevolle Berührung war in der Familie völlig selbstverständlich, und ich glaube, das ist wichtig. Wir sind als Kinder niemals geschlagen worden, und ich habe mit Abscheu in der Grundschule damals noch zusehen müssen, wie Kinder verprügelt wurden. Auch in der Zeit, als ich als Ausbilder in Pharmakologie für die Bundesregierung in Thailand tätig war, durfte ich das in Südostasien oft unverkrampfte Verhältnis zu freundschaftlicher Berührung erleben und die wohltuende Wir-



Berührungen gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen. © imago images / Westend61



kung der thailändischen Massage kennenlernen. Sie können sich gar nicht vorstellen, wie regeneriert und frisch man sich durch solch eine Massage nach einem Arbeitstag in diesem feuchtheißen Klima fühlt! Das also zum persönlichen Hintergrund.

Nachdem ich in meiner Arbeit mit depressiven Patient\*innen erfahren habe, was sorgfältige, rational eingesetzte langfristige Medikation und Psychotherapie vollbringen kann, aber eben auch, was nicht, habe ich immer wieder überlegt, was ich für meine Patient\*innen tun kann, um die doch häufige Restsymptomatik in den Griff zu bekommen, die weder durch Medikamente noch durch Psychotherapie kontrollierbar war. Ich begann mit Atemtherapie, aber nachdem meine Kolleginnen und Kollegen hier einfach nicht mitmachten, kam mir damals der Zufall zu Hilfe in Form einer guten Fee, die mir gezeigt hat, was Shiatsu ist, was man damit erreichen kann, und die selbst Kurse in bestimmten Massagetechniken anbot. Innerhalb dieser Fortbildungen war ich dann dafür zuständig, die Prüfungen der Teilnehmer in Anatomie abzunehmen, und so kam ich regelmäßig in Kontakt mit körperlicher Berührung und auf die Idee, diese Massageform bei meinen Patientinnen und Patienten einzusetzen. Da ich damals gleichzeitig als Vorsitzender der Arzneimittelkommission öffentlich erklärte, dass die Krankenkassen nicht alles und jedes bezahlen dürften, ohne dass es wissenschaftlich geprüft ist, führten wir die erste große deutsche Studie zur Wirkung einer solchen Massage bei Depression durch. Ich muss sagen, die positiven Ergebnisse haben mich dermaßen verwundert, dass ich ganz natürlich auf dem Feld weitergearbeitet habe.

*2018 erschien auch die zweite Auflage Ihres Buch mit Gabriele Mariell Kiebgis:*

*„Berührung: Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt“. Möchten Sie uns über Ihre Erkenntnisse zu Berührung und Massage vor allem in Bezug auf unsere Gesundheit berichten?*

Gabriele ist eine erfahrene Körpertherapeutin, die viele Methoden beherrscht und inzwischen auch eine eigene psychoaktive Massageform entwickelt hat, die sie in Seminaren und Kursen weitergibt. Unser Erstkontakt vor langer Zeit über die oben erwähnten Massagekurse war ein Glücksfall. Wir arbeiten nun schon seit vielen Jahren zusammen. Ich habe mir gesagt: So ein Buch kann ich nicht allein schreiben, da brauche ich jemanden, der wirklich die Praxis kennt. Ich glaube nach wie vor, dieses Buch war notwendig. Es gibt bereits viele Bücher über Berührung, Touch und ihre Anwendung auch im erotischen Bereich. Aber wir wollten ein Buch schreiben, in dem einerseits die Bedeutung von Berührung in der allgemeinen Lebenspraxis, aber auch im therapeutischen Feld dargestellt werden sollte. Ich bin Wissenschaftler. Es musste ein Buch sein, das auf dem Boden der Wissenschaft steht. Ich glaube, das haben wir geschafft. Auch wenn es ein kleiner Kampf mit dem Verlag war, da ich darauf bestand, zitierte Quellen zu nennen, was den wissenschaftlichen Anhang des Buches umfangreich und ein wenig mühsam zu lesen gemacht hat.

” *Der Tastsinn ist der Mittler der Urkommunikation.* “

Wir haben versucht, in diesem Buch zunächst die ganz spezielle Bedeutung und Entwicklung des Tastsinns und der Haut darzustellen. Es ist vielen Menschen nicht klar, welche ungeheure Bedeutung unser Tastsinn für die Entwicklung unseres Ichs und unseres Körpers hat. Die Haut ist eigentlich ein doppelgerichtetes Organ. Die



© Jörg Schaaber

Haut als Berührungsorgan nimmt nicht nur Signale von außen auf, sondern sie ist auch ein Ausdrucksorgan. Wir stellen uns über unsere Haut dar. Wir schwitzen, wenn wir Angst haben, wir erröten, wenn wir uns schämen, wir bekommen Gänsehaut, wenn wir uns erschrecken, usw. Der Tastsinn ist der ursprünglichste und am frühesten entwickelte Sinn während der Embryonalentwicklung und damit der Mittler der Urkommunikation. Das sehen wir auch im Verhältnis des Säuglings zur Mutter.

Die moderne Neurowissenschaft, die sich etwa in den geradezu abenteuerlichen Theorien zum Beispiel der Transhumanisten darstellt, reduziert den Menschen auf sein Gehirn und sieht diesen Gehirnmenschen dann als unvollständig. Er soll optimiert werden, indem man quasi das menschliche Gehirn mit einem Supercomputer verbindet. Ich will dies gar nicht Vision nennen, es ist ein Aberglaube dieser sehr einflussreichen Richtungen. Wenn ich etwa an die öffentliche Propagierung von 5G denke, also dass scheinbar alles digitalisiert werden muss, immer weniger echte Präsenz stattfindet, dafür Völligitalisierung auch in den Schulen, dann wird mir nicht nur schlecht, sondern ich bekomme Angst.

Letztlich ist dies alles die Folge von Descartes' Denken, der Körper und Geist strikt voneinander zu trennen versuchte. Es ist vor allem dem großen Neurophysiologen António Damásio zu verdanken, dass wir aus diesem Denken allmählich herauskommen. Damásio hat einmal gesagt, dass nicht der Körper der Diener des Gehirns ist, sondern das Gehirn der Diener des Körpers. Damit ist auf die Spitze gebracht, was die heutige moderne Forschung immer deutlicher macht: Was wir im Augenblick denken und fühlen, ist wesentlich bestimmt durch die Signale aus unserem Körper, die in unserem Gehirn verarbeitet werden. Das muss man sich einmal klarmachen – auch im Bereich der Psychiatrie.

Ein wesentlicher Teil des Buches befasst sich also mit dem Tastsinn und damit, wie unser Körper-Ich zustande kommt. Die praktische Konsequenz ist, dass wir über den Körper, beispielsweise über die Haut, enormen Einfluss auf unser Befinden nehmen können. Das gilt für den allgemeinen, sozialen, familiären wie für den therapeutisch-medizinischen Bereich – aber da sind wir praktisch gesehen im Grunde erst am Anfang, was die Verbreitung dieser Erkenntnis angeht.

*Das bringt mich auch gleich zu meiner nächsten Frage: Wie schätzen Sie den Stellenwert solcher berührenden Therapieformen in der heutigen Medizin ein?*

Er ist fast nicht vorhanden. Wir haben inzwischen so viel Erfahrung und auch doch eine relativ große Zahl von Studien, die die Bedeutung von therapeutischer Berührung in der Behandlung der Depression und chronischer Schmerzen, zum Beispiel auch bei Krebskranken, unter Beweis stellen, dass es eigentlich Zeit wäre, eine Institution wie der Gemeinsame Bundesausschuss würde sich einmal damit beschäftigen, welche derartigen Leistungen unter welchen Bedingungen auch von den Krankenkassen bezahlt werden könnten. Aber da sind wir im Augenblick quasi im Niemandsland.

Wenn ich in die Psychiatrie schaue, haben wir unzählige therapeutische Ansätze, sozialpsychiatrische, psychotherapeutische, medikamentöse etc., aber es geht alles über den Kopf. Das ist eine Verkürzung des Arsenal, das wir eigentlich zur Verfügung haben könnten! Ich würde mir wünschen, dass z. B. in den psychosomatischen Kliniken die Verfahren, die wir und andere entwickelt haben, eingeführt werden. Es gibt die Gruppe der Körperpsychotherapeuten

und innerhalb derer eine besonders interessante Gruppe, das sind die biodynamischen Körperpsychotherapeuten, die von Gerda Boyesen herkommen. Sie hat aus der Kombination von Psycho- und Physiotherapie eine spezielle Art der Berührungstherapie entwickelt, bei der die Wirkung anhand der Darmgeräusche identifiziert wird. Es gibt aber inzwischen auch Richtungen, die der Psychoanalyse nahestehen und analytische Erkenntnisse mit denen der Berührungsforschung verbinden.

Ich glaube, gerade in psychosomatischen Kliniken, aber beispielsweise auch in der Palliativmedizin und der Geriatrie brauchen wir eine stärkere Betonung von Berührung, was nicht so schwierig zu bewerkstelligen ist. Man muss sagen, dass die Pflege viel früher als meine medizinischen Kollegen erkannt hat, wie segensreich Berührung sein kann. Wenn ich denke, wie viele engagierte Pfleger und Schwestern es gibt, die Berührung praktisch einsetzen, dann habe ich Hoffnung auf therapeutischen Fortschritt. Sicher: ein langer Weg, gerade heutzutage, da die Zeit am Patienten immer knapper bemessen wird und die Prioritäten anders gesetzt werden. Ich hatte Kontakt mit einer Psychoanalytikerin aus Bayern, die irgendwann begann, neben ihrer orthodoxen Psychotherapie auch eine selbst entwickelte Körpertherapie anzuwenden. Sie hat mir gesagt, dass inzwischen bei Patienten, bei denen zuvor vielleicht 150 Stunden Psychotherapie nötig gewesen wären, jetzt 30 oder 40 Stunden Körpertherapie zum gleichen Ergebnis führen – und das wesentlich preiswerter.

Wir haben auch eindrucksvolle Ergebnisse bezüglich Schmerzlinderung zum Beispiel bei Krebspatienten. So wurden in einer New Yorker Beobachtungsstudie über 1000 Patienten mit Massage behandelt. Die Patienten brauchten weniger Schmerzmittel,



Psychoaktive Massage („affective touch“) © G.M. Kiebgis



schlafen besser, und die Effekte hielten über 48 Stunden an. Es ist also Aufklärungsarbeit nötig, und deswegen danke, dass Sie heute mit mir sprechen.

*In der aktuellen Situation durch das neuartige Coronavirus sind wir zu Social Distancing oder besser Physical Distancing, also körperlichem Abstand zu anderen Menschen, angehalten. Wie beurteilen Sie die Folgen dieses Mangels an Berührung aus einem ganzheitlichen Blickwinkel?*

Es ist inzwischen keine besonders originelle Bemerkung mehr, wenn man sagt, dass katastrophal ist, was hier passiert, insbesondere auch für die Kinder. Ich glaube aber, dass die coronabedingten Beschränkungen sehr wohl auch positive Effekte haben, zum Beispiel, dass viele Menschen mehr zur Ruhe kommen. Wir sind in der Familie beisammen, auch wenn es hier natürlich auf die Wohnsituation ankommt. Insgesamt ist der Mangel an Berührung schon schlimm. Im Rahmen des von Tobias Frank geleiteten Netzwerks Berührung e. V. haben wir eine Petition an den Minister Jens Spahn gerichtet, die in kurzer Zeit Tausende von Unterschriften gewonnen hatte, in der wir kritisierten, dass nur diejenigen Körpertherapeuten arbeiten durften, die einen medizinischen Auftrag haben, also zum Beispiel Physiotherapeuten. Masseur und so weiter durften nicht. Natürlich müssen wir auch an die Infektionsgefahr denken, aber mit ein wenig Fantasie und gutem Willen ist auch das inzwischen wieder möglich. Selbst mit Maske über Mund und Nase gibt es Kommunikationsmöglichkeiten, beispielsweise über die Augen, sodass diese Zeit auch eine Lehrzeit sein darf für manches, was wir lange nicht trainiert haben.



Psychoaktive Massage („affective touch“) © G.M. Kiebgis

Ich hoffe natürlich, dass diese Zeit bald vorbeigeht, aber ich meine, wir sollten auch das Positive, ihren Wert wahrnehmen und uns nicht mit den negativen Folgen krank machen.

*Was können wir trotzdem für uns selbst und die Menschen, die uns nahe stehen, tun?*

Berührung innerhalb der Familie, also Umarmungen, sind vielleicht so nötig wie noch nie. Wenn ich daran denke, dass wir über 50% Single-Haushalte in Deutschland haben, dann würde ich sagen, warum nicht einmal zu einer Kuseltherapeutin gehen? Wir dürfen Fantasie entwickeln, auch zum Thema Selbstberührung. In der Dusche kann ich mich routiniert einseifen oder ich nutze die Gelegenheit und berühre dabei liebevoll mich und alle Regionen meines Körpers. Oder Barfußlaufen über einen Kieselboden. Es gibt viele Möglichkeiten, auch innerhalb eines Lockdowns.

*Welches ist die wichtigste Botschaft, die Sie unseren Lesern gerade in dieser Zeit gern mit auf den Weg geben möchten?*

Wir sollten uns klarmachen, was für ein spezielles Organ unsere Haut ist und dass Berührung auch im Alltag sehr wichtig für unser Wohlbefinden ist. Nicht nur für Kranke, sondern auch für Gesunde ist Berührung von großer Bedeutung, denn Geist und Leib sind eine Einheit, und unser Geist ist der Diener unseres Leibes, nicht umgekehrt. Berührung sollte mehr Beachtung finden in der Medizin, ganz besonders im Bereich der Pflege, aber auch in der Psychiatrie und in der Behandlung chronischer Schmerzen, beispielsweise auch bei Krebserkrankungen.

*Lieber Herr Prof. Müller-Oerlinghausen, ich bedanke mich für Ihre Zeit und die berührenden Antworten!*

#### Kontakt

Prof. Dr. Bruno Müller-Oerlinghausen  
[www.bruno-mueller-oerlinghausen.de](http://www.bruno-mueller-oerlinghausen.de)

# Mundschleimhaut-entzündungen

## Naturheilkundlich behandeln und lindern

Nicole Weis

Mit der Rubrik „Praktische Tipps“ wollen wir Ihnen ebenso konkrete wie bewährte Hinweise geben. Nutzen Sie sie, wie es Ihnen für Sie selbst stimmig scheint.

Versäumen Sie es jedoch keinesfalls, die eigenen Körperreaktionen aufmerksam zu beachten. Bei Unsicherheit oder bei kontinuierlichen Anzeichen ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt oder Therapeuten einbinden und ihn um Rat bitten. Für weitere Informationen rufen Sie unseren ärztlichen Beratungsdienst an.

Eine Entzündung der Mundschleimhaut (sogenannte Stomatitis oder Mukositis) kann als Nebenwirkung einer Chemotherapie oder Strahlentherapie auftreten. Am besten, Sie schützen Ihre Mundschleimhäute bereits, bevor Beschwerden auftreten. Wichtig sind dabei vor allem das konsequente Gurgeln und Spülen des Mund- und Rachenraums. Gurgeln und spülen Sie mindestens dreimal täglich 1 bis 2 Minuten lang mit Salbei-Extrakt oder anderen pflanzlichen Mundspüllösungen.

Ein preisgünstiges Mittel ist das Spülen mit einem Teeaufguss aus blauen Malvenblüten, Kamille oder Zistrosenkraut.

Besonders Teeaufgüsse bergen allerdings wegen des eher adstringierenden Effekts die Gefahr, das Austrocknen der Mund-

## 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)

Die in dieser Rubrik genannten Informationsblätter können Sie auf unserer Webseite abrufen: [www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos](http://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos).



Salbei ist für seine zusammenziehende und desinfizierende Wirkung bekannt.

© imago images / Markus Rinke



schleimhaut zu verstärken. Wenn die Nasenschleimhäute ebenfalls trocken und gereizt sind, scheinen Nasenöle (z. B. GeloSitin mit Sesamöl) etwas besser als Meerwasser-Sprays zu sein.

Klinische Studien mit Patienten gibt es zur Wirksamkeit von Kamillen- oder Salbei-Extrakt, OPC-basierten Mundspüllösungen, Aloe vera, Honig und Traumeel S. Traumeel S ist vor allem bei schwerwiegenden Beschwerden zu empfehlen.

Beachten Sie bei der Auswahl vor allem eins: Verwenden Sie das Mittel, das Ihnen gut schmeckt. Denn Anwendungen im Mundbereich helfen nur, wenn Sie sie auch regelmäßig durchführen. Um einen möglichst guten Therapieerfolg zu erreichen, ist es sinnvoll, einige Empfehlungen zeitgleich durchzuführen; häufig reichen aber auch einzelne Maßnahmen. Achten Sie auch langfristig auf eine gute Mundhygiene, z. B. mittels Ölkauen.

Als vorbeugende und lindernde Möglichkeiten bieten sich aus naturheilkundlicher Sicht folgende Therapieansätze an:

## Eiswürfel lutschen

- ▶ während der laufenden Chemo-Infusion Eiswürfel mit Ananas lutschen, um die Mundschleimhäute zu schützen: einfach ein Stück Ananas oder kleine Stückchen in Eiswürfelform mit Wasser einfrieren
- ▶ Eiswürfel aus Lavendel- oder Pfefferminzhydrolat ohne Alkohol, z. B. von AromaCura, Oshandi oder Jophiel

## Spülen und Gurgeln mit pflanzlichen Präparaten

- ▶ Salbei-Extrakt (z. B. Salviathymol oder Dr. Hauschka Salbei)
- ▶ Ontocur Mucopads mit Gänsefingerkraut, Ringelblume, Lavendel und Salbei (sima.bio)
- ▶ Kamillenextrakt (z. B. Sonnenmoor Gurgelwasser ohne Alkohol)
- ▶ Silicea Balsam: mehrmals täglich 1:3 mit lauwarmem Wasser verdünnt spülen und gurgeln
- ▶ Regulatpro Dent Healthy Mouth (www.regulat.com): morgens und abends 10 ml
- ▶ preiswert: Teeaufguss zum Gurgeln aus blauen Malvenblüten, Kamille oder Zistrosenkraut (z. B. Pandalis Cystus Sud 052 oder Salus Cistus Kräutertee Bio)
- ▶ Aloe Vera Frischpflanzensaft: möglichst 100% Direktsaft aus dem Blattgel der Aloe Vera barbadensis Miller, Bio-Qualität, ohne Konservierungsmittel, ohne Zitronensäure (z. B. von SantaVerde oder Pharmos)
- ▶ Bei gleichzeitiger Mundtrockenheit hilft ein Versuch mit Sanddornfruchtfleischöl: 3- bis 5-mal täglich 5–6 Tropfen oder bei starken Beschwerden 1 TL im Mund zergehen lassen (www.aroma-cura.de).

## Hilfe bei schwerwiegenden Beschwerden

Bei schwerwiegenden Beschwerden kann als Therapieversuch das Spülen mit Traumeel S empfohlen werden, und zwar in Form von Traumeel-Ampullen: 5-mal täglich 1 Ampulle mindestens 30 Sekunden im Mund spülen und anschließend schlucken. Wenn keine schwerwiegenden Beschwerden vorliegen: 3 × 2 Traumeel-Tabletten lutschen.

Alternativ eignet sich auch Mercurius-Heel S: 3-mal täglich eine Tablette im Mund zergehen lassen; bei akuten Beschwerden alle halbe bis ganze Stunde bis zu 12-mal täglich 1 Tablette im Mund zergehen lassen.

## Honig, nicht nur bei Strahlentherapie im Kopfhals-Bereich

Während einer Strahlentherapie im Kopfhals-Bereich ist die Anwendung von Honig effektiv: je 1 EL 15 Minuten vor, 15 Minuten nach und 6 Stunden nach Bestrahlung (z. B. mit Waldhonig, Lindenblütenhonig, Thymianhonig oder Buchweizenhonig von AromaCura). Eine kleine Studie zeigte hier, dass durch Honig das Auftreten von schwerwiegenden Schleimhautentzündungen mehr als halbiert wurde. Aber auch während der Chemotherapie sind Honigprodukte empfehlenswert. Hier einige Beispiele:

- ▶ Hanoson-Propolis-Urtinktur-Tropfen: bei akuten Problemen jede halbe bis ganze Stunde, maximal 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen, bei leichten Beschwerden 1- bis 3-mal täglich je 5 Tropfen
- ▶ Propolis-Rachenspray (z. B. von Bergland) oder nach Propolis-Tinktur beim regionalen Imker fragen
- ▶ Manuka Health Mundspray oder bei Wunden im Mund Medi Honey Gelverband (medihoney.de)

## Ölkauen oder Ölziehen

Zur täglichen Pflege von Mundschleimhaut und Zahnfleisch ist das Ölkauen oder Ölziehen 1- bis 2-mal täglich mit minimal 1 TL bis maximal 1 EL zu empfehlen. Dabei wird das Öl am besten mor-



Honigprodukte sind während der Chemotherapie empfehlenswert. © imago images / agefotostock

gens vor dem Frühstück etwa 15 Minuten lang langsam gesaugt, gespült und durch die Zähne gesogen und dann wieder ausgespuckt. Am besten wird ein Bio-Pflanzenöl verwendet, z. B. Sonnenblumenöl, Sesamöl, Kokosöl oder ein anderes Öl, das gut schmeckt.

An den Tagen einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich das Ölkauen bitte nicht unmittelbar vor der Strahlentherapie anwenden, da immer Ölreste auf der Mundschleimhaut verbleiben und diese durch die Strahlentherapie ähnlich wie in einer Bratpfanne überhitzt werden können.

## Tägliche Pflege der Mundschleimhaut

Ein weiterer Tipp zur Gesunderhaltung von Mundschleimhaut und Zahnfleisch

ist folgender: Verwendung von Jophiel Aromapflegeöl Nr. 14 Mund- und Zahnfleischöl ([jophiel-aromaele.de](http://jophiel-aromaele.de)) oder Primavera Mund-Vital-Öl: 2–3 Tropfen nach dem Zähneputzen auf ein Zahnzwischenbürstchen geben und das Bürstchen zwischen den Zähnen hin- und herbewegen. Anschließend jeweils 2–3 Tropfen Öl auf den Zeigefinger geben und leicht auf dem Zahnfleisch einmassieren. Diese Anwendung kann man auch mit anderen Ölen (z. B. von Ölmühle Solling/ Bruno Zimmer) oder Kurkumatropfen, zum Beispiel mit Curcuma Tropfen ([www.dr-schulz.com](http://www.dr-schulz.com)), durchführen.

Auch Gels oder Balsame können zum Einmassieren bei Zahnfleischentzündungen genutzt werden, zum Beispiel Hübner Schwarzkümmelöl Gel, DentoMit Zahn Gel, Hoffmann's Gingiva Fit, Weleda Zahnfleischbalsam, Wala Mundbalsam.

## Weitere Tipps bei Infektionen im Mundbereich

- ▶ Bei Aphthen helfen Conaskin-Tinktur oder Myrrhe-Tinktur und ganz ohne Alkohol das Mund-Gesund-Fluid von Casida (<https://casida.com>).
- ▶ Bei Pilzbefall hilft Spülen mit Teebaumöl (4 Tropfen in lauwarmem Wasser verdünnen).
- ▶ antibakterielle Mundwässer oder -sprays aus Pflanzen: Myrrhe und Ratanhia (z. B. Repha Os), Zistrose (Bärbel Drexel), Schwarzkümmel (Eco Naturkosmetik) oder Teebaumöl (CMD Teebaumöl Mundwasser)
- ▶ Probiotika für den Mund, um das bakterielle Gleichgewicht zu fördern: Dental Repair Probiotika Lutschtabletten

Kaufen Sie wenn möglich eine fluoridfreie Zahnpasta, die keine Erdölderivate (z. B. Propylene Glycol), Parabene, starke Tenside (z. B. Sodium Laureth Sulfate, Polyethylenglycol) oder Titandioxid (CI 77891) enthält. Benutzen Sie zur Produktbewertung die Apps von CodeCheck, Hautschutzengel oder ToxFox.

Empfehlenswerte Zahnpastas: Pflanzen Zahngel, Calendula oder Ratanhia (Weleda), MinOral (Pflüger), Aloe Vera (Phyto-dent), Schwarzkümmel Zahnpasta (Hübner), Dentura Med (Froximun).

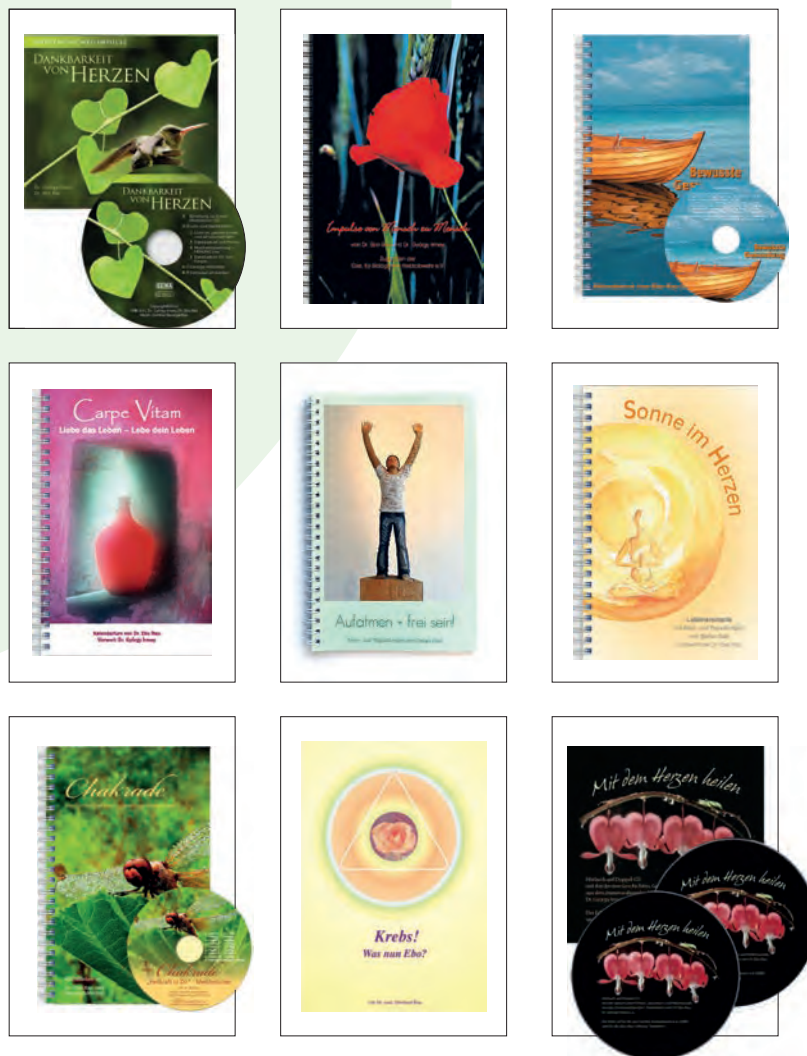


**Kontakt**  
 Dr. med. Nicole Weis  
 Beratende Ärztin der GfBK  
 Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.  
 Voßstr. 3  
 69115 Heidelberg  
 E-Mail: [beratung@biokrebs.de](mailto:beratung@biokrebs.de)

## 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.**



# Die Beziehung als heilsames Agens

Beatrix Teichmann-Wirth

*„Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt“, sagt Miriam Reichel in einem ihrer Interviews. Hinter diesem unscheinbaren Satz verbirgt sich ein ganzer Kosmos an Qualitäten und Notwendigkeiten. Vielen Menschen, die Heilung erfuhren, stand – wie ihr – ein (komplementär-)medizinischer Begleiter zur Seite, der nicht nur über umfassende onkologische, sondern auch über menschliche und psychosoziale Kompetenzen verfügte. Einige Essenzen einer heilsamen Beziehung, in der man/frau sich gut aufgehoben fühlt, will ich im folgenden Beitrag vorstellen. Dabei handelt es sich um eine idealtypische Beschreibung als eine Art Ausrichtung für eine ganzheitliche Medizin, die den Menschen in seinem psychosozialen, universell-kosmischen Verbundensein wahrnimmt, in seinem Menschsein und allem, was dazugehört.*

## Bewusst-Sein

Die Arbeit mit Krebskranken ist eine Begegnung auf einer sehr existenziellen Ebene. Das Leid und die Schmerzen sind präsent, die Angst ist präsent, das Sterben und der Tod sind präsent. Menschen mit einer Krebsdiagnose befinden sich oft in einer großen Notsituation. Das erfordert vom Begleiter die Fähigkeit, mit hochgeladenen Emotionen umzugehen, nicht in ihnen unterzugehen und gleichzeitig mit Mitgefühl verbunden und in Kontakt zu bleiben.

Es gilt, vieles „auszuhalten“ – auszuhalten, dass wir vielleicht meinen, ein klarer Blick auf die Tatsachen wäre notwendig, und wir dennoch wahrnehmen, dass der Patient/die Patientin die Augen vor der schmerzlichen Realität verschließt. Es auszuhalten, wenn er/sie keiner Therapiefortsetzung zustimmt oder eine Therapie wählt, die uns unpassend, ja sogar schädlich erscheint.

Um damit gut umgehen zu können, braucht es zunächst ein Bewusstsein und

eine Wahrnehmung dessen, was *in mir* vorgeht, was *ich* in der Begleitung dieses Menschen empfinde. Nur wenn ich mir meiner Gefühle der Angst, der Trauer, der (vermeintlich) mangelnden Perspektive, aber auch meines eigenen potenziellen

Betroffenseins bewusst bin, muss ich sie nicht – wie es leider öfter der Fall ist – hinter einer Maske der Souveränität und fachlich kühler Autorität verbergen, sondern kann all diese Gefühle in angemessener Form mitteilen.

Wir verfügen mithilfe der Spiegelneuronen über eine tiefe Wahrnehmung von dem, was „eigentlich“ bei unserem Gegenüber vorgeht. Eine Unstimmigkeit zum Beispiel zwischen innerer Angst und äußerer Ruhe löst eine große Irritation und Verunsicherung aus. Halt und Sicherheit findet ein Mensch hingegen in der Authentizität des Gegenübers. Auch ist es notwendig, dass ich mir als Begleiter/Begleiterin meiner eigenen Konzepte über den Krebs, den Umgang mit ihm und über den Tod be-



Vertrauensvolle Beziehungen bergen eine starke Kraft. © imago images / Photocase



Trotz aller Hindernisse findet das Fließende seinen Weg. © imago images / Imagebroker

wusst bin. Dies ist die Voraussetzung, dass ich davon Abstand nehmen und mich für den vom Patienten gewählten Weg öffnen kann.

Das alles bedeutet eine große Herausforderung. Es ist gut, wenn wir für Räume (beispielsweise in Form von Inter- und Supervision) sorgen, wo wir im Sinne der Psychohygiene all diesen Emotionen Platz geben können.

## Mitmenschlichkeit und Ebenbürtigkeit

Menschliches Mit-Sein, ein Mitgefühl in Bezug auf die schmerzliche Realität einer Krebserkrankung und ihrer Folgen, die wärmende Sorge, das Mittrauern und Mitfreuen bilden einen spürbaren, haltgebenden Boden der Gemeinsamkeit. Ein ebenbürtiges Miteinander beschreibt idealtypisch Gabriele Freytag: „Ich fand

*eine Ärztin, die nie den Kurs bestimmen wollte und gleichzeitig mit ihrer ganzen Autorität und Kompetenz präsent war.“* Ebenso Miriam Reichel über ihren Homöopathen: „Während all der Jahre, die ich bei ihm in Behandlung war, setzte er mich nie in irgendeiner Form unter Druck. Den einzigen Druck, den er machte, war, mich zu bilden und selbst mein bester Arzt zu sein.“

**Ebenbürtigkeit.** Sie beginnt bei der Achtung gegenüber der Autorität und der Selbstverantwortung der Patientinnen und Patienten in dem Sinne, dass sie selbst die Experten für ihren Körper sind. Der Begriff des Patienten als „Erduldender, Erleidender“ erscheint im Hinblick auf eine ebenbürtige Beziehung wegen der in ihm angesprochenen Machthierarchie vollkommen unangemessen. Annette Bopp plädiert deshalb dafür, ihn abzuschaffen und durch den Begriff des/der Gesundenden zu ersetzen, weil dieser „den Menschen in allen Dimensionen und

*Sphären, die sein Menschsein ausmacht“*, anspricht. Für eine ebenbürtige Beziehung ist auch der Gesundende angefragt, die Verantwortung für seinen Weg zu übernehmen und den Arzt/die Ärztin bisweilen über die eigenen Notwendigkeiten und Bedürfnisse, die Ja's und Nein's und eine für ihn geeignete Umgangsweise mit der Erkrankung zu „unterrichten“.

Eine dialogische Therapiewahl setzt Ebenbürtigkeit voraus. Wir wissen aus der Placeboforschung, dass die Wirksamkeit einer Therapie nachgewiesenermaßen größer ist, wenn sie nicht bloß erlitten, sondern auf der Basis von Einsicht und innerer Zustimmung mitgetragen wird.

## Empathie und Akzeptanz

Die Fähigkeit zur Empathie ist eine Basiskompetenz, die leider in der medizinischen Ausbildung zu wenig bis gar nicht gelehrt wird. Sie beginnt bei einer grundlegenden Einstimmung auf die Person bis hin zu einer tiefen Einfühlung im Sinne einer organismischen Resonanzfähigkeit, mit deren Hilfe wir erfühlen können, welche Therapieoption eine gesamtorganismische Bejahung findet. Sie lässt uns wahrnehmen, welcher Persönlichkeitstyp der Mensch ist und welche Art der Aufklärung zu ihm passt.

Zu verstehen, wie der Mensch lebt, welche Bedeutung die Krankheit im Kontext seiner psychosozialen Realität hat, wo das Empfinden für die eigenen Bedürfnisse, wo das Verbundensein und die Geborgenheit im mitmenschlichen Zusammensein verloren gegangen sind, kann helfen, die Krankheit in ihrer Bedeutung zu ergründen.

Im personenzentrierten Psychotherapieansatz gibt es den Begriff des „unconditional positive regard“. Verkürzt als bedin-

gungslose Akzeptanz verstanden heißt es, dass ich anerkenne, welchen Weg du als deinen gewählt hast, auch wenn ich ihn nicht gutheiße. Dass ich da bin, dich unterstütze, wo und wie immer es gebraucht ist. Ich dränge mich nicht auf, schon gar nicht nötige ich dich zu etwas, was nicht deines ist.

Lebendiges Interesse und Engagement beziehen sich nicht nur auf Befunde, die Krankheit und alles, was damit zusammenhängt, sondern richten ihr ganzes Augenmerk auf den Menschen, der die Krankheit hat. Dieses Interesse fragt nach den Sehnsüchten und Wünschen, nach dem Leben wie auch nach dem Sterbenwollen. So entschied sich Servan Schreiber für einen Arzt, „der vielleicht nicht unbedingt als der Spezialist mit der besten Operationstechnik galt“, bei dem er jedoch das Gefühl hatte, „dass er am besten verstand, wer ich war und was ich erlebt hatte“.

Meinem Empfinden nach verlangt die Beziehung zu einem krebskranken Menschen ein beherztes Engagement, das signalisiert, dass die Person mir wertvoll ist. Dieser beständige warmherzige Appell vermag einen Menschen, auch wenn er sich selbst nicht als wertvoll erachtet, aus der resignativen Zurückgezogenheit herauszulocken. „Wenn es mir gelang, dass sich ein Mensch nur ein einziges Mal selbst ergriff, für einen einzigen Augenblick der war, der er ist bzw. sein wollte – auch wenn dies nur einen Tag dauerte und er dann starb –, dann war er für mich geheilt“, sagt Le Shan.

Im Sinne einer Mentorenschaft mag es angebracht sein, immer wieder kräftig zu lebensnotwendigen Veränderungsschritten zu ermutigen, auch wenn sie für das soziale Umfeld nicht nachvollziehbar sind bzw. gesellschaftlichen Normen und Werten widersprechen.

## Forschergeist

Viele krebskranke Menschen sind wahre Krebsprofis, die bisweilen mehr über Krebs und seine Behandlungsmöglichkeiten wissen als so mancher Experte. Eine grundsätzliche Unvoreingenommenheit und die Bereitschaft, das Wissen und die Erfahrung aufzunehmen, zeichnen für mich einen guten Arzt aus. Sie bewirken, dass dieses Erfahrungswissen nicht unter der einmal gebildeten Theorie begraben wird, sondern die Theorienbildung im Sinne einer wandelbaren Theorie aus den Erfahrungen erneuert hervorgeht. Das verlangt von uns, dass wir immer wieder über die Beschränkungen in unserem Denken hinausgehen und erkennen, dass es Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, die für uns bislang unvorstellbar waren.

## Orientierung am Gesunden – Vertrauen ins Leben

Oftmals starren beide – Arzt/Ärztin und Gesundende/r – auf diesen einen kleinen Knoten, der den Namen Krebs trägt, und verlieren das weit größere gesunde Ganze aus dem Bewusstsein. Demgegenüber ist es erhol- und wahrlich heilsam, wenn die Ressourcen, das, was kräftig, gesund, vital und heil ist, in den Fokus gerückt werden. In diesem Sinne finde ich es wichtig, dass sich Ärzte und Ärztinnen mit Spontanheilungen beschäftigen, sodass sie wissen, dass es immer Heilung geben kann. Eine derart im Vertrauen ins Leben begründete Hoffnung ist glaubhaft und speist im Menschen ein Wissen um die ihm innewohnende Selbstheilungskraft und Zuversicht.

## Wandlungsfähigkeit

„Um Lebendem zu helfen, muss man sich an seinem Leben beteiligen. Diese Beteili-



Beziehung kann nährend sein. © imago images / Imagebroker



gung ließe, wenn der Patient aus einer schweren Krankheit über den Arzt wieder zu sich kommt, auch diesen nicht unberührt“, zitiert Meyer-Abich Viktor von Weizsäcker. Ohne im Leid und in der Verzweiflung unterzugehen, geht es darum, sich in die Beziehung einzulassen, das Geschenk, das jeder Mensch mitbringt, anzunehmen und damit einen Wandlungsprozess, an dessen Ende ich selbst eine andere bzw. ein anderer bin, zuzulassen. Das braucht Mut. Letztlich kann die Konfrontation mit der Endlichkeit in der Arbeit mit Krebskranken für uns als Begleiter und Begleiterinnen eine beständige Ermunterung sein, im eigenen Leben lebensfördernde Prioritäten zu setzen, für nahrhafte Ingredienzien und Wohlbefinden zu sorgen.

## Gut aufgehoben

„Ich hatte mich verloren, ich habe nur noch funktioniert, ich war gar nicht mehr richtig da ...“, wird eine Seminarteilnehmerin in Webers Buch zitiert. So wie sie haben viele an Krebs Erkrankte längere Zeit vor der Erkrankung die Verbindung zu ihrem Körper, ihren Bedürfnissen, ihrem Wesen, zu den Mitmenschen und der Spiritualität verloren. Eine Begleitung, die die oben beschriebenen Essenzen beachtet, kann wie eine verbindende Brücke zu all den nicht wahrgenommenen Aspekten ihrer selbst wirken.

So fördert das Verstandenwerden das Selbst-Verstehen, die bedingungslose Wertschätzung die Selbstannahme und die Kongruenz des Begleiters/der Begleiterin die Aufrichtigkeit und den Mut zum Selbst-Sein. Der Mensch, der aus sich selbst heraus gesehen und gehört wird, kann seine eigene Stimmigkeit wahrnehmen und sein Leben im Einklang mit allen wesentlichen Bezügen gestalten. Dann ist er gut aufgehoben in sich und dem Ganzen.

### Zum Weiterlesen

Bopp A. Die Zeit ist reif. Ein Plädoyer für die Abschaffung des Begriffs „Patientin“ und für mehr Selbstbestimmung und Selbstfürsorge. *momentum* 2020; 3: 6–11

Freytag G. Ein wilder Ort. Marta Press (2017)

Gemeinsam Heilsam TV. Krebs: Dumme Patient\*innen – schlaue Ärzt\*innen? Arzt-Patient-Beziehung auf Augenhöhe. <https://www.youtube.com/watch?v=RY-6cs4J0jE>

Hirshberg C, Barasch MI. Gesund werden aus eigener Kraft. Spontanheilung bei Krebs. Knaur (1997)

Irmey G. Heilimpulse bei Krebs. Haug (2007)

Le Shan L. Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn. Klett-Cotta (2018)

Meyer-Abich KM. Was es bedeutet, gesund zu sein. Philosophie der Medizin. Hanser (2010)

Reichel M. KrebsLeben. Die Kombination der Möglichkeiten. Cajus (2017)

Servan Schreiber D. Das Antikrebs-Buch: Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln. Goldmann (2012)

Teichmann-Wirth B. Ein Wissen, das aus dem Körper kommt. *momentum* 2020; 2: 14–17

Weber W. Hoffnung bei Krebs. Der Geist hilft dem Körper. Herbig (2011)



### Zur Person

**Beatrix Teichmann-Wirth**, geboren 1956, Psychologin, Personenzentrierte und Körperorientierte Psychotherapeutin, Traumatherapeutin (EMDR) in freier Praxis in Wien, war lange Ausbilderin in personenzentrierter Psychotherapie. Tätigkeitsschwerpunkt: Begleitung von krebserkrankten Menschen, eigene Erfahrung mit einer Brustkrebserkrankung, zahlreiche Veröffentlichungen zu Psychotherapie, Spiritualität und Krebs.

### Kontakt

Dr. Beatrix Teichmann-Wirth  
E-Mail: [beawirth@yahoo.de](mailto:beawirth@yahoo.de)  
[www.krebscoaching.org](http://www.krebscoaching.org)

# Auflagen und Wickel

Petra Barron

Mit der Rubrik „Praktische Tipps“ wollen wir Ihnen ebenso konkrete wie bewährte Hinweise geben. Nutzen Sie sie, wie es Ihnen für Sie selbst stimmig scheint.

Versäumen Sie es jedoch keinesfalls, die eigenen Körperreaktionen aufmerksam zu beachten. Bei Unsicherheit oder bei kontinuierlichen Anzeichen ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt oder Therapeuten einbinden und ihn um Rat bitten. Für weitere Informationen rufen Sie unseren ärztlichen Beratungsdienst an.

„Wie jeder Wickel seinen eigenen Namen trägt, so hat er auch seine eigene Wirkung, und wie die Wickel ganz verschieden voneinander sind, so sind auch ihre Wirkungen verschieden. Doch darin stimmen alle überein, da sie auflösen, die kranken Stoffe selbst aufnehmen, ausleiten und so die Natur verbessern. Wie die Wickel kranke Stoffe auflösen und aufsaugen, so nehmen sie auch die Hitze in sich auf und entfernen das Übermaß derselben oder geben auch umgekehrt der Natur eine künstliche Wärme, wie es eben ihr Zustand erfordert. Sie leiten die Fieberhitze ab und geben den Frostigen auch Wärme.“ (Pfarrer Kneipp)

Leider ist die Anwendung von Auflagen und Wickeln heute nicht mehr so üblich wie früher, als man sich mit dem, was im Haushalt vorhanden war, selbst helfen musste und konnte. Am ehesten bekannt ist nach wie vor der Wadenwickel bei Fieber, wobei auch hier immer häufiger zu fiebersenkenden Tabletten gegriffen wird. Aber die volksheilkundlichen Schätze haben ihre Wirksamkeit in keiner Weise eingebüßt. Im Gegenteil können sie in einer Zeit, in der Berührung und Selbstfürsorge besonders wichtig sind, nicht nur das körperliche Wohlbefinden verbessern, sondern geben Gelegenheit für eine bewusste Auszeit, in der man sich selbst oder einem anderen Menschen etwas Gutes tut.

## 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)

Die in dieser Rubrik genannten Informationsblätter können Sie auf unserer Webseite abrufen: [www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos](http://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos).



Mit wenigen ausgewählten Zutaten lassen sich heilkräftige Wickel herstellen.

© imago images / Panthermedia

Während ein Wickel, wie der Name schon sagt, um den ganzen Leib oder einen Körperteil geführt wird, bedeckt eine Auflage nur eine bestimmte Körperstelle; allerdings werden die Begriffe heute nicht mehr strikt getrennt, da oft der traditionelle (Leib-)Wickel durch einfachere Auflagen ersetzt wurde.

Je nach Beschwerden macht man sich verschiedene Materialien und deren Eigenschaften zunutze, zum Beispiel kühlend, wärmend, schweißtreibend. Dazu kommen verschiedene mögliche Zusätze wie Salz, Zwiebeln, Kartoffeln, Schmalz, Quark, Senf, Kohl, Leinsamen, Lehm sowie Kräuter wie Kamille oder Zinnkraut. Um eine Auflage oder einen Wickel herzustellen, brauchen Sie außerdem einige Tücher aus natürlichen Materialien wie Baumwolle, Wolle, Leinen, Seide.

Wir haben Ihnen im Folgenden Tipps für einige Indikationen zusammengestellt.



Rizinusöl wird aus den Samen der Rizinusstaude gewonnen. © imago images / MiS

## Entzündung allgemein

Bei Entzündungen, zum Beispiel Insektenstiche, Gelenkentzündung, Venenentzündung, Brustentzündung (Mastitis), werden kühlende Anwendungen in Kombination mit entzündungshemmenden Eigenschaften genutzt. Zur Anwendung kommen beispielsweise Weißkohlblätter, gern aus dem Kühlschrank, die leicht mit dem Nudelholz gequetscht werden, damit der Saft austritt. Diese werden auf die entsprechende Stelle, zum Beispiel auf ein entzündetes Gelenk, aufgelegt und mit einem Tuch abgedeckt bzw. umwickelt. Ähnliche Effekte können mit Quark und Heilerde, die mit Wasser zu einer Paste verrührt wird, erzielt werden. Hierzu werden Quark bzw. Heilerdepaste dick aufgetragen und wie oben abgedeckt

bzw. umwickelt. Nach ein bis zwei Stunden können Sie den Wickel entfernen und den Quark oder die Heilerde mit lauwarmem Wasser abwaschen.

## Gelenksbeschwerden

Rizinusöl wirkt entzündungshemmend. Diese Eigenschaft macht es zu einem hervorragenden Massageöl für arthritische Gelenke, Muskelkater und Entzündungen der Nerven. Es gilt als sicheres Mittel gegen Arthritis Schmerzen. Massieren Sie das betroffene Areal sanft mit angewärmtem Rizinusöl, decken Sie es mit einem Frottee- oder Baumwolltuch ab und wi-

ckeln Sie ein Baumwolltuch darum. Eine halbe bis eine Stunde einwirken lassen. Bei akut entzündeten, überhitzten Gelenken ist es besser, zunächst einen kühlenden Umschlag, wie oben erläutert, anzuwenden.

## Blähungen, Bauchkrämpfe

Nach einer sanften Bauchmassage mit angewärmtem Öl (z. B. Rizinus-, Oliven-, Sesam-, Kümmelöl oder Babybäuchleinöl) decken Sie den Bauch mit einem Baumwolltuch ab und legen eine Wärmflasche auf. Dies hilft meist schnell, die Krämpfe zu besänftigen, und ist wohltu-





Lavendelöl beruhigt und lindert Nervenschmerzen. © imago images / snowfieldphotography

end. Auflagen mit warmem Rizinusöl haben sich auch bei chronischen Blasenentzündungen bewährt. Hierzu täglich ca. eine halbe Stunde über einen Zeitraum von zwei Wochen auf dem Unterbauch anwenden, auch zwischen den Entzündungen, aber nicht während der Menstruation.

## Entgiftung

Das Entgiftungsorgan Leber wird durch eine Chemotherapie, aber auch durch

andere Therapien belastet. Daher ist es gut, wenn Sie nach Abschluss der Chemotherapie Maßnahmen ergreifen, um die Leber zu stärken. Der gute alte Leberwickel unterstützt die Leber und ist zusätzlich eine sehr entspannende Maßnahme zur Leberentgiftung. Nutzen Sie dieses Hausmittel mittags nach dem Essen oder besonders am Abend. In der Regel breitet sich mit dem Wickel bzw. der Auflage eine wohlige Müdigkeit aus. Tränken Sie einen Waschlappen mit „Kanne-Brottrunk“ und legen Sie ihn auf den rechten Oberbauch. Darüber wird ein

trockenes Handtuch und darauf eine Wärmflasche gelegt. Belassen Sie die Auflage für ca. eine Stunde. Nicht anwenden bei fortgeschrittenem Bauchwasser (Aszites) und akuter Leberentzündung.

## Nervenschmerzen

Bei Nervenschmerzen in der Narbe oder im Operationsbereich helfen Öle aus Lavendel oder Kampfer (z. B. Aconit Schmerzöl) in Kombination mit Honig oder Kanne-Brottrunk-Auflagen. Auch hier wieder den Bereich zunächst sanft mit den Ölen massieren, dann Honig auftragen oder ein mit Kanne-Brottrunk getränktes Tuch auflegen, abdecken und einwirken lassen.

Selbstverständlich sind die Möglichkeiten von Wickeln und Auflagen nicht erschöpft. Trotz oder vielleicht sogar wegen des vielleicht etwas größer anmutenden Aufwands handelt es sich hier um eine wunderbare Ressource, die auf vielen Ebenen einfach guttut.



### Kontakt

Dr. med. Petra Barron  
Beratende Ärztin der GfBK  
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.  
Voßstr. 3  
69115 Heidelberg  
E-Mail: [beratung@biokrebs.de](mailto:beratung@biokrebs.de)  
<https://drpetrabarron.de>



*Leben ist ein Ding der  
Unmöglichkeit.  
Es dürfte eigentlich gar  
nicht da sein,  
aber es ist da.  
Es ist ein Wunder, dass  
wir da sind,  
dass die Bäume da sind,  
dass die Vögel da sind.  
Es ist wirklich ein Wunder:  
wo doch das ganze  
Universum tot ist!*

# Leben

---

*Abermillionen von  
Sternen und  
Abermillionen von Sternen-  
systemen sind tot.  
Nur auf diesem kleinen  
Planeten Erde,  
diesem Nichts – im*

*Verhältnis gesehen  
ist sie gerade ein Staub-  
körnchen –,  
hat sich Leben ereignet.  
Dies ist der begnadetste Ort  
in der ganzen Existenz.  
Vögel singen, Bäume  
wachsen und blühen,  
Menschen sind da und  
lieben und singen  
und tanzen.  
Etwas schier Unglaubliches  
hat sich ereignet.*

© Osho (indischer Mystiker)

© imago images / blickwinkel

# HEILIMPULSE



# Ums Überleben kämpfen

## Verwandlungen auf dem Weg mit der Krankheit

Sarah Nadine Herrwerth

*Eine Krankengeschichte mit dramatischen Wendungen: Die Diagnose Brustkrebs hat Sarah Herrwerth als junge Mutter im Alter von 29 Jahren erhalten. Sie selbst beschreibt die folgende Zeit als sehr bewegend. Zwei weitere Diagnosen folgten, düstere Prognosen und strapaziöse Therapien auf der einen Seite – und wachsendes Vertrauen in die eigene innere Stimme auf der anderen Seite. Schwere Entscheidungen waren nötig und ein langer Atem für einen langen Weg, auf dem die Patientin Schritt für Schritt Veränderungen ausprobiert hat. Heute – 16 Jahre nach der ersten Diagnose – lebt sie mit ihrer Familie in der Nähe von Heidelberg und hat sich selbst damit überrascht, dass sie das Thema Krebs in ihren Berufsalltag hereingelassen hat.*

Im Jahr 2004 – drei Monate nach der Geburt meines zweiten Sohnes, ich selbst war gerade 29 Jahre alt – erhielt ich die Diagnose Brustkrebs. Daran hat sich eine sechsmonatige Chemotherapie mit der Amputation der erkrankten Brust und der Entfernung von Lymphknoten in der Achsel angeschlossen. Erstaunt hat mich von Beginn meiner Erkrankung an, dass die Ärzte und Ärztinnen mir immer wieder gesagt haben: „Sie als Patientin können da gar nichts machen.“ Diese Aussage konnte ich nicht glauben, und sie hat meine Aktivität herausgefordert. Meine Chemotherapie damals war von vielen Infekten begleitet, und ich habe versucht, sie mit Visualisierungen und einer „Selbstmanipulation“ in den Griff zu bekommen. Das ist mir immer wieder gelungen, und so experimentierte ich weiter. Langsam ist in mir die Erkenntnis gereift, dass eine Veränderung in meinem Leben nötig war, wenn ich gesund werden wollte. Doch ich wusste noch nicht genau, was ich verändern sollte. Während ich selbst bereit war, mich Schritt für Schritt auf Veränderungen und auch auf Experimente einzulassen, war mein damaliger Mann nicht in der Lage, diese Situation anzunehmen. Er lehnte jegliche Verän-

derung ab, und unsere Wege trennten sich langsam.

Bei der ersten Nachsorgeuntersuchung nach etwa einem halben Jahr erhielt ich eine zweite Diagnose, diesmal Lebermetastasen. Meine Prognose wurde auf ein halbes Jahr bestimmt, und man legte mir nahe, mich in ein Hospiz zu begeben, um

bis zu meinem Tod keine großen Qualen zu erleiden. Spontan und heftig verspürte ich Wut gegen diese Äußerungen. Ich konnte und wollte diese Vorhersage meiner Zukunft nicht annehmen, ich spürte die Kampfansage in mir: Jetzt erst recht!

Innerlich war ziemlicher Tumult angesagt: Angst vor der Krankheit, Angst vor dem Tod, Angst vor falschen Entscheidungen, Wut und Enttäuschung über die aktuelle Situation – und mir war klar: Wenn ich mich diesen heftigen Gefühlen überlasse, würde mich mein eigener Widerstand zerfressen. So versuchte ich, die Enttäuschung und die Wut auf einen sinnvollen Weg zu bringen – manchmal habe ich dabei eher meinen Tod und das Sterben vor Augen gehabt, aber meistens habe ich an Gesundheit und die Möglichkeit der Heilung geglaubt. Meine Suche nach den richtigen Ärzten, die



Das Familienleben war lange Zeit geprägt von der Erkrankung der Mutter. © S. Herrwerth





Sportliche Disziplin: Mit jedem Schritt hat Sarah Herrwerth die Krankheit hinter sich gelassen.  
© S. Herrwerth

mich auf meinem Weg begleiten konnten, war langwierig. Vier Universitätskliniken lehnten meine Behandlung ab. Hatte niemand mehr Hoffnung für mich? In Heidelberg erhielt ich schließlich die Zusage einer Therapie, was mich und meine Familie allerdings auf eine zusätzliche Art belastete: Ich musste rund 500 Kilometer von zu Hause weg.

## Zerreißprobe Heidelberg

Diese Entscheidung ist mir unendlich schwer gefallen. Meine Kinder konnte ich allenfalls an den Wochenenden besuchen, wenn mein Zustand die weite Reise erlaubte. Die Kinder waren bei meinem Mann gut versorgt, zur Unterstützung standen die Großeltern bereit. Ob einer von ihnen damals wirklich an mich geglaubt hat? Die räumliche Entfernung war auch Ausdruck für die angeschlagene Beziehung zu meinem Mann. Gleichzeitig war es die einzige Aussicht, überhaupt einen Therapieplatz zu bekommen. Meine Überlegung war klar und nüchtern: Die Kinder sind klein und

haben ihr Leben vor sich. Wenn ich nur noch sechs Monate leben würde, wären sie immer noch klein und hätten immer noch ihr Leben vor sich. Sie würden auf eine kurze Zeit zurückschauen, die sie mit ihrer Mutter verbracht haben. Die kommenden sechs Monate würden für meine Kinder im Rückblick vermutlich keine allzu große Bedeutung haben. Als Mutter hätte ich mir selbst gewünscht, in diesem halben Jahr möglichst viel Zeit mit meinen Kindern zu verbringen – und in diesem Sinn habe ich zum damaligen Zeitpunkt wertvolle Zeit mit meinen Kindern verschenkt.

Auf der anderen Seite stand die vage Aussicht, die sechs Monate zu berleben. Mit einer Heilung zu rechnen, war sehr schwer, doch ich glaubte zumindest daran, dass ich eine Besserung herbeiführen konnte, die es mir ermöglichte, länger als sechs Monate zu leben. Natürlich war es meine Hoffnung und mein Wunsch, meine beiden Kinder größer werden zu sehen, mit ihnen zusammenzuleben und ihren Lebensweg noch viele Jahre zu begleiten. In der damaligen Situation, in meiner Ehe und in der bishe-

rigen Umgebung zu bleiben, wäre für mich der sichere Tod gewesen, allein schon, weil keine Behandlung vor Ort in Sicht war.

## Auf dem Prüfstand: Beziehungen, Gedanken, Impulse

Eine harte, konsequente Entscheidung zu treffen, war eigentlich nie meine Stärke. Aber in dieser Ausnahmesituation, in der mein Leben davon abhing, für mich selbst zu entscheiden, war ich fähig, Udenkbares zu tun. Ob andere diese Entscheidung verstehen, wurde in diesem Moment unwichtig für mich, und zumindest diese Frage hat mich nicht weiter gequält. So begab ich mich in eine fremde Stadt, in der ich überwiegend allein war. Ich wusste, dass mein Zustand alles andere als hoffnungsvoll war, aber dennoch war ich fest entschlossen, alles zu geben, was in meiner Macht stand. Ich war überzeugt, dass ich das Richtige tat.

So konnte ich mich auf den gewählten Weg fokussieren: Auf der einen Seite bin ich „technisch“ und analytisch an die Sache herangetreten, um nicht in Panik zu geraten. Andererseits war dringend die Verbindung zu meinem Inneren erforderlich, um meinen Weg erkennen zu können. Immer wieder war es nötig, Ratschläge und Empfehlungen zu sortieren, echte Unterstützung und Hilfen zu unterscheiden von Zuschreibungen, die Ohnmacht, Handlungsunfähigkeit und Hilflosigkeit in mir ausgelöst haben, und diese – vielleicht gut gemeinten – Aussagen konsequent abzuweisen. Manche Menschen sind auf diesem Weg aus meinem Leben verschwunden. Visualisierung und Meditation gehören seit damals zu meinem Alltag, und obwohl ich immer wieder einen gesunden Zustand visualisiert habe, an eine tatsächliche Heilung konnte ich zu dieser Zeit (noch) nicht

wirklich glauben. Doch es stellte sich heraus, dass die mentale Kraft unglaublich viel in Bewegung setzen kann. Nach einem weiteren Jahr, einer erneuten Chemotherapie, zwei Leberoperationen, einer Reanimation von 50 Minuten und einer Zeit im Koma hatte ich mein Ziel tatsächlich erreicht. Meine Ehe allerdings war in dieser Zeit endgültig auseinandergegangen.

”Frag dich nicht, was richtig ist, sondern frag dich, was du fühlst. Hör auf zu fragen, ob du kannst, sondern frag dich, ob du willst.“

Julia Engelmann

Von außen sah es aus, als könnte ich alles irgendwie wegstecken, um an mein Ziel zu gelangen. Die Voraussetzung dafür war allerdings, meine Situation so anzunehmen, wie sie sich mir gezeigt hat. Erst als ich auch meinen drohenden Tod akzeptiert habe, wurde ich freier und mutiger. Entscheidend war auch, die Opferrolle zu verlassen, in der ich mich schwach und machtlos gefühlt habe. Ich wollte alles tun und jede Chance nutzen, auch wenn es am Ende nicht reichen würde. Ich habe gelernt, mich dem Fluss des Lebens hinzugeben, ohne aufzugeben. Mit dem wachsenden Vertrauen bin ich die schlimme, lähmende Angst und Erstarrung losgeworden. Ich bin frei geworden in meinem Handeln. Ich lernte, dass nichts kontrollierbar, aber sehr wohl beeinflussbar war. Erzwingen kann man nichts im Leben. Ich konnte es selbst nicht glauben, diesen Zustand im Juni 2006 erreicht zu haben: Gesundheit. Die Ruhe nach dem Behandlungsabschluss war nicht leicht für mich, denn ich war voll und ganz noch immer auf Kampf und Aktivität eingestellt. Ich hatte vergessen, die Zeit nach dem Erfolg zu visualisieren. Zunächst

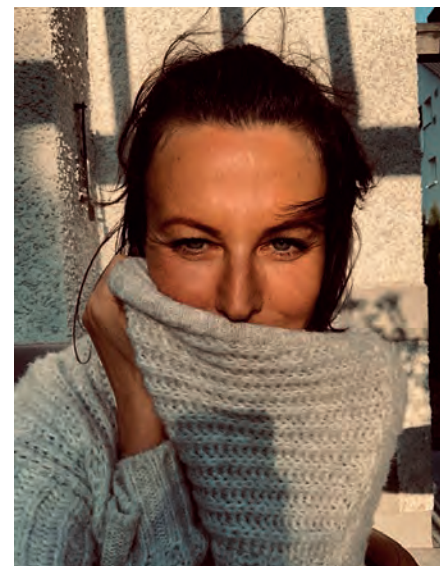
bin ich mit meinen Kindern nach Heidelberg umgezogen, denn dort lag mein Vertrauen, und diese Umgebung hat mir Sicherheit gegeben. In den folgenden Jahren habe ich mich in rekonstruktive Operationen begeben und an meiner Nahtoderfahrung gearbeitet. Ich war lange orientierungslos und musste mich selbst neu finden.

### Die dritte Diagnose und ein eigener Weg

Nach zweieinhalb Jahren kam es erneut zu einem Rezidiv. Der Therapievorschlag lautete: eine weitere Chemotherapie mit allen möglichen Begleittherapien. Mein Eindruck war, dass eine weitere Therapie allein im konventionellen Sinne mir nicht helfen würde. Im Gegenteil, ich hatte Angst, an den Folgen der Chemotherapie zu sterben. Mein Körper würde das ganz sicher nicht überstehen – das spürte ich. Nach den wiederholten Krebserkrankungen war es umso wichtiger, gut durchdachte Entscheidungen zu treffen. Das war der Beginn meines eigenen Weges, den ich nur durch Wissen, Vertrauen, Akzeptanz und eiserne Disziplin bewältigen konnte. Wieder stellte ich mir nüchtern und klar die Frage, was einer Lebensumstellung eigentlich gegenüberstand: der Tod. Also dachte ich über die „Schwierigkeiten“ dieser Umstellung gar nicht mehr nach. Wenn ich überleben wollte, hatte ich nur diese Chance! Andere Meinungen, die zeitweise regelrecht auf mich einprasselten, musste ich stark und diszipliniert abwehren. Das war nicht immer leicht, denn auch die Angst wurde immer wieder ins Spiel gebracht. Doch diese Angst habe ich nicht mehr an mich herangelassen. Ich wusste: Sie würde mich nur lähmen und mir Zeit stehlen, die ich nicht mehr hatte. Ich brauchte kluge und klare Entscheidungen, die aus mir heraus kamen. So lernte ich, bei mir selbst zu blei-

ben, und ließ mich von meinem Bauchgefühl leiten. Alles andere wäre ein Kampf gegen mich selbst gewesen.

Wieder einmal war nicht klar, ob ich die Krankheit überleben würde. Offen gesagt: Mit dieser dritten Diagnose innerhalb von fünf Jahren sah es nicht gerade gut für mich aus. Meine Chance lag darin, mich auf mein Gefühl und meinen Körper zu verlassen, mir selbst zu vertrauen. Ich habe mich immer weiter gut informiert, nach Studien recherchiert und ganzheitlich orientierte Ärzte besucht. So stellte ich mir meine eigene Therapie zusammen: eine spezielle und umfassende Ernährung, disziplinierter Sport, ausleitende bzw. entgiftende Maßnahmen, Visualisierungen und Autosuggestionen sowie Meditationspraxis – dieses Programm habe ich mit eiserner Konsequenz durchgehalten. Und ich habe es nur bewältigt, indem ich mir mein Ziel immer bildhaft vor Augen gestellt habe. Die empfohlene Chemotherapie, die Antihormon- und Antikörpertherapie habe ich abgelehnt. Nach meinem Gefühl war eine



Heute steht Sarah Herrwerth als Mutter, Trainerin und Beraterin mitten im Leben.  
© S. Herrwerth

Operation sinnvoll, und ich habe auch der Strahlentherapie zugestimmt. Dem Druck von außen konnte ich mich nicht ganz entziehen. Mit meinen Zweifeln habe ich Rat bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr gesucht. Diese Beratung hat mich in meinem Handeln und meinen Entscheidungen bestärkt, und mit dieser Bestätigung konnte ich meinen Weg weitergehen.

## Und heute?

Nach inzwischen elf langen Jahren Gesundheit weiß ich mehr denn je, dass dieser Weg richtig war. Der Mensch ist keine rational denkende Maschine. Wenn heute jemand sagt, meine Genesung sei ein „glücklicher Verlauf“ gewesen, stimmt dies einerseits. Andererseits werden meine Bemühungen, meine Disziplin, meine eigene Arbeit auf psychischer Ebene, meine Auseinandersetzung mit dem Krebs und meinem gesamten Leben scheinbar mit einem einzigen Schachzug ins Matt gesetzt. Diese Aussagen sind für mich kaum verständlich, nachdem mir als Patientin die zum damaligen Zeitpunkt vernichtende Prognose zugemutet worden ist. Heute bin ich davon überzeugt, dass mich die Kombination der verschiedenen Therapiebausteine, der Glaube an meine Gesundheit und das wachsende Vertrauen in meinen eigenen Weg zur Heilung in das

lebendige Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele geführt haben.

Auch die Reanimation hat mich verändert. Ich spürte eine neue Lebensaufgabe auf mich zukommen, die ich jedoch stets „abgewimmelt“ habe, denn mit dem Thema „Krebs“ wollte ich nichts mehr zu tun haben. Es hat mich aber in all den Jahren immer wieder aufgesucht, und letztlich glaube ich, dass ich die Reanimation überlebt habe, um diese Lebensaufgabe zu erfüllen. Zusätzlich zu meinen persönlichen Erfahrungen habe ich spezifische Ausbildungen absolviert. Beide Aspekte sind heute tragende Säulen meiner Arbeit: Ich berate Menschen, die an Krebs erkrankt sind, deren Angehörige und alle, die sich präventiv informieren möchten. Die Themen sind vielfältig. Manchmal ist eine Lebensumstellung geplant, oft sind einzelne Bausteine im Visier: Ernährung, Sport, mentale Beeinflussung, Visualisierung, Yoga bei Krebs und in Entscheidungssituationen.



### Kontakt

Sarah Nadine Herrwerth  
[www.diagnose-krebs.info](http://www.diagnose-krebs.info)  
E-Mail: [snh@diagnose-krebs.info](mailto:snh@diagnose-krebs.info)  
Facebook: Yoga-Ganesh-Bergstraße  
Instagram: [yoga\\_ganesh\\_bergstrasse](https://www.instagram.com/yoga_ganesh_bergstrasse)

### 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 entspre-

chen auch nicht in jeder Hinsicht einer konkreten Empfehlung der GfBK für Patient\*innen in ähnlicher Situation.

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



# Genussküche im Winter

Annette Bopp

*Wenn Sie auf Ihren Körper achten und ein wenig in sich hineinhorchen, werden Sie bemerken, dass unser Organismus im Herbst und Winter mehr Appetit auf deftige und wärmende Speisen hat als im Sommer. Umso besser, denn zahlreiche Gemüsesorten, die in unseren Böden gut gedeihen, sind viele Monate lang frisch und in exzellenter Qualität zu haben: Wurzel- und Knollengemüse wie Möhren, Sellerie, Rote Bete, Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch, Steckrüben und Kürbis. Oder die reiche Vielfalt der Kohlsorten. Sie alle liefern wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien. Wie wäre es mit ein paar Rezepten, die diese traditionellen Gemüsesorten neu variieren und raffiniert verfeinern?*

## Räubertochters Höhlenfutter

Ein Gemüsegericht aus Wirsing und Räuchertofu, das durch und durch Wärme verströmt.

**Zutaten für 4 Personen.** 1 kleiner Kopf Wirsing (ca. 600 g), 200 g Räuchertofu,

3 große Kartoffeln, 50 ml Milch, 50 g Parmesan oder anderer geriebener Käse, 100 ml Gemüsebrühe, etwas Olivenöl, etwas Sojasauce

**Zubereitung.** Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und klein

würfeln. In Olivenöl anbraten, den Wirsing dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen, einen Schuss Sojasauce dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Tofu würfeln und zusammen mit der Milch zu dem Gemüse geben. Zusammen weitere fünf Minuten schmoren. Den Käse unterziehen und bei geschlossenem Deckel noch weitere 3–5 Minuten ziehen lassen.

## Schranke Rot-Weiß

Schmeckt ohne Pommes viel besser: ein Rote-Bete-Carpaccio mit Mozzarella.

**Zutaten für 4 Personen.** 300 g kleine Rote Bete, ½ l Gemüsebrühe, 250 g Mozzarella, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 1 TL Honig, ½ Kästchen Kresse, Salz, Pfeffer

**Zubereitung.** Rote Bete schälen und im Ganzen in der Gemüsebrühe in ca. 20 Minuten knapp weichkochen (sie sollen noch bissfest sein). Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb gut abtropfen und abkühlen lassen. Die Brühe zu einer Suppe weiterverarbeiten. Die Rote Bete und den Mozzarella mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte abwechselnd dachziegelartig übereinanderlegen. Aus Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten und über das Carpaccio träufeln. Die Kresse in der Mitte drapieren oder über das Carpaccio streuen.



Ein wärmendes Kohlgericht für kühle Tage. © „Genussküche fürs Herz“ / aethera



Rote Bete mit Mozzarella und Kresse © „Genussküche fürs Herz“ / aethera

## Lang Tsu

Eine asiatische Gemüsepfanne, der kein Europäer widerstehen kann.

**Zutaten für 4 Personen.** 250 g frische Shiitake-Pilze (getrocknet nur ca. 80 g), 2 große Möhren, 1 Stange Porree, 2 Handvoll Sojasprossen, 1 großes Stück frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, ½ Glas Bambussprossen, 1 große Stauden Mangold, 3 EL Sesamöl, 4 EL Sojasauce, 1 kleine Chilischote (frisch oder getrocknet), 2 EL süßsaure Chilisauce, 2 EL Austernsauce (Asia-Laden), 4 Kaffirlimettenblätter, 1 Bund frisches Koriandergrün, 125 ml Gemüsebrühe, ½ Dose Kokosmilch, Saft von 1 Zitrone, 2 EL gebranntes Sesamöl, 2 EL Currypaste grün oder rot

**Zubereitung.** Pilze putzen und ggf. halbieren (getrocknete Pilze in etwas heißem

Wasser einweichen). Möhren putzen, schälen und in ca. 5 cm lange, feine Strei-



Gemüse – asiatisch gewürzt © „Genussküche fürs Herz“ / aethera

fen schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in 5 cm lange Streifen schneiden. Mangold waschen, grüne Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter in Streifen schneiden, die weißen Stiele in ca. 2 cm große Stücke. Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel hacken. Die Kaffirlimettenblätter in kleine Stücke schneiden. In einem Wok 3 EL Sesamöl erhitzen. Wenn es heiß ist, die Currypaste einrühren, Chilischote, gehackten Knoblauch und Ingwer dazugeben und bei unverminderter Hitze miteinander vermengen. Die Möhren und die weißen Mangoldstücke dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Fünf Minuten köcheln lassen, dann die Bambussprossen, die Kaffirlimettenblätter und die Pilze dazugeben (bei den getrockneten Pilzen das Einweichwasser mit angießen). Die Kokosmilch einrühren. Die grünen Mangoldstreifen und den Lauch dazugeben und mit Sojasauce, Austernsauce, süßsaurer Chilisauce kräftig abschmecken. Ganz zum Schluss mit dem gebrannten Sesamöl aromatisieren und mit frischem Koriandergrün bestreut sehr heiß servieren.





Apfel-Ingwer-Schorle © „Genussküche fürs Herz“ / aethera

## Wohlsein!

Eine Apfel-Ingwer-Schorle, die aussieht wie Champagner und fast noch besser schmeckt – weshalb Sie sich damit auf jedem Fest wohlfühlen können.

**Zutaten (für 6–8 Gläser).** 1 ca. 5 cm großes Stück frischer Ingwer, 5–6 Stängel frische Minze, 500 ml Apfelsaft, 500 ml Mineralwasser mit etwas Kohlensäure

**Zubereitung.** Den Ingwer schälen und fein reiben (oder durch eine Knoblauchpresse quetschen). Die Minzblättchen abzupfen, waschen und fein hacken. Apfelsaft mit Ingwer und Minze ca. 2 Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Mineralwasser vermischen und in einen Krug füllen. Einige Eiswürfel dazugeben und beim Eingießen in jedes Glas 1–2 Minzblättchen geben.

### Zum Weiterlesen

Alle Fotos und Rezepte stammen aus dem Buch „Genussküche fürs Herz“ (Verlag aethera, 264 Seiten, 140 Rezepte, 101 Abbildungen, 24,90 Euro) von Annette Bopp, Corinna Handt, Susanne Reiner-Leiß, Fotos von Nele Braas. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags.



### Kontakt

[www.annettebopp.de](http://www.annettebopp.de)



# Licht in der Dunkelheit – eine Kerzenmeditation

*Bitte führen Sie die Meditation in vollkommener Stille durch. Bleiben Sie immer beim Licht: mit geschlossenen Augen beim inneren Licht – mit geöffneten Augen bei der Kerze. Sie können die Meditation komplett mit leicht geöffneten Augen durchführen, komplett mit geschlossenen oder im steten Wechsel. So wie es für Sie gut ist.*

Laden Sie das Licht in Ihr Herz ein. Lassen Sie Ihr inneres Licht leuchten. Sie brauchen nur wenig dazu:

- ▶ einen ungestörten Platz zum Sitzen
- ▶ eine Kerze\*
- ▶ einen Wecker oder eine Meditations-App
- ▶ Zeit – etwa 10 Minuten, gerne länger

Setzen Sie sich in einem abgedunkelten Raum in einer bequemen, aufrechten Haltung – zum Beispiel auf ein Kissen auf dem Boden oder auf einen Stuhl. Wählen Sie bewusst eine Kerze aus. Die Kerzenflamme sollte sich auf Augenhöhe befinden und ungefähr einen Meter entfernt sein. Wenn Sie eine Brille oder Kontaktlinsen tragen, so nehmen Sie sie vorher ab bzw. entfernen Sie diese.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Beobachten Sie Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt. Spüren Sie die Weite, den gleichmäßigen Fluss des Atems. Ihr Atem wird immer ruhiger und mit dem Atem auch Ihr Geist.

Öffnen Sie die Augen und schauen Sie direkt in die Kerzenflamme, lassen Sie den Blick darauf ruhen. Stellen Sie sich vor, dass Sie das Licht über Ihre Augen in Ihren Körper aufnehmen und überallhin verteilen. Spüren Sie die angenehme Wärme, die Sie langsam einhüllt. Halten Sie die Augen so lange offen, wie es angenehm ist.

Schließen Sie nun die Augen und beobachten Sie, was Sie sehen – ein Nachbild der Flamme, ein Negativ der Flamme oder auch eine Farbe oder Form. Lassen Sie das Licht größer werden. Ihre Augen sind vollkommen entspannt. Gedanken, die kommen, dürfen weiterziehen. Schenken Sie Ihnen keine Beachtung. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Licht der Kerzenflamme, beobachten Sie weiter Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt.

Wenn die Meditation zu Ende ist, verabschieden Sie sich langsam von dem Licht und kehren Sie allmählich in den Raum zurück. Bewegen Sie Arme und Beine, räkeln und strecken Sie sich. Öffnen Sie langsam die Augen. Zum Abschluss legen Sie

Ihre Handflächen auf die Augenlider. Spüren Sie die wohlthuende Wärme. Ihre Augen werden sich völlig entspannen.

\*Die Farbe der Kerze kann während der Meditation die entsprechende Eigenschaft fördern – zum Beispiel:

- ▶ **Weiß** Klarheit, Reinheit, Unschuld, Erleuchtung
- ▶ **Lila** geistige Entwicklung, Engagement, Spiritualität
- ▶ **Blau** Kommunikation, Inspiration, Vertrauen, Harmonie
- ▶ **Türkis** Klarheit, Frische, Offenheit
- ▶ **Grün** Hoffnung, Leben, Natur, Zufriedenheit, Regeneration
- ▶ **Gelb** Heiterkeit, Wärme, Optimismus
- ▶ **Orange** Sinnlichkeit, Vertrauen, Lebenslust
- ▶ **Rot** Leben, Liebe, Leidenschaft

Angelika Fellenberg

# Durch die Wechseljahre mit Knospenkraft

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

*Typische Wechseljahrsbeschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Hitzewallungen sind durch Veränderung der Hormonkonzentration in der Zeit nach der Lebensmitte bedingt. Die Pflanzenknospenmittel können helfen, die vernetzten hormonellen Funktionen besser auszubalancieren. Sie nehmen dabei Einfluss auf die hormonkontrollierenden Zentren. Die Häufigkeit und Intensität der Wallungen gehen zurück, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen werden sanft gelindert. Gemmomittel regulieren, stimulieren und reinigen. Ihre Wirkung setzt nicht sofort ein, sondern entfaltet sich nach und nach. Sie sollten daher über einen gewissen Zeitraum eingenommen werden.*

Unter Wechseljahrsbeschwerden verstehen die meisten Frauen unregelmäßige oder übermäßige Blutungen, Hitzewallungen mit oder ohne Schweißausbrüche, Kampf mit dem steigenden Körpergewicht, ein schwer einzuordnendes Gefühl des Überfordertseins, Schlafstörungen und mehr. Diese Erscheinungen sind Ausdruck der hormonellen Veränderungen, die durch das Altern der Eierstöcke entstehen. Die Hormonschwankungen sind teils sehr ausgeprägt und belastend. Die

Gemmotherapie kann in dieser Zeit des Wechsels helfen, dass sich die Hormonschwankungen weniger stark auswirken.

## Wichtige Knospenmittel

**Himbeere – Rubus idaeus.** Ein zuverlässiger Begleiter ist das Knospenmazerat aus der Himbeere. Sie wird geschätzt für ihre östrogenartigen Eigenschaften, die in der Zeit des Wechsels äußerst willkommen

sind. Daher wird empfohlen, das Mittel in der Dosierung dreimal drei Sprühstöße täglich über mehrere Monate regelmäßig einzunehmen.

**Preiselbeere – Vaccinium vitis idaea.** Sie hilft bei chronischen Beschwerden des Alterns. So fördert sie die Kalziumaufnahme und ist daher nützlich zur Vorbeugung der gefürchteten Osteoporose. Häufig gelingt es mit ihrer Unterstützung, Hitzewallungen abzumildern. Auch für ihre Unterstützung bei Blasenentzündungen wird sie geschätzt. Hier eilt ihr zudem die Besenheide (*Calluna vulgaris*) zu Hilfe, die bei Blasenproblemen zusätzlich Anwendung finden kann.

**Linde – Tilia.** Viele Frauen klagen über Schlafstörungen in den Wechseljahren. Hier könnte das Knospenmazerat aus dem Lindenbaum hilfreich sein. Es übt eine beruhigende Wirkung aus, verkürzt die Einschlafzeit und erhöht die Durchschlafzeit. Auch bei unbestimmten Ängsten, dem Gefühl der Überforderung und bei mangelnder Konzentration hat es sich bewährt. Es reguliert beschleunigten Herzschlag und hilft bei krampfenden Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.

**Feige – Ficus carica.** Die beruhigende Wirkung des Mazerats aus den Knospen der Feige ist beachtlich. Angespanntheit, Nervosität und innerliches Zittern werden ausgeglichen und harmonisiert. Nächtliches Grübeln, das am Einschlafen hindert, wird besänftigt. Das Gemmomittel fördert den Schlaf und verhilft zu Ruhe. Es lindert Spannungskopfschmerzen und bringt zu



Die Himbeere ist als wichtigstes Frauenmittel bekannt. © Patrick Baumann



Bei chronischen Beschwerden des Alters hat sich die Preiselbeere bewährt. © Patrick Baumann

raschen Herzschlag wieder in einen ausgeglichenen Rhythmus. Von jeher spiegelt der Feigenbaum symbolisch die Verbindung von Spiritualität und Sinnlichkeit wider. Er nährt materiell durch seine Früchte, nährt aber auch seelisch und geistig. So kann das Mittel helfen, den eigenen Lebensimpuls deutlicher wahrzunehmen und ihn zu leben.

**Birke – Betula.** Besonders günstig ist die Kombination von Knospen verschiedener Birkenarten, z. B. der Hängebirke und der Moorbirke. Möchten Sie sich auf eine Birkenart konzentrieren, wählen Sie in diesem Fall die Moorbirke. Das Mazerat aus ihren Knospen entfaltet seine Wirkung vor allem in den Ausscheidungsorganen. Es reinigt und entgiftet den Körper und stimuliert die Leberzellen. Die Beweglichkeit ihrer Zweige scheint die Birke auf uns im Bereich des Rückens, der Gelenke, der Knie und der Sehnen zu übertragen. Ihre entzündungshemmende Kraft lindert die Steifheit unseres Körpers und unterstützt uns bei rheumatischen und arthritischen Geschehen. Im fortgeschrittenen Lebensalter schätzen wir ihren regenerierenden Einfluss auf schlechter mineralisierte Knochen und setzen sie zur Vorbeugung vor Osteoporose und Parodontose ein.

**Mammutbaum – Sequoia gigantea.** An diesem Baum ist alles gigantisch: seine Größe, sein Alter, seine Widerstandskraft. Die Gemmotherapie setzt das Mazerat daher bei Energielosigkeit und Erschöpfung ein. Es erhöht die Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit bei Stressphänomenen und Burn-out. Das Gemmomittel stärkt die Knochen, indem es eine verbesserte Mineralisierung und erhöhte Vitalität des Knochengerüsts fördert. Sehnen und Bänder werden geschmeidiger, die Muskeln werden gestärkt und schwaches Bindegewebe wird gekräftigt.

**Stieleiche – Quercus robur.** Analog zum Mammutbaum verwendet die Gemmotherapie die Knospen unserer heimischen Eiche. Das Mazerat aus ihren Knospen regt die Hormondrüsen an und unterstützt bei Erschöpfung und chronischer Müdigkeit.

**Olea europaea comp.** Hierbei handelt es sich um eine Mischung der Knospenmazerate von Olivenbaum, Rosmarinstrauch, Weißdorn und Preiselbeere. Ihre wertvollen Eigenschaften verbinden sich zu einem Rundpaket für Well-Aging. Das Gemmomittel hat eine schützende Wirkung auf die arteriellen Blutgefäße und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes. Es beugt arteriosklerotischen Veränderungen vor und unterstützt bei leicht erhöhtem Blutdruck. Dank seiner günstigen Einwirkung auf den Cholesterinspiegel

wird es gerne bei der Behandlung des metabolischen Syndroms (Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Zuckerstoffwechselstörung) eingesetzt.

Zu den Personen



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



**Susanne Schimmer** arbeitet als Fachlektorin und Medizinjournalistin. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. wirkt sie in freier Mitarbeit als Redakteurin an der Zeitschrift momentum mit. Außerdem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Traumatherapeutin. Ihre Begeisterung für die Gemmotherapie hat dazu geführt, im Jahr 2017 gemeinsam mit anderen die Gemmo-Community (www.gemmo.de) aus der Taufe zu heben.

**Praktischer Tipp**

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

**Kontakt**

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



**Zum Weiterlesen**



Bichsel B, Brönnimann J. Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen. Ulmer (2015)  
Ganz C, Hutter L. Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde. AT (2015)



## GfBK-Sprechstunde:

# Patienten fragen – Ärzte antworten

Dr. med. Nicole Weis

## Haben Sie Fragen?

Die Antworten in dieser Rubrik lassen sich nicht immer auf andere Patient\*innen 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)

## Resveratrol oder Polyphenole als Ergänzung zur Krebstherapie

*In einer Zeitschrift habe ich von Polyphenolen und hier im Speziellen von Resveratrol gelesen, das besonders vielversprechend bei Krebserkrankungen sein soll. Was halten Sie davon?*

Natürliche Polyphenole sind ein Oberbegriff von unterschiedlichsten Pflanzenstoffen. Meistens schützen sie die Pflanzen vor Fressfeinden, Bakterien, Pilzen und UV-Strahlen und geben den Pflanzen ihre charakteristische Farbe. Essbare Pflanzen mit hohem Polyphenolgehalt sind zum Beispiel Walnüsse, Granatapfel, Oliven, Zistrosenkraut und Weintrauben. Die Trauben der Weinreben enthalten das Polyphenol Resveratrol, das sich auch im Rotwein wiederfindet.

Viele Polyphenole wirken antioxidativ, entzündungshemmend und wahrscheinlich auch krebsvorbeugend. Im Rahmen verschiedener Studien mit Granatapfel-Polyphenolen wurde zum Beispiel

ein gehemmtes Wachstum von Krebszellen in der Brustdrüse, Lunge, Haut, dem Darm und der Prostata beobachtet (Lansky EP et al. / J Ethnopharmacol 2007; doi:10.1016/j.jep.2006.09.006).

Gerade die Entzündungshemmung scheint wichtig zu sein, da niederschwellige Entzündungen am Beginn von Krebserkrankungen stehen können. Außerdem können Polyphenole durch die antioxidative Wirkung die Häufigkeit von Mutationen verringern und dadurch der Entstehung weiterer Tumorzellen vorbeugen. Bisher gibt es jedoch hauptsächlich Zellkulturversuche, die diese Wirkung beschreiben. Die Wirkung von Resveratrol zum Beispiel wurde nur in wenigen klinischen Studien, vor allem mit Darmkrebspatienten, untersucht (Ko JH et al. / Int J Mol Sci 2017; doi:10.3390/ijms18122589). Zwar deuten die bisherigen Studien darauf hin, dass Resveratrol den natürlichen Zelltod (Apoptose) von Krebsgewebe fördern kann, indem es hemmend auf ein



Beispielsweise Granatapfel weist einen hohen Polyphenolgehalt auf. © imago images / Westend61

Protein einwirkt, welches für das Überleben von Krebszellen entscheidend ist. Ein Überlebensvorteil an Krebspatienten konnte jedoch nicht nachgewiesen werden bzw. wurde erst gar nicht untersucht. Außerdem wurde berichtet, dass Resveratrol die Resistenz in Krebszellen umkehren und für Chemotherapien sensibilisieren kann. Wahrscheinlich trifft dies nicht auf alle Chemotherapien zu: Beim Paclitaxel, einer Substanz, die häufig bei Brustkrebspatientinnen eingesetzt wird, wurde die Wirksamkeit gegenüber Krebszellen abgeschwächt (Mao QQ et al. / Molecular Nutrition & Food Research 2010; doi: 10.1002/mnfr.200900392). Eine zeitgleiche Einnahme während Chemotherapie ist insofern nicht immer sinnvoll.

Bei Frauen sollen Resveratrole übrigens die Umwandlung von körpereigenen Hormonen zu schädlichen Abbauprodukten hemmen und dadurch möglicherweise indirekt brustkrebshemmend wirken. Zwar konnte die Antikrebswirkung an Brustkrebspatientinnen bisher nicht nachgewiesen werden, der positive Effekt auf den Hormonhaushalt hingegen schon: In einer placebokontrollierten Studie verbesserten sich die Hormonwerte von Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) deutlich, wenn drei Monate lang täglich eine Resveratrol-Kapsel eingenommen wurde (Banaszewska B et al. / The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 2016; doi:10.1210/jc.2016-1858).

Die schlechte Bioverfügbarkeit von Resveratrol ist ein wichtiges Problem, weshalb es in den vorliegenden Studien häufig in sehr hohen Konzentrationen eingesetzt wurde (bis zu 5 g pro Tag). Betrachtet man die Konzentration im Rotwein, geht man sogar davon aus, dass man, um eine therapeutische Dosis zu erreichen, 8 Liter Rotwein am Tag trinken müsste!

**Unser Fazit:** Ob Resveratrole oder andere Polyphenole in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder Infusionen als

potenzielle Antikrebsmittel angesehen werden können, ist noch völlig unklar. Viel besser scheint es in unseren Augen, zunächst einmal auf die „Power“ einer gesunden Ernährungsweise zu vertrauen, in der die Polyphenole hochkonzentriert und vielfältig enthalten sind und wahrscheinlich Synergieeffekte auftreten. Im Einzelfall kann natürlich auch ein Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden, vorausgesetzt dieses garantiert eine hohe Wirkstoffmenge, ist rein pflanzlich und wird gut vertragen.

### Weniger Tamoxifen bei Brustkrebs?

*Ich hatte Brustkrebs und habe sehr mit Nebenwirkungen unter Tamoxifen zu kämpfen. Daher überlege ich, das Medikament abzusetzen. Nun habe ich davon gehört, dass es eine Studie gibt, in der viel weniger Tamoxifen genauso wirksam war. Wäre eine geringere Dosis auch für mich eine Option?*

Diese Studie gibt es tatsächlich. Allerdings wurde hier Tamoxifen nicht bei invasivem Brustkrebs, sondern bei Brustkrebsvorstufen (sogenanntes DCIS oder LCIS) eingesetzt (Decensi A et al. / J Clin Oncol 2019; doi:10.1200/JCO.18.01779). Dennoch hat diese Studie einen interessanten Ansatz. Denn hier wurde anstatt der üblichen Tamoxifendosis von 20 mg pro Tag eine Dosis von 5 mg pro Tag gegeben und gegen ein Placebo verglichen. Diese Medikation erhielten 500 Patientinnen mit DCIS, LCIS oder ADH nach der Operation und – falls notwendig – nach zusätzlicher Bestrahlung über insgesamt drei Jahre.

Nach einem Beobachtungszeitraum von 5,1 Jahren zeigte sich, dass niedrig dosiertes Tamoxifen mit 5 mg täglich genauso gut das Risiko für die Entwicklung eines lokalen Rückfalls oder einer erneuten Erkrankung bei Frauen mit duktalem bzw. lobulärem „Carcinoma in situ“ oder

atypischer duktaler Hyperplasie verringert wie normal dosiertes Tamoxifen mit 20 mg pro Tag, und das bei geringeren Nebenwirkungen. Allerdings, und deswegen kann man die Studienergebnisse nicht unbedingt auf einen invasiven Brustkrebs übertragen, waren dies Frauen, die an Brustkrebsvorstufen erkrankt waren. Insofern hoffen wir, dass dieses Vorgehen möglichst bald auch bei Frauen mit invasivem Brustkrebs und nicht nur bei DCIS geprüft wird.

Bis hierzu Erkenntnisse vorliegen, können wir Ihnen nur raten, entweder biologische Maßnahmen einzusetzen, um die Nebenwirkungen zu verringern, oder sich für eine Dosisreduktion zu entscheiden, bevor Tamoxifen ganz abgesetzt oder durch einen Aromatasehemmer, der auch seine Nebenwirkungen hat, ersetzt wird. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, da diese Entscheidung immer auch von individuellen Risikofaktoren abhängig gemacht werden kann.

Alle anderen Frauen, bei denen ein DCIS oder LCIS diagnostiziert wurde und die sich für eine Behandlung mit Tamoxifen entscheiden, sollten ihren Arzt schon zu Beginn der Therapie auf diese Studie aufmerksam machen. Bei DCIS oder LCIS sind wir allerdings sowieso der Meinung, dass die Empfehlung zu Tamoxifen hinterfragt werden kann. In der obigen Studie senkte Tamoxifen das relative Risiko für ein Lokalrezidiv oder eine Neuerkrankung im Vergleich zu Placebo zwar um die Hälfte, in absoluten Zahlen waren dies jedoch „nur“ 5,5% gegenüber 11,3%. Von daher halten wir diese Brustkrebsvorstufen auch ohne invasive Therapiemethoden für heilbar. Das Wichtigste ist eine ausreichende Entfernung im Gesunden und nicht die Einnahme von Tamoxifen.

Bevor Tamoxifen eingenommen wird, empfehlen wir, einen sogenannten Tamoxifen-Verstoffwechslungstest durchzuführen, um zu überprüfen, ob Tamoxifen



Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung sind wichtige Begleitmaßnahmen.  
© imago images / Cavan Images; Symbolbild

ausreichend wirksam ist. Unsere Brustkrebsbroschüre mit ausführlichen Informationen zur antihormonellen Therapie können Sie hier downloaden: <http://www.biokrebs.de/images/stories/download/broschueren/Brustkrebs.pdf> oder in der Hauptgeschäftsstelle in Heidelberg bestellen. Zusätzliche begleitende Maßnahmen, um das Rückfallrisiko bei Brustkrebs und bei Brustkrebsvorstufen zu minimieren, sind neben einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung, dem Verzicht auf Nikotin und dem Maßhalten beim Alkoholkonsum zum Beispiel die an den Blutspiegel angepasste Gabe von Vitamin D und Selen und/oder eine Misteltherapie. Auch eiweißspaltende Enzyme, Heilpilze, Curcuma und Indol-3-Carbinol sind interessante Substanzen. Nähere Infos hierzu erhalten Sie bei der GfBK.

### Schwarzkümmelöl und Krebs

*Ich habe gehört, dass man Schwarzkümmelöl sehr vielseitig einsetzen kann, nicht nur als Mundöl. Was wissen Sie darüber?*

Schwarzkümmelöl wurde bereits im alten Ägypten verehrt und galt als das „Gold der Pharaonen“. Der Echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*), oft nur Schwarzkümmel genannt, gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse. Schwarzkümmelöl ist nicht nur zur Pflege der Mundschleimhäute und bei Zahnfleischentzündungen geeignet. Vorsichtig sollte man jedoch gegenüber allzu großen Versprechungen sein, da vieles noch nicht bis ins Detail erforscht ist. Laborversuche haben gezeigt, dass Inhaltsstoffe aus dem Schwarzkümmel auch Krebszellen abtöten und die natürlichen Killerzellen aktivieren können (Majdalawieh AF et al. / J Ayurveda Integr Med 2016; doi:10.1016/j.jaim.2016.07.004). An isolierten Brustkrebszellen verstärkte der Inhaltsstoff Thymoquinon den durch Tamoxifen ausgelösten natürlichen Zelltod von Tumorzellen (Ganji-Harsini S et al. / Cell J 2016; doi:10.22074/clj.2016.4320). Auch bei anderen schulmedizinischen Substanzen verstärkte im Laborversuch Thymoquinon aus Schwarzkümmelsamen deren Wirkung: zum Beispiel Temodal bei

Glioblastomzellen, Irinotecan bei Darmkrebszellen, Cisplatin bei Lungenkrebszellen, Oxaliplatin bei Bauchspeicheldrüsenkrebszellen.

Dies sind nur einige Beispiele aus Laborversuchen. Ob diese Wirkungen auch beim Menschen auftreten, ist allerdings noch unklar. Denn Studien mit Krebspatienten wurden nur wenige durchgeführt, so zum Beispiel eine Studie mit Kindern, die an einer seltenen Blutkrebsart erkrankt waren und die durch die Einnahme von Schwarzkümmelöl bessere Laborwerte hatten. Das Überleben konnte jedoch nicht verlängert werden. Eine weitere Studie untersuchte Kinder mit Hirntumoren, die eine Chemotherapie erhielten und täglich 5 g Schwarzkümmelsamen einnahmen. Die Kinder in der Kontrollgruppe, die keine Schwarzkümmelsamen aßen, hatten mehr Fieberschübe mit Neutropenien und waren länger im Krankenhaus (Mousa HFM et al. / Childs Nerv Syst 2017; doi:10.1007/s00381-017-3372-7).

Angesichts mangelnder Studien zur Wirksamkeit bei Krebs würden wir Schwarzkümmelöl daher eher bei Entzündungen einsetzen, und dies nicht nur im Mundbereich, sondern auch bei Entzündungen im Magen. So ist die Wirkung des Schwarzkümmels gegen Bakterien, Pilze und Parasiten inzwischen gut untersucht und rechtfertigt den Einsatz nicht nur als Küchengewürz. Studien konnten zum Beispiel zeigen, dass Schwarzkümmelsamen eine Eradikationstherapie bei einer *Helicobacter-pylori*-Infektion des Magens unterstützen helfen. Im Iran gilt Schwarzkümmelhonig als traditionelles Heilmittel bei Oberbauchbeschwerden.

**Praktische Anwendungstipps:** Schwarzkümmel wird am besten als Öl zu den Mahlzeiten eingenommen. Sehr gut ist auch der tägliche Verzehr in Joghurt oder Honig. Keinesfalls auf nüchternen Magen einnehmen, da dies meistens ein unangenehmes Aufstoßen verursacht. Als





Schwarzkümmelöl galt als Gold der Pharaonen. © imago images / Panthermedia

Vorbeugung gegen Grippe und Erkältungskrankheiten werden 3 TL pro Tag empfohlen. Bei Juckreiz und Hautproblemen kann Schwarzkümmelöl lokal aufgetragen helfen. Und nicht zu vergessen: Schwarzkümmelöl eignet sich hervorragend bei Zahnfleischentzündungen. Und wer den typisch würzigen Geschmack mag, kann es natürlich auch als Mundöl zum Ölziehen verwenden.

### Mistel bei Corona-Infektion

*Bei mir besteht der Verdacht auf eine Corona-Infektion, und ich warte gerade auf das Testergebnis. Sollte bei Verdacht auf eine Covid-19-Infektion die Misteltherapie unterbrochen werden?*

Nein, wenn keine Beschwerden einer Infektion bestehen, kann die Misteltherapie bei Verdacht auf eine Covid-19-Infektion fortgesetzt werden. Sobald aber die typischen Entzündungszeichen wie Fieber, Atemnot oder Husten auftreten, sollte die Therapie pausiert werden. Dieses Vorgehen empfehlen nicht nur die Hersteller,

sondern auch Ärzte, die die Misteltherapie verordnen.

Das gilt aber generell auch für andere akute entzündliche Erkrankungen, wie die saisonale Grippe. Vor allem wenn Fieber auftritt, ist die Misteltherapie immer

abzusetzen. Erst wenn die Beschwerden vollständig abgeklungen sind, kann dann die Misteltherapie wieder gegeben werden.

Ob bei nachgewiesener Covid-19-Infektion und leichtem Verlauf ohne Beschwerden auch eine Pause erfolgen sollte, ist schwierig zu beantworten, da uns hierzu Erfahrungen fehlen. Wegen des Risikos einer überschießenden Immunreaktion, die durch eine Misteltherapie theoretisch verstärkt werden kann, wären wir jedoch eher vorsichtig und würden zu einer Pause raten. Dies bezieht sich übrigens nicht nur auf die Misteltherapie, sondern auch auf die Gabe von Echinacin und Thymus. Bei Covid-19-Infektion empfehlen wir vor allem die hochdosierte Gabe von Vitamin D sowie C und Zink.

### Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie der GfBK!  
GfBK oder rufen Sie an:  
information@biokrebs.de  
06221 138020



Laubbaum-Misteln in Süddeutschland © imago images / blickwinkel

# KrebsLeben

## Die Kombination der Möglichkeiten

Von Miriam Reichel

Das Buch ist ein Schatz!

Im 1. Teil beschreibt Miriam Reichel ihre spektakuläre Heilungsgeschichte. Das Buch geht jedoch weit darüber hinaus: Es gibt eine grundlegende Basis für einen eigenverantwortlichen Weg, der – wie der Titel schon sagt – aus einer Kombination der Möglichkeiten besteht. Erholsamerweise verdammt die Autorin weder die Schul- noch die Alternativmedizin.

Bereits im persönlichen Bericht finden sich viele wertvolle Hinweise und Botschaften, von welchen ich an dieser Stelle nur die für mich wichtigsten nenne; eine ausführlichere Rezension finden Sie unter: <https://krebscoaching.org/2020/06/30/krebs-leben-die-kombination-der-moeglichkeiten/>.

Hier die allerwichtigsten:

1. „*Meine eigene Geschichte ist der beste Beweis dafür, dass Krebs heilbar ist.*“ Wohl gemerkt handelte es sich um ein Morbus-Hodgkin-Lymphom in Stadium 4b mit einer Überlebensprognose von acht Wochen.
2. Wähle Ärztinnen und Ärzte, mit denen ein dialogischer Prozess stattfinden kann, die dich würdigen in deiner Expertise und Gründlichkeit und dies nicht als nervende Lästigkeit abtun, solche, die kundige Wegbegleiterinnen und -begleiter sind und gleichzeitig die Verantwortung bei dir lassen.
3. Beginne da, wo du beginnen kannst, eigenständig – zum Beispiel bei der Ernährung.
4. Halte dich fern von Menschen, die ihr – unüberprüftes – Wissen ungefragt an dich

herantragen und nicht an eine Heilung glauben.

5. Orientiere dich an Krebsgeschichten mit einem wirklichen Happy End! Sei dir deines persönlichen Heilungsziels bewusst.
6. Nimm die Diagnose wahr, nicht jedoch das, was damit verbunden wird: Statistik, Stigma, Prognose.
7. Forche, forche, forche!
8. Untersuche deine grundlegenden Überzeugungen zu Krebs und Tod und korrigiere sie, wenn sie einer Heilung nicht förderlich sind.
9. Frage dich, was du in deinem Leben wirklich willst.

Im 2. Teil geht Miriam anhand von ausführlicher Dokumentation von Forschungen zunächst auf die Chemotherapie und ihre Nebenwirkungen ein bzw. darauf, wie man diese verringern kann. Sie beschreibt spezifische „Anti-Krebs-Diäten“, besonders die von ihr favorisierte Kohl-Diät. In Bezug auf die Chemotherapie werden Tests für Tumorprofile vorgestellt, mit denen man feststellen kann, welche Ernährung und Therapieform individuell abgestimmt erfolgversprechend sind. Alles sehr detailliert und übersichtlich. Sie geht ausführlich auf Vitamine ein, legt dar, wie wesentlich ein basisches Milieu ist und was man dazu beitragen kann.

In diesem Sinne ist es auch ein Nachschlagwerk, in das man sich immer wieder vertiefen und mit dem man sich neu motivieren kann.

„*Jeder Weg kann der richtige sein, wenn er selbstbestimmt und aus Überzeugung beschritten wird – und nicht aus Unwissenheit und Angst*“, sagt Miriam. Um den jeweils

eigenen Weg gehen zu können, ist dieses Buch eine wertvolle Grundlage. Es ist ratsam, es vor einer Therapieentscheidung zu lesen.

Das Buch endet mit einer märchenhaft anmutenden wahren Geschichte von einem Mann, der Heilung erfuhr, indem er sein Leben grundlegend veränderte. Wie das ganze Buch zeigt diese Geschichte, dass Heilung *immer* stattfinden kann, wenn wir die Verantwortung übernehmen, wenn wir beharrlich und treu unseren Weg gehen und uns nicht vom Außen beirren lassen.

Das Buch ist ein Booster für Mut, Tatkraft, Ernsthaftigkeit, Genauigkeit und auch mit einer Prise Strenge, wie sie nur ein Krebsprofi wie Miriam äußern darf. Es ist ein „verständnisvoller Ratgeber, geistiger Leitfaden und seelische Unterstützung“ in einem.

Danke, liebe Miriam!

Rezension von Dr. Beatrix Teichmann-Wirth



Erschienen im Jahr 2020 im Cajus Verlag, 2. Aufl., 258 Seiten. Preis: 22,00 € (broschiert; ISBN-13: 978-3945176047)

# Das geheime Leben der Bäume

*Was sie fühlen, wie sie kommunizieren – die Entdeckung einer verborgenen Welt*

Von Peter Wohlleben

*Erstaunliche Dinge geschehen im Wald: Bäume, die miteinander kommunizieren. Bäume, die ihren Nachwuchs, aber auch alte und kranke Nachbarn liebevoll umsorgen und pflegen. Bäume, die Empfindungen haben, Gefühle, ein Gedächtnis. Unglaublich? Aber wahr! – Der Förster Peter Wohlleben erzählt faszinierende Geschichten über die ungeahnten Fähigkeiten der Bäume.*

Mehr erfahren über den Ort, den Wald, in dem ich fast täglich bin. Den Wald anders wahrnehmen, in diese geheime Welt eintauchen und ergründen, wie Bäume Jahreszeiten erfahren und ihren Alltag erleben. Kaum zu glauben, welche Welt existiert, die nicht auf den ersten Blick zu sehen ist. Bäume, Pilze und Mikroorganismen sind ständig in Kontakt miteinander, tauschen Nährstoffe oder Informationen aus. Kein Laut, nur stille Arbeit über zarte Netzwerke.

Schon als Kind entdeckte Peter Wohlleben seine Liebe zur Natur. Aufgewachsen in der Stadt, nahm er sich als Sechsjähriger vor, Naturschützer zu werden. Nach seinem Studium der Forstwirtschaft begann er seine Arbeit bei der Landesforstverwaltung. Darüber fand er in den Wäldern zweier kleiner Eifelgemeinden sein berufliches Zuhause. In den 1990er-Jahren bekam die Ökologische Waldentwicklung mehr Gewicht. Auf Kahlschläge und Monokulturen wurde verzichtet. Wohlleben fing an, einen Teil seines Reviers in einen Urwald zu verwandeln und seine Sichtweise zu verändern. Nicht nur im Hinblick auf den Vermarktungswert der Bäume, sondern auch auf ungewöhnliche Formen und eigenartige Wurzeln, Moospolster und Flechten auf der Rinde. Es wurden ihm Ereignisse bewusst, die er sich noch nicht erklären konnte.

Mich hat vor allem „die Sprache der Bäume“ begeistert. In den 1980er-Jahren entdeckten Forscher in Afrika, dass Schirmakazien ihre Artgenossen vor Giraffen warnen. Warum? Sie sind das Lieblingsessen der Giraffen. Sobald die Akazien wissen, dass Giraffen in der Nähe sind, lagern sie innerhalb weniger Minuten Giftstoffe in ihre Blätter ein. Giraffen scheinen die Sprache der Schirmakazien zu kennen und ziehen zu den nächsten Bäumen weiter. Sie bemerken den Duft, der in der Luft liegt – das Gas Ethylen, das von den Akazien verströmt wird, um andere Bäume zu warnen. Bewegen sich die Giraffen gegen den Wind, treffen sie in nächster Nähe auf ahnungslose Akazien, deren Blätter sie genüsslich verspeisen können. In unseren Wäldern reagieren Bäume ähnlich. Beim Knabbern von Schädlingen wird der Baum über elektrische Signale alarmiert. Es dauert ungefähr eine Stunde, bis die Blätter mit Abwehrstoffen versorgt sind. Werden die Wurzeln eines Baumes angegriffen, sind die Blätter wieder einmal in Aktion. Über diese wird ein Duft, eine Information verbreitet, die gerade notwendig sind, auch um eventuelle Fressfeinde anzulocken. Bäume haben ebenso ein soziales Verhalten. Schwächere Mitglieder zu verlieren würde bedeuten, dass das empfindliche Kleinklima des Waldes massiv gestört wird. Eine Studentin fand heraus, dass es in ungestörten Buchenwäldern eine Besonderheit gibt: Bei der Fotosyn-

these synchronisieren sich die Bäume untereinander. Wer viel hat, gibt ab. Wer wenig hat, bekommt.

Peter Wohllebens Sichtweise stößt bei der Wald- und Forstwissenschaft auf wenig Verständnis. In der Süddeutschen Zeitung wurden seine Thesen unter der Überschrift „Märchenwald“ zusammengetragen. Aber wie lässt es sich zum Beispiel erklären, dass drei Eichen mit identischen Umweltbedingungen, eng beieinanderstehend, im Herbst zu unterschiedlichen Zeiten die Blätter abwerfen? Offenbar entscheidet das jeder der drei Bäume anders. Zwei Eichen sind etwas mutiger, und der dritte Baum ist ein wenig ängstlicher oder positiv ausgedrückt: vernünftiger – so Peter Wohlleben, Förster.

Machen Sie sich selbst ein Bild. Lesen Sie Peter Wohllebens Liebeserklärung an den Wald.

*Rezension von Angelika Fellenberg*



Erschienen im Jahr 2019 im Heyne Verlag, 224 Seiten. Preis: 12,00 € (broschiert; ISBN-13: 978-3453604322)



# Ironwomen

Adriana Bosch und Nadja Thiel

„Niemand sollte sich von einer Diagnose entmutigen lassen, Dinge zu tun, die er gerne tun möchte“, lautet einer der ersten Sätze dieser 60-minütigen Dokumentation über einen Extremtriathlon, Krebs und die Kraft einer Freundschaft.

Erzählt wird die Geschichte zweier Frauen. Beide bewältigen sie ihr Abenteuer: einen Extremtriathlon die eine (Dr. Nadja Thiel), ein Endometriumkarzinom die andere (Adriana Bosch). Beide Geschichten sind miteinander verknüpft – durch die Ärztin-Patientinnen-Beziehung einerseits, mehr noch durch das gemeinsame Abenteuer: Nadja Thiel hat es sich zum Ziel gesetzt, mit 53 Jahren einen Triathlon unter Extrembedingungen in Norwegen zu bewältigen, für den sie ein Unterstützungsteam benötigt. Adriana Bosch hat beschlossen, ungeachtet ihrer Vorerkrankung zu diesem Support-Team zu gehören.

Krankheit, Sport, Abenteuer und Freundschaft verschmelzen in dieser Dokumentation zu einer beachtlichen Synthese. Die Protagonistinnen berichten aus ihrer Perspektive und markieren durch ihre Erzählstränge die jeweilige Lebensgeschichte. Als Zuschauerin habe ich jedoch vor allem das große Ganze wahrgenommen, die Verknüpfung und die Botschaft: Lebe dein Leben so normal weiter, wie es geht. Baue Sport mit ein. Sag auf keinen Fall: Ich habe Krebs, ich kann das jetzt nicht mehr tun.

Sportliche Aspekte bilden einen Schwerpunkt in diesem Film. Das mag nicht jedem Zuschauer nah sein. Aber warum eigentlich nicht? Ist es nicht klar, dass wir

uns wohler fühlen, wenn wir unseren Körper richtig spüren und ihn einbeziehen? Eine der intensivsten Möglichkeiten dazu bietet uns der Ausdauersport, der uns wieder in den Rhythmus von Anspannung und Entspannung bringt und uns jeden einzelnen Körpermuskel spüren lässt. Der Film ist eine Einladung, sich daran wieder zu erinnern.

Wie schön, dass es eine Doku ist, die nicht zwingend auf ein Happy End zuläuft. Gelingt der Extremtriathlon? Der Zuschauer weiß es nicht, es lässt sich nicht vorhersehen. Und schließlich ist es nicht wichtig. Denn es geht um den Aufbruch und das

Durchhalten, das allein schon Gewinn ist. Der Sieg wird im Vergleich dazu nebensächlich.

Lassen wir noch einmal Adriana Bosch zu Wort kommen:

„Mit dem Film möchte ich anderen Menschen Mut machen, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich. Der Weg ist schwer, es gibt Rückschläge, aber das gemeinsame Ziel, den abschließenden Marathon mit Nadja in Norwegen zu laufen, hat mir Kraft gegeben. Ich weiß nicht, was noch kommt, aber diese Zeit kann mir niemand mehr nehmen.“

Rezension von Susanne Schimmer



Oliver Film Produktion: [www.oliver-film.de](http://www.oliver-film.de); erschienen im Jahr 2019



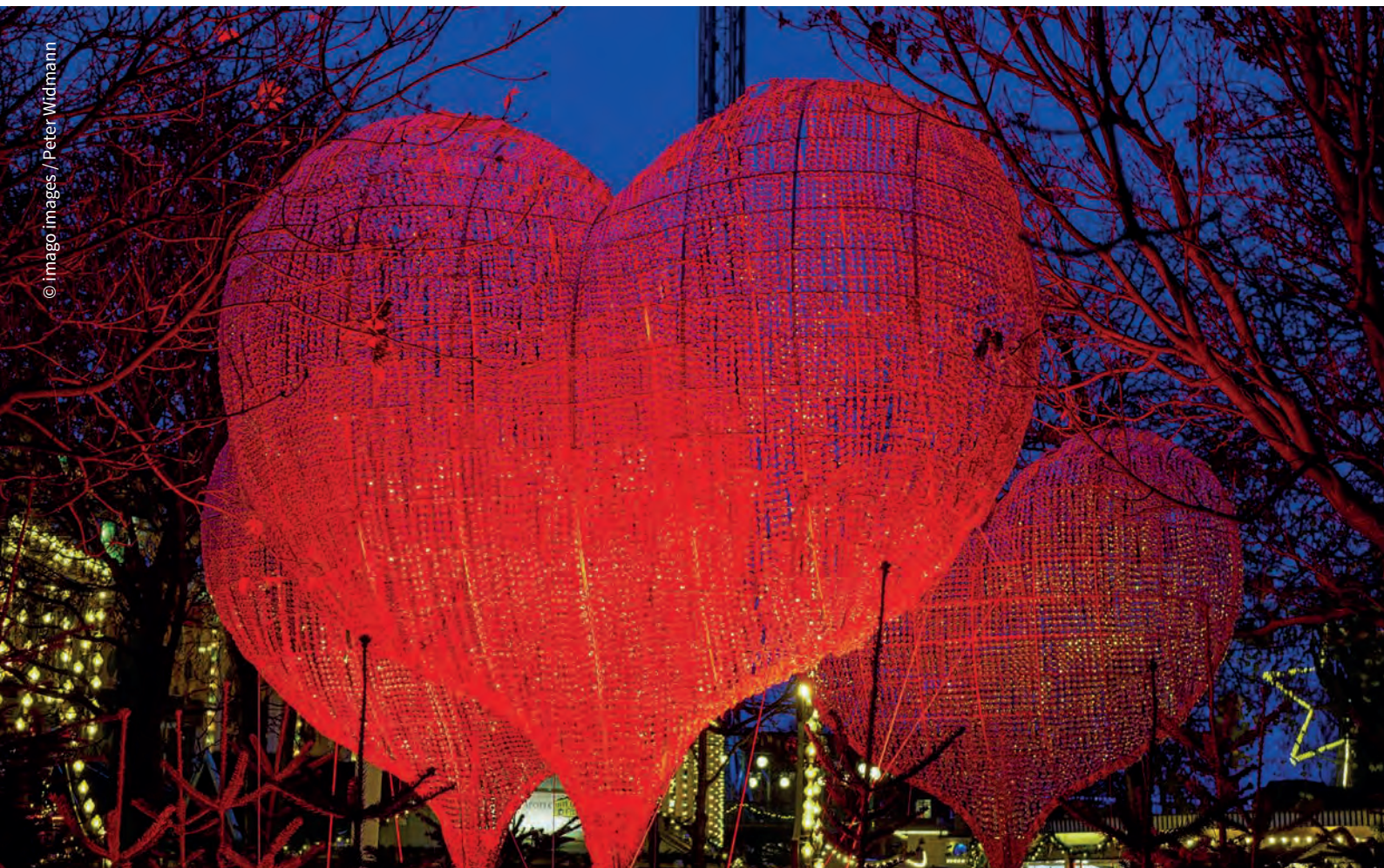
**Einzelspenden**

Andrack, C.	200 €	Jäger-Reidinger, S.	200 €	Schreiber, M.	1.000 €
Assall, U.	250 €	Jahnke, I.	200 €	Schuurbeque Boeye, I.	200 €
Berger, I.	200 €	Klemm, C.	500 €	Topfruits Naturprodukte/Megerle Online	4.000 €
Bitzer, C.	200 €	Kling, I.	200 €	Türk, C.	250 €
Bräm, H.	200 €	Knoth, I.	200 €	Urbanek, O.	200 €
Braun, H.	200 €	Knütel, P.	200 €	Van Melis, C.	200 €
Brieger, M.	500 €	Kolbenschlag, W.	200 €	Waldmannstetter, M.	200 €
Brömmel, M.	200 €	Krause, R.	200 €	Wenzl, E.	250 €
Brüning, M.	200 €	Krebs, C.	200 €	Wilkens, B.	200 €
Buhk, H.	500 €	Kuhlmann, K.	300 €	Winter, D.	222 €
Clostermann, E.	200 €	Lanz, H.	200 €	Wintersteiger, M.	200 €
Coldritz, G.	300 €	Lenz, C.	200 €	Wohlgemuth-Joos, I.	1.000 €
Dornier, C.	200 €	Leukel-Fischer, U.	1.000 €	Würth, R.	200 €
Eisenberg, B.	200 €	Lütke-Entrup, M.	200 €	Zimmermann, H.	200 €
Eisenberg-Vetter, A.	200 €	Lutz, I.	200 €	Zippl, F. u. M.	200 €
Eisenlohr, H.	200 €	Maack, H. u. A.	200 €		
Fanderl, C.	200 €	Mager, J. u. R.	200 €	<b>Trauerspenden</b>	
Fleischmann, D.	200 €	Majewski, L. u. K.	200 €	Furtkamp, A.	224 €
Foitzl, R.	200 €	Martens, H.	200 €	Pfeiffer, U.	75 €
Fraunck, G.	200 €	Messerschmidt, C.	200 €		
Gilbert, K.	200 €	Meyer, J.	200 €		
Gladewitz, I.	200 €	Mösle, H.	200 €		
Graf, R.	200 €	Ötting, M.	300 €		
Greve, G.	200 €	Pasker, I.	200 €		
Hasenbein, P.	500 €	Pawlasczyk, G.	200 €		
Hocke, M.	200 €	Pütter, W.	250 €		
Hofstetter-Prem, C.	200 €	Radecki, M.	200 €		
Holzapfel, B.	200 €	Renkert, K.	200 €		
Hundt, K.	200 €	Rudolph, K.	300 €		
		Sachs, F.	350 €		
		Schnitzler, P.	200 €		

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



**Initiative**  
Transparente  
Zivilgesellschaft



© Imago Images / Peter Widmann



## 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



Dr. med. Ebo Rau © GfBK

### Wir gratulieren Dr. med. Ebo Rau zum 75.!

Wer die wunderschönen immerwährenden Kalendarien der GfBK in Händen hält und daraus Impulse für sich und seinen Umgang mit der Erkrankung spürt, wer den Gedanken und Geschichten auf unseren CDs lauscht oder die kleinen Übungen hört – der ist in unmittelbarem Kontakt zu Ebo Rau. Mit viel Herzblut hat er die vielen Benefizprodukte der GfBK initiiert, gestaltet und in Zusammenarbeit mit Dr. med. György Irmey vollendet. Immer neue kamen im Laufe der Zeit hinzu.

Dr. Ebo Rau führte von 1977 bis 1998 eine Allgemeinarztpraxis in Amberg. Dann erhielt er die Diagnose Bauchspeicheldrüsenskrebs und wechselte die Seiten vom Arzt zum Patienten. In seinem Tagebuch „Krebs! Was nun, Ebo?“ beschreibt er seine Auseinandersetzung mit der Diagnose, der Therapie, der Erkrankung und seinen Weg zur Gesundung. Neben den schulmedizinischen Therapien wendete er viele ergänzende Heilmethoden an (Naturheilkunde, Geistheilung, Visualisieren). Vor allem positive Geschichten, Gedanken- und Bildervorstellungen hätten ihm, wie er auf seiner Homepage ausführte, gutgetan. Von 2006 bis Juni 2016 war Ebo Rau engagiertes Mitglied des GfBK-Vorstands.

Sein Wunsch war immer eine intensivere Zusammenarbeit zwischen der Schul- und der naturheilkundlichen Medizin mit gegenseitigem Respekt und Anerkennung, auch der ergänzenden Heilmethoden, zum Wohle der Patient\*innen. Seine vielfältige Vortragstätigkeit, seine Kurse und Seminare waren auf zahlreichen GfBK-Kongressen und sonstigen Veranstaltungen immer eine Bereicherung, unvergessen auch die „GfBK-Touren“ zusammen mit Dr. Carl Simonton oder die besonderen Veranstaltungen mit dem Titel „Heilkraft in Dir – Aktivierung der Selbstheilungskräfte“, ein Thema, das ihm besonders am Herzen liegt. Nun wurde Ebo Rau im September 75 Jahre – und das ist ein guter Grund, ihm für all seinen Einsatz für die GfBK und für sein Engagement zum Wohle so vieler Patient\*innen zu danken. Wir sind sehr froh, ihn als Wegbegleiter der GfBK zu haben und von ihm so viele wertvolle Impulse für unsere Arbeit zu bekommen. Der GfBK-Vorstand und alle Kolleg\*innen wünschen ihm alles Gute und weiterhin viel Freude bei seinen Projekten. Gerne nehmen wir seine eigenen Wünsche auf, die er auf seiner Homepage so trefflich formuliert:

*„Ich wünsche mir auch für den ‚Herbst meines Lebens‘ weiterhin den Mut, mein Leben so anzunehmen, wie es für mich bestimmt ist, auch weiterhin Fehler zu machen und daraus zu lernen, trotz altersentsprechender Beschwerden zu lächeln und sich über kleine Dinge zu freuen, die Fähigkeit, sinnvolle Aufgaben zu finden und auszuüben, lächelnd loslassen zu können und Konflikte zu lösen, eigenaktiv, kreativ sowie aufgeschlossen für Neues zu sein, mit Gelassenheit Probleme bewusst anzunehmen und lächelnd zu lösen, zu verzeihen und sich zu versöhnen, schweigen und zuhören zu können, nach Möglichkeit körperlich und geistig beweglich zu bleiben, bewusst zu leben, Geduld und Demut zu zeigen, die Hoffnung*



*und den Glauben zu behalten, Zulassen von Humor und Zuversicht, guten Gedanken und Bildern, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, Visionen und Wünschen, Zufriedenheit und insbesondere Dankbarkeit.“*

(Dr. Ebo Rau, [www.dr-eborau.de](http://www.dr-eborau.de))

**Das wünschen wir Dir auch, lieber Ebo, von ganzem Herzen!**

### The Food Cure: Filmpremiere und Online-Diskussionsrunde

Sechs Krebspatient\*innen, zum Teil in fortgeschrittenen Stadien der Krankheit, stellten ihren Lebensstil konsequent auf eine biologische, gemüsereiche Ernährung im Rahmen der Gerson-Therapie um. Die Filmemacherin Sarah Mabrouk begleitete die Patient\*innen über den langen Zeitraum von sieben Jahren. Der bewegende Dokumentarfilm THE FOOD CURE feierte im September seine virtuelle Weltpremiere (<https://www.the-foodcurefilm.com/weltpremiere>). Am 16. September 2020 fand in der Isarpost in München eine Sondervorstellung des Filmes mit anschließender Podiumsdiskussion statt, zu der auch Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, und Merle Zirk eingeladen waren. Die Kolleginnen der GfBK München waren mit einem Infostand vertreten. „Der überraschende Erfolg bei einem Großteil der Protagonisten mit medizinisch aussichtsloser Prognose ist ein Beleg für therapeutische Möglichkeiten außerhalb schulmedizinischer Maßnahmen“, sagte dabei Dr. Irmey. „Die beeindruckende und wertvolle Langzeitbeobachtung zeigt, wie wichtig es ist, das komplexe Zusammenspiel von Ernährung und Krebs intensiver zu erforschen.“ Dabei sei zu bedenken, dass es individuell sehr unterschiedlich sei, wie Menschen auf Therapien ansprechen. Das gelte für die Chemotherapie genauso wie für biologische Verfahren. Eine wirk-

liche Individualität von Entscheidungen sollte öfter möglich sein.

Die im Film vorgestellte Gerson-Therapie arbeitet mit intensiver Entgiftung des Körpers durch täglich mehrmalige Kaffee-Einläufe, Verzicht auf tierisches Eiweiß und einen hohen Anteil an frischen Säften und Rohkost. Die Ernährung, etwa jede Stunde einen Saft zu trinken, fordert viel Disziplin, strengt an, belastet Beziehungen. Ernährung als Fulltime-Job? Das sieht die GfBK kritisch. „Eine gesunde Ernährung sollte neben ihrem gesundheitlichen Aspekt in erster Linie die Lebensfreude stärken und unbedingt auf die jeweiligen Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnitten sein“, sagt Dr. Irmey. Können Ernährung und Lebensstil eine wesentliche Rolle bei der Heilung von Krebs spielen? Das fand die Regisseurin Sarah Mabrouk zweifelhaft angesichts fehlender Fakten und Statistiken. Für die Dokumentation der Gerson-Therapie entschied sie sich, „weil es für mich die absurdeste, lächerlichste von allen war“, erzählte sie bei einem Filmgespräch letztes Jahr in Frankfurt. Das erstaunliche Ergebnis nach sieben Jahren: Zwei Patientinnen sind gestorben, vier Patient\*innen geht es auch nach zehn Jahren gut.



Filmpremiere in München © GfBK

### Wichtiger Hinweis

Durch Fusion der Volksbank Kurpfalz mit der Volksbank Weinheim hat unsere Gesellschaft eine neue IBAN-Nummer erhalten. Unsere neue Bankverbindung lautet:

Volksbank Kurpfalz eG

IBAN: DE17 6709 2300 0033 2384 01

BIC: GENODE61WNNM

### Weitere Vorträge und Kurse von Dr. med. György Irmey

Bei einem Fortbildungskurs für Ärzt\*innen und Heilpraktiker\*innen über miasmatische Homöopathie in Pforzheim stellte Dr. Irmey im Kursteil zur Karzinogenie die Arbeit der GfBK vor.

Regelmäßig ist der Ärztliche Direktor der GfBK als Dozent bei der Akademie für Ganzheitsmedizin in Heidelberg im Rahmen der dortigen Heilpraktiker\*innen-Ausbildung tätig. Sein sechsständiger Kurs fand im aktuellen Ausbildungszyklus am 17. September 2020 statt.

Am Mittwoch, 23. September 2020, war Dr. Irmey als Referent beim Naturheilverein Mosbach eingeladen mit seinem Vortrags-titel „Einer Krebserkrankung selbstbestimmt und ganzheitlich begegnen – Individuelle Heilungsmöglichkeiten bei schwerer Erkrankung“. Er führte dabei aus, dass durch die immer weiter gehende Spezialisierung in der Medizin ein Wahrnehmen des Menschen als Ganzes, als Einheit von Körper, Geist und Seele, nicht mehr möglich ist. So werde auch eine der ärztlichen Kernaufgaben, nämlich Krankheitsbefund und subjektives Krankheitserleben bei krebskranken Menschen zusammenzuführen, erschwert. Nur ein ganzheitlich-individuell geprägtes Vorgehen könne Wege zur Bewältigung der Krebserkrankung aufzeigen. Der Vortrag fand in der Alten Mälzerei in Mos-

bach mit ca. 50 Teilnehmer\*innen statt. Gerne wären mehr gekommen, aber die aktuellen Corona-Vorgaben ließen keine weiteren Zuhörer\*innen zu. Nach dem Vortrag gab es eine angeregte Fragenrunde, wobei auch Kritisches bzgl. der gegenwärtigen Corona-Maßnahmen angesprochen wurde.



Dr. med. György Irmey © GfBK

### Qigong im Hamburger Jenischpark

Unter Corona-Bedingungen finden immer mehr Bewegungskurse in öffentlichen Parkanlagen statt. Damit nähern wir uns im Westen den Bedingungen an, unter denen in China Qigong traditionell praktiziert wird. Die Übungen finden im Freien statt, auch um viel Qi über die Atmung aufzunehmen. Der Kontakt mit der Natur ist ein wesentlicher Bestandteil des Qigong. Deshalb regen Qigong-Lehrer\*innen immer wieder dazu an, die Übungen im Freien auszuführen. Zu dem Kursthema „Knochenstärkendes Qigong“ traf sich Jutta Trautmann von der GfBK-Beratungsstelle in Hamburg am 16. Juni mit einer Gruppe von Teilnehmerinnen im Hamburger Jenischpark. Die an der Elbe gelegene Parkanlage mit großzügigen Rasenflächen und altem Baumbestand bietet genug Platz und Schattenbereiche, in denen Qigong wunderbar praktiziert werden kann.

Obwohl sich eine größere Anzahl von Menschen im Park aufhielten, darunter einige Gruppen, die Yoga, Qigong, Kampfkunst und andere Übungsverfahren praktizierten, war die ruhige und entspannte Atmosphäre sehr spürbar. Spaziergänger\*innen mit und ohne Hund, Eltern mit Kindern, Sonnenhungrige und Schattensucher, alle hatten sich im Park versammelt, um gemeinsam den schönen Blick ins Grüne und auf die Elbe zu genießen. Die Teilnehmerinnen wünschten sich am Ende der Übungseinheit, dass künftig ein regelmäßiger, im Freien stattfindender Kurs von der GfBK und mit dem Projekt „ÜberLebensKunst“ der VHS Hamburg angeboten wird.



Hamburger Jenischpark © Jutta Trautmann

### Tanzen an der Kapelle im August 2020

Tanzbegeisterte erlebten – unter Wahrung der Hygiene- und Abstandsregeln – einen sommerlichen Tanznachmittag auf einer grünen Wiese nahe der Kapelle in Feldkirchen-Westerham. Ein warmer Augustwind ließ die bunten Tücher in den Händen flattern, was allen Teilnehmer\*innen viel Freude bereitete. Susanne Betzold leitete die fröhlichen und beschwingten Tänze des Sommers an und ließ den Spätnachmittag mit einem ruhigen und wohltuenden Tanz für die Sonne ausklingen. Die Teilnehmer\*innen konnten so den lauen Sommerabend bis zum Sonnenuntergang genießen.



Sommerlicher Tanznachmittag © Wolfram Betzold

### Wege zum Urvertrauen in Zeiten von Corona

Am Samstag, 8. August 2020, fand in Hamburg das Tagesseminar „Wege zum Urvertrauen – Einführung in die Grundlagen des Geistigen Heilens und der Selbstheilung“ statt. Lange war es ungewiss, ob diese Veranstaltung überhaupt möglich wird, ob die Heilerin und Buchautorin Beatrice Anderegge aus der Schweiz ausreisen darf. Als dann der Workshop endlich begann, war die Freude groß. Alle Beteiligten waren dankbar und froh, nach den Corona-Einschränkungen wieder etwas Schönes im Leben zurückgewonnen zu haben.

Für Beatrice Anderegge waren es die erste Bahnreise aus der Schweiz und das erste Seminar nach einer unfreiwilligen Schaffenspause. Für Angela Keller von der GfBK Hamburg war es eine ersehnte Herausforderung, endlich mal wieder eine größere Veranstaltung organisieren zu können. Die Volkshochschule bot für den Tageskurs ihre Aula an, in einem völlig leeren Schulgebäude unter strengen Hygienebedingungen. Für die Schule war es ein willkommenes „Testlauf“ zum Start des Semesters. Alle Beteiligten investierten auf ihre Art und Weise in einer unsicheren Zeit in das „Urvertrauen“. Und heraus kam eine wunderbare Veranstaltung. Die zwanzig Teilnehmer\*innen waren glücklich, überhaupt gesund teilnehmen zu dürfen. Es wären gerne doppelt so viele Menschen

gekommen. Aber mehr Personen wurden in dem großen Raum, der normalerweise über hundert Menschen aufnehmen kann, nicht zugelassen. Respektvoller Abstand war im Seminar vorgeschrieben, viel Platz für jeden Einzelnen.

Dieses Seminar war unter den Corona-Bedingungen einerseits eine Herausforderung für alle Beteiligten – und andererseits eine unglaubliche Möglichkeit der besonderen Wahrnehmung. Machen Sie einmal etwas Alltägliches ganz anders! Mit dieser Haltung werden unsere gewohnten Abläufe durchbrochen. Eine gute Voraussetzung für die Teilnehmer\*innen, aufmerksam zu sein und Veränderungen willkommen zu heißen. Eine gute Grundlage für die Referentin, den Kurs mit einer großen Intensität zu starten.

Beatrice Anderegg hatte noch niemals zuvor in ihrer langjährigen Praxis einen Kurs gegeben ohne das körperliche Handauflegen als Übung. Stattdessen lehrte sie nun das Heilen mit den Händen bei respektvollem Abstand zum Gegenüber. Und selbst sie war positiv überrascht, wie gut es sofort bei allen Beteiligten Wirkung zeigte. Beatrice Anderegg ist eine weise, lebenserfahrene Frau, die tief im Glauben verwurzelt ist. Mit viel Humor erzählte sie, wie sie vom Leben und vom eigenen Leid hin zum Heilen geführt wurde. Und dass sie jetzt bereits seit über 25 Jahren in der Offenen Kirche Elisabethen (OKE) in Basel Heilungsfeiern abhält.

Wo drückt sich die Kraft aus, wieder in das Urvertrauen zu gelangen? Wo drückt sich die Kraft aus, Schmerz zu lindern, Wunden zu schließen, zu heilen? Ist es eine besondere Begabung? Ist es ein Geheimnis? Ist es eine spezielle Technik? Beatrice Anderegg zeigte praxisnah, wie jede und jeder dahin kommt, sich zu entspannen und die Selbstheilungskräfte zu nutzen. In einer ausgewo-

genen Mischung aus Erzählungen und praktischen Übungen leitete sie die Teilnehmer\*innen an, ihr Urvertrauen (wieder) zu entdecken. In der Abschlussrunde berichtete eine Frau, dass die Erfahrungen des Kurses sie dazu geführt hätten, sich selbst und ihren Fähigkeiten, ihrer Kreativität viel mehr zu vertrauen.

Und dann ereignete sich am heißen Nachmittag ein magischer Moment. Während der praktischen Übung, innerhalb der Zweiergruppen, mit Mundschutz und nach den Abstandsregeln, geschah Unbeschreibliches. Es legte sich spürbar ein Zauber über alle Teilnehmer\*innen, die mit liebevoller Konzentration zum Partner oder zur Partnerin ihre Hände hielten und Energien aussandten, und über diejenigen, die diese Energien empfangen durften. Ganz still wurde es im Raum. Auch Beatrice Anderegg staunte über dieses Wunder und benannte es treffend als „Berührung, ohne zu berühren“. Unter den Corona-Abstandsregeln wurde allen deutlich gemacht, dass Heilung nicht davon abhängt, körperlich zu berühren. Das, was wirkt, ist viel größer. Das Heilen kann jede bzw. jeder, auch ohne körperliche Berührung, wenn es konzentriert vom Herzen ausgeht.

Hier ist das Feedback einer Teilnehmerin: *„Liebe Frau Keller, ich bin immer noch verzaubert von dem gestrigen Seminar mit Frau Anderegg, es war ein Erlebnis! Trotz Corona, oder gerade dadurch, waren wir uns alle sehr nah, der Raum erfüllte sich mit positiver Energie, die wir gemeinsam erarbeitet haben. Ein unbeschreibliches Gefühl und schwer in Worte zu fassen. Danke dafür, dass Sie es uns ermöglicht haben, und danke an Frau Anderegg für ihre positive Energie.“*

Eine nächste Veranstaltung mit Beatrice Anderegg in Hamburg wird in diesen unsicheren Zeiten vorsichtig für August 2021

anvisiert. Wir werden Sie darüber informieren. (Bericht von Angela Keller)



Beatrice Anderegg © GfBK

### Gesundheitsfördernde Ernährung – monatliches Treffen in Hamburg

In den Beratungen äußern Patient\*innen häufig Fragen zu einer gesundheitsfördernden Ernährung und ihre Unsicherheiten in Bezug auf unterschiedliche und sich zum Teil widersprechende Angaben in Ratgebern. Wir möchten deshalb ein Treffen anbieten, bei dem Sie sich austauschen und Ihre Fragen einbringen können. Die Kursleiterin, GfBK-Beraterin Jutta Trautmann, hat über 20 Jahre Kochkurse und Beratung für Menschen mit Krebs und chronischen Erkrankungen angeboten, u. a. in dem Projekt ÜberLebensKunst der Hamburger Volkshochschule mit dem Titel „Yin und Yang in der gesunden Ernährung“. In unserem Angebot möchten wir Sie mit dieser Ernährungsweise besser vertraut machen, um von der auf langjähriger Erfahrung beruhenden Kochweise für Krebspatient\*innen zu profitieren. Sie erhalten Hinweise für Ihre Kochpraxis zu Hause und können ausprobieren, ob diese Art zu kochen gut und passend für Sie ist. Häufig fehlt die Sicherheit im Umgang mit unbekanntem Lebensmitteln, zum Beispiel Meeresalgen oder Misoprodukten, die bei Krebspatient\*innen empfohlen wer-



den. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Sie mit diesen Lebensmitteln schmackhaft kochen können, ohne Ihre Küche ganz auf asiatische Kost umzustellen.



Jutta Trautmann © GfBK

Es wird viele Rezepte, Hinweise für die Zubereitung und über die Wirkung von Lebensmitteln und Gerichten geben und auch einige Übungen aus dem Qigong und Do-In, die ein Ballastabwerfen erleichtern. Folgende Inhalte sind bisher geplant und können durch Ihre Anregungen weiterentwickelt werden:

- ▶ Entlastung im Frühjahr – wie erreiche ich eine Umstellung, die leichter und freier werden lässt?
- ▶ Wie können Belastungen, entstanden durch medizinische Behandlungen, durch Ernährung gemindert werden?
- ▶ Wie stelle ich eine Mahlzeit zusammen, die optimal nährt und gleichzeitig leicht verdaulich ist?

Anmeldung (begrenzte Teilnehmer\*innenzahl): GfBK-Beratungsstelle Hamburg

### Die GfBK trauert um Sabine Hötzel

Sabine Hötzel gehörte seit 2016 dem GfBK-Vorstand als von den Mitgliedern gewählte Vertreterin der Patientinnen und Patienten an, nachdem sie schon 2011 zur Beisitzerin im Vorstand berufen worden war. Mit großem Engagement wirkte sie im GfBK-Vorstand mit, hat sich vielfältig für die Zielsetzung unserer Gesellschaft eingesetzt und unterstützte intensiv unsere Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Als Selbstbetroffene waren ihr die Bedürfnisse anderer Krebskranker sehr wichtig, ebenso wie das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele im Umgang mit der Erkrankung. Sie bereicherte unsere Kongresse und andere Veranstaltungen mit ihren einfühlsamen Kursen und Vorträgen und im persönlichen Erfahrungsaustausch mit vielen anderen Betroffenen. Im August d. J. ist Sabine Hötzel – viel zu früh – verstorben. GfBK-Vorstand und Kolleg\*innen trauern um sie, die so viele wertvolle Impulse in die Vereinsarbeit eingebracht und mit ihrer Freundlichkeit und Menschenliebe immer ein offenes Ohr für andere hatte. Wir danken Sabine für all ihr Wirken und vermissen sie alle sehr.



Sabine Hötzel † © GfBK

### Ein letztes Lied ist verklungen

Seit Anfang dieses Jahrtausends bereicherte Wolfgang Friederich, Arzt und Klangtherapeut, die GfBK-Kongresse. Mit seinen Chants und seinem Gitarrenspiel erfreute er die Herzen der Kongressbesucher\*innen, sei es als Auflockerung im Vortragsprogramm oder im intensiven Miteinandersingen in seinen Kursen. Er war fester Bestandteil unseres Programmes.

Nach seinem Medizinstudium war er zunächst als praktizierender Arzt tätig, hat viele Weiterbildungen absolviert, zum Beispiel in Naturheilkunde, Gesprächspsychotherapie und Musiktherapie. Der Musik und dem Singen galt aber seine Leidenschaft. Viele Jahre leitete er offene Chanting-Gruppen, Workshops und Seminare, Weiterbildungskurse für die Heilarbeit mit Klängen und Chants und er unterrichtete freies Gitarre- und Klavierspiel. In seinem Klangheilzentrum in München war neben diesen vielfältigen Angeboten auch eine Singleiter-Ausbildung möglich. Nun ist Wolfgang Friederich leider Ende August verstorben. Dankbar blicken wir auf die gemeinsamen Zeiten zurück. Seine Chants, Gospels und Lieder werden in uns weiterklingen. Viele Menschen werden ihn bei unseren kommenden Veranstaltungen und Kongressen vermissen.



Wolfgang Friederich † © GfBK/Manfred Friebe

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).

## Berlin

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

**8. Dezember 2020, 18:30 bis 20 Uhr**

**Vortrag: Mind Body Medizin – Krankheitsbewältigung durch Lebensstilmedizin**

Referentin: Dipl.-Psych. Christel von Scheidt, Tagesklinik Abteilung Naturheilkunde, Immanuel-Krankenhaus, Berlin

**12. Januar 2021, 18:30 bis 20 Uhr**

**Onlinevortrag mit Heilmeditation: Geistiges Heilen**

Referentin: EliMar Kossenjans, Heilerin, Berlin

**9. Februar 2021, 18:30 bis 20 Uhr**

**Onlinevortrag mit Gesprächsrunde und Buchvorstellung: Was hilft?**

in Anlehnung an das Buch „Ich bin dankbar für mein Leben – Frauen berichten über Alternativen im Umgang mit Krebs“

Referentin: Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz, Psychotherapeutin, 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

**26. Januar 2021, 19 bis 20:30 Uhr**

**Workshop: Visualisieren zum Jahresanfang\***

Leitung: Angela Keller, HP f. Psychoth., GfBK-Beraterin, GfBK Hamburg

**ab Januar 2021**

**monatliches Treffen: Gesundheitsfördernde Ernährung**

Leitung: Jutta Trautmann, Lehrerin für Qigong, Ernährung und Gesundheitsprävention, GfBK-Beraterin, GfBK Hamburg

\*Diese Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.

Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de), Tel.: 040 8905910

## Heidelberg

**Herbst/Winter 2020**

**Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs**

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der VHS Heidelberg, Information und Anmeldung: 06221 911971, [www.vhs-hd.de](http://www.vhs-hd.de)

**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

**10. Dezember 2020 und 21. Januar, 25. Februar, 18. März, 22. April und 6. Mai 2021, jeweils 13:30 bis 15 Uhr**

**Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen**  
Leitung: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

**17. Dezember 2020 und 28. Januar, 18. Februar, 25. März, 29. April und 20. Mai 2021, jeweils 13:30 bis 15 Uhr**

**Die natürlichen Selbstheilungskräfte durch Visualisieren stärken**

Leitung: Andrea Döring, HP f. Psychotherapie, Imaginative Therapie, GfBK München

## Wiesbaden

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

**13. Februar 2021, 14 bis 16 Uhr**

**Workshop: Wie Körper, Geist und Seele durch Tanz, Bewegung und achtsame Zuwendung zu neuem Lebensmut, Selbstvertrauen und Leichtigkeit finden**

Leitung: Mia Johansson Klamt, Tanztherapeutin und Pädagogin, Wiesbaden

**15. März 2021, 19 bis 20:30 Uhr**

**Vortrag: Vitalpilze in der Onkologie – Regulation des Immunsystems, Entgiften und Entsäuern**

Referentin: Anja Wolter, Terra Mundo, Bad Homburg

**20. April 2021, 17 bis 19 Uhr**

**Baum- und Kräuterführung rund um den Nordfriedhof Wiesbaden**

Treffpunkt: Nordfriedhof Wiesbaden  
Leitung: Judith Klare, Gärtnerin und Phytotherapeutin, Wiesbaden

**IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin – Fortbildung für Therapeuten**

**Grundlagenkurs Heidelberg (Teil 1): 12.–14. März 2021**

**Praktikumskurs Greiz (Teil 2): 18. und 19. Juni 2021**

**Information und Anmeldung: GfBK Heidelberg, Tel.: 06221 13802-0, E-Mail: [anmeldung@biokrebs.de](mailto:anmeldung@biokrebs.de)**



Elisabeth Dietmair



Angela Keller



Irmhild Harbach-Dietz

Veranstaltungstermine unter Vorbehalt. Aufgrund der aktuellen Situation war bei Drucklegung unklar, ob die Veranstaltungen stattfinden können. Oft ist es erst kurzfristig möglich, die Veranstaltungen zu planen und anzukündigen.

Informieren Sie sich auch in der jeweiligen GfBK-Beratungsstelle oder unter [www.biokrebs.de/Veranstaltungen](http://www.biokrebs.de/Veranstaltungen).

# Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft mit dem Schwerpunktthema „Krise als Chance“:

- ▶ **Bewusstsein & Perspektiven**  
Panoramablick statt Tunnelblick
- ▶ **Medizin & Wissenschaft**  
Die Krise des Einzelnen und die Krise der Medizin
- ▶ **Praktische Tipps**  
Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs

© imago images / imagebroker



© imago images / Panthermedia



© imago images / Dieter Menziggall



momentum

## Herausgeber

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

## Redaktion

Dr. med. György Irmey (v. i. S. d. P.)  
Tel.: 06221 13802-0  
E-Mail: [information@biokrebs.de](mailto:information@biokrebs.de)  
Susanne Schimmer  
E-Mail: [susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de](mailto:susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de)  
[www.manuskriptwerkstatt.de](http://www.manuskriptwerkstatt.de)  
Dr. Petra Barron  
E-Mail: [p.barron@biokrebs.de](mailto:p.barron@biokrebs.de)  
Julia Malcherek  
E-Mail: [jmm@words-images.de](mailto:jmm@words-images.de)

## Anzeigen

Anke Zeitz  
Tel.: 06221 13802-16  
E-Mail: [a.zeitz@biokrebs.de](mailto:a.zeitz@biokrebs.de)

## Coverfoto

© imago images/Westend61

## Layout und Satz

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

## Druck

Stork Druck GmbH  
[www.storkdruck.de](http://www.storkdruck.de)

## Versand

Direct Mail Brandt GmbH  
[www.direct-mail-brandt.de](http://www.direct-mail-brandt.de)

## Erscheinungsweise

Jeweils März, Mai, August, November

## Abonnenten und Bezugsbedingungen

Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

## Manuskripte

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. haftet nicht für unverlangt eingereichte Manuskripte. Grundsätzlich werden nur Manuskripte angenommen, die vorher weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht wurden. Die Manuskripte dürfen auch nicht gleichzeitig anderen Zeitschriften oder Medien zum Abdruck/zur Veröffentlichung angeboten werden. Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung überträgt der Verfasser für die Dauer der gesetzlichen Schutzfrist (§64 UrhG) der GfBK die ausschließlichen Verwertungsrechte im Sinne der §§ 15 ff des UrhG für Ausgaben der Zeitschrift momentum/das Mitteilungsblatt momentum-aktuell sowie die Webseite der GfBK.

## Copyright

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

## Wichtiger Hinweis

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

## Gestaltungskonzept

Nadine Bernhardt, München

## Alle Informationen zur Zeitschrift unter

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

**momentum** – *gesund leben bei Krebs*  
Ausgabe 1/2021 wird im März erscheinen.



# Helfen Sie Betroffenen und ihren Angehörigen mit Ihrer Spende/ Mitgliedschaft!

Diagnose Krebs – kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheit und Ängste aus.

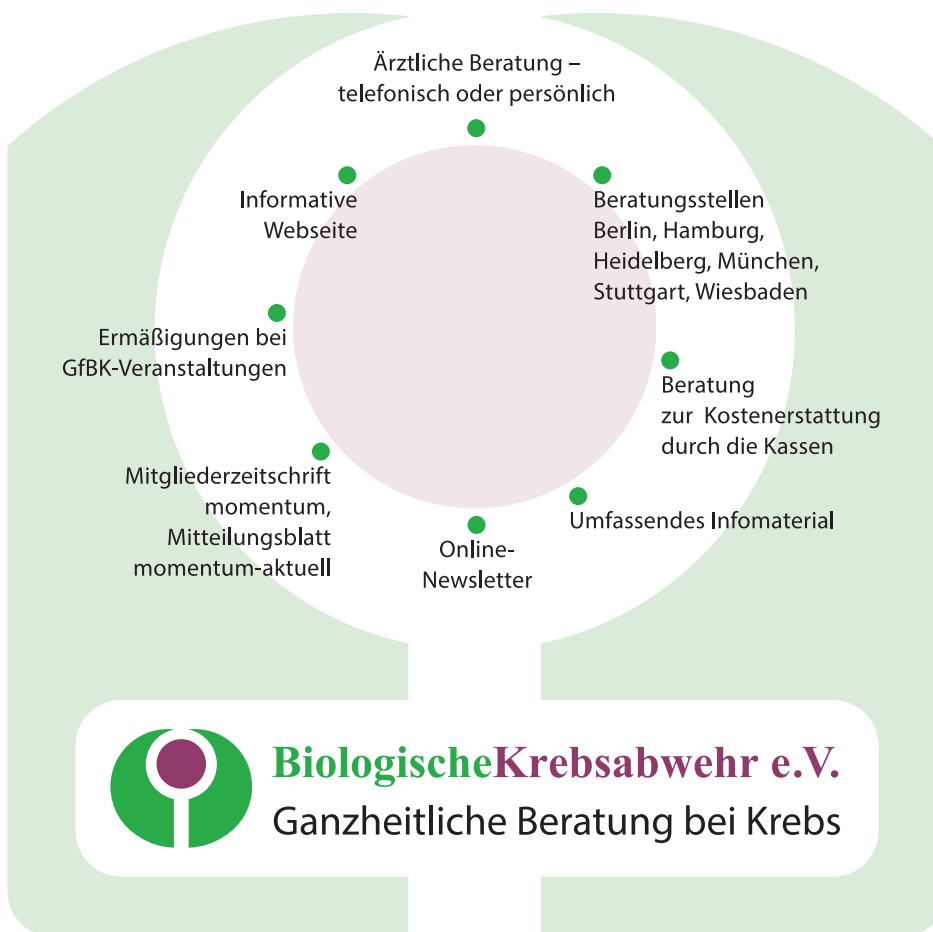
Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr steht seit 1982 an Krebs Erkrankten und ihren Familien mit unabhängigem, ganzheitlich-medizinischem Rat zur Seite.

Ausschließlich über Spenden und Mitgliedschaften werden kostenlose

ärztliche Beratungen, Infomaterial, Veranstaltungen und Beratungsstellen an 6 Standorten in Deutschland finanziert – in Berlin, Hamburg, Heidelberg, Wiesbaden, München und Stuttgart.

**Helfen Sie mit Ihrer Spende/ Mitgliedschaft die Qualität dieser Arbeit aufrechtzuerhalten. Auch kleine Beträge bewegen viel!**

## Davon profitieren Ratsuchende und Betroffene



Ich spende für die GfBK, damit diese unabhängige Arbeit für Krebspatienten erhalten bleibt.

**Anke Weishaupt**  
Ernährungsberaterin und Fastenleiterin



**Liebe Freundinnen und Freunde der GfBK!**

Krebs ist keine lokale Erkrankung. Die Entstehung von Krebs ist vielmehr ein komplexer Prozess, der viele Ursachen hat.

Eine Behandlung des ganzen Menschen als körperliche, seelische und geistige Einheit unterstützt daher langfristig den Heilungsprozess.

Die GfBK setzt sich unabhängig und ohne öffentliche Förderung für eine ganzheitliche Medizin ein, in der sich unterschiedliche Behandlungswege sinnvoll ergänzen.

Unterstützen Sie uns bei dieser Arbeit mit Ihrer Spende oder Ihrer Mitgliedschaft?

Das wäre wunderbar!

Herzlich, Ihr

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



Die GfBK ist als gemeinnützig anerkannt. Unsere Informations- und Beratungsangebote stehen kostenfrei zur Verfügung

**Spendenkonto:**  
Volksbank Kurpfalz  
IBAN DE46 6729 0100 0065 1477 18  
BIC GENODE61HD3

# So können Sie die GfBK tatkräftig unterstützen!

Die Beratungstätigkeit der GfBK ist unabhängig und wird allen Menschen, die anfragen, ohne Ausnahme kostenlos zur Verfügung gestellt.

Das gelingt, weil die Arbeit der GfBK seit vielen Jahren durch die Spenden

und Mitgliedsbeiträge dankbarer Unterstützerinnen und Unterstützer finanziert wird.

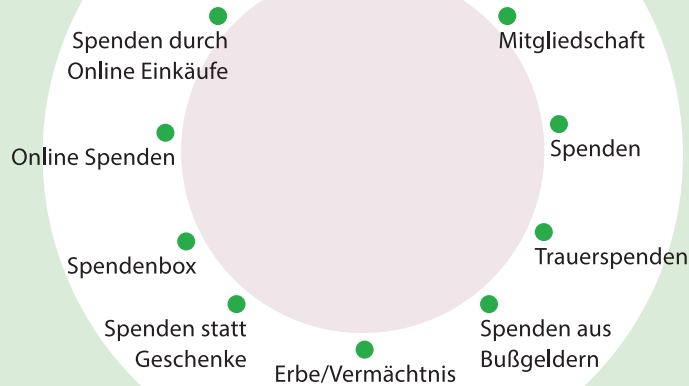
Für Ihr persönliches Engagement gibt es viele Möglichkeiten – und jede Unterstützung zählt!



## Danke für Ihre Unterstützung!

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

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



**Biologische Krebsabwehr e.V.**  
 Ganzheitliche Beratung bei Krebs



**Anke Zeitz**  
 Heilpraktikerin, Mitarbeiterin GfBK

Die GfBK berät individuell und einfühlsam, der Mensch steht bei uns im Vordergrund und nicht die Krankheit.



**Gisela Söffte**  
 Ehemalige Krebspatientin

Haben Sie den Mut – rufen Sie bei der GfBK an und holen Sie sich eine unabhängige Zweitmeinung.

## Lebensfreude und Zuversicht schenken

Mit den nebenstehenden Medien begleiten wir Menschen mit Affirmationen und heilsamen Gedanken durch jeden Tag des Jahres. Der Erlös kommt als Spende der Arbeit der GfBK zugute

Mit jedem unserer Kalendarien und CDs schenken Sie sich selbst oder den von Ihnen Beschenkten besinnliche Momente, Trost und Freude.

**Dankbarkeit von Herzen** – meditative Heilimpulse – CD

**Carpe Diem** – Nutze Deine Heilkraft – Heilsame Gedanken – Lebenslieder – CD

**Mit dem Herzen heilen** Geschichten und Gedichte – Hörbuch

**Bewusste Gesundheit** Immerwährendes Kalendarium – CD

**Chakrade** Heilbotschaften – Geistige Heilmittel Immerwährendes Kalendarium – CD

**Carpe Vitam** – Liebe das Leben

**Sonne im Herzen** Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen

**Aufatmen und frei sein!** Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen

**Impulse von Mensch zu Mensch** Immerwährendes Kalendarium

**Alles zu seiner Zeit** Immerwährendes Kalendarium

**Tagebuch** – Krebs was nun Ebo?

**GfBK Notizbuch**



**Bestellen Sie unter Tel. 06221-13 80 20 oder über [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)**

# Info-Anforderung

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

Flyer: Ganzheitliche Beratung bei Krebs	Knochenstärkung
<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	Thymus Stellungnahme
Enzyme	Tumorimpfung
Erdstrahlen	Tumormarker
Fatigue	Visualisieren
Ganzheitliche Zahnmedizin	Vitamin D – ein wichtiger Schutzfaktor
Geistiges Heilen	Vitamine und andere Vitalstoffe
Glutathion	Wirksamkeitstest für Chemotherapie
Hautkrebs	<b>Zeitschriften</b>
Heilpilze	Probeexemplar "momentum" (Mitgliederzeitschrift)
Hirntumore/Weihrauch	Probeexemplar "momentum-aktuell" (Mitteilungen für Freunde und Förderer)
Homöopathie	<b>Für Therapeuten</b>
Hyperthermie	Probeexemplar "Deutsche Zeitschrift für Onkologie"
Hyperthermie Kostenerstattung	Broschüre: Komplementäre Krebsmedizin
Insulin Potenzierte Therapie	Flyer zur Auslage
Klinikliste	

**Absender\*** (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

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

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

Telefon \_\_\_\_\_

\* 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.

**Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung**

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

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





**Merle Zirk**

ehemalige Krebspatientin,  
vegane Ernährungsberaterin, Autorin und Retreatleiterin

Webseite: [www.merlezirk.com](http://www.merlezirk.com)

© susanne-krauss.com

## Meine Unterstützung habt ihr!

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr zeigt Betroffenen über ärztliche Beratung und detaillierte Informationen Wege zu individuell förderlichen Maßnahmen, die die Schulmedizin sinnvoll ergänzen.

Eine ganzheitliche Behandlung kann zur Verbesserung der Lebensqualität, der Milderung von Nebenwirkungen aggressiver Therapien, der Stärkung der eigenen Heilungskräfte und zu einer Verminderung von Ängsten beitragen.

Die GfBK berät unabhängig und kostenfrei und erhält keine institutionellen Zuschüsse. Sie finanziert sich ausschließlich über Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Unterstützen Sie daher bitte die GfBK mit Ihrer Spende und Ihrem Mitgliedsbeitrag bei ihrer für Betroffene und ihre Angehörigen so wichtigen Arbeit!

Herzlichen Dank.

**Mehr erfahren unter: [www.biokrebs.de/spenden](http://www.biokrebs.de/spenden)**



**Biologische Krebsabwehr e.V.**  
Ganzheitliche Beratung bei Krebs