



Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs

ein kleiner Ratgeber
für Betroffene und Angehörige



Biologische Krebsabwehr



*„Schenken Sie dem Leben mehr
Aufmerksamkeit als der Krankheit“*

G. Irmeý

Impressum

Diese Schrift ist für medizinische Laien konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Herausgeber:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK e. V.), Heidelberg

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. med. György Irmeý, Ärztlicher Direktor
Dipl.-Psych. Astrid Willige und Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt.

Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

November 2011

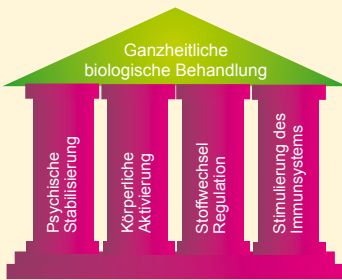
Unsere Broschüren werden an Betroffene und Ratsuchende grundsätzlich kostenfrei abgegeben, bei größeren Mengen bitten wir um Erstattung der Selbstkosten.

Einleitung	4
Diagnose Krebs – Was tun?	5
Eigeninitiative entfalten – Verantwortung übernehmen	7
Angst verringern	9
Vertrauen in den persönlichen Weg	10
Hoffnung	12
Die inneren Heilkräfte	13
Für die Gesundheit oder gegen die Krankheit?	14
Das Leben mit der Krebserkrankung – Das „Centering-Modell“	15 16
Was können Angehörige tun?	21
Spezifische Hilfsangebote	
A. Körper und Geist im Einklang – Entspannungsverfahren	23
B. Verfahren zur seelischen Unterstützung	27
C. Ausdruckstherapien	31
Kontaktadressen	34
Buchempfehlungen	36
GfBK-Benefizprodukte	39

Einleitung

Über 400.000 Frauen, Männer und Kinder erkranken jährlich neu an Krebs. Dennoch zeigt sich in Deutschland seit den 70-er Jahren eine Verbesserung der Überlebensrate von Krebskranken. Vielen Krebspatienten kann also geholfen werden, wobei jedoch oft nicht alle medizinischen Möglichkeiten voll genutzt werden und leider bei vielen Krebsarten die Erfolge stagnieren.

Eine ganzheitlich orientierte Medizin vertritt die Auffassung, dass die Entstehung und das Wachstum von Krebs durch vielfältige Einflussfaktoren bedingt ist und immer in Zusammenhang mit dem Gesamtorganismus gesehen werden muss. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit – Krebs ist also eine Erkrankung des ganzen Menschen. Die biologische Behandlung bei Krebs in Ergänzung zur Schulmedizin basiert auf einem Konzept, das sich auf folgende vier Säulen stützt:



- psychische Stabilisierung
- körperliche Aktivierung
- Stoffwechsel-Regulation
- Immun-Stimulierung.

Die psychische Stabilisierung bildet demnach einen wesentlichen Aspekt der ganzheitlich orientierten Krebstherapie. Dieser Ansatz wird auch durch Forschungen der Psycho-Neuro-Immunologie, der Wissenschaft von den Zusammenhängen zwischen Psyche, Nerven und Abwehrsystem, gestützt. So konnte z. B. bestätigt werden, dass positive Gefühle, Freude und Lachen die Aktivität der Abwehrcellen erhöhen, während Ängste, Trauer oder Dauerstress die Abwehrleistung des Organismus beeinträchtigen.

Ängste und depressive Gefühle begleiten oft Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen und so natürlich auch Krebspatienten. Diese Gefühle können die Widerstandskräfte des Körpers minimieren und den Gesundungsprozess behindern. Psychische Stabilität trägt andererseits viel dazu bei, die Wirksamkeit der laufenden Therapien zu erhöhen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen wie auch Ihren Angehörigen Hilfestellungen auf dem Weg zur psychischen Stabilisierung, auf dem Weg zu Ihrem seelischen Gleichgewicht trotz der schweren Erkrankung geben.

Diagnose Krebs – Was tun?

Die Diagnose Krebs ist für jeden Betroffenen wie auch für seine Angehörigen ein schweres Schockerlebnis. Das ist ganz verständlich – rührt doch die Diagnose Fragen auf, die man sich vorher nicht gestellt hat oder mit denen man bis zu diesem Zeitpunkt nicht in Berührung kam. „Warum gerade ich? Welche Therapien muss ich über mich ergehen lassen? Wie soll ich mein Leben weiterführen? Will oder muss ich meinen Alltag verändern? Kann ich geheilt werden? Muss ich schlimme Schmerzen ertragen? Wie kann ich möglichst schnell und gezielt Informationen über meine Erkrankung bekommen, damit ich für mich die richtigen Entscheidungen fällen kann? Wie soll ich Ratschläge, die mir von meinem Arzt oder auch von anderen Personen gegeben werden, bewerten?“ – Dies sind nur einige der vielen Fragen, die diese Erkrankung mit Sicherheit in Ihnen aufwirft.

Die Diagnose „Krebs“ führt ja schließlich auch zu plötzlichen und massiven Veränderungen in Ihrem Leben, in Ihrem gewohnten Alltag. Es stehen Krankenhausaufenthalte, Nachbehandlungen, Kontroll- oder wiederholte Untersuchungen an und Sie sind unter Umständen vermehrt auf die Unterstützung und Hilfe anderer Personen angewiesen; Ihre gewohnten Leistungen können Sie – zumindest vorübergehend – nicht mehr erbringen und Gefühle von Hilflosigkeit und Angst, auch Angst vor dem Tod, treten auf.

Damit diese vielen Fragen nicht nur kreisen und Ihnen unnötig Energien rauben, sollten Sie gleich damit beginnen, all Ihre Fragen aufzuschreiben. So können Sie augenblicklich Wichtiges von Unwichtigem trennen. Überlegen Sie zunächst diese Fragen für sich und gehen Sie sie dann mit einer Ihnen nahe stehenden Vertrauensperson durch. Auf diese Weise haben Sie eine Basis dafür, wie Sie weiter vorgehen können. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, sprechen Sie über Ihre Krankheit und Ihre Gefühle. Nur indem Sie Ihre Probleme beim Namen nennen, schaffen Sie die Voraussetzung dafür, verstanden zu werden und Verständnis zu erlangen. Die dringlichsten, die Krankheit und die Therapie betreffenden Fragen haben Sie sicher mit Ihrem Arzt bzw. den behandelnden Ärzten oder Therapeuten zu besprechen.

„Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose der Erkrankung.“

C. Hirschberg

Erstellen Sie vor dem Arztgespräch eine Liste mit Ihren wichtigsten Fragen und bringen Sie diese zum Gespräch mit.

Fast jeder zweite Krebskranke kann heute geheilt werden. Sie können selbst sehr viel zu Ihrer Heilung beitragen.

Um auf dieses Gespräch wirklich vorbereitet zu sein, ist es wichtig, die Fragen schon vor dem Arztbesuch in Ihrer Familie oder mit Freunden zu ordnen und zu notieren. Bevor Sie vielleicht ein Behandlungsschema resignierend über sich ergehen lassen, sollten Sie sich möglichst vielseitig informieren.

Durch Bücher, Beratungsstellen und das Medium Internet können Sie ohne Zweifel innerhalb kürzester Zeit sehr viele Informationen erhalten. Hier gilt es zu sortieren und auszuwählen, was abhängig vom Stadium Ihrer Erkrankung für Sie im Augenblick notwendig und hilfreich ist. Es ist ein Unterschied, ob Sie das erste Mal in Ihrem Leben mit dieser Erkrankung zu tun haben oder ob bereits eine klinische Therapie durchgeführt wurde und Ihnen erst jetzt richtig bewusst wird, was diese Erkrankung für Sie bedeutet.

Lesen Sie Bücher über die Lebenswege anderer Krebskranke, die Ihnen zeigen, dass trotz großer Not unerwartet Hilfe möglich ist und auch in scheinbar aussichtslosen Situationen konstruktive Lösungsmöglichkeiten sich auf-tun können. Lassen Sie sich durch solche ungewöhnlichen Krankheitsverläufe nicht unter Druck setzen, weil Sie meinen, dass Sie diese ungewöhnlichen Krankheitsverläufe kopieren müssten. Wichtig ist es, dass Sie Ihren eigenen Weg finden.

Weiterführende Hinweise zu biologischen, komplementären Therapien bei Krebs finden Sie in unserer Broschüre „Wege zur Gesundheit“ und unseren Informationsblättern zu verschiedenen Krebserkrankungen.

(S. a. „Info-Anforderung“, Seite 41)

„Ich habe viel in der Krankheit gelernt, das ich nirgends in meinem Leben habe lernen können.“
(Goethe)

Eigeninitiative entfalten – Verantwortung übernehmen

Die Krankheit Krebs wirft in Ihnen viele Fragen auf und Sie sehen sich plötzlich Problemen gegenüber, mit denen Sie nie gerechnet haben. Entscheidend im Umgang mit der Erkrankung ist, dass Sie bereit sind, für sich einzustehen und aktiv nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Durch Ihren behandelnden Arzt, im Austausch mit anderen Krebskranken oder durch Gespräche in der Familie und mit Freunden werden Ihnen möglicherweise verschiedene „Regieanweisungen“ zum richtigen Umgang mit Ihrer Erkrankung gegeben. Alle Menschen, ob Universitätsprofessoren, Ärzte oder Laien sehen die Welt durch die Brille ihrer bisherigen guten und schlechten Erfahrungen im Leben! Manchmal kann es notwendig sein, Distanz auch gegenüber Ärzten aufzubauen, wenn diese Ihnen zu den Fakten über Ihre Erkrankung zusätzlich eine (besonders) negative Prognose vermitteln wollen. Die Erkrankung scheint Sie in eine passive Opferrolle zu drängen, die Sie zu Ihrem Wohl möglichst schnell verlassen sollten. Wenn Ihnen dies mit Hilfe Ihrer Angehörigen oder Freunde nicht gelingt, sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Solange Sie sich als Opfer fühlen, erschweren Sie sich den Zugang zu Ihren eigenen Heilkräften, die in Verbund mit den therapeutischen Maßnahmen der Medizin letztendlich entscheidend zu Ihrer Heilung beitragen können. Aus dem NLP (s. Seite 29) ist bekannt, wie wichtig es ist, Ziele positiv zu formulieren. Daher sollten Sie ganz bewusst für sich das Ziel setzen „ich will leben“, anstatt lediglich zu sagen „ich will nicht sterben“.

Ihr Ansprechpartner hinsichtlich der Krebserkrankung ist zunächst meistens Ihr Hausarzt. Für die langfristige Betreuung, vor allem begleitend oder unterstützend zu den Maßnahmen der klinischen Medizin, brauchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin, zu denen Sie unbedingt ein gutes Vertrauensverhältnis haben. Dies kann der Hausarzt oder der niedergelassene Onkologe sein, gegebenenfalls ist es aber wichtig, sich zeitig einen geeigneten Arzt zu suchen! Sie sollten Vertrauen haben in seine ärztlichen Fähigkeiten wie auch von seinen menschlichen Qualitäten überzeugt sein.



Auch gut gemeinte Ratschläge zur Bewältigung Ihrer Erkrankung können Ihnen nur dann wirklich weiterhelfen, wenn Sie Entscheidungen nicht nur Ihrem Arzt oder Partner zuliebe fällen, sondern auch persönlich und innerlich dahinter stehen.

Nur wenn Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin mit all Ihren Problemen angenommen und nicht nur als ein Fall betrachtet fühlen, haben Sie eine Vertrauensbasis.



Bei den notwendigen Entscheidungen im Umgang mit Ihrer Erkrankung ist zwar auf der einen Seite das medizinische Fachwissen notwendig. Andererseits ist es genauso wichtig, Ihren persönlichen Zugang und Ihre eigenen Vorstellungen zu Ihrer Erkrankung zu verstehen und bei der Beurteilung von Entwicklungen Ihrer Krankheit oder Behandlungsstrategien zu integrieren. Auch wenn es nicht einfach ist, sollten Sie keine Mühe scheuen, diesen Arzt zu finden, bei dem Sie sich wirklich aufgehoben fühlen. Im Laufe Ihrer Krankheit kommen Sie mit sehr vielen verschiedenen Ärzten in Kontakt und es ist hilfreich, einen Ansprechpartner zu haben, an den Sie sich immer vertrauensvoll wenden können.

*„Selbst ein Weg
von tausend Meilen
beginnt mit einem Schritt.“
(japanisches Sprichwort)*

Angst verringern

Die Erkrankung Krebs wird zumindest zeitweise viele negative Emotionen in Ihnen auslösen, die Sie auch gar nicht so einfach verdrängen können oder sollen. Verzweiflung, Panik, Depression, Wut, Sorgen, lähmende Gefühle von Teilnahme- oder Interesselosigkeit sind Gefühle, mit denen Krebskranke, bedingt durch ihre Erkrankung, häufig zu kämpfen haben. Die wichtigste und schwierigste Emotion ist wohl die Angst: Angst vor dem Tod, aber auch Angst vor dem, was diese Erkrankung an unwägbarem oder möglichem Leid bedeutet.

Aktivität – nicht Aktionismus – vermindert Angst oder Angstsymptomatiken. Zum Prozess der Entängstigung tragen Orientierungshilfen und Information bei. Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade Krebspatienten ein hohes Informationsbedürfnis haben. Unkenntnis, ungeklärte Fragen und Ungewissheit über die anstehende Therapie und den Verlauf der Erkrankung sind jedoch Angstquellen und damit Stressfaktoren, die ein Hindernis im Genesungsprozess darstellen. Weiterhin unterstützen Sie Gespräche, Entspannungsverfahren und Übungen, wie beispielsweise die Farbatmung, oder auch die Einnahme pflanzlicher Präparate.

Es ist von größter Bedeutung, sich der Angst ehrlich zu stellen, und nicht nur gegen die Angst vorzugehen! Nur wenn Sie sich Ihrer Angst stellen und neben den vielen Unwägbarkeiten, die diese Erkrankung beinhaltet, möglichst auch konkret Ihre Ängste definieren, können Sie zwischen Ihren persönlichen Ängsten und den Ängsten Ihrer Umgebung oder den subjektiven Ängsten Ihrer behandelnden Ärzte unterscheiden. Dies ist um so wichtiger, da Ärzte persönliche Ängste im Zusammenhang mit der Krebserkrankung verdrängen müssen und manchmal ungewollt Druck auf ihre Patienten ausüben, der nicht gerechtfertigt ist!

Die Lösung der Angst kann nur in Ihnen selbst und durch Sie selbst erfolgen. Ärzte und Therapeuten können helfen, dieses Vertrauen aufzubauen, entscheidende Impulse sind aber von Ihnen selbst nötig.

Kaum eine andere Erkrankung ist mit so viel Ängsten verbunden wie Krebs oder Krebsverdacht. Hier gilt es, der Angst ein „dennoch“ entgegenzusetzen.

*„Wer ein Übel fürchtet, wird durch die Erwartung desselben ebenso beunruhigt, als wenn es bereits eingetreten wäre, und was er zu leiden fürchtet, erleidet er durch die Furcht.“
Seneca*

Vertrauen in den persönlichen Weg



Eine zweite oder dritte Fachmeinung kann für den Verlauf Ihrer Erkrankung entscheidend sein.

Es ist von größter Bedeutung, neben den notwendigen rationalen Informationen auch die emotionale Ebene in Ihre Entscheidungsfindung mit einzubeziehen.

Die Frage nach Art und Umfang eines operativen Eingriffes, der nach der Diagnose der Erkrankung bei vielen Tumoren oft die erste schwerwiegende therapeutische Intervention ist, oder nach Art und Umfang einer anschließenden Chemo- oder Strahlentherapie kann Sie mit verschiedenen medizinischen Meinungen konfrontieren. Wurde beispielsweise vor einigen Jahren noch im Falle von Brustkrebs die Brust radikal operiert, so wird heute zum Wohle der betroffenen Frauen im Allgemeinen differenzierter verfahren.

Informieren Sie sich daher immer möglichst vor den geplanten einschneidenden Therapien umfassend, denn auch sie sind nicht immer der einzige Weg. Auch wenn es manchmal mühsam ist, fragen und informieren Sie sich, bis Sie mit den gesagten Auskünften zufrieden sind. Holen Sie sich eine zweite Fachmeinung (second opinion), wenn Sie sich in ihrer Entscheidungsfindung nicht sicher sind.

Je besser Sie eine Therapie nachvollziehen und verstehen können, unabhängig davon, ob es die konventionelle oder die unkonventionelle Medizin betrifft, desto besser können Sie innerlich die Therapie unterstützen und damit an Ihrem Heilungsprozess mitwirken. Beispielsweise kann eine Chemotherapie mit Sicherheit besser bei Ihnen anschlagen, wenn Sie sich wirklich innerlich dafür entscheiden.

Einige Entscheidungen müssen Sie selbst treffen, und diese Entscheidungen sind häufig eine Gratwanderung. Niemand kann Ihnen heute versprechen, dass Sie keinen Krankheitsrückfall oder keine Tochtergeschwülste bekommen. Statistiken sind nachgewiesenermaßen nur bei sehr wenigen Krankheitsbildern wirklich aussagekräftig. Prozentuale Wahrscheinlichkeiten sind im Hinblick auf das Individuum immer wieder zu relativieren.

Hören Sie auch auf Ihr Gefühl. Es gibt viele Patientinnen und Patienten, die später gesagt haben „Hätte ich doch auf mein Gefühl gehört...!“ Ihre Gefühle sind bei der Krebserkrankung sicher bisweilen sehr widersprüchlich, aber es gibt in Ihrem tiefsten Inneren ein Grundgefühl, zu dem Sie den Zugang suchen sollten. Sprechen Sie über diese Gefühle mit Menschen, die Sie verstehen.

Suchen Sie von Anfang an nicht nur nach Wegen, den Krebs zu beseitigen, sondern bauen Sie Vertrauen in Ihr Leben auf und seien Sie offen für Begegnungen, Ratschläge und Hilfen, die sich Ihnen anbieten. Einerseits ist es wichtig zu wissen, dass jede Krebserkrankung individuell zu einem Menschen gehört und daher ein Krankheits- und Therapieverlauf nicht einfach übertragbar ist. Andererseits können Kranke mit einem ähnlichen Schicksal sehr hilfreiche Tipps geben und Verständnis für Ihre Probleme im Umgang mit der Erkrankung haben.

Schützen Sie sich auch vor den Ängsten der anderen, die für Sie eine zusätzliche Belastung darstellen können, indem Sie z. B. Ihre Freunde bitten, Ihnen positive Gedanken und gute Wünsche zu schicken - statt sorgenvoller Überlegungen.

Einige Krebskranke haben zur Bewältigung der Erkrankung ihr Leben völlig umgestellt. Dieser Zugang mag für einige sehr hilfreich sein, bei anderen ist vielleicht nur eine kleine Veränderung der Einstellungen zum Leben mit seinen alltäglichen Problemen sinnvoll. Suchen Sie neben den notwendigen medizinischen Maßnahmen immer auch nach Möglichkeiten, Körper, Seele und Geist besser miteinander in Einklang zu bringen.

Dazu brauchen Sie weder von morgens bis abends meditieren noch einen Psychotherapeuten nach dem anderen aufsuchen, sondern sollten auch dieses Suchen daran bemessen, wie es im Augenblick Ihr Wohlbefinden unterstützt und Ihnen innerlich zu mehr seelischem Gleichgewicht verhilft.

Seien Sie durchaus bereit, im Umgang mit Ihrer Erkrankung ungewöhnliche Wege zu gehen, die in Ihrer Umgebung auf Skepsis stoßen mögen. Viele Ärzte können bestätigen, dass Patientinnen und Patienten, die bereit sind, gewohnte Pfade zu verlassen und auch mal Ihren Behandlern zu widersprechen, bessere Heilungschancen haben.

Die Kunst ist es, die ganz persönliche Schnittmenge zwischen rationaler und emotionaler Ebene herauszufinden.

Falls Sie die Wirklichkeit als nur negativ erleben, dann suchen Sie bewusst nach positiven Ausblicken, denn nur auf diesem Wege können Sie Ihre inneren Heilkräfte unterstützen.

*Wir glauben an Sie –
Sie schaffen es !*

Hoffnung

Solange Sie die Hoffnung nicht aufgeben, kann es auch keine hoffnungslose Prognose geben!

Die Hoffnung auf endgültige Heilung ist berechtigt und verständlich, könnte aber in Hoffnungslosigkeit münden, wenn die Erkrankung nicht zu beseitigen ist. Differenzieren wir jedoch den Begriff „Hoffnung“ in unterschiedliche Aspekte, wie z. B. Hoffnung auf Schmerzfreiheit, auf Lebensqualität, auf Entspannungsmomente, auf geistige Anregungen, auf soziale Kontakte, auf Betreuung zu Hause etc., kann sich Ihr Zustand durchaus in eine für Sie positive Richtung verändern. In diesem Sinne kann Hoffnung auch immer aufrecht erhalten werden.

Hoffnung ist eines der wichtigsten Lebenselixiere im Umgang mit Krebs. Lassen Sie sich das Recht auf Hoffnung nie streitig machen, vor allem nicht von Statistiken, die Ihnen die Ärzte vielleicht vorlegen. Die Aufgabe der Sie betreuenden Ärzte sollte es sein, Sie in den Zielen, auf die sich Ihre Hoffnung richtet, zu bestärken. Hoffnung ist der Glaube, dass ein Zustand sich in eine für Sie positive Richtung verändern kann, aber nicht verändern muss. Eine positive Veränderung lässt sich aber weder durch noch so intensiven Glauben noch durch eine hochwirksame Substanz erzwingen! Es ist durchaus möglich, dass Ihnen ein Mittel hilft, bei dem es nach medizinisch-wissenschaftlicher Prognose gar nicht möglich ist, dass es Ihnen helfen kann. Ihre positive Einstellung zu Ihren Genesungschancen kann als ein wichtiges Moment Ihrer Gesundheit gesehen werden.

Die Tatsache, dass an der Krankheit Krebs sowohl in der konventionellen Medizin als auch in der alternativen Szene viel Geld verdient und häufig auch vor moralisch-ethischen Schranken nicht Halt gemacht wird, lässt sich nicht schön reden. Bewusste Irreführung darf nicht mit falscher Hoffnung gleichgesetzt werden. Seien Sie skeptisch bei Methoden oder Therapeuten, die einen Ausschließlichkeitsanspruch vertreten oder die Ihre persönliche Entscheidungsfreiheit in Frage stellen wollen. Das Siegel Wissenschaftlichkeit darf genauso in Frage gestellt werden wie das Siegel Ganzheitlichkeit. Lassen Sie sich aber durch die schwarzen Schafe, die es auf jeder Seite der Medizin gibt, nicht von Ihrem persönlichen Heilungsweg abbringen.

Hoffnung kann sich aber nicht nur auf das nahe liegende Ziel der Krankheitsbeseitigung beziehen. Da die Krebserkrankung nicht immer zu beseitigen ist, impliziert Hoffnung auch die Auseinandersetzung mit den spirituellen und / oder religiösen Fragen unseres Seins. Die gemeinsame Schnittmenge aller Religionen unserer Erde geht von einem Leben nach dem Tod aus. Unabhängig von Ihrem Glauben kann wirkliche Hoffnung nur durch die Auseinandersetzung mit den anderen Dimensionen unseres Daseins aufgebaut werden.

Die inneren Heilkräfte

Die inneren Heilkräfte sind viel leistungsfähiger als wir ihnen augenblicklich zutrauen. Dank unserer Selbstheilungskräfte verschwinden Krankheiten auch häufig ohne unser Wissen. In jedem gesunden Organismus entstehen tagtäglich zahlreiche Krebszellen und werden vom körpereigenen Abwehrsystem wieder beseitigt. Das Unternehmen Mensch beschäftigt 70 Billionen Mitarbeiter. So viele Zellen arbeiten im menschlichen Körper. Das sind 15 000 mal mehr als Menschen auf dieser Erde leben. Jeden Tag scheiden 600 Milliarden Mitglieder aus diesem gigantischen Konzern aus, ebenso viele Zellen werden täglich neu gebildet und in das System wieder eingefügt. Jede Sekunde führt der Körper etwa 10 chemische Operationen in unserem Stoffwechsel durch. Ohne die entscheidende Unterstützung der Selbstheilungskräfte könnte kein Chirurg oder kein Geistheiliger wirksam arbeiten.

Als Krebskranker haben Sie vielleicht zunächst das Vertrauen in Ihre Selbstheilungskräfte verloren. Sie haben aus unerfindlichen Gründen auch nicht optimal funktioniert, sonst hätte sich keine Krebserkrankung entwickelt. Trotzdem ist es von größter Bedeutung, die seelischen und körperlichen Abwehrkräfte zu mobilisieren, um einen Heilungsweg zu finden.

Spontanheilungen bei Krebs sind zwar selten, aber sie kommen vor! Jede einzelne dieser Spontanheilungen ist ein Beweis für das unendliche Heilungspotential, das in jedem von uns angelegt ist. Der berühmte Arzt Albert Schweitzer wurde von einem Medizinjournalisten nach einer Erklärung für Heilungen durch Schamanen gefragt, worauf er die Antwort bekam: „Der Schamane macht etwas, was viele Ärzte seit Hippokrates vergessen haben: Er erlaubt es dem inneren Arzt des Kranken in Funktion zu treten“.

Aus den besagten Gründen ist es neben den medizinischen Behandlungsmaßnahmen notwendig, einen Zugang zu seinen inneren Heilkräften zu suchen. In welcher Form oder mit welcher Methode Sie dabei vorgehen, darüber sollten Ihre persönlichen Neigungen und Empfindungen entscheiden.

Es ist wichtig, von Anfang fest darauf zu vertrauen, dass selbst bei schwierigen Umständen ein Weg zur Heilung möglich ist. Der Körper verfügt über ein großes Potential an Selbstheilungskräften.

Für die Gesundheit oder gegen die Krankheit?

Die konventionelle Medizin unternimmt sehr viel, um eine Krebsgeschwulst zu entfernen beziehungsweise die Krebszellen im Körper zu zerstören oder unschädlich zu machen. Dieses Vorgehen ist zunächst in vielen Fällen erfolgreich – ein häufiges Problem ist aber die Gefahr des Rückfalles oder der Tochtergeschwülste, der Metastasen. Hier kann die andere Seite der Medizin ansetzen und durch die Stärkung der körperlichen und seelischen Abwehrkräfte die Immunabwehr des Patienten unterstützen.

Die Krebserkrankung hat nachgewiesenermaßen nicht eine, sondern vielfältige Ursachen, die durch ihr individuelles, sich negativ potenzierendes Zusammenwirken zu einer Krebserkrankung führen können. Daher sollte ein umfassendes, angemessenes und auf Heilung ausgerichteter Vorgehen alle Ebenen unseres Wesens zu berücksichtigen suchen – die körperliche, die emotionale, die geistig-seelische, die soziale und die spirituell-religiöse Ebene.

Ausgelöst durch die Krebserkrankung ist es wichtig, einen Zugang zu Ihren persönlichen Ressourcen zu finden. Ob durch Entdeckung und Entfaltung Ihrer Kreativität, ob durch einen meditativen Ansatz, durch Sport oder eine gesunde Ernährung – Sie können sehr viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun.

Es ist nicht möglich, alle vermeintlich krebsauslösenden Faktoren zu meiden, genauso wenig sollten Sie sich keinen Stress daraus machen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie machen Ihrem Umfeld und vor allem sich keine Freude, wenn Sie zum Gesundheitsfanatiker werden und beispielsweise von morgens bis abends irgendwelche gesund machenden Pillen schlucken oder einen Therapeuten nach dem anderen aufsuchen.

Finden Sie das für Sie richtige Maß und den richtigen Rhythmus und kümmern Sie sich mit Freude um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Auch bei sehr belastenden Therapien oder bei weit fortgeschrittenen Krankheitsbildern kann etwas für Ihr Wohlbefinden getan werden.

Die Seriösität einer Behandlung bemisst sich entscheidend daran, ob Sie persönlich das Gefühl haben, dass Sie Ihnen gut tut und Ihnen ein Therapeut keine falschen Heilversprechen gibt. Immer wenn jemand über Ihren Kopf entscheiden will, Sie innerlich kein Vertrauen haben oder eine Behandlung Sie viel Geld kostet, ist Skepsis angebracht!

Das Leben mit der Krebserkrankung

Nicht immer können Sie oder Ihre Ärzte so handeln, dass eine Krebserkrankung beseitigt wird. In solchen Situationen brauchen Sie aber nicht aufgeben. Es ist ein großer Unterschied zwischen dem Akzeptieren eines augenblicklich scheinbar nicht beeinflussbaren Sachverhaltes und einer Resignation. Wenn ein Krebswachstum zum Stillstand kommt oder nur langsam fortschreitet, können Sie jahrelang auch mit Krebs und bei guter Lebensqualität leben. Natürlich sollen Sie weiter das Ziel vor Augen haben, ohne Krebs zu leben. Aber fixieren Sie sich nicht auf dieses Ziel und suchen Sie nach Wegen des Wohlbefindens und der Freude an alltäglichen Dingen, auch wenn der Krebs Ihnen nicht „gehört“.

Früher oder später werden Sie auch nach dem Sinn dieser Erkrankung fragen. Diese Frage ist berechtigt und kann zu dem besseren Verständnis des Krankheitsprozesses beitragen. Zwar gibt es in unserer Schöpfung nichts, was sinnlos ist, trotzdem gilt es für uns zu akzeptieren, dass wir mit unserem kleinen Verstand den Sinn nicht immer verstehen können und auch nicht verstehen müssen! Manchmal ist die Krebserkrankung einfach unfassbar.

Auch die uns durch die christlichen Religionen fast genetisch eingepflanzten Schuldgefühle sind bei der Verarbeitung der Erkrankung fehl am Platz. Wenn Sie die Schuld für Ihre Erkrankung bei sich, den anderen oder den Lebensumständen suchen, belasten Sie sich unnötig zusätzlich. Kein Buch, Therapeut, Arzt oder Mitpatient darf - Ihnen Schuld suggerieren. Anstatt sich mit der Frage des „WARUM“ zu quälen, sollten Sie Mitverantwortung für den Heilungsprozess übernehmen und unbewusste Einstellungen, Ihre emotionale Verfassung und Ihre Verhaltensgewohnheiten überprüfen. Die Krebserkrankung sollte von Ihnen aber lediglich als Auslöser gesehen werden, sich mit Fragestellungen und Einstellungen zu beschäftigen, denen Sie bislang in Ihrem Leben vielleicht keine oder nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Die neue Lebenssituation mit der Erkrankung kann so als Chance verstanden werden, das bisherige Leben zu überdenken und vielleicht neue, bisher ungewohnte, unbekannte Wege zu gehen und vielleicht auch Neues zu wagen.

„Es gibt drei gute Gründe zu leben:

- weil man Angst hat zu sterben*
- weil man für das Wohl anderer da sein will*
- um die eigene Melodie des Lebens zu singen.*

Und es gibt eine Wahrheit, die dumm ist:

Der Körper arbeitet nicht für die ersten beiden Gründe.“

Lawrence Le Shan

Das Leben mit der Krebserkrankung

„Im Leben bleiben“ bedeutet, das Leben aktiv zu gestalten, am Leben teilzunehmen, gesunde Anteile zu fördern, Dinge zu tun, die Freude machen, Entspannung bringen oder neue Erfahrungen ermöglichen, und auch, sich selbst und die eigenen Gefühle wichtig zu nehmen.

Trotz der Krebserkrankung und all dem, was mit ihr auf Sie zukommen mag, denken Sie immer wieder an die vier lebenswichtigen Vitamine mit L: „Lachen, Lieben, Lust und Loslassen“.

Grundsätzlich sollten Sie sich zunächst vor Augen führen, dass Sie trotz der Erkrankung, vielleicht auch trotz eines eventuell schweren Verlaufs über gesunde Anteile verfügen, die Ihnen Möglichkeiten bieten, mit der Erkrankung zu leben. Es geht hierbei darum, „im Leben bleiben“ zu können, ohne das Hauptaugenmerk auf die mögliche Anzahl der verbleibenden Lebensjahre zu richten.

Mögliche „gesunde Anteile“ sollen nachfolgend anhand des so genannten „Centering-Modells“ von Hartmann (1991) erläutert werden. Hierbei werden sieben Lebensbereiche beschrieben, die in einem Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt angeordnet sind. Dieser Mittelpunkt stellt die Person selbst dar, den Menschen mit all seinen Möglichkeiten und verschiedenen Kräften, die Persönlichkeit mit der Gesamtheit und Einheit von Körper, Geist und Seele.

Das „Centering-Modell“
(nach Hartmann, 1991)



1. Körperliche Aktivität

Der wohl gemeinte Rat, den Krebspatienten oft erhalten, sich zu schonen, sollte nicht damit verwechselt werden, nichts zu tun. Denn der Körper erhält nur durch Gebrauch seine Funktionstüchtigkeit. Es ist wichtig, dass Sie körperlich aktiv bleiben, natürlich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Je mehr Sie sich alleine und ohne Hilfe anderer körperlich betätigen können, um so zufriedener werden Sie sein. Spazierengehen, Schwimmen, Rad fahren oder anderer Hobbysport ohne Leistungsdenken sowie das Besuchen von Sportgruppen für Krebspatienten wird Sie darin unterstützen. Auch wenn Sie das Bett momentan aus medizinischen Gründen nicht verlassen können, ist es möglich, eine körperliche Aktivität in der Vorstellung oder Phantasie (Vorstellungsübung) auszuüben.

Sportliche Betätigung wirkt Stress abbauend und immunstärkend. Symptome von Fatigue werden reduziert, Stimmung verbessert sich. Bei Untersuchungen in Sportgruppen für Krebspatienten konnte so z. B. ein Einsparen an Schmerz- und Beruhigungsmitteln bzw. Psychopharmaka, außerdem eine bessere Verarbeitung der Folgen von Chemo- und Strahlentherapie gezeigt werden.



2. Ernährung

Eine bewusste Ernährung, das heißt eine ausgewogene Vollwertkost mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, ist ein Faktor, der zu einer allgemeinen Immunabwehr beiträgt und Sie im Genesungsprozess unterstützt. Entsprechende Hinweise können Sie unserer Broschüre „Ernährung und Krebs“ entnehmen.

Wichtig dabei ist, dass Sie aber auch Freude und Spaß am Essen haben sollen und sich nicht zwanghaft irgendwelchen Ernährungsratschlägen unterwerfen. Eine „Krebsdiät“ in dem Sinne, dass alleine dadurch eine Heilung erreicht wird, gibt es jedoch nicht.

„Sich nähren“ bezieht sich im Rahmen des Centering-Modells auch darauf, wie Sie sich seelisch ernähren. Dies bedeutet die Zuwendung zu sich selbst, zum Körper und zu anderen. Suchen Sie sich geeignete Möglichkeiten der Zuwendung, z. B. durch Angehörige oder Freunde, aber auch durch Literatur, Musik oder kreatives Tun.



Das Leben mit der Krebserkrankung

3. Kreatives Tun



Kreatives Tun beinhaltet das Bedürfnis, sich auszudrücken, das zu tun, was zu einem passt und worin man sich findet. Gehen Sie mit Freude einer Beschäftigung nach, alleine oder auch in Gesellschaft. Dies kann Lesen, ein Instrument spielen, Konzerte besuchen, Briefmarken sammeln, sportliche Betätigung oder Gartenarbeit sein, ebenso wie Tanzen, Malen, Basteln, Töpfern etc. Es intensiviert das Lebensgefühl, erlaubt eine Ablenkung von Belastungen und führt zur Entspannung. Außerdem werden Konzentration und seelisches Gleichgewicht gefördert.

4. Beratung/Psychotherapie

„Sich klären“ bedeutet, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, ernst zu nehmen und auch annehmen zu lernen. Im Rahmen psychotherapeutischer Sitzungen können diese Gefühle besprochen und bearbeitet werden. Hierbei können die eigenen Einstellungen zu den vielfältigen Belastungen durch die Erkrankung besser erkannt und verstanden und diese Einstellungen dann ggf. auch verändert werden. Stressfaktoren, auch solche, die durch Ihre Erkrankung bedingt sind, können nämlich erst aufgrund der Bewertung durch die betroffene Person bedrohlich werden und dann zu einem seelischen Ungleichgewicht führen. Wichtig kann es jetzt auch werden, Ihre Beziehung zu anderen Personen zu klären, Ihre Wünsche zu formulieren oder auch die Gefühle, Erwartungen oder Wünsche der Ihnen nahe stehenden Personen wahrzunehmen und sich über gegenseitige Bedürfnisse auszusprechen.

5. Soziale Kontakte



„Sich austauschen“ ist ein wichtiger Aspekt beim Umgang mit der Erkrankung. Selbsthilfegruppen, die es in vielen Städten gibt, bieten hierbei einen hilfreichen Rahmen an. Mit Laien und selbst Betroffenen können Sie über Ihre Erkrankung, Beschwerden und Probleme sprechen. Unter „Gleichgesinnten“ finden Sie Verständnis und Nähe. Oft bekommen Sie hierbei auch wertvolle Tipps und Hinweise aus der Praxis sowie Informationen zu Rechtsfragen, Sozialdiensten oder Behandlungsmöglichkeiten. Besprechen Sie die Dinge, die Sie beschäftigen, mit Freunden oder nahe stehenden Familienangehörigen

oder suchen Sie sich ggf. zur weiteren Klärung und Unterstützung professionelle Hilfe (s. ab Seite 23). Auch der offene und ehrliche Austausch mit Ihrem behandelnden Arzt ist wichtig. So, wie Sie das Recht haben, über alle Aspekte der Behandlung ausführlich, offen und ehrlich informiert zu werden, sollten Sie auch Ihrem Arzt wichtige Informationen über Ihr Befinden nicht vorenthalten.

Sich austauschen und soziale Kontakte pflegen sollte aber nicht nur im Hinblick auf Krankheitsthemen verstanden werden. Gemeinsam etwas tun, das Spaß macht, ganz Alltägliches besprechen und sich darüber freuen, lässt die Krankheit in den Hintergrund treten und kann so Ihre gesunden Anteile stärken.

6. Religion/Philosophie/Spiritualität

Krebserkrankungen werden oft gleichgesetzt mit Sterben und Tod. Dies beinhaltet einerseits das Bemühen, die verbleibende Lebenszeit optimal und bestmöglichst zu nutzen, neuen Lebensmut, neuen Halt und ggf. eine neue Orientierung zu finden. Andererseits führt die Auseinandersetzung mit der Erkrankung letztlich auch zur Sinnfrage des Lebens. Hier können Sie durch Religion, Philosophie oder Spiritualität unterstützende Hilfen erfahren.

Gespräche in der Familie, mit Freunden oder Gläubigen – auch anderer Glaubensrichtungen als der eigenen – können Ihnen helfen bei der Klärung Ihrer selbst oder Ihres eigenen Lebens oder im Sinne eines Eingebundenseins in einer Ganzheit, die über das eigene Leben hinausgeht.



7. Entspannungsübungen

Gezielte und bewusste Entspannungsübungen bieten eine gute Basis für eine – zumindest zeitweise – Entlastung der vielfältigen Stressfaktoren im Rahmen der Krebserkrankung. Regelmäßige und bewusste Entspannung hilft beim Abbau von Angst, führt zu einer höheren Ausgeglichenheit und fördert eine körperliche und seelische Stabilisierung. Dies kann sich auch auf die Behandlung bzw. den Behandlungserfolg auswirken. Wichtig ist dabei jedoch, dass Sie die entsprechenden Übungen unter Anleitung trainieren und dann auch zu Hause gezielt und regelmäßig praktizieren. Geeignet sind hier beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Visualisierungsübungen (s. ab Seite 24).

Die vorgenannten sieben Bereiche sollten nun sicherlich nicht systematisch „abgearbeitet“ werden. Vielmehr geht es darum, die für Sie wichtigen oder zentralen Bereiche zu erkennen, zu klären, zu fördern und evtl. auch neu zu gestalten. Versuchen Sie, Beziehungen zu den anderen Bereichen herzustellen und sich in Ihrer Gesamtheit zu erfahren, zu spüren und so auch zu erkennen, dass „der Sinn des eigenen Lebens nicht ausschließlich im Zusammenhang mit Gesundheit zu sehen“ (Hartmann, 1991) ist.



Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß und Freude machen und wagen Sie Neues oder gönnen Sie sich etwas, was Sie sich schon immer wünschten. Denn mit Freude „im Leben bleiben“ ist ein wesentlicher Faktor auf dem Weg zur Gesundheit. Auf Ihrem Weg zu einem seelischen Gleichgewicht bei Krebs sollten Sie sich nicht scheuen, ggf. professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine psychosoziale oder psychotherapeutische Begleitung und Betreuung wird Sie in o. g. Sinn unterstützen, Ihre „gesunden Anteile“ zu erkennen, zu stärken und zu fördern und Ihnen Raum bieten, Ihre Gefühle, Ängste und Trauer offen anzusprechen. Es geht hierbei also um die Krankheitsbewältigung und um Hilfestellungen im Umgang mit der Erkrankung und nicht darum, vermeintliche psychische Defizite aufzudecken. Natürlich ist auch die Unterstützung durch den Lebenspartner, die Familie oder Freunde ein wesentlicher Aspekt. Insofern können ggf. auch die Bezugspersonen in therapeutische Gespräche mit einbezogen werden.

Neben begleitenden psychotherapeutischen Gesprächen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, die helfen, das seelische Gleichgewicht (wieder) zu finden. Erwähnt seien hier z. B. Entspannungstechniken, Maltherapie, Körpertherapie, Musiktherapie, Visualisierung etc. Auf diese Verfahren wird ab Seite 23 kurz eingegangen. Wichtig ist dabei, dass Sie sich ein solches Verfahren auswählen – und auch über eine gewisse Zeit praktizieren –, das zu Ihnen passt. Finden Sie also auch hier Ihren individuellen Weg und nutzen Sie die Möglichkeiten psychosozialer Hilfsangebote. Sehr hilfreich sind, wie zuvor schon erwähnt, auch Selbsthilfegruppen, wo Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können.

Was können Angehörige tun?

Dem Einbezug der Angehörigen während der akuten Erkrankungsphase und der Genesungszeit kommt bei der Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung besondere Bedeutung zu. Sich aufgehoben fühlen bei Menschen, denen man vertraut, die man liebt und von denen man geliebt wird, ist ein wesentlicher Faktor in diesem Prozess. Berücksichtigen muss man dabei jedoch, dass Angehörige oftmals ebenso Unterstützung und Begleitung brauchen wie der Patient selbst. Miterleben zu müssen, wie jemand, den man liebt, schwer erkrankt ist, leidet oder dessen Leben womöglich sogar bedroht ist, ist sicherlich eines der erschütterndsten Erlebnisse in unserem Leben. Insofern müssen auch die Angehörigen der Patienten lernen, mit den Gefühlen, Ängsten und Belastungen, die durch die Erkrankung entstehen, umzugehen.

Ein wichtiger Faktor in der Begleitung Ihres erkrankten Angehörigen ist die Hoffnung. Wie zuvor schon ausgeführt, gibt es keine hoffnungslose Prognose, so lange die Hoffnung nicht aufgegeben wird. Wie aber soll Ihr kranker Angehöriger seine eigene Hoffnung aufrecht erhalten, wenn er spürt, dass Sie selbst diese aufgegeben haben?

Schwierig ist sicherlich die Situation, dass es bei den Patienten oft zu großen Stimmungsschwankungen kommt. Widersprüchliche Gefühle des Patienten, wie Angst, Wut, Zorn, Selbstmitleid, Resignation, dann vielleicht auch wieder Hoffnung und Mut, führen beim Angehörigen oft auch zu Angst und eventuell dazu, schmerzhaftes Gespräche zu vermeiden. Sprechen Sie mit dem Betroffenen über seine Gefühle und Ängste und lassen Sie ihn auch an Ihren eigenen Gefühlen teilhaben. Ermuntern Sie ihn zu einem solchen Gespräch bzw. vermitteln Sie ihm, dass er sich auch mit seinen Ängsten bei Ihnen aufgehoben fühlen kann. Gestatten Sie dem Patienten wie auch sich selbst, Gefühle zu zeigen und sie anzunehmen. Gehen Sie den schweren Weg der Erkrankung gemeinsam.

Fragen Sie genau nach, was Sie für Ihren kranken Angehörigen tun können. Akzeptieren Sie auch, wenn er vielleicht allein sein möchte oder Sie ihm nicht alle Wünsche erfüllen können. Nehmen Sie auch sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse und die Belange anderer Familienmitglieder wichtig. Sie sollten den Patienten nicht nur als kranken, hilflosen Menschen behandeln, sondern ihn auch

„Hoffnung ist wie Zucker im Tee. Auch wenn sie klein ist, versüßt sie alles“.

E. Rau

Nehmen Sie als Angehöriger zunächst alle Gefühle ernst und akzeptieren Sie diese – sowohl die des Betroffenen als auch Ihre eigenen.

Es gibt grundsätzlich in der Auseinandersetzung mit einer schwerwiegenden Erkrankung keine „guten“ oder „schlechten“, „angemessenen“ oder „unangemessenen“ Gefühle.

Nehmen Sie alle Gefühle an und versuchen Sie, sie zu verstehen und einen konstruktiven Umgang mit ihnen anzustreben.

Gerade das offene und ehrliche Gespräch ist eine wichtige Voraussetzung auf dem Weg zu einem seelischen Gleichgewicht – sowohl des Patienten selbst wie auch des Angehörigen.

„Wenn mich Angehörige fragen, wie sie mit dem Kranken umgehen sollen, antworte ich immer: mit Liebe, Ehrlichkeit und Geduld. Und wenn sie dann noch im richtigen Moment von ihrem oder ihrer Liebsten in Liebe loslassen können, haben sie das Bestmögliche getan.“
E. Rau

dazu ermutigen, an seiner Gesundheit mitzuarbeiten und Verantwortung dafür zu übernehmen. Auch trotz der Erkrankung und trotz der Pflege durch Sie ist der Patient ein eigenständiger Mensch. Nehmen Sie ihm deswegen nicht alles ab, lassen Sie ihn auch für sich selbst sorgen, so weit ihm das möglich ist. Dadurch wird sich der Patient nicht nur als krank erleben und so seine „gesunden Anteile“ stärken können. Schenken Sie auch nicht immer nur den Krankheitsanzeichen des Patienten Beachtung, sondern sagen Sie es Ihrem Angehörigen beispielsweise auch, wenn er besser aussieht und verbringen Sie auch gemeinsame Zeiten mit ihm, wenn er sich besser fühlt. Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Beschäftigungen, für Unternehmungen, die beiden Spaß und Freude bereiten und lassen Sie diese gemeinsamen Zeiten nicht nur durch eine Beschäftigung mit dem Kranksein (Arztbesuche, Medikation) bestimmen.

Schließlich ist es wichtig, dass Sie sich selbst auch Momente der Entspannung und Zeiten für eigene Unternehmungen und Interessen erlauben. Scheuen Sie sich auch nicht davor, ggf. selbst professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bedenken Sie, dass Sie dem Patienten keine adäquate Unterstützung sein können, wenn sie sich selbst ständig überlasten. Letztlich macht aber die lebensbedrohliche Erkrankung eines geliebten oder nahe stehenden Menschen neben den Verlustängsten auch die Endlichkeit des eigenen Lebens deutlich. Hier kommt Ihrer eigenen Einstellung zu Sterben und Tod besondere Bedeutung zu. Indem Sie sich für sich selbst um eine Klärung im Umgang mit diesem schwierigen Thema bemühen, können Sie auch eher mit Ihrem erkrankten Angehörigen darüber sprechen und ihm Beistand geben. Nehmen Sie Ihrem Angehörigen nicht die Möglichkeit, seine Ängste und seine Trauer auszudrücken. Wem sonst sollte er sich anvertrauen? Es ist vielleicht der größte Liebesbeweis, mit dem geliebten Menschen auch den letzten Weg gemeinsam zu gehen, vielleicht noch einmal eine neue Nähe miteinander zu erleben und ihn dann auch – wenn das Ende des Lebensweges erreicht ist – loslassen zu können. Hoffnung möchten wir Ihnen auch für diese Lebensphase vermitteln. Die biologische Medizin kann therapeutische Empfehlungen zur Unterstützung und Begleitung in jedem Stadium einer Krebserkrankung geben. Rufen Sie uns an, wenn Sie diesbezüglich Rat und Hilfe brauchen.

Spezifische Hilfsangebote

Wie zuvor schon erwähnt, sollten Sie sich nicht scheuen, Hilfe durch Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Gespräche und spezielle Übungen oder Entspannungstechniken können helfen, ein Leben mit der Erkrankung zu lernen und mit den vielfältigen Belastungen umzugehen. Hierbei können auch neue Erfahrungen möglich werden und zu einer Bereicherung Ihres Lebens führen.

Nachfolgend sind aus der Vielzahl möglicher Therapieansätze beispielhaft einige aufgeführt. Suchen Sie sich ein Verfahren aus, das Sie persönlich anspricht, ggf. können auch zwei Ansätze kombiniert werden (z. B. Entspannungsübung und Gespräche). Wichtig ist natürlich, dass Sie die Übungen, die Sie erlernen, auch zu Hause praktizieren und bereit sind, sich eine gewisse Zeit lang mit dem entsprechenden Verfahren zu beschäftigen.

A. Körper und Geist im Einklang Entspannungsverfahren

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungsverfahren, wobei Einfluss genommen werden soll auf

- die Atmung
- den Körper
- das Vorstellungsvermögen.

Diese drei Zugangsmöglichkeiten können sich je nach Methode oder persönlichen Vorlieben ergänzen oder entsprechend stärker oder schwächer gewichtet werden.

Schon im alten Ägypten wurden Atemübungen zur Unterstützung der Heilung praktiziert und in vielen Körperübungen, wie z. B. Qi Gong oder Yoga, wird Wert auf eine bestimmte Atmung gelegt. Im Rahmen der Atemtherapie wird durch einfache Übungen (z. B. Dehnen) der Atem angeregt, so dass die Patienten zu ihrem Atemrhythmus finden. Der Körper wird dadurch vitalisiert, die Funktion der inneren Organe gefördert, was sich positiv auf Stress, Schlafstörungen oder Angstzustände auswirkt. Zu den körperlichen Entspannungsverfahren zählen Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais, konzentrierte Bewegungstherapie und Muskelentspannung. Autogenes Training, Phantasie Reisen und Visualisierung zählen zu den Entspannungstechniken über das Vorstellungsvermögen.



Entspannungsverfahren

Autogenes Training (AT)

Das AT ist eine Übung, die über formelhafte Vorstellungen eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers ermöglicht. AT wird unter Anleitung in Grund- und Aufbaukursen erlernt, wobei tägliches Training zu Hause notwendig ist. Es ist geeignet bei Ängsten, Schmerzen, Schlafstörungen, Stress- oder Spannungszuständen. Die Übungen sollten bei gedämpftem Licht ohne äußerliche Störfaktoren durchgeführt und evtl. mit Musik unterlagert werden.

Info

- Audio-CD: Thomas, Klaus (1999)
Das Autogene Training – Mit Audio-CD. Trias

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM)

Durch einen Wechsel von Anspannung und Lockerung der Muskulatur verschiedener Körperbereiche soll eine tiefe Entspannung ermöglicht werden, wobei sich Entspannungserfolge schnell einstellen. PM ist – wie das AT – geeignet bei Ängsten, Schmerzen und Anspannungszuständen. Es kann auch als Vorübung zum AT oder bei Personen, die Schwierigkeiten haben, sich alleine durch AT zu entspannen, angewandt werden. Durch regelmäßiges Üben soll eine entspannte und gelassene innere Grundhaltung erreicht und Anspannungszustände im Alltag vermieden werden.

Info

- Buch mit Audio CD: Ohm, Dietmar (2011)
Stressfrei durch progressive Relaxation. Trias

Meditation

Meditation ist die Kunst, sich in sich selbst zu versenken und das Denken auszuschalten. Durch regelmäßige Übung kann sich ein Gefühl von Gelassenheit und Ruhe einstellen. Dabei wird nach der bewussten Auswahl eines Platzes ohne Störfaktoren die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet und der Alltag „losgelassen“. Bei der Meditation ist der Weg das Ziel, ein besonderes Erlebnis als Abschluss der Übung ist nicht Kriterium für einen Erfolg.

Info

- Buch: Fontana, David (2004) Das Leben atmen. Kreuz

Yoga

Yoga zählt zu den ältesten Wissenschaften vom Leben, wobei die persönliche Entwicklung mit der Vereinigung von Körper, Geist und Seele angestrebt wird. Körper und Geist sollen geschult und gesund erhalten werden. Der Yogaübende strebt nach Einfachheit, Harmonie und Reinheit der Gedanken; es soll die Fähigkeit im Menschen entwickelt werden, jederzeit und bei allen Handlungen den inneren Frieden zu bewahren und dadurch körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen. Die alten Weisheiten des Yoga können in fünf Grundformen zusammengefasst werden: richtige Körperübungen, richtige Atmung, richtige Entspannung, richtige Ernährung, positives Denken und Meditation.

Info

- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V., BDY, Bürgerstr. 44, 37073 Göttingen, Tel. 0551 797 744 0 <http://www.yoga.de/>
- Buch: Sixt, Andrea (2004) Endlich gesund. Gräfe und Unzer

Qi Gong ist ein ganzheitliches Konzept zur Erhaltung einer guten Gesundheit, eines langen Lebens und innerer Harmonie. „Chi“ ist nach chinesischer Anschauung die Urkraft, die in allem Leben enthalten ist, zur Erhaltung des Lebens gebraucht wird und in Leitbahnen oder Meridianen im Körper kreist. Längere Erkrankungen, vorzeitiges Altern oder extreme Erschöpfung führen zu einem Mangel an Chi, wobei es zu einer Stockung der Lebenskraft im Körper, zur Blockade der Meridiane und dadurch zu Störungen aller Organfunktionen kommt. Qi-Gong-Übungen, am besten an frischer Luft durchgeführt, sollen das innere Chi aufbauen, die Lebensenergie stärken, Krankheiten vorbeugen, aber auch Schmerzen und Beschwerden lindern.

Qi Gong

Info

- Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V., Oberkleener Str. 23, 35510 Butzbach, Tel. 0700 888 666 55, <http://www.taijiquan-qigong.de>
- Dr. Johann Boelts, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg/PTCH, 26111 Oldenburg, Tel. 0441 999 11 66 <http://www.ptch.uni-oldenburg.de/>

Entspannungsverfahren

Qi Gong

Info

- Buch: Wenzel, Gerhard (2000) Qi Gong – Quelle der Lebenskraft. Edition Tau
- Buch: Liu, Hong (2000) Qi-Gong-Wunder. Droemer Knauer
- Buch: Engel, Siegbert (2009) Qi Gong für mich – Das Übungsbuch. BLV

Tai Chi

Tai Chi („Schattenboxen“) ist eine traditionelle chinesische Bewegungsschule, charakterisiert durch langsame, fließende Bewegungen, die sich ohne Unterbrechungen in einen ruhigen Bewegungsfluss aneinander fügen. Die Übungen können allein oder in Gruppen durchgeführt werden. Die Bewegungen sind eine Wohltat für die Muskeln und die beteiligten Körperpartien und dienen der Stärkung, dem Ausgleich und dem Fließen der Lebensenergie, wobei die Übungen Ruhe und Konzentration verlangen.

Info

- Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e. V., Oberkleener Str. 23, 35510 Butzbach, Tel. 0700 888 666 55, <http://www.netzwerk.linc.de>
- Dr. Johann Boelts, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg/PTCH, 26111 Oldenburg, Tel. 0441 999 11 66, <http://www.ptch.uni-oldenburg.de/>

Feldenkrais-Methode

Bei Feldenkrais wird angenommen, dass Bewegungen die Grundlage des Handelns sind und eine beeinflussbare Verbindung zwischen Gehirn und Muskeln besteht. Durch aktive und passive, das heißt vom Trainer am Patienten ausgeführte Bewegungen sollen nicht nur Muskelverspannungen gelöst und die Beweglichkeit gesteigert, sondern auch psychisch-seelische Entlastungen herbeigeführt werden. Die Behandlung findet im Liegen in Gruppen- oder Einzelkursen statt, kann sich auf einfache Atemübungen beschränken, aber auch zu komplizierten Bewegungen steigern. Die Feldenkrais-Methode unterstützt den Therapieverlauf bei Krebs, indem die Körperwahrnehmung positiv gesteigert wird und Patienten lernen, ihren kranken Körper besser zu akzeptieren.

Info

- Feldenkrais-Verband Deutschland e. V., Jägerwirtstr. 3, 81373 München, Tel. 089 120 21 25 0
<http://www.feldenkrais.de/>
- Buch: Feldenkrais, Moshé (2010) Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Suhrkamp

B. Verfahren zur seelischen Unterstützung

Visualisierung bedeutet die bildhafte Vorstellung von Situationen, Personen oder bestimmten Körpervorgängen im Entspannungszustand. Visualisierungsübungen helfen, Ängste abzubauen, die beispielsweise durch das Gefühl entstehen, gegen eine Verschlechterung des körperlichen Zustandes nichts mehr ausrichten zu können. Visualisierung hilft bei der Lösung dieses Problems, indem der Kranke sich bewusst Möglichkeiten für seine Gesundheit vorstellt. Visualisieren kann in Verbindung mit Entspannungsübungen den Krebskranken beim Abbau von Stress und Spannungen unterstützen. Gefühlen der Hoffnungs- und Hilflosigkeit kann sich der Krebspatient besser stellen, da er sich der Erkrankung nicht mehr nur machtlos ausgeliefert fühlt. Ein Kerngedanke des Visualisierens nach Dr. Carl O. Simonton ist, dass die Krebszellen schwach sind. Die Vorstellung, wie sich ein Heer körpereigener Verteidigungskräfte daran macht, wuchernde Krebszellen zu vernichten, kann sich stärkend auf das Immunsystem auswirken. Aber auch sanftere Visualisierungen: z. B. sich mit heilemdem Licht zu füllen, können positive Wirkungen auf der körperlichen und psychischen Ebene haben. Das Vertrauen in die Genesung wächst auf jeden Fall und unterstützt eine medizinische Therapie.

Visualisierung

Info

- Buch: Simonton, Carl Dr. (2001), Auf dem Wege der Besserung. Rowohlt
- <http://www.simonton.de/>; Die Simonton Methode; Angebot: Seminare und Therapeutenadressen

Verfahren zur seelischen Unterstützung

Bochumer Gesundheitstraining

Das Bochumer Gesundheitstraining ist eine Weiterentwicklung der Visualisierungsmethode nach Simonton. Auch hier wird von körperlich-seelisch-immunologischen Zusammenhängen ausgegangen und man nutzt dies, um die medizinische Therapie zu unterstützen. Im Bochumer Gesundheitstraining verbinden sich zahlreiche praktische Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen mit intensiven Gesprächen und Ratschlägen bezüglich Entspannungstechniken und Visualisierung, Auseinandersetzung mit psychologischen Themen, Überdenken und Infragestellen des bisherigen „Lebensprogrammes“, Fragen nach Lebenssinn, Lebensfreude und Lebensenergie sowie Fragen der gesunden Ernährung, der körperlichen Bewegung, des gesunden Schlafes und der sinnvollen Freizeitgestaltung. In der Regel findet das Training in Gruppen mit zehn bis zwölf Teilnehmern einmal wöchentlich für zwei bis drei Stunden über insgesamt zehn Wochen statt. Durch eigenes Mitarbeiten und Üben sollen die Prozesse der Heilung ganzheitlich unterstützt werden. Ähnliche Inhalte werden auch in Simontongruppen oder im Hildesheimer Gesundheitstraining angeboten.

Info

- Buch: Beitel, Erhard (2007) Bochumer Gesundheitstraining: Ein ganzheitliches Übungsprogramm. Modernes Lernen
- <http://www.bochurnergesundheitstraining.de/>

Farbatmung

Die Farbatmung ist ein Teilgebiet der vielseitig einsetzbaren Vorstellungstechniken. Dabei wird die Fähigkeit genutzt, jedem Gefühl eine Farbe zuzuordnen, um vor allem problematische Gefühle zu beeinflussen und durch den bewussten Atemprozess Informationen bis an die einzelnen Zellen des Körpers weiterzuleiten. Hierdurch sollen negativ wirkende Emotionen gemildert oder aufgelöst werden. Die Farben sind dabei nicht festgelegt, sondern sollen individuell herausgefunden werden.

Entscheidend ist bei der Methode der Farbatmung, dass eine Situation der Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit erinnert und dieser eine Farbe zugeordnet wird. Ist diese Farbe gefunden, lässt man sich von ihr ganz ausfüllen und atmet sie entspannt ein.

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine moderne Form der Psychotherapie, die eine Vielzahl von wirkungsvollen Techniken umfasst. Das eigene Verhalten und Erleben soll dabei in einer gewünschten Richtung verändert werden, wobei die Sprache eine wichtige Rolle spielt. Es wird davon ausgegangen, dass Geist und Körper sich als Gesamtheit gegenseitig beeinflussen. Der psychisch-geistige Zustand kann durch in Sprache gefasste Sätze „programmiert“ und in der gewünschten Richtung beeinflusst werden. Durch neurolinguistisches Programmieren wird versucht, die Vorstellungen darüber, wie die Dinge sind, so zu ordnen, dass der Patient neue Handlungsmöglichkeiten erkennt. Das Ziel ist dabei, durch das Einüben neuer Erlebens- und Verhaltensmuster die Lebensfreude zu heben.

Info

- DVNLP e. V. (Deutscher Verband für NLP-Trainer und Therapeuten), Lindenstr. 19, 10969 Berlin, Tel. 030 259 39 20, <http://www.dvnlp.de/>
- Buch: Heinze, Roderich (2001) NLP – Mehr Erfolg, Gesundheit, Lebensfreude. Gräfe und Unzer

Hypnotherapie ist eine Richtung der Psychotherapie. Charakteristisch, aber nicht notwendig ist der Einsatz von Suggestion und Nutzung eines veränderten Bewusstseinzustandes (Trance). Mit Hypnotherapie werden heute Therapieformen zusammengefasst, die das vorhandene Wissen über die Wirkung von Trance und Suggestionen therapeutisch nutzen.

Um Heilungs-, Such- und Lernprozesse zu fördern, wird entweder Hypnose im mehr formalen Sinn praktiziert (z. B. die Augen auf einen Punkt richten und auf die Stimme des Hypnotiseurs hören), oder es werden alltägliche Tranceprozesse für die therapeutische Arbeit genutzt, etwa wenn eine Geschichte vorgelesen, gemalt oder gespielt wird. Daneben kann Hypnotherapie auch als Selbsthypnosetraining bzw. Erlernen von Entspannungsübungen gestaltet werden.

Verfahren zur seelischen Unterstützung

Hypnotherapie

Für Krebskranke findet die Hypnotherapie vor allem als ein autosuggestives Verfahren Anwendung, d. h. der Patient erlernt selbstständig Entspannungszustände einzuleiten (z. B. Visualisierung).

Der Umfang der Therapie beschränkt sich oft auf wenige Sitzungen. Die Behandlung geschieht auftragsorientiert: Der Therapeut ermittelt mit den Klienten Ziele, die in der weiteren Beratung verfolgt und deren Erreichen am Ende überprüft werden.

Die Wirksamkeit von Hypnotherapie ist auch für folgende Indikationen belegt: Depressionen, Krebs Schmerzen und Schmerzkontrolle.

Info

- Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V., Waisenhausstr. 55, 80637 München, Tel. 089 340 29 720, <http://www.meg-hypnose.de/> (Infos zur Hypnotherapie und Liste von Hypnotherapeuten)

Familienaufstellung

Die Familienaufstellung ist eine besondere Form der systemischen Therapie und eine gruppentherapeutische Form der Kurzzeittherapie. Ausgangspunkt ist die Bedeutung der Familie (Herkunftsfamilie und jetzige) für die Gesundheit bzw. Krankheit des Einzelnen. Grundannahme ist, dass eine starke Bindung an die Herkunftsfamilie und der Wunsch, Erlebtes zu ändern, indem man es stellvertretend für den anderen erleidet, Krankheiten verursachen oder zumindest mitverursachen können. Da die Familienaufstellung auf sehr tiefer Ebene Emotionen anspricht bzw. anregt, sollte man sich nur an wirklich erfahrene Therapeuten wenden und sich vor einem möglichen Kurs eingehend über die Methode informieren.

Info

- DGfS (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellung), Germaniastr. 12, 80802 München, Tel. 089 381 02 7 10, <http://www.familienaufstellung.org/>
- Buch: Schäfer, Thomas (2004) Was die Seele krank macht und was sie heilt. Droemer/Knaur

Durch die Gesprächstherapie bzw. durch die Schilderung dessen, was den Patienten bewegt und durch die unterstützenden und ermunternden Reaktionen seitens des Therapeuten soll der Patient Anregungen erhalten und sich selbst erforschen und akzeptieren. Das Verfahren ist geeignet für Menschen, die sich gut artikulieren können, sich besser verstehen wollen und gerne selbst bestimmen, weniger für Patienten, die konkrete Anleitungen brauchen.

Die Gestalttherapie geht davon aus, dass Gefühle, Gedanken und Handlungen komplexe Ganzheiten, so genannte Gestalten, bilden, die beim Gesunden miteinander harmonisch verbunden sind.

Widersprüche innerhalb der Person, z. B. zwischen Denken und Fühlen oder zwischen Normen und Verhalten, können zu psychischen Problemen führen. Durch Bewusstmachung im Rahmen spezieller Übungen sollen diese Widersprüche aufgelöst und dem Leben eine „abgerundete Gestalt“ gegeben werden.

Unabhängig von der Therapierichtung, die Sie wählen (wie Verhaltens-, Gesprächs-, Gestalttherapie) sollte die Therapie Ressourcen- und lösungsorientiert sein. Das bedeutet in erster Linie die vorhandenen, aber durch den Krankheitsschock vielleicht verdeckten Fähigkeiten und Stärken des Patienten wieder zu aktivieren, und dabei eher zukunftsorientiert als vergangenheitsorientiert vorzugehen.

Info

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e. V. (dapo) Diese Organisation vermittelt u. a. Adressen von Psychoonkologen.
Kardinal-von-Galen-Ring 10, 48149 Münster,
Tel. 0700 20 00 66 66, <http://www.dapo-ev.de/>

C. Ausdruckstherapien

Hierzu gehören z. B. Musik-, Tanz- oder Maltherapie. Über den kreativen Ausdruck soll ein Zugang zu den inneren Bereichen, das heißt zu verdrängten oder nicht gelebten Emotionen ermöglicht werden.

Verfahren zur seelischen Unterstützung

Diese können in der kreativen Beschäftigung ausgedrückt und im Gespräch mit dem Therapeuten bearbeitet werden. In der anthroposophischen Medizin gehört die Kunsttherapie seit langem zum unterstützenden Therapiekonzept gegen Krebs.

Auch in der Schulmedizin werden künstlerische Übungen eingesetzt und in einigen Krebsnachbehandlungskliniken wird inzwischen die Maltherapie angeboten.

Maltherapie

In der Maltherapie wird die Gestaltung mit Farben als Ausfluss der Seele interpretiert. Der Umgang mit Farben wird dem Umgang mit Gefühlen gleichgesetzt und es gilt – gerade auch bei Krebs –, den Gefühlsbereich in das Heilungsgeschehen mit einzubeziehen. Maltherapie bei Krebs ist auf Ausdruck ausgerichtet, was die Interpretation des Gemalten umfassen kann. Es geht dabei nicht um das Schaffen von Werken, sondern um die Wahrnehmung und den Ausdruck von inneren Gefühlen und um die Erfahrung kreativer Fähigkeiten.

Therapeutisches Plastizieren

Hierbei wird der Patient mit irdischen Materialien in Berührung gebracht, es entstehen dreidimensionale Bilder, die aus jeder Richtung betrachtet werden können. Für viele Patienten ist diese Art kreativen Tuns sehr beeindruckend, wenn sie ein eigenes Werk in der Hand halten. Eine besondere Form ist dabei die Arbeit mit Ton, wobei es nicht auf künstlerische und kontrollierte Gestaltung ankommt, sondern der Patient vielmehr dazu aufgefordert wird, mit geschlossenen Augen zu formen. Dabei bleibt es dem Tastsinn und den Bewegungen der Hände überlassen, welche Gestalt der Ton annimmt. Durch den Umgang mit weichem, formbarem Material kann besser verstanden werden, was der Krebs auf der körperlichen Ebene ausdrücken möchte.

Musiktherapie

Musiktherapie wirkt harmonisierend auf Herz, Atmung und Muskeln. Sie wird bereits in vielen Kliniken eingesetzt und ist vor allem in der Behandlung von chronischen Schmerzen eine anerkannte Therapieform. Dabei wird sowohl aktives Musizieren als auch das Hören von Musik eingesetzt. An das Hören schließen sich oft Gespräche an, gefolgt von eigenem Musizieren. Künstlerische Aspekte spielen dabei keine Rolle, sondern ausschließlich die Möglichkeiten, das Innenleben musikalisch auszudrücken.

Musiktherapie

Info

- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft, Naumannstraße 22, 10829 Berlin, Tel. 030 294 924 93, <http://www.musiktherapie.de>
- <http://www.klangliege.de>

Auch in der Tanztherapie ist nur der körperliche Ausdruck bezweckt. Es wird dabei die durch Musik in Gang gesetzte Bewegung als Medium genutzt, wobei diese Bewegungen minimal sein können. Eine wesentliche Aufgabe der Tanztherapie ist es, den Patienten darin zu unterstützen, körperliche und seelische Bedürfnisse wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu prüfen. Rhythmus und Melodie lösen Gefühle und Stimmungen aus, die im Tanz sichtbar gemacht und anschließend in der Gruppe besprochen werden. Entsprechende Übungen (z. B. tänzerische Darstellung der aufgehenden Sonne oder eines fliegenden Vogels) sollen dem Patienten ein positives Körpergefühl, Kraft und Selbstvertrauen vermitteln.

Tanztherapie

Info

- Deutsches Institut für Tiefenpsychologische Tanz- und Ausdruckstherapie (DITAT), Rilkestr. 103, 53225 Bonn, Tel: 0228 467 900, <http://www.ditat.de/>
- Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie e. V., Königsberger Str. 60, 50259 Pulheim, Tel. 02234 83 008, <http://www.dgt-tanztherapie.de/>

Hierbei wird die Kraft des Wortes genutzt. Lesen oder Verfassen von Texten, Vorlesen oder Sprechen über das Gelesene und Schreiben können zwar nicht die Krankheit beheben, aber es erleichtern, die Krankheit zu ertragen. Es gibt dabei verschiedene Schulrichtungen, aber man kann auch alleine ohne ausgebildeten Therapeuten Texte verfassen oder sich mit Texten bekannter Autoren auseinandersetzen. Der Arzt Ebo Rau hat beispielsweise seine Erfahrungen mit der Krankheit in einem Tagebuch niedergeschrieben (s. Buchempfehlungen ab S.36).

Poesie- und Bibliothherapie

Info

- Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie e. V. Friedrich-von-Spee-Str. 27, 40489 Düsseldorf, Tel. 0211 171 499 78, <http://www.dgpb.org/>

Weitere Kontaktadressen und Internet Links

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie (dapo)
(vermittelt Adressen von Psychoonkologen)
Kardinal-von-Galen-Ring 10, 48149 Münster
Tel. 07 00 20 00 66 66 · Fax 02 51 8 35 68 89
www.dapo-ev.de

Psychosoziale Beratungsstellen im Bundesgebiet
Diese Beratungsstellen bieten Unterstützung in allen Fragen, die sich aus der krankheitsbedingt veränderten Lebenssituation ergeben und sind meist an Kliniken eingerichtet: der KID – Krebsinformationsdienst am DKFZ Heidelberg – gibt Auskunft: Tel. 0 800 4 20 30 40 (gebührenfrei innerhalb des deutschen Festnetzes)
www.krebsinformation.de

Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige – Selbsthilfe Krebs e. V.
Albert-Achilles-Str. 65, 10709 Berlin
Tel. 0 30 89 40 90 40
0 30 89 40 90 41 (Betroffenenberatung)
0 30 89 40 90 42 (Angehörigenberatung)
Fax 0 30 89 40 90 44 (keine schriftlichen Anfragen)
www.krebsberatung-berlin.de

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 20, 53113 Bonn · Tel. 02 28 72 99 00 · Fax 02 28 7 29 90-11
www.krebshilfe.de

Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Landeskrebsgesellschaften · Deutsche Krebsgesellschaft e. V.
TiergartenTower, Straße des 17. Juni 106–108,
10623 Berlin · Tel. 030 322 93 29 0
www.krebsgesellschaft.de

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen e. V.)
Wilmsdorfer Str. 39, 10627 Berlin
Tel. 0 30 31 01 89 60 · Fax 0 30 31 01 89 70
www.nakos.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Bundesverband
„Haus der Krebs-Selbsthilfe“, Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn Tel. 02 88 33 88 94 00 · Fax 02 88 33 88 94 001
www.frauenselbsthilfe.de

ZIST gGmbH, Zentrum für Individual- und Sozialtherapie
(Kurse nach Simonton) Zist 1, 82377 Penzberg
Tel. 0 88 56 9 36 90 · Fax 0 88 56 93 69 70 · www.zist.de

Deutscher Dachverband und Qualitätsgemeinschaft
Tai Chi Zentrum, Wohlersallee 1, 22767 Hamburg
Tel. / Fax: 040 210 21 23 · www.tai-chi-zentrum.de

Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V.
Waisenhausstraße 55, 80637 München
Tel. 089 340 29 720
www.meg-hypnose.de

Wieslocher Institut für systemische Lösungen
c/o Akademie im Park
Heidelberger Str. 1 a, 69168 Wiesloch
Tel. 0 62 22 55 27 61 · Fax 0 62 22 55 27 66
www.wieslocher-institut.com

Adressen von Therapeuten können Sie auch über unsere **Zentrale
Beratungsstelle in Heidelberg** oder die regionalen Beratungsstellen erhalten;
Adressen von regionalen Selbsthilfegruppen erfahren Sie z. B. über die
Psychosozialen Beratungsstellen der Kliniken, über die Deutsche Krebshilfe
in Bonn oder über NAKOS in Berlin.

Buchempfehlungen

Geist – Körper – Zusammenhang/ Entspannung

Friebel, V. /
Gera Honi, J. P.

Durch Gelassenheit und Ruhe zu neuer Kraft
20 Minuten Entspannung für zu Hause und unterwegs, CD.

Trias Verlag, 1998

Till, Marietta

Die Heilkraft des Atmens

50 Atemübungen für Körper, Geist und Seele.

Goldmann Verlag, 1994

Methoden zur seelischen Unterstützung

Eberhard, Lilli

Heilkräfte der Farben

Drei Eichen Verlag, 2002

Siegel, Bernie

**Mit der Seele heilen –
Gesundheit durch inneren Dialog**

Ullstein Verlag, 2009

Siegel, Bernie

**Prognose Hoffnung –
Liebe, Medizin und Wunder**

Ullstein Verlag, 2003

Lebenswege

De Boer, Denise

Ich lebe und ich liebe

Herder Spektrum, 2001

Erdmann, Karoline

**Ich tanze mit der Angst –
ich tanze mit der Freude**

Herder Spektrum, 2006

Floris, Ralph

Krebs – dem Leben entgegen

Frieling, 2000

Harbach-Dietz,
Irmhild

Ich bin sehr dankbar für mein Leben

Orlanda Verlag, 2010

Rau, E.

Krebs! Was nun Ebo?

Eigenverlag, 1999, Tel. 096 21-24255

Rexrodt von Fircks, A.

... und tanze durch die Tränen

Ullstein Verlag, 2002

Schoen, Christel

Alles ist möglich - auch das Unmögliche

St. Benno-Verlag, 2011

Sixt, Andrea

Noch einmal lieben

Goldmann Verlag, 2001

Ratgeber

Anderson, G.

Diagnose Krebs – 50 Erste Hilfen

Rowohlt Verlag, 2000

Ratgeber

Hirshberg, C.

Irmey, G.

Irmey, G.

Langholf, Chr.
Kuschnik, L.

zur Linden, V.

Simonton,
Stephanie M.
Sixt, Andrea
Stangl, M.-L. und A.

Tausch, A.

Weber, W.
Zettl, Stefan /
Hartlapp, Joachim

Zimmermann, T./
Heinrichs, N.

Fragen nach Sterben und Tod

Glenmullen, J.

Kübler-Ross, E.

Weiterführende Literatur

Kübel, I.

LeShan, Lawrence

Simonton, O. C

Informationen der GfBK zum Thema

Gesund werden aus eigener Kraft

Droemer Knauer Verlag, 1997

110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs

Haug Verlag, 3. überarbeitete Auflage, 2011

Heilimpulse bei Krebs

Haug Verlag, 2007

Ich lasse los *Goldmann Verlag, 2008*

Lebensmut in schwerer Krankheit

Spirituelle Begleitung bei Krebs.

Luther Verlag, 2010

Krebs – Impuls für neues Leben

Der Weg vom Betroffenen zum Beteiligten.

COMED, 2010

Heilung in der Familie. Ein Ratgeber für Angehörige von Krebspatienten. *Rowohlt Verlag, 2001*

Endlich gesund, *Gräfe und Unzer Verlag, 2004*

Hoffnung auf Heilung. Seelisches Gleichgewicht bei schwerer Krankheit. *Econ Verlag, 2002*

Gespräche gegen die Angst. Krankheit – ein Weg zum Leben. *Rowohlt Verlag, 1987*

Gesundheit aus eigener Kraft, *Herbig Verlag, 2003*

Krebs und Sexualität, Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner.

Weingärtner Verlag, 2008

Seite an Seite, Eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen. *Hogrefe Verlag, 2008*

Gut sterben: Würdevoll, friedlich, selbstbestimmt, *2001 Verlag, 2009*

Über den Tod und das Leben danach

Silberschnur Verlag, 1989

Spontanheilungen – Das Geheimnis wunderbarer Genesungen, *Kreuz, 2000*

Diagnose Krebs, Wendepunkt und Neubeginn. *Klett - Cotta Verlag, 2010*

Wieder gesund werden

Rowohlt Verlag, 2. Auflage, 2001

Der mündige Krebspatient

Diagnose Krebs

Spontanheilung

Visualisierung

Buchempfehlungen

Bücher mit Heilmeditationen (mit und ohne Audio-CDs)

Simonton, Carl

Centurioni,
Christina

Audio-CDs: Heilmeditationen / Heiltrancen

Eberwein, Werner

Eberwein, Werner

Eberwein, Werner

Simonton, Carl O.
u. Kaspar, Cornelia

Altmeyer, H. J.,
Unterberger, G.,
Witt, K.

Auf dem Wege der Besserung

Schritte zur körperlichen und spirituellen
Heilung. **Rowohlt Verlag, 2001**

**Den Krebs abwehren, die Selbstheilung
fördern**, *Trias Verlag, 2008*

Mit 2 Audio-CDs: Imaginationen - zur
Reinigung und Entgiftung, zur Stärkung und
Vitalisierung, zur Unterstützung während
der Chemo-/Strahlentherapie

Am See der Heilung

Bezug: www.getwellrec.de

**Selbstheilungskräfte in der Seele
entfalten** (zur Tiefenentspannung)
Audiobook, *Kösel Verlag, 1996*

Angst verwandeln in Gelassenheit
Audiobook, *Kösel Verlag, 1996*

Meditation zur Genesungsarbeit

Bezug dieser CD sowie weiterer CDs:
www.corneliakaspar.de (Kontaktadresse
Simonton Cancer Center Deutschland)

Krebstherapie-Begleitsystem

Ein psychologisches Begleitsystem zur
Heilungsförderung, Audio-CD + Begleitheft

Unter www.krebstherapie-media.de
befindet sich im Internet ein Therapiebegleit-
programm der Fachhochschule Hildesheim.
Ursprünglich für Brustkrebspatientinnen ent-
wickelt, können diese Trancen auch für an-
dere Patienten nützlich sein, speziell auch bei
der Begleitung durch Chemo- und Strahlen-
therapie.

Die 3 Audio-CDs können kostenlos (Spende
erbeten) heruntergeladen werden oder auch
bestellt werden (27,50 € zzgl. Versandkosten)
Beim Runterladen unbedingt auch das Begleit-
heft ausdrucken, um zu erfahren, zu welchem
Zeitpunkt der Therapie die einzelnen Trancen
gehört werden sollten.

Achtsamkeitstraining

Kabat-Zinn, Jon

Kabat-Zinn, Jon

**Stressbewältigung durch die Praxis der
Achtsamkeit** Audiobook, *Arbor Verlag, 1999*
Gesund durch Meditation

Das große Buch der Selbstheilung
Fischer Verlag, 2011



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

Immerwährendes Kalendarium und CD mit Heilübungen, täglichen Anregungen und Affirmationen. Das Kalendarium möchte

Ihnen Anregungen geben, sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinander zu setzen.

Für jeden Tag hat die GfBK eine heilsame Affirmation ausgesucht. Auf der dazugehörigen CD hören Sie von den Autoren kurze und einfach auszuübende Atem-, Körper- und Meditationsübungen, damit Sie sich täglich ein paar Minuten bewusst Ihrer Gesundheit widmen können.

Spende 9,- € (inkl. CD)



Carpe Vitam
Liebe das Leben –
Lebe dein Leben

Dr. Ebo Rau / Vorwort:
Dr. György Irmey

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

Mit diesem immerwährenden Kalender möchte die GfBK bewusst Impulse zur Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe setzen.

Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden sollten.

Spende 7,- €



Chakrade
Heilbotschaften–
Geistige Heilmittel
von Dr. Ebo Rau und
Helga Schäferling

Lassen Sie sich von den vielen positiven Heilbotschaften in Text und Bild aus der Tier- und Pflanzenwelt in dem jüngsten farbigen Kalendarium des bekannten Arztes berühren. Jedes Lebewesen kann ein geistiges Heilmittel für uns Menschen sein.

Dr. Ebo Rau macht eine Reise durch die sieben Energiezentren unseres Körpers, inspiriert uns mit vielen liebenswerten Details von Pflanzen und Tieren, nennt heilsame Affirmationen gegen Störfaktoren und vermittelt ein wahres Feuerwerk heilsamer Anregungen für den Alltag.

Spende 7,- €



Impulse
von Mensch zu Mensch
von Dr. Ebo Rau und
Dr. György Irmey

Immerwährender Taschenbuchkalender mit täglichen Anregungen zur Krankheits-, Konflikt-, Lebensbewältigung. Mit diesem Kalendarium möchte die GfBK bewusst

positive Anregungen vermitteln, denn in besonders schwierigen Lebenssituationen brauchen wir ganz dringend gute „Impulse von Mensch zu Mensch, Impulse der Hoffnung, der Liebe, des Mutes, des Glaubens, des Vertrauens, der Zuversicht und der Kraft.“

Spende 7,- €

Weitere GfBK-Benefizprodukte ➤



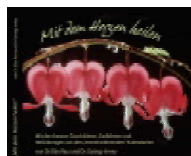
**Sonne im Herzen –
Lebensrezepte mit
Atem- und Yogaübungen**
von *Stefan Klatt*,
Grußwort von *Dr. Ebo Rau*

Das immerwährende Kalendarium des Atemtherapeuten Stefan Klatt mit zahlreichen praktischen Übungen, Meditationen und anschaulichen

Illustrationen motiviert zum Mitmachen.

Der Autor lädt uns zu zahlreichen energetisierenden und entspannenden Yoga- und Atemübungen ein. Lassen Sie die Sonne in Ihrem Herzen scheinen durch viele gute Gedanken, berührende Gedichte und Geschichten. Eine praktische Anleitung, Ihren persönlichen gesundheitlichen Zielen näher zu kommen.

Spende 7,- €



Mit dem Herzen heilen

Die Hörbuch-CD „Mit dem Herzen heilen“ ist das jüngste Benefizprodukt unserer Gesellschaft.

Jede positive Geschichte, jedes wohltuende Gedicht, jedes sinnvolle Sprichwort, jede Affirmation, ja jedes liebe Wort und jeder positive Gedanke können heilende Impulse geben.

Mit ausgewählten Worten aus den vielseitigen immerwährenden Kalendarien haben die Zuhörerinnen und Zuhörer stets einen treuen Wegbegleiter und Heilimpulsgeber an ihrer Seite. Sie können tatsächlich zum eigenaktiven Patienten werden und ihre Selbstheilungskräfte aktivieren! Es geht dabei um die Kunst, Lebensfreude auch in schwierigen Lebenssituationen zu suchen und zu finden, den Mut, Neues und Ungewohntes zu wagen und um die Kraft, die aus einer von Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung getragenen Lebenseinstellung erwächst.

So möchten Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey einladen, sich jeden Tag auf heilende Gedanken einzulassen und aktiv ihren eigenen Gesundheitsweg zu gehen. Heilen Sie sich selbst mit dem Herzen!

Hörbuch mit Doppel-CD, Spende 9,- €

Info

- Weitere aktuelle Benefizprodukte finden Sie auf unserer Internetseite (www.biokrebs.de/infomaterial/benefizprodukte). Gerne schicken wir Ihnen auch unser Faltblatt „Benefizprodukte“ (s. Postkarte „Info-Anforderung“, Seite 41) mit der Post zu.
- Alle Benefizprodukte erhalten Sie gegen eine Spende. Sie können die Kalendarien mit der Info-Anforderungskarte (s. letzte Seite) oder direkt über unsere Zentrale Beratungsstelle anfordern. Die vorgegebenen Preise können Sie selbstverständlich nach oben abrunden. Versandkosten: für 1 – 4 Benefizprodukte 1,- €, ab 5 Benefizprodukte berechnen wir 2,- €
Der Erlös all dieser Benefizprodukte kommt zu 100 % der GfBK zugute.

Beitrittserklärung

- **Ja**, ich möchte Mitglied bei der GfBK e. V. werden. Der Mitgliedsbeitrag soll € betragen (mind. 65,- € pro Jahr für Privatpersonen). Mitgliedern wird regelmäßig die Zeitschrift „Signal“ zugesandt.

Ärzte/Therapeuten

- **Ja**, ich möchte Mitglied bei der GfBK e. V. werden. Der Mitgliedsbeitrag soll € betragen (mind. 100,- € pro Jahr für Privatpersonen). Ärzten und Therapeuten wird regelmäßig die Zeitschrift „Signal“ und die „Zeitschrift für Onkologie“ zugesandt.

Freundeskreis

- **Ja**, ich möchte die GfBK mit einer Spende unterstützen. Meine jährliche Spende soll € (mind. 30,- €) betragen. Freunde erhalten regelmäßig die Mitteilungen „Impulse“.

Gewünschte Zahlweise (bitte ankreuzen)
Um die Verwaltungskosten so gering wie möglich zu halten, bitten wir Sie am Lastschriftinzugsverfahren teilzunehmen.

Bargeldlos durch Bankeinzug

Hiermit ermächtige ich die GfBK e. V. widerruflich, den Beitrag (s. o.) bei Fälligkeiten zu Lasten meines Kontos:

Konto-Nr.

Geldinstitut

Bankleitzahl

durch Lastschrift einzuziehen.

Zahlungsempfänger: GfBK e. V. Heidelberg

Gegen Rechnung

Bitte keine Vorauszahlung leisten, Rechnung abwarten.

Datum/Unterschrift

Bitte Absender nicht vergessen →

(Bitte ausschneiden)

Info-Anforderung

Broschüren Allgemeine Informationen:

- Wege zur Gesundheit
- Ernährung und Krebs
- Nebenwirkungen aggressiver Therapien
- Wege zum seelischen Gleichgewicht
- Komplementäre Krebsmedizin (für Therapeuten)

Spezielle Informationen:

- Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs
- Ausleitung und Entgiftung
- Bachblüten bei Krebskrankungen
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Brustkrebs
- Chemotherapie - Eine Entscheidungshilfe
- Darmkrebs
- Darmregulation
- Der mündige Krebspatient
- Diagnose Krebs
- Eierstockkrebs
- Enzyme
- Erdstrahlen
- Fatigue
- Ganzheitliche Zahnmedizin

- Geistiges Heilen
- Glutathion
- Hautkrebs
- Heilpilze
- Hirntumore/Weihrauch
- Homöopathie
- Hyperthermie
- Kliniken zur Biologischen Behandlung
- Krebs bei Kindern
- Leberkrebs
- Leukämien und Lymphome
- Lungenkrebs
- Lymphödeme
- Magenkrebs
- Misteltherapie
- Misteltherapie in der GKV
- Prostatakrebs

Benefiz-Produkte Dr. E. Rau / Dr. G. Irmey:

- „Bewußte Gesundheit“ mit CD (9,- €)
- „Chakrade“, Heilbotschaften (7,- €)
- „Carpe Vitam – Lebe dein Leben“ (7,- €)
- „Impulse von Mensch zu Mensch“ (7,- €)
- „Sonne im Herzen“, (m. Atem- u. Yogaübungen) (7,- €)
- "Mit dem Herzen heilen" Hörbuch mit 2 CDs (9,- €)
- Faltblatt "Benefizprodukte"
- Zeitschriften:
 - Probeexemplar: Mitgliederzeitschrift „Signal“
 - Probeexemplar: GfBK - Mitteilungen „Impulse“

- Säure-Basen -Haushalt
- Sauerstoff-Ozontherapie
- Selen
- Kostenerstattung von Selen
- Spontanheilung
- Thymusextrakte und Peptide
- Stellungnahme zur Therapie mit Thymusextrakten in der PV
- Tumorumpfung
- Tumormarker
- Visualisierung
- Vitamin D
- Vitamine
- Wirksamkeitstest für Chemotherapie
- Kosten biologischer Therapien
- Sachleistungs- und Kostenerstattungsanspruch in der GKV

Antwortkarte

Absender (Stempel oder Blockschrift erbeten)

Nachname: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Sitz: Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21 138 02 - 0 · Fax 0 62 21 138 02 20
E-Mail: information@biokrebs.de
Internet: www.biokrebs.de

H + G Bank Heidelberg
BLZ: 672 901 00 · Konto-Nr.: 65 14 77 18

Deutsche Bank 24 Heidelberg
BLZ: 672 700 24 · Konto-Nr.: 022 995 500

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

Info-Anforderung

Absender (Stempel oder Blockschrift erbeten)

Nachname: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Als Kostenbeitrag bitten wir um eine Spende ab 5,- €. GfBK, 69115 Heidelberg
Deutsche Bank 24, Heidelberg
BLZ 672 700 24 Konto 022 995 500

Ihre Anschrift wird in unserer Datenbank gespeichert, wenn Sie z. B. Informationsmaterial anfordern oder Spenden leisten. Dies ist notwendig, damit wir Kontakt zu Ihnen halten können, Zuwendungsbestätigungen ausstellen können, etc. Ihre Daten werden ausschließlich von uns genutzt. Wir geben keine Daten an Dritte weiter! 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 oder rufen Sie uns an.

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

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung ganzheitlicher Therapien. Die Gesellschaft wurde 1982 in Heidelberg gegründet und hat 20.000 Mitglieder und Förderer. Sie ist damit die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Heilverfahren bei Krebs im deutschsprachigen Raum. Ärztliche Berater und erfahrene Mitarbeiter informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig. Unsere Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert.

Unterstützen auch Sie die Biologische Krebsabwehr!

Wir erhalten keine staatliche Förderung und lehnen die Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie ab. Unsere Informationsangebote und Beratungen stehen allen Ratsuchenden kostenfrei zur Verfügung. Damit wir uns weiterhin für viele Krebskranke engagieren können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Ihre Unterstützung

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Betrag von 65,- € (Ärzte und Therapeuten 100,- €).

Gute Gründe für die Mitgliedschaft:

- Als Mitglied der GfBK zeigen Sie, dass Sie sich für die Förderung einer ganzheitlichen Medizin einsetzen, in der sich unterschiedliche Behandlungswege sinnvoll ergänzen.
- Die Mitgliederzeitschrift „Signal“ mit Informationen zur biologischen Krebsmedizin, Hilfen für ein Leben mit Krebs und aktuellen Veranstaltungshinweisen wird Ihnen vierteljährlich zugeschickt. Therapeutische Mitglieder erhalten zusätzlich die Fachzeitschrift „Deutsche Zeitschrift für Onkologie“. Gerne senden wir Ihnen ein kostenloses Probeexemplar.
- Rechtsberatungen zur Kostenerstattung biologischer Therapien durch die Krankenkassen.
- Ermäßigungen bei Veranstaltungen der GfBK.

Förderer unterstützen unsere Arbeit mit einer jährlichen Spende. Ab einer Spende von 30,- € im Jahr erhalten Sie vier Mal im Jahr das Mitteilungsblatt „Impulse“.

Spendenkonto:

Deutsche Bank 24 Heidelberg · BLZ 672 700 24 · Konto-Nr. 022 995 500

Zuwendungen an „Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.“ sind gemäß § 10 b Abs. 1 EStG oder nach § 9 Nr. 3 a KStG steuerlich abzugsfähig. Bei Spenden unter 200,- € ist der Bankbeleg als Spendenbescheinigung ausreichend.



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt der GfBK:

Ihre Spende kommt an!

Wo Sie uns erreichen können

**Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.**

Zentrale Beratungsstelle

Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
Postfach 10 25 49 · 69015 Heidelberg
Tel. 0 62 21 1 38 02-0 · Fax 0 62 21 1 38 02-20
E-Mail: information@biokrebs.de

Beratungsstelle Dresden

Tel. 03 51 8 02 60 93 · Fax 03 51 8 02 60 95

Beratungsstelle Berlin

Tel. 0 30 3 42 50 41 · Fax 0 30 8 64 2 19 19

Beratungsstelle Hamburg

Tel. 0 40 6 40 46 27 · Fax 0 40 8 97 0 92 80

Beratungsstelle Bremen

Tel. 04 21 3 46 83 70 · Fax 04 21 3 46 83 71

Beratungsstelle Wiesbaden

Tel. 06 11 3 76 19 8 · Fax 06 11 3 08 63 92

Beratungsstelle Stuttgart

Tel. 071 52 926 43 41 · Fax 071 52 926 43 44

Beratungsstelle München

Tel. 0 89 2 68 69 0 · Fax 0 89 2 30 0 16 99

(Die regionalen Beratungsstellen sind nicht täglich besetzt.)

Sie erreichen uns im Internet unter:
www.biokrebs.de