



Fatigue

Erschöpft, müde, antriebslos

Wie viele KrebspatientInnen unter Fatigue leiden weiß niemand. Die Schätzungen schwanken zwischen 10 und 90%. Die anhaltende Müdigkeit und Antriebslosigkeit ist schwer zu fassen, in Zahlen wie in Worten.

„Nach meiner Brustamputation vor drei Jahren gehe ich seit August 2000 wieder halbtags arbeiten. Zum Sport schaffe ich es nicht mehr, weil ich einfach zu kaputt bin und mich nicht mehr aufrappeln kann. Ich merke, dass ich oft furchtbar müde werde. Es behindert mich bei meiner Arbeit (Büro) und lässt mich oft in mich zusammensinken. Ich habe dann wirklich Mühe, die Augen aufzuhalten.“ Diese Zeilen schreibt eine Frau im interaktiven Forum auf den Internetseiten der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr. Ein anderer schreibt an gleicher Stelle der Internetseiten: „Es ist erst wieder drei Tage her, dass ich Chemo bekommen habe. Ich fühle mich mehr als schlapp und ver falle jedesmal in ein Art Depression. Ich versuche durch gesunde Ernährung und viele Spaziergänge meine Energie zu erhalten, was auch eigentlich bis auf gewisse Einbußen klappt. Aber nach der Chemo hab ich das Gefühl, ich falle jedesmal zusammen. Gibt es da nicht etwas, was die Sache erleichtert?“

Was die beiden beschreiben, hat einen Namen: *Fatigue* – das Wort kommt aus dem Französischen und bedeutet: Ermüdung, Mattheit. Man weiß nicht genau, wie viele Krebspatienten diese Symptome kennen, die Angaben schwanken in einer erheblichen Spanne zwischen 14 und 96 %, während einer Chemotherapie sind es bis zu 90 %. Betroffene erleben *Fatigue* oft als viel quälender als die Schmerzen. Nicht immer lassen sich jedoch medizinische Ursachen finden, die die Erschöpfung erklären. Das führt manchmal zu erheblichen Spannungen zwischen Arzt und Patient. Nicht jeder Arzt kann gut damit umgehen, wenn sich sein Patient erschöpft fühlt, er aber keine medizinische Ursache dafür findet. Umgekehrt trauen sich manche Patienten nicht, ihre Symptome anzusprechen, weil sie meinen, das müsste so sein. *Fatigue* ist aber auf jeden Fall ein Grund, zusammen mit dem behandelnden Arzt nach der Ursache und Behandlungsmöglichkeiten zu suchen. Eine mögliche Ursache ist: Blutarmut, Anämie. Sie kann durch den Tumor selbst ausgelöst sein oder durch eine Schädigung des Knochenmarks nach der Strahlen- oder Chemotherapie. Eine andere häufige Ursache ist ein Mangel an Erythropoetin, einem körpereigenen Wachstumshormon, das für die Blutbildung wichtig ist. Solche Mangelzustände sind recht einfach zu behandeln. Bei der Blutbildung wird Eisen gebraucht, daher können Eisenpräparate, Folsäure oder Vitamin B 12 helfen. Bewährt hat sich auch, das körpereigene Hormon Erythropoetin zu spritzen. Es regt im Knochenmark die Bildung der roten Blutkörperchen an.

Fortsetzung: nächste Seite

In dieser Ausgabe: S. 2 Rooibos – Eine echte Alternative zum Schwarztee • S. 3 Moderater Sport senkt Krebsrisiko • Neue schonende Operationsmethode • S. 4 Rehabilitation • S. 5 Service und Information • S. 6 Betroffene berichten • S. 7 Termine • S. 8 Interna – Resonanz

KURZ&BÜNDIG



Entlasten Sie Ihre Seele

- Fragen Sie sich, womit Sie nicht fertig werden und holen Sie sich Unterstützung bei Angehörigen, Freunden, in einer Selbsthilfegruppe, Beratungsstelle oder einem Psychotherapeuten.
- Führen Sie ein Leistungstagebuch und finden Sie heraus, wann Sie besonders müde und wann besonders leistungsfähig sind. Sie können so besser erkennen, was Ihre Müdigkeit auslöst.
- Teilen Sie sich Ihren Tag entsprechend ein, nehmen Sie sich Zeit für kurze Pausen.
- Zu viel Ruhe schadet eher, denn sie verstärkt die Müdigkeit. Ruhnen Sie sich so oft wie nötig aus, aber gestalten Sie Ihren Tag auch so aktiv wie möglich.

(Fortsetzung)

Sinnvoll ist auch eine Behandlung mit Selen. In einer Studie zeigte sich, dass *Fatigue* seltener und milder auftritt, wenn die Patienten zur Nachbehandlung fast ein halbes Jahr lang 200 bis 300 µg Selen erhalten, oft zusammen mit Vitaminen, Mistel oder Thymuspräparaten.

Auch wenn sich „von außen“ einiges tun lässt, bei der Behandlung kommt es darauf an, Geist und Seele einzubinden. Die Kraftlosigkeit kann ein Zeichen dafür sein kann, dass die Energie gerade für innere Prozesse gebraucht wird, z. B. für die psychische Arbeit, die Krebspatienten leisten, wenn sie sich mit ihrer lebensbedrohlichen Erkrankung auseinandersetzen. Auch Trauerarbeit kostet schließlich viel Kraft. Viele Patienten können mit ihrer Erschöpfung besser umgehen, wenn sie anderen erzählen können, wie es ihnen wirklich geht und dabei merken, dass andere das Gleiche erleben. Die anhaltende Müdigkeit kann ein Hinweis darauf sein, dass es nicht angebracht ist, alles alleine schaffen zu wollen, sondern sich Unterstützung zu holen, bei Angehörigen oder Freunden, in einer Selbsthilfegruppe oder in einer Psychotherapie. Gut ist es auch zu wissen, dass man *Fatigue* nicht hilflos ausgeliefert ist. Ein gutes und einfaches Mittel, um den Kreislauf anzuregen, sind Spaziergänge an der frischen Luft, Kneippgüsse oder Bürstenmassagen. Auch mit moderatem Sport kann man selbst etwas gegen die Kraftlosigkeit tun. Viele Krebspatienten können schon während der Behandlung – unter Anleitung von Sportmedizinern – ein leichtes Aufbautraining beginnen, das auf mögliche Einschränkungen durch die Krebserkrankung abgestimmt ist.

Weitere Informationen zu *Fatigue* finden Sie auf der Seite 5 und folgenden Internetseiten: www.fatigue.at und www.kraftgegenkrebs.de. Viele wertvolle Hinweise liefern auch die Broschüren „Nebenwirkungen aggressiver Therapien“ und „Wege zur seelischen Gesundheit“ und das neue Therapie-Info *Fatigue*. Diese gibt es kostenlos bei der GfBK.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und lassen Sie sich nicht durch *Fatigue* unterkriegen: Der bekannte Meditationslehrer Tich Nhat Hanh rät: „*sei immer achtsam, wenn du einatmest, und achtsam wenn du ausatmest. Wenn du einatmest, dann wisse: ich atme tief ein, und wenn du tief ausatmest, dann wisse, ich atme tief aus ...*“ Wenn Sie so achtsam bei Ihrem Atem sind, können Sie eine tiefe Gelassenheit spüren, Ihre inneren Heilkräfte regenerieren und *Fatigue* sicher für einige Zeit vergessen.

Rooibos

Eine echte Alternative zum Schwarztee



Vor ein paar Jahren wusste kaum jemand, wie man das Wort schreibt oder ausspricht, heute ist er – im wahrsten Sinne des Wortes – in aller Munde. Rooibos oder Rotbusch-Tee gilt als eine gesunde Alternative zum Schwarztee. Er besteht aus fermentierten Blättern und Strauchspitzen einer südafrikanischen Pflanze (Fabaceae *Aspalathus linearis*). Es gibt einige wissenschaftliche Arbeiten über die Inhaltsstoffe, aber über das medizinische Wissen ist aber noch nicht sehr viel bekannt.

In Südafrika wird Rooibos – das Wort stammt aus der Landessprache Afrikaans – vermutlich schon seit Jahrhunderten getrunken. Ursprünglich wuchs der Tee wild, heute wird er auf großen Feldern angebaut. Anders als Grün- oder Schwarztee hat er kein Koffein und auch weniger Gerbstoffe. In Südafrika wird dieser Tee Kindern gerne als Milchersatz bei Magen- und Darmverstörungen gegeben. In der Volksmedizin gilt Rooibos als Hausmittel gegen Schlafstörungen, Hautekzeme, Magen- und Darmleiden. Der Tee hat auch eine krampflösende und vermutlich auch eine antiallergene Wirkung. Gute Erfahrungen machen einige Hersteller mit der entzündungshemmenden Wirkung des Rooibos in der Baby-Kosmetik. Hier sollen Rooibos-Salben gegen Entzündungen helfen.

KURZ&BÜNDIG

Erste onkologische Ambulanz für Naturheilkunde

Ende März hat in Jena die erste onkologische Ambulanz für Naturheilkunde eröffnet. Das Projekt ist an der Klinik für Innere Medizin des Uniklinikums angesiedelt und entstand in Kooperation mit der sächsischen Sanitas Fachklinik für Naturheilverfahren in Bad Elster und mit finanzieller Unterstützung der Karl und Veronica Carstens-Stiftung. Das Ziel sehen die Initiatoren darin, die Lebensqualität von Krebspatienten zu verbessern.

Die Stiftung stellt die Finanzierung einer Arztstelle für zunächst fünf Jahre sicher. Einmal in der Woche sollen Patienten zu verschiedenen Naturheilverfahren beraten werden. Angeboten werden Verfahren wie Akupunktur, pflanzliche Heilmittel und Kneipp'sche Anwendungen. Außerdem bietet die Ambulanz Gruppentraining an, das Ernährungsberatung, Entspannungsmethoden und Bewegungstherapie umfasst.

Kontakt:
Tel.: 0 36 43/93 93 51

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Avila)

Leben ist Bewegung

Moderater Sport senkt Krebsrisiko



Keine Frage, man kann auch ohne Sport uralt werden. Das hat schließlich der zigarre-rauchende Winston Churchill in seinem berühmt gewordenen Ausspruch: „No sports“ und mit seinem eigenen Leben bewiesen. Aber nach neueren Studien sind Beispiele wie das von Churchill eher die Ausnahme als die Regel. Wissenschaftliche Studien zeigen: „fitte“ Menschen erkranken seltener an Dickdarmkrebs als trägere Zeitgenossen, die sich wenig bewegen und andere zusätzliche Risikofaktoren tragen.

Am Deutschen Krebsforschungszentrum fragten Wissenschaftler 360 Brustkrebspatientinnen und 886 gesunde Frauen, wie oft, wie lange und wie intensiv sie sich täglich bewegten. Die Wissenschaftler erfassten dabei alle Aktivitäten, also nicht nur den Besuch im Fitness-Studio oder den Waldlauf, sondern auch das Treppauf, Treppab im eigenen Haushalt oder den Weg zum Einkaufen. Das Ergebnis: vor allem moderat betriebener Freizeitsport senkt das Krebsrisiko, weil diese Art der Bewegung das Immunsystem anregt. Anders beim Leistungssport: dadurch wird das Immunsystem eher geschwächt, Krebszellen werden nicht so aktiv bekämpft. Empfohlen wird beispielsweise ein wöchentliches Lauftraining von etwa 25 Kilometern in einem mäßigen Tempo. Das Ausdauertraining trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Immunsystem. Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck, Sportimmunologe an der Uni Köln erklärt das in einem Interview mit dem WDR so: „Wir wissen, dass durch das Ausdauertraining im Muskelbereich und dem angrenzenden Gewebe entzündungsähnliche Vorgänge ablaufen, die wiederum das Immunsystem durch Freisetzung einer ganzen Reihe von Botenstoffen stimulieren. Wenn dies nun öfter und regelmäßig geschieht, wird das Immunsystem ebenfalls trainiert. Die Immunzellen erhalten eine gewisse Fitness im Erkennen von Fremdstrukturen, also auch von Tumorzellen.“

(siehe dazu auch Titelthema: „Fatigue“)

Gesunde Lymphknoten bei zwei von drei Brustkrebspatientinnen erhalten

Neue schonende Operationsmethode

Als eine der ersten Kliniken in Deutschland wird im Brustzentrum Hamburg-Süd jetzt mit einer minimal-invasiven Operationsmethode gearbeitet, die zwei von drei Patientinnen die Entfernung der Lymphknoten in der Achselhöhle erspart.

Bei der Sentinel-Methode wird zunächst der Tumor entfernt, danach wird der sogenannte Wächterlymphknoten (Sentinel-Lymphknoten) durch eine nuklearmedizinische Untersuchung aufgespürt, entnommen und untersucht. Wenn die Spezialisten in diesem Lymphknoten keine Tumorzellen finden, müssen die anderen Lymphknoten im Bereich der Achsel nicht entfernt werden. *(Fortsetzung)*

KURZ&BÜNDIG

Überlebenschancen besser als erwartet

Die Überlebenschancen von Krebspatienten sind viel besser als bisher angenommen, die Statistik hinkt der Realität hinterher. So lautet das Ergebnis einer Untersuchung, bei der Dr. Hermann Brenner vom Heidelberger Zentrum für Altersforschung. Normalerweise rechnen die Statistiker mit einer Methode, bei der die Lebenserwartung erst nach dem Tod einer bestimmten Altersgruppe (wissenschaftlich: Kohorte) berechnet werden kann. Solche Statistiken sind schnell überholt, weil sie nicht berücksichtigen, dass sich Krankheitsprognosen durch den medizinischen Fortschritt verbessern.

Dr. Brenner durchforstete die Datenbank des National Institute of Cancer mit einem modernen Verfahren, der sogenannten Periodenanalyse. Er interessierte sich für den Zeitraum 1973 bis 1998 und fand Erfreuliches: für alle Krebsarten lag die relative 5-Jahres-Überlebensrate bei 63%, die 10-Jahres-Überlebensrate bei 57%, die 20-Jahres-Überlebensrate bei 51%. Die Ergebnisse waren damit um 1%, 7% und 11% besser als die bisherigen Schätzungen. Bei Schilddrüsen- oder Hodenkrebs lag die relative Überlebensrate nach 20 Jahren bei fast 90%, bei Melanom und Prostatakrebs bei 80%.

Die Untersuchung wurde in der angesehenen Fachzeitschrift The Lancet (2002, 360; 1131–1135) veröffentlicht. Nicht berücksichtigt ist in diesen Daten, dass sich die Prognosen durch gesunde Lebensführung und ergänzende biologische Verfahren weiter verbessern.

(Fortsetzung)

Das Entfernen hat oft unangenehme Folgen, bei vielen Patientinnen schwillt der Arm, es entstehen Narben, die Nerven sind gereizt und der Arm entzündet sich. Die Sentinel Technik kommt in Frage bei Brusttumoren unter drei Zentimeter Durchmesser ohne tastbaren oder im Ultraschallbild sichtbaren Lymphknotenbefall.

Das Brustzentrum Hamburg-Süd (Abteilung Geburtshilfe und Gynäkologie des Allgemeinen Krankenhauses Harburg) gehört zu den wenigen Kliniken, die Patientinnen diese Operation anbietet. Sie wird dort seit mehr als zweieinhalb Jahren unter Studienbedingungen durchgeführt. Dort überblickt man mehr als 100 Operationen. Alle Behandlungen werden nach einem festen Qualitätssicherungsprogramm dokumentiert, die Patientinnen immer vom gleichen Team operiert und drei Jahre lang im Abstand von drei Monaten nachuntersucht.

Rehabilitation

Das Leben geht weiter – aber wie?



Kuren haben eine lange Tradition. Nicht umsonst gibt es viele Orte, die das Wörtchen „Bad“ in ihrem Namen haben. Doch längst ist aus der „Sommerfrische der vornehmen Leute“ um die Jahrhundertwende ein wissenschaftlich fundierter Zweig der Medizin geworden. Heute spricht man aber eher von Rehabilitation als von „Kur“. Im Sozialgesetzbuch wird nur noch unterschieden zwischen Vorsorge und Rehabilitation.

Die gesetzlichen Krankenkassen definieren eine Reha als „die Gesamtheit aller Maßnahmen, die Krebspatienten einen normalen Tagesablauf ermöglichen und sie wieder in ihre Umwelt, die Gesellschaft und eventuell den Arbeitsprozess eingliedern“. Als Rehabilitationseinrichtungen werden daher nur Kliniken zugelassen, in denen Patienten medizinische Therapie, psychologische Unterstützung, Sportangebote, Tipps für den Alltag, Ernährung und bei sozialen Fragen erhalten. Träger vieler Maßnahmen sind daher auch in erster Linie die Rentenversicherungsträger und nicht, wie viele glauben, die Krankenkassen. Die Kosten sind fast vollständig von den Versicherungen abgedeckt, übrig bleibt nur ein Eigenanteil von 9 Euro am Tag.

Für Krebspatienten macht eine Reha am meisten Sinn, wenn sie innerhalb des ersten Jahres nach einer abgeschlossenen Behandlung stattfindet. Die Anschlussheilbehandlung, kurz AHB, ist eine Sonderform der stationären Reha, sie schließt direkt an die Erstbehandlung an, es dürfen maximal 14 Tage dazwischen liegen. Im ersten Jahr nach der Akutbehandlung im Krankenhaus muss entweder eine Reha-Kur oder eine Anschlussheilbehandlung genehmigt werden, beides ist nicht möglich, es sei denn, der Patient musste wegen eines Rückfalls erneut im Akut-Krankenhaus behandelt werden. Die Versicherungen übernehmen die Kosten bis zu zwei Jahre nach Ende der Erstbehandlung, wenn ein Patient erhebliche Funktionsstörungen durch die Tumorerkrankung selbst oder durch Behandlungsfolgen hat und wenn Reha-Maßnahmen sinnvoll erscheinen. Dies muss durch ein Attest des Arztes medizinisch begründet und vom Versicherungsträger genehmigt werden.

Wer Ort und Einrichtung der Reha-Maßnahme selbst wählen möchte, sollte dies in seinem Antrag angeben und beim Kostenträger (in den meisten Fällen die Rentenversicherungsträger) nachfragen, ob er die Kosten in dieser Klinik übernimmt. Im Moment wird nur eine einzige Klinik, die biologische Verfahren anwendet, über die BfA bzw. LVA belegt (Sonnenbergklinik). Die Voraussetzungen klären kann man auch bei Ansprechpartnern in den Krankenhäusern und den neu eingerichteten Servicestellen REHA. Diese Stellen helfen auch dabei, den „Papierkrieg“ zu bewältigen. Wer sich informieren will, findet Adressen und weitere Informationen unter: www.biokrebs.de (Klinikadressen), www.bfa.de und www.lva.de. Die Broschüre „Wo erhalte ich Hilfe?“ gibt es kostenlos bei der GfBK.

Information und Beratung



Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Info-Telefon: 06221/138020
Mo.-Fr. 9.00-15.00 Uhr
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg
Fax: 06221/1380220
information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Regionale Beratungsstellen

(nicht täglich besetzt)

Dresden: Tel. 0351/8026093
Thüringen: Tel. 03672/347000
Chemnitz: Tel./Fax 03722/98318
Berlin: Tel. 030/3425041
Hamburg: Tel. 040/6404627
Bremen: Tel. 0421/3468370
Nordrhein: Tel. 02166/265103
Osnabrück: Tel. 0541/22425
Wiesbaden: Tel. 0611/376198
Stuttgart: Tel. 0711/3101903
München: Tel. 089/268690

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

Präsident: Prof. Dr. K. F. Klippel
Ärztlicher Direktor: Dr. G. Imrey

Empfehlenswerte Informationsangebote
zum Titelthema: Fatigue



www.biokrebs.de

Viele Erklärungen zur Entstehung von Fatigue und praktische Tipps zur Vorbeugung gibt es in der Rubrik Stichworte A–Z, Chemo-/Strahlentherapie, Nebenwirkungen mindern und verhüten.

Auch das neue Therapie-Info zum Thema Fatigue können Sie bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr bestellen.

www.kraftgegenkrebs.de
und www.fatigue.at

Die Seiten sind fast identisch, aber eben nur fast. Hier finden Krebspatienten viele praktische Tipps, z.B. einen Selbsttest und Fragen für den Arzt, wenn der Verdacht auf Fatigue nahe liegt oder die Anleitung zu einem „Energiekalender“. Außerdem gibt's natürlich viele allgemeine Informationen zu den Ursachen und der Behandlung von Fatigue.

Das kostenlose Video „Wendepunkt Krebs: anders leben mit Fatigue“ beschreibt einfühlsam das Krankheitsbild. Patienten berichten über ihre persönlichen Erfahrungen, die Einschränkungen und die Verständnislosigkeit, der sie häufig begegnen und zeigen Wege auf, mit Fatigue umzugehen.

Bezugsquelle: www.kraftgegenkrebs.de
Ortho Biotech Division of Janssen Cilag GmbH,
Raiffeisenstr. 8, 41470 Neuss, Tel.: 02137/9550,
Fax: 0237/955327

www.krebsinformationsdienst.de
und Fatigue-Telefon: 06221/424 344

Auf diesen Seiten gibt es ausführliche, wissenschaftlich gründlich recherchierte Informationen zu Fatigue. Auch der Unterschied zu „Chronique Fatigue“ (CF) wird erklärt. Außerdem bietet der Krebsinformationsdienst seit September 2002 ein Fatigue-Telefon an. Fragen werden beantwortet Montag, Mittwoch, Freitag in der Zeit von 16 bis 19 Uhr unter der Nummer 06221/424 344.

Was ist Fatigue?

Unter diesem Titel beschreibt eine Broschüre des Deutschen Grünen Kreuzes Wissenswertes für Krebspatienten. Enthalten ist auch ein Lebensqualitäts-Tagebuch, das als Grundlage für Gespräche mit dem Arzt dienen kann. Die Broschüre gibt es kostenlos beim Deutschen Grünen Kreuz, Im Kilian, Schumarkt 4, 35037 Marburg, dkg@kilian.de



Stiftung vermittelt Anwälte – Kostenloses Orientierungsgespräch

Verdacht auf Behandlungsfehler, Abrechnungsprobleme, ärztliche Haftpflicht – es passiert relativ schnell, dass ein Arzt in einen Streit mit einem Patienten gerät und Beratung durch einen Rechtsanwalt braucht.

Unter dem Motto „Wissen ist die beste Medizin“ hilft die Stiftung Gesundheit, indem sie Gutscheine für ein kostenloses Orientierungsgespräch mit einem erfahrenen Vertrauensanwalt ausstellt. Für Patienten besteht der Beratungsservice schon seit drei Jahren, er soll jetzt zusätzlich auf Ärzte ausgeweitet werden. Er gilt für Menschen aus den Bundesländern: Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen, Niedersachsen, Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Nordrhein-Westfalen.

Das Gespräch dauert maximal 30 Minuten. Am Ende sollen Arzt oder Patient wissen, ob es Möglichkeiten gibt, sich außergerichtlich zu einigen oder ob es sinnvoll ist, sich auf einen Prozess einzulassen. Der Anrufer erfährt auch, wie die Erfolgsaussichten sind, und welche Kosten auf ihn zukommen, falls er verliert. Manchmal wird auch empfohlen, den Streit durch Ombudsleute, beispielsweise einer Klinik, Verbraucherzentrale oder Schlichtungsstelle zu klären.

Einzige Voraussetzung für das Orientierungsgespräch ist, dass sich Arzt oder Patient bei der Stiftung telefonisch einen Beratungsgutschein ausstellen lassen (Tel.: 0800/0732483).

www.stiftung-gesundheit.de

Silbernacht mondhell

Die GfBK erstaunlich
schnell gefunden



„Sie haben da einen bösartigen Tumor an der Niere. Das muss alles raus.“

Zufällig entdeckt. Ohne den Schmerz niemals gefunden. Nun fällst Du. Fällst und fällst und fällst und fällst. Ins Bodenlose. Wenn du Glück hast, laufen Tränen. Wenn du Glück hast, sitzt nachts zwischen eins und vier jemand an deinem Bett und hört dir zu. Nachts, zwischen eins und vier, wenn die Silbernacht mondhell ins Zimmer scheint, wenn die Einsamkeit den Flur der Station entlang schleicht. Alles fällt von dir ab wie eine alte Haut: der Beruf, die Karriere, Familie, Freunde und Bekannte. Zuletzt gibt's nur noch dich und den Krebs. Der Tod klopft. Vielleicht geht er wieder. Er wird wiederkommen. Du weißt es sicher. „Er birgt mich in seinem Zelt am Tage des Unheils“ (Psalm 27). Las mir mein Bruder am Telefon. Das war der Anker. Die Operation ging glatt, schnell kam ich wieder auf die Füße. Gute Schmerzbehandlung. Keine Metastasen. Rehabilitation.

Mitten auf dem sommerlichen Radweg springt dich die Angst an: morgen kann es vorbei sein. „Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“ lese ich in Psalm 90 abends auf dem Zimmer. „Wir bringen unsere Jahre zu wie ein Geschwätz“ (Psalm 90). Das ist wahr. Der Krebs hilft dir, Unwichtiges im Leben zu lassen. Der Krebs hilft dir, etwas Neues zu tun oder zu entdecken. Manchmal ist es etwas, das du über viele Jahre nicht mehr getan hast, das dir aber wichtig ist. Vielleicht fängst du (wieder) an zu malen. Vielleicht fängst du (wieder) an, Musik zu hören. Vielleicht fängst du (wieder) an zu fotografieren. Vielleicht fängst du (wieder) an, mit deiner Frau und den Kindern wirklich zu sprechen. Vielleicht. Es ist eine Chance. Natürlich liest du alles, was du über den Krebs erfahren kannst. Der Computer geht nachts kaum aus vor lauter Recherche. Irgendwann, überraschend schnell, findest du die „Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr“.

Gut. Denn den normalen Medizinern mit ihrem „Messer und Chemo“ traust du nicht so recht, seit du weißt, dass es einen Zusammenhang von Seele und Körper gibt. Es ist nicht zufällig, welche Krankheit du hast. Da ist dir was an die Nieren gegangen, oder auf den Magen geschlagen, oder schnürt dir die Kehle zu, oder treibt dir die Galle hoch. Die Krankheit kann komplizierte Gründe haben: es gibt Menschen, die tragen die Krankheiten ihrer Vorfahren in sich aus, sagt Bert Hellinger, der Therapeut. Es lohnt sich, Kassetten von ihm zu hören.

Überhaupt Bücher und Musik. Ich habe sehr viel gelesen seither. Vor allem die Psalme, die alten 2000 Jahre alten heilenden Texte jeden Morgen. Man muss diese Worte nicht verstehen mit dem Kopf, es genügt, wenn man sie liest oder spricht. Es ist wie Medizin nehmen. Diese Worte haben sehr viel heilende Kraft in sich, man merkt es im Laufe der Zeit. Worte können heilen. Dann eine ganze Woche im Kloster bei den schweigenden Mönchen in der Eifel. Es war ein alter Wunsch. Es war eine sehr wichtige Zeit, weil man sich nicht nur um den Körper kümmern darf, sondern sich um die Seele kümmern muss. „Kloster auf Zeit“ kann man an sehr vielen Orten in Deutschland haben. Im Internet sind entsprechende Klöster zu finden. Wichtig ist: erfülle dir alte vergrabene Wünsche. Mache jetzt endlich das, was du schon immer machen wolltest.

Bei mir war's ein kleines Buch. „Haschen nach Wind“ als Ausdruck für unser uneigentliches Leben, das uns krank macht. Bei vielem, was wir für wichtig halten, für das wir kämpfen und Nerven lassen, erweist sich im Krebsbett: es war nur Haschen nach Wind.

Ordne die praktischen Dinge: schreib dein Testament, schreib die Patientenvollmacht, damit du nicht an den Schläuchen verrecken musst eines Tages, sondern menschlich sterben kannst. Das wird eine schwere Zeit mit viel Tränen, weil du Abschied nimmst. Aber es ist eine wichtige Zeit. Danach kannst du weiterreisen mit leichtem Gepäck.

Du kannst dich den wichtigen Dingen zuwenden. Kümmere dich um deine Spiritualität! Bei mir war es die Entdeckung des ZEN-Buddhismus. Ich habe viel gelesen von Thich Nath Hanh. Es gibt dieses Wissen überall auf der Welt: Leben geht nicht zu Ende, es wandelt nur seine Form. Ich hab's in allen Religionen bestätigt gefunden, im Tibetischen Totenbuch ebenso wie in unserer eigenen Tradition. „Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“ (Psalm 90) mehr ist nicht zu sagen. „Meine Zeit steht in deinen Händen.“ Ich weiß nicht, wann DU mich nach Hause holst. Solange mache ich hier meine Arbeit.

*Ulrich Kasparick, seit 1998 Mitglied
des Deutschen Bundestages.*

*Eine erste Auseinandersetzung mit dem
Krebs im kleinen Bildband „Haschen nach Wind“
im ubooks-Verlag. ISBN 3-935798-85-7*

*In Arbeit: „Warum weinen Sterbende nicht –
ein Krebsstagebuch“,
Erscheinungstermin steht noch nicht fest.*

„Herr, lehre
uns bedenken,
dass wir
sterben
müssen, auf
dass wir klug
werden“

(Psalm 90)

Termine



1: Dr. György Irmey



2: Prof. Dr. K.-F. Klippel



3: Claus Witteczek



4: Josef Mettler

Heidelberg

16. Mai 2003 ab 10.00 Uhr

Vom Leiden zum Leben

Tag der offenen Tür, Mitgliederversammlung und Vortragsveranstaltung

Hauptstr. 44, 69117 Heidelberg

Information: GfBK-Zentrale Beratungsstelle*

Frankfurt

24. Mai 2003, 10.00 Uhr

Workshop:

Ganzheitliche Wegbegleitung als Hilfe zur Selbsthilfe zur Erhaltung der Gesundheit bei chronischen Krankheiten

Referent: Dr. med. György Irmey (1),

Ärztlicher Direktor der GfBK.

Information: Internat. Kinesiologie Akademie,

Tel.: 06109/723941

Bremen

11. Juni 2003, 19.00 Uhr

Vortrag:

Wenn die Zeit stehen bleibt!

Eine psycho-physikalische Betrachtung

Referent: Prof. Dr. med. K.-F. Klippel (2), Celle;

in Kooperation mit Hospiz Horn e.V.

in: Stiftungsresidenz Riensberg, Bremen, Riekestr. 2

Information: GfBK-Beratungsstelle Bremen*

Osnabrück

12. Juni 2003, 18.00 Uhr

Vortragsabend:

Biologische Krebsabwehr

Referenten:

Dr. W. Schulte, Prof. Dr. med. K.-F. Klippel (2),

Dr. med. W. Kurz;

In: Stadthalle Osnabrück, Saal Haarlem

Information: Beratungsstelle Osnabrück*

Wilhelmshafen

20. Juni 2003

Ein Ärztekongress für und mit Patienten – 7. Norddeutscher Kongress für Komplementäre Medizin

Information: gisunt Klinik, Tel.: 04421/755660

Bremen

20. Juni 2003, 19.00 Uhr

Buchpräsentation:

Biologische Krebstherapie heute

Autor: Dr. Reuter, Greiz.

Information: GfBK-Beratungsstelle Bremen*,

Anmeldung erforderlich

Münster

25. Juni 2003 19.00 Uhr

Vortrag:

Komplementäre und ganzheitliche Aspekte in der Behandlung von Brustkrebs

Referent: Dr. med. György Irmey (1),

Ärztlicher Direktor der GfBK;

in: Sparkasse Münsterland, Münster, Hötteweg 10

Information: MUT e.V., Tel.: 02501/70705

Mönchengladbach

26. Juni 2003, 19.30 Uhr

Vortrag:

Möglichkeiten und Chancen der Biologischen Krebsabwehr

Referent: C. Witteczek (3), beratender Arzt

der GfBK Heidelberg;

in: Paritätischer Wohlfahrtsverband,

Mönchengladbach, Friedhofstr. 39

Information: GfBK-Beratungsstelle Nordrhein*

Mönchengladbach

28. Juni 2003, 15.00 Uhr

Vortrag:

Die heilsame Beziehung zwischen Arzt und Patient

Referent: Josef Mettler (4),

Vorstandsmitglied der GfBK

Vortrag im Rahmen des 5. Gesundheitstages;

in: Gesundheitszentrum Krankenhaus Neuwerk ,

Mönchengladbach-Neuwerk, Dünner Str. 214–216

Information: GfBK-Beratungsstelle Nordrhein*

** Adressen und Telefonnummern der Beratungsstellen finden Sie auf der Seite: Service und Information. Nähere Informationen zu den Veranstaltungen erfragen Sie bitte bei unseren Beratungsstellen.*

Diese und weitere aktuelle Termine erhalten Sie auch unter www.biokrebs.de

EINZELSPENDEN

K.-H. Bathe, Düsseldorf	250,-
Fam. Bellwald-Grob, Ried-Blatten/Schweiz	343,43
Dendrium GmbH, Aschaffenburg	300,-
F.-L. Dietz, Obrigheim	400,-
A. Eppeneder, Bad Wörishofen	200,-
R. Stefanie/F. Riga, Rehlingen-Siersburg	1100,-
A. Graumann, Wiesbaden	222,-
H. Häuser-Kost, Weinstadt	250,-
M. Huber, Alzenau	250,-
St. u. B. Kranzdorf, Frankfurt	200,-
M. Krug, Frankfurt	200,-
U. Kunz-Menke, Essen	266,-
C. Lorenz, Frankfurt	175,-
H. u.E. Mertens, Monschau	600,-
D. Morgenroth, Ruhstorf	500,-
Mucos Pharma GmbH & Co, Geretsried	750,-
M. Müller, Siebenlehn	1842,79
St. Reißig, Ennepetal	450,-
H. Schiffmann, Lengerich	500,-
M. Wilhelms, Berlin	600,-
A. u. A. Wolfram, Regensburg	250,-

GEBURTSTAGSSPENDEN

I. Bruhn, Jameln	445,-
E. Geisert, Leimen	2155,-
A. M. und F. Hurler, Kaufbeuren	411,-

SPENDEN AUS TRAUERFÄLLEN

G. Thiel, Uedem	810,-
H. Bavendiek, Twistringen	1195,50
B. Becker, Rehlingen-Siersburg	1000,-
M. Lunau, Schönkirchen	690,-
A. Margenburg, Wolfhagen	340,-
C. Nitschke, Lohne	4000,-
M. Abend, Gelnhausen	1285,-
H. Heisch-Kunz, Maxdorf	435,-
B. Jung, Hagen	970,-
G. Pfeiffer, Hartenfels	2792,-
I. Quint, Osnabrück	845,-
H. Salecker, München	515,-



Impressum

Copyright bei der Gesellschaft
für Biologische Krebsabwehr e.V.

Hauptstraße 44, D-69117 Heidelberg

Erscheinungsweise: 4 Ausgaben jährlich

Redaktion:

Karin Willeck, Höhenstraße 4,
D-64342 Seeheim-Jugenheim

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. György Irmey

Layout:

Werbeagentur Nassner & Geiss, Schwetzingen

Druck und Verarbeitung:
Progressdruck GmbH, Speyer

Danke

Weiterhin möchte ich Ihnen von Herzen danken: Die weit über bloße Informationen hinausgehende Unterstützung, die ich aus Ihrem Hause erfahren durfte, weiß ich sehr zu schätzen! Ich habe EINZIG UND ALLEIN IHNEN UND IHREN HERVORRAGENDEN „STIMMEN AM ANDEREN ENDE DER LEITUNG“ die Tatsache zu verdanken, dass es entgegen der vorherrschenden Meinung ALLER „Schulmediziner“ meiner Mutter, die an Darmkrebs erkrankt war (leider erst im Endstadium diagnostiziert!), noch einmal richtig gut gehen konnte, allerdings mit Schwerstarbeit an Überzeugungsarbeit, die ich ihrem behandelnden Arzt habe fast gewaltsam zukommen lassen müssen.

Dank Ihrer hervorragenden Arbeit war es mir gelungen, gemeinsam mit meiner Mutter und meinen Familienangehörigen den schwersten Weg in einer wunderschönen Atmosphäre zu gestalten. Hierfür möchte ich mich nochmals ganz herzlich bedanken!

R. W. aus Essen

Botschafter für die Biologische Krebsabwehr gesucht



U. Kasparick und Dr. G. Irmey verstanden sich auf Anhieb gut.

Am 12. Februar dieses Jahres trafen sich Ulrich Kasparick, MdB und Dr. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK zu einem informativen Gespräch in Berlin. Um in Zukunft eine breitere Öffentlichkeit zu erreichen hat sich der Vorstand der GfBK vorgenommen, vermehrt auch bei Politikern und Personen des öffentlichen Lebens nach Botschaftern zu suchen, die sich für die Ziele der GfBK einsetzen. Nach dem Gespräch hat sich Herr Kasparick spontan entschlossen, eine Ausgabe von IMPULSE an alle Mitglieder des Deutschen Bundestages zu versenden.

Kennen Sie eine Vertreterin oder Vertreter des öffentlichen Lebens, der bereit wäre sich für die Ziele der Gesellschaft einzusetzen, freuen wir uns auf Ihren Hinweis.

Drei Vortragsveranstaltungen

Im März führten gleich drei Beratungsstellen der Biologischen Krebsabwehr Vortrags- und Seminarveranstaltungen durch.



Prof. Maurer, Dr. G. Pfeffer, beratende Ärztin der Beratungsstelle München, Dr. K.-H. Gunzelmann

Die gut besuchte Veranstaltung in München beleuchtete die verschiedenen Aspekte der Thymustherapie. Da Patienten oftmals Schwierigkeiten bei der Erstattung der Thymustherapie durch die Krankenkassen haben, hat die GfBK eine Stellungnahme zum Thema Thymustherapie ausgearbeitet, die bei der Zentralen Beratungsstelle bestellt werden kann.



Interessierte Zuschauer bei der Veranstaltung in Chemnitz

In Chemnitz fand die mittlerweile 9. Veranstaltung des Chemnitzer Forum „Ganzheitliche Krebsmedizin“ statt. Der beratende Arzt der Beratungsstelle Chemnitz, Dr. B. Winter führte durch ein abwechslungsreiches Programm, bei dem auch der Ehrenpräsident der GfBK, Prof. Landsberger vertreten war.

Schließlich fand in Dresden ein Symposium zum Thema „Krankheitsbewältigung“ statt, bei dem Patienten und Interessierte aber auch Ärzte und Therapeuten sich in Vorträgen und Kursen intensiv mit der Thematik auseinandersetzen.