



»Beim Chanten gibt es keine falschen Töne, nur Variationen.«
(Wolfgang Friederich)

Interview mit Wolfgang Friederich

Die Welt des heilsamen Singens

Wolfgang Friederich ist seit 1980 praktizierender Arzt mit Weiterbildung in Naturheilkunde, Gesprächs- und Musiktherapie. Eine frühe Ausbildung in Musikharmonie brachte ihn schon als Jugendlichen zum Komponieren von Songs und zum gemeinsamen Singen mit Menschen. Er arbeitet heute mit heilenden Klängen in Verbindung mit systemischen, musiktherapeutischen und schamanischen Therapieformen.

Lieber Herr Friederich, seit vielen Jahren leiten Sie offene Chanting-Gruppen sowie Seminare und Workshops zu diesem Thema. Was ist Chanten?

Chanten ist das gemeinschaftliche Singen von Liedern aus den Kulturen dieser Erde: Lieder des Herzens, Mantras, Sufi-Songs, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika. Beim Chanten wiederholen sich einfache Melodien und Worte immer wieder und müssen nicht »gelernt« werden. Und das vielleicht Wichtigste: Jede und jeder kann mitmachen, auch Menschen, die Singen nicht (mehr) gewohnt sind. Beim Chanten gibt es keine falschen Töne, nur Variationen.

Wie erklären Sie sich als Arzt den medizinischen Nutzen des Chantens?

Das Heilungspotenzial ist enorm: Es bewirkt, dass Hormone und Stoffe, die für den Körper ungünstig sind, reduziert und abgebaut werden, z. B. das Stresshormon Kortisol.

Gut erforscht sind die Wirkungen auf Herz und Kreislauf: Absenkung des Stressniveaus, deutliche Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Durchblutung des Herzens und damit erhöhter Schutz vor Herzinfarkt.

Singen führt zu einer Verringerung von Angst-, Spannungs- und depressiven Zuständen, wirkt gegen Schmerzen verschiedenster Ursachen, auch z. B. gegen Rheuma, fördert guten Schlaf und Anti-Aging und wirkt als Krebsprophylaxe, um nur einige weitere Wirkungen zu nennen. Dies wird möglich durch die vermehrte Produktion bzw. Ausschüttung von körpereigenen Hormonen, u. a. der sogenannte Cocktail aus Glückshormonen, der sich bereits nach 15 Minuten Chanten im Blut nachweisen lässt: Endorphine (»Glückshormone«), Melatonin (»Besser-Schlafen-« / »Jungbrunnen-Hormon«), Oxytocin (»Schmuse-/Bindungshormon«, Angstlöser), DHEA (»Jugendhormon«), Immunglobulin A (Krankheitsabwehr, Krebsabwehr).

Welche Erfahrung haben Sie mit chantenden Krebspatienten gemacht?

Insgesamt sehr positive Erfahrungen. Chanten reduziert Spannungen im ganzen Menschen. Im Hawaiianischen ist das Wort für Krankheit und Spannung

(Fortsetzung: nächste Seite)

In dieser Ausgabe:

S. 1–2 Interview mit Wolfgang Friederich **S. 3** Wie teuer ist billig? **S. 4** Übelkeit während Chemotherapie/Abwarten bei Rektumkarzinom **S. 5** Auf dem Weg der Heilung: Guten Morgen, liebes Leben! Beatrix Rose **S. 6–7** Interna **S. 8** Termine

»Musik verbindet uns mit unsichtbaren Fäden.«
(Pam Brown)

»Pflege der Musik – das ist die Ausbildung der inneren Harmonie.«
(Konfuzius)

»Musik ist höhere Offenbarung als alle Weisheit und Philosophie.«
(Ludwig van Beethoven)

»Die Musik ist die Kunst der Propheten, die einzige Kunst, welche den Aufruhr in der Seele besänftigen kann; sie gehört zu den herrlichen und kostbaren Gaben, die uns Gott geschenkt hat.«
(Martin Luther)

Zum Weiterlesen:

Wolfgang Bossinger, Wolfgang Friederich: Chanten – Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens, mit Audio-CD, südwest, 2011.

das gleiche. Beim Chanten wird nicht der Verstand aktiviert, also nicht die linke Gehirnhälfte, sondern die rechte, die Ebene der Intuition, und vor allem die Brücke zwischen beiden. Das hat eine stark heilende Wirkung – hier werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Viele Menschen haben keine allzu erfreuliche Erinnerung an den Gesangsunterricht in ihrer Schulzeit oder denken gar, sie könnten gar nicht singen. Wie motivieren Sie diese zum Mitmachen?

Das ist eigentlich gar nicht schwer: Wir stehen im Kreis oder ich stehe vorne auf einer Bühne und lade die Menschen ein, mitzusingen. Mit der Gitarre gebe ich einen harmonischen Rahmen, singe jede Liedzeile einmal vor, die Menschen singen sie nach, und so wächst innerhalb weniger Minuten eine Art »Ad-hoc-Chor«, der sich gegenseitig stützt und trägt. Und natürlich berührt von Anfang an der Klang der vielen Stimmen das Herz jedes Einzelnen und lädt ein, beim Singen auch immer zu lauschen.

Welche spirituelle Bedeutung hat das Chanten?

Mich als Teil dieser Erde, als Teil der Natur und als Teil der Schöpfung zu erleben. »May you walk in beauty« lautet ein indianischer Chant: Erkenne, dass wir – wo immer wir sind – von Schönheit umgeben sind. Immer wieder drücken Menschen das so aus: Beim Chanten spüre ich eine große Kraft und Weite in mir, so als wäre ich mit dem Göttlichen verbunden.

Sie haben schon mehrere GfBK-Kongresse damit bereichert, dass Sie die Teilnehmer zum gemeinsamen Chanten einladen. Oft mit Liedtexten in fremder Sprache. Warum ist Ihnen der interkulturelle Bezug wichtig?

Weil es so guttut, zu erleben, dass die Menschen und Kulturen dieser Erde wirklich »eins« sind – und noch nie ist das für mich so spürbar geworden wie beim Chanten, wenn wir die Lieder aus anderen Kulturen singen und spüren, wie tief sie uns berühren und mit Freude erfüllen. Ganz spannend war für mich die Erfahrung, dass dadurch unsere eigene spirituelle Kultur für viele Menschen wieder attraktiver und erfüllender wird.

Im Dialog mit Wolfgang Friederich war PetRa Weiß.



Singübungen zu Atmung und Resonanz

Legen Sie eine Hand flach auf die Brust, atmen Sie ein und tönen Sie ein lautes, langgezogenes »Aaaa«. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Brustkorb durch das Tönen in Schwingung versetzt wurde – also einen Resonanzraum gebildet hat, der den Klang verstärkt.

Legen Sie nun die zweite Hand flach auf den Kopf und singen Sie »Aaannnggg«. Wahrscheinlich konnten Sie wahrnehmen, dass beim Übergang vom »Aaa« zum »nnnggg« Ihre Schädeldecke zu vibrieren begann. Die Stimme

ist also sogar in der Lage, die Knochen ihres Körpers in Schwingung zu versetzen und als Resonanzkörper zu nutzen. Atmen Sie ein und tönen Sie beim Ausatmen wieder auf dem Vokal »Aaaa«. Atmen Sie erneut ein und tönen Sie wieder usw. Wie hat sich Ihre Atmung beim Singen verändert? Vermutlich haben Sie bemerkt, dass sich bei dieser Art des Singens Ihre Ausatmung erheblich verlängert, während die Einatmung danach eher kurz und unwillkürlich (reflektorisch) geschieht.

Aus: Bossinger / Friederich: Chanten – Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens, mit Audio-CD, Südwest, 2011.

Studie belegt Bedeutung von Kohärenz

Der Soziologieprofessor Aaron Antonovsky untersuchte nach dem Zweiten Weltkrieg, warum manche Menschen an schweren Lebenskrisen zerbrechen und andere scheinbar gestärkt daraus hervorgehen. Er begründete die Salutogenese und formulierte als Fundament die Idee des Kohärenzgefühls. Sinngemäß heißt das: die Krise sinnhaft in die eigene Biografie einordnen und zuversichtlich sein, dass man selbst die Fähigkeiten hat, sie meistern zu können. Eine gesundheitspsychologische Studie an der Pädagogischen Hochschule Freiburg mit 257 Teilnehmern erforschte nun den Zusammenhang zwischen Kohärenz und Krankheitsverarbeitung bei Krebspatienten. Ihr Ergebnis belegt deutlich, dass sich das Gefühl von Kohärenz positiv auf die Wahl geeigneter Bewältigungsstrategien auswirkt und dass Patienten, die ein Kohärenzgefühl besitzen, ihre Krankheit besser verarbeiten können.

GfBK-Kommentar:

Die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie über die Zusammenhänge zwischen seelischen und körperlichen Prozessen geben Anlass zu der Annahme, dass der positive Einfluss auf die Krankheitsverarbeitung sich auch direkt auf die körperliche Gesundheit auswirkt.

Kontaktadresse:

PetRa Weiß
Heilpraktikerin
Praxis Lichtblick
Hopfenstr. 5
69469 Weinheim
Tel.: 06201 488 30 93
www.praxis-lichtblick.eu

Wie teuer ist billig?

Neulich hörte ich von einer Broschüre, die sich für das Meiden von Umweltgiften bei Krebspatienten einsetzt. Ja, gibt es denn Krebspatienten, die beispielsweise herkömmliche Kosmetika kaufen?!

Es gibt sie. Möglicherweise durch Achtlosigkeit oder durch Unwissenheit oder durch die Haltung »Das wird mich schon nicht umbringen. Andere nehmen das ja auch.« Klar bringt einen das Shampoo oder die Bodylotion nicht spontan unter die Erde. Wenn der Körper aber ohnehin gerade um sein Leben ringt und an allen möglichen Fronten kämpft, muss die Zusatzbelastung durch Paraffin & Co. nicht auch noch sein.

Gerne wird das schon von der Bio-Ernährung abgenutzte Argument der höheren Preise oder der unberechtigten Unbedenklichkeits-Prädikate angeführt. Hier wie dort gilt: Teuer ist noch lange kein Garant für gesund. Und Gesundes muss überhaupt nicht teuer sein. Sie finden zertifizierte Naturkosmetik in allen Preisklassen. Dass es auch in diesen Branchen Betrug und Profitgier gibt, ist unbestritten. Generell erfreuen wir uns aber in Deutschland wirklich strenger Kontrollen der Vorschriften. Die Siegel für Naturkosmetik, das Demeter-Etikett und der blaue Umwelt-Engel haben durchaus Gewicht.

Wer sich darauf verlässt, dass man in deutschen Geschäften sowieso nichts kaufen kann, das irgendwie gesundheitsgefährdend ist, irrt. Es muss nur alles brav bei den Inhaltsstoffen auf der Verpackung aufgelistet sein. Das nennt man dann Verbraucherschutz. Ob der Konsument ohne Chemie-Studium mit den Begriffen etwas anfangen kann, interessiert hier eher nicht. Gerät ein Inhaltsstoff durch die Berichterstattung in den Medien in Verruf, wird flugs die Chemikalie leicht abgewandelt und ein anderer Name zielt die Packung.

Bewusste Kaufentscheidungen

Geiz ist nicht dasselbe wie Sparsamkeit. Sparsam ist, wer seinen Möglichkeiten entsprechend maßhält und für das, was er braucht und was ihm guttut, nicht unnötig viel Geld ausgibt. Geizig ist, wer sich dauernd etwas verkneift, weil er das Geld aus Prinzip lieber spart, wer auf Qualität verzichtet oder andere wichtige Kriterien außer Acht lässt, weil seine Aufmerksamkeit sich nur auf den Preis richtet. Das Gros der Konsumenten in Deutschland verfügt über genügend Einkünfte, mit denen das Berücksichtigen von gesundheitlichen, sozialen, umweltfreundlichen oder ethischen Aspekten möglich wäre. Wenn der Harz-IV-Empfänger beim billigsten Discounter einkauft, ist das mitunter eine Notwendigkeit, die zur Überlebensstrategie gehört. Beim Top-Manager darf man sich fragen, ob er mit seinem Geld nicht lieber einen Lebensmittel-Markt unterstützt, der seine Angestellten ordentlich entlohnt. Der Gerechtigkeitssinn muss nicht am eigenen Portemonnaie enden.

Durch unser Konsumverhalten haben wir mehr Einfluss als wir gemeinhin denken. Nicht jeder einzelne, aber in der Summe können wir etwas bewirken. Denn gekauft wird nicht nur, was produziert wird, sondern auch umgekehrt. Millionen von Euro fließen in die sogenannte Marktforschung, um zu erkunden, was wir Käufer eigentlich haben wollen. Danach richtet sich das Angebot.

Nachhaltigkeit verantwortlich leben

Bedenken wir, welches Kaufverhalten allgemeines Glück, die Verbreitung von Wohlstand, eine gesunde Umwelt, artgerechte Tierhaltung etc. am besten auf lange Sicht unterstützt, fallen Entscheidungen vielleicht anders aus. Gemeinsam tragen wir hier jeden Tag Verantwortung, ob uns das bewusst ist oder nicht.

Es gibt eine steigende Anzahl von Menschen, die aus ganzheitlichen Erwägungen heraus ihren Stromanbieter, ihre Bank oder ihren Drogeriemarkt wählen. Was nützt es mir, wenn mein Girokonto ein halbes Prozent mehr Zinsen abwirft. Reich werde ich davon auch nicht, und ohne werde ich voraussichtlich nicht verhungern. Wenn aber mein Geld nur in ethisch vertretbare Projekte fließt, statt in der Tabak- oder Rüstungsindustrie zu landen, finde ich persönlich das sehr befriedigend. Wir können nicht immer alle Aspekte berücksichtigen, doch ich möchte Ihr Augenmerk darauf lenken, dass es sich lohnen kann, den Blick etwas zu weiten. Und wie mit allen Ansprüchen an uns selber darf auch hier schon die gute Absicht gewürdigt werden. Keiner schafft es, seine sämtlichen Kaufentscheidungen ethisch, ökologisch, sozial etc. korrekt zu treffen. Bitte seien Sie gnädig mit sich selber und mit anderen.

Text: PetRa Weiß



© PhotoAlto / nachgestellte Situation



© Nassner & Geiss GmbH & Co. KG Agentur für Werbung und Public Relations

Kongressvorbereitungen in vollem Gange

Die letzten Vorbereitungen zu unserem 16. Internationalen Kongress in Heidelberg am 4. und 5. Mai 2013 laufen. Das Vortragsprogramm sowie die zahlreichen Kurse und Seminare stoßen auf großes Interesse. Viele Kurse sind schon fast ausgebucht. Bis einschließlich 2. Mai können Sie unser Tagungsbüro in der Zentralen GfBK-Beratungsstelle unter 06221 13802-24 oder -11 erreichen und sich über noch verfügbare Kurse und Seminarplätze informieren. Auch für das Vortragsprogramm ist diesmal eine Anmeldung notwendig. Spontane Besucher der Veranstaltung sind herzlich willkommen, wir können jedoch in diesem Fall die Teilnahme an einem bestimmten Programmteil nicht zusichern. Für die Patientensprechstunde und die Rechtsberatung können Sie sich noch bis zum 2. Mai in der GfBK-Zentrale anmelden. Hierfür benötigen Sie eine Eintrittskarte für mindestens einen Programmteil. Wir freuen uns darauf, Sie in der Print Media Academy (gegenüber dem Hauptbahnhof Heidelberg), unserem neuen Veranstaltungsort, begrüßen zu können. Unsere vielfältigen Informationsschriften sowie die wunderschönen Benefizkalendarien und -CDs halten wir dort für Sie bereit. Unsere kleine Informationsausstellung gibt Ihnen weitere wichtige Hinweise.

Übelkeit während der Chemotherapie

Ich bekomme eine Chemotherapie, die mich sehr schwächt, da ich darunter starke Übelkeit habe. Was kann ich naturheilkundlich dagegen tun?

Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen einer Chemotherapie. Die Ursache ist weniger eine Reizung von Magen oder Darm durch die Präparate, sondern eine Aktivierung des Brechzentrums im Gehirn. Zusätzlich werden bestimmte Darmzellen geschädigt, die dann einen Stoff (Serotonin) freisetzen, der über den Vagus-Nerv ebenfalls das Brechzentrum stimuliert. Die Beschwerden reichen von Übelkeit und Brechreiz bis zum Erbrechen. Meist beginnen sie ein bis vier Stunden nach der Medikamentengabe. Das Erbrechen kann stunden- und tagelang anhalten. Oftmals löst schon die Angst davor einen Brechreiz aus. Auch kann sich ein Brechreflex ausbilden. Das Erbrechen wird mit bestimmten, vorher gegessenen Lebensmitteln in Verbindung gebracht. Dann genügen der Geruch oder der Anblick dieser Lebensmittel, um die Übelkeit auszulösen. Deshalb sollten vor der Therapie keine »Lieblingsspeisen« gegessen werden, um sich nicht den Appetit darauf für längere Zeit zu verderben.

Für die Behandlung von Erbrechen (Emesis) gibt es einen Stufenplan. Je nach Schwere der Beschwerden werden schwache bis starke Medikamente verordnet, meist als Kombination von einem Sedativum (Beruhigungsmittel) und einem Antiemetikum (Antibrechmittel). Die Präparate können in vielen Fällen gut helfen. In leichteren Fällen genügen oft Baldrian, Hopfen oder andere pflanzliche Beruhigungsmittel sowie Homöopathika.

Folgende homöopathische Einzelmittel können symptomatisch dem Erbrechen entgegenwirken: Tabaccum C 30 oder Nux vomica C 30 mehrmals täglich 3–4 Globuli. Auch eine Akupressurtherapie mittels eines Akupressurbandes (www.akupressur-band.de) und eine Akupunkturbehandlung können helfen. Viele Patienten berichten auch über die positiven Effekte von Ingwer als Tee oder Ayurveda-Ingwer-Wasser. Inzwischen gibt es Ingwer auch als Kapseln (zum Beispiel Zintona®). Ein für jeden wirksames Rezept gegen Übelkeit gibt es leider nicht. Bei schwerem Erbrechen oder Durchfall müssen in Absprache mit dem Arzt Elektrolyte (Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine) zugeführt werden. Außerdem ist es wichtig, die Beschwerden rechtzeitig dem behandelnden Arzt mitzuteilen, damit dieser eventuell die Dosis der Antibrechmittel vor der Chemoinfusion erhöhen oder andere stärker wirksame Präparate verordnen kann.

Nach der Chemotherapie helfen folgende Ernährungsmaßnahmen weiter: Nur eine kleine, leicht verdauliche Mahlzeit einnehmen. Fette, salzige oder stark gewürzte Nahrung meiden, ebenso starke Essensgerüche. Den Tag über sehr viel trinken, um die Ausscheidung der Zytostatika zu beschleunigen (etwa 2 bis 2,5 l Flüssigkeit). Nach dem Essen hinlegen und ruhen, dabei den Kopf deutlich höher legen als die Beine. Viel an die frische Luft gehen. Entspannungsübungen anwenden. Zu schlafen versuchen, eventuell auch mithilfe eines natürlichen Schlafmittels, z. B. Valeriana® Heel oder Avena Sativa Comp®.

Abwarten beim Rektumkarzinom

Ich hatte einen bösartigen Tumor des Enddarms und möchte mich nicht operieren lassen, weil der Tumor nach der Erstbehandlung mit Chemotherapie und Bestrahlung verschwunden ist. Was raten Sie mir?

Es ist richtig zu überlegen, ob Sie unter diesen Umständen auch einfach nur abwarten können. Dies entspricht einem Vorgehen, das bisher nur bei Prostatakrebs angewandt wird. Eine aktuelle Studie aus den Niederlanden zeigt, dass bei Patienten mit Enddarmkrebs eine Operation keinen Vorteil für das Zwei-Jahres-Überleben der Patienten brachte, wenn Chemotherapie und Bestrahlung den Tumor vollständig zum Verschwinden gebracht hatten (Maas M/J Clin Oncol 2011). Mit der Operation sind unangenehme Begleitfolgen verbunden, wie ein künstlicher Darmausgang. Wir empfehlen Ihnen, mit Ihrem weiterbehandelnden Arzt ausführlich über das weitere Vorgehen zu sprechen.

Auf dem Weg der Heilung



© Beatrix Rose

Guten Morgen, liebes Leben!

Es gab viele Dinge, die mich dazu brachten, mich immer weiter zu verhärten. Mein bis aufs Äußerste gespanntes Leben, der herzlose Umgang mit mir selbst. Hatte ich zwischenmenschliche Konflikte, ging ich sie ausschließlich vom Verstand her an. Meine Gefühle wurden weggeschlossen. Irgendwann funktionierte ich nur noch. Zwei Jahren vor der Diagnose dachte ich immer wieder: »So kann das nicht weitergehen. Ich muss etwas ändern.« Doch nur wenn der Leidensdruck zu stark wird, ändern Menschen wirklich etwas. So bin auch ich.

Dann kam das berühmt-berüchtigte Duschenerlebnis: »Hilfe: Da ist etwas in meiner Brust!« Ganz tief in mir wusste ich nach dem ersten Fühlen genau: Das ist Krebs. Mein Genesungsweg war ein krasses Auf und Ab. Heute kann ich sagen: Diese Krankheit war ein Geschenk! Endlich habe ich damit angefangen, auf mich selber Rücksicht zu nehmen, in mich hinein zu lauschen und zu erforschen, was ich eigentlich will in meinem Leben.

Ganz wichtig war am Anfang zu begreifen, dass ich tätig werden musste! Ich habe mich genau und ausführlich informiert: über die Krankheit und über mögliche Therapien. Ich las Bücher, erkundigte mich bei öffentlichen Einrichtungen, im Internet, bei verschiedenen Ärzten und in einer Selbsthilfegruppe. Dafür habe ich mir so viel Zeit genommen wie ich brauchte. Mit der Therapie erst zu beginnen, nachdem ich mich wirklich gut informiert fühlte, war für mich wesentlich. Mein Tumor war aggressiv (G3), nicht scharf umgrenzt und schon größer als zwei Zentimeter. Das sah nicht gut aus. Immerhin waren die Lymphknoten nicht vergrößert und es gab auch keine Metastasen. Der Plan war, nach acht Chemotherapien eine brusterhaltende Operation mit anschließender Bestrahlung und Antihormonbehandlung durchzuführen. Nach drei Wochen Urlaub wusste ich genau, was ich will, wie ich es will und von wem. Ich war gut informiert über gesunde Ernährung, und ich habe das Rauchen aufgehört. Mein Gott war das leicht! Vor allen Dingen war ich positiv. In mir war Klarheit: »Ich will leben und werde leben. Es wird schwer ... aber ich werde es schaffen!« Ich lernte, keine!!! gute und angepasste Patientin zu sein, nahm mir meine Fragen als Liste mit in die Sprechstunde und hakte Punkt für Punkt erst dann ab, wenn ich sie wirklich für geklärt hielt. Eine mündige Patientin zu sein, die sich nichts Unrechtes oder Unsinniges gefallen lässt, heißt nicht, dass man generell herumzickt. Zu Ärzten, die ihren Job gut machen und mir gut taten, hatte ich Vertrauen und unterstützte sie nach Kräften. Mein Freundeskreis hat sich mit der Diagnose Krebs gelichtet. Ich erhielt dafür Hilfe von Seiten, die mich überraschten. Meine Freunde und mein Mann bildeten für mich so etwas wie

ein watteweiches Auffangnetz. Diese soziale Einbindung und auch meine Zielsetzung, die Krankheit als Chance für mich zu nutzen, haben mich wieder gesund werden lassen – mit den allerbesten Prognosen, die ein Krebskranker haben kann. Als der Tumor herausoperiert wurde, war er mausetot. So etwas passiert bei 40 Prozent der Frauen. Ich bin felsenfest davon überzeugt: Ich gehörte dazu, weil ich daran glaubte. Ich hatte mich bewusst für diese Therapie entschieden (schulmedizinisch), der ich von Kindheit an gelernt hatte zu vertrauen. Ich wusste: Wenn mich derzeit etwas heilen kann, dann mein Glaube an diese Medizin.

Neben diesen Therapien habe ich komplementäre Verfahren für mich eingesetzt. Beispielsweise arbeitete ich mit Affirmationen. »Ich will gesund werden und ich werde wieder gesund!« Diesen Satz sagte ich mir jeden Tag immer wieder. Während der Strahlentherapie half mir die Affirmation: »Hex, hex, hex ... hex den Krebs weg. Für immer und ewig.« Ich suchte nach alternativen Heilmethoden, um die Nebenwirkungen von Chemo und Bestrahlung zu lindern. Die ergänzenden Maßnahmen sprach ich stets mit meinem Onkologen ab. Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin halfen mir die Akupunktur, verschiedene Kräutermischungen und das QiGong. Nach der Hälfte der Chemo-Behandlungen zog ich einen klassischen Homöopathen zurate. Diese konstitutionelle Therapie hat sehr zu meiner seelischen Entwicklung beigetragen. Als das Zytostatikum gewechselt wurde, nützte mir die Ayurvedische Medizin mit wohltuenden Massagen. Ein speziell für mich ausgewähltes Öl hat mir Kraft und Vitalität zurückgegeben.

Wer ernsthaft krank wird, bekommt viele Tipps. Ich habe sie mit dem Verstand und mit meinem Herzen geprüft und nur das umgesetzt, was für mich richtig war. Der Weg durch die Krebserkrankung hat in meinem Leben vieles verändert. Ich habe gelernt, rigoros zu sein. Wenn gut meinende Ratgeber mir Hoffnung nahmen, habe ich sie deutlich gebeten, das zu stoppen und ihnen erklärt, warum mir das schadet. Ließen sie sich nicht bremsen, legte ich den Kontakt auf Eis. Heute kann ich diesen Umstand als einmalige Chance begreifen, mein Umfeld von Personen zu befreien, die mir einfach nicht gut tun.

Viel später, als der Krebs im Auflösungsprozess war, begrüßte ich den neuen Morgen – räkelnd vor Wonne im Bett – mit dem Satz »Guten Morgen liebes Leben, guten Morgen neuer Tag.« So grüße ich den neuen Morgen bis heute jeden Tag. Gerne teile ich meine Erfahrungen mit anderen Betroffenen. Vielleicht finde ich sogar einen Verlag, der meinen ausführlichen Erfahrungsbericht als Buch verlegt. Ich freue mich, dass ich lebe. Jeden Morgen aufs Neue.

Text: Beatrix Rose

*»Hallo Tag!
Hast du heute schon lachend
den Tag begrüßt?
Ihm die Türe geöffnet und ihn
freundlich in deine Wohnung ein-
treten lassen?
Ihm gezeigt, wie herrlich die Sonne
durch dein Fenster scheint?
Hast du ihm erzählt wie schön
es war, als du heute Morgen von
Vogelsang geweckt wurdest?
Hast du ihn spüren lassen, wie du
dich über ihn freust
und du gespannt bist auf die Din-
ge, die dir heute passieren werden?
Hast du ihn eingeladen, dein Gast
zu sein, ihn fürstlich zu bewirten?
Hast du ihm gesagt, dass du alles
tun wirst für einen schönen Tag?
Wenn nicht, dann öffne all deine
Türen, deine Fenster,
lass alles Licht in dein Leben, lass
den Tag dein Gast sein! Gemein-
sam den Tag erleben, jeden Tag,
Heute, Morgen, Übermorgen, jeden
Tag! Lade ihn ein, dein Tag zu sein!
(Sabine Knab)*

Information und Beratung



Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

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

Regionale Beratungsstellen (nicht täglich besetzt)

Berlin: Kurfürstenstr. 131
Nebeneingang
Tel.: 030 3425041

Bremen: Theresenstr. 8–12
Tel.: 0421 3468370

Dresden: Schlesischer Platz 2
Tel.: 0351 8026093

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

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

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

Wiesbaden: Bahnhofstr. 26
Tel.: 0611 376198

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

Präsident: Prof. Dr. med. K. F. Klippel
Ärztlicher Direktor: Dr. med. G. Irmeijer



Spendenkonto:
Konto-Nr.: 022 99 55 00
Deutsche Bank 24, BLZ: 672 700 24

GfBK-Broschüren: immer aktuell

Die ausführlichen GfBK-Broschüren klären übersichtlich und verständlich über die verschiedenen Aspekte komplementärer Therapiemöglichkeiten bei Krebs auf. »Wege zur Gesundheit« ist unser »Klassiker«. Diese Broschüre wurde vor vielen Jahren erstellt und wird seither kontinuierlich aktualisiert. Die vier Säulen der Biologischen Krebstherapie werden darin erläutert, viele



hilfreiche Tipps gegeben sowie Literaturhinweise und Kontaktadressen genannt. Bis zu unserem Kongress im Mai wird es wieder eine neue Auflage geben. Der Bedarf an Informationen reißt nicht ab: Allein im November und Dezember vergangenen Jahres wurde »Wege zur Gesundheit« fast 700-mal bestellt und versandt. Unsere weiteren Broschüren greifen einzelne Schwerpunkte dieses Standardwerks auf und geben weitere Informationen zu »Ernährung und Krebs«, »Nebenwirkungen aggressiver Therapien«, »Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs« und »Brustkrebs«. Unsere Ernährungsbroschüre wurde im vergangenen Jahr komplett überarbeitet, wir haben sie allein in den letzten beiden Monaten des Jahres 2012 mehr als 800-mal verschickt. Mit jeweils ca. 500 Bestellungen in diesen Monaten waren die anderen Broschüren in etwa gleich stark gefragt. Die fortwährende Aktualisierung ist notwendig und arbeitsintensiv. Zudem kosten allein Herstellung und der Versand je Broschüre drei bis fünf Euro. Damit diese wichtigen Informationen für jeden zugänglich bleiben, werden wir die Broschüren auch weiterhin kostenlos versenden. Wenn Sie zum Ausgleich eine Spende für unsere Vereinskasse geben wollen, ist diese herzlich willkommen!

GfBK-Hamburg begrüßte das neue Jahr

Am 24. Januar 2013 fand in der GfBK-Beratungsstelle Hamburg ein Treffen für Mitglieder und Freunde statt. Es stand unter dem Motto »Wir begrüßen das neue Jahr mit Meditation, Musik und Zeit zum Klönen«. Die Lehrerin für Zen-Meditation, Johanna Seeveriens, erzählte Zen-Geschichten auf ostfriesischem Platt. Vorher mussten aber noch einige Vokabeln gelernt werden. Ostfriesisches Platt, das sehr an die holländische Sprache erinnert, unterscheidet sich doch sehr von dem Hamburger Platt. In Hamburg wird häufig noch »Missingsch« gesprochen, eine Mischung aus Hochdeutsch und Plattdeutsch, bekannt geworden durch die Fernsehaufzeichnungen des Ohnsorg Theaters. Es entwickelte sich ein Gespräch über den eigenen Bezug zum Niederdeutschen. Themen wie Diskriminierung der plattdeutsch sprechenden Kinder in den Schulen der 1950er Jahre wurden ebenso angesprochen, wie die Veränderung der Sprache durch Flucht und Umsiedlung während des Krieges. Heute ist das Niederdeutsche durch den Europarat offiziell anerkannt und geschützt. In Schleswig-Holstein sind die Behörden verpflichtet, Anfragen auch auf Niederdeutsch zu beantworten. Mehrere Teilnehmerinnen äußerten den Wunsch einer näheren »Antüddelung« (Anbindung) an die GfBK und weil »sich einen antüddeln« auch heißt, etwas Alkoholisches zu sich zu nehmen, sind wir dann zum Glühpunsch übergegangen.

Dem Altern ein Schnippchen schlagen

Nicht nur möglichst alt zu werden, sondern möglichst gesund alt zu werden, wünschen sich die meisten Menschen. Durch degenerative Prozesse und damit durch Krankheiten wird der Alterungsprozess stark beschleunigt. Wie wir ihn günstig beeinflussen können, damit wird sich ein Vortrag von Dr. Beckmann am 5. Juni 2013 in Wiesbaden befassen. Der Referent ist Autor des Buches »Die Anti-Krebs-Strategie«. Viele Lebensmittel enthalten Wirksubstanzen, die sich gegen den Alterungsprozess richten. Sie haben so gut wie keine Nebenwirkungen und werden z. T. bereits seit Jahrtausenden »angewandt«, was ihre Langzeitverträglichkeit sichert. Die Wirksubstanzen sind in den Lebensmitteln von Natur aus niedrig dosiert, was ihre gute Verträglichkeit erklärt. Ihre Wirkung ist dadurch gewährleistet, dass sie Tag für Tag über viele Jahre »eingenommen« werden können. So wirken sie langsam, aber stetig. Dr. Beckmann wird ausführlich die Entstehung der Arteriosklerose und deren Folgen Herzinfarkt und Schlaganfall erläutern und schildern, was man dagegen tun kann. Auch weitere typische Altersleiden wie Osteoporose und Gicht werden besprochen.

GROSSSPENDEN

Backtechnik Handelsagentur GmbH, Bär, Gerd, Heilbronn	1.000,00
Bergmeier, Sieglinde, Lenting	1.000,00
Peter, Hanna Luise, Bremen	500,00
Communications Partners, München	500,00
Eckart Design, Dietramszell	500,00
EDEKA-Markt, Unterwössen	1.000,00
Faußner, Renate, Nördlingen	600,00
Furkel, Wolfgang, Steinbach	400,00
Hengst, Walter, Lampertheim	500,00
Industrie-Buchbinderei Schütz GmbH, Backnang	3.000,00
J. P. Lange Söhne GmbH & Co. KG, Hamburg	2.000,00
Kilb, Udo, Bidingen	350,00
Kreisstadt Unna, Unna	500,00
Kuwert, Sybille, Uffing	500,00
Lang, Andreas, Heppenheim	500,00
Lindemann-Berg, Angela, Frechen	2.000,00
Marienfeld, Helga, Berlin	2.500,00
Meisel, Angelika, Mannheim	1.300,00
Merk, Inge, Ellerstadt	300,00
Mohr, Mechthild, Schwäbisch-Hall	500,00
Müller, Adelheid, Eschelbronn	500,00
Nordhues, Kathrin, Dortmund	500,00
Oechsle, Dieter, Leonberg	2.000,00
Präzisionsmechanik GmbH, Grasbrunn	500,00
Rau, Eberhard, Amberg	1.000,00
Reiff, Evi, Stuttgart	500,00
Rolker, Peter, Jork	500,00
Schulz, Elke, Konstanz	350,00
Schumacher, Kurt, Eichelhardt	350,00
Spaeth, Walter, München	500,00
Stein-Meyer-Grant, Karin, Hamburg	500,00
Stroh, Amanda, Wernigerode	1.500,00
Topfruitsversand Megerle, Ubstadt-Weiher	1.000,00
Trommer, Tobias, Berlin	350,00
Völker, Gisela, Baden-Baden	300,00
von Alversleben, Oda, Tübingen	500,00
Weber, Margitta, Salach	400,00
Weiss, Gerald, Stimpfach	300,00

GEBURTSTAGSSPENDE:

Haag, Erich, Öhringen 400,00

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



Impressum

Copyright bei der Gesellschaft
für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstr. 3, 69115 Heidelberg

Erscheinungsweise: 4 Ausgaben jährlich
Auflage: 20 000

Kostenfrei – Spende erwünscht

Erscheinungsdaten:

Februar / Mai / August / November

Redaktion: Astrid Willige, PetRa Weiß,
Monika Riedlinger

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. György Irmey (v. i. S. d. P.)

Verlag: MVS Medizinverlage Stuttgart
GmbH & Co. KG,

Oswald-Hesse-Str. 50, 70469 Stuttgart

Layout: A. Schmid
Druck und Verarbeitung:
Kliemo AG, Eupen (Belgien)

Schenken und helfen mit Benefizprodukten



Unsere immerwährenden Kalendarien und CDs sind das ganze Jahr über sehr beliebt, und zur Weihnachtszeit läuft unser Benefizversand jedes Mal auf Hochtouren. Über 3300 Kalendarien und CDs wurden alleine im November und Dezember 2012 bestellt. Karin Betz und ihre studentischen Hilfen brachten in vielen Stunden und Überstunden die Päckchen und Pakete von der GfBK-Zentrale aus noch vor Weihnachten auf den Weg. Die schöne Meditations-CD »Dankbarkeit von Herzen« von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey, die ganz neu im Herbst erschienen war, wurde im November und Dezember über 1000 Mal bestellt. Sie führt damit die Hitliste der beliebtesten GfBK-Benefizprodukte an. Wir bedanken uns herzlich bei allen, die uns mit ihrer Spende für die Benefizprodukte unterstützen, und wünschen ihnen und allen Beschenkten viel Freude und entspannte Momente damit.

30 Jahre GfBK in Wiesbaden

Vom 22. bis 23. März 2013 feierten die Kolleginnen und Kollegen der GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden mit zahlreichen Gästen im Rahmen des 10. Patienten-Arzt-Forums ihr 30-jähriges Jubiläum.



Gründungsmitglied und Vizepräsident der GfBK, Dr. Heinz Mastall, ist schon seit 1983 dabei. Bis 2004 übernahm Melitta Ernst die Leitung in der Luisenstraße in Wiesbaden, die ärztliche Beratung

wird seither von Dr. Heinz Mastall durchgeführt. Ingrid Heun (2004–2005) und Gerda Breustedt begannen im Herbst 2004 ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten. Frau Breustedt half mit, nach dem Umzug der Beratungsstelle in die Bahnhofstraße 26, diese neu auf- und auszubauen und übernahm dann 2005 die Leitung. Seit 2006 wird sie von Ursula Zimmermann (heute: Mallmann) unterstützt.

In der ärztlichen Beratung ist Dr. Heinz Mastall weiterhin Ansprechpartner für die Ratsuchenden. Neben den medizinischen Aspekten, geht es u. a. um Ernährungsberatung, Körper, Geist und Seele. Im Rahmen des jährlichen Vortragsprogramms der Beratungsstelle werden einmal monatlich von einem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten Vorträge oder Workshops gehalten. Zusätzlich findet im Rathaus Wiesbaden die Veranstaltungsreihe »Integrative Onkologie« unter der Leitung von Dr. Heinz Mastall statt. Auch auf Messen und Gesundheitsausstellungen sind die Kolleginnen aus Wiesbaden immer wieder vertreten, beispielsweise bei den Gesundheitstagen der Stadt Wiesbaden oder den Patiententagen.

Wir freuen uns mit den Kolleginnen und Kollegen aus Wiesbaden über das Jubiläum und wünschen ihnen weiterhin frohes Schaffen im Dienste der guten Sache.

Rückmeldungen

Die vielen schönen Rückmeldungen von Ihnen, die uns immer wieder erreichen, bestärken uns sehr in unserer Arbeit. Herzlichen Dank dafür! Auszugsweise hier ein paar Zitate:

»Danke für das Gespräch, das ich mit Ihnen führen durfte. Ihre Anregungen und Ratschläge bei meiner Erkrankung geben mir Kraft und Mut, mein Leben in den Griff zu bekommen. Ihr Wissen und Ihre liebevolle Art wirken bei mir besser als jede Pille ...«

»Über Sie fanden wir kompetente Therapeuten und erhielten wertvolle Ratschläge, die (...) eine enorme Lebensqualität schenken. (Ich) empfehle Sie immer gerne weiter ...«

»Sie machen eine super Arbeit und Ihr Infomaterial ist eine große Hilfe.«

»... möchte mich bedanken für die regelmäßige Zusendung der GfBK-Newsletter. Ich werde durch Ihre Veröffentlichungen immer wieder ermutigt ... alternative Heilungswege zu suchen und meinem Gefühl, dass sie mir helfen, zu vertrauen.«

»... Immer wieder finde ich (im GfBK-Newsletter) Themen, die den Punkt wirklich treffen. Herzlichen Dank dafür!«

»Viele Ihrer Artikel und auch die Berichte, die Patientinnen nach der Beratung der GfBK erzählen, bringen bei mir ... immer wieder Saiten zum Schwingen. Eine hervorragende Arbeit, die es zu unterstützen gilt!«

Termine



Martin Müller-Stahl



Renate Christensen



Angela Keller



Susanne Betzold



Nicole Weis

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

Backnang

18. September 2013, 19:00 bis 21:30 Uhr

Vortrag: Der Krebskrankung ganzheitlich begegnen

Referentin: Dr. med. Nicole Weis, beratende Ärztin und Leiterin der GfBK-Beratungsstelle Stuttgart in: Bürgerhaus Backnang, Fritz-Schweizer-Saal, 71522 Backnang

Information: Naturheilverein Backnang, www.nhv-backnang.de, Tel.: 07191 3420042

Berlin

alle Vorträge in: GfBK-Beratungsstelle, Eingang Einemstr. 12, 10785 Berlin, im Haus des Sozialverbands Deutschland

26. April 2013, 15:00 bis 18:30 Uhr

Seminar: Die Heilkraft in Dir

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

7. Mai 2013, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vortrag: Heilpflanzen – Helfer in allen Lebenslagen

Referentin: Ingrid Fröhlich-Groddeck, Ltg. Heilpflanzen-schule Artemisia

Davor: Geführte Kräuterwanderung am Nachmittag mit Frau Fröhlich-Groddeck. Bitte melden Sie sich hierfür frühzeitig in der Berliner Beratungsstelle an.

11. Juni 2013, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vortrag: Immunstatus-Untersuchungen bei Tumorpatienten

Referent: Dr. Volker von Baehr, Ärztl. Leiter Institut für med. Diagnostik Berlin

10. September 2013, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vortrag: Was bietet die Ayurvedische Medizin bei Tumorerkrankungen?

Referent: Dr. med. Christian Kessler, Arzt, Indologe (M. A.), Experte für Traditionelle Indische Medizin und Ayurveda

8. Oktober 2013, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vortrag: Logo-Therapie nach Frankl

Referentin: Renate Christensen, beratende Ärztin, GfBK Berlin

12. November 2013, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vortrag: Vitalpilz-Therapie bei Krebs

Referent: Sebastian Viegl, Heilpraktiker

Hamburg

alle Vorträge in: VHS Othmarschen, Waitzstr. 31, 22607 Hamburg

8. Juni 2013, 16:00 bis 18:30 Uhr

Chinesische Heilpflanzen – eine pflanzenkundliche Führung

Einblicke in die chinesische Medizin bei einer Führung durch den Loki-Schmidt-Garten, Hamburg Klein Flottbek, mit: Gerhard Höfer

5. September 2013, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vortrag: (Familien-)Aufstellung während einer Krebskrankung

Referentinnen: Dr. Veronique Lundgren und Dr. Vera Schmiedel

26. September 2013, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vortrag mit vielen Übungen: Visualisieren – ein Weg zu den inneren Heilquellen

Referentin: Angela Keller, HP für Psychotherapie und Psychoonkologische Beraterin (TMI), GfBK Hamburg

Heidelberg

ab April 2013

Kurse für Patienten und Interessierte zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen

16. Internationaler Kongress Patienten-Arzt-Forum in Heidelberg

4. und 5. Mai 2013

Vielfältige Vorträge und Kurse namhafter Referenten

Ort: Print Media Academy am Hauptbahnhof www.biokrebs.de/kongress

München

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

8. Juni 2013, 16:00 bis 17:30 Uhr

Vortrag mit praktischen Übungen: Quellen zur Kraft

Referentin: Doris Muths, HP für Psychotherapie

25. Juli 2013, 18:00 Uhr

Vortrag: Motivation zur Hoffnung – Krebstherapie ist mehr als Chemotherapie

Referent: Dr. med. Martin Müller-Stahl, Chefarzt der Veramed-Klinik Brannenburg

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

1. August, 10. Oktober und 5. Dezember 2013, 18:00 bis 20:00 Uhr

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

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

7. September 2013, 10:00 bis 17:00 Uhr

Seminar: Wege zum Urvertrauen – Einführung in die Grundlagen des Geistigen Heilens

Referentin: Beatrice Anderegg, Heilerin, Basel

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

Wiesbaden

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

15. Mai 2013, 19:00 Uhr

Vortrag: Vitalpilze – gesunde Ernährungsunterstützung im onkologischen Bereich

Referentin: Anja Wolter, Königstein

24. Mai 2013, 14:00 bis 18:00 Uhr

Workshop: Klangerlebnisse – neue Wege zum Heilungsansatz

Referentin: Christa Grimmer, Entspannungspädagogin, Karlsruhe

5. Juni 2013, 19:00 Uhr

Vortrag: Dem Alter ein Schnippchen schlagen

Referent: Dr. Horst Beckmann, Buchautor, Hofheim

Fortbildung für Therapeuten: Integrative Biologische Krebsmedizin (IBKM)

Teil 2: Grundlagen- und Praktikumskurs 2013

14. und 15. Juni 2013

Information und Anmeldung: GfBK Zentrale Beratungsstelle Heidelberg, Tel.: 06221 138020, anmeldung@biokrebs.de