



© Christian Schubert

»Akuter und chronischer Stress hinterlassen Spuren im Immunsystem.«
Christian Schubert

Interview mit Professor Christian Schubert

Den Körper durch die Seele heilen

Professor Christian Schubert leitet das Labor für Psychoneuroimmunologie an der Klinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck. Seine Forschung zielt auf die Möglichkeiten, mit Psychotherapie körperliche Krankheiten zu behandeln und zu heilen. Beim Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr hielt Professor Schubert den Vortrag »Psychoneuroimmunologie – kann Glaube heilen?«.

Lieber Herr Professor Schubert, Sie befassen sich mit Psychoneuroimmunologie, abgekürzt: PNI. Was heißt das auf Deutsch?

Meine Forschung beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nerven- und Immunsystem. Das sagt diese Bezeichnung aus. In dem Zusammenhang spielen auch Hormone als Kommunikationsmittel eine wichtige Rolle. Die PNI ist ein Teil der modernen Psychosomatik, also der Wissenschaft, die sich mit den Zusammenhängen zwischen der Seele (Psyche) und dem Körper (Soma) beschäftigt.

Wenn man mit Patienten spricht, die an einer schwerwiegenden Erkrankung leiden, finden sich häufig auch gravierende seelische Belastungen in der Vorgeschichte. Warum ist die medizinische Forschung nicht schon viel früher auf diese Zusammenhänge gestoßen?

Studien zur Psychosomatik gibt es schon seit einiger Zeit. Das wissenschaftliche Interesse daran besteht durchaus schon länger. Allerdings sind die Ergebnisse der Untersuchungen nicht so ergiebig, wie sie sein könnten, weil in der Analyse ein ganz grundlegender Fehler gemacht wird: In unserem Bestreben, alles zu standardisieren, lassen wir manchmal außer Acht, dass Menschen psychische Belastungen unterschiedlich verarbeiten und auf Stress mit unterschiedlicher Geschwindigkeit reagieren. Wenn in einer Studie also ein Reiz gesetzt wird, der potenziell stresserzeugend ist, dann wird ein Teil der Probanden darauf sehr rasch reagieren, ein anderer nach einiger Zeit und ein weiterer Teil erst nach Längerem. Bisher war es üblich, die Reaktionen aller Studienteilnehmer zu einem bestimmten Zeitpunkt zu messen. Wenn wir die drei Gruppen betrachten, ist es logisch, dass man dann immer nur einen Teil der Reaktionen erfasst. Es entsteht ein verzerrter Eindruck. Wir lösen dieses Problem in Innsbruck durch dynamische Analysen, die den Verlauf mit mehreren zeitlich versetzten Messungen am Einzelfall erfassen.

Das klingt genauso einfach wie genial. Respekt! Wenn Sie nun die bisherige PNI-Forschung betrachten, was ist deren weitreichendste Erkenntnis?

Wissenschaftliche Studien stellen oft Verbindungen zwischen gesundheitsschädigendem Verhalten und dem Entstehen von Krankheiten her. Wir alle wissen, dass Menschen gesünder sind, die nicht rauchen, sich regelmäßig bewegen und einen ausgewogenen Ernährungsstil pflegen. Daher werden zur Gesundheitsvorsorge genau diese Lifestyle-Faktoren empfohlen. Allerdings setzen solche Empfehlungen im Ablauf der Krankheitsentstehung deutlich zu spät an. Und wie die Praxis zeigt, tun sich die Betroffenen in der Regel schwer, die Tipps der Mediziner zu befolgen. Forschungsergebnisse der PNI zeigen, dass widrige Umstände in der Kindheit und schwerwiegende

In dieser Ausgabe:

S. 1–2 Interview mit Professor Christian Schubert **S. 3–4** Brustkrebs: Multivitaminpräparate verringern die Sterblichkeit/Umweltfaktoren als Krebsursache? **S. 5** Auf dem Weg der Heilung: Der himmlische Begleiter. *Gabriele Schmid* **S. 6–7** Interna **S. 8** Termine

*»Es ist besser,
ein kleines Licht anzuzünden,
als über die Dunkelheit
zu schimpfen.«
Konfuzius*

*»Auch aus Steinen,
die einem in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.«
Johann Wolfgang Goethe*



Erlebnisse mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einer ungesunden Abwehr führen. Die Folgen solcher Ereignisse wirken über Jahrzehnte im Immunsystem fort. Bestimmte Parameter im Blut belegen diese langfristigen Zusammenhänge. Will man das Problem an der Wurzel packen, dann ist es notwendig, die zugrundeliegenden Traumata aufzulösen.

In Studien der PNI betrachtet man diejenigen Patienten, die wirklich schwerwiegende Traumata erfahren haben, z. B. Missbrauch und Heimaufenthalte in frühen Jahren. Man misst bei diesen Menschen in Langzeitstudien unter anderem die Cortisol-Werte im Blut. Das Stresshormon ist bei den meisten deutlich erhöht, später erschöpft sich die Nebennierenrinde und die Werte sind dann reduziert. Das hat Auswirkungen auf Immunreaktionen, insbesondere auf Entzündungen. Gut untersucht sind solche Zusammenhänge mittlerweile für Autoimmunerkrankungen wie den systemischen Lupus erythematoses (SLE). Untersuchungsergebnisse aus unseren Studien in Innsbruck legen den Schluss nahe, dass sich hier seelische Autoaggression in körperlichen Prozessen äußert.

Entzündungen spielen auch bei der Entstehung von Krebs eine bedeutende Rolle. Könnte man sagen: »Krebs ist gar nicht die Folge von Rauchen und ungesunder Ernährung, sondern er entsteht unter den gleichen Umständen, die Menschen dazu bringen, sich ungesund zu verhalten?« Das würde die Betroffenen ein Stück weit aus der Schuld-Diskussion herausnehmen.

Viele Studienergebnisse dürfen kritisch hinterfragt werden. Ob es sich um kausale Zusammenhänge handelt oder ob zwei Sachverhalte aufgrund derselben Ursache parallel vorliegen bzw. korrelieren, bleibt dabei immer Interpretation. Es erscheint mir lohnenswert, solche Fragen aufzuwerfen. Gesundheitstipps, die den Faktor Stress beiseite lassen, sind bestenfalls sinnlos. Im schlimmsten Falle haben sie fatale Folgen für die Gesundheit.

Wie kommt die PNI zu ihren Erkenntnissen über die Auswirkung von Stress auf das Entstehen von Krebs?

Wir untersuchen solche Zusammenhänge auf zellulärer Ebene. An ganz normalen Stressreaktionen sind komplexe Regulationsmechanismen beteiligt, bei denen das Abwehrsystem bestimmte Substanzen aktiviert. Im Falle einer akuten Bedrohung ist eine kurzzeitige Entzündung physiologisch, sie dient dem Schutz des Organismus: Sollte es zu einer Verletzung kommen, kann der so vorbereitete Körper rascher reagieren. Es kommt zur vermehrten Ausschüttung von T-Helfer-Typ-1 (TH1)- und T-Helfer-Typ-2 (TH2)-Zytokinen. Das sind Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Auch Cortisol und andere Hormone sind an der Stressreaktion beteiligt. Das Immunsystem wird zunächst auf Habachtstellung gebracht und nach Abklingen der Bedrohung wieder herunterreguliert. Wir wissen, welche Substanzen der Körper in welcher Phase ausschüttet. In der Entzündungsphase die proinflammatorischen, z. B. das TH1-Zytokin Interleukin-1beta, und später zum Herunterregulieren die antiinflammatorischen TH2-Zytokine, z. B. das Interleukin-4 sowie Cortisol, das ebenfalls die Entzündungsreaktion zum Abschluss bringt. Wenn langfristig ein Zustand im Immunsystem herrscht, bei dem erhöhte Cortisol- und TH2-Werte bei gleichzeitig reduzierten TH1-Werten vorliegen, steigt das Risiko für bestimmte Erkrankungen, unter anderem für Krebs.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass wir den Menschen immer mehr als das komplexe Wesen erfassen, das er ist. In der Medizin und auch in der Psychologie werden Patienten noch immer aus einem mechanistischen Weltbild heraus betrachtet. Das reduziert sie auf unangemessene Weise. Kranke Menschen sind keine defekten Autos, die repariert werden müssen. Menschliches Leben ist individuell und will ebenso erforscht und behandelt werden.

Mit Professor Christian Schubert im Dialog war PetRa Weiß.

Kontakt:

Professor Dr. Christian Schubert
Medizinische Universität Innsbruck
Department für Psychiatrie und Psycho-
therapie
Klinik für Medizinische Psychologie
Schöpfstraße 23a • A-6020 Innsbruck
E-Mail: christian.schubert@i-med.ac.at
www.christian-schubert.at

Das einzig Beständige ist der Wandel

Die Mitgliederzeitschrift *Signal* und das Mitteilungsblatt *Impulse* der GfBK werden in dieser Form seit 2008 in Kooperation mit den Medizinverlagen in Stuttgart erstellt. Finanzielle Erwägungen haben die GfBK motiviert, mit ihren Printmedien neue Wege zu gehen. Wir sind glücklich, dass wir in dem Verlag Systemische Medizin ab dem kommenden Jahr einen Partner gefunden haben, der unserer Ziele inhaltlich mitträgt. Ab der Ausgabe 1/2016 erhalten unsere Mitglieder weiterhin vier Mal jährlich eine ausführliche Mitgliederzeitschrift. Sie wird dann *momentum – gesund leben bei Krebs* heißen. Auch den Freundeskreis halten wir informiert. Förderer, Freunde und regelmäßige Spender erhalten zwei Mal jährlich einen Auszug aus der Mitgliederzeitschrift, der den Namen *momentum aktuell* haben wird. *momentum aktuell* wird voraussichtlich in den Monaten April und November verschickt. Einmal im Jahr bekommen unsere Spender, Freunde und Förderer auch eine komplette Ausgabe der Mitgliederzeitschrift.

Kommt es bei der ersten Ausgabe zu Verzögerungen oder anderen Anlaufschwierigkeiten, bitten wir um Ihr Verständnis. Wir sind zuversichtlich, dass das neue Team bald »eingespielt« sein wird. Unseren bisherigen Ansprechpartnern bei MVS danken wir sehr herzlich für die engagierte Betreuung von *Signal* und *Impulse* während der vergangenen Jahre.

Brustkrebs: Multivitaminpräparate verringern die Sterblichkeit

Ich habe Brustkrebs und bin mir unsicher, ob ich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen soll. Was können Sie mir raten?

Der Einsatz von Multivitaminpräparaten bei Brustkrebs und bei Krebserkrankungen im Allgemeinen wird in Fachkreisen kontrovers diskutiert, obwohl es mehrere Studien gibt, die Hinweise auf positive Wirkungen gezeigt haben.

In einer Studie aus den USA wurden von 1997 bis 2000 insgesamt 2.236 Frauen mithilfe von Fragebögen zu ihren Lebensgewohnheiten befragt. Die Studienteilnehmerinnen befanden sich im Frühstadium einer Brustkrebserkrankung (Stadium I \geq 1 cm, II oder IIIA) (Kwan ML et al. / *Breast Cancer Res Treat* 2011). Bei den Patientinnen, die sich gleichzeitig gesund ernährten, war die Einnahme eines Multivitaminpräparats mit einer Senkung ihres Sterberisikos verbunden. Ähnliches zeigte sich in dieser Studie bei Frauen, die regelmäßig Sport trieben. Gegenüber der Vergleichsgruppe, in der die Teilnehmerinnen noch nie ein Multivitaminpräparat genutzt hatten, war das Rückfallrisiko etwas geringer und auch das Sterberisiko vermindert, wenn die an Brustkrebs Erkrankten schon vor der Diagnosestellung und auch danach ein Multivitaminpräparat zu sich nahmen.

Eine aktuellere Studie aus dem Jahr 2013 kommt zu ähnlichen Ergebnissen: Hier wurden 7.728 Frauen zwischen 50 und 79 Jahren durchschnittlich 7,1 Jahre lang beobachtet (Wassertheil-Smolter S et al. / *Breast Cancer Res Treat* 2013). Ihr Risiko, an Brustkrebs zu sterben, war um 30 Prozent geringer, wenn sie ein Multivitaminpräparat einnahmen.

Unserer Ansicht nach bekräftigen diese Studien die Annahme, dass Multivitaminpräparate die Heilungschancen bei Brustkrebs nicht verschlechtern, sondern zur Verbesserung der Prognose beitragen können. Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst sowie sportliche Aktivität wichtige Grundlagen für die Genesung sind. Den Einsatz eines Multivitaminpräparats – idealerweise auf pflanzlicher Basis – empfehlen wir ohne Bedenken als Ergänzung zu einer gesunden Ernährung. Wenn Sie einzelne Vitamine als Nahrungsergänzung nutzen wollen, sollten Auswahl und Dosierung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse individuell abgestimmt sein. Gewisse Mangelzustände lassen sich mit Laboranalysen abklären. Nur so kann für bestimmte Nährstoffe eine optimale Dosis festgelegt werden. Vor der Einnahme empfehlen wir, folgende Blutwerte untersuchen zu lassen: Vitamin D als 25-OH-Vitamin-D, Vitamin B12 als Methylmalonsäure, Selen und Zink. Zink muss möglichst im Vollblut bestimmt werden, da dieses Spurenelement vor allem in den Zellen vorkommt. Außerdem zeigen Studien immer wieder, dass die kombinierte Gabe von Vitalstoffen auf pflanzlicher Basis der isolierten Gabe von künstlichen Vitaminen überlegen ist. Ein typisches Beispiel ist das Vitamin E: In künstlicher Form wirkt es sich ungünstig auf den Organismus aus. Achten Sie daher darauf, dass Sie Vitamin-E als alpha-Tocopherol einnehmen und nicht als künstliches dl-alpha-Tocopherol. Die Gabe von Vitaminen ersetzt nicht eine vitalstoffreiche Ernährung. Verzehren Sie bevorzugt Vollkorngetreide und -produkte (nicht zu grob!), Rohkost (in kleinen Mengen), Biogemüse und naturbelassene pflanzliche Öle und Fette (insbesondere Olivenöl und Leinöl).

© fotolia/Robert Kneschke; nachgestellte Situation

Umweltfaktoren als Krebsursache?

Als Brustkrebspatientin frage ich mich, ob Umweltgifte zur Entstehung meiner Krankheit beigetragen haben könnten. Kennen Sie dazu irgendwelche Forschungsergebnisse?

Ihre Frage berührt ein wichtiges Thema, das noch viel zu wenig im Bewusstsein der Öffentlichkeit angekommen ist. In der Tat gibt es neue Forschungsergebnisse zur Frage nach der Bedeutung von Umweltschadstoffen für die Entstehung von Krebs.

Laut der Forschergruppe um Barbara Cohn vom Public Health Institute in Berkeley, Kalifornien, erkranken Frauen, die im Mutterleib einer erhöhten Konzentration des Pestizids DDT ausgesetzt waren, im Erwachsenenalter viermal häufiger an Brustkrebs (Cohn BA et al. / *JCEM* 2015).

Das Pestizid DDT (Dichlordiphenyltrichlorethan) wurde in den USA bis in die 1960er-, in Europa

Rückmeldungen zu unserer Arbeit im Jahr 2015

»Ganz herzlich sage ich danke für Ihr Schreiben ... (zur 25-jährigen Mitgliedschaft). 25 Jahre ist eine lange Zeit. Für mich eine geschenkte Zeit, da ich vor 26 Jahren schwer erkrankte und von den Ärzten gesagt bekam, dass ich kein langes Leben erwarten dürfte. Dank guter Wege und der biologischen Krebsabwehr bin ich geheilt worden und heute mit 78 Jahren fit und fröhlich. Ihre Gesellschaft war und ist eine der Säulen, die mich gesund erhalten. Von Herzen wünsche ich Ihnen und Ihrem Team weiterhin viel Erfolg in Ihrer Arbeit und Ihren Zielen ...«

»Liebes Ärzteteam, liebe Mitarbeiterinnen der GfBK, für Ihre wundervolle Arbeit danke ich Ihnen einmal mehr von ganzem Herzen. Gott sei Dank darf ich sagen, dass es mir gut geht. Die wunderbaren Broschüren, Bücher und CDs von Ihnen waren und sind mir wunderbare Begleiter. Die Dankbarkeits-CD höre ich fast täglich. Alles ist mit viel Liebe und Herzlichkeit gemacht. Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Schönes in 2015 ...«

»Sehr geehrter Herr Dr. Irmey, geehrte Vorstandsmitglieder, vor 25 Jahren erkrankte ich an Brustkrebs, die linke Brust wurde amputiert ... Mit Hilfe des Buches von O. C. Simonton kam ich zum Bochumer Gesundheitstraining und zur GfBK. Ich lernte auf Kongressen so viele Menschen kennen, so viele Impulse, Herrn Dr. Irmey, den guten O. C. Simonton ... Mit großem Interesse und viel Freude nehme ich an Ihrer Arbeit teil ... Für mich ist es immer noch anregend, die Signal zu lesen, teilzuhaben und immer wieder Hoffnung zu erleben. Das wollte ich einfach mal niederschreiben und ‚Danke‘ sagen...«

»... Dann habe ich erste telefonische Kontakte zur Gesellschaft für biologische Krebsabwehr geknüpft und endlich Unterstützung und Bestätigung zu meinen Entscheidungen gefunden. Vor einigen Wochen bin ich nach Heidelberg gereist, um den Arzt kennenzulernen, der mich nun mehrmals telefonisch beraten hat. Mein positiver Eindruck wurde bestätigt und übertroffen. Mir wurden viele gute Tipps gegeben, mich gut um mein Immunsystem zu kümmern.«

**Eine gute Tat zur Weihnachtszeit:
Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit
durch eine Spende.**



sogar noch bis in die 1970er-Jahre eingesetzt. Es gehört zu den ersten Umweltgiften, für die eine hormonartige Wirkung belegt werden konnte. Als sogenannter »endokriner Disruptor« kann es in kleinster Menge die fetale Frühentwicklung stören.

In der Studie wurde untersucht, welche Auswirkungen es später auf die Töchter hatte, wenn ihre Mütter vor oder während der Schwangerschaft dem Gift ausgesetzt waren. Die Forscher analysierten Daten von 20.754 Frauen. Sie hatten in den Jahren 1959 bis 1967 an den Child Health and Development Studies teilgenommen. Ihre Blutproben waren damals archiviert worden. Insgesamt 9.300 Teilnehmerinnen gebaren während dieser Zeit ein Mädchen. Zum Zeitpunkt der Studie waren die Kinder bis zu 52 Jahre alt. Einige von ihnen waren an Brustkrebs erkrankt. Die Forscher setzten die Konzentration eines DDT-Metaboliten im Blut der Mutter mit der Brustkrebsrate bei den Töchtern in Beziehung. Die Ergebnisse zeigten, dass eine erhöhte DDT-Exposition in der Gebärmutter das Brustkrebsrisiko der Töchter fast um den Faktor vier erhöht. Bei 83 Prozent der Tumoren handelte es sich um ein Östrogenrezeptor-positives Mammakarzinom, was die ursächliche Bedeutung des Pestizids bestätigt.

Außerdem zeigte die Studie, dass die Pestizidbelastung mit dem Tumorstadium zusammenhing. Frauen, die im Mutterleib einer höheren DDT-Konzentration ausgesetzt waren, erkrankten häufiger an schnell wachsendem Krebs. Ihre Tumoren waren auch häufiger HER2-positiv. Das passt zu den Ergebnissen aus experimentellen Studien der Wissenschaftlerin Barbara Cohn: Sie stieß ebenfalls darauf, dass DDT die Bildung des HER-Proteins fördern kann. Diese Erkenntnisse belegen eindrucksvoll, dass das Krebsrisiko steigt, wenn der Fötus im Mutterleib Umweltgiften ausgesetzt ist. In der Vergangenheit konnten schon andere Studien aufzeigen, dass viele Schwangere gleich mit mehreren Chemikalien verseucht sind, die ihren heranreifenden Nachwuchs schädigen können (Tracey J et al. / Environ Health Perspect 2011). Dazu zählen Polychlorierte Biphenyle (PCB), Pestizide, Fluor-Kohlenstoff-Verbindungen (PFC), polybromierte Diphenylether (PBDE), Phthalate, polycyclische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAH) und Perchlorate. Selbst DDT, das seit 1972 in den USA verboten ist, wurde in dieser Untersuchung immer noch nachgewiesen. Bisphenol A (BPA) ist in Plastik und Epoxydharzen enthalten. Die Substanz wurde in einigen Ländern für Babyflaschen verboten. BPA war bei 96 Prozent der Schwangeren nachweisbar. Also waren fast alle Kinder schon vor ihrer Geburt mit BPA belastet.

Umweltschadstoffe sind biologisch nicht gut abbaubar. Deshalb kann man momentan nur zwei Dinge tun: entweder politisch aktiv werden und/oder bestimmte Haushaltsprodukte meiden. Dies sind vor allem beschichtetes Kochgeschirr, Plastikwaren und Körperpflegemittel, die schädigende Chemikalien enthalten. Billig kann hier – wie so oft – letztlich ziemlich teuer werden. Und selbst kostspielige Nobel-Marken sind nicht automatisch auch gesund. Achten Sie auf das Siegel der geprüften Naturkosmetik. Bei der Auswahl Ihrer Körperpflegeprodukte helfen zudem Testberichte von Stiftung Warentest und Öko-Test. Beim BUND gibt es eine kostenfreie »ToxFox-App«, damit Kosmetikprodukte mit hormonell wirksamen Schadstoffen nicht mehr im Einkaufskorb landen. Angesichts der hohen Resorptionsfähigkeit der Haut gilt grundsätzlich: Tragen Sie nur das auf, was Sie auch essen würden. Diesen Grundsatz haben wir bei der Grande Dame der Naturkosmetik, Dr. med. Ita Wegmann, entliehen.

Auf dem Weg der Heilung

Der himmlische Begleiter

»Gott zeigte mir seine Liebe.«
Gabriele Schmid



© Gabriele Schmid

Im August 2007 ertastete ich in der Brust einen Knoten. Da ich das ganz und gar nicht wahrhaben wollte, degradierte ich den Störenfried einfach zu einem »Knubbel« und basta. Dieses blöde »Ding« verschwand aber nicht, egal was ich auch unternahm.

Als dann Monate später die halbjährliche Kontrolle beim Gynäkologen anstand, empfahl mir der Arzt mit sorgenvoller Miene eine Klinik. Mir wurde mulmig. Der Knoten war bei der Mammografie sichtbar und die Stanzbiopsie bestätigte zu meinem Entsetzten den Verdacht: Ich hatte Brustkrebs – mit 42 Jahren! Am 19. Dezember erhielt ich die furchtbare Diagnose. Der Boden tat sich auf und der freie Fall begann. In meinem Kopf drehte sich plötzlich ein Karussell aus absoluten Schreckensvisionen. Die nackte Angst packte mich. So viele Jahre hatte ich Panik gehabt, dass Gott unseren jüngsten Sohn sehr bald wieder zu sich holen würde. Und nun, da er endlich gesund war, sollte ich sein Heranwachsen nicht miterleben dürfen? Sollte es das für mich gewesen sein? War das echt schon alles?

Um niemandem in der Familie das Weihnachtsfest zu verderben, vereinbarte ich mit meinem Mann Stillschweigen bis nach den Festtagen. Da der Operationstermin erst vier Wochen später angesetzt war, hatte ich auch noch Silvester in meinem Job als Verkäuferin durchzustehen. Die Höflichkeitsfloskel »Viel Gesundheit im Neuen Jahr« empfand ich mit einer bösartigen Geschwulst in der Brust als blanke Ironie. Im Laufe der Stunden entwickelte ich einen regelrechten Hass auf die scheinbar gedankenlos gesprochenen Worte. Ich sah mich mit dem Tod konfrontiert und fragte mich gerade, wie das mit dem Sterben eigentlich geht. Das waren das schlimmste Weihnachten und der übelste Jahreswechsel meines Lebens. Meine Kräfte waren am Ende. Ich wollte nur

noch ins Krankenhaus und diesen Krebs loswerden. Aber kann man das überhaupt: den Krebs loswerden? Bei den einen klappt es, bei den anderen kommt er wieder zurück. Ich fragte mich, zu welcher Kategorie ich gehörte. In dieser schweren Zeit begegnete mir der Spruch: »Du kannst nie tiefer fallen als in Gottes schützende Hände.« Augenblicklich war mir klar, dass genau das mein Weg ist! Gott hat mir das Leben gegeben und er ist es auch, der mein Licht wieder zum Erlöschen bringt, egal wie viel ich zapple oder schreie. Er hat das letzte Wort. Mit genau dieser Einstellung ging ich Ende Januar in die Operation. Ich beschloss alles anzunehmen, was immer da auch kommen mochte. Instinktiv wusste ich: Alles hat seinen Sinn. Der Knoten wurde entfernt. Die Lymphknoten waren nicht befallen. Mithilfe von Selen, Bach-Blüten und ein paar naturheilkundlichen Medikamenten war die anschließende Strahlentherapie ein »Spaziergang«. Irgendwann vorher, ich weiß gar nicht mehr genau wann, kam ich mit dem Thema Schutzengel in Kontakt. So wie er mich mithilfe eines lebhaften Traumes durch die Operation begleitete, stieß er mich einige Zeit später auf einen Vortrag über den Jakobsweg. Sofort war ich »Feuer und Flamme«. Mein Engel bedeutete mir jedoch abzuwarten, bis die richtige Zeit für mich gekommen sei. Zwei Jahre danach war es dann soweit. Ich träumte von diesem Weg. Mein Wunsch war unbeschreiblich stark und der Gedanke ließ mich gar nicht mehr los. Mein Schutzengel schickte mich auf den Camino. Er führte und leitete mich in grandioser Art und Weise. Ich hatte enorme Probleme, doch egal was es auch war, immer schickte er mir die Menschen, die ich brauchte. Manchmal durfte auch ich ein helfender Engel sein. Als ich dann in Santiago de Compostela, im letzten freien der 177 Betten lag, sagte er zu mir: »Schreib ein Buch. Mach es, ich helfe dir. Alles wird gut.«

Und er hat mir geholfen! Drei Tage vor dem nächsten Abflug hielt ich tatsächlich *Die Wunder des »Camino«* in den Händen. Auf sein Geheiß, beim letzten Beten in der Kathedrale zwölf Monate vorher, packte ich das Buch in den Rucksack und trug es auf dem Jakobsweg wieder zurück nach Santiago, an den Ort, an dem mir der Auftrag dazu erteilt worden war. Was mir auf dem Weg zurück zu Jakobus vom Sternenfeld alles begegnete, steht im zweiten Band *Den Schutzengel im Rucksack*. Der Krebs hat mir unglaublich viel Gutes gebracht. Ich habe mich selbst gefunden. Uralte Denkmuster lösten sich in Luft auf. Und im Laufe des Pilgerns durfte ich Gott begegnen. Ich spürte seine grenzenlose Liebe und sah seine großartige Weisheit. Heute geht es mir gut. Ich bin froh und dankbar, dass ich dabei sein darf.

Text: Gabriele Schmid

Kontakt:

www.die-wunder-des-camino.de

Information und Beratung



Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

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

Regionale Beratungsstellen

(nicht täglich besetzt)

Berlin: Fritz-Reuter-Str. 7
 Tel.: 030 3425041

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

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

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

Wiesbaden: Bahnhofstr. 39
 Tel.: 0611 376198

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

Präsident: Prof. Dr. med. Jörg Spitz
 Ärztlicher Direktor: Dr. med. G. Irmey



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt:
Ihre Spende kommt an!

Spendenkonto:
 Volksbank Kurpfalz H + G Bank Heidelberg
 BIC: GENODE61HD3,
 IBAN: DE 46 6729 0100 0065 1477 18

Ebo – alles Gute!



© GfBK

Unser GfBK-Vorstandsmitglied, Dr. med. Ebo Rau, wurde 70! Alle Kollegen und Mitarbeiter gratulieren ihm von Herzen zum Jubiläum. Ob er diesen Geburtstag erleben würde, war vor 18 Jahren ungewiss. Ebo Rau erkrankte im Alter von 52 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Blitzschnell wechselte er die Fronten vom schulmedizinisch ausgerichteten Arzt zum Patienten. Seit 2007 gehört Ebo Rau zum Vorstand der GfBK. Er verbreitet unsere Ideen und die Ziele des Vereins bei zahlreichen Veranstaltungen. Seine Genesungsgeschichte berührte schon Hunderte von Hörern. Ebo Rau hat sein Tagebuch aus der Zeit mit Krebs veröffentlicht »Krebs – was nun Ebo?!«. Außerdem hat er zahlreiche immerwährende Kalendarien herausgebracht, einige davon gemeinsam mit Dr. med. György Irmey, dem Ärztlichen Direktor der GfBK. Die beiden Herren haben auch mehrere CDs mit Heilimpulsen und Meditationen aufgenommen. Das neueste Projekt von Ebo Rau ist die Kooperation mit der Sängerin und Pianistin Luca Grün. Wir wünschen Dr. Rau, dass ihm sein Engagement für die gute Sache weiterhin Freude bereitet. Unzählige Patienten danken ihm für seine kostbaren Impulse und den Hoffnungsschimmer, den er in die Welt bringt.

Wechsel in Wiesbaden



© GfBK

Mehr als zehn Jahre lang engagierte sich Gerda Breustedt für die GfBK in Wiesbaden. Im Herbst 2004 begann ihre ehrenamtliche Tätigkeit für die gute Sache. 2005 übernahm sie die Leitung der Beratungsstelle. Zwei Umzüge hat sie zwischenzeitlich organisiert und der Beratungsstelle zuletzt in der Bahnhofstraße 39 ein »neues Zuhause« gegeben. Gemeinsam mit Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK, hat sie jahrelang die Geschicke der Beratungsstelle Wiesbaden gelenkt. Nun möchte sie sich ein wenig zurückziehen und die Arbeit »in andere Hände« legen. Mit einer bewegenden Rede bei der Mitgliederversammlung der GfBK im Mai 2015 hat sie sich aus ihrer Leitungsrolle verabschiedet. Der neuen Kollegin wird sie während ihrer Einarbeitungszeit noch mit Rat und Tat zur Seite stehen: Maritta Sallinger-Nolte hat ihre Tätigkeit schon im Sommer aufgenommen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit der neuen Kollegin. Der GfBK-Vorstand dankt Gerda Breustedt herzlich für ihr au-

© GfBK

ßerordentliches Engagement. Ratsuchende und die Kolleginnen der anderen Beratungsstellen werden ihre positive, freundliche, fröhliche und empathische Art vermissen. Ein Dankeschön geht auch an Verena Herbertz. Sie hatte Gerda Breustedt seit Frühjahr 2014 ehrenamtlich unterstützt. Aus persönlichen Gründen hat sie die Beratungsstelle verlassen. Wir wünschen Gerda Breustedt und Verena Herbertz von Herzen alles Gute.

GfBK-Spendenbox

Die GfBK ist eine unabhängige Beratungseinrichtung. Der gemeinnützige Verein finanziert sich ausschließlich aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen. Wir erhalten keinerlei sonstige Unterstützungen oder Förderungen. Damit wir unsere umfangreiche Informations- und Beratungsarbeit weiterhin anbieten können, sind wir auf Spenden angewiesen. Auch Sie können die GfBK unterstützen. Machen Sie andere auf unsere Arbeit aufmerksam. Zu diesem Zweck stellen wir ab sofort die GfBK-Spendenbox bereit. Diese können Sie z. B. in Ihrem Laden, Wartezimmer oder Café, bei privaten Feiern oder Firmenfesten, bei Veranstaltungen oder Ähnlichem aufstellen. Sie erhalten die Box mit unseren Flyern »Ganz-



© GfBK

heitliche Beratung bei Krebs« kostenfrei bei der Zentralen Beratungsstelle in Heidelberg. Bestellungen nehmen wir gerne telefonisch oder per Mail entgegen: 06221 138020 oder information@biokrebs.de. Wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!

Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs

Die Diagnose Krebs ist für jeden Erkrankten und oft auch für die Angehörigen ein Schockerlebnis. Mit unserer GfBK-Info *Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs* wollen wir Ihnen in dieser schwierigen Situation eine praktische Hilfestellung geben. Eine Punkte-Liste für die ersten Tage nach der Diagnose bietet Orientierung, welche konkreten Schritte sinnvoll sind. Auf unserer Homepage finden Sie weitere Informationen dazu sowie Links und kurze Videobeiträge www.biokrebs.de/therapien/diagnosekrebs. Das neue Infoblatt können Sie kostenfrei downloaden. Wir schicken es Ihnen auch gerne per Post.

Abschied mit Dank



Die Regionalleiterin der VHS Hamburg, Emmi Clubly, hat im Sommer ihren wohlverdienten Ruhestand angetreten. Die GfBK hat gemeinsamen mit dem VHS-Projekt »ÜberLebensKunst, Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs« viele gut besuchte Veranstaltungen und Seminare durchgeführt. Wir danken Emmi Clubly, dass sie den Raum zur Verfügung gestellt hat und dass neue Angebote erprobt werden konnten. Das Projekt »ÜberLebensKunst« ist über die Grenzen von Hamburg hinaus bekannt. Frau Clubly wünschen wir von Herzen alles Gute. Wir freuen uns darüber, dass sie sich auch weiterhin für das Projekt engagieren wird.

Am 5. Februar 2016 hat die GfBK-Beratungsstelle Hamburg allen Grund zum Jubeln. Gemeinsam mit der Hamburger Volkshochschule feiern wir von 14 bis 18 Uhr: 20 Jahre im Projekt »Leben mit Krebs« der Hamburger Volkshochschule. Das Programm können Sie telefonisch anfordern: 040 640 4627.

Frankfurter Krebsinformationstage

Der Frankfurter Verein »STARK gegen KREBS e. V.« informierte Ende September an drei Kongresstagen zum Thema Krebs. Ziel des Vereins ist es, Betroffene dabei zu unterstützen, das eigene Schicksal positiv anzunehmen und ihr Leben weiterhin aktiv zu gestalten. Im Rahmen der Veranstaltung hielt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, seinen Vortrag »Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen – Individuelle Heilungswege bei Krebs«. Die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden nahm am »Markt der Möglichkeiten« teil.

Veranstaltungen in München

Carpe Diem – Nutze Deine Heilkraft

Es war ein heißer Sommertag im Juli, und dennoch kamen rund 60 Personen, um Dr. Ebo Rau kennenzulernen oder wieder einmal zu hören. Die Teilnehmer erlebten eine lebendige Veranstaltung mit Vortrag, praktischen Übungen und einer musikalischen Einlage der Sängerin und Pianistin Luca Grün. Mit einem Schmunzeln und durchaus einem Schuss Ernsthaftigkeit legte Ebo Rau seinen Zuhörern wichtige Vitamine ans

Herz, so z. B. das Vitamin L wie Lachen. Und zum Ende der Veranstaltung gab es reichlich davon – auch seitens der Veranstalter Susanne Betzold und Elisabeth Dietmair von der GfBK München.



Heilung hat viele Gesichter



Unter diesem Titel referierte Katja Buro im voll besetzten Vortragsraum Anfang August in München. Sie berichtete authentisch und offen über ihr Leben im Rollstuhl mit der Erkrankung Multiple Sklerose und wie sie vor fünf Jahren auch noch die Diagnose Krebs verkraftet hat. Katja Buro teilte Momente und Gedanken, die ihr Leben wertvoll machen, und ihre persönliche Sicht auf das Thema Heilung.

Vorankündigung Workshop in Wiesbaden

Am 19. Februar 2016 wird in Wiesbaden der Workshop Tanz – Ausdruck – Heilung nach Anna Halprin stattfinden. Die Tänzerin entwickelte eine Methode, die über Bewegung, Tanz, Visualisierung und expressives Malen ganzheitliche Heilungsprozesse anregt. Es geht bei dieser Arbeit um eine vertrauensvolle Beziehung zum eigenen Körper. Außerdem kann man Möglichkeiten des Ausdrucks und der Gestaltung von Gefühlen entdecken. In dem Workshop finden alle Teilnehmer ihren ureigenen heilenden Tanz. Bitte melden Sie sich frühzeitig an (siehe Termine).

GROSSSPENDEN

Backmund, U.	200
Böhlmann, H.	350
Bölk, A.	200
Brummel, S.	250
Colditz, G.	300
Frenz, J.	500
Frieß-Mittelstedt, S.	200
Gollbach-Fuchs, M.	500
Gräupner, U.	250
Gröner, A.	200
Hasenbein, P.	500
Heichel, S.	200
Hettich, S.	200
Huwiler, D.	500
J. P. Lange Söhne GmbH & Co. Kg	2.000
Janning, B.	200
Lieb, D.	660
Lipke, E.	200
Martinet, C.	280
Michenfelder, M.	200
Mittrach-Leonberger	200
Range, K.	500
Schuh, B.	200
Stienen, D.	1.000
Weigel, R.	500

GEBURTSTAGSSPENDEN

Buchauer, C.	200
Wittmer, G.	100
Mastall, H.	1.050
Reschauer, I.	1.790

TRAUERSPENDEN

Elling, L.	345
------------	-----

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: 12.000

Kostenfrei – Spende erwünscht

Erscheinungsdaten:

Februar / Mai / August / November

Redaktion: Astrid Willige, PetRa Weiß,

Susanne Schimmer, Anke Niklas

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: ruta_verlagsproduktion, stuttgart

Druck und Verarbeitung:

Kliemo AG, Eupen (Belgien)

Termine



Elisabeth Dietmair



Romy Kolditz



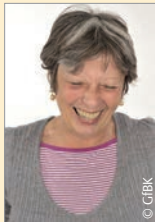
Kerstin Flöttmann



Christel Schoen



György Irmey



Gudula Steiner-Junker

Bei allen Veranstaltungen bitten wir um **Anmeldung** in der jeweiligen Beratungsstelle bzw. unter der angegebenen Kontaktadresse. Bei Kursen, Seminaren und Workshops ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Eintrittspreise und Kursgebühren können Sie in der jeweiligen Beratungsstelle erfragen. Bei kostenfreien Veranstaltungen dürfen Sie uns gerne eine Spende zukommen lassen, die Ihnen angemessen erscheint. Diese und weitere Termine können Sie bei den GfBK-Beratungsstellen erfahren oder unter www.biokrebs.de

BERLIN

alle Vorträge – sofern nicht anders notiert – in:
Haus des Sozialverbandes, Karl-Heinrich-Ullrichs-Str. 12, 10785 Berlin

8. Dezember 2015, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Lebensenergie spüren – Die Bedeutung unserer Vorstellungen für unseren Heilungsprozess

Referentin: Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz, Gesundheitstrainerin, GfBK Berlin

12. Januar 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Lesung: »Das habe ich für mich entdeckt«

Vorstellung von Büchern, die helfen und bereichern
22. Januar 2016, 13 bis 17 Uhr

Kurs: Ausdrucksmalen

Leiterin: Dipl. oecotroph. Kerstin Flöttmann, Heilpraktikerin, GfBK Berlin

in: GfBK-Beratungsstelle Berlin, Fritz-Reuter-Str. 7

9. Februar 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Aktuelle Fragen zur Misteltherapie

Referentin: Dr. med. Marion Debus, Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin

8. März 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Stressreduktion – ein wirksamer Baustein in der Krebstherapie

Referent: Markus Brandenburg, HP, GfBK Berlin

12. April 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Palliativmedizin als Chance und Herausforderung

Referent: Prof. Dr. med. H. Christof Müller-Busch, ltd. Arzt i. R., Dresden International University

16. April 2016, 11 bis 16 Uhr

Kurs: Schreiben heißt, sich selber lesen

Leiterin: Angelika Reimer, HP Psychotherapie
in: GfBK-Beratungsstelle Berlin, Fritz-Reuter-Str. 7

22. April 2016, 14 bis 16:30 Uhr

Kräuterspaziergang im Frühling

Leitung: Constanze Dornhof, Heilpraktikerin
in: Schlosspark Pankow, Treffpunkt: Kirche

10. Mai 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Ernährungstipps bei Krebs

Referentin: Dipl. oecotroph. Kerstin Flöttmann, Heilpraktikerin, GfBK Berlin

außerdem: fortlaufende Kursangebote in den Räumen der GfBK-Beratungsstelle Berlin – Programm bitte dort anfordern

HAMBURG

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

3. Dezember 2015, 19 bis 20:30 Uhr

Die Gruppe »Mitglieder und Freunde der GfBK« stellt sich vor

10. Dezember 2015, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Homöopathie bei Krebs und anderen schweren chronischen Erkrankungen

Referent: Dr. med. Heiko Klinge, Arzt f. Homöop.
21. Januar 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Mit natürlichen Heilmitteln die Abwehrkräfte im Winter stärken

Referent: Dr. med. Axel Moormann, Internist
Ort: VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

5. Februar 2016, 14 bis 18 Uhr

20 Jahre Projekt »ÜberlebensKunst« – Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs

11. Februar 2016, 19 bis 21 Uhr

Vortrag und Übungen: Visualisieren – ein Weg zu den inneren Heilquellen

Referentin: Angela Keller, GfBK Hamburg, HP für Psychotherapie, Psychoonkolog. Beraterin
Ort: VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

HEIDELBERG

Kurse zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen

MÜNCHEN

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

3. Dezember 2015, 4. Februar, 17. März und 14. April 2016, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

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

11. Februar 2016, 16 bis 18:30 Uhr

Workshop: Grüne Smoothies – selbst gemacht

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

27. Februar 2016

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

Ort: Krankenhaus für Naturheilweisen, Seybothstr. 65, 81545 München-Harlaching

15. März 2016, 14:30 bis 17:30 Uhr

Oasen-Nachmittag für Körper, Geist und Seele

Referentin: Christel Schoen, Dipl.-Päd., Buchautorin
9. April 2016, 13:00 bis 17:00 Uhr

Seminar: »The Work« nach Byron Katie

Referentin: Karin Schacher, psycholog. Lebensber.

SOEST

30. November 2015, 19 Uhr

Vortrag: Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen – Individuelle Heilungswege bei Krebs

Referent: Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK

Ort: Klinik Kloster Paradiese, Im Stiftsfeld 1, 59494 Soest

Information: www.onkologie-soest.de,

Tel.: 02921 3 61 00-65

WIESBADEN

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

3. Februar 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Mit Humor und Lachen ganzheitlich das Immunsystem stimulieren

Referentin: Gudula Steiner-Junker, Clownprofessorin

19. Februar 2016, 14 bis 17 Uhr

Workshop: Tanz – Ausdruck – Heilung

Referentin: Gudula Steiner-Junker, Buchautorin

2. März 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Medizinisches Training als Bestandteil der Krebstherapie

Referentin: Romy Kolditz, Dipl. Sportlehrerin für Prävention, Therapie und Reha

12. April 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Guo-Lin-QiGong

Referentin: Inge Arnold-Pilz, zertifizierte Lehrerin für Guo-Lin-QiGong

16. April 2016

Arzt-Patienten-Forum Wiesbaden – Moderne integrative Krebstherapie

23. April 2016, 14 bis 17 Uhr

Workshop: Guo-Lin-QiGong für Anfänger

Referentin: Inge Arnold-Pilz, zertifizierte Lehrerin für Guo-Lin-QiGong

Vortragsreihe »Integrative Onkologie« im Rathaus Wiesbaden

Termine über die GfBK Wiesbaden erfragen.

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin Fortbildung für Therapeuten

Nächster Grundlagenkurs – Teil 1 – Heidelberg:

8. bis 10. April 2016

Grundlagen-/Praktikumskurs – Teil 2 – Greiz:

17. und 18. Juni 2016

Information und Anmeldung: GfBK Heidelberg,

Tel.: 06221 13802-0, anmeldung@biokrebs.de