

momentum

gesund leben bei Krebs

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

VERBUNDEN GESUNDEN –

Wir sind nicht allein

ISSN 2366-9748

Wirklich allein sind wir nie

Liebe Leserin, lieber Leser,

das natürliche Heilungspotenzial ist weit- aus leistungsfähiger, als die konventionel- le Medizin ihm zutraut. Dank unserer Selbstheilungskräfte verschwinden Krank- heiten häufig von allein, manchmal gänz- lich unbemerkt im Schlaf. In jedem gesun- den Organismus entstehen Tag für Tag Krebszellen. Sie werden in der Regel vom Immunsystem erkannt und eliminiert. Das „Unternehmen Mensch“ beschäftigt 70 Bil- lionen „Mitarbeiter“. So viele Zellen arbei- ten in jedem von uns. Das sind 15.000-mal mehr als die komplette Weltbevölkerung der Spezies Mensch. Das harmonische Zu- sammenspiel von 70 Billionen Zellen erst ermöglicht unser physisches Sein. In die- sen 70 Billionen Zellen geschehen jede Sekunde 1.030 Stoffwechselreaktionen, die nur ganz minimal von uns bewusst gesteu- ert werden können und dennoch Wunder- bares bewirken.

Faszinierenderweise funktioniert unser Leib meist einwandfrei, auch wenn die mo- derne Wissenschaft keine wirkliche Ah- nung davon hat, warum das eigentlich so ist. Die Zellen und ihre Interaktionen wer- den durch etwas gesteuert – nennen wir es „eine Kraft“ oder „eine Energie“ –, von der die Schulmedizin nichts wissen will und auch die Naturheilkunde nur beschränkte Kenntnis hat. All diese Zellen sind mitein- ander verbunden. Sie wirken jeden Augen- blick in wundersamer Weise als Ganzes

zusammen. *Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile*, ist eine Weisheit, die sich jeden Moment und tagtäglich be- stätigt.

Wenn ein Mensch krank ist, z.B. wenn er Krebs hat, dann sind zunächst ein paar Millionen oder Milliarden Zellen von der Erkrankung betroffen. Sofort richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit ausschließ- lich auf diesen Bereich. Wir sind enttäuscht vom „Versagen“ unseres Körpers. Dabei wirken die restlichen Zellen – und das ist der überaus größere Anteil – weiterhin zum Wohle des Gesamtorganismus zusammen und verrichten fleißig ihre Arbeit. Dafür können wir durchaus dankbar sein. Indem wir im Sinne der Salutogenese das Wirken der vielen guten Zellen anerkennen und würdigen, haben wir die Möglichkeit, un- geahnte Kräfte für Heilungsprozesse frei- zusetzen.

In Zusammenhang mit einer Krebserkran- kung fühlen sich viele Menschen einsam. Sie glauben sich von Gott verlassen oder erleben sich als isoliert von Familie und Freunden. Tatsächlich sind wir zu jeder Zeit in Verbindung: mit uns, mit den Mit- menschen, mit unserem Umfeld und mit der Natur. Die Intensität der Verbindung wird sehr unterschiedlich erlebt. Wir kön- nen lernen, diese Verbundenheit bewusst wahrzunehmen. Beispielsweise über den Atem oder durch Klänge können wir sie erleben. Daraus kann der Einzelne viel



Kraft schöpfen. Auch die Menschheit als Ganzes täte gut daran, sich dieser Verbun- denheit deutlicher gewahr zu sein. Wir sind ein Teil des Ganzen und nicht getrennt davon. *Wir sind nicht allein, sondern wir sind all eins.*

„Das, was wir wissen, ist ein Tropfen, und was wir nicht wissen, ist der Ozean“, sagte einst Sir Isaak Newton. Indem wir achtsam in die Demut und Verbundenheit gehen, können wir ein wenig mehr von der unend- lichen Dimension dieses Ozeans erfahren. Achtsamkeit ist ein Schlüssel, um sich mit allem verbunden zu fühlen.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich verbunden

Ihr
Dr. med. György Irmey
Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 **THERAPIE**
Wenn Klänge heilen
- 15 **AM PULS DER ZEIT**
Epigenetik: Schnittstelle zwischen Erbgut und Umwelt

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 25 **DAS KANN ICH SELBST TUN**
Die heilende Kraft des „Erfahrbaren Atems“®
- 34 **BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN**
Red Chestnut: „Ich bin bei mir. Ich bin ich – du bist du.“

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 32 **HEILIMPULSE**
Sprung in der Schüssel
- 28 **SEELISCHE ASPEKTE**
Familientherapie mit System





ERFAHRUNG & HINTERGRUND

- 11 **INTERVIEW**
Markolf Niemz: Gelebt wird vor dem Tod
- 21 **PATIENTENBERICHT**
Monika Gullo: Und plötzlich ist „La dolce vita“ nur noch eine Illusion ...

INFORMATIONEN

- 4 **KURZ UND BÜNDIG**
- 36 **SPRECHSTUNDE**
 - 36 Indol-3-Carbinol oder Brokkoliextrakt?
 - 37 Mit Zeolith entgiften?
 - 38 Gesunde Süße?
- 40 **FÜR SIE ENTDECKT**
- 42 **GFBK INTERN**
- 45 **DANKE**
- 46 **KALENDER/TERMINE**
- 48 **AUSBLICK/IMPRESSUM**

GfBK-Kongress in Heidelberg

Am Wochenende vom **13. bis 14. Mai 2017** wird der 18. Internationale Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. unter dem Motto „Selbsteilung im Fokus“ stattfinden. Als Veranstaltungsort haben wir uns erneut für die lichtdurchfluteten Räume der Print-Media-Academy entschieden. Sie liegt zentral und verkehrsgünstig – gleich gegenüber dem Heidelberger Hauptbahnhof. Es erwarten Sie viele interessante Vorträge, Seminare und Kurse mit praktischen Übungen zu den vielfältigen Aspekten der Krebserkrankung. Eine Informationsausstellung, verschiedene Entspannungsangebote, Möglichkeiten für Beratungsgespräche, gemeinsames Chanten und diesmal auch das gemeinsame Lachen (Lach-Yoga) werden die Veranstaltung abrunden. Neue Kurse zum Thema Lösen von Emotions-

blockaden, Umgang mit der Angst, Sexualität und Partnerschaft und die heilende Kraft des Atems werden das Programm erweitern. Eine große Freude ist es uns, dass neben zahlreichen bekannten Gesichtern neue Referentinnen und Referenten, wie der Biologe und Autor Clemens G. Arvey zum Thema *Heilungscode der Natur*, die Leiterin des Molekularbiologischen Forschungslabors Schwerpunkt Onkologie der Universität Ulm Dr. Claudia Friesen zum *Aktuellen Stand der Methadonforschung bei Tumorerkrankungen*, der renommierte Gesundheitswissenschaftler Thomas Haug zum Thema *Salutogenese für Gesundheitsapostel* und der englische Bewusstseinslehrer David Crean zur *Bedeutung des heilenden Feldes*, den Kongress mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung bereichern werden.

Stets aktuell sind die Informationen auf unserer Homepage www.biokrebs.de/kon-

gress. Hier können Sie „live“ verfolgen, wie sich das Programm entwickelt. Alle Mitglieder sowie Freunde/Förderer unserer Gesellschaft erhalten das Kongressprogramm mit der nächsten Ausgabe von *momentum* bzw. *momentum aktuell*.

Therapeuten bestätigen hohen Anspruch

Die GfBK stellt auf ihrer Homepage eine Adressliste von Therapeuten zur Verfügung. Wir kennen diese Menschen natürlich nicht alle persönlich und haben uns auch nicht selbst von ihrem Arbeitsstil überzeugt. Bis vor Kurzem wurden die Therapeuten nicht eindeutig gefragt, ob sie mit den inhaltlichen Zielen der GfBK und den ethischen Ansprüchen unserer Gesellschaft übereinstimmen. Darum hat die Mitgliederversammlung der Gesellschaft als oberstes Entscheidungsorgan der GfBK



In Heidelberg erwartet Sie wieder ein spannender Kongress im Mai 2017.

auf Anregung des Vorstandes im Juni beschlossen, eine Selbstverpflichtungserklärung für Therapeuten zu verabschieden.

Um Patienten eine gewisse Sicherheit in der Auswahl ihres Therapeuten geben zu können, haben wir unsere ethische und therapeutische Grundhaltung in Worte gefasst. Sie dient als freiwillige Selbstverpflichtungserklärung für Ärzte, Heilpraktiker und andere Medizinberufe, die sich auf unserer Seite eintragen. Jeder von ihnen hat eine solche Erklärung zugeschickt bekommen und wurde gebeten, sie zu unterschreiben. Mit der Unterzeichnung erklären die Therapeuten beispielsweise, dass sie den Patienten dabei unterstützen, eigene und freie Entscheidungen treffen zu können, und dass sie seine Rechte respektieren. Sie bekennen sich dazu, dem Patienten mit Geduld, Einfühlbarkeit und Anteilnahme begegnen zu wollen und seine Sorgen ernst zu nehmen. Sie stimmen prinzipiell dem Einholen von Zweitmeinungen zu. Auch die Rolle des Therapeuten ist klar definiert als Wegbegleiter, dessen Ziel es ist, die Selbstheilungskräfte anzuregen. Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit schreiben sich die Unterzeichner auf die Fahne. Außerdem wollen sie in verständlicher Weise mit den Patienten sprechen und sich hinreichend Zeit nehmen.

Auf diese Weise versuchen wir, der Bedeutung einer mitfühlenden Kommunikation für den Heilungsprozess Rechnung zu tragen: Therapeuten benötigen für den Umgang mit lebensbedrohlich erkrankten Patienten neben fachlicher auch menschlich-kommunikative Kompetenz.

Unsere Aktion hat bei den Therapeuten eine lebhaft Resonanz ausgelöst. Eine große Anzahl der Angeschriebenen fand unsere Initiative gut und hat die Erklärung postwendend unterschrieben zurückgeschickt. Wir freuen uns über begeisterte Rückmeldungen ebenso wie über konstruktive Kritik.

Schriftliche Einladung, Gutes zu tun

Viele Menschen helfen von Herzen gerne. Gerade und besonders, wenn sie in der Hilfe einen Sinn erkennen können. Unser gemeinnütziger Verein lebt von dem Engagement vieler ehrenamtlicher Helfer, von Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Dieses Konzept hält uns unabhängig von Zuwendungen der Pharma-Industrie oder von anderen Interessenträgern. So können wir Sie auch in Zukunft breit gefächert informieren und unparteiisch beraten. Auch das kürzlich zusätzlich zum DZI-Spendensiegel erworbene Siegel der Initiative Transparente Zivilgesellschaft bestätigt der GfBK Transparenz und Seriosität.

In welcher Form Sie die GfBK unterstützen können und wie wir Ihre Hilfe verwenden, dazu haben wir gerade einen Flyer herausgegeben. Bitte helfen Sie mit, unseren Spendenflyer zu verteilen, damit noch mehr Menschen erfahren, auf welche Art und Weise sie zur guten Sache beitragen können.

Sie erhalten den Flyer über die Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg. Rufen Sie uns einfach an (06221 138020) oder senden Sie eine E-Mail an information@biokrebs.de. Auf unserer Homepage www.biokrebs.de steht der Spendenflyer zum kostenfreien Download bereit. Reichen Sie ihn im Familien- oder Freundeskreis weiter. Legen Sie ihn im Wartezimmer aus. Oder versenden Sie ihn als Anhang zu Ihrem Newsletter. Jeder verteilte Spendenflyer hilft! So können wir unsere Arbeit auch künftig in der bewährten Form fortführen.

Diese aktuellen Rückmeldungen bestätigen uns, dass wir auf einem guten Weg sind:

„Sehr geehrter Herr Dr. Irmey, Ihnen und Ihren Mitarbeitern, danke für manches gute Gespräch und die Begleitung in all den Jahren. Viel Gutes habe ich durch Sie und Ihr Team

erfahren und diese gute Erfahrung gebe ich gerne Betroffenen weiter ...“

„Für die umgehende Zusendung der angeforderten Infomaterialien danke ich Ihnen vielmals. Sie vermitteln bei einer Krebserkrankung so viel Zuversicht. Ich bin gleich Mitglied geworden ...“

„Vielen Dank für Ihre wichtige und hervorragende Arbeit, die Sie leisten ...“

„ und ich möchte mich auch mal wieder auf diesem Weg für Ihr Engagement und Ihr vielfältiges segensreiches Wirken bedanken! Die von Ihnen organisierten Vorträge und Veranstaltungen haben mir gerade am Anfang nach meiner Diagnose sehr geholfen, mir Kraft, Zuversicht und neue, interessante, Mut machende Erkenntnisse vermittelt! Auch jetzt noch, nach vier Jahren, tanke ich immer noch viel Kraft, neue Motivation und Energie bei der einen oder anderen Veranstaltung, die Sie auf die Beine stellen! Es ist gut, dass es Sie gibt!“

„ Mittlerweile bin ich der Beratungsstelle herzlich verbunden. Hier habe ich auch die Möglichkeit, etwas Schönes für mich und meine Seele zu tun. Ich gehe regelmäßig zu Yoga, Heilsingen und in die Atemgruppe Und dafür bin ich der Beratungsstelle für Biologische Krebsabwehr unendlich dankbar.“

„Ich möchte mich ganz ausdrücklich und sehr herzlich auf diesem Wege bei Herrn Dr. György Irmey und der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr für die wertvollen Informationen und Anregungen bedanken. In meiner über 30-jährigen Tätigkeit als Hausarzt waren diese Empfehlungen immer wieder solide Stützpfiler bei der Beratung und Begleitung krebskranker Menschen. Bleiben Sie auf diesem Weg und bei diesem segensreichen Wirken “

„Die Kalendarien und CDs tun mir so gut, ich danke von Herzen für Ihr Wirken ...“

Wenn Klänge heilen

Therapeutische Arbeit mit Klang- und Körperinstrumenten

Marlen und Hartmut Schröder

Die Bedeutung achtsamer und liebevoller Kommunikation in der Therapie und für die Heilung kann gar nicht hoch genug geschätzt werden. Allerdings gibt es auch Grenzen und Situationen, wo die Sprache versagt, jedes Wort eines zu viel wäre. „Bedeutungsvolles Schweigen“ und künstlerische Therapien können dann als Fortsetzung der Kommunikation mit anderen Mitteln dienen. Klänge und Musik erreichen uns jenseits des Wortes.

Sie können Menschen tief berühren – innerhalb weniger Sekunden verändern sie die Stimmungslage. Sie geben dem Dialog mit sich selbst und dem Gespräch zwischen Patient und Therapeut wieder neue Impulse. Für den Komponisten Claude Debussy wird Musik „für das Unausprechliche geschrieben“.

„Die Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“
Victor Hugo

Klänge in der Geschichte der Heilkunst

Klang, Musik und Rhythmus gehören zu den ältesten Heilmitteln überhaupt. Sie sind in allen Kulturen verankert. Als Therapeutikum sind Klänge und Musik schon sehr früh in der menschlichen Kulturentwicklung belegt und bis ins 19. Jahrhundert hinein auch in der Medizin durchaus bekannt und anerkannt. Erst in der Neuzeit trennte sich die Medizin von der Musik und büßte damit – wie es John Diamond ausgedrückt hat – ihre Seele ein. Die Ärzte der Antike waren sich der Heilkraft von Klängen und Musik

noch bewusst. Apollon galt nicht nur als Gott der Musik, des Gesanges, sondern eben auch der Heilkunst. Pythagoras – in Personalunion Arzt, Priester, Philosoph, Mathematiker, Musiker – sah die Musik als Kern der Heilkunst. Mathematik, Musik und Heilkunst stehen aus seiner Sicht miteinander im Bunde.

Klangtherapie

Der biopsychosoziale Ansatz setzt sich zunehmend durch. Vor diesem Hintergrund finden Klänge und Musik in den letzten Jahren auch in der modernen Medizin wieder mehr Beachtung. Sie werden in der Behandlung von psychisch und/oder körperlich erkrankten Menschen eingesetzt. Seit den 1990er-Jahren wird der Begriff *Klangtherapie* verwendet. Er umfasst eine Vielzahl verschiedener Formen und Traditionen.

In Abgrenzung zur Musiktherapie verstehen wir unter Klangtherapie ein therapeutisches Verfahren, das in der einschlägigen Fachliteratur als „rezeptive Musiktherapie“ bezeichnet wird. Gemeint ist damit die Einwirkung mit Musik bzw. Klängen auf Patienten in therapeutischer Absicht – ohne dass der Patient selbst aktiv musizieren muss, wie es in der „aktiven Musiktherapie“ der Fall ist.

Charakteristisch für die Klangtherapie ist weiterhin die Verwendung von obertonreichen Instrumenten und Obertongesang, wobei keine Melodien gespielt werden. Neben dem Medium Klang und seiner eigenen Stimme nutzt der Klangtherapeut psychotherapeutische Interventionen und Entspannungsverfahren.

Formen der Klangtherapie

Klangtherapie stellt heute eine summarische Bezeichnung für eine Vielzahl verschiedener Interventionsformen dar, die nicht unbedingt in therapeutischer Absicht erfolgen müssen. Die Arbeit mit Klängen kann sowohl im Wellness-Bereich, im Rahmen von Entspannungsverfahren (Yoga, Meditation etc.) und zur Tranceinduktion als auch in der Medizin und Psychotherapie erfolgen. Allerdings ist Klangtherapie keine Monotherapie und auch keine eigenständige Therapievariante. Es handelt sich vielmehr um ein adjuvantes Verfahren, das Therapien begleiten und unterstützen kann.

Was die verschiedenen Formen der Arbeit mit Klängen betrifft, so kann unterschieden werden in

- ▶ *Klangmeditation* (meistens in Gruppen),
- ▶ *Klangmassage* (vor allem mit monochromen Saiten- bzw. Körperinstrumenten, Klangschalen, Gongs, Didgeridoo etc. in Einzelbehandlungen) und
- ▶ *Tonpunktur* bzw. Phonophorese (Behandlung der Akupunkturpunkte mit speziellen Stimmgabeln).

Heilende Bilder – eine Patientin berichtet

Ich wurde eingeladen, einmal auszuprobieren, was eine Klangliege bewirkt. An diesem Tag hatte ich einen arg verspannten Nacken und war sehr ratlos, was meine unglückliche Jobsituation anging.

Im Mittelpunkt des Klangraums im Therapieum steht eine Klangliege mit einem weichen Fell. Unter ihrer Liegefläche gibt es Saiten, die der Therapeut während der Sitzung bespielt. Die erzeugten Schwingungen übertragen sich auf den Körper und sorgen für eine tiefe Entspannung.

Ich liege also auf der Klangliege und werde bespielt. Für mich ist das ziemlich ungewohnt. Ich soll nichts tun. Die passive Haltung behagt mir erst nicht so richtig. Dann aber wird der Sog des Klanges stärker. Einmal, weil das Instrument

wunderschön klingt, und zum anderen, weil ich die Schwingungen im ganzen Körper spüre. Ich spüre Klang und werde von den Klängen fortgetragen. Bilder entstehen vor meinem inneren Auge. Zuerst bin ich in der Natur, auf einem See, in einem Boot. Dann stehe ich plötzlich in meinem Haus. Ich sehe in der Ecke meines Wohnzimmers einen schwarzen, hässlichen Vogel, den ich fortscheuchen will. Der lässt sich aber nicht verscheuchen und so starre ich ihn lange verärgert an. Erst als ich mich abwende und gehen will, fliegt der Vogel plötzlich von alleine weg und hinterlässt in der Zimmerecke einen Schwarm wunderschöner Schmetterlinge, die den Raum füllen.

Die Therapeuten spielen leiser und langsamer. Dadurch komme ich aus meinen Bildern heraus und kehre mit meinem Bewusstsein zurück auf die Liege. Mit sanften Worten werde ich in Zeit und Raum

zurückgeholt. Wenn ich möchte, darf ich über das, was ich erlebt habe, reden. Ich werde ermutigt, meine inneren Bilder aufzuschreiben.

Zu Hause machte ich das. Ich schrieb auf, was ich gesehen hatte, und konnte damals noch nicht viel damit anfangen. Beim Einschlafen merkte ich aber, dass meine Nackenverspannungen weg waren. Irgendetwas war in mir geschehen. Meine Verspannungen hatten sich an diesem Tag für einige Zeit gelöst, ich war tiefenentspannt. Und meine Seele hat durch innere Bilder zu mir gesprochen. Diese inneren Bilder, die ich damals nicht ganz verstanden habe, geben mir jetzt viel Kraft, um meine Situation anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass ich den richtigen Weg gehe, wenn ich mich beruflich neu orientiere. Und – wer weiß? – vielleicht sehe ich ja schon bald die bunten Schmetterlinge...

Verfahren, bei denen Tonträger mit künstlich erzeugten Klängen verwendet werden, rechnen wir nicht zur Klangtherapie, da hier der wichtige Aspekt der *Beziehung* zwischen Therapeut und Patient fehlt; für solche Verfahren ist vielmehr der Begriff *Musikmedizin* geeignet.

Klang- und Körperinstrumente

In unserer Praxis arbeiten wir vor allem mit einer *Klangliege*, die zur Gruppe der *Klang- und Körperinstrumente* gehört. Klang- und Körperinstrumente sind keine Musikinstrumente, auf denen man Melodien spielen kann;

vielmehr werden sie auf den Patienten aufgelegt bzw. der Patient liegt auf ihnen und wird somit selbst zum Klangkörper. Die Instrumente sind auf einen einzigen Grundton eingestimmt. Durch sanftes Streichen der Saiten wird eine Art Klangteppich erzeugt, der den Bespielten auf vielfache Weise tief berührt:



Wieder in Resonanz kommen ... auf einer Klangliege.

- ▶ körperlich durch die Schallwelle und den Rhythmus als physikalische Phänomene; dadurch spürt der Bespielte den Körper und kann sich wieder (wohl-) fühlen;
- ▶ seelisch durch den Klangteppich aus Grundfrequenz und Obertönen, sodass sich der Bespielte tief entspannen kann; das Gehirn senkt möglicherweise seine Frequenz in den sogenannten Alpha-Zustand, den wir alle von den tranceartigen Zuständen kennen, die wir kurz vor dem Einschlafen erleben;
- ▶ imaginativ durch innere Bilder und/oder Fantasiereisen, die durch den Therapeuten angeregt werden können.

Multidimensionale Wirkweise

Berichte und Erzählungen von Patienten zeigen, dass durch die therapeutische Arbeit mit Klängen wichtige Impulse für die Heilung gegeben werden können. Nicht klar ist dabei, was eigentlich wirkt. Ist es der Klang selbst, der Therapeut mit seiner Kommunikation, der Patient mit seinen inneren Bildern? Oder wirkt alles zusammen?

Das Phänomen Klang ist eigentlich etwas ganz Banales: ein Schall, der sich im Medium Luft ausbreitet und dabei harmonisch verteilte Teilfrequenzen erzeugt. Schallwellen werden in Nervenimpulse umgewandelt und dem Gehirn zugeführt. Physikalisch betrachtet handelt es sich also um „eine mehr oder weniger regelmäßige Luftdruckschwankung“ (bzw. ein akustisches Signal), die unser Gehirn dann als Geräusch, Sprache oder Musik entschlüsselt.

auditiv, vibrativ, imaginativ. Bei der Aufnahme durch das Ohr und die Verarbeitung im Gehirn wirkt Klang *auditiv*: Die Gehirnwellen verlangsamen sich, Entspannung breitet sich aus. Bei dem Auftreffen auf den Körper wirkt Klang *vibrativ*: Schallwellen pflanzen sich im Körper fort und wirken wie eine feine innerliche Massage, sodass physiologische Veränderungen im Körper (Lösung von Blockaden und Verspannungen) ausgelöst werden können. Darüber hinaus wirken Klänge auch *imaginativ*: Durch die Tiefenentspannung werden veränderte Bewusstseinszustände (Trance, innere Bilder, Fantasiereisen) gefördert, was der Psychiater und Psychotherapeut Gerhard Tuschy als „Bewusstseinsweiterung ohne Drogen“ bezeichnet hat.

Wirkungen in der therapeutischen Arbeit mit Klängen sind also nicht monokausal,

das heißt, es geht nicht darum, dass bestimmte Frequenzen und/oder Rhythmen bestimmte Effekte erzielen. Klang bzw. Frequenzen haben nicht Bedeutung und Heilpotenzial an sich. Vielmehr entstehen Effekte erst durch ein therapeutisches Setting, in dem neben der spezifischen Vibration vor allem Klang, Stimme, Gespräch, Trance und innere Bilder als Wirkfaktoren komplex zusammenwirken.

Forschung und Professionalisierung

In den letzten Jahren ist eine zunehmende Professionalisierung zu beobachten, die sich in diversen Ausbildungsangeboten und in der Gründung von Verbänden und Fachverlagen ausdrückt. Sie wird zunehmend auch durch akademische Forschung und Lehre begleitet. Der Stand der Akademisierung der Klang- und Musiktherapie kann mittlerweile als sehr weit fortgeschritten bezeichnet werden. Es gibt mehrere Studiengänge an Hochschulen, Dissertationen und Habilitationen, Forschungszentren, wissenschaftliche Vereinigungen national und international etc. Mittlerweile liegen zahlreiche Studien vor, die die Wirksamkeit und die Wirkweise der Klangtherapie auch in einem naturwissenschaftlichen Paradigma belegen bzw. erklären können. In der Musiktherapie gibt es auch schon Metaanalysen, die die Anforderungen klinischer Studien erfüllen und im Durchschnitt eine Effektstärke von knapp $d = 0,8$ erreichen. Dieses Ergebnis ist vergleichbar mit den Effektstärken der anerkannten Psychotherapieverfahren.

Der Bedarf nach Forschung ist aber immer noch enorm hinsichtlich einzelner Indikationen und bestimmter Settings. Gefragt sind Methoden der Wirkungsforschung in der Musik- und Klangtherapie bzw. in Künstlerischen Therapien überhaupt (auch Tanzen, Schreiben, Malen etc.), die den Besonderheiten in diesem Bereich

gerecht werden. Neben passenden Forschungsdesigns sind für die Qualitätssicherung Verfahren zu entwickeln, die einen Standard garantieren und eine ständige Verbesserung ermöglichen.

Das Mysterium Klang

Trotz zunehmender Forschung entzieht sich das Phänomen Klang bislang einer hinreichenden wissenschaftlichen Erklärung. Aus der Praxis werden immer wieder „merkwürdige“ bzw. „außergewöhnliche“ Fälle berichtet. Sie sind umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass es meistens ja nur ein einziger Ton ist, der als Impulsgeber starke innere Prozesse auslöst, die sich auch physiologisch auswirken können. So wie für Pythagoras die Zahlen das eigentliche Geheimnis und die Bausteine der Musik sowie der Welt überhaupt waren, folgert der Sufimeister Hazrat Inayat Kahn für das Phänomen Klang: „Wer das Geheimnis der Töne kennt, kennt das Mysterium des ganzen Weltalls.“

Potenziale der Methode

Die moderne Medizin ist immer noch gerade an den wirklich wichtigen Stellen für Patienten nicht nur sprachlos, sondern sie agiert oft auch sang- und klanglos. Berührung durch Klang und Musik könnten hier helfen und die bestehenden Angebote ergänzen.

Die therapeutische Arbeit mit Klängen versteht sich als begleitendes Behandlungsverfahren, bei dem Klänge als Medium (durch Klang- und Körperinstrumente sowie die Stimme des Therapeuten) genutzt werden. Spezifische Wirkungen (Vibration, Körpermassage, Entspannung) werden durch unspezifische Effekte (Passung zwischen Patient, Wirkmittel und Therapeut) begleitet, Trance und Wachträume werden angeregt.

„Musik ist die Muttersprache der Menschheit, die Sprache der Seele.“

C. G. Jung

Das therapeutische Potenzial der Klänge liegt darin, dass sie die Selbstheilungskräfte aktivieren. Sie helfen auch bei der Stressbewältigung. In Situationen, die es dem Patienten nicht erlauben, ein aktives Entspannungsverfahren zu erlernen, kann Klangtherapie zu einer tiefen Entspannung führen. Darüber hinaus trägt sie zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei – selbst bei Schwerkranken. Und auch beim Sterben begleiten Klangtherapeuten die Menschen auf segensreiche Art und Weise. Selbstverständlich ersetzt die Klangtherapie nicht medizinisch begründete Therapien. Bei ernsthaften Erkrankungen wenden Sie sich immer an Ihren behandelnden Arzt. Im Idealfall finden Sie einen Mediziner, der dafür offen ist, künstlerische Therapien in das Gesamtkonzept Ihrer Behandlung zu integrieren.

Zu den Personen

Marlen Schröder ist Fachärztin für Allgemeinmedizin. Fortbildung und Abschlüsse in Akupunktur, Entspannungstherapie und Imaginativer Körperpsychotherapie, in vegetativer Funktionsdiagnostik sowie in biologischer Medizin und Klangtherapie.

Prof. Dr. Hartmut Schröder ist Lehrstuhlinhaber für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder. Zusammen mit Marlen Schröder hat er das *Therapei-um – Zentrum für Natur- und Kulturheilkunde* in Berlin-Zehlendorf gegründet, wo die therapeutische Arbeit mit Klängen einen Schwerpunkt bildet.

Zum Weiterlesen

Dosch, Jan und Timmermann, Tonius: Das Buch vom Monochord. Reichert (2005)
 Goldman, Jonathan: Klangheilung. Die Schöpferkraft des Obertongesangs. Amra (2008)
 Salvesen, Christian und Brandes, Vera: Leben im Rhythmus. Die heilende Kraft der Klänge, Schwingungen und Gefühle. O.W. Barth (2006)
 Silber, Otto-Heinrich et al.: Klangtherapie. Traumzeit (2007)
 Tuschy, Gerhard: Begleitende Klangtherapie bei körperlichen Erkrankungen am Beispiel von Krebs. Vortrag in der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin am 12.02.2007. Frei zugänglich unter: www.dr-tuschy.de/download/Klaenge%20und%20Krebs.pdf



Patientenbericht: Ein merkwürdiges Zusammentreffen

Es war ein merkwürdiges Zusammentreffen, als ich während einer medizinischen Behandlung meines Handgelenkbruchs auf einer Liege ruhte und aus dem Nebenraum archaische Töne vernahm. Ich wurde ganz unvermutet in den Bann der Klänge gezogen, spontan entstanden in mir innere Bilder, die eine Weite abbildeten, in der ein Schlitten mit einem wehenden weißen Schal durch diese grünbraun gefärbte Weite glitt. Ich spürte die Erhabenheit des Augenblicks, ahnte, dass es jenseits von dem Hier und dem Jetzt noch etwas anderes geben müsse.

Tief berührt von diesem Ereignis geschah dann das schwer Fassbare: Ich telefonierte am selben Tag mit einer nahestehenden Freundin, fragte in einer Vorahnung nach ihrer über 100 Jahre alten Mutter, der ich ebenfalls sehr verbunden war, und erfuhr von deren Tod zu dem Zeitpunkt meiner besonderen Wahrnehmung, als sei ich in meinem inneren Erleben in eine enge Verbindung mit der Sterbenden getreten, die mir im Leben so nah war...

Die Wirksamkeit von Klängen war mir bis dahin unbekannt. Nach diesem berührenden Ereignis entstand der Wunsch in mir, dem Weg der Klänge weiter zu folgen. Die Klangtherapie wurde für mich zu einer neuen Möglichkeit, mich zu erfahren. Auf der Klangliege setzte sich das emotional-intensive Erleben fort, das mein Innerstes so tief erreichte, wie es für mich Worte nicht vermögen. Wenn der Klang, ergänzt durch Obertongesang, verklungen ist, besteht die Möglichkeit zu einem Gespräch über das Erlebnis der inneren Bilder. Es entstehen auch neue Einsichten in mein Leben und ich erlebe durch die Wirksamkeit der Klänge eine Besserung meiner Gesamtkonstitution.

Aktuelle Forschungsarbeiten zur therapeutischen Arbeit mit Klängen:

Das „Deutsche Ärzteblatt“ hat eine Übersicht über Musiktherapie in der Palliativmedizin veröffentlicht: Musiktherapie in der Palliativmedizin

Eine randomisiert kontrollierte Studie zur Beurteilung entspannungsfördernder Effekte. In: Dtsch Arztebl Int 2015; 112(46): 788–794; Warth, Marco; Keßler, Jens; Hillecke, Thomas K.; Bardenheuer, Hubert J.

Der Artikel kann online abgerufen werden: www.aerzteblatt.de/archiv/172917/Musiktherapie-in-der-Palliativmedizin

Eine Studie in der Zeitschrift „Palliativmedizin“ berichtet über Ergebnisse einer Einzelfallstudie zum Einsatz von Monochord und Klangstuhl auf einer Palliativstation in der Universitätsklinik Heidelberg: www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0035-1552677



Kontakt

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Lehrstuhl für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation
Europa-Universität Viadrina, Frankfurt (Oder)

Marlen Schröder
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Therapeium – Die Kunst des Heilens
Hohenzollernstr. 12
14163 Berlin
www.heilkunst.therapeium.de



Dem Leben
Leben
geben

Menschen mit schweren Erkrankungen bedürfen einer besonderen Zuwendung. Moderne Misteltherapie kann hier helfen, das Leben trotz Krankheit mit entsprechendem Wert zu füllen, dem Leben Leben zu verleihen. Durch Stimulation der Selbstheilungskräfte und mit lindernder Wirkung auf Beschwerden in allen Phasen der Erkrankung hilft sie den Patienten in ihrem Wohlbefinden. Ganzheitliche Betrachtung von Mensch, Natur und Heilkraft begleitet den Patienten – mit Helixor dem Leben Leben geben.

Entdecken Sie mehr über die Kraft der Mistel auf www.helixor.de

Interview mit Markolf Niemz

von PetRa Weiß

Gelebt wird vor dem Tod

Prof. Dr. Markolf Niemz ist Physiker, Professor für Medizintechnik an der Universität Heidelberg und Autor. Mit seinen unkonventionellen Ansichten verblüfft er die Öffentlichkeit und begeistert seine Leser. Seine Bücher verbinden Erkenntnisse aus der Naturwissenschaft mit der modernen Sterbeforschung und religiösen Aspekten.

Lieber Herr Professor Niemz, gerne erinnere ich mich an Ihren spannenden Vortrag beim GfBK-Kongress 2010. Viele Zuhörer saßen mit spitzen Ohren im Großen Saal der Stadthalle und lauschten Ihren Ausführungen über den Sinn des Lebens, die Kraft der Liebe und andere Erkenntnisse, die für einen Naturwissenschaftler eher ungewöhnlich sind. Ich selbst habe wiederholt den Atem angehalten und mich gefragt, wie es einem Professor für Medizintechnik wohl ergehen mag, der sich mit diesen Thesen in die Öffentlichkeit stellt. Wie ist es Ihnen denn ergangen seither?

Die Resonanz auf meine Gedanken ist nach wie vor sehr, sehr groß. Sie schlägt sich nieder in zahlreichen Vortragsanfragen und spannenden Diskussionen. Ich fühle mich inzwischen berufen, diesen Weg konsequent weiterzugehen, auch wenn es nicht immer leicht ist und es unter meinen Kollegen Vorbehalte gibt. Doch diesen stelle ich mich gerne, weil ich fest an das glaube, was ich schreibe und lehre. Mir ist keine andere Weltsicht bekannt, die Naturwissenschaft, Spiritualität und Religion dermaßen schlüssig verknüpft.

Als wir in der Redaktion ein Heft zum Thema „Verbundenheit“ geplant haben, fiel uns sofort Ihr Name ein. Kaum ein anderer steht so für den Brückenschlag zwischen

Wissenschaft und Spiritualität wie der Ihre. Wie bewerten Sie heute den Stand der Annäherung dieser beiden Welten?

Wir sind auf dem richtigen Weg, sollten uns aber immer wieder bewusst machen, dass Wissenschaft und Spiritualität Hand in Hand gehen. Tatsächlich sind es nämlich gar nicht zwei Welten, sondern es ist nur eine: Wissenschaft lebt von spirituellen Impulsen; ohne spirituelle, querdenkende Wissenschaftler gäbe es keine Quantensprünge in der Erkenntnis. Andererseits fördert wissenschaftliche Erkenntnis das spirituelle Denken; ohne Darwins Evolutionstheorie würden wir heute vielleicht immer noch den Menschen für die Krone der Schöpfung halten.

Ihre unkonventionellen Ideen finde ich faszinierend. In der Öffentlichkeit gibt es Diskussionen darüber, ob Sie dafür auch Beweise haben. Handelt es sich bei Ihren Aussagen denn nicht viel mehr um Glaubensfragen, denn um wissenschaftliche Thesen?

Meine Antwort ist eindeutig: ja! Alles, was ich in meinen Büchern schreibe, sind Antworten auf Glaubensfragen. Darauf weise ich auch stets in allen Büchern und Lesungen hin. Was viele Menschen jedoch nicht wissen – in den Naturwissenschaften gibt es gar keine Beweise. Beweise kennen nur



© Markolf Niemz

die logischen Wissenschaften, z.B. die Mathematik. Jede naturwissenschaftliche Theorie muss falsifizierbar sein, das heißt, sie muss die Möglichkeit zulassen, widerlegt zu werden. Auch Einsteins Relativitätstheorie lässt sich nicht beweisen. Demnach sind alle Naturwissenschaftler gläubig: Sie glauben, dass ihre Theorien wahr sind.

Wahre Wissenschaft lebt davon, die Paradigmen der Gegenwart infrage zu stellen. Auf diesem Weg gab es in der Vergangenheit immer wieder Wandel und Entwicklung. Die Geschichte lehrt uns allerdings, dass es für die Querdenker unter den Forschern nicht immer einfach war, insbesondere, wenn Ihre Ideen den Bereich der

Religion berührten. Sie stellen einige der Dogmen der christlichen Kirche infrage, beispielsweise die Allmacht Gottes. Wie steht es um Ihren persönlichen Glauben? Und wie verbinden Sie Ihre Glaubenszugehörigkeit mit Ihren freigeistigen Gedanken?

Tatsächlich halte ich es für einen großen Fehler, Gott als allmächtig zu begreifen. Etwas Allmächtiges hätte „Macht über alles“, also auch über sich selbst – und würde sich folglich seiner eigenen Freiheit berauben. Das Dogma eines allmächtigen Gottes ist der Auslöser für die sogenannte Theodizee-Frage, an der alle drei Schöpfergott-Religionen zu knabbern haben: Warum lässt Gott nicht nur das Gute zu? Wenn wir hingegen Gott als etwas begreifen, das durch uns fühlt und lernt, dann stellt sich die Theodizee-Frage gar nicht. Gott kann nicht eingreifen, wenn Menschen Terroranschläge begehen, weil Gott nicht außerhalb ist. Eingreifen kann man doch nur *von außen!* Diese nicht allmächtige Auffassung von Gott lässt sich durchaus mit der Kernbotschaft des christlichen Glaubens vereinbaren, die da lautet: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

” Gelebt wird nicht nach dem Tod, sondern vor dem Tod. “

Wir alle leben in der Gewissheit, dass unser irdisches Sein ein Ende haben wird. Für Menschen mit potenziell lebensbedrohlichen Erkrankungen ist dieses Ende greifbarer. Allen gemein ist jedoch die Unausweichlichkeit dieser Tatsache. Dennoch ist das Sterben ein heikles Thema, manchmal sogar tabuisiert – auch unter Medizinerinnen. Viele Menschen haben schlichtweg Angst davor. Als Sterbeforscher haben Sie sich seit Jahren intensiv mit Nahtoderlebnissen beschäftigt. Ihr Satz „Sterben ist ein Sich-Verlieren in der Liebe und Erkenntnis Gottes“ hat mich sehr berührt. Wie kommen Sie zu der Aussage?

Menschen, die dem Tod schon sehr nahe waren, haben mich das gelehrt. Immer wieder berichten sogenannte Nahtoderfahrene, dass nur zwei Werte im Leben wirklich zählen: Liebe und Erkenntnis. Wer dann wie ich glaubt, dass Gott durch uns fühlt und lernt, und eins und eins zusammenzählt, kann nur eine logische Schlussfolgerung ziehen: Ewigkeit – die Perspektive Gottes – umfasst alle Liebe und alle Erkenntnis. Ich begreife Sterben als ein Eintauchen ins Licht, und dieses Licht ist ein Vollbad aus Liebe und Erkenntnis.

Einige Religionen versprechen ein Leben nach dem Tod. In dieser Vorstellung finden viele Menschen Trost und Zuflucht vor den Leiden des Jetzt. Sie zweifeln an einem solchen Fortgang. Wenn wir annehmen, dass es kein „Danach“ gibt, wie wirkt sich das auf unser Leben aus?

Auch ich habe früher an ein Leben nach dem Tod geglaubt – bis meine beiden Eltern wenige Tage nacheinander gestorben sind. Natürlich hatte auch ich damals den Wunsch, nochmals mit ihnen sprechen zu können. Bis mir plötzlich klar wurde: Was sollten wir uns denn in der Ewigkeit noch gegenseitig mitteilen, wenn dort alles schon bekannt ist? Auch hier lässt sich nur eine logische Schlussfolgerung ziehen: In einer Ewigkeit, in der alles gegenwärtig ist, machen Kommunikation und Individualität keinen Sinn. Doch dieser Gedanke macht mich nicht mutlos. Im Gegenteil! Ich begreife mein Leben als Chance, die Ewigkeit aktiv mitzugestalten, denn Ewigkeit umfasst das Hier und Jetzt. Das gibt viel mehr Kraft, als Vergangenenem nachzutrauern oder auf eine ungewisse Zukunft zu hoffen.

Die Dualität von Himmel und Hölle – Belohnung oder Strafe je nachdem wie rechtschaffen wir gelebt haben – diente auch in unserer christlich geprägten Kultur der Ausbildung von Moral und dem Einhalten von gesellschaftlichen Konventionen. Brauchen wir all das nicht mehr?



© Markolf Niemz

Na ja, also wenn ich mir die Menschheit heute so anschau, dann haben religiöse Vorstellungen wie Himmel und Hölle wohl mehr Unheil angerichtet, als dass sie uns auf den rechten Weg geführt haben. In einer Welt, in der religiöse Fanatiker in heilige Kriege ziehen und glauben, für ihren Gott kämpfen zu müssen, brauchen wir etwas anderes viel mehr – Bildung, Bildung und nochmals Bildung. Es tut mir in der Seele weh zu sehen, wie achtlos Menschen mit unserem kostbarsten Gut umgehen: mit dem Leben. Dabei ist es nicht mal tausend Jahre her, dass auch Christen im Namen ihres Gottes Blut vergossen haben. Mit meiner Stiftung Lucys Kinder setze ich mich dafür ein, Kindern in armen Ländern eine möglichst breite und objektive Allgemeinbildung zu ermöglichen. Diese darf weder politisch noch religiös gefärbt sein. Nur so können wir begreifen, wie wertvoll Demokratie und religiöse Toleranz sind.

Seit einigen Jahren gebe ich Seminare mit dem Titel „Loslassen und leichter leben“. Bei Ihnen bin ich nun auf den Satz

gestoßen: „Der finale Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung ist Loslassen.“ Könnte man auch sagen: „Loslassen und leichter sterben“? Und wenn ja, wie soll das gehen?

Auf jeden Fall. Sterben hat sehr viel, wenn nicht gar alles, mit Loslassen zu tun. Wer festhält und klammert, wird eines Tages schmerzvoll erkennen, dass ihm nichts gehört. Loslassen kann man auch schon zu Lebzeiten üben. Einfach mal auf etwas verzichten, was einem rechtmäßig zusteht. Verzichten fällt schwer, aber wirklich frei bin ich erst, wenn ich bereit bin zu verzichten.

„Das Licht, das Sie heute abstrahlen, ist Ihr Eintrag in das Tagebuch der Schöpfung.“

In Ihren Büchern und Vorträgen geben Sie immer wieder Impulse zum Nachdenken. Auch über Dinge, die unser tägliches Leben mit großer Selbstverständlichkeit begleiten. Zum Beispiel philosophieren Sie darüber, was eigentlich „das Ich“ ist bzw. ob es so etwas überhaupt gibt: „Das Ich ist nicht konstant, sondern ein Prozess.“ Wie meinen Sie das?

Nun, ich glaube tatsächlich, dass ich heute ein ganz anderer Mensch bin als vor 50 Jah-

ren. Ich habe andere Gefühle, andere Gedanken und sogar einen ganz anderen Körper – meine Zellen erneuern sich nämlich alle paar Jahre, ohne dass ich es bemerke. Wie könnte ich da noch behaupten, ich sei stets derselbe? Ja, ich halte das personale Ich für eine Illusion. Ich bin kein „Wer“, sondern vielmehr ein „Was“ – eine Tätigkeit. Der Begriff „Ich“ an sich ist leer. Er bekommt erst dann eine Bedeutung, wenn wir ein Verb hinzufügen. Diese Gedanken haben natürlich weitreichende Konsequenzen für unsere Auffassungen von Gerechtigkeit und Verantwortung. Wenn das Ich keine Person ist, kann es nicht einzeln für sein Handeln verantwortlich gemacht werden. Das muss es aber auch nicht, weil die Wirklichkeit ein großes Ganzes ist. Unser Umfeld hat einen großen Einfluss auf alles, was wir tun.

Als Physiker sind Sie mit Erkenntnissen vertraut, deren Inhalte sich uns „Otto-Normal-Bürgern“ nicht immer spontan erschließen. Die Bedeutung des Lichts als Informationsträger war mir so noch gar nicht bewusst. Obgleich wir seit Jahrzehnten mit Glasfaserkabeln diesen Effekt nutzen. Können Sie unseren Lesern dazu zum Abschluss noch etwas Erhellendes mit auf den Weg geben?

Sehr gerne! Machen Sie sich einfach mal bewusst, dass Sie permanent – jeden Au-

genblick Ihres Lebens – Licht abstrahlen; andernfalls könnte man Sie ja gar nicht sehen. Und all dieses Licht breitet sich stets mit Lichtgeschwindigkeit aus – bis in die Tiefen des Universums. Physikalisch betrachtet hat elektromagnetische Strahlung eine unendliche Reichweite. In diesem Licht ist Ihr gesamtes Leben gespeichert, und Sie können nichts davon löschen oder ungeschehen machen, weil Licht immer schneller ist als Sie. Es ist dieses Licht, unser Licht, das sogar den Tod überdauert. Licht ist ein unermesslicher Informationsspeicher. Es ist das Tagebuch der Schöpfung.

Lieber Herr Professor Niemz, vielen herzlichen Dank für Ihre tiefgründigen Einsichten.

Zum Weiterlesen

Niemz, Markolf: Sich selbst verlieren und alles gewinnen. Kreuz (2015)

Niemz, Markolf: Lucys Vermächtnis. Droemer (2009)

Niemz, Markolf: Lucy im Licht. Droemer (2007)

Niemz, Markolf: Lucy mit c. Books on Demand (2005)

Infos zur Stiftung: www.Lucys-Kinder.de

Kontakt

markolf.niemz@herder.de

– Anzeige –

Reinsubstanzen frei von jeglichen Zusätzen

Glycin Taurin L-Glutamin MSM
Alpha-Liponsäure Magnesiumcitrat (16%)
P-5-P (akt. Vit. B6) 5-MTHF (akt. Folsäure)
B-Komplex aktiviert
5-HTP (Griffonia-Samen-Extrakt)
Omega 3 (EPA/ DHA) Q10 (Ubiquinol)
Zinkcitrat Selenmethionin

www.hauer-naturprodukte.com



Algen und Kräuter in Bioqualität

Bio-Eberrautentee
Bio-Zistrosentee
Bio-Chanca Piedra
Bio-Chlorella (Naturland)

Bio-Tee Nr. 1 (Niere)
Bio-Tee Nr. 2 (Leber)
Bio-Tee Nr. 3 (Magen)



DE-ÖKO-006
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

Inh.: Christian Hauer
Schulstrasse 5
25557 Thaden
info@hauer-naturprodukte.com
04872 - 942782

hauer Naturprodukte

Bewusste Gesundheit



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

Immerwährendes Kalendarium und CD mit Heilübungen, Anregungen für jeden Tag und Affirmationen. Das Kalendarium gibt Ihnen Anregungen, sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinander zu setzen. Für jeden Tag finden Sie eine heilsame Affirmation.

Auf der dazugehörigen CD hören Sie von den Autoren kurze und einfache Atem-, Körper- und Meditationsübungen. Widmen Sie täglich ein paar Minuten bewusst Ihrer Gesundheit.

Erhältlich gegen eine Spende von 9 € bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Tel 06221-13802-0 · www.biokrebs.de/Infomaterial/Benefizprodukte



Biologische Krebsabwehr e.V.

Krebstherapie: Nebenwirkung: „Scheidentrockenheit“

Die Vagisan FeuchtCreme Kombi darf Ihnen helfen. Denn Creme und Zäpfchen sind hormonfrei.

Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen, Schmerzen im vaginalen Bereich können die Nebenwirkungen einer Krebstherapie sein. Zur Linderung dieser Beschwerden gibt es die Vagisan FeuchtCreme Kombi: Die Creme für den äußeren Intimbereich und als Zäpfchen zur Anwendung in der Scheide – ohne Applikator!

Anwendungsuntersuchung zur Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vagisan FeuchtCreme bei Brustkrebspatientinnen mit dem Beschwerdebild der vulvovaginalen Trockenheit. Abschlussbericht vom 14.09.2010: Hochsignifikante Besserung der Beschwerden.



www.vagisan.de

Vagisan-Merkzettel für Ihre Apotheke

Vagisan® FeuchtCreme Kombi (PZN 6882372)

Vagisan® FeuchtCreme Cremolum® (PZN 10339834)

Vagisan® FeuchtCreme 25 g (PZN 9739474)

Vagisan® FeuchtCreme 50 g – mit Applikator (PZN 6786786)



Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel, 33532 Bielefeld

Epigenetik

Schnittstelle zwischen Erbgut und Umwelt

Jörg Spitz

Das englische Wort für Schnittstelle lautet „Interface“. Wer mit Informationssystemen zu tun hat, weiß um die Bedeutung des Interface für die Kommunikation zwischen Systemen. Nun hat sich seit einiger Zeit herausgestellt, dass auch der Mensch ein komplexes Kommunikationssystem ist. Er ist kein Einzelwesen, sondern ein Mikrokosmos von Lebewesen im Makrokosmos dieser Welt: Unser Körper besteht aus Milliarden von Zellen und zusätzlich aus Billionen von Bakterien, Viren und Pilzen. Sie alle leben in einer Symbiose in unserem Körper und arbeiten zusammen – jeder für jeden! Damit dies reibungslos funktioniert, gibt es ein ausgeklügeltes Kommunikationssystem zwischen diesen Lebewesen in uns und auf uns, zu dem auch unser Immunsystem gehört.

Doch Kommunikation und Symbiose gehen noch weit darüber hinaus. Der Mensch und alle anderen Lebewesen sind im Rahmen der Entwicklungsgeschichte auf dieser Erde entstanden – nicht irgendwo im Weltraum. Das bedeutet, dass die Umweltbedingungen hier auf der Erde ganz entscheidend für die Entwicklung des Lebens und für seinen Fortbestand sind. Für viele Aspekte ist uns das klar: Wir brauchen Luft zum Atmen, Wasser zum Trinken und Sonnenstrahlen, damit es auf der Erde nicht so kalt ist wie im Weltraum. Unzählige solcher Gegebenheiten waren die Voraussetzung dafür, dass sich die Lebewesen – und damit auch der Mensch – zu dem entwickeln konnten, was sie heute sind. Das System Mensch ist so aufgebaut, dass es in dauerndem Informationsaustausch mit seiner Umwelt steht, von der es ja abhängig ist. Unter anderem dienen dazu unsere Sinnesorgane: Wir fühlen, hören, riechen, sehen und schmecken unsere Umwelt. Doch damit nicht genug. Wie die Forschung gerade herausgefunden hat, beeinflussen zahlreiche Faktoren aus unserer Umwelt unsere Erbsubstanz, die Gene. Sind wir also fremdbestimmt und

werden von außen gesteuert? In gewisser Weise schon, obwohl der Mensch natürlich einen freien Willen hat und entscheiden kann, wie er sich verhält. Doch diese Fähigkeit ist eine Errungenschaft, die erst sehr spät in der Evolution entwickelt worden ist. Sie ist an die Funktion des Großhirns gebunden, während viele Vorgänge in unserem Körper direkt und ohne nachzudenken gesteuert werden, also „subkortikal“ (Anm. d. Red.: *Cortex cerebri* bezeichnet die Großhirnrinde) in entwicklungsgeschichtlich älteren Hirnabschnitten.

Alltägliche Beispiele. Wenn die Umgebung abkühlt und damit unsere Körpertemperatur sinkt, fangen unsere Muskeln automatisch an zu zittern. So erzeugen wir Wärme. Oder wir werden müde, wenn es dunkel wird. Denn mit der Dämmerung schüttet unsere Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin aus. Diese Vorgänge im Körper sind Auswirkungen eines direkten Informationsaustauschs mit der Umwelt. Im Laufe der Entwicklung hat sich die Interaktion zwischen Umwelt und Lebewesen so weit verfeinert und optimiert, dass Umweltfaktoren

nun auch Einfluss auf unsere Erbsubstanz nehmen können, auf die Gene, den Bauplan aller Lebewesen.

Was Darwin nicht wusste

Bislang war man überwiegend der Meinung, dass die Veränderung der Erbsubstanz auf einen Selektionsprozess zufällig aufgetretener Veränderung der Gene zurückzuführen ist. Die Wissenschaft hatte sich schon einmal in Bezug auf die Gene geirrt: Um die Jahrhundertwende glaubte man, mit der Entschlüsselung der Erbsubstanz hinter die letzten Geheimnisse der Natur und des Menschen zu kommen. Es ist den Forschern seinerzeit zwar gelungen, unser Erbgut komplett zu analysieren und das menschliche Genom zu beschreiben. Gleichzeitig wurde deutlich, dass es nicht die Gene sind, die die Zellen steuern. Vielmehr nutzen die Zellen ihre Gene, um dort die Informationen abzurufen, die sie gerade für die jeweilige Funktion benötigen. Sie können sich das vorstellen, wie wenn Sie etwas in einem Buch nachschlagen: Haben Sie die Information gelesen, stellen Sie das Buch ins Regal zurück, so wie man es mit einem Kochbuch tut, wenn das Gericht zubereitet ist.

Was ist Epigenetik? Die Zelle hat zahlreiche Möglichkeiten, um den Prozess des Ablesens von Genen für ihre vielfältigen Funktionen zu organisieren. Diese bezeichnen wir als *Epigenetik*. Ihre Werkzeuge hierfür beruhen auf komplexen Mechanismen, deren detaillierte Darstellung den Rahmen dieses Artikels bei Weitem sprengen würde



Technische Umwelt	Natürliche Umwelt	Soziale Umwelt
Luftverschmutzung	Licht des Tages (Spektrum)	sinnhafte Arbeit
Lichtverschmutzung	Stille der Nacht	Sozialkompetenz, Bildung, Liebe
Strahlungsbelastung (E-Smog)	körperliche Aktivität (Schwerkraft)	Spiritualität
Herbizide/Pestizide	Magnetfeld	Singen und Musizieren
toxische Substanzen	Mikronährstoffe, Mineralien, Fette	Meditation
Medikamente/Drogen	Symbiose mit Bakterien und Viren	Inter-Generationen-Lebensgemeinschaft
Wasserverschmutzung	Hungern/Fasten	Ruhe, Erholung, Regeneration
Tag-Nacht-Rhythmus	Potenzialausgleich zur Erde	Gesundheitskompetenz
endocrine disruptors	Wahrnehmung mit allen Sinnen	Naturheilverfahren

Umweltfaktoren mit Einfluss auf die Epigenetik

(Methylierung, Acetylierung, Histonmodifikation, Imprinting, Gen-Silencing etc.). Umfangreiche Ausführungen zu diesem Thema finden Sie unter anderem in der Internet Datenbank Wikipedia. Wichtiger jedoch als die technischen Details der Epigenetik ist das Verständnis für diese Vorgänge. Sie beeinflussen nicht nur die Funktion der Zelle ganz wesentlich, sondern sie können auch vererbt werden, ohne dass sich die eigentliche Erbsubstanz verändert.

Rolle der Umwelteinflüsse. Diese Erkenntnis ist bereits revolutionär verglichen mit der starren Doktrin der genetischen festgelegten Bestimmung unseres Lebens. Doch die Sensation wurde noch übertroffen. Heute wissen wir, dass nicht nur die Zellen selbst, sondern auch und vor allem Umwelteinflüsse epigenetische Regelungen auslösen. Etwas salopp gesprochen könnte man sagen: Die Umwelt, in der wir leben, „schraubt an unseren Genen herum“! Wenn wir uns von dieser „empörenden Einsicht“ erholt haben und ruhig über das Phänomen nachdenken, wird es unversehens zu einer sinnvollen Einrichtung der Natur. Nur durch diese Fähigkeit der Interaktion von Umwelt und Lebewesen konnte die Evolution das Leben und die Lebewesen auf dieser Erde in einem kontinuierlichen Anpassungsprozess stetig weiter entwickeln.

Daraus ergibt sich auch die Überschrift für diesen Artikel: Epigenetik ist die Schnittstelle zwischen unserer Erbsubstanz und der Umwelt.

Artgerechter Lebensstil

Dieser Prozess verlief über Milliarden von Jahren reibungslos und hat letztendlich zum „Produkt Mensch“ geführt – mit den bis dahin unerreichten Eigenschaften und Fähigkeiten unserer Spezies. Zu diesen Qualitäten zählt auch die Möglichkeit, die Umwelt zu verändern, wovon der Mensch in den letzten Jahrzehnten reichlich Gebrauch gemacht hat. Leider hat er dabei viel zu wenig berücksichtigt, dass die Umwelt seinen Körper und die elementaren Steuerungsvorgänge dort direkt beeinflusst. Die Vermutung liegt nahe, dass der Homo sapiens durch eine „artgerechte“ Veränderung seiner Umwelt den Prozess der Evolution weiter gefördert hätte, was eine positive Wirkung auf die Potenzialentfaltung des einzelnen Menschen hätte haben können.

„Wir leben in einem gefährlichen Zeitalter. Der Mensch beherrscht die Natur, bevor er gelernt hat, sich selbst zu beherrschen“.
(Albert Schweitzer)

Stattdessen hat er jedoch in Unkenntnis der Zusammenhänge hemmungslos „vor sich hingewerkelt“. Der technische Fortschritt hat zu einer Verseuchung der natürlichen Umwelt mit zahllosen „nicht historischen Elementen“ geführt (z.B. Schwermetalle, Pestizide, Herbizide und Antibiotika). Darüber hinaus gingen ganz wesentliche positive Einflussfaktoren in der natürlichen Umwelt verloren (siehe Tabelle). Dass solche Lebensstilfaktoren die Gesundheit beeinflussen, ist schon lange bekannt. Brandneu ist, dass fast alle dieser Faktoren auch epigenetische Effekte haben – selbst die Nahrungsmittel, die wir essen, wirken sich auf unsere Gene aus. Dabei ist es gleichgültig, ob es sich um zarten Brokkoli, süße Himbeeren oder aromatische Gewürze wie das indische Curcuma handelt. Was Hippokrates schon vor 2000 Jahren empfahl, wird somit wissenschaftlich untermauert: „Eure Nahrung soll eure Medizin sein!“

Funktionsstörungen. Diese bahnbrechenden Erkenntnisse haben nicht nur Konsequenzen für die Einschätzung der Bedeutung unseres Lebensstils für die Gesundheit. Sie rütteln außerdem an den Grundfesten zahlreicher medizinischer Doktrinen – auch an unseren bisherigen Vorstellungen zur Krebsentstehung. Es ist also nicht der primäre Genschaden, der zur Entwicklung eines bösartigen Tumors führt, sondern eine

Vielzahl von Funktionsstörungen im menschlichen Körper – zumindest zum Teil durch epigenetische Einflüsse.

Betrachten wir beispielsweise das sogenannte „Krebs-Gen“ BRAC1. Es wird aktuell für die Entstehung von Brustkrebs bei einigen Frauen verantwortlich gemacht. Tatsächlich handelt es sich aber nicht um ein primär bösartiges Gen, sondern um die epigenetische Stilllegung eines Gens, das den Zellen Informationen zur Reparatur unserer Erbsubstanz bereitstellt. Nur weil der ursprünglich vorhandene Reparaturmechanismus in der Zelle nicht mehr funktioniert, steigt das Risiko für eine Krebserkrankung. Warum und wann dieses Gen bei den betroffenen Frauen epigenetisch ausgeschaltet worden ist, muss noch erforscht werden.

Seelisch-geistige Einflüsse

Epigenetisch relevant sind auch und vor allem mentale Einflüsse. In der sozialen Umwelt finden sich zahlreiche Faktoren, die für die Steuerung unseres Körpers ebenso wichtig und bedeutend sind, wie jene aus der physikalische Umwelt. Praktisch sind also die Partikel von Dieselabgasen in der Luft für unsere Gesundheit genauso abträglich wie die böse Schwiegermutter auf dem heimischen Sofa oder ein schwelender Konflikt am Arbeitsplatz. Die Konsequenzen sind jeweils Störungen in der Steuerung unseres Körpers, an der das Gehirn ganz wesentlich beteiligt ist.

Studien belegen, dass der überwiegende Teil der sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ ihren Namen zu Recht trägt: Viele der chronischen Krankheiten, die uns heutzutage quälen, sind hausgemacht. Sie gehen auf einen nicht mehr artgerechten Lebensstil in einer nicht mehr artgerechten Umwelt zurück. Weder Demenz noch Krebs sind also unabänderliche Schicksale. Vielmehr sind sie die Folge einer lang anhalten-

den Störung der Steuerung unseres Körpers in einer veränderten (unmenschlichen) Umwelt. Die Vergangenheit lässt sich freilich nicht rückgängig machen. Die Gestaltung der Zukunft jedoch liegt in unserer Macht: Für die Prävention solcher Erkrankungen war schon lange klar, dass die Lebenswelt/Umwelt und der damit verbundene Lebensstil ganz entscheidend sind. Doch nun wird deutlich, dass es sogar möglich ist, die gestörten oder verlorenen gegangenen epigenetischen Einflüsse auf unseren Körper wieder zu normalisieren, indem wir zusätzliche Lebensstilmaßnahmen ergreifen und zu einer veränderten und artgerechteren Lebenswelt beitragen.

Dass die Wechselwirkungen zwischen dem Körper und der Umwelt bzw. der Lebenswelt normalisiert werden, kann das bislang geheimnisvolle Phänomen der „Spontanheilungen“ erklären. Diese mysteriösen „Wunder“ werden immer wieder beobachtet. Mit den neuen Erkenntnissen der Epige-

netik dürfen wir hoffen, solche Heilungen zukünftig häufiger auslösen zu können. Gleichzeitig enthüllt die Epigenetik wohl den Mechanismus für die Wirkungsweise des „inneren Arztes“, der bereits bei den alten Griechen bekannt war.

Zurück in die Steinzeit?

Im 21. Jahrhundert können wir mit unserem Lebensstil und unserer Umwelt natürlich nicht zurück in die Steinzeit. Für die zukünftige Entwicklung der Volksgesundheit wird es somit von entscheidender Bedeutung sein, unsere Lebenswelt artgerechter zu gestalten. Dies betrifft sowohl die Arbeitswelt als auch die soziale Welt. Erste Ansätze für solche Entwicklungen finden sich z.B. in der „Paleo-Bewegung“. Sie versucht, zumindest einen Teil der positiven Lebensstilfaktoren aus der Steinzeit wieder zu reaktivieren und in unsere moderne Welt zu integrieren. Auch Schadstoffe aus der technischen Umwelt zu vermeiden, ist ein wichtiger Beitrag



© Emde Grafik/Prof. Spitz

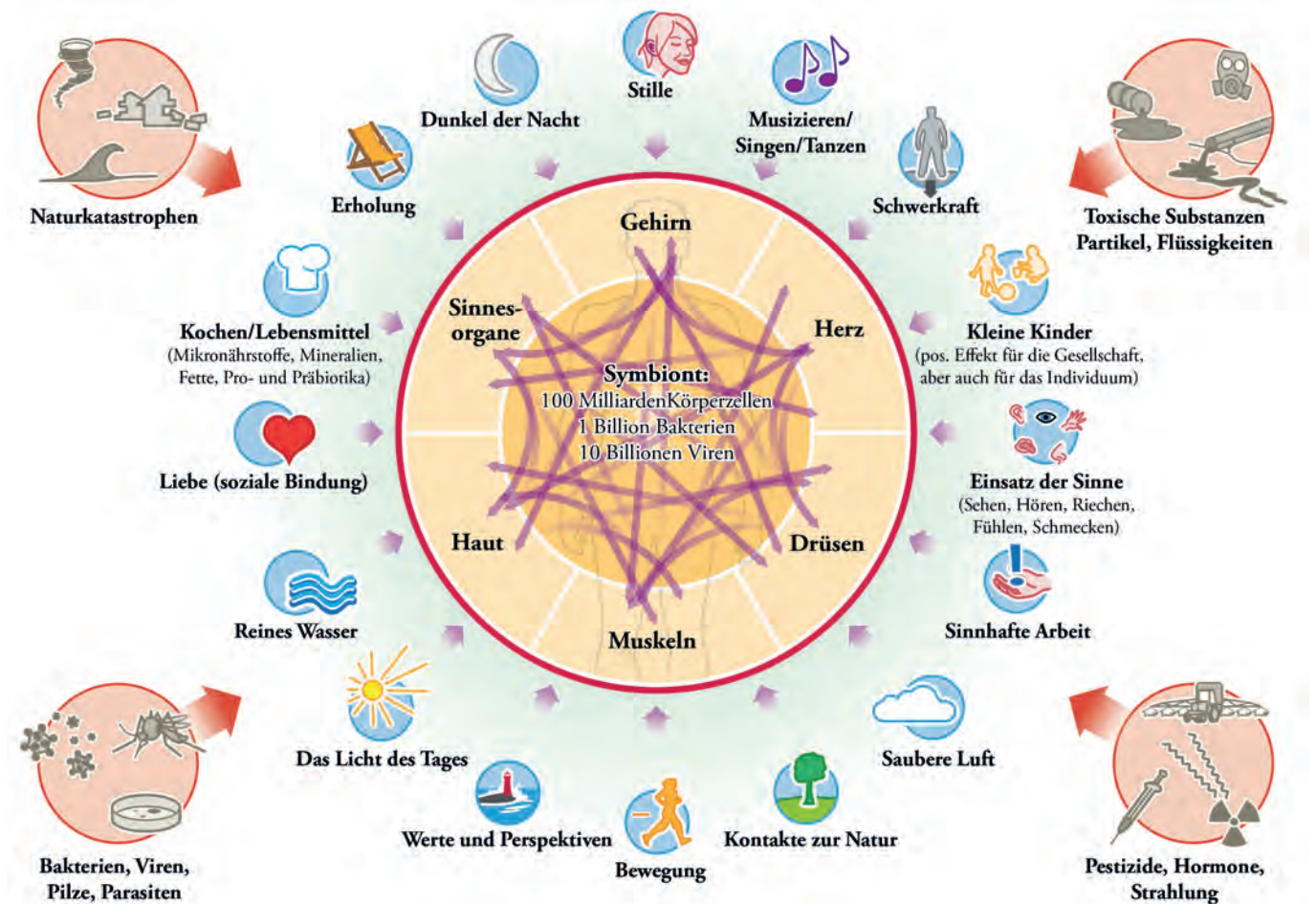
Lebenslange, komplexe Beziehung des Menschen in allen Settings im Rahmen des „Regionalen Gesundheitsmanagements Velio 5.0“

zum artgerechten Leben. Ein Initiative zum artgerechten Lebensstil im Sinne der Gesundheitsförderung will ich Ihnen ans Herz legen: Die gemeinnützige Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention hat gemeinsam mit der Akademie für menschliche Medizin das „Regionale Gesundheitsmanagement Velio 5.0“ entwickelt. Das Wort „Velio“ kommt aus dem Gälischen und bedeutet „besser“. Das neuartige Konzept sieht vor, dass die Menschen und Institutionen in einer Region (oder einem Stadtviertel) gemeinsam ihre Umwelt menschengerechter gestalten. Damit schaffen sie nachhaltig die Voraussetzungen dafür, dort

zukünftig gesünder leben zu können. Zusätzlich zu der gesünderen physikalischen Umwelt gesellt sich dank gemeinsamer Aktionen auch noch eine Verbesserung der sozialen Umwelt. Durch das Pflegen der Sozialkontakte verbessern sich die Gesundheitschancen zusätzlich.

Jeder ist eingeladen, sich in ein solches regionales Gesundheitsmanagement einzubringen oder – falls es so etwas in seinem Umfeld noch nicht gibt – eine Initiative für ein regionales Gesundheitsmanagement zu starten. Auch wenn politische Institutionen ihre Unterstützung immer wieder in

Aussicht gestellt haben, braucht man nicht auf „Hilfe von oben“ zu warten. Wir benötigen eine breite „Graswurzelbewegung im Volk“. Ein solches Projekt kann mit ganz einfachen „Modulen“ beginnen: Singen Sie gemeinsam mit anderen im Kindergarten oder tragen Sie dazu bei, dass es in Altenheimen „artgerechtes“ Essen gibt, anstelle von vorgefertigter Industrienahrung, die der dort ohnehin drohenden Alzheimer-Demenz noch Vorschub leistet. Die Akademie für menschliche Medizin fördert derzeit zwei Pilotprojekte und leistet gerne Unterstützung bei der Organisation weiterer Projekte.



Der Mensch als Mikrokosmos und Symbiont umgeben von Umweltfaktoren

© Emde Grafik/Prof. Spitz



Zum Weiterlesen



Huber, Johannes: Liebe lässt sich vererben: Wie wir durch unseren Lebenswandel die Gene beeinflussen können. Zabert Sandmann (2011)
Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Piper (2013)
Chopra, Deepak und Tanzi, Rudolph E.: Super-Gene: Die neuesten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft für ein langes gesundes Leben. Nymphenburger (2016)

Zur Person



Professor Dr. med. Jörg Spitz wurde im Juli 2015 zum Präsident der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. berufen. Er hat in Marburg, Innsbruck und Bonn Medizin studiert und sich in Mainz habilitiert. Er arbeitete 35 Jahre als Nuklearmediziner, u.a. als Chefarzt des Instituts für Nuklearmedizin am Städtischen Klinikum Wiesbaden. Seit 2004 hat er aufgrund seines Verständnisses für molekulare Zusammenhänge, gerade auch bei chronischen Erkrankungen wie z.B. Krebs, sein Interesse auf die Entwicklung praktikabler, ganzheitlicher Konzepte der Gesundheitsvorsorge gerichtet.



Kontakt

Prof. Dr. Jörg Spitz
Akademie für Menschliche Medizin GmbH
Krauskopfallee 27
65388 Schlangenbad
Tel: 06129 5029986; Fax: 06129 5029985
E-Mail: js.amm@spitzen-praevention.de
www.spitzen-praevention.de
Stiftung: www.dsgjp.de



Die FilderkliniK



Zentrum für Integrative Onkologie

In einem interdisziplinären Team kombinieren wir die Möglichkeiten der modernen schulmedizinischen Onkologie mit den Therapieverfahren der anthroposophischen Medizin zu einem individuellen und ganzheitlichen Therapiekonzept.

◆ Unser Diagnostik-, Therapie- und Beratungsangebot umfasst u. a.:

Diagnostik:

Onkologische Diagnostik mit Spiral-CT und MRT ◆
Spezialisierte Sonographie ◆ Endoskopie ◆ Immunlabor

Beratung:

Interdisziplinäre Tumorkonferenzen ◆ Second-Opinion-Zentrum

Therapie:

Tumorchirurgie ◆ Chemotherapie, Immuntherapie, Hormontherapie,
Antikörper ◆ Schmerztherapie ◆ Lokale- und Ganzkörperhyperthermie,
aktive Fiebertherapie ◆ Tumorimpfung im Rahmen eines individuellen
Heilversuches ◆ Individuelle Misteltherapie, anthroposophische
Konstitutionsbehandlung ◆ Ernährungsmedizin ◆ Psychoonkologie,
Heileurythmie, Musik-, Kunst- und Farblichttherapie ◆
Physiotherapie und äußere Anwendungen ◆ Ernährungsberatung ◆
Radiotherapie (in Kooperation)

◆
Infos über das Sekretariat der Onkologie, Fon: 0711.77 03 11 71

◆
Die FilderkliniK • Im Haberschlag 7 • 70794 Filderstadt-Bonlanden •
Fon 0711.7703-0 • Fax 0711.7703-484 • www.filderkliniK.de



Dr. Jacob's Essentials

Das beste Spektrum der sekundären Pflanzenstoffe

Mit Dr. Jacob's Essentials können Sie die besten Pflanzenstoffe ganz einfach in Ihren Alltag integrieren!



Entdecken Sie weitere **Dr. Jacob's Essentials Produkte:** Bio-Brokkolisamen (Sulforaphan), Curcumin K₂ (Curcumin-Phospholipid) und Vitamin D₃K₂ Öl.



Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier

Prall gefüllt mit Polyphenolen – bewährt seit 2004

„Wie können so viele Polyphenole nur so gut schmecken?“ Profitieren auch Sie von unserer langjährigen Expertise in der Granatapfelforschung und dem patentierten Fermentationsverfahren. Für Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier wird das ganze, frische Fruchtfleisch verarbeitet. Das verleiht ihm sein unverfälschten, fruchtig-herben Granatapfelgeschmack.

80 % weniger Zucker – lebendfermentiert

Im Vergleich zu normalem Granatapfelsaft hat Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier 80 % weniger Zucker (bei gleichem Polyphenolgehalt). Durch die Fermentation wird der Zucker z. T. abgebaut und die Polyphenole aufgeschlossen. Der besonders hohe Gehalt an Polyphenolen, freiem Punicalagin und Fruchtfleisch sorgt für ein intensives Granatapfel-Erlebnis – zum optimalen Preis-Qualitäts-Verhältnis.



Handlich und praktisch für unterwegs:

GranaProstan (100 Kapseln), Granaforte (100 ml Flasche)

Auch in APOTHEKEN erhältlich

Granatapfel-Elixier (500 ml) D: PZN 01054676 | A: PHZNR 3042097

GranaProstan (100 Kapseln) D: PZN 03320521 | A: PHZNR 3172894

Granaforte (100 ml) D: PZN 11545085 | A: PHZNR 4390570

25 % Rabatt*
für Momentum-Leser(innen)

* Einmalig gültig per Aktionscode bis 28.02.2017 auf Ihre erste Bestellung in unserem Online-Shop:

www.DrJacobs-Shop.de

Aktionscode: **MM1116**

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.
Bücher sind ausgeschlossen.



Für die unvergänglichen Momente im Leben!

Genuss – im Einklang mit dem Chi

- Mit Reishi-Pilz, Kokos, Guarana und Espresso-Kaffee
- Mit Vitamin B₁₂ und Magnesium
- Ohne Gluten und Laktose. Vegan.



mit 20 % Reishi-Pilz

Auch in APOTHEKEN erhältlich

ReiChi Cafe (180 g)

D: PZN 12379281 | A: PHZNR 4519006



Dr. Jacob's®

*Cremig-aromatischer Genuss
aus Reishi-Pilz, Kaffee & Kokos*

Referentin beim
**18. Patienten-
 Arzt-
 Kongress**
 im Mai 2017

Plötzlich ist „La dolce vita“ nur noch eine Illusion

Monika Gullo

Gebärmutterhalskrebs mit 35. Mein perfektes Leben mit einem perfekten Mann und drei perfekten Kindern gerät aus den Fugen. Symptomen wie Juckreiz und leichten Blutungen schenke ich keine Beachtung. Starke Blutungen verschwinden ebenso plötzlich, wie sie aufgetreten sind. Sowohl die Vorsorgeuntersuchung als auch Untersuchungen bei der Frauenärztin und im Krankenhaus bleiben ohne Befund. Erst nach einem Arztwechsel und einer sofort notwendigen Kürettage wird der Krebs entdeckt. Dies ist der Start für meinen langen, schmerzhaften und am Ende dennoch transformierenden Heilungsweg.

Doch beginnen wir am Anfang. Es ist August 2001, und ich fahre mit dem Lieferwagen nach Süditalien. Wir, mein Mann und ich, haben dort ein Ferienhaus. Ich möchte es für uns einrichten. Wir wohnen in Mailand. Mein Mann ist Rechtsanwalt, unsere beiden Töchter sind acht, unser Sohn gerade fünf Jahre. Ich selbst bin 35, glücklich verheira-



tet und widme mich voller Hingabe meinem Hausfrau- und Mutter-Dasein. Mein Mann sorgt für uns, und wir können unser „La dolce vita“ in vollen Zügen genießen.

Auf der Suche nach...

Nach außen hin scheint alles perfekt. In mir drin jedoch wächst die Unzufriedenheit. Ich will etwas verändern, weiß aber weder was noch wie. Im Juni war ich bei meiner Frauenärztin, und die Vorsorgeuntersuchung war negativ. Ab und an treten Juckreiz oder leichte Blutungen nach dem Sex auf, aber das ist so minimal, dass ich dem keine große Beachtung schenke. Auch meine Frauenärztin geht nicht drauf ein, als ich ihr die Beschwerden schildere. Als ich dann im Juli unterwegs zu unserem Feriendomizil bin, bekomme ich starke Blutungen, die genauso plötzlich wieder aufhören und kurze Zeit später erneut auftreten. Der Grund dafür, so glaube ich, ist schnell gefunden: Ich hatte mir kurz zuvor die Spirale entfernen lassen und verhütete nun mit der Pille. Da waren Hormonschwankungen und damit auftretende Blutungen ja nicht ungewöhnlich. Ein kurzer Besuch im Krankenhaus bestätigt dies.

„Mein scheinbar perfektes Leben bekommt Risse.“

In den folgenden Monaten genießen wir das süße Leben und das neue Ferienhaus. Im November treten urplötzlich wieder Blutungen auf, diesmal mehrmals in kurzen Abständen und noch stärker. Viele Besuche bei meiner Frauenärztin und auch eine Woche Krankenhausaufenthalt ergeben nichts. Die Ärzte im Krankenhaus stürzen sich, weil ich es ihnen gesagt habe, ebenfalls auf die Hormone. Aber auch hier: Fehlanzeige. Ich entlasse mich entgegen der Meinung der Ärzte, ohne Befund. Durch den hohen Blutverlust bin ich am Ende meiner Kräfte. Trotzdem schaffe ich meinen Haushalt und die Kinderbetreuung. Ich entschliesse mich, den Frauenarzt zu wechseln, und es ist genau dieser Arzt, der mich bei einem erneuten Krankenhausaufenthalt wegen anhaltender schlimmer Blutungen behandelt.

Der Tumor

Ich merke, wie meine Lebensenergie schwindet und die Situation lebensbedrohlich wird. Als ich aufgrund des hohen Blutverlustes in der Nacht notoperiert werden muss, wird der Tumor entdeckt. Mein Mann, der die Diagnose zuerst von dem Arzt hört, ist schockiert und kommt damit zunächst überhaupt nicht klar. Vor allem aber weiß er nicht, wie er es mir beibringen soll. Für mich jedoch ist es eine riesengroße Erleichterung: Endlich weiß ich, was los ist. Endlich kann ich etwas dagegen tun.

Oder vielleicht doch nicht? Der Krebs hat einen Durchmesser von 4 cm und ist bei der Notoperation „verletzt“ worden. Das ist auch der Grund, weshalb direkt operiert werden muss und nicht erst versucht wird, ihn mit einer Chemotherapie zu verkleinern. Ich habe den besten italienischen Arzt, denn ich bin privat versichert. Mein Mann hat ihn für mich gefunden, und ich weiß, dass er mir immer das Beste ermöglicht hat. Es ist kurz vor Weihnachten. Natürlich habe ich das Weihnachtsfest mit allen Geschenken schon perfekt organisiert. Anhaltende Blutungen und stetiger Energieverlust können mich da nicht ausbremsen. Am 22. Dezember werde ich operiert. Meine Gebärmutter wird vollständig entfernt. Einen Eierstock verliere ich ebenfalls, denn an ihm hatten sich viele Zysten gebildet. Heiligabend teilen mir die Ärzte mit, dass der Krebs bereits gestreut hat und sich Metastasen an den Lymphknoten gebildet haben. Mein Arzt empfiehlt die Chemotherapie.

” Zu diesem Zeitpunkt ist die Schulmedizin für mich richtig.“

Da ich zu dieser Zeit wenig bis gar nichts über alternative Heilmethoden weiß, setze ich all meine Hoffnung auf die Schulmedizin. Als mir der Arzt die Risiken erklärt, höre ich gar nicht richtig zu. Chemotherapie und Bestrahlungstherapie kenne ich. Es ist mein größter Wunsch, beides machen zu dürfen, auch wenn der Arzt eigentlich auf die Bestrahlung verzichten möchte, weil er es vor der Krankenkasse nicht rechtfertigen kann. Trotzdem willigt er ein. Ich glaube fest, dass mir das hilft, den Krebs in den Griff zu bekommen oder sogar geheilt zu werden. Rückblickend bin ich überzeugt, dass diese Einstellung meinen Heilungsprozess unterstützt hat, denn ich denke, dass es wichtig ist, an die Therapieform zu glauben, für die man sich entscheidet. Unter diesen Umständen war es für mich die richtige Ent-

scheidung, und sie zeigt Wirkung. Familie und Freunde stehen in dieser schweren Zeit hinter mir und wollen helfen. Ich kann jedoch kaum Hilfe annehmen, denn ich glaube, ich bin stark genug und schaffe es alleine. Schließlich werde ich im April 2002 als „geheilt“ entlassen. Heute weiß ich, dass der Weg zu meiner wahren Heilung da erst begann.

So viele Fragen

Mit den Genesungswünschen des Arztes gibt er mir noch einen Satz mit auf den Weg, der mich über viele Jahre begleitet: „Frauen, die an der Brust oder der Gebärmutter operiert werden, fühlen sich oft hinterher defekt, aber das ist bei Ihnen ja nicht der Fall.“ In der Tat habe ich bis dahin alles gut verkraftet, blieb optimistisch, tröstete die Menschen in meinem Umfeld und war stark. Dieser Satz jedoch bringt das Kartenhaus zum Einstürzen. Ab diesem Zeitpunkt fühle ich mich defekt. Ich steige wieder in mein altes Leben ein, kümmere mich um Haushalt, Kinder und Familie. Aber der Krebs hat mich verändert. Ich werde nachts wach, wecke wütend meinen Mann und tobe. Ich sehne mich nach irgendetwas, weiß aber selbst nicht, was es ist, und kann es ihm auch überhaupt nicht erklären. Sexualität ist in dieser Zeit ein extrem schwieriges und schmerzhaftes Thema. Der Arzt rät zu Geduld und viel Üben. Was mich aber noch mehr beschäftigt als die körperlichen Schmerzen, sind meine seelischen, psychischen Schmerzen.

” Was in diesem Leben hat mich krank gemacht?“

Als ich merke, dass ich unversehens wieder in meinen gewohnten Mustern gelandet bin, meldet sich eine große Angst in mir. Ich erinnere mich, dass seit der Diagnose ein Satz in mir lebt: „Ich muss wissen, warum ich krank

geworden bin, um nicht wieder krank zu werden!“ Was in diesem Leben hat mich krank gemacht? Was hat den Krebs ausgelöst? Was will mein Leben mir sagen? Ich bin auf der Suche, nur wo finde ich die Antworten?

Ich lerne Reiki kennen, und der Therapeut hilft mir, Emotionen zuzulassen, die ich vorher an mir nie kannte. Ich begeben mich auf Heilreisen, löse meine Vergangenheit auf, um die Gegenwart zu gestalten. Ich bearbeite meine Themen, die nun nach und nach zutage treten. Da ist zum Beispiel meine Mutter. Sie starb, als ich 23 war. Alles begann mit Brustkrebs und endete mit Lungenkrebs und dem Wissen, dass jede Krankheit etwas im Leben ausgleicht, was nicht in der Ordnung ist. Heilreisen, die mich nach innen bringen, zu mir und zu meiner Vergangenheit, bringen den Auslöser meiner eigenen Krankheit ans Licht. Anderthalb Jahre vor meiner Krebsdiagnose flog mein Mann geschäftlich ins Ausland. Es stellte sich jedoch heraus, dass dies keine reine Geschäftsreise, sondern auch ein Urlaub mit seinen Kumpels war. Als ich dies erfuhr, war ich geschockt über diese Unehrlichkeit. Ich habe diesen Vertrauensbruch nie verkraftet und hatte zu diesem Zeitpunkt zwar den Wunsch, aber nicht die Kraft, mich von ihm zu trennen. Während meiner Krankheit steht mein Mann zu mir, versucht zu helfen, wo er kann. Die Grenzen werden uns jedoch schmerzlich bewusst, als er nicht mehr mit meiner Wesensveränderung zurechtkommt, nicht mehr mit mir umgehen kann. Er versteht nicht, in welcher Notlage ich mich befinde. Für ihn bin ich eigentlich geheilt.

Meine Suche nach Antworten

Ich hingegen versuche, meine psychische Genesung voranzubringen, und fliege nach Deutschland, um Reiki zu lernen. Hier beginnt mein therapeutischer und beruflicher Werdegang. Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiß: Ich verstricke mich in die

Abhängigkeit einer Gruppe, die mich manipuliert und die letztendlich dazu führt, dass ich meinen Mann, meine Familie und Freunde verlasse. Ich bin glücklich, hier endlich Hilfe und Antworten zu finden und zu allem bereit. Auf der anderen Seite habe ich mich total verloren. Glücklicherweise finde ich den Ausstieg. Unglücklicherweise zerbricht daran meine Familie. Ich weiß, dass ich dafür verantwortlich bin. Es kostet mich viele Jahre, mir selbst zu vergeben, wem ich wehgetan habe, was ich meinem Mann und auch meinen Kindern zugemutet habe.

„Der Krebs stellt mein komplettes Leben auf den Kopf.“

In dieser Zeit finde ich Zugang zu Meditation und inneren Heilreisen. Meditation hilft mir, mich mir selbst zuzuwenden. Ich lerne, meine innere Stimme wahrzunehmen, zu innerer Ruhe und Klarheit zu finden. Die Heilreisen unterstützen den Heilungsweg nach innen, zum inneren Kind, und helfen mir auch, mir selbst zu vergeben. Mithilfe der Transformationstherapie finde ich immer mehr innere Antworten und trete wieder in Kontakt mit mir selbst – mit der Frau in mir. Dieser spirituelle Weg hilft mir, meinen Weg zu gehen, sowohl in meiner Heilung als auch in der Lebensplanung. Ich finde einen liebevollen Partner, der mit mir auch meine Sexualität heilt, und finde wieder Zugang zu meinem Körper. Und ich kann endlich meine Berufung leben, nämlich die therapeutische Arbeit, die ich seit 2006 in meiner eigenen Praxis verwirkliche. Hier arbeite ich mit Erkrankten und Angehörigen im Umgang mit Krebs. Bedingt durch meinen eigenen Weg weiß ich, wie wichtig das Einbeziehen der Sexualität ist, denn darüber kann viel Heilung geschehen. Sexualität ist Lebensenergie und Lebenskraft. Alle Seminare und Ausbildungen, die ich besuche, sind Ausdruck meiner persönlichen Entwicklung und unterstützen und fördern

mich auf meinem Bewusstseinsweg. Der Schritt in die Selbstständigkeit beweist das Vertrauen in mich selbst. Ich kann endlich mein Ding machen, kann mal um Hilfe bitten, wenn es nötig ist, und muss mich nicht mehr verstellen, wie ich es früher oft tat.

„Endlich kann ich meine Berufung leben.“

Der Krebs hat mich verändert. Der Krebs hat mein komplettes Leben auf den Kopf gestellt. Und er hat mir geholfen, zu mir selbst zu finden. Heute weiß ich, dass der Einklang zwischen Körper, Emotionen, Kopf und Spiritualität mich authentisch und glücklich sein lässt. Meine Kinder und ich haben eine innige, sehr offene und wertschätzende Verbindung. Das Verhältnis zu meinem Ex-Mann ist liebevoll und freundschaftlich. Ich habe gelernt, auf mich und meinen Körper und vor allem meine innere Stimme zu hören. Nein, ich bin nicht defekt, so wie es mir der italienische Arzt unterbewusst vermittelt hat! Ich lebe jetzt mein „La dolce vita“ in Heidelberg.



Kontakt

Monika Gullo
Praxis für Gesundheit und Lebensqualität
in Heidelberg
Telefon: 0160 99880556
E-Mail: info@monika-gullo.de
www.monika-gullo.de




„La dolce vita“ hat für mich inzwischen wieder eine große Bedeutung.

Begleitend zu Antihormon- oder Chemo-/ Strahlentherapie



Jetzt: Equinovo® nur 1x2 täglich

Kleine, besonders gut schluckbare Tabletten 

Equizym® MCA

100 Tabletten (PZN 6640019)
300 Tabletten (PZN 7118928)

Equinovo®

50 Tabletten (PZN 8820547)
150 Tabletten (PZN 8820553)

Equizym® MCA / Equinovo® – Immun- und Zellschutz für eine gesunde Schleimhaut- und Stoffwechselfunktion. Equizym® MCA / Equinovo® ist eine Spezialkombination mit Selen, Biotin, pflanzlichen Enzymen und Linsenlektin. Das Produkt ist nicht zur Behandlung, Heilung und Vorbeugung von Krankheiten bestimmt, es dient allein dem Ausgleich eines erhöhten Bedarfs an Spurenelementen und Mikronährstoffen und soll damit die Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens unterstützen.

Vertrieb: Kyberg Pharma Vertriebs-GmbH, Keltenring 8, 82041 Oberhaching



Biologische Krebsabwehr e.V.

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

18. Patienten-Arzt Kongress

Selbstheilung im Fokus

Print Media Academy Heidelberg
13. und 14. Mai 2017

- vielfältige Vorträge zu bewährten und neuen komplementären Krebstherapien
- themenspezifische Seminare zu Brustkrebs, Prostatakrebs, Ernährung u.v.a.
- zahlreiche praktische und erfahrungsorientierte Kurse
- Interaktives Forum – Erfahrungsberichte von Patienten
- individuelle Beratungsgespräche
- Informationsausstellung


Anforderung: Bitte schicken Sie mir das ausführliche Programm des 18. Patienten-Arzt-Kongresses der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (erscheint im Februar 2017).

Name/Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____


Coupon bitte senden an:
Biologische Krebsabwehr
e.V. (GfBK)
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg
Fax 06221 13802-20
Tel. 06221 13802-0
anmeldung@biokrebs.de

www.biokrebs.de/kongress



Die heilende Kraft des „Erfahrbaren Atems“®

nach Professor Ilse Middendorf

Karin Bukatz

Würden Sie gefragt, was Sie gesund hält, was sie trägt und beruhigt und was Sie immer bei sich haben, würde Ihnen vielleicht nicht sofort eine Antwort einfallen. Dieser Artikel gibt sie Ihnen. Denn er setzt sich mit genau dieser heilenden Kraft auseinander: dem „Erfahrbaren Atem“.

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Sie einladen, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um etwas auszuprobieren. Lehnen Sie sich bequem zurück und lassen Sie sich ganz nieder auf Ihrer Sitzfläche. Lassen Sie Ihren Kieferbereich weich werden. Die Zunge darf im Mundraum hängen. Schließen Sie sanft Ihre Augen und atmen Sie. Lassen Sie den Atem ganz von selbst kommen und lassen Sie ihn wieder gehen, ohne willentlich nachzuhelfen. Vertrauen Sie darauf, dass der Atem von selbst wiederkommt. Nehmen Sie wahr, wie der Luftstrom durch die beiden Nasenöffnungen zu Ihnen kommt, an den Nasenwänden entlangstreicht und gleichzeitig eine Atembewegung im Körper (wo auch immer?) spürbar wird. Wie fühlen Sie sich beim Atmen? Wie nehmen Sie sich wahr, wenn Sie die Achtsamkeit zu Ihrem Atem wieder verlassen und die Augen öffnen? Vielleicht ein wenig ruhiger oder etwas gestärkter? Wach, präsent oder eher wohligh müde?

Ilse Middendorf. So unendlich viel kann spürbar werden über die Hinwendung zum Atem, auch seine heilende Wirkung. Es ist eine jahrtausendealte Weisheit, dass der Atem ein Schlüssel für die körperliche und seelische Gesundheit ist.

Der „Erfahrbare Atem“ lässt uns genau das auf wohlthuende Weise immer wieder neu erfahren. Professor Ilse Middendorf (1910–2009), die Begründerin des „Erfahrbaren Atems“®, war in unserer westlichen Welt eine Pionierin auf dem Gebiet der Arbeit mit dem Atem. Sie hat der Atemwelt eine neue

Perspektive verliehen, weil es im „Erfahrbaren Atem“ darum geht, den Atem bewusst zuzulassen und wahrzunehmen, statt ihn willentlich zu lenken.

Heilkraft

Über das Lassen kann der Atem seine ganze Heilkraft entfalten. Die körperliche Gesundheit wird gestärkt, wenn die Atembewegung frei durch die Körper Räume, Organe, Muskeln, Gelenke in jede Zelle des Körpers flie-



© illustrissima/fotolia.com

Der Atem entfaltet seine Heilkraft über das Lassen.



Atem ist Leben.

ßen kann. Das hat eine immense positive Auswirkung auf unser Gefühlsleben und ebenso auf unser Denken. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Konkret geschieht bzw. wird im „Erfahrbaren Atem“ Folgendes gefördert:

- ▶ Das körperliche Empfindungsbewusstsein wird entwickelt, sodass man sich im Körper mit all seinen wunderbaren Facetten wahrnehmen kann – vom Zeh bis zum Scheitel. Dazu tragen sanfte Dehnungen, behutsame Druckpunktarbeit, Tönen von Vokalen, Sammlung in verschiedenen Körpergegenden, freie und spielerische Bewegungen, fürsorgliche und liebevolle Berührungen sowie Bewegung aus dem Atem bei. Dies alles geschieht in einer Gruppe oder in Einzelbehandlungen.
- ▶ Über das Zulassen des Atems werden auf natürliche Weise die unterschiedlichen Qualitäten des Atems erfahrbar, wie z.B.

die vitale Atemkraft oder die Atemruhe. Der Zusammenhang zwischen dem eigenen Atemrhythmus und dem gelebten Lebensrhythmus wird spürbar und kann sich in eine ausgewogene Richtung hin entwickeln.

- ▶ In einer Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit wird die Sammlungsfähigkeit geschult.
- ▶ Die Orientierung im „Erfahrbaren Atem“ ist auf das körperliche Wohlbefinden und auf das Gesunde im Menschen ausgerichtet.
- ▶ Bei allem kann ein Hauch von Freiheit durch die Seele wehen, weil ich den Atem nicht lenken muss, egal ob ich in Bewegung bin oder mich in Ruhe sammle. Der Atem darf so sein, wie er ist, frei von Bemühungen und Bewertungen, wie richtig und falsch. Er ist einfach da und ich nehme die Urbewegung des Lebens wahr. Wenn ich es gelernt habe, den Atem zuzulassen, geht er dahin, wo Heilung gebraucht wird.

Patientenkompetenz

Zahlreiche Studien belegen: Wenn ich persönlich ganz aktiv zu meiner Gesundheit beitragen kann, hat das eine günstige Auswirkung auf den Verlauf der Erkrankung, auf die Beschwerden und deren Folgeerscheinungen. Bezogen auf den „Erfahrbaren Atem“ bedeutet das: Allein schon wenn ich es lerne, mich in verschiedenen Körpergegenden wohl zu fühlen, trotz meiner Erkrankung, wenn ich für die Atembewegung immer durchlässiger werde, fördert dies spürbar das Vertrauen in die in mir wohnenden Kräfte. Schritt für Schritt können sich Schmerzen verändern. Schonhaltungen und Festhaltungen lösen sich nach und nach auf. Ängste können abgebaut und Verdrängtes kann zugelassen werden. Die dadurch bisher gebundene Lebensenergie wird frei und steht mir als vitale Atemkraft für den weiteren Heilungsprozess zur Verfügung.

Für mich, in meiner Seminar- und Praxisarbeit, ist es immer wieder berührend mitzuerleben, auf welche vielfältige Weise die Arbeit mit dem „Erfahrbaren Atem“ gerade auch bei Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, wirken kann.

” Atem ist Leben. Atmen Sie! Am besten jetzt! “

Angstbewältigung. Eine Klientin berichtete mir, dass sie fast immer vor einem unmittelbar bevorstehenden ärztlichen Untersuchungstermin von Ängsten so sehr beeinträchtigt wird, dass sie im Wartezimmer sitzend kaum mehr atmen kann. Im Laufe unserer gemeinsamen Atemarbeit wurde sie insgesamt seelisch stabiler und zuversichtlicher auch im Hinblick auf die Prognose ihrer Krebserkrankung. Eines Tages saß sie im Wartezimmer

und tönte schweigend ein „U“. Sie hatte vorher beim Erlernen des Tönens von Vokalen erfahren können, dass das „U-Tönen“ den Atem ganz tief in den Bauch lockte, eine wohlige Wärme sich ausbreitete und sie sich dann viel ruhiger fühlte. Nun wendete sie dies genau in ihrer Not-situation an und konnte so zum ersten Mal die Wartezeit gelassener durchleben und gestärkt mit einer inneren Ruhe das Arztgespräch führen!

Brustoperation. Eine andere Klientin litt nach einer Brustoperation, in der man ihr eine Brust entfernt hatte, unter starken Schulter- und Armschmerzen in der betroffenen Seite. Schlafstörungen und ein vermindertes Selbstwertgefühl als Frau, weil sie „nur“ noch eine Brust hatte, verstärkten ihre inneren Anspannungen und beeinträchtigten zunehmend ihre gesamte Körperhaltung. Schmerzen im unteren Rückenbereich und der Beinrückseite ließen sie kaum mehr den Boden unter den Füßen spüren. Depressive Stimmungen nahmen sich in der Folge immer mehr Raum.

Von Einzelbehandlung zu Einzelbehandlung wurde ihr Körper durchlässiger für die Atembewegung und sie fühlte sich zuse-

hends wohler in ihrem Körper. Sie spürte ihren lebendigen Atemrhythmus und konnte die Atempause (der Moment nach dem Ausatmen, bevor der neue Einatem wiederkommt) zulassen. Die Schulter- und Armschmerzen verschwanden in dem Maße, wie sie es lernte, ihren „neuen“ Körper mit „nur“ einer Brust anzunehmen und wieder wertzuschätzen. Vertrauen und Zuversicht kehrten in ihr Leben zurück, was natürlich auch in ihrer Lebensgestaltung zum Ausdruck kam. Die Atemruhe und der lebendige Atemfluss hatten ihr Orientierung und Halt zugleich gegeben.

Heil werden

Zusammenfassend gesehen bietet der „Erfahrbare Atem“ eine wunderbare Chance, das in uns heil werden zu lassen, was danach ruft. Sei es im körperlichen Geschehen oder in unserem Seelenleben. In uns verhaftete, ungünstige Gefühls- und Denkmuster wandeln sich in eine uns zuträglichere Richtung.

Zum Weiterlesen

Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem: eine Atemlehre. 9. Aufl. Junfermann (1985)



Zur Person

Karin Bukatz ist Sportwissenschaftlerin/Sporttherapeutin und ausgebildet in Atemtherapie. Sie ist Mitarbeiterin am Ilse-Middendorf-Institut in Beerfelden im Odenwald.

Kontakt

Karin Bukatz
Atemtherapeutin
Sportwissenschaftlerin/Sporttherapeutin
Hauptstr. 70
51503 Rösrath
E-Mail: Karin.Bukatz@t-online.de
www.erfahrbarer-atem.de

– Anzeige –



Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

VITALPILZE

Zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

Reishi – Shiitake – Maitake – Hericium
Agaricus – Cordyceps – Coriolus – Polyporus
Coprinus – Auricularia

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- analysierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver

TERRA MUNDO – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung aus der Natur (Schwerpunkt TCM). Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!



TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de



BERATUNG & INFOPOST:
Telefon: 0 61 72-18 53 2-0
www.terra-mundo.de

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS PILZPULVER & EXTRAKT!

Familientherapie mit System

Kordula Richelshagen und Rainer Lange

„Machen Sie eine Familientherapie“, habe die Hausärztin geraten, berichtet das Paar, als sie mit ihren zwei Kindern zum Familiengespräch kommen. – „Was meint die Ärztin damit?“ – Der Mann zuckt mit den Schultern. So genau wisse er das nicht. Die Ehefrau und Mutter meint: „Weil meine Erkrankung die Familie belastet...“

So wie die Mutter bewerten Menschen Verhalten oft kausal („Das ist so, weil ...“). Für die systemische Therapie, auch als Familientherapie bekannt, ist das Verhalten jedes Elements eines Systems zugleich Ursache und Wirkung des Verhaltens der anderen Mitglieder. So werden in der Therapie die Menschen nicht isoliert mit ihren Eigenschaften, ihrem „Charakter“ gesehen, sondern die Interaktionen werden im System betrachtet. Die Kommunikation untereinander ist ebenso im Blick wie Verhaltens- und Beziehungsmuster, Werthaltungen, Loyalitäten sowie die Haltung des Therapeuten und seine Wirkung auf den Gesamtprozess. Entsprechend werden auch körperliche Erkrankungen im Zusammenhang mit eigenen belastenden Lebens- und Familiensituationen einbezogen.

Auf weiteres Nachfragen beschreibt Frau T., sie sei oft niedergeschlagen. Es werde ihr dann alles zu viel. Dann ziehe sie sich ins Schlafzimmer zurück. Der Vater ermahnt dann die Kinder, ruhig zu sein – weil es der Mutter nicht gut gehe. In der Familie wird nicht offen darüber gesprochen, aus welchen Gründen die Mutter sich zurückzieht. Die Kinder erklären sich das Verhalten unterschiedlich. „Wenn ich zu laut bin, geht es der Mama schlecht“, sagt der zehnjährige Sohn. Dann habe er ein schlechtes Gewissen. Die 13-jährige Tochter macht sich große Sorgen um die Mutter. Klar sei, man dürfe sie nicht belasten. Wie es der

Mutter gehe und wie schwerwiegend die Krankheit ist, kann die Tochter nicht einschätzen. Darüber werde nicht geredet. Das Verhaltensmuster „Rückzug“ ist eingespielt und belastet die Familie.

In der systemischen Familientherapie kommen alle Beteiligten zu Wort, können Fragen stellen, eigene Ängste und Schuldgefühle aussprechen. So gewinnen alle einen Einblick in die Nöte und Sichtweisen der anderen Mitglieder. Sie können eigene Bedürfnisse wahrnehmen und gemeinsam Ideen entwickeln, wie sie die Mutter, sich

selbst und die gesamte Familie im Umgang miteinander und der Erkrankung stärken können. Dabei geht es auch darum, chronifizierte Muster und Haltungen, die zu Problemen geführt haben, aufzulösen.

Auf Lösungen und Ressourcen fokussieren

Lösungsfokussierte Kurztherapie. Systemische Therapie hat zum Ziel, die Denk- und Handlungsspielräume der Klienten zu erweitern. Konsequenterweise haben dies Steve de Shazer und Insoo Kim Berg mit der lösungsfokussierten Kurztherapie praktiziert. „Problem talk creates problems, solution talk creates solution“, so Steve de Shazer. Nicht die Analyse des Problems und seiner Ursachen ist Inhalt der Therapie, sondern die Kreation möglicher Lösungen:



© drubig-foto/fotolia.com

Die systemische Familientherapie nimmt mehrere Generationen in den Blick.

- ▶ Wie sähe ein guter Umgang mit der Erkrankung aus?
- ▶ Wie weit sind Sie auf dem Weg dorthin?
- ▶ Gibt es bereits Situationen, wo die Gesundheit im Vordergrund steht?
- ▶ Wie trägt jeder dazu bei?
- ▶ Was sollte auf keinen Fall/auf jeden Fall anders werden?
- ▶ Wie sieht eine gute Zukunft aus, die sich an Gesundheit orientiert?

Ressourcen. Ein weiterer zentraler Bestandteil systemischer Therapie ist die Ressourcenorientierung. Ausgehend von der Annahme, dass Menschen wie Familiensysteme die Ressourcen zur Bewältigung des Problems bereits in ihrem Repertoire haben, geht es in der Therapie um die Suche nach vernachlässigten, unentdeckten oder nicht genutzten Ressourcen, die sich nachhaltig positiv auswirken können.

Die Klienten werden dabei als autonome „Experten ihrer selbst“ betrachtet. Entsprechend definieren nicht die Therapeuten die Ziele und wann sie erreicht sind, sondern die Klienten bzw. die einzelnen Mitglieder des Familiensystems. Systemische Familientherapie verzichtet dabei weitgehend auf das normative Bewerten von Vorstellungen über Familien, Gesundheit, Symptome usw. Kennzeichnend ist die Haltung einer wertschätzenden Neutralität.

Frau K. hat sich von ihrem spielabhängigen Mann getrennt und lebt mit ihren zwei Töchtern in einer kleinen Wohnung mit wenig Geld. Sie habe über Jahre für die Beziehung gekämpft, irgendwann habe sie nicht mehr gekonnt. Sie habe sich „wie eine Löwin“ vor die Töchter gestellt, wenn der Vater aggressiv wurde. An sich selbst habe sie zuletzt gedacht. Vor einem halben Jahr wurde ein Mammakarzinom diagnostiziert und operativ entfernt. „Nun muss ich auf mich schauen“, sagt Frau K. „Etwas, was ich nie gelernt habe.“ Nach der Chemotherapie hat ihr die Ärztin dringend zu einer Kur geraten. Frau K. ist im Konflikt. Sie müsse doch wieder

Arbeit finden, um die Familie zu ernähren, und könne die Töchter nicht alleine lassen. Die Töchter sagen der Mutter im Gespräch, dass sie schon 15 und 18 Jahre alt seien und in der Lage, sich selbst zu versorgen. „So viel Fürsorge brauchen wir nicht mehr.“ Außerdem sei es für sie das Wichtigste, dass die Mutter wieder gesund werde. In den Familiengesprächen geht es darum, wer zukünftig welche Verantwortung im gemeinsamen Haushalt übernimmt und wie die Zeit während der Kur der Mutter aussehen kann. Das Thema „für sich selbst sorgen“ bearbeitet die Mutter in einer Einzeltherapie.

Paarkommunikation bei der Erkrankung eines Partners

In vielen Paarbeziehungen bleiben die mit der Erkrankung verbundenen Ängste unausgesprochen, um den Partner oder sich selbst zu schonen. Die Therapie kann der Ort sein, den Umgang mit der Erkrankung zum Thema zu machen:

- ▶ Was wird ausgesprochen?
- ▶ Was bleibt unausgesprochen?
- ▶ Aus welchen guten Gründen?

Christian Zvina (Familiendynamik 3/2014, S250–257) beschreibt, wie unterschiedliche Sprachbilder verschiedene Wirklichkeiten konstruieren und wie sich diese auf die Partnerschaft auswirken können.

Die 62-jährige Frau A. unterzieht sich gerade einer Strahlentherapie. Vor einem Jahr wurde bei ihr ein Bronchialkarzinom diagnostiziert, nun sind Metastasen im Gehirn festgestellt worden. Frau und Mann gehen sehr unterschiedlich mit der Situation um. Der Mann meint, seine Frau kämpfe zu wenig gegen die Krankheit. Um den Krebs zu besiegen, müsse man selbst etwas tun. Die Frau beschreibt die Situation anders. Sie versuche die Krankheit einfach anzunehmen, sie wolle möglichst gut mit dem Krebs leben.

Metaphern. In der Therapie wird die Bedeutung der Metaphern thematisiert. Was bedeutet für den Mann kämpfen? Was würde für ihn annehmen bedeuten (*Das hieße sich aufgeben*). Was bedeutet für die Frau annehmen? (*Kämpfen koste sie zu viel Energie. Sie wolle ihre Kräfte schonen, um das Leben zu nutzen und zu genießen, das ihr noch bleibe.*) Das gegenseitige Zuhören kann dabei helfen, die Sichtweise des Partners und seine Bedürfnisse nachzuvollziehen und zu akzeptieren. Was kann das Paar anders tun, als sich um die „richtige“ Bewältigungsstrategie zu streiten. Der Mann hat nach dem Gespräch die Idee einer „Kampfpause“. Das Paar unternimmt eine Wanderung. Dabei sprechen sie über ihre Ängste. Die Angst, seine Frau zu verlieren, spricht der Mann auch in der Therapie an. Das Beispiel zeigt einen weiteren Aspekt systemischer Therapie, das „Thema hinter dem Thema“ deutlich zu machen. Hinter der Metapher „Du musst gegen den Krebs kämpfen“ ist beim Mann die Angst, seine Frau zu verlieren. Aus einer „Du-Botschaft“ wird in der Therapie eine „Ich-Aussage“ („Ich habe Angst“), die von seiner Frau angenommen werden kann.

Mehrere Generationen im Blick

Die systemische Familientherapie nimmt mehrere Generationen in den Blick. Gibt es ungelöste familiäre Themen und Loyalitäten, haben Eltern Überforderndes an ihre Kinder delegiert („Tue etwas, was ich nicht konnte“)? Werden Glaubenssätze über Generationen weitergegeben („In unserer Familie haben es alle Frauen schwer“)? Familienaufstellungen sind hier eine wirkungsvolle Methode, um Lösungen anzustoßen für Problematisches und Belastendes. Sie sprechen Menschen auf unbewusster Ebene an. Mit dem Unbewussten erfassen Menschen andere Wirklichkeiten als über logisch Erklärbares.

Was sind systemische Aufstellungen?

Aufstellungen berühren häufig existenzielle Themen. Deshalb sollten sie nur bei erfahrenen Aufstellern/Therapeuten gemacht werden – am besten eingebettet sein in eine weitere therapeutische Begleitung.

Es gibt sehr unterschiedliche Richtungen in der Aufstellungsarbeit, die sich im Verständnis von Aufstellungen und der Haltung der Aufsteller zeigen. Im hier dargestellten systemischen Ansatz ist die Rolle des anleitenden Aufstellers eine andere. Matthias Varga von Kibéd hat das Bild des „guten Gastgebers“ geprägt. Dieser lädt ein zu einem gemeinsamen Prozess und begleitet ihn achtsam. Der Klient definiert das „gute Ergebnis“ und nicht der Aufsteller. In gemeinsamer Abstimmung wird geklärt, was der Fokus der Aufstellung sein soll und welche Personen/Repräsentanten für das gewählte Thema bedeutsam sind.

Systemisch arbeitende Aufsteller arbeiten mit Hypothesen zu den Strukturen des Systems, das aufgestellt wird. Das aufgestellte „Bild“ mit den Repräsentanten gibt vielfältige Hinweise auf Beziehungsmuster und Themen. Die Wahrnehmungen, die von den Repräsentanten geäußert werden, bringen zusätzliche, manchmal völlig neue Informationen. Ziel ist es, Unterscheidungen zum Gewohnten anzuregen: eine neue Perspektive auf ein Thema, neue Ideen, veränderte Haltungen zu Personen usw.

Eigene Ressourcen und Kraftquellen wie Entschiedenheit, Humor, Glaube u.a. als Repräsentanten können eine nachhaltige unterstützende Wirkung haben.

Worum geht es in Aufstellungen?

Inhalte von Aufstellungen mit Familiensystemen sind existenzielle Vorgänge im menschlichen Leben: Zugehörigkeit oder

Ausgeschlossensein, Gebunden- oder Verbundensein, Abwertung und Anerkennung, der Umgang mit schweren Belastungen, Krankheiten usw. Die Zugehörigkeit zur Familie ist für jeden Menschen unabdingbar. Familiäre Verstrickungen entstehen oft, wenn eine Person aus dem System ausgeschlossen, abgewertet, nicht gewürdigt wird. Dann identifizieren sich Spätere – meist unbewusst – mit den nicht Gewürdigten, ahmen sie nach, auch verschlüsselt in Symptomen.

Deshalb werden in Aufstellungen im System abgewertete und ausgeklammerte Personen oder „innere Anteile“ einbezogen: frühgestorbene Personen, im Krieg Gefallene, Angehörige, die Suizid begangen haben, Kranke, das „innere Kind“ usw. Wenn die betreffende Person in ihrer kontextuellen Belastung gesehen wird, kann sie gewürdigt und einbezogen werden. In Aufstellungen werden auch sogenannte Kontextüberlagerungen deutlich, etwa Loyalitäten. Ein Kind tritt an die Position der verstorbenen Mutter und versucht deren Verantwortung zu tragen. Oder Kinder übernehmen Loyalität im Leiden („Mir darf es nicht besser gehen als Dir“).

Klaus M. berichtet, dass der Krebs in seiner Familie „vererbt“ werde. Die Großeltern väterlicherseits seien beide an Krebs verstorben, sein Vater sei mit 55 Jahren an Lungenkrebs gestorben. Und er habe Angst, auch an Krebs zu sterben. Ob er erkrankt sei? Nein, noch nicht. Was er tun könne, um gesund zu bleiben? Er mache viel, rauche nicht, treibe Sport, doch die Angst bleibe. In der Aufstellung werden Personen für ihn, seinen Vater, dessen Vater und Mutter gestellt, seine Angst und die Ressourcen Glaube und Zuversicht. Klaus M. ist in der Aufstellung stark mit den Verstorbenen verbunden, besonders zum Opa fühlt er sich hingezogen. „Das ist mein Schicksal, lass es bei mir“, sagt der Repräsentant des

Opas. „Ich möchte, dass Du es Dir in Deinem Leben gut gehen lässt.“ Das entlastet Klaus M. Er würdigt das Schicksal der Verstorbenen. In der Aufstellung wird er dann umgedreht, hat die Vorfahren stärkend im Rücken und schaut auf sein gutes Ergebnis („Auf meine Gesundheit achten“).

So verstanden kann eine Familienaufstellung eine gute Prophylaxe sein. Im Beispiel hat sie die negative Kognition („Ich werde auch krank“) verändert und die Loyalität verändert. Klaus M. fühlt sich zugehörig, auch wenn er das Schicksal anderer Familienmitglieder nicht teilt.

Wie läuft eine Familienaufstellung ab?

Eine Person stellt das innere Bild ihrer gegenwärtigen oder ihrer Herkunftsfamilie auf. Sie wählt dafür Repräsentanten aus, für sich selbst (Fokus) wie für andere relevante Systemmitglieder. Sie stellt diese dann achtsam im Raum auf. Die Repräsentanten nehmen die Wirkungen des Platzes



In der systemischen Familientherapie sind alle Beteiligte wichtig.

wahr, an den sie gestellt wurden. Sie können körperliche Reaktionen spüren, Nähe, Ärger, Trauer usw. wahrnehmen, ohne dass sie die Personen kennen, für die sie stehen. Diese Fähigkeit, in einer Aufstellung Beziehungsqualitäten des gestellten Systems wahrzunehmen, wird als repräsentierende Wahrnehmung bezeichnet.

Während der Aufstellungen stellt der Aufsteller die Repräsentanten um, lässt sie ritualhafte Sätze sprechen, symbolische Handlungen ausführen (z.B. ein schweres Päckchen zurückgeben) usw. Ziel für die Beteiligten ist es, eine Konstellation zu finden, in der die Systemmitglieder und vor allem der Fokus einen kraftvollen und freien Platz einnehmen. Im systemischen Ansatz beziehen die Aufsteller die Rückmeldungen der Repräsentanten ein. Die Wirkung auf die Aufgestellten entscheidet, ob angebotene Veränderungen fruchtbar sind. Die Person selbst kann während des Prozesses oder am Ende ihren Platz in der Aufstellung einnehmen, um sie als neues Bild zu integrieren. Das sogenannte Lösungsbild kann über lange Zeit hinweg kraftvolle verändernde Impulse auslösen.

Aufstellungen sind keine Handlungsanweisungen, sie zeigen Sinnzusammen-



hänge und prognostizieren deshalb auch keine Folgen im Sinne von: „Wenn Du das machst, geschieht das...“. „Aufstellungen zeigen die Dinge, wie sie sein könnten“, sagt Matthias Varga von Kibéd. Das Ende der Aufstellung markiert den Anfang eines neuen Prozesses im Sinne einer Potenziallandschaft oder „zukünftigen Aufgabe“.

Zum Weiterlesen

Sparrer, Insa: Einführung in Lösungsorientierung und systemische Strukturaufstellungen. 3. Aufl. Carl Auer (2014)
GEO-Wissen Nr. 55 11/2015 „Die Macht der Familie“ mit einem lesenswerten Artikel zu Familienaufstellungen

Zu den Personen

Kordula Richelshagen ist systemische Therapeutin/Beraterin. Sie arbeitet als Kinder- und Jugendlichen-therapeutin (VT) in eigener Praxis.

Rainer Lange ist Pressereferent der GfBK e.V. Er hat sich zudem als systemischer Berater/Therapeut weitergebildet.

Beide zusammen bieten am Wieslocher Institut für systemische Lösungen Aufstellungen als Therapie-seminare an.

Kontakt

Kordula Richelshagen
Praxis für Psychotherapie
Stadtgrabenstraße 25
76646 Bruchsal
Telefon: 07251 828 99
E-Mail: k.richelshagen@t-online.de
www.richelshagen-systemische-beratung.de

– Anzeige –


gisunt[®]
Klinik
für integrative Medizin

**Internationales
Hyperthermiezentrum**

Wir behandeln im Einklang mit der Natur!

Finden Sie gemeinsam mit uns Ihren naturheilmedizinischen Weg z.B. gegen:

Burnout, Fibromyalgie, Tinnitus, Gefäßleiden, Borreliose, Morbus Crohn, Colitis,
Hauterkrankungen (Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Sklerodermie), Krebs

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Besuchen Sie uns, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Gesundheit aus einer Hand – Damit Ihre Seele wieder lächelt

Sprung in der Schüssel

*Es
war einmal eine
alte Frau, die hatte zwei große
Schüsseln, welche von den Enden einer
Stange herabhingen, die sie über den Schultern
trug. Eine Schüssel hatte einen Sprung, während die
andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser
fasste. Am Ende des langen Weges vom Fluss zum Haus
der Frau war die andere Schüssel immer nur halb voll. Die
makellose Schüssel war sehr stolz auf ihre Leistung, aber die
Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihrer Mängel.
Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen,
sprach die Schüssel zu der alten Frau: „Ich schäme mich so
wegen meines Sprungs, aus dem auf dem ganzen Weg zu
deinem Haus Wasser herausläuft!“ Die Frau lächelte und
erwiderte: „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des
Weges Blumen blühen, aber auf der anderen Seite
nicht? Ich habe auf deiner Seite des Pfades
Blumen gesät, weil ich mir deines Fehlers
bewusst war. Nun gießt du sie jeden
Tag, wenn wir nach Hause
laufen.“*

Aus: Ulrich, Josef: Selbstheilungskräfte – Quellen der
Gesundheit und Lebensqualität.
aethera (2016), mit freundlicher Genehmigung.

Nutzen Sie alle Chancen bei Krebs

► JA ZUM LEBEN!

Schulmedizin, naturheilkundliche Alternativen und bewährte Tipps – hier finden Sie den Überblick, welche Optionen eine ganzheitliche Krebstherapie bietet.



György Irmey
Heilimpulse bei Krebs
€ 17,95
ISBN 978-3-8304-2120-7



György Irmey
110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs
€ 19,95
ISBN 978-3-8304-3977-6
Alle Titel auch als E-Book



Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

Wissen, was gut tut.  **TRIAS**

Red Chestnut: »Ich bin bei mir. Ich bin ich – du bist du.«

Mechthild Scheffer und György Irmey

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Dieser Zug ist tief in unserer Natur verankert. So konnte sich die menschliche Art entwickeln. Egal, ob extrovertiert und damit offener oder introvertiert und dann eher auf einen kleineren Kreis ausgerichtet: Wir sind mit anderen verbunden. Wir haben Mitgefühl und suchen Kontakt. Beziehungen zu anderen Menschen begleiten unser Leben. Erhalten Babys keine Bindungsmöglichkeiten, verkümmern sie und sterben möglicherweise sogar. Sich mit Empathie um andere zu kümmern, die in Not sind, führt häufig auch zur Sorge um das Wohlergehen dieser Menschen. Das ist zunächst völlig normal.

Wie so oft im Leben gibt es aber auch hier ein Zuviel. Wenn nämlich die Sorge um andere den Rahmen des Angemessenen übersteigt. Manchmal ist der Grad der Verschmelzung mit nahestehenden Personen so hoch, dass die Grenzen zwischen dem

eigenen Empfinden und dem des anderen verschwimmen. Dann wird die Situation des Mitmenschen so erlebt, als sei es die eigene. Mitgefühl steigert sich zum Mitleiden. Und schlimmer noch: Wir übertragen unsere übertriebenen Ängste auf diejenigen, die mit ihrer Situation ohne unsere Sorge gelassener umgehen könnten.

Selbst Menschen mit Krebserkrankungen richten manchmal ihre ganze Aufmerksamkeit in Sorge auf ihr Umfeld. Es ist müßig zu diskutieren, ob diese Haltung bereits vor der Erkrankung da war und möglicherweise sogar zur Krankheit beigetragen hat. Gesundheitsfördernd ist sie jedenfalls nicht. Natürlich sind auch die Angehörigen vom Krebs betroffen. Und es ist wichtig, diesen Aspekt zu würdigen. Doch die Sorge um die Lieben durch den Kranken schmälert weder deren Leid noch das eigene. Sie wird zur zusätzlichen Belastung für alle Beteiligten. Die „Opfer“ der übertriebenen Sorge wehren sich in der Regel nicht, sondern lassen sich dazu drängen, den armen sich Sorgenenden zu beruhigen und zu beschwichtigen. Der will womöglich immerzu wissen, wo sie

sich gerade aufhalten, und braucht ständig aktuelle Bestätigungen, dass es ihnen noch immer gut geht. Sich hier klar abzugrenzen hieße, dem anderen seine (Schein-)Kontrolle zu entreißen. Also lassen sie den durch die Krankheit Gebeutelten meist gewähren, egal wie sehr ihnen die Grenzüberschreitungen auf die Nerven gehen.

Umgekehrt ist auch immer wieder zu beobachten, dass Angehörige sich so mit dem Leid des Erkrankten verbinden, dass sie scheinbar noch qualvoller leiden als der Patient selbst. Ihre Angst mündet zuweilen darin, dass sie den Betroffenen erheblich unter Druck setzen, den von ihnen präferierten Behandlungsweg zu beschreiten. Sie verlieren jeden gesunden Abstand zum Geschehen und argumentieren bzw. handeln aus ihrer überwältigenden Angst heraus – selbst wenn sie den lieben Anverwandten damit geradezu entmündigen. Und dabei fühlen sie sich auch noch im Recht. Ihre Sorge in der tatsächlich potenziell lebensbedrohlichen Situation scheint jede Form der Bevormundung zu legitimieren. Schließlich meinen sie es ja gut. Tatsächlich halten sie die auf den anderen projizierten Gefühle einfach nicht aus und zwingen ihm daher – in bester Absicht – ihren Willen auf. Eigenverantwortung, Patientenkompetenz und Selbstwirksamkeit zu erleben, ist dem so „militant“ Umsorgten dann leider nicht vergönnt. Solche Erlebnisse mit „Ich-kann“-Charakter wären der Heilung aber zuträglich, wie wir aus der Erfahrung und auch aus der Forschung wissen.



© Christine Schumann

Die Abnabelungsblüte: von der Symbiose ... zur Eigenständigkeit

In beiden Fällen ist Red Chestnut angezeigt. Es schafft ein gesundes Maß an Verbundenheit, in dem wir respektvoll und achtsam mit den persönlichen Grenzen umgehen können – den eigenen und denen der anderen. Mit einem angemessenen Abstand finden wir zu Gottvertrauen und Zuversicht zurück. So können wir besser genesen bzw. einem erkrankten Menschen eine echte Unterstützung sein.

Die positive Absicht

Man möchte mitfühlen und spürt die Sehnsucht nach Verschmelzung.

Das geistige Missverständnis

Man ist – oft unbewusst – innerlich sehr mit einem oder mehreren anderen Menschen verbunden. Man spürt und erlebt dabei deren Gedanken und Gefühle so, als wären es die eigenen Gefühle. Die Grenzen zwischen sich selbst und der anderen Person verschwimmen. Dadurch hat man keine eindeutige Wahrnehmung mehr für die eigene innere Führung und den eigenen Lebensplan.

Die Folge davon ist...

Man kann nicht mehr unterscheiden, wessen Gefühle man eigentlich fühlt, und überträgt auch eigene Gefühle, besonders Angstgefühle, auf den anderen. Das wird für beide zur Belastung. Man fühlt sich innerlich nie wirklich frei und unbelastet.

Typisch Red Chestnut

- ▶ Sie machen sich mehr Sorgen und Ängste um das Wohlergehen eines oder mehrerer anderer Menschen als um das eigene.
- ▶ Sie haben eine zu starke innere Verbundenheit mit einer nahestehenden Person.
- ▶ Sie leben das Leben eines anderen mit, als wäre es das eigene.

- ▶ Sie kennen die Gefühle des anderen besser als Ihre eigenen Gefühle.

Red Chestnut hilft mir zu erkennen

Entscheidend ist jetzt, dass ich ganz bewusst die Verbindung zu meiner eigenen inneren Stimme stärke und dadurch eine bessere Selbstwahrnehmung entwickle.

Ich übe jetzt ganz gezielt, meine eigenen Gefühle bewusster wahrzunehmen und mich gegen Fremdgefühle abzugrenzen. So entsteht ein gesunder Abstand, der mir und dem anderen mehr Eigenständigkeit und Freiheit lässt.

Red-Chestnut-Kraftformel

- ▶ Ich bin bei mir.
- ▶ Ich bleibe bei mir.
- ▶ Ich bin ich – du bist du.

Red Chestnut fördert

- ▶ die Abgrenzung
- ▶ den Aufbau eigener Persönlichkeitsgrenzen
- ▶ die Entflechtung von Gefühlsverstrickungen und -abhängigkeiten

Zum Weiterlesen

Scheffer, Mechthild: Die Original Bach-Blütentherapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen. Irsiana (2015). Das Standardwerk.

Scheffer, Mechthild: Kartenset Bachblüten als Wegbegleiter. Entfalte deine Seelenstärke. Irsiana (2013). Ausführliche Beschreibung der geistigen Missverständnisse aller 38 Bachblüten.

Kontakt

Institut für Bachblütentherapie
Forschung und Lehre
Mechthild Scheffer
Eppendorfer Landstr. 32
20249 Hamburg
Tel.: 040 43 25 77 10
Fax: 040 43 52 53
E-Mail: info@bach-bluetentherapie.de
www.bach-bluetentherapie.com

Zu den Personen



Dr. med. György Irmey ist ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Vorstand des Förderkreises Ganimed (Ganzheit in der Medizin) e. V. und Autor zahlreicher Fachartikel sowie zweier Patientenratgeber: „Heilimpulse bei Krebs“ und „110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs“. Seit vielen Jahren gibt er Kurse zur Bachblütenherapie.



Mechthild Scheffer ist internationale Fachautorität der Original Bachblütenherapie. Sie führte das Werk von Dr. Edward Bach 1981 im deutschen Sprachraum ein. Seither wird die Original Bachblütenherapie von ihr systematisch erweitert und ausgebaut. Ihre mehr als 30-jährige Praxis- und Forschungstätigkeit fand Niederschlag in 15 Büchern und weiteren Veröffentlichungen.



GfBK-Sprechstunde:

Patienten fragen – Ärzte antworten



© Heike Rau/fotolia.com

Die Sprossen sind besonders reich an Wirkstoffen.

Haben Sie Fragen?

Die Antworten in dieser Rubrik lassen sich nicht immer auf andere Patienten übertragen.

Für eine individuelle Beratung rufen Sie uns gerne an:
montags bis donnerstags
von 9:30 bis 16:00 Uhr
und freitags
von 9:00 bis 15:00 Uhr
Tel.: 06221 138020

Oder richten Sie Ihre Fragen schriftlich an die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Redaktion *momentum* –
gesund leben bei Krebs
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
E-Mail: information@biokrebs.de

Indol-3-Carbinol oder Brokkoliextrakt?

Über Brokkoli, Brokkoliextrakt und Indol-3-Carbinol habe ich in letzter Zeit einiges gelesen. Ich bin Brustkrebspatientin und möchte so etwas gerne einnehmen. Welche Substanzen würden Sie bevorzugen: Brokkoliextrakt oder Indol-3-Carbinol? Und in welcher Dosierung?

Sekundäre Pflanzenstoffe, wie das schwefelhaltige Glucosinolat-Derivat „Indol-3-Carbinol“, sind in Zusammenhang mit Brustkrebs in der Tat interessant. Wir nehmen Indol-3-Carbinol (I3C) mit der Nahrung beim Verzehr von Kohlgewächsen, wie Brokkoli, Rosenkohl oder auch Grünkohl, zu uns. Höchste I3C-Gehalte finden sich im Samen und in jungen Keimlingen dieser Pflanzen. Der Wirkstoff entspringt den Senfölen, die im menschlichen Organismus je nach Kohlart zu unterschiedlichen Substanzen weiter verstoffwechselt werden, wie z.B. dem Indol-3-Carbinol oder den Sulphoraphanen.

Eigenschaften des Indol-3-Carbinol. Es wirkt entgiftend, antientzündlich und wachstumshemmend. Forscher vermuten, dass Indol-3-Carbinol zusätzlich in der Lage ist, Östrogensignale abzuschwächen: Es bewirkt, dass aus Östradiol vorwiegend das „gute“

2-Hydroxyestradiol und nicht das „gefährliche“, weil wachstumsfördernde 16-alpha-Hydroxyestradiol gebildet wird (Fowke JH / Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2000).

Kombination mit Tamoxifen. Erste Studien zu Indol-3-Carbinol sind vielversprechend. So konnte gezeigt werden, dass der Verzehr von Kreuzblütlern vor Brustkrebs schützen kann (Laidlaw M / Breast Cancer 2010 und Liu X / Breast 2013). An der „Women’s Healthy Eating and Living (WHEL)“-Studie nahmen über 3000 Brustkrebspatientinnen teil. Das Ergebnis war erfreulich: Wenn die Frauen während ihrer Tamoxifen-Therapie Kreuzblütlergemüse verzehrten, sank ihr Rückfallrisiko (Thomson CA / Res Treat 2011). Dies bestätigt, was zuvor in Zellkulturen beobachtet worden ist: Indol-3-Carbinol ist gegen östrogenrezeptorpositive Brustkrebszellen stärker wirksam als Tamoxifen. Eine Kombination von Indol-3-Carbinol und Tamoxifen hemmt östrogenrezeptorpositive Brustkrebszellen effektiver als die beiden Wirkstoffe allein (Cover CM / J Biol Chem 1998 und Cover CM / Cancer Res 1999).

Einfluss auf die Schilddrüse. Die Studienlage zum Einfluss auf Brustkrebs ist für Indol-3-Carbinol eindeutig besser. Daher

empfehlen wir vor allem Indol-3-Carbinol. Das schließt aber nicht aus, dass Sie parallel auch Brokkoli, Brokkolisprossen oder Brokkoliextrakt verwenden können. Wie bei vielen anderen Dingen gilt auch hier: Die Dosis macht das Gift.

Insbesondere im Rohzustand verzehrter Kohl kann je nach Menge die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen. Schlimmstenfalls kann es zum sogenannten „Kohlkropf“ kommen. Das liegt daran, dass Thiocyanate aus dem Kohl Jod verdrängen. Achten Sie auf eine ausgewogene Balance und setzen Sie bei Ihrem Speiseplan auf Vielfalt. Für Indol-3-Carbinol ist die Ausbildung einer Schilddrüsenunterfunktion nicht bekannt. Grundsätzlich raten wir dennoch allen Brustkrebspatienten, ihre Jodausscheidung im Urin bestimmen zu lassen. Nicht nur die Schilddrüse, sondern auch die Brust benötigt Jod! Ein Jodmangel kann das Auftreten einer Mastopathie begünstigen – und sogar Brustkrebs fördern.

Anwendung. Zurück zur konkreten Dosierung: Von Experten wissen wir, dass die wirksame Dosis von Indol-3-Carbinol bei

etwa 400–600 mg pro Tag liegt. Diese Menge durch Brokkoliextrakt zu erhalten, ist nicht praktikabel. Will man täglich 600 mg Indol-3-Carbinol durch Verzehr von Kreuzblütlergemüse oder auch Brokkoliextrakt aufnehmen, müsste man fast 0,5 kg Sprossenmaterial essen. Bei dieser Menge würden etwa 12 g anderer „Restglucosinolate“ verzehrt, die toxisch oder zumindest stark abführend wirken.

Folglich verwenden wir in der Krebstherapie isoliertes und angereichertes Indol-3-Carbinol. Die Dosis ist abhängig vom Körpergewicht: Bis 65 kg werden 400 mg Indol-3-Carbinol empfohlen, bei mehr als 65 kg Körpergewicht 600 mg.

Mit Zeolith entgiften?

Ich bin an Krebs erkrankt und habe zusätzlich zur schulmedizinischen Therapie von meinem Heilpraktiker ein Präparat mit Zeolith empfohlen bekommen. Nun lese ich, dass dieses Mittel auch Schwermetalle aus dem Körper ausleitet. Wie stehen Sie dazu?

Das türkisgrüne Vulkanmineral Zeolith-Klinoptilolith entstand durch die Verbindung von flüssigem Magma mit dem Urmeer. Es ist die Ausgangsbasis für verschiedene Präparate. Meistens enthalten diese sehr fein zermahlene Siliziumminerale sowie bestimmte Anteile an Magnesium und Kalzium. Die Präparate sollen laut Herstellerangaben durch ihre spezielle Oberflächenstruktur in der Lage sein, schädliche Stoffwechselprodukte und Umweltgifte (Quecksilber, Blei, Aluminium etc.) wie ein Schwamm im Darm zu binden und den Organismus auf diese Weise zu entgiften. Die Gabe von Präparaten, die Zeolith enthalten, hat sich unserer Erfahrung nach vor allem bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und bei chronischen Darmentzündungen bewährt.

Schwermetallbelastung. Wenn Sie darauf zielen, Ihren Körper von Schwermetallen zu befreien, ist es unserer Ansicht nach sinnvoll, dass Sie zunächst überprüfen lassen, ob bei Ihnen tatsächlich eine Schwermetallbelastung vorliegt. Laborwerte geben darüber Aufschluss. Empfehlenswert ist es dann, die Schwermetalle mithilfe eines Chelatbildners auszuleiten. Dieses Verfahren gehört auf jeden Fall in fachkundige Hände. Ein dafür ausgebildeter Umweltmediziner ist der beste Experte für eine solche Therapie, die mit viel Sachverstand und Erfahrung durchgeführt werden sollte (Adressen erhalten Sie unter www.dbu-online.de).

Wenn Sie das Zeolith zur allgemeinen Entgiftung nutzen wollen, ist es wichtig, dass Sie das Präparat frühestens eine Stunde nach anderen Medikamenten einnehmen, um unkontrollierbare Wechselwirkungen zu vermeiden.

Ernährung. Bei Darmproblemen während der Chemotherapie haben sich gezielte Ernährungskorrekturen als hilfreich erwiesen, besonders das Bevorzugen von milchsäurehaltigen Lebensmitteln (wie z.B. Kanne Brottrunk®, Karottenmost, Rote-Bee-



Zeolith ist vulkanischen Ursprungs.

te-Most, Kefir, Sauerkraut) sowie die Zufuhr „nützlicher Darmkeime“.

Bei chronischen Darmentzündungen können Sie auch die gute alte Heilerde verwenden oder einen Extrakt aus Myrrhe und Kamille. Vor allem bei anhaltenden Beschwerden ist es oft aufschlussreich, die Darmflora untersuchen zu lassen (Kyberstatus), um dann gezielte Maßnahmen zu ergreifen.

Gesunde Süße?

Immer wieder lese ich Ihre interessanten Informationen, was man durch die Ernährung selbst dazu beitragen kann, nicht an Krebs zu erkranken oder davon zu gesunden. Eine Frage hätte ich dazu, die wahrscheinlich auch andere Menschen interessiert: Was halten Sie von den neuen Zuckerersatzstoffen wie Stevia & Co.?

Dass Zucker krank machen kann, weiß inzwischen fast jeder. Deswegen steht die Frage immer dringlicher im Raum, welcher Zucker denn nun besser ist und ob natürliche Zuckerersatzstoffe als Alternative taugen.

Recherchiert man intensiv zu dem Thema, dann kommt man zu dem Schluss, dass sich selbst Experten nicht einig sind. Klar ist nur, dass schon ein gemäßigter Zuckerkonsum vor allem aus Haushaltszucker (Glucose, Saccharose), aber auch aus Fruchtzucker (Fructose) von Forschern als kritisch eingestuft wird. Und wir wissen auch, dass künstliche Süßstoffe, wie Aspartam, Saccharin und Co., dick machen und Tumoren fördern können.

Agavendicksaft. In dem Bestseller „Das Anti-Krebs-Buch“ schreibt Servan-Schreiber über Agavendicksaft. Er bezieht sich auf ein Forscherteam der Universität Sydney und erklärt, dass Agavendicksaft einen glykämischen Index hat, der vier bis fünf Mal nied-

riger ist als der von Honig. Der glykämische Index misst, wie schnell nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels die Zuckerkonzentration im Blut ansteigt. Auch wenn Agavendicksaft und Apfeldicksaft sicherlich gesünder sind als herkömmlicher Haushaltszucker, bestehen sie fast ausschließlich aus Fructose. Daher sind sie nur eingeschränkt zu empfehlen. Menschen mit Übergewicht, Fettleber oder Fructoseintoleranz sollten sie eher meiden. Etwas empfehlenswerter als Dicksäfte sind Ahornsirup und Limettensirup bzw. Dattelsirup, deren Fructoseanteil geringer ausfällt. Datteln selbst enthalten viele wertvolle Mikronährstoffe.

Honig. Beim Honig handelt es sich um ein naturbelassenes Produkt. Im Gegensatz zu Dicksäften und Sirups wird Honig nicht erhitzt. Er enthält neben Fructose und Glucose sowie Mehrfachzuckern auch noch einige Vitamine, Mineralien und Enzyme. Außerdem sind in der Literatur über die Inhaltsstoffe von Honig antiproliferative und immunstimulierende Wirkungen beschrieben. Honig wird unter anderem erfolgreich bei der lokalen Behandlung von schwer heilen-

den Wunden und bei Mundschleimhautentzündungen angewendet. Studien belegen derzeit am besten die vorbeugende und therapeutische Wirkung von Honig für Mundschleimhautentzündungen, die in Zusammenhang mit der Bestrahlung von Kopf-Hals-Tumoren entstanden sind. Dennoch sollte Honig wie alle anderen Zuckerarten nur in sehr geringen Mengen verzehrt werden.

Birkenzucker. Immer wieder diskutieren Experten über einige neuere bzw. wiederentdeckte Süßungsmittel: Stevia, Xylit oder Kokosblütenzucker. Xylit wird oft auch Birkenzucker genannt. Er kommt in Beeren und in Birkenholz vor. Das Süßungsmittel soll vor Karies schützen, weshalb es in Zahnpflegekaugummis enthalten ist. Xylit (auch als E 967 bezeichnet) gehört ähnlich wie Sorbit (E 420) zu den Zuckeraustauschstoffen bzw. Zuckeralkoholen in „zuckerfreien“ Bonbons oder „zahnschonenden“ Süßigkeiten. Der Nachteil ist, dass Xylit ähnlich wie Sorbitol leicht abführend wirkt und schon allein deswegen nur in geringen Mengen verzehrt werden kann.



© Daniele Depascale/fotolia.com

Stevia liegt im Trend.

Kokosblütenzucker. Er ist echtem Rohrohrzucker ähnlich. Allgemein gilt: Je weniger der Zucker behandelt wurde, desto mehr Mineralstoffe und Vitamine sind noch darin enthalten, die bei der Zuckerverdauung helfen. Zu Kokosblütenzucker existiert nur eine etwas dubiose Studie aus dem Erzeugerland, die zu dem Ergebnis kommt, dass Kokosblütenzucker einen niedrigen glykämischen Index haben soll.

Erythrit. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl, dass es zu keinem der neuen Süßungsmittel eine Studie gibt, die deren Unbedenklichkeit belegt. Auch zu dem neueren Erythrit, einem Zuckeralkohol, der durch Fermentation von Traubenzucker hergestellt wird, gibt es keine Langzeitstudien. Ein Versuch deckte auf, dass Erythrit eine insektizide Wirkung auf Fliegen hat. Die Frage, ob einen das ermuntert, auf diesen Ersatzstoff umzusteigen, mag jeder für sich selbst beantworten.

Stevia. Stevia ist eine süß schmeckende Pflanze aus Südamerika. Sie wird seit 40 Jahren in Japan u.a. in Softdrinks verwendet. Stevia scheint uns bisher am ehesten geeignet, den herkömmlichen Haushaltszucker zu ersetzen. Einhundert Jahre, nachdem der Naturwissenschaftler Moises Ber-

toni von den Guarani-Indianern in Paraguay vom „süßen Kraut“ erfuhr, mit dem sie ihren Mate-Tee süßten, wurde nach einigen Hürden seit Dezember 2011 der Zuckerersatzstoff aus Steviolglycosiden als E 960 in Europa zugelassen. Allerdings stammt diese Pflanze nicht mehr aus Südamerika, sondern wird zur Herstellung des weißen Pulvers in China angebaut. Auch wenn Stevia immer noch ein Natur-Image anhaftet: Mit der ursprünglichen Pflanze haben die neuen Züchtungen nicht mehr viel zu tun. Und bei der Herstellung des Pulvers, das durch ein komplexes chemisches Verfahren entsteht, sind viele Chemikalien im Spiel (z.B. Aluminiumhydroxid), erklärt der Agrarwissenschaftler Udo Kienle von der Universität Hohenheim in dem Buch von Hans-Ulrich Grimm „Wie uns die Zucker-Mafia krank macht“.

Trotzdem sehen wir für die Menschen, denen das Süßen von Speisen einen Gewinn an Lebensqualität in gesundheitlich ohnehin stark beeinträchtigten Zeiten bringt, Zuckerersatzstoffe wie Stevia als eine gute Alternative an. Voraussetzung ist, dass die empfohlene Tagesdosis nicht überschritten wird. Sie beträgt maximal 4 Milligramm Stevia pro Kilogramm Körpergewicht. Mehr können Sie nur dann zu sich nehmen, wenn

Sie sehr viele mit Stevia gesüßte Softdrinks in sich hineinschütten. Wer es ganz natürlich mag, kauft sich Steviablätter oder Steviapulver im Onlinehandel und kann hieraus in kochendem Wasser eine süße Flüssigkeit ziehen.

Austauschen oder weglassen. Bei der Diskussion um das Für und Wider von Zuckerersatz durch Stevia wird eines deutlich: Bevor man über Zuckeralternativen nachdenkt, kann man auch überlegen, an welcher Stelle man die Süßung ganz weglässt. Die WHO empfiehlt maximal 50 Gramm Zucker pro Tag. Diese Menge erreicht man bereits, wenn man einen halben Liter Apfelsaft trinkt. Der Konsum von Süßigkeiten, Getränken und Backwaren ist kritisch zu hinterfragen. Wenn man noch weiter gehen möchte, lohnt sich auch ein Blick aufs Etikett, da vielen Lebensmitteln Zucker zum Beispiel in Form von Fructose zugesetzt wird.

Wichtig ist auch hier: Die Dosis ist entscheidend. Der gesündeste Süßgenuss ist immer noch ein Stück Obst. Die darin enthaltenen Ballaststoffe verzögern die Zuckeranflutung stark, sodass man sich nicht überisst. Für den Einzelnen kann auch ungeschwefeltes Trockenobst eine gute Alternative sein.

– Anzeige –



TERRA MUNDO
...besser leben
ROTER GINSENG
Panax Ginseng C.A. Meyer
PREMIUMQUALITÄT

Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!



PZN 10048344

ROTER GINSENG von TERRA MUNDO

- Premiumqualität Panax Ginseng C.A. Meyer; mind. 8% Ginsenoside
- Roter Ginseng aus der mind. 6 Jahre alten Wurzel
- schonende, traditionelle Konservierungsmethode
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Analytierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- 400 mg Kapseln reiner Roter Ginseng plus Bio-Acerola

TERRA MUNDO – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung aus der Natur (Schwerpunkt TCM). Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!



Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de

BERATUNG & INFOPOST:
Telefon: 0 61 72-18 53 2-0
www.terra-mundo.de



VEGAN



MINDESTENS 8% GINSENOSE

Josef Ulrich Selbtheilungskräfte Quellen der Gesundheit und Lebensqualität

(Susanne Schimmer) Ein Buch mit zahlreichen Übungen und Beispielen. Doch allein das Lesen des Textes wirkt wie ein lebendiger Sauerteig, der bereits vorhandenes inneres Wissen in Bewegung bringt und zum Wachstum anregt.

Wer sich mit dem Thema Gesundwerden und Heilung beschäftigt, stößt früher oder später auf die Idee, dass in uns selbst eine Kraft verborgen ist, die uns gesunden lässt. Genau das jedoch ist sie: verborgen. Wir müssen sie aufspüren und heben wie einen lange in den Tiefen des Meeres versunkenen Schatz.

Wir benötigen Hilfe und Unterstützung, um sie zu entdecken und zu bergen. Ein Gegenüber, das uns spiegelt, was uns fehlt, und gutes Werkzeug, um uns an die Arbeit zu machen. Manchmal genügt schon eine flüchtige Begegnung, um eine Sehnsucht in uns anklingen zu lassen, die uns auf die Suche gehen lässt. Manchmal benötigen wir eine therapeutische Hilfestellung oder wir machen uns auf einen künstlerischen Weg. Oft sind es viele Bausteine, die sich verbinden, um uns für unsere Expedition zu stärken.

Einige Pfade durch das Dickicht zu unseren inneren Quellen öffnet uns bei achtsamer Lektüre das Buch „Selbtheilungskräfte“ von Josef Ulrich.

Auf drei „Wegbegleiter“, die wir alle im Gepäck haben, macht uns der Autor schon zu Beginn des Buches aufmerksam: den gesunden Menschenverstand, die Offenheit und den inneren Arzt. Im Entdecken dieser Stärken werden Wege leichter. Die Lektüre lenkt den Blick zur Kraft der inneren Bilder, zur Wahl stärkender Gedanken und zur Heilkraft der Liebe. Dabei beginnt jedes Kapitel

mit einem Gedicht und einem stimmungsvollen Bild, das zum verweilenden Betrachten einlädt.

Auch heiklere Themen wie Tod, Schuld und negative Emotionen wie Groll, Wut und Hass werden angesprochen. Sie gehören ebenfalls zu uns, machen uns vollständig, indem wir lernen, sie zu meistern.

Das Buch rundet sich auf dem Weg zum inneren Frieden und der Überwindung von Zweifeln. Es spricht die Unsicherheit an, aber auch die Herzensgewissheit. Es macht uns Mut, auf das Werden zu vertrauen.



Die zweite Auflage ist 2016 erschienen im Verlag Urachhaus zum Preis von 22,90 €
ISBN: 978-3825180089

Die Legende von Bagger Vance (Filmrezension) Robert Redford (Regie) Jeremy Leven (Drehbuch)

Mit Will Smith, Matt Damon und Charlize Theron

(Susanne Schimmer) „Großes Hollywood-Kino vom Feinsten“ (TV Movie), äußerte die Filmkritik. Andere Journale urteilten weniger günstig über die Regiearbeit von Robert Redford. Man mag den Film mit dem Herzen sehen und wird seine eigenen Eindrücke dazu finden.

Die Story ist rasch erzählt: Einst ein gefeierter Golfspieler kehrt Rannulph Junuh aus dem ersten Weltkrieg in seine Heimat, die Südstaatenstadt Savannah, Georgia, zurück. Sein Körper hat den Krieg überlebt, seine Seele ist zerbrochen. Er verbringt seine Tage mit Alkohol und Kartenspiel, seine einstigen Lebenspläne haben keine Bedeutung mehr. Als die beiden besten Golfer seiner Zeit in Savannah zum Duell antreten sollen, kann er sich dem Drängen zur eigenen Teilnahme nicht entziehen. Unterstützt in fast therapeutischer Weise durch seinen Caddy, geht Rannulph Junuh durch ein Spiel der Selbstüberwindung, des Scheiterns, des Gelingens und der Erkenntnis.

Dreh- und Angelpunkt der Geschichte ist die Suche nach dem, was verloren ging: dem eigenen authentischen Schwung. Wer den Film sieht, versteht sofort, dass das Bild weit über das Golfspiel hinaus trägt. Es ist die Suche jedes Einzelnen nach seiner individuellen Fähigkeit, seiner Stärke, seiner speziellen, ganz eigenen inneren Heimat, dem Wohlfühlort, von dem aus er gestärkt aufbricht, sich spürt und sich in der Welt orientiert und beweist.

Die seelisch verletzte Hauptfigur benötigt ein Gegenüber, das ihr hilft, das Eigene wiederzuentdecken. Daher ist ihr ein Hel-

fer zur Seite gestellt: der Caddy Bagger Vance. Genau im richtigen Moment und in exakt passender Intensität unterstützt er den Gesundungsprozess und Heilungsweg Junnuhs, begleitet und spiegelt ihn, sodass er selbst in Freiheit voranschreiten kann.

Großes Kino in wunderschönen Bildern mit Tiefgang und Gehalt.



Erschienen im Jahr 2000 bei Twentieth Century Fox und Epsilon Motion Pictures und Dreamworks Pictures als DVD.

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
www.biokrebs.de

Regionale Beratungsstellen

(nicht täglich besetzt)

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

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

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

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

Wiesbaden: Bahnhofstr. 39
 Tel.: 0611 376198

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

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

Spendenkonto:
 Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
 Volksbank Kurpfalz
 BIC: GENODE61HD3
 IBAN: DE 46 6729 0100 0065 1477 18

Dank an Irmhild Harbach-Dietz

Irmhild Harbach-Dietz scheidet zum Jahresende aus dem GfBK-Team aus. Die Diplom-Psychologin war seit 2004 für unseren Verein tätig. Von 2005 bis 2013 leitete sie die Berliner Beratungsstelle. Danach unterstützte sie die Kollegen dort wieder in Teilzeit. Bei unseren Kongressen in Heidelberg und den zahlreichen Veranstaltungen in Berlin bereicherte sie das Programm mit Vorträgen, Kursen und Seminaren. Sie initiierte die Selbsthilfegruppe KRETHA für krebsbetroffene Therapeutinnen. In ihrem Buch „Ich bin sehr dankbar für mein Leben“ stellt Irmhild Harbach-Dietz Frauen vor, die über Alternativen im Umgang mit Krebs berichten. Mit Themen wie „Krebs und die Frage nach der Schuld“ oder auch „Brustkrebs und Sexualität“ hat sie sich in ihrer praktischen Arbeit auseinandergesetzt und ihre Erkenntnisse und Erfahrungen hierzu auch in unsere Broschüren eingebracht. Für zahlreiche Patienten wurde sie über die vielen Jahre ihrer Tätigkeit bei der GfBK eine wertvolle Ansprechpartnerin. Eine große Anzahl von Ratsuchenden nahm das Angebot einer psychologischen bzw. psychoonkologischen Beratung bei ihr wahr. Der GfBK-Vorstand bedankt sich herzlich bei Irmhild Harbach-Dietz für ihre langjährige Mitarbeit und ihr außerordentliches Engagement. Die Kollegen aus Berlin und den anderen Beratungsstellen wünschen ihr von Herzen alles Gute. Wir hoffen sehr, dass sie auch weiterhin bei unseren Kongressen oder Veranstaltungen in Berlin dabei sein wird.

Seit Juli 2016 gehört Birgit Knappe zum GfBK-Team in Berlin. Sie arbeitet ehrenamtlich und wird ab Januar 2017 (nach dem Ausscheiden von Irmhild Harbach-Dietz) ihre Arbeitszeiten noch erweitern. Birgit Knappe ist seit 1983 freiberufliche Künstlerin. 2013 hat sie ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) erfolgreich abgeschlossen. Sie arbeitet seit 2014

in einer Gemeinschaftspraxis für Klassische Homöopathie, Psychotherapie und Yoga. Ihre Fortbildung in Psychoonkologie bei der Wannsee-Akademie hat sie durch ein Praktikum mit der GfBK-Beratungsstelle Berlin in Kontakt gebracht. Wir sind froh, dass sie unserem Verein ihr Fachwissen, ihre Erfahrungen und ihre persönlichen Qualitäten zur Verfügung stellt, und wünschen ihr auch weiterhin gutes Gelingen.



Irmhild Harbach-Dietz



Birgit Knappe

Fragebogenaktion

Die bundesweite ärztliche Telefonberatung der GfBK wird von den Kollegen der Zentralen GfBK-Beratungsstelle in Heidelberg organisiert. Das Ärzteteam besteht aus Dr. med. Petra Barron, Dr. med. Friederike de

Boes, Dr. med. Jürgen Dahn, Ingrid Krüger, Dr. med. Nicole Weis und Claus Witteczek. Sie wird von dem Ärztlichen Direktor der GfBK, Dr. med. György Irmey, geleitet. Mit dieser Mannschaft stellen wir sicher, dass Fragen von Krebspatienten und Angehörigen zur Erkrankung selbst und zu biologisch-naturheilkundlichen Therapien zeitnah und kompetent beantwortet werden. Die Ratsuchenden wenden sich oft auch mehrfach mit verschiedenen Fragestellungen an uns. Als besonderen Service bietet die GfBK eine Terminvereinbarung für telefonische Anfragen an. Jährlich vereinbaren etwa 5.000 Menschen einen Rückruf durch einen der beratenden Ärzte. Darunter sind vor allem Krebspatienten, aber auch deren Angehörige, Ärzte, Heilpraktiker und andere Therapeuten. Wir wollen diesen Beratungsservice auch weiterhin auf einem hohen Niveau anbieten und ihn auf die Bedürfnis-

se der Anrufer möglichst passgenau zuschneiden. Kompetenz, Verständlichkeit und Individualität sind uns wichtig. Wir möchten, dass sich die Anrufer gut aufgehoben fühlen. Dabei ist es auch wichtig, dass die Informationen verständlich herübergebracht werden und dass ausreichend Zeit zur Verfügung steht, um auf die individuelle Situation einzugehen und alle Fragen zu klären.

So entstand die Idee einer Befragung. Wir haben allen Anrufern von April bis Juni 2016 einen Fragebogen zugeschickt und sie um ihre Meinung zur Qualität unserer ärztlichen Beratung gebeten. Auf diese Weise wollten wir mögliche Schwachpunkte erkennen und Verbesserungsvorschläge sammeln. Wir freuen uns sehr über die vielen positiven Rückmeldungen. Zumeist wurden die einzelnen Punkte des Fragebogens mit gut

bis sehr gut bewertet. Der größte Teil der Beratenen fühlte sich z.B. „kompetent beraten“, die Beratung war für sie „hilfreich“ und „verständlich“. Einzelne Kritikpunkte oder Verbesserungsvorschläge nehmen wir natürlich gerne auf. Beispielsweise wünschten sich einige der Befragten bei der „Gesprächsdauer“ mehr Zeit. Besonders glücklich sind wir darüber, dass die meisten Teilnehmer der Befragung unser Beratungsangebot „nochmals in Anspruch nehmen“ oder „weiterempfehlen“ würden. Die detaillierte Analyse der Fragebögen wird im Jahresbericht für das laufende Jahr dokumentiert. An dieser Stelle danken wir allen Menschen, die sich an der Aktion beteiligt haben. Als Dankeschön haben wir unter allen Einsendern kleine Präsente verlost. Wir hoffen, dass sich der eine oder andere Gewinner über eines unserer Benefizprodukte gefreut hat.



Ärzte des Beratungsteams

Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen

Traditionen wollen gepflegt werden. So findet diese bewährte Veranstaltung am 25. März 2017 erneut statt. Jährlich im Frühjahr organisieren die Münchener GfBK-Mitarbeiterinnen Susanne Betzold und Elisabeth Dietmair den Patienteninformationstag in Kooperation mit dem Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN) in München-Harlaching. Unser herzlicher Dank gilt Dr. med. Artur Wölfel, Chefarzt des KfN. Seiner freundlichen Kooperation verdanken wir, dass wir die Räumlichkeiten in der Klinik für die Veranstaltung nutzen dürfen. Neben Dr. med. Artur Wölfel sind diesmal Dr. med. Reinhard Probst, Dr. med. Rudolf Inderst und Josef Ulrich als Referenten eingeladen. Susanne Betzold und Elisabeth Dietmair freuen sich schon jetzt auf Ihre Anmeldung und informieren Sie gerne im Detail über das Programm.

Fortbildung für Therapeuten: Integrative Biologische Krebsmedizin (IBKM)

Bereits zum sechsten Mal fand im April 2016 der erste Teil der IBKM-Fortbildung in Heidelberg statt. Die gesellschaftsübergreifende Veranstaltung wurde von dem bewährten Team Dr. med. György Irmey und Dr. med. Ralf Oettmeier geleitet. Über 50 Ärzte und Heilpraktiker wurden an drei Tagen in das breite Spektrum der Grundlagen einer biologischen, komplementär-integrativen Krebsmedizin eingeführt. Sie tauschten sich untereinander und mit den Referenten lebhaft aus. Die Organisation, die Durchführung und der fachliche Inhalt wurden zumeist als gut oder sehr gut bewertet. Das belegt erneut die hohe Qualität dieser Veranstaltung. Der zweite Teil der Fortbildung ist ein Grundlagen- und Praktikumskurs. Er fand im Juni mit 30 Teilnehmern an der Akademie bzw. in der „Klinik im LEBEN“ in Greiz statt. Für den nächsten Grundlagenkurs vom 10. bis 12. März 2017 in Heidelberg sind aktuell noch Plätze frei. Vielleicht möchten Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker frühzeitig auf die Veranstaltung hinweisen. Details finden Sie unter www.biokrebs.de.

Weiterbildung Naturheilverfahren für Ärzte

Ärzte können die Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“ nach der Weiterbildungsordnung der Bundesärztekammer erwerben. Einen mehrtägigen Weiterbildungskurs zum Erlangen dieser Zusatzbezeichnung hatte Dr. med. Annette Kreuzfeldt Anfang März 2016 in Halle organisiert. Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, war als Referent für den ersten Tag des Kurses eingeladen. Er stellte „Komplementäre Verfahren bei Krebs“ vor.

Es ist der GfBK ein besonders wichtiges Anliegen, Ärzte zu motivieren, in ihrer Praxis Krebspatienten komplementärmedizinisch zu behandeln. Dr. Irmey konnte im Rahmen seines Vortrags auch die Informations- und Beratungsangebote der GfBK vorstellen. Ziel ist natürlich auch, die Ärzteschaft immer wieder auf die Arbeit der GfBK hinzuweisen. Eine gute Fortbildungsmöglichkeit für Therapeuten bieten auch die von der GfBK und der „Akademie im LEBEN“ angebotenen Kurse „Integrative Biologische Krebsmedizin (IBKM)“.

„Die Macht der Seele“

So lautete der Titel des Vortrags, den Alf von Kries Anfang Mai 2016 in der GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden gehalten hat. Der Referent ist als Psychoonkologe seit über 20 Jahren in einer Wiesbadener Klinik tätig. Er begleitet und berät Krebspatienten und Angehörige. Seine Vortragsthemen waren u.a. die individuelle Krankheitsverarbeitung eines jeden Menschen, die Schwierigkeiten, Ängste und Sorgen der Angehörigen sowie Sinn – Sinnhaftigkeit – Sinnfragen. Einige Teilnehmer waren sehr berührt von dem Vortrag. Manche schilderten ihr Empfinden, dass sie im normalen Klinikbetrieb nicht als Mensch gesehen, sondern eher „durchgeschleust“ und „abgehandelt“ werden. *„Dies wiederum lässt meine Seele trauern“*, so eine Teilnehmerin. Das Interesse an dem Thema war so groß, dass wir leider einige Interessierte vertrösten mussten. Offenbar besteht ein großes Bedürfnis, auch die seelisch-spirituelle Seite im Krankheitsprozess zu berücksichtigen. Die Kolleginnen der GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden planen, im nächsten Jahr erneut einen solchen Vortrag anzubieten.

Mit chronischen Schmerzen leben

Cathrin Otto beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit chronischen Schmerzzuständen. Die Diplom-Psychologin war viele Jahre lang im Krankenhaus und Pflegeheim in Wiesbaden tätig. Bei ihrem Vortrag in der GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden am 8. Juni 2016 vermittelte sie, dass der Schmerz genauso zu den „Bedingungen“ des Lebens gehört wie Alter, Krankheit und Tod. Sie plädierte für eine patientenorientierte, menschlich zugewandte Therapie: Zuhören, Standhalten, Aushalten, Trauer zulassen, Ermutigung und Aktivierung von Ressourcen. Am Ende des Vortrags zitierte sie die langjährige Schmerzpatientin Ursula Frede, und viele der Anwesenden notierten sich ihre bewegenden Worte: „Gesund ist ein Mensch dann, wenn es ihm gelingt, sein Wesen unter den unterschiedlichsten Bedingungen zu verwirklichen. Das Potenzial seiner Persönlichkeit im Rahmen der ihm gegebenen Möglichkeiten zu entwickeln und ein Gefühl für seinen Wert aufrechtzuerhalten, unabhängig davon, welches Schicksal ihm zuteil wird.“



Cathrin Otto

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Augustiniak, A.	200 €
Beck, R.	300 €
Beyer, K.	100 €
Bonengel, C.	100 €
Dau, B.	100 €
Dördelmann, B.	100 €
Dorn, J.	100 €
Frentz, R.	150 €
Friederichs, G.	100 €
Garbrecht, A.	150 €
Grund, C.	100 €
Gwilliam, E.	300 €
Hasenbein, P.	500 €
Herberg, M.	500 €
Horstkemper Stiftung	1.000 €
Huber, I.	110 €
Jantz, K.	200 €
Jung, E.	100 €
Kallmeier, B.	100 €
Knidlberger, R.	184 €
Kober, M.	100 €
Koch, R.	100 €
König, E.	200 €
Kullmann, E.	200 €
Lähnemann, C.	100 €
Lenze, U.	100 €
Mailänder, A.	100 €
Meierhöfer, B.	100 €

Mittrach-Leonberger	200 €
Mohn, C.	200 €
Monti, M.	200 €
Pernat, H.	500 €
Philipps-Kolb, G.	100 €
Pototschnig, H.	140 €
Robl, D.	100 €
Schuster-Eder, S.	100 €
Seeholzer, Y.	100 €
Seid, G.	250 €
Sieweke, P.	120 €
Speckmann, H.	100 €
Stredl, A.	100 €
Swoboda-Leitner-Verlag	150 €
Thomann, R.	200 €
Veek, M.	100 €
Weger, I.	300 €
Wurster, U.	200 €
Zinke, K.	100 €

Spendenaktionen

Geburtstagsspenden	
Gruber-Grundig, L.	40 €
Schubert, K.	300 €
Trauerspenden	
Böttcher, C.	890 €
Dittmann, U.	595 €
Hurrle, H.	2.156 €
Kettenbeil, W.	2.150 €

Krick, O.	700 €
Maier, G.	2.170 €
Schirber, R.	20 €
Sittig, H.	200 €

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

Spendenkonto:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Volksbank Kurpfalz H + G Bank Heidelberg
BIC: GENODE61HD3
IBAN: DE 46 6729 0100 0065 1477 18



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt:

Ihre Spende kommt an!



© Nelos/fotolia.com

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



Renate Christensen



Walter Weber



Angela Keller

Berlin

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

30. November 2016, 19 bis 21 Uhr

Heilkreis

Referentin: EliMar Kossenjans, Heilerin DGH

13. Dezember 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Immuntherapie ist nicht gleich Immuntherapie

Referentin: Renate Christensen, Ärztin, GfBK Berlin

10. Januar 2017, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Fasten - ein Appell an die Selbstheilungskräfte

Referentin: Dipl. oec.troph. Kerstin Flöttmann, GfBK Berlin

20. Januar 2017, 18:30 bis 20 Uhr

Informationsabend: MBSR-Achtsamkeit

Referent: Markus Brandenburg, Heilpraktiker, MBSR-Lehrer, GfBK Berlin

14. Februar 2017, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Während der Krebstherapie Infekte pflanzlich behandeln

Referentin: Anne Wanitschek, Heilpraktikerin, Berlin

14. März 2017, 18:30 bis 20 Uhr

Leben mit und nach Krebs - Betroffene erzählen von ihrem persönlichen Weg

u. a. mit Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz

außerdem: fortlaufende Kursangebote in den Räumen der GfBK-Beratungsstelle Berlin

Hamburg

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

2. Dezember 2016, 18 bis 20 Uhr

Vortrag mit Übungen für an Krebs erkrankte Frauen: Was uns krank macht, was uns gesund macht
Referentinnen: Dr. Silke Bertram, FÄ f. Frauenheilkunde u. Psychoonkologin, Schleswig

26. Januar 2017, 19 bis 21 Uhr

Vortrag mit Übungen: Visualisieren - ein Weg zu den inneren Heilquellen

Referentin: Angela Keller, HP f. Psychoth., Psychoonkolog, Beraterin, GfBK Hamburg

Ort: VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

9. Februar 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Salutogenese bei Krebs

Referent: Dr. med. Walter Weber, Hamburg

23. Februar 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag mit Übungen: Improvisationstheater - spontan und unangepasst spielen und Neues entdecken

Referentin: Teresa Lucia Rosenkrantz, Theaterpädagogin

Heidelberg

jeweils im Sommer- und Wintersemester Kurse zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen

13. und 14. Mai 2017

18. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK Selbstheilung im Fokus

Print Media Academy Heidelberg

Programm ab Februar 2017 unter www.biokrebs.de/kongress

oder telefonisch anfordern: 06221 13802-0

- vielfältige Vorträge zu bewährten und neuen komplementären Krebstherapien
- themenspezifische Seminare zu Brustkrebs, Prostatakrebs, Ernährung etc.
- zahlreiche praktische und erfahrungsorientierte Kurse
- Interaktives Forum – Erfahrungsberichte von Patienten
- individuelle Beratungsgespräche
- Informationsausstellung

München

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

11. Dezember 2016, 16 bis 19 Uhr

In die Stille tanzen

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

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

19. Januar, 2. Februar und 9. März 2017, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

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

25. März 2017, 9:30 bis 14:30 Uhr

Patienteninformationstag: Der Krebskrankung ganzheitlich begegnen - Impulse, die zusammen wirken

Referenten: Dr. med. Artur Wölfel, Dr. med. Reinhard Probst, Dr. med. Rudolf Inderst, Josef Ulrich
Ort: Krankenhaus für Naturheilweisen, Seybothstr. 65, 81545 München-Harlaching

27. April 2017, 16 bis 18:30 Uhr

Workshop: Grüne Säfte – Mit der Kraft der Frühlingkräuter den Körper reinigen und stärken

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

18. Mai 2017, 17 bis 19 Uhr

Buchlesung: „Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens“

mit anschl. Gespräch

Referentin: Dipl.-päd. Christel Schoen, Autorin, Ingolstadt

14-tägig, fortlaufend

Offene Strömgruppe „Mit Jin Shin Jyutsu die Selbstheilungskräfte aktivieren“

Wiesbaden

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

7. Februar 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Adäquate Schmerztherapie bei schmerzhaften Tumorerkrankungen

Referent: Dr. med. Thomas Nolte, Schmerztherapeut und Palliativarzt, Wiesbaden

7. März 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Vitamin D - immer noch wichtig oder schon überholt?

Referent: Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präsident der GfBK

7. April 2017, 14 bis 17 Uhr

Einführungsvortrag mit Workshop: Lachen küsst die Immunzellen wach

Referentin: Monika Roth, Lachyoga-Lehrerin und Gesundheitsberaterin, Lachschiule Odenwald

9. Mai 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Therapeutische Gruppe als soziale Unterstützung in der Nachsorge

Referentinnen: Dipl.-Psych. Vina Bunyamin und Dorothea Schönhals-Schlautd, Psychoonkologin, Psychoonkolog. Dienst Helios-HSK, Wiesbaden

13. Juni 2017, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Intakter Darm = Intakte Gesundheit

Referentin: Manuela Hildebrandt, HP, Wiesbaden

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

Leitung: Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen.

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin

Fortbildung für Therapeuten

Nächster Grundlagenkurs in Heidelberg:

10. bis 12. März 2017

Information und Anmeldung: GfBK Heidelberg, Tel.: 06221 13802-0, E-Mail: anmeldung@biokrebs.de



Heinz Mastall



Susanne Betzold



Jörg Spitz

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

- ▶ Medizin und Wissenschaft
Jenseits der Leitlinien
- ▶ Informationen
Fasten bei Chemo?
- ▶ Gesundheit gestalten
Rock Rose: Von der Panik ...
zum Heldenmut



momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 1/2017 wird im März
erscheinen.



momentum

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
www.biokrebs.de

Verlag

Verlag Systemische Medizin AG
Müllerstraße 7, 93444 Bad Kötzing
Tel.: 09941 94790-0
E-Mail: info@verlag-systemische-medizin.de

Redaktion

Dr. med. György Irmey (v.i.S.d.P.)
PetRa Weiß
Astrid Willige
Tel.: 06221 138020
E-Mail: information@biokrebs.de
manuskriptwerkstatt Susanne Schimmer
E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de

Coverfoto

© Björn Wylezich/fotolia.com

Anzeigen

Anke Zeitz
Tel.: 0172 8237328
E-Mail: azeitz@verlag-systemische-medizin.de

Herstellerische Koordination und Produktion

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

Satz und Bildbearbeitung

inmedialo UG
E-Mail: info@inmedialo.de

Erscheinungsweise

Jeweils März, Mai, August, November

Abonnenten und Bezugsbedingungen

Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr e.V.

Adressänderung:

Wir bitten die Abonnenten, Adressänderungen der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (information@biokrebs.de) mitzuteilen, um eine reibungslose Zustellung der Zeitschrift zu gewährleisten.

Manuskripte

Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingereichte Manuskripte. Grundsätzlich werden nur Manuskripte angenommen, die vorher weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht wurden. Die Manuskripte dürfen auch nicht gleichzeitig anderen Zeitschriften oder Medien zum Abdruck/zur Veröffentlichung angeboten werden. Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung überträgt der Verfasser für die Dauer der gesetzlichen Schutzfrist (§64 UrhG) dem Verlag die ausschließlichen Verwertungsrechte im Sinne der §§ 15 ff des UrhG für alle Auflagen I Updates, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung in gedruckter Form, in elektronischen Medienformen (Datenbanken, Online-Netzsysteme, Internet, CD-ROM, DVD etc.) sowie zur Übersetzung und Weiterlizenzierung.

Copyright

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

Wichtiger Hinweis

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

Gestaltungskonzept

Nadine Bernhardt, München

Alle Informationen zur Zeitschrift unter
www.verlag-systemische-medizin.de