

momentum

gesund leben bei Krebs



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

IN BEWEGUNG KOMMEN
– körperlich und mental

ISSN 2366-9748



INTEGRATIVE MEDIZIN. DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Schulmedizin und Komplementärmedizin
in der Hufeland Klinik Bad Mergentheim

Mit Behandlungsschwerpunkt:
Hämatologie und Onkologie

DIE KLINIK

In unserer onkologisch ausgerichteten Spezialklinik verfolgen wir einen integrativen Behandlungsansatz von chronisch kranken Patienten. Wir gehen gemeinsam mit Ihnen auf den Weg, um für Sie als Individuum die bestmögliche Therapiekombination aus Schulmedizin und Komplementärmedizin zu finden, um die Kräfte zu mobilisieren, die Ihrem Immunsystem, Ihrem zellulären Reparatursystem, aber auch Ihren biographischen Weichenstellungen gut tun.

ZU UNSEREN BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTEN GEHÖREN:

- Misteltherapie
- Ganzkörperhyperthermie
- Lokale Hyperthermie
- Heilfiebertherapie
- Substitution von wichtigen Mineralien, Spurenelementen u. Vitalminen
- Therapie für die Seele
- Akupunktur
- Eigenblutbehandlungen

DAS AMBULANZZENTRUM

Die Ambulanz für Integrative Medizin an der Hufeland Klinik Bad Mergentheim ist ein überregionales Zentrum für Patienten, die eine ganzheitliche Abklärung und Therapie ihrer Erkrankung wünschen oder sich unmittelbar nach Diagnosestellung umfassend beraten möchten, was man während einer laufenden konventionellen Therapie unterstützend für seinen Körper und die Seele tun kann.



 **Hufeland Klinik**
für ganzheitliche immunbiologische Therapie

Löffelstelzer Straße 1-3 | D-97980 Bad Mergentheim
Tel: + 49 7931 536-0 | Fax: +49 7931 536-333
E-mail: info@hufeland.com | www.hufeland.com

 **Hufeland Akademie**
für die Weiterentwicklung der ganzheitlichen Krebstherapie

Tel: + 49 7931 536-0 | Fax: +49 7931 536-333
E-mail: akademie@hufeland.com
www.hufeland.com/akademie





Biologische Krebsabwehr e.V.

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

Ziele ganzheitlicher Behandlung

- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Verringerung von Nebenwirkungen und Folgeschäden aggressiver Therapien
- Vorbeugung von Rezidiven und Erhöhung der Heilungschancen
- Erhalt oder Verbesserung der Lebensqualität

Die GfBK unterstützt Sie durch

- umfangreiches Informationsmaterial
- ärztliche Beratung bei Fragen zu komplementären Krebstherapien
- Informationsveranstaltungen, Vorträge, Kurse, Seminare, Kongresse, Newsletter

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)

Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
Telefon: 06221 138020
Fax: 06221 13802-20
www.biokrebs.de
information@biokrebs.de

Regionale Beratungsstellen (nicht täglich besetzt)

Berlin Telefon: 030 3425041
Hamburg Telefon: 040 6404627
München Telefon: 089 268690
Stuttgart Telefon: 07152 9264341
Wiesbaden Telefon: 0611 376198

Werden Sie Mitglied bei

Biologische Krebsabwehr e.V.

Mitgliedschaft

- Ich möchte die Arbeit der GfBK unterstützen und **Mitglied** bei der GfBK e.V. werden.
- Mein Jahresbeitrag soll _____ Euro betragen (ab 75 Euro für Privatpersonen, ab 100 Euro für Therapeuten). Mitglieder erhalten vierteljährlich die Mitgliederzeitschrift **momentum**, Therapeuten zusätzlich die **Deutsche Zeitschrift für Onkologie**.

Freundes-/Förderkreis

- Ich möchte die Arbeit der GfBK mit einer Spende von _____ Euro unterstützen. Bei einer jährlichen Spende ab 30 Euro nehmen wir Sie in unseren **Freundes/Förderkreis** auf und Sie erhalten zweimal jährlich unser Mitteilungsblatt **momentum-aktuell** sowie einmal im Jahr eine Komplettausgabe der Mitgliederzeitschrift **momentum**.

Gewünschte Versandart

- digital per E-mail
- Druckversion per Post

Name _____ Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Gewünschte Zahlweise bitte ankreuzen

- Überweisung nach Beitragsmitteilung
- Bargeldlos durch Bankeinzug

Um die Verwaltungskosten so gering wie möglich zu halten, bitten wir Sie, am Lastschriftverfahren teilzunehmen.

Ich ermächtige die GfBK e. V. Heidelberg, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der GfBK e.V. Heidelberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Zahlungsempfänger: GfBK e. V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91ZZZ00000574608.

IBAN _____

Kreditinstitut _____

BIC _____

Ort, Datum, Unterschrift _____

Sie können uns Ihre Mitgliedschaftsanmeldung **per Post** schicken oder an die Nr. 06221-13 80 220 **faxen**.

Sie haben auch die Möglichkeit der **Online-Anmeldung** auf unserer Webseite:

Für Mitglieder: <http://www.biokrebs.de/gfbk/mitgliedschaft>

Für Freunde/ Förderer: <http://www.biokrebs.de/gfbk/freundeskreis>



Ihre Spende kommt an.
Mit der Selbstverpflichtungserklärung leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.

Spendenkonto:

Volksbank Kurpfalz
IBAN DE46 6729 0100
0065 1477 18
BIC GENODE61HD3

Info-Anforderung

Nachfolgende Broschüren und GfBK-Infoblätter können Sie bei uns bestellen. Wir legen Ihrer Bestellung einen Überweisungsträger bei und bitten um eine Spende für Druck und Versand. Wir bitten um Verständnis, dass der Versand einige Tage dauern kann.

Flyer: Ganzheitliche Beratung bei Krebs	Knochenstärkung bei Osteoporose und Metastasen
Broschüren	Kostenerstattung
Wege zur Gesundheit	Kosten biologischer Therapien
Ernährung und Krebs	Krebs bei Kindern
Nebenwirkungen aggressiver Therapien	Leberkrebs
Wege zum seelischen Gleichgewicht	Leukämien/Lymphome
Brustkrebs ganzheitlich & individuell behandeln	Lungenkrebs
GfBK-Infos zu einzelnen Themen	Lymphödeme
10 Schritte für die erste Zeit nach Diagnose Krebs	Magenkrebs
Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs	Misteltherapie
Ausleitung und Entgiftung	Patientenaufklärung in der Praxis
Bachblüten	Prostatakrebs
Bauchspeicheldrüsenkrebs	Sauerstoff-Ozontherapie
Bewegung und Sport	Säure-Basen-Haushalt
Behutsam schmerzfrei bei Krebs	Selbstbestimmung und Therapiefreiheit
Chemotherapie – eine Entscheidungshilfe	Selen
Darmkrebs	Selen-Kostenerstattung
Darmregulation	Spontanheilung
Der mündige Krebspatient	Stressreduktion
Diagnose Krebs	Thymusextrakte und Peptide
Eierstockkrebs	Tumorimpfung
Enzyme	Tumormarker
Erdstrahlen	Visualisieren
Fatigue	Vitamine und andere Vitalstoffe
Ganzheitliche Zahnmedizin	Vitamin D – ein wichtiger Schutzfaktor
Geistiges Heilen	Wirksamkeitstest für Chemotherapie
Glutathion	Zeitschriften
Hautkrebs	Probeexemplar "momentum" (Mitgliederzeitschrift)
Heilpilze	Probeexemplar "momentum-aktuell" (Mitteilungen für Freunde und Förderer)
Hirntumore/Weihrauch	Für Therapeuten
Homöopathie	Probeexemplar "Deutsche Zeitschrift für Onkologie"
Hvperthermie	Broschüre: Komplementäre Krebsmedizin
Hyperthermie Kostenerstattung	Flyer zur Auslage
Insulin Potenzierte Therapie	

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung

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

* Ihre personenbezogenen Informationen und Daten werden nur innerhalb der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) verwendet.

Wir nutzen diese zum Beispiel für den Versand Ihrer Infoanforderung, der Beantwortung Ihrer Anfragen, zur Abwicklung Ihrer Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Wir sind verpflichtet, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie der Speicherung der Daten jederzeit widersprechen können. Sollten Sie von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen wollen, schreiben Sie uns bitte an oder rufen Sie uns an.

oder per Fax: 06221 1380220
oder per E-Mail: information@biokrebs.de

Nutzen Sie alle Chancen



György Imrey
110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]
ISBN 978-3-8304-3977-6
Auch als E-Book

► JA ZUM LEBEN!

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



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

Wissen, was gut tut.  **TRIAS**

Individuell passende Bewegung

Die Welt bewegt sich immer schneller. Der Mensch kann mit dem Tempo manch einer Maschine nicht mithalten. Auch die Menschen selbst sind viel in Bewegung. Mit Erstaunen habe ich erfahren, dass in Europas Flughäfen im vergangenen Jahr etwa dreimal so viele Passagiere abgefertigt wurden wie Europa Einwohner hat. So hat auch Bewegung wie vieles im Leben zwei Seiten.

Wenn heute Studien im Nationalen Tumorzentrum zur Auswirkung von Bewegung in der Brustkrebsnachsorge laufen, sehe ich das mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Als Resultat erwartet man sich eine konkrete Empfehlung, wie häufig und wie lang z.B. Frauen im Anschluss oder während einer konventionellen Krebsbehandlung Sport treiben sollen. Dabei kann dann so etwas herauskommen wie: Jede Woche sollen die Betroffenen 3 x 50 Minuten, 5 x 15 oder 7 x 20 Minuten laufen. Die Ergebnisse solcher Studien werden, wenn sie weiterhin gesundheitsförderliche Resultate zeigen, eines Tages in den Leitlinien verankert. Ab dann wird aus einer Empfehlung wahrscheinlich eine starre Regel für alle Frauen mit Brustkrebs vermittelt, unabhängig von Größe, Gewicht, Konstitution und zahlreichen anderen individuellen Merkmalen. Bewegung prinzipiell ist gesundheitsfördernd – das wissen wir auch ohne Studien. Und dennoch haben viele Menschen in der heutigen Zivilisation Schwierigkeiten, sie in die Tat umzusetzen.

Jeder Mensch darf für sich das passende Maß und die stimmige Form der Bewegung herausfinden. Das geht nur durch Ausprobieren und Nachspüren. Bitte warten Sie nicht auf die Anweisungen der Mediziner. Leben ist ständig im Wandel und in Bewegung. So darf ab morgen statt des altbekannten Sprichwortes *Wer rastet, der rostet* auf Ihrer Pinnwand am Schreibtisch oder neben dem Kühlschrank stehen: *Mit dem Fluss des Lebens in Bewegung bleiben.*

Körperliche Bewegung ist gut für den ganzen Organismus, auch für den Geist und die Seele. Beim Sporttreiben werden Neurotransmitter ausgeschüttet, die das Gemüt positiv beeinflussen und das Wohlbefinden steigern. Im Übrigen findet Bewegung nicht nur äußerlich statt. Auch innerlich in Bewegung zu bleiben, ist wichtig. Bewegung ist nicht nur gut und wichtig für den Geist, sondern auch von großer Bedeutung im Geist. So können wir Flexibilität bewahren, uns den Herausforderungen des Lebens stellen und Unvorhersehbares integrieren.



Emotional bewegend war auch unser diesjähriger Kongress im Mai in Heidelberg. Die Stimmung war getragen von Hoffnung und Zuversicht. Selbst Menschen, die mit einer schweren Erkrankung wie Krebs konfrontiert sind, haben mit ihrer positiven Ausstrahlung anderen Betroffenen Mut gemacht. Das fand ich persönlich sehr bewegend.

Herzlichst

Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

KONGRESS

6 *BERICHT*

Selbstbestimmt entscheiden

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

26 *KÖRPER UND GEIST IN BEWEGUNG*

Rosina Sonnenschmidt: Rhythmische Körper-Geist-Bewegung

16 *HEILIMPULSE*

Jetzt! Gleich!

GESUNDHEIT GESTALTEN

11 *DAS KANN ICH SELBST TUN*

Jutta Trautmann: Qigong für Menschen mit Krebs

32 *DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN*

Susanne Schimmer et al.: Knospenkraft für Bewegung und Beweglichkeit

MENSCHEN & MEINUNGEN

17 *INTERVIEW*

Antje Reinhardt: Mit Sport dem Krebs Paroli bieten

21 *PATIENTENBERICHT*

Heike Seeberger: Bericht über den Umgang mit meinem Brustkrebs

BEWUSST GENIESSEN

30 *REZEPTE*

Käthe Golücke: Heilsame Nahrung



© GfBK / Manfred Friebe



© Antje Reinhardt



© Rosina Sonnenschmidt



41

© imago images / Harald Lange



30

© help2check.me/Daniel Krause



11

© GfBK / Manfred Friebe

INFORMATIONEN

4 KURZ NOTIERT

GfBK-Kongress wieder erfolgreich
Umfrage enthüllt Misstrauen
Meta-Analyse zu Yoga bei Krebs
Bio: um 25% reduziertes Krebsrisiko

34 SPRECHSTUNDE

Estrogenmetabolite
Blähungen
Wundheilung, Narben
Paläo-Diät

39 FÜR SIE ENTDECKT

Heinz Huber: David trifft Goliath
Wendy Suzuki: Fittes Gehirn, erfülltes Leben

41 DANKE

42 AUS DEM LEBEN DER GFBK

46 KALENDER

48 AUSBLICK/IMPRESSUM



Der GfBK-Kongress gab wertvolle Impulse. © GfBK / Manfred Friebe

GfBK-Kongress wieder erfolgreich

Am Wochenende vom 18. und 19. Mai 2019 fand der 19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK in Heidelberg statt. Wir durften rund 800 Personen in den lichtdurchfluteten Räumen der Print Media Academy begrüßen. Zwei der drei Seminare und mehr als die Hälfte der fast 40 Kurse waren schon vor Kongressbeginn ausgebucht. Am Samstagnachmittag war sogar der große Saal für das Vortragsprogramm komplett gefüllt. Knapp 10% der Teilnehmer*innen haben sich spontan entschlossen, die Veranstaltung zu besuchen. Mehr als 20% der Besucher*innen mit Voranmeldung waren auch beim letzten Mal (2017) schon dabei. Der Anteil von Mitgliedern der GfBK gegenüber Nichtmitgliedern hielt sich etwa die Waage. Das Verhältnis zwischen Frauen und Männern lag bei zirka 7:3. Aus den PLZ-Bereichen 6 und 7 besuchten 57% den Kongress „mit Heimvorteil“. Die restlichen Besucher*innen kamen vorwiegend aus Deutschland, aber auch aus Österreich, der Schweiz, aus Luxemburg

und sogar aus Norwegen angereist. Für die 86 Referenten und 32 Aussteller sowie für die GfBK war das Ereignis ein voller Erfolg. Lesen Sie den ausführlichen Kongressbericht ab Seite 6.

Umfrage enthüllt Misstrauen

Der Arzneimittelhersteller STADA befragte 18.000 Menschen aus neun Europäischen Ländern zu diversen Gesundheitsthemen. Die Auswertung der Umfrage ergab, dass 14% der Befragten das Vertrauen in die Schulmedizin teilweise oder ganz verloren haben. Wir Deutschen lagen im internationalen Vergleich fernab der Spitze des Vertrauens. Nur 23% unserer Bevölkerung gaben an, der klassischen Medizin völlig zu vertrauen. Besonders skeptisch sind Patientinnen zwischen 35 und 45 Jahren. Statt bei den ersten Krankheitssymptomen zum Arzt zu gehen, setzen 49% der Deutschen auf Hausmittel wie Hühnerbrühe und Wärmflasche. Zum Vergleich: In Italien sind es nur 14%, der europäische Durchschnitt liegt bei 27%. Etwa zwei von drei Deutschen wünschen sich, dass der

Arzt ihre Sorgen ernst nimmt und möchten mit ihm über ihre Ängste sprechen können. Ein Drittel der Bundesdeutschen würde einen Gentest trotz ärztlicher Empfehlung verweigern. Mit diesem Eigensinn stehen sie in der Befragung ganz vorn. 20% der gesamten Umfrageteilnehmer*innen setzen auf Komplementärmedizin wie Homöopathie, Akupunktur und funktionelle Lebensmittel (Probiotika & Co.).

Literaturquelle: *Ärzte Zeitung online*, 15.05.2019

GfBK-Kommentar

Wir sind ja froh und dankbar, dass STADA eine groß angelegte Gesundheitsumfrage startet und das Ergebnis der Allgemeinheit zur Verfügung stellt. Daraus könnte die Branche Wichtiges lernen, wenn sie wollte. Beim Lesen der Überschrift „Die Arztpraxis als Kummerkasten“ über der Passage mit den Wünschen der Patient*innen kamen uns da gewisse Zweifel. Es geht nicht darum, den Arzt vollzujammern, wie die Headline vermuten lässt, sondern durchaus angemessene Bedenken beim Kompetenzträger in Sachen Gesundheit ansprechen zu dürfen.

Wer seine Kund*innen als unmündige Arznei-Konsument*innen sieht, die zu tun haben, was der Weißkittel verordnet, lebt in der falschen Zeit oder im falschen Land. Uns wundert es nicht, dass viele Menschen der medikamentenlastigen Medizin misstrauen, wenn von dieser Seite so respektlos auf sie herabgeschaut wird. Wir begrüßen den Trend, dass Patient*innen sich ihre eigene Meinung bilden und hoffen, dass er weiterhin unvermindert anhält. Die Umfrage bestätigt, dass das Leitthema unseres Kongresses *Selbstbestimmt entscheiden* richtig gewählt war.

Meta-Analyse zu Yoga bei Krebs

Eine Meta-Analyse beleuchtete 29 randomisierte kontrollierte Studien zum Einfluss von Yoga auf Krebspatient*innen. Das Ergebnis ist überzeugend: Fünf von sechs Studien belegen, dass Yoga die Lebensqualität während einer Krebstherapie verbessert. Fünf von acht Untersuchungen sprachen für Yoga als Maßnahme gegen Fatigue. Manche der Studien zeigten einen positiven Einfluss auf das Stressempfinden der Probanden. Sogar verbesserte Laborwerte für proinflammatorische (entzündungsfördernde) Zytokine und das Stresshormon Kortisol wurden nachgewiesen. Yoga fördert außerdem den Schlaf, erhöht das Denkvermögen, es wirkt depressiven Symptomen entgegen und hilft bei Lymphödemen. Generell trägt es zur Vitalität bei. Wegen einer ganzen Reihe von positiven Wirkungen und gleichzeitig geringfügigen Nebenwirkungen geht der Damenten der Studienautor*innen eindeutig hoch für Yogaübungen bei Krebs.

Literaturquelle: *Ärzte Zeitung online*, 06.05.2019

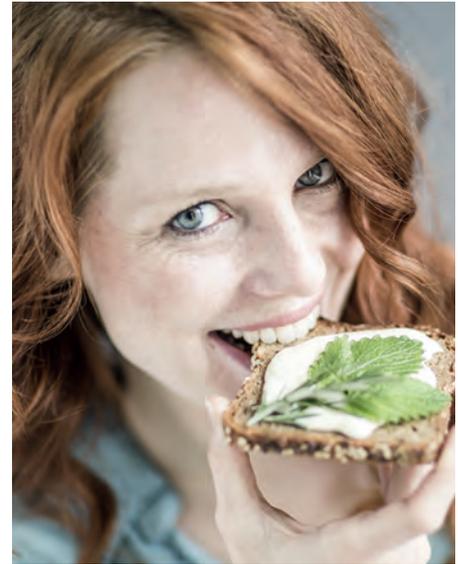


Deutsche setzen auf bewährte Hausmittel. © imago images / imagebroker

Bio: um 25% reduziertes Krebsrisiko

Ökologische Landwirtschaft schont Böden, Gewässer, Luft, Pflanzen und Tiere. Wie sich der Verzehr von Biolebensmitteln direkt auf die menschliche Gesundheit auswirkt, hat eine französische Studie beleuchtet: 70.000 Menschen wurden differenziert zu ihren Ernährungsgewohnheiten untersucht und über einen Zeitraum von sieben Jahren beobachtet. Keine*r der Teilnehmer*innen war zum Zeitpunkt der ersten Datenerhebung an einem Tumorleiden erkrankt. Im Laufe des Beobachtungszeitraums erhielten 1.340 von ihnen die Diagnose Krebs. Die Auswertung des umfangreichen Datenmaterials ergab ein um 25% reduziertes Krebsrisiko für diejenigen, die sich in der Regel von Biolebensmitteln ernährt haben.

Literaturquelle: *www.deutschesgesundheitsportal.de*



Essen Sie mit Genuss und mit Bewusstsein.
© drubig-photo/stock.adobe.com; Symbolbild

GfBK-Kommentar

Der gesunderhaltende Effekt der Biolebensmittel wird von den Forschern in erster Linie der geringeren Pestizidbelastung zugeschrieben. Diese Sichtweise ist viel zu eng gefasst. Unzählige Schadstoffe, Zusatzstoffe, Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Schwer- und Leichtmetalle, Geschmacksverstärker, sogar Schmierstoffe der verarbeitenden Maschinen sind in konventioneller Nahrung enthalten. (*momentum* berichtete ausführlich in der Ausgabe 1/2018.) Ihr Nährstoffgehalt ist durch überdüngte und ausgelaugte Böden reduziert. Antibiotika aus Massentierhaltung und die Stresshormone der nicht artgerecht gehaltenen Tiere landen auf unseren Tellern, wenn wir unbekümmert verspeisen, was wir vorgezogen bekommen. Die Studie spricht nicht nur für Bio – was wichtig genug ist –, sondern generell für einen bewussten Umgang mit unserer Umwelt. Wir sind ein Teil von ihr.

Selbstbestimmt entscheiden

Susanne Schimmer

Viele der rund 800 Patienten, Ärzte und Therapeuten, die sich am 18./19. Mai 2019 zum 19. Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) in Heidelberg eingefunden haben, wissen aus eigener Erfahrung, wie komplex Entscheidungen sein können. Der Verstand irrt eilig hin und her und findet kaum Wegweiser. Er versucht sich zu orientieren, doch nirgendwo sind deutliche Pfade. Vermeintliche Wege entpuppen sich als Sackgassen. Hindernisse, hoch wie Berge, versperren die Sicht. Die Vorträge, Kurse und Gesprächsangebote des Kongresses wirkten hier wie eine Art Kompass, um sich den Weg durch den Dschungel zu bahnen. Sie sprachen den Verstand und das Herz an und ließen Raum für heilsame Gespräche in der Verbundenheit eines gemeinsamen Erlebens.

„Erlauben Sie sich, nichts zu müssen“, so die Worte **Dr. György Irmey**s, Ärztlicher Direktor der GfBK, im einführenden Vortrag zum 19. Patienten-Arzt-Kongress in Heidelberg. Dieser Gedanke begleitet mich den Kongress hindurch. „Selbstbestimmt entscheiden“ – so das Kongressmotto – kann nur, wer es sich erlaubt, sich Zeit zu lassen, zwar Expertenmeinungen einzuholen, dann aber das eigene Herz zu befragen. „Der Verstand, so perfekt er sein mag, ist

ein Diener unseres Herzens ... Wenn wir lernen, auf unser Herz zu hören“, fährt Dr. Irmey fort, „können wir entscheiden“.

Lachend den Kongress beginnen

Zuerst gilt es jedoch, sich an diesem Samstagmorgen um neun Uhr früh auf den Kongress einzulassen. Schwer ist es

nicht, denn er beginnt mit herzerfrischem Lachen. Wer bisher nicht wusste, was Lachyoga ist und vermag, wird es nun nie mehr vergessen. Neben **Dr. György Irmey** kamen **Monika Roth** und ihre „Lachschwester“ **Silvia Rößler** auf die Bühne. Zu dritt verzauberten sie die auf ernste Themen eingestellten Zuhörer*innen und brachten sie zum Lachen aus vollem Herzen. Wenn es stimmt, dass Kinder am Tag 400-mal lachen und Erwachsene nur 15-mal, dann konnten alle Teilnehmer*innen diese trockenen Zahlen am Eröffnungstag des Kongresses übertreffen: Der ganze Saal lachte und freute sich. Ein wunderschöner Einstieg in zwei Tage voller Informationen und Begegnungen.

Nach dieser fröhlichen Einstimmung begrüßt unser GfBK-Präsident, **Professor Dr. Jörg Spitz**, die Gäste und eröffnet den Kongress. Kurzweilig, spritzig und amüsant verpackt er seine wertvollen Informationen. Ich erfahre wieder, wie wichtig Vorbeugung ist. Natürlich weiß ich das. Aber ohne Wiederholung lerne ich es nie. Es lohnt sich, so nehme ich mir mit, auf die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D zu achten, vor allem aber die körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren.

Auf dem Weg zu den inneren Quellen

Professor Dr. Markolf Niemz ist der nächste Redner. In einer dreiviertel Stunde nimmt er uns Zuhörer*innen mit auf den Weg von der Erkenntnis zur Liebe. Stark abgekürzt heißen die Stationen „Ich“, „Gott“, „Was bleibt“ und „Sinn im Leben“. Meine Gedanken machen sich auf die Reise und folgen seinen Worten. Schritt für Schritt



Der Kongress in der Print Media Academy war gut besucht. © GfBK/Manfred Friebe



Dr. György Irmey führt in den Kongress ein. © GfBK/Manfred Friebe

führt uns der Physiker von Descartes über die Naturwissenschaften zum Licht und von dort zum Miteinander. „Liebe und Verständnis“, so schließt er, „sind der Sinn des Lebens“. Wie verblüffend, wenn ein Naturwissenschaftler sich philosophischen Themen widmet. Sein klarer und präziser Vortrag hat es mir leicht gemacht, seiner schlüssigen Argumentation zu folgen.

Danach nimmt **Angela Keller** (GfBK Hamburg) uns mit auf den Weg zu den inneren Heilquellen. Mit einfachen Übungen leitet sie uns zum Visualisieren an. Vom Zuhören kommen wir ins Tun, dürfen uns nach innen wenden, bevor wir in die Kaffeepause gehen.

Patientinnen berichten

In Begleitung ihres Sohnes ist **Ivelisse Page** aus Amerika angereist, um uns an ihrem bewegenden Heilungsweg teilhaben zu lassen. Als sie die Diagnose Darmkrebs im Stadium IV erhält, ist sie Mitte 30 und vierfache Mutter. Es ist ein Schock. Schon ihre Großmutter, ihr Vater und die Hälfte ihrer Geschwister waren in ihrem Alter von der Erkrankung betroffen und waren kurz danach verstor-

ben. Diese Erfahrungen wiegen schwer und lassen ihr kaum Raum für den Glauben an einen anderen Ausgang ihrer eigenen Erkrankung. Schwerer noch bedrückt sie die Angst, ihre Kinder nicht aufwachsen zu sehen und nicht mit ihrem Mann alt werden zu können. Ihre Überlebenschance liegt bei 8%, denn die Leber ist bereits betroffen. Nun gilt es, eine Entscheidung zu

treffen: Soll sie der Angst folgen oder glauben und kämpfen. Sie erzählt uns, wie sie sich entschließt, auf Gott zu vertrauen. Er habe ihr versprochen, sie nie im Stich zu lassen, habe ihr Kraft und Liebe gegeben. So beschließt sie gemeinsam mit ihrem Mann, auf die Chemo- und Strahlentherapie zu verzichten. Ein Onkologe begleitet sie diagnostisch, obwohl sie seine Therapievorschlüsse abgelehnt hat. Er ist so fasziniert von ihrem Weg, dass er von ihr lernen will. Es folgt eine Behandlung mit Mistelpräparaten, Gebeten, pflanzlicher Ernährung, Massagen und Ergänzungsmitteln. Im Dezember 2008 ist der Krebs überwunden. Sie glaube, so berichtet sie uns, unser Schmerz sei nie vergeblich, Gott möchte aus unserer Notlage einen Sieg machen und aus unseren Problemen neue Möglichkeiten. Auf vielen Wegen berichtet sie Betroffenen über ihre Erfahrungen. Die von ihr gegründete Initiative believebig.org hat vier Schwerpunkte: Prävention/Aufklärung, Netzwerk Patient*innen/Ärzt*innen (Misteltherapie), spirituelle Unterstützung, Durchführung einer klinischen Studie über Misteltherapie.



Ivelisse Page erzählt ihre bewegenden Heilungsweg. © GfBK/Manfred Friebe

Nicht minder bewegend geht es weiter: Zwei Patientinnen, **Käthe Golücke** und **Silke Kugler**, berichten in einer Podiumsdiskussion mit Herrn **Dr. Irmey** über ihren Weg zum selbstbestimmten Entscheiden bei schwerer Erkrankung. Beide Patientinnen erzählen, wie es ihnen gelang, ihren persönlichen Weg zur Gesundung zu finden. Dazu gehörte das für jede passende Maß an konventionellen, naturheilkundlichen und persönlichkeitsentwickelnden Maßnahmen, vor allem aber der Mut, die Verantwortung für sich zu übernehmen.

Nun ist es Zeit für eine Pause. Eingeleitet wird sie durch **Wolfgang Friedrich**, der mit Chanten den Übergang zum Mittagessen begleitet. Das Essensangebot reicht von Pasta über Gemüse mit Reis hin zu leckeren Suppen. Meine Wahl fällt auf eine wohlschmeckende Kürbissuppe, die ich im Freien verzehre, während ich mich angeregt mit einer Kursteilnehmerin unterhalte. Die Atmosphäre beim Kongress ist so familiär, dass es fast selbstverständlich ist, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Nach dem Essen streife ich durch die Ausstellung, koste Kokoschokolade und teste Cremes. Bei einem Imker komme ich vorbei und nehme mir danach Informationen zu Kliniken mit. Die Heilpilze faszinieren mich jedes Mal, und wie immer zieht es mich zum Bücherstand.

Das Geheimnis spiritueller Kraft

Neben den Vorträgen werden fast 40 Kurse und Workshops angeboten. Mich interessiert die Kommunikation mit dem Unter- und Überbewusstsein, daher eile ich zum Seminar von **Martin Rösch**. Im Raum ist wenig Platz, aber wir stellen gemeinsam alle Stühle im Kreis auf. Schon haben wir das Gefühl, als sei der Raum

doch ausreichend groß. Es entsteht ein Gefühl von Verbundenheit. Eine gute Voraussetzung für diesen Kurs, der mit Bildern und Symbolen arbeitet. In einer geführten Meditation nehmen wir staunend die Bilder wahr, die sich wie von allein einstellen. Tatsächlich gelingt es uns in der gemeinsamen Arbeit, einer Seminar Teilnehmerin Hilfreiches mit auf den Weg zu geben.

Bewährte Therapien – Innovative Verfahren – Neue Erkenntnisse

Parallel verläuft das Vortragsprogramm zur integrativen biologischen Krebsmedizin. **Dr. Heinz Mastall** (GfBK Wiesbaden) spricht über die Basics, **Dr. Holger Wehner** berichtet über die Vorzüge der Hyperthermie. Auch der sich anschließende Vortrag von **Dr. Claudia Friesen** findet großes Interesse. Der Saal ist gut gefüllt. Die Krebsforscherin verweist auf Erfolge bei über 100 schwerstkranken Patient*innen, bei denen Metastasen sich nach der Einnahme von Methadon deutlich zurückgebildet hätten. Nach der Kaffeepause spricht **Dr. Ralf Oettmeier** über die Thymus- und Organotherapie. **PD Dr. Attila Kovacs** erläutert ausführlich die schonenden minimal-invasiven Verfahren. Es folgt eine ausführliche Fragerunde.

Brustkrebserkrankungen aus biologischer Sicht

Unter der Leitung von **Prof. Dr. Ingrid Gerhard** und **Dr. Nicole Weis** (GfBK Stuttgart) findet ein Seminar zu Brustkrebserkrankungen statt. Angeboten werden vielfältige Informationen, die von der Krebsnachsorge über Nahrungsmittel bis hin zum Fasten reichen und die Misteltherapie streifen.

Resilienz, Ressourcen und Selbstheilungskraft

Am Sonntagmorgen ist der Vortragssaal schon morgens um neun Uhr auffallend gut gefüllt. Mit Lachen stimmt **Dr. Irmey** die Zuhörer*innen ein, bevor **Claudia Reinicke** mit viel Schwung und Elan über Resilienz spricht. „Wie kann man psychische Widerstandskraft mit einfachen Mitteln stärken“, so der Titel Ihres Vortrags. Aus all den Möglichkeiten greift sie zwei heraus: Ziele finden und einen handlungskompetenten Zustand erreichen. Wir bekommen eine kleine Übung und dürfen in drei Minuten unsere drei Wünsche aufschreiben. In diesem kurzweiligen Vortrag erfahren wir allerhand über das emotionale Gehirn, das unsere Erfahrungen speichert, und dürfen in einer Klopfübung gezielt etwas für uns tun.

So gestärkt geht es weiter zum Vortrag von **Prof. Dr. Jörg Spitz** zu „Vitamin D und mehr: Was der innere Arzt benötigt, um heilen zu können“. Dem Redner gelingt das Kunststück, uns Studien, Schemata und biochemische Formeln vorzulegen und uns dennoch Wort für Wort an seinen Lippen hängen zu lassen: Der Körper ist plastisch, wir können ihn beeinflussen erklärt der Vortragende. Da der Tumor nur in günstiger Umgebung wächst, ändern wir das Milieu. Ein paar Leitsätze habe ich mir notiert: Fettsparen ist kein Vorteil. Die Fettqualität ist entscheidend. Mehr Kohlenhydrate schaden. Reichlich Gemüse und Schlaf sind günstig.

„Die innere Haltung wirkt immer mit“, lautet der Untertitel des Vortrags von **Josef Ulrich**, der über Selbstliebe und Selbstheilungskraft spricht. Wenn der Tumor 1% unserer Körpermasse ausmacht, sind drumherum doch noch 99%. So besitzergreifend die Erkrankung sein mag, wir haben auch gesunde Anteile, die nicht vergessen werden dürfen. Denn in uns findet



Voll Zuversicht war der Vortrag von Josef Ulrich. © GfBK/Manfred Friebe

ein Wunder statt: die andauernde Selbstheilung. Eine Wunde heilt, ein gebrochener Knochen gewinnt seine Funktion zurück. Wer hat uns geheilt? Andauernd finden in jeder Zelle Schädigung und Heilung statt – eine hoffnungsvolle Erkenntnis.

Bevor wir in die kurze Pause gehen, erzählt uns **Nana Avingarde** das Märchen von der nie endenden Liebe. **Susanna Ro-sea** begleitet sie an der Harfe dazu.

Vertrauen in den Arzt und die Therapie aufbauen

Medizin könne ihr Dasein nur aus den Patient*innen ableiten, nicht aus der Gewinnmaximierung, so der Medizinethiker **Prof. Dr. Giovanni Maio**. Wir müssen uns dagegen wehren, dass aus Menschen Objekte gemacht werden, fährt er fort. Medizin ist soziale Praxis, sie ist eine verständigungsorientierte Disziplin. Ohne ihren zwischenmenschlichen Charakter wäre sie keine Medizin, sondern Reparatur. Dies ist aber eine fehlgeleitete Perspektive. Wird die Medizin fließbandartig, fehlt die Interaktion. Ohne Interaktion hilft die Aktion nicht. Unser System bezahlt jedoch nur die Aktion, nicht die Interaktion. Überall

herrsche eine Idee der Ungeduld, als müsse es in der Medizin zugehen wie in einer Fabrik. Der einzelne Mensch geht verloren. Die Medizin deshalb abzulehnen, wäre falsch. Wichtig wäre es jedoch, den Ärzten gelänge es, bescheiden zu werden, einen Schritt zurückzutreten und den Patient*innen zuzuhören. Es ist eine Leistung, den anderen Menschen zu sehen, den anderen ernst zu nehmen in seinem Sein und ihm

im Zuhören Raum zu geben: „das Zuhören spricht“. Erkennt der Arzt den anderen als ebenbürtig, erfährt der Patient Hilfe. Der Arzt gibt ihm im Zuhören seinen Wert. „Das Gespräch ist vielleicht die Therapie, die am meisten unterschätzt wird“, bringt es Professor Maio auf den Punkt. Durch das Gespräch entsteht neuer Mut. Hoffnung heißt, die innere Gewissheit zu haben, dass ich Wege finden werden, um mit dem, was eintritt, umgehen zu können.

Lachen und Trauer

Im Vortragssaal ist es still geworden. Innerlich lausche ich den Worten nach. Was soll nun noch kommen? Nach dieser Rede, der man innerlich in jedem Satz recht gibt, scheint kein weiterer Referent einen Platz zu haben. Doch der Eindruck täuscht, denn **Silvia Rößler** kommt auf die Bühne und zaubert den Zuhörer*innen ein Lachen ins Gesicht. „Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?“, lautet die Frage, der sie sich widmet. Dürfen wir das? Wäre es nicht



Im Saal war es mucksmäuschenstill, als Prof. Dr. Giovanni Maio sprach. © GfBK/Manfred Friebe

Gut zu wissen

Viele der Beiträge wurden aufgezeichnet. Sie haben die Möglichkeit, Audio-CDs käuflich zu erwerben. Wenden Sie sich bitte direkt an AV Recording Service, www.avrecord.de, Tel. 04561 50 422 oder Fax 04561 50 423.

respektlos oder zumindest unpassend? Nein, denn wo es Lachen gibt, existiert Hoffnung. Das Lachen hilft uns aus der Erstarrung und gemeinsam zu lachen, stärkt uns. Kurz vor der Mittagspause bringt erneut **Wolfgang Friedrich** mit erfrischenden und fröhlichen Melodien beim Chanten Bewegung und Freude in die Runde. Die Zuhörer*innen schwingen die Arme und lächeln. Dem Charme des Chantens können sie sich nicht entziehen.

Parallel zum Vortragsprogramm findet unter der Leitung von **Dr. med. Heinz Mastall** das Seminar zu Prostatakreberkrankungen mit mehreren Referenten statt, unter anderem mit **Dr. med. Thomas Dill**, **Dr. med. Herbert Bliemeister** und **Dr. med. Uwe Reuter**.

Die Mittagspause nutze ich nun gerne, um die paar Meter bis zum Neckarufer zu laufen. Das Wetter ist wunderschön, die Sonne scheint. Auf dem Neckar findet eine Ruderregatta statt. Ich tauche in eine andere Welt ein und freue mich an der Bewegung auf der grünen Neckarwiese.

Ernährung, Stoffwechsel und Immunsystem

Wie sie pflanzlich, vollwertig und mit Genuss ihre Ernährung gestaltet, verrät **Merle Zirk** nach der Mittagspause. 2012 erhält sie im Alter von 30 Jahren die Diagnose Gebärmutterhalskrebs. Heute stützt sie

sich auf Ernährung und Persönlichkeitsentwicklung als wichtige Säulen für Genesung und Wohlbefinden. Sie ernährt sich rein pflanzlich, vegan, zuckerfrei (bis auf Obst) und möglichst clean (unverarbeitet). Ihre Küche ist reich an Rohkost, täglich verzehrt sie grüne Säfte/Smoothies und bezieht Nahrungsergänzung in ihren Fahrplan ein. Das Trinkwasser ist gefiltert und vitalisiert. Aber sie tut noch mehr, meidet Toxine und Energieräuber. Mit Yoga und Entspannungstechniken findet sie ihr Gleichgewicht. Der Vortrag ist so motivierend, dass ich fest entschlossen bin, mich zu Hause wieder mehr der Ernährung zu widmen.

Ebenso ansteckend wirkt die kraftvolle und frische Art von **Dr. Annette Jänsch**, die über Fasten und gesunde Ernährung bei belastenden Therapien berichtet. An der Charité in Berlin wurde durch Professor Michalsen und Team eine Studie zum Fasten bei Brustkrebs durchgeführt. Dazu wird 36 Stunden vor und 24 Stunden nach der Chemotherapie gefastet. Die Fatigue ist deutlich besser. Die Studie ist zwar noch nicht belegt, legt jedoch nahe, dass die Situation sich unter Fasten bessert.

Der Nachmittag ist angefüllt mit weiteren Vorträgen von **Matthias Bacher** zur ganzheitlichen Zahnmedizin, von **Dr. med. Ortwin Zais** zu Heilpilzen, von **Dr. med. Ralf Oettmeier** zur Ausleitung und Entgiftung sowie von **Dr. med. Rudolf Inderst** zur Lymphe.

Lachend den Kongress beenden

Als Dr. György Irmey am Sonntagabend den Kongress beschließt, liegen zwei bewegende Tage hinter uns allen. Gemeinsam mit **Monika Roth** bringt er den gesam-

ten Saal nochmals zum Lachen. Die Botschaften wirken wie geistige Nahrung, die jeder mit in seinen Alltag nehmen darf.

Ohne das Kongressteam, das vorbildlich und reibungslos in monatelanger Vorbereitung bis ins kleinste Detail die Veranstaltung organisiert hatte, wäre dieser Kongress unmöglich gewesen. Ihnen sei ein besonderer Dank gewidmet.

Mit großer Freude und Spannung erwarten wir den nächsten Kongress, der in zwei Jahren stattfinden wird.



Zur Person

Susanne Schimmer arbeitet als Fachlektorin und Medizinjournalistin. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. wirkt sie in freier Mitarbeit als Redakteurin an der Zeitschrift *momentum* mit. Außerdem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Traumatherapeutin

Kontakt

Susanne Schimmer
manuskriptwerkstatt
Finkenweg 7
78554 Aldingen
E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de

Qigong für Menschen mit Krebs

Veränderungsprozesse aktiv gestalten

Jutta Trautmann

„Heute habe ich mein Qigong schon gemacht“, ist häufig einer der ersten Sätze meiner 91-jährigen Mutter, wenn ich mit ihr telefoniere. Sie hat sich eine tägliche Übungsfolge zusammengestellt und ist fest davon überzeugt, dass ihre körperliche Fitness und sogar die Überwindung von schmerzhaften Erkrankungen damit zusammenhängen. Vielleicht habe ich ja den Willen, für die Selbstheilung aktiv zu werden, von ihr geerbt. Vor 23 Jahren gehörte eine tägliche Übungspraxis des Guolin Qigongs zu den Aktivitäten, von denen ich mir eine heilsame Wirkung auf meine Brustkrebserkrankung erhoffte. Aus dem anfänglichen Üben aus Ängsten vor einem Fortschreiten der Erkrankung wurde dann ein wichtiger Bestandteil meiner Lebensweise. Qigong hat mein Leben bereichert.

Die Chinesin Guo Lin hat in den 1970er-Jahren aus dem klassischen Qigong heraus eine Reihe von Bewegungsübungen für Tumorpatienten entwickelt. Nach ihrer eigenen Heilung von einer Krebserkrankung hat sie die Übungen an Patient*innen weitergegeben. Eine meditative Gehtchnik wird dabei mit unterschiedlichen Körperhaltungen, Geschwindigkeiten und Atemtechniken ausgeführt. Guolin Qigong erfordert einen regelmäßigen Zeitaufwand und Disziplin: Täglich wird im Freien geübt.

Guolin Qigong ist vor allem durch seine Anwendung für Menschen mit Krebs bekannt. Doch auch Patient*innen mit chronischen Erkrankungen nutzen diese Methode unter anderem zum Anregen ihrer Selbstheilungskräfte. Guolin Qigong eignet sich auch für Krebspatient*innen in fortgeschrittenen Krankheitssituationen. Die Übungen werden an den gesundheitlichen Zustand der Patient*innen angepasst. Daher empfiehlt sich eine Einweisung durch erfahrene Qigong-Lehrer*innen. Guolin Qigong ist sehr passend für Menschen, die selbst für ihre Gesundheit aktiv werden möchten und eine in-

tensive Erfahrung der Selbstwahrnehmung und Weiterentwicklung durch Körperarbeit suchen.

„Qigong ist ein uraltes chinesisches System der Selbstentfaltung, ein Instrument, mit dessen Hilfe jeder Mensch persönlich Verantwortung für den Schutz seiner Gesundheit, die Stärkung der Vitalität und die Verlängerung seines Lebens übernehmen kann, während er gleichzeitig spirituelle Bewusstheit und Einsicht ausbildet.“

(Daniel Reid)

Auch von anderen Qigong-Übungen können Krebsbetroffene umfangreich profitieren. Qigong erfüllt das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit bei einer schweren Erkrankung. Krebsbetroffene Menschen

haben durch den Schock der Diagnose und die vielfältigen Behandlungen häufig massive Verletzungen in ihrem Körpergefühl erfahren. Sie müssen mit dieser neuen Verletzlichkeit umgehen lernen. Qigong lädt durch sanfte und weiche Bewegungen dazu ein, den eigenen Körper so anzunehmen, wie er jetzt ist, und gleichzeitig seine Möglichkeiten zu erweitern. Auch das Reduzieren von Schmerzen kann ein Ziel der Übungen sein. Die Wahrnehmung des Körpers und des momentanen Gefühlszustands wird geschult. Der meditative Aspekt des Qigong entspricht dem Wunsch vieler Patient*innen, zur eigenen Mitte zu finden, sich mehr zu zentrieren. Sie versprechen sich davon einen erleichterten Umgang mit der Ungewissheit. Andere fühlen sich besonders durch die spirituellen Aspekte des Qigong angezogen.

Eine Frage der Haltung

Die innere und äußere Haltung eines Menschen beeinflussen sich gegenseitig. Ein guter Start für eine Qigong-Stunde ist daher die Wahrnehmung des Körpers. Am Anfang fällt es oft nicht leicht, den Gedankenfluss zu unterbrechen und sich stattdessen ganz auf die Wahrnehmung zu konzentrieren. Wie nehme ich meinen Körper wahr? Was spüre ich jetzt? Wenn ich meine Aufmerksamkeit in dieser Weise lenke, bin ich ganz präsent. Nichtwertende Körperwahrnehmung lässt sich üben und verbindet uns mit der Gegenwart. Wir erleben bewusst den Augenblick. Durch die Einladung: „Übertreibe jetzt einmal die Haltung, die du ein-



Qigong Übeude beim GfBK-Kongress in Heidelberg. © GfBK/Manfred Friebe

nimmst“, werden die vorher nicht gespürten Anspannungen und Ungleichgewichte im Körper bewusst. Im zweiten Schritt kann der bzw. die Übeude eine angenehme Spannung und Aufrichtung finden. Ich bin hier in diesem Moment, und so fühlt sich mein Körper genau in diesem Augenblick an. Eine solche Erfahrung

kan für krebsbetroffene Menschen bereits eine große Entlastung sein. Sie unterbricht die Projektionen auf eine ungewisse Zukunft oder hilft, diese besser einzuordnen. Man lernt dabei zu unterscheiden zwischen dem, was im Augenblick wirklich ist und den Gedanken über eine mögliche Zukunft.

Wie fühlen sich meine Füße an? Diese scheinbar simple Frage kann eine ganze Reihe an sehr unterschiedlichen Erfahrungen auslösen. Spüre ich beide Fußsohlen gleichermaßen oder belaste ich nur eine Fußsohle? Ist mein Kontakt von den Fußsohlen zum Boden erschwert – eventuell als Folge der Krebsbehandlung? Welche Auswirkungen haben Operationen auf mein Gefühl von Gleichgewicht und Stimmigkeit in meinem Körper? Das Hineinspüren in den Körper kann uns auch mit negativen Empfindungen konfrontieren, uns ein Gefühl von Unsicherheit, Ungleichgewicht und mangelnder Verbundenheit mit dem tragenden Untergrund bewusst machen. Lassen Sie sich dadurch nicht abschrecken – ganz im Gegenteil: Die Unsicherheit ist auch ohne das Qigong da. Das Üben macht sie nur bewusst, sodass sie im Weiteren bearbeitet werden kann. Das Qigong vermittelt praktische Hilfestellungen, um zu einem sicheren Stand zu finden. Die Übeuden fühlen ihre Füße und erleben immer deutlicher, was sie eigentlich dort empfinden. Sie bemerken ihr Gewicht auf den Fußsohlen, spüren in den Boden hinein, dann wandert ihre Aufmerksamkeit weiter nach oben in ihre Beine, zu ihrem Becken. Sie lassen sich emporwachsen bis zum Scheitel. Die Erde kann als tragend wahrgenommen werden, die eigenen Wurzeln werden visualisiert. Durch die Vorstellung, mit dem Himmel verbunden zu sein, richtet sich der Körper auf. Wir lernen ihn zuerst einmal in seinem So-Sein anzunehmen. Dann können wir durch leichte Regulierungen, zum Beispiel durch kleine Veränderung der Fuß- und Beinhaltung oder des Beckens, mehr Standfestigkeit erfahren. Wenn wir in eine angenehme Spannung und Aufrichtung kommen, richten wir uns nicht nur körperlich auf, sondern auch emotional. Achtsame Körpereigenwahrnehmung und ein sanftes, gezieltes Übungsprogramm können ausgesprochen entlastend sein für

Menschen, die emotional und körperlich große Herausforderungen bewältigen müssen.

Atem trägt Lebensenergie

Die Praxis des Guolin Qigongs beginnt mit ruhigem Stehen in der Natur und mit einer Übung, die Qi-Atmen genannt wird. Es handelt sich um eine bewusste Atemführung. Beim meditativen Gehen wird das „Windatmen“ praktiziert: Durch intensives Atmen soll der Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht werden. Bei allen Qigong-Übungen kann der Atem als Kraftquelle genutzt werden. Er begleitet und unterstützt Veränderungsprozesse.

Der Atem wird in der Meditationspraxis auch „das Tor zur Gegenwart“ genannt. Nach der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin nehmen wir über den Atem frisches Qi (Lebensenergie) auf. Dem Atmen kommt in der Qigong-Praxis eine zentrale Bedeutung zu. In den 1950er-Jahren entstand die Definition: „Qigong ist Atmung, Bewegung und Vor-

stellungskraft integriert in einem Prozess.“ Auch die Atmung wird im Qigong zunächst achtsam beobachtet. Wo kann ich die Atembewegung wahrnehmen? In welchen Bereichen meines Körpers kann ich sie gut spüren, wo weniger? Wie nehme ich die Atemluft an meinen Nasenwänden wahr? Wenn wir den Atem zulassen und beobachten, kann er sich vertiefen und beruhigen. Viele Übungen des Qigong erweitern den Atemraum. Durch weiche und kontinuierliche Bewegungen entsteht ein Gefühl von mehr Innenraum und Weite.

„Regelmäßig Qigong

Praktizierende berichten über ein verbessertes Gefühl und eine große Dankbarkeit gegenüber ihrem Körper. “

Besonders die Qigong-Übungen für Krebspatient*innen zielen auf die Beweglichkeit des Zwerchfells. Das Atmen wird in ein rhythmisches Gleichgewicht zur übrigen körperlichen Bewegung gebracht. Manche erfahren beim Üben ihren Atem als Welle und spüren den Energiefluss durch ein gesteigertes Wärmegefühl. Neben der bloßen Wahrnehmung des Atems beinhalten Qigong-Übungen zahlreiche Hinweise für den gesteuerten Einsatz unterschiedlicher Atemtechniken.

Ruhe in der Bewegung

Die meisten Krebsbetroffenen kennen das: kreisende Gedanken, Grübeln, Ängste. Eine Bewegungsform, die meditativ ausgeführt wird, eignet sich gut dafür, den Gedankenkreislauf zu unterbrechen. Der

Übung: Die eigene Mitte finden

- ▶ Füße schulterbreit und parallel nebeneinanderstellen
- ▶ beide Füße gleichmäßig belasten
- ▶ alle Gelenke lockern
- ▶ Knie leicht gebeugt
- ▶ Hüfte entspannen
- ▶ Kreuzbein sinken lassen
- ▶ Taille entspannen
- ▶ Wirbelsäule aufrichten
- ▶ Schultern und Arme locker hängen lassen
- ▶ Achselhöhlen leicht geöffnet
- ▶ Ellenbogen leicht gebeugt
- ▶ Handgelenke entspannt
- ▶ höchster Punkt des Kopfes (Baihui) zeigt zum Himmel
- ▶ Kiefergelenke gelöst
- ▶ Zunge am Übergang Zähne/Gaumen (dadurch wird ein energetischer Kreislauf geschlossen)
- ▶ in die Ruhe eintreten
- ▶ ein inneres Lächeln entstehen lassen
- ▶ wenn eine leichte Selbstbewegung entsteht, diese zulassen, aber nicht willentlich verstärken
- ▶ zum Abschluss: Hände leicht auf den Unterbauch legen und die eigene Mitte spüren

Info

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für zertifizierte Qigong-Gesundheitspräventionskurse. Wo Sie einen zertifizierten Kurs finden und wie hoch die Kostenbeteiligung ist, erfahren Sie von Ihrer Krankenkasse.

Guolin Qigong wird in der Regel nicht durch die Krankenkassen bezuschusst. Die Kosten sind überschaubar. Adressen von Lehrer*innen für Guolin Qigong erhalten Sie über die GfBK-Beratungsstelle in Hamburg.

Qigong-Grundsatz, Ruhe in der Bewegung zu suchen, klingt zunächst paradox. Bei fortgesetzter Praxis wird er zu einer häufig erlebten Erfahrung. Die differenzierte Körperwahrnehmung führt in einen achtsamen Umgang mit sich selbst, es entsteht ein besonderer Bewusstseinszustand. Wenn keine Energie mehr darauf verwendet werden muss, sich die Übungsfolge zu merken, ist der Kopf zeitweilig frei von Gedanken. Die Atmung wird harmonisch. Man überlässt sich mehr der Übung, als sie selbst bewusst auszuführen. Dann tritt Ruhe ein. Stille Übungen des Qigong kön-



Achtsame Konzentration auf die Bewegung. © GfBK/Manfred Friebe

nen so angelegt sein, dass eine äußere Regungslosigkeit im Sitzen oder Liegen mit Vorstellungsbildern kombiniert wird, die das Qi (Lebensenergie) im Inneren des Körpers zirkulieren lassen. Im stillen Körper findet dann eine innere Bewegung statt.

Mein Raum

Beim meditativen Gehen im Freien kann man häufig eine bestimmte Haltung beobachten, wenn Patient*innen gerade eine Operation oder andere belastende Behandlungen hinter sich haben: Sie lau-

fen mit gesenktem Kopf und blicken auf den Boden. Ihr Körper drückt aus, wie sie ihre Situation erleben: Sie überschauen nur einen kleinen Bereich und nehmen wenig Raum für sich ein. Die weit ausladenden Armbewegungen des Guolin Qigong stellen für sie anfangs eine echte Herausforderung dar. Bei diesen Übungen legt man eine weite Strecke zurück, das bedeutet, es wird ein großer Raum durchmessen.

Die Pioniere des Qigong in Deutschland haben eine gehörige Portion Mut bewiesen, sich mit derart seltsamen Bewegungen den Blicken der Spaziergänger auszusetzen. Heute noch stellt sich den Übenden immer wieder die Frage, ob sie sich die Freiheit nehmen dürfen, diese ungewöhnlichen Übungen an öffentlichen Plätzen zu praktizieren. Das ist nur einer der Gründe, warum gerade für Einsteiger das Üben in einer Gruppe außerordentlich nützlich ist. Manche halten die Gruppe für unverzichtbar. Sie stützt und bietet einen geschützten Rahmen, um diese neue Verortung auszuprobieren.

Die positiven Wirkungen des Qigong, die auch bald zu erleben sind, helfen über die erste Peinlichkeit hinweg. Die Übungen erden, und gleichzeitig lassen sie den Körper nach oben wachsen. Die rhythmische Übungsfolge bringt Gleichklang in eine unruhige Lebenssituation. Der Schwerpunkt der Übung liegt in der Körpermitte. Hier entsteht ein Plus an Stabilität.

Die Frage nach dem Freiraum stellt sich noch auf andere Weise: Kann ich es mir erlauben, mir die Zeit für die tägliche Übungspraxis zu nehmen? Löst dieser Gedanke starken Widerstand oder andere Reaktionen aus? Kann das damit zusammenhängen, dass mein bisheriges Leben vor allem daran orientiert war, etwas Be-

stimmtes zu schaffen oder ein Ziel zu erreichen? Wie groß ist mein Freiheitsgewinn, wenn ich mir diese Frage mit Ja beantworte? Das Selbstverständnis wächst mit der Übungspraxis. Das hat Folgen für den ganzen Menschen. Der fixierte Blick löst sich vom Boden und geht wie von selbst in die Weite. Das bedeutet: „Ich sehe eine Zukunft.“

Gerade die Aspekte des Guolin Qigong, die uns anfänglich schwerfallen, erweisen sich mit längerer Praxis als entscheidende Vorteile: Jeden Tag in der Natur sein, die sinnliche Wahrnehmung der Jahreszeiten und die unterschiedlichen Witterungen führen im Ergebnis zu einer tiefen Naturverbundenheit. Qi-duan Li, eine Qigong-Lehrerin und Ausbilderin, ermutigte ihre krebsbetroffenen Teilnehmer*innen: „Sage dir immer: Ich bin auch ein Teil der Natur, und deshalb kann ich geheilt werden.“

Ein praktischer Tipp noch zum Abschluss: Suchen Sie eine*n Lehrer*in, die/der zu Ihnen passt. Qigong umfasst eine Fülle von ganz unterschiedlichen Übungen. Probieren Sie verschiedene Übungsfolgen aus, bis Sie eine finden, die Ihnen wirklich zusagt.

Projekt „ÜberLebensKunst“

Seit 2000 unterrichtet die Autorin in dem Projekt „ÜberLebensKunst“ der Hamburger Volkshochschule Menschen mit Krebs und chronischen Erkrankungen. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. kooperiert mit diesem Projekt und bietet gemeinsame Vortragsabende an. Übungsabende finden ein bis zwei Mal in der Woche statt.

Sie eignen sich für Menschen, die eine Bereicherung ihres Lebens suchen, die Unterstützung durch eine Gruppe schätzen

und sich wünschen, die gewonnenen Körpererfahrungen und gelernten Entspannungstechniken in ihren Alltag zu integrieren. Detaillierte Informationen finden sie unter www.vhs-hamburg.de.

Zum Weiterlesen

Reid D. Chi-Gung. Econ Verlag (2000)



Zur Person

Jutta Trautmann ist als Beraterin der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Hamburg tätig. Ihr besonderer Schwerpunkt liegt auf Bewegung, Ernährung und Gesundheitsprävention. Sie arbeitet als Trainerin in Organisationsberaterausbildungen. Nach langjähriger Tätigkeit als Lehrerin für Guolin Qigong und der Ausbildung von Qigong-Kursleiterinnen, engagiert sie sich jetzt weiterhin in dem Projekt „ÜberLebensKunst“ der Hamburger Volkshochschule.



Kontakt

Jutta Trautmann
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Beratungsstelle Hamburg
Telefon: 040 6404627 (Mo und Di 12 bis 15Uhr)
E-Mail: post@jutta-trautmann.de



Jutta Trautmann leitet den Qigong-Workshop beim GfBK-Kongress. © GfBK/Manfred Friebe

Equinovo® – mein Begleiter zur Anti-hormontherapie



1x2/Tag

Mit Equinovo® die Verträglichkeit der AHT verbessern¹

Sinekrin® für die natürlichen Wechseljahre:



100% frei auch von Phytohormonen

¹ Beuth J., Gynäkologische Onkologie Brustkrebs – Komplementärmedizinische Behandlung, Thieme Praxis Report 2016, 6, 8 (6):1-12

Equinovo® – Immun- und Zellschutz für eine gesunde Schleimhaut- und Stoffwechselfunktion. Equinovo® ist eine Spezialkombination mit Selen, Biotin, pflanzlichen Enzymen und proteinhaltigem Linsenextrakt. 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. Sinekrin® Wechseljahre: 100% hormontfreie Spezialkombination mit pflanzlichen Enzymen, Selen, Vitamin D3 und proteinhaltigem Linsenextrakt. Plus Biotin für die Aufrechterhaltung einer gesunden Schleimhautbarriere. Sinekrin® dient zur Nahrungsergänzung für gesunde Frauen während der Wechseljahre. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise dar. Sinekrin® ist kein Ersatz für eine sonstige ärztliche Medikation oder Therapie. Vertrieb: Kyberg Pharma Vertriebs-GmbH, Keltenering 8, 82041 Oberhaching

Jetzt! Gleich!

Bis man sich verpflichtet hat, zögert man, läuft man Gefahr, einen Schritt rückwärts zu machen, ist man immer wirkungslos. Es gibt eine elementare Wahrheit, die auf alle Initiativen und Schöpfungen zutrifft und deren Unkenntnis zahllose Ideen und prächtige Pläne zugrunde richtet. In dem Augenblick, in dem man sich unumstößlich verpflichtet, tritt auch die Vorsehung in Erscheinung. Alle möglichen Dinge ereignen sich, um einem zu helfen, die sich anderweitig niemals ereignet hätten. Ein ganzer Strom von Geschehnissen entfließt der Entscheidung, beschwört alle möglichen unvorhergesehenen Vorkommnisse, Zusammentreffen und materielle Hilfe zum eigenen Vorteil herauf, wovon keiner sich hätte träumen lassen, dass ihm das je geschehen würde. Was Du Dir auch immer vorstellen kannst, kannst Du auch tun.

Fang an, jetzt gleich!

(als Verfasser dieses Textes wird meist Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832, genannt)

HEILIMPULSE

Mit Sport dem Krebs Paroli bieten

Interview mit Antje Reinhardt

von Petra Weiß

Antje Reinhardt ist Ärztin und Sportwissenschaftlerin. Als Dozentin, Ausbildungs- und Seminarleiterin befasst sie sich mit den Schwerpunktthemen sportmedizinische und sporttherapeutische Projekte sowie Konzepte bei inneren und orthopädischen Erkrankungen. Dazu gehören u.a. Sport in der Krebsnachsorge, Psychoonkologie, Stressbewältigung und Entspannung, Anatomie, Bewegungs- und Trainingslehre. Antje Reinhardt ist Gründungsmitglied des Vereins für Gesundheitssport und Sporttherapie (GuS e.V.) in Heidelberg und des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. Sie ist Mitglied der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. und unterstützt den Verein seit Jahrzehnten durch ihr ehrenamtliches Engagement. Parallel arbeitet sie mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum und dem Nationalen Tumor Zentrum Heidelberg zusammen.

Liebe Frau Reinhardt. Kaum einen Namen verbinden Krebspatient*innen so mit dem Thema Bewegung wie den Ihren. Wie geht es Ihnen damit, die „Grande Dame“ des Krebsports zu sein? Und wie ist es eigentlich dazu gekommen?

Zuerst einmal vielen Dank für die Wertschätzung meines inzwischen 35-jährigen Engagements für das Thema „Sport und Krebs“. Schon im GEO-Magazin von 1995 war unter dem Spezialthema Krebs-Report „Neue Strategien gegen den alten Feind“ ein Foto aus meiner Krebsportgruppe abgebildet.

Angefangen hat alles damit, dass ich nach meinem abgeschlossenen Magisterstudium in Sportwissenschaften mein zusätzliches Medizinstudium über Nachtwachen im Uniklinikum finanziert habe, und zwar hauptsächlich auf Krebsstationen. Zudem hatte ich einen krebskranken Studienfreund bis zu seinem viel zu frühen Tod begleitet. Als wir dann 1985 hier in Heidel-

berg am Institut für Sport und Sportwissenschaft den „Verein für Gesundheits-

sport und Sporttherapie“ (GuS e.V.) gegründet haben, entschloss ich mich, eine eigenständige Sportgruppe exklusiv für Krebsbetroffene aufzubauen. Ich war sicher, dass gerade diese auf allen Ebenen – körperlich und seelisch – genauso von Sporttherapie profitieren würden, wie unsere Herzpatienten am Sportinstitut, „meine“ Dialysepatienten vom Berufsförderungswerk und „meine“ Diabetiker. Über Letztere hatte ich 1979 meine Magisterarbeit geschrieben. Vergleichbare Krebsportgruppen gab es nicht, und so baute ich die erste Gruppe „Sport in der Krebsnachsorge“ in Baden-Württemberg



© Antje Reinhardt

auf. Allerdings wäre das nicht ohne die hier in Heidelberg aktive „Selbsthilfegruppe nach Krebs“ gelungen. Ihre Mitglieder konnte ich für regelmäßige und gezielte sportliche Betätigung gewinnen.

Über die spätere Zusammenarbeit mit Prof. Schüle von der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelten wir mit den Sportbünden ein deutschlandweit einheitliches Curriculum für die Übungsleiterausbildung, das von den Krankenkassen anerkannt wurde. Das war insofern wichtig, als nur unter dieser Voraussetzung den Patient*innen ein Großteil ihrer Kosten an der Sportteilnahme erstattet wird.

*Was wollen Krebspatient*innen erreichen, wenn sie sich bewegen oder Sport treiben?*

Die Betroffenen haben ganz unterschiedliche Erwartungen. Viele suchen erst einmal eine Gruppe Gleichgesinnter und im Übungsleiter eine*n kompetente*n Ansprechpartner*in für die verschiedenen Belange, die ihre individuelle Krebserkrankung betreffen – bis hin zur Ernährungsberatung. Hauptanliegen darüber hinaus ist aber, durch gezieltes, regelmäßiges körperliches Training die verloren gegangene Fitness wiederzuerlangen und zu erhalten.

Welche Erfolge kann man tatsächlich erzielen? Wie sind Ihre persönlichen Erfahrungen? Was konnten Sie als Übungsleiterin beobachten?

Zuerst einmal hilft Gruppensport mit Gleichbetroffenen, Angst und Isolation zu überwinden. Durch die Möglichkeit zu gemeinsamen Bewegungsaktivitäten und persönlichem Austausch entstehen oft stabile und langjährige Freundschaften. Das sind die besten Voraussetzungen für eine regelmäßige Teilnahme und Freude am Sportangebot. Und das wiederum ermutigt die Patient*innen, sich im Training

entsprechend anzustrengen und die eigenen, teilweise auch neuen körperlichen Grenzen auszutesten. Ohne kompetente Anleitung würden sich viele unterfordern, andere wiederum überfordern – die Balance für jeden herauszufinden ist Aufgabe des Trainers oder der Trainerin.

Die erreichbaren Erfolge sind natürlich von der Sportart abhängig. In den Krebsportgruppen der Vereine gibt es überwiegend spezielle Gymnastikangebote, die auf die unterschiedlichen Krebserkrankungen und die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer*innen abgestimmt sind. Die entsprechenden Übungen zur Verbesserung von Mobilität, Kraft und Koordination und deren jeweilige Anstrengungsniveaus habe ich seit Gründung meiner Gruppe 1985 entscheidend miterarbeitet, jahrelang in der Übungsleiterausbildung unterrichtet und durch Veröffentlichungen in Fachzeitschriften weiterverbreitet.

Mit diesen speziellen Übungen kann z.B. die Schulterbeweglichkeit nach einer Brust-OP gezielt verbessert werden. Oder die Dehnfähigkeit der Muskulatur nach Bestrahlung der Achselhöhle bzw. nach kompletter Brustentfernung (Ablatio). Andere Übungen stärken den Beckenboden und die Bauchmuskulatur nach Unterleibs-OPs oder helfen bei der Bewältigung neuropathischer Beschwerden infolge einer Chemotherapie. Sie fördern auch generell in erheblichem Maße das Allgemeinbefinden, das Lebens- und Selbstwertgefühl, die seelische Verfassung.

In Walking- und Nordic-Walking-Gruppen, die ich auch jahrelang angeleitet habe, steht das Ausdauertraining im Vordergrund. Die Effekte des Ausdauertrainings sind am längsten und am besten wissenschaftlich erforscht und sind – neben dem allgemeinen Nutzen für Fitness und Gesundheit – besonders wichtig

für Krebspatient*innen. Dazu zählt zum Beispiel das schrittweise Bewältigen von Fatigue, dieser besonderen Müdigkeit und Erschöpfung nach invasiven Krebstherapien. Durch die Verbesserung der Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit wird die Psyche enorm gestärkt, die Stimmungslage wird angehoben und depressive Verstimmungen werden reduziert. Auch das Immunsystem profitiert vom Ausdauertraining: Es kommt zur Stärkung der Krebsabwehr durch gesteigerte Mobilisierung und Aktivierung von Makrophagen und sogenannten Natürlichen Killerzellen, was die Früherkennung und Zerstörung erster Tumorzellen unterstützt.

Es gibt unterschiedliche Empfehlungen, wie häufig, wie intensiv und wie lange man sich bewegen soll, um die Gesundheit zu verbessern. Können Sie dazu eine generelle Aussage treffen, oder ist das höchst individuell?

Es ist entscheidend, welche Sportart ausgeübt wird. Beim Ausdauertraining gibt es eindeutige Empfehlungen: mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten und länger kontinuierliche Belastung des Körpers ohne Pausen. Die Anstrengung soll so intensiv sein, dass gerade noch „ein Liedchen gesungen“ werden kann. Geht einem dabei die Puste aus, dann bitte langsamer walken, laufen oder Rad fahren. Eine Orientierung für die empfohlene Pulsfrequenz gibt uns die Formel „180 minus Lebensalter“. Anfänger können auch intermittierend beginnen, also die Belastung und Pausen z.B. im Zwei-Minuten-Rhythmus abwechseln. Durch stetige Verlängerung der Belastungszeit und Verkürzung der Pausen ist bald ein kontinuierliches Training möglich.

In der Krebstherapie gewinnt das Krafttraining zunehmend an Bedeutung. Empfohlen wird, zwei- bis dreimal pro Woche

zirka 45–75 Minuten an entsprechenden Maschinen oder mit Kurzhanteln, Seilzügen, Flexibändern etc. zu trainieren. Sechs bis acht Übungen für verschiedene Muskelgruppen sollten mit einer Intensität von 60–85% der individuellen Belastbarkeit ausgeführt und mehrfach wiederholt werden. Anschließend ist ein Dehnungsprogramm für die trainierte Muskulatur sinnvoll. Wichtig sind die individuelle Auswahl und eine einwandfreie technische Ausführung der Übungen; das gelingt am besten unter kompetenter Anleitung. Ganz wichtig ist, sich überhaupt viel zu bewegen, auch im Alltag: jeder Handgriff, jeder Schritt zählt!

Eignet sich Sport prinzipiell für alle Krebspatient*innen? Gibt es auch Situationen, in denen Sport nicht angebracht ist? Bei welchen Beschwerden muss man vorsichtig sein?

Für das Sporttreiben „auf eigene Faust“ gibt es Einschränkungen bis hin zu Verboten, die aber nicht unbedingt für das professionell angeleitete Training gelten. Das betrifft u.a. starke Lymphödeme, Knochenmetastasen, schlechte Blutwerte, tiefe Narben oder das Tragen eines Stomas (künstlicher Darmausgang).

Starke Lymphödeme können bestimmte Übungen behindern oder Sportarten unmöglich machen, wie z.B. Schwimmen in warmem Wasser oder Tennisspielen mit der betroffenen Armseite. Andererseits ist neben der regelmäßigen Lymphdrainage gezieltes aktives Training der betroffenen Muskulatur besonders effektiv für den Lymphabfluss. Dazu habe ich schon 1991 ein spezielles und noch heute gültiges Übungsprogramm in *Signal*, dem Vorgänger von *momentum*, veröffentlicht. Auch sollte dann beim Sporttreiben ein Kompressionsstrumpf getragen werden.



© Antje Reinhardt

Bei Knochenmetastasen an der Wirbelsäule wird zwischen stabilen und instabilen unterschieden. Sport„verbot“ gilt nur noch bei instabilen Knochenmetastasen, denn bzgl. stabiler Knochenmetastasen konnte eine aktuelle klinische Studie des Nationalen Tumor Zentrums (NCT) Heidelberg nachweisen, dass ein spezielles Krafttraining der Rückenmuskulatur die Rumpfmuskulatur stärkt, die Mobilität verbessert, Schmerzen lindert und die Lebensqualität der Betroffenen erhöht wird.

Auch Stomaträger können sich vielfältig sportlich betätigen; sie lernen schon in der Reha den Umgang mit entsprechenden Hilfsmitteln, mit denen sie sogar Schwimmen gehen können.

Heute wissen wir, was früher für unmöglich gehalten wurde: Selbst im Zeitraum einer Chemotherapie oder Bestrahlung trägt moderate sportliche Betätigung unter fachlicher Anleitung wesentlich zu einer schnelleren Genesung bei. Und das gilt – mit wenigen Ausnahmen – für alle Krebspatient*innen!

Es gibt unzählige Bewegungsmöglichkeiten. Manche sind schon mit der Auswahl überfordert. Wie kann ich die für mich passende Sportart finden?

Jede*r hat seine Vorlieben, und die dürfen auch bei der Wahl der sportlichen Betätigung zugrundegelegt werden: Der eine möchte eher allein, die andere lieber in der Gruppe Sport treiben, manche lieber in der Natur und andere in einer vom Wetter unabhängigen Sporthalle. Der eine liebt das Wasser, die andere möchte nicht ins Fitnessstudio. Zudem sind die individuellen Möglichkeiten, ebenso die allgemeinen Angebote vor Ort sehr unterschiedlich. Es muss auch nicht unbedingt „die eine passende“ Sportart sein. Man kann auch regelmäßig in eine Krebsportgruppe gehen, sich außerdem einer allgemeinen Walking-Gruppe anschließen, sich mit dem Freund, der Freundin zum Schwimmen oder Tennis treffen und sich bei schönem Wetter zu einer Radtour verabreden. Ganz abgesehen davon ist auch zu Hause ein vielfältiges Training möglich, zum Beispiel auf dem Standfahrrad oder Stepper, das eine dient der Ausdauer, das andere ist gut für die Beinkraft, und Übungen mit einem Flexiband kräftigen Arme, Schultergürtel und Rücken.

Manche bewegen sich von ganz allein viel und andere müssen sich jedes Mal überwinden. Wie kann man sich motivieren, mit dem Sport zu starten und langfristig auch dranzubleiben, wenn man eher ein Bewegungsmuffel ist?

Ach ja, der „innere Schweinehund“, der jedem Menschen, ob gesund oder erkrankt, immer wieder von seinen guten Vorsätzen abbringt. Am hilfreichsten ist es meiner Erfahrung nach, sich keine allzu hohen Ziele zu setzen und seine sportlichen Aktivitäten detailliert zu planen: Was macht mir besonderen Spaß? Wann passt es, wo und mit wem? Dabei erleichtert die Teilnahme an einer regelmäßigen Gruppe das Durchhalten, auch wenn es einem mal nicht so gut geht – dabei sein ist alles! Auch ein Trainingstagebuch unterstützt die Motivation, am Ball zu bleiben: Dort können gesundheitliche Fortschritte schwarz auf weiß dokumentiert werden.

Eignet sich Sport auch zur Vorbeugung einer Krebserkrankung oder zur Rezidivprophylaxe? Und können Sie in diesem Zusammenhang etwas zur aktuellen Studienlage sagen?

Schon in den 1990er-Jahren konnten wissenschaftliche Studien nachweisen, dass zum Beispiel die Gefahr, an Darmkrebs zu erkranken, bei sportlich Aktiven deutlich geringer ist. Dies wurde auf die kürzere Passagezeit des Darminhaltes zurückgeführt, was logischerweise eine geringere Kontaktzeit kanzerogener Stoffe im Dickdarm zur Folge hat. Am Deutschen Krebsforschungszentrum hier in Heidelberg konnte 2002 eine Studie belegen, dass moderater Ausdauersport das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, signifikant, also eindeutig nachweisbar, senken kann. 2007 wurden die Ergebnisse in einer amerikanischen Befragungsstudie mit 15.000 Frauen bestätigt: Frauen, die sechs Stunden in der Woche Freizeitsport betrieben, hatten ein um 23% geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Studien mit Krebsbetroffenen, die ein definiertes Ausdauersportprogramm oder Krafttraining absolvieren, zeigen eine deutliche Steigerung der Leistungsfähigkeit, eine Abnahme von Fatigue und

Schlafstörungen sowie eine Verbesserung der psychischen Befindlichkeit. Und Krafttraining erhöht nachweislich die Knochendichte, was für Betroffene sehr wichtig ist, deren Medikation zu Knochenabbau führt.

Inzwischen gibt es auch Studien, die sowohl eine Rezidivprophylaxe als auch eine längere Überlebenszeit bei sportlich aktiven Krebspatient*innen belegen. Hier gibt es relevante positive Ergebnisse bei Darmkrebs, Prostatakrebs und Brustkrebs. Alle diese Fakten sprechen für sich und deutlich dafür, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Das betrifft gleichermaßen gesunde und kranke Menschen. Auch wenn Sport natürlich nicht zu 100% vor Krebs schützen kann, so wird die Erkrankung durch angemessene Bewegung nachweislich wesentlich besser überstanden.

Vielen Dank, liebe Frau Reinhardt, für die interessanten Einblicke in Ihre bewegte Biografie sowie in Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen.

Zum Weiterlesen

Artikel von Antje Reinhardt

- Sport als Lebenshilfe in der Krebsnachsorge. In: Erfahrungsheilkunde, Haug 5/1990
- Verhütung des Armlymphödems: Ein Übungsprogramm für krebsoperierte Frauen. In Signal 4/1991 + 1/1992
- Die richtige Sportart wählen. In: KJournal Mensch & Krebs 1/2012
- Ausdauersport – ein „Medikament“ ohne Nebenwirkungen. In: KJournal Mensch & Krebs 3/2012
- Mit Kraftübungen den Lymphfluss verbessern. In: KJournal Mensch & Krebs 1/2013
- Spezielle Trainingsformen und therapiebedingte Situationen: Lymphödem. In: Sport, Bewegung und Krebs. Ein Ratgeber für mehr Sport im Leben – auch mit oder nach Krebs. Krebsverband Baden-Württemberg e.V. und NCT Heidelberg, 5. Auflage 2018

Kontakt

Antje Reinhardt
Atelier Gesundheit Heidelberg
E-Mail: antje.reinhardt@t-online.de

– Anzeige –



30 Jahre BioMed-Klinik
"Diagnose Krebs - Wege der Komplementären Onkologie"

Ganztäglich Vorträge, u.a.:

- Der Krebskrankung ganzheitlich begegnen
- Diagnose Krebs - Was jetzt wirklich wichtig ist
- Neuroplastizität - Die Rolle der psychischen Gesundheit in der Krebsbehandlung
- Sinnvolle Ernährung bei Krebs

Vorsitz: Dr. György Irmey
Workshop: Wir alle wollen gesund sein – hier ist ein Weg
Begehbare Organmodell

14. September 2019
Haus des Gastes, Bad Bergzabern
Einlass ab 8:30 Uhr
Eintritt frei

BioMed-Klinik
Fachklinik für Onkologie, Immunologie und Hyperthermie
Bad Bergzabern

BioMed-Klinik Betriebs-GmbH
Tischberger Str. 5+8
D-76887 Bad Bergzabern
Tel.: +49 (0)6343 - 705-0
Fax: +49 (0)6343 - 705-928
info@biomed-klinik.de
www.biomed-klinik.de

Hyperthermie-Zentrum mit weltweit umfassendster Methodik

CELSIUS Technical Cancer Treatment



Bericht über den Umgang mit meinem Brustkrebs

Heike Seeberger

Mutig und intuitiv reagiert Heike Seeberger auf ihre plötzliche Erkrankung. Nachdem sie zuerst den Vorschlägen der Ärzte folgt, wagt sie es mehr und mehr, ihren eigenen Entscheidungen zu vertrauen und ihren individuellen Weg für sich zu finden.

Diagnose und Entscheidungsfindung

Bemerkt habe ich den Knoten in der Brust eher zufällig – ich weiß nicht mehr, was mich dazu veranlasst hatte, genauer zu tasten. War ich über die kleine Verdickung zufällig gestolpert? An dem Abend Mitte November war mir jedenfalls klar, ich würde am nächsten Morgen sofort zur Abklärung zum Arzt gehen. Dieser Schritt erwies sich als richtig, denn nach einigen weiteren Untersuchungen wurde mir am 23. Dezember telefonisch etwa um 18:30 Uhr in einem letzten Schritt die endgültige Diagnose aufgrund einer Stanzbiopsie mit vorgesehener Therapie mitgeteilt: Invasiv-duktales Mammakarzinom im oberen Teil der rechten Brust, mit den Werten „cT1c, cN0, Mx; G3, ER12/12, PR6/12, Her-2/neu3+, Ki 67 35%“ und dem „alternativlosen“ Vorschlag: Entfernung des „Wächterlymphknotens“, Chemotherapie mit viermal Epirubicin/Cyclophosphamid, zwölfmal Taxol und Herceptin; danach Operation der Brust, wenn brusterhaltend mit anschließender Strahlentherapie, auf die verzichtet werden könne, wenn die Brust abgenommen würde. Später habe ich noch erfahren, dass das Herceptin noch für ein weiteres Jahr geplant sei und dass ich nach der Operation auch noch eine antihormonelle Behandlung mit zwei Jahren Tamoxifen und drei Jahren Aromatasehemmer durchführen sollte.

Die Darstellung der Chemotherapie als „alternativlos“ hat mich zunächst geschockt, sie war für mich zu dem Zeitpunkt völlig unvorstellbar. Da erst mal Weihnachten war, habe ich die Menschen, von denen ich mir Rat erhofft hatte, nur nach und nach erreicht. Sie waren überwiegend der Ansicht, dass ich mit den Ergebnissen, die die Untersuchung gezeigt hatte, tatsächlich keine andere Wahl hätte. Zu diesen Menschen gehörten meine homöopathisch arbeitende Ärztin, ein mit TCM arbeitender Arzt, mein Ehemann und engere Freunde (darunter auch Heilpraktiker). Auch die Filderklinik und eine homöopathisch arbeitende Klinik schlossen die Notwendigkeit einer Chemotherapie nicht aus, wären jedoch in anderer Reihenfolge vorgegangen und waren in ihrem Rat zur Chemo nicht so strikt. Ich habe mich also schweren Herzens für die Chemo entschieden, die ich dann aber auch in der Nähe meines Wohnortes in einem zertifizierten Brustzentrum durchführen lassen wollte.

Gedanken über die Ursache und zusätzliche Maßnahmen

Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich außer für die Entscheidungsfindung noch viel anderes getan: Die Weihnachtszeit hat zwar Beratungen erschwert, war gleichzeitig jedoch eine gute Zeit, um in Ruhe



© Heike Seeberger

über die Ereignisse und mein Leben nachzudenken. Ich hatte eine lang anhaltende, extrem stressige Zeit hinter mir, in der mein tatsächliches Leben weit weg von meinen Vorstellungen von gesundem Leben ablief. Dazu gehörte, dass ich zwar Qigong unterrichtete, es jedoch kaum für mich selbst übte, dass ich zwar mittags kochte, aber doch sehr häufig eher schnell als gut, dass ich nachts, wenn ich endlich Feierabend hatte, Unmengen von Süßigkeiten in mich hineingestopft habe und sowieso viel zu spät ins Bett gegangen bin.

Den Stress und den damit verbundenen Zuckerkonsum habe ich gefühlsmäßig gleich für das Auftreten des Krebses verantwortlich gemacht. Folge: Ich habe sofort den Zuckerkonsum drastisch reduziert. Der äußere Stress war vorläufig



© Heike Seeberger

durch die Weihnachtsferien und die weggefallene Pflegearbeit (vorangegangener Tod meiner Mutter) sowieso reduziert.

Obwohl ich Heilpraktikerin bin, hatte ich mich vorher kaum mit Krebserkrankungen befasst – ich hatte durch die von mir angewendeten Verfahren damit bisher nicht so viel zu tun. Durch Nachforschen in Büchern und im Internet habe ich verstanden, warum Krebs bei viel Zucker gute Wachstumsbedingungen hat. Ernährungsmäßig habe ich mich dann gründlich umgestellt. Ich habe fast nur noch Gemüsesuppen gegessen (alles andere fühlte sich zunächst nicht richtig an) und eine Weile gebraucht, bis ich mir annehmbar erscheinende sättigende Pflanzen wie Süßkartoffel und Pastinaken gefunden hatte. Ich bin, weil ich nicht satt wurde, dann auch dazu übergegangen, wieder Fisch und später auch etwas Fleisch einzubeziehen,

die hatte ich zunächst auch weggelassen, um im basischen Bereich zu bleiben. Mit dieser Ernährung hatte ich allerdings bereits vor der ersten Operation abgenommen, was ich angesichts der kommenden Chemotherapie nicht weiter riskieren wollte – ich war von vornherein nicht übergewichtig.

Ich habe sofort begonnen, das Qigong-Gehen aufzunehmen. Ich brauchte die Methode nicht erst erlernen, da mir verschiedene Versionen davon geläufig waren. Von der Methode her habe ich mich auf mein Gefühl verlassen und dabei im Laufe der Zeit auch eine Entwicklung festgestellt. Da es Winter und zeitweise recht ungemütlich war, ich andererseits aber unbedingt draußen üben wollte, bin ich dabei leider ab und zu kälter geworden, als ich wollte, und habe zeitweise auch die Technik sehr frei verändert, um mich schneller zu bewegen, bin dabei zu einer Mischung von „Walking-Schritt“ und Qigong-Gehen gekommen. Auf die Weise habe ich mich täglich ca. 1 1/2 bis 2 Stunden draußen aufgehalten. Außer den gesundheitlichen Wirkungen hat das auch dazu beigetragen, dass sich meine Gedanken geklärt haben.

Ich habe die Zeit genutzt, mich möglichst umfassend zu informieren, wenn ich dabei auch nicht alle möglichen Quellen genutzt habe. Da ich auch unter einer Hashimoto-Thyreoiditis leide, hatte ich bereits vorher 100 Mikrogramm Selen und gelegentlich Vitamin D3 (hier wusste ich aufgrund einer Blutuntersuchung, dass der Wert zu niedrig war) eingenommen. Diese Einnahmen habe ich erhöht (zunächst 200, später 300 Selen und 1000 manchmal 2000 IE D3 täglich), dazu als komplexe Nahrungsergänzung LaVita-Konzentrat. Ab 8. Januar habe ich mit einzelnen Lücken wöchentlich Vitamin-C-Infusionen (7,5 g) bekommen. Später im Januar habe ich

mit der Einnahme von Heilpilzen (Reishi/Maitake, Coriolus/ABM) begonnen. Meine Ärztin gab mir *Psorinum* C30 (einmalige Gabe mit späterer Wiederholung).

Mit Fantasiereisen und Hypnosen habe ich mich einerseits auf die Operationen und die Chemotherapie vorbereitet und andererseits versucht, mental den Tumor zu verkleinern. Hierbei hatte ich ab und zu Zweifel an der Wirksamkeit, weil es mir schwerfiel, passende Bilder zu entwickeln. Techniken hierzu kannte ich teils vorher, teils hat sie mir mein Mann nahegelegt (Hildesheimer Therapiekonzept, Susen: Krebs und Hypnose, Kaiser-Rekkas). Für den Umgang mit Konflikten und zur Auflösung emotionaler Blockaden habe ich zusätzlich Methoden angewendet, die mir mein Mann nahegebracht hat: einerseits Tapas Fleming: „Healing the emotional aspects of Cancer“ (TAT) und andererseits Bradley Nelson: „The Emotion Code“. Als selbstständig Arbeitende konnte ich mir bis auf wenige unverschiebbliche Termine die Zeit für diese Dinge passend einteilen.

Chemotherapie

Für die Chemo hatte ich mir – so hoffte ich – einen Sicherheitswall aufgebaut. Ich hatte mich dafür entschieden, wollte aber alles dafür tun, unbeschadet herauszukommen. Ich habe meine Ernährung wieder etwas energiereicher werden lassen, ohne allerdings zu Zucker und Weißmehl zurückzukehren. Die erste Chemo brachte ein Zusatzmittel, von dem vorher nicht die Rede war: Uromitexan. Ich habe gleich am ersten Tag nach der Einnahme der ersten Uromitexan-Tablette Probleme bekommen (ging mit Übelkeit an, zeigte Symptome einer Entzündung des gesamten Verdauungstraktes und endete mit Kälte und Apnoe, sobald

mir die Augen zufielen), sodass ich nicht sicher war, den nächsten Tag noch zu erleben. Bis zum zweiten Tag hat sich die Lage (Kanne Brottrunk in Wasser hat mir dabei geholfen) wieder entspannt. Allerdings habe ich noch eine Woche mit den Folgen der Entzündung des Magen-Darm-Kanals zu tun gehabt – verbunden auch mit deutlicher Gewichtsabnahme. Draußen gehen konnte ich zum Glück die ganze Zeit. Es ging mir dann wieder besser, wenn ich von leichten Schleimhautdefekten im Mund absehe.

Abbruch der Chemotherapie

Nach zwei Wochen dachte ich zuerst, es sei jetzt alles wieder einigermaßen im Lot, bis mich abends meine Hausärztin anrief, die Leukozytenwerte seien „unter 1“, ich solle den Wert nochmals messen lassen und ins Krankenhaus kommen, falls er nach wie vor so niedrig sei. Er war dann zum Glück wieder über 1, sodass mir Antibiotika und Isolation erspart blieben. Ich habe mich gefragt, was an meinem „Schutzwall“ fehlerhaft war, wenn ich so empfindlich auf die Chemo reagiert habe, und bin zu dem Schluss gekommen, dass ich nicht ausdrücklich etwas für das Knochenmark im Programm hatte. Das habe ich sofort nach dem Abfall der Werte in Form von Qigong (Licht durch die Knochen führen) für mich eingeführt.

Für die nächste Chemo sollte dann eine Spritze den Abfall der Leukozyten verhindern. Nach Information darüber, was das für eine Spritze sei, kam ich zu dem Schluss, dass ich sie nicht haben wollte. Zunächst habe ich dann mit dem Gedanken gespielt, über Knochenmarkübungen zu versuchen, die Leukozyten stabil zu halten, was mir aber doch riskant er-

schien. Ich habe nach Alternativen gesucht. Gleichzeitig habe ich mir wieder die Frage gestellt, ob ich diese Chemo überhaupt für mich verantworten könne, ich fühlte mich ohnehin bereits wie Sondermüll.

Ein Gespräch mit einem beratenden Arzt der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. war das noch fehlende Puzzleteil, das mir das Umschalten ermöglicht hat. Es klärte sich mehr und mehr, dass ich die Chemo nicht weitermachen würde. Zunächst stand noch die Überlegung im Raum, in eine andere Klinik zu gehen, was mir aber nicht stimmig erschien. Ich habe mich also für komplett „offene Karten“ in „meiner“ Klinik entschieden. Als ich die Entscheidung getroffen hatte, ging es mir sofort viel besser.

Ich hatte dem Krankenhaus dann direkt ein Fax mit meiner Absage geschickt und der Ankündigung, ich würde zu meinem Termin am Montag kommen, um das weitere Vorgehen bezüglich Operation zu besprechen. Ich hatte meinen Mann für das Gespräch mitgebracht und nach erneuten Hinweisen auf die Dringlichkeit des Vorgehens laut Leitlinie und der Rückversicherung auch bei meinem Mann, dass ich wirklich diesen Weg gehen wollte, hat die Ärztin zugestimmt, dass ich die Chemo abbreche, und hat mir den Weg zur Operation freigemacht.



© Heike Seeberger

Brustoperation

Diese hatte ich dann Ende März. Ich ließ mir beide Brüste abnehmen und den Port wieder entfernen. Abnahme der rechten Brust, weil ich keine Bestrahlungen wollte und sie bei brusterhaltender OP darauf bestanden hätten; die zweite Brust auch, weil ich die Folgen einer Einseitigkeit befürchtet habe und die Abnahme durchaus als kleineres Übel empfand – sie hatten mich aufgrund der Mastopathie ohnehin eher belastet. Nach der Operation bin ich durch eine Nachblutung mit notwendiger Notoperation nur knapp an einer Bluttransfusion vorbeigekommen. Die Blutwerte haben sich dann mit Eisengabe und zusätzlichem Floradix nach vier Wochen wieder erholt. Die Wunden sind gut verheilt, die Narben machen ab und zu noch etwas Probleme, belasten mich jedoch nicht stärker.

Die Gewebeuntersuchung des operierten Materials hat ergeben, dass keine Tumorzellen mehr vorhanden waren, was auch die Krankenhausärztin dazu veranlasst hat, mir zum Abbruch der Chemotherapie als dem für mich richtigen Weg zu gratulieren. Sie war erstaunt, dass die Chemotherapie bereits diesen Erfolg hatte, hat aber auch eingeräumt, dass meine zusätzlichen Maßnahmen auch Anteil daran haben konnten.

Anschlussheilbehandlung

Ich konnte den Mai in der Anschlussheilbehandlung verbringen, was mir sehr gutgetan hat. Ich konnte wieder zu mehr Kraft und Fitness kommen, an meiner Körperaufrichtung arbeiten, konnte meine Psyche stabilisieren und in einer wunderschönen Umgebung spazieren gehen. Die Lebensmittelversorgung war sehr vielfältig, sodass ich trotz meiner veränderten Essensgewohnheiten doch überwiegend Geeignetes finden konnte – allerdings nicht auf dem Ernährungsniveau, das ich mir zu Hause gönnt habe. Kompromisse waren nötig, was mich etwas wundert, da ja in der Klinik nur krebserkrankte Menschen untergebracht waren, denen es insgesamt guttäte, von der üblichen Weißmehl-Nudel-Küche wegzukommen.

Die Zeit danach

Folge der Kur, die ich ansonsten für mich als sehr positiv bewerte, war auch, dass mir die vorher erworbene Routine bezogen auf das Essen kochen nach meinem neuen Standard wieder abhandgekommen war. Auch mit dem Qigong-Gehen war eine Unterbrechung eingetreten – es gab nicht viele geeignete Wege dafür, ich bin, wenn ich draußen war, lieber weiter weggegangen. Auch gab es durch die

vielen Anwendungen nicht so viel freie Zeit, die für ein regelmäßiges Üben geeignet gewesen wäre. Ich habe wieder damit begonnen, jedoch nicht mehr im gleichen Umfang (ab und zu eine halbe Stunde – mal häufiger, mal weniger häufig). Auch das Hören von Fantasiereisen und Hypnosen hat in der Kur aufgehört. Das konnte ich danach nur sehr begrenzt wieder aktivieren. Nach der Anschlussheilbehandlung zurück zu Hause kam ich durch Malerarbeiten ums Haus und mit ähnlichen Dingen in ein komplettes Chaos. Ich wäre am liebsten gleich wieder umgedreht.

Die ersten Tage dienten dazu, die Wohnung und – als es endlich wärmer wurde – die Terrasse wieder bewohnbar zu machen. Dazu kamen Sortierarbeiten von Haushaltsgegenständen und ähnlichen Dingen, die ich für einen Flohmarkt weggeben wollte – die Wohnung war noch mit Gegenständen überfrachtet, die meine Mutter hinterlassen hatte; ich konnte mich darin kaum frei bewegen. Und dann die normale Arbeit, sogar noch etwas mehr, weil ich Termine nachholen musste, die durch Krankenhaus und Kur ausgefallen waren.

Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich mir Stress damit mache, dass mir der Stressabbau nicht wirklich gelingt. Das fand ich paradox. Diese Erkenntnis hat dann für größere Ruhe gesorgt. Ich lasse jetzt alles langsamer angehen, und auch meine Umzugswünsche kann ich eben nur realisieren, wenn alles soweit ist. Ich lasse eher die Dinge auf mich zukommen. Die Stabilisierung, die ich in der Kur erfahren habe und von der ich dachte, sie sei mit dem Chaos zu Hause gleich wieder verschwunden, stellt sich so langsam wieder ein.

Inzwischen habe ich ernährungsmäßig Kompromisse mit meiner Familie gefunden, die dauerhafter praktikabel sind, weil

sie für meine „Männer“ ausreichend „normal“ sind, mir aber gleichzeitig genügend „gesunde“ Anteile bieten. Meine Arbeit habe ich so geregelt, dass ich dazwischen noch (mal mehr, mal weniger) Zeit übrig habe; das ist allerdings noch verbesserungsfähig. Eine Veränderung meiner Wohnsituation, die ich auch weiterhin anstrebe, gehe ich mit größerer Ruhe an, und die Aufräumarbeiten (es ist immer noch Aussortieren nötig) gehen in kleinen Schritten ab und zu etwas voran.

Die nach der Operation vom Krankenhaus trotz der guten Werte vorgeschlagene weitere Behandlung mit Herceptin und Tamoxifen/Aromatasehemmer habe ich abgelehnt. Meine Frauenärztin hatte gemeint: antihormonelle Behandlung ja, Herceptin nein; ein onkologischer Arzt hatte geraten: Herceptin ja, antihormonelle Behandlung nein. Ich nehme jetzt stattdessen noch Indol-3-Carbinol – damit können meine Ärzte jedoch nichts anfangen. Dazu noch Vitamin D3, Selen, Zink, Basenpulver und bin weiter in homöopathischer Behandlung. Kurmäßig nehme ich mal Heilpilze (ABM/Reishi), Astragalus – wobei die Wahl der Mittel auch Bezug zu meiner Hashimoto-Erkrankung hat. Ich hatte auch an Hyperthermiebehandlungen gedacht, auf die ich bisher jedoch verzichtet habe. Zurzeit möchte ich am liebsten von allen Behandlungen wegkommen, auch wenn ich manchmal denke, ich tue zu wenig, weil ich ja die ärztlich vorgesehene heftige Behandlung abgelehnt habe.

Die Nachuntersuchungen haben bisher keinen Anhaltspunkt für ein erneutes Krebsgeschehen gezeigt. Gefunden wurde stattdessen ein Blutschwämmchen in der Leber, was bei den Voruntersuchungen nicht sichtbar war. In solchen Situationen und wenn Unregelmäßigkeiten im Befinden auftreten, kommt immer wieder eine Unsicherheit auf, es könnte sich doch wie-

der etwas entwickeln. Zeitenweise fühle ich mich auch in meiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt, ansonsten geht es mir jetzt gut.

Inzwischen ist einige Zeit vergangen. Etwas mehr als ein Jahr nach der Anschlussheilbehandlung, die mir geholfen hat, meine Kräfte wieder aufzubauen, hatte ich noch eine Reha, in der es mir gelungen ist, den Grundstock für Veränderungen in meinem Leben zu legen. Nach der Anschlussheilbehandlung habe ich sofort meine volle Qigong-Unterrichts- und Praxistätigkeit wieder aufgenommen. Ich bin regelmäßig wandern gegangen und habe weiter im Chor gesungen. Ich führe ein normales, aktives Leben, das weiterhin

Qigong beinhaltet, jedoch nicht mehr in dem Übe-Umfang wie zur Erkrankungszeit. Nebenher engagiere ich mich in einer Wohngenossenschaft, die mir hoffentlich bald einen Umzug in eine mir angenehmere Umgebung ermöglicht. Auch nehme ich seit Langem nichts mehr ein – auch keine Nahrungsergänzungsmittel – und es geht mir gut damit. Der vergangene Weg hat sich für mich deutlich als der richtige erwiesen.

Kontakt

Heike Seeberger
E-Mail: qigong@heike-seeberger.de
www.heike-seeberger.de



Info

Wir freuen uns, wenn Patient*innen ihren individuellen und persönlichen Genesungsweg finden. Das ist ein Ausdruck des großen Heilungspotenzials in jedem Menschen.

Gerne teilen wir diese Erfahrungen mit unseren Leser*innen, auch wenn persönliche Entscheidungen nicht immer auf andere Betroffene übertragbar sind. Sie entsprechen auch nicht in jeder Hinsicht einer konkreten Empfehlung der GfBK für Patienten in ähnlicher Situation.

Wägen Sie sorgfältig ab, welche Impulse aus den Patientenberichten für Sie in Ihrer aktuellen Lage passend sind. Besprechen Sie diagnostische oder therapeutische Maßnahmen im Zweifel gerne mit unserem ärztlichen Beratungsdienst.

– Anzeige –

Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!



TERRA MUNDO
...besser leben

ONKO-BASIS-PLUS-KUR

VITALPILZE

Zur Unterstützung des gesunden Immunsystems

Coriolus (PZN 6581481)
Reishi (PZN 7591754)
Maitake (PZN 7591783)
Agaricus (PZN 6581245)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

- 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



BIO **VEGAN** **DE-ÖKO-001**

Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!



TERRA MUNDO
...besser leben

ROTTER GINSENG

Panax Ginseng C.A. Meyer

PREMIUMQUALITÄT



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

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



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

PZN 10048344

BIO **VEGAN**

BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72 / 185 32-0 · Fax: 0 61 72 / 185 32-29 · info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

Rhythmische Körper-Geist-Bewegung

Eine gute Basis für Heilung

Rosina Sonnenschmidt

Jede Therapeutin und jeder Therapeut weiß, dass uns Einflüsse durch geistige und in der Folge körperliche Regulationsstarre krank machen können. Die Ursachen sind vielfältig. Im Fokus der Aufmerksamkeit steht häufig die Ernährung. Genauso wichtig für die Gesundheit ist das rechte Maß an Bewegung.

Es erstaunt mich immer wieder, wie viele Ärzt*innen und Heilpraktiker*innen sich zu wenig bewegen. Selbst die sportiven unter uns klagen jenseits des 50. Lebensjahrs über Gelenkbeschwerden. Sie machen eine vermeintliche Abnutzung für die Veränderungen verantwortlich. Es scheint geradezu so, als werde man von der Natur mit allerlei Zipperlein und Steifigkeiten bestraft, nur weil man älter wird. Andere klagen, dass keine Zeit für Sport vorhanden sei oder sie dafür keine natürliche Begabung hätten. Viele von uns nutzen gerne solche Ausreden, und darüber kann man durchaus auch schmunzeln. Zum Lösen der hausgemachten Probleme tragen sie nicht bei.

Mir ist es ein Herzensanliegen, zunächst bei den Therapeut*innen, die ich ausbilde, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass alles im Organismus rhythmisch verläuft. Unsere Gelenke sind Rhythmusinstrumente, die folglich auch rhythmisch bedient werden wollen. Aus der Hirnforschung wissen wir: Die kleinen Gelenke, vor allem die Finger- und Handgelenke, sind „Hotlines“ zu den motorischen Feldern. Sie versorgen energetisch sogar die großen Gelenke wie Knie und Hüften. Meine praktischen Beobachtungen bestätigen diese Theorie. Durch die Übungen, die ich wei-

ter unten beschreiben werde, spürten sogar Rollstuhlfahrer wieder ein Kribbeln in ihren unteren Extremitäten. Gemäß dem Konzept der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wird das sogenannte Gürtelgefäß (der einzige horizontale Meridian in der Taille) wieder durchlässig.

Ausgangspunkt des Trainings sind die Handgelenke. Psychosomatisch betrachtet steht die Flexibilität der Handgelenke in Verbindung mit unserer geistigen Beweglichkeit. Sobald wir verspannt oder

Tipp!

Wie Arthrose-ex praktisch aussehen kann, vermittelt ein kleiner Trailer. Zugriff erhalten Sie bei Bedarf gerne direkt von der Autorin. Schreiben Sie einfach an rosinamaria@t-online.de.

gar gestresst sind, zeigen unsere Handgelenke eine eingeschränkte Beweglichkeit, wie wir sie sonst in Zusammenhang mit Demenz kennen: Wir können die Handgelenke nicht mehr flüssig, schnell und locker umeinander drehen. Umgekehrt fangen Demenzkranke plötzlich wieder an zu sprechen, wenn sie solche Bewegungen



Die Maske dient dem Anonymisieren. © Autorin



Der Tanzsack fördert die Beweglichkeit auf allen Ebenen. © Autorin

üben. Auch Arthrosepatient*innen können sich generell wieder besser bewegen, wenn sie diese Gelenke trainieren.

Übung „Arthrose-ex“

Als Therapeutin habe ich nach Maßnahmen gesucht, die diese Zusammenhänge auf kreative Weise nutzen. Meine Erfindung heißt „Arthrose-ex“. Sie ist weit mehr als eine gymnastische Übung. Die Hand- und Schultergelenke werden zu flotter Musik rhythmisch bewegt.

Fallbeispiel. Eine 91-jährige Frau litt schon seit Jahrzehnten unter Schulter-, Handgelenk- und Fingerarthrose. Sie musste immer wieder Schmerzmittel in hohen Dosen einnehmen. Schließlich wurde sie an der rechten Schulter operiert, was die Schmerzen leider nicht linderte. Die Patientin zeigte mir zu Anfang ihrer Behandlung, wie hoch sie ihre Arme bis zum Schmerzpunkt heben konnte. Täglich zwei bis drei Mal übte sie zu einer flotten Popmusik „Arthrose-ex“. Dabei werden die Handgelenke für drei Minuten im Takt umeinander bewegt. Gleichzeitig atmet man rhythmisch ein und

aus. Der Mund ist dabei leicht geöffnet, und die Kiefergelenke sind entspannt. Schon nach wenigen Tagen erlebte die Frau eine deutliche Verbesserung. Zu ihrer eigenen Verblüffung konnte sie ihre Arme strecken, sie nach vorne und nach oben bewegen, was vorher nicht möglich gewesen war. Die Übung machte ihr außerdem Spaß. Sie wählte selbst Musik aus. Sie konnte besser laufen und unternahm sogar Gehversuche ohne Rollator! Solchen Wandel erlebe ich immer wieder bei Bewegungsmuffeln oder chronisch Kranken mit Bewegungseinschränkung und Steifheit. Arthrose-ex dient auch Menschen mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken, weil sie durch die rhythmischen Bewegungen von Händen und Schultergelenken profitieren, ohne die großen Gelenke zu strapazieren.

Die Bewegungskunst im Tanzsack

Sportliche und tänzerische Angebote sind häufig nur für kurze Zeit attraktiv. Entweder es besteht ein Leistungsanspruch oder die Bewegungsart wird auf Dauer langweilig.

Manche Haltungen oder Überzeugungen schrecken die Betroffenen ab, auch wenn sie sich eigentlich gerne bewegen möchten, z.B. „Ich habe keine Tänzerfigur“, „Ich will nicht gesehen werden“, „Ich bin zu dick, zu alt, etc.“. Also habe ich aus der Not eine wunderschöne Tugend entwickelt, indem ich die Menschen anonymisiere. Mithilfe eines Tanzsacks aus dehnbarem Badestoff und einer Maske verschwindet ein Teil der sichtbaren Persönlichkeit. Diese Veränderung führt zu erstaunlichen Ergebnissen.

„Hilfreich ist ein Rhythmus, der dem Atem entspricht.“

- ▶ Außerhalb des Tanzsacks spürt jemand deutlich seine Bewegungseinschränkung, Steifigkeit oder gar Schmerzgrenze.
- ▶ Kaum steigt er oder sie in den Tanzsack, werden durch den Dehnreflex völlig problemlos synchrone Bewegungen möglich.
- ▶ Bewegt man sich im Tanzsack nach Musik im mittleren Tempo, werden die Bewegungen fließend und elegant.
- ▶ Sich der Musik hinzugeben und sich zu ihr zu bewegen, unterstützt das Auflösen von Glaubenssätzen. Der tanzende Mensch ist anonym. Er wird weder bewertet noch beurteilt oder kritisiert.
- ▶ Einswerden mit der Maske bedeutet, mit dem ganzen Körper spüren, welche Art der Bewegung zur Maske passt. Die Anonymität ermutigt zum Experimentieren.
- ▶ Im Alltag tragen viele eine Maske, damit andere nicht bemerken, wie es ihnen wirklich geht. Ihre Mimik und Gestik verarmt. Beim Einsatz einer Theatermaske im Tanz lassen die Menschen diese Alltagsmaske sinken.
- ▶ Durch die Tanzsack-Maskentänze werden die Menschen körperlich und geistig enorm beweglich. Überraschenderweise bleibt sogar meist der erwartete Muskelkater aus.

Für eine Weile unsichtbar zu sein, wird von einigen Teilnehmer*innen als sehr erleichternd empfunden. Insbesondere Personen, die im Rampenlicht der Öffentlichkeit stehen, wollen gerne incognito mitmachen, wie z.B. bekannte Geschäftsleute, Kriminalbeamte, Lehrer, Therapeuten etc. Sie sind vielleicht durch ihren anstrengenden und zeitaufwendigen Beruf in eine Bewegungsarmut geraten, würden aber weder in ein Fitnessstudio noch in einen öffentlichen Tanzunterricht gehen. Wenn man diese Personen auf der Bühne sieht, kann man oft nicht glauben, dass sie Laien sind. Mich beeindruckt sehr, wie ausdrucksstark sie ihren Körper bewegen, wenn sie nicht als Privatperson sichtbar sind. Sie entwickeln zuweilen eine unbändige Freude an der Bewegung, die sie sich selbst nicht zugetraut hätten. Diese tiefgreifende Erfahrung nehmen sie mit in ihren Alltag. Einige berichten, dass zum einen die Steifigkeit der Glieder ohne Behandlung schwindet und zum anderen die breite Palette der Gemütsverfassungen zwischen Lachen und Weinen wieder erlebbar ist.

Rhythmische Ästhetik in der Bewegung

Die rasende Geschwindigkeit, die unserem Leben durch die Technik aufoktroyiert wird, ist für viele eine große Herausforderung. Alles muss schnell gehen. Das allgegenwärtige Tempo führt vor lauter Stress in die Lähmung. Es ist ein Naturgesetz, dass die Schnelligkeit der Reaktion aus der Langsamkeit hervorgeht. Wer sich langsam bewegt, kann sein Tempo beschleunigen. Sowohl im Falle der Demenz als auch bei Burn-out ist in der Regel einer der Pole überbetont: Entweder alles geht nur langsam oder alles ist zu schnell. In der gesunden Balance bedingt allerdings das eine das andere

und fördert es auf ausgleichende Weise. Deshalb wende ich noch ein drittes Requisit an, um die Ästhetik der Langsamkeit erfahrbar zu machen.

Meine „Isis-Wings“ habe ich nach der alt-ägyptischen Göttin benannt, die mit Flügeln dargestellt wird. Die Arme der Teilnehmer*innen werden durch Stöcke um 80 cm verlängert. Die plissierten Wings sind so weit, dass sie durch sanfte, fließende und vor allem langsame Bewegungen ihre Schönheit und Ästhetik zur Geltung bringen. Männer wie Frauen nehmen dieses Requisit häufig begeistert an. Die Isis-Wings dienen ihnen dazu, wieder ein Gefühl für die Wohltat langsamen Atmens und langsamer Bewegung zu entwickeln. Vorher kann sich das niemand vorstellen. Man verbindet Langsamkeit oft mit den üblichen Klischees von Dummheit oder Langeweile. Doch mit den Wings spüren die Menschen, dass sie sich ausdehnen, zur Musik in ästhetischer Weise bewegen, improvisieren und unerwartet große Freude empfinden. Um zu sehen, wie aus der Langsamkeit heraus eine schnelle Reaktionsfähigkeit gelingt, und zwar im Rhyth-

mus, ist eine Sequenz in meinen Kursen folgendermaßen aufgebaut: Zunächst üben wir „Arthrose-ex“ im mittleren Tempo, dann erfolgt zu langsamer Musik eine Improvisation mit Isis-Wings und danach zu schnellen Rhythmen (z.B. Boogie-Woogie) wieder Arthrose-ex. Dabei kann man erleben, wie der Körper das, was ihm gemäß ist, sofort versteht: langsam oder schnell im Rhythmus zu bleiben.

Auch diese Form, sich rhythmisch zu bewegen, wirkt in den Alltag hinein. Patient*innen oder Therapeut*innen und Menschen aus anderen Berufen berichten über eine gesteigerte Lebenskraft, mehr Lebensfreude, höhere Konzentration. Sie finden durch ein besseres Zeitmanagement auch genügend Gelegenheit für die Bewegung. Patient*innen mit Problemen im Bewegungsapparat oder im Nervensystem empfinden ihre Heilkraft als verbessert durch die Übungen.

All diesen Methoden als Basis dient die Erfahrung, dass Bewegung sichtbar gemachter Atem ist. Atem ist Leben, Atem ist Bewusstsein. Obgleich ich sowohl im



Mit Isis-Wings heilsame Langsamkeit erleben. © Autorin

Atem-Yoga zu Hause bin (Pranayama) als auch als ehemalige Sängerin mit der Steigerung von Atemqualität vertraut bin, erlebe ich doch, dass die meisten Patient*innen, auch viele Therapeut*innen Körperbewegung und Atmung getrennt betrachten und schnell die Lust an ihren Atemübungen verlieren. Indem ich Arthrose-ex, Tanzsack und Wings einsetze (noch einiges mehr, das hier nicht zur Sprache kommt), erleben selbst eingefleischte „Bewegungsmuffel“, dass sie mit dem Atem ihre Bewegung führen und dass sie dadurch an Eleganz und Ausdrucksstärke gewinnen. Dazu bedarf es keineswegs stundenlanger Proben. Die Kursteilnehmer*innen bekommen eine Musik vorgespielt und haben eine Stunde Zeit, um daraus etwas zu gestalten. Ferner lasse ich im Unterricht bestimmte Lieder laufen und alle improvisieren Bewegungen nach ihrem Gefühl.

Besonders die Fülligen und Ungelenken, aber auch andere, die noch mit Glaubenssätzen behaftet sind, staunen häufig, wenn sie ihre eigenen Bewegungen in der Filmdokumentation betrachten.

Sie können oft nicht fassen, was an Bewegung und Ästhetik möglich ist, wenn sie sich einfach der Musik hingeben, Maske

mit Tanzsack oder Maske mit Wings wählen und zulassen, wie sich der Körper bewegen will.

Auf diese Weise hat sich einer meiner Wünsche als Therapeutin erfüllt: Nicht als erstes zur Tablette, zum Medikament oder zum chirurgischen Messer greifen, sondern die natürliche Heilkraft rhythmischer Atmung und Bewegung nutzen. Der ganze Organismus versteht diesen Rhythmus auf einer tiefen Ebene, sodass mit seiner Hilfe eine Basisheilung geschieht. Sollten dann noch Arzneien oder manuelle Maßnahmen wichtig sein, „fallen“ sie auf den fruchtbaren Boden einer Bewusstseinsänderung.

Zum Weiterlesen

Sonnenschmidt, Rosina: Bewegung & Kunst mit Tanzsack und Isis-Wings. Efenohr Eigenverlag (2017)

Sonnenschmidt, Rosina: Erfolg durch Präsenz – über den Mut, vorne zu stehen. Efenohr Eigenverlag (2017)

Beide Bücher sind zu beziehen über www.inroso.com/shop

Zur Person

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt ist Heilpraktikerin. Nach ihrem Musikstudium folgte ein Promotionsstudium in Musikethnologie, Indologie und Ägyptologie. Statt weiterhin einer universitären



© Autorin

Laufbahn zu folgen, wählte sie das Konzertleben als Sängerin des Barockensembles „Sephira“ mit vielen CDs und Filmen. Dann lockte die Heilkunde. Seit 1999 ist sie Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Homöopathie, TCM und Humorthherapie. Sie schrieb viele Bücher über Ganzheitsmedizin und bildet heute Heilpraktiker*innen und Ärzt*innen in der Ursachenbehandlung chronischer Krankheiten aus.

Kontakt

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt
Telefon: 07231 2985440
E-Mail: rosinamaria@t-online.de
www.inroso.com

Heilsame Nahrung

Käthe Golücke

Im Rahmen einer Krebserkrankung krempelte ich mein ganzes Leben um. Keinesfalls wollte ich eine zweite Chemotherapie. Daher leitete ich alles mir Mögliche in die Wege, um meine Gesundheit zu unterstützen. Ich entschied mich für eine roh-vegane, ketogene Ernährung. Diese wurde zu einem Schlüsselfaktor meines Weges. Nach neun Monaten war ich krebsfrei und habe mich einige Zeit später dazu entschieden, meine Erfahrungen für andere Menschen im Rahmen meines Projekts help2check.me öffentlich zugänglich zu machen. Seit ich das Projekt gestartet habe und öffentlich über meinen Weg berichte, kommen Menschen häufig mit der Frage auf mich zu: „Was soll ich denn noch essen, wenn ich mich so ernähre?“ Die beigefügten beiden Rezepte sind Teil eines Kochbuchs, das noch im Laufe des Jahres erscheinen wird. Es soll die vielfältigen Möglichkeiten der roh-vegane Keto-Küche aufzeigen, um einen guten Start auf neuen und unbekanntem Wegen zu bahnen.

Da haben wir den Salat

Feldsalat mit Granatapfel und Basilikumdressing

Zubereitung: 20 Minuten

zuckerfrei, kohlenhydratarm, eiweißreich

Ein köstlicher Salat – die feinen Blätter des Feldsalats mit der einmaligen Konsistenz der Granatapfelkerne, getoppt von dem herrlichen Aroma des Basilikumdressings – ein Traum. Und dazu auch noch sehr gesund. Der Granatapfel mit seinen zahlreichen Antioxidanzien schützt unsere Zellen. Der saftige, grüne Feldsalat versorgt uns auch im Winter mit seinem guten Chlorophyll und zahlreichen anderen Pflanzenstoffen.

Zutaten. 300 g Feldsalat, ½ Granatapfel, 1 kleine Schalotte, 3–4 Stiele Basilikum, 7–8 EL Olivenöl, 7–8 EL Balsamico-Essig, 50 g Pinienkerne, gemahlener schwarzer Pfeffer, Ur-Salz.

Zubereitung. Feldsalat gründlich waschen und Wurzeln abknipsen. Zwiebel fein schneiden und über den Salat streuen. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen und über den Salat verteilen. Pinienkerne roh oder kurz in der Pfanne ohne Öl angeröstet ebenfalls über den Salat geben.

Für das Dressing das Öl, den Essig und das Basilikum in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Dressing mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Der tägliche Boost!

Kurkuma-Ingwer-Shot

Zubereitung: 10 Minuten

entzündungshemmend und immunstärkend

Zutaten. 1 cm Ingwer, 1 cm Kurkuma, 1 Zehe Knoblauch, Saft von ½ Zitrone, 3–4 Pfefferkörner, etwas Schwarzkümmel, 1 Tl Manuka-Honig, 1Tl Kokosöl, etwas Wasser nach Bedarf.



Rohe Kost mit sättigenden Nüssen © help2check.me/Daniel Krause



Zutaten mit heilsamer Wirkung: Kurkuma-Shot. © help2check.me/Daniel Krause

Zubereitung. Kurkuma, Ingwer und Knoblauch schälen und mit den restlichen Zutaten in den Mixerbehälter füllen. Entweder den Saft einer halben Zitrone auspressen oder je nach Geschmack eine viertel ungespritzte Bio-Zitrone mit Schale in den Mixer geben. Abhängig von der gewünschten Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen. Um den Shot geschmacklich etwas milder zu machen, kann optional noch eine halbe Orange, ohne Schale, beigegeben werden (Achtung: Fruchtzucker!).

Der Kurkuma-Shot unterstützt den Körper bei regelmäßiger Einnahme in vielerlei Hinsicht. Hierbei ist zu beachten, dass die Kombination der Zutaten die Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe verstärkt.

Kurkuma ... besitzt eine kaum aufzählbare Zahl an gesundheitlichen Vorteilen, zu denen bereits über 3000 Studien durchgeführt wurden. Der wichtigste Inhaltsstoff ist das Curcumin. Es wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend und leitet Schwermetalle aus dem Körper, schützt die Leber vor Schädigungen durch Gifte und kann sogar geschädigte Leberzellen regenerieren. Es hilft bei der Fettverdauung, senkt den Cholesterinspiegel, schafft durch seine entzündungshemmen-

de Wirkung Erleichterung bei Beschwerden wie Arthritis, Arthrose, Rheuma etc.

Kokos-Öl ... Curcumin ist schlecht wasserlöslich. Darum sollte Kurkuma, für eine optimale Wirkung, immer mit Öl (z.B. ein TL Kokosöl) eingenommen werden. Die Kombination mit Zitronensaft und Pfeffer verstärkt die entgiftende Wirkung.

Ingwer ... wirkt sich ähnlich wie Kurkuma positiv auf den Stoffwechsel und die Darmtätigkeit aus, wirkt entzündungshemmend und regt die Produktion von Speichel und Gallenflüssigkeit an.

Knoblauch ... reduziert die Blutfettwerte und wirkt sich durch Schwefelverbindungen positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Auch die antimikrobielle und entzündungshemmende Wirkung des Knoblauchs ist medizinisch bestätigt.

Zitronen ... besitzen einen Schatz an natürlichen Metaboliten. Sie sind – wie auch der Kurkuma – reich an Antioxidanzien, wirken entzündungs- und krebshemmend und fördern das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich hat die saure Frucht einen positiven Einfluss auf den pH-Wert des Körpers.

Schwarzer Pfeffer ... bzw. der Wirkstoff Piperin erhöht die Bioverfügbarkeit von Kurkuma im menschlichen Körper. Piperin steigert die Aufnahme des Curcumins aus dem Kurkuma um ein Vielfaches.

Schwarzkümmel ... baut das Immunsystem wieder auf, zerstört Krebszellen und unterstützt gesunde Zellen bei der Krebsabwehr.

Honig ... dient vor allem als Katalysator. Die Kombination von Honig und Ingwer ist – in Bezug auf die Hemmung von Krebszellen – wirksamer als eine Gabe der Einzelsubstanzen und regt einen frühen, programmierten Zelltod (Apoptose) an. Auch werden Entzündungen stärker bekämpft.



Zur Person

Käthe Golücke hat im Rahmen ihres eigenen Gesundungswegs das Projekt help2check.me entwickelt. Sie ist Autorin des Buches „Selbstbewusst gesund – Mein alternativer Weg ohne Chemotherapie“ und verfasst im Moment ein Kochbuch zur roh-veganen Keto-Ernährung.

Kontakt

Käthe Golücke
<https://help2check.me>
 kg@help2check.me

Knospenkraft für Bewegung und Beweglichkeit

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

Zeitig im Frühjahr sind die zarten, jungen Blättchen von Bäumen und Sträuchern im Begriff, alle Kräfte zu vereinen und sich von den teils harten Knospenhüllen zu befreien und auszuschlagen. Genau in diesem Moment werden sie gesammelt und sacht in einer Mischung aus Glycerin, Alkohol und Wasser gebadet. Über rund drei Wochen hinweg gibt das pflanzliche Embryonalgewebe so seine Wirkstoffe an das flüssige Mazerat ab, das zu einer wertvollen Essenz wird. In ihr sind Eiweißbausteine, Mineralien, Vitamine, Pflanzenhormone und mehr enthalten.

Die naturheilkundliche Erfahrung zeigt, dass Gemmomineralien den Organismus dabei unterstützen, Schadstoffe auszuleiten und gestörte Funktionen zu harmonisieren. Eine Vielzahl akuter Krankheiten können sie so günstig beeinflussen und bewirken dadurch, dass die Symptome sich nicht dauerhaft manifestieren. Bei bereits chronischen Erkrankungen regen die Heilmittel die Selbstheilungskräfte an und unterstützen sanft und nachhaltig den Heilungsprozess. Gemmomineralien werden mehrmals täglich über Tage oder Wochen auf die saubere Mundschleimhaut gesprüht und werden direkt, also ohne Umweg über den Verdauungstrakt, vom Körper aufgenommen.

Unser Bewegungsapparat

Unser Bewegungsapparat ermöglicht unsere körperliche Gestalt und unsere Haltung. Er dient aber auch der Fortbewegung und verhilft uns zu Beweglichkeit. Das komplexe Organsystem, das dazu nötig ist, besteht aus Skelettmuskulatur, Sehnen, Faszien, Sehnenscheiden sowie Knochen, Gelenken, Knorpeln, Bändern und Bandscheiben. Abnutzung oder traumatische Ereignisse können den Bewegungsapparat

erkranken lassen. Die häufigsten Beschwerden sind Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose, Weichteilrheuma, Zerrungen und Überdehnungen.

Wichtige Gemmomineralien

Esche – Fraxinus excelsior. Die Esche gehört zu den hochwüchsigen Bäumen Europas: Sie erreicht eine Höhe von 40 Metern. Ihr Holz zeigt begehrte Eigenschaften: elastisch und gleichzeitig zäh. Gemmotherapeutisch betrachtet liegt das Hauptanwendungsgebiet des Knospenmazerats aus Esche im Bereich der Bänder, Gelenke, Sehnen und Knochen. Es fördert die Elastizität der Bänder und stärkt die Sehnen. Durch seine entzündungshemmende Wirkung auf die Ansätze von Bändern und Sehnen lindert es tief sitzende Gliederschmerzen. Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sprechen gut auf das Gemmomineral an. Das Mazerat kann mit Bergföhre (*Pinus montana*) und Weinrebe (*Vitis vinifera*) kombiniert werden.

Bergföhre – Pinus montana. Kaum verwunderlich, dass die anpassungsfähige Bergföhre bei **Arthrose, Gelenkschmerzen**

und **Rheuma** schmerzlindernd und regenerierend wirkt. Diese Pflanze, die als niederliegender oder aufrechter Baum erscheint, ist so biegsam, dass winterliche Lawinen über sie hinwegrollen, ohne ihr großen Schaden zuzufügen. Entsprechend verhilft ihr Knospenextrakt den arthrotisch veränderten Gelenken zu mehr Beweglichkeit. Am deutlichsten ist ihre Wirkung an den großen Gelenken (Schulter, Hüfte und Knie) spürbar. Selbstverständlich profitieren auch die kleinen Gelenke. Die Bergföhre hilft, dass kleinere Schäden am Gelenkknorpel wieder repariert und remineralisiert werden. Davon kann auch die Wirbelsäule profitieren: Die osteoporotischen Veränderungen können aufgehalten und somit kann den gefürchteten, äußerst schmerzhaften Wirbelfrakturen vorgebeugt werden. Bei den entzündlichen rheumatischen Erkrankungen hilft die Bergföhre auch beim Heilen der entzündeten Sehnen- und Bandansätze. Doch wird dem Patien-



Nach der germanischen Mythologie soll der Mensch aus der Welteneiche hervorgegangen sein.
© Patrick Baumann



Die Bergföhre ist biegsam und anpassungsfähig. © Patrick Baumann

ten Geduld abverlangt, damit das Knospennittel seine Wirkung entfalten kann.

Mammutbaum – Sequoia gigantea. Der Mammutbaum verfügt über die Eigenschaften eines Riesen: seine Wuchshöhe, sein Alter, seine Widerstandskraft; alles an ihm ist gigantisch. Weil seine Rinde sehr dick ist und kein Harz enthält, überlebt dieser Baum selbst Waldbrände. Die große Widerstandskraft und die lange Lebenszeit des Riesenmammutbaums werden volksheilkundlich als Hinweis auf ein Well-Aging-Mittel interpretiert. Das Knospennmazerat hilft auch bei Erschöpfungszuständen und wird daher als Jungbrunnen bezeichnet. Außerdem ist es ein wichtiges Ergänzungsmittel bei Osteoporose. Es stärkt die Knochen, indem es eine verbesserte Mineralisierung und erhöhte Vitalität des Knochengewebes fördert. Sehnen und Bänder werden geschmeidiger, die Muskeln werden gestärkt. Schwaches Bindegewebe wird gekräftigt.

Weinrebe – Vitis vinifera. Die Weinrebenknospen wirken vor allem bei chronischen Entzündungen des Bindegewebes. Somit kann das Mundspray aus Weinrebe bei chronisch entzündlichen

Erkrankungen des Bewegungsapparats und bei Arthrosen der großen Gelenke die Entzündungen eindämmen und dadurch die Beweglichkeit und die Lebensqualität allgemein verbessern. Allerdings ist die Einnahme über einen längeren Zeitraum nötig, um die Gelenkentzündungen und Schmerzen günstig zu beeinflussen. Sinnvollerweise wird die Weinrebe hier mit Bergföhre und Esche kombiniert. Rheumatische Erkrankungen, die über viele Jahre hinweg entstanden sind, wie beispielsweise Morbus Bechterew, benötigen eine lang andauernde Behandlung.

Mittel gegen Osteoporose. Der Mammutbaum und die Bergföhre wurden oben bereits erwähnt. Auch weitere Mittel haben eine direkte Auswirkung auf den Knochenstoffwechsel und eignen sich damit zur Vorbeugung oder Behandlung der Osteoporose: Birke, Brombeere, Weißtanne und Preiselbeere.

Zum Weiterlesen

Bichsel B, Brönnimann J. Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen. Ulmer (2015)
 Ganz C, Hutter L. Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde. AT (2015)

Praktischer Tipp

Die Gemmo-Glyzerolmazerate sind in Apotheken und qualifizierten Reform- und Biofachgeschäften erhältlich. Die übliche Dosis bei Erwachsenen liegt bei dreimal drei Sprühstößen täglich direkt in den Mund (Kinder dreimal zwei Sprühstöße täglich, Kleinkinder dreimal ein Sprühstoß täglich).

Zu den Personen



Dr. med. Barbara Bichsel und **Dr. med. Julia Brönnimann** sind beide Hausärztinnen in der Schweiz. Sie arbeiten mit verschiedenen komplementärmedizinischen Methoden: Homöopathie, Gemmotherapie, Spagyrik, Phytotherapie. Beide sind Gründungsmitglieder der Gemmo-Community.



Susanne Schimmer arbeitet als Fachlektorin und Medizinjournalistin. Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. wirkt sie in freier Mitarbeit als Redakteurin an der Zeitschrift momentum mit. Außerdem ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Traumatherapeutin. Ihre Begeisterung für die Gemmotherapie hat dazu geführt, im Jahr 2017 gemeinsam mit anderen die Gemmo-Community (www.gemmo.de) aus der Taufe zu heben.

Kontakt

Susanne Schimmer
 manuskriptwerkstatt
 Finkenweg 7
 78554 Aldingen
 E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
 www.manuskriptwerkstatt.de



GfBK-Sprechstunde:

Patienten fragen – Ärzte antworten



Auch die Gesundheit der Familie gibt Hinweise. © imago images/davidpereirasx/Photocase; Symbolbild

Haben Sie Fragen?

Die Antworten in dieser Rubrik lassen sich nicht immer auf andere Patient*innen 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

Estrogenmetabolite

Ich habe Brustkrebs und habe davon gehört, dass man sogenannte Östrogenmetaboliten austesten kann. Was ist das genau, und wie stehen Sie zu diesem Test?

Östrogene, die weiblichen Geschlechtshormone, sind wichtige Taktgeber für den Menstruationszyklus und die Schwangerschaften in den fruchtbaren Jahren einer Frau. Mit den Wechseljahren nimmt die Östrogenproduktion immer weiter ab, um sich in der Postmenopause (nach den Wechseljahren) auf niedrigem Niveau einzustellen. Selbst wenn der Östrogenspiegel sinkt und das Hormonmuster sich ändert, bleibt Östrogen auch in der Menopause wachstumsfördernd. Zunehmendes Alter ist nach wie vor einer der Hauptrisikofaktoren bei Krebserkrankungen, vor allem der Mammakarzinome. Frühe Menarche (Einsetzen der Regelblutung), späte Menopause und Adipositas in der Postmenopause sowie eine Hormonersatztherapie über einen

Zeitraum von mehr als fünf Jahren erhöhen ebenfalls signifikant die Wahrscheinlichkeit einer Brustkrebserkrankung (Colclitz 1998, Jefcoate et al. 2000, Reid et al. 1996, Collaborative group on hormonal factors in breast cancer 1997).

Viele Brusttumore tragen Östrogenrezeptoren auf ihrer Oberfläche. Das bedeutet, dass sie unter dem Einfluss von Östrogenen wachsen können. Da die Hormonersatztherapie das Brustkrebsrisiko erhöht, wird zunehmend diskutiert, ob es besser ist, die natürliche Hormonsituation der Frau genauer zu betrachten. Hilfreich kann hier ein Blick auf die Biosynthese der Östrogene sein. Schauen wir uns also an, welche Östrogene es gibt, wie ihre jeweilige Wirkung ist und welche Substanzen Entstehung und Abbau dieser Hormone beeinflussen. Dazu wird es gleich ein bisschen wissenschaftlich:

Die wichtigsten Östrogene des Menschen sind Östron (E1), Östradiol (E2) und Östriol (E3). Östron kann als Speicherform aller Östrogene angesehen werden. Es hat eine sehr milde östrogene Wirkung, da es

nur schwach an den Östrogenrezeptor bindet. Östradiol besitzt die stärkste östrogene Wirksamkeit. Östriol ist während der Schwangerschaft das Hauptöstrogen. Auch Östriol weist wie Östron nur eine sehr milde östrogene Wirkung auf.

Aromatase. Für die Synthese des Östrons aus Androstendion und des Östradiols aus Testosteron ist das Enzym Aromatase verantwortlich. Es ist eine Variante des Cytochrom P450 (CYP19A1). Das Enzym ist in den Eierstöcken, in der Plazenta, im Gehirn, in den Knochen, in der Haut und dem Unterhautfettgewebe lokalisiert. Diesem CYP19A1-Enzym kommt vor allem bei stark übergewichtigen Frauen eine besondere Bedeutung zu: Im ausgedehnten Fettgewebe kann die Aromatase in so großer Menge vorliegen, dass sie die Hormonspiegel der Betroffenen in jüngeren Jahren deutlich beeinflusst und zu Störungen der Fruchtbarkeit führen kann. In den Wechseljahren kann ein zu hohes Körpergewicht dadurch zunächst abschwächende oder verzögernde Wirkung auf die klimakterischen Beschwerden haben. Das Brustkrebsrisiko hingegen kann deutlich ansteigen.

Während das Enzym Aromatase in der Leber nur in geringen Mengen vorkommt, spielt vor allem die weitere Umwandlung der Östrogene in der Leber zu Abbauprodukten (den sogenannten Östrogenmetaboliten) eine wichtige Rolle für die Wirkung der Östrogene. Denn die entstehenden Östrogenmetabolite können schützende oder krebsfördernde Eigenschaften haben. Das Verhältnis protektiver und schädigender Abbauprodukte zueinander gibt daher Hinweise auf das Brustkrebsrisiko.

Hydrolysierte Östrogene. In der Leber entstehen in zwei Umwandlungsschritten verschiedene Abbauprodukte, sogenannte hydroxylierte Östrogene: 2-Hydroxy-, 4-Hydroxy- oder 16 α -Hydroxy-Östron. Die 2-OH-Metaboliten schützen vor Krebs,

während das 4-Hydroxy-Östron und das 16-Hydroxy-Östron eine starke Östrogen- und damit krebsfördernde Wirkung haben. Umgekehrt wissen wir aus Studien, dass bei einer hohen Hydroxylierungsrate zu 2-Hydroxy-Östron östrogenabhängige Tumore seltener vorkommen. Die Zusammenhänge im Hormonstoffwechsel sind wirklich komplex. 2-Hydroxy- und 4-Hydroxyöstrogene können im Weiteren zu Chinonen metabolisiert werden, die unter Umständen direkt mit der DNA reagieren.

COMT. Vermittelt wird der zweistufige Abbau (erst Hydroxylierung, dann Methylierung) u.a. durch das Enzym Catechol-O-Methyltransferase (COMT). COMT benötigt als Kofaktoren Magnesium, Kalium und S-Adenosylmethionin (SAM). Das Enzym COMT wird auch beim Abbau von Stresshormonen benötigt. Hieraus erklärt sich der Zusammenhang zwischen Stress, Hormonhaushalt und Krebsrisiko: Je mehr Stresshormone durch eine COMT-vermittelte Methylierung entgiftet werden müssen, desto weniger COMT ist für die Östrogen-Umsetzung übrig. Auch bei adipösen Frauen sinkt die Methylierungsaktivität von COMT. Die Zwischenprodukte können sich dann bis hin zu kritischen Konzentrationen anreichern.

Diät und Lebensstil. Mit der Bestimmung der Metabolite und der 2-/16 α -Östrogenratio können Aussagen über Veränderungen im Östrogenstoffwechsel getroffen werden. Die individuelle 2-/16 α -Östrogenratio einer Frau ist jedoch nicht ausschließlich genetisch vorbestimmt. Eine Vielzahl von diätetischen Maßnahmen und Lebensstilfaktoren können die 2-Hydroxylierung der Östrogene beeinflussen und so einen Anstieg der 2-/16 α -OH-E1-Ratio bewirken. So kann das zu 2-OH abbauende Enzym CYP1A1 durch den Naturstoff Indol-3-Carbinol (I3C) in seiner Aktivität verbessert werden. Leinsamen und Omega-3-Fettsäuren wirken im positiven Sinne auf die

2-/16 α -OH-E1-Ratio. Ergänzend empfehlen wir Brustkrebspatientinnen generell, sich regelmäßig sportlich zu betätigen, im Falle von Übergewicht auf vernünftige Weise abzunehmen und den Alkoholkonsum einzuschränken. Denn Alkohol behindert den Abbau von Östrogenen in der Leber.

Wird eine schlechte Methylierungsaktivität der COMT im Labor nachgewiesen, kann durch den Einsatz von bestimmten Mikronährstoffen eine Verbesserung erreicht werden. Dabei steht vor allem der Cofaktor Magnesium, aber auch Vitamin B₂ und B₃ im Fokus. Resveratrol (z.B. aus blauen Trauben und Himbeeren) blockieren die Oxidation von Katecholöstrogenen zu Chinonen und können dadurch indirekt krebshemmend wirken.

Prävention. Östrogene und ihre Abbauprodukte werden über die Nieren und über die Gallenwege ausgeschieden. Daraus ergeben sich weitere Präventionsmöglichkeiten: Die Patientinnen brauchen ausreichend Flüssigkeit. Weiterhin sollte die Ernährung eine angemessene Menge an Fetten (und ggf. Bitterstoffe) enthalten, um den Gallefluss anzuregen. Außerdem sind Ballaststoffe wichtig. Sie binden die Hormone und ihre Abbauprodukte im Darm. Frauen, bei deren Verwandten 1. Grades (Mutter, Schwester) Brustkrebs diagnostiziert wurde, die über einen längeren Zeitraum die Pille oder Hormonersatzpräparate eingenommen haben oder die übergewichtig sind, profitieren am meisten von diesen Empfehlungen. So oder so wirken die genannten Maßnahmen auch ohne zusätzliche Untersuchungen präventiv.

Gut zu wissen. Die Kosten für die Bestimmung der Estrogen-Metabolite (Estronex) im Urin sind übrigens überschaubar. Sie liegen zwischen 50 und 70 Euro. Bitte beachten Sie, bevor Sie diesen Test durchführen: Die Beurteilung des Brustkrebsrisikos mithilfe der Estrogen-Meta-



Eine gesunde Ernährung bringt den Darm in Schwung. © imago images/Westend 61

bolite ist nur bei postmenopausalen Frauen sinnvoll. Vereinzelt findet man zwar Berichte in der Literatur, dass auch vor den Wechseljahren ein Zusammenhang festgestellt werden kann. Allerdings ist die Datenlage nicht eindeutig. In größeren Studien wurde keine Assoziation bei prämenopausalen Studienteilnehmerinnen gefunden.

Blähungen

Ich bekomme aktuell eine Chemotherapie und leide sehr stark unter Verstopfung und Blähungen. Haben Sie einen Tipp für mich, was ich tun kann?

Eine Verstopfung ist meistens die Folge von Schmerzmedikamenten oder Anti-Brech-Mitteln. Einfache Hausmittel können Ihnen helfen: Weichen Sie abends zwei Backpflaumen in einem Glas Wasser ein, essen Sie diese am Morgen und trinken Sie den Saft. Außerdem regt ein Glas lauwarmes Wasser morgens nüchtern getrunken die Verdauung an.

Milchsauer vergorene Produkte (Kefir, Jogurt) und Extrakte (Kanne-Brottrunk, RegEnergetikum, Rechtsregulat) tragen zu einem gesunden Darmmilieu bei. Bei regelmäßiger Anwendung können sie einer Verstopfung ebenfalls vorbeugen. Ballaststoffe und Bewegung bringen den Darm wieder in Schwung. Das heißt: Genügend Vollkornprodukte, Gemüse und Obst gehören auf den Speiseplan. Als besonders ballaststoffreich gelten Lebensmittel mit mehr als 5 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm, dazu zählen: Haferflocken, Dinkelflocken, Vollkornroggenbrot, Amarant, Kleie, Artischocken, Schwarzwurzeln, Topinambur, Trockenfrüchte (v. a. Pflaumen, Aprikosen), Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Nüsse (Macadamia, Erd-, Pekan-, Haselnüsse, Walnüsse) und Samen (z. B. Leinsamen, Flohsamen). Quellen können die Ballaststoffe nur, wenn ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Darum ist es so wichtig, dass Sie bitte mindestens 2,5 Liter täglich trinken.

Stellen Sie während einer Chemotherapie

nicht abrupt von wenigen auf viele Ballaststoffe um. Solche Veränderungen wollen mit Bedacht vollzogen werden. Sonst können die Probleme sich unbeabsichtigt noch verstärken.

Bitten Sie Ihren Arzt um spezielle Blutuntersuchungen, um einen Magnesiummangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion auszuschließen. Wenn die Beschwerden nach der Chemotherapie oder einer Strahlenbehandlung des Bauches fortbestehen, sind eine Untersuchung der Darmflora und deren Sanierung empfehlenswert.

Denken Sie über eine Ernährungsumstellung nach und brauchen Sie dabei Unterstützung? Gerne können Sie sich an die GfBK-Beratungsstelle Hamburg für eine Einzelberatung wenden.

Um Ihre Blähungen zu lindern, können Sie Pfefferminzöl oder Babybäuchleinöl lokal einmassieren. Wer für Homöopathie empfänglich ist, erlebt häufig eine Entlastung für den Bauch mit Nux vomica. In Ihrem Fall könnten 3 × 5 Globuli Nux vomica D6 hilfreich sein. Es ist ein bewährtes Entgiftungsmittel. Beenden Sie die Einnahme sofort, wenn die Beschwerden sich legen oder wenn Sie nach dreimaliger Gabe keine Veränderungen feststellen. Falls gleichzeitig eine große Schwäche bestehen sollte, kommt alternativ Carbo vegetabilis D6 in Betracht. Wenn der Stuhl wegen Leberschwäche verändert ist, also zu dünn und zu hell, hilft die Mariendistel *Carduus marianus* als Tinktur oder homöopathisch aufbereitet in der Potenz D4. Bei ganz hellem bis weißem Stuhl empfehlen wir Ihnen das Schöllkraut *Chelidonium D6* als Dilution. Lassen Sie sich von einem erfahrenen Homöopathen beraten, falls Sie unsicher sind.

Wundheilung, Narben

Ich stehe vor einer Brustkrebsoperation und möchte schon jetzt etwas dafür tun, dass nachher die Wundheilung gut verläuft. Was empfehlen Sie mir?

Zur Unterstützung der Wundheilung nach einer Operation hat sich die Gabe von homöopathischen Globuli bewährt. Nehmen Sie 4–5 Globuli Arnica C30 am Tag vor der Operation und direkt nach dem Eingriff. Weitere Homöopathika wie Staphisagria (nach Schnitt) oder Hypericum (nach Verletzung von Nerven) kommen alternativ oder ergänzend infrage. Klären Sie deren Einsatz mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Auch Enzympräparate und Selen tragen dazu bei, dass die Wunde besser heilt.

Wenn Beschwerden im Bereich der Narbe auftreten, reiben Sie Mandelöl, Johanniskrautöl oder Löwenzahnöl sanft in die betroffenen Hautareale ein – bitte erst, wenn die Wunde verheilt ist, und nicht während einer Bestrahlung. Spezielle Narbensalben (z.B. Veilchensalbe, Wala Narbengel) können ebenfalls hilfreich sein. Massagen dürfen nur ganz sanft angewandt werden. Bei Nervenschmerzen in der Narbe oder im Operationsbereich helfen Öle aus Lavendel oder Kampfer (z.B. Aconit Schmerzöl). Die Bachblüte Walnut wird angewendet, um zu vermeiden, dass Narben Störfelder bilden. Mischen Sie ein paar Tropfen unter das Narbengel oder in Ihr Massageöl. Weitere mögliche Mittel aus der Naturmedizin sind Auflagen mit Honig oder Kanne-Brottrunk und/oder Spenglersan Kolloid G zum Aufsprühen.

In Zusammenhang mit Bestrahlungen treten häufig Hautreaktionen auf. Nach Abschluss der Strahlentherapie können Sie mit der äußeren Anwendung von Weleda Hauttonikum Lotion, Combudoron-Flüssigkeit oder Combudoron-Gel,

Aloe-vera-Gel oder Calendula-Salbe beginnen. In einer Überprüfung der Cochrane Collaboration (Kassab S et al. / Cochrane Database Syst Rev 2009) wurde die Wirksamkeit von Calendula gegen Hautentzündungen unter Bestrahlung wissenschaftlich nachgewiesen. Während der Bestrahlung stimmen Sie solche Maßnahmen bitte unbedingt vorher mit Ihrem Strahlentherapeuten ab.

Und noch ein Tipp zum Schluss: Wenn Ihr Körper aufgrund der Therapien schon genügend zu verarbeiten hat, ist es wichtig, ihm weitere Belastungen zu ersparen. Verwenden Sie deshalb zertifizierte Naturkosmetik, z.B. der Firmen Weleda (Mandel-Serie), Wala oder Imlan. Entgiftend über die Haut wirken auch „basisch-mineralische“ Körperpflegeprodukte der Firma Jentschura.

Paläo-Diät

Immer wieder lese ich von der Paläo-Diät mit möglichst wenigen Kohlenhydraten und viel Fleisch. Was halten Sie davon?

Die Paläo-Diät, auch als Steinzeit-Diät bekannt, geht von der Theorie aus, dass sich unser Verdauungsapparat an den Wechsel zur Ackerbaugesellschaft vor 20.000 Jahren nicht angepasst hat. Einen Beleg, der diese These stützt, gibt es nicht. Vielmehr weist einiges darauf hin, dass wir uns im Laufe der Evolution so gut durchsetzen konnten, weil der Mensch in Sachen Ernährung so flexibel und anpassungsfähig ist. Außerdem weiß niemand mit Gewissheit, was die Steinzeitmenschen tatsächlich gegessen haben. Wahrscheinlich haben sie sich als Allesfresser stark an die regionalen Nahrungsvorkommen angepasst, um zu überleben. Vermutlich gab es Stämme, die vorwiegend vegetarisch gegessen und andere, die eher Fisch verzehrt haben. Eine einheitliche Ernährung in der Steinzeit beschreiben zu wollen, ist vermessen. Manche Funde aus der Steinzeit weisen auf eine fleischreiche Kost hin. Pflanzen, Früchte, Nüsse und Samen sowie Insekten und Würmer waren mutmaßlich die Hauptbestandteile



Die Bachblüte Walnut dient der Narbenentstörung. © imago images/CHROMORANGE

der Ernährung. Dass jeden Tag ein wildes Tier erlegt werden konnte, darf bezweifelt werden.

„Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste, bevor Sie Backwaren fertig kaufen. Sie liest sich manchmal wie das Inventar eines Chemielabors. Mit Liebe Selbstgebackenes kann die Schadstoffbelastung deutlich reduzieren.“

Ob die Steinzeitmenschen durch ihre Ernährung gesünder waren, als wir es heute sind, darüber kann man nicht sinnvoll spekulieren. Die Menschen wurden nicht so alt, und die meisten (Alters-)Erkrankungen, vor denen diese Diät angeblich schützen soll, traten bei ihnen schon aufgrund des frühen Ablebens nicht auf. Das Problem einer ungesunden Ernährung in unserer modernen Zeit liegt nicht primär darin, dass wir zu viel

Kohlenhydrate zu uns nehmen. Die Kohlenhydrate, die unseren Speiseplan dominieren, sind schlichtweg die falschen. Wir verzehren viel zu viele Weißmehlprodukte und unnatürlich gesüßte Getränke und Speisen. Wenn wir uns an der Steinzeit orientieren wollen, dann sollten wir vor allem die Energiebilanz im Auge haben. Unsere Kalorienzufuhr ist in Summe einfach zu hoch, führt in Kombination mit dem weit verbreiteten Bewegungsmangel zu Übergewicht, und das zeigt sich dann in der Folge als Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen.

Hilfreich ist der Blick in frühere Epochen in puncto Conveniencefood. Fertigprodukte und Wurstwaren mit ihren zahlreichen Zusatzstoffen, ihrem Mangel an Vitalstoffen und teils fragwürdigen Herstellungsweisen oder Zubereitungsarten sind wirklich naturfern. Für uns ist nicht nachvollziehbar, warum sie zuweilen von den Anhängern der Paläo-Diät empfohlen werden. Dies betrifft vor allem Wurstwaren, wobei Wurst und Fleisch von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) inzwischen als krebserregend eingestuft worden sind. Wir empfehlen eine nachhaltige, möglichst unverarbeitete Nahrung mit pflanzlichen Ballaststoffen. Wer

gerne Fleisch essen will und das Gefühl hat, dass es ihm oder ihr guttut, dem raten wir dazu, ab und an ein Stück Fleisch aus Biohaltung zu genießen. Wir lehnen jede Form von Fanatismus entschieden ab. Jeder darf und sollte selbst herausfinden, welche Ernährung ihm oder ihr dient. In unseren Augen brauchen wir vor allem einen entspannteren Umgang mit dieser Thematik. Viele Menschen versuchen verbissen, sich an irgendwelche Konzepte zu halten, ohne dabei auf ihren Körper zu hören. Informieren Sie sich über unterschiedliche Kostformen. Wägen Sie ab, welche Ernährung gut zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. Und lassen Sie sich bloß nicht den Appetit verderben.

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie der GfBK!

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
Email: information@biokrebs.de
Telefon: 06221 138020

– Anzeige –

12. SONNENWEG-KONGRESS
Ganzheitliche Therapien bei Krebs

Der SONNENWEG e.V. lädt herzlich von Krebs betroffene Menschen, deren Angehörige und Freunde, Ärzte, Therapeuten und Interessierte zum mittlerweile 12. SONNENWEG-KONGRESS in die Herzogstadt Jülich ein.

Auf dem Programm stehen
Fachvorträge, Seminare, Workshops, Individuelle Beratung, Gesundheitsausstellung und weitere Aktionen

14. und 15. September 2019
Kongresscenter: JUFA Hotel Jülich

Der SONNENWEG-KONGRESS informiert über komplementäre Therapien, präventive Maßnahmen, aktiven Gesundheitsschutz und Hilfe zur Selbsthilfe

Programme ab Juli unter www.sonnenweg-verein.de

David trifft Goliath

Ein ganzheitliches, integratives Behandlungskonzept nach einer Krebs-Diagnose

Von Heinz Huber

*(Susanne Schimmer) Dürfte ich mir die Welt machen, wie sie mir gefällt, gehörte zu einer der Taten auf meiner Prioritätenliste ganz gewiss die Beendigung des Zwists zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin. Dieser Konflikt scheint mir so sinnlos wie schädlich. In meiner Idealvorstellung stünde das Wohl der Patient*innen im Mittelpunkt, das individuell mit den jeweils passenden Methoden, die sich harmonisch vereinen, befördert wird. Das vorliegende Buch greift dieses Thema auf und zeigt seine Tragweite anhand der Behandlungswege bei einer Krebserkrankung.*

Was mag die Geschichte von David und Goliath wohl mit dem Thema Krebs zu tun haben? Gleich beim Einstieg ins Buch erläutert der Autor die Analogie schlüssig. Sie zieht sich dann wie ein roter Faden durchs Buch. Am Ende wird sie, als schließliche eine Klammer, erneut aufgenommen. Ein geschickter Kunstgriff. Denn nach der Lektüre des Buches kann die Geschichte von David und Goliath ganz neu erzählt werden.

Dass der Autor des vorliegenden Buches, Heinz Huber, reichlich Erfahrung als Arzt hat, wird auf jeder Seite deutlich. Die Gedanken und praktischen Anregungen legen Zeugnis ab vom langjährigen Umgang mit Patient*innen und dem Wissen um die Besonderheiten der Krebserkrankung. Dabei streift er Themen wie den Umgang mit dem Diagnoseschock, Auswege bei der quälenden Suche nach dem „Warum“, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Hyperthermie, Ernährung, Homöopathie und die Macht der Gedanken. Er scheut sich nicht vor ungewöhnlichen Fragen und geht im Kapitel Low-Budget-Medikamente beispielsweise darauf ein, ob eine Krebstherapie teuer sein muss bzw. welche Alternativen es gibt.

Der Einstieg in die Thematik erfolgt über das einfühlsam geschriebene Kapitel zum Diagnoseschock. Spätestens jetzt wird klar, dass es sich nicht nur um ein Buch für Betroffene, sondern ebenso für Therapeut*innen handelt. Denn die Vorschläge, Anregungen und Hilfestellungen sind so beschrieben, dass sie sich aus beiden Perspektiven lesen lassen. Dieses Konzept hält der Verfasser durch, es gilt auch für die folgenden Kapitel.

Die Themen des Buches scheinen dabei harmonisch dem Erfahrungsschatz des Autors zu folgen. Sie sind weder zwingend nach einem ungeschriebenen Gesetz aufgelistet, noch folgen sie einem irgendwie bekannten Schema. Das gibt dem Werk etwas erfrischend Authentisches. Aufgenommen scheint nur, womit der Verfasser weitreichende Erfahrung hat. Ich konnte keine Zeile finden, die hinzugefügt schien, um einer reinen Struktur Genüge zu tun. Der Schreiber vermittelt, was ihm wert scheint, gesagt zu werden.

Das bedeutet auch, dass den Therapiemethoden Raum geboten wird, die sich dem Berichtenden über die Jahre seiner Erfahrung besonders erschlossen haben. Ein

Überblick über sämtliche Möglichkeiten ist nicht das Ziel des vorliegenden Buches. Es verliert sich auch nicht in wissenschaftlichen Darstellungen oder Belegen. Vielmehr schildert es in bemerkenswerter Wahrhaftigkeit den Erfahrungsschatz aus 40 Jahren ärztlicher Tätigkeit.

Die Hinweise sind konkret und praktisch, die Beschreibung ist an der Sache orientiert und undogmatisch. Es handelt sich um ein lesenswertes Buch, das Betroffenen wie Therapeut*innen Mut macht, zu wachsen und dem Goliath tapfer entgegenzutreten.



Erschienen im Jahr 2019 im Emil-Schlegel-Verlag, 308 Seiten. Preis: 28,50 € (gebunden; ISBN-13: 978-3947997008)

Fittes Gehirn, erfülltes Leben

Mit neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften

Von Wendy Suzuki

*(Robert Niedworok) Weil das Leben voller Baustellen ist, sind Ratgeberbücher zur Selbstverbesserung allgegenwärtig in den Verlagsprogrammen. Das meiste an wohlgemeinten Ratschlägen lässt sich in hunderterlei Varianten lesen. Die Autor*innen schreiben beieinander ab und um, und welches Buch dem Ratsuchenden behagt, ist Geschmackssache. Mehr oder weniger banalisierte Psychologie ist beliebt, ebenso wie Schriften von Motivationscoaches mit ihren Regeln und Aufforderungen. Wer Fundierteres lesen möchte, sollte sich eher wissenschaftlichen Quellen zuwenden. Praktischerweise muss niemand als Laie trockene Studien wälzen, denn es gibt populäre, gut lesbare Bücher aus der Hand fachkundiger Autorinnen und Autoren.*

Eine solche ist die Professorin Wendy Suzuki. Sie forscht und lehrt Neurowissenschaft und Psychologie an einer New Yorker Universität. Was ihr Buch von anderen Werken unterscheidet, ist ihr sehr persönlicher Ansatz. Als Kind japanoamerikanischer Eltern stand für sie immer schulische und universitäre Spitzenleistung im Mittelpunkt. Sehr diszipliniert erreichte sie ihr Traumziel einer unbefristeten Professur. Dabei blieb aber allerlei auf der Strecke. Als da wären: die Liebe, die körperliche Fitness, das Glücksempfinden im Alltag abseits der Wissenschaften und fehlende Sozialbeziehungen zu Nichtwissenschaftlern. Mit 40 zog sie ein Fazit und kam zum Schluss, systematisch an die Probleme heranzugehen.

Dabei kamen ihr die Kenntnisse der neuesten Forschungen im Bereich Neuro- und Gehirnwissenschaften gerade recht. Haben diese Disziplinen doch in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte erreicht, die wir täglich im Blätterwald nachlesen können. Suzuki deckt in ihrem Buch Bereiche ab wie Neuroplastizität, die verblüffende Fähigkeit des Gehirns, sich auch im fortgeschrittenen Alter noch an Neues anpassen zu können, Gedächtnis und Erinnerungen, den Zusammenhang von körperlicher Bewegung und einem ausgeglichenen, leistungsfähigen

Seelenzustand, Stressreaktion und Bewältigungsansätze, das Belohnungssystem des Gehirns, Kreativität und – zu guter Letzt – die Meditation.

Die persönliche Story von Wendy Suzuki lockert die Darstellung auf und macht es für viele Leserinnen und Leser spannender und motivierender, an den teilweise sehr naturwissenschaftlichen Erläuterungen dranzubleiben. Für nüchternere, sachorientierte Charaktere mag dies manchmal zu ausführlich erzählt erscheinen. Doch auch für Wissenschaftsfreaks lohnt es sich weiterzulesen, denn die Sachinformationen sind gut erläutert, für praktische Zwecke der persönlichen Weiterentwicklung relevant und sehr aktuell.

Die Kapitel bestehen aus persönlichen Erfahrungen, Ideen zur Suche nach Lösungen der vorgefundenen Schwierigkeiten, neurowissenschaftlichem Hintergrund, praktischen Konsequenzen und kleinen Übungen, die in je vier Minuten absolviert werden können – Wendy Suzuki nennt dies „Brainhacks“.

Was funktioniert nun davon so gut, dass die Autorin uns mit großer Begeisterung mitzuteilen will? Es geht z.B. um Abwechslung, um

neue Erfahrungen, neue Umgebungen („enriched environment“ – angereicherte Umwelt). Sportliches oder körperliches Training ist essenziell, um aus seinem Gehirntrott herauszukommen. Es bewirkt die Verbesserung von Funktionen des Nervensystems und den Ausbau der neuer Verbindungen zwischen Nervenzellen. Das lässt uns geistig und emotional stabiler werden. Meditation wirkt anders, vor allem auf emotionale Kompetenzen. Ein Spezialtipp ist auch die Kombination von Affirmationen mit Tanz oder Training, dazu machte die Professorin Suzuki mit ihren Studenten praktische Übungen, eine Stunde vor jeder Fachvorlesung und untersuchte dann die kognitiven und gemütsmäßigen Verbesserungen über Monate hinweg.

Ein Buch, das jedem empfohlen werden kann, der sich einen guten Überblick zu Gehirn, Entwicklung und dem Angehen der ewigen Baustellen verschaffen möchte.



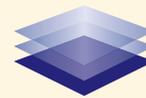
Erschienen im Jahr 2015 im Goldmann-Verlag, 416 Seiten. Preis: 9,99 € (Taschenbuch; ISBN-13: 978-3442175673)

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Assall, U.	250 €	Körner, J.	250 €	Topfruits Naturprodukte/ Megerle Online	2.000 €
Becker, H.-D.	250 €	Kohlhaas, C.	200 €	Weber, H.-J.	200 €
Beinlich, A.	200 €	Kraus, M.	200 €	Wilhelm, S. u. A.	200 €
Bockholdt, U.	200 €	Kunze, B.	200 €	Winter, C.	200 €
Brandt, H.-P.	200 €	Kunzi, S.	1.000 €	Wintersteiger, M.	200 €
Bubeck, G.	200 €	Lammich-Emschermann, A.	200 €	Wolmershäuser, I.	200 €
Buchhandlung Lichtblick	350 €	Lindl, R.	250 €	Wollschläger, A.	200 €
Bußhaus, H.	333 €	Martens, H.	200 €	Wonde, H.	2.755 €
Dayß, B.	250 €	Müssig, K.	200 €	Zeh, G.	200 €
Diall, I.	250 €	Naturheilverein Spechbach	200 €	Zinke, T.	200 €
Dieter, D.	200 €	Pöhler, H.	200 €		
Dobschat, I.	200 €	Riga, S.	300 €	Geburtstagsspenden	
Edeka Kaltschmid	1.000 €	Rüdinger Transporte	1.200 €	Kunze, H.	1.325 €
Ellwanger, T.	250 €	Salzmann, C.	200 €		
Fehling, V.	200 €	Schäfer, J.	250 €	Trauerspenden	
Freund, G.	200 €	Schenk, A.	200 €	Kallmeier, P.	2.460 €
Fritz, D.	200 €	Schlichte, W. u. I.	200 €	Michaelis, C.	515 €
Fülberth, R.	350 €	Schneider, B.	200 €		
Fuss, O.	500 €	Schreier, G.	200 €		
Gaiser, I.	200 €	Schwander-Kühne, M.	200 €		
Goth, C.	200 €	Schwarzenbauer, P.	500 €		
Groß, M.	200 €	Seeliger, G.	200 €		
Harth, K.	300 €	Stiftung Steffen Lohrer	1.500 €		
Hartl-Flohr, B.	200 €	Sorg, E.	200 €		
Jahnke, I.	200 €	Stiftung ganzheitlich gesund!	3.000 €		
Jeska, U.	250 €	Stein, H.	200 €		
Kaesebier, L.	500 €	Stolz, L.	200 €		
Kilian, S.	200 €	Strehler, G.	210 €		
Knütel, P.	200 €	Szymanski, F.	200 €		
		Thiel, Y.	250 €		

Ihre Spende kommt an. Mit der Selbstverpflichtungserklärung leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



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



Susanne Betzold (Mitte) zusammen mit Prof. Dr. Jörg Spitz und Elisabeth Dietmair © GfBK

Patienteninformationstag in München

Ein vielfältiges Vortragsangebot lockte Mitte April rund 120 Zuhörer in den Hörsaal des Krankenhauses für Naturheilweisen (KfN) in München. „Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen – Impulse, die zusammen wirken“, ist der Titel dieser beliebten Veranstaltung. Sie findet jeweils im Frühjahr statt und wird seit elf Jahren von den Kolleginnen der GfBK München in Kooperation mit dem Chefarzt des KfN, Dr. med. Artur Wölfel, organisiert. Susanne Betzold stellte die GfBK vor und informierte über die Aufgaben in der Beratungsstelle München. Die Vorträge zeigten einige Möglichkeiten von naturheilkundlichen Therapien auf, wie z.B. die moderate Hyperthermie und Behandlungsoptionen gegen heimlich schleichende Entzündungen. Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präsident der GfBK, referierte in seiner humorvollen Art darüber, wie unsere Gene gesteuert werden. Jaya Herbst gab mit ihrem Vortragsthema „Grenzen setzen“ den Zuhörern Denkansätze mit auf den Weg. Neben den Vorträgen konnten sich die Interessierten bei den Ausstellern informieren.

Dank an Susanne Betzold

Im Rahmen des Patienteninformationstags in München ließ die GfBK-Mitarbeiterin Susanne Betzold ihre Zuhörer*innen wissen, dass sie Ende Mai nach 22 Jahren im Dienste der guten Sache in den Ruhestand geht. Das war für alle Anwesenden ein besonderer Moment. Zur



Susanne Betzold und Dr. György Irmey bei der Mitgliederversammlung © GfBK/Manfred Friebe

Freude der Tanzbegeisterten wird sie weiterhin die Meditativen Kreistänze für die Beratungsstelle München anbieten. Der Präsident der GfBK, Prof. Jörg Spitz, sprach ihr im Namen des Vorstands seinen Dank für ihre treue Mitarbeit aus. Als Symbol für seine Wertschätzung überreichte er ihr gemeinsam mit der Kollegin Elisabeth Dietmair einen wunderschönen Blumenstrauß.

Auch bei unserer Mitgliederversammlung am 18. Mai 2019 in Heidelberg wurde das langjährige Engagement von Susanne Betzold für die GfBK gewürdigt. Der Ärztliche Direktor, Dr. med. György Irmey, und der GfBK-Vorstand dankten ihr für ihre beherzte Arbeit. Seit April 1997 war Susanne Betzold für die GfBK tätig. Im Dezember 2001 übernahm sie die Leitung der Münchener Beratungsstelle. Mit außerordentlich großem Einsatz lenkte sie seither die Geschicke der Beratungsstelle. Sie plante unzählige Vortragsabende, Workshops und den Patiententag im KfN sowie die große Jubiläumsveranstaltung der GfBK München im letzten Herbst. Über all die vielen Jahre war sie für die Ratsuchenden eine kompetente Ansprechpartnerin und empathische Begleiterin, parallel baute sie ein Netzwerk mit hilfreichen Kontaktadressen auf. Susanne Betzold war die gute Seele der GfBK München. Der Vorstand und die Kolleg*innen wünschen ihr von Herzen für den Ruhestand alles Gute. Susanne, wir werden dich sehr vermissen!

In Gedenken an die Grande Dame der GfBK: Gisela Beyersdorff

Sie war ganz von Anfang an dabei! Mit ihrem Ehemann Dietrich Beyersdorff (1922–2002) gehörte Gisela Beyersdorff 1982 zu den Gründungsmitgliedern der GfBK. Sie leisteten gemeinsam Pionierarbeit. Mit viel Idealismus und ohne unnötige Formu-



lare oder Vorschriften waren sie für Ratsuchende da, informierten über biologische Heilweisen bei Krebserkrankungen und führten empathisch zugewandte Gespräche. Sie begleiteten viele Erkrankte jahrelang, wurden zu deren Vertrauenspersonen. Am Esszimmertisch zu Hause entstanden die ersten Informationsflyer der GfBK. Nach und nach bildeten sich verschiedene Arbeitskreise, aus denen dann später die GfBK-Beratungsstellen wurden. Nach dem Tod ihres Mannes betreute Gisela Beyersdorff noch bis zum Frühjahr 2006 die Hamburger GfBK-Beratungsstelle. Sie war selbst dreimal in ihrem Leben mit einer Krebserkrankung konfrontiert und erlebte die Gnade, dieser immer wieder ganzheitlich und erfolgreich gemäß den Prinzipien der GfBK begegnen zu können. Im Laufe der Jahre hielt sie ca. 100 Vorträge für Krebspatienten*innen und Angehörige, war oft bei Selbsthilfegruppen eingeladen und in Rundfunkbeiträgen zu hören. Die Arbeit und das beherzte Engagement für die GfBK war für sie eine Lebensaufgabe. Auch nach ihrer aktiven GfBK-Zeit hielt sie Kontakt mit der GfBK, war gern gesehen auf unseren Kongressen und bereicherte un-

sere Mitarbeiter*innen-Treffen mit ihrem reichen Erfahrungsschatz. Für ihr außerordentliches ehrenamtliches Engagement wurde Gisela Beyersdorff 1990 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. Am 12. Juni 2019 ist sie nun im hohen Alter von 94 Jahren sanft entschlafen. Wir erinnern uns gerne an ihr Lachen, an ihre offene Art und Ausstrahlung, an ihre positive und Mut machende Haltung, mit der sie, basierend auf den Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Krebserkrankung, ein Vorbild für viele Betroffene war. (György Irmey)

Die Simonton-Methode – Vortrag und Workshop in der GfBK Wiesbaden

Cornelia Kaspar ist Simonton-Therapeutin und war langjährige Mitarbeiterin von Dr. Carl O. Simonton. Sie hielt im April 2019 einen Abendvortrag in den Räumen der Wiesbadener GfBK-Beratungsstelle. Dabei führte sie die Zuhörer*innen in die Simonton-Methode ein. Aufgrund der zahlreichen Anmeldungen bot sie am Folgetag zweimal einen dreistündigen Workshop mit je 15 Teilnehmer*innen an. Der Titel des Workshops lautete: Freude und Vorstellungskraft nutzen und die eigenen Kraftquellen erkennen zur Stärkung und Genesung. Cornelia Kaspar informierte die Teilnehmer*innen über die Techniken der Genesungsarbeit von Dr. Simonton. Kostbare und für viele der Anwesenden hilfreiche Aspekte wurden angesprochen, z.B.:

Der Krankheit nicht zu viel Gewicht geben.

Sich stets an die eigenen körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte erinnern.

Das Ziel der Wiedergesundung in den Mittelpunkt stellen.

*Der Weg zur Genesung sieht bei jedem/r Patienten*in anders aus, da jede*r einen individuellen Weg zu gehen hat.*

Alle auftauchenden Emotionen zulassen und lernen, wie damit umzugehen ist.

Sich gute Gründe „zu leben“ vorzustellen.

Zahlreiche Teilnehmer*innen und auch die Kolleginnen der GfBK Wiesbaden waren sehr berührt von der Fülle an Anregungen und Mut machenden Impulsen. Natürlich konnte der Workshop in der Kürze die Simonton-Methode zwar anschaulich vorstellen, aber die Technik nicht in der Tiefe vermitteln. Für interessierte Krebspatienten*innen und Angehörige bietet Frau Kaspar ergänzende Intensivseminare an. Details hierzu finden Sie unter www.simonton.eu. Die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen waren durchweg sehr positiv. Viele bedankten sich für dieses Angebot und lobten die einfühlsame Art, in der die Referentin das Thema präsentierte.

„Stiftung ganzheitlich gesund!“

Seit 2015 fördert die „Stiftung ganzheitlich gesund!“ das Beratungsangebot der GfBK und hier insbesondere den Ausbau und Erhalt unserer ärztlichen Beratung. Stifter und Vorstände sind Dr. Fee Friese und Wolf Kurzenhäuser. Zweck der „Stiftung zur Förderung heilsamer Wege in Mitgefühl und Selbstverantwortung“ ist die „Förderung und Zusammenführung von philosophischen, psychologischen, medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen und Aktivitäten im Sinne einer ganzheitlichen Sicht menschlichen Miteinanders“ (www.stiftung-ganzheitlich-gesund.de). Die „Stiftung ganzheitlich gesund“ ist eine Verbrauchsstiftung: Ihr Vermögen darf im Gegensatz zu einer klassischen Stiftung für die Stiftungszwecke aufgebraucht werden, wenn es gemäß ihrem Stiftungsziel z.B. zur Förderung gemeinnütziger Projekte eingesetzt wird. Der Ärztliche Direktor der GfBK, Dr. med. György Irmey, und der GfBK-Vor-

stand danken Dr. Fee Friese und Wolf Kurzenhäuser sehr herzlich für die langjährige Unterstützung unserer Arbeit durch großzügige jährliche Spenden!

Der Spagat zwischen dem Ich und dem Du

Am 10. Dezember 2019 finden von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Hamburger Volkshochschule in Othmarschen eine Lesung und ein Austausch zum Thema „Der Spagat zwischen dem Ich und dem Du“ statt. Die Gestalttherapeutin Nele Koch berichtet über ihre Gespräche mit Angehörigen von Krebspatienten*innen. Sie liest aus ihrem Buch über Einbrüche, Umbrüche, Aufbrüche und vielfältige (Über-)Lebensstrategien. „Wie geht es eigentlich dir?“ Diese Frage hören Angehörige von Krebspatienten*innen selten. Denn der Fokus der Aufmerksamkeit ist meist auf die erkrankte Person gerichtet. Für Angehörige von krebserkrankten Menschen bedeutet die Zeit unmittelbar nach der Diagnose

genau das: sich zurücknehmen, eigene Bedürfnisse zurückstellen, sich um einen funktionierenden Alltag kümmern. Doch hält dieser Notfallmodus über längere Zeit an, leidet die Seele. Deshalb ist es gerade für Angehörige wichtig, auch den eigenen Themen Raum zu geben: Wo bleibe eigentlich ich? Woher beziehe ich meine Kraft? Was wird aus mir, wenn es den geliebten Menschen nicht mehr gibt? In diesem Buch kommen Angehörige selbst zu Wort und berichten von ihren Erfahrungen. Im gemeinsamen Gespräch kann der Frage nachgegangen werden, was in dieser Situation als hilfreich empfunden wird. In einer früheren Ausgabe der GfBK-Mitgliederzeitschrift (2-2009) hatten wir bereits einen Artikel von Nele Koch veröffentlicht.

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich über: VHS Hamburg, Kursnummer J28470WWW04, oder über die GfBK-Beratungsstelle Hamburg.



Nele Koch wird über die Angehörigenarbeit sprechen. © GfBK

Ernährung bei Krebs: genussvoll und sinnlich

Am 8. Mai 2019 fand in den Räumen der Berliner GfBK-Beratungsstelle ein Workshop zu Ernährung bei Krebs statt. Die Teilnehmer*innen erfuhren Wertvolles über die Grundsätze einer gesunden Ernährung sowie über die Wirkweise einzelner Nahrungspflanzen. Die Referent*innen machten deutlich, wie individuell und flexibel auf Lebenssituation und persönliche Vorlieben eingegangen werden kann. Neben den theoretischen Aspekten wurde viel Zeit darauf verwendet, miteinander die Zubereitungen auszuprobieren, zu schmecken und zu genießen. Saisongerecht stand der Frühling mit seiner anregenden Kraft im Mittelpunkt. Es gab frische Kräuter und Sprossen und allerlei gesunde Leckereien. Zum Schluss wurde eine lockere Budwig-Quarkcreme mit Zitrone und Honig angerührt und mit frischen Blaubeeren verfeinert. Über die begeisterten Rückmeldungen zu dem gelungenen Angebot freuten sich unsere Berliner GfBK-Kolleginnen sehr.

... ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang?

Seit drei Jahren leitet die Musiktherapeutin und Singleleiterin Kordula Voss in der GfBK-Beratungsstelle Berlin wöchentlich zwei Singgruppen. Dieses mittlerweile fest etablierte Angebot wollen wir nicht mehr missen. Krebsbetroffene sagen immer wieder, dass sie sich in den Gruppen stark miteinander verbunden und ermutigt fühlen. Das Singen bewegt auf körperlicher, psychischer und seelischer Ebene und berührt die Tiefen unseres Seins mit Kraft, Ruhe und Lebendigkeit: Spannungen lösen, Unsagbares ausdrücken und den Zugang zu eigenen Ressourcen stärken. „Momente, die wie magisch anmuten, gibt es zu erleben beim



In Berlin fand ein Ernährungsworkshop statt. © GfBK

gemeinsamen Singen; wie Menschen in den größten Lebenskrisen sich entspannen, singen, tanzen, glücklich werden, wenn auch zuweilen aus lauter Rührung weinen. Noch nie habe ich so etwas erlebt!“ (Teilnehmerstimme)

Es werden einfache Lieder aus aller Welt gesungen; Bewegung, Rhythmus, Melodien und Texte schaffen damit Momente der Freude. Einige Teilnehmer*innen berichten, dass sie die Lieder über einen langen Zeitraum hinweg begleiten und wie positive Mantras durch den Alltag tragen. Die positiven Wirkungen des Singens auf Körper, Psyche und Geist sind vielfältig. „Man kann nicht singen, ohne es ganz zu tun, daher ist Singen ein Gesundheitserreger“, so Kordula Voss. Singen kräftigt das Herz-Kreislauf-System, harmonisiert die Körperrhythmen, reduziert Stress und steigert dadurch die körpereigene Immunabwehr. Singen wirkt gegen Traurigkeit, stärkt die Selbstheilungskräfte. Es fördert ein Erleben von

Selbstwirksamkeit und Zuversicht. Nähere Informationen finden Sie unter www.klang-hafen.de und www.singende-krankenhaeuser.de.



Kordula Voss leitet zwei Singgruppen. © GfBK

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.



Kerstin Flöttmann



Irmhild Harbach-Dietz



György Irmey

Berlin

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert – in: GfBK-Beratungsstelle Berlin, Fritz-Reuter-Str. 7, 10827 Berlin

10. September 2019, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Heilsames Singen – Das Potenzial des stimmlichen Ausdrucks zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Referentin: Kordula Voss, Dipl.-Musiktherapeutin, zertifizierte Singleleiterin, HP f. Psychoth., Berlin

25. September 2019, 17:00 bis 19:30 Uhr
Workshop: Ernährung bei Krebs in Theorie und Praxis

Referentinnen: Dipl. oec. troph. Kerstin Flöttmann und Angela Costantini, GfBK Berlin

30. September 2019, 17:00 bis 19:30 Uhr
Kurs: Ist Selbstheilung Zufall? – Ein Gesundheitstraining

wöchentlich, insgesamt 10 Termine
 Referent: Dipl. oec. troph. Kerstin Flöttmann, HP, psychoonkolog. Beraterin, GfBK-Berlin

12. November 2019, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Immuntherapie

Referentin: Renate Christensen, Ärztin f. NHV, beratende Ärztin, GfBK Berlin

10. Dezember 2019, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: Kneippanwendungen in der Krebstherapie

Referentin: Gudrun Beckmann, Kneipp-Physiotherapeutin, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Berlin e. V. für naturgemäßes Leben

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

18. September 2019, 18 bis 20 Uhr
Vortrag und Gruppenmeditation: Meditation – ein Weg zur persönlichen Entwicklung

Referentin: Angela Keller, HP für Psychotherapie, GfBK-Beraterin, GfBK Hamburg
 Ort: Meditationszentrum Share, Koppel 8, 20099 Hamburg

22. Oktober 2019, 18 bis 20 Uhr
Vortrag und Gesprächsrunde: Sexualität und Partnerschaft

Referentinnen: Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz, Psychoonkologin, Renate Christensen, Ärztin, GfBK Berlin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.
 Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, www.vhs-hamburg.de, Tel.: 040 8905910

19. November 2019, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag und Übungen: Qigong für Krebsbetroffene

Referentin: Susanne Clasen, Qigong-VHS-Kursleiterin

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.
 Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, www.vhs-hamburg.de, Tel.: 040 8905910

10. Dezember 2019, 19 bis 20:30 Uhr
Lesung und Gespräch: Der Spagat zwischen dem Ich und dem Du

Referentin: Nele Koch, Gestalttherapeutin, Hamburg
 Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.
 Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, www.vhs-hamburg.de, Tel.: 040 8905910

Jülich

14. und 15. September 2019
12. SONNENWEG-Kongress
Vorträge, Seminare, Workshops, Gesundheitsausstellung

Ort: Kongresscenter JUFA Hotel Jülich, Rurauenstr., 13, 52428 Jülich
 Information und Anmeldung: Tel.: 02461 344193, info@sonnenweg-verein.de

Heidelberg

Herbst/Winter 2019

Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der VHS Heidelberg, Vorträge und Kochkurse
Information und Anmeldung: 06221 911971,
www.vhs-hd.de

7. November 2019, 19 Uhr

Vortrag: Ernährung, Umwelt und unsere Gene

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

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Heidelberg statt
Ort: VHS Heidelberg

Information und Anmeldung: 06221 911971,
www.vhs-hd.de

jeweils im Sommer – und Wintersemester

Kurse zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen

Mannheim

20. September 2019, 17 bis 18 Uhr

Vortrag: Der Krebserkrankung individuell und ganzheitlich begegnen

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

Vortrag i. R. der Informationsveranstaltungen des TagesTherapieZentrums (TTZ) Mannheim für Patienten und Angehörige

Ort: Universitätsmedizin Mannheim, Haus 9, TagesTherapieZentrum
Information: 0621 3832855

Bad Bergzabern

14. September 2019, 9 bis 17 Uhr

Vortrags-/Jubiläumsveranstaltung: 30 Jahre BioMed-Klinik

Referenten: u. a. Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, Vortrag „Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen“

Ort: Haus des Gastes, Rötzweg 7, 76887 Bad Bergzabern
Information: BioMed-Klinik, Tel.: 06343 705-0,
www.biomedklinik.de

München

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

12. September, 10. Oktober, 21. November, 19. Dezember 2019, 13:30 bis 15 Uhr

Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

12. September, 17. Oktober, 14. November und 5. Dezember 2019 18 bis 20 Uhr
Meditative Kreistänze

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

25. September 2019, 17 bis 18:30 Uhr
Vortrag und Lesung: Pflanzlich, vollwertig und mit Genuss die Ernährung gestalten

Referentin: Merle Zirk, vegane Ernährungsberaterin, München

9. Oktober 2019, 15 bis 18 Uhr
Workshop: Auftanken

Referentin: Susanne Cullmann, Kunsttherapeutin, Kreativpädagogin, München

Wiesbaden

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert – in: GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden, Bahnhofstr. 39, 65185 Wiesbaden

10. September 2019, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Qigong – Bewegung und Entspannung in Kombination – ein Weg, die Lebenskräfte zu aktivieren und das Selbstmitgefühl zu stärken

Referentin: Gudrun Ornth-Suemenicht, MBSR – und Qigong-Lehrerin, Wiesbaden

8. Oktober 2019, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Kinder krebskranker Eltern gut begleiten

Referentin: Sabine Brütting, Psychoonkologin, Gestalttherapeutin, Frankfurt/Main

5. November 2019, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Perückenkauf – Vertrauenssache!

Referentin: Daniela Hartmann, Frisuren und Perückenstudio, Hangenmeilingen

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen.

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

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

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin – Fortbildung für Therapeuten

Grundlagenkurs Heidelberg (Teil 1): nächster Kurs März 2020

Grundlagen-Praktikumskurs Greiz (Teil 2): Juni 2020

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



Susanne Betzold



Elisabeth Dietmair



Susanne Clasen

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft mit dem Schwerpunktthema **Präsenz und Mitgefühl – ich bin für dich da**

- ▶ Bewusstsein & Perspektiven
Wahrnehmung
- ▶ Bewusst genießen
Rezepte für die Winterszeit
- ▶ Gesundheit gestalten
Knospenkraft für die Seele



© imago images / Photocase



© imago images / Panthermedia



© Patrick Baumann

momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 4/2019 wird im November erscheinen.



momentum

Herausgeber

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e.V.
Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221 13802-0
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Redaktion

Dr. med. György Irmey (v.i.S.d.P.)
Tel.: 06221 13802-0
E-Mail: information@biokrebs.de
Petra Weiß
Schreibkunst – handgefertigte Texte mit Stil
E-Mail: text@schreibkunst.online
www.schreibkunst.online
Susanne Schimmer
manuskriptwerkstatt Susanne Schimmer
E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de

Anzeigen

Anke Zeitz
Tel.: 06221 13802-16
E-Mail: a.zeitz@biokrebs.de

Coverfoto

© Sergio/stock.adobe.com

Layout und Satz

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

Druck

Stork Druck GmbH
www.storkdruck.de

Versand

Direct Mail Brandt GmbH
www.direct-mail-brandt.de

Erscheinungsweise

Jeweils März, Mai, August, November

Abonnenten und Bezugsbedingungen

Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Manuskripte

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. 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) der GfBK die ausschließlichen Verwertungsrechte im Sinne der §§ 15 ff des UrhG für Ausgaben der Zeitschrift momentum/ das Mitteilungsblatt momentum-aktuell sowie die Webseite der GfBK.

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. Von der GfBK 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

<https://www.biokrebs.de/171-gfbk/1686-momentum-gesund-leben-bei-krebs>

