

momentum

gesund leben bei Krebs

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

© imago images/robertharding

KLÄRUNG UND REINIGUNG

– Detox für Körper und Seele

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



Klärung und Reinigung

Klärung und Reinigung sind tägliche Prozesse, die für alle Menschen, nicht nur bei Krebserkrankungen, wichtig sind. Sie betreffen gleichermaßen Körper und Seele. Im Krankheitsfall haben sie in den östlichen Medizinkulturen einen größeren Stellenwert als in unserer heutigen Medizin. Es ist natürlich, dass wir dem Thema noch vor dem Wiedererwachen der Natur im ersehnten Frühjahr mehr Beachtung schenken.

Im Idealfall ist unser Leben im Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, etwas spezifischer ausgedrückt zwischen Aufnehmen und Abgeben. Mit jedem Atemzug können wir diese Polarität des Lebens im Einatmen und Ausatmen spüren. Nicht nur der Atem verbindet uns alle. Manches nehmen wir aus der Umwelt über unsere Alltagsroutinen im Organismus auf, was wir im Grunde genommen gar nicht brauchen oder haben wollen. Und vieles, was den Körper und/oder den Geist schon längst verlassen haben sollte, bleibt doch bei uns im System hängen.

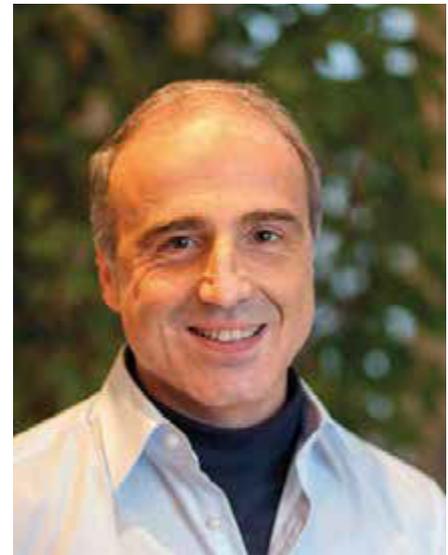
Wir sammeln nicht nur im Körper belastende Substanzen oder Schadstoffe und speichern einige von diesen, auch im Geiste können belastende Gedanken für genügend Probleme sorgen. So schreibt Matthias Bacher in seinem Artikel (► S. 28) treffend, dass in unseren modernen Zeiten die Köpfe voll sind von Giftstoffen der ganz anderen Art, für welche mindestens so dringend, wenn nicht sogar dringender eine Reinigung und Klärung überfällig wäre.

Es ist ein Stück weit unsere persönliche Entscheidung, wie viel mentales Gift wir uns zuführen und wie wir es ausleiten. Klärungsprozesse braucht die Seele genauso wie der Körper. Klärung heißt zunächst bewusste Wahrnehmung dessen,

was ist und wo mein persönliches Leben belastet ist. Erst wenn ich weiß und fühle, wo mein Leben belastet ist, kann ich nach Möglichkeiten für Entlastung suchen.

Hinderlich für Klärungsprozesse ist, wenn wir unseren Blick einen Großteil des Tages nur in eine Richtung auf ein ca. 12 x 6 cm, 25 x 15 cm oder größeres Rechteck richten und die reale Wahrnehmung der großen Welt immer mehr durch dieses Rechteck gestaltet wird. Nebenbei ist den wenigsten Anwendern bewusst, dass jede einzelne Google-, Siri- oder Alexa-Abfrage einiges an Energie verbraucht, was weltweit den Strombedarf weiterhin kontinuierlich ansteigen lässt. So darf es auch in diesem Kontext eine Überlegung wert sein, vielleicht etwas weniger „Schaden“ anzurichten, als nachher Hebel für Klärung und Reinigung in Bewegung zu setzen.

Unser Lebensstil hat einen Einfluss auf das, was in unseren Körper gelangt und dort bleibt. Dennoch lässt sich auch bei maximal optimiertem Lebensstil nicht vermeiden, dass Schadstoffe in unseren Organismus gelangen. Die Luft, die wir atmen, können wir uns nur bedingt aussuchen. In belasteten Städten atmen Menschen heute zeitweise so viele Giftstoffe ein, wie es früher nur in verrauchten Kneipen geschah. So kann es eine gute Entscheidung sein, wenigstens dreimal die Woche in den Wald zu gehen, um gesund-



heitsfördernde Terpene einzusatmen. Es empfiehlt sich, auf den Lebensstil zu achten, ohne sich in neue Zwangsverhaltensweisen zu begeben.

Eine persönliche Stimmigkeit anzustreben und nicht nur dem Rat einer Autorität zu folgen ist auch für die Möglichkeiten zur Entgiftung und Reinigung wesentlich. So können das Fasten zum richtigen Zeitpunkt (► S. 11), die sinnvolle Anwendung von Meeresalgen (► S. 6), Klärung durch Resistenzsteigerung (S. 17) oder die Zungenreinigung und das Ölziehen (► S. 14), die wir in unserer neuen Rubrik „Praktische Tipps“ ansprechen, eine sinnvolle Maßnahme sein. Die erste Ausgabe der *momentum* im Jahr 2020 wird Ihnen manche gute weitere Anregung geben.

Herzlichst

Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 **REINIGEN UND ENTGIFTEN**
Bettina Hees: Detox mit der Apotheke des Meeres

- 32 **MEINUNG**
Wilhelm Jäckle: Aktuelles zur Misteltherapie

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 17 **SEELISCHE ASPEKTE**
Claudia Reinicke: Resilienz stärken – neue Lösungen finden

- 28 **UMDENKEN**
Matthias Bacher: Entgiftung, Reinigung und Klärung. Eine weit mehr als nur zahnärztliche Grundsatzbetrachtung

- 37 **HEILIMPULSE**
Wer sich entschieden hat

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 34 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**
Susanne Schimmer al.: Klären und Reinigen mit Knospenkraft

- 42 **PRÄSENT & DA SEIN**
Angelika Fellenberg: Atmen – Ankommen

MENSCHEN & MEINUNGEN

- 11 **INTERVIEW**
Annette Jänsch: Fasten und vegane Ernährung – nützlich während der Chemotherapie?

- 21 **PATIENTENBERICHT**
Beatrix Teichmann-Wirth: Mein Krebsweg – von der Seele begrüßt ...

24



© imago images/Image Broker

32



© imago images/Image Broker

Selbstakzeptanzpunkt

17

© GfBK/Manfired Friebe; Symbolbild



28

© imago images/Panthermedia



21

© Beatrix Teichmann-Wirth



41

© imago images/Panthermedia

PRAKTISCHE TIPPS

14 ENTGIFTUNG

Petra Barron: Entgiftung für Körper und Seele

BEWUSST GENIESSEN

24 REZEPTE

Merle Zirk: Der Frühling naht

INFORMATIONEN

4 KURZ NOTIERT

Australische Homöopathiestudie

Choosing Wisely

Lavendel: Arzneipflanze des Jahres 2020

36 SPRECHSTUNDE

Adaptogene

Brokkoli

Mistel

Endometrium

43 FÜR SIE ENTDECKT

Jörg Ullmann und Kirstin Knufmann: Algen, das gesunde Gemüse aus dem Meer

Spielfilm Liebe mich! – Love me!

45 DANKE

46 AUS DEM LEBEN DER GFBK

50 KALENDER

52 AUSBLICK/IMPRESSUM



Seit über 200 Jahren ist die Homöopathie etabliert. © imago images/Christian Ohde; Symbolbild

Australische Homöopathiestudie

Ende August 2019 veröffentlichte die australische Gesundheitsbehörde NHMRC eine Homöopathiestudie, die sie seit 2012 zurückgehalten hatte. Die Gründe dafür können nur vermutet werden: Die Studie kam zu einem positiven Ergebnis für die Homöopathie. Statt sie zu veröffentlichen, wurde im Jahr 2015 eine zweite Studie publiziert, in der die angebliche Studienzahl von 1800 zunächst auf 176 reduziert wurde, um davon nach willkürlicher Auswahl nur fünf Studien zu bewerten und so die angebliche Unwirksamkeit der Homöopathie zu belegen. Dieses Ergebnis wurde weltweit zitiert und hat der Homöopathie massiv geschadet. Es beruht jedoch auf einer Vorgehensweise, die man wohl ohne zu übertreiben als Wissenschaftsbetrug bezeichnen kann.

Dem Londoner Homeopathy Research Institute (HRI) fielen die Ungenauigkeiten im Bericht von 2015 auf. Nun begann die Auf-

deckung der Hintergründe, die schließlich zur Veröffentlichung der ersten Studie aus dem Jahr 2012 führten. Diese mit jahrelanger Verspätung bekannt gewordene erste Studie verdeutlicht, dass es vielversprechende Belege für die Homöopathie bei fünf Indikationen gab: Fibromyalgie, Mittelohrentzündung, postoperativer Darmverschluss, Atemwegsinfektionen und bei Nebenwirkungen von Krebstherapien (akute Hautentzündungen während der Strahlentherapie und durch Chemotherapie hervorgerufene Mundschleimhautentzündung). Nun sind weitere Studien erforderlich, um diese Ergebnisse zu überprüfen.

Literaturquellen: hri-research.org und bph-online.de

Choosing Wisely

Tatsächlich kann es nicht nur Mut kosten, etwas zu tun. Es kann auch ein Wagnis und eine hohe Kunst sein, etwas nicht zu tun. Dann nämlich, wenn sich der Einzelne entgegen den Gewohnheiten und Ge-

pfligkeiten frei für einen anderen Weg entscheidet. Handelt es sich beim Entscheidenden um einen Arzt, mag er sich zudem mit falschen Patientenerwartungen, Fehlanreizen im Vergütungssystem und sogar haftungsrechtlichen Konsequenzen auseinandersetzen müssen. Diese Erkenntnis greift die Initiative Choosing Wisely, übersetzt meist mit „klug entscheiden“, auf. Sie wurde 2011 in den USA gegründet und wird inzwischen auch in Deutschland von zahlreichen medizinischen Fachgesellschaften unterstützt. Die von Ärzten getragene Initiative folgt den Spuren der medizinischen Überversorgung mit dem Ziel, unnötige medizinische Leistungen zu reduzieren.

Viel diskutiert ist beispielsweise der häufige Einsatz von Antibiotika bei Infekten der oberen Atemwege. In den meisten Fällen nützen sie dem Patienten nicht, denn es ist bekannt, dass 90% der Erreger, die diese Infekte verursachen, nicht Bakterien, sondern Viren sind. Diese jedoch sprechen auf Antibiotika nicht an. Einigkeit besteht auch, dass Protonenpumpenhemmer bei Magenbeschwerden zu häufig und zu lange eingesetzt – die Verordnungszahlen sind in den letzten 20 Jahren um das 18-Fache gestiegen – und dass die Herzkranzgefäße in der Kardiologie zu bereitwillig aufgedehnt werden. Ein anderes Beispiel finden wir im Bereich der Onkologie: Wenn eine metastasierte Krebserkrankung bei einem Patienten in schlechter körperlicher Verfassung auf drei verschiedene Chemotherapien nicht angesprochen hat, ist es unwahrscheinlich, dass die vierte Chemotherapie erfolgreicher sein wird. Hier gilt es besonders von ärztlicher Seite auf einer Augenhöhe mit den betroffenen Menschen zu reden und nicht statt eines Gesprächs einfach eine Therapie anzusetzen, die fragwürdig ist.



Kluge Entscheidungen werden von Arzt und Patient gemeinsam getragen. © imago images/emil umdorf; Symbolbild

Im offenen Gespräch mit dem Patienten können Erwartungen geklärt und Lösungswege aufgezeigt werden. Choosing Wisely schlägt ein Konzept mit fünf Fragen vor, die gemeinsam besprochen werden, um die Entscheidung auf guter Grundlage treffen zu können.

Literaturquellen: Deutsches Ärzteblatt und www.dr-schmiedel.de

Lavendel: Arzneipflanze des Jahres 2020

Wer kennt das Beispiel nicht: Der Gedanke an eine leuchtend gelbe Zitrone, die aufgeschnitten wird und deren Saft herauströpfelt, lässt uns den Speichel im Mund zusammenfließen. Aber ist es mit dem Lavendel nicht ähnlich? Die Erinnerung an wogende, blaue Lavendelfelder vor strahlend blauem Himmel lässt einen Dufthauch vorbeiziehen und schenkt uns eine Ahnung von Entspannung. Nun wurde dieses zarte und anspruchslose Gewächs zur Arzneipflanze des Jahres 2020

gekürt. Der echte Lavendel (*Lavandula officinalis*) wächst auf kargen Böden bis auf Höhen von 1500 Meter ü.NN. Ihr lateinischer Name „*officinalis*“ verweist darauf, dass die Heilwirkung den Apothekern schon lange bekannt war. Tatsächlich reicht die Verwendung weit in die griechisch-römische Antike zurück. Neben

dem Johanniskraut ist es das am besten wissenschaftlich untersuchte ätherische Öl. Seine Wirkung auf Ängste ist nachgewiesen. Empfohlen wird es auch bei Schlaflosigkeit, Nervosität und Stress. Seine Inhaltsstoffe Linalool, Linalylacetat, Kampfer und Cineol haben antibakterielle, antivirale und pilzhemmende Wirkung. Die Anwendung des Lavendelöls ist bequem und einfach: Bei Schlaflosigkeit helfen zwei bis drei Tropfen auf das Kopfkissen geträufelt. Bei Nervosität bewährt sich das Lavendelöl als Raum-spray. Bei Stress können fünf bis sechs Tropfen ins Badewasser gegeben und Spannungskopfschmerzen können durch das Einmassieren des Öls auf die Schläfen gelindert werden. Wer die Blüten lieber als Tee zu sich nimmt, übergießt einen Teelöffel getrocknete Lavendelblüten mit kochendem Wasser, lässt sie fünf bis sieben Minuten ziehen und genießt den Entspannungstee mit einem Teelöffel Honig.

Literaturquellen: www.deutschlandfunk.de und lavendel.net



Allein der Gedanke an Lavendel entspannt. © imago images/Panthermedia

Detox mit der Apotheke des Meeres

Ausleiten und Entgiften mit Meeres- und Mikroalgen

Bettina Hees

Viele Menschen haben das natürliche Bedürfnis, ihren Körper zu entgiften, entweder weil sie sich nicht wohlfühlen oder krank sind, weil sie etwas für ihre Gesundheit tun wollen oder weil ihr Therapeut ihnen dies empfohlen hat. Eine Entgiftung ist ebenfalls sinnvoll, um die durch eine Chemotherapie und/oder Bestrahlung entstandenen Zellgifte und Stoffwechselabbauprodukte aus dem Körper auszuleiten und die gesunden Zellen zu schützen. Wir wollen Ihnen in diesem Beitrag näherbringen, was Entgiftung eigentlich ist, wo und wie sie wirkt, welche klinischen Studienergebnisse es hierzu gibt und wie man die „Apotheke des Meeres“, die Algen, zur natürlichen und wirksamen Entgiftung von innen und außen einsetzen kann.

In unserem Leben ringen etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit um ein tägliches Miteinander in unserem Magen-Darm-Trakt, wobei sie hier auf einen Mix aus 50.000 chemischen Verbindungen und jährlich mehr als 25.000 (!) neue Molekülverbindungen treffen. Da kann man sich gut vorstellen, dass dies nicht immer leicht zu bewältigen ist und auch mal krank machen kann. Die ungesunden Stoffe stammen zum Beispiel aus Umweltbelastungen, Arzneimittelrückständen und Abbauprodukten im Wasser, Pestiziden und Insektiziden in Lebensmitteln, Hormonen, Konservierungs- und Lebensmittelzusatzstoffen, Weichmachern und Schwermetallen. In jüngster Vergangenheit wies eine große französische Studie (NutriNet-Santé-Studie) darauf hin, dass die Gefahr, an Krebs zu erkranken, signifikant gesenkt werden kann, wenn Lebensmittel aus Bioanbau bezogen werden.

Wir sind überlebensfähig, weil die Entgiftungsorgane Leber, Darm, Niere, Haut und Lunge unseren Körper täglich reini-

gen. Wenn aber die Anzahl der belastenden Stoffe zu hoch wird, die angeborene Fähigkeit des Körpers zu entgiften nicht optimal ist und zusätzlich gesundheitliche Belastungen durch chronische Erkrankungen und eine Tumorerkrankung mit Chemotherapie hinzukommen, dann kann auch der stärkste Organismus ins

Ungleichgewicht geraten. Die Toxine belasten und überfordern unseren zellulären Energiestoffwechsel und unser Immunsystem, was für die Gesundung des Körpers nach einer durchlaufenen Tumorerkrankung nicht gut ist. Ob man gut entgiften kann oder eher nicht, weiß man in der Regel nicht, man kann dies aber beim Arzt durch die Bestimmung der Entgiftungsphasen 1 und 2 untersuchen lassen und durch die Zufuhr zum Beispiel von Glutathion, Aminosäuren und schwefelhaltigen Meeresbraunalgen oftmals, aber nicht immer gegensteuern (Phase-1-Entgiftung: Oxidation, Reduktion, Hydrolyse der Noxe und Phase-2-Entgiftung: Kopplung an Glutathion, Glucuronsäure, Schwefelsäuren, Aminosäuren).



Das Meer kann uns als Apotheke dienen. © images/blickwinkel



Meeresbraunalgen unterstützen das Immunsystem. © Bettina Hees

Meeresalgen

Algen sind in vielen Ländern Asiens ein seit vielen Jahrhunderten und Jahrtausenden bewährtes Lebens- und Heilmittel. Meeresalgen, die man auch als Makroalgen bezeichnet, sowie Mikroalgen besitzen gesundheitsschützende Eigenschaften, über die Landpflanzen nicht verfügen.

Meeresalgen werden ihrer Farbe nach als Braunalgen, Grünalgen und Rotalgen bezeichnet. Die grüne Farbe von Meeresalgen wird wie auch bei Landpflanzen durch das grüne Chlorophyll erzeugt. Zusätzliche Pigmente geben den Algen die rote bzw. braune Farbe. Algen sind sehr hochwertige Lebensmittel, nicht nur bezüglich ihrer remineralisierenden Wirkung, sondern auch als üppig ausgestatteter Basenlieferant. Im Vergleich beispielsweise mit einem Apfel wirken Algen 75-fach basischer.

Insbesondere die **Meeresbraunalgen** besitzen spezielle, für die Gesundheit interessante Inhaltsstoffe, die es nur in Braunalgen, nicht aber in Landpflanzen gibt.

Dies sind z.B. immunmodulatorisch wirkende (das heißt, ein nicht optimal funktionierendes Immunsystem besser machende) wasserlösliche und schwefelhaltige spezielle Zucker, unter denen vor allem dem **Fucoïdan** eine besondere Rolle zukommt. Ein gut funktionierendes und intaktes Immunsystem ist das A und O einer erfolgreichen Beseitigung von Tumorzellen. Klinische Studien konnten zeigen, dass Fucoïdan ein nicht optimal funktionierendes Immunsystem funktionsfähiger macht. Fucoïdan wirkt zudem der Entstehung von Tumoren entgegen, indem es die Bildung von neuen Blutgefäßen verhindert, über die Metastasen entstehen können. Zudem wird die Aktivität der Natural-Killer-Zellen erhöht, die Tumorzellen zerstören.

Ballaststoffe wie Alginat in Meeresbraunalgen binden Schwermetalle, Umweltgifte und bestimmte radioaktive Stoffe wie Strontium und Cäsium und scheiden diese aus. Studien konnten zeigen, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der Zufuhr von Meeresalgen und einem geringeren Auftreten von chronischen Erkrankungen

und Tumorerkrankungen. Algen liefern die notwendigen und umfassenden Entgiftungsmechanismen für die Entgiftungsorgane, führen nachhaltig zur Verbesserung von Krankheitssymptomen und stellen eine ganzheitliche, effektive und natürlich wirkende Therapie der Entgiftung dar.

Die Bedeutung von Ballaststoffen

Wir leben in einer ballaststoffarmen Welt. Was das bedeutet, wurde 2018 in LANCET, dem hochangesehenen und führenden wissenschaftlichen Medizinjournal, dargestellt. In einer über 25 Jahre durchgeführten Studie mit 15.428 Teilnehmern zwischen 45 und 64 Jahren konnte gezeigt werden, dass eine an Ballaststoffen arme und an Kohlenhydraten reiche, sprich stark kalorienhaltige Ernährung zu einer deutlichen Zunahme der Sterblichkeit führt.

„Meeresalgen sind reich an Ballaststoffen.“

Ein ganz entscheidender Vorteil von Meeresalgen in der Entgiftung ist der hohe Anteil an Ballaststoffen, die im Darm nicht bzw. nur zum Teil aufgenommen werden. Im Vergleich zu Ballaststoffen pflanzlichen Ursprungs besitzen Algen höhere Anteile an Ballaststoffen. Der durchschnittliche Anteil an Ballaststoffen in getrockneten Algen liegt zwischen 36 und 62%, den höchsten Gesamtanteil an Ballaststoffen weisen die Meeresalgen Wakame, Fucus, Ascophyllum nodosum und Laminaria digitata auf. Alginate können Wasser bis zum 10-Fachen ihres Gewichts binden, wodurch es zu einer verbesserten und beschleunigten Stuhlentleerung kommt. Dies erspart auch die Einnahme von Abführmitteln.

Entgiftung über die Leber

Arthrospira (Spirulina) gehört zu den blaugrünen Mikroalgen, die mithilfe ihrer Pigmente Chlorophyll (grün), β -Carotin (orange), Phycoerythrin (rot) und Phycocyanin (blau) Photosynthese betreiben. Während der Photosynthese fangen die wie Antennen arbeitenden Photosynthese-Pigmente Photonen der Sonnenstrahlung ein und transformieren ihre Sonnenenergie in elektrochemische Energie. Nimmt man Arthrospira nun als Lebensmittel oder Nahrungsergänzung zu sich, wird die gespeicherte Energie bei der Verstoffwechslung im Körper wieder freigesetzt. Dabei zeigt das natürlich tiefblaue Phycocyanin als Hauptpigment von Arthrospira eine besonders hohe Quanteneffizienz (Lichtausbeute), die als sofort spürbare Energie im Körper wirkt, Stoffwechselregenerationsprozesse anregt, Gesundungsprozesse unterstützt, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden spürbar steigert. Wissenschaftliche Studien konnten nachweisen, dass Phycocyanin die Bildung und Ausschüttung wichtiger antioxidativ wirkender Leberenzyme fördert, was zu einer ausbalancierten Leber- und Nierenfunktion führt und zur Entgiftung des Körpers beiträgt, das Immunsystem stärkt und antientzündlich wirkt.

” *Ascophyllum nodosum* ist eine der besten Entgiftungsalgen. “

Entgiftung über den Darm

Die Entlastung und Befreiung des Darmes von verhärtetem Inhalt und Toxinen ist die Basis der Entgiftung. Meeresbraunalgen wie Ascophyllum nodosum enthalten spezielle Polysaccharide (Alginat), die sehr stark wasserbindend sind und im Darm

sowohl als lösliche als auch als unlösliche Ballaststoffe wirken. Die Darmflora nutzt die Algen-Ballaststoffe als Nahrung. Dabei entstehen Darmgase und kurzkettige Fettsäuren, die Wasser in den Darm einströmen lassen und so die Stuhlentleerung fördern. Ascophyllum sorgt für eine geregelte Verdauung, entgiftet, wirkt basisch, beeinflusst die Darmflora positiv und stärkt das Immunsystem im Darm.

Eine physiologische natürliche Eigenschaft der Meeresbraunalgen ist die Bindung von Schadstoffen und Schwermetallen, die ausgeschieden werden. Ascophyllum nodosum kann bis zu 30% des Eigengewichts an toxischen Substanzen binden und ausscheiden. Für die in der Alge enthaltenen Polysaccharide wie Mannuronsäure (gehört zu den Alginaten), Laminarin und Fucoidan konnte man nachweisen, dass sie in der Lage sind, Umwelttoxine wie Bromide, Schwermetalle wie Barium, Cadmium, Blei, Quecksilber und Aluminium sowie einige radioaktive Substanzen wie Strontium oder Cäsium zu eliminieren. Sehr gute Ergebnisse zeigen sich auch bei Erschöpfungssyndrom, Müdigkeit und häufigen Infekten.

Ascophyllum nodosum enthält zusätzlich alle wichtigen Antioxidanzien und Vitamine, die man zur Entgiftung benötigt, wie Zink, Magnesium, Selen, Molybdän, genauso wie weitere wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, Enzyme und Aminosäuren. Sie ist eine der besten Entgiftungsalgen und sorgt für eine geregelte Verdauung – und das ganz natürlich!

Entgiftung mit der Mikroalge Chlorella

Chlorella ist eine der bekanntesten Mikroalgen. Unter allen Algen besitzt Chlorella den höchsten Anteil an grünem Chloro-

phyll. Chlorophyll bindet Cadmium, Blei und Quecksilber. Eine einzige Chlorella-Alge ist nicht größer als ein rotes Blutkörperchen und besitzt eine zellulosehaltige, feste, mehrere Schichten dicke Zellwand. Aufgrund ihrer mikroskopisch kleinen Größe ist Chlorella ein idealer Mikrofilter: In der Komplementärmedizin wird Chlorella daher häufig als Mittel zur Schwermetallausleitung angewendet. Die Schwermetalle lagern sich in die Zellwände der Algen ein und werden ausgeschieden. Chlorella ist auch reich an Glutathion, einem Antioxidans, das zur Entgiftung der Leber beiträgt. Es besitzt zudem einen hohen Proteinanteil sowie ein breites Spektrum an wertvollen Vitalstoffen, die Chlorella zum beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel in Japan gemacht haben.

Wer sollte wann, wie lange und wie oft mit Algen entgiften?

Entgiftung ist für jeden geeignet. Die klassischen Fasten- und Entgiftungszeiten sind Frühjahr und Herbst, aber auch eine „immer mal wieder“, zum Beispiel über einen Monat hinweg durchgeführte Entgiftung ist empfehlenswert. Durch die mit zunehmendem Alter einhergehende Verlangsamung natürlicher Stoffwechsel-, Abbau- und Entgiftungsprozesse und dem im Gegenzug steigenden Anfall an freien Radikalen im Körper sollte man etwa ab dem 50. Lebensjahr an eine regelmäßige Entgiftung des Körpers denken. Detox hat nicht immer etwas mit Krankheit zu tun, Detox ist auch pures Anti-Aging, aber vor allem schützt es vor Befindlichkeitsstörungen, Erkrankungen und der Entstehung von Tumorerkrankungen, was wir aus asiatischen Ländern wissen, bei denen Algen zur täglichen Ernährung gehören. Bei durchgemachten oder bestehenden Tumorerkrankungen, vor allem bei den sogenannten ernährungsassoziierten Tumoren wie Darmkrebs, Brustkrebs und Prostata-

takrebs, sollten eine gesunde Ernährung, Lebensführung und regelmäßige Entgiftung eine Selbstverständlichkeit sein.

Unterstützt werden können die aus der Apotheke des Meeres stammenden Entgiftungsverfahren durch Schwimmen, Massagen, Schröpfen und Lymphdrainagen, um die im Binde- und Fettgewebe gespeicherten fettlöslichen Gifte und sauren Stoffwechselabbauprodukte zu mobilisieren. Schwitzen vorzugsweise in der Infrarotsauna oder durch Leberwickel fördert zusätzlich die Eliminierung von wasserlöslichen Giften und Stoffwechselabbauprodukten. Die Flüssigkeitszufuhr sollte während der Zeit des Entgiftens bei mindestens zwei Litern pro Tag liegen. Empfehlenswert sind helle Teesorten wie Lindenblüten-, Fenchel- oder Kamillentee, da diese nicht den Darm belasten. Jeden zweiten Tag durchgeführte entgiftende Fußbäder mit Algen wie Fucus fördern die



Entgiftung über die Fußsohlen, diese werden auch als die zweite Niere des Körpers bezeichnet. Eine Verteilung der oben angeführten Verfahren der inneren (Nahrungsergänzung, Lebensmittel, Tee) und äußeren Entgiftung über Fußsohlen, Leberwickel und Infrarotsauna entlastet den Körper und macht die Entgiftung verträglich und hocheffizient.

Zur Person



Die Hamburger Ärztin **Dr. med. Bettina Hees** hat sich im Anschluss an ihre klinische Tätigkeit fachlich auf die Bereiche Gesundheitsprävention, Anti-Aging und Ernährungsmedizin konzentriert. Sie ist Ernährungsmedizinerin (DGE), Anti-Aging-Medizinerin (GSAAM), arbeitet mit der Orthomolekularen Medizin (Diplom) und ist Algologin (Algenforscherin). 2012 erfolgte durch sie die Gründung des wissenschaftlichen Instituts MMR Medical Marine Research, das sich mit der Erforschung der Vitalstoffe aus dem Meer hinsichtlich ihres Einsatzes in der Gesundheit befasst. Sie gilt als anerkannte Expertin, das MMR zu den führenden Instituten mit Spezialwissen rund um das Thema Gesundheit aus dem Meer.

Kontakt

Dr. med. Bettina Hees
MMR Medical Marine Research
Kattrepelsbrücke 1
20095 Hamburg
E-Mail: info@marine-therapy.com
www.marine-therapy.com

Fasten und vegane Ernährung – nützlich während der Chemotherapie?

Interview mit Annette Jänsch

von Susanne Schimmer

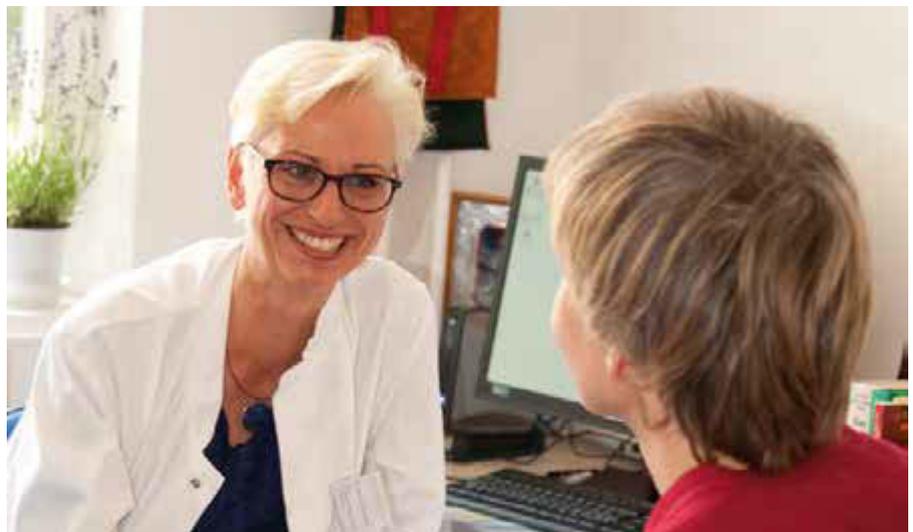
Dr. med. Annette Jänsch ist Fachärztin für Innere Medizin. Nach Abschluss der Facharztausbildung war sie bis 2018 als wissenschaftliche Mitarbeiterin, Stationsärztin und Ambulanzärztin in der Abteilung für Naturheilkunde (Chefarzt Prof. Dr. Andreas Michalsen) der Charité Berlin tätig. Ihre Forschungsgebiete sind Fastentherapie und Phytotherapie. Von 2018 bis Ende 2019 arbeitete sie als Oberärztin der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg, und kehrte 2020 ans Immanuel-Krankenhaus Berlin zurück.

Frau Dr. Jänsch, ich habe Ihren mitreißenden und motivierenden Vortrag im Mai 2019 beim Kongress der GfBK in Heidelberg erlebt. Sie berichteten dort von einer Studie der Charité Berlin, an der Sie beteiligt waren: Unter der Leitung von Prof. Andreas Michalsen, Abteilung Naturheilkunde, untersuchten Sie, welchen Effekt Kurzzeitfasten bei Patientinnen mit Brust- oder Eierstockkrebs während der Chemotherapie auf die Lebensqualität hat. Bitte erzählen Sie uns, welche Überlegungen zu der Studie führten und welche Ergebnisse die Studie hatte.

Wir haben die Studie 2014–2015 als Pilotstudie durchgeführt, um zu schauen, ob Fasten begleitend zur Chemotherapie in unserer schnelllebigen Zeit überhaupt möglich ist und ob die Patientinnen im Sinne einer Verbesserung ihrer Lebensqualität davon profitieren. Wir haben 50 Patientinnen in die Studie eingeschlossen, von denen 34 die Studie protokollgemäß beendet haben. Unsere Patientinnen wurden angehalten, die Hälfte ihrer Chemotherapiezyklen zu fasten und die andere Hälfte ganz

normal zu essen. Dadurch hatten wir einen intraindividuellen Vergleich. Das bedeutet, wir konnten sehen, wie jede Patientin sich beim Fasten gefühlt hat und wie es ihr erging, wenn sie während der Chemotherapie gegessen hat. Wir haben zwei Gruppen gebildet. Eine Gruppe hat die erste Hälfte der Chemotherapiezyklen gefastet und

während der zweiten Hälfte ganz normal gegessen. Bei der anderen Gruppe war es umgekehrt. Sehr interessant war in dem Zusammenhang, dass unter den Patientinnen, die zuerst gefastet haben, zehn Patientinnen aus der Studie ausgestiegen sind, weil sie bei den restlichen Chemotherapiezyklen nicht mehr essen wollten. Sie haben für sich entschieden, sich aus dem Studienprotokoll zurückzuziehen und auch die zweite Hälfte der Chemotherapiezyklen mit dem Fasten fortzuführen. Wir haben die Patientinnen begleitet und sie angeleitet, wie man einen Entlastungstag (Einstieg ins Fasten) gestaltet, wie man eine Fastenbrühe selbst zubereitet, bis hin zur Anleitung



© Annette Jänsch

für die tägliche Bewegung und für den Leberwickel während der Fastenzeit. Mit Fragebögen haben wir zu mehreren Zeitpunkten die Lebensqualität erkundet.

Für beide Gruppen konnten wir feststellen, dass die Patientinnen durch das Fasten in Bezug auf ihre Lebensqualität signifikant profitiert haben. Insbesondere ist das tumorassoziierte Fatigue-Syndrom (Ermüdungssyndrom) seltener und in einer deutlich geringeren Ausprägung aufgetreten. Die Patientinnen berichteten, dass sie sich üblicherweise am dritten oder vierten Tag nach der Chemotherapie sehr schwach und zum Teil sehr elend gefühlt hatten. Einigen sei es nicht möglich gewesen, auch nur die morgendliche Toilette im Bad wie gewöhnlich auszuführen, weil sie sich immer wieder hinlegen mussten. Unter dem Fasten sei dies nicht aufgetreten. Einige Patientinnen waren in so guter Verfassung, dass sie mit dem Fahrrad zur Chemotherapie und zurückgefahren seien. Übelkeit, Durchfall, Magen-Darm-Beschwerden waren ebenfalls reduziert. Was aber im Vordergrund stand: Das Befinden und die Energie der Patientinnen waren in der Fastenphase deutlich verbessert.

Seit Beendigung der Studie sind ein paar Jahre ins Land gegangen. Welche Veränderungen haben sich seither ergeben?

Inzwischen sind die Erkenntnisse noch etwas weiter fortgeschritten. Die Patientinnen haben zum damaligen Zeitpunkt morgens einen Obstsaft zu sich genommen, mittags eine selbst zubereitete Gemüsebrühe und abends einen Gemüsesaft. Das entsprach ungefähr 400 kcal am Tag. Inzwischen haben wir dieses Schema etwas verändert. Die Patientinnen nehmen morgens und abends einen Gemüsesaft zu sich und mittags die Gemüsebrühe, weil durch den Obstsaft eine zu schnelle Insulinausschüttung hervorgerufen wurde. Wir haben auch die Fastenbrühe modi-

fiziert, denn die typische Fastenbrühe wird mit Sellerie zubereitet. Dieses Gemüse hat jedoch einen sehr starken Geruch, der nicht von allen Patientinnen gleichermaßen toleriert wurde.

In der neuen Studie setzen Sie auch auf vegane Ernährung. Wie kam es dazu?

Die damalige Studie betraf Frauen, die alle drei Wochen einen Tag Chemotherapie bekommen haben. Aber es gibt ja viele andere Situationen, beispielsweise eine einmal wöchentliche Chemotherapie oder Chemotherapien, die drei oder vier Tage hintereinander laufen. Hier kann man nicht guten Gewissens ein Heilfasten empfehlen, denn das würde zu einem zu starken Gewichtsverlust führen und sicher auch zu einem nicht sehr guten Befinden der Patientinnen. Deshalb haben wir in der neuen Studie, die seit 2018 in Berlin multizentrisch läuft, einen zweiten Therapiearm hinzugenommen. Dieser ist von veganer Ernährung geprägt. Die Frauen nehmen 36 Stunden vor bis 24 Stunden nach der Chemotherapie nur pflanzenbasierte Kost in kalorienreduzierter Form zu sich und vermeiden Haushaltszucker, Produkte mit zugesetztem Fruchtzucker und Fruchtsäfte, aber der Verzehr von Obst ist erlaubt. Es scheint so zu sein, dass die Patientinnen ähnliche Effekte mit der veganen Ernährung während der Chemotherapie erzielen wie die fastenden Patientinnen.

Was empfehlen Sie Patientinnen, die diesen Weg probieren möchten?

Es ist ganz sicher noch nicht der Zeitpunkt gekommen, das Fasten uneingeschränkt als Begleitung zur Chemotherapie zu empfehlen. Ganz im Gegenteil: Bitte fasten Sie nicht, ohne dass Sie ein erfahrener Fastenarzt begleitet. Was wir ohne Risiko für den Patienten empfehlen können und wo wir die berechtigte Hoffnung haben, dass es ähnlich positive Wirkung haben wird, das ist veganes Essen 36 Stunden vor der Che-

motherapie bis 24 Stunden nach der Chemotherapie, also in dem Zeitfenster, in dem während der Studie auch gefastet wurde. Voraussetzung ist, dass ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen wird. Das ist selbstverständlich beim Fasten, aber eben auch bei der veganen Kostform. Ausreichend Bewegung ist wichtig, damit der Stoffwechsel weiter angeregt bleibt.

” Der Unterschied zum herkömmlichen Fasten ist erstens, dass wir kürzer fasten, und zweitens, dass wir keine Abführmaßnahmen durchführen.“

Patienten können naturheilkundliche Ärzte aufsuchen und sich beraten lassen. Die andere Möglichkeit ist, sich über das Internet zu informieren, beispielsweise auf der Seite der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (www.biokrebs.de). Es gibt auch Bücher über Heilfasten und Ernährung, z.B. das Buch „Heilen durch Ernährung“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen.

Während Ihres Vortrags sprachen Sie auch über das sogenannte Intervallfasten. Können Sie uns dazu noch etwas sagen?

Das Intervallfasten ist den letzten zwei Jahren regelrecht zu einer Mode geworden. Nicht zuletzt Dr. Eckart von Hirschhausen hat seine eigenen Erfahrungen publiziert und verbreitet und auf diesem Weg viele Menschen für diese Ernährungsform begeistern können. Intervallfasten bedeutet, dass man täglich für einen Zeitraum von 14–16 Stunden auf eine Kalorienzufuhr verzichtet. Während dieser Zeit dürfen kalorienfreie Getränke zu sich genommen werden. Das ist zum Beispiel der Zeitraum zwischen 18 Uhr abends und 8 bzw. 10 Uhr morgens. Dieses Vorgehen ist für viele Patient*innen leicht zu handhaben. Meistens

leichter, als ein klassisches Fasten durchzuführen. Wir empfehlen unseren Patient*innen, dieses Fasten mindestens sechs Tage in der Woche durchzuhalten. Ein Tag pro Woche gilt als sogenannter Cheat Day. An diesem Tag darf man essen und trinken, was man möchte. Ein pädagogisches Element, das der Fastenmüdigkeit vorbeugt. Selbstverständlich kann man die Fastenperiode willkürlich ändern. Nicht jedem liegt es, auf das Abendessen zu verzichten (Dinner Cancelling). Manche Menschen können sich leichter damit arrangieren, das Frühstück ausfallen zu lassen (Breakfast Cancelling). Zwar ist das Dinner Cancelling physiologisch günstiger, doch ist das Breakfast Cancelling häufig praktikabler. Wichtig ist es jedoch, bei der gewählten Lösung zu bleiben, damit sich ein fester Rhythmus einstellen kann. Die physiologisch günstigste Lösung, auf das Abendessen zu verzichten, geht darauf zurück, dass die meisten Säugetiere bei Sonnenaufgang aktiv werden und sich bei Sonnenuntergang schlafen legen. Wir jedoch essen spät abends und trinken Alkohol. Keine guten Voraussetzungen, um dem Körper die dringend benötigte Zeit zu geben, sich zu reinigen und zu regenerieren. Die Reinigung der Zellen (Autophagie genannt) ist jedoch wichtig, um Reparaturprozessen Zeit zu geben und damit lange gesund zu leben. Sobald Insulin ausgeschüttet wird, wird die Fettverbrennung gestoppt. Sind wir es ge-

wohnt, viele Male im Laufe des Tages Kleinigkeiten zu essen, provozieren wir eine Insulinausschüttung, es wird kein Fett verbrannt und wir können nicht abnehmen. Das Insulin ist außerdem mit der Ausschüttung des Wachstumshormons IGF1 verknüpft, das seinerseits an degenerativen, entzündlichen und tumorösen Entwicklungen beteiligt ist. Daher empfiehlt es sich, eher zwei oder drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen, keinesfalls jedoch ständige kleine Zwischenmahlzeiten. Eine längere Phase ohne Nahrungsaufnahme zwischen zwei Mahlzeiten im Sinne eines Intervallfastens trägt zur Entzündungshemmung und Zellreinigung bei und beugt Degeneration und Tumorentwicklung vor.

In der aktuellen Studie sprechen wir die Empfehlung aus, diese Regel möglichst lebenslang über sechs Tage pro Woche durchzuhalten. Normalgewichtige Menschen nehmen mit dieser Methode nicht ab. Aber übergewichtige Menschen, die gerne stetig essen oder trinken, verlieren an Gewicht.

Ganz unabhängig von Fasten und Ernährung: Was empfehlen Sie Patient*innen, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen?

Verlässliche Studiendaten belegen, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, durch eine Chemotherapie seltener ein Fatigue-Syndrom entwickeln. Deswegen die



© Annette Jänsch

dringende Empfehlung: Wenn Sie sich einer Chemotherapie unterziehen, machen Sie täglich lange Spaziergänge, auch wenn Sie erschöpft sind. Die Bewegung kann Sie vor der Entwicklung eines Fatigue-Syndroms schützen, und außerdem hat Bewegung an frischer Luft einen stimmungsaufhellenden Effekt. Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund und gehen Sie bei Wind und jedem Wetter an die frische Luft.

Liebe Frau Dr. Jänsch, vielen Dank für Ihre motivierenden und mutmachenden Worte!

Kontakt

Dr. med. Annette Jänsch
Abteilung für Naturheilkunde im
Immanuel-Krankenhaus
Königstr. 63
14109 Berlin



Mit der Rubrik „Praktische Tipps“ wollen wir Ihnen ebenso konkrete wie bewährte Hinweise geben. Nutzen Sie sie, wie es Ihnen für Sie selbst stimmig scheint.

Versäumen Sie es jedoch keinesfalls, die eigenen Körperreaktionen aufmerksam zu beachten. Bei Unsicherheit oder bei kontinuierlichen Anzeichen ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt oder Therapeuten einbinden und ihn um Rat bitten. Für weitere Informationen rufen Sie unseren ärztlichen Beratungsdienst an.

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

Die in dieser Rubrik genannten Informationsblätter können Sie auf unserer Webseite abrufen: www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos.

Entgiftung für Körper und Seele

Petra Barron

Maßnahmen zur Entgiftung des Körpers sind vielfältig und zielen darauf ab, unsere Entgiftungsorgane – Leber, Niere, Lymphe/Haut und den Darm – zu unterstützen. Auch wenn eine intensive Ausleitungskur therapeutisch geleitet werden sollte, gibt es eine Menge Dinge, die Sie zu Hause durchführen können.

Belastende Stoffe und Einflüsse meiden

Das Naheliegendste ist zunächst, auf belastende Stoffe zu verzichten. Das bedeutet zum Beispiel, biologisch erzeugte und möglichst nicht industriell verarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen, Plastikverpackungen zu meiden, natürliche Kosmetika zu verwenden und auf Genussgifte wie Alkohol und Zigaretten zu verzichten.

Viel trinken

Trinken Sie über den Tag verteilt reichlich Flüssigkeit – vor allem während einer Chemotherapie. Gern auch schluckweise heißes Wasser. Als Richtwert gelten ca. zwei Liter täglich, wobei hier individuelle Unterschiede bestehen.

Heiltees. Einen Teil dieser Flüssigkeit können Sie über Tees abdecken. Bittere Kräutertees sind gegenüber Früchte- oder Schwarztee zu bevorzugen. Fertigmischungen, die organunktionsstärkend wirken, bekommen Sie zum Beispiel in der Apotheke.

Diese sollten intervallmäßig und im Wechsel eingesetzt werden, wie „Leber-Galle-Tee“, „Nieren-Blasen-Tee“, „Magen-Darm-Tee“ (Faustregel: jeweils vier Tage mit vier Tassen/Tag). Dabei sind unbedingt Erzeugnisse aus kontrolliert biologischem Anbau zu erwerben, da im

konventionellen Teeanbau eine Fülle gesundheitlich bedenklicher Stoffe wie Fungizide, Herbizide, Pestizide u.Ä. verwendet werden.

Intervallfasten

Beim Intervallfasten geht es weniger um eine Fastenkur im üblichen Sinne, sondern um ein verlängertes nächtliches Fasten. Während einer Nahrungskarenz von 12–16 Stunden, in der der Körper nicht durch Nahrung belastet wird, können Selbstreinigungsprozesse in Gang kommen. Das heißt konkret, dass entweder auf das Abendessen oder das Frühstück verzichtet bzw. ein ausreichend großes Intervall dazwischen gelassen wird. Da man so einen Großteil der Fastenzeit verschläft, ist es meist recht unproblematisch in der Umsetzung. Vorsichtig sein sollten Sie aber selbstverständlich, wenn Gewichtsverlust bereits ein Problem ist oder Sie hierbei zu stark an Gewicht verlieren.

Zungenreinigung und Ölziehen

Am Morgen ist die Zunge oft belegt, und es macht sich ein übler Geschmack bemerkbar. Anstatt diesen Belag hinunterzuschlucken, bietet es sich an, ihn als ersten Teil der morgendlichen Routine zu entfernen. Hierfür sind im Handel bogen- oder löffelförmige Zungenschaber aus Edelstahl erhältlich. Einfach drei- bis viermal den Belag vom Zungengrund her von der Zunge entfernen und den Schaber gründlich reinigen.

Um die Heil- und Regulationskräfte unseres Körpers zu unterstützen, sollte danach das Ölkauen nach Dr. F. Karach durchgeführt werden. Dieser unschädlichen biologischen Methode werden so-



Das Reinigen der Zunge darf gerne morgendliche Routine werden. © imago images/McPHOTO; Symbolbild

wohl im vorbeugenden Sinne als auch im Hinblick auf Heilung große Erfolge nachgesagt.

Wichtig

Das Öl darf nicht hinuntergeschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, wird dann dünnflüssiger und weißlich, wonach es ausgespuckt werden sollte – am besten in ein Papiertuch, das im Restmüll entsorgt wird. Nach dem Ausspucken die Mundhöhle gründlich mehrmals mit warmem Wasser spülen und die Zähne putzen.

Durchführung. 1 TL bis 1 EL Bio-Pflanzenöl – beispielsweise Sonnenblumenöl oder kaltgepresstes Kokosöl (ist bei Raumtemperatur fest, wird aber im Mund sofort flüssig) – langsam durch die Zähne saugen und den gesamten Mundraum damit spülen und kauen. Die Dauer liegt idealerweise bei 15–20 Minuten, doch gilt auch hier: besser kürzer als gar nicht.

Leberstärkung

Hierfür eignen sich vor allem Bitterstoffe in der Nahrung, aber auch die flüssige Fertigmischung Bitterstern (www.bitterstern.de). Bei Bedenken wegen des Alkoholgehalts der Tropfen kann das Urbitter-Bio-Granulat von Dr. Pandalis (www.pandalis.com) empfohlen werden. Hilfreich sind auch Präparate aus der Mariendistel (z.B. hepa-loges®) oder Mittel mit der Aminosäure „Ornithin“ (z.B. Hepa Merz®).

Leberwickel. Durch den Leberwickel wird die Durchblutung der Leber stark gesteigert. Dadurch werden die Sauerstoffausnutzung und die Entgiftungsleistung verbessert. Am besten vor dem Schlafengehen während ca. einer Stunde durchführen. Art des Vorgehens: Einen Waschlappen mit „Kanne-Brottrunk“ tränken und auf den rechten Oberbauch legen; darüber wird ein trockenes Handtuch und darauf eine Wärmflasche gelegt. **Nicht anwenden bei:** akuter Leberentzündung oder fortgeschrittener Bauchwasserbildung.

Darmreinigung

Einläufe und Darmreinigungsverfahren gibt es in zahlreichen Varianten. Hier wollen wir uns auf die Methoden konzentrieren, die Sie einfach zu Hause durchführen können. Vor allem während einer Chemotherapie gilt es die Entgiftungs- und Barrierefunktion des Darmes und die Ausscheidung des Stuhls zu unterstützen. Dies gelingt unter anderem durch gezielte Ernährungskorrekturen:

- ▶ reichlich ballaststoffreiche Pflanzenkost und milchsäurehaltige Lebensmittel, wie Kanne Brottrunk®, Rechtsregulat®, Karottenmost, Rote-Bete-Saft, Sauermilch, Dickmilch, Kefir, Sauerkraut
- ▶ deutlich weniger bzw. meiden: Zucker, Weißmehl(-produkte), tierisches Eiweiß und Fett (Masttierprodukte), Fast Food, Fertigprodukte

Natürlich ist immer die individuelle Verträglichkeit zu beachten.

Zeolith

Zusätzlich unterstützen Produkte mit Zeolith, wie z.B. TOXAPREVENT®, die körpereigenen Prozesse, stärken die Darmwandbarriere durch Bindung und Ausleitung von Reiz- und Schadstoffen und tragen zur Stabilisierung der Darmschleimhaut bei. **Wichtig:** Warten Sie mindestens 60 Minuten nach der Einnahme anderer Medikamente, bevor Sie Zeolith anwenden.

Psyche

Bei all der Körperlichkeit sollte die Entgiftung der subtileren menschlichen Anteile, nämlich unserer Psyche, nicht vergessen werden. Hier können wir zum Beispiel damit beginnen, unsere Gedanken bewusster wahrzunehmen und darauf zu achten, welche Grundenergie zumeist vorliegt. Sprechen Sie freundlich mit sich selbst? Oder sind Ihre Gedanken oft geprägt von Selbstkritik und einer negativen Grundhaltung? Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Ihre Gedanken Sie aktiv schwächen, atmen Sie einmal tief ein und aus und unterbrechen Sie ganz bewusst den Gedankenfluss. Dann entscheiden Sie aktiv neu, wie und was Sie lieber denken möchten. Achten Sie darauf, welche Eindrücke aus dem Umfeld und den Medien Sie in Ihrem Alltag belasten, und vermeiden Sie diese, wann immer möglich. Nehmen Sie sich Zeit für und mit sich selbst, um in Ruhe die vielen ständigen Eindrücke von außen und innen zu „verdauen“ und zu entgiften.

Zum Weiterlesen

GfBK-Info *Ausleitung und Entgiftung*

Kontakt

Dr. med. Petra Barron
<https://drpetrabarron.de>

Resilienz stärken – neue Lösungen finden

Claudia Reinicke

Befinden Sie sich momentan inmitten einer gesundheitlichen Herausforderung oder gar in einer Lebenssituation, die Sie als Krise bezeichnen würden? Fragen Sie sich vielleicht gerade, wie Sie damit umgehen sollen oder wie Sie wieder herausfinden können, obwohl es sich so anfühlt, als ob Ihnen der Kopf schwirrt und hilfreiche Gedanken kaum zu fassen sind? Dann sind Sie hier wahrscheinlich genau richtig!

Ich möchte Sie einladen, Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken. Dies hilft uns, solche Herausforderungen zu bewältigen. Ich spreche aus eigener beruflicher und persönlicher Erfahrung. Letztere habe ich unter anderem durch eine Krebserkrankung gewonnen, die vor drei Jahren mein Leben völlig verändert hat. In dieser Lebenssituation habe ich neben vielen anderen hilfreichen Wirkfaktoren einige leicht erlernbare Techniken aus den 27 Jahren Berufserfahrung als Psychotherapeutin nutzen können, die ich als sehr entlastend und unterstützend empfand und die zwischenzeitlich vielen anderen Menschen in einer ähnlichen Situation geholfen haben. Ich muss zugeben, dass es durchaus einige Zeit gedauert hat, bis ich selbst auf die Idee gekommen bin, solche Techniken zu verwenden, weil auch in meinem Kopf zuerst alles durcheinander ging und viele Bemerkungen aus der Umwelt bei mir Gefühle angetriggert haben, die für meine psychische Widerstandskraft und das Auffinden von Lösungen ausgesprochen kontraindiziert waren: Eine unbedachte Aussage eines Arztes oder eines Freundes können noch mehr verunsichern, als es in der speziellen Situation ohnehin schon der Fall ist. Dabei wäre es genau jetzt wichtig, in Ruhe nachdenken zu können, die Gelassenheit zu haben, in sich hineinzuspüren, um die richtige Entscheidung für sich selbst zu finden.

Es ist hilfreich für unsere Resilienz, wenn wir vorhandene soziale Kontakte nutzen können, um Unterstützung und Zuspruch zu erhalten, und wenn wir eine Position einnehmen, die eine Krise als lösbar erscheinen lässt. Dabei ist es nützlich, zu akzeptieren, dass Veränderungen zum Leben dazugehören und dass man in jeder Situation etwas über sich selbst lernen kann.

Was passiert denn da in unserem Kopf?

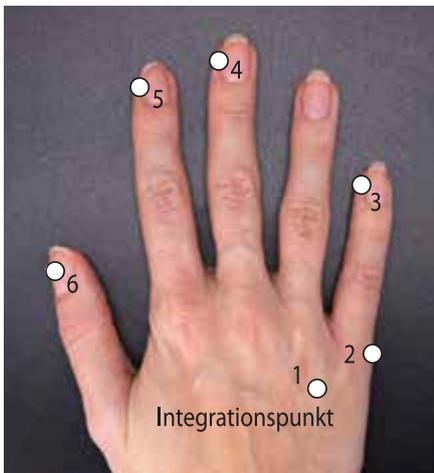
In den tieferliegenden Hirnstrukturen, im limbischen System, befinden sich unter anderem alle abgespeicherten, jemals – egal ob bewusst oder unbewusst – erlebten Emotionen. Geraten wir nun in eine neue Situation, in der wir Angst empfinden, zum Beispiel eine bedrohlich wirkende Diagnose, können alle möglichen anderen abgespeicherten Angsterinnerungen wieder aktiviert werden und gemeinsam mit der aktuellen so intensive Signale über die Nervenbahnen an unsere Großhirnrinde senden, dass dort eine Reaktion stattfindet, die uns im Moment völlig blockiert. So sind die typischen Reaktionen auf Angst uralte und biologisch angelegt: entweder Flucht oder Erstarrung. Und beides hilft uns in solch einer

Situation leider überhaupt nicht. Unsere Großhirnrinde ist, vereinfacht gesagt, der Bereich, in dem wir unser sachliches Wissen speichern und wo über logische Verknüpfungen Problemlösungen erstellt werden. Wenn nun aber aus dem tieferliegenden, „emotionalen“ Bereich „höchste Gefahr“ signalisiert wird, geraten wir in einen Zustand, in dem vernünftiges Nachdenken nicht mehr gut möglich ist. Der Bereich, in dem wir „vernünftig überlegen“, wird überlagert von den intensiven Gefühlen aus der tieferliegenden Hirnregion, die in einer solchen Situation meist „Vorfahrt“ hat.

Das Abwägen unterschiedlichster Behandlungsmöglichkeiten und Vorgehensweisen und das achtsame Wahrnehmen von Bedürfnissen wären jetzt dagegen hilfreich, um Klärung herbeizuführen und neue eigene, passende Wege zu finden.

Was können wir also tun?

Ich möchte Sie einladen, eine Technik zu verwenden, die man „Klopfen“ nennt. Dabei klopft man auf einige Körperpunkte auf der Hand, dem Gesicht und dem Oberkörper. Das mag zugegebenermaßen ein wenig merkwürdig aussehen, aber es ist unglaublich hilfreich, um negative Emotionen leicht und schnell zu reduzieren oder gar aufzulösen. Diese Form des Klopfens ist ein Teil der Techniken aus einem Bereich der Psychologie, den man PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach M. Bohne) nennt.



Kloppunkte 1. © GfBK/Manfred Friebe; Symbolbild

Wie geht es?

Schätzen Sie zunächst einmal das negative Gefühl oder den Stress, den Sie gerade empfinden, auf einer Skala von 0 (kein Stress) bis 10 (schlimmer geht es nicht) ein und spüren Sie nach, wo genau in Ihrem Körper sich dieses Gefühl befindet. Während Sie das belastende Gefühl spüren, beginnen Sie, nacheinander die 16 Punkte mit den mittleren drei Fingern Ihrer bevorzugten Hand zu beklopfen. Wählen Sie frei, ob Sie die rechte oder die linke Körperseite beklopfen möchten. Jeden zwischen fünf und 25 Mal, solange Sie es brauchen. Lediglich die Punkte an den Fingerspitzen beklopft man mit dem ausgestreckten Zeigefinger der anderen Hand.

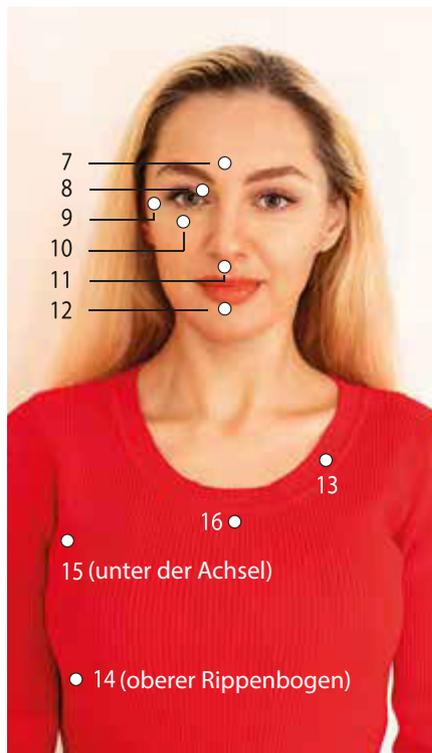
An manchen Punkten werden Sie vielleicht eine stärkere positive Reaktion oder Entspannung wahrnehmen, an anderen tut das Beklopfen vielleicht fast weh. Intuitiv werden Sie Ihre persönlichen Lieblingspunkte herausfinden, mit denen sich schnell große Entlastung erzielen lässt.

Spüren Sie nach jedem Klopfdurchgang nach, wo sich Ihr belastendes Gefühl auf der Skala zwischen null und zehn befin-

det. Atmen Sie nach jedem Durchgang tief ein und wieder aus, gerne auch geräuschvoll, wie ein schnaubendes Pferd.

Spüren Sie dann wieder in sich hinein und seien Sie neugierig, was mit dem unangenehmen Gefühl passiert ist. Ist es noch an derselben Stelle zu spüren? Oder hat es sich verändert? Ist es verrutscht, oder hat es sich verteilt? Ist es vielleicht mehr in den Hintergrund getreten, oder sehen Sie es jetzt mehr aus der Distanz? Klopfen Sie ruhig noch eine zweite oder dritte Runde und spüren Sie dazwischen immer wieder nach, wie es sich jetzt anfühlt.

Es ist so wohltuend, zu spüren, dass man seine eigenen Gefühle beeinflussen kann und nicht hilflos dasitzen muss, wenn man sich völlig verdattert oder verunsichert fühlt.



Kloppunkte 2. Die Punkte sind auf beiden Körperseiten klopfbar. © GfBK/Manfred Friebe; Symbolbild

Wann wende ich es an?

Diese Technik kann in den unterschiedlichsten Situationen helfen, die völlige Verwirrung im Kopf wieder zu entwirren und nach und nach klarere Gedanken fassen zu können. Beim Klopfen werden Teile des limbischen Systems aktiviert, während sich das als unangenehm Wahrgenommene reduziert. Sie können diese Technik immer und überall anwenden. Sie haben stets alles Notwendige dafür dabei. Sie können ganz ohne jede Hilfe von außen alleine wirksam werden! Das kann sich enorm erleichternd anfühlen, weil das Gefühl von „Ich kann doch nichts machen!“ ein für alle Mal der Vergangenheit angehört. **Selbstwirksamkeit** ist hier das Schlüsselwort!

Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um?

Nun kann ich natürlich an dieser Stelle nichts Individuelles raten, was für Ihre spezielle Situation sinnvoll sein kann. Vielmehr möchte ich Sie einladen, Ihren Blick noch auf etwas zu richten, was den meisten Menschen in Krisensituationen durch den Kopf geht und einem Energie raubt, die man gut für etwas Hilfreicheres gebrauchen kann: die Vorwürfe, die man sich selbst oder vielleicht auch anderen in der Situation macht. Wenn es sich um eine gesundheitliche Herausforderung handelt, machen sich die meisten Menschen selbst Vorwürfe. Sicherlich sehen diese, je nachdem in welcher persönlichen Situation sich der Einzelne befindet, ganz unterschiedlich aus.

Zumeist fragt man sich ja, wenn sich eine gesundheitliche Beeinträchtigung einstellt: „Hätte ich das verhindern kön-

nen?“ Meist jedoch bleiben die Gedanken nicht so (relativ) neutral. Die meisten Menschen neigen dazu, sich zu fragen, was sie falsch gemacht haben. Oder warum sie das nicht früher bemerkt bzw. warum sie nicht auf leisere Anzeichen des Körpers gehört haben. Dass sie nichts bemerkt haben, kann dazu führen, dem eigenen Körper nicht mehr zu vertrauen. Das sind Selbstvorwürfe, die zusätzlich Energie rauben. Energie, die man besser dazu nützen könnte, sich zu stärken. Weitere Gedanken kommen vielleicht hinzu: „Wie soll es weitergehen, wenn ich jetzt nicht weiterarbeiten kann?“, oder „Was tue ich meinen Kindern/meiner Familie an, wenn ich hier herumliege und sie nicht, wie üblich, unterstützen kann?“, oder „Was soll aus ... werden, wenn ich das jetzt nicht mehr machen kann?“, und viele weitere mehr. Ich nehme an, Sie werden genug im Repertoire haben, um diese Aufzählung individuell zu verlängern.

Doch was tun, wenn sich diese Gedanken einfach so aufdrängen und selbst dann nicht abstellen lassen, wenn Sie bemerken, dass sie gerade nicht hilfreich sind? Vielleicht haben Sie schon versucht, vernünftige Argumente dageganzusetzen, und haben festgestellt, dass sie sich davon nicht dauerhaft vertreiben lassen. Emotionen sind nicht immer und vor allem nicht immer vollständig über die Ratio zugänglich. Aber der Körper kann dabei sehr hilfreich sein! Darum empfehle ich Ihnen eine weitere sogenannte Embodiment-Technik, bei der man den Körper mitnutzt, um an die Gefühle zu kommen.

Ich lade Sie ein, hier einmal aufzuschreiben, was sich in Ihnen wie ein Selbstvorwurf anfühlt und was Ihnen in Ihrer Situation überhaupt nicht hilfreich erscheint.

Übung

- ▶ Ich werfe mir vor, dass ich ...
- ▶ Ich hätte mal besser ...
- ▶ Wenn ich jetzt ..., dann ...
- ▶ Oder irgendein anderer Vorwurf: ...

Vorwürfe sind wahre Energiefresser. Sie können die Kraft rauben, die man braucht, um an der derzeitigen Situation etwas ändern zu können. Um unser Gehirn in solchen Situationen wieder in einen lösungskompetenteren Zustand zu versetzen, gibt es in PEP eine Selbstbehandlung, bei der man einen Satz ausspricht, in dem sowohl das belastende Thema als auch die Selbstakzeptanz benannt werden. Dadurch geben wir uns selbst Anerkennung und Wertschätzung – trotz des entsprechenden Makels.

Für unsere Selbststärkungsübung bilden Sie bitte einen Satz, der immer demselben Muster folgt: **Auch wenn ich [hier wird das aktuelle Problem benannt], liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.** Dabei sprechen wir mit dem Word „liebe“ eher das Gefühl und mit der Formulierung „akzeptiere“ eher den Verstand an. Eine solche selbstakzeptierende Selbstannahme sprechen wir aus, während wir den Selbstakzeptanzpunkt auf der linken Körperseite unter dem Schlüsselbein reiben. Das wirkt wie eine Immunspritze gegen schwächende und entwertende Selbstbeziehungsmanöver.

Reiben Sie den Punkt unterm Schlüsselbein auf der linken Körperseite mit der rechten Hand im Uhrzeigersinn und sprechen Sie dazu den Satz aus, der, wie oben beschrieben, Ihren Vorwurf enthält.

Auch wenn ich mir vorwerfe, dass ich ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.



Der Selbstakzeptanzpunkt wird liebevoll gerieben.
© GfBK/Manfred Friebe; Symbolbild

Spüren Sie mal in sich hinein, was passiert, wenn Sie diesen Satz so aussprechen. Fühlt sich das erleichternd an, oder glauben Sie sich das selbst nicht? Wenn es sich richtig anfühlt, dann sind Sie auf einem hilfreichen Weg.

Wenn Sie sich das selbst nicht abnehmen, weil Sie sich gerade nicht lieben und akzeptieren, wie Sie sind, gibt es einfach eine spürbare Unstimmigkeit zwischen dem, was Sie sich vorwerfen, und dem „sich selbst lieben und akzeptieren, wie man ist“. In unserer Kultur ist es ohnehin nicht gang und gäbe, über sich selbst zu sagen, dass man sich liebt und akzeptiert, wie man ist. Das könnte in manchem Umfeld sogar als eingebildet empfunden werden oder als kontraindiziert, weil man dann nichts mehr verändern wolle. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Wenn wir immer sauer auf uns sind, weil wir eine unangenehme Eigenschaft haben oder, wie hier, uns etwas vorwerfen, versuchen wir das Thema von uns wegzuschieben, weil es ja unangenehm ist. Man will es

nicht haben. Lieber weg damit! Aber wie sollen wir uns mit etwas beschäftigen, was man weit wegschiebt? Was macht Ihr Automechaniker, wenn Sie in die Werkstatt gehen, ihm beschreiben, dass Sie Hilfe brauchen, weil Ihr Auto nicht mehr anspringt? Er fragt Sie wahrscheinlich, wo denn Ihr Auto steht. Und was kann er tun, wenn Sie ihm sagen: „Weit weg, aber ich verrate Ihnen nicht, wo!“ Genau! Gar nichts! Man kann eine Herausforderung nur bearbeiten, wenn man sie in der Nähe hat, sie an sich heranlässt. Und die beste Art, sie an sich heranzulassen, ist einfach, sie erst mal zu akzeptieren.

Also akzeptieren wir doch besser, dass sich fast alle Menschen und Sie selbst auch in solch einer Situation Vorwürfe machen, und ändern dann etwas daran. Um das akzeptieren zu können, sollte sich der ausgesprochene Satz allerdings wirklich stimmig anfühlen. Dazu muss man manchmal eben den zweiten Satzteil verändern und die Selbstakzeptanz quasi verdünnen. Das können Sie gerne mal mit den folgenden „Verdünnungsvorschlägen“ ausprobieren:

Auch wenn ich mir vorwerfe, [...],

- ▶ beginne ich allmählich, mich so zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin.
- ▶ wäre es gut, ich würde mich so lieben und akzeptieren, wie ich bin.
- ▶ würde ich mich in Zukunft gerne so lieben und akzeptieren, wie ich bin.
- ▶ liebe und akzeptiere ich mich, so gut ich es kann.

- ▶ liebe und akzeptiere ich mich zu einem klitzekleinen Teil so, wie ich bin.
- ▶ gelten auch für mich die Menschenrechtskonventionen der Vereinten Nationen.
- ▶ gefällt mir die Idee, prüfen zu dürfen, ob ich mich doch lieben und akzeptieren mag, wie ich bin.
- ▶ bin ich dennoch ein Kind Gottes.
- ▶ bin ich dennoch immerhin ein Mensch.

Das sind natürlich nur einige Vorschläge ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Fühlen Sie einfach, was sich innerlich für Sie stimmig anfühlt. Sprechen Sie den passenden Satz immer wieder aus, wenn Ihnen ein vorwurfsvoller Gedanke kommt. Immer wieder! Mehrmals am Tag! Sobald ein vorwurfsvoller oder auch ängstlicher Gedanke auftaucht oder ein Gefühl, von dem Sie sicher sind, dass Sie es jetzt gerade überhaupt nicht brauchen können.

In Kombination mit dem Klopfen war diese Selbststärkungsübung für mich das Wichtigste zu Beginn meiner Krebs-Herausforderung, um wieder klare Gedanken in diesen so verwirrten Kopf zu bringen, um sinnvolle Entscheidungen fällen zu können und in anderen weniger krasen Lebenslagen auch.

Natürlich könnte ich diese Hilfsmaßnahmen hier nun viel weiter ausführen. Das ist erst der Anfang. Aber ein sehr wirkungsvoller! Ich wünsche Ihnen steigende Widerstandskraft bei dem, was Sie gerade zu bewältigen haben.



© GfBK/Manfred Friebe

Zur Person

Claudia A. Reinicke, Dipl.-Psych., verhaltenstherapeutische Psychotherapeutin, arbeitet seit 27 Jahren in eigener Praxis mit Entspannungsverfahren und Hypnotherapie lösungsfokussiert und seit 2009 mit Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie (PEP®) in Gruppen- und in Einzeltherapie. Sie verbindet die verschiedenen Verfahren zu einem humorvollen und von Leichtigkeit gekennzeichneten Vorgehen, das sie KIKOS® nennt.

Zum Weiterlesen

Bücher von Claudia A. Reinicke:
 Resilienz bei schwerer Krankheit. Herder (2017)
 Klopfen mit Kindern. Carl Auer (2019)
 Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag. Carl Auer (2015)

Kontakt

Dipl.-Psych. Claudia A. Reinicke
 Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
 KIKOS Institut für systemische Betrachtung
 Stürenburgstraße 5
 01326 Dresden
 E-Mail: mail@claudiaareinicke.de
<https://claudiaareinicke.de>

Mein Krebsweg – von der Seele begrüßt ...

Beatrix Teichmann-Wirth

Dr. Beatrix Teichmann-Wirth ist Anfang 40, als die Diagnose Krebs in ihre Lebensrealität einbricht. Sie kommt durch die Diagnose mit einem aus dem Organismus stammenden Fühlen in Kontakt und lässt sich in der Folge davon leiten.

Krebs – die Erste: Initiation

Mein Krebsweg begann am 10.4.1998. Wie viele Menschen, die mit einer Krebsdiagnose konfrontiert sind, kann ich mich bis heute an einzelne Details erinnern, zum Beispiel welches T-Shirt ich an jenem Tag der Routinemammografie trug und auch, dass die mit mir befreundete Röntgenassistentin etwas verhalten wirkte, als sie mir den Befund aushändigte: ausgedehnte Mikroverkalkungen – kein Hinweis auf ein Tumorgeschehen, Kontrolluntersuchung in einem Jahr.

Mein Mann, der fünf Jahre als Arzt an einer komplementärmedizinischen Krebsambulanz gearbeitet hatte, war alarmiert, als er die Bilder sah – wie ein Sternenhimmel, übersät von weißen Punkten sah meine rechte Brust aus, was für ihn mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Hinweis auf ein Krebsgeschehen war. So wurde ein Mammotomiotermin ausgemacht, zu welchem ich ohne größere Aufregung ging. Während der Untersuchung bemerkte ich, dass eine andere als die von mir erwartete Stelle punktiert wurde. Hier hatte ich die erste einer Reihe eigentümlicher, nicht weiter begründbarer Anmutungen: „Wenn diese Stelle punktiert wird, dann ist es Krebs.“ Und so war es dann auch: duktales Karzinom in situ, G1–2. Bei dieser Diagnose herrscht(e) Uneinigkeit in der medizinischen Welt, ob es sich dabei „wirklich“ um

Krebs handelt oder nur um eine Vorform. Für mich war es Krebs, und es war wichtig, es als Krebs wahrzunehmen. Nur so konnte ich all die notwendigen Schritte unternehmen, um aus einem für mich unerträglich gewordenen, belastungsreichen Leben zu entkommen.

Am Tag nach der Diagnose hatte ich ein Seminar zu halten. Aufgrund meines Pflichtbewusstseins war eine Absage für mich undenkbar. Auf dem Weg zum Seminarort hatte ich die nächste kristallklare Erkenntnis: „Du musst dich bis in jede Zelle lieben, dann kann dir der Krebs nichts anhaben.“ Das war und ist nach wie vor eine beständige Herausforderung. Ich machte mich sofort auf die Suche nach Informationen. Bei der (Fach-)Literatur, die damals in wesentlich beschränkterem Ausmaß zur Verfügung stand, fiel mir ein bedeutsames Buch in die Hände: Susun Weed „Brustgesundheit – Brustkrebs“. Begeistert las ich, dass es darum ginge, zunächst innezuhalten, sich Zeit zu lassen, eine Entscheidung zu sich kommen zu lassen und sie nicht zu erzwingen.

Ich trat auch mit verschiedenen Krebseinrichtungen in Kontakt. Noch wusste ich ja nicht, auf welchen schul- oder alternativmedizinischen Weg ich mich einlassen würde. Eine radikale Umstellung meiner Ernährung, eine homöopathische Behandlung sowie eine Veränderung meiner

Lebensweise und weitere Optionen waren für mich denkbar.

Der erste Chirurg, den ich kontaktierte, ein anerkannter Universitätsprofessor, ließ nach einem Blick auf die Ausdehnung des Krebsgeschehens ein Wort fallen: „Ablatio“. Ich wusste damals nicht, was das ist, konnte mir jedoch denken, dass das nichts Gutes bedeutet. Ich fragte, ob es nicht auch möglich wäre, erst einmal abzuwarten, das Geschehen zu beobachten, gesundheitsfördernde Maßnahmen und eine naturheilkundliche Behandlung anzuwenden. Er schaute mich erstaunt an, um mir sodann eindrücklich zu erklären: „Sie haben Krebs.“ Auch könne man bei einer derartigen Ausdehnung des Tumorgeschehens – 8 mal 10 cm – mit einer brusterhaltenden Operation nicht im Ge-



Interview beim Onlinekongress „Lichtblicke für Krebspatienten“ © Denise Rudolph

sunden operieren, bzw. das kosmetische Ergebnis wäre nicht zufriedenstellend. Ich bräuchte danach keine Bestrahlung und sei geheilt. In der Tür stehend verabschiedete er mich mit dem Satz: „Lassen Sie sich nicht zu viel Zeit!“ Ich glaube, das ist einer der häufigsten Sätze, den Patient*innen nach einer Krebsdiagnose hören. Es lässt sie schnell, meist noch im Schock, entscheiden, welchen Behandlungsmethoden mit teilweise nachhaltigen Folgen sie sich unterziehen. Zum Glück empfand ich den menschlichen Kontakt zu diesem Arzt so wenig befriedigend, dass ich genau spürte, dass derartige Begegnungen sich nicht heilsam auf mich und damit meine Gesundheit auswirken.

Rund um die Diagnose war mein Bewusstsein derart angehoben, dass ich sehr schnell wusste, welcher Schritt mir zum Heil gereichte und welcher nicht. So wählte ich einen Chirurgen, der mir, obwohl State of the Art die ganze Brust zu entfernen gewesen wäre, nur den betroffenen Teil entfernte. Ich wählte ihn nicht nur aufgrund seiner hohen Kompetenz auf diesem Gebiet und seiner Menschlichkeit, sondern weil „etwas“ in mir sagte, dass er der Richtige sei. Dieses tiefe innere Wissen, das mich leitete, wurde sowohl durch das Operationsergebnis bestätigt als auch durch seine Begleitung über all die Jahre. Da Krebs in vielen Fällen eine chronische Erkrankung ist, braucht es eine Begleitung, die wohl-tuend und vor allem frei von Angst ist. Zu oft getrauen sich Krebskranke aus Angst vor abwertenden Reaktionen nämlich nicht, ihrem schulmedizinischen Onkologen zu sagen, dass sie ihre Gesundheit durch komplementärmedizinische Maßnahmen, durch Meditation und Lebensveränderung oder Psychotherapie unterstützen.

Natürlich suchte ich auch komplementärmedizinische Ärzt*innen auf. Da mir von diesen jedoch oft Dogmatismus und eine

Aufforderung zur Ausschließlichkeit entgegengebracht wurde, blieben diese Behandlungstüren zuerst einmal verschlossen. Ich finde die Ausschließlichkeit in die eine oder andere Richtung unheilvoll. Schulmediziner wie auch alternativmedizinische Therapeuten, die dogmatisch für eine von ihnen favorisierte Vorgehensweise eintreten, verursachen einen starken Druck und bringen die Patient*innen damit in eine große Entscheidungsnot. Ich hatte außerdem bereits eine Ahnung, dass die Krebserkrankung ein Ausdruck meiner erbarmungslosen Härte gegen mich selbst war. Da die Verpflichtung zu einer strengen Selbstdisziplin im Hinblick auf Ernährungs- und Körperrichtlinien mein Leben diktierte, spürte ich, dass es mehr um eine Befreiung von strikten Konzepten und einer von Mitgefühl und Verstehen getragenen Beziehung zu mir und meinem Körper ging.

Und noch ein weiterer Grund war für meine Entscheidung zur Operation ausschlaggebend: Ich wollte, dass mir von kundigen Händen etwas *abgenommen* wird. Die Vorstellung, dass der Tumor aus meinem Körper entfernt wird, war wohltuend und erleichternd. Auf dieser Basis der Befreiung und nicht durch ein aktives Krebsgeschehen belastet, konnte ich mit Freude mein neues Leben beginnen. Und als ich mich dann – trotz Drängens – erst nach Monaten zur Bestrahlung entschied, war auch diese von der Seele begrüßt. Die Nebenwirkungen blieben gering, erfahren habe ich eine große energetische Öffnung im Herzbereich, dort, wo ja die Bestrahlung angewandt wurde, und tiefe Dankbarkeit für die mich so liebevoll und engagiert behandelnden Menschen. Die Bestrahlung gab mir zudem Gelegenheit zur Selbstfürsorge, brauchte es doch, um die Schäden durch die Verbrennung gering zu halten, eine tägliche Pflege. Diese Zuwendung zu meiner Brust war heilsam.

Da mein Tumor hormonrezeptorpositiv war, gehörte es zur Standardtherapie, ein hormonsuppressives Medikament – Tamoxifen – einzunehmen. Ich lehnte diese Therapie nach längerer Reflexion und trotz teilweise heftigen ärztlichen Widerstands ab, weil ich mit 41 Jahren nicht in einen sofortigen Wechsel kommen wollte. Es ergab für mich keinen Sinn, bei einer Erkrankung, die für mich mit einer gekränkten und unheilvollen Beziehung zu meiner Weiblichkeit zusammenhing, diese Beziehung noch weiterhin zu stören, indem ich so vehement in den hormonellen Kreislauf eingreife. Ich ließ mir also viel Zeit, ich ließ mir *meine* Zeit für die zu treffenden Entscheidungen. Das war gut so. Nur wenn ein Mensch auf allen Ebenen einverstanden ist mit einer Behandlung, wenn er verstehen kann, warum sie und nicht eine andere sinnvoll ist, kann er sie mittragen.

Die Zeit rund um die erste Diagnose war im Gegensatz zu meinem Leben davor, das von Leistung, Druck, Angst und Selbstentfremdung bestimmt war, von einem hellen Schein umgeben. Endlich durfte ich mich um mich und meinen Körper kümmern, weil ich musste. Die Welt mit all ihren Ansprüchen rückte ab. Es muss offenbar (für mich) eine derart bedrohliche Erkrankung geben, um Erlaubnis zu erhalten, einfach zu leben und das Leben in seiner ursprünglichen, unmittelbaren Essenz zu erfahren.

Krebs – die Zweite: über die Genauigkeit in der Therapiewahl

Viereinhalb Jahre nach der ersten Diagnose wurde in der linken Brust eine Mikroverkalkung festgestellt. Vielleicht hätte sich ein weiteres Krebsgeschehen nicht entwickelt, hätte ich die Medikamente eingenommen. Aber es war damals eine

genau bedachte und befühlte Entscheidung, so haderte ich nicht mit der Tatsache. Natürlich war auch das ein Schock, vielleicht sogar noch stärker, hatte ich doch schon viele Lebensveränderungen vorgenommen. Ich lebte nach den Kriterien der ayurvedischen Medizin und fühlte mich dadurch ausgeglichen und wohl in meinem Körper.

Die leisen Zweifel ignorierend, habe ich mich schnell für denselben Behandlungsweg entschieden. Es war eine eindrückliche Erfahrung, dass ich, obwohl ich den gleichen Behandlungsweg beschritt, von massiven, unüblichen Nebenwirkungen betroffen war. Ich habe diese Symptome so interpretiert, dass es darum geht, auch beim selben Krebs immer neu eine im oben genannten Sinn fundierte Entscheidung zu treffen. Wie wesentlich die persönliche Ausrichtung, die Einstellung dafür ist, wie die Behandlung wirkt und zu welchen Nebenwirkungen es kommt, habe ich also am eigenen Leib erfahren.

Ich möchte auch diese zweite Erfahrung nicht missen. Ich habe mich von bislang unbekanntem Seiten – vor allem in meiner menschlichen Verletzlichkeit – erfahren. Vor allem hat es mir ermöglicht, den, wie ich meine, wesentlichen Schritt zu tun, nämlich meine psychotherapeutische Praxis für eineinhalb Jahre zu schließen und erstmalig – so kam es mir vor – ein nahezu pflichtfreies Leben zu führen.

Krebs – die Dritte: cut and go

Sukzessive ist die Angst vor einer neuerlichen Diagnose gewichen. So war ich erstaunt, dass bei der Kontrollmammografie Ende 2017, 20 Jahre nach meiner ersten Diagnose, mehrere suspektere Herde in meiner linken Brust festgestellt

wurden. Das MRT und die Biopsie bestätigten mein inneres Wissen, dass es sich wieder um Krebs handelt. Die Entscheidung zu einer Totaloperation tat sich bereits auf der Untersuchungsfläche auf. State of the Art sollte mir nur die eine von Krebs befallene Brust abgenommen werden. Ich bin meiner Chirurgin zutiefst dankbar, dass sie erkannte, dass meine Entscheidung zur Totaloperation beider Brüste wohlüberlegt und offenbar auch in wissender Fühlung mit dem Geschehen war, da bei der postoperativen Histologie festgestellt wurde, dass in beiden Brüsten ein multizentrisches Krebsgeschehen und damit auch schulmedizinisch eine Indikation für eine Totaloperation vorlag.

Ich nahm mir bis zum Operationstag genügend Zeit, um mich im Hinblick auf die Endgültigkeit dieses Schrittes vorzubereiten und mich von meinen Brüsten zu verabschieden. Die Operation verlief sehr gut, und ich erholte mich rasch. Ich fühle mich wohl und schön, Brustlos, wie ich bin. Mit meiner Initiative „Flat Is Beautiful“ möchte ich zeigen, dass der Verlust unserer Brüste nicht darüber entscheiden muss, wie weiblich wir uns fühlen.

Natürlich stellte ich mir die Frage, warum bei meiner Lebensweise – eine überwiegend vegane Ernährung, täglich Yoga und Meditation, Sport und Bewegung in der Natur, eine liebevolle Beziehung, gute Freunde und Freundinnen – sich neuerlich Krebs entwickelte. In meiner subjektiven Krankheitstheorie war die Diagnose ein Aufruf, dass ich (endlich) aufhören sollte, lange psychotherapeutische Prozesse zu begleiten, weil sie mich im Gegensatz zu Krebscoachings, die ich freudig mache, zu sehr erschöpfen. Und das tat ich: Ich schloss meine psychotherapeutische Praxis nach 38 Jahren.



Frauenlauf 2018, zehn Wochen nach der Operation
© Beatrix Teichmann-Wirth

Meine Krebskrankheit war mir stets eine Freundin und (Lebens-)Lehrerin. Dafür bin ich dankbar. Nun ist es an mir, meinen Weg im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheit weiterzugehen: den durch frühe traumatische Belastung verursachten Stress zu reduzieren, meinem Organismus Gehör zu schenken, radikal zu sein, wozu ich Ja und Nein sage, mich um Wohlwollen mir selbst gegenüber zu bemühen und vor allem meiner Be-Ruf-ung zu folgen – mein Wissen über einen selbstbestimmten Krebsweg zu verbreiten, den Krebs zu entdämonisieren, zu vermitteln, dass in uns ein tiefes (organismisches) Wissen als Entscheidungsinstanz zur Verfügung steht. Letztlich – und das ist das Wichtigste –, dass wir ein Recht auf ein sinnerfülltes, freudvolles, von der Seele begrüßtes Leben haben.

Kontakt

Dr. Beatrix Teichmann-Wirth
E-Mail: beawirth@yahoo.de
www.krebscoaching.org



Der Frühling naht

Merle Zirk

Endlich wieder mehr Zeit vor der Tür verbringen, noch öfter in die Sonne blinzeln – der Frühling ist die Jahreszeit des Aufblühens, des Neuwerdens, des Erstrahlens.

Auch in der gesunden Küche gibt es nun wieder allerlei Leckeres. Einige meiner liebsten Frühlingsrezepte möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Alle meine Rezepte sind rein pflanzlich und vollwertig. Mein Leben habe ich nach einer Krebserkrankung im Alter von 30 Jahren komplett umgekrempelt. Ich habe am eigenen Körper erfahren, was es bedeutet, die Ernährung vollständig zu verändern – weg von einem nährstoffarmen hin zu einem vitalstoffreichen Speiseplan. Ich konnte meine Genesung damit maßgeblich beeinflussen und habe mich in der Folge dazu entschieden, mich zur veganen Ernährungsberaterin ausbilden zu lassen.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über diese Ernährung decken sich mit meinen Erfahrungen, und daher teile ich mit ganzem Herzen das Wissen darüber und freue mich, Ihnen nun ein paar Rezepte vorstellen zu dürfen. Meine heutige Ernährung basiert grob skizziert auf fünf Lebensmittelgruppen: Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse & Samen.

Daher stelle ich Ihnen drei Rezepte vor: So kann bei mir ein kulinarischer Tag aussehen! Bei der Zubereitung aller Rezepte sind diese fünf Lebensmittelgruppen abgedeckt. Neben den rein pflanzlichen Lebensmitteln achte ich darauf, dass ich alles in Bio-Qualität einkaufe. Außerdem sind mir Saisonalität und Regionalität wichtig. Das geht nicht immer, aber ich möchte ein Bewusstsein dafür schaffen.

So, jetzt aber ab in die Küche! Für einen vollwertigen Start in den Tag in Form eines bun-

ten Brunches mit Rohkost, frischem Obst, gekeimtem Brot gesellt sich in meinem Haushalt noch sehr gerne ein satt machendes, leckeres und proteinreiches Gericht dazu.

Frühlingskräuter-Kichererbsen-Omelett

Zutaten für 2 Personen. 2 EL Kichererbsenmehl, 1 EL Dinkelvollkornmehl oder Reismehl für eine glutenfreie Variante, 1/2 TL Kala Namak (ayurvedisches Schwefelsalz), 1/2 TL Kurkuma, eine Prise Pfeffer, eine Prise Backpulver, 1 Frühlingszwiebel, 1 Bund (Frühlings-)Kräuter (z.B. Schnittlauch, Brennessel, Dill), 3 EL Aquafaba (Abtropfwasser von Kichererbsen), 3 EL Mineralwasser, 1 TL Olivenöl.

Zubereitung. Das Kichererbsenmehl, das Dinkelvollkornmehl bzw. für eine glutenfreie Variante das Reismehl in eine Schüssel geben. Kala Namak (gibt es übrigens im Bioladen), Kurkuma, Pfeffer und Backpulver hinzugeben. Alles mit einem Löffel vermischen. Nun die Frühlingszwiebel und Kräuter nach Wahl bzw. nach Saison waschen und klein hacken. Alles zu der Mehlgewürzmischung geben und erneut umrühren. Nun die beiden flüssigen Zutaten hinzugeben. Das Aquafaba ist das Abtropfwasser von Kichererbsen. Dazu sieben wir Kichererbsen im Glas ab, nutzen die Hülsenfrüchte zum Beispiel für ein Hummusrezept, während wir das gallertartige Abtropfwasser für unser Omelett auffangen. Natürlich können wir die Kichererbsen auch selbst frisch kochen, das dauert allerdings zwei bis drei Stunden. Das, was nach dem Kochen übrigbleibt, ist das äußerst proteinreiche „Aquafaba“. Nun alles miteinander vermischen, sodass



Kichererbsen: lecker und proteinreich © imago images/Panthermedia



Aus frischem Spinat wird ein leckerer grüner Smoothie. © imago images/Westend61

eine Masse entsteht. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und dann einen Teil der Masse in die Pfanne geben und auf der ersten Seite anbraten lassen. Wenn die Seite gebräunt ist und bereits Blasen bildet, ist es Zeit, das Omelett umzudrehen. Auf der anderen Seite nochmals ein paar Minuten anbraten, dann ist das erste fertig. Mit dem restlichen Teig wiederholen und mit Rohkost und Kräutern nach Wunsch servieren. (Natürlich schmeckt das Omelett auch wunderbar mit anderem Gemüse, z.B. Tomaten, Champignons, Zucchini.)

Frischer Spinat-Trauben-Smoothie

Zutaten für 2 Personen. 2 Handvoll frischer Bio-Spinat, eine kleine Müllschale voll Weintrauben, 2 Kiwis, 1 Apfel, 1/2 Limette, eine Handvoll Mandeln oder 2 EL Mandelmus, 1 EL Sesam, 300 ml Kokoswasser, 100 ml Wasser.

Zubereitung. Spinat, Weintrauben und Apfel gut waschen. Die Kiwis schälen und die Limette halbieren. Alles in einen Mixer geben und die Mandeln bzw. das Mandelmus, den Sesam, das Kokoswasser und

das normale Wasser hinzufügen. Die halbe Limette über dem Mixbehälter ausdrücken. Dann alles so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Wie lange das dauert, kommt auf den Mixer an. Bei einem Hochleistungsmixer ist der Smoothie bereits in ca. 90 Sekunden lecker cremig und bereit zum Genießen.

Feldsalat-Quinoa-Cranberry-Salat

Zutaten für 2 Personen. 2 Handvoll Bio-Feldsalat, 120 g roter Quinoa (geht auch mit normalem weißen), 360 ml Wasser, 60 g Cranberries, 1 rote Paprika, 1 Gurke, 1/2 rote Zwiebel, 40 g gehobelte Mandeln. Für das Dressing: 2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Senf, 1 EL Essig, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung. Den Quinoa waschen und in einen Topf geben. Das Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe weiterköcheln lassen, bis der Quinoa durch ist. Der Quinoa wird auf einem großen Teller verteilt, damit er rasch kalt wird. Gegebenenfalls auch einige Zeit

in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit die Paprika, die Gurke und den Feldsalat waschen. Die Paprika wird entkernt und in kleine Würfel geschnitten, die Gurke geschält und ebenfalls gewürfelt. Die Zwiebeln werden in dünne Streifen geschnitten. Für das Dressing verwendet man am besten einen Smoothie-Mixer, einen Thermomix oder einen Zauberstab. Die Tomaten, Knoblauch, Senf, Essig und Öl zu einer Sauce verarbeiten, danach würzen. Nun den Quinoa, den Salat und das vorbereitete Gemüse in eine Schale geben und mit der Vinaigrette toppen. Alles gut umrühren und mit den gehobelten Mandeln servieren!



© Susanne Krauss

Zur Person

Merle Zirk, geboren 1982, arbeitete als Fernsehredakteurin, als sie 2012 die Diagnose Krebs erhielt. Diese existenzielle Erfahrung führte zu einem komplett neuen Leben mit anderen Prioritäten. Heute ist sie vegane Ernährungsberaterin, Autorin des Buches *Retreat Yourself - Loslassen und neu beginnen*, Leiterin von Seminarwochen und Veranstalterin des HEALTH. HOPE. HAPPINESS. Festivals in Franken.

Kontakt

Merle Zirk
E-Mail: hallo@merlezirk.com
www.merlezirk.com



EINLADUNG

zur 40. Ordentlichen Mitgliederversammlung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Wir laden alle Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. gemäß § 16.1 unserer Satzung auf diesem Wege zur 40. Mitgliederversammlung der GfBK herzlich ein.

Zeit:

Sonntag, 26. April 2020, 17:15 Uhr

Ort:

NH-Hotel Heidelberg
Bergheimer Str. 91
69115 Heidelberg

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

- Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfassung über die Tagesordnung
- Bericht der Vorstandsmitglieder und des Ärztlichen Direktors über wesentliche Tätigkeiten der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. im abgelaufenen Geschäftsjahr 2019
- Entlastung des Vorstandes
- Satzungsänderungen (Seite gegenüber)
- Beitragserhöhung für therapeutische Mitglieder ab 2021
- GfBK-Veranstaltungen 2020 / Kongress 2021
- Verschiedenes

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen!

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Jörg Spitz
Präsident



Dr. med. György Irmey
Ärztlicher Direktor



Biologische Krebsabwehr e.V.

Geplante Satzungsänderung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. bei der Mitgliederversammlung am 26.04.2020 (Gelb markiert)

Nicht aufgeführte §§ bleiben in der jetzigen Form bestehen. Die aktuell gültige Vereinsatzung kann hier eingesehen werden: www.biokrebs.de/gfbk/organisation

§1 Name, Sitz, Geschäftsjahr

Der Verein führt den Namen "GfBK – Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V."

Neu: Im Internet ist der Verein mit der registrierten Marke www.biokrebs.de seit 1999 präsent.

Der Verein hat seinen Sitz in Heidelberg.

Das Geschäftsjahr ist das Kalenderjahr.

§ 2 Zweck

Alt: Der Zweck des Vereins ist es, biologische Methoden zur Krebsabwehr zu fördern durch

Neu: Der Zweck des Vereins ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege insbesondere durch Förderung integrativer und biologischer Methoden der Krebsabwehr und Krebsbehandlung.

Der Satzungszweck wird verwirklicht insbesondere durch

Alt: c) Mitwirkung bei der Aufklärung über Methoden der biologischen Krebsabwehr und Erfahrungsaustausch im Internet und im Rahmen von Kongressen, Seminaren und Kursen für Betroffene, Laien und Fachleute.

Neu: c) Aufklärung über Methoden der integrativen und biologischen Krebsabwehr und Krebsbehandlung durch Kongresse, Seminare und Kurse für Betroffene, Laien und Fachleute wie auch im Internet über entsprechende Plattformen.

Alt: e) Beratung von Instituten, Kliniken, Firmen, öffentlichen und privaten Institutionen, die mit biologischen Methoden zur Krebsabwehr befasst sind.

Neu: e) Beratung von Instituten, Kliniken, Firmen, öffentlichen und privaten Institutionen, die mit biologischen und integrativen Methoden zur Krebsabwehr befasst sind.

Neu: i) Finanzielle Unterstützung für bedürftige Menschen mit geringem Einkommen, wenn sie die Arzneikosten für biologisch-ganzheitliche Therapien nicht tragen können.

§ 3 Gemeinnützigkeit

Alt: 3.6 Bei Auflösung des Vereins oder bei Wegfall seines bisherigen Zwecks ist das Vermögen zu steuerbegünstigten Zwecken zu verwenden. Beschlüsse über die künftige Verwendung des Vermögens dürfen erst nach Einwilligung des Finanzamts ausgeführt werden.

Neu: 3.6 entfällt, da in § 22 geregelt

§ 8

Alt: Freundeskreis

Neu: Freundeskreises/Förderer

Alt: Dem Verein ist ein Freundeskreis angeschlossen. Mitglieder des Freundeskreises können natürliche und juristische Personen sowie Personenvereinigungen werden, die den Verein finanziell und ideell unterstützen wollen. Mitglieder des Freundeskreises müssen nicht Mitglieder des Vereins sein. Mitglieder des Freundeskreises erhalten das Mitteilungsblatt IMPULSE.

Neu: Dem Verein ist ein Freundeskreis angeschlossen. Mitglieder des Freundeskreises/Förderer können natürliche und juristische Personen sowie Personenvereinigungen werden, die den Verein finanziell und ideell unterstützen wollen. Mitglieder des Freundeskreises müssen nicht Mitglieder des Vereins sein. Mitglieder des Freundeskreises erhalten das Mitteilungsblatt „momentum aktuell“.

§ 16 Mitgliederversammlung

Alt: 16.1 Die ordentliche Mitgliederversammlung findet einmal im Jahr statt. Sie wird vom Präsidenten, von einem im Vereinsregister eingetragenen Vorstandsmitglied oder dem geschäftsführenden ärztlichen Direktor mit einer Frist von acht Wochen unter Angabe der Tagesordnung einberufen. Die Einberufung erfolgt durch Veröffentlichung in der Mitgliederzeitschrift Signal der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. Der Versammlungsort wird vom Vorstand bestimmt.

Neu: 16.1 Die ordentliche Mitgliederversammlung findet einmal im Jahr statt. Sie wird vom Präsidenten, von einem im Vereinsregister eingetragenen Vorstandsmitglied oder dem geschäftsführenden ärztlichen Direktor mit einer Frist von acht Wochen unter Angabe der Tagesordnung einberufen. Die Einberufung erfolgt durch Veröffentlichung in der Mitgliederzeitschrift „momentum“ der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. Der Versammlungsort wird vom Vorstand bestimmt.

§ 22 Auflösung des Vereins

Alt: 22.2 Das nach Beendigung der Liquidation vorhandene Vereinsvermögen soll nach Zustimmung des Finanzamtes der gemeinnützigen Ebo-Rau-Stiftung, Amberg, zugeführt werden.

Neu: 22.2 Bei Auflösung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das vorhandene Vereinsvermögen an die Ebo-Rau-Stiftung, Amberg, die es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige oder mildtätige Zwecke zu verwenden hat.

§ 23 Neu: Datenschutz im Verein

23.1 Zur Erfüllung der satzungsgemäßen Aufgaben des Vereins werden im Verein unter Beachtung der rechtlichen Vorschriften, insbesondere der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) sowie des Bundesdatenschutzgesetzes neue Fassung (BDSG) folgende personenbezogene Daten von Vereinsmitgliedern digital gespeichert: Name, Adresse, Telefonnummer(n), E-Mailadresse(n), Geburtsdatum, Art der Mitgliedschaft, Bankverbindung, Beitragshöhe, Zeiten der Vereinszugehörigkeit. Durch ihre Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung dieser Satzung stimmen die Mitglieder der Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten in dem vorgenannten Ausmaß und Umfang zu. Eine anderweitige, über die Erfüllung seiner satzungsgemäßen Aufgaben und Zwecke hinausgehende Datenverwendung ist dem Verein – abgesehen von einer ausdrücklichen Einwilligung – nur erlaubt, sofern er aufgrund einer rechtlichen Verpflichtung, der Erfüllung eines Vertrages oder zur Wahrung berechtigter Interessen, sofern nicht die Interessen der betroffenen Personen überwiegen, hierzu verpflichtet ist.

23.2 Soweit die in den jeweiligen Vorschriften beschriebenen Voraussetzungen vorliegen, hat jedes Vereinsmitglied insbesondere die folgenden Rechte:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DS-GVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DS-GVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DS-GVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DS-GVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DS-GVO und
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DS-GVO.

23.3 Den Organen des Vereins, allen Mitarbeitern oder sonst für den Verein Tätigen ist es untersagt, personenbezogene Daten unbefugt zu anderen als dem jeweiligen zur Aufgabenerfüllung gehörenden Zweck zu verarbeiten, bekannt zu geben, Dritten zugänglich zu machen oder sonst zu nutzen. Diese Pflicht besteht auch über das Ausscheiden der oben genannten Personen aus dem Verein hinaus.

Entgiftung, Reinigung und Klärung

Eine weit mehr als nur zahnärztliche Grundsatzbetrachtung

Matthias Bacher

Wir leben in einer Zeit, in welcher der Mensch sich maximal entfernt hat von der Natur wie auch vom Leben. Es gäbe also sehr viel zu reinigen und zu klären, aber dafür interessiert sich prozentual gesehen kaum jemand: Smartphones, WLAN immer und überall, maximale Download-Geschwindigkeiten, Online-Shopping und die Weiterentwicklung von IT-Technologien überhaupt scheinen einzig wichtiger Mittelpunkt menschlichen Seins und Handelns geworden zu sein. Und wenn dann auch noch 5G kommt, wird es sowieso aussichtslos für alle Lebensformen dieser Erde, weil es kein Entrinnen mehr gibt aus dem „weltweiten Mikrowellenherd“ – für niemanden und nirgendwo. Somit dürfte künftig „gesund leben“ nicht nur bei Krebs, sondern auch bezogen auf das Überleben der Menschheit und der Schöpfung überhaupt zur maximalen Herausforderung werden.

Neben diversen zahnärztlichen Materialien sind die Köpfe in unseren „modernen“ Zeiten leider voll von „Giftstoffen“ ganz anderer Art, für welche mindestens so dringend, ja wenn nicht sogar dringender eine Reinigung und Klärung mehr als nur überfällig wäre. Dazu gehört auch das auf Wachstum und Globalisierung basierende „Krebs-Denken“ in unserer Gesellschaft. Aber der Reihe nach – und zunächst einmal aus der Sicht des ganzheitlich denkenden Zahnarztes.

Eine Zahnsanierung will wohlüberlegt sein

Es ist auch in der noch immer nicht ganz erreichten „Post-Amalgam-Ära“ alles andere als einfach, ausschließlich unbedenkliche Materialien im Munde zu haben. Darüber hinaus stellt sich in diesem Zusammenhang immer auch die Frage nach

der Verhältnismäßigkeit wie auch nach übergeordneten Ebenen; dazu später mehr.

Die zahnärztliche Materialwahl ist und bleibt eine Momentaufnahme und ein Kompromiss – immer. Diese Tatsache gilt uneingeschränkt auch für alle anstelle von Amalgam eingesetzten Materialien, die sehr oft enorm komplex sind, in jeglicher Hinsicht. Die notwendige wie wünschenswerte Vereinfachung ist nicht absehbar, da alles und jedes in der Welt der Dualität immer Vorteile wie Nachteile hat und jegliche Erkenntnis stets nur dem aktuellen Wissensstand entsprechen kann – und der kann bereits morgen komplett anders sein. Aufwendige zahnärztliche und zahn-technische Arbeiten sind aber nicht so einfach immer wieder neu realisierbar – selbst wenn materialtechnisch möglich, zeigt früher oder später eine rebellierende Zahnpulpa oder das Budget des Patienten

Grenzen ganz anderer Art auf. Zahnärzte, Ärzte und Patienten sind daher gut beraten, diesen Umstand zu akzeptieren, denn alles andere endet irgendwann in einer nicht mehr beherrschbaren Endlosspirale. Nach 28 Jahren praktischer Tätigkeit in ganzheitlicher Zahnmedizin hat sich daher aus meiner Sicht *eine* Erfahrung als zentral wichtig erwiesen: die einer auf individuell-sinnvoller Verhältnismäßigkeit basierenden Abwägung anstelle von Ausschließlichkeits-Dogmen, die den Patienten und deren Anliegen nicht gerecht werden, ja sogar zum Therapiehindernis werden können. Dies bezieht sich sowohl auf Zahnmaterialien wie sogenannte Beherdungen wie auch auf jegliche Art von invasivem, unumkehrbarem Vorgehen im Munde des Patienten.

Soll zum Beispiel ein Zahnmaterial durch ein anderes ersetzt werden, muss dieses als wichtigstes Kriterium zunächst einmal für das vorgesehene Einsatzgebiet klar geeignet und von guter Dauerhaftigkeit sein. Ob ein Materialtest durchgeführt wird oder nicht, bleibt der gemeinsamen Entscheidungsfindung zwischen Zahnarzt und Patient überlassen; keinesfalls jedoch darf das Resultat des Verträglichkeitstests über die materialtechnische Eignung des vorgesehenen Materials gestellt werden, will man nicht einen ständig wiederkehrenden Scherbenhaufen riskieren. Hauptaugenmerk in Bezug auf den Ersatz eines Materials durch ein anderes ist daher die Beantwortung der Frage, ob es denn danach besser sein wird als zuvor oder einfach „nur“ anders. Sollte Letzteres der Fall sein, besteht aus meiner Sicht keine Rechtfertigung für eine invasive Behandlung – es sei denn, der Patient wünscht



Wir sind Teil der uns anvertrauten Schöpfung. © imago images / Panthermedia

diese explizit *und* auch losgelöst von der Erwartung, wie es denn danach sein soll.

Ein wichtiger Aspekt: Arbeit am „Krankheitsfass“

Ganzheitliche Zahnmedizin besteht daher aus meiner Sicht keineswegs immer und nur darin, irgendetwas „Verdächtiges“ gegen etwas „derzeit weniger Verdächtiges“ auszutauschen, sondern oft auch darin, mit dem Patienten zusammen im Gespräch Abwägungen zu treffen, Vorurteile auszuräumen, Ängste und Bedrohungen zu relativieren, andere Sichtweisen aufzuzeigen, wenn nötig zur Veränderung des Standpunkts und damit zu einer geänderten Wahrnehmung zu gelangen. Vor allem aber auch, sich nicht *ins Bockshorn jagen* zu lassen, zum Beispiel von irgendwelchen meist sowieso auf die individuelle Situation keinesfalls zutreffenden Meinungen aus dem Internet. So sollte es für den Patienten nach eingehender, offener und ehrlicher Beratung fernab vorgefasser Dogmen möglich werden, in Eigenver-

antwortung sinnvolle und auch „nachhaltige“ Entscheidungen zu treffen, die sodann durchaus in der Lage sind, zumindest eine Zeit lang den mit hoher Wahrscheinlichkeit zu erwartenden „Negativ-Erkenntnissen“ über das zum Zeitpunkt des Einsatzes noch als gut empfundene, „neue“ Material standzuhalten. Gerade in Anbetracht rundum exorbitant zunehmender Bedrohungsszenarien aller nur denkbaren Arten erweist sich diese Art der Arbeit am und mit dem sogenannten „Krankheitsfass“ als wesentlicher Faktor einer ganzheitlichen (Zahn-)Medizin, soll diese neben dem Ganzheitlichkeits-Anspruch auch noch etwas von verlässlicher Dauerhaftigkeit oder gar Nachhaltigkeit beinhalten. Auch diese Vorgehensweise kann unter den Begriffen Entgiftung, Reinigung und Klärung subsummiert werden – sei diese „nur“ gedanklich über Bewusstwerdung und Änderung der Einstellung oder sei sie ganz konkret fassbar auf der körperlich-materiellen Ebene mittels einer naturheilkundlichen Entgiftungs- und Ausleitungstherapie nach tatsächlich erfolgter Zahn- bzw. Materialsanierung.

Die feinstoffliche Ebene nicht vergessen

Damit sind wir schon sehr nahe bei dem, was man auch auf einer übergeordneten Ebene jenseits von Zähnen und Materialien als Reinigung und Klärung bezeichnen kann. Denn rein zahnärztlich-materiell werden Entgiftung, Reinigung und Klärung stets nur eine Momentaufnahme bleiben, da wir vom Prinzip her immer nur ein Fremdmaterial durch ein anderes ersetzen können, von dem wir zu diesem Zeitpunkt annehmen, es sei besser oder zumindest weniger schlimm. Der Dualität aus Vor- und Nachteilen können wir – wie schon erwähnt – nicht entfliehen.

Es ist also meines Erachtens unerlässlich, sich für Entgiftung, Reinigung und Klärung auch auf die immaterielle, feinstoffliche Ebene zu begeben – gerade und auch (aber nicht nur) im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung. Wie schon angedeutet, kann man das auch Arbeit am und mit dem „Krankheitsfass“ nennen; eine Vorgehensweise, die dem betroffenen Patienten in vielerlei Hinsicht sehr dienlich sein kann. Zunächst wird klar erkennbar, dass – egal auf welcher Ebene angesetzt wird – stets eine Erleichterung die Folge sein kann, sobald sortiert, priorisiert und ausgeräumt wird. Für den Patienten dürfte es leichter sein, zum Beispiel mit einem weniger dramatischen Belastungsfaktor als ausgerechnet dem einer alles andere als angenehmen Zahnsanierung beginnen zu können und dennoch die Früchte des Vorgehens am eigenen Leib wahrnehmen zu dürfen; ja vielleicht wieder so viel Kräfte gesammelt haben zu können, einen etwas „größeren Stein“ in Angriff zu nehmen, ohne wieder in ein Loch zu fallen. So kann Schritt für Schritt über die Ebenen hinweg vorgegangen werden – jederzeit mit der Freiheit, aufzuhören, sobald genügend Kraft und Wohlbefinden wiedererlangt werden konnten.

Die gesamte Menschheit hat ein Problem

Es ist aus meiner Sicht darüber hinaus unumgänglich, noch einen Schritt weiter zu gehen und eine übergeordnete, für die Menschheit mittlerweile existenziell entscheidend gewordene Ebene in die Betrachtung einzubeziehen: die des Umgangs mit der uns anvertrauten Schöpfung – was nicht zwingend „religiös“ gemeint ist, aber durchaus auch so gemeint sein kann, denn *fehlende Religio* (= Rückbindung) ist auch ein nicht unerheblicher Krankheitsfaktor unserer Zeit. In geradezu beispiellos haarsträubender Weise ist der Mensch das einzige Lebewesen auf der Welt, welches derart massiv – und im Wissen um die Folgen – seine eigenen Lebensgrundlagen zerstört. Diese Art der menschlichen Lebens- und Handlungsweise, die sich unaufhörlich immer noch weiter von der Natur entfernt und einen völlig rücksichtslosen Umgang sowohl mit jeglichen Kreaturen wie auch mit den uns von der Erde geschenkten Rohstoffen (inklusive der Luft zum Atmen) darstellt, ist denn nicht nur meiner Ansicht nach auch die Hauptursache für nahezu alle Erkrankungen, die schlussendlich immer auf irgendeine Art „Zivilisationserkrankungen“ sind.

Entgiftung, Reinigung und Klärung bedeuten also nicht mehr und nicht weniger als einen radikalen Kurswechsel, weg vom Raubbau an der Natur und an der eigenen Person, hin zu einer dem Leben als solches gemäßen Lebensweise, was überhaupt nicht bedeuten muss: *zu Fuß zurück zur Natur*. Sogar schon 1% weniger, dies aber in allen Bereichen, wäre ein Anfang – eine Idee, die den Ausführungen von Graeme Maxton, einem Ökonomen aus Schottland, in seinem sehr empfehlenswerten Buch „Ein Prozent ist genug“ entnommen werden kann, in dem aufgezeigt



Das Gewissen steht auf. © imago images / Panthermedia; Symbolbild

wird, wie dringend endlich im Interesse der Menschheit zu handeln wäre und nicht mehr im Interesse der Großkonzerne.

Die Digitalisierung ist alles andere als eine Verheißung

Bei dieser Art von Klärung ist die scheinbar so wichtige Digitalisierung keinerlei Hilfe – ganz im Gegenteil: Digitalisierung ist weder nachhaltig noch umweltfreundlich, dies allein schon wegen des ihr geschuldeten massiven Anstiegs des Stromverbrauchs weltweit. Hinzu kommen Elektrosmog, maximale Überwachung, Online-Sucht (mittlerweile offizielle WHO-Diagnose), sklavenhalterische Arbeitsbedingungen im Online-Handel gerade und auch hier mitten unter uns, keineswegs irgendwo weit weg. Weit weg weg hingegen findet sich die unbeschreiblich menschenunwürdige Situation bei Rohstoffgewinnung und Recycling der tendenziell immer kurzlebigeren Geräte. Es wären einige Erkrankungen aufzulisten, die in direktem Zusammenhang stehen mit unserer „schönen neuen Welt“, nicht nur der Arbeitsbedingungen wegen, sondern aufgrund der damit verbundenen

massiven Umweltzerstörung. Eine Umweltzerstörung, die zum Beispiel auch zusammenhängt mit unserem Müllproblem insgesamt oder aber der an Giftigkeit weit oben rangierenden Bekleidungsindustrie, in deren fernöstlichen Regionen sich die wohl giftigsten Flüsse dieser Welt finden. Und wir wundern uns über immer mehr Krankheiten trotz modernster Medizin?

Und 5G? Die Industrie benötigt 5G für eigene Zwecke in eher nur geringem Umfang, der Löwenanteil wird einzig und allein für menschliches Freizeitvergnügen benötigt. Ständig online sein, jederzeit und überall jede noch so unnötige SMS oder jedes Telefonat absetzen, jede noch so überflüssige Google-Abfrage tätigen und jeden noch so langen Film in nur wenigen Sekunden herunterladen zu können: All das scheint das Einzige zu sein, was zählt. Die mit der geänderten, einem weltweiten Mikrowellenherd vergleichbaren Strahlungsintensität einhergehende massive Gesundheitsgefährdung nicht nur für die Menschen, sondern für alles Leben überhaupt auf diesem Planeten wird billigend in Kauf genommen, schöngeredet oder genauso negiert

wie der menschengemachte Klimawandel. Schließlich lässt sich mit IT-Technologien an einer online süchtig gewordenen, Google- und Amazon-gesteuerten Population auch maximal Geld verdienen. Und einmal mehr: Wir wundern uns über Krankheiten?

Ein Umdenken ist essenziell überlebenswichtig

Entgiftung, Reinigung und Klärung auf den verschiedensten Ebenen menschlichen Seins sind also nicht nur dringend erforderlich, sondern existenziell. Nur wenn sich eine genügend große Anzahl Menschen darauf rückbesinnen kann und auch will, was Leben eigentlich bedeutet, wird die notwendige Änderung der Situation hier auf der Erde eine zumindest kleine Chance erhalten. Wenn nicht, geht es eben wissenden Auges gegen die Wand – und dann werden vermutlich Erkrankungen einzelner Individuen, welcher Art auch immer, zu den eher kleineren Problemen gehören, die die Menschheit dann zu bewältigen hat.

Tatsache ist jedoch auch, dass immer nur jeder bei sich selbst anfangen kann. Die Macht des Einzelnen würde sich daraus summieren, dass – täte es tatsächlich jeder – es getan wäre! Aber eine viel zu große Mehrheit redet immer nur oder will es gar nicht wissen. Und die wenigen, die es tun, kämpfen stets nur gegen Windmühlen (manchmal in des Wortes wahrstem Sinne). Auch Greta kämpft schlussendlich gegen Windmühlen – trotz ihrer großen Gefolgschaft.

Es geht eben immer nur ums Geld. Und solange es nur ums Geld geht, gibt es keine Lösung. Und solange nicht absehbar ist, dass es nicht mehr ums Geld gehen könnte, wird es auch keine Lösung geben, so traurig wie pessimistisch das klingen mag.

Kontakt

Matthias Bacher
Zahnarztpraxis
Zieglerstr. 64
CH-3007 Bern
Schweiz



© GfBK/Manfred Friebe

Zur Person

Matthias Bacher ist Zahnarzt SSO und qualifiziertes Mitglied der SGZM & GZM.

Zum Weiterlesen

Allmend P. Elision – Begegnung mit einer Weisen. Goldmann (2016)
Glaubrecht M. Das Ende der Evolution. Bertelsmann (2019)
Lesch H. Wenn nicht jetzt, wann dann? Penguin (2018)
Neubauer L. Vom Ende der Klimakrise. Tropen (2019)
Randers J, Maxton G. Ein Prozent ist genug. Oekom (2016)
Wilkens A. Analog ist das neue Bio. Fischer (2017)

Aktuelles zur Misteltherapie

Stellungnahme der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Wilhelm Jäckle

Seit über 100 Jahren werden Berichte über die heilsame Wirkung der Mistel veröffentlicht. Vor der Zeit einer „Evidenzbasierten Medizin“ konnte in Erfahrungsberichten die besondere Heilwirkung der Misteltherapie beschrieben werden. Nach dem Zweiten Weltkrieg kamen wissenschaftliche Studien hinzu, in denen die positiven Wirkungen von Mistelbehandlungen bis heute nachgewiesen sind.

Dennoch gibt es immer wieder Veröffentlichungen in Fachzeitschriften, die den Sinn und Nutzen einer Therapie mit Mistelpräparaten anzweifeln. Der jüngste Exkurs dieser Kritikergilde erschien im März (Ausgabe 3, Part 1) und April (Ausgabe 4, Part 2) 2019 im „Journal of Cancer Research and Clinical Oncology“ [1]. In der retrospektiven Studie unter dem Titel „Mistletoe in oncological treatment: A systemic review“ kommen Freuding et al. zu dem erstaunlichen Ergebnis, dass „die meisten Studien keinerlei Wirkung von Mistel auf das Überleben zeigen“ und dass „besonders qualitativ hochwertige Studien keinerlei Nutzen zeigten“. Sie kommen in beiden Veröffentlichungen zu dem Schluss, dass „in Bezug auf das Überleben (in Part 1), die Lebensqualität oder eine Verminderung der Nebenwirkungen der Behandlungen (in Part 2) eine gründliche Durchsicht der Literatur keinen Hinweis erbringt, Mistel an Patienten mit Krebs zu verschreiben“. Was soll das? Wem nützen diese Äußerungen?

Nachdem sich die Gruppe um Freuding weit aus dem Fenster gelehnt hat, blieben diese Ergebnisse und Schlussfolgerungen zum Glück nicht lange unbeantwortet. In einem am 21. Mai 2019 online veröffentlichten Brief an die Herausgeber des „Journal of Cancer Research“ rückt eine Expertengruppe um Prof. H. Matthes (Charité Berlin) die Erkenntnisse in der Studie von

Freuding et al. zurecht. Sie kommen zu dem Schluss, dass „die Überprüfung von Freuding et al. die Kriterien für eine systematische Literaturüberprüfung in erheblichem Maße nicht erfüllt und daher von den Autoren gründlich überarbeitet oder zurückgezogen werden sollte“ [2]. Wie kommt die Gruppe um Professor Matthes zu dieser eindeutigen Stellungnahme?

Um diese Frage zu beantworten, richten wir unseren Blick auf das Saarland. Dort trafen sich vom 7. bis 9. November 2019 im Europäischen Bildungszentrum Otzenhausen etwa 120 Wissenschaftler, Phar-

makologen, Mediziner, Biologen und andere Experten zum 7. Mistelsymposium. Diese Veranstaltung findet alle vier Jahre statt und stand 2019 unter dem Motto „Die Mistel in der Tumorthherapie – Grundlagenforschung und Klinik“. Unter der wissenschaftlichen Leitung von Dr. R. Scheer und Prof. H. Matthes sowie einem Expertenteam für die wissenschaftliche Organisation wurde in 30 Vorträgen und 32 Posterpräsentationen über den aktuellen wissenschaftlichen Stand der Mistelforschung berichtet. Teilnehmer aus Europa, Brasilien, Israel, Nigeria und Serbien haben gezeigt, wie wichtig das Thema Misteltherapie ist und welch hohen Stellenwert diese Behandlung in der Medizin haben könnte.

Was für ein herausragendes Gewächs *Viscum album* (Weiße Mistel) ist, wurde in



Die Mistel wird seit vielen Jahrzehnten in der Krebsbehandlung eingesetzt. © imago images / Nature Picture Library

den Vorträgen belegt. Tausende verschiedener Moleküle zeigen in ihrer Struktur eine einzigartige Vielfalt [3]. Durch ein optimales Zusammenspiel wird das beste Wirkungsspektrum in den Mistelextrakten erreicht. Niedrige Dosen führen zu Immunmodulation, hohe Dosierungen zur Zytotoxizität. In Verbindung mit Fieber können Mistellektine am Tumor gezielt besser freigesetzt und Tumorzellen in den Zelltod getrieben werden. Verschiedene Wirtsbäume, wie beispielsweise Esche, Eiche, Pinie oder Ulme, zeigen eine deutlich unterschiedliche Zusammensetzung der Moleküle. Gliomzellen können in ihrer Beweglichkeit und Wanderung, Neuroblastomzellen dosisabhängig im Wachstum gehemmt werden. Beim Prostatakrebs wird die Hemmung von Wachstums- und Zellteilungsfaktoren beschrieben. Mistel in Kombination mit Checkpoint-Inhibitoren (Immuntherapie) zeigte eine bessere Ansprechrate in der Behandlung als ohne begleitende Mistelgabe. Mit der Chemotherapie verbundene Nebenwirkungen können bei Brust- und Lungenkrebs um etwa zwei Drittel durch Mistel reduziert werden. Patient*innen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs haben unter Mistel eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität und Überlebenszeit erfahren [3]. Die Schmerzen sind bei einigen Betroffenen so stark zurückgegangen, dass kaum noch Schmerzmittel eingenommen werden mussten.

Die intravenöse Gabe von Mistel ist sicher. Die damit verbundene systemische Entzündungsreaktion kann bei regelmäßiger Verabreichung zu einer Verbesserung der Lebensqualität und Verlängerung der Lebenszeit führen. Osteosarkom-Patienten, die Mistel bekommen haben, zeigten eine deutliche Verlängerung der Überlebenszeit. Die Analyse des Krebsregisters (2011–2016) bestätigte eine signifikante Verlängerung

der Lebenszeit bei Patient*innen, die Mistel erhielten. Die von Krebspatienten häufig geschilderte Müdigkeit (Fatigue) und Schlaflosigkeit (Insomnia) – auch im Zusammenhang mit Chemo-, Strahlen- oder Immuntherapien – können durch die vorbeugende und frühzeitige Gabe von *Viscum album* bedeutend vermindert werden. Die mentale Verfassung und kognitive Fähigkeiten werden mit Mistel gebessert. Wegen der synergistischen Wirkung der Mistel sollte frühzeitig mit der Verabreichung begonnen werden. Der Schmerz (Pain) kann unter der systematischen Misteltherapie so stark zurückgehen, dass Schmerzmittel spürbar reduziert werden konnten. Zahlreiche Studien mit großen Fallzahlen sind zurzeit in der Pipeline.

Bei all diesen wissenschaftlich korrekt durchgeführten Studien wurden die positiven Wirkungen der begleitenden Misteltherapie eindeutig belegt. Der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e.V. stellt sich daher die Frage, was oder wer Freuding et al. bewogen hat, dieses vernichtende Urteil zu fällen, über dessen Konsequenzen sich die Gruppe mit Sicherheit bewusst ist. Wenn es möglich ist, Nebenwirkungen von Chemo-, Immun- oder Strahlentherapien bei Krebspatienten deutlich zu senken und damit die Lebensqualität zu verbessern, das Fatigue-Syndrom (bleierne Müdigkeit) und die Schlaflosigkeit zu stabilisieren und dazu noch wertvolle Lebenszeit gewinnen zu können, warum soll dann die Mistel nicht eingesetzt werden? Wer hätte einen Nutzen davon? Die Monatskosten einer begleitenden Misteltherapie betragen einen Bruchteil der Kosten für die Immuntherapien. Allein durch die Einsparung anderer Medikamente (z.B. Schmerzmittel) wäre die Therapie wohl finanziert. Für die GfBK ist nicht nachvollziehbar, weshalb die Erstattung der Misteltherapie für Krebspatienten derartig eingeschränkt wurde und dies von den

Krankenkassen auch restriktiv gehandhabt wird. Jeder Betroffene sollte das Anrecht auf diese begleitende Therapie haben.

Literaturangaben

- [1] Freuding et al. Mistletoe in oncological treatment: A systematic review: Part 1: Survival and safety. *J Cancer Res Clin Oncol* 2019; 145(3): 695–707, doi:10.1007/s00432-018-02837-4; Epub 2019 Jan 23 (Part 1)
Mistletoe in oncological treatment: A systematic review: Part 2: Quality of life and toxicity of cancer treatment. *J Cancer Res Clin Oncol* 2019; 145(4): 927–939. doi:10.1007/s00432-018-02838-3; Epub 2019 Jan 23 (Part 2)
[2] Matthes et al. *J Cancer Res Clin Oncol*, <https://doi.org/10.1007/s00432-019-02926-y>
Letter to the Editor; Published online 21 May 2019
[3] PHYTO medicine
Phytomedicine 2019; 61(S1)

Zum Weiterlesen

GfBK-Info Misteltherapie
Kurzvideo der GfBK zu Wirkungen der Mistel bei Krebserkrankungen: <https://biokrebs.de/infomaterial/videos/videos-immunsystem-regulieren>
Weiterführende unabhängige Homepage: www.mistel-therapie.de



Zur Person

Dr. med. Wilhelm Jäckle arbeitet seit über 30 Jahren als Internist und Komplementärmediziner. Er strebt stets an, das Beste aus beiden Welten miteinander zu verbinden. Nicht alles, was in der Welt der biologischen Krebsmedizin diagnostisch und therapeutisch möglich ist, passt zu jedem Betroffenen. Patientenkompetenz, Verständnis für eigene Entscheidungen, empathisches Horchen (nicht nur Hören) sind ihm besonders wichtig. (E-Mail: w.jaeckle@biokrebs.de)

Klären und Reinigen mit Knospenkraft

Susanne Schimmer, Barbara Bichsel und Julia Brönnimann

Entschlossen entfaltet der Frühling seine Kraft. Die Wiesen kleiden sich in frisches Grün. Die ersten Frühlingsblüher strecken ihre farbigen Köpfchen aus dem Boden. An Bäumen und Sträuchern beginnen die Knospen sich zu verdicken und anzuschwellen, bevor sie zaghaft die ersten kleinen Blattansätze freigeben. Nach den langen dunklen und kalten Wintertagen spüren Mensch und Tier die Zeit des Erwachens. Wie selbstverständlich bieten sich die wertvollen Essenzen aus frischen Blattknospen an, die Schwere des Winters zu vertreiben und die Lebenskräfte des aufkeimenden Frühlings zu wecken.

Dr. Pol Henry, der Begründer der Gemmotherapie, war fasziniert von dem Gedanken, dass der Baum oder Strauch jedes Jahr frische Knospen mit hochpotenter Inhaltskraft bildet. Er vermutete, dass diese Kraftbündel auch beim Menschen stimulierend, regulierend und reinigend wirken entfalten können. Biochemische Untersuchungen zeigten ihm, dass die Knospenmazerate

- ▶ die Abwehrreaktionen verbessern,
- ▶ die Zellregeneration unterstützen und
- ▶ die Stoffwechselwirkung auf verschiedene Proteine, Lipide und Mineralstoffe stärken.

Um zu verdeutlichen, dass die Knospenmittel wirken, injizierte er weißen Ratten etwas Kohle. Ihr Fell färbte sich dadurch grau. Nach mehreren Gaben des Gemmotherapie-Mittels aus Birkenknospen wurde es wieder ganz weiß. Die Ratten jedoch, die noch kein Gemmotherapie-Mittel erhalten hatten, behielten vorerst ihr graues Fell.

Diese reinigende Kraft mancher Knospenmazerate ist im Frühling besonders dienlich. Denn schon unsere Vorfahren wussten um das Bedürfnis, während dieser Jahreszeit die Trägheit des Winters auszu-

treiben. Mit Frühjahrskuren reinigten sie das Blut, entgifteten Leber und Nieren und weckten neue Lebensgeister. Auch wir greifen gerne auf die diuretisch wirkende Brennnessel oder die Bitterstoffe beispielsweise des Löwenzahns zurück. Mit der Gemmotherapie gelingt es uns jedoch, unser Spektrum noch zu erweitern.

Wieso wir überhaupt entgiften sollten? Weil wir uns meist nicht nur von vitalstoffreicher Frischkost ernähren, sondern zivi-



Seit jeher wird die reinigende Kraft der Birke geschätzt. © Patrick Baumann

lisationsbedingt auch Konservierungs- und Farbstoffe, Süßungsmittel und chemische Zusätze bzw. Medikamente zu uns nehmen und weil wir unseren Körper zu oft mit Zucker und Weißmehlprodukten übersäuern. Kombinieren Sie Ihre Gemmo-Frühlingskur daher am besten mit reichlich frischem Gemüse und Salat: Körper, Seele und Verstand atmen gleichermaßen auf und danken es mit Wohlbefinden.

Wichtige Knospenmittel

Birke – *Betula*. Knospen verschiedener Birkenarten, z.B. der Hängebirke und der Moorbirke, können verwendet werden. Das Mazerat aus Birkenknospen reinigt und entgiftet den Körper – gerade für die Blutreinigung wird es geschätzt. Durch die Stimulation der Leberzellen wirkt das Mittel antitoxisch und entzündungshemmend auf dieses große und wichtige Organ. Auch nach längerer Antibiotikaeinnahme ist es hilfreich: Es hilft dem Körper, sich von den zurückgebliebenen Giftstoffen zu befreien. Auch den Wasserhaushalt beeinflusst das Mazerat auf günstige Weise: Es befreit den Körper von Wassereinlagerungen und unterstützt sanft das Verdauungssystem.

Wacholder – *Juniperus communis*. Unsere wichtigen Ausscheidungsorgane sind Leber und Niere. Das Knospenspray aus *Juniperus communis* wirkt auf beide Organe und hilft ihnen, unseren Körper zu reinigen und zu entgiften. Besonders wichtig ist dies bei chronischen Erkrankungen. Hier unterstützt das Mazerat sanft die Hei-

lung, indem es die Reinigungsprozesse unseres Körpers aktiviert. Es wirkt entzündungshemmend und wassertreibend, normalisiert den Wasserhaushalt und hilft, Ödeme aus dem Körper auszuschwemmen. Alle Funktionen der Leber werden durch das Wacholderspray gestärkt, der Stoffwechsel wird angeregt. Dies wirkt sich auf den gesamten Verdauungstrakt aus: Völlegefühl, Magenbrennen und Blähungen werden gemildert, die Verdauung wird gefördert. Der Cholesteringehalt im Blut wird gesenkt. Durch Gicht hervorgerufene Beschwerden können gelindert werden. In der Kombination mit dem Knospemazerat aus Esche (*Fraxinus excelsior*) kann eine Senkung des Harnsäurespiegels im Blut gefördert werden.

Rosmarin – *Rosmarinus officinalis*. Der Rosmarin fördert die Leberfunktion und verfügt über eine hohe Leberschutzwirkung. Er regt die Absonderung der Galle an. Dadurch wirkt er sich positiv auf eine Senkung der Cholesterinwerte aus. Generell hilft das Rosmarin-Gemmospray bei der Entgiftung des Körpers. So können auch erhöhte Harnstoff- und Harnsäure-



Das Mazerat aus Rosmarinknospen belebt.
© Patrick Baumann

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).

werte sowie Störungen des Salz- und Mineralhaushalts reguliert werden. Interessant kann seine Anwendung sein, wenn eine Antibiotikabehandlung nötig war, denn das Mittel hilft bei der Ausleitung der Rückstände. Nicht unerwähnt bleiben soll auch ein anderer Aspekt: die stimulierende oder tonisierende Wirkung des Rosmarin-Gemmosprays; es hilft bei Schwäche und Antriebslosigkeit.

Ulme – *Ulmus minor*. Zur Unterstützung der Haut hält die Gemmotherapie das Knospemazerat eines besonderen Baumes bereit: der Ulme. Das Mittel wirkt antientzündlich und juckreizlindernd. Anwendung findet es zum Beispiel bei trockenen und chronischen Ekzemen sowie bei Nesselfieber. Allerdings wird es ebenfalls als Mundspray angewendet, nicht etwa zur Linderung der Hautbeschwerden flächendeckend auf die Haut gesprüht. Es lindert Akne und Lippenherpes und unterstützt bei Milchschorf. Auch die Folgen eines Sonnenbrands können mit dem Knospemazerat besänftigt werden.

Klärung für die Psyche. Lebensereignisse können uns aus der Bahn werfen oder uns aus der Balance bringen. Um wieder auf den Weg zurückzufinden und das Ich-Gefühl zu verbessern, bietet die Gemmotherapie Lösungen an. Die frühlinghaften Birkenknospen haben eine regenerierende, lichtbringende Kraft, mit der sie die Seele zu erhellen scheinen.

Mammutbaum und Eiche hingegen setzen ihren Schwerpunkt auf Stärkung und Ausgleich. Sie erhöhen die Widerstandsfähigkeit und unterstützen bei Energielosigkeit und Erschöpfung.

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



Zum Weiterlesen



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

GfBK-Sprechstunde:

Patienten fragen – Ärzte antworten

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

Adaptogene

Ich habe von Pflanzen gehört, die ausgleichend wirken sollen. Was sind das für Pflanzen und wie können sie bei Krebspatienten eingesetzt werden?

Unter Adaptogenen versteht man Pflanzen, die den Organismus widerstandsfähiger gegenüber Stress machen sollen. Dazu gehören vor allem Ginseng, Ashwagandha, Schisandra, Eleuthero und Rhodiola, aber auch bestimmte asiatische Pilze, wie z.B. Reishi.

Eleuthero. Als Erstes wurde Eleuthero (auch kurz Taigawurzel genannt) untersucht. In den 1950er-Jahren wurde es zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit von sowjetischen Olympiateilnehmern und Kosmonauten eingesetzt. Man meinte damals, dass dadurch Ausdauer, Konzentration, Anpassungsfähigkeit und Widerstandskraft verbessert werden können.

Bei der Verwendung von Adaptogenen gibt es einiges zu beachten. Denn einerseits ist unklar, ob es bei der Verabreichung mit anderen Medikamenten nicht auch zu Wechselwirkungen kommen kann. Andererseits scheinen besonders stimulierende Pflanzen bei zu starker Erschöpfung nicht immer, zumindest gleich am Anfang, sinnvoll zu sein (z.B. Eleuthero). Manche Therapeuten raten auch dazu, eine Pause einzulegen, damit der Körper wieder in die Lage versetzt wird, sich alleine zu regulieren. Bei älteren Menschen scheint eine geringere Dosis wegen des verlangsamten Stoffwechsels ohnehin besser zu sein. Bei der Auswahl der geeigneten Pflanze kann man sich nach den vorliegenden Beschwerden orientieren.

Ginseng. Dieses Adaptogen ist am besten erforscht. Im Zusammenhang mit der krebsbedingten Fatigue (Schwäche) wurden bisher zwei Ginseng-Arten untersucht: der asiatische Ginseng (*P. ginseng*) und der amerikanische Ginseng (*P. quinquefolius*). „Echten“ Ginseng erkennt man daran, dass

in seinem Namen das „P.“ (= Panax) vorkommt. Der sog. „Sibirische Ginseng“ (Eleuthero) beispielsweise ist kein Ginseng, auch wenn er manchmal so genannt wird. Zwei Studien (Younus et al. / Proc Am Soc Clin Oncol 2003 und Yennurajalingam S et al. / Integrative Cancer Therapies 2015) wurden mit dem asiatischen P. ginseng durchgeführt, zwei Studien mit dem amerikanischen P. quinquefolius (Barton DL et al. / Support Care Cancer 2010 und Barton DL et al. / J Natl Cancer Inst 2013). In allen Studien konnte gezeigt werden, dass es Patienten gibt, bei denen Ginseng die Fatigue verbessern kann.

In der Studie aus dem Jahr 2015 nahmen 30 Patienten mit krebsbedingter Fatigue täglich über einen Zeitraum von 29 Tagen eine Dosis Panax ginseng (800 mg) ein. Von den ursprünglich 30 Patienten waren 24 (80%) beurteilbar. Schwere Nebenwirkungen traten nicht auf. Panax ginseng erwies sich als sicher und verbesserte bei der Mehrzahl der Studienteilnehmer die krebsbedingte Fatigue sowie die Gesamtlebensqualität, den Appetit und den Nachtschlaf (Yennurajalingam S et al. / Integrative Cancer Therapies 2015). Allerdings wirkt Ginseng sehr stimulierend und kann von manchen Menschen auch als zu stark anregend empfunden werden. Vermeiden Sie daher während der Einnahme von Ginseng unbedingt die Kombination mit Kaffee, da es vermehrt zu Schlafstörungen und Nervosität kommen kann. Und Vorsicht: Unter der Gabe von Ginseng können Wechselwirkungen auftreten. So kann Ginseng die Wirkung von Blutdrucksenkern, Blutgerinnungshemmern, Antidepressiva und Medikamenten zum Senken des Blutzuckerspiegels verstärken. Dies gilt auch für Eleuthero, weswegen immer eine Rücksprache mit den behandelnden Ärzten erfolgen sollte.

Astragalus (Tragant). Er wirkt vor allem bei Nachtschweiß in den Wechseljahren

*Wer sich entschieden hat,
etwas zu verändern,
der überwindet alle Hindernisse.
Er wird Menschen treffen,
die mit ihm gehen,
und er wird auch andere zurücklassen
müssen.
Denn Leben heißt,
nicht die Erwartungen anderer
zu erfüllen,
sondern seinem Herzen
zu folgen.*

(Verfasser unbekannt)

HEILIMPULSE



Ginseng wirkt stimulierend und hilft gegen Fatigue. © imago images / Panthermedia

oder nach einem akuten Infekt bzw. bei immer wiederkehrenden Infekten (Erkältungen, Blasenentzündungen).

Weißdorn (Crataegus). Er wirkt herzstärkend und regulierend sowohl bei zu hohem als auch bei zu niedrigem Blutdruck. Auf seelischer Ebene soll er bei Kummer und „gebrochenem Herzen“ helfen. Bei angstbedingtem Bluthochdruck kann es sinnvoll sein, Weißdorn mit Tulsi (indisches Basilikum) zu kombinieren. Der Vorteil bei Weißdorn: Es hat nur ein geringes Wechselwirkungspotenzial mit anderen Medikamenten.

Rhodiola (Rosenwurz). Rhodiola wirkt nicht ganz so gut bei Erschöpfung wie Ginseng, kann jedoch Winterdepressionen entgegenwirken und hat ähnlich wie Weißdorn nur ein geringes Wechselwirkungspotenzial mit anderen Medikamenten. Außerdem soll Rhodiola bei Fibromyalgie wirksam sein.

Reishi (Ganoderma lucidum). Hierbei handelt es sich um den wissenschaftlich

am besten untersuchten asiatischen Heilpilz, der auch adaptogen wirken soll. Er kann gut bei hormonabhängigen Tumoren (Brust- und Prostatakrebs) eingesetzt werden, da es in Studien Hinweise auf Down-Regulation von Hormonrezeptoren gibt. Außerdem wirkt Reishi leberstärkend und soll bei Allergien und Heuschnupfen helfen.

Ashwagandha (Schlafbeere). Bitte nicht bei hormonabhängigen Tumoren einnehmen. Vor allem soll es stärkend und gut bei Schilddrüsenunterfunktion wirken. In Indien wird es zur besseren Aufnahme immer mit Milch oder Ghee zubereitet.

Schisandra (Chinesisches Spaltkörbchen). Es wirkt ebenfalls energiesteigernd und kann den Cholesterinspiegel senken. In der Lunge soll es schleimlösend wirken.

Bitte beachten Sie: Bei Frauen, die eine trockene Konstitution haben und zu trockener Haut und Haaren sowie Verstopfung neigen, helfen laut Traditioneller Chinesischer Medizin eher Kräuter, die

leicht wärmend wirken. Dies sind z.B. Reishi, Ginseng, Rosmarin, Tulsi, aber bitte nicht Rhodiola. Außerdem sollte bei trockener Konstitution immer auch an eine Überprüfung der Schilddrüse gedacht werden. Übrigens: Es müssen nicht immer exotische Pflanzen sein, wenn man zu Adaptogenen greifen will. Es gibt neben Weißdorn auch weitere heimische Adaptogene, wie zum Beispiel die Echte Kamille, Zitronenmelisse und Passionsblume, die alle beruhigend wirken. Rosmarin kann durch Auftragen des ätherischen Öls Kopfschmerzen lindern.

Achtung bei der Jiaogulan-Pflanze, die von manchen auch als Adaptogen angesehen wird. Nehmen Sie sie – ähnlich wie Ginseng und Eleuthero – nicht zusammen mit Blutverdünnern, Beruhigungsmitteln oder Schlafmitteln ein, da es zu Wechselwirkungen kommen kann. Manche Pflanzen, wie Tulsi, sollten außerdem während einer Schwangerschaft gemieden werden. Grundsätzlich und vor allem bei Einnahme von Ginseng und Jiaogulan gilt: Informieren Sie unbedingt Ihren Arzt über die Einnahme, wenn er Ihnen bereits andere Medikamente verordnet hat.

Brokkoli

Ich habe Krebs und interessiere mich für das Thema Brokkoli. Bei welchen Tumorarten ist der Verzehr besonders vielversprechend?

Brokkoli gehört zur großen Gruppe der Kreuzblütler, einer Pflanzenfamilie, zu der nicht nur Brokkoli, Blumenkohl und andere Kohlsorten gehören, sondern auch Kresse, Kapuzinerkresse, Rucola, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf und Raps(-öl). Besonders gut erforscht ist ein bestimmtes Senföl, das Sulforaphan, das in hoher Konzentration in Brokkoli und seinen Sprossen steckt und das

durch das Zerschneiden oder Zerkauen des Gemüses durch das Enzym Myrosinase aktiviert wird. In zahlreichen Laborstudien konnte eine Antikrebswirkung von Sulforaphan nachgewiesen werden. Einige klinische Studien belegen diese Wirkung nun auch beim Menschen.

Bauchspeicheldrüsenkrebs. Eine Forschergruppe aus Heidelberg hat 2019 zum ersten Mal eine Brokkolisprossenstudie mit Wirkstoffgruppe und Placebogruppe durchgeführt (Lozanovski VJ et al. / Invest New Drugs 2019). An dieser kleinen Pilotstudie nahmen 40 Patienten mit fortgeschrittenem Bauchspeicheldrüsenkrebs teil. 29 Patienten erhielten Brokkolisprossen und 11 Patienten ein Placebo, beides in Kapseln verpackt. Die Brokkolisprossenkapseln enthielten 90 mg Sulforaphan, zusätzlich zu 180 mg des Vorläuferstoffs Glucoraphan. Im Vergleich zur Placebogruppe war die ermittelte durchschnittliche Sterblichkeitsrate während der ersten 6 Monate in der Brokkoligruppe niedriger (Tag 30: 0%/18%, Tag 90: 0%/25%, Tag 180: 25%/43%). Obwohl diese Daten statistisch gesehen leider nicht aussagekräftig waren, da zu wenige Patienten an dieser Studie teilgenommen hatten, bewerten wir das Ergebnis als positiv. Allerdings brachen viele Patienten (72% in der Brokkolisprossengruppe und 55% in der Placebogruppe) die Einnahme der täglich 15 Kapseln ab, was wahrscheinlich an der Verstärkung von Verdauungsbeschwerden durch Brokkolisprossen lag. Ob und in welchem Rahmen die zusätzliche Gabe sinnvoll und praktikabel ist, zumal in so hoher Dosierung, ist deswegen schwierig zu beantworten.

Frau Professor Herr aus Heidelberg empfiehlt beispielsweise nicht unbedingt 90 mg Sulforaphan, sondern aufgrund ihrer Erfahrungen in den Laborversuchen eine Dosis von 0,36 mg pro kg Körpergewicht. Dies entspricht 25,2 mg Sulforaphan täglich für einen 70 kg schweren



Brokkolisprossen oder gedünsteter Brokkoli sind wertvolle Nahrungsmittel. © imago images / Westend61

Menschen (<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/chirurgische-klinik-zentrum/allgemein-viszeral-und-transplantationschirurgie/forschung/pankreasforschung/sektion-pankreasarzinomforschung/ag-molekulare-onkochirurgie/patienteninformationen>).

Prostatakrebs. Bei Prostatakrebs kam es in einer klinischen Studie sogar zu einer Verringerung des PSA-Anstiegs durch Sulforaphan (Cipolla BG et al. / Cancer Prev Res 2015). Die Behandlung in dieser Studie umfasste die tägliche orale Verabreichung von 60 mg Sulforaphan für 6 Monate, gefolgt von 2 Monaten ohne Behandlung. Die Veränderungen der PSA-Werte waren in der Sulforaphangruppe signifikant niedriger. Die PSA-Verdopplungszeit war in der Sulforaphangruppe 86% länger als in der Placebogruppe (28,9 bzw. 15,5 Monate). Der PSA-Anstieg war in der Placebogruppe ebenfalls (71,8%) signifikant höher als in der Sulforaphangruppe (44,4%). Im Gegensatz zur Heidelberger Studie aus 2019 war die Gabe jedoch gut verträglich.

Fazit. In Patientenstudien wurde vor allem der Einfluss auf Prostata- und

Bauchspeicheldrüsenkrebs untersucht. Wir sind jedoch der Ansicht, dass vom Verzehr von Gemüse aus der Kreuzblütlerfamilie alle Krebspatienten profitieren. Am besten ist der Genuss in Form von Sprossen, weil diese etwa 20- bis 100-mal so viel Wirksubstanz wie ein ausgewachsener Brokkolikopf enthalten.

Generell halten wir eine ausgewogene und pflanzenbasierte Ernährung für wichtig, in die täglich auch eines der vielen Kreuzblütlergemüse integriert ist. Für die Verwendung von Brokkoli gilt: Die Inhaltsstoffe bleiben am besten erhalten, wenn kleine Röschen abgetrennt und diese fünf Minuten in Olivenöl angedünstet werden. Laut Prof. Herr aus Heidelberg ist Sulforaphan eigentlich gar nicht so besonders hitzeempfindlich, wie es immer heißt. Außerdem gilt: Wenn man den Kohl kochen möchte, möglichst immer das Kochwasser mitverarbeiten, denn darin laugen sich die gesunden Inhaltsstoffe aus. Und durch die Zugabe von Senf, Meerrettich, Rucola oder Brunnenkresse können die Wirkstoffe von Brokkoli und Co. im Darm besser aufgenommen werden (Cramer JM et al. / Br J Nutr 2011).

Mistel

Ich möchte eine Misteltherapie während einer Chemotherapie durchführen und stoße auf Widerstand bei den Schulmedizinern. Meine Frage: Kann man während einer Chemotherapie Mistel spritzen?

Zur Mistel sind weit mehr als 100 klinische Studien veröffentlicht, 39 sind wissenschaftlich besonders hochwertig („prospektiv-randomisiert“). In der Mehrzahl belegen die Studien die Wirksamkeit der Mistelpräparate. Misteltherapie verbessert die Lebensqualität und hilft, die Nebenwirkungen belastender Therapien wie Müdigkeit (Fatigue), Depression, Angst, Schmerzen und Übelkeit/Erbrechen zu verringern. Einige Studien dokumentieren auch günstige Auswirkungen auf das Überleben, etwa in einer Studie mit 240 Patienten, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs im Stadium IV erkrankt waren. Durch die Kombination von Chemotherapie und Mistel verlängerte sich das Gesamtüberleben von 7,3 (Chemo ohne Mistel) auf 12,1 Monate (Tröger W et al. / Eur J Cancer 2013).

Gesamtüberleben. Dass die Misteltherapie zu einer Verlängerung des Gesamtüberlebens führen kann, zeigte auch eine Studie von Ärzten am anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe bei Patienten mit nichtkleinzelligem Lungenkrebs, die Daten von 158 Patienten mit nichtkleinzelligem Lungenkrebs im Stadium IV (mit Metastasen) ausgewertet haben. 108 Erkrankte erhielten dabei eine Chemotherapie und/oder eine Bestrahlung. 50 Patienten wurden zusätzlich mit der Weißbeerrigen Mistel (*Viscum album L.*) behandelt. Das Ergebnis: Das durchschnittliche Überleben in der Mistelgruppe betrug 17 Monate, in der Vergleichsgruppe ohne Mistel lediglich acht Monate (Schad F et al. / PLoS One 2018; <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0203058>). Das Ergebnis ist deswegen erstaunlich, weil nichtkleinzelliger Lungenkrebs, der bereits gestreut hat, eher eine schlechte Prognose hat, vor allem wenn sich die Patienten in einem schlechten Allgemeinzustand befinden. Hier wirkt die Misteltherapie ebenfalls entgegen, indem sie das Allgemeinbefinden und die Verträglichkeit von schulmedizinischen Therapien verbessert.

Chemotherapie und Mistel. Außerdem bestärkt diese Untersuchung, dass man eine Misteltherapie sehr gut auch parallel zur Chemotherapie einsetzen kann. Dies konnten bereits andere Studien zeigen, nämlich dass grundsätzlich keine Wechselwirkungen zwischen einer Misteltherapie und einer schulmedizinischen Therapie über ein bestimmtes Leberenzym, das Cytochrom P450, zu erwarten sind (Dröhmer J und Eisenbraun J / *Phytother Res* 2012 und Weissenstein U et al. / *BMC Complement Altern Med* 2019) und dass eine Misteltherapie während einer Checkpoint-Inhibitor- und Antikörpertherapie eingesetzt werden kann (Thronicke et al. / *BMC Complement Altern Med* 2017 und Schad F et al. / *Integr Cancer Ther* 2018). Für die Wirksamkeit verantwortlich sind die sogenannten Mistellektine, das sind Wirkstoffe der Mistel, die zellzerstörende Eigenschaften haben. Viscotoxine, die in jungen Blättern und Trieben die höchste Konzentration haben, stimulieren das Immunsystem. In der Regel wird das gewählte Präparat zwei- bis dreimal pro Woche direkt unter die Haut gespritzt. Eine individuelle Betreuung durch einen erfahrenen Therapeuten ist immer nötig, um das Vorgehen individuell anzupassen. Vor allem sollte, wenn während der Behandlung Infektionen und Fieber auftreten, die Mistelgabe gestoppt bzw. unterbrochen werden. Ein bis zwei Wochen nach Abklingen der Symptome kann sie fortgesetzt werden. Aufgrund der tendenziell besseren Überlebensraten in Studien raten wir bereits während einer Chemotherapie zu einer Misteltherapie, die am besten bereits einige Wochen vorher begonnen wurde.

Kostenerstattung. Bei Patienten mit Fernmetastasen oder wenn die Krebserkrankung inoperabel ist, ist eine Kostenerstattung zu Lasten der Krankenkassen sogar auf Kassenrezept möglich. In der unterstützenden, adjuvanten Therapie bei einer heilbaren Krebserkrankung sind Mis-



Bereits während einer Chemotherapie können Mistelinjektionen hilfreich sein. © imago images / imagebroker



Bewegung in gesundem Maß senkt das Erkrankungsrisiko. © imago images / Panthermedia

telpräparate nach einem Urteil des Bundessozialgerichts zwar arzneimittelrechtlich zugelassen, allerdings nicht mehr auf Kassenrezept. Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen die Kosten auf Antrag übernehmen, müssen es aber nicht. Leider lehnt die Mehrzahl der gesetzlichen Krankenkassen die Erstattung der Mistelpräparate in der adjuvanten Situation ab, dennoch sollte im Einzelfall nichts unversucht bleiben.

Endometrium

Ich habe Gebärmutterkrebs und soll eine Operation durchführen lassen. Ist das grundsätzlich sinnvoll? Kann ich durch Änderung meines Lebensstils die Erkrankung beeinflussen?

In Deutschland werden jährlich etwa 10.000 Frauen mit Endometriumkarzinom (Gebärmutterschleimhautkrebs) neu diagnostiziert. Bezogen auf alle bösartigen Erkrankungen ist es die vierthäufigste Krebsart der Frau. Vor allem ältere Frauen sind davon betroffen. Hervorzuheben sind die sehr guten Heilungschancen dieser Krebsart. Die beste Therapie ist die Operation, bei der oft neben der Gebärmutter auch die Eileiter und Eierstöcke und gegebenenfalls die Lymphknoten entfernt werden. Bei Frauen vor den Wechseljahren ist ein Erhalt der Eierstöcke meistens möglich. Ab dem Tumorstadium pT1b G3 wird die Entfernung der lokalen Lymphknoten (LNE) empfohlen, im Stadium pT1a G3 oder pT1b G1/G2

nicht unbedingt. Die alleinige Wächterlymphknotenentfernung wird derzeit noch in Studien geprüft. Insofern ist die Operation bei Gebärmutterschleimhautkrebs die wichtigste Maßnahme. Erst wenn der Tumor mindestens die Hälfte der Muskelschicht der Gebärmutterwand (Myometrium) infiltriert (pT1b), wird die Operation mit einer Bestrahlung über die Scheide (sog. vaginale Brachytherapie) kombiniert, um das Risiko zu senken, an einem lokalen Rückfall zu erkranken. Eine Chemotherapie wird nur bei wenigen Patientinnen als notwendig angesehen, zum Beispiel wenn sich der Tumor

außerhalb der Gebärmutter ausgebreitet hat (T3) oder der Krebs hormonunabhängig und dadurch schneller wächst (sog. seröses oder klarzelliges Endometrium-Ca).

Wie bei jeder anderen Krebserkrankung auch, ist es ratsam, den Lebensstil zu überdenken und zu optimieren. Dabei kann man versuchen, die Faktoren zu ändern, die in Studien das Risiko erhöht haben, an Gebärmutterschleimhautkrebs zu erkranken. Veränderbare, das Erkrankungsrisiko steigernde Faktoren sind bei Gebärmutterschleimhautkrebs vor allem Übergewicht und Diabetes sowie Bewegungsmangel, ein hoher Fettanteil in der Ernährung und der Konsum von zuckerhaltigen Getränken. Schützend scheint auch der Verzehr von Ballaststoffen und Sojaprodukten zu wirken.

**Haben Sie Fragen?
Schreiben Sie der GfBK!**

Atmen – Ankommen

Angelika Fellenberg

Atmen ist so selbstverständlich und natürlich; wir atmen überwiegend unbewusst. Nehmen wir den Atem bewusst wahr, ist es uns möglich, im Hier und Jetzt anzukommen.

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Lockere Kleidung kann wesentlich zu Ihrer Entspannung beitragen. Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl.

Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Wenn Sie in einem Sessel sitzen, legen Sie Ihre Arme auf den Lehnen auf. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Versu-

chen Sie wahrzunehmen, wie Sie sitzen. Fühlen Sie den Kontakt zur Sitzfläche, den Kontakt zum Boden. Beobachten Sie den Atem für einige Züge, ohne ihn zu beeinflussen.

Schon durch die Beobachtung Ihres Atems wird sich der Atemfluss verändern. Gönnen Sie sich einige Atemzüge und beobachten Sie, was geschieht.



© stock.adobe.com / Anna Gorbenko

Atemübung: die natürliche Bauchatmung

- ▶ Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
- ▶ Atmen Sie tief durch die Nase ein.
- ▶ Spüren Sie bewusst, wie sich der Atem im Bauch ausdehnt, und fühlen Sie, wie sich Ihre Hand mit der Bauchdecke hebt.
- ▶ Atmen Sie durch die Nase aus.
- ▶ Beim Ausatmen senkt sich die Hand auf der Bauchdecke, und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.

Machen Sie diese Übung 5–10 Minuten. Bewusstes Atmen hilft nicht nur, Ihre Achtsamkeit zu stärken, der Körper wird dabei mit frischem Sauerstoff versorgt. Kohlendioxid wird aus dem Körper ausgeatmet, der Zellstoffwechsel und die Konzentrationsfähigkeit werden mobilisiert. Schenken Sie sich Zeit für „Atempausen“, Zeit für Ruhe und Ankommen.

Die Nasenatmung hat außerdem eine positive Nebenwirkung. US-Forscher haben den Einfluss der Atmung auf unser Gedächtnis und unsere Emotionen unter die Lupe genommen. Ein Versuch zeigte, dass sich die Testpersonen beim Einatmen durch die Nase Gegenstände wesentlich besser merken und Emotionen in den Gesichtern anderer Menschen schneller deuten konnten. Bei der Nasenatmung werden Neuronen in Bereichen des Gehirns angeregt, die für Erinnerung und emotionale Verarbeitung maßgebend sind. So hat die Redewendung „Wissen in sich aufsaugen“ vielleicht dort ihren Ursprung.

Algen

Das gesunde Gemüse aus dem Meer: kreativ vegan, ob als Smoothie, Suppe, Salat, Pasta oder Kuchen

Von Jörg Ullmann und Kirstin Knufmann

Dass Algen vielseitig und gesund sind, ist hinreichend bekannt. Was sie aber alles können, wie viele Sorten es gibt und was man Leckeres damit zubereiten kann, das wird in diesem Buch anschaulich beschrieben.

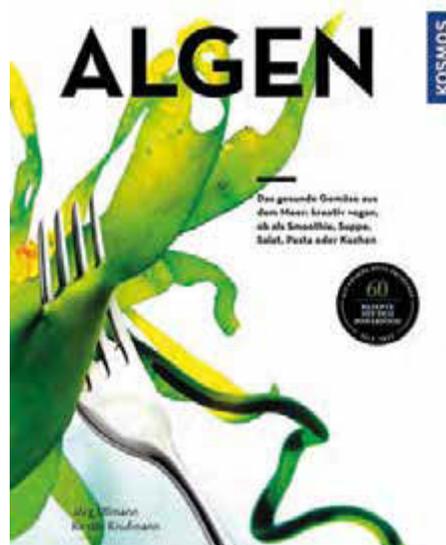
Nach einer guten Einführung über Algen allgemein und deren Geschichte werden die einzelnen Algen, aufgeteilt nach Mikro- und Makroalgen, ausführlich vorgestellt. Eigenschaften, Inhaltsstoffe und Nährstoffgehalt, Einsatzmöglichkeiten und ihre Verwendung in der Küche bieten einen guten Überblick. Als Leser ist man überrascht über die Vielfalt und Verwendungsmöglichkeiten der einzelnen Algen.

Nach den Porträts geht es an die praktische Umsetzung mit Rezepten. Diese sind aufgeteilt nach: Suppen und Vorspeisen, Hauptgerichte, Süßes & Gebäck, Snacks & Drinks.

Schon beim Blättern durch die Rezepte bekommt man Lust, das eine oder andere direkt auszuprobieren. Jedes Rezept ist mit einem Bild versehen, sehr professionell und so ansprechend gestaltet, dass bereits der Anblick Appetit macht. Die Zusammenstellungen sind gesund, lecker, modern und kreativ. Manches ist bekannt, aber neu interpretiert und dadurch ganz anders. Die Rezepte wurden ergänzt um die benötigte Zeit und die Hauptzutaten, die Zubereitung ist einfach und verständlich beschrieben.

Insgesamt ein tolles Buch, informativ und appetitanregend. Frisch und ansprechend gestaltet. Für Algenfreunde und Interessierte wärmstens zu empfehlen!

Rezension von Anke Zeitz



Erschienen im Jahr 2016 im Frankh Kosmos Verlag, 128 Seiten. Preis: 19,90 € (gebunden; ISBN-13: 978-3440150931)

Liebe mich! – Love me!

Spielfilm, Deutschland 2013/2014

Liebesbeziehungen junger Leute sind oft ein chaotisches Feld und halten naturgemäß meist nicht lange. Und das kann noch krass gesteigert der Fall sein. Im deutschen Spielfilm „Liebe mich!“ (Regie: Philipp Eichholtz) steht die 20-jährige Sarah im Mittelpunkt. Die Grafikdesign-Studentin lebt ein emotionales Durcheinander in Extremform. Sicher nicht freiwillig, denn euphorische und niedergeschlagene Gefühlslagen wechseln sich bei ihr von jetzt auf gleich ab, sie kann gar nichts daran ändern und wird hin- und hergerissen, gerade im Nahkontakt mit Freunden, mit denen „mehr“ läuft, und mit ihrem Vater.

Der Film beginnt ruhig mit einer liebevollen Szene von Sarah mit Markus, ihrem „besten Freund“, mit dem sie eine erste gemeinsame Nacht verbracht hat. Aus der Idylle wird heftiger Streit, als Markus verlangt, dass sie nun gehen soll. Er fühlt sich von ihr überfordert, will Zeit für sich, Distanz und ganz deutlich keine Liebesbeziehung zu Sarah. Die junge Frau ist geschockt und rastet aus. Sie schimpft, schreit und schmeißt ihren teuren Laptop nach Markus. Ihn verfehlend, schlägt der Computer durch die Fensterscheibe und zerschellt zwei Stockwerke tiefer auf dem Asphalt.

Das ist der Start einer Kette von Geschehnissen rund um das Nervenbündel Sarah. Mit dem Schrott-Computer geht sie in einen PC-Laden, wo ihr der Angestellte Oliver keine Hilfe anbieten kann, nur einen teuren Neukauf. Wieder wütend verlässt sie das Geschäft ohne ihren Laptop. Da sie eine Stelle sucht und für Bewerbungen am Rechner arbeiten muss, braucht sie einen schnellen Ersatz. Oliver aus dem Computergeschäft hat sich schon in Sarah verguckt und meldet sich bei ihr, ganz klar mit dem Wunsch, sie näher kennenzulernen. Dazu kann er sich gleich mal nützlich machen.

Über seine Tante vermittelt er ihr für vier Monate ein Künstlerehepaar zur Zwischenmiete in Sarahs Wohnung. Dies bringt ihr 2000 Euro auf die Hand ein – Geld, das sie in einen neuen Laptop investieren kann. Nun braucht sie allerdings eine neue vorübergehende Bleibe und einen Ort für die Sachen aus ihrer Wohnung. Während Oliver mit diesen allein ausgerechnet zum ehemals besten Freund Sarahs, Markus, fahren muss, schafft sie es, ihren recht ambivalenten Vater Dieter zu überreden, sie bei ihm wohnen zu lassen.

Nacheinander gibt es bald darauf explosive Streitsituationen mit Oliver wie Dieter. Aus Sarahs Enttäuschung wird immer ganz schnell Wut und schlagartige Abwendung von den Menschen, die sie eigentlich liebt. Sie kann nicht anders, als auszuflippen und abzuhaufen. Impulsiv wirft sie sich ins Berliner Nachtleben, mit dem Ergebnis eines schnellen One-Night-Stands in einem Club. Damit stößt sie Dieter und Oliver vor den Kopf. Beide verfallen nach ihrem wutentbrannten Abzug in lange Grübelphasen. Sie suchen dann aber doch nach Sarahs Nähe. Und sie kommt schließlich wieder zurück, denn anders

kann sie ihr Chaos nicht bewältigen als mit der Unterstützung sie liebender Menschen.

„Liebe mich!“ ist ein kleines, mit sehr geringem Budget gedrehtes Drama um eine sympathische, aber äußerst anstrengende junge Frau, das in den Dialogen improvisiert ist, das aber in seiner Frische, seiner unorthodoxen Darstellung und mit dem rauen Charme der Hauptdarstellerin voll überzeugt. Ein sehenswerter Film, der den Zuschauern die innere Welt von emotional instabilen Menschen berührend nahebringt.

Rezension von Robert Niedworok



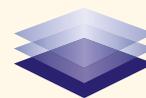
Verfügbar per Stream bei diversen Anbietern und als DVD.

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Backtechnik Handelsagentur GmbH	500 €	Lang, H.	300 €	Seid, G.	300 €
Bär, G.	1.000 €	Lehner, M.	500 €	Spaeth, W.	300 €
Bensch, L.	1.040 €	Lehner, R.	500 €	Steinel, B.	300 €
Birnbaum	1.000 €	Liebelt, I.	300 €	Stein-Meyer-Grant, K.	500 €
Blancke, R.	500 €	Marienfeld, H.	1.500 €	Täuber, M.	500 €
Brieger, M.	500 €	Maushake, C.	300 €	Topfruits Naturprodukte/Megerle Online	2.000 €
Büchler, B.	300 €	Michel, H.	500 €	Von Alvensleben, O.	500 €
Burger, R.	1.000 €	Moraru, N.	500 €	Weinreich, G.	500 €
Bußhaus/Bäumler-Bußhaus	333 €	Mühlhäuser, J. u. H.	500 €	Wenninger, E.	300 €
Dreste, I.	300 €	Müller, A.	1.000 €	Wilhelm, S. u. A.	300 €
Edeka-Markt Kaltschmid	2.000 €	Nagel, J.	2.000 €	Wohlgemuth-Joos, I.	1.000 €
Ernst, I.	500 €	Neidig, B.	900 €	Zimmermann, O.	700 €
Fricker, K.	300 €	Oechsle, D.	300 €		
Geist, H.	500 €	Paul, D.	1.000 €	Geburtstagsspenden	
Götz, R.	3.000 €	Petermichl, C.	300 €	Lehner, R.	630 €
Grohskurth, C.	555 €	Prognum Automotive GmbH	310 €	Grasegger, P.	650 €
Harmens, H. u. G.	500 €	Quintessence Naturprodukte GmbH Co. Kg	500 €		
Härtl, H.	300 €	Ratajczak, N.	340 €	Trauerspenden	
Hembach, T.	300 €	Reiff, E.	500 €	Eisenlohr, I.	1.080 €
Hengst, W.	500 €	Reimer, T.	500 €	Götz, B.	2.885 €
Herberg, M.	300 €	Reussing, E.	500 €	Kuhlanek, B.	115 €
Heukelbach-Klein, E.	500 €	Reuter, G.	300 €	Schaus, M.	500 €
Hirsch, D.	300 €	Rischar-Spindler, E.	500 €		
Holzberg, H.	500 €	Schenk, A.	500 €		
Houben, S.	300 €	Schmidt, M.	500 €		
Huwiler, D.	500 €	Schmidt, R.	500 €		
J. P. Lange Söhne GmbH & Co. KG	500 €	Schnarz, G.	1.000 €		
Jäger-Klenk, M.	300 €	Schneider, B.	1.000 €		
Kaesebier, L.	500 €	Schnelle, J.	300 €		
Kirchengemeinde Denstorf-Gleidingen	313 €	Schönert, M.	300 €		
Koger-Rupprecht, D.	500 €	Schreiber, A.	300 €		
Kristensen, L.	500 €	Schuster, M.	400 €		
Lang, A.	500 €	Schwarz, M.	505 €		
		Schweder, K.	300 €		

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



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Danke

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

Neues aus der momentum-Redaktion

Mit Fertigstellung der Ausgabe 4-2019 von *momentum* ist Petra Weiß aus dem Redaktionsteam ausgeschieden. Elf Jahre lang war sie für die GfBK-Mitgliederzeitschrift (früher Signal) als Redakteurin tätig und hat im Auftrag der GfBK mit vielen Beiträgen und Interviews zum Gelingen der Zeitschrift beigetragen. Der GfBK-Vorstand und das Redaktionsteam danken ihr für die langjährige Zusammenarbeit und ihr redaktionelles Wirken. Ab 2020 werden Julia Malcherek, die auch die GfBK-Facebook-Seite mitbetreut und Videobeiträge für die GfBK-Homepage zusammenstellt, und Dr. Petra Barron, beratende Ärztin der GfBK, die Redaktion von *momentum* unterstützen.

GfBK-Patienteninformationstage

München, 7. März 2020: *Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen*. Alljährlich im Frühjahr organisieren die Kolleginnen der GfBK München diese Veranstaltung, die in Kooperation mit dem Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN) München-Harlaching stattfindet. Neben Dr. med. Artur Wölfel, Chefarzt des KfN, referieren diesmal Dr. med. Annette Jänsch von der Charité Berlin, Petra Thaller, Gründerin von Outdoor against Cancer, und Dr. med. dent. Annette Jasper, holistische Zahnärztin aus München. Nach den Vorträgen besteht ausreichend Zeit für Fragen. Eine kleine Ausstellung bietet weitere Informationsmöglichkeiten.

Berlin, 3. April 2020: *Leben – und über das Leben hinaus*. Die GfBK-Beratungsstelle Berlin widmet sich diesem wichtigen Thema in einer Vortrags- und Informationsveranstaltung. Referentinnen sind u.a. Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaftlerin, Bremen, und Annette Bopp, Medizinjaurnalistin, Hamburg. Ergänzt wird das Programm durch eine kleine In-

formationsausstellung und Möglichkeiten zum Austausch. Die Kolleginnen der GfBK Berlin freuen sich auf Ihre Anmeldung.

Heidelberg, 26. April 2020: *Den eigenen Gesundheitsweg gestalten – persönlich, individuell und ganzheitlich*. Dr. med. Nicole Weis, GfBK-Vorstandsmitglied, leitet vormittags ein Seminar zum Thema Brustkrebs, bei dem auch Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard, Dr. med. Petra Barron und Patientinnen nach Brustkrebs Vorträge halten. Nach den Vorträgen werden individuelle Fragestellungen in Kleingruppen beantwortet. Nachmittags referieren Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, Dr. med. Ebo Rau sowie der GfBK-Präsident Prof. Dr. med. Jörg Spitz. Anschließend geben Experten aus dem GfBK-Vorstand und beratende Ärzt*innen der GfBK Antworten auf Fragen aus dem Plenum. Nach der Veranstaltung findet ab 17:15 Uhr die GfBK-Mitgliederversammlung statt. Diese und weitere Veranstaltungstermine finden Sie im Kalender (S. 50/51) und auf der GfBK-Homepage: www.biokrebs.de/Veranstaltungen.

Pflanzlich, vollwertig und mit Genuss die Ernährung gestalten

Der Abend des 25. September 2019 stand in der Münchner GfBK-Beratungsstelle ganz im Zeichen der gesunden und genussvollen Ernährung. In ihrem Vortrag gab die vegane Ernährungsberaterin und ehemalige Krebspatientin Merle Zirk einen Einblick in die vollwertige und rein pflanzliche Kost. Zum Einstieg berichtete sie über ihre eigene Geschichte, ihre Gefühle und Erfahrungen im Umgang mit ihrer Krebserkrankung und las dazu ausgewählte Passagen aus ihrem Buch „Retreat yourself“ vor. Anschließend hatten die Zuhörer*innen die Gelegenheit, ihre ganz persönlichen Ernährungsfragen zu stellen und eigene Erfahrungen in der Runde zu



Merle Zirk liest aus ihrem Buch. © GfBK

teilen – und machten davon regen Gebrauch. Ein Abend, der inspiriert und motiviert hat, neue (Ernährungs-)Impulse zu setzen und mit dem Ausprobieren nie aufzuhören. Vielen Dank, liebe Merle! Aufgrund der großen Nachfrage bietet die GfBK-Beratungsstelle München den Vortrag am 18. März 2020 noch einmal an.

Workshop: Ernährung bei Krebs

(Text von Bettina Blobel)

In unserer Brustkrebs-Selbsthilfegruppe beschäftigen wir uns ständig mit dem Thema Krebs und Ernährung. Da nur Theorie langweilig ist, wollten wir es mal praktisch angehen: Ein Workshop in Zusammenarbeit mit Frau Flöttmann und Frau Costantini (GfBK Berlin) wurde anvisiert. Viele Rezepte wirken kompliziert, und wir fragten uns immer wieder: „Schmeckt das denn überhaupt?“ Also mieteten wir eine Küche für 14 Personen in Berlin-Kreuzberg, und los ging's am 13. November 2019 von 16 bis 21 Uhr. Die beiden Ernährungsfachfrauen hatten mehrere Rezepte vorbereitet und den entsprechenden Einkauf der Zu-

taten (natürlich „Bio“) übernommen. 13 Frauen von 40–84 Jahren schnippelten Gemüse und weitere Zutaten, kochten, quatschten und lachten viel dabei. Die Zusammenarbeit klappte sehr gut – ohne Absprachen und unter der sehr kompetenten Leitung. Zwischendurch gab es immer wieder Hinweise, warum Kurkuma, Ingwer,



Ernährungsworkshop in Berlin © FSH n. Krebs, D. Buhr

Kräuter und Nüsse so gesund sind und was sie bewirken können. Wir lernten z.B., dass 2 Esslöffel Leinöl in den Quark gerührt den Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren decken. Den für viele unangenehmen Leinölgeschmack überdeckt geriebene Zitronenschale, die auch eingerührt wird. So haben wir in drei Stunden sieben köstliche Rezepte in die Praxis umgesetzt und dann gemeinsam in gemütlicher Runde verspeist und genossen. Glücklich, satt und bereichert durch Theorie und viel Praxis konnten wir auf dem Heimweg dann – ganz unterschiedlich – einige Kalorien „abarbeiten“. Nochmals danken wir Frau Flöttmann und Frau Costantini herzlich für dieses wunderbare Workshop-Erlebnis. Es war einfach nur schön!!!

Brustkrebsforum der Helios Mariahilf Klinik in Hamburg am 2. November 2019

Das 7. Brustkrebsforum der Helios Mariahilf Klinik am 2. November in Hamburg war sehr gut besucht, der große Saal im Hotel Lindtner bis auf den letzten Platz besetzt. Die GfBK-Beratungsstelle Hamburg war auf dem Forum mit einem Informationstisch und einem Qigong-Workshop vertreten. Die gelungene Mischung von Vorträgen, Bewegungseinheiten und Workshops kam bei den Patientinnen sehr gut an. Die Pausen wurden für einen intensiven Austausch genutzt, und die lebendige und freundliche Atmosphäre tat den Beteiligten sichtlich gut. Herr Prof. Dr. med. Josef Beuth aus Köln legte bei seinem Vortrag zu komplementären Behandlungsmethoden einen wesentlichen Schwerpunkt auf die Bereiche Bewegung und emotionaler Ausgleich. Er kam damit dem Bedürfnis vieler Teilnehmenden, etwas zur eigenen Gesundheit oder Vorbeugung beitragen zu wollen, sehr entgegen. In den anschließenden Workshops gab es die Möglichkeit, die



Angela Keller (links) und Dagmar Schöne am Stand © GfBK

von den Referent*innen vorgestellten Ansätze zur körperlichen und geistigen Fitness sowie Qigong und Entspannungsverfahren besser kennenzulernen. Der Workshop zum Lymphödem war ebenfalls gut besucht und bot viele praktische Tipps. Besonders beeindruckend war ein Vortrag zur Brustwarzenrekonstruktion durch Tätowierung. Die anfängliche Skepsis im Plenum wurde durch die vielen positiven Beispiele überwunden. An den gezeigten Fotos und Berichten von Patientinnen wurde sehr deutlich, welchen Zuwachs an Sicherheit Frauen erhalten haben, die diese Behandlung durchführen ließen. „Endlich einmal wieder in die Sauna gehen, ohne Blicke auf sich zu ziehen“, war die Rückmeldung einer Frau nach der Rekonstruktion. Es ist unbedingt empfehlenswert, die Behandlung von speziell ausgebildeten Tätowierern mit ärztlicher Begleitung durchführen zu lassen. Ein Kontakt kann über das Brustzentrum der Helios Mariahilf Klinik hergestellt werden.

Partnerschaft und Sexualität

Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz, Psychoonkologin, und Renate Christensen, beratende Ärztin, GfBK Berlin, führten bei ihrem Vortrag mit Gesprächsrunde in der VHS Hamburg im Oktober 2019 sachkundig und empathisch in das Thema ein. Die ruhige Gesprächsführung der Referentin-

nen hat die Teilnehmenden dazu ermutigt, sich in dieser Veranstaltung sehr persönlich einzubringen. Sie konnten Probleme ansprechen und auch auf Lösungen, die sie selbst erprobt hatten, verweisen. Sie fühlten sich sehr aufgehoben. Andere bemerkten die große Sachkunde der Referentinnen, sie hätten wertvolle Informationen erhalten. Es sei sehr gut gelungen, dieses tabuisierte Thema ausführlich zu behandeln. Die Ergänzung durch Literaturhinweise wurde als wertvolle Hilfe wahrgenommen.

„Ich will mein Leben zurück“

Wir bedanken uns herzlich bei Nicole Rajtaczak, die im Rahmen eines öffentlichen Vortrags in Oberschwandorf im Oktober 2019 Spenden zugunsten der GfBK sammelte. Dazu hatten wir ihr im Vorfeld unsere Spendenbox zugeschickt, die beim Vortrag reichlich gefüllt wurde. Wir baten sie, uns ein paar Zeilen zu ihrem Gesundheitsweg und ihrer Motivation für diesen Vortrag zukommen zu lassen: „Im Dezember 2012 – drei Tage vor meinem 41. Geburtstag – wurde von einem Moment auf den anderen plötzlich mein ganzes Leben



Irmhild Harbach-Dietz (rechts) und Renate Christensen © GfBK



Wenn Sie auch im Rahmen eines besonderen Festes, einer Veranstaltung etc. um Spenden für die GfBK bitten möchten, senden wir Ihnen gerne unsere Spendenbox zu. © GfBK

auf den Kopf gestellt. Ich war gerade dabei, mir als Yogalehrerin etwas aufzubauen, und bekam die Diagnose Magenkrebs. Die Therapiepläne der Schulmedizin ließen mir keine Zeit, um nach Alternativen zu suchen. ‚Ich will mein Leben zurück‘ – dieser Gedanke war so intensiv, als ich in die Maschinerie des Krankenhauses geriet. Erstmals in der Klinik bei der Chemotherapie bekam ich eine Mappe mit Informationsmaterial über die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in die Hand. Auf der Homepage fand ich viel Informatives, z.B. wie ich die Nebenwirkungen der Chemotherapie lindern könnte. Trotzdem spürte ich, wie das Gift in jede einzelne Zelle eindrang und dabei seine zerstörerische Wirkung entfachte. Heute weiß ich, dass ich mir keine weitere Chemo geben lassen würde. Eine Bekannte empfahl mir einen Naturheilpraktiker aus Heidelberg, und so ging ich dann den schulmedizinischen und den komplementär-onkologischen Weg Hand in Hand. Ich bin gestärkt aus dieser schwierigen, lebensbedrohlichen Krankheit hervorgegangen. Für viele

bin ich deshalb ein Vorbild. Ich gebe in der DRK-Landesschule in Pfalzgrafenweiler Yoga. Im Juni ist das DRK auf mich zugekommen mit der Bitte, dass ich einen Vortrag halte über Stress und wie man gestärkt aus stressigen Zeiten hervorgeht. Viele Bekannte und Freunde hätten diesen Vortrag auch gerne gehört. Er war aber für einen geschlossenen Personenkreis. Deshalb entschied ich mich für einen öffentlichen Vortrag mit der Bitte um eine Spende für die GfBK. Der Schwarzwälder Bote berichtete vorab über mich und lud zu dem Vortrag mit dem Titel ‚Ich will mein Leben zurück‘ ein.“

Vortragsreihe Integrative Onkologie: Circulierende Tumorzellen

Zu diesem Thema referierte Prof. Dr. med. Katharina Pachmann von der Universität Jena am 8. November 2019. Die Vortragsreihe findet im Rathaus Wiesbaden unter Leitung von Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK, statt. Er stimmte die Teilnehmenden auf das Thema ein und

führte kurz aus, welche diagnostischen Verfahren Patient*innen zur Verfügung stehen, um zu erfahren, ob zirkulierende Tumorzellen im Körper vorhanden sind. Frau Professor Pachmann berichtete, dass bereits kleinste Tumore oder Rezidive Tumorzellen in die Blutbahn abgeben können. Sie stellte die maintrac-Diagnostik vor, ein innovatives Analyseverfahren in der hämatologischen und onkologischen Diagnostik zur Optimierung einer individualisierten Therapie. Es sei ein Verfahren, das vor, während und nach einer Krebstherapie angewendet wird, um Krebszellen frühzeitig zu entdecken und deren Aktivität zu erforschen. Die maintrac-Diagnostik kann zeigen, ob Tumorzellen ansteigen oder ob diese auf die gegebene Chemotherapie ansprechen. Zum Ende des Vortragsabends blieb noch etwas Zeit für Fragen der Zuhörer*innen. Einige kannten das Verfahren bereits und wenden es im Verlauf ihrer Erkrankung an. Zu diesem Thema („Liquid Biopsy“) kann über die GfBK-Zentrale eine Information angefordert werden.



V.l.n.r.: Maritta Sallinger-Nolte, Prof. Dr. Katharina Pachmann, Dr. Heinz Mastall und Margit Best © 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.



Renate Christensen



Irmhild Harbach-Dietz



Jutta Trautmann

Berlin

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

10. März 2020, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Unterstützende Maßnahmen zur Ausleitung und Entgiftung – einfach und praktisch selbst anwenden

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

24. März 2020, 18:30 bis 21 Uhr

Langer Abend der Lieder

Leitung: Kordula Voss und Hannah Breithaupt, Musiktherapeutinnen, Berlin

3. April 2020, 15 bis 20 Uhr

Patienteninformationstag: Leben – und über das Leben hinaus

Vorträge, Information, Austausch
Referentinnen: Prof. Dr. Annelie Keil, Annette Bopp et al.

Ort: Alte Bahnhofshalle Friedenau, Bahnhofstr. 4 a–d, 12159 Berlin

20. April 2020, 17 bis 20 Uhr

Vertiefungsworkshop: Gesundheitstraining für alle, die am Kurs „Ist Selbstheilung Zufall?“ teilgenommen haben

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

21. April 2020, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Ernährung bei Krebs

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

29. April 2020, 18 bis 20:30 Uhr

Workshop: Heilabend – Empfangen und Geben von Heilenergie

Referentin: Elisabeth Maria Kossenjans, Heilerin, Berlin

12. Mai 2020, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Sexualität und Partnerschaft bei Krebs

Referentinnen: Renate Christensen, beratende Ärztin der GfBK Berlin, und Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz, Berlin

9. Juni 2020, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Sportliche Bewegung während der Krebstherapie

Referentin: Dr. Doris Buhr, FSH nach Krebs

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

24. März 2020, 19 bis 20:30 Uhr

Krebsbetroffene berichten über ihren Heilungsweg

Moderation: Jutta Trautmann, Lehrerin für Qigong, Ernährung und Gesundheitsprävention, GfBK-Beraterin, GfBK Hamburg

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.

Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, www.vhs-hamburg.de, Tel.: 040 8905910

21. April 2020, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Erfolgreich mit Ärzt*innen kommunizieren – wie geht das?

Referentin: Dipl.-Soz. päd. Christine Scheunemann

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.

Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, www.vhs-hamburg.de, Tel.: 040 8905910

16. Juni 2020, 16 bis 17:30 Uhr

Übungen: Knochenstärkendes Qigong

Referentin: Jutta Trautmann, Lehrerin für Qigong, Ernährung und Gesundheitsprävention, GfBK-Beraterin, GfBK Hamburg

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.

Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, www.vhs-hamburg.de, Tel.: 040 8905910

8. August 2020, 11 bis 17 Uhr

Workshop: Wege zum Urvertrauen – Einführung in die Grundlagen des Geistigen Heilens und der Selbstheilung

Referentin: Beatrice Anderegg, Heilerin, Autorin, Basel

1. September 2020, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: In die eigene Kraft kommen – Familienstellen für an Krebs erkrankte Menschen

Referentin: Dipl.-Psych. Irmgard Eckermann, Hamburg

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.

Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, www.vhs-hamburg.de, Tel.: 040 8905910

Heidelberg

Frühjahr 2020

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

26. April 2020, 10 bis 17 Uhr

Patienteninformationstag (Seminar: Brustkrebs, Vorträge, moderierte Fragerunde)

Ort: NH-Hotel Heidelberg, Bergheimer Str. 91, 69115 Heidelberg

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

München

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

5. März, 16. April und 7. Mai 2020, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

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

7. März 2020, 9:30 bis 14:30 Uhr

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

Veranstaltung in Kooperation mit dem Krankenhaus für Naturheilweisen, München
Referenten: Dr. med. Artur Wölfel, Chefarzt, KfH München-Harlaching et al.
Ort: Krankenhaus f. Naturheilweisen, Hörsaal, Seybothstr. 65, 81545 München-Harlaching

18. März 2020, 17 bis 19 Uhr

Vortrag: Pflanzlich, vollwertig und mit Genuss die Ernährung gestalten

Referentin: Merle Zirk, vegane Ernährungsberaterin, München

19. März, 23. April und 14. Mai 2020, 13:30 bis 15 Uhr

Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

26. März, 30. April und 28. Mai 2020, 13:30 bis 15 Uhr

Die natürlichen Selbstheilungskräfte durch Visualisieren stärken

Leitung: Andrea Döring, HP f. Psychotherapie, Imaginative Therapie, GfBK München

2. April 2020, 18 bis 19:30 Uhr

Vortrag: Ergänzende naturheilkundliche Begleittherapien bei Tumorerkrankungen

Referent: Thomas M. Thust, Heilpraktiker, München

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

6. Mai 2020, 16 bis 18:30 Uhr

Workshop: Grüne Säfte

Leitung: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

Wiesbaden

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

3. März 2020, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Der Weg aus der Angst ins Vertrauen

Referentinnen: Doris Mill, HP f. Psychotherapie, und Dorothee Laux, Gesangspädagogin, Limburg

20. April 2020, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Vitalpilze in der Onkologie

Referentin: Anja Wolter, Terra Mundo, Bad Homburg

12. Mai 2020, 17 bis 19 Uhr

Baum- und Kräuterführung rund um den Nordfriedhof Wiesbaden

Referentin: Judith Klare, Gärtnerin und Phytotherapeutin, Wiesbaden
Treffpunkt: Nordfriedhof Wiesbaden

6. Juni 2020, 14 bis 16 Uhr

Workshop: Durch Tanz, Bewegung und achtsame Zuwendung zu neuem Lebensmut

Referentin: Mia Johansson Klamt, Tanztherapeutin, Pädagogin, Wiesbaden

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):

13. bis 15. März 2020

Grundlagen-Praktikumskurs Greiz (Teil 2):

19. und 20. Juni 2020

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



Angela Keller



Elisabeth Dietmair



Andrea Döring

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft mit dem Schwerpunktthema „*Herz und Verstand – mehr fühlen, weniger wissen*“

- ▶ **Bewusstsein & Perspektiven**
Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?
- ▶ **Bewusstsein & Perspektiven**
Resilienzfähigkeit
- ▶ **Medizin & Wissenschaft**
Über die Weisheit des Organismus im Leben mit Krebs



© GfBK/Manfred Friebe



© imago images / blickwinkel



© imago images / imagebroker

momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 2/2020 wird im Mai 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
Susanne Schimmer
manuskriptwerkstatt Susanne Schimmer
E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de
Dr. Petra Barron
p.barron@biokrebs.de
Julia Malcherek
jmm@words-images.de

Anzeigen

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

Coverfoto

© imago images/robertharding

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

momentum wird klimaneutral produziert
Zertifikat „natureOffice“
vom 15. Oktober 2019 / ID DE-212-516101

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>

Unterstützen Sie die

Biologische Krebsabwehr e.V.

Fördern Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

Die Arbeit der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) ist nur mit der tatkräftigen Hilfe von Patienten, Angehörigen und Therapeuten möglich. Wir finanzieren unsere Arbeit ausschließlich aus Spenden und den Mitgliedsbeiträgen. Wir erhalten keine staatliche Förderung und lehnen bewusst die finanzielle Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie ab.

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Beitrag.

Förderer unterstützen unser Anliegen mit einer regelmäßigen Spende.

Spende per Überweisung auf unser Spendenkonto

Volksbank Kurpfalz
IBAN DE46 6729 0100 0065 1477 18
BIC GENODE61HD3

Sie haben auch die Möglichkeit, eine **Spendenaktion** zu unseren Gunsten durchzuführen. Detaillierte Informationen zu Anlassspenden, Kondolenzspenden und Nachlassspenden haben wir für Sie unter folgenden Stichpunkten zusammengestellt:

- Spenden statt Geschenke: Spenden aus besonderem Anlass
- Spenden statt Blumen und Kränze: Kondolenzspenden
- Geldauflagen: Spenden aus Bußgeldern
- Vermächtnisse / Erbschaften

Online-Spenden

- **Paypal**
- **Spendenformular**

Bitte nutzen Sie für eine Spende unser Spendenformular.
www.biokrebs.de/spenden/spendenformular

- **Online-Einkäufe**

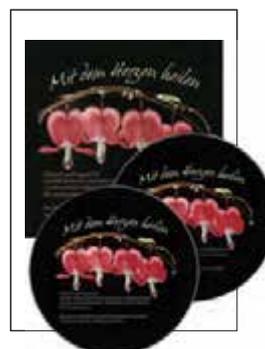
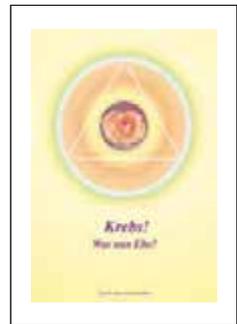
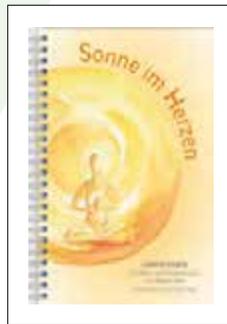
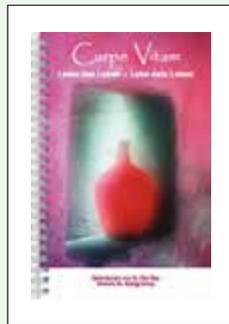
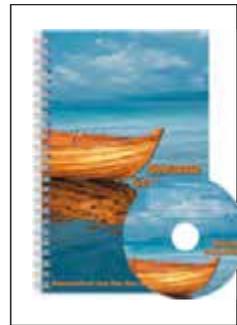
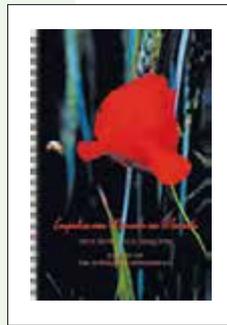
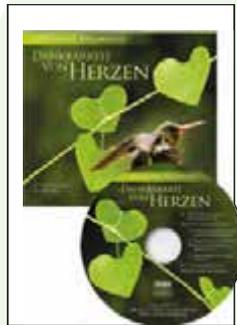
Sie kaufen im Internet ein und der Shop spendet einen bestimmten Betrag zugunsten der GfBK.
<https://www.biokrebs.de/spenden/online-einkaeufe>

Herzlichen Dank!

Benefizprodukte der GfBK

Schenken Sie Lebensfreude, Zuversicht und Vertrauen!

Wertvolle Heilimpulse für jeden Tag
Treue Wegbegleiter für alle Lebenssituationen



Bestellen Sie unter Tel. 06221-138020 oder www.biokrebs.de

Der Erlös kommt zu 100% der GfBK zugute



Biologische Krebsabwehr e.V.

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	
Homöopathie	Für Therapeuten
Hyperthermie	Probeexemplar "Deutsche Zeitschrift für Onkologie"
Hyperthermie Kostenerstattung	Broschüre: Komplementäre Krebsmedizin
Insulin Potenzierte Therapie	Flyer zur Auslage

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

* 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.

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung

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

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



Biologische Krebsabwehr e.V.

Ganzheitliche Beratung bei Krebs

PatientInnen- informationstag

NH-Hotel Heidelberg
Sonntag, 26. April 2020

Seminar: Brustkrebserkrankung aus ganzheitlicher Sicht

10:00 - 14:00 **Leitung:** Dr. med. Nicole Weis

**Chancen durch die Naturheilkunde:
Jod, Algen, Nahrungsergänzung und Co.**
Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard

**Ayurveda und ausleitende Therapieverfahren:
Was entgiftet den Organismus?**
Dr. med. Petra Barron

**Bunt ist gesund:
Die Rolle der Ernährung bei Brustkrebs**
Dr. med. Nicole Weis

Unsere individuellen Gesundheitswege bei Brustkrebs
Marijana Brdar, Ute Roy

Persönliche Fragen der SeminarteilnehmerInnen in der Gruppe
Teilnahmegebühr: 40 €, / GfBK-Mitglieder 30 €

Vorträge und Experten-Fragerunde

15:00 - 17:00 **Leitung:** Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK

Stimmig dem Leben und der Krankheit begegnen
Dr. med. György Irmey

Heilkraft in Dir
Dr. med. Ebo Rau

**Die Notwendigkeit einer neuen Gesundheitskultur
anstelle einer neuen Medizin**
Prof. Dr. med. Jörg Spitz

Fragerunde mit Experten der Biologischen Krebsabwehr
Dr. med. György Irmey, Prof. Dr. med. Jörg Spitz,
Dr. med. Heinz Mastall, Dr. med. Nicole Weis,
Renate Christensen, Dr. med. Petra Barron

Teilnahmegebühr: 20 € / GfBK-Mitglieder 10 €
Bei Teilnahme am Vor- und Nachmittag Rabatt von 10 €

Mitgliederversammlung

17:15 Mitgliederversammlung der GfBK

Anmeldung zu Seminar und Vortragsprogramm notwendig:
GfBK Heidelberg, Tel.: 06221-13802-11 oder -24; anmeldung@biokrebs.de



NH-Hotel Heidelberg
Bergheimer Str. 91
69115 Heidelberg

