

momentum

gesund leben bei Krebs



(GfBK)

Mitgliederzeitschrift der Gesellschaft

ISSN 2366-9748

INDIVIDUELL UND INTEGRATIV
– im Mittelpunkt der Mensch



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



Den Gesundungsprozess individuell und integrativ angehen

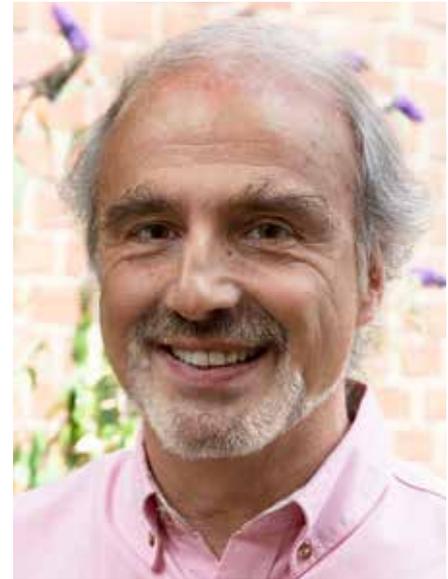
Die gegenwärtige Zeitqualität ist für uns alle weiterhin mit enormen Herausforderungen verbunden. Wir sind gezwungen zu akzeptieren, dass vieles nicht mehr so planbar ist wie bislang. „Sicher ist nur das Ungewisse“, scheint zum Leitspruch unseres Alltags zu werden. Im Umgang mit der Krise erleben wir weltweit eine zunehmende Polarisierung von Meinungen, und viele haben das Gefühl, in ihrer Freiheit immer noch sehr eingeschränkt zu sein. Diese Polarisierung bringt uns allerdings eher auseinander als zusammen.

Integration ist ein Schlüsselwort, das in vielerlei Hinsicht wieder mehr Geltung in unserem Denken und in unserer Kultur bekommen darf. Nur mit Integration können wir Krisen langfristig bewältigen – und nicht, indem wir auf unseren Standpunkten verharren und uns starr oder unbeugsam zeigen. Selbstverständlich erwarten wir die Einsicht in ein in unseren Augen falsches Verhalten immer von der anderen Seite. Vielleicht fangen wir bei uns selbst an, uns und unsere Motivation zu hinterfragen? Zu einem integrativen Vorgehen gehört vor allem Respekt: Respekt für jeden einzelnen meiner Mitmenschen, Respekt für die Natur und Respekt für das Leben im Allgemeinen und Besonderen. Denn nur ein respektvoller Umgang all dieser Kräfte und Energien miteinander kann heilsam wirken. In diesem Kontext gibt es noch viel Entwicklungspotenzial in unserer Gesellschaft.

Wir haben eine natürliche Tendenz, Menschen und Dinge von uns abzuspalten, um uns gegen Überforderung zu wehren. Es ist leichter, einen Feind im Außen zu lokalisieren, als das, was uns heftig bewegt und aufrührt, im Inneren zu reflektieren. Das muss nicht bedeuten, zu allem ja und

Amen zu sagen oder alles gutzuheißen. Ein gesundes und klares Ziehen von Grenzen ist für unsere Zellen und unser Leben notwendig. Wenn wir aber gewollt oder ungewollt zu viele Aspekte von uns abspalten – und das geschieht heute vielfältig –, kommen wir immer weiter weg von unserem eigentlichen Wesenskern. Dieser möchte in seinem tiefsten Inneren integrieren, harmonisieren und miteinander verbinden. Das scheint die Realität des Alltags im Verbund mit einer persönlichen Krebserkrankung und ihren Folgen kaum zuzulassen.

Es ist wichtig, gerade auf der Suche nach dem richtigen Weg im Umgang mit der Krebserkrankung keine Möglichkeit der Therapie von vornherein auszuschließen – keine Therapieform der sogenannten Schulmedizin wie auch der biologisch-komplementären und spirituellen Seite. Es gilt im Idealfall mit der Unterstützung durch den Familien- oder Freundeskreis und fachlich durch eine ganzheitlich orientierte Ärztin oder einen Arzt die für den Einzelnen ideale Mischung der verschiedenen Möglichkeiten herauszufinden. Dazu brauchen wir vor allem Zeit. Es scheint mir mit einigen wenigen Ausnahmen notwendig, dass jede Patientin und jeder



Patient sich diese Zeit nehmen darf. Oft schon werden am Anfang der Erkrankung die Menschen zu sehr von der Medizin und/oder ihrem Umfeld unter Druck gesetzt. Sie bekommen keine Gelegenheit, sich umfassend zu orientieren und für sich den am besten gangbaren persönlichen und integrativen Weg auszuloten. Eine wohlwollende Aufmerksamkeit uns selbst, unserer Umwelt und dem Leben gegenüber kann uns dabei weiterhelfen. Die vorliegende Ausgabe wird Ihnen vielfältige Impulse für Seele, Geist und Leib geben.

Einen lichtvollen Sommer und viel Sonne für den Herbst wünscht Ihnen Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 6 **SELBSTBESTIMMUNG**
Annette Bopp: Die Zeit ist reif

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 24 **HEILIMPULSE**
Lasst uns teilhaben an dem, was zählt
- 25 **AUF DEM WEG**
Marijana Brdar: Diagnose Krebs – die Rolle der Reisebegleiter

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 12 **PRAKTISCHE TIPPS**
Nicole Weis: Das Immunsystem stärken ... nicht nur in Corona-Zeiten
- 20 **DAS KANN ICH SELBST TUN**
Miriam Reichel: Diät: pur und essenziell
- 30 **PRAKTISCHE TIPPS**
Petra Barron: Ernährung bei Krebs
- 38 **DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN**
Chrishta Ganz und Louis Hutter: Erweiterte Gemmotherapie – Teil 2
- 41 **PRÄSENT UND DA SEIN**
Angelika Fellenberg: Eine Rosine wird be(tr)achtet

MENSCHEN & MEINUNGEN

- 16 **INTERVIEW**
Ralf Oettmeier: Lieben Sie sich und das Leben
- 32 **PATIENTENBERICHT**
Bettina Flossmann: Dem Leben trauen



© imago images / Westend61



© Bettina Flossmann



© Jimago images / Scanpix



© Ralf Oettmeier



© imago images / Westend61



© imago images / allOver

BEWUSST GENIESSEN

36 REZEPTE

Käthe Golücke: Deocreme ohne Aluminium

INFORMATIONEN

4 KURZ NOTIERT

Vitamin-D-Mangel und Covid-19

Mit über 100 Jahren noch gesund?

Die Aufnahme von Aluminium birgt Gesundheitsrisiken

42 SPRECHSTUNDE

Grapefruitkerne und Tamoxifen

Natürliche Beruhigungsmittel

Mikronährstoffe beim Prostatakrebs

Nebenwirkungen unter 5-Fluorouracil

46 FÜR SIE ENTDECKT

Interview mit Sabine Gapp-Bauß: Selbsthilfe bei Angststörungen und Panikattacken

48 AUS DEM LEBEN DER GFBK

Mitgliederversammlung

Satzungsänderungen

51 DANKE

54 KALENDER

56 AUSBLICK/IMPRESSUM

Vitamin-D-Mangel und Covid-19

In einer großen Beobachtungsstudie aus Indonesien wurden der Krankheitsverlauf sowie der Vitamin-D-Status von 780 SARS-CoV-2-Infizierten untersucht. Es ergab sich ein dramatisch erhöhtes Sterberisiko bei einem Vitamin-D-Mangel. 98,9% der Patienten mit Vitamin-D-Mangel (< 50 nmol/l) verstarben an der Erkrankung Covid-19, jedoch nur 4,1% der Patienten mit optimalem Vitamin-D-Spiegel (> 75 nmol/l).

Auch mehrere britische Organisationen, unter anderem das NHS und Public Health Scotland, vermuten einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und schweren Verläufen von Sars-CoV-2. Eben-

so stellt eine kürzlich veröffentlichte Analyse der Universität Hohenheim eine Verbindung zwischen Vitamin-D-Mangel, bestimmten Vorerkrankungen und einem schweren Covid-19-Verlauf her.

Im Zuge der Corona-Pandemie hat die in Frankreich hoch angesehene Académie Nationale de Médecine bereits im Mai die Empfehlung abgegeben, den Vitamin-D-Status aller Senioren über 60 zu testen und ggf. Vitamin D zu supplementieren. In ihrer Pressemitteilung schreibt die Akademie, dass eine signifikante Korrelation zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und der Sterblichkeit durch Covid-19 gezeigt wurde. Daher empfiehlt sie auch Menschen unter 60, die sich mit SARS-CoV-2 infiziert haben, Vitamin D.

Die American Geriatrics Society (US-Ärztegesellschaft für Altersmedizin) empfiehlt, dass Personen ab 70 Jahren täglich 4000 I.E. Vitamin D supplementieren sollten, um Vitamin-D-Serumwerte von ≥ 75 nmol/l zu erzielen. Das fettlösliche Vitamin D wird am besten als Öl vom Körper aufgenommen.

Kommentar der GfBK

Nicht umsonst setzt sich die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr auch im Kontext von Krebserkrankungen nachhaltig seit vielen Jahren dafür ein, dem Vitamin-D-Spiegel mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Literaturquellen: www.presseportal.de; www.theguardian.com und <https://doi.org/10.1016/j.nfs.2020.06.001>



Bei Sonneneinstrahlung können wir Vitamin D bilden. © imago images / Panthermedia

Mit über 100 Jahren noch gesund?

Als Supercentenarians werden Menschen bezeichnet, die 110 Jahre oder älter geworden sind. Geschätzt leben weltweit etwa 400 Menschen dieses Alters. Den Rekord des höchsten erreichten Lebensalters hält Jeanne Louise Calment, eine Südfranzösin, die 1997 im Alter von unglaublichen 122 Jahren verstarb.

Allein in Japan lebten im Jahr 2015 146 Menschen, die die Schwelle von 110 Jahren überschritten haben. Forscher interessieren sich für das Geheimnis dieses hohen Lebensalters und betrachten dabei das Immunsystem, genauer gesagt die Immunseneszenz. Darunter versteht man das Altern des Immunsystems, das mit einem erhöhten Risiko für Infektionen und Tumoren einhergeht. Bei der Untersuchung der Zellen des Immunsys-



Wie kann es gelingen, im Alter gesund zu bleiben? © imago images / Gerhard Leber

tems Hochbetagter dringen die Wissenschaftler um Dr. Piero Carninci bis auf die Ebene einer einzelnen Zelle im Blut vor. Sie entdeckten, dass Menschen im hohen Greisenalter weniger B-Lymphozyten im Blut haben als die Vergleichsgruppe im Alter von 50–80 Jahren, dafür jedoch einen höheren Anteil an bestimmten T-Lymphozyten (den sog. CD4-positiven T-Zellen).

Wie erklärt sich das? Noch haben die Wissenschaftler das Geheimnis nicht entschlüsselt. Doch sie wissen, dass diese CD4-positiven T-Zellen in der Lage sind, Krebszellen direkt zu attackieren. In Tierversuchen eliminierten sie Tumoren. Belegen konnten die Forscher außerdem, dass diese Untergruppe der T-Zellen vor Infektionen mit Viren zu schützen vermögen. Sie vermuten, dass sich die CD4-positiven T-Zellen durch fortgesetzte Auseinandersetzung des Immunsystems mit Viren vermehrt haben.

Kommentar der GfBK

Im Jahr 2005 identifizierte Dan Buettner fünf sogenannte Blue Zones: Gegenden, in denen Menschen besonders alt werden. Diese sind: Ikaria in Griechenland, Okinawa in Japan, Ogliastra auf Sardinien, Loma Linda in Kalifornien und Nicoya in Costa Rica. Was war ihr Geheimnis? Sicher ist, dass sich der Lebensstil in den Blue Zones mit dem deckt, was wir im Allgemeinen für gesund halten: Die Menschen essen frisch, unverarbeitete Lebensmittel und bewegen sich regelmäßig an der frischen Luft. Überwiegend geben sie an, mit ihrem Leben zufrieden zu sein, sich in die Gesellschaft einzubringen und einen Sinn in ihrem Dasein zu sehen. Was auch immer das Geheimnis der Blue Zones sein mag, einen Teil des Lebensstils können wir uns gut und gerne anschauen und in unser Leben übertragen.

Literaturquelle: www.aerztezeitung.de

Die Aufnahme von Aluminium birgt Gesundheitsrisiken

Über Lebensmittel, Sonnencreme, weißende Zahncreme, Deos sowie beispielsweise unbeschichtete Menüschaalen nehmen wir unbemerkt Aluminium auf. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat die gesamte Aluminiumaufnahme in einer Studie kürzlich bewertet. Das Ergebnis zeigt, dass gesundheitlich tolerierbare wöchentliche Aufnahmemengen in allen Altersgruppen deutlich überschritten werden können. Gehen Sie daher sparsam mit aluminiumhaltigen kosmetischen Produkten und Deodorants um. Das BfR rät generell davon ab, saure oder salzige Lebensmittel in Alufolie oder unbeschichteten Aluminiumbehältnissen zuzubereiten oder darin zu lagern.

Aluminium wird lange im Körper gespeichert. Daher ist eine hohe Aufnahmemenge besonders bei jungen Menschen kritisch zu sehen. Eine der Risikogruppen, die das BfR ausgemacht hat, sind beispielsweise Kinder und Jugendliche, die häufig Lebensmittel verzehren, die in Aluminiumschalen verpackt, erhitzt oder warmgehalten wurden. Möglicherweise nehmen sie dabei gesundheitlich bedenkliche Aluminiummengen auf. Aluminiumverbindungen können entzündliche Auswirkungen auf Zellen haben und den Zellstoffwechsel der Zellen beeinflussen, sodass die Zellen nicht ausreichend mit Energie versorgt sind. Eine hohe Aluminiumaufnahme über einen längeren Zeitraum hinweg kann zu Schäden an Nieren, Leber und Knochen sowie zu Entwicklungsstörungen des Gehirns führen.

Literaturquelle: www.coliquio.de

Die Zeit ist reif

Ein Plädoyer für die Abschaffung des Begriffs „Patient*in“ und für mehr Selbstbestimmung und Selbstfürsorge

Annette Bopp

*Über viele Jahre hinweg war es – auch für mich als Medizinjournalistin – selbstverständlich, von „Patient*innen“ zu sprechen, wenn es um Kranke ging. Man wusste sofort: Ein Patient, das ist jemand, der aufgrund von akuten oder chronischen Beschwerden einer ärztlichen oder therapeutischen Behandlung bedarf.*

Ein gesunder Patient ist ein Widerspruch in sich – auch wenn Wikipedia meint, dass Schwangere, Lebendorgan-, Stammzell- und Blutspender, Neugeborene, Impflinge oder Menschen, die sich Früherkennungsuntersuchungen unterziehen, als Patienten zu bezeichnen sind. Alle diese Menschen sind ja aber doch schlichtweg Gesunde! Weder ist eine Schwangerschaft eine Krankheit noch das Blutspenden, und ein Neugeborenes bedarf zwar der elterlichen Fürsorge, aber zum Glück meistens nicht der des Arztes. Auch ein Impfling ist nicht per se ein Patient – er kommt als Gesunder in die Praxis und verlässt diese hoffentlich auch als ebensolcher wieder. Allein die Begegnung mit einem Arzt macht aus einem gesunden Menschen noch lange keinen Patienten. Seit geraumer Zeit kommen mir jedoch mehr und mehr Zweifel an der Begrifflichkeit des „Patienten“, erscheint sie mir ausgesprochen gestrig und nicht mehr adäquat für die Rolle, die Menschen in einer Krankheit heute einnehmen wollen und können.

Der Begriff „Patient“ stammt aus dem Lateinischen: „pati“ bedeutet ‚leiden‘, „patiens“ steht für ‚erdulnd, ertragend, aushar-

rend‘, aber auch für ‚ausdauernd, geduldig, genügsam, enthaltsam, fest, hart‘ und ‚unempfindlich‘. Vor allem die letztgenannten Bedeutungen muten vor dem Hintergrund unseres derzeitigen „Gesundheits“wesens, das eher ein Krankheitswesen ist, schon nahezu makaber an – sind es doch Eigenschaften, die man notgedrungen aufbringen muss, um einigermaßen unbeschadet aus diesem Getriebe hervorzugehen.

Leidend sind viele kranke Menschen zweifellos – was aber noch lange nicht heißt, dass sich damit ein passives Erdulden verbindet. Selbst auf der Intensivstation, im beatmeten Zustand, nach einer schweren Operation oder bei gravierenden Verletzungen sollte der Kranke in seiner Persönlichkeit respektiert und als eigenständiges Gegenüber wahrgenommen werden. Er ist immer Subjekt, nicht Objekt! Und die Medizin ist nur dann eine menschliche, eine Humanmedizin, wenn sie gerade in diesen Situationen auf die individuellen Bedürfnisse des Kranken eingeht, seine Würde achtet und seine gesunden Anteile stärkt. Er ist immer ein Partner auf Augenhöhe, der bis zuletzt Eigenaktivität entwickeln kann – je nach seinen Möglichkeiten, in welcher Form auch immer. Denn letztend-

lich ist es ein hochaktiver Prozess, Kranksein und Versehrtsein in das Leben zu integrieren, Schmerzen und Behinderungen anzunehmen.

„Alle Menschen tragen ihren eigenen Arzt in sich. Viele kommen zu uns, ohne diese Wahrheit zu kennen. Wir sind dann am erfolgreichsten, wenn wir dem Arzt, der in jedem Menschen steckt, die Chance geben, in Funktion zu treten.“

Albert Schweitzer (1875–1965)

Der Begriff „Patient“ jedoch definiert und zementiert ein Machtverhältnis: der kranke Mensch als passiv Leidender hier, der Arzt als Macher und im Besitz des Wissens dort. Wer zum Arzt geht, ist natürlich erst einmal abhängig von dessen Kompetenz und Erfahrung – schließlich sucht man ihn auf, weil man Beschwerden hat und Hilfe braucht. Verkannt wird jedoch meist, dass schon darin ein aktives Handeln liegt – der Mensch begibt sich ja freiwillig in die Arztpraxis. Er ist der aktive Part dabei, er liefert den Input. Der Arzt ist erst einmal passiv, er empfängt den Kranken, und er kann nur dann raten oder eine Therapie empfehlen, wenn sein Gegenüber ihn aktiv mit ausrei-



Patientenkompetenz heute: den Weg durch die Krankheit eigenständig gehen – mit ärztlicher Begleitung
© imago images / Ikon Images

chend Informationen versorgt hat. Das heißt: Der Arzt ist abhängig vom „Patienten“. Er ist auf ihn angewiesen. Ohne ihn kann er seine Profession gar nicht ausüben.

So wäre es nur folgerichtig, den Spieß umzudrehen und den Arzt als „Patienten“ zu bezeichnen, wie es die Wissenschaftlerin Dr. phil. Bettina Berger von der Universität Witten/Herdecke vorschlägt: „Es sind die Ärzte, die geduldig und demütig sein müssten, der ‚Patient‘ dagegen ist der Akteur, der als Betroffener seine Bedürfnisse

in die Behandlung einbringt.“ Erst auf dieser Basis entsteht ein Dialog, ein Sprechen und Zuhören, ein wechselseitiges Geben und Nehmen. Würden wir uns diese Geste des aktiven Aufsuchens und des selbstbestimmten Informierens seitens des „Patienten“ und des passiven Empfangens und Zuhörens seitens des Arztes bewusster machen, wäre das Verhältnis von Anfang an ein eher gleichberechtigtes.

Im gängigen Verständnis ist der „Patient“ in der Begegnung mit dem Arzt jedoch im-

mer in einer untergeordneten Position. Er meint selbst, weniger kompetent für seine Gesundheit zu sein, weil ihm das medizinische Wissen fehlt. Er fügt sich. Er gehorcht. Das schlägt sich nicht zuletzt im Begriff der „Compliance“ nieder. Sie beschreibt, ob ein Patient die Anweisungen des Arztes befolgt. Und dieser ist dann „compliant“, wenn er macht, was der Arzt ihm vorschlägt bzw. verordnet. Er darf dessen Rat nicht infrage stellen, keine Widerworte geben, nicht zweifeln. Tut er das doch und gibt er sich nicht mit Anweisungen zufrieden, ist er „non-compliant“ und damit ein – wie es früher gerne hieß – „schwieriger Patient“.

Schon diese Charakteristik zeigt auf, dass der Begriff des „Patienten“ heute nicht mehr zeitgemäß erscheint. Denn die Rolle und der Status eines kranken Menschen haben sich im Laufe der vergangenen Jahrzehnte grundlegend gewandelt. Dies ganz besonders bei chronisch kranken Menschen, die mehr und mehr aus der Rolle der passiven Befehlsempfänger herastreten und ihr Selbstbestimmungsrecht einfordern. Sie sind tagtäglich mit ihrer Krankheit und deren Folgen konfrontiert. Sie wissen, was ihnen guttut und was nicht. Sie kennen sich mit ihrem Körper und seinen Signalen tausendmal besser aus als jeder Arzt. Und sie sind motiviert und bereit, Verantwortung zu übernehmen für sich und ihre Gesundheit. Weil sie mit ihrer Krankheit leben müssen. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute.

Ein radikales Umdenken erscheint deshalb erforderlich – in der Bevölkerung generell, vor allem aber auf Seiten der Ärzt*innen. Denn eine solche Neudefinition des Menschen in einer Krankheit rüttelt an den Grundfesten ihres bisherigen Selbstverständnisses und Weltbildes. Sie bietet gleichzeitig aber auch die Möglichkeit einer neuen, entlasteten, gleichbe-



So vielfältig wie die Farben auf einer Palette ist das Spektrum der möglichen Therapien – gerade bei Krebs. © imago images / Hans Blosssey

rechtigten und damit sehr viel angemesseneren zwischenmenschlichen Begegnung. Eine Chance, die wir uns alle nicht entgehen lassen sollten.

Vom bevormundeten zum kompetenten „Patienten“

Betrachten wir die Entwicklung der vergangenen 70 Jahre, lässt sich in etwa Zehnjahresschritten erkennen, wie sich die Rolle des Patienten – und hier gebrauche ich diesen Begriff jetzt mit Absicht – gewandelt hat.

In den 1960er-Jahren (und ebenso in den Jahrzehnten davor) gehorchte man ohne viel Federlesens den „Halbgöttern in Weiß“. Das Wort des Arztes war Gesetz. In den 1970er-Jahren folgte dann – auch aufgrund zunehmender Prozessfreudigkeit als Nachwirkung des Contergan-Skandals – die Epoche des „informierten“ Patienten. Wo früher eine mündliche Einwilligung ausreichte, mussten jetzt umfangreiche Aufklärungsbögen unterschrieben werden, die den behandelnden Arzt maximal juristisch absicherten. Was mit sich

brachte, dass Patienten zunehmend Fragen stellten – und sich mit einfachen Antworten nicht mehr abspesen ließen.

Weshalb in den 1980er-Jahren die Patienten mehr und mehr mündig wurden – sie kannten ihre Rechte und forderten sie auch ein. In dieser Zeit entstanden viele Selbsthilfegruppen, die durchaus streitbar waren und auch mal die schnelle Zulassung eines vielversprechenden Arzneimittels verlangten. Was sich wiederum die Pharmaindustrie zunutze machte und nicht wenige dieser Selbsthilfegruppen mit Sponsoring köderte, um sie vor ihren Karren zu spannen. Es brauchte Mut und Eigenständigkeit, sich dieser Versuchung zu erwehren.

Aus dieser zunehmenden Selbstständigkeit und dem wachsenden Selbstbewusstsein von Patienten folgte in den 1990er-Jahren die Zeit des „Shared Decision Making“ – man traf eine Therapieentscheidung möglichst übereinstimmend, sie wurde nicht mehr von oben herab verordnet.

Die Wende kam erst mit dem Jahrtausendwechsel und dem Siegeszug des

Internets. Wissen war jetzt teilbar geworden, der Arzt hatte darauf kein Exklusivrecht mehr. In nahezu jedem Haushalt stand ein Computer, und mit der Erfindung des Smartphones im Jahr 2007 war das Internet sogar überall verfügbar geworden, wo es eine Netzverbindung gab: in der Badewanne ebenso wie in Berghütten, auf dem Segelboot, am Strand oder mitten im Wald, und das weltweit. So erwuchs in den ersten zehn Jahren des neuen Jahrhunderts der „kompetente“ Patient, der Bescheid wusste oder zu wissen glaubte über das, was seine Beschwerden verursachte, und ebenso darüber, welche Behandlungsmöglichkeiten es gab. Und der darauf pochte, über die Therapie mitentscheiden zu können.

„Der Patient braucht die Freiheit, die medizinische Ordnung zu durchbrechen.“

Karl Jaspers (1883–1969)

Damit wandelte sich das Arzt-Patienten-Verhältnis grundlegend. Mehr und mehr forderten kranke Menschen einen anderen Umgang ein. Sie wollten respektiert werden in ihrer Kompetenz, für sich selbst einzutreten. Sie verlangten nach einer Begegnung auf Augenhöhe. Im Juni 2010 überschrieb die Techniker-Krankenkasse eine ihrer Studien zur Patientenzufriedenheit mit den Worten: „Deutschlands Patienten wollen mitreden“. Und in der Ausgabe der Süddeutschen Zeitung vom 6. Juli 2013 lautete die Überschrift eines Artikels zum veränderten Arzt-Patienten-Verhältnis: „Der Patient weiß Bescheid“. Aus dem Bericht ging hervor, dass sich drei Viertel aller Deutschen über Gesundheitsthemen im Internet informierten, und jeder Dritte gab an, die Angaben im Netz seien verständlicher als das Gespräch mit dem Arzt.

Patient*innen fordern die Verbindung von Schul- und Komplementärmedizin

Dieses gesteigerte Selbstbewusstsein von „Patient*innen“ sowohl im Umgang mit dem Kranksein als auch im Verhältnis zu Ärzt*innen zog einen weiteren Wandel nach sich: Schul- und Komplementärmedizin näherten sich langsam einander an, sie standen sich nicht mehr so unversöhnlich gegenüber. Triebkraft dafür waren Menschen, die nicht mehr auf ihre Krankheit reduziert werden wollten. Sie wollten gesehen werden mit allem, was sie als Mensch ausmachte: ihrer Individualität, ihrer Seele, ihrem Geist, ihrem sozialen Umfeld, ihrer Biografie, ihrer Persönlichkeit. Sie forderten eine Verbindung von konventionellen und unkonventionellen Therapiemethoden im Sinne einer Integrativen Medizin.

Mehr und mehr Ärzt*innen, vor allem im niedergelassenen Bereich, kamen ins Nachdenken und öffneten sich für diese Belange – nicht unbedingt ganz freiwillig, denn angesichts der Arztfülle in Deutschland stimmten viele Menschen mit den Füßen ab, wenn sie sich schlecht behan-

delt oder in ihren Bedürfnissen nicht ernst- und wahrgenommen fühlten. Und so begann mit dem Wandel des Arzt-Patienten-Verhältnisses auch – erst einmal ansatzweise und zögerlich – ein Paradigmenwechsel in der Medizin generell.

„Vertrauen ist die Oase in deinem Herzen, in der die Karawane des Denkens niemals ankommen wird.“

Khalil Gibran (1883–1931)

Diese Entwicklung hält bis heute an – und ist längst nicht abgeschlossen. Wir sind noch weit weg von einer partnerschaftlichen Begegnung zwischen Arzt und Krankem auf Augenhöhe. Respekt scheint in vielen Arztpraxen nach wie vor ein Fremdwort zu sein, viele Ärzte halten immer noch zu sehr an ihrer Machtposition fest, sie nehmen sich zu wenig Zeit für das Gespräch, sie sehen zu sehr die Krankheit im Menschen anstatt den Menschen in der Krankheit. Sie hören zu wenig zu und unterbrechen ihr Gegenüber durchschnitt-

lich nach 18 Sekunden – wie soll da eine vertrauensvolle Beziehung entstehen?

Für eine persönliche Begegnung zwischen Arzt und Krankem, für eine individualisierte Behandlung bleibt auch in den Kliniken kaum Zeit. Dort geht es nur darum, die Menschen fließbandartig und profitmaximiert durch die Maschinerie des Krankenhauses durchzuschleusen. Der Arzt in seinem Anliegen, dem kranken Menschen zu helfen, sein Leiden zu lindern, ihn durch die Krise zu begleiten und in der zwischenmenschlichen Begegnung in seiner individuellen Entwicklung zu stärken, bleibt damit ebenso auf der Strecke wie der Kranke mit seinem Selbstbestimmungsrecht.

Viele Ärzte leiden darunter wie auch alle anderen Beteiligten in diesem industrialisierten „Gesundheits“system, dem alles Wesenhafte, jegliche Humanität ausgezogen wurden. Ein Arzt, der sein Arztsein ernst nimmt, der sich seiner sorgenden Aufgabe wirklich verschreibt, kann also gar nicht anders, als aus der dominanten Rolle des „Halbgottes in Weiß“ heraustrreten und dem Kranken auf Augenhöhe und in tiefstem Respekt vor dessen Persönlichkeit zu begegnen. Mehr und mehr Ärzt*innen erkennen heute diese Notwendigkeit – das zeigt unter anderem der flammende Appell „Rettet die Medizin! Mensch vor Profit – gegen das Diktat der Ökonomie in unseren Krankenhäusern“, den die Zeitschrift „Stern“ initiiert hat und der inzwischen von Zigtausenden von Menschen unterstützt wird. Ein Anfang ist gemacht, um das Krankheitswesen unserer Zeit wieder in ein Gesundheitswesen zu wandeln, auch wenn es noch ein langer Weg sein wird, bis sich diese Haltung flächendeckend durchgesetzt hat.



Die Statistik ist immer nur eine Orientierung – jeder Mensch ist ein Einzelfall. © imago images / Scanpix



In Afrika gewinnt die traditionelle Heilkunst der Medizinmänner wieder mehr Einfluss – und ist durchaus nicht nur Hokuspokus. © imago images / Greatstock

Selbstmanagement und Selbstfürsorge als Kernkompetenzen des Gesunden

Vor diesem Hintergrund zeichnet sich die nächste Etappe im Arzt-Patienten-Verhältnis ab: Aus dem Arzt als Bestimmer wird ein Begleiter, ein Sorgender, der nicht nur einen Eingriff vornimmt oder ein Rezept ausstellt, sondern der individuell, auf den anderen bezogen Beistand leistet, auf der Basis seiner Ausbildung, seiner Erfahrung und seines Wissens, der gleichzeitig aber auch in der Begegnung und in der Verbindung mit dem anderen die Herzensqualität entwickelt, bei dem kranken Menschen abzuspüren, wessen er in diesem Moment bedarf. Der kranke Mensch wiederum erfährt sich nicht mehr als Opfer seiner Leiden, sondern als respektiertes Gegenüber und ebenso als aktiv in die Therapie Einbezogener, der in seiner Selbstfürsorge bestätigt und ermutigt wird und ebenso in seiner Selbstbestimmung, soweit sie gewollt und möglich ist. Er ist eben nicht mehr Patient – leidend, passiv –, sondern ein eigenverantwortlich Handelnder, Mitbeteiligter. Ein Gegenüber. Ein Partner. Ein Gleicher. Eine Individualität.

Andere Länder haben teilweise schon begriffen, dass sich der „Patient“ als Begriff

überholt hat. So werden Kranke in den Niederlanden grundsätzlich als „Klienten“ bezeichnet, und auch hierzulande bedienen sich viele Psychiater und Psychotherapeuten, aber auch Notare, Rechtsanwälte, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer oder Sozialpädagogen dieses Begriffs, wenn es um Menschen geht, die bei ihnen Rat und Hilfe suchen. Im Lateinischen bedeutet „cliens“ so viel wie „Schützling, Anhänger“. In unserem allgemeinen Sprachgebrauch verstehen wir darunter jedoch eher Kunden, Käufer, Auftraggeber, Konsumenten. Und es wird deutlich, dass damit das sehr spezielle Verhältnis zwischen Arzt und Krankem auch nicht treffend beschrieben ist.

Interessant ist, dass die internationale englischsprachige Forschung den Begriff des Patienten kaum kennt, in Studien geht es vielmehr um „subjects“ oder „Probanden“ (ein Begriff, der häufig für Gesunde in der Kontrollgruppe verwendet wird) oder „Studienteilnehmer“. Im Deutschen wird dennoch stur am Begriff des „Patienten“ festgehalten.

Interessengruppen chronisch Kranker weisen schon lange auf dieses Ungleichgewicht hin, allen voran Menschen mit Typ-1-Diabetes, die seit vielen Jahren Vorreiter für mehr Selbstbestimmung im Umgang mit der Krankheit sind. Was für ein Aufschrei ging

innerhalb der ärztlichen Zunft durch das Land, als die Typ-1-Diabetiker in den 1980er-Jahren die Blutzuckerselbstmessung einforderten, um unabhängiger zu werden von den ständigen Arztbesuchen! Bis dahin bestimmte der Arzt, was und wie viel sie essen durften. Er legte die Dosierung des Insulins fest – was oft schiefging und in Über- oder Unterzuckerungen endete. Heute ist das Selbstmanagement aus der Diabetes-Therapie nicht mehr wegzudenken: Die Betroffenen messen mehrmals täglich ihren Blutzucker und passen die Insulindosis eigenständig an ihre Lebensgewohnheiten und Mahlzeiten an.

Woran es jedoch immer noch hapert, sind Schulungsprogramme, die nicht nur den Blutzuckerwert, die Ernährung und die Insulindosis adressieren, sondern den ganzen Menschen, vor allem seine gesunden Anteile, in denen er gestärkt werden kann. Darin gibt es noch erheblichen Nachholbedarf.

Vom „Patienten“ zum Gesunden

Wie aber soll man nun den „Patienten“ nennen, um all diesen Aspekten gerecht zu werden? Prof. Dr. Harald Walach, Psychologe, Wissenschaftstheoretiker und -historiker, forderte schon 2014, statt des „Patienten“ den Begriff des „Agenten“ zu verwenden – von lateinisch „agere“ = handeln, tun. Dr. Renatus Ziegler, Mathematiker und Physiker aus der Schweiz, plädiert für den „Aktienten“. Beides wird sich im deutschen Sprachgebrauch allerdings kaum durchsetzen – zu abstrakt, zu wenig am Menschen sind diese Begriffe, zu doppeldeutig auch der „Agent“, zu sehr in Börsennähe der „Aktient“.

Da erscheint der Vorschlag von Bettina Berger schon realistischer: Warum nicht einfach „Mensch mit Diabetes“ (bzw. mit

dem jeweiligen Krankheitsbild) sagen? Und dennoch ist auch diese Version noch unbefriedigend, reduziert sie den Menschen doch auf seine Krankheit.

Noch treffender und vor allem von der Orientierung her richtiger erscheint mir eine Idee, die im Gespräch mit einem guten Freund aufkam: Wie wäre es mit „die/der Gesundende“? Denn letztlich ist das doch das Ziel, das mit jedem Arztkontakt verbunden ist: zu gesunden – an Leib und Seele. Und Gesundheit ist ja beileibe nicht an eine körperliche Unversehrtheit gebunden – gesund sein, sich gesund fühlen kann man auch mit einer schweren Krankheit, gesunden kann man bis zum letzten Atemzug, auch noch im Sterben. Dafür braucht es den ärztlichen Beistand, den Prozess gestaltet jedoch die/der Gesundende selbst. Und so spricht „die/der Gesundende“ den Menschen gerade nicht nur in seiner Leiblichkeit an, sondern in allen Dimensionen und Sphären, die sein Menschsein ausmachen.

Es wird sicher noch eine Zeit dauern, bis sich so ein neuer Begriff durchgesetzt haben wird. Aber sobald erst einmal ein Bewusstsein darüber vorhanden ist, dass der Begriff des „Patienten“ nicht mehr zeitgemäß ist, wird sich auch der Sprachgebrauch verändern. Denn, so lautet eine der Hauptthesen Ludwig Wittgensteins (1889–1951), einem der bedeutendsten Philosophen des 20. Jahrhunderts: „Die Grenzen der Sprache sind die Grenzen unserer Erkenntnisfähigkeit.“

Damit wäre die Grundlage geschaffen, dass aus besserwissenden, bevormundenden Ärzten respektvolle Begleiter, Berater und Unterstützer werden, die die selbstregulierenden Fähigkeiten der Gesundenden stärken, anstatt sie (oft unbewusst) zu blockieren. So kann zwischen Arzt und Gesundendem das

entstehen, was der Medizinethiker Giovanni Maio als „eine zutiefst menschliche Gemeinschaft“ bezeichnete, die gerade bei schweren Krankheiten die einzig angemessene sei. Eine menschliche Gemeinschaft kann aber nur eine solche sein, wenn es nicht einen passiv Erduldenden (den „Patienten“) und einen aktiv Bestimmenden (den Arzt) gibt, sondern wenn sich beide im wechselseitigen Respekt und in der Akzeptanz der jeweiligen Fähigkeiten begegnen, um etwas Zukünftiges zu ermöglichen.



© Carsten Strübbe

Zum Weiterlesen

Bopp A, Nagel D, Nagel G. Was kann ich selbst für mich tun? Patientenkompetenz in der modernen Medizin. Ruffer & Rub (2005)

Maio G.: Den kranken Menschen verstehen. 2. Aufl. Herder (2015)

Zur Person

Annette Bopp ist Diplom-Biologin und freie Journalistin für Medizin und Kultur. Für ihre publizistische Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Seit 2015 verantwortet sie das Magazin des Bürger- und Patientenverbandes GESUNDHEIT AKTIV, wo auch dieser Text erstmals erschienen ist (Ausgabe 15/2019). In den 1980er-Jahren arbeitete sie eng mit Dietrich Beyersdorff zusammen, der in dieser Zeit die GfBK mitgegründet hat. Schon seit Langem engagiert sie sich für eine Verbindung von konventioneller und Naturmedizin im Sinne einer integrativen Medizin und speziell für die Anthroposophische Medizin. Annette Bopp hat zwei erwachsene Kinder und lebt in Hamburg.

Kontakt

www.annettebopp.de

Das Immunsystem stärken ...

... nicht nur in Corona-Zeiten

Nicole Weis

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.

In Zeiten der Corona-Pandemie durch Covid-19 fragen sich viele Krebspatienten, was begleitend zur Stärkung des Immunsystems getan werden kann und ob es konkrete Hinweise gibt, welche Maßnahmen zur Virusabwehr eingesetzt werden können.

Viele Details zur Infektion mit Covid-19 sind momentan noch unklar. Anhand dieses Beitrages kann daher nur ansatzweise aufgezeigt werden, welche Maßnahmen neben den täglichen Präventionsmaßnahmen (Husten- und Niesetikette, Händewaschen, Abstand halten, Mund-Nasen-Schutz) empfehlenswert sein können. Konkrete Studienhinweise, ob die genannten Maßnahmen auch zur Bekämpfung des Coronavirus geeignet sind, gibt es in den allermeisten Fällen nicht. Es kann daher „nur“ darum gehen, das Abwehrsystem allgemein zu stärken, einen Mangel an Mikronährstoffen auszugleichen, den Mund-Rachen-Bereich zu schützen und bestimmte pflanzliche Substanzen, die auch gegen Viren wirken, einzusetzen.

Wir möchten Ihnen mit diesem Beitrag aber nicht nur Hinweise für eine medikamentöse Vorbeugung geben. Schließlich stärken auch ganz einfache Maßnahmen das Immunsystem und können in ihrer Vielfalt noch wichtiger sein als die Einnahme von Pillen: Gehen Sie in den Wald, lachen Sie, suchen Sie den Austausch mit anderen Menschen, die Ihnen guttun,

und seien Sie auch für die kleinen Dinge im Leben dankbar. Das kann das Lächeln eines Nachbarn sein oder auch ein entspannter Spaziergang.

Vielleicht starten Sie in den Morgen mit einer Bürstenmassage und danach mit einem bunten Obstsalat. Als Tagesabschluss oder als Getränk zwischendurch genießen Sie einen Tee mit Ingwer oder Ingwerwasser. Und denken Sie bitte daran, dass eine vitalstoffhaltige pflanzliche Ernährung zusammen mit einer auf Sie abgestimmten Bewegung (am besten an frischer Luft) das Beste ist, was Sie sich selbst schenken können. Und „impfen“ Sie sich mit einer Portion Zuversicht. Ergänzen können Sie dies mit weiteren Mitteln, aus denen Sie Ihr ganz individuelles „Immunstärkungspaket“ schnüren können. Natürlich sind diese Mittel nur Empfehlungen, und Sie entscheiden selbst, welche Sie wählen – am besten in Abstimmung mit den Sie derzeit behandelnden Ärzten.

Mikronährstoffe ausgleichen

Die wichtigste Empfehlung ist, an eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu denken. Denn ein Vitamin-D-Mangel erhöht die Anfälligkeit für Infektionen der oberen Atemwege deutlich. Studien zeigen, dass die Gabe von Vitamin D bei Erwachsenen und Kindern das Risiko für Atemwegsinfektionen um 20–30% ver-

ringern kann. Die Einnahme von täglichem Vitamin D zeigte dabei bessere Ergebnisse als wöchentliche Gaben (Bergman P et al. / PLoS One 2013).

Um das Infektionsrisiko zu verringern, wird von amerikanischen Ärzten empfohlen, dass Menschen, die einer Risikogruppe angehören, einige Wochen lang täglich 10.000 I.E. Vitamin D3 einnehmen, gefolgt von 5000 I.E. täglich (Grant WB et al. / Nutrients 2020). Das Ziel sollte dabei sein, die 25(OH)-Vitamin-D-Konzentration im Blutserum auf 40–60 ng/ml (100–150 nmol/l) zu erhöhen.

Vitamin C ist ebenfalls sehr wichtig für die Immunantwort, auch von Viren. So erhöht ein Vitamin-C-Mangel das Risiko und die Schwere von Infektionen mit Influenzaviren. In der chinesischen Stadt Wuhan, die besonders stark von Covid-19 betroffen war, laufen aufgrund positiver Effekte bei einzelnen Covid-19-Patienten erste Studien mit Vitamin-C-Infusionen. Bemerkenswert ist außerdem, dass die Regierung von Shanghai in ihren Richtlinien für die Therapie von Covid-19 offiziell die hoch dosierte Therapie mit Vitamin C (100–200 mg/kg KG pro Tag, i. v.) empfiehlt. Bei Gesunden wird hierzulande eine tägliche Zufuhr von 200 mg Vitamin C empfohlen. Dies erreicht man durch den täglichen Verzehr von etwa fünf Portionen frischem Obst und Gemüse (z. B. Kiwi, Stachelbeere, Orange, Paprika, Brokkoli) oder einer Nahrungsergänzung (Gröber et al. / DZO 2020).

Das Spurenelement Selen erhöht ebenfalls die Chance, mit viralen Atemwegserkrankungen fertig zu werden. Ein Selenmangel schwächt nicht nur das Immunsystem, sondern erhöhte in Laborversuchen auch die Mutationsrate von Influenzaviren und SARS-Viren (Hartill M et al. / Biol Trace Elem Res 2011 und



Schenken Sie sich Bewegung an der frischen Luft. © imago images / Action Pictures

Steinbrenner H et al. / Adv Nutr Int Rev 2015). Eine aktuelle Studie zeigt sogar einen Zusammenhang zwischen der Heilungsrate von Covid-19-Patienten und dem regionalen Selenstatus in Städten außerhalb der Provinz Hubei (Zhang J et al. / The American Journal of Clinical Nutrition 2020). Ein optimaler Selenpiegel im Blutserum liegt zwischen 110 und 150 µg/l.

Zink scheint sogar eine direkte antivirale Wirkung zu haben (Read SA et al. / Adv Nutr 2019). So wurden an der Oberfläche von Erkältungsviren zahlreiche Bindungsstellen für Zink nachgewiesen. Dadurch war Zink zumindest im Laborversuch in der Lage, die Vermehrung und das Andocken von Erkältungsviren an die Rezeptoren der Schleimhäute zu verhindern. Eine Auswertung von mehreren Studien hat zudem gezeigt, dass die Einnahme von Zink die Dauer viraler Atemwegserkrankungen bei Kindern deutlich reduzieren konnte (Singh M et al. / Coch-

rane Database of Systematic Reviews 2013).

Bei akuten Infektionen im Mund-Rachen-Bereich lautet daher neben der an den Blutspiegel angepassten Vitamin-D-Gabe unsere wichtigste Empfehlung: Lutschtabletten mit Zink, eventuell zusammen mit Vitamin C als Lutschtaler aus der Acerolakirsche mehrmals täglich lutschen beziehungsweise kauen. Beides wirkt wahrscheinlich hemmend auf die Virusausbreitung im Mund-Rachen-Bereich.

Den Mund-Nase-Rachen-Bereich schützen

Inzwischen weiß man, dass Virushüllen nicht nur durch Lösungsmittel, sondern auch durch Gerbstoffe und ätherische Öle sehr gut angreifbar sind. Diese Gerbstoffe sind zum Beispiel in grünem Tee und im Kraut der Zistrose enthalten. Re-



Granatapfel enthält Polyphenole. © imago images / Westend61

regelmäßiges Gurgeln mit grünem Tee zeigte in Studien eine prophylaktische Wirkung gegenüber Influenzaviren (Ide K et al. / BMC Public Health 2016). Wahrscheinlich legen sich nach dem Trinken oder Gurgeln mit gerbstoffhaltigem Tee diese Stoffe auf die Mundschleimhaut und verhindern so auch noch einige Stunden danach das Anheften von Viren.

Andere Gerbstoffe (sogenannte Polyphenole) sind auch in Ingwer, Rosmarin, Holunder und Granatapfel enthalten. Studiendaten zeigen, dass Holunderextrakt bereits in der frühen Phase einer Infektion die Ausbreitung von Grippeviren hemmen kann (Chen C et al. / BMC Vet Res 2014). Polyphenole aus dem Granatapfel können vielleicht sogar die Wirkung von Grippemedikamenten wie Tamiflu® unterstützen (Haidari M et al. / Phytomedicine 2009).

Von den ätherischen Ölen ist Eukalyptusöl am besten untersucht. Hier zeigte sich eine verringerte Entzündungsreaktion bei Herpes-simplex- und Influenzaviren. Lorbeeröl zeigte im Laborversuch sogar eine Wirkung gegenüber dem SARS-Coronavirus, dicht gefolgt von Salbeiöl, das relativ einfach zum Gurgeln und Spülen eingesetzt werden kann (Hensel A et al. / ZPT 2020). Auch Oreganoöl soll antivirale Eigenschaften haben.

Einen besonderen Stellenwert hat die Zistrose, deren Gerbstoffe sehr effektiv die Verbreitung von Grippeviren verhindern können. Auch hier legen sich durch das Lutschen des Pflanzenextrakts die darin enthaltenen Gerbstoffe wie ein Schutzfilm auf die Schleimhäute. Laborversuche zeigen, dass ein bestimmtes Zistrosenpräparat (Cystus052®) sogar besser gegen bestimmte Grippeviren zu

wirken scheint als Tamiflu® (Dröbner K et al. / Planta Med 2008). Auch hier kam die Schutzwirkung hauptsächlich durch die Bindung der pflanzlichen Polyphenole an die Virusoberfläche zustande.

Aus diesen Erkenntnissen kann man lokale Maßnahmen ableiten, um das Mundmilieu zu stärken und zu schützen. Dies sind zum Beispiel:

- ▶ Zistrose (Cystus), vorbeugend am besten in Form von Lutschtabletten alle paar Stunden lutschen (auch als Tee erhältlich), besonders während des Aufenthalts in gut besuchten öffentlichen Bereichen, bei beginnendem Infekt auch im Wechsel mit Zink
- ▶ Salbei als Extrakt oder Teeaufguss zum Spülen
- ▶ grüner Tee als Teeaufguss zum Trinken und Spülen
- ▶ Ingwer z. B. mit Manukahonig als Lutschbonbons beziehungsweise Ingwer kauen oder als gekochtes Ingwerwasser
- ▶ Holunder als Spray oder Kapseln (Flu-Immune) bzw. als Tropfen mit fermentierten Granatapfel- sowie Holunderbeer-Polyphenolen (Granaimun Dr. Jacob's)
- ▶ Gemmospray aus der Schwarzen Johannisbeere (Ribes nigrum)
- ▶ Echinacin als Rachenspray oder Lutschtabletten (nicht während Chemotherapie, da erhöhtes Risiko für Wechselwirkungen)
- ▶ Ölziehen mit Sonnenblumen- oder Kokosöl stabilisiert auf einfache und kostengünstige Weise ebenfalls die Schleimhäute.
- ▶ Lokale Maßnahmen, die die Virenbesiedelung und -ausbreitung über die Nase in den Rachen hemmen sollen, sind zum Beispiel Nasenspülungen mit Kochsalz (oder Emser®) oder Carrageenose aus der Rotalge als Nasenspray.

Immunstärkende Pflanzen

Besonders gut gegen Viren und Bakterien wirken alle Kreuzblütler (Romeo L et al. / Molecules 2018), wie zum Beispiel Meerrettich, Kresse und Kohl, aber auch Liliengewächse, wie Zwiebel und Knoblauch. Schon seit Jahrzehnten hat sich hieraus der Zwiebel-Thymian-Husten-Sirup bewährt. Beim Thymian ist es vor allem das ätherische Öl Thymol, das keimhemmend wirkt und die Pflanze, ähnlich wie bei den Kreuzblütlern, die hierfür scharfe Senföle einsetzen, vor Fressfeinden schützt.

Denkbare, weil immunstärkende und auch antiviral wirksame Präparate aus pflanzlichen Antibiotika, sind z. B. Angocin Anti-Infekt®-Tabletten (aus Meerrettich und Kresse), Umckaloabo®-Tropfen (aus der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie), Contramutan®-Tropfen (aus Wasserdost), Imupret®-Tabletten sowie schleimlösende Präparate aus Eukalyptusöl (z. B. Gelo-myrtol® forte).

Immunstärkende Tees sind zum Beispiel Tees aus der Zistrose, Eberraute, Holunder, Thymian und Lindenblüten. Das Inhalieren von Kamillendämpfen kann bereits vorhandene Erkältungssymptome ebenfalls lindern.

Übrigens, auch Pilze können das Immunsystem stärken und haben eine antivirale Wirksamkeit. Dazu zählen nicht nur der Reishi und der Cordyceps, welcher in einer kleinen Studie bei SARS-Viren eingesetzt wurde (Chen M et al. / J Ethnopharmacol 2012), sondern auch der Shiitake-Pilz, der ganz einfach als leckeres Pfannengericht zubereitet werden kann.

Wichtig zu wissen, wenn bereits eine Virusinfektion vorliegt: Da eine überschie-

ßende Immunreaktion möglich ist (sogenannter Zytokinsturm als Grund für gefährliche Covid-19-Verläufe), wird vom Einsatz stark immunstimulierender Arzneimittel abgeraten. Dies bezieht sich vor allem auf die Gabe von Echinacin, Thymus und die Misteltherapie. Hier gilt: Sobald sich akute entzündliche Symptome (z. B. Fieber, Husten, Atemnot) einer Covid-19-Erkrankung zeigen, ist die Misteltherapie abzusetzen und eine Therapiepause einzulegen. Nach vollständigem Abklingen der akuten Entzündung kann die Misteltherapie jedoch wieder gegeben werden.

Zusammenfassend gilt: Einige Ansätze sind in Studien mit Influenzaviren recht gut belegt, vieles sind aber „nur“ Erfahrungen, und die Studienlage bei Covid-19 ist (noch) sehr dünn. Sicherlich sind im-

munstärkende Maßnahmen begleitend sinnvoll, auch wegen ihrer guten Verträglichkeit. Halten Sie aber in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, der unter anderem auch die Blutspiegel von Selen und Vitamin D bestimmen kann.

Weitere Infos

Die Literatur zu diesem Artikel finden Sie online unter www.biokrebs.de/infomaterial/links

Kontakt

Dr. med. Nicole Weis
Beratende Ärztin der GfBK
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
E-Mail: beratung@biokrebs.de



Gekochtes Ingwerwasser, auch ohne Zitrone, stärkt das Immunsystem. © imago images / Westend61

Lieben Sie sich und das Leben

Interview mit Ralf Oettmeier

von Petra Barron

Dr. Ralf Oettmeier ist seit fast 30 Jahren in der ganzheitlichen Patientenversorgung tätig und gründete Ende der 1990er-Jahre gemeinsam mit Dr. Uwe Reuter die Klinik im LEBEN in Greiz. Inzwischen ist er leitender Arzt der Schweizer Alpstein Clinic, wo nun sein breites Wissen in Biologischer Medizin den Patienten zugutekommt. Dr. Oettmeier engagiert sich ebenfalls als Autor einiger Sachbücher, hält Vorträge und vermittelt seine Kompetenzen an interessierte Therapeuten, unter anderem im Rahmen der durch die GfBK veranstalteten Fortbildung zur Integrativen Biologischen Krebsmedizin (IBKM).

Lieber Herr Dr. Oettmeier, Sie sind von Haus aus Orthopäde, haben sich aber bereits früh eine große Liste an Zusatzqualifikationen angeeignet: Unter anderem die spezielle Schmerztherapie, aber auch Akupunktur, Neuraltherapie und Homöopathie gehören zu Ihrem Repertoire. So stand von Anbeginn die naturgemäße Biologische Medizin im Fokus Ihrer Tätigkeit. Was war für Sie der Auslöser, über den Tellerrand der reinen Schulmedizin hinauszuschauen?

Während ich in der Klinik als Assistent voller Überzeugung war, dass die klassische, universitäre Standardmedizin für alle Probleme Lösungen bereithält, wurde ich dann in der täglichen ambulanten Praxis schnell desillusioniert. Viele Patient*innen hatten unklare und komplexe Beschwerden, konnten klassische Pharmaka nicht vertragen oder waren schlicht von den Kolleg*innen austerapiert. Sehr offensichtlich wurde dies unter anderem bei Krebspatient*innen, die ergänzend (manchmal alternativ) zur Standardtherapie noch weitere Angebote zur Stärkung des Immunsystems oder der Organe verlangten. Und da ich auch ehrgeizig bin, wuchs in mir der Drang, mir weiteres Wissen anzueignen, Zusatzqualifikationen zu absolvieren und natürlich praxisbewährte Verfahren zu erlernen. Während meiner

Zeit an der Klinik und Praxis im LEBEN in Greiz hatte ich glücklicherweise auch gleichgesinnte Kolleg*innen zur Seite, wie zum Beispiel Herrn Dr. Uwe Reuter. Denn im Team lässt sich alles leichter verwirklichen.

Und nach jeder Fachfortbildung wurde das neu erworbene Wissen umgehend umgesetzt, und ich konnte mich oft davon überzeugen, dass es auch wirkte und die

Patient*innen zufrieden waren. Ich wünsche mir aus tiefstem Herzen, dass unsere Art von Medizin helfen möge, dass sie die Lebensqualität zu verbessern hilft und den vertrauensvoll mitarbeitenden Patienten weiterbringt. Dafür genügt aus meiner Sicht die alleinige Schulmedizin absolut nicht. Es braucht mehr „Pfeile im Köcher“; es braucht ein ganzheitliches und individuelles Konzept.

Was würden Sie heute als den Schwerpunkt Ihrer Arbeit bezeichnen?

Mein Schwerpunkt sind die Untersuchung und Behandlung von chronischen Leiden aller Art und natürlich auch von Krebspatient*innen in verschiedenen Stadien sowohl integrativ als auch alternativ zur Schulmedizin. Häufig haben wir in der Alpstein Clinic auch sogenannte „moder-



© R. Oettmeier

ne, unklare Erkrankungen“ wie Fibromyalgie, chronische Borreliose und Virusinfektionen, Erschöpfungssyndrom und Burn-out sowie Autoimmunerkrankungen. Gemäß klarer, strukturierter Vorgehensweise steht zuerst die Ursachenanalyse auf allen Ebenen im Mittelpunkt. Dabei geht es um das Aufsuchen von toxischen Belastungen, chronischen Entzündungsherden, Abweichungen im Mikromilieu der Zellen (Säure/Base, oxidativer Stress, Vitaminmangel), Ungleichgewichte im vegetativen Nervensystem und bei der Psyche. Wenn möglich wird alles mit wissenschaftlich anerkannten Nachweisverfahren gemessen und damit objektiv erfasst.

Die Therapie ist nach Auswertung dieser Befunde dann sehr gut individualisiert möglich und beginnt oft mit Verfahren der Ausleitung, Entgiftung und Behandlung der Entzündungsherde. Für Letzteres ist es unausweichlich, eine zahnmedizinische Abteilung im Hause zu haben, denn über 50% der Störfelder (= neuromodulative Trigger) befinden sich im Mund- und Kieferbereich. Die dritte Säule des Konzepts ist die gezielte Regeneration, Biostimulation einschließlich Anregung der Immunfunktion. Hierfür haben wir viele Verfahren für sich gegenseitig potenzierende Kombinationen zur Verfügung: umfangreiche Infusionsprogramme, hyperbares Ozon, Ganzkörper- und lokoregionale Hyperthermie, aktive Fiebertherapie, medizinische Darmspülungen, pulsierende Magnetfeldtherapie und eine erfahrene Therapeutin mit einer breiten Palette an ganzheitlichen Physiotherapien.

Schließlich braucht es die Behandlungssäule der „Harmonisierung und Bewusstseinsentwicklung“. Es gilt die Einheit von Körper, Seele und Geist zu stärken, psychoemotionale Belastungsfaktoren zu eliminieren und die Neuausrichtung mit

positiven Inhalten zu füllen. Da der Heilprozess in uns selbst geschieht, gilt es durch aktive Einbeziehung des Menschen und seiner Bewusstheit ein starkes Feld der Weiterentwicklung zu induzieren. Wir versuchen dies durch umfassende Aufklärung über die Ergebnisse der Untersuchungen und die Vorgänge während der Behandlungen zu bestärken.

Sie haben inzwischen Ihren Lebensmittelpunkt von Deutschland in die Schweiz verlegt. Wie schätzen Sie die Patientenversorgung und die Arbeitsbedingungen in beiden Ländern ein? Beobachten Sie Unterschiede?

Da ich in der Deutsch sprechenden Ostschweiz tätig bin, sind die Unterschiede zu Deutschland nicht gravierend. Aber allgemein sind die Schweizer Patient*innen gelassener und oft auch geduldiger. Sie bringen häufig ein hoch entwickeltes natürliches Bewusstsein mit, sind gut in der Umwelt und Natur verankert und interessieren sich für naturheilkundliche Behandlungskonzepte. Deshalb nicht überraschend haben die Schweizer im Mai 2009 per Volksabstimmung die Komplementärmedizin als Teil der Gesundheitsversorgung in der Verfassung verankern lassen. So gibt es ein System bestehend aus Grund- und Zusatzversicherungen, welches dem Rechnung trägt. Viele der von uns angebotenen Untersuchungs- und Behandlungsverfahren der Biologischen Medizin werden insbesondere von den Zusatzversicherungen übernommen. Die Tarife geben uns Ärzt*innen auch den Spielraum, uns ausreichend Zeit für den Patienten nehmen zu können. Die zahnärztliche Behandlung ist allerdings in der Schweiz eine Privatleistung und muss dementsprechend selbst finanziert werden. Meine Arbeitsbedingungen hier im Kanton Appenzell AR sind aufgrund der traditionell die Naturheilkunde unterstützenden Arbeitsweise der Kantonalen Ge-

sundheitsbehörde sehr gut. Doch zusammenfassend überwiegen die Gemeinsamkeiten zwischen Deutschland und der Schweiz. Und wir nutzen viele Naturheilmittel und Angebote für Speziallabor aus dem Nachbarland.

„Wir versuchen durch aktive Einbeziehung des Menschen und seiner Bewusstheit ein starkes Feld der Weiterentwicklung zu induzieren.“

„BIO-logisch denken und handeln/zur Heilung verhelfen mit Leidenschaft und Liebe“, dies steht als Leitspruch auf Ihrem Klinikprofil. Wie gut lässt sich dies in der heutigen Zeit im Klinikalltag umsetzen und was sind Ihrer Meinung nach die dafür nötigen Grundbedingungen?

Die Basis der Biologischen Medizin sind die Gesetze der Biologie. Diese zu verstehen und anzuwenden ist der Kern unserer Tätigkeit. Und ganz wichtig ist hierbei das kleine Wörtchen „logisch“. Denn wenn wir in uns Gifte tragen, ist es „logisch“, dass diese krank machen. Wenn wir chronische Entzündungsherde und abweichende Milieubedingungen haben, dann werden wir „logischerweise“ krank. Ebenso schadet es der Gesundheit, anhaltende Mangelzustände und ungelöste Konflikte mit uns zu tragen. Somit ist es nach deren Analyse „logisch“, diese auszugleichen und zu beheben.

BIO-logisch denken und handeln ist demnach zu vergleichen mit kriminalistischer Analyse des Suchens und Findens der tatsächlichen Hintergründe einer Negativentwicklung. Die aktive Einbindung der Patient*innen in diesen Prozess entfacht eine Leidenschaft, die den Heilprozess befördert. Und alle therapeutischen Maß-



© R. Oettmeier

nahmen lassen sich in gewissem Sinne „mit Liebe“ begleiten. Für mich besteht diese im tiefen Wunsch, dass unsere Tätigkeit den Patient*innen zur Heilung verhelphen möge. Die Empathie für das Gegenüber ist der Schlüssel zu Vertrauen, Verständnis und damit einhergehend zu einer gewissen Disziplin, die individuellen Maßnahmen auch umzusetzen. Ich wünsche und gönne dem Patienten den maximalen Erfolg. Dadurch entstehen nach meiner Überzeugung öfter mal kleine und manchmal auch große Wunder unerwarteter Genesung.

Und schließlich lässt sich all dies nur in einem guten Team umsetzen. Hier bin ich sehr glücklich, meine Ärztinnen Frau Dr. B. Kohl und Frau Dr. H. Herzog sowie den ganzheitlichen Zahnarzt Dr. Dr. J. Vizkelety zu haben. Wir verfolgen gleiche Interessen bei unterschiedlichen Schwerpunkten und stehen in intensivem Erfahrungsaustausch. In problematischen Fällen führen wir auch gemeinsame Konsilien durch, um das kollektive Wissen zum Wohle des Patienten zu bündeln. Wir sind in ein tolles

Team von Mitarbeitern eingebettet, deren Geist sich auf die Atmosphäre im Haus und damit auch positiv auf die Patient*innen überträgt.

Was sind Ihre größten Wünsche und Hoffnungen für die Zukunft?

Jetzt so kurz nach der Covid-19-Pandemie hoffe ich sehr, dass die Menschheit im Großen wie auch jeder Einzelne von uns im Persönlichen Schlussfolgerungen daraus zieht. Diese sollten insbesondere in ein höheres Gesundheits- und Umweltbewusstsein münden, um sich in Zukunft solchen Herausforderungen besser stellen zu können. Die Biologische Medizin ist inzwischen wissenschaftlich umfangreich fundiert und kann auch von der konservativen Medizin nicht länger ignoriert werden. Ich wünsche mir mehr Selbstbewusstsein und Courage für die Menschen, auch wenn es um das Lösen gesundheitlicher Probleme geht. „Jeder ist seines Glückes Schmied“, sagt der Volksmund. Vertrauen wir doch neben der modernen Medizin mit all ihren Entwicklungen auch dem „inneren Arzt“, der „inneren Stimme“

und unserer Intuition. Ich wünsche mir den Erhalt der Therapiefreiheit und Pluralität in der Medizin. Und natürlich wäre es schön, wenn man in Deutschland solche positiven Entwicklungen im Krankenkassensystem, wie es die Schweiz praktiziert, schrittweise etablieren könnte. Auf der anderen Seite hätte ich gerne einen Satelliten der GfBK in der Schweiz, der die tolle Arbeit dieser Organisation über die Grenzen hinaus trägt.

„Ich wünsche mir mehr Selbstbewusstsein und Courage für die Menschen.“

Sie sind Co-Autor mehrerer Ratgeber, wie z. B. von „Sag JA zum LEBEN“ zum Thema biologische Krebsbehandlung. Möchten Sie unseren Lesern erzählen, um was es in dem Buch geht?

Wie im Untertitel beschrieben, ist es ein Ratgeber für Betroffene, deren Angehörige und auch zur Vorbeugung. Und dies nicht nur bei Krebs, sondern für alle chronischen Erkrankungen. Das Buch gliedert sich in neun Kapitel und gibt einen umfassenden Überblick über die Hintergründe der Biologischen Medizin und Zahnheilkunde, die wichtigsten Krankheitsursachen und deren Diagnostik sowie die wichtigsten Behandlungsfahren in der ganzheitlichen Medizin. Der Stil des Buches erinnert an erfolgreiche Lehrbücher, mit denen man alle Lesertypen gleichzeitig ansprechen möchte. Da sind die „Direktoren“, die alles nur zusammengefasst, kurz und prägnant benötigen. Dann der „illustrative Typ“, der besonders viel Abbildungen und Grafiken liebt. Des Weiteren der „emotionale Leser“, der die persönliche Anrede und viele Beispiele wünscht. Diesem Typ haben wir drei Zellen zur Seite gestellt (Lympho, Hirnzelle und Zahni), welche die Inhalte in erzählen-

der Form wiedergeben. Und schließlich sind da die „Denker“, die in Zeitungsschrift umfassende Details zu den einzelnen Kapiteln mit Hinweisen auf Fachliteratur und Links für das Internet finden.

„*Bleiben Sie bitte offen, flexibel und selbstbewusst.*“

Eine weitere Besonderheit des Buches ist das umfangreiche Kapitel zur ganzheitlichen Zahnmedizin. Hier wird angedeutet, was in der Praxis unausweichlich ist: eine gute Kooperation mit einem aufgeschlossenen Zahnmediziner. Schließlich hält unser Ratgeber ausführliche Informationen zu Behandlungsstrategien und Vorgehensweisen in der Praxis vor. Auf jeden Fall ist das Buch anders und besonders. Der Fokus liegt in der Zielstellung „Zum Leben JA sagen“ – und das mit Konsequenz und auf allen Ebenen des menschlichen Seins.



© R. Oettmeier

Welches ist die wichtigste Botschaft, die Sie unseren Leser*innen gern mit auf den Weg geben möchten?

Bleiben Sie bitte offen, flexibel und selbstbewusst. Lassen Sie sich von den Problemen des Alltags nicht zu sehr herunterziehen und denken Sie positiv. Jede Krise ist auch eine Chance, und eine ursachenorientierte Lösung währt am längsten. Lieben Sie sich und das LEBEN.

Lieber Herr Dr. Oettmeier, ich bedanke mich für Ihre Zeit und die spannenden Antworten!

Zur Person

Dr. med. Ralf Oettmeier ist Facharzt für Orthopädie, Zusatzbezeichnungen in Homöopathie, Naturheilverfahren, spezielle Schmerztherapie, Neuraltherapie (FMH) und Chirotherapie. Er ist Kursleiter des Weiterbildungszyklus „Integrative Biologische Krebsmedizin“ der GFBK, Mitbegründer des Mitteldeutschen Hyperthermiezentrums an der Klinik im LEBEN Greiz, Chefarzt der Alpstein Clinic für Integrative Biologische Medizin und Zahnheilkunde in Gais (Appenzeller Land, Schweiz).

Kontakt

Dr. med. Ralf Oettmeier
Alpstein Clinic Gais
Dorfplatz 5
CH-9056 Gais / AR
E-Mail: dr.oettmeier@alpstein-clinic.ch

Diät: pur und essenziell

Miriam Reichel

Diäten gibt es wie Sand am Meer, und im Zweifelsfall sind sie so gut wie das Durchhaltevermögen des Anwenders. In der Krebstherapie kann man sich eines merken: Es existieren fast so viele Meinungen zur Ernährung, wie es Ärzte gibt! Und dann sind da noch diejenigen, die alles zulassen und fröhlich sagen: „Essen Sie, was Ihnen schmeckt!“ Nun, falls Ihnen letztere Aussage begegnet, sollten Sie die Zusammenarbeit noch einmal überdenken.

Schön wäre es, wenn dem Kranken mit der Diagnose auch eine Fastenkur empfohlen und man währenddessen über eine Diätform nachdenken würde, die zu dem Patienten und seiner Erkrankung passt – und wenn man dann bei einer einzigen Diät bleiben würde. Aber es gibt einfach zu viele Ideen, die Ärzte beraten zu wenig. In der Ausbildung kommt Ernährung nicht vor, sodass sie sich bei diesem Thema oft inkompetent fühlen und sich zurückhaltend geben. Den Patienten fehlt die Orientierung. Nun ist es leider so, dass wir Menschen gerne inkonsequent sind und hin- und herhüpfen. Da hat sich unsere Beispielpatientin für eine ketogene Diät

entschieden – und plötzlich liest sie, dass es Hormone im Fleisch gibt. Wachstumshormone, IGF-1! Und die WHO hat das Fleisch als krebserregend eingestuft! Schwangerschaftshormone in der Milch, der Estronsulfat-Gehalt! Nun hat sie auch noch einen hormonabhängigen Krebs. Sollte sie da nicht die Diät wechseln? Ja, natürlich, sagt der eine (und ich würde ihm beipflichten), aber der andere sagt: Nein, nein, es ist genauso richtig. Wir haben schon immer Fleisch gegessen. Der Mensch braucht einfach Fleisch!

Der Zweifel nagt aber dennoch, und unsere Beispielpatientin verändert die Diät.

Nun ist es also ketogen-vegetarisch. Die Schwangerschaftshormone und die veränderten Omega-3- zu Omega-6-Verhältnisse in den Milchprodukten machen ihr aber zu schaffen. Sie will doch nicht die Entzündung fördern. Also lieber ketogen-vegan. Allerdings ist das nicht einfach, und als ihr gerade gar nichts mehr einfällt, was man essen könnte, läuft ihr die Budwig-Diät über den Weg. Natürlich will sie Sauerstoff in ihren Zellen! Hat sie nicht irgendwo gelesen, dass Krebszellen keinen Sauerstoff mögen? Das ist es also, die Budwig-Diät. Zwei Tage später, als ihr die Kartoffeln mit Leinöl und Quark aus dem Hals raushängen, blättert sie mal wieder in ihrer Krebslektüre: Und? Kartoffeln! Ja, es sind Kohlenhydrate! Nein, die will sie natürlich nicht, das macht ja keinen Sinn! Die füttern doch den Krebs! Allerdings, so erinnert sie sich, hat ihr die Ernährungsberaterin in ihrer Arztpraxis gesagt, es wäre am besten, das zu essen, worauf sie Lust hat. Vor allem aber so, wie man früher aß. Und: Sie solle auf keinen Fall abnehmen, denn sie bräuchte Kraft. Wunderbar, denkt unsere Patientin. Und alles ist wieder beim Alten.

Genau an diesem Punkt beginnt die Eigenverantwortung. Sie sind für sich und Ihr Handeln und auch für die Folgen Ihres Handelns selbst verantwortlich. Meine heißgeliebte Vera F. Birkenbihl würde sagen: Wischiwaschi erzeugt Wischiwaschi! Also gar nichts außer Chaos. Und ich kann Ihnen sagen, wenn Sie Krebs haben, müssen Sie sich etwas mehr anstrengen.

Natürlich, ich bin keine Ärztin. Ich bin auch keine Ernährungsberaterin. Allerdings habe ich etwas geschafft, das, zumindest in registrierter Form in Deutsch-



Kohl in aller Vielfalt © imago images /Panthermedia

land, zum Zeitpunkt meiner Erkrankung noch keiner geschafft hatte: Ich habe meine 8-Wochen-Prognose in eine Vollremission verwandelt und lebe 16 Jahre später immer noch glücklich, gesund und zufrieden. Daher denke ich, dass mein Weg kein schlechter war, und kann Ihnen einen Tipp geben: Machen Sie kein Wischiwaschi! Entscheiden Sie sich und ziehen Sie Ihre Entscheidung durch! Ich kenne Menschen, die haben sich mit einer reinen Möhreendiät geheilt, die sie ein Jahr lang – ausschließlich! – gemacht haben. Ich kenne aber niemanden, der sich mit einer chaotischen Anwendung vieler Therapien kuriert hat. Daher: Denken Sie Ihre Diät durch, überlegen Sie sich die Vor- und Nachteile. Und bleiben Sie dabei! Ziehen Sie es durch! Natürlich ist es nicht immer leicht. Vielleicht verlieren Sie Gewicht, vielleicht fühlen Sie sich unwohl, und garantiert haben Sie irgendwann Lust auf Pizza und Co! Aber Pizza und Co werden Sie nicht heilen!

„Kohl: Gemüse mit 1000 Tugenden“

Die Wohltaten des Kohls

Ich persönlich habe mich zu einer Kohldiät entschlossen und diese Diät fast zwei Jahre lang verfolgt. Später habe ich immer wieder Kuren gemacht. Jedes Jahr waren drei Monate Budwig dabei, aber auch mal Fasten, Interimsfasten und andere Ideen. Aber: All die anderen Ideen kamen nach meiner Heilung. Es ging nicht mehr „um die Wurst“. Es ging um die Erhaltung und nicht um die Wiederherstellung der Gesundheit. Wer seine Gesundheit wiedererlangen will, muss meiner Meinung nach etwas härter vorgehen – und genau das tat ich mit Kohl.

Ich habe meine Lebensmittel bewusst auf ein paar wenige reduziert. Wer nicht viel Auswahl hat, sondern klare Regeln, der kann diese auch leichter einhalten. In meinem Fall gab es nur Lebensmittel, die sich gegen den Krebs gewendet haben, und zwar entweder die Apoptose (Zellselbstmord) förderten oder die Angiogenese verhinderten (Ausbildung von Blutgefäßen des Tumors). In erster Linie gab es daher Kohl: roh, gedünstet und gekocht. Hippokrates nannte den Kohl das „Gemüse mit 1000 Tugenden“. Wie Diogenes wollte auch ich 83 Jahre alt werden und dafür Kohl essen – allerdings nicht in einer Tonne leben! Nicht nur ein langes Leben, große Zeugungskraft und Glück wurden diesem Gewächs nachgesagt, sondern auch, dass seine Auswirkung auf die Krebszellen ungemein sei.

Kohl gehört zur Familie der Kreuzblütler. Es gibt zahlreiche Studien, in denen Kohlgewächse im Gesundheitswesen eingesetzt wurden. So reduziert sich das Krebsrisiko für Blasenkrebs, wenn man mindestens fünf Portionen Kohl pro Woche isst. Auch führt man das geringe Brustkrebsrisiko in China auf Kreuzblütler zurück. Chinesische Frauen nehmen am meisten von allen Frauen Kohlgewächse zu sich (und trinken meist keine Milch). Die Senkung des Erkrankungsrisikos durch Kohlgewächse ist auf die sekundären Pflanzenstoffe zurückzuführen. Besonders hoch ist hier die Konzentration von Glucosinolaten. Diese sind verantwortlich für die Krebsvorbeugung und haben eine entzündungshemmende Wirkung.

Beim Verzehr von Kohlgemüsen werden die Glucosinolate durch die Myrosinase aufgespaltet und in Sulforaphan umgewandelt, ein hochwirksames Antikrebs-Molekül. Zwei weitere Moleküle sind bei Kohlgewächsen auch noch besonders

krebshemmend und sollten Beachtung finden: Phenethylisothiocyanat (PEITC) und Indol-3-Carbinol (I3C).

Alliumgewächse

Nicht nur ich, sondern auch die Krebszellen haben ein gespaltenes Verhältnis zu Knoblauch. Bei Knoblauch muss man nicht lange in die Geschichtsbücher schauen; fast jeder hat ihn schon einmal zur Heilung benutzt. In allen großen Kulturen wurde er sowohl als Nahrungsmittel als auch als Medizin verwendet. In Ägypten erhielten die Erbauer der Pyramiden Unmengen von Knoblauch und Zwiebeln, und auch in vielen anderen Zivilisationen kann man ihn finden. Hippokrates und Aristoteles, Aristophanes sowie Plinius der Ältere beschrieben ihn als Heilmittel.

Allerdings sollte man nicht einfach eine Knoblauchzehe hinunterschlucken! Wie beim Kohl entwickelt sich all das Gute durch Kauen oder Zerkleinern. In diesem Fall sind es die Moleküle Alliin und das Enzym Alliinase. Alliin verleiht dem Knoblauch nicht nur seinen intensiven Geschmack und Geruch, sondern ist vor allem für die antibakterielle, antivirale, antifungale und antimykotische Wirkung des Knoblauchs verantwortlich.

Der Knoblauch kann aber mehr: Mithilfe seines Allicins wirkt er antikarzinogen. Allicin heftet sich ausschließlich an Krebszellen, dringt in sie ein und zerstört diese, während es die gesunden Zellen intakt lässt. Er schützt aber auch aufgrund von Nitrosaminen vor der Entstehung von Krebs.



Knoblauch wirkt antikarzinogen. © imago images / Nature Picture Library

Hochprozentige Schokolade (Minimum 70% ohne Zucker)

Die schwarze Schokolade ist ein sensationell wirksames Antioxidans. Der hohe Anteil an Polyphenolen macht diese so gesund, und ganz nebenbei sorgt Salsoninol noch für eine ausgewogene Stimmung. Auch konnte bereits nachgewiesen werden, dass die Proanthocyanidine die Entwicklung von verschiedenen Tumorarten verzögert, besonders den Lungenkrebs. Es

gibt also gute Gründe, sie in Bioqualität und aus Afrika – und nicht aus Südamerika (Cadmium!) – zu essen.

Ananas

Die Ananas hat nicht nur eine antioxidative Wirkung und ist ein basisches Lebensmittel, das viele Vitalstoffe liefert. Sie ist auch ein ausgezeichnete Vitamin-C-Lieferant. Sie wirkt entzündungshemmend.



Hochprozentige Schokolade gilt als Antioxidans. © imago images / photothek

Schon die Inkas legten Ananas und Papayablätter auf entzündete, eitrige Wunden. Die Ananas enthält Bromelain. Auch heute zeigte Bromelain in In-vitro-Studien wundheilende und antimetastatische Wirkungen. Das Entgiftungspotenzial der Ananas soll sich auch auf bereits krebsartig degenerierte Zellen auswirken.

Papaya

Auch hier haben wir wieder einen Enzymlieferanten. Für die Onkologie ist insbesondere von Bedeutung, dass Enzyme Metastasierungsprozesse beeinflussen und wachstumshemmend auf Primärtumore wirken können. So hat man in den 1990er-Jahren festgestellt, dass Bromelain sogenannte Adhäsionsmoleküle, die u. a. für den Metastasierungsprozess verantwortlich gemacht werden, hemmen kann (Adhäsionsmolekül CD 44).

„Diäten müssen nicht kompliziert sein.“

Ein weiterer wichtiger Baustein in der Krebstherapie besteht darin, den Krebszellen den „Escape-Mechanismus“ zu nehmen. Von diesem spricht man, wenn es Zellen gelingt, sich zu verstecken, unsichtbar zu werden oder Botenstoffe auszusenden, die das Immunsystem des Menschen unterdrücken. Gegen diese Phänomene kann die herkömmliche Medizin mit Strahlen- und Chemotherapie nicht sehr viel ausrichten, da es diese körpereigenen entarteten Zellen geschafft haben, im Laufe der Behandlung auch gegen Strahlen- und Chemotherapie Abwehrmechanismen zu entwickeln.

Durch den „Escape-Mechanismus“ wird das Immunsystem sozusagen „aktiv oder auch überlastet“ gehalten und so von seiner eigentlichen Abwehrfunktion abge-

lenkt. Statt sich gegen die Krebszelle zu richten, wird das Immunsystem beschäftigt, und die Krebszelle kann sich ungehindert weiterentwickeln. Enzyme können diese Immunkomplexe auflösen und damit indirekt den Krebs bekämpfen.

Leinöl

Ein letztes Lebensmittel bestimmte meine Diät auch noch und lieferte mir Fett und Kalorien: das Omega-3-reiche Leinöl mit seinen vielen einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren. Auch hier hatte ich wieder die Entzündungshemmung im Hinterkopf.

Sie sehen, Diäten müssen nicht kompliziert sein. Wichtig ist die Ausschließlichkeit – und natürlich sollte man sie nicht mit Bratwürsten oder Schweinebraten aufpeppen! Der Clou besteht in der außergewöhnlichen Heilwirkung der speziell gewählten Lebensmittel. Mehr benötigen wir nicht.

Zum Weiterlesen

Reichel M. KrebsLeben: Die Kombination der Möglichkeiten. 2. Aufl. Cajus (2020)
 Reichel M. KrebsLeben: Der mentale Einfluss auf unsere Heilung. Cajus (2020)
 Diesen Artikel finden Sie in einer etwas ausführlicheren Form unter: www.biokrebs.de/infomaterial/links



Papaya sind wichtige Enzymlieferanten. © imago images / Westend61

Zur Person

Miriam Reichel hat ein Stipendium an der Journalistenschule in München zugunsten eines Jurastudiums an der LMU München abgelehnt, sich später aber im Zuge ihrer Heilung von einer Krebserkrankung wieder dem Schreiben zugewandt. Sie leitet zwei Verlage und arbeitet nun ausschließlich als Autorin.

Hinweis

In den Artikeln werden bewusst Möglichkeiten angesprochen, um Ihnen das Spektrum der Heilungswege zu zeigen. Nicht immer sind sie übertragbar. Im Zweifel sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Für weitere Informationen rufen Sie unseren ärztlichen Beratungsdienst an.

Kontakt

Miriam Reichel
 Cajus Verlag
 Franz-Joseph-Str. 10
 80801 München
 E-Mail: kontakt@cajus-verlag.de



*Lasst uns
teilhaben
an dem,
was zählt*

HEILIMPULSE

Lasst uns auf das aufmerksam werden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.
Lasst uns sorgsam trennen, was uns ohne Grund drängt und worauf wir hoffen wollen.
Lasst uns gut darauf achtgeben, wem wir unser Gehör schenken und worauf wir vertrauen.
Lasst uns eine eigene Meinung haben, die uns die Seele und nicht der Kopf geschenkt hat.
Lasst uns im Inneren suchen, was uns im Außen Angst macht, und lasst uns dem alles
entgegensetzen, was die Kraft des Lebens und der Liebe zu schenken hat.
Lasst uns Zeiten der Ruhe nutzen, um nach verloren gegangener Freude zu suchen.
Lasst uns die Augen auf das richten, was sonst im Rausch der Eindrücke nicht sichtbar ist.
Lasst uns dem Takt unseres Herzens lauschen und die Melodie der Liebe genießen.
Lasst uns in Gedanken die umarmen, die wir schon viel zu lange nicht mehr umarmt haben.
Lasst uns frei von Ablenkung tagträumen, was uns wirklich zufrieden macht.
Lasst uns neu bestimmen, wonach wir uns sehnen. Lasst uns teilen, was uns bewegt,
und lasst uns spüren, was Teilen bewegen kann.
Lasst uns unsere Zeit nutzen für Gedanken, die die Kraft haben, uns zu stärken, und lasst
uns immer, wenn wir die Kraft dazu haben, das tun, was die überragende Chance hat,
Gutes zu bewirken.

© Susanne Grasegger
(März 2020)

Diagnose Krebs – die Rolle der Reisebegleiter

Marijana Brdar

*Ich bin 2015 an Brustkrebs erkrankt und habe im Rahmen meiner Genesung ein gutes Jahr Therapiezeit durchlaufen, meinen Genesungsprozess aktiv mitgestaltet und eine große persönliche Lernerfahrung gemacht. Ich habe nach meiner eigenen Genesungsreise das Buch „Reiseführer für eine ungeplante Reise – Diagnose Krebs“ geschrieben. Es war nie mein Ziel oder Wunsch, ein Buch zu schreiben. Dies ergab sich zufällig mit der Zeit, und so entstand eine Mischung aus Erfahrungsbericht und Ideen mit Reisetipps und Reflexionsangeboten für die Gestaltung der eigenen Therapiereise. Ich wählte intuitiv die Reisetrajectory, um zum einen Leichtigkeit, aber auch Struktur in dieses unvorhersehbare Lebensereignis zu bringen. Eines der Kapitel widmete ich der Rolle der Reisebegleiter*innen – sowohl aus Sicht der Betroffenen als auch aus Sicht der Helfer*innen. Denn für beide ist die Diagnose Krebs ein ungeplantes Ereignis, das von einem Tag auf den anderen vieles im Leben verändert. An dieser Stelle möchte ich in Anlehnung an dieses Kapitel einige Erfahrungen und Ideen aus der Perspektive der Betroffenen teilen, die für Sie, liebe Leserinnen und Leser, als Anregung dienen sollen.*

Ein kraftvoller Einsatz von Begleitpersonen kann in fordernden Lebenssituationen nötig sein – insbesondere bei Pflegebedürftigkeit. Im Folgenden beziehe ich mich jedoch auf Situationen, in denen die Betroffenen bis zum Zeitpunkt ihrer Diagnose als „gesund“ galten. Sie können im Genesungsprozess selbstständig agieren und sind nicht auf die allumfassende Hilfe und Betreuung von Außenstehenden angewiesen.

Ich war anfangs irritiert davon, dass einige Menschen in meinem Umfeld von meiner Diagnose so sehr betroffen waren und ihr Verhalten mir gegenüber in meiner Wahrnehmung änderten. Denn ich war doch diejenige, die die Krebsdiagnose hatte. So gab es unterschiedlichste Reaktionsmuster, angefangen von vorsichtigen Nachfra-

gen nach meinem Befinden bis hin zu großer Angst und Distanz, aber auch einem ganz natürlichen Umgang mit mir. Die Krankheit war plötzlich nah ins Umfeld und die Familie vorgerückt und dadurch für alle greifbarer als bei fremden Menschen, entfernten Verwandten oder anonymen Berichten aus den Medien.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich begriff, dass diese Krankheit eine große Auswirkung hat, ähnlich wie ein externer Besucher auf eingespielte Beziehungsmuster (Familie, Freund*innen oder Kolleg*innen). So lernte ich relativ schnell, gut für mich zu sorgen. Ich konzentrierte mich auf nützliche und ressourcenstärkende Helfer*innen und hielt andere auf Distanz. Dies war auch meine erste und wichtigste Lernkurve im Genesungsprozess, nämlich

ab nun gut auf mich zu achten. Menschen, die gerne für andere da sind und sich selbst eher zurückzunehmen, dürfen spätestens ab dem Zeitpunkt der Diagnose umdenken und ihre gelernten Konditionierungen: „Hauptsache, allen anderen geht es gut“, hinterfragen und ablegen. Auch im „gesunden Zustand“ ist diese Haltung kein nützliches, sondern für einen selbst häufig ein energieraubendes Verhaltensmuster. Die eigenen Wünsche dürfen immer sein, nicht nur, wenn man krank ist. Dies hat nichts mit Egoismus, sondern vielmehr mit guter Selbstfürsorge und mit einem klaren Ja zu den eigenen Bedürfnissen zu tun. Im Falle einer Krebsdiagnose sowie während der Therapiezeit können sich die Bedürfnisse ändern und dürfen immer wieder nachjustiert werden.

” Die eigenen Wünsche dürfen immer sein, nicht nur, wenn man krank ist. “

Ich habe in dieser Zeit gelernt, ob und wem ich überhaupt von meiner Diagnose erzählen möchte. Es gibt nie ein Richtig oder Falsch, sondern nur das, was sich für einen selbst gut anfühlt. Als ich spürte, wie viel Angst das Thema Krebs bei anderen auslöste, entschied ich mich, recht dosiert mit der Information umzugehen. Denn ich fühlte mich überfordert, mich mit der Angst und den Gefühlen meines Gegenübers auseinanderzusetzen, und mich bewegte es häufig sehr, wenn ande-



Aufbruch zu einer Reise ins Unplanbare © imago images / allOver

re betroffen und traurig auf meine Diagnose reagierten. Ich fühlte mich damals noch sehr stark mitverantwortlich für das Wohl der anderen (meine gelernten Konditionierungen meldeten sich). Darüber hinaus akzeptierte ich meine Erkrankung schnell und richtete meinen Blick kraftvoll nach vorne. Ich wählte bewusst. Ich konnte Gespräche meiden, die mir zu dem Zeitpunkt eher Energie geraubt hätten. Ich kenne andere Frauen, die ganz anders mit ihrer Diagnose umgegangen sind und genau das Gegenteil von mir taten. Diesen ging es damit gut. Und nur darum geht es.

Im Nachfolgenden möchte ich Erfahrungen und Ideen in Anlehnung an mein Buch nach Helferguppen mit Ihnen teilen.

Die Familie

Vermutlich ist es für viele eine der schwierigsten Aufgaben, die eigene Familie (Eltern, die eigenen Kinder, Geschwister) zu informieren. Die Familie fühlt sich häufig sehr hilflos, spürt ihre Ängste vor Verlust

und reagiert oft mit großer Sorge. In manchen Fällen übernehmen Familienmitglieder auch ungefragt die Rolle der Entscheider, denn sie glauben, sie müssten nun Verantwortung tragen. Hier zeigen sich eingespielte und gewohnte Rollen. Es ist an der Zeit, sie zu unterbrechen, sofern sie nicht mehr hilfreich sind. Denn die betroffene Person braucht ihre Kraft nun für sich, statt die Ängste und Sorgen der Familienmitglieder aufzufangen. Und sie darf und muss sogar selbst entscheiden. Denn keiner kann stellvertretend diese Reise für die Betroffenen antreten, so gut das auch gemeint sein mag.

„Es ist an der Zeit, eingespielte Rollen aufzubrechen, sofern sie nicht mehr hilfreich sind.“

Ich hatte damals große Angst davor, meine Familie zu informieren, denn ich ahnte, dass mir vor allem meine Eltern mit viel Traurigkeit, Hilflosigkeit und Furcht begegnen könnten. So folgte ich einem Rat

einer lieben Freundin, die selbst einige Jahre vor mir erkrankt war, und beauftragte meinen Lebenspartner mit der Übermittlung der Information über meine Diagnose. Ich bin so dankbar, dass er diese Aufgabe in den ersten Tagen nach der Diagnose ganz selbstverständlich übernommen hat. Ich nutzte noch eine Weile zum Sortieren, bevor ich mich dann selbst mit meiner Familie austauschen konnte.

In dieser Situation kann es sehr hilfreich sein, der Familie nützliche Aufgaben zu geben, die für die Erkrankten entlastend sind. Damit ist beiden Seiten geholfen. Die Familie fühlt sich gebraucht und kann unterstützen. Das Gefühl der Hilflosigkeit schwindet. Meine Schwester spendierte mir damals meine tolle, neu frisierte Perücke. Diese nutzte ich zwar nicht, das wusste ich zu Beginn des Prozesses aber nicht. Die Perücke jederzeit zur Hand zu haben, war enorm beruhigend und sehr hilfreich für mich. Meine Eltern kochten für mich Vorräte, und die Familie unterstützte mich später finanziell bei meiner selbst organisierten „Reha-Reise“, die ich bewusst nach Bali antrat. Vor allem Menschen, die gewohnt sind zu geben, dürfen in diesem Prozess lernen, Unterstützung anzunehmen, die Seiten sozusagen zu wechseln und auch nach Hilfe zu fragen. Auch das kann ein wichtiger Lernprozess für viele Betroffene sein. Rückblickend haben wir als Familie miteinander sehr viel gelernt – während und auch nach dieser besonderen Reise.

Freunde und Bekannte

Menschen reagieren jeweils auf ihre eigene Weise auf ungeplante Ereignisse in ihrem Umfeld, denn wir sind nun mal verschieden. Ich habe schnell gelernt, dass das Umfeld die Unterstützung der Betroffenen benötigt. Viele möchten gerne unterstützen, ihre Hilfe anbieten, wissen

aber nicht so genau, wie sie das tun sollen. Jeder ist in seinem Denksystem unterwegs; manche glauben, dass sie die betroffene Person stören, und ziehen sich deshalb lieber zurück. Andere wiederum denken, dass sie ständig anrufen sollten oder sich irgendwie besonders aufmerksam verhalten müssten. Deshalb ist es wichtig, dem Umfeld zu sagen, was man als betroffene Person gerade braucht und was nicht, um Missverständnisse zu vermeiden. So habe ich in meinem Freundeskreis direkt am Anfang gesagt, dass ich gerne ganz „normal“ wie vorher behandelt werden möchte. Ich ging zu Hochzeiten und Geburtstagen, und jeder hatte Verständnis, wenn ich nicht die komplette Zeit teilnehmen konnte oder mich früh zurückzog. Je ehrlicher wir mit uns selbst und den anderen sind, umso leichter ist es für alle miteinander.

Das berufliche Umfeld

Die berufliche Situation entscheidet mit darüber, wie viele Betroffene von ihrer Diagnose erzählen oder nicht. Im Angestelltenverhältnis ist bereits die formale Krankschreibung erforderlich, um den Arbeitgeber und die näheren Kolleg*innen zu informieren. Als damals freiberufliche Beraterin und Coach entschied ich mich, mein berufliches Umfeld, also meine Auftraggeber*innen und Kund*innen, zunächst nicht zu informieren. Ich haderte anfangs damit, da ich das Gefühl hatte, in dem Moment nicht ehrlich zu sein. Eine Freundin half mir, diese Perspektive zu verändern. Denn ich fühlte mich eine ganze Weile arbeitsfähig, und ich konnte reduziert kleinere Aufträge annehmen. Da mich die Kund*innen damals aufgrund von Tagesworkshops ohnehin nicht kannten, waren zu dem Zeitpunkt meine kürzeren Haare kein Anlass für Fragen. Mit fortschreitender Therapiezeit lernte ich,

dass meine Energieverfügbarkeit schwankte, sodass ich nach einigen Monaten meine Auftraggeber informierte, um rechtzeitig für Planungssicherheit sorgen zu können. Ich nahm zu dem Zeitpunkt keine weiteren Aufträge an, zumal sie häufig mit Reisetätigkeit verbunden waren. Ich bin auf viel Verständnis gestoßen, auch für die Wahl meines Informationszeitpunkts. Das vorherige Hadern hatte nur etwas mit mir zu tun.

All das, was Betroffenen guttut, ist die beste Wahl. Die Entscheidungen hängen von vielen Faktoren ab: der Schwere der Erkrankung, dem Genesungsverlauf, der beruflichen und privaten Situation. Ehrlichkeit zahlte sich für mich immer aus. Ich versteckte mich nicht, vielmehr entschied ich mich bewusst, im Reiseverlauf zu agieren. Für all diejenigen, die im Anstellungsverhältnis sind, gibt es ebenso Möglichkeiten, die eigenen Wünsche zu äußern. Eine Freundin erzählte mir von einer Kollegin, die an Krebs erkrankt war und komplett während ihrer Therapiezeit weiter-

arbeitete. Dabei bat sie ihr Umfeld, sich mit sorgenvollen Kommentaren zurückzuhalten, und wünschte sich, als „gesund“ betrachtet zu werden. Andere Betroffene wiederum möchten im beruflichen Umfeld über sich und ihre Situation nicht sprechen, auch nach einer Rückkehr in den Berufsalltag. All das darf sein.

Reisetipp

Es ist wichtig, sorgsam zwischen Energieräubern und Kraftspendern auszuwählen. Wir haben immer die Wahl, wen wir während der Genesungsreise in unseren Reisebus einsteigen oder gegebenenfalls auch wieder aussteigen lassen – wie allgemein im Leben. Dabei geht es auch um ein respektvolles Miteinander, denn die Helfer sind und können nicht verantwortlich sein für das Befinden der Betroffenen, das im Reiseprozess stark schwanken kann. Idealerweise sollten wir uns selbst das geben, was wir uns von anderen wünschen.



Nähe oder Distanz – fragen Sie den Betroffenen, was er gerade braucht. © imago images /Westend61



© Marijana Brdar

Ein Mehr an Aufmerksamkeit, ein Mehr an Mitgefühl, ein Mehr an Selbstliebe. Wenn wir es uns selbst geben oder mindestens

zugestehen können, geraten wir mit anderen nicht in Abhängigkeitsspiralen und vermeiden enttäuschte Erwartungen. Letzteres lernte ich nochmals besonders während und auch nach meiner Therapie-reise. Es hängt an uns selbst, unsere Bedürfnisse uns gegenüber klar zu haben, zu äußern, unser Umfeld mitzugestalten und um Unterstützung zu bitten. Dies gilt für Reisebegleiter ebenso wie für Betroffene. Auch Reisebegleiter*innen dürfen und sollten achtsam mit sich sein, ihre Bedürfnisse und ihre Energieverfügbarkeit prüfen und regelmäßig anpassen. Reisebegleiter*innen benötigen häufig in den verschiedenen Reisetappen mehr Unterstützung als die Betroffenen selbst und dürfen Beratungs- und Unterstützungsangebote jederzeit für sich nutzen. Es ist für alle eine ungeplante Reise.

Ich wünsche Ihnen miteinander viel Reise-glück und wertvolle Lernerfahrungen.

Zum Weiterlesen

Brdar M. Reiseführer für eine ungeplante Reise – Diagnose Krebs. Carl Auer (2018)

Zur Person

Marijana Brdar ist gebürtige Berlinerin und lebt seit 20 Jahren in Köln. Sie war im internationalen Beratungs- und Projektmanagement tätig, bis sie sich vor 10 Jahren entschied, neue Wege zu gehen, ihrer inneren Stimme folgend. Seit einigen Jahren arbeitet sie als Coach, leitet ihr eigenes Unternehmen und hat das Schreiben nach ihrer Genesungsreise für sich entdeckt. Sie veröffentlicht regelmäßig Artikel und widmet sich im Coaching den gedanklichen Blockaden und Konditionierungen, die uns davon abhalten, die beste Version unserer selbst zu sein.

Kontakt

Marijana Brdar
Telefon: +49 160 9733 9633
E-Mail: mb@marijanabrdar.de
www.marijanabrdar.de

Ernährung bei Krebs

Petra Barron

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.

Die Bedeutung von Ernährung bei einer Krebserkrankung ist heute unbestritten. Gesunde, aber durchaus individuell angepasste Ernährung vermindert das persönliche Risiko, an Krebs zu erkranken, und kann einem Rückfall vorbeugen.

Vitalstoffreiche Nahrung stellt uns neben einem ausgewogenen Verhältnis der Makronährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) auch reichlich Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe zur Verfügung, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Entsprechend finden sich viele spezielle „Krebsdiäten“, die Hilfe versprechen, aber häufig recht aufwendig und einseitig sind. Bei dünnem wissenschaftlichem Nachweis müssen sie immer sorgfältig individuell geprüft und abgewogen werden.

Unser Anliegen ist es, Ihnen Anregungen zu geben für gesundes, genussvolles, aber vor allem bekömmliches Essen, das nach heutigem wissenschaftlichen Stand in verschiedenen Phasen einer Krebserkrankung empfohlen werden kann. Ausführlichere Informationen finden Sie wie immer in den entsprechenden Informationsblättern zum Download auf www.biokrebs.de.

Passend zum Thema des Heftes steht hier die individuelle Verträglichkeit im Vordergrund. Eine gesunde Kost, die für jeden Menschen geeignet ist, gibt es nicht. Dennoch existieren einige allgemeingültige Grundregeln. So scheint es, dass eine bunte Mischung aus hauptsächlich gegarten, leicht verdaulichen und vorwiegend pflanzlichen Nahrungsmitteln von den

meisten Menschen gut vertragen wird. Dies bedeutet:

- ▶ frische, möglichst unverarbeitete, qualitativ hochwertige Nahrungsmittel
- ▶ vorwiegend (gegartes) Gemüse, Hülsenfrüchte, Kräuter und Obst
- ▶ Vollkorngetreide, aber durchaus fein ausgemahlen
- ▶ wenig tierische Produkte, hier sind Qualität und Art der Haltung besonders wichtig
- ▶ verschiedene hochwertige pflanzliche Fette und Öle in Maßen zum Zubereiten der Speisen
- ▶ zum Erhitzen und Braten Kokosfett oder Ghee (geklärte Butter)
- ▶ natives Olivenöl (sachtes Erhitzen möglich), Leinöl, Hanföl, Kürbiskernöl ...
- ▶ Zusätzliche Zucker und stark verarbeitete Nahrungsmittel werden besser gemieden.

Natürlich muss man auch diese allgemeinen Empfehlungen immer der momentanen und individuellen Situation anpassen. So erfordern verschiedene Erkrankungen und auch Stadien einer Krebserkrankung verschiedene Schwerpunkte. Teilweise wird zum Beispiel trotz einer guten Ernährung eine Ergänzung mit Vitaminen etc. nach Überprüfung der Blutspiegel angebracht sein.

Ernährung unter Chemo- oder Strahlentherapie

Unter einer laufenden Krebstherapie sind oft Verdauung und Schleimhäute in Mitleidenschaft gezogen. Deshalb gilt es hier vor allem die Belastung auf den Verdauungsapparat zu reduzieren und trotzdem

möglichst viel aus der Nahrung aufzunehmen. Auch kurzzeitiges Fasten kann helfen, die Verträglichkeit zu verbessern. Essen Sie leichte, gut verträgliche Gerichte, die nicht blähen, in vielen kleinen Mahlzeiten, zum Beispiel:

- ▶ Karotten- oder Kartoffelpüree
- ▶ Obst und Gemüse wertschonend gegart beziehungsweise gedünstet
- ▶ fein vermahlene Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer)
- ▶ Säfte möglichst milchsauer vergoren und verdünnt (zum Beispiel Kanne-Brottrunk®)
- ▶ „bittere“ Kräutertees und Ingwerwasser bei Übelkeit und Appetitverlust
- ▶ reichlich stilles Mineralwasser
- ▶ Hafer-, Reis-, Leinsamenschleim, Suppen
- ▶ Nehmen Sie Milchprodukte äußerst vorsichtig zu sich.

Ernährung, um Gewichtsverlust vorzubeugen

Um eine Gewichtsabnahme zu verhindern oder eine Gewichtszunahme zu erreichen, müssen Sie nicht zwingend zusätzliche Mengen an Nahrung zu sich nehmen.

- ▶ Reichern Sie mit Kalorien an – erhöhen Sie den Anteil an hochwertigen Fetten und Ölen wie auch Sahne.
- ▶ Gönnen Sie sich öfter gemixte Säfte, Milchmix- oder Quarkgetränke, die mit Mandelmus oder Sanddorn angereichert sein können oder mit Honig gesüßt werden.
- ▶ Essen Sie häufig kleine Mahlzeiten oder Snacks.
- ▶ Es gibt inzwischen auch hochkalorische Trinknahrung auf Basis biologischer Nahrungsmittel, z.B. von der Firma Maltisson®.



Sanft gegartes, leicht verdauliches Gemüse © imago images / Westend61

Ernährung bei Brust- und Prostatakrebs

Auch bei diesen beiden häufigen Krebsarten gilt es sich vielfältig und bunt zu ernähren. Zusätzlich zu den allgemeinen Empfehlungen dürfen gern folgende Nahrungsmittel besonderes Augenmerk erhalten:

- ▶ Kreuzblütler: Brokkoli, Brokkolisprossen, Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola, Raps
- ▶ Hülsenfrüchte wie Soja, Bohnen, Linsen – beachten Sie aber bitte die individuelle Verträglichkeit, längeres Einweichen ist sinnvoll
- ▶ Leinsamen, geschrotet (1–2 EL tgl.)
- ▶ Granatapfel, Granatapfelsaft/Elixier
- ▶ Omega-3-Fettsäuren (Fischöl, Leinöl, Leinsamen, Chia-Samen)
- ▶ Kurkuma (setzt die Östrogenwirkung von Pestiziden herab) – immer mit etwas schwarzem Pfeffer und Fett, das verbessert die Aufnahme
- ▶ grüner Tee, Champignons, Knoblauch, Bärlauch, Zwiebeln, Äpfel, Beeren, Sprossen, Blattgemüse und Aprikosen (v.a. getrocknete)

Speziell bei Prostatakrebs: Tomaten, besser erhitzt und mit etwas Öl (30 mg Lycopin sind in ca. 300 ml Tomatensaft oder 50 g Tomatenmark enthalten – frische Tomaten enthalten nur 5 mg pro 100g); Tomatenmark kann auch als Brotaufstrich verwendet werden.

Kurkuma-Tomaten-Cocktail

500 ml Tomatensaft (möglichst bio), ca. 5 g Kurkumapulver und etwas schwarzer Pfeffer, 3 EL bestes Olivenöl.

Zutaten mit einem Mixstab sämig verrühren.

Der Cocktail kann täglich auf einmal oder portioniert über den Tag verteilt über einen Zeitraum von zunächst vier Wochen getrunken werden. Auch bei anderen Krebserkrankungen kann er sinnvoll eingesetzt werden.

Kontakt

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



Dem Leben trauen

Bettina Flossmann

Bettina Flossmann war viele Jahre in der Welt unterwegs und ist dabei auch ihren geistigen und spirituellen Interessen gefolgt, bis die Geburt ihrer Tochter sie nach Deutschland zurückgeführt hat. Die Diagnose Brustkrebs hat sie nicht unerwartet getroffen, und auch die geistige Dimension von Heilung war ihr bereits bekannt. Doch den Weg selbst zu gehen, ist ein eigenes Abenteuer mit Höhen und Tiefen, das sie zur Heilung geführt hat. Als Betroffene hat sie mit Dr. Alexandra Kleeberg und Dietrich Busacker den Campus „cancer & co.“ ins Leben gerufen, der in diesem Jahr online gestartet ist.

Heilung ist für mich ein Weg der Bewusstwerdung und des Nachhausekommens zu mir selbst. Gemeinhin fällt eine Diagnose in die Schublade „Jetzt ist sie oder er krank geworden“. Was, wenn genau das Gegenteil wahr sein könnte? Was, wenn die sogenannte Diagnose bereits ein wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses ist? Für mich war es so. Im Jahr 2015 bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Krebs zu bekommen, war stets meine allergrößte Angst gewesen, und ich war nicht wirklich überrascht, als es dann tat-

sächlich so war. Mein Leben vor der Diagnose war geprägt von jahrelangem, kontinuierlichem Stress. Ich habe als alleinerziehende Mutter in einem klitzekleinen Dorf gelebt und versucht, mich und meine wundervolle, heute 22-jährige Tochter irgendwie durchzubringen. Ich wachte bereits am Morgen mit Sorgen auf. Ich fühlte mich ohnmächtig dem Leben ausgeliefert, sah keinerlei Ausweg und war tief in meinen angsterfüllten Denkgewohnheiten gefangen. Mein Kopf war nach jahrzehntelangem Forschen im spirituellen Bereich angefüllt mit allerlei Konzepten: „Ich bin Schöpferin meiner Realität“, „Folge Deinem Herzen“ ... Doch bei mir schien nichts davon zu funktionieren. Ich hatte unglaublich viel Wissen in meinem schlaun Köpfchen, doch ich schaffte es nicht, dieses Wissen zu integrieren, zu leben.

Weckruf Krebs

Die Diagnose war für mich der Gongschlag, der alle Konzepte übertönt hat, mein ganz persönlicher Weckruf! Natürlich war ich zunächst einmal im Schock, natürlich hatte ich Angst, natürlich weinte ich und wusste nicht weiter. Doch tief in mir drinnen fühlte ich auch, dass das jetzt so sein soll. Es lag etwas Befreiendes darin. Ich wusste: Jetzt ist es an der Zeit,

Schritte zu gehen. Nicht mehr nur über Transformation zu reden und zu sagen „Ich will ja“ – und doch nichts zu verändern. Auch wusste ich, dass ich leben möchte und vor allem auch warum! Natürlich wollte ich noch viele tolle Jahre mit meiner Tochter verbringen, die Welt mit ihr bereisen und sie weiterhin begleiten. Aber es gab auch noch etwas anderes. Ich fühlte klar und deutlich, dass etwas in mir wartete, gelebt zu werden! Etwas, das hierher ins Leben kommen wollte: nämlich ich selbst! Mit all den Schätzen, die ich schlummernd in mir wusste – mich jedoch nie getraut hatte, zum Ausdruck zu bringen. Zu still und angepasst war ich in den vorangegangenen Jahren im kleinen Dorf geworden. Zu viel Angst hatte ich vor dem Leben gehabt. Innerlich war mir klar: genug damit! Ich hatte die Nase komplett voll von meiner Art und Weise, mich selbst und mein Leben zu betrachten, zu leiden und mich als Opfer der Umstände zu fühlen. Ab dem Augenblick meiner Diagnose war ich bereit, Vertrautes über Bord zu werfen, viele lieb gewonnene Gewohnheiten und Sichtweisen. Dinge, mit denen ich mich jahrzehntelang identifiziert hatte, konnte ich mit einem Mal ganz leicht gehen lassen. Ich verstand diese Diagnose als meine große Chance, und ich habe sie ergriffen.

Welche Schritte bin ich nach meiner Diagnose gegangen, welche Entscheidungen habe ich getroffen? Und wie bin ich aus den für mich zuerst einmal lebensbedrohlichen Worten der Ärzte und den Ideen, die damals für mich mit dem Wort „Krebs“ verknüpft waren, herausgekommen? Und nicht nur herausgekommen – sondern tatsächlich angekommen in einem Lebensgefühl, nach dem ich mich letztlich immer



© Bettina Flossmann



Bettina Flossmann und Dr. Alexandra Kleeberg (re.)
© Bettina Flossmann

gesehnt hatte: einem Gefühl von Leichtigkeit, innerem Frieden, Sinnhaftigkeit, tief empfundenen Freude und Dankbarkeit für dieses Leben.

Operation, Behandlung und immer wieder: die eigene Entscheidung

Nach der Diagnose war für mich die wichtigste Entscheidung, mir Zeit zu nehmen. Ich begann mich zu informieren und übernahm die Verantwortung für das, was ist. Da war kein Widerstand, sondern ein vollkommenes Einverständnis. Ich wusste, dass dieser Tumor nicht einfach so vom Himmel gefallen war, sondern stattdessen etwas mit mir und meiner Art zu leben zu tun hatte. Ich nutzte das Michinformieren zunächst als Weg aus der Ohnmacht und erkannte schnell, dass es nicht nur die von der Schulmedizin angeratenen Optionen, sondern zahlreiche andere Möglichkeiten gibt.

Nach einigen Wochen des Recherchierens traf ich die nächste Entscheidung.

„Was fühlt sich jetzt gut an?“ Dieses Hinspüren, dieses Fragen und Fühlen wurde mein ureigener Kompass, an dem ich mich zukünftig orientieren würde. Ich entschied mich zunächst einmal dafür, den Tumor herausoperieren zu lassen. Das fühlte sich damals gut an! Ich hoffte, dass der Tumor allumfassend gut entfernt werden könnte und ich dann anschließend entspannt meine nächsten Schritte gehen würde. Nach der Operation sagte man mir, dass nicht alles gut entfernt worden war und dass noch weitere Herde in ebenjener Brust sichtbar wären. Man riet mir, meine Brust komplett abnehmen zu lassen. Ich war schockiert. Plötzlich befand ich mich in einer riesengroßen Angstblase. Fragen wie: Was wäre, wenn die Ärzte recht hätten? Was, wenn eine Amputation meine einzige Möglichkeit des Überlebens wäre?

Vertrauen zur eigenen, inneren Stimme aufbauen

Es begann eine Zeit des Zweifelns, aber auch des praktischen Tuns. Begleitet von meinem Heilpraktiker begann ich, meinen Körper zu entgiften, eine Darmreinigung zu machen und meine Ernährung zu optimieren. Ich war unglaublich diszipliniert, und es war ein tolles Gefühl, aktiv etwas Gutes für meinen Körper zu tun. Körperlich ging es mir von Tag zu Tag besser, und ich erholte mich schnell von meinem Krankenhausaufenthalt. Innerlich sah es jedoch anders aus. Es begann eine Art des Hin- und Herswitchens. Einerseits wusste ich: Der Krebs ist nur ein Symptom, und das Abschneiden meiner Brust würde für mich nicht die Lösung sein. Andererseits war das Anraten der Ärzte deutlich – die Brust sollte weg! Jedes Mal, wenn ich von einem Arztbesuch kam, fühlte ich mich

ohnmächtig und voller Angst. Aber auch da bin ich meine Schritte gegangen und habe gelernt zu beobachten. Ich konnte immer deutlicher sehen, wann die Angst als Automatismus ansprang und wo meine Triggerpunkte waren. Ich lernte, bewusst und liebevoll mit mir umzugehen, wahrzunehmen und neue Entscheidungen zu treffen – stets basierend auf einem inneren Michbefragen: Was fühlt sich gut für mich an?

Ich lernte, innerlich still zu werden. Ich lernte, weniger und weniger auf die Stimmen in meinem Kopf zu hören, die natürlich laut und deutlich vor allem meine Kompetenz infrage gestellt haben. Die Kompetenz, zu wissen, was richtig für mich ist, und die Kompetenz, meine eigenen Entscheidungen treffen zu dürfen. Ich lernte, mir zu vertrauen. Und ja, es gab immer wieder Stimmen in mir, die sagten: Darfst du denn etwas anderes glauben als die Ärzte? Bist du nicht vielleicht doch ein kleines Dummchen? Schließlich haben sie das studiert ... Was, wenn ich völlig auf dem Holzweg bin und sterbe? Schritt für Schritt habe ich mich im Umgang mit mir und den Ärzten selbst ermächtigt. Wie? Durch Informationen, Bewusstwerdung, Entscheidung und Üben. Ich wurde innerlich immer klarer und stabiler. Eine letzte Drittmeinung in einem weiteren Brustzentrum gab den Ausschlag: Der Arzt konnte mir nicht einmal in die Augen sehen und stand offensichtlich sehr unter Zeitdruck – ich traf eine weitere Entscheidung: „Meine Brust bleibt.“ Endlich war Klarheit in mir, und ich wusste tief in mir drinnen, dass das für mich richtig und stimmig ist. Das energieraubende, innere unentschlossene Hin- und Herswitchen war beendet. Mehr noch: Ich hatte es beendet, und das fühlte sich unglaublich gut an. An dieser Entscheidung habe ich auch im Nachhinein kein einziges Mal mehr gezweifelt.



Das Online-Campus-Team: Dietrich Busacker, Dr. Alexandra Kleeberg und Bettina Flossmann (v.l.n.r.) © Bettina Flossmann

Krise und Wendepunkt: die Angst verabschieden

Nachdem ungefähr sechs Monate vergangen waren, ging es mir körperlich hervorragend. Doch in meinem Inneren fiel ich immer noch in tiefe Löcher der Verzweiflung und der Angst. Mal ging es ein paar Tage gut, dann zwickte es vielleicht mal an irgendeiner Stelle in meinem Körper ... und los ging die Geisterbahn: Fußkrebs? Kleinfingerkrebs? Tödliche Metastasen bereits überall in meinem Körper? Man kann sich nicht vorstellen, wie erfinderisch mein angstbehafteter Verstand war und wie meisterhaft er sich vollkommen irrsinnige Absurditäten bildhaft ausmalte. Auch dies lernte ich mehr und mehr zu beobachten. Beobachten, was ich mir selbst für grausame Geschichten erzählte, mit denen ich mich dann manchmal tagelang gequält habe. Masochismus pur.

Dann folgte ein entscheidender Wendepunkt auf meinem Heilungsweg: Bei einer Kontrolluntersuchung wurden meine Tumormarker gemessen, und diese waren

trotz all meines disziplinierten Tuns massiv angestiegen. Wieder war ich schockiert. Ich fühlte mich vollkommen desillusioniert, verzweifelt und wusste nicht mehr weiter. Ich hatte so viel unternommen, meinen Körper entgiftet, zig Mittelchen eingenommen, ich war bei Heilern gewesen, hatte – vermeintlich – alles richtig gemacht. Und jetzt solch ein niederschmetterndes Ergebnis.

In dieser Zeit las ich das Buch von Dr. Joe Dispenza „Du bist das Placebo“ und wusste: Das ist mein Weg. Ich konnte erkennen, dass all mein Tun, meine bisherigen Aktivitäten letztlich auf der Angst vor Krankheit und Tod basierten. Für mich persönlich ging es nun darum, mein inneres Milieu von Ängsten, Sorgen und schädlichen Überzeugungen über mich und das Leben nachhaltig zu verändern.

Konkrete Schritte der Veränderung

Wie habe ich in den darauffolgenden Jahren mein inneres Milieu verändert?

- ▶ **Tägliche Meditation.** Im Rahmen dieser Meditationen habe ich mir vorgestellt, wie mein Körper vollkommen gesund und von goldenem Licht durchflutet ist. Ich habe kontinuierlich und Schritt für Schritt meine emotionale „Signatur“ verändert, und in der Folge haben sich mein Leben und natürlich auch mein Körper verändert. Nachdem ich drei Wochen lang täglich viele Stunden meditiert und visualisiert hatte, waren meine Tumormarker bereits nach dieser kurzen Zeit in den Normalbereich gesunken. Dies war ein klarer Beweis für mich, dass ich auf dem für mich richtigen Weg war.
- ▶ **Erlösen von Traumata,** von Themen aus der Vergangenheit, die in Form von Energie noch in meinem Körper abgespeichert waren. Ich habe Ordnung geschaffen und meinen inneren Müll entsorgt.
- ▶ Ich habe meine Haltung gegenüber dem Leben verändert. Von: „Ich bin Opfer, das Leben geschieht mir“, hin zu: „Ich bin Schöpferin.“ Ich kann wählen, wie und vor allem als „wer“ ich mit den Dingen in meinem Leben umgehe.
- ▶ Ich schaue gut und sehr achtsam hin, was ich persönlich für mich als Wahrheit akzeptiere und was nicht. Die Möglichkeit, in einem Feld der unbegrenzten Möglichkeiten wählen zu können, ist die unglaubliche Macht, die uns Menschen gegeben worden ist.
- ▶ Ich lebe in dem Bewusstsein, dass alles Energie ist und also schwingt. Dementsprechend ist auch mein Körper ein energetisches Resonanzfeld – gesteuert von meinem Geist und einer mir innewohnenden Intelligenz, mit der ich mich bewusst verbinden kann. Das ist die Grundlage meines heutigen Lebensweges – meiner Bewusstwerdung, meines Heilseins.
- ▶ Die für mich entscheidendste und wichtigste Veränderung: Ich habe gelernt, meine Emotionen von äußeren Umständen

den abzukoppeln, sie bewusst zu wählen und aus mir heraus zu generieren. Durch tägliche Meditation. Erst dadurch konnte ich nach und nach meine mir bis dahin vertrauten, überwiegend negativen Denkgewohnheiten nachhaltig verändern. Mein Michwohlfühlen ist nicht mehr abhängig davon, was im Außen geschieht. Die Folge davon ist eine enorme Freiheit.

- ▶ Ich habe mir erlaubt, rundum glücklich sein zu dürfen.
- ▶ Ich habe geschaut: Wer möchte ich sein, und was möchte ich zu diesem Leben hier auf der Erde beitragen? Ich folge kompromisslos und angstfrei meiner Freude und Begeisterung – im Bewusstsein, dass dieser Tag mein letzter auf Erden sein könnte. Ich habe aufgehört, auf irgendetwas in der Zukunft zu warten, und lebe stattdessen den Augenblick in seiner Gänze. Es gibt nichts Besseres.

Info

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

Gerne teilen wir diese Erfahrungen mit unseren Leser*innen, auch wenn persönliche Entscheidungen nicht immer auf an-

dere Betroffene übertragbar sind. Sie entsprechen auch nicht in jeder Hinsicht einer konkreten Empfehlung der GfBK für Patient*innen in ähnlicher Situation.

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

Das, was ich zunächst als das Schlimmste, das mir im Leben widerfahren kann, befürchtet habe, war das Beste, das mir persönlich je hätte passieren können. Ich bin zutiefst dankbar, denn: Ohne diese Diagnose wäre ich nie zu der geworden, die ich heute bin!

Danke, Leben.

Zur weiteren Information

Zum Online-Campus Collective Healing: <https://campus.collectivehealing.com/>

Kontakt

E-Mail: bettina@collectivehealing.com
<https://collectivehealing.com/>

Deocreme ohne Aluminium

Frisch und gesund durch den Sommer

Käthe Golücke

In diesem Heft möchten wir Ihnen ein Rezept anbieten, das nicht zum Essen gedacht ist, im Sommer aber wertvolle Dienste leistet!

Im Rahmen ihrer Krebserkrankung bemerkte Käthe Golücke Veränderungen an ihrem Körper. Schon zwei Jahre vor ihrer ersten Diagnose hatte sie massive gesundheitliche Beschwerden, die von den aufgesuchten Ärzten nicht in Zusammenhang gebracht wurden. Eines der Symptome, unter denen sie bedingt durch das Krebswachstum litt, war ein veränderter Körpergeruch. Diese Veränderung des Körpergeruchs verschwand während der Chemotherapie, und der Hinweis auf seine Rückkehr war es auch, der die Ärzte dazu veranlasste, ein PET-CT außer der Reihe zu machen, durch das das Frührezidiv entdeckt wurde. Obwohl die Ärzte Käthe prognostizierten, dass ihre Lebenserwartung ohne die Doppelhochdosis-Chemotherapie bei nur ca. drei Monaten läge, entschied sie sich gegen diesen Weg und begann, viele Dinge zu verändern, die Einfluss auf ihre Gesundheit nahmen, und den Körper und das, was ihn beeinflusst, im Ganzen zu betrachten. Um den Körper einerseits nicht durch Chemikalien und Zusatzstoffe zu belasten und andererseits das Symptom – den Geruch – nicht durch stark riechende Deos zu überdecken, ohne die Ursache zu kennen, verzichtete sie fortan auf konventionelle Deos. Man kann Deos kostengünstig und einfach selbst herstellen, wie so vieles, das wir unbedacht aus industrieller Fertigung kaufen. Werden Sie aktiv. Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren und Mitmachen!

Käthe Golücke erhielt 2014 ihre erste Krebsdiagnose, die sie im Rahmen einer Chemotherapie behandeln ließ. Nur drei Monate später kehrte der Krebs zurück. Dieses Mal lautete die Diagnose Stadium 4 mit Knochenbefall.

Die empfohlene Doppelhochdosistherapie mit anschließender Stammzelltransplantation lehnte Käthe ab und entschied sich für einen selbst zusammengestellten Therapieplan, der seinen Fokus darauf legte, Dinge, die Körper und Gesundheit belasten, zu entfernen, und Dinge, die Heilung fördern, zu vermehren.

Den Patientinnenbericht von Käthe Golücke finden Sie in der *momentum* 1/2019 unter www.biokrebs.de.

Ein gutes Deo sollte drei Dinge beherrschen: Gerüche verhindern, Schweiß reduzieren und die Haut nicht unnötig reizen. Dazu braucht es nicht dutzende Zutaten und erst recht keine komplizierten chemischen Formeln. Vieles, was wir für die Herstellung unseres Deos benötigen, haben wir bereits zu Hause oder können es ganz einfach in Bioqualität besorgen.

Bestandteile. Die vier Zutaten bieten uns alle Vorteile, die wir uns wünschen: Natron dient als Neutralisator der im Schweiß enthaltenen Säuren und wirkt antibakteriell. Wir benutzen Kaiser-Natron. Mit diesem Natron erhält das Deo eine leicht sandige Struktur, da sich die kristalline Form in Öl nicht auflöst. Sollten Sie das nicht mögen, können Sie gern ein feineres Natron benutzen oder Kaiser-Natron in einem Hochleistungsmixer zu einem feineren Pulver verarbeiten. Ebenfalls gut gegen Bakterien ist Kokosöl. Es dient uns als Trägersubstanz. Sie können es auch gegen ein anderes Fett ersetzen, zum Beispiel Sheabutter, Jojobaöl oder sogar Aloe-vera-Gel. Als Bindemittel kann eine beliebige Stärke wie z.B. Tapiokastärke, Guarkernmehl, Pfeilwurzelmehl oder Kartoffelstärke Einsatz finden. Mit ein wenig ätherischem Öl verleihen wir dem Ganzen einen angenehmen Geruch. Es bieten sich beruhigendes Lavendel-, frisches Zitronen- oder herbes Rosmarinöl an. Die Öle reduzieren die Transpiration und desinfizieren. Wenn Sie möchten, können Sie noch zwei Tropfen Teebaumöl hinzufügen, das antiseptisch und konservierend wirkt.



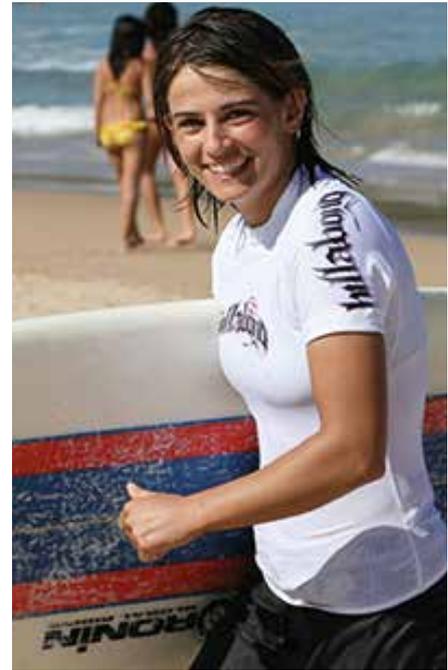
Zutaten für das Deo: Stärke, Natron, Kokosöl und ätherisches Öl © help2check.me

Zubereitung. Stärke und Natron mischen. Das Kokosöl (oder das bevorzugte Trägermaterial) verflüssigen. Vorsicht, nicht zu viel Hitze verwenden, um alle

wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten! Natron sollte beispielsweise nicht über 50° erhitzt werden. Nach und nach das Öl zum Stärke-Natron-Gemisch geben und



Das fertige Deo im Töpfchen © help2check.me



gut vermengen. Anschließend auch die gewünschten ätherischen Öle hinzugeben. Abkühlen lassen, hin und wieder durchmengen. Bevor die Masse komplett angedickt ist, in ein kleines Schraubglas geben. Die Anwendung des Deos ist denkbar einfach: eine erbsengroße Menge mit den Fingern in der frisch gewaschenen Achsel auftragen und kurz einziehen lassen.

Zum Weiterlesen

Weitere Informationen zu Käthes Weg und viele tolle Rezepte finden Sie auf www.help2check.me.

Zur Person

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

Kontakt

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

Erweiterte Gemmotherapie

Teil 2

Chrischta Ganz und Louis Hutter

In momentum 2/2020 hat Louis Hutter zwei Formen der gemmotherapeutischen Praxis vorgestellt. Auf die klassische Form, die sich auf die Erkenntnisse und Forschungsergebnisse Dr. Pol Henrys beruft, soll hier nicht weiter eingegangen werden. Zur erweiterten Form der Gemmotherapie, die die klassische Gemmotherapie mit traditionellen Medizinkonzepten verknüpft, wurden die sieben archetypischen Wirkprinzipien Mond, Merkur, Venus, Sonne, Mars, Jupiter und Saturn genannt und zwei davon – Sonne und Mond – detaillierter erklärt. In diesem Artikel sollen nun Merkur, Venus, Mars, Jupiter und Saturn vorgestellt werden.

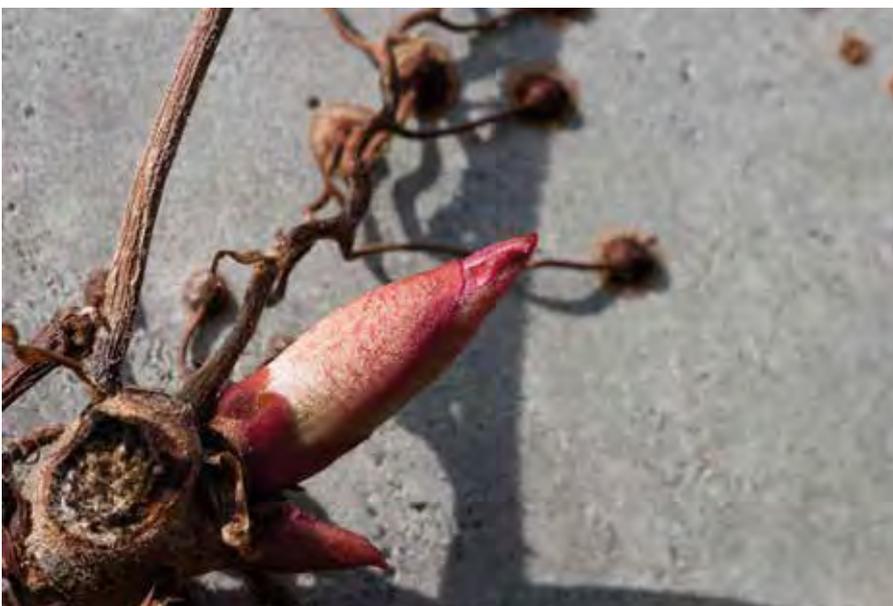
Die Planeten und ihre Symbole sind altüberlieferte Bilder von universellen, archetypischen Energien und ihren Auswirkungen auf die Menschen-, Tier- und Pflanzenwelt. Sie werden hier losgelöst von der klassischen Astrologie gesehen. Das Saturn-Prinzip könnte man beispielsweise ebenso gut Großvater-Prinzip oder Blei-Prinzip oder Hainbuchen-Prinzip nennen. In der Alchemie, in der Herbal-

astrologie und in der anthroposophischen Heilkunde (wie auch in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft) betrachtet der Naturkundige die Pflanzen, ihren Wuchs, ihr Wirken und ihre Ausstrahlung innerhalb der planetarischen Zusammenhänge, denn im analogen Weltverständnis durchdringen die Planetenkräfte alles Leben. So trägt jedes Lebewesen diese sieben Wirkprinzipien in sich. Meist sind jedoch eine

bis zwei Hauptsignatur(en) und einige Nebenaspekte deutlich benennbar.

Merkur: das bewegliche und vermittelnde Prinzip. Das Merkur-Prinzip zeigt sich in der Urqualität der Veränderung, in allem, was sich bewegt, sich flexibel und wechselhaft zeigt. Typische Attribute sind Verbindung(en), Kommunikation, Austausch, Polarität, Dualität, Wandlungsfähigkeit, Seelenwelt und Intelligenz. Das Merkurische ist schnell, veränderlich, anpassungsfähig, humorvoll, spitzbübisch, trick- und ideenreich, schlau und seinem Wesen nach jugendlich. Bei zu viel Merkur-Prinzip können sich Eifersucht, Ideenflüchtigkeit und Falschheit zeigen. Der Mensch ist dann vorwitzig, frech, eigenprofitorientiert, missachtet Grenzen und ist ein Blender und Verführer. Bei zu wenig Merkur-Kraft zweifelt man an allem, hat Schwierigkeiten, Gewissheit zu finden, Mangel an Festigkeit und ist interesselos oder schüchtern.

Venus: das harmonische Prinzip. Die Venus wird in der Einheit mit der Natur, in Harmonie und Ausgleich, in einer aufwärtsgerichteten Bewegung hin zu spirituellen Welten, in der universellen Liebe, aber auch in Charme, Attraktivität, Verführungskunst, Schönheit und passiver Anziehungskraft sichtbar. Was sanft, weich, liebevoll, sinnlich, künstlerisch, kreativ ist und sich auf die Natur und ein höheres Bewusstsein bezieht, gilt als venusisch. Menschen mit einer überhöhten Venus-Kraft neigen zu Wollust, Stolz, Arroganz, Egoismus, übermäßigem Ehrgeiz, diktatorischen Tendenzen, Narzissmus und Kitsch. Mit zu schwacher Venus-Kraft zei-



Die japanische Jungfernschleie zeigt Merkur-Qualitäten. © Chrischta Ganz

	Pflanzenform und Wachstum	Pflanzenbeispiele
Merkur	Blätter und Blattbildung alle Austauschvorgänge Pflanzenkinetik rhythmische Anordnungen	typische Frühjahrspflanzen (Schlüsselblume) schnell wachsende Pflanzen mit dünnen, feingliedrigen Stängeln (Steinklee) und mit feingefiederten Blattformen (Dill) Blüten in feinen Dolden (Bibernelle) Klettergewächse und Gewächse mit langen Ausläufern (Jungfernebe)
Venus	Blühen Blüte Wohlgeruch	farbige und fröhliche Pflanzen (Nelken) anmutige Pflanzen (Hängebirke) Blüten und Blätter zeichnen sich durch ihre symmetrische Ordnung aus (Rosengewächse) ungiftige, essbare Pflanzen (Apfel, Birne)
Mars	Staubblätter Verstäubung	Dornensträucher (Brombeere), stechende und brennende Pflanzen (Brennnessel) tiefe Pfahlwurzeln (Löwenzahn) rote, rot-gelbe (Berberitze) und rot-blaue Blüten oder Früchte (Weißdorn) immer wieder seitwärts ausschlagende Äste (roter Hartriegel)
Jupiter	Fruchtbildung Fruchtbarkeit	Pflanzen mit üppig ausladenden Blättern und Blüten, stattliche Erscheinungen (Rosskastanie) Solitärpflanzen Bäume, die vielen Tieren Unterschlupf gewähren (Eiche) fette Öle hervorbringende Gewächse
Saturn	Wurzel Same alles, was hart an der Pflanze ist und die Pflanze nach außen abgrenzt	ausdauernde, zähe und trockene Pflanzen mit guter Wurzelbildung (Wacholder), halten extremen Klimabedingungen stand (Flechten) hoher Kieselsäuregehalt (Schachtelhalm) düstere, traurige Ausstrahlung (Schwarzerle), lichtscheue Gewächse (Haselwurz) Giftpflanzen (Eisenhut) und Halluzinogene (Tollkirsche) Nadelbäume (Fichte), immergrüne Pflanzen (Buchsbaum)

Planetensignaturen in der Pflanzenwelt

gen sie Gleichgültigkeit gegenüber dem Schönen, rein praktische Orientierung, Gefühlsverarmung, Verkrampfung und mangelnde Ausstrahlung.

Mars: das aggressive Prinzip. Das Mars-Prinzip wird im Feuer, in Trieb, Zielbewusstsein und Auflehnung sichtbar. Psychologische Eigenschaften sind sein dynamisches Wesen, die Freude an Tätigkeit, Herausforderung, Wettbewerb und Geradlinigkeit. Der Mars-Typ ist ein geborener Kämpfer, äußerst dynamisch, mit großer Lebendigkeit, starker Libido, Willenskraft, Ehrgeiz und Zielbewusstsein. Ein Überschuss an Mars-Qualitäten zeigt sich in Zorn, Gewalttätigkeit, Zerstörung und Skrupellosigkeit. Ein Mangel hingegen in Angst, Willenlosigkeit, Mitläufertum und Passivität.

Jupiter: das ausdehnende, entwickelnde Prinzip. Zum Jupiter-Prinzip gehört alles, was große Dimensionen hat. Es ist die väterliche Kraft, der Archetypus des Leh-

rens. Aber auch Schutz und Herrschaft, Wissen und Recht, Erkundungen und Offenbarungen werden dem Jupiter zugeordnet. Er ist gutmütig, fröhlich, jovial, enthusiastisch, humorvoll, großzügig, charismatisch, kann in großen Maßstäben denken, behält die Übersicht und ergreift Gelegenheiten, die sich ihm bieten. Im Übermaß können sich Gier, Größenwahn, Ehrsuchtigkeit, Tendenz zu Übertreibung und Tyrannei entwickeln. Wem es an Jupiter-Kraft mangelt, der verfällt in Faulheit, Unvernunft, Planlosigkeit, Kleinmut und Mangel an Verantwortung, Strenge und Präzision.

Saturn: das begrenzende Prinzip. Im Saturn begegnet uns die Kraft der Struktur und des Grenzensetzens, eine klar konstruierte Persönlichkeit, aber auch Begrenzungen und Blockierungen. Saturn-Qualitäten sind beispielsweise ein gesunder Menschenverstand, die Fähigkeit, mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen, Festigkeit, Stabilität, Zuverlässigkeit, Geduld, Gerechtigkeit, Ausdauer, Ordnung, Präzision, Sorgfalt, Vorsicht, Selbstdisziplin wie auch asketische Tendenzen. Ein zu starker Saturn kann sich zu Geiz, Pessimismus, Misanthropie, Prinzipienreiterei, Fixierung im verstandesmäßigen Denken,

Merkur	Venus	Mars	Jupiter	Saturn
Ginkgo	Hängebirke	Blutroter Hartriegel	Feldahorn	Schwarzerle
Feldulme	Apfelbaum	Weißdorn	Roskastanie	Besenheide
Haselstrauch	Himbeerstrauch	Sanddorn	Stieleiche	Hainbuche
Japanische Jungfernebe	Sommerlinde	Stechpalme	Walnussbaum	Wacholder

Typische Gemmomazerate mit Merkur-, Venus-, Mars-, Jupiter- und Saturn-Qualitäten (Hauptsignatur)



Die Roskastanie zeigt Jupiter-Qualitäten. © Chrischta Ganz



Die Hainbuche zeigt Saturn-Qualitäten.
© Chrischta Ganz

Rigidität, Bedauern, Reue und Bitterkeit hin entwickeln. Ein zu schwacher Saturn zu Haltlosigkeit, Unselbstständigkeit und der Unfähigkeit, kritisch zu denken.

Zum Weiterlesen

Ganz C, Hutter L. Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde. AT (2015)

Zu den Personen



Chrischta Ganz ist eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN. In ihrer eigenen Naturheilpraxis begleitet sie Menschen in Krisenzeiten, hilft ihnen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, und wendet schamanische Heiltechniken an. Sie ist Buchautorin, Dozentin, Referentin und Kursleiterin.

Louis Hutter ist Referent und Buchautor mit eigener Naturheilpraxis in St. Gallen. Mitautor der Bücher „Gemmotherapie, Knospen in der Naturheilkunde“ und „Gemmotherapie in der Kinderheilkunde“. Ebenfalls Mitbegründer des Online-Instituts für Traditionelle Europäische Naturheilverfahren: www.ten-i.ch.



Kontakt

Chrischta Ganz
Friedhofstr. 15
CH-8636 Wald
E-Mail: naturheilpraxis@chrischtaganz.ch
www.chrischtaganz.ch



Eine Rosine wird be(tr)achtet

Angelika Fellenberg



© imago images / YAY Images

Wollen Sie entdecken, wie Achtsamkeit geübt werden kann? Dann lade ich Sie zu dieser Erfahrung ein. Für diese Übung bedarf es nur weniger Minuten Zeit. Lassen Sie sich vorlesen oder lesen Sie die Anleitung und versuchen Sie im Anschluss, sie umzusetzen. Gewöhnlich steht im Mittelpunkt dieser Übung eine Rosine. Wenn Sie keine Rosinen mögen, nehmen Sie gerne als Ersatz Trauben, Pflaumen, Apfelschnitze oder ein kleines Stück Brot. Vielleicht ist es aber auch Zeit, Ihr Verhältnis zu Rosinen zu verändern.

Setzen Sie sich entspannt hin und akzeptieren Sie alle entstehenden Sinnesempfindungen, Gedanken und Gefühle. Geben Sie ihnen Raum. Sollte Ihre Aufmerksamkeit von der Rosine wegwandern, führen Sie sie freundlich wieder zu ihr zurück.

Die Rosinen-Übung

- ▶ Nehmen Sie sich eine einzelne Rosine. Legen Sie die Rosine auf Ihre flache Hand. Schauen Sie sich die Rosine nun ganz genau an. Und zwar so, als ob Sie vorher noch nie eine Rosine gesehen hätten. Wie ist ihre Oberfläche beschaffen? Welche Farbe hat sie – bernsteinfarben, braun wie Zimt oder dunkle Schokolade? Halten Sie die Rosine auch einmal gegen das Licht: Was sehen Sie jetzt?
 - ▶ Spüren Sie die Rosine, wie sie auf Ihrer Hand liegt, den Kontakt mit Ihrer Haut und nehmen Sie wahr, welche Gedanken, Bilder, Gefühle entstehen.
 - ▶ Nehmen Sie die Rosine nun zwischen Zeigefinger und Daumen. Fühlt sich die Konsistenz der Rosine weich oder fest an, ist ihre Oberfläche rau, glatt ... oder eventuell etwas klebrig?
- ▶ Riechen Sie an der Rosine. An was erinnert Sie der Geruch? Vielleicht an Wärme, Sonne oder Karamell?
 - ▶ Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge – aber bitte noch nicht kauen, einfach nur auf die Zunge legen. Wie fühlt sich die Rosine nun an? Verändert sich der Geschmack? Untersuchen Sie die Oberfläche mit der Zunge und platzieren Sie dann die Rosine auf den Backenzähnen – bekommen Sie Lust zuzubeißen?
 - ▶ Warten Sie einen kurzen Moment und fangen Sie ganz langsam an, die Rosine zu zerkauen. Was empfinden Sie? Wie fühlt sich das Schlucken an, wo beginnt es und wo hört es auf? Ist wirklich die ganze Rosine verschwunden oder gibt es noch Reste im Mund? Was passiert weiter?

Ihre ganze Aufmerksamkeit ist bei der Rosine, weder von der Vergangenheit abgelenkt noch auf die Zukunft konzentriert. Diese Übung bietet einen ersten erlebnisreichen Kontakt mit dem Thema Achtsamkeit. Sie erhöhen so auch Ihre Sensibilität, Konzentration und Wertschätzung.

GfBK-Sprechstunde:

Patienten fragen – Ärzte antworten

Haben Sie Fragen?

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

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

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



Grapefruit enthält Furanocumarine, Grapefruitkerne hingegen nicht. © imago images / Panthermedia

Grapefruitkerne und Tamoxifen

Mit großem Interesse habe ich Ihre Beiträge unter „Patientenfragen“ gelesen, und zwar zum Thema Grapefruit, aber leider nicht die Antwort auf meine Frage gefunden. Ich habe verstanden, dass Grapefruit und Tamoxifen keine gute Kombination sind. Aber: Kollidiert das Tamoxifen auch mit der Einnahme des Extrakts von Grapefruitkernen? Ich bin an dieser Stelle verunsichert, da ich mit dem Extrakt bereits gute Erfahrungen gemacht habe.

Das „Grapefruit-Phänomen“ wird durch bestimmte Stoffe, die Furanocumarine, verursacht. Diese blockieren Enzyme im menschlichen Darm, die für den Abbau von Arzneimitteln unentbehrlich sind. Werden bestimmte Medikamente gleichzeitig eingenommen, ist deren Bioverfügbarkeit erhöht, da die Regulierung durch das Enzym entfällt. Das gilt für Zytostatika ebenso wie für Blutdrucksenker, Statine und Psychopharmaka, wodurch bei den meisten Patienten deutlich mehr Nebenwirkungen auftreten. Beim Tamoxifen

besteht hingegen das Risiko, dass kein wirksames Endoxifen (4-Hydroxy-N-Desmethyl-Tamoxifen) gebildet wird, sodass die Wirksamkeit von Tamoxifen beeinträchtigt werden kann.

Da Grapefruitkernextrakt jedoch keine Furanocumarine enthält, könnte die Aufnahme von Grapefruitkernextrakt aufgrund der unten beschriebenen Flavonoide sogar eine hemmende Wirkung auf Krebszellen ausüben. Weitere Untersuchungen müssen aber noch erfolgen, um diese Wirkung genauer beschreiben zu können. So sind in Grapefruitkernextrakten wirksame bioaktive Substanzen enthalten, die auf eine Krebstherapie positiv Einfluss nehmen können. Insbesondere sind hier die sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonoide interessant, wie zum Beispiel Hesperidin, Naringenin, Quercetin und Campherol. Diese Flavonoide, die in Pflanzen, Kräutern und auch in Grapefruitkernen vorkommen, sind eventuell in der Lage, die Resistenz gegenüber Zytostatika umzukehren.

Gezeigt werden konnte das anhand von mehreren Studien, in denen Flavonoide

resistente Krebszellen für herkömmliche Chemotherapeutika erneut sensibilisieren oder Krebszellen sogar abtöten konnten. Es muss allerdings noch geprüft werden, ob und wie diese Forschungsergebnisse für Patienten relevant sein könnten (Ye Q et al. / Front Oncol 2019; doi:10.3389/fonc.2019.00487). Eine gewisse Entwarnung hinsichtlich der gleichzeitigen Einnahme von Grapefruitkernextrakt während Tamoxifeneinnahme scheint aber gegeben.

Natürliche Beruhigungsmittel

Ich habe Krebs und bin in psychoonkologischer Behandlung. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass dies allein nicht ausreicht, um mich psychisch zu stabilisieren, und bin auf der Suche nach geeigneter pflanzlicher Unterstützung. Was raten Sie mir?

In Zeiten des Umbruchs und der Sorge um sich selbst können pflanzliche Beruhigungsmittel durchaus hilfreich sein, wenn man das mit professioneller Begleitung, Atemübungen und/oder Entspannungsverfahren allein nicht oder noch nicht schafft. Wichtig ist es aber zunächst einmal, eine für sich passende Methode zu finden, die zur Entspannung und Angstreduzierung führt. Denn so unterschiedlich wir Menschen mit sorgenvollen Situationen umgehen, so unterschiedlich sind auch die Bedürfnisse und die Ansprüche an eine Entspannungsmethode.

Wenn Sie eher durch Bewegung entspannen, kann es sein, dass Tai-Chi oder ein moderates Ausdauertraining genau das Richtige für Sie ist. Wenn keine Gegenanzeigen bestehen (Gefahr von Knochenbrüchen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall), kann das sanfte Schwingen auf dem Trampolin Glückshormone ausschütten und Stress reduzieren helfen. Auch Yoga ist für bewegungsfreudige Menschen, die gleichzeitig

Entspannung erreichen möchten, eine wertvolle Methode.

Wer sich eher Meditationsübungen ohne viel Bewegung vorstellen kann, wird vermutlich von Autogenem Training, der Achtsamkeitsmeditation nach Kabat-Zinn, Qigong oder auch von Hypnose profitieren. Und nicht zuletzt stärken kreative Therapien (Malen, Basteln, Musik) das Selbstbewusstsein und die Seele gleichermaßen. Übrigens: Meditation und Entspannung stärken nicht nur die Psyche, sondern auch das Abwehrsystem, indem entzündliche Reaktionen verhindert werden (Kaliman P / Psychoneuroendocrinology 2014: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004>). Ein Grund mehr, nach einer für sich passenden Entspannungsmethode zu suchen.

Zusätzliche homöopathische Mittel, die die seelisch-geistige Ebene stärken helfen, sind zum Beispiel:

- ▶ bei Angstzuständen nach der Diagnosestellung: Aconitum C200 – einmalig 3 Globuli einnehmen
- ▶ bei quälenden Gedanken über die Er-

krankung, Grübeln und dadurch bedingte Einschlafstörungen: Ignatia C30 – abends 3 Globuli einnehmen

- ▶ Bei Angst- und Schockzuständen haben sich auch die Bachblüten Notfalltropfen (mehrmals täglich 3–4 Tropfen) aus der Bachblütentherapie bewährt.

Nicht nur bei Angstzuständen, sondern zur allgemeinen Beruhigung und seelischen Stärkung helfen Passiflora-incarnata-Urtinktur (3 × 10 Tropfen) oder Kombinationspräparate, wie zum Beispiel Neurodoron oder Neurexan.

Passionsblume hilft übrigens nicht nur bei Unruhe und Ängsten, sondern kann Schlafstörungen lindern. Außerdem wirkt die Passionsblume krampflösend und kann den Blutdruck senken. Aus der Praxis berichten viele Frauen auch über deren positive Wirkung vor und nach einer Operation. Zur Beruhigung und Stärkung empfehlen wir daher die Einnahme als Urtinktur 3 Tage vor der OP und auch bis 3 Tage danach: täglich 2–3 × 10 Tropfen in etwas Wasser.



Passionsblume wirkt beruhigend und stärkend. © imago images / imagebroker



Eine pflanzliche Ernährung wirkt günstig gegen Prostatakrebs. © imago images / Panthermedia

Naturheilmittel für einen guten Schlaf sind neben dem einfachen Hausmittel des Warmhaltens der Füße (z.B. warmes Fußbad mit Ingwer) die Einnahme von Baldrian und Hafer in homöopathischer Dosierung als Avena comp. Globuli von Wala (20–30 Globuli eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen unter der Zunge zergehen lassen) oder die Einnahme von Baldrian, Hafer, Hopfen und Passionsblume ebenfalls in homöopathischer Dosierung als Calmedoron von Weleda. Aber auch die bewährte Passionsblume als Urtinktur kann hier bei Bedarf oder als Dauermedikation helfen.

Überhaupt sind die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) und Hafer (*Avena sativa*) die wichtigsten Pflanzen, die beruhigend und gleichzeitig stärkend wirken. Wer lieber Säfte trinkt, für den ist vielleicht auch eine Kur mit Heilpflanzensäften (z.B. von Schöneberger) das Richtige. Wer an Schwäche leidet, für den kann der Saft der Kaktusfeige zusätzlich sinnvoll sein.

Die oben genannten Maßnahmen haben den Vorteil, dass sie im Vergleich zu hochdosierten Zubereitungen von Johanniskraut oder Baldrian nicht die Wirkung einer Chemotherapie oder anderer Arzneimittel

beeinflussen. Diese Gefahr besteht übrigens auch für Melatonin, das von bestimmten Entgiftungsenzymen abgebaut wird und zumindest theoretisch mit anderen Arzneimitteln konkurrieren kann. Und nicht vergessen: Auch Düfte können dabei helfen, nährreiche Momente der Ruhe zu finden und uns mit uns selbst zu verbinden, und zwar ganz wechselwirkungsfrei. Die Firma Primavera zum Beispiel bietet hier hochwertige ätherische Öle an.

Mikronährstoffe beim Prostatakrebs

Ich bin Prostatakrebspatient und weiß nicht, welche Vitamine und Spurenelemente für mich sinnvoll sind. Was empfehlen Sie mir?

Um die Lebensqualität und vielleicht auch die Prognose von an Prostatakrebs Betroffenen zu verbessern, werden von vielen Patienten Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt. Insofern ist es gut, dass Sie nachfragen, um einen Überblick zu gewinnen, welche davon hilfreich sind.

Zunächst werden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe als sogenannte Mikronährstoffe bezeichnet. Diese spielen eine wichtige Rolle

im Stoffwechsel und bei der Zellteilung. Bei einigen Mikronährstoffen (Vitamin A, β -Carotin, Vitamin C, Vitamin D und Selen) konnte gezeigt werden, dass niedrige Blutspiegel mit einem erhöhten Risiko für das Auftreten von Prostatakrebs verbunden sind.

Der Einfluss von Folsäure, Vitamin E und Zink ist umstritten (Mücke R / Uro-News 2020: <https://doi.org/10.1007/s00092-020-4059-z>). Hier zeigten Präventionsstudien eher eine Risikoerhöhung durch die zusätzliche Einnahme von Vitamin E, Folsäure und Zink. Aus anderen Studien weiß man allerdings auch, dass hier mitentscheidend ist, in welcher Form Vitamin E und Folsäure eingenommen werden. So erhöhen pflanzliches Vitamin E oder natürliches Metafolin das Krebsrisiko nicht. Außerdem ist es wichtig, den individuellen Blutspiegel zu kennen. Dieser sollte zum Beispiel bei Selen zwischen 100 und 140 $\mu\text{g/l}$ liegen. Menschen, die sowohl deutlich erniedrigte als auch erhöhte Werte aufwiesen, starben häufiger, und zwar nicht nur an einer Krebserkrankung (Bleys J / Arch Intern Med 2008: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/414000>). Bei Werten unter 100 $\mu\text{g/l}$ ist daher die zusätzliche Selengabe zu empfehlen, während bei Werten ab 140 $\mu\text{g/l}$ empfohlen wird, die Selengabe zu pausieren.

Eine Sonderstellung scheint Zink einzunehmen. So enthält die Prostata besonders hohe Konzentrationen an Zink. Der genaue Mechanismus, warum in Studien eine hochdosierte Zinkgabe (100 mg/Tag) das Risiko für das Auftreten einer Prostatakrebskrankung erhöht (Leitzmann MF / J Natl Cancer Inst 2003: <https://academic.oup.com/jnci/article/95/13/1004/2520319>), ist noch unklar. Eventuell ist auch hier wie bei anderen Mikronährstoffen eine langjährige und hochdosierte Gabe, ohne den Spiegel (bei Zink immer im Vollblut) zu kontrollieren und

die Gabe individuell anzupassen, als nicht empfehlenswert anzusehen.

An diesen Beispielen sieht man, dass es sinnvoll ist, nicht nur „blind“ Mikronährstoffe einzunehmen, sondern diese an den Blutspiegel anzupassen. Außerdem ist es wichtig, eine pflanzlich betonte Ernährung einzuhalten. So weiß man, dass eine westliche Ernährung die Prostatakrebssterblichkeit deutlich erhöht: In Ländern mit hohem Konsum von Milchprodukten, Fleisch und Zucker ist die altersstandardisierte Prostatakrebssterblichkeit mit 27 Todesfällen pro 100.000 Männer bis zu 27-mal höher als in asiatischen Ländern mit Konsum pflanzlicher Kost und wenig tierischen Lebensmitteln (Ferlay F / Epidemiology 2014: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijc.29210>).

Günstig gegen Prostatakrebs wirken also nicht nur isolierte Vitamine oder Spurenelemente, sondern eine pflanzliche Ernährung und wahrscheinlich auch die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Linsen, Leinsamen und Walnüsse, Kurkuma, Granatapfel, Brokkolisamen und deren Sprossen sowie Grüntee und das in Tomatenmark enthaltene Lycopin. Auch hier gibt es weitere Studien, die deren Nutzen bekräftigen.

Nebenwirkungen unter 5-Fluorouracil

Ich bekomme als Chemotherapeutikum 5-Fluorouracil (5-FU) und habe mit heftigen Nebenwirkungen zu kämpfen (Durchfälle, Schleimhautentzündungen). Was soll ich Ihrer Meinung nach tun?

Grundsätzlich sind Durchfälle und Schleimhautentzündungen eine typische Begleiterscheinung einer Chemotherapie mit 5-Fluorouracil (5-FU). Sind diese Nebenwirkungen schwerwiegend und tritt gleichzeitig ein deutlicher Abfall der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) auf, so kann dies auch an der Aktivität von

bestimmten Entgiftungsenzymen liegen, die mitverantwortlich dafür sind, dass Chemotherapeutika abgebaut werden.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) empfiehlt daher, bereits vor einer Therapie mit 5-Fluorouracil (also auch dessen Vorstufen Capecitabine oder Tegafur) die Funktionstüchtigkeit des Enzyms Dihydropyrimidin-Dehydrogenase (DPD) zu bestimmen und einen Mangel auszuschließen. Denn Patienten mit vollständigem DPD-Mangel dürfen eigentlich nicht mit Fluorouracil und dessen Vorstufen behandelt werden. Bei teilweisem DPD-Mangel sollte eine reduzierte Anfangsdosis gewählt werden. Bei der Einnahme von Capecitabine verstärkt sich durch einen DPD-Mangel meistens zusätzlich zu Durchfällen und Schleimhautentzündungen die Neuropathie der Hände und Füße, die sogar mit Hautablösungen einhergehen kann (sogenanntes Hand-Fuß-Syndrom). Dies kann jedoch auch bei einer Infusion mit 5-Fluorouracil auftreten. Sprechen Sie daher bei schwerwiegenden Nebenwirkungen infolge einer 5-FU-Gabe (egal ob Tablette oder Infusion) immer Ihren behandelnden

Arzt vor Ort an, der eine Dosisreduktion und/oder die Bestimmung von DPD (im Blut) veranlassen kann.

Bei etwa 5% der Patienten, die 5-Fluorouracil als Chemotherapie erhalten, treten sogar Herzrhythmusstörungen auf. Grund für diese schwerwiegende Nebenwirkung ist vermutlich neben einer Vorschädigung des Herzens ebenfalls die genetisch bedingte verminderte Aktivität der Dihydropyrimidin-Dehydrogenase, die am besten vor der 5-FU-Gabe routinemäßig bestimmt wird.

Vermeiden Sie unter Chemotherapie bitte auch unbedingt den Verzehr von Grapefruit. Denn diese Frucht enthält Stoffe, die verschiedene Subtypen des Cytochrom P450 hemmt, die für den Abbau verschiedener Chemotherapeutika (über den sog. First-Pass-Effekt im Darm) zuständig sind. Es treten dann deutlich mehr Nebenwirkungen auf.

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

Selbsthilfe bei Angststörungen und Panikattacken

Interview mit Sabine Gapp-Bauß

Als Hypnosetherapeutin kam Dr. Sabine Gapp-Bauß in Kontakt mit Menschen, die seit Jahren vergeblich versucht hatten, aus ihren chronischen Depressionen, schweren Angst- und Panikstörungen – vielfach infolge traumatischer Vorerfahrungen – herauszukommen. Dies inspirierte sie dazu, fundierte ganzheitliche Konzepte für die Selbsthilfe von Betroffenen zu formulieren. Nach ihrem 2015 veröffentlichten Bestseller über die Selbsthilfe bei Depression und Burn-out („Depression und Burn-out überwinden. Ihr roter Faden aus der Krise: Die wirksamsten Selbsthilfestrategien“), liegt nun ihr Buch: „Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden. So funktioniert effektive Selbsthilfe“ vor. Die Autorin widmet sich der Verbreitung dieses Wissens in Vorträgen für Fachleute und Betroffene, in Institutionen und Kliniken und insbesondere in der Lehrerfortbildung.

Warum haben Sie nach Ihrem Bestseller über Selbsthilfe bei Depression ein Buch zum Thema Selbsthilfe bei Angststörungen und Panikattacken geschrieben?

Das Thema Hilfe zur Selbsthilfe zieht sich



Dr. med. Sabine Gapp-Bauß, Ärztin für Naturheilverfahren © Sabine Gapp-Bauß

eigentlich durch mein ganzes Leben, da ich mich schon als junge Frau sehr durchs Leben kämpfen musste und meinen Weg erst über viele Umwege gefunden habe. Das Durchstehen schwerer Krisen gehörte auch dazu. Sie waren immer auch mit sehr viel Angst und Panik verbunden. Ich „sammele“ sozusagen schon mein Leben lang Ressourcen, die gut funktionieren, und davon haben unter anderem meine Patienten, die mich mit schweren seelischen und körperlichen Erkrankungen in der Praxis aufgesucht haben, profitiert. Inzwischen habe ich die Einstellung: Egal, was kommen mag, irgendetwas wird mir einfallen, damit es mir besser geht, und irgendwie gibt es immer einen gangbaren Weg.

Auch hat mich schon immer gestört, dass Menschen keine Systematik an die Hand bekommen, wie sie im Falle von seelischen Ausnahmeständen ganz praktisch vorgehen können. Der eine empfiehlt

Entspannung, der andere Sport oder Ablenkung. Den Maßnahmen fehlen „Hand und Fuß“. Wer die neurobiologischen Mechanismen kennt, die Angst und Panik zugrunde liegen, kann sehr gezielt etwas Sinnvolles tun. Und noch etwas hat mich dazu bewegt: Menschen „wissen“ zwar schon eine ganze Menge, aber sie bekommen keinen gefühlsmäßigen Zugang zu diesem Wissen und zu sich selbst. Ich sehe mich – in meinen Büchern und auch in Gesprächen mit Patienten – als Brückenbauerin, die Menschen hilft, sich selbst wirklich zu verstehen. Ich zeige Wege auf, wie jeder ganz individuell seinen ganz eigenen Zugang zu sich selbst finden kann. Das ist für viele gar nicht so einfach. Sie tun zwar eine ganze Menge für sich selbst, aber es erreicht sie in ihrer Seele nicht wirklich. Das ist oft auch der Grund, warum die besten Maßnahmen nicht „greifen“. Oftmals stecken auch traumatische Vorerfahrungen hinter hartnäckigen Ängsten, mit denen man gezielt umgehen muss. Wer versteht, warum manchmal ganz absurde Ängste „getriggert“ werden, kann mit sich in ein heilsames Selbstgespräch gehen und die Situation entschärfen.

Was unterscheidet Ihr Buch von anderen Büchern über Ängste?

Ich glaube, es ist meine grundsätzliche Art, wie ich Therapie verstehe, nämlich immer als ein zutiefst empathisches „Mitgehen“ mit demjenigen, der ein Problem hat, und die Zuversicht, dass man das Problem lösen oder zumindest damit umgehen lernen kann. Diese Zuversicht kann ich deshalb

vermitteln und, wenn es notwendig ist, auch wissenschaftlich untermauern, da ich selbst durch vieles durchgegangen bin und viele Methoden auf „Tauglichkeit“ überprüft habe. Ich glaube deshalb nicht mehr an *eine* Methode, die heilt, sondern an ein Bündel heilsamer Maßnahmen, die man für jedes Individuum finden muss. Vor allem aber bin ich davon überzeugt, dass die Betroffenen sie selbst finden, wenn sie ein paar Anregungen dazu bekommen und lernen, sich selbst zu verstehen. Diese Zuversicht rüberzubringen, darum geht es mir vor allem.

Wie genau haben Sie Ihr Buch strukturiert?

Im ersten Teil beschreibe ich die neurobiologischen Schaltstellen, die der Angst den Boden bereiten. Dabei hat das limbische System eine zentrale Rolle. Es ist unser emotionales Gehirn bzw. unsere Gefahrenzentrale, die die ganze Alarmkaskade in Gang setzt, im Körper verteilt und unsere Emotionen in Wallung bringt. Wenn man verstanden hat, wie wichtig dabei ein kraftvolles, geerdetes Körpergefühl ist, kann man eine Menge lustvoller Anwendungen und Übungen nutzen, um sich immer wieder stabil zu halten. Denn nur dann kann man nüchtern denken und sinnvolle Entscheidungen treffen. Oftmals sind es ganz einfache Dinge, die einem guttun. Insbesondere bestimmte Yogaübungen, ein bewusster Atem und eine bewusste Selbstbeobachtung und Erdung werden beschrieben.

Dabei ist es einerseits sinnvoll, sich selbst eine gewisse Regelmäßigkeit für ganz bestimmte Lieblingstechniken anzugewöhnen, und andererseits für Ausnahmestände ein Repertoire an Notfallmaßnahmen zu haben. Manche Menschen müssen sich dabei auf bestimmte körperliche Probleme besonders konzentrieren. Ich habe hier

die häufigsten Symptomenkomplexe im Zusammenhang mit Angst und Panik angesprochen und Vorschläge gemacht, wie man ganz konkret damit umgehen kann, zum Beispiel mit Schwindel, Tinnitus, Herzrasen, Schlafstörungen ...

Als Ärztin für Naturheilverfahren mit einem ganzheitlichen Ansatz bin ich der Meinung, dass man sich gleichzeitig um die körperlichen Symptome kümmern und einen liebevollen seelischen Kontakt zu sich selbst herstellen muss. Die gefühlsmäßige Hinwendung ist so besonders wichtig. Sie fällt vielen Betroffenen schwer, da sie es nicht gewöhnt sind, sich selbst ernst zu nehmen, anzunehmen und etwas freundlich für sich zu tun. Aber man kann es lernen, wenn man sein eigenes „Unvermögen“ versteht und akzeptiert. Im Weiteren nehme ich zu bestimmten Angstformen Stellung und stelle das Thema Angst in einen größeren gesellschaftlichen Zusammenhang.

Gibt es einen höheren Sinn für Ihr Buch?

Mein Anliegen ist – und das ist das Ergebnis meiner eigenen Erfahrungen und den vielen Behandlungen von Menschen in Krisen –, aufzuzeigen, dass seelisches Leid und gerade auch Angst und Panik sehr markante Aufrufe dazu sind, den Umgang mit sich selbst und dem eigenen Leben bewusst in die Hand zu nehmen. Wer zum Beispiel mit Übungen, Wasseranwendungen oder heilsamen Gewohnheiten sein Vegetativum stärkt, der stärkt sein limbisches System, die eigene körperliche Verfassung, die geistige Klarheit und das Ich-Gefühl ganz immens. Hier findet die Angst oder Panik nicht so schnell einen „Aufhänger“. Wer nicht mehr nur im eigenen angstvollen Ich gefangen ist, kann auch wieder in die Welt hinausschauen und an der Welt aktiv teilnehmen. Krebserkrankungen habe ich in meiner Arbeit ebenfalls immer als

einen äußerst zwingenden „Auftrag“ der Seele erlebt, sich um sich selbst intensiv zu kümmern und zu erkennen, was dem eigenen Leben gemäß ist. Ich habe viele Menschen dabei begleitet, die Angst in eine heilsame Herausforderung zu verwandeln und dabei zu wachsen.

Ich selbst habe mir angewöhnt, alles Schwierige, was mir in meinem Leben begegnet, als Aufforderung und Herausforderung anzunehmen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Einstellung oft den entscheidenden Energieschub gibt, um wieder in die eigene Kraft zu kommen und das Lebensruder wieder in die Hand zu nehmen. Dass das auch eine tiefe Freude bedeuten kann, davon wollte ich in meinem Buch erzählen. Ich hoffe, dass viele Leser, ähnlich wie bei meinem Depressionsbuch, daraus Kraft schöpfen können.



Gapp-Bauß S. Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden: So funktioniert effektive Selbsthilfe. Erschienen im Jahr 2019 im VAK-Verlag, 328 Seiten. Preis: 19,90 € (broschiert, ISBN: 978-3867312226

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. Irme

Ärztliches Beratungsangebot der GfBK

Wir freuen uns, dass wir seit Mitte Juni 2020 wieder persönliche ärztliche Beratungsgespräche in unseren Beratungsstellen anbieten können. Selbstverständlich achten wir auf die bestehenden Hygienerichtlinien. Der Großteil der Beratungsgespräche findet bundesweit weiterhin telefonisch statt. Insgesamt knapp 5.000 Mal standen die beratenden Ärzt*innen der GfBK Ratsuchenden im vergangenen Jahr zur Verfügung. Die ärztliche Beratung der GfBK ist eine wesentliche Säule im Informations- und Beratungsangebot der GfBK, und der Vorstand der GfBK dankt an dieser Stelle den Kolleg*innen für ihr Engagement, ihren Einsatz, ihr Einfühlungsvermögen und ihr Fachwissen, das sie in die Beratungstätigkeit einbringen. Unseren Mitgliedern und Spendern danken wir, dass wir mit ihrer Hilfe dieses einmalige Angebot für Krebspatient*innen und ihre Angehörigen aufrechterhalten können! Derzeit überlegen wir, das Angebot der ärztlichen Beratung mittelfristig um die Möglichkeit sog. Videokonferenzen bzw. Online-Videoberatungen zu erweitern.

GfBK-Kongress 2021

Einen Termin für den nächsten großen GfBK-Kongress gibt es bereits: 8. und 9. Mai 2021. Die Veranstaltung soll wieder in der Print Media Academy in Heidelberg stattfinden. Die derzeitige Situation im Rahmen der Corona-Pandemie und der bestehenden Bestimmungen für Veranstaltungen lässt uns aber auch hier aktuell noch in einer gewissen Planungsunsicherheit. Ab Herbst 2020 beginnen wir mit der Vorbereitung und halten Sie dann natürlich auf dem Laufenden.

Auch die Planung weiterer Veranstaltungen müssen wir von der aktuellen Lage

abhängig machen. Unser Veranstaltungskalender auf www.biokrebs.de informiert Sie über die Angebote unserer Beratungsstellen.

Erstes Webinar der GfBK über die Beratungsstelle Berlin am 16.6.2020

Zum Thema „Die Medizin jenseits der Leitlinien: Möglichkeiten, Grenzen und Kostenerstattung bei biologischer Krebstherapie“ referierte Dr. Frank Breitkreutz, Fachanwalt für Medizinrecht aus Rostock, erstmals im virtuellen Raum. Das Team der GfBK Berlin, das monatlich in der Beratungsstelle Vorträge für Patient*innen und Interessierte organisiert, hat sich aufgrund der Corona-Situation zu diesem neuen Weg entschlossen. Die Schwerpunkte des Vortrags waren:

- ▶ **Therapiefreiheit und Selbstbestimmungsrecht:**
So haben Mediziner eine Aufklärungspflicht, Patienten aber selbstbestimmt die Entscheidungsfreiheit, welche Therapie letztendlich stattfinden wird. Der (Kranken-)Versicherungsschutz bleibt dabei in jedem Fall bestehen.
- ▶ **Kostenübernahme biologischer Therapien der gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen:**
Dr. Breitkreutz erläuterte ausführlich, welche Ausnahmen möglich sind, die über den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung hinausgehen.
(Interessierte können Anregungen aus dem GfBK-Infoblatt *Selbstbestimmtheit und Therapiefreiheit* entnehmen.)
- ▶ **Letzter Punkt war die Problematik einer Antragstellung:**
Hier gab Dr. Breitkreutz wichtige Hinweise, um die Chance einer Kostenübernahme zu erhöhen. Der Vortrag endete mit praktischen Empfehlungen für die Antragstellung.



Ärzt*innenteam der GfBK © GfBK

20 Teilnehmer*innen hatten die Möglichkeit, Herrn Dr. Breitzkreutz individuelle Fragen zu stellen, was lebhaft über Videofunktion, aber auch im Chat genutzt wurde. Sowohl für uns als Berliner Team als auch für den Referenten war dieses Webinar eine Premiere, wodurch anfänglich auf beiden Seiten bzgl. der Technik etwas Nervosität vorhanden war. Diese legte sich im Verlauf des Vortrags sehr schnell. Wir erlebten eine informative, lebendige und fruchtbare Veranstaltung. An dieser Stelle möchten wir einen großen Dank an Dr. Breitzkreutz aussprechen! Darüber hinaus möchten wir uns besonders bei unseren Münchner Kolleginnen bedanken, die uns im Vorfeld bei der technischen Realisierung unterstützt haben. Mit dieser Veranstaltung wurde die Möglichkeit einer gemeinsamen Veranstaltungsorganisation geschaffen. So konnten wir Interessierte aus dem Einzugsbereich der Berliner und

der Münchener Beratungsstelle erreichen. Weitere gemeinsame Veranstaltungen sind geplant – gerne auch mit allen anderen GfBK-Beratungsstellen.

Erfolgreiche Onlinekongresse und Vorträge

Sehr erfolgreich war der Onlinekongress cancer & co (<https://campus.collectivehealing.com>), der im April nach über einjähriger Vorbereitungszeit stattfand. Dieser Kongress gab Interessierten die Möglichkeit, heilsame Anregungen von über 50 Menschen zu bekommen, die ganz unterschiedliche Heilungswege gegangen sind, als Angehörige ihre Liebsten begleitet haben oder als Expert*innen Krebskranken in Praxis und/oder Forschung zur Seite stehen. Gemeinsames Ziel der Mitwirkenden ist es, Menschen zu helfen, die Erkrankung Krebs besser zu

verstehen, mit ihr umzugehen und ihnen Möglichkeiten für einen konstruktiven Umgang mit dem Geschehen zu geben. Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, hat bei dem Kongress mehrfach mitgewirkt. Mehrere der 50 Expert*innen, die beim Onlinekongress außerdem dabei waren, gehören als Referent*innen bei unseren Kongressen oder durch Beiträge in unserer Mitgliederzeitschrift *momentum* zum Netzwerk der GfBK, wie z. B. Dr. Wolf Büntig, Dr. Gabriele Freytag, Dr. Olav Müller-Liebenaun, Theodor Petzold, Miriam Reichel, Dr. Rosina Sonnenschmidt, Prof. Dr. Harald Walach, Dr. Walter Weber und Dr. Jens Wurster. Im Rahmen dieser Veranstaltung gab es einen Live-Talk zum Thema „Krebs vorbeugen“. Neben Dr. Irmey nahmen daran Dr. Rüdiger Dahlke, bekannter Autor zahlreicher Bücher zum Thema Krebs und Immunsystem, Dr. Ellis Huber, Ge-

sundheitspolitiker und Vorstand des Berufsverbands der Präventologen, sowie Bettina Flossmann und das Moderatorenteam Dr. Alexandra Kleeberg und Dietrich Busacker teil. Über YouTube kann dieser Live-Talk weiterhin auf der Plattform Gemeinsam heilsam TV angesehen oder angehört werden.

Mit der Ärztin Dr. med. Christina B. Petersen war Dr. Irmey außerdem in einem Onlinegespräch zum Thema „Der Virus der chronischen Angst ist sehr gefährlich“ zu hören. Hierbei ging es um Corona bzw. darum, welche Ängste die Krankheit auslöst und was Menschen für ihre Immunkräfte tun können. Dr. Petersen stellt in

ihrer Podcast-Reihe Themen und ausgewählte Interviews zusammen, die auf dem Weg zu mehr Gesundheit helfen (<https://intuitiv-gesund.de>).

Rezertifizierung von biokrebs.de

Die GfBK-Homepage hat im Juni 2020 erneut das Zertifizierungsverfahren der Stiftung Gesundheit erfolgreich durchlaufen. Die gemeinnützige Stiftung Gesundheit prüft und zertifiziert Seiten, die über gesundheitsbezogene Themen informieren, hinsichtlich der rechtlichen und publizistischen Güte, der Nutzerfreundlichkeit und der Suchmaschinenoptimierung. Die Gutachter waren sich

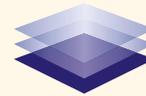
nach wie vor einig über die allgemeine Güte und den Umfang der Informationen auf biokrebs.de. Die Website erhielt damit das Siegel „Geprüfte Homepage“ für ein weiteres Jahr.



Einzelspenden

Assall, U.	250 €	Kranzdorf, S. u. B.	200 €	Werber, D.	200 €
Berghausen, M.	200 €	Krug, S.	200 €	Wieblen, W.	200 €
Biberacher, C.	333 €	Lehmann, C.	200 €	Willkens, B.	200 €
Binder, M.	200 €	Lenze, U.	200 €	Winkel, M.	200 €
Bianchi, D.	200 €	Lindl, R.	250 €	Wollschläger, A.	200 €
Blobner, J.	200 €	Lodzig, R.	500 €	Würth, R.	200 €
Böhm, I.	10.000 €	Mack-Reuter, B.	200 €	Zetzsche, H.	200 €
Bruns, K.	200 €	Minholz-Nagl, S.	200 €		
Buchholz, A.	200 €	Mittrach-Leonberger	300 €	Trauerspenden	
Caramazza, D.	200 €	Mulisch, A.	200 €	Laufkötter, B.	280 €
Christoph, C.	200 €	Müller, J.	300 €	Mohr, R.	500 €
Dayß, B.	400 €	Müller, C.	200 €	Petersen, P.	1.450 €
Diederichs, E.	200 €	Paul, D.	500 €	Richter, S.	2.720 €
Dortants, P.	200 €	Paulus, A.	200 €		
Edeka-Markt Kaltschmid	2.000 €	Pinter-Gigante, Z.	200 €		
Ellrich, U.	200 €	Prinzbach, R.	200 €		
Ernst, I.	1.000 €	Reemen, D.	200 €		
Fiederling, R.	200 €	Reinigungsservice Müller	200 €		
Girner, C.	200 €	Repkes, J.	200 €		
Grimm, B.	200 €	Saathoff, H.	200 €		
Gröner, A.	200 €	Schön, A.	200 €		
Güntert, C.	250 €	Schuster, E.	200 €		
Herberg, M.	500 €	Schwierczinski, G.	200 €		
Hemer, H.	200 €	Seid, G.	300 €		
Holz Müller, R.	200 €	Spannagel, F.	200 €		
Horstkemper, H.	1.000 €	Stappert, G.	200 €		
Jarck, H.	200 €	Stiftung ganzheitlich gesund!	2.000 €		
Jeska, U.	250 €	Stock, H.	200 €		
Kaiser, S.	200 €	Szymanski, F.	200 €		
Kammerer, G.	200 €	Thiel, Y.	300 €		
Kemps, K.	200 €	Tröltzsch, A.	5.000 €		
Klinik Graal-Müritz	200 €	Von Möllendorf, E.	200 €		
Kohlhaas, C.	200 €	Walter, I.	200 €		
		Weber, G.	200 €		

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



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



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:

Mittwoch, 14. Oktober 2020, 17:00 Uhr

Ort:

Altes Hallenbad Heidelberg / Frauenbad
Poststr. 36/5
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

Aufgrund der derzeitigen Hygienevorgaben i. R. der Corona-Pandemie bitten wir diesmal um **formlose Anmeldung für Ihre Teilnahme an der Mitgliederversammlung**:
anmeldung@biokrebs.de oder Tel. 06221 138020

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. med. Jörg Spitz
Präsident



Dr. med. György Irmey
Ärztlicher Direktor

Bitte tragen Sie Ihre eigene Mund-Nasen-Bedeckung. Wenn Sie Erkältungssymptome o. ä. haben, in den letzten 14 Tagen vor der Mitgliederversammlung Kontakt mit einer an Covid-19 erkrankten Person hatten oder aus einem Risikogebiet zurückgekommen sind, kommen Sie bitte zum Schutz der anderen Teilnehmer*innen nicht. Vielen Dank.
(Stand August 2020, Änderungen vorbehalten)



Biologische Krebsabwehr e.V.

Geplante Satzungsänderung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. bei der Mitgliederversammlung am 14.10.2020 (Gelb markiert)

Nicht aufgeführte §§ bleiben in der jetzigen Form bestehen. Die aktuell gültige Vereinssatzung 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, sowie die Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen.

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: 3.1 Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.

Neu: 3.1 Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige und mildtätige Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.

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 Vermögen des Vereins an die Ebo-Rau-Stiftung, Amberg, die es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige oder mildtätige Zwecke zu verwenden hat.

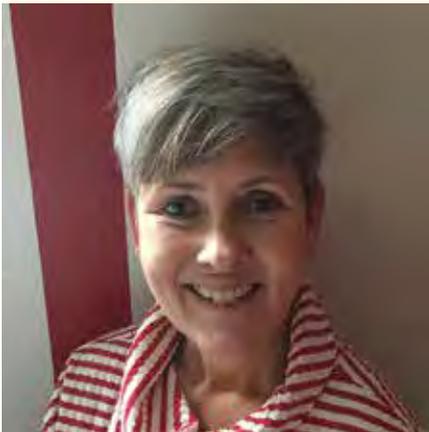
§ 23 **Neu:** Datenschutz im Verein

Zur Erfüllung der Zwecke und Aufgaben des Vereins werden unter Beachtung der Vorgaben der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DGSVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) personenbezogene Daten über persönliche und sachliche Verhältnisse der Mitglieder im Verein verarbeitet. Die Datenschutzordnung wird vom Vorstand der GfBK beschlossen und kann über die Homepage der GfBK eingesehen oder bei der GfBK angefordert werden.

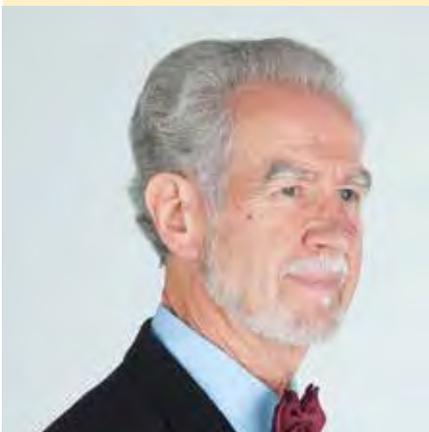
Bei allen Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung in der jeweiligen Beratungsstelle bzw. unter der angegebenen Kontaktadresse. Bei Kursen, Seminaren und Workshops ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Eintrittspreise und Kursgebühren können Sie in der jeweiligen Beratungsstelle erfragen. Bei kostenfreien 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



Susanne Cullmann



Prof. Dr. Jörg Spitz

**Für unsere diesjährige Mitgliederversammlung gibt es nun einen neuen Termin:
Mittwoch, 14. Oktober 2020, 17:00 Uhr**

Ort: Altes Hallenbad, Frauenbad, Poststr. 36/5, 69115 Heidelberg
Die Einladung finden Sie auf Seite 52.

**Im Vorfeld der Mitgliederversammlung laden wir Sie zu dieser Veranstaltung ein:
Vorträge und Experten-Fragerunde**

15:00 – 15:30 Uhr
Stimmig dem Leben und der Krankheit begegnen
Dr. med. György Irmey

15:30 – 16:15 Uhr
Die Notwendigkeit einer neuen Gesundheitskultur anstelle einer neuen Medizin
Prof. Dr. med. Jörg Spitz

16:15 – 16:45 Uhr
Fragerunde mit Experten der Biologischen Krebsabwehr im Vorstand
Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Dr. med. Heinz Mastall, Dr. med. Nicole Weis,
Renate Christensen

Moderation: Dr. med. György Irmey
Eintritt frei – um Spende wird gebeten

Anmeldung notwendig: anmeldung@biokrebs.de oder Tel. 06221 138020

Bitte tragen Sie Ihre eigene Mund-Nasen-Bedeckung. Wenn Sie Erkältungssymptome o. Ä. haben, in den letzten 14 Tagen vor der Veranstaltung Kontakt mit einer an Covid-19 erkrankten Person hatten oder aus einem Risikogebiet zurückgekommen sind, kommen Sie bitte zum Schutz der anderen Teilnehmer*innen nicht.

Berlin

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

8. September 2020, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: **Wie Schreiben heilsam wird – Einblicke in die Schreib-Therapie**

Referentin: Ingeborg Woitsch, Klin. Poesietherapeutin, HP für Psychoth., Berlin

12. September 2020, 10 bis 17 Uhr
Workshop: **Innere Wege gehen mit Stift und Papier! Eine Schreibwerkstatt für krisenhafte Zeiten**

Leitung: Ingeborg Woitsch, Klein. Poesietherapeutin, HP für Psychoth., Berlin

30. September 2020, 18 bis 20:30 Uhr
Workshop: **Heilabend – Empfangen und Geben von Heilenergie**

Leitung: EliMar Kossenjans, Heilerin, Berlin

13. Oktober 2020, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: **Vitamin D als Prävention und in der Therapie bei Krebs**

Referentin: Renate Christensen, beratende Ärzte, GfBK Berlin

10. November 2020, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: **Wunden wollen heilen – Ganzheitliche Behandlung von Narben und postoperativer Störungen**

Referent: Dr. med. Sascha Gröbe, Arzt für Integrative Medizin, Berlin

24. November 2020, 18 bis 20:30 Uhr
Workshop: **Zeit zum Fühlen**

Leitung: EliMar Kossenjans, Heilerin, Berlin

8. Dezember 2020, 18:30 bis 20 Uhr
Vortrag: **Mind-Body-Medizin – Krankheitsbewältigung durch Lebensstilmedizin**

Referentin: Dipl.-Psych. Christel von Scheidt, Tagesklinik Abteilung Naturheilkunde, Immanuel-Krankenhaus, Berlin

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

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

Weitere Veranstaltungstermine können aktuell nur kurzfristig geplant bzw. angekündigt werden.

*Diese Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.
Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, www.vhs-hamburg.de, Tel.: 040 8905910

Heidelberg

Herbst 2020

Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs

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

jeweils im Sommer- und Wintersemester

Kurse zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen

14. Oktober 2020, 15 bis 16:45 Uhr

Vorträge und Experten-Fragerunde vor der Mitgliederversammlung

Referenten: Dr. med. György Irmey, Prof. Dr. med. Jörg Spitz und Experten des GfBK-Vorstandes

Ort: Altes Hallenbad, Frauenbad, Poststr. 36/5, 69115 Heidelberg
siehe dazu Seite 54

München

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

17. September, 1. Oktober, 5. November und 3. Dezember 2020, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

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

10. September, 15. Oktober, 12. November und 10. Dezember 2020, 13:30 bis 15 Uhr
Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen

Leitung: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München
24. September, 29. Oktober, 26. November und 17. Dezember 2020, 13:30 bis 15 Uhr
Die natürlichen Selbstheilungskräfte durch Visualisieren stärken

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

7. Oktober 2020, 15 bis 18 Uhr
Workshop: Wandel-Zeiten

Leitung: Susanne Cullmann, Kunsttherapeutin, Trauerpädagogin, München

Wiesbaden

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

21. September 2020, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Vitalpilze in der Onkologie

Referentin: Anja Wolter, Terra Mundo, Bad Homburg

Weitere Veranstaltungstermine können aktuell nur kurzfristig geplant bzw. angekündigt werden.

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen:

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

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

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin – Fortbildung für Therapeuten

Grundlagenkurs Heidelberg (Teil 1): nächster Kurs Frühjahr 2021

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



Susanne Betzold



Andrea Döring



Elisabeth Dietmair

Veranstaltungstermine unter Vorbehalt. Aufgrund der aktuellen Situation war bei Drucklegung unklar, ob die Veranstaltungen stattfinden können.

Bitte fragen Sie ggf. in der jeweiligen GfBK-Beratungsstelle nach oder informieren Sie sich unter www.biokrebs.de/Veranstaltungen.

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft mit dem Schwerpunktthema „Die Kraft der Zuwendung“

- ▶ **Bewusstsein & Perspektiven**
Selbstfürsorge: Zuwendung zu sich selbst
- ▶ **Medizin & Wissenschaft**
Beziehung als heilsames Agens
- ▶ **Praktische Tipps**
Wickel und Umschläge

© imago images / Westend61
© imago images / Panthermedia



momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 4/2020 wird im November erscheinen.



momentum

Herausgeber

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

Redaktion

Dr. med. György Irmey (v. i. S. d. P.)
Tel.: 06221 13802-0
E-Mail: information@biokrebs.de
Susanne Schimmer
E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de
Dr. Petra Barron
E-Mail: p.barron@biokrebs.de
Julia Malcherek
E-Mail: jmm@words-images.de

Anzeigen

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

Coverfoto

© imago images/Shotshop

Layout und Satz

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

Druck

Stork Druck GmbH
www.storkdruck.de

Versand

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

Erscheinungsweise

Jeweils März, Mai, August, November

Abonnenten und Bezugsbedingungen

Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Manuskripte

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. haftet nicht für unverlangt eingereichte Manuskripte. Grundsätzlich werden nur Manuskripte angenommen, die vorher weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht wurden. Die Manuskripte dürfen auch nicht gleichzeitig anderen Zeitschriften oder Medien zum Abdruck/zur Veröffentlichung angeboten werden. Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung überträgt der Verfasser für die Dauer der gesetzlichen Schutzfrist (§64 UrhG) der GfBK die ausschließlichen Verwertungsrechte im Sinne der §§ 15 ff des UrhG für Ausgaben der Zeitschrift momentum/das Mitteilungsblatt momentum-aktuell sowie die Webseite der GfBK.

Copyright

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

Wichtiger Hinweis

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

Gestaltungskonzept

Nadine Bernhardt, München

Alle Informationen zur Zeitschrift unter

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

Helfen Sie Betroffenen und ihren Angehörigen mit Ihrer Spende/ Mitgliedschaft!

Diagnose Krebs – kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheit und Ängste aus.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr steht seit 1982 an Krebs Erkrankten und ihren Familien mit unabhängigem, ganzheitlich-medizinischem Rat zur Seite.

Ausschließlich über Spenden und Mitgliedschaften werden kostenlose

ärztliche Beratungen, Infomaterial, Veranstaltungen und Beratungsstellen an 6 Standorten in Deutschland finanziert – in Berlin, Hamburg, Heidelberg, Wiesbaden, München und Stuttgart.

Helfen Sie mit Ihrer Spende oder Mitgliedschaft die Qualität dieser Arbeit aufrechtzuerhalten. Auch kleine Beträge bewegen viel!

Davon profitieren Ratsuchende und Betroffene



Biologische Krebsabwehr e.V.
Ganzheitliche Beratung bei Krebs

Ich spende für die GfBK, damit diese unabhängige Arbeit für Krebspatienten erhalten bleibt.

Anke Weishaupt
Ernährungsberaterin und Fastenleiterin



Liebe Freundinnen und Freunde der GfBK!

Krebs ist keine lokale Erkrankung. Die Entstehung von Krebs ist vielmehr ein komplexer Prozess, der viele Ursachen hat.

Eine Behandlung des ganzen Menschen als körperliche, seelische und geistige Einheit unterstützt daher langfristig den Heilungsprozess.

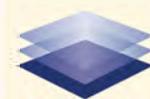
Die GfBK setzt sich unabhängig und ohne öffentliche Förderung für eine ganzheitliche Medizin ein, in der sich unterschiedliche Behandlungswege sinnvoll ergänzen.

Unterstützen Sie uns bei dieser Arbeit mit Ihrer Spende oder Ihrer Mitgliedschaft?

Das wäre wunderbar!

Herzlich, Ihr

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



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Die GfBK ist als gemeinnützig anerkannt. Unsere Informations- und Beratungsangebote stehen kostenfrei zur Verfügung

Spendenkonto:

Volksbank Kurpfalz
IBAN DE46 6729 0100 0065 1477 18
BIC GENODE61HD3



Käthe Golücke,
ehemalige Krebspatientin,
Ernährungsberaterin,
Autorin „Selbstbewusst gesund –
Mein alternativer Weg ohne Chemotherapie“
Website: www.help2check.me

Meine Unterstützung habt ihr!

Um selbstbestimmt entscheiden zu können, muss ich wissen, welche Optionen ich habe und mit welchen Chancen und Risiken diese verbunden sind.

Die GfBK als unabhängige, kostenlose Beratungsstelle hat für diese Selbstbestimmung einen unfassbaren Wert.

Denn sie unterstützt Betroffene und Angehörige auf der Suche nach alternativen oder ergänzenden Therapiemöglichkeiten, die von vielen Ärzten häufig vernachlässigt oder sogar abgelehnt werden.

Die GfBK berät unabhängig und kostenfrei und erhält keine institutionellen Zuschüsse. Sie finanziert sich ausschließlich über Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Unterstützen Sie daher bitte die GfBK mit Ihrer Spende und Ihrem Mitgliedsbeitrag bei ihrer für Betroffene und ihre Angehörigen so wichtigen Arbeit!

Herzlichen Dank.

Mehr erfahren unter: www.biokrebs.de/spenden



Biologische Krebsabwehr e.V.
Ganzheitliche Beratung bei Krebs



Dem Leben Leben geben



Mit Misteltherapie Lebensqualität aktiv erfahren

- Stimuliert die Selbstheilungskräfte
- Lindert Beschwerden
z. B. chronische Müdigkeit
- Reguliert die natürlichen Körperrhythmen
z. B. Temperatur und Appetit¹
- In Vielzahligen Studien belegt
- Mit sehr guter Verträglichkeit²

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



Kostenlose medizinische Beratung:
0800 9353-440 (gebührenfrei) • beratung@helixor.de

 **Helixor**
Dem Leben Leben geben.