



Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs

Ein Ratgeber
für Betroffene und Angehörige



Biologische Krebsabwehr e.V.



© MEV Verlag

*„Schenken Sie dem Leben mehr
Aufmerksamkeit als der Krankheit“*

G. Irmey

Impressum



Diese Schrift ist für medizinische Laien konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da das medizinische Wissen einem ständigen Wandel unterworfen ist.

Herausgeber:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK e. V.), Heidelberg
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor
Dipl.-Psych. Astrid Willige und Dipl.-Psych. Irmhild Harbach-Dietz

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt.

Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

November 2020 Gestaltung: kastnerdesign.de

Für die Broschüre wird eine Spende ab 3,- € erbeten.

Einleitung	4
Diagnose Krebs – Was tun?	5
Eigeninitiative entfalten – Verantwortung übernehmen	7
Angst verringern	9
Vertrauen in den persönlichen Weg	10
Hoffnung	12
Die inneren Heilkräfte	13
Krebs und die Frage nach der Schuld	14
Für die Gesundheit oder gegen die Krankheit?	18
Das Leben mit der Krebserkrankung	19
– Das „Centering-Modell“	20
Was können Angehörige tun?	25
<u>Spezifische Hilfsangebote</u>	
A. Körper und Geist im Einklang – Entspannungsverfahren	27
B. Verfahren zur seelischen Unterstützung	31
C. Ausdruckstherapien	35
Kontaktadressen und Internet-Links	38
Buchempfehlungen	40
GfBK-Benefizprodukte	44
Benefizprodukte -Anforderung	47
Beratungs- und Informationsangebot der GfBK	49
Beitrittserklärung	51
Informationsanforderung	53
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.	55

Hinweis: Zahlreiche weiterführende GfBK-Infos und Broschüren, die in der Broschüre erwähnt werden, können als PDF heruntergeladen oder telefonisch bestellt werden.

Unser Info-Telefon: 06221 138020 · Internet: www.biokrebs.de

Einleitung

Über 400.000 Frauen, Männer und Kinder erkranken jährlich neu an Krebs. Dennoch zeigt sich in Deutschland seit den 70-er Jahren eine Verbesserung der Überlebensrate von Krebskranken. Vielen Krebspatienten kann also geholfen werden, wobei jedoch oft nicht alle medizinischen Möglichkeiten voll genutzt werden und leider bei vielen Krebsarten die Erfolge stagnieren. Eine ganzheitlich orientierte Medizin vertritt die Auffassung, dass die Entstehung und das Wachstum von Krebs durch vielfältige Einflussfaktoren bedingt sind und immer in Zusammenhang mit dem Gesamtorganismus gesehen werden müssen. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit – Krebs ist also eine Erkrankung des ganzen Menschen. Die biologische Behandlung bei Krebs in Ergänzung zur Schulmedizin basiert auf einem Konzept, das sich auf folgende vier Säulen stützt:



Die psychische Stabilisierung bildet einen wesentlichen Aspekt der ganzheitlich orientierten Krebstherapie. Dieser Ansatz wird auch durch Forschungen der Psycho-Neuro-Immunologie, der Wissenschaft von den Zusammenhängen zwischen Psyche, Nerven und Abwehrsystem, gestützt. So konnte zum Beispiel bestätigt werden, dass positive Gefühle, Freude und Lachen die Aktivität der Abwehzellen erhöhen, während Ängste, Trauer oder Dauerstress die Abwehrleistung des Organismus beeinträchtigen.

Ängste und depressive Gefühle begleiten oft Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen wie zum Beispiel Krebs. Diese Gefühle können die Widerstandskräfte des Körpers minimieren und den Gesundungsprozess behindern. Psychische Stabilität trägt andererseits viel dazu bei, die Wirksamkeit der laufenden Therapien zu erhöhen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen wie auch Ihren Angehörigen Hilfestellungen auf dem Weg zum seelischen Gleichgewicht trotz der schweren Erkrankung geben.

Diagnose Krebs – Was tun?

Die Diagnose Krebs ist für jeden Betroffenen wie auch für seine Angehörigen ein schweres Schockerlebnis. Das ist ganz verständlich – rührt doch die Diagnose Fragen auf, die man sich vorher nicht gestellt hat oder mit denen man bis zu diesem Zeitpunkt nicht in Berührung kam. „Warum gerade ich? Welche Therapien muss ich über mich ergehen lassen? Wie soll ich mein Leben weiterführen? Will oder muss ich meinen Alltag verändern? Kann ich geheilt werden? Muss ich schlimme Schmerzen ertragen? Wie kann ich möglichst schnell und gezielt Informationen über meine Erkrankung bekommen, damit ich für mich die richtigen Entscheidungen treffen kann? Wie soll ich Ratschläge, die mir von meinem Arzt oder auch von anderen Personen gegeben werden, bewerten?“ – Dies sind nur einige der vielen Fragen, die diese Erkrankung mit sich bringen kann.

Die Diagnose Krebs führt auch zu plötzlichen und massiven Veränderungen in Ihrem Leben, in Ihrem gewohnten Alltag. Es stehen Krankenhausaufenthalte, Nachbehandlungen, Kontroll- oder wiederholte Untersuchungen an und Sie sind unter Umständen vermehrt auf die Unterstützung und Hilfe anderer Personen angewiesen. Ihre gewohnten Leistungen können Sie – zumindest vorübergehend – nicht mehr erbringen und Gefühle von Hilflosigkeit und Angst, auch Angst vor dem Tod, können auftreten.

Schreiben Sie zunächst all diese Fragen auf, damit sie nicht immerzu in Ihrem Kopf kreisen und unnötige Energien rauben. So können Sie augenblicklich Wichtiges von Unwichtigem trennen. Überlegen Sie zunächst diese Fragen für sich und gehen Sie sie dann mit einer Vertrauensperson durch. So erhalten Sie eine Basis für das weitere Vorgehen.

Auch wenn es Ihnen schwerfällt: Sprechen Sie über Ihre Krankheit und Ihre Gefühle. Nur indem Sie Ihre Probleme beim Namen nennen, schaffen Sie die Voraussetzung dafür, verstanden zu werden und Verständnis zu erlangen. Die dringlichsten, die Krankheit und die Therapie betreffenden Fragen haben Sie sicher mit Ihrem Arzt beziehungsweise den behandelnden Ärzten oder Therapeuten zu besprechen.

„Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose der Erkrankung.“

C. Hirshberg

Erstellen Sie vor dem Arztgespräch eine Liste mit Ihren wichtigsten Fragen und bringen Sie diese zum Gespräch mit.

*Fast jeder zweite
Krebskranke kann
heute geheilt werden.
Sie können
selbst sehr viel zu
Ihrer Heilung
beitragen.*

Bereiten Sie sich auf dieses Gespräch vor und notieren Sie sich dazu ihre Fragen. Ihre Angehörigen oder Freunde unterstützen Sie sicherlich gern dabei. Bevor Sie vielleicht ein Behandlungsschema resignierend über sich ergehen lassen, sollten Sie sich möglichst vielseitig informieren.

Durch Bücher, Beratungsstellen und über das Internet können Sie innerhalb kürzester Zeit sehr viele Informationen erhalten. Andererseits können die Inhalte mancher Internetforen auch beängstigend sein. Achten Sie darauf, was Ihnen guttut und Sie stärkt. Hier gilt es zu sortieren und auszuwählen, was abhängig vom Stadium Ihrer Erkrankung für Sie im Augenblick notwendig und hilfreich ist. Es ist ein Unterschied, ob Sie das erste Mal in Ihrem Leben mit dieser Erkrankung zu tun haben oder ob bereits eine klinische Therapie durchgeführt wurde und Ihnen erst jetzt richtig bewusst wird, was diese Erkrankung für Sie bedeutet.

Lesen Sie Bücher über die Lebenswege anderer Krebskranke, die Ihnen zeigen, dass trotz großer Not unerwartet Hilfe möglich ist und auch in scheinbar aussichtslosen Situationen konstruktive Lösungsmöglichkeiten sich aufzutun können. Lassen Sie sich durch solche ungewöhnlichen Krankheitsverläufe nicht unter Druck setzen, weil Sie meinen, dass Sie diese ungewöhnlichen Krankheitsverläufe kopieren müssten. Wichtig ist es, dass Sie Ihren eigenen Weg finden.

Weiterführende Hinweise zu biologischen, komplementären Therapien bei Krebs finden Sie in unserer Broschüre *Wege zur Gesundheit* und unseren Informationsblättern zu verschiedenen Krebserkrankungen.

Siehe auch *GfBK-Infoanforderung*: Seite 53

***„Ich habe viel in der Krankheit gelernt,
das ich nirgends in meinem Leben
habe lernen können.“
(Goethe)***

Eigeninitiative entfalten – Verantwortung übernehmen

Die Krankheit Krebs wirft in Ihnen viele Fragen auf und Sie sehen sich plötzlich Problemen gegenüber, mit denen Sie nie gerechnet haben. Entscheidend im Umgang mit der Erkrankung ist, dass Sie bereit sind, für sich einzustehen und aktiv nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Durch Ihren behandelnden Arzt, im Austausch mit anderen Krebskranken oder durch Gespräche in der Familie und mit Freunden werden Ihnen möglicherweise verschiedene *Regieanweisungen* zum richtigen Umgang mit Ihrer Erkrankung gegeben. Alle Menschen, ob Universitätsprofessoren, Ärzte oder Laien sehen die Welt durch die Brille ihrer bisherigen guten und schlechten Erfahrungen im Leben! Manchmal kann es notwendig sein, Distanz auch gegenüber Ärzten aufzubauen, wenn diese Ihnen zu den Fakten über Ihre Erkrankung zusätzlich eine (besonders) negative Prognose vermitteln wollen.

Die Erkrankung scheint Sie in eine passive Opferrolle zu drängen, die Sie zu Ihrem Wohl möglichst schnell verlassen sollten. Wenn Ihnen dies mit Hilfe Ihrer Angehörigen oder Freunde nicht gelingt, sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Solange Sie sich als Opfer fühlen, erschweren Sie sich den Zugang zu Ihren eigenen Heilkräften, die in Verbund mit den therapeutischen Maßnahmen der Medizin letztendlich entscheidend zu Ihrer Heilung beitragen können. Aus dem NLP (siehe Seite 33) ist bekannt, wie wichtig es ist, Ziele positiv zu formulieren. Daher sollten Sie ganz bewusst für sich das Ziel setzen: „Ich will leben“, anstatt lediglich zu sagen: „Ich will nicht sterben“.

Ihr Ansprechpartner hinsichtlich der Krebserkrankung ist zunächst Ihr Hausarzt. Für die langfristige Betreuung, vor allem begleitend oder unterstützend zu den Maßnahmen der klinischen Medizin, brauchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin, zu denen Sie unbedingt ein gutes Vertrauensverhältnis haben. Dies kann der Hausarzt oder der niedergelassene Onkologe sein, gegebenenfalls ist es aber wichtig, sich zeitig einen geeigneten Arzt zu suchen! Sie sollten Vertrauen haben in seine ärztlichen Fähigkeiten wie auch von seinen menschlichen Qualitäten überzeugt sein.



Auch gut gemeinte Ratschläge zur Bewältigung Ihrer Erkrankung können Ihnen nur dann wirklich weiterhelfen, wenn Sie Entscheidungen nicht nur Ihrem Arzt oder Partner zuliebe treffen, sondern auch persönlich und innerlich dahinter stehen.

Nur wenn Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin mit all Ihren Problemen angenommen und nicht nur als ein Fall betrachtet fühlen, haben Sie eine Vertrauensbasis.



Bei den notwendigen Entscheidungen im Umgang mit Ihrer Erkrankung ist zwar auf der einen Seite das medizinische Fachwissen notwendig. Andererseits ist es genauso wichtig, Ihren persönlichen Zugang und Ihre eigenen Vorstellungen zu Ihrer Erkrankung zu verstehen und bei der Beurteilung von Entwicklungen Ihrer Krankheit oder Behandlungsstrategien zu integrieren. Auch wenn es nicht einfach ist, sollten Sie keine Mühe scheuen, diesen Arzt zu finden, bei dem Sie sich wirklich aufgehoben fühlen. Im Laufe Ihrer Krankheit kommen Sie mit sehr vielen verschiedenen Ärzten in Kontakt und es ist hilfreich, einen Ansprechpartner zu haben, an den Sie sich immer vertrauensvoll wenden können.

*„Selbst ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.“
(japanische Weisheit)*

Angst verringern

Die Erkrankung Krebs wird zumindest zeitweise viele negative Emotionen in Ihnen auslösen, die Sie auch gar nicht so einfach verdrängen können oder sollen. Verzweiflung, Panik, Depression, Wut, Sorgen, lähmende Gefühle von Teilnahme- oder Interesselosigkeit sind häufig Gefühle, die Krebspatienten empfinden. Die wichtigste und schwierigste Emotion ist wohl die Angst: Angst vor dem Tod, aber auch Angst vor dem, was diese Erkrankung an unwägbarem oder möglichem Leid bedeuten könnte.

Aktivität – nicht Aktionismus – vermindert Angst oder Angstsymptomaten. Zum Prozess der Entängstigung tragen Orientierungshilfen und Information bei. Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade Krebspatienten ein hohes Informationsbedürfnis haben. Unkenntnis, ungeklärte Fragen und Ungewissheit über die anstehende Therapie und den Verlauf der Erkrankung sind jedoch Angstquellen und damit Stressfaktoren, die ein Hindernis im Genesungsprozess darstellen. Weiterhin unterstützen Sie Gespräche, Entspannungsverfahren und Übungen, wie zum Beispiel Atemübungen, oder auch die Einnahme pflanzlicher Präparate.

Es ist von größter Bedeutung, sich der Angst ehrlich zu stellen, und nicht nur gegen die Angst vorzugehen! Nur wenn Sie sich Ihrer Angst stellen und neben den vielen Unwägbarkeiten, die diese Erkrankung beinhaltet, möglichst auch konkret Ihre Ängste definieren, können Sie zwischen Ihren persönlichen Ängsten und den Ängsten Ihrer Umgebung oder den subjektiven Ängsten Ihrer behandelnden Ärzte unterscheiden. Dies ist um so wichtiger, da Ärzte persönliche Ängste im Zusammenhang mit der Krebserkrankung verdrängen müssen und manchmal ungewollt Druck auf ihre Patienten ausüben, der nicht gerechtfertigt ist!

Die Lösung der Angst kann nur in Ihnen selbst und durch Sie selbst erfolgen. Ärzte und Therapeuten können helfen, dieses Vertrauen aufzubauen, entscheidende Impulse sind aber von Ihnen selbst nötig.

Kaum eine andere Erkrankung ist mit so viel Ängsten verbunden wie Krebs oder Krebsverdacht. Hier gilt es, der Angst ein „dennoch“ entgegenzusetzen.

„Wer ein Übel fürchtet, wird durch die Erwartung desselben ebenso beunruhigt, als wenn es bereits eingetreten wäre, und was er zu leiden fürchtet, erleidet er durch die Furcht.“

Seneca

Vertrauen in den persönlichen Weg



© fotolia

Eine zweite oder dritte Fachmeinung kann für den Verlauf Ihrer Erkrankung entscheidend sein.

Es ist von größter Bedeutung, neben den notwendigen rationalen Informationen auch die emotionale Ebene in Ihre Entscheidungsfindung mit einzubeziehen.

Die Frage nach Art und Umfang eines operativen Eingriffes, der nach der Diagnose der Erkrankung bei vielen Tumoren oft die erste schwerwiegende therapeutische Intervention ist, oder nach Art und Umfang einer vorherigen oder anschließenden Chemo- oder Strahlentherapie kann Sie mit verschiedenen medizinischen Meinungen konfrontieren.

Wurde beispielsweise vor einigen Jahren noch im Falle von Brustkrebs die Brust radikal operiert, so wird heute zum Wohle der betroffenen Frauen im Allgemeinen differenzierter verfahren.

Informieren Sie sich daher immer möglichst vor den geplanten Therapien umfassend, denn auch sie sind nicht immer der einzige Weg. Auch wenn es manchmal mühsam ist, fragen und informieren Sie sich, bis Sie mit den gesagten Auskünften zufrieden sind. Holen Sie sich eine zweite Fachmeinung (*Second Opinion*), wenn Sie sich in Ihrer Entscheidungsfindung nicht sicher sind.

Je besser Sie eine Therapie nachvollziehen und verstehen können, unabhängig davon, ob es die konventionelle oder die unkonventionelle Medizin betrifft, desto besser können Sie innerlich die Therapie unterstützen und damit an Ihrem Heilungsprozess mitwirken. Beispielsweise kann eine Chemotherapie mit Sicherheit besser bei Ihnen anschlagen, wenn Sie sich wirklich innerlich dafür entscheiden.

Einige Entscheidungen müssen Sie selbst treffen, und diese Entscheidungen sind häufig eine Gratwanderung. Niemand kann Ihnen heute versprechen, dass Sie keinen Krankheitsrückfall oder keine Tochtergeschwülste bekommen. Statistiken sind nachgewiesenermaßen nur bei sehr wenigen Krankheitsbildern wirklich aussagekräftig. Prozentuale Wahrscheinlichkeiten sind im Hinblick auf das Individuum immer wieder zu relativieren.

Hören Sie auch auf Ihr Gefühl. Es gibt viele Patientinnen und Patienten, die später gesagt haben: „Hätte ich doch auf mein Gefühl gehört...!“ Ihre Gefühle sind bei der Krebserkrankung sicher bisweilen sehr widersprüchlich, aber es gibt in Ihrem tiefsten Inneren ein Grundgefühl, zu dem Sie den Zugang suchen sollten. Sprechen Sie über diese Gefühle mit Menschen, die Sie verstehen.

Suchen Sie von Anfang an nicht nur nach Wegen, den Krebs zu beseitigen, sondern bauen Sie Vertrauen in Ihr Leben auf. Seien Sie offen für Begegnungen und Unterstützungsangebote. Einerseits ist es wichtig zu wissen, dass jede Krebserkrankung individuell zu einem Menschen gehört und daher ein Krankheits- und Therapieverlauf nicht einfach übertragbar ist. Andererseits können Kranke mit einem ähnlichen Schicksal sehr hilfreiche Tipps geben und Verständnis für Ihre Probleme im Umgang mit der Erkrankung haben.

Die Kunst ist es, die ganz persönliche Schnittmenge zwischen rationaler und emotionaler Ebene herauszufinden.

Schützen Sie sich auch vor den Ängsten der anderen, die für Sie eine zusätzliche Belastung darstellen können. Bitten Sie zum Beispiel Ihre Freunde, Ihnen positive Gedanken und gute Wünsche zu schicken – statt sorgenvoller Überlegungen.

Einige Krebskranke haben zur Bewältigung der Erkrankung ihr Leben völlig umgestellt. Dieser Zugang mag für einige sehr hilfreich sein, bei anderen ist vielleicht nur eine kleine Veränderung der Einstellungen zum Leben mit seinen alltäglichen Problemen sinnvoll. Suchen Sie neben den notwendigen medizinischen Maßnahmen immer auch nach Möglichkeiten, Körper, Seele und Geist besser miteinander in Einklang zu bringen.

Falls Sie die Wirklichkeit als nur negativ erleben, dann suchen Sie bewusst nach positiven Ausblicken, denn nur auf diesem Wege können Sie Ihre inneren Heilkräfte unterstützen.

Dazu brauchen Sie weder von morgens bis abends zu meditieren noch einen Psychotherapeuten nach dem anderen aufsuchen. Bemessen Sie verschiedene Möglichkeiten daran, wie sie im Augenblick Ihr Wohlbefinden unterstützen und Ihnen innerlich zu mehr seelischem Gleichgewicht verhelfen.

Gehen Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung auch einmal ungewöhnliche Wege, die in Ihrer Umgebung eventuell auf Skepsis stoßen. Viele Ärzte können bestätigen, dass Patientinnen und Patienten, die bereit sind, gewohnte Pfade zu verlassen und auch mal ihren Behandlern zu widersprechen, bessere Heilungschancen haben.

Wir glauben an Sie - Sie schaffen es!

Hoffnung

Solange Sie die Hoffnung nicht aufgeben, kann es auch keine hoffnungslose Prognose geben!

Die Hoffnung auf endgültige Heilung ist berechtigt und verständlich, könnte aber in Hoffnungslosigkeit münden, wenn die Erkrankung nicht zu beseitigen ist. Differenzieren wir jedoch den Begriff „Hoffnung“ in unterschiedliche Aspekte, wie zum Beispiel Hoffnung auf Schmerzfreiheit, auf Lebensqualität, auf Entspannungsmomente, auf geistige Anregungen, auf soziale Kontakte, auf Betreuung zu Hause et cetera, kann sich Ihr Zustand durchaus in eine für Sie positive Richtung verändern. In diesem Sinne kann Hoffnung auch immer aufrecht erhalten werden.

Hoffnung ist eines der wichtigsten Lebenselixiere im Umgang mit Krebs. Lassen Sie sich das Recht auf Hoffnung nie streitig machen, vor allem nicht von Statistiken, die Ihnen die Ärzte vielleicht vorlegen. Die Aufgabe der Sie betreuenden Ärzte sollte es sein, Sie in den Zielen, auf die sich Ihre Hoffnung richtet, zu bestärken. Hoffnung ist der Glaube, dass ein Zustand sich in eine für Sie positive Richtung verändern **kann**, aber nicht verändern **muss**. Eine positive Veränderung lässt sich aber weder durch noch so intensiven Glauben noch durch eine hochwirksame Substanz erzwingen! Es ist durchaus möglich, dass Ihnen ein Mittel hilft, bei dem es nach medizinisch-wissenschaftlicher Prognose gar nicht möglich ist, dass es Ihnen helfen kann. Ihre positive Einstellung zu Ihren Genesungschancen kann als ein wichtiges Moment Ihrer Gesundheit gesehen werden.

Die Tatsache, dass an der Krankheit Krebs sowohl in der konventionellen Medizin als auch in der alternativen Szene viel Geld verdient und häufig auch vor moralisch-ethischen Schranken nicht Halt gemacht wird, lässt sich nicht schönreden. Bewusste Irreführung darf nicht mit falscher Hoffnung gleichgesetzt werden. Seien Sie skeptisch bei Methoden oder Therapeuten, die einen Ausschließlichkeitsanspruch vertreten oder die Ihre persönliche Entscheidungsfreiheit in Frage stellen wollen. Das Siegel Wissenschaftlichkeit darf genauso in Frage gestellt werden wie das Siegel Ganzheitlichkeit. Lassen Sie sich aber durch die schwarzen Schafe, die es auf jeder Seite der Medizin gibt, nicht von Ihrem persönlichen Heilungsweg abbringen.

Hoffnung kann sich aber nicht nur auf das nahe liegende Ziel der Krankheitsbeseitigung beziehen. Da die Krebserkrankung nicht immer zu beseitigen ist, impliziert Hoffnung auch die Auseinandersetzung mit den spirituellen und/oder religiösen Fragen unseres Seins. Die gemeinsame Schnittmenge aller Religionen unserer Erde geht von einem Leben nach dem Tod aus. Unabhängig von Ihrem Glauben kann wirkliche Hoffnung nur durch die Auseinandersetzung mit den anderen Dimensionen unseres Daseins aufgebaut werden.

Die inneren Heilkräfte

Die inneren Heilkräfte sind viel leistungsfähiger als wir ihnen augenblicklich zutrauen. Dank unserer Selbstheilungskräfte verschwinden Krankheiten auch häufig ohne unser Wissen. In jedem gesunden Organismus entstehen tagtäglich zahlreiche Krebszellen und werden vom körpereigenen Abwehrsystem wieder beseitigt. Das Unternehmen Mensch beschäftigt 70 Billionen Mitarbeiter. So viele Zellen arbeiten im menschlichen Körper. Das sind 15.000 mal mehr als Menschen auf dieser Erde leben. Jeden Tag scheiden 600 Milliarden Mitglieder aus diesem gigantischen Konzern aus, ebenso viele Zellen werden täglich neu gebildet und in das System wieder eingefügt. Jede Sekunde führt der Körper etwa 10 chemische Operationen in unserem Stoffwechsel durch. Ohne die entscheidende Unterstützung der Selbstheilungskräfte könnte kein Chirurg oder kein Geistheilener wirksam arbeiten.

Als Krebskranker haben Sie vielleicht zunächst das Vertrauen in Ihre Selbstheilungskräfte verloren. Sie haben aus unerfindlichen Gründen nicht optimal funktioniert, sonst hätte sich keine Krebserkrankung entwickelt. Trotzdem ist es für den Heilungsweg von größter Bedeutung, die seelischen und körperlichen Abwehrkräfte zu mobilisieren, um einen Heilungsweg zu finden.

Spontanheilungen bei Krebs sind zwar selten, aber sie kommen vor! Jede einzelne dieser Spontanheilungen ist ein Beweis für das unendliche Heilungspotenzial, das in jedem von uns angelegt ist. Der berühmte Arzt Albert Schweitzer wurde von einem Medizinjournalisten nach einer Erklärung für Heilungen durch Schamanen gefragt, worauf er die Antwort bekam: „Der Schamane macht etwas, was viele Ärzte seit Hippokrates vergessen haben: Er erlaubt es dem inneren Arzt des Kranken, in Funktion zu treten“.

Deswegen ist es neben den medizinischen Behandlungsmaßnahmen wichtig, einen Zugang zu seinen inneren Heilkräften zu suchen. In welcher Form oder mit welcher Methode Sie dabei vorgehen, darüber sollten Ihre persönlichen Neigungen und Empfindungen entscheiden.

Es ist wichtig, von Anfang an fest darauf zu vertrauen, dass selbst bei schwierigen Umständen ein Weg zur Heilung möglich ist. Der Körper verfügt über ein großes Potenzial an Selbstheilungskräften.

Krebs und die Frage nach der Schuld

Krebserkrankung als Folge von Fehlverhalten?

Nach einer Krebsdiagnose stellen Viele sich die Frage: Weshalb trifft es gerade mich? Was habe ich falsch gemacht? Besonders Frauen neigen dazu, die Schuld für die Erkrankung bei sich zu suchen. Zu den Ängsten, die die Krankheit auslöst, gesellt sich dann noch das Gefühl, persönlich gescheitert zu sein, die Krankheit irgendwie verschuldet zu haben. Diese Sichtweise kann die psychische Belastung aufgrund der Erkrankung noch verstärken.

Mir selbst gingen in der ersten Zeit nach der Krebsdiagnose immer wieder die Sätze durch den Kopf: „Du hast es versiebt! Du hast dein Leben in den Sand gesetzt.“ Erst später wurde mir klar, welche Anmaßung hinter dieser Art des Denkens steckt. In dieser Logik würde es bedeuten: Wenn ich alles richtig mache, kann ich nicht krank werden - welch eine omnipotente Vorstellung! Bei solchen Allmachtsgedanken vergessen oder leugnen wir, dass Krankheit zum Leben dazu gehört.

„Selbst schuld!“

Schuldgefühle von Krebspatienten werden auch gefördert durch Aussagen wie diese: „Bis zu zwei Drittel aller Krebserkrankungen könnten nach Expertenmeinungen durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Zu einem gesunden Lebensstil gehören: Nichtrauchen, regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und der vorsichtige Umgang mit UV-Strahlung.“ (aus einem Zeitungsartikel einer großen Krebshilfeorganisation). Ähnliches ist auf Krebskongressen zu hören und in Fachbüchern zu lesen. Der Anteil, der dem Lebensstil zugeschrieben wird, variiert zwischen 30 und 66,6 %. Ich empfinde diese Aussage, wenn sie so undifferenziert – ohne weitere Erklärungen – ausgesprochen wird, jedes Mal als eine Ohrfeige für Krebspatienten: „Selbst schuld! Weshalb hast du nicht vernünftiger gelebt?“ Natürlich ist es richtig, sich gesund zu ernähren, nicht zu rauchen, sich viel zu bewegen et cetera, aber leider lässt sich die Krebserkrankung damit individuell nicht verhindern.

In unsere Beratungsstellen kommen junge, schlanke Frauen, die sich bewusst ernähren, Sport treiben, Yoga machen, et cetera und trotzdem an Brustkrebs erkrankt sind. Hier stellt sich die Frage, weshalb diese Erkrankungen gerade auch bei Jüngeren zunehmen? Mich ärgert an dieser versteckten Schuldzuweisung auch, dass nur über mögliche individuelle Ursachen der Erkrankung gesprochen wird, dass aber gesellschaftlich bedingte Ursachen nicht einmal erwähnt werden, wie Umweltbelastungen

durch Schadstoffe/Chemikalien und zunehmende Belastung durch Stress, erkennbar an der wachsenden Zahl der Burn-out-Erkrankungen. Es ist unredlich, die Augen vor gesellschaftlichen Problemen zu verschließen und individuelle Schuldzuweisung zu verteilen.

Allein der zunehmende Stress im Arbeitsleben gefährdet die psychische und körperliche Gesundheit der Menschen. In den Beratungsgesprächen höre ich häufig, dass Patientinnen froh sind, aufgrund der Erkrankung einige Zeit aus dem Beruf aussteigen zu können oder sich früher berenteten zu lassen, weil sie sich der Belastung am Arbeitsplatz nicht mehr gewachsen fühlen. Hingegen führt die Frage nach den individuellen psychischen Ursachen hier nicht wirklich weiter. Die Theorie der Krebspersönlichkeit, die bereits in den 80er Jahren widerlegt wurde, geistert allerdings immer noch durch die Köpfe und ist im Hintergrund weiterhin präsent. Einer Freundin wurde von ihrem Arzt gesagt, „Sie bekommen keinen Krebs, so gut wie Sie psychisch darauf sind“. Diese Aussage hat der Frau gut getan, aber leider ist sie einige Jahre später doch an Krebs erkrankt.

Es gibt Untersuchungen über Korrelationen zwischen Hilf- und Hoffnungslosigkeit auf der einen und einem geschwächten Immunsystem auf der anderen Seite. Insofern kann eine langfristig gedrückte Stimmung und Lebensunlust beeinträchtigend für die Gesundheit sein und Krankheiten begünstigen, aber das können auch andere Erkrankungen sein und nicht zwangsläufig Krebs.

Indirekte Schuldzuschreibung erfahren Krebspatienten auch durch ihre Mitmenschen, wenn diese meinen, die Gründe der Krankheitsentstehung zu kennen. Dann müssen sie sich Aussagen anhören, wie: „Du bist krank geworden, weil du dich zu sehr gestresst hast, in einer belasteten Beziehung lebst, weil du zu viel gearbeitet hast...“ et cetera. Solche Zuschreibungen sind als Abwehrreaktionen der Gesunden zu sehen, mit denen diese ihre eigene Angst vor der Erkrankung bekämpfen. Nach dem Motto: „Wenn ich die Ursachen für die Erkrankung des anderen weiß und benennen kann, dann kann ich mich selbst davor schützen“. Gegen derartige Zuschreibungen und Definitionen anderer bezüglich der eigenen Krankheitsentstehung sollten Patienten sich generell wehren. Sie stellen in meinen Augen ein übergriffiges Verhalten dar, sind respektlos und können den Betroffenen belasten.

Das Märchen von der Krebspersönlichkeit

Verantwortung blickt nach vorn

Es ist wichtig, sich immer wieder klar zu machen, dass die Ursachen der Erkrankung multifaktoriell bedingt sind, dass viele Zusammenhänge noch unbekannt sind und dass solche vereinfachten Erklärungen diesem komplexen Geschehen nicht gerecht werden. Wenn Schuldgefühle sich trotzdem festsetzen und zu einer Belastung werden, kann es sinnvoll sein, sich therapeutische Hilfe zu suchen. Schuldgefühlen kann auch eine fehlende oder geringe Selbstliebe zu Grunde liegen, hier kann eine ressourcenorientierte Psychotherapie Unterstützung geben.

Während Schuldgefühle eine Belastung darstellen, die es zu überwinden gilt, ist es wichtig, für sich, für die Genesung und Krankheitsverarbeitung die Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung und Schuld unterscheiden sich grundlegend. Schuld ist rückwärtsgewandt und verhindert eher konstruktives Handeln, während Verantwortung in die Zukunft gerichtet ist und Handeln ermöglicht.

*„...ich trinke, weil ich mich schuldig fühle.“ -
Und warum fühlst du dich schuldig? - "
Weil ich trinke.“*

*Aus Der kleine Prinz
von Antoine de Saint
Exupéry – sinngemäß
zitiert*

Ich bin verantwortlich für mich! Aber wofür eigentlich? Für meine Gesundheit? Heilung? Da tut sich wieder die Falle der Allmachtsphantasien auf. Zutreffend ist: Ich bin verantwortlich für meine Entscheidungen, für meinen Umgang mit der Erkrankung und vor allem für meinen Umgang mit mir selbst. Es ist meine Verantwortung, gut für mich zu sorgen - gerade jetzt! „Erwachsen ist man, wenn man sich selbst Mutter und Vater sein kann.“ Hier ist es gut, sich klar zu machen: Ich kann sehr viel erreichen für meine Besserung – und gleichzeitig hängt es nicht von mir allein ab, ob ich gesund werde. Ein wenig Demut tut gut. Wir brauchen beides: Mut und Gnade, wie *Ken Wilber* es nennt.

Was schulde ich mir?

Nochmal zurück zur Schuld: Das Schuldthema ist in unserer christlichen Tradition sehr verankert. Und auch aufgeklärte rational denkende Menschen deuten ihre Erkrankung manchmal als Strafe für Fehler, die sie begangen haben. Aber der Körper straft uns nicht für falsches Verhalten. Er reagiert auf unser Verhalten, gibt uns Hinweise auf mögliche Änderungen und warnt uns durch Schmerzen. Ich kann die Frage nach der Schuld auch positiv wenden: Was schulde ich mir? Vielleicht weist mich die Erkrankung daraufhin, dass ich besser für mich sorgen und mehr so leben soll, wie es mir ganz persönlich entspricht.

Lawrence LeShan spricht von der persönlichen Lebensmelodie, die es zu finden gilt. Ich schulde es mir, mein Leben zu erfüllen.

Die Frage nach den Ursachen der Erkrankung hängen auch mit dem zutiefst menschlichen Bedürfnis nach Sinnfindung zusammen. In ernsten unerwarteten Krisen fragen wir immer nach dem Warum, den Ursachen und eigenen möglichen Anteilen. Aus der Bearbeitung solcher Fragen können sich allmählich Handlungen, Aktivitäten und Wünsche ergeben, die von Ergebenheit in das Schicksal bis zum Aufbegehren und Widerstand reichen können. Bei der Sinnfrage geht es auch darum, das Leben in seinem Auf und Ab als stimmig zu begreifen, das heißt um die Integration von schwierigen Ereignissen und „Umbrüchen“ in den Lebenslauf zur Gewinnung einer eigenen Identität. Die Annahme von Schicksalsschlägen und Krisen kann durch die Sinngebung erleichtert werden. Bei der individuellen Sinngebung geht es immer um den subjektiven Sinn. Ob dieser objektiv zutreffend ist, spielt weniger eine Rolle. Wichtiger ist, wie weit der subjektive Sinn dazu beiträgt, mein Leben hoffnungsvoller zu gestalten. Diesen subjektiven Sinn zu finden, bedeutet für jeden etwas anderes. Für einige heißt es grundlegende Lebensveränderungen zu vollziehen, Zustände zu ändern, die in ihren Augen krankmachend waren. Für andere bedeutet es einfach, mehr auf sich zu achten und sich zum Beispiel zu fragen: Was tut mir persönlich gut und wie kann ich es in mein Leben integrieren? Damit kann die Krankheit auch Freiräume eröffnen und Lebensqualität verbessern.

Text: Irmhild Harbach-Dietz

„Die Suche nach sich selbst, die Entdeckung des Lebens, das zu leben, was dem innersten Bedürfnis entspricht, kann eine der stärksten Waffen gegen die Krankheit sein.“
Lawrence Le Shan

Für die Gesundheit oder gegen die Krankheit?

Die konventionelle Medizin unternimmt sehr viel, um eine Krebsgeschwulst zu entfernen beziehungsweise die Krebszellen im Körper zu zerstören oder unschädlich zu machen. Dieses Vorgehen ist zunächst in vielen Fällen erfolgreich – ein häufiges Problem ist aber die Gefahr des Rückfalles oder der Tochtergeschwülste, der Metastasen. Hier kann die andere Seite der Medizin ansetzen und durch die Stärkung der körperlichen und seelischen Abwehrkräfte die Immunabwehr des Patienten unterstützen.

Die Krebserkrankung hat nachgewiesenermaßen nicht eine, sondern vielfältige Ursachen, die durch ihr individuelles, sich negativ potenzierendes Zusammenwirken zu einer Krebserkrankung führen können. Daher sollte ein umfassendes, angemessenes und auf Heilung ausgerichteter Vorgehen alle Ebenen unseres Wesens zu berücksichtigen suchen – die körperliche, die emotionale, die geistig-seelische, die soziale und die spirituell-religiöse Ebene.

Ausgelöst durch die Krebserkrankung ist es wichtig, einen Zugang zu Ihren persönlichen Ressourcen zu finden. Ob durch Entdeckung und Entfaltung Ihrer Kreativität, ob durch einen meditativen Ansatz, durch Sport oder eine gesunde Ernährung – Sie können sehr viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun.

Es ist nicht möglich, alle vermeintlich krebsauslösenden Faktoren zu meiden. Sie sollten nicht in Stress geraten, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie machen Ihrem Umfeld und vor allem sich keine Freude, wenn Sie zum Gesundheitsfanatiker werden und beispielsweise von morgens bis abends irgendwelche gesund machenden Pillen schlucken oder einen Therapeuten nach dem anderen aufsuchen.

Finden Sie das für Sie richtige Maß und den richtigen Rhythmus und kümmern Sie sich mit Freude um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Auch bei sehr belastenden Therapien oder bei weit fortgeschrittenen Krankheitsbildern kann etwas für Ihr Wohlbefinden getan werden.

Die Seriösität einer Behandlung bemisst sich entscheidend daran, ob Sie persönlich das Gefühl haben, dass Sie Ihnen guttut und Ihnen ein Therapeut keine falschen Heilversprechen gibt. Immer wenn jemand über Ihren Kopf entscheiden will, Sie innerlich kein Vertrauen haben oder eine Behandlung Sie viel Geld kostet, ist Skepsis angebracht!

Das Leben mit der Krebserkrankung

Nicht immer können Sie oder Ihre Ärzte so handeln, dass eine Krebserkrankung beseitigt wird. In solchen Situationen brauchen Sie aber nicht aufgeben. Es ist ein großer Unterschied zwischen dem Akzeptieren eines augenblicklich scheinbar nicht beeinflussbaren Sachverhaltes und einer Resignation. Wenn ein Krebswachstum zum Stillstand kommt oder nur langsam fortschreitet, können Sie jahrelang auch mit Krebs und bei guter Lebensqualität leben. Natürlich sollen Sie weiter das Ziel vor Augen haben, ohne Krebs zu leben. Aber fixieren Sie sich nicht auf dieses Ziel und suchen Sie nach Wegen des Wohlbefindens und der Freude an alltäglichen Dingen, auch wenn der Krebs Ihnen nicht *gehört*.

Früher oder später werden Sie auch nach dem Sinn dieser Erkrankung fragen. Diese Frage ist berechtigt und kann zu dem besseren Verständnis des Krankheitsprozesses beitragen. Sicherlich gibt es in unserer Schöpfung nichts, was sinnlos ist, trotzdem gilt es für uns zu akzeptieren, dass wir mit unserem kleinen Verstand den Sinn nicht immer verstehen können und auch nicht verstehen müssen! Manchmal ist die Krebserkrankung einfach unfassbar.

Auch die uns durch die christlichen Religionen fast genetisch eingepflanzten Schuldgefühle sind bei der Verarbeitung der Erkrankung fehl am Platz. Wenn Sie die Schuld für Ihre Erkrankung bei sich, den anderen oder den Lebensumständen suchen, belasten Sie sich unnötig zusätzlich. Kein Buch, Therapeut, Arzt oder Mitpatient darf – Ihnen Schuld suggerieren. Anstatt sich mit der Frage des *WARUM* zu quälen, sollten Sie Mitverantwortung für den Heilungsprozess übernehmen und unbewusste Einstellungen, Ihre emotionale Verfassung und Ihre Verhaltensgewohnheiten überprüfen. Die Krebserkrankung sollte von Ihnen aber lediglich als Auslöser gesehen werden, sich mit Fragestellungen und Einstellungen zu beschäftigen, denen Sie bislang in Ihrem Leben vielleicht keine oder nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben. Die neue Lebenssituation mit der Erkrankung kann so als Chance verstanden werden, das bisherige Leben zu überdenken und vielleicht neue, bisher ungewohnte, unbekannte Wege zu gehen und oder auch Neues zu wagen.

„Es gibt drei gute Gründe zu leben:
• weil man Angst hat zu sterben
• weil man für das Wohl anderer da sein will
• um die eigene Melodie des Lebens zu singen.
Und es gibt eine Wahrheit, die dumm ist: Der Körper arbeitet nicht für die ersten beiden Gründe.“
Lawrence Le Shan

„Im Leben bleiben“ bedeutet, das Leben aktiv zu gestalten, am Leben teilzunehmen, gesunde Anteile zu fördern, Dinge zu tun, die Freude machen, Entspannung bringen oder neue Erfahrungen ermöglichen. Es bedeutet auch, sich selbst und die eigenen Gefühle wichtig zu nehmen.

Trotz der Krebserkrankung und all dem, was mit ihr auf Sie zukommen mag, denken Sie immer wieder an die vier lebenswichtigen Vitamine mit L: Lachen, Lieben, Lust und Loslassen. Grundsätzlich verfügen Sie trotz der Erkrankung, vielleicht auch trotz eines eventuell schweren Verlaufs über gesunde Anteile, die Ihnen Möglichkeiten bieten, mit der Erkrankung zu leben. Es geht hierbei darum, *im Leben bleiben* zu können, ohne das Hauptaugenmerk auf die mögliche Anzahl der verbleibenden Lebensjahre zu richten.

Mögliche *gesunde Anteile* sollen nachfolgend anhand des so genannten *Centering-Modells* von *Hartmann (1991)* erläutert werden. Hierbei werden sieben Lebensbereiche beschrieben, die in einem Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt angeordnet sind. Dieser Mittelpunkt stellt die Person selbst dar, den Menschen mit all seinen Möglichkeiten und verschiedenen Kräften, die Persönlichkeit mit der Gesamtheit und Einheit von Körper, Geist und Seele.

Das **Centering-Modell** (nach Hartmann, 1991)



© kastnerdesign

1. Körperliche Aktivität

Der wohl gemeinte Rat, den Krebspatienten oft erhalten, sich zu schonen, sollte nicht damit verwechselt werden, nichts zu tun. Denn der Körper erhält nur durch Gebrauch seine Funktionsfähigkeit. Es ist wichtig, dass Sie körperlich aktiv bleiben, natürlich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Je mehr Sie sich alleine und ohne Hilfe anderer körperlich betätigen können, um so zufriedener werden Sie sein. Spazierengehen, Schwimmen, Rad fahren oder anderer Hobbysport ohne Leistungsdenken sowie das Besuchen von Sportgruppen für Krebspatienten wird Sie darin unterstützen. Auch wenn Sie das Bett momentan aus medizinischen Gründen nicht verlassen können, ist es möglich, eine körperliche Aktivität in der Vorstellung oder Phantasie (Vorstellungsübung) auszuüben.

Sportliche Betätigung wirkt Stress abbauend und immunstärkend. Symptome von Fatigue werden reduziert, die Stimmung verbessert sich. Bei Untersuchungen in Sportgruppen für Krebspatienten konnte so zum Beispiel ein Einsparen an Schmerz- und Beruhigungsmitteln beziehungsweise Psychopharmaka, außerdem eine bessere Verarbeitung der Folgen von Chemo- und Strahlentherapie gezeigt werden.

2. Ernährung

Eine bewusste Ernährung, das heißt eine ausgewogene Vollwertkost mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, ist ein Faktor, der zu einer allgemeinen Immunabwehr beiträgt und Sie im Genesungsprozess unterstützt. Entsprechende Hinweise können Sie unserer Broschüre *Ernährung und Krebs* entnehmen.

Wichtig dabei ist, dass Sie aber auch Freude und Spaß am Essen haben sollen und sich nicht zwanghaft irgendwelchen Ernährungsratschlägen unterwerfen. Eine *Krebsdiät* in dem Sinne, dass alleine dadurch eine Heilung erreicht wird, gibt es jedoch nicht.

Sich nähren bezieht sich im Rahmen des Centering-Modells auch darauf, wie Sie sich seelisch ernähren. Dies bedeutet die Zuwendung zu sich selbst, zum Körper und zu anderen. Suchen Sie sich geeignete Möglichkeiten der Zuwendung, zum Beispiel durch Angehörige oder Freunde, aber auch durch Literatur, Musik oder kreatives Tun.



© Symbolbild/Creativ collection



© Symbolbild/Creativ collection



© Symbolbild/kastnerdesign

3. Kreatives Tun

Kreatives Tun beinhaltet das Bedürfnis, sich auszudrücken, das zu tun, was zu einem passt und worin man sich findet. Gehen Sie mit Freude einer Beschäftigung nach, alleine oder auch in Gesellschaft. Dies kann Lesen, ein Instrument spielen, Konzerte besuchen, Briefmarken sammeln, sportliche Betätigung oder Gartenarbeit sein, ebenso wie Tanzen, Malen, Basteln, Töpfern et cetera. Es intensiviert das Lebensgefühl, erlaubt eine Ablenkung von Belastungen und führt zur Entspannung. Außerdem werden Konzentration und seelisches Gleichgewicht gefördert.

4. Beratung/Psychotherapie

Sich klären bedeutet, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, ernst zu nehmen und auch annehmen zu lernen. Im Rahmen zum Beispiel psychologischer Beratung können diese Gefühle besprochen und bearbeitet werden. Hierbei können die eigenen Einstellungen zu den vielfältigen Belastungen durch die Erkrankung besser erkannt, verstanden und gegebenenfalls auch verändert werden. Stressfaktoren, auch solche, die durch Ihre Erkrankung bedingt sind, können nämlich erst aufgrund der eigenen Bewertung bedrohlich werden und zu einem seelischen Ungleichgewicht führen. Wichtig kann es jetzt auch werden, Ihre Beziehung zu anderen Personen zu klären, Ihre Wünsche zu formulieren oder Gefühle, Erwartungen und Wünsche der Ihnen nahe stehenden Personen wahrzunehmen und sich über gegenseitige Bedürfnisse auszusprechen.

5. Soziale Kontakte

Sich austauschen ist ein wichtiger Aspekt beim Umgang mit der Erkrankung. Selbsthilfegruppen, die es in vielen Städten gibt, bieten hierbei einen hilfreichen Rahmen an. Mit Laien und selbst Betroffenen können Sie über Ihre Erkrankung, Beschwerden und Probleme sprechen. Unter *Gleichgesinnten* finden Sie Verständnis und Nähe. Oft bekommen Sie hierbei auch wertvolle Tipps und Hinweise aus der Praxis sowie Informationen zu Rechtsfragen, Sozialdiensten oder Behandlungsmöglichkeiten. Besprechen Sie die Dinge, die Sie beschäftigen, mit Freunden oder nahe stehenden Familienangehörigen. Eine weitere Klärung und Unterstützung bieten professionelle Angebote (siehe ab Seite 27). Auch der offene und ehrliche Austausch mit Ihrem behandelnden Arzt ist wichtig. So, wie Sie das Recht haben, über alle Aspekte der Behandlung ausführlich, offen und



© Symbolbild/MEV Verlag

ehrlich informiert zu werden, sollten Sie auch Ihrem Arzt wichtige Informationen über Ihr Befinden nicht vorenthalten.

Sich austauschen und soziale Kontakte pflegen sollte aber nicht nur im Hinblick auf Krankheitsthemen verstanden werden. Gemeinsam etwas tun, das Spaß macht, ganz Alltägliches besprechen und sich darüber freuen, lässt die Krankheit in den Hintergrund treten und kann so Ihre gesunden Anteile stärken.

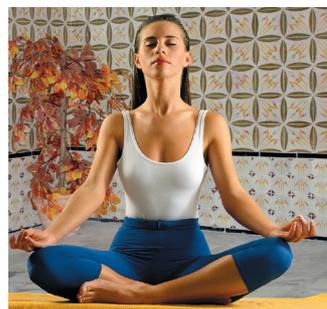
6. Religion/Philosophie/Spiritualität

Krebserkrankungen werden oft gleichgesetzt mit Sterben und Tod. Dies beinhaltet einerseits das Bemühen, die verbleibende Lebenszeit optimal und bestmöglichst zu nutzen, neuen Lebensmut, neuen Halt und gegebenenfalls eine neue Orientierung zu finden. Andererseits führt die Auseinandersetzung mit der Erkrankung letztlich auch zur Sinnfrage des Lebens. Hier können Sie durch Religion, Philosophie oder Spiritualität unterstützende Hilfen erfahren.

Gespräche in der Familie, mit Freunden oder Gläubigen – auch anderer Glaubensrichtungen als der eigenen – können Ihnen helfen bei der Klärung Ihrer selbst oder Ihres eigenen Lebens oder im Sinne eines Eingebundenseins in einer Ganzheit, die über das eigene Leben hinausgeht.

7. Entspannungsübungen

Gezielte und bewusste Entspannungsübungen bieten eine gute Basis für eine – zumindest zeitweise – Entlastung. Regelmäßige und bewusste Entspannung hilft beim Abbau von Angst, führt zu einer höheren Ausgeglichenheit und fördert eine körperliche und seelische Stabilisierung. Dies kann sich auch auf die Behandlung beziehungsweise den Behandlungserfolg auswirken. Wichtig ist dabei jedoch, dass Sie die entsprechenden Übungen unter Anleitung trainieren und dann auch zu Hause gezielt und regelmäßig praktizieren. Geeignet sind hier beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Visualisierungsübungen (siehe ab Seite 28).



© Symbolbild/ MEV Verlag

Die vorgenannten sieben Bereiche sollten dabei nicht systematisch „abgearbeitet“ werden. Vielmehr geht es darum, die für Sie wichtigen oder zentralen Bereiche zu erkennen, zu klären, zu fördern und eventuell auch neu zu gestalten. Versuchen Sie, Beziehungen zu den anderen Bereichen herzustellen und sich in Ihrer Gesamtheit zu erfahren. Spüren Sie, dass „der Sinn des eigenen Lebens nicht ausschließlich im Zusammenhang mit Gesundheit zu sehen“ (Hartmann, 1991) ist.



© Symbolbild/ MEV Verlag

Unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß und Freude machen und wagen Sie Neues. Gönnen Sie sich etwas, was Sie sich schon immer wünschten. Denn mit Freude *im Leben bleiben* ist ein wesentlicher Faktor auf dem Weg zur Gesundung. Auf dem Weg zu Ihrem seelischen Gleichgewicht bei Krebs sollten Sie sich nicht scheuen, gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine psychosoziale oder psychoonkologische Begleitung wird Sie unterstützen, Ihre *gesunden Anteile* zu erkennen, zu stärken und zu fördern. Sie erhalten einen Raum, um Ihre Gefühle, Ängste und Trauer offen anzusprechen. Es geht hierbei um Hilfestellungen im Umgang mit der Erkrankung und nicht darum, vermeintliche psychische Defizite aufzudecken. Ein ressourcenorientiertes Vorgehen hilft beim Spüren und Stärken Ihrer Kraftquellen. Auch die Unterstützung durch den Lebenspartner, die Familie oder Freunde ein wichtiger Aspekt. Gegebenenfalls können die Bezugspersonen in therapeutische Gespräche mit einbezogen werden.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, die helfen, das seelische Gleichgewicht (wieder) zu finden. Erwähnt seien hier zum Beispiel Entspannungstechniken, Maltherapie, Körpertherapie, Musiktherapie, Visualisierung et cetera. Auf diese Verfahren wird ab Seite 27 kurz eingegangen. Wichtig ist, dass Sie sich ein Verfahren auswählen – und auch über eine gewisse Zeit praktizieren –, das zu Ihnen passt. Finden Sie also auch hier Ihren individuellen Weg und nutzen Sie die Möglichkeiten psychosozialer Hilfsangebote. Auch Selbsthilfegruppen, wo Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können, können Ihnen Unterstützung bieten.

Was können Angehörige tun?

Dem Einbezug der Angehörigen während der akuten Erkrankungsphase und der Genesungszeit kommt bei der Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung besondere Bedeutung zu. Sich aufgehoben fühlen bei Menschen, denen man vertraut, die man liebt und von denen man geliebt wird, ist ein wesentlicher Faktor in diesem Prozess. Aber auch Angehörige brauchen oftmals ebenso Unterstützung und Begleitung wie der Patient selbst. Miterleben zu müssen, wie jemand, den man liebt, schwer erkrankt ist, leidet oder dessen Leben womöglich sogar bedroht ist, ist sicherlich eines der erschütterndsten Erlebnisse in unserem Leben. Auch für Angehörige ist es ein schwieriger Prozess, mit den eigenen Gefühlen und Ängsten sowie den neuen Belastungen umgehen zu können.

Ein wichtiger Faktor in der Begleitung Ihres erkrankten Angehörigen ist die Hoffnung. Es gibt keine hoffnungslose Prognose, solange die Hoffnung nicht aufgegeben wird. Wie aber soll Ihr kranker Angehöriger seine eigene Hoffnung aufrecht erhalten, wenn er spürt, dass Sie selbst diese aufgegeben haben?

Schwierig sind oftmals große Stimmungsschwankungen der Patienten. Widersprüchliche Gefühle des Patienten, wie Angst, Wut, Zorn, Selbstmitleid, Resignation, dann vielleicht auch wieder Hoffnung und Mut, führen beim Angehörigen oft auch zu Angst und eventuell dazu, schmerzhaftes Gespräche zu vermeiden. Sprechen Sie mit dem Betroffenen über seine Gefühle und Ängste und lassen Sie ihn auch an Ihren eigenen Gefühlen teilhaben. Versuchen Sie zu vermitteln, dass er sich bei Ihnen aufgehoben fühlen kann. Gestatten Sie dem Patienten wie auch sich selbst, Gefühle zu zeigen und sie anzunehmen. Gehen Sie den schweren Weg der Erkrankung gemeinsam.

Fragen Sie, was Sie für Ihren kranken Angehörigen, gegebenenfalls ganz konkret im Augenblick, tun können. Akzeptieren Sie aber auch, wenn er vielleicht allein sein möchte oder Sie ihm nicht alle Wünsche erfüllen können. Nehmen Sie auch sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse und die Belange anderer Familienmitglieder wichtig. Sie sollten den Patienten nicht nur als kranken, hilflosen Menschen behandeln. Ermutigen Sie ihn, an seiner Gesundheit mitzuarbeiten und Verantwortung dafür zu übernehmen. Auch trotz der Erkrankung und trotz der Pflege durch Sie ist der Patient ein eigenständiger Mensch.

„Hoffnung ist wie Zucker im Tee. Auch wenn sie klein ist, versüßt sie alles“.
E. Rau

Nehmen Sie als Angehöriger zunächst alle Gefühle ernst und akzeptieren Sie diese – sowohl die des Betroffenen als auch Ihre eigenen.

Es gibt grundsätzlich in der Auseinandersetzung mit einer schwerwiegenden Erkrankung keine „guten“ oder „schlechten“

„angemessenen“ oder „unangemessenen“ Gefühle.

Nehmen Sie alle Gefühle an und versuchen Sie, sie zu verstehen und einen konstruktiven Umgang mit ihnen anzustreben.

Gerade das offene und ehrliche Gespräch ist eine wichtige Voraussetzung auf dem Weg zu einem seelischen Gleichgewicht – sowohl des Patienten selbst wie auch des Angehörigen.

„Wenn mich Angehörige fragen, wie sie mit dem Kranken umgehen sollen, antworte ich immer: Mit Liebe, Ehrlichkeit und Geduld. Und wenn sie dann noch im richtigen Moment von ihrem oder ihrer Liebsten in Liebe loslassen können, haben sie das Bestmögliche getan.“
E. Rau

Nehmen Sie ihm deswegen nicht alles ab, lassen Sie ihn auch für sich selbst sorgen, so weit ihm das möglich ist. Dadurch wird sich der Patient nicht nur als krank erleben und so seine „gesunden Anteile“ stärken können. Schenken Sie nicht immer nur den Krankheitsanzeichen des Patienten Beachtung. Sagen Sie es Ihrem Angehörigen beispielsweise auch, wenn er besser aussieht, und verbringen Sie auch gemeinsame Zeiten mit ihm, wenn er sich besser fühlt. Zeit für gemeinsame Beschäftigungen, für Unternehmungen, die beiden Spaß und Freude bereiten, ist wichtig. Lassen Sie die gemeinsamen Zeiten nicht nur durch eine Beschäftigung mit dem Kranksein (Arztbesuche, Medikation) bestimmen.

Schließlich ist es wichtig, dass Sie sich selbst auch Momente der Entspannung und Zeiten für eigene Unternehmungen und Interessen erlauben. Nehmen Sie gegebenenfalls selbst professionelle Hilfe in Anspruch. Bedenken Sie, dass Sie dem Patienten keine adäquate Unterstützung sein können, wenn sie sich selbst ständig überlasten. Letztlich macht eine lebensbedrohliche Erkrankung eines geliebten Menschen neben den Verlängsten auch die Endlichkeit des eigenen Lebens deutlich. Hier kommt Ihrer eigenen Einstellung zu Sterben und Tod besondere Bedeutung zu. Wenn Sie sich für sich selbst um eine Klärung dieses schwierigen Themas bemühen, können Sie auch eher mit Ihrem erkrankten Angehörigen darüber sprechen. Nehmen Sie Ihrem Angehörigen nicht die Möglichkeit, seine Ängste und seine Trauer auszudrücken. Wem sonst sollte er sich anvertrauen? Es ist vielleicht der größte Liebesbeweis, mit dem geliebten Menschen auch den letzten Weg gemeinsam zu gehen, vielleicht noch einmal eine neue Nähe miteinander zu erleben und ihn dann – wenn das Ende des Lebensweges erreicht ist – loslassen zu können. Hoffnung möchten wir Ihnen auch für diese Lebensphase vermitteln. Die biologische Medizin kann therapeutische Empfehlungen zur Unterstützung und Begleitung in jedem Stadium einer Krebserkrankung geben. Rufen Sie uns an, wenn Sie diesbezüglich Rat und Hilfe brauchen.

Spezifische Hilfsangebote

Gespräche und spezielle Übungen oder Entspannungstechniken können helfen, ein Leben mit der Erkrankung und den Umgang mit den vielfältigen Belastungen zu lernen. Hierbei können auch neue Erfahrungen möglich werden und zu einer Bereicherung Ihres Lebens führen.

Nachfolgend sind aus der Vielzahl möglicher Therapieansätze beispielhaft einige aufgeführt. Suchen Sie sich ein Verfahren aus, das Sie persönlich anspricht, gegebenenfalls können auch zwei Ansätze kombiniert werden (zum Beispiel Entspannungsübung und Gespräche). Wichtig ist natürlich, dass Sie die Übungen, die Sie erlernen, auch zu Hause praktizieren und bereit sind, sich eine gewisse Zeit lang mit dem entsprechenden Verfahren zu beschäftigen.

A.Körper und Geist im Einklang Entspannungsverfahren

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungsverfahren, wobei Einfluss genommen werden soll auf

- die Atmung
- den Körper
- das Vorstellungsvermögen.

Diese drei Zugangsmöglichkeiten können sich je nach Methode oder persönlichen Vorlieben ergänzen oder entsprechend stärker oder schwächer gewichtet werden.

Schon im alten Ägypten wurden Atemübungen zur Unterstützung der Heilung praktiziert und in vielen Körperübungen, wie beispielsweise Qigong oder Yoga, wird Wert auf eine bestimmte Atmung gelegt. Im Rahmen der Atemtherapie wird durch einfache Übungen (zum Beispiel Dehnen) der Atem angeregt, so dass die Patienten zu ihrem Atemrhythmus finden. Der Körper wird dadurch vitalisiert, die Funktion der inneren Organe gefördert, was sich positiv auf Stress, Schlafstörungen oder Angstzustände auswirkt.

Zu den körperlichen Entspannungsverfahren zählen Tai Chi, Qigong, Feldenkrais, konzentrierte Bewegungstherapie und Muskelentspannung. Autogenes Training, Phantasiereisen und Visualisierung zählen zu den Entspannungstechniken über das Vorstellungsvermögen.



Entspannungsverfahren

Autogenes Training (AT)

Das AT ist eine Übung, die über formelhafte Vorstellungen eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers ermöglicht. AT wird unter Anleitung in Grund- und Aufbaukursen erlernt, wobei tägliches Training zu Hause notwendig ist. Es ist geeignet bei Ängsten, Schmerzen, Schlafstörungen, Stress- oder Spannungszuständen. Die Übungen sollten bei gedämpftem Licht ohne äußerliche Störfaktoren durchgeführt und eventuell mit Musik unterlagert werden.

Info

- Buch mit Audio-CD: Wilk, Daniel, So einfach ist Autogenes Training. *Trias Verlag, 2012*

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM)

Durch einen Wechsel von Anspannung und Lockerung der Muskulatur verschiedener Körperbereiche soll eine tiefe Entspannung ermöglicht werden, wobei sich Entspannungserfolge schnell einstellen. PM ist – wie das AT – geeignet bei Ängsten, Schmerzen und Spannungszuständen. Es kann auch als Vorübung zum AT oder bei Personen, die Schwierigkeiten haben, sich alleine durch AT zu entspannen, angewandt werden. Durch regelmäßiges Üben soll eine entspannte und gelassene innere Grundhaltung erreicht und Anspannungszustände im Alltag vermieden werden.

Info

- Buch mit Audio CD: Ohm, Dietmar, Stressfrei durch progressive Relaxation. *Trias Verlag, 2017, 3. Auflage*

Meditation

Meditation ist die Kunst, sich in sich selbst zu versenken und das Denken auszuschalten. Durch regelmäßige Übung kann sich ein Gefühl von Gelassenheit und Ruhe einstellen. Dabei wird nach der bewussten Auswahl eines Platzes ohne Störfaktoren die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet und der Alltag *losgelassen*. Bei der Meditation ist der Weg das Ziel, ein besonderes Erlebnis als Abschluss der Übung ist nicht Kriterium für einen Erfolg.

Info

- Buch mit Audio-CD: Kornfield, Jack, Meditation für Anfänger. *Arkana Verlag, 2005*

Yoga

Yoga zählt zu den ältesten Wissenschaften vom Leben, wobei die persönliche Entwicklung mit der Vereinigung von Körper, Geist und Seele angestrebt wird. Körper und Geist sollen geschult und gesund erhalten werden. Der Yogaübende strebt nach Einfachheit, Harmonie und Reinheit der Gedanken; es soll die Fähigkeit im Menschen entwickelt werden, jederzeit und bei allen Handlungen den inneren Frieden zu bewahren und dadurch körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen. Die alten Weisheiten des Yoga können in fünf Grundformen zusammengefasst werden: richtige Körperübungen, richtige Atmung, richtige Entspannung, richtige Ernährung, positives Denken und Meditation.

Info

- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V., BDY, Bürgerstr. 44, 37073 Göttingen, Tel. 0551 7977440 www.yoga.de
- Buch: Mainau, Claudia, Yoga zurück ins Leben. Springer Verlag, 2017
- Buch: Jaspers, Annette, Dr., Yoga sei Dank, Die heilsame Kraft von Yoga und Meditation, Komplett-Media, 2019

Qigong

Qigong ist ein ganzheitliches Konzept zur Erhaltung einer guten Gesundheit, eines langen Lebens und innerer Harmonie. *Chi* ist nach chinesischer Anschauung die Urkraft, die in allem Leben enthalten ist, zur Erhaltung des Lebens gebraucht wird und in Leitbahnen oder Meridianen im Körper kreist. Längere Erkrankungen, vorzeitiges Altern oder extreme Erschöpfung führen zu einem Mangel an Chi, wobei es zu einer Stockung der Lebenskraft im Körper, zur Blockade der Meridiane und dadurch zu Störungen aller Organfunktionen kommt. Qigong-Übungen, am besten an frischer Luft durchgeführt, sollen das innere Chi aufbauen, die Lebensenergie stärken, Krankheiten vorbeugen, aber auch Schmerzen und Beschwerden lindern. Speziell für Krebspatienten wurde das Guolin-Qigong entwickelt (das allerdings recht zeitintensiv ist).

Info

Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong - Das Netzwerk
Winkeler Str. 52 A, 65366 Geisenheim
Tel. 06722 4025717, <https://www.taijiquan-qigong.de/>

Qigong

Info

- Bücher: Engel, Siegbert, Einfach Qi Gong, Übungen für jeden Tag - Das Praxisbuch. *BLV, 2018*
- Zöllner, Josephine, Das Tao der Selbstheilung. *Bacopa Verlag, 2010*
- Faller, Nobert, Atem und Bewegung –Theorie und 111 Übungen. *Springer Verlag, 2019, 3. überarb. Auflage*

Tai Chi

Tai Chi („Schattenboxen“) ist eine traditionelle chinesische Bewegungsschule, charakterisiert durch langsame, fließende Bewegungen, die sich ohne Unterbrechungen in einen ruhigen Bewegungsfluss aneinander fügen. Die Übungen können allein oder in Gruppen durchgeführt werden. Die Bewegungen sind eine Wohltat für die Muskeln und die beteiligten Körperpartien und dienen der Stärkung, dem Ausgleich und dem Fließen der Lebensenergie, wobei die Übungen Ruhe und Konzentration verlangen.

Info

- Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V.
- Das Netzwerk, Winkeler Str. 52 a, 65366 Geisenheim
Tel. 06722 4025717 · <https://www.taijiquan-qigong.de/>

Feldenkrais-Methode

Bei Feldenkrais wird angenommen, dass Bewegungen die Grundlage des Handelns sind und eine beeinflussbare Verbindung zwischen Gehirn und Muskeln besteht. Durch aktive und passive, das heißt vom Trainer am Patienten ausgeführte Bewegungen sollen nicht nur Muskelverspannungen gelöst und die Beweglichkeit gesteigert, sondern auch psychisch-seelische Entlastungen herbeigeführt werden. Die Behandlung findet im Liegen in Gruppen- oder Einzelkursen statt, kann sich auf einfache Atemübungen beschränken, aber auch zu komplizierten Bewegungen steigern. Die Feldenkrais-Methode unterstützt den Therapieverlauf bei Krebs, indem die Körperwahrnehmung positiv gesteigert wird und Patienten lernen, ihren kranken Körper besser zu akzeptieren.

Info

- Feldenkrais-Verband Deutschland e. V.,
Jägerwirtstr. 3, 81373 München, Tel. 089 12021250
www.feldenkrais.de

Beim Jin Shin Jyutsu® (JSJ) berührt man bestimmte Punkte entlang der Energiebahnen mit den Händen, um die Harmonie von Körper, Seele und Geist wieder herzustellen. Das nennt man *Strömen*. Diese Japanische Heilkunst ist sanft und gleichzeitig kraftvoll. Sie eignet sich hervorragend zur Selbsthilfe.

Auch das Halten von Fingerpositionen (Mudras) und Atemübungen (36 bewusste Atemzüge) sind Bestandteile des JSJ. Energetische Dysbalancen werden gelöst und so wertvolle Impulse für seelisch-geistige Entwicklungen und für die körperliche Gesundheit gegeben. Wirkungsvolle Griffe aus dem JSJ sind leicht erlernbar und mühelos auszuführen. JSJ kann aufgrund seiner Einfachheit überall und ohne Hilfsmittel praktiziert werden.

Info

- Buch: Riegger-Krause, Waltraud, Jin Shin Jyutsu – Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände, *Irisisana Verlag, 2012*
- www.jinshinjyutsu.de

B. Verfahren zur seelischen Unterstützung

Visualisieren bedeutet die bildhafte Vorstellung von Situationen, Personen oder bestimmten Körpervorgängen im Entspannungszustand. Visualisierungsübungen helfen, Ängste abzubauen, die beispielsweise durch das Gefühl entstehen, gegen eine Verschlechterung des körperlichen Zustandes nichts mehr ausrichten zu können. Visualisieren hilft bei der Lösung dieses Problems, indem der Kranke sich bewusst Möglichkeiten für seine Gesundung vorstellt. Visualisieren kann in Verbindung mit Entspannungsübungen den Krebskranken beim Abbau von Stress und Spannungen unterstützen. Gefühlen der Hoffnungs- und Hilflosigkeit kann sich der Krebspatient besser stellen, da er sich der Erkrankung nicht mehr nur machtlos ausgeliefert fühlt. Ein Kerngedanke des Visualisierens nach Dr. Carl O. Simonton ist, dass die Krebszellen schwach sind. Die Vorstellung, wie sich ein Heer körpereigener Verteidigungskräfte daran macht, wuchernde Krebszellen zu vernichten, kann sich stärkend auf das Immunsystem auswirken. Aber auch sanftere Visualisierungen: Zum Beispiel sich mit heilendem Licht zu füllen, können positive Wirkungen auf der körperlichen und psychischen Ebene haben. Das Vertrauen in die Genesung wächst auf jeden Fall und unterstützt eine medizinische Therapie.

Verfahren zur seelischen Unterstützung

Info

- Buch: Simonton, O. Carl Dr.,
Auf dem Wege der Besserung. Rowohlt Verlag, 2001
- Die Simonton Methode, www.simonton.de

Bochumer Gesundheitstraining

Das Bochumer Gesundheitstraining ist eine Weiterentwicklung der Visualisierungsmethode nach Simonton. Auch hier wird von körperlich-seelisch-immunologischen Zusammenhängen ausgegangen und man nutzt dies, um die medizinische Therapie zu unterstützen. Im Bochumer Gesundheitstraining verbinden sich zahlreiche praktische Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen mit intensiven Gesprächen und Informationen bezüglich Entspannungstechniken und Visualisierung, Auseinandersetzung mit psychologischen Themen, Überdenken und Infragestellen des bisherigen *Lebensprogrammes*, Fragen nach Lebenssinn, Lebensfreude und Lebensenergie sowie Fragen der gesunden Ernährung, der körperlichen Bewegung, des gesunden Schlafes und der sinnvollen Freizeitgestaltung. In der Regel findet das Training in Gruppen mit zehn bis zwölf Teilnehmern einmal wöchentlich für zwei bis drei Stunden über insgesamt zehn Wochen statt. Durch eigenes Mitarbeiten und Üben sollen die Prozesse der Heilung ganzheitlich unterstützt werden. Ähnliche Inhalte werden auch in Simontongruppen oder im Hildesheimer Gesundheitstraining angeboten.

Info

- Buch: Beitel, Erhard, Bochumer Gesundheitstraining:
Ein ganzheitliches Übungsprogramm.
Modernes Lernen Verlag, 2012
www.bochumergesundheitstraining.de

Farbatmung

Die Farbatmung ist ein Teilgebiet der vielseitig einsetzbaren Vorstellungstechniken. Dabei wird die Fähigkeit genutzt, jedem Gefühl eine Farbe zuzuordnen, um vor allem problematische Gefühle zu beeinflussen und durch den bewussten Atemprozess Informationen bis an die einzelnen Zellen des Körpers weiterzuleiten. Hierdurch sollen negativ wirkende Emotionen gemildert oder aufgelöst werden. Die Farben sind dabei nicht festgelegt, sondern sollen individuell herausgefunden werden. Entscheidend ist bei der Methode der Farbatmung, dass eine Situation der Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit erinnert und dieser eine Farbe zugeordnet wird. Ist diese Farbe gefunden, lässt man sich von ihr ganz ausfüllen und atmet sie entspannt ein.

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine moderne Form der Psychotherapie, die eine Vielzahl von wirkungsvollen Techniken umfasst. Das eigene Verhalten und Erleben soll dabei in einer gewünschten Richtung verändert werden, wobei die Sprache eine wichtige Rolle spielt. Es wird davon ausgegangen, dass Geist und Körper sich als Gesamtheit gegenseitig beeinflussen. Der psychisch-geistige Zustand kann durch in Sprache gefasste Sätze *programmiert* und in der gewünschten Richtung beeinflusst werden. Durch neurolinguistisches Programmieren wird versucht, die Vorstellungen darüber, wie die Dinge sind, so zu ordnen, dass der Patient neue Handlungsmöglichkeiten erkennt. Das Ziel ist dabei, durch das Einüben neuer Erlebens- und Verhaltensmuster die Lebensfreude zu heben.

Info

- DVNLP e. V. (Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren), Lindenstr. 19, 10969 Berlin, Tel. 030 2593920, www.dvnlp.de

Hypnotherapie ist eine Richtung der Psychotherapie. Charakteristisch, aber nicht notwendig ist der Einsatz von Suggestion und Nutzung eines veränderten Bewusstseinzustandes (Trance). Mit Hypnotherapie werden heute Therapieformen zusammengefasst, die das vorhandene Wissen über die Wirkung von Trance und Suggestionen therapeutisch nutzen.

Um Heilungs-, Such- und Lernprozesse zu fördern, wird entweder Hypnose im mehr formalen Sinn praktiziert (zum Beispiel die Augen auf einen Punkt richten und auf die Stimme des Hypnotiseurs hören), oder es werden alltägliche Tranceprozesse für die therapeutische Arbeit genutzt, etwa wenn eine Geschichte vorgelesen, gemalt oder gespielt wird. Daneben kann Hypnotherapie auch als Selbsthypnosetraining beziehungsweise Erlernen von Entspannungsübungen gestaltet werden.

Verfahren zur seelischen Unterstützung

Hypnotherapie

Für Krebskranke findet die Hypnotherapie vor allem als ein autosuggestives Verfahren Anwendung, das heißt der Patient erlernt selbstständig Entspannungszustände einzuleiten (zum Beispiel Visualisieren).

Der Umfang der Therapie beschränkt sich oft auf wenige Sitzungen. Die Behandlung geschieht auftragsorientiert: Der Therapeut ermittelt mit den Klienten Ziele, die in der weiteren Beratung verfolgt und deren Erreichen am Ende überprüft werden. Die Wirksamkeit von Hypnotherapie ist auch für folgende Indikationen belegt: Depressionen, Krebschmerzen und Schmerzkontrolle.

Info

- Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V., Waisenhausstr. 55, 80637 München, Tel. 089 34029720, <https://www.meg-hypnose.de/home> (Infos zur Hypnotherapie und Liste von Hypnotherapeuten)

Familienaufstellung

Die Familienaufstellung ist eine besondere Form der systemischen Therapie und eine gruppentherapeutische Form der Kurzzeittherapie. Ausgangspunkt ist die Bedeutung der Familie (Herkunftsfamilie und jetzige) für die Gesundheit beziehungsweise Krankheit des Einzelnen. Grundannahme ist, dass eine starke Bindung an die Herkunftsfamilie und der Wunsch, Erlittenes zu ändern, indem man es stellvertretend für den anderen erleidet, Krankheiten verursachen oder zumindest mitverursachen können. Da die Familienaufstellung auf sehr tiefer Ebene Emotionen anspricht beziehungsweise anregt, sollte man sich nur an wirklich erfahrene Therapeuten wenden und sich vor einem möglichen Kurs eingehend über die Methode informieren.

Info

- DGfS (Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellung), Von-Beckerath-Platz 7, 47799 Krefeld, Tel. 02151 6563128 www.familienaufstellung.org
- Buch: Schäfer, Thomas, Was die Seele krank macht und was sie heilt. *Knaur MensSana Taschenbuch Verlag, 2016*

Im Rahmen psychologischer/psychotherapeutischer Verfahren gibt es verschiedene Ansätze.

Durch die Gesprächstherapie beziehungsweise durch die Schilderung dessen, was den Patienten bewegt und durch die unterstützenden und ermunternden Reaktionen seitens des Therapeuten soll der Patient Anregungen erhalten und sich selbst erforschen und akzeptieren. Das Verfahren ist geeignet für Menschen, die sich gut artikulieren können, sich besser verstehen wollen und gerne selbst bestimmen, weniger für Patienten, die konkrete Anleitungen brauchen.

Die Gestalttherapie geht davon aus, dass Gefühle, Gedanken und Handlungen komplexe Ganzheiten – so genannte Gestalten – bilden, die beim Gesunden miteinander harmonisch verbunden sind. Widersprüche innerhalb der Person, zum Beispiel zwischen Denken und Fühlen oder zwischen Normen und Verhalten, können zu psychischen Problemen führen. Durch Bewusstmachung im Rahmen spezieller Übungen sollen diese Widersprüche aufgelöst und dem Leben eine *abgerundete Gestalt* gegeben werden.

Unabhängig von der Therapierichtung, die Sie wählen, sollte die Therapie ressourcen- und lösungsorientiert sein. Das bedeutet in erster Linie die vorhandenen, aber durch die Krankheit vielleicht verdeckten Fähigkeiten und Stärken des Patienten wieder zu aktivieren, und dabei eher zukunftsorientiert als vergangenheitsorientiert vorzugehen. Dieser ressourcenorientierte Ansatz findet sich bei einer psychoonkologischen Beratung.

Info

- Deutsches Krebsforschungszentrum, Krebsinformationsdienst vermittelt Adressen von regionalen Psychosozialen Krebsberatungsstellen. Tel. 0800 4203040,

<https://www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php>

C. Ausdruckstherapien

Hierzu gehören beispielsweise Musik-, Tanz- oder Maltherapie. Über den kreativen Ausdruck soll ein Zugang zu den inneren Bereichen, das heißt zu verdrängten oder nicht gelebten Emotionen ermöglicht werden.

Ausdruckstherapien

Diese können in der kreativen Beschäftigung ausgedrückt und im Gespräch mit dem Therapeuten bearbeitet werden. In der anthroposophischen Medizin gehört die Kunsttherapie seit langem zum unterstützenden Therapiekonzept gegen Krebs. Auch in der Schulmedizin werden künstlerische Übungen eingesetzt und in einigen Krebsnachbehandlungskliniken wird inzwischen die Maltherapie angeboten.

Maltherapie

In der Maltherapie wird die Gestaltung mit Farben als Ausfluss der Seele interpretiert. Der Umgang mit Farben wird dem Umgang mit Gefühlen gleichgesetzt und es gilt – gerade auch bei Krebs –, den Gefühlsbereich in das Heilungsgeschehen mit einzubeziehen. Maltherapie bei Krebs ist auf Ausdruck ausgerichtet, was die Interpretation des Gemalten umfassen kann. Es geht dabei nicht um das Schaffen von Werken, sondern um die Wahrnehmung und den Ausdruck von inneren Gefühlen und um die Erfahrung kreativer Fähigkeiten.

Therapeutisches Plastizieren

Hierbei wird der Patient mit irdischen Materialien in Berührung gebracht, es entstehen dreidimensionale Bilder, die aus jeder Richtung betrachtet werden können. Für viele Patienten ist diese Art kreativen Tuns sehr beeindruckend, wenn sie ein eigenes Werk in der Hand halten. Eine besondere Form ist dabei die Arbeit mit Ton, wobei es nicht auf künstlerische und kontrollierte Gestaltung ankommt, sondern der Patient vielmehr dazu aufgefordert wird, mit geschlossenen Augen zu formen. Dabei bleibt es dem Tastsinn und den Bewegungen der Hände überlassen, welche Gestalt der Ton annimmt. Durch den Umgang mit weichem, formbarem Material kann besser verstanden werden, was der Krebs auf der körperlichen Ebene ausdrücken möchte.

Musiktherapie

Musiktherapie wirkt harmonisierend auf Herz, Atmung und Muskeln. Sie wird bereits in vielen Kliniken eingesetzt und ist vor allem in der Behandlung von chronischen Schmerzen eine anerkannte Therapieform. Dabei wird sowohl aktives Musizieren als auch das Hören von Musik eingesetzt. An das Hören schließen sich oft Gespräche an, gefolgt von eigenem Musizieren. Künstlerische Aspekte spielen dabei keine Rolle, sondern ausschließlich die Möglichkeiten, das Innenleben musikalisch auszudrücken.

Musiktherapie

Info

- Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft, Naumannstraße 22, 10829 Berlin, Tel. 030 29492493, www.musiktherapie.de
- www.klangliege.de

Auch in der Tanztherapie ist nur der körperliche Ausdruck bezweckt. Es wird dabei die durch Musik in Gang gesetzte Bewegung als Medium genutzt, wobei diese Bewegungen minimal sein können. Eine wesentliche Aufgabe der Tanztherapie ist es, den Patienten darin zu unterstützen, körperliche und seelische Bedürfnisse wahrzunehmen, zu unterscheiden und zu prüfen. Rhythmus und Melodie lösen Gefühle und Stimmungen aus, die im Tanz sichtbar gemacht und anschließend in der Gruppe besprochen werden. Entsprechende Übungen (zum Beispiel tänzerische Darstellung der aufgehenden Sonne oder eines fliegenden Vogels) sollen dem Patienten ein positives Körpergefühl, Kraft und Selbstvertrauen vermitteln.

Tanztherapie

Info

- Deutsches Institut für Tiefenpsychologische Tanz- und Ausdruckstherapie (DITAT), Rilkestr. 103, 53225 Bonn, Tel: 0228 9637161, www.ditat.de
- Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie e. V., Am Römerpfad 51, 50259 Pulheim, Tel. 02234 83008, <https://www.dgt-tanztherapie.de/>

Hierbei wird die Kraft des Wortes genutzt. Lesen oder Verfassen von Texten, Vorlesen oder Sprechen über das Gelesene und Schreiben können zwar nicht die Krankheit beheben, aber es erleichtern, die Krankheit zu ertragen. Es gibt dabei verschiedene Schulrichtungen, aber man kann auch alleine ohne ausgebildeten Therapeuten Texte verfassen oder sich mit Texten bekannter Autoren auseinandersetzen. Der Arzt Ebo Rau hat beispielsweise seine Erfahrungen mit der Krankheit in einem Tagebuch niedergeschrieben (siehe Benefizprodukte ab Seite 44).

Poesie- und Bibliotherapie

Info

- Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie e. V. DGPB-Geschäftsstelle, Frau Kornelia Timmer, Zum Nubbental 4, 44227 Dortmund, Tel. 0231 79484 99 www.dgpb.org

Psychosoziale Beratungsstellen

Kontaktadressen und Internet-Links

Psychosoziale Beratungsstellen bieten Unterstützung in allen Fragen, die sich aus der krankheitsbedingt veränderten Lebenssituation ergeben. Kontaktadressen erhalten Sie über den KID und verschiedene Träger.

KID – Krebsinformationsdienst am DKFZ

(Deutsches Krebsforschungszentrum) Tel. 0800 4203040
Praxen ambulant psychotherapeutisch tätiger Psychoonkologen:
Unterstützung für Krebspatienten und ihre Angehörigen
www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php
www.krebsinformationsdienst.de

Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige e.V.

Cranachstr. 59, 12157 Berlin
Tel. 030 89409040
www.krebsberatung-berlin.de

Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 20, 53113 Bonn · Tel. 0228 729900 · Fax 0228 72990-11
www.krebshilfe.de

Psychosoziale Krebsberatungsstellen

der Landeskrebsgesellschaften · Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Kuno-Fischer-Str. 8, 14057 Berlin
Tel. 030 32293290
www.krebsgesellschaft.de

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen e. V.)

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin
Tel. 030 31018960 · Fax 030 31018970
www.nakos.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Bundesverband e.V.
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Tel. 0288 33889400 · Fax 0228 33889401
www.frauenselbsthilfe.de

Haus der Krebs-Selbsthilfe - Bundesverband e. V.
Thomas-Mann-Str. 40 53111 Bonn
Tel. 0228 33889540 · Fax 0228 33889549
www.hksh-bonn.de

ZIST gGmbH, Zentrum für Individual- und Sozialtherapie
(Kurse nach Simonton) Zist 1, 82377 Penzberg
Tel. 08856 93690
www.zist.de

Deutscher Dachverband und Qualitätsgemeinschaft
Tai Chi Zentrum, Tel. 040 2102123
www.tai-chi-zentrum.de

Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V.
Waisenhausstraße 55, 80637 München
Tel. 089 34029720
www.meg-hypnose.de

Wieslocher Institut für systemische Lösungen
c/o Akademie im Park
Heidelberger Str. 1 a, 69168 Wiesloch
Tel. 06222 552761 · Fax 06222 552766
www.wieslocher-institut.com

→ Adressen von Therapeuten und Psychoonkologen
finden Sie auch auf unserer Webseite unter
<https://www.biokrebs.de/infomaterial/adresslisten/therapeutensuche>

Adressen von regionalen Selbsthilfegruppen erfahren Sie über die
Psychosozialen Beratungsstellen der Krankenhäuser, über das Haus
der Krebs-Selbsthilfe (siehe oben), über NAKOS in Berlin
(siehe oben) oder anderen Beratungsstellen.

Buchempfehlungen

Geist – Körper-
Zusammenhang/
Entspannung

Methoden
zur seelischen
Unterstützung

Lebenswege

Ratgeber

Höfler, Heike

Atem-Entspannung

Trias Verlag, 2019, 3. Auflage

Siegel, Bernie, M.D.

Prognose Hoffnung – Liebe, Medizin und Wunder

Ullstein Verlag, 2003

Harbach-Dietz,
Irmhild, Dipl.-Psych.

Ich bin sehr dankbar für mein Leben

Dieses Buch wird nicht mehr verlegt, kann über die GfBK gegen eine Spende in Höhe von 5,- € angefordert werden.

Rau, Ebo, Dr. med.

Krebs! Was nun Ebo?

Eigenverlag, 12. Auflage, 2013

Bestellung siehe Benefizprodukte" Seite 46

Rexrodt von Fircks,
Annette

... und tanze durch die Tränen

Ullstein Verlag, 2002

Roy, Ute

Russisch Roulette oder nur ein etwas anderer Umgang mit der Diagnose Brustkrebs

Eigenverlag, 2. Auflage/ Buchbestellung:

www.ute-roy.de, info@ute-roy.de

Schoen, Christel

Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens

Persönliche Berichte von Krebsbetroffenen und ihnen nahestehenden Menschen - ein Mutmachbuch

Krebs: Alles ist Möglich - auch das Unmögliche
BoD - Books on Demand, 2015

Freytag, Gabriele,
Dr. phil.

Ein wilder Ort

Ein autobiografisches Sachbuch über Heilung von Gebärmutterhalskrebs, Marta Press UG, 2017

Gapp-Bauß, Sabine
Dr.

Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden

So funktioniert effektive Soforthilfe, VAK-Verlag, 2019

Irmey, György, Dr.med.

110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs,

Trias Verlag, 3. überarb. Auflage, 2011

Langholf, Christof,
Dipl.-Psych.

Ich lasse los

Innere Heilung und spirituelles Wachstum.

Die Releasingmethode für Laien und Therapeuten. SichVerlag, 3. überarbeitete Auflage 2008; Buchbestellung online über www.irelease.de

Buchempfehlungen, weiterführende Literatur

Ratgeber

Kuschnick, Lothar

Lebensmut in schwerer Krankheit

Spirituelle Begleitung bei Krebs.

Luther-Verlag, 2010

Servan-Schreiber,
David, M.D.

Das Antikrebs-Buch

Goldmann Verlag, 2010

Simonton, Stephanie
Matthews

Heilung in der Familie Ein Ratgeber für Angehörige von Krebspatienten. *Rowohlt Verlag, 2001*

Ulrich, Josef

Selbsteilungskräfte

Quellen der Gesundheit und Lebensfreude

Urachhaus Verlag, 5. Auflage, 2020

Weber, Walter, Dr. med.

Gesundheit aus eigener Kraft

Herbig Verlag, 2. Auflage, 2011

Weber, Walter, Dr. med.

Hoffnung bei Krebs. Der Geist hilft dem Körper

Herbig Verlag, 2011

Zimmermann, Tanja,
Prof. Dr. /
Heinrichs, Nina , Dr.

Seite an Seite - eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft gemeinsam bewältigen. *Hogrefe Verlag, 2008*

Kemptpner, Marlies

Alles wird gut

Eigenverlag, 2019

Kübler-Ross,
Elisabeth

Über den Tod und das Leben danach

Silberschnur Verlag, 2012

Fragen nach Sterben und Tod

Kappauf, Herbert, Dr.
med.

Wunder sind möglich. Spontanheilung bei Krebs. *Kreuz Verlag, 2011*

LeShan, Lawrence,
Ph.D.

Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn *Klett-Cotta Verlag, 11. Auflage, 2018*

Simonton, O. Carl, M.D.

Wieder gesund werden (mit CD)

Rowohlt Verlag, 7. Auflage, 2001

GfBK-Infos:

Der mündige Krebspatient, Diagnose Krebs, Spontanheilung, Visualisieren, Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs, Stressreduktion

Buchempfehlungen/CDs/Hörbücher

**Bücher mit
Heilmeditationen
(mit und ohne
Audio-CDs)**

**Audio-CDs /
Hörbücher/
Heilmeditationen /
Heiltrancen**

Simonton, O. Carl, M.D.

Eberwein, Werner,
Dipl.-Psych.

Eberwein, Werner,
Dipl.-Psych.

Eberwein, Werner,
Dipl.-Psych.

Simonton, O. Carl, M.D.
u. Kaspar, Cornelia

Altmeyer, Hans-Jürgen,
Dipl.-Psych./
Unterberger, Gerhart,
Prof. Dr. /Witt, Klaus,
Dipl.-Psych.

Kabat-Zinn, Jon , Ph.D.

Kabat-Zinn, Jon , Ph.D.

Auf dem Wege der Besserung

Schritte zur körperlichen und spirituellen
Heilung. *Rowohlt Verlag, 9. Auflage 2001*

Am See der Heilung

Bezug: www.getwellrec.de

Selbtheilungskräfte in der Seele entfalten (zur Tiefenentspannung)

Audio-CD, *Kösel Verlag, 23. Auflage 1996*

Angst verwandeln in Gelassenheit

Bezug: www.getwellrec.de

Meditationen zur Genesungsarbeit

Bezug der CDs:
www.simonton.eu

Krebstherapie-Begleitsystem

Ein psychologisches Begleitsystem zur
Heilungsförderung, Audio-CD + Begleitheft
Unter www.krebstherapie-media.de befindet
sich im Internet ein Therapiebegleitprogramm
der Fachhochschule Hildesheim.

Das Audio-System dient der Begleitung von
Operationen, Chemotherapie und Strahlenthera-
pie und hat das Ziel, deren unangenehme
Nebenwirkungen zu reduzieren. Es enthält
zudem gesprochene Bildwelten zur Heilungs-
förderung.

Ähnlich wie bei der Simonton-Methode nutzt
dieses psychoonkologische Behandlungsange-
bot Selbsthypnose. Ihre inneren Vorstellungsbil-
der unterstützen Ihre Genesung.

Erhältlich auf CD (3 CDs und Begleitheft) oder
als MP3 zum Download.

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit Audio-CD, *Arbor Verlag, 2014*

Gesund durch Meditation

Die Übung der Achtsamkeit
Hörbuch, Argon Balance ein Imprint v. Argon
Verlag, 2013

Achtsamkeitstraining



Bewusste Gesundheit mit Heilübungen auf CD

von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Immerwährendes Kalendarium und CD mit Heilübungen, täglichen Anregungen und Affirmationen. Das Kalendarium möchte Ihnen Anregungen geben, sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen. Für jeden Tag hat die GfBK eine heilsame Affirmation ausgesucht. Auf der dazugehörigen CD hören Sie von den Autoren kurze und einfach auszuübende Atem-, Körper- und Meditationsübungen, damit Sie sich täglich ein paar Minuten bewusst Ihrer Gesundheit widmen können.

Spende 9,- € (inkl. CD)



CD Dankbarkeit von Herzen – meditative Heilimpulse

von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Für so Vieles dürfen wir in unserem Leben dankbar sein. Tagtäglich bekommen wir eine unendliche Vielfalt an Ereignissen, materiellen Dingen, Emotionen und vielen mehr vom Leben geschenkt, die so selbstverständlich geworden sind, dass wir das gar nicht mehr achten wollen. Mit jedem liebevollen Gedanken der Dankbarkeit setzen Sie Impulse für Heilungsprozesse. Sie hören viele, die Seele berührende Dankbarkeitsgedanken mit den Meditationen dieser CD.

Spende 7,- €



Carpe Vitam

Liebe das Leben – Lebe dein Leben

Dr. Ebo Rau / Vorwort: Dr. György Irmey

Ein Kalendarium mit täglichen Anregungen zur Aktivierung der Lebens- und Selbstheilungskraft; mit lebensfrohen, lebensbejahenden, besinnlichen und auch lustigen Texten und Bildern. Mit diesem immerwährenden Kalender möchte die GfBK bewusst Impulse zur Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe setzen. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden sollten.

Spende 7,- €



CD Carpe Diem – Nutze Deine Heilkraft

Heilsame Gedanken und Lebenslieder

von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Das neueste Hörbuch aus der Reihe Meditative Heilimpulse haben in bewährter Zusammenarbeit Dr. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK und Dr. Ebo Rau, Vorstandsmitglied der GfBK für Sie zusammengestellt. Themen von Loslassen über Lebensfreude bis Dankbarkeit können Sie inspirieren. Eine schöne Bereicherung sind die einfühlsamen Musikstücke der jungen Liedermacherin und Sängerin Luca Grün als „Heilquellen zur Lebensbejahung und Gesundheit“ – Lebenslieder.

Spende 7,- €



**Chakrade –
Heilbotschaften
mit Heilmeditationen
auf CD**
von Dr. Ebo Rau, Helga
Schäferling und Silke
Kugler

Lassen Sie sich von den vielen positiven Heilbotschaften in Text und Bild aus der Tier- und Pflanzenwelt in dem farbigen Kalendarium des bekannten Arztes berühren. Jedes Lebewesen kann ein geistiges Heilmittel für uns Menschen sein. Dr. Ebo Rau macht eine Reise durch die sieben Energiezentren unseres Körpers, inspiriert uns mit vielen liebenswerten Details von Pflanzen und Tieren, nennt heilsame Affirmationen gegen Störfaktoren und vermittelt ein wahres Feuerwerk heilsamer Anregungen für den Alltag. Zu diesem Kalendarium gehört eine ausgesprochen schöne CD mit Chakrade-Heiltexten und Meditationen (Laufzeit circa 70 Minuten), gesprochen von Dr. Ebo Rau. Neuartig bei dieser CD ist die *Chakra-Musik*, die speziell für *Heilkraft in Dir* von Günther Baumgärtner sehr einfühlsam komponiert und eingespielt wurde.

Spende 9,- €



**Hörbuch
Mit dem Herzen heilen**
Zwei CDs mit den besten
Gedichten und Geschichten
aus unseren immerwähren-
den Kalendarien, gelesen
von Dr. Ebo Rau und
Dr. György Irmey.

Mit ausgewählten Worten aus den vielseitigen immerwährenden Kalendarien haben die Zuhörerinnen und Zuhörer stets einen treuen Wegbegleiter und Heimpulsgeber an ihrer Seite. Sie können jederzeit auf diese Heilungshilfe zurückgreifen - in jeder freien Minute. Es geht dabei um die Kunst, Lebensfreude auch in schwierigen Lebenssituationen zu suchen und zu finden, den Mut, Neues und Ungewohntes zu wagen und um die Kraft, die aus einer von Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung getragenen Lebenseinstellung erwächst.

So möchten Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey einladen, sich jeden Tag auf heilende Gedanken einzulassen und aktiv ihren eigenen Gesundheitsweg zu gehen. Heilen Sie sich selbst mit dem Herzen!
Hörbuch mit Doppel-CD

Spende 9,- €

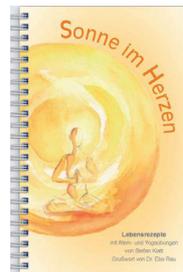


Alles zu seiner Zeit
von Dr. Ebo Rau

Dr. Ebo Rau zeigt in dem ersten seiner immerwährenden Kalendarien auf, wie man sich auch gerade in Grenzsituationen neue Lebensräume eröffnet und weist damit Wege zu einem vertieften Leben.

Es geht um die Kunst, Lebensfreude zu suchen und zu finden, den Mut, Neues und Ungewohntes zu wagen und um die Kraft, die aus einer Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung getragenen Lebenseinstellung erwächst.

Spende 7,- €



**Sonne im Herzen –
Lebensrezepte mit
Atem- und Yogaübungen**
von Stefan Klatt,
Grußwort von Dr. Ebo Rau

Das immerwährende Kalendarium des Atemtherapeuten Stefan Klatt mit zahlreichen praktischen Übungen, Meditationen und anschaulichen Illustrationen motiviert zum Mitmachen. Der Autor lädt uns zu vielen energisierenden und entspannenden Yoga- und Atemübungen ein. Lassen Sie die Sonne in Ihrem Herzen scheinen durch viele gute Gedanken, berührende Gedichte und Geschichten. Eine praktische Anleitung, Ihren persönlichen gesundheitlichen Zielen näher zu kommen.

Spende 7,- €

GfBK-Benefizprodukte



Aufatmen + frei sein!

Aufatmen + frei sein!

*Dr. Ebo Rau, Luca Grün
Lebensrezepte mit Atem- und
Yogaübungen Stefan Klatt,
Grußwort von Dr. Ebo Rau*

Stefan Klatt ist Atem- und Yoga-
lehrer. Mit seinen vier Kalenda-
rien führt er die Leserschaft he-
ran an zahlreiche einfach und
alltäglich praktikierbare Atem- und Yogaübungen
zusammen mit täglichen Affirmationen, ansprechen-
den und einprägsamen Fotos und Illustrationen.
„Meine Kalendarien widme ich all denen, die ihr kör-
perliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden
verbessern wollen.

Spende 7,- €



Meine Gedanken - Meine Notizen

*Notizbuch von
Dr. György Irmey*

Häufig gehen Besinnung und
Hoffnung in der Hektik des
Alltags unter. In diesem Notizheft finden Sie un-
terstützende, zum Nachdenken anregende Sätze
zusammen mit stimmungsvollen Bildern. Die vie-
len freien Seiten bieten Ihnen ausreichend Platz
für Ihre eigenen Gedanken und Notizen.

Spende 5,- €



Tagebuch Krebs! Was nun Ebo? von Dr. Ebo Rau

Einsehr persönliches und be-
berührendes Tagebuch über
den komplexen Heilungsweg
des Autors bei der Diagnose
Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Durch die ehrliche Weiterga-
be seiner Gefühle und Gedanken möchte Dr.
Ebo Rau sich selbst und anderen helfen, die Krank-
heit, manchen Konflikt und die Angst im Leben
wie auch vor dem Tod besser zu bewältigen.

Spende 7,- €



Impulse von Mensch zu Mensch

*Dr. Ebo Rau und
Dr. György Irmey*

Immerwährender Taschenbuch-
kalender mit täglichen Anregun-
gen zur Krankheits-, Konflikt- und
Lebensbewältigung. Mit diesem
Kalendarium möchten wir Ihnen bewusst positive
Anregungen vermitteln, denn in schwierigen Le-
benssituationen brauchen wir ganz dringend gute
Impulse von Mensch zu Mensch.

Spende 7,- €

Info

- Der Erlös kommt zu 100 % der GfBK zugute.
- Alle Benefizprodukte erhalten Sie gegen eine Spende zuzüglich Versandkosten. Sie können die Benefizprodukte mit dem Anforderungsformular (siehe Rückseite) oder direkt über unsere Zentrale Beratungsstelle anfordern.
- Die vorgegebenen Preise können Sie selbstverständlich nach oben aufrunden. Versandkosten: für 1-4 Benefizprodukte: 2,- €, ab 5 Benefizprodukte berechnen wir 5,- €. Bitte schicken Sie uns den entsprechenden Betrag bar oder in Briefmarken oder benutzen den der Sendung beiliegenden Überweisungsträger.
- Karitative Einrichtungen erhalten die Benefizprodukte zum Selbstkostenpreis von 5,- € (Mindestbestellung 20 Stück).
- Weitere aktuelle Benefizprodukte finden Sie auch auf unserer Internetseite www.biokrebs.de/infomaterial/benefizprodukte.

Benefizprodukte-Anforderung

Bitte senden Sie mir folgende Benefizprodukte:

Stück	Bewusste Gesundheit mit Heilübungen auf CD	9,00 €
Stück	Carpe Vitam Liebe das Leben – Lebe dein Leben	7,00 €
Stück	CD Dankbarkeit von Herzen – meditative Heilimpulse	7,00 €
Stück	CD Carpe diem - Nutze Deine Heilkraft Heilsame Gedanken und Lebenslieder	7,00 €
Stück	Chakrade – Heilbotschaften mit Meditationsübungen auf CD	9,00 €
Stück	Hörbuch Mit dem Herzen heilen Doppel-CD	9,00 €
Stück	Alles zu seiner Zeit Die Kunst, Lebensfreude zu suchen und zu finden	7,00 €
Stück	Sonne im Herzen Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen	7,00 €
Stück	Aufatmen + frei sein! Atem- und Yogaübungen	7,00 €
Stück	Tagebuch Krebs! Was nun?	7,00 €
Stück	Meine Gedanken - Meine Notizen Notizbuch	5,00 €
Stück	Impulse von Mensch zu Mensch	9,00 €

Benefizprodukte-Anforderung



Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte senden Sie Ihre Benefizprodukte-Anforderung an:

Post:

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

oder **Fax** 06221 1380220

oder **E-Mail:** information@biokrebs.de

*** Datenschutzhinweis** Der Schutz Ihrer Daten ist uns ein wichtiges Anliegen. Ihre Daten werden ausschließlich von uns und beauftragten Dienstleistern genutzt. Wir geben keinerlei Daten an Dritte weiter. Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten zu erhalten oder Ihre Daten korrigieren, sperren oder löschen zu lassen, sofern dem keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung mit den gesetzlich vorgeschriebenen Informationen finden Sie hier: www.biokrebs.de/datenschutz



Beratungs- und Informationsangebot der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Diagnose Krebs – kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheiten und Ängste aus. In dieser schwierigen Situation steht die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) seit 1982 allen Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite.

Erfahrene Mitarbeiterinnen und der ärztliche Beratungsdienst informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig.

Meist erfolgt zunächst der Versand von Informationsmaterial, das dem Ratsuchenden einen Überblick über biologisch-naturheilkundliche Möglichkeiten bei Krebs gibt.

Bei individuellen, medizinischen Fragen bieten wir Ihnen einen Gesprächstermin mit unserem ärztlichen Beratungsdienst an. Wir können keine Untersuchungen durchführen oder Diagnosen stellen.

Info-Telefon: 06221 138020

Wenn Sie unser Info-Telefon anrufen, sind Sie mit einer Mitarbeiterin der Zentralen Beratungsstelle in Heidelberg verbunden. Hier werden Sie zur Auswahl von Informationsmaterial beraten, erhalten umfassend Auskunft zu organisatorischen Fragen und werden an andere Institutionen und Beratungsstellen weitergeleitet. Gespräche mit unserem ärztlichen Beratungsdienst vereinbaren Sie bitte ebenfalls unter dieser Telefonnummer.

Ärztliche Beratung

Im ärztlichen Beratungsgespräch erhalten Sie individuelle Orientierungs- und Entscheidungshilfen. Sie helfen Ihnen, unterschiedliche Ansätze bei der Krebsbehandlung zu bewerten. Für die Beratung ist es hilfreich, wenn Ihnen unser Informationsmaterial bekannt ist und Ihr aktueller Arztbericht vorliegt. Sinnvoll ist es ebenfalls, wenn Sie sich im Vorfeld Ihre wichtigsten Fragen notieren.

Die Vorschläge, die besprochen werden, sind Empfehlungen. Aus juristischen Gründen möchten wir Sie darauf hinweisen, dass sie eine Therapie bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Onkologen/Onkologin nicht ersetzen.

Bitte haben Sie Verständnis, dass sich unsere Beratungen an Krebspatienten und deren engste Angehörigen (Ehe-/Lebenspartner/Kinder) wendet. Medizinische Fragen zu Patienten, die nicht in diesem engen verwandtschaftlichen Verhältnis stehen, können wir nicht beantworten.

Die Möglichkeiten der Beratung und Information im Detail finden Sie auf der [folgenden Seite](#).

Telefonische ärztliche Beratung

Bitte vereinbaren Sie einen Rückruftermin unter der Telefonnummer 06221 13802-0. Unter dieser Telefonnummer erreichen Sie uns montags bis donnerstags von 9.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 9.00 bis 15.00 Uhr.

Unsere Mitarbeiterinnen erfassen Ihre medizinische Frage und leiten diese an den ärztlichen Beratungsdienst weiter. Unsere Ärzte rufen Sie im vereinbarten Zeitrahmen zurück.

Persönliche ärztliche Beratung

Nach telefonischer Terminabsprache ist in der Zentralen Beratungsstelle sowie in einigen regionalen Beratungsstellen eine persönliche Beratung vor Ort möglich.

Schriftliche Beratungsanfragen (E-Mail/Post/Fax)

Gerne beantworten wir auch schriftliche Beratungsanfragen per E-Mail. Sofern Ihnen Befunde vorliegen, haben Sie auch die Möglichkeit uns diese als Anlage beizufügen. Bitte verwenden Sie für Mailanfragen unser hierfür vorgesehenes **Beratungsformular** (<https://www.biokrebs.de/beratungsangebot/aerztliche-beratung/beratungsformular>). Ihre schriftlichen Anfragen werden, je nach Beratungsaufkommen, etwa innerhalb einer Woche beantwortet.

Alternativ können Sie sich auch auf dem Postweg oder per Fax an uns wenden:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Ärztliche Beratung
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg
Fax: 06221 1380220, E-Mail: beratung@biokrebs.de

Informationsschriften

Unsere Broschüren und Informationsblätter bieten Patienten, Angehörigen und Interessierten ausführliche Hinweise und Anregungen. Die Themenvielfalt ist groß und wird laufend erweitert. Dennoch kann es sein, dass Sie das gewünschte Thema nicht finden. In solchen Fällen wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg.

Unser Informationsmaterial versenden wir kostenfrei. Ihrer Bestellung legen wir einen Überweisungsträger bei und bitten um eine freiwillige Spende ab 5,00 €. **Ab Seite 53** finden Sie eine Übersicht, der Informationen die Sie bei uns anfordern können.

Beitrittserklärung

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. berät seit 1982 Patienten, Angehörige und Therapeuten individuell und unabhängig bei Fragen zu komplementären Krebstherapien. Unsere Arbeit wird alleine durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert. Mitgliedsbeiträge und Spenden sind steuerlich voll absetzbar. Bitte unterstützen Sie uns!

Wählen Sie bitte zwischen Mitgliedschaft oder Freundeskreis:

Mitgliedschaft

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 75,- € pro Jahr, für Ärzte/Therapeuten 120,- €. Selbstverständlich freuen wir uns auch über höhere Zuwendungen.

Neben der Zeitschrift **momentum - gesund leben bei Krebs** (Erscheinungsweise: vierteljährlich) erhalten Sie als Mitglied Ermäßigungen bei Veranstaltungen unserer Gesellschaft. Die Mitgliedschaft können Sie mit einer Frist von drei Monaten zum Jahresende kündigen.

Den jährlichen Mitgliedsbeitrag können Sie uns überweisen oder von Ihrem Konto abbuchen lassen (siehe auch Rückseite).

■ **Ja**, ich möchte die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Heidelberg unterstützen und ihr als Mitglied angehören. Mein Jahresbeitrag (Mindestbeitrag pro Person und pro Jahr: 75,- €) soll _____ € betragen.

Ärzte/Therapeuten

■ **Ja**, ich möchte die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Heidelberg unterstützen und ihr als Mitglied angehören. Mein Jahresbeitrag (Mindestbeitrag Ärzte/Therapeuten als Einzelperson pro Jahr: € 120,- €) soll _____ € betragen. Der Mitgliedsbeitrag für Ärzte/Therapeuten beinhaltet den Bezug der Mitgliederzeitschrift **momentum - gesund leben bei Krebs** und der **Deutschen Zeitschrift für Onkologie**. Eine Verlinkung Ihrer Praxisadresse mit Detailinformationen auf unserer Homepage (Therapeutenliste) ist möglich.

Freundeskreis/Förderer

■ **Ja**, ich möchte die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Heidelberg mit einer regelmäßigen Spende fördern. Mein jährlicher Förderbeitrag soll _____ € (mindestens 30,- € pro Jahr) betragen. Die Zugehörigkeit zum Freundeskreis ist jederzeit widerrufbar. Freunde erhalten vierteljährlich die Mitteilungen **momentum - aktuell**.

Ich möchte **momentum - aktuell** ■ als Druckversion per Post
■ als PDF per E-Mail erhalten.

momentum - aktuell informiert über aktuelle Aspekte biologischer Behandlungen, gibt praxisnahe Tipps zu ganzheitlichen Therapien und Lebensführung, enthält den Veranstaltungskalender unserer Gesellschaft und berichtet über Interna der GfBK.



Beitrittserklärung

Bitte füllen Sie die Beitrittserklärung (siehe Vorderseite) und den Fragenbogen auf dieser Seite aus, trennen die Vorder- und Rückseite ab und senden uns diese an die Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg (Kontaktdaten siehe Umschlagsrückseite). Unseren Datenschutzhinweis finden Sie auf Seite 54 unten.

Ihre persönlichen Angaben:

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

Land: Deutschland oder falls nicht Deutschland: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Bitte kreuzen Sie die gewünschte Zahlweise an:

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

Bargeldlos durch Bankeinzug (SEPA-Lastschriftmandat)

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

Kreditinstitut (NAME und SWIFT BIC): _____

IBAN des Kontoinhabers: _____

Zahlungsempfänger: Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK),
Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91ZZZ00000574608

Überweisung des Beitrages (Mitglieder)

Überweisung der Spende (Freundeskreis/Förderer)

Ort, Datum, Unterschrift



Info-Anforderung

Mit Hilfe dieses Formulars können Sie unsere Broschüren und GfBK-Infoblätter bestellen. Aufgrund der Großzügigkeit unsere Spenderinnen und Spender können Sie die Informationen grundsätzlich kostenfrei bestellen. Ihrer Bestellung legen wir einen Überweisungsträger bei und bitten um eine freiwillige Spende ab € 5,00.

Wir bitten um Verständnis, dass der Versand einige Tage dauern kann. Unsere Broschüren und Informationsblätter bieten Patienten, Angehörigen und Interessierten Hinweise und Anregungen. Die Themenvielfalt ist groß und wird laufend erweitert. Dennoch kann es sein, dass Sie das gewünschte Thema nicht finden. In solchen Fällen wenden Sie sich bitte an unsere zentrale Beratungsstelle.

GfBK-Basisinformation

Falblatt: Ganzheitliche Beratung bei Krebs

Broschüren

- Wege zur Gesundheit
- Ernährung und Krebs
- Nebenwirkungen aggressiver Therapien
- Wege zum seelischen Gleichgewicht
- Brustkrebs ganzheitlich & individuell behandeln
- Stärke Deinen Beckenboden

GfBK-Infos zu einzelnen Themen

- Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs
- Ausleitung und Entgiftung
- Bachblüten
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Bewegung und Sport
- Blasenkrebs
- Chemotherapie – eine Entscheidungshilfe
- Darmkrebs
- Darmregulation
- Der mündige Krebspatient
- Diagnose Krebs
- Eierstockkrebs
- Enzyme
- Erdstrahlen
- Fatigue
- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Gebärmutterkrebs
- Geistiges Heilen
- Glutathion
- Hautkrebs
- Heilpilze
- Hirntumore/Weihrauch
- Homöopathie
- Hyperthermie
- Hyperthermie Kostenerstattung
- Insulin Potenzierete Therapie
- Knochenstärkung bei Osteoporose und Knochenmetastasen
- Kostenerstattung
- Kosten biologischer Therapien
- Krebs bei Kindern

Info-Anforderung

GfBK-Infos zu einzelnen Themen – Fortsetzung

- Leberkrebs
- Leukämien/ Myelome/ Lymphome
- Lungenkrebs
- Lymphödeme
- Magenkrebs
- Misteltherapie
- Patientenaufklärung in der Praxis
- Prostatakrebs
- Sauerstoff-Ozontherapie
- Säure-Basen-Haushalt
- Schmerzfrei bei Krebs
- Selbstbestimmung und Therapiefreiheit
- Selen
- Selen-Kostenerstattung
- Spontanheilung
- Stressreduktion
- Thymusextrakte und Peptide
- Tumorigmpfung
- Tumormarker
- Visualisieren
- Vitamine und andere Vitalstoffe
- Vitamin D - ein wichtiger Schutzfaktor
- Wirksamkeitstest für Chemotherapie
- Zehn Schritte für die erste Zeit nach der Diagnose

Zeitschriften

- Probeexemplar **momentum - gesund leben bei Krebs** (Mitgliederzeitschrift)
- Probeexemplar **momentum-aktuell** (Mitteilungen für Freunde und Förderer)

Für Therapeuten

- Probeexemplar **Deutsche Zeitschrift für Onkologie**
- Broschüre: Komplementäre Krebsmedizin
- Faltblatt Ganzheitliche Beratung bei Krebs zur Auslage

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name: _____ Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung an:

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

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

* Datenschutzhinweis

Der Schutz Ihrer Daten ist uns ein wichtiges Anliegen. Ihre Daten werden ausschließlich von uns und beauftragten Dienstleistern genutzt. Wir geben keinerlei Daten an Dritte weiter. Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten zu erhalten oder Ihre Daten korrigieren, sperren oder löschen zu lassen, sofern dem keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung mit den gesetzlich vorgeschriebenen Informationen finden Sie hier: www.biokrebs.de/datenschutz



Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung ganzheitlicher Therapien. Die Gesellschaft wurde 1982 in Heidelberg gegründet und hat 15.000 Mitglieder, Förderer und Spender. Sie ist damit die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Heilverfahren bei Krebs im deutschsprachigen Raum. Ärztliche Berater und erfahrene Mitarbeiter informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig. Unsere Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert.

Unterstützen auch Sie die Biologische Krebsabwehr!

Wir erhalten keine staatliche Förderung und lehnen die Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie ab. Unsere Informationsangebote und Beratungen stehen allen Ratsuchenden kostenfrei zur Verfügung. Damit wir uns weiterhin für viele Krebskranke engagieren können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Ihre Unterstützung

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Betrag von 75,- € (Ärzte und Therapeuten 120,- € für Einzelpersonen).

Gute Gründe für die Mitgliedschaft:

- Als Mitglied der GfBK zeigen Sie, dass Sie sich für die Förderung einer ganzheitlichen Medizin einsetzen, in der sich unterschiedliche Behandlungswege sinnvoll ergänzen.
- Die Patientenzeitschrift **momentum - gesund leben bei Krebs** mit Informationen zur biologischen Krebsmedizin, Hilfen für ein Leben mit Krebs und aktuellen Veranstaltungshinweisen wird Ihnen vierteljährlich zugeschiedt. Therapeutische Mitglieder erhalten zusätzlich die Fachzeitung **Deutsche Zeitschrift für Onkologie**. Gerne senden wir Ihnen ein kostenloses Probeexemplar.
- Ermäßigungen bei Veranstaltungen der GfBK.

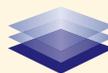
Förderer unterstützen unser Anliegen mit einer jährlichen Spende. Ab einer Spende von 30,- € im Jahr erhalten Sie mehrmals im Jahr unsere Mitteilungen **momentum - aktuell**.

Spendenkonto:

Volksbank Kurpfalz eG · DE17 6709 2300 0033 2384 01 · GENODE61WNM

Zuwendungen an „Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.“ sind gemäß § 10 b Abs. 1 EStG oder nach § 9 Nr. 3 a KStG steuerlich abzugsfähig. Bei Spenden unter 200,- € ist der Bankbeleg als Spendenbescheinigung ausreichend.

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



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Wo Sie uns erreichen können

**Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.**

Zentrale Beratungsstelle

Voßstr. 3 · 69115 Heidelberg
Postfach 10 25 49 · 69015 Heidelberg
Tel. 06221 13802-0 · Fax 06221 13802-20
E-Mail: information@biokrebs.de

Beratungsstelle Berlin

Fritz-Reuter-Str. 7 · 10827 Berlin
Tel. 030 3425041 · Fax 030 86421919
E-Mail: gfbk-berlin@biokrebs.de

Beratungsstelle Hamburg

Waizstr. 31(VHS-West, Gebäude 2)
22607 Hamburg · Tel. 040 6404627
E-Mail: gfbk-hamburg@biokrebs.de

Beratungsstelle Wiesbaden

Bahnhofstr. 39 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 376198 · Fax 0611 3086392
E-Mail: gfbk-wiesbaden@biokrebs.de

Beratungsstelle Stuttgart

Blosenbergr. 38 · 71229 Leonberg
Tel. 07152 9264341 · Fax 07152 9264344
E-Mail: gfbk-stuttgart@biokrebs.de

Beratungsstelle München

Schmied-Kochel-Str. 21 · 81371 München
(U3/U6 Implerstraße)
Tel. 089 268690
E-Mail: gfbk-muenchen@biokrebs.de

Die regionalen Beratungsstellen sind nicht täglich besetzt.
Die Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite unter
Beratungsangebot/Regionale Beratungsstellen.

→ Sie erreichen uns im Internet unter: www.biokrebs.de

