

momentum

gesund leben bei Krebs

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



Typgerecht und individuell

ERNÄHRUNG

ISSN 2366-9748

Guten Appetit!

Zur Ernährung bei Krebs gibt es unendlich viele und unüberschaubare Informationen. Kaum ein Thema wird so oft und so emotional diskutiert wie die Frage nach der „richtigen“ Kostform. Und ständig hören wir Neues über aktuelle Erkenntnisse der Ernährungswissenschaftler, eine Studie jagt die nächste, sodass es selbst die Fachleute in Atem hält, am Puls der Zeit zu bleiben. Das Wissen über sekundäre Pflanzenstoffe beispielsweise hat sich in kürzester Zeit vervielfacht. Wie kann der Einzelne im dichten Dschungel der Ernährungslehren für sich herausfinden, welche die für ihn persönlich passende und ratsame Ernährungsweise ist?

Bitte folgen Sie nicht blindlings einer Lehre oder einer (vermeintlichen) Autorität. In Ernährungsfragen wird ähnlich einem Glaubenskrieg hemmungslos geurteilt, bewertet, entwertet und verurteilt. Seien Sie sich dessen bewusst und bleiben Sie vorsichtig, wenn ständig Verbote und Gebote ausgesprochen werden. Diese Lehren basieren in ihrer Mehrzahl auf Angst. Ihre Vertreter gehen davon aus, dass Sie nicht die Kompetenz und Fähigkeit besitzen, selbst herauszufinden, was gut für Sie ist und was nicht. Entscheidend ist, dass Sie sich Zeit nehmen. Beginnen Sie behutsam, Ihre Gewohnheiten zu verändern. Lassen Sie sich schon beim Einkaufen Zeit und auch bei der liebevollen Zubereitung Ihrer Mahlzeiten. Gehen Sie Ernährungsfragen mit Neugier, Toleranz, Freude und Vertrauen an. Verbissenheit ist im wahrsten Sinne des Wortes fehl am Platz. Seien Sie bei jedem Schritt so achtsam wie möglich.

Es ist nicht gleichgültig, was wir essen, und ebenso wenig ist es egal, wie wir essen. Bei der hitzigen Diskussion um die richtigen Nahrungs- und Lebensmittel wird leider

vergessen, wie entscheidend die persönliche Einstellung und das passende Maß beim Essen sind. Der berühmte Fastenarzt F.X. Mayr empfiehlt, jeden Bissen 32-mal zu kauen. Wenn wir uns dafür Zeit nehmen, dann spüren wir deutlich, wann wir satt sind, und werden uns nicht in die Völlerei verirren. In der Heidelberger Fußgängerzone erlebe ich immer wieder ähnliche Szenen: Die Menschen eilen geschwind irgendwohin, das Smartphone in der einen Hand, etwas zum Essen in der anderen. Hastig und achtlos verschlingen sie die Lebensmittel im Vorüberhetzen. Solches „Essen to go“ kann – ganz gleich wie gesund das Produkt eigentlich ist – den Organismus nicht wirklich nähren.

„Essen Sie öfter mit Freude im Herzen etwas (vermeintlich) Ungesundes als mit ständigem Widerwillen etwas (vermeintlich) Gesundes.“

Für das Gesundwerden nach einer Krebserkrankung gibt es kein allgemeingültiges Patentrezept, auch hinsichtlich der Ernährung muss jeder seinen individuellen Weg finden. Entwickeln Sie ein Gespür für Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse. Dann können Sie selbst entscheiden, welche Art der Ernährung und welche Lebensweise Ihnen wirklich gut tun. Für die einen ist es ein wichtiger Entwicklungsschritt, mal fünf gerade sein zu lassen und sich ab und zu ein Stück Torte zu gönnen. Für die anderen geht es darum, sich in Selbstdisziplin zu üben und eine Zeit lang konsequent Diät zu halten.



Meiner Erfahrung nach ist es besonders für Krebspatienten ratsam, die Ernährung nicht mit zu viel Ideologie zu beladen. Das illustrieren eindrucksvoll die erleichterten Worte der ehemaligen Leukämiepatientin Gabi Schmidt bei der Aufnahme in eine Klinik: „Ich bin so froh, endlich keine Heilnahrung mehr essen zu müssen, die in den letzten Wochen aus gekeimtem, getrocknetem Getreide mit Olivenöl bestand. Sie hatte mir des Öfteren Wunschträume von Butterbrezeln und gemischtem Salat beschert. Endlich essen! Alles essen, was mein Herz begehrt.“

Nehmen Sie sich Zeit, herauszufinden, was Ihr Herz wirklich begehrt. Die Artikel dieser Ausgabe mögen Sie inspirieren und Ihnen einen Einblick in die Vielfalt des Themas geben.

Herzlichst,
Ihr

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

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 7 **PRAKTISCHE TIPPS**
Ernährung bei Krebs – undogmatisch, vielseitig und genussvoll
- 31 **AKTUELLE STUDIE**
Essen und Krebs – zwischen Mythos und Ignoranz
- 37 **AM PULS DER ZEIT**
Darmgesundheit

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 40 **BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN**
Vervain: „Ich gebe Raum. Ich erkenne das Maß“

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 12 **MEINUNG**
Ernährung: typgerecht und individuell
- 17 **PERSPEKTIVENWECHSEL**
Placebo – wie Bewusstsein heilt
- 21 **SELBSTFÜRSORGE**
Ich für mich – entscheiden Sie sich für das Leben!
- 36 **HEILIMPULSE**
Es recht zu machen jedermann, ist ein Kunst, die keiner kann





26



31



12

ERFAHRUNG & HINTERGRUND

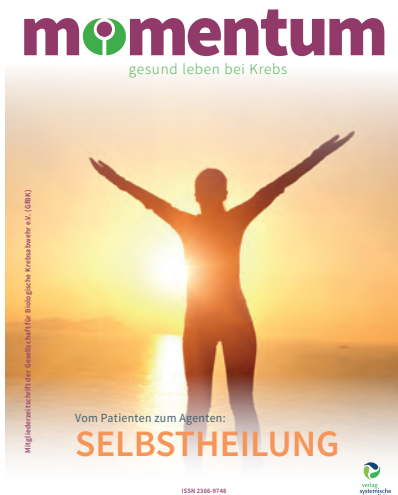
- 24 **PATIENTENBERICHT**
Heide Fritsch: Alternative Heilmethoden und Vollwertkost
- 26 **INTERVIEW**
Rüdiger Dahlke: Peace-Food – friedlich und umstritten

INFORMATIONEN

- 4 **KURZ UND BÜNDIG**
- 42 **GFBK-INTERN**
- 46 **KALENDER**
- 48 **IMPRESSUM**

momentum: danke für Ihre Rückmeldungen!

2016 wurden die Segel neu gesetzt. Die Mitgliederzeitschrift der GfBK erlebte einen Relaunch und erschien Mitte März im neuen Gewand unter dem Namen: *momentum – gesund leben bei Krebs*. Zahlreiche Leser begleiteten diesen Wandel aufmerksam. Sie riefen bei der GfBK an oder schrieben uns. Sie berichteten, was ihnen an der neuen Gestalt unserer Zeitschrift gut gefällt und welche Vorschläge sie zur weiteren Verwandlung einbringen möchten. Wir freuen uns über die lebendige und engagierte Anteilnahme. Sie zeigt uns, dass unsere Arbeit mit wachen Augen wahrgenommen wird. Über die ersten Ausgaben der Mitgliederzeitschrift hinweg möchten wir Ihr Lob, Ihre Anregungen und Wünsche gerne sammeln. Danach werden wir Ihre Vorschläge im Kreise der Redaktion auswerten und alles, was uns sinnvoll oder notwendig erscheint, ab 2017 in die weiteren Hefte einfließen lassen. Schon an dieser Stelle danken wir herzlich allen, die uns geschrieben haben. Wir freuen uns über jede Rückmeldung. Lob und konstruktive Kritik sind gleichermaßen willkommen.



Die Mitgliederzeitschrift im neuen Gewand: Ausgabe 1/2016.



Kohlgemüse enthalten wertvolle Inhaltsstoffe.

Pflanzenstoffe zur Prävention von Brustkrebs

Pflanzen versetzen uns immer wieder in Erstaunen. Nicht nur beim Blick auf ihre vielfältigen Erscheinungsformen, sondern auch hinsichtlich der Wirksamkeit ihrer Inhaltsstoffe. So enthalten beispielsweise die Samen und jungen Keimlinge von Kohlgewächsen einen sogenannten sekundären Pflanzenstoff, das schwefelhaltige Glucosinolat-Derivat Indol-3-Carbinol. Diese Substanz wiederum ist für die Prävention und begleitend in der Behandlung von Brustkrebs interessant. Erste Studien sind vielversprechend. Beispielsweise zeigt eine Studie mit 3000 Brustkrebspatientinnen (*Thomson CA / Res Treat 2011*), dass das Rückfallrisiko sinkt, wenn zusätzlich zur Tamoxifen-Therapie reichlich Kohlgemüse verzehrt wurde.

In Zellkulturen wurde deutlich, dass Indol-3-Carbinol gegen östrogenrezeptorspezifische Brustkrebszellen stärker wirksam ist

als Tamoxifen und die Kombination beider Mittel die Wirksamkeit nochmals erhöht.

Wie so oft kommt es allerdings auf die Dosis an. Um ausreichend sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen, müssten Betroffene beispielsweise drei Brokkoliköpfe am Tag essen. Ein wohl eher gangbarer Weg wäre es, den Verzehr von Brokkolisprossen und -samen (hoher Wirkstoffgehalt) mit Nahrungsergänzungsmitteln zu kombinieren.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.biokrebs.de/links

Therapeutisch wirksames Curcuma

In Indien ist das gelbe Gewürzpulver aus der Gelbwurzwurzel äußerst beliebt und aus Essenszubereitungen kaum wegzudenken. Auch die traditionelle indische Medizin, das Ayurveda, schätzt die Gelbwurz. Ihr wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben. Die medizinisch relevanten

Komponenten der Wurzel, die sogenannten Curcuminoide, sind fettlöslich und zeigen antioxidative, entzündungshemmende sowie kontrolliert zellabbauende Wirkungen. Man nimmt an, dass der krebshemmende Effekt von Curcuma aus diesen Eigenschaften resultiert. Untersuchungen weisen darauf hin, dass Curcuminoide die Wirksamkeit einiger Chemotherapeutika erhöhen können. Allerdings sind negative Wechselwirkungen mit anderen Chemotherapeutika nicht ganz auszuschließen. Ihre therapeutische Anwendung sollte daher nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.biokrebs.de/links



Der Gelbwurz werden entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben.

Schweiz: komplementäre Therapien gleichgestellt

Die Anerkennung der Komplementärmedizin als kassenpflichtige Leistung wird meist mit dem Argument abgelehnt, die Wirksamkeit sei nicht nachweisbar. Nun aber stellt die Schweizer Politik die Komplementärmedizin anderen Fachrichtungen gleich. Dazu erklärt der Bundesrat: „Es hat sich nun gezeigt, dass dieser Nachweis für die Fachrichtungen als Ganzes nicht möglich sein wird.“ Dennoch gelten deutliche Richtlinien, wie die Neue Zürcher Zeitung zusammenfasst (www.nzz.ch am 30.03.2016):

- ▶ Die Ärzte, die über die Grundversicherung abrechnen möchten, müssen über eine entsprechende Zusatzausbildung in der jeweiligen Alternativdisziplin verfügen.
- ▶ Die Fachrichtung muss fachlich-inhaltlich konsolidiert sein, also seit mindestens 30 Jahren in unseren Breitengraden praktiziert werden.
- ▶ Studien zur klinischen Anwendung müssen vorliegen, die den medizinischen Nutzen belegen.

Eine bisherige Regelung sah zeitlich befristet bis 2017 eine Anerkennung der vier Gebiete Homöopathie, Phytotherapie, Anthroposophische Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin vor. Die neue Verordnungsanpassung zielt nun auf eine langfristige Lösung.

Die Komplementärmedizin genießt bei den Schweizer Patienten hohes Ansehen. Laut Umfragen (Migros-Magazin 2012) wünschen sich rund 70 Prozent der Patienten zusätzlich zur Schulmedizin komplementäre naturheilkundliche Therapieformen.



Im der Schweiz als kassenpflichtige Leistung anerkannt: Akupunktur, Homöopathie und Phytotherapie.

Krebstherapie: Nebenwirkung: „Scheidentrockenheit“

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

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

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



www.vagisan.de

Vagisan-Merkzettel für Ihre Apotheke

Vagisan® FeuchtCreme Kombi (PZN 6882372)

Vagisan® FeuchtCreme Cremolum® (PZN 10339834)

Vagisan® FeuchtCreme 25 g (PZN 9739474)

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



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

Adelheid Stöger

400 Rezepte der veganen Küche

Das Kochbuch zur China Study
In Zusammenarbeit mit Claudia Nichterl

Das medizinische Kochbuch zum Bestseller *China Study*

In diesem Buch finden Gesunde ebenso wie chronisch Kranke viele gute Gründe, ihre Ernährung umzustellen. Es ist mit 400 Rezepten die wohl umfassendste vegane Rezeptsammlung im deutschsprachigen Raum.

Alle Gerichte sind leicht nachzukochen. Gesundheitstipps im laufenden Text geben wertvolle Zusatzinformationen.



2013 | 413 Seiten | Flexcover | 4-farbig
€ 19,95 | ISBN 978-3-86401-033-0

medizin weiter denken.

Jetzt bestellen unter: www.verlag-systemische-medizin.de

verlag
systemische
medizin

Ernährung bei Krebs – undogmatisch, vielseitig und genussvoll

György Irmey

Im Zusammenhang mit Krebs ist kaum ein Thema so heiß umstritten wie die Ernährung. Ökotrophologen (Ernährungswissenschaftler) und Mediziner (Ärzte wie Heilpraktiker) diskutieren zuweilen fast verbissen über ihre Bedeutung für die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung. Die Expertenmeinungen gehen weit auseinander: Im Extremfall verneinen die einen jeden Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Tumorgeschehen, die anderen vertreten eine bestimmte Kostform als einzig wirksame Waffe im Kampf gegen Krebs. Das verunsichert viele Patienten. Fragen nach der „richtigen“ Ernährung tauchen daher häufig im ärztlichen Beratungsdienst der GfBK auf.

Dass unsere Ernährung Einfluss auf die Gesundheit hat, ist durch die empirische Forschung längst belegt – auch und gerade in Zusammenhang mit Krebs. Die Ernährung wirkt auf das Stoffwechselgeschehen und der Stoffwechsel hat Auswirkungen auf den Verlauf einer Tumorerkrankung. Das Risiko für eine Krebserkrankung sinkt ebenso wie die Wahrscheinlichkeit für ein Rezidiv, wenn man sich gesund ernährt. Eine gesunde Ernährung führt dem Organismus Schutzstoffe zu, die den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen. Zusätzlich stärkt sie die natürliche Regulationsfähigkeit des Körpers und unsere Selbstheilungskräfte.

Welche Inhaltsstoffe der Nahrung therapeutische Effekte erzielen können, ist heutzutage schon recht gut erforscht. Für viele Substanzen ist erwiesen, dass ihr Verzehr die Häufigkeit von bestimmten Krebserkrankungen senken kann. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass Krebs selten aufgrund einer genetischen Vorbelastung auftritt, sondern dass sein

Entstehen eher auf das Stoffwechselgeschehen zurückzuführen ist.

Wie ernährt man sich gesund?

Eine pauschale Antwort, die für jedermann gültig ist, kann ich Ihnen leider nicht geben.

Es gibt keine „Antikrebsdiät“. Auch wenn solche Ideen immer wieder von piffigen Marketing-Leuten propagiert werden. Um die Gunst der Krebspatienten rangeln Ernährungsansätze unterschiedlichster Couleur: von ketogener Antikrebsnahrung über Blutgruppendiät, Paläo-Steinzeiterernährung und Makrobiotik bis hin zu veganer Kost – um nur ein paar wenige zu nennen. Auch in den indischen (Ayurveda) und asiatischen (TCM) Medizinsystemen werden aufgrund komplexer Überlegungen differenzierte Ernährungsempfehlungen gegeben. Es gibt immer wieder Menschen, die in einer dieser Richtungen, möglicherweise sogar in einer extremen Kostform, das genau für sie Passende finden. Allgemeingültigkeit erwächst daraus aber nicht.



© monticelllo/fotolia.com

Sekundäre Pflanzenstoffe halten uns fit und vital.

Verträglichkeit. Schauen wir zunächst auf die Verträglichkeit. Rohkost und Vollkorn in großen Mengen vertragen die wenigsten Menschen. Die mediterrane und die asiatische Küche sind in dieser Hinsicht gemäßigt und daher prinzipiell empfehlenswert. Allergien und individuelle Unverträglichkeiten sind bei der Auswahl der Speisen und Getränke zu berücksichtigen. Auch die persönliche Konstitution spielt eine Rolle. Während beispielsweise der eine von einer klassischen Vollwertkost gesundheitlich sehr profitiert, kann sie für einen anderen viel zu belastend sein. Hören Sie nicht auf Menschen, die Ihnen mit erhobenem Zeigefinger vorschreiben wollen, was Sie essen sollen.

”Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören, und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.“

Suchen Sie sich einen Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater, der Ihnen dabei hilft, die für Sie passende Kost zu finden. Im Idealfall ist diese schmackhaft, bekömmlich und alltagstauglich.

Sekundäre Pflanzenstoffe. Mit Ihrer alltäglichen Nahrung können Sie Einfluss auf das Geschehen in Ihrem Körper nehmen. Die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe spielen hierbei eine Schlüsselrolle. Ihre Anzahl wird auf 60.000 bis 100.000 Einzelsubstanzen geschätzt. Bei einer ausgewogenen Ernährung nehmen Sie jeden Tag rund 1,5 g sekundäre Pflanzenstoffe zu sich. Zu den wichtigsten zählen Anthocyane, Flavonoide, Carotinoide, Polyphenole, Isoflavone, Lignane und Pektine. Diese Substanzen sind recht gut erforscht.

Kaum wird die gesundheitsfördernde Wirkung eines Nahrungsmittelbestandteils

entdeckt, findet sich rasch ein geschäftstüchtiger Hersteller, der den Wirkstoff flugs als isoliertes Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt wirft. Natürlich können Sie die Anthocyane und den sekundären Pflanzenstoff aus roten Weintrauben in Form von Kapseln einnehmen. Alternativ dürfen Sie auch ab und zu ein Glas Rotwein genießen, wenn keine spezifischen medizinischen Gründe dagegen sprechen.

Aus ihrem natürlichen Zusammenspiel von verschiedenen Substanzen herausgerissen, führen sekundäre Pflanzenstoffe manchmal zu unerwünschten Nebenwirkungen. Achten Sie daher beim Kauf auf eine naturnahe Kombination der Inhaltsstoffe.

Die ketogene Diät

Ausführliche Erläuterungen zu allen bekannten Nahrungsmitteln mit gesundheitsfördernder Wirkung würden den Rahmen dieses Artikels bei Weitem sprengen. Daher beschränke ich mich darauf, die Themen zu berühren, die uns in der Beratung momentan am häufigsten begegnen. Lassen Sie mich mich zunächst etwas zu einer Diätform sagen, die zu oft in geradezu glorifizierender Weise dargestellt wird: die ketogene Diät.

Der Zucker- bzw. Glucoseverbrauch von Tumorzellen ist wissenschaftlich beleuchtet worden. Dabei stellte sich heraus, dass schnell wachsende Tumoren insbesondere in fortgeschrittenen Stadien im Vergleich zu gesunden Zellen bis zu 30-mal mehr Zucker verbrauchen. Der Nobelpreisträger Otto Warburg hat in den 1930er-Jahren entdeckt, dass Krebszellen Glucose häufig zu Milchsäure vergären und nicht zu Kohlenhydraten und Wasser verbrennen wie gesunde Zellen. Daraus zu schließen, dass Krebspatienten sich möglichst kohlenhydratarm (ketogen) ernähren sollen, halte ich für gewagt. Die Warburg-Hypothese wurde wissenschaftlich weder verifiziert noch

widerlegt. Man kann nicht aufgrund eines Forschungsergebnisses sämtlichen Patienten eine extreme Kostform auf-tischen und damit alle Betroffenen in einen (Koch-)Topf werfen.

”Eine gesundheitsfördernde Ernährung ist nur sinnvoll, wenn sie in ein ganzheitliches Konzept eingebettet ist. Dazu gehören auch Entspannung, Bewegung und weitere naturheilkundliche Maßnahmen.“

Betrachten wir, was das Laborergebnis von Warburg im Praxistest bringt. In einer klinischen Studie sollten 16 Patienten mit fortgeschrittenem Krebsleiden drei Monate lang einer ketogenen Krebsdiät folgen. Fünf der Teilnehmer vollendeten die Studie und nur einer von ihnen konnte eine durchgängige Ketose (angestrebte Stoffwechsellage) erreichen. In den Studienergebnissen fehlten erstaunlicherweise zum Studienende teilweise zentrale Blutwerte für HBA1c (Langzeit-Blutzuckerwert) und Triglyzeride (Blutfette) – selbst bei den Teilnehmern, die das Experiment bis zum Ende durchhielten. Die Schlussfolgerung der Studie „Diese Pilotstudie zeigt, dass eine ketogene Diät sogar für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung geeignet ist“, erschließt sich mir aus dem Ergebnis nicht. Tatsächlich klagten die Studienteilnehmer mit ketogener Ernährung vermehrt über Übelkeit, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Energiemangel und Schmerzen. Und sie verloren weiter an Gewicht. Die meisten brachen die Studie aus diversen Gründen vorzeitig ab. Am Alter lag es nicht: Das Patientenkollektiv war mit durchschnittlich 50,4 Jahren relativ jung.



© HLPhoto/fotolia.com

Sanft gegartes Gemüse wird meist gut vertragen.

Dass es den Studienteilnehmern nicht gut ging, erstaunt mich keineswegs. Krebspatienten, die bereits stark abgenommen haben (Tumorkachexie), müssen vor allem der Auszehrung entgegenwirken. Sie sollten daher auf eine erhöhte Zufuhr von Kalorien achten. Das erreichen sie mithilfe einer Diät, die fett- und eiweißreich ist und auch keine Restriktionen bezüglich der Kohlenhydrate enthält. Der Stoffwechsel dieser Menschen ist bereits katabol, also auf Abbau/Verbrennung ausgerichtet, statt auf Regeneration und Aufbau (anabol).

Generell sind eine differenzierte Betrachtung und eine individuelle Vorgehensweise notwendig. Sie sollten das Tumorstadium, die persönliche Verträglichkeit und die individuelle Stoffwechselsituation berücksichtigen. Auch wenn einzelne Krebskranke in gewissen Stadien der Erkrankung durchaus von der ketogenen Diät profitieren können, ist eine Verallgemeinerung für alle Betroffene nicht sinnvoll.

Budwig-Diät. Sie ist je nach Tumorstadium und persönlicher Situation des Patienten aus meiner Warte eine Fett-Eiweiß-Kost, die für Krebspatienten geeignet sein kann. Sie wurde durch ihren mit Leinöl vermischten Quark bekannt. Diese

Kostform erzielte zu Zeiten Johanna Budwigs überzeugende Erfolge. Damals wurden Krebserkrankungen in der Regel erst in einem späten Stadium diagnostiziert.

Für ausgezehrte Patienten, deren größter Feind die Kachexie ist, kann die Budwig-Diät lebensverlängernd sein. Abgemagerten Menschen dürfen allerdings komplexe, „gesunde“ Kohlenhydrate nicht verboten werden. Im Sinne einer höheren Energiezufuhr und auch für das seelische Wohlbefinden empfehle ich sie manchmal ausdrücklich.

Ernährung bei belastenden Therapien

Es gibt auch Situationen, in denen sich in der Praxis konkrete Ernährungstipps aus nachvollziehbaren Gründen bewährt haben. Insbesondere während Strahlen- oder Chemotherapie kann man klare Empfehlungen aussprechen. Durch solche Behandlungen wird die Verdauungsleistung geschwächt. Dadurch werden manche Dinge einfach nicht vertragen. Auch wenn die folgenden Speisen und Getränke allgemein leicht verdaut werden können, beachten Sie natürlich Ihre individuellen Verträglichkeiten, ggf. Allergien und auch Ihre persönlichen Neigungen.

Weniger empfehlenswert sind: Rohkost, Säfte pur (insbesondere Südfrüchte), grobes Vollkorn, Vollkornprodukte, Kartoffeln als Bratkartoffeln, Pommes frites beziehungsweise Kroketten, Hülsenfrüchte, Kohl, Geräuchertes, Gepökeltes, Hartkäse, Masttierprodukte, Fast-Food, Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, Weißmehlprodukte, Industriezucker, Bohnenkaffee, „saure Teesorten“ wie Früchte-, Malven- und Hagebuttentee, kohlenstoffhaltige Mineralwässer.

Empfehlenswert sind: Obst und Gemüse, wertschonend gegart beziehungsweise gedünstet, fein vermahlene Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer), Säfte möglichst milchsauer vergoren und verdünnt (z.B. Kanne-Brottrunk®), Bio-Soja-Produkte, Bio-Geflügel, Tiefseefisch, Bio-Öle (Lein-, Olivenöl), Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffel, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch, „bittere“ Kräutertees (alle außer den oben genannten), kohlenstoffarme Mineralwässer, als Süßungsmittel in geringer Menge beispielsweise Honig, Ahornsirup, Birnen- oder Agavendicksaft.

Aufgrund von Chemotherapie oder Bestrahlung treten immer wieder ähnliche Nebenwirkungen auf. Auch hier kann man über die

Ernährung dazu beitragen, die Beschwerden gezielt zu lindern oder zumindest nicht noch zu verschlimmern.

Hilfreiche Tipps während Chemo- und Strahlentherapie

Gegen Übelkeit hilft es, viel zu trinken – in kleinen Schlucken über den Tag verteilt. Bereiten Sie sich z.B. in einer Thermoskanne Fenchel- oder Kamillentee vor und ergänzen Sie ihn mit stillem Mineralwasser. 2,5 bis 3 Liter täglich sind gut.

Chemo- oder Strahlentherapie bringen manchmal „versteckte“ Allergien gegen Kuhmilch zutage: Blähungen, Hautjucken, beschleunigter Puls, wechselhafte Stimmung oder Müdigkeit sind mögliche Symptome. Steigen Sie sicherheitshalber in dieser Zeit lieber auf Reis-, Hafer- oder Mandelmilch-Produkte um.

Zur Appetitanregung können ein Artischockencocktail, ein Aperitif oder eine gut gewürzte Suppe hilfreich sein. Appetitanregende Bitterstoffe können 15 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen werden, z.B. Amara-Tropfen (Weleda) oder Enzian-Magentonikum (Wala).

Bei **Erbrechen** können Cola-Getränke sinnvoll sein, um den Kreislauf zu stützen. Salzstangen oder feiner Dinkelzwieback können zur Beruhigung des Magens beitragen. Geriebener Apfel ist ein klassisches Mittel bei Durchfall und Erbrechen. Reiben Sie den Apfel samt Schale ganz fein.

Schalten Sie unangenehme Essenserüche aus, wenn Sie an **Übelkeit und Erbrechen** leiden. Omas gute alte Haferschleimsuppe hat sich bei Magen- und Darmproblemen seit Generationen bewährt.

Bei **Kau- und Schluckbeschwerden** wählen Sie breiige oder flüssige Nahrung in

Form von Kartoffelbrei, Cremesuppen und Getränken.

Bei **trockenem Mund** und vermindertem Speichelfluss helfen viele kleine Mengen Pfefferminz- oder Kamillentee, Zitronenwasser, Sauermilch, Kefir, Sahne und Cremespeisen.

Bei **Entzündungen der Mundschleimhaut** oder der Speiseröhre verzehren Sie wohltemperierte, milde, cremige Speisen. Stark gewürzte Speisen und Säure sind zu meiden, um die Schleimhäute zu schonen, Hafer-, Reis- oder Leinsamenschleim schützt sie.

Bei **Verstopfung** helfen ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die nicht blähen. Zu Weizenkleie muss unbedingt viel getrunken werden. Generell ist es gut, reichlich zu

trinken, um die Verdauung anzuregen. Hier darf es durchaus auch eine größere Menge in einem recht kurzen Zeitraum sein. Wirksam sind 0,4 bis 0,5 Liter Mineralwasser gleich nach dem Aufstehen.

Leinsamen beschleunigen durch Schleimstoffe die Darmpassage und sind in manchen Fällen bei **Verstopfung** besser geeignet als andere ballaststoffreiche Nahrungsmittel.

Um Ihr **Körpergewicht** zu halten oder zu steigern, achten Sie auf kalorienreiche Mahlzeiten, die nicht größer sein müssen als die gewohnten. Gehen Sie in diesem Fall üppiger mit Sahne, Butter und hochwertigen Ölen um. Gönnen Sie sich Quarkmischgetränke, die mit Mandelmus, Mango oder Sanddorn angereichert sind.

In Hinblick auf bestimmte Tumorarten können Sie Ihren Körper durch Ihre Nahrung gezielt unterstützen. Für Brustkrebs sind beispielsweise je nach Hormonrezeptorstatus ggf. hormonähnliche Substanzen in der Nahrung gesundheitlich relevant.

Kann denn Schoki Sünde sein?

Zu guter Letzt möchte ich eine Lanze für den Genuss brechen (siehe auch Artikel *Ernährung – typgerecht und individuell* ab Seite 12) und Ihren Blick für eine differenzierte Betrachtungsweise schärfen. Als Beispiel nehme ich die vielseitig beliebte Schokolade. Unter Ernährungsmissionaren hat sie einen schlechten Ruf. Ob Schokolade auch gesundheitsfördernde Eigenschaften hat, kommt auf ihre Herstellung an. In Kakao sind vielfältige Polyphenole enthalten. Für diesen sekundären Pflanzenstoff ist eine krebshemmende Wirkung belegt. Empfehlenswert ist die dunkle Zartbittervariante mit einem Kakaoanteil von **mindestens** 70 Prozent. 25 g täglich können den Organismus mit einer beträchtlichen

Ernährungsempfehlungen bei Brustkrebs

Östrogenrezeptor blockieren

Soja, Sojaprodukte (bei Tamoxifentherapie ist Vorsicht geboten)

Leinsamen, geschrotet (2 Teelöffel)

Linzen

Granatapfel, Granatapfelsaft/Elixier

Östrogensignale abschwächen

Omega-3-Fettsäuren (Fischöl, Leinsamen)

Kurkumin (setzt die Östrogenwirkung von Pestiziden herab)

Alle Kreuzblütler: Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich, Senf, Rucola

Östrogenaufnahme im Darm verhindern

Weizenkleie, Leinsamen, alle Ballaststoffe

Oxidativen Stress abwehren

Grüner Tee, Knoblauch, Äpfel, Beeren, blaue Trauben, Sprossen, Blattgemüse, Aprikosen (v.a. getrocknete)

Ganz meiden oder nur in kleinen Mengen und selten

Alkohol, tierische Fette (auch Milch, Käse), Weißmehlprodukte, Fertigprodukte, Süßgetränke, Omega-6-Fettsäuren (vor allem in Margarine, Mayonnaise)



© Tanja/fotolia.com

Schokolade hat durchaus auch gesundheitsfördernde Effekte.

Menge dieser Polyphenole versorgen. Dadurch wirkt der Schokogenuß vorbeugend gegen Krebs und auch gegen Herz- und Gefäßkrankungen. Entscheidend für die Beurteilung einer Schokolade ist die Summe ihrer Zutaten. Viel Fett oder andere Begleitsubstanzen können den gesunden Effekt sehr infrage stellen. Eine indirekte Gesundheitswirkung kann außerdem entstehen: Durch den Konsum der dunklen Schokolade kann man möglicherweise leichter auf andere Süßigkeiten verzichten, die keine krebshemmenden Wirkstoffe besitzen, den Cholesterinspiegel erhöhen oder Übergewicht fördern. Sie sehen auch an diesem Exempel: Ernährung ist eine knifflige Sache. Geben Sie sich nicht mit

Plattheiten und Verallgemeinerungen zufrieden. Schauen Sie kritisch hinter die Kulissen und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Wenn Sie fachkundigen Rat brauchen, hilft Ihnen gerne der ärztliche Beratungsdienst der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Zum Weiterlesen

GfBK-Broschüre: Ernährung und Krebs
Beliveau, Richard, Gingras, Denis: Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Kösel (2008)
Bihlmaier, Susanne: Tomatenrot + Drachengrün: 3 x täglich das Beste aus Ost und West – antikrebsaktiv und abwehrstark. 3. Aufl. Hädecke (2014)

Über den Autor



Dr. med. György Irmey ist Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. Er hat zahlreiche Fachartikel sowie die Patientenratgeber *110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs* und *Heilimpulse bei Krebs* geschrieben. Dr. Irmey leitet den Vorstand des Förderkreises für Ganzheitsmedizin an der Universität Heidelberg, Ganimed e. V.



Kontakt

Dr. med. György Irmey
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
Tel.: 06221 138020
Fax: 06221 1380220
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de



Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

VITALPILZE

Zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

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

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

VITALPILZE von TERRA MUNDO

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

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



TERRA MUNDO

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



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

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS PILZPULVER & EXTRAKT!

Ernährung – typgerecht und individuell

PetRa Weiß

Was auf unseren Tellern landet, ist eine höchst persönliche Angelegenheit. Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, dass Ihnen jemand unaufgefordert „ins Essen quatscht“. Belehrungen über jüngste Auswertungen von Öko-Test zum Schadstoffgehalt des soeben appetitlich aufgetragenen Desserts oder „gut gemeinte“ Gesundheitstipps am Esstisch sind so beliebt wie Zahnweh um Mitternacht. So etwas mag kaum einer wirklich gerne. Das empfinden wir schnell als Einmischung in unsere inneren Angelegenheiten. Andererseits steht in der Sprechstunde der Speisenzettel oft als Erstes zur Diskussion, wenn Menschen selbst etwas zu ihrer Genesung beitragen wollen. Warum ist das so?

Ernährung ist ein derart vielschichtiges Thema, dass sich die Diskussion oft in der Frage nach ihren Bestandteilen erschöpft. Wir wollen hier ein paar Aspekte beleuchten, die bei dem Gerangel um das Was eher im Hintergrund bleiben: das Warum und das Wie.

Prägungen. Unsere Ernährungsgewohnheiten sind geprägt von familiären, kulturellen und gesellschaftlichen Einflüssen, manchmal auch von religiösen. Von klein auf lernen wir im täglichen Erleben, was mit großer Selbstverständlichkeit auf den Tisch gehört, welche Besonderheiten für Festtage vorbehalten sind und welche Funktionen Essen und Trinken außer der Nahrungsaufnahme noch erfüllen. Solche Muster geben wir in der Regel ohne Absicht von Generation zu Generation weiter. Sie verbinden uns unbewusst mit unserem Klan. Ob gemeinsame Mahlzeiten die Familie zu bestimmten Zeitpunkten zusammenführen oder ob jeder in Gesellschaft des Fernsehers Aufgewärmtes verschlingt. Ob Fehlverhalten durch eisiges Schweigen am Esstisch bestraft wird oder ob der Nachwuchs bei Wohlverhalten mit Leckerlis belohnt wird. Das betrifft auch uns Erwachsene: Wer kennt nicht den Einsatz von Schokolade zum Trost oder den Verzehr von Chips oder

Popcorn zum Spannungsabbau während eines aufregenden Krimis?! Solche Formen des Instrumentalisierens haben eine lange Tradition: weil sie gut funktionieren.

Biochemische Reaktionen. Beim Essen wird im Gehirn ein wichtiges Hormon ausgeschüttet: das Bindungshormon Oxytocin. Das ist dieselbe Substanz, die im Blut von stillenden Müttern zirkuliert und beiden – Mutter und Kind – ein wohliges Gefühl der Geborgenheit vermittelt. Oxytocin hat eine beruhigende Wirkung. Unter anderem deshalb essen viele Menschen mehr oder öfter, wenn sie unter Stress stehen. Während des Essens kehrt erst mal Entspannung ein. Im entspannten Zustand läuft die Verdauung auf Hochtouren. Der Parasympathikus – also der Teil des Nervensystems, der für die Entspannung verantwortlich ist – übernimmt die Regie. Bis die nächste Stresswelle kommt und den Sympathikus blitzschnell aktiviert.

Genauso hilfreich wäre es, sich durch andere Art und Weise in einen entspannten Zustand zu bringen. Doch kaum eine Methode erscheint so verlockend und so effektiv wie die Trostsokolade. Natürlich hat das Nebenwirkungen. Aber diese Reaktionen

laufen auf einer ziemlich archaischen Ebene ab. Es braucht viel Willenskraft und Bewusstsein, um den Griff in die „Sündenschublade“ zu unterlassen und stattdessen eine Übung aus dem Autogenen Training einzulegen oder einen kleinen Spaziergang zu machen. Denn gerade, wenn wir emotional aufgewühlt sind oder unter Zeitdruck stehen, sind wir eher geschwächt und suchen nach einer raschen Lösung. Der Stress hat ja eine Ursache, die uns Kraft und Aufmerksamkeit kostet.

Dazugehören. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Daher hat es durchaus eine gravierende Bedeutung für uns, wie unser Umfeld sich ernährt. Mich hat in dem Zusammenhang eine japanische Weisheit berührt, die sinngemäß besagt: „Versuche nicht, mit Menschen unter einem Dach zu leben, die sich anders ernähren als du.“ Ein Nachbarskind im Teenageralter hat sich vor vielen Jahren sehr interessiert nach meiner vegetarischen Lebensweise erkundigt. Das Mädchen war besonders tierlieb und hörte daraufhin auf, Fleisch zu essen. Ihr Papa war Metzger. Was das für den häuslichen Frieden bedeutete, können Sie sich vielleicht vorstellen. Bei Einladungen hörte ich in jungen Jahren immer wieder den teils besorgten und teils beleidigten Ausruf „Du hast ja gar nichts Richtiges gegessen!“, wenn ich mich mit Rotkraut und Knödeln sattgegessen hatte und den Sonntagsbraten links liegen ließ.

Mittlerweile ist es nicht mehr ungewöhnlich, sich vegetarisch oder gar vegan zu ernähren. Vor 25 Jahren hatte das noch etwas sehr Befremdliches für meine Umgebung.

Ähnlich geht es möglicherweise heute manchen Menschen, die ihren Appetit auf tierisches Eiweiß nicht dem Trend zur Fleischlosigkeit unterordnen – weder aus Gründen der Gesundheit noch zugunsten der „political correctness“.

Typgerecht. Und sie haben Recht. Genauso wie die Gegner Recht haben. Jeweils für sich selbst. Nicht jedoch für den anderen. Jeder darf, muss und sollte selbst entscheiden, was er zu sich nimmt. Natürlich gibt es Substanzen, die für alle schädlich sind. Essen Sie Arsen nicht teelöffelweise. Es wird Ihnen schaden. Das ist gewiss. Doch Milch, Fleisch oder andere Speisen generell für jedermann auf die schwarze Liste zu setzen, halte ich für gewagt. Von alters her ist bekannt, dass es verschiedene Typen gibt, die sich folglich auch unterschiedlich ernähren. Im Indischen Ayurveda arbeitet man mit den drei Doshas als Grundtypen, die Traditionelle Chinesische Medizin kocht mit Blick auf die Elemente. In Asien käme keiner auf die Idee, alle über einen Kamm scheren zu wollen und eine allgemeingültige gesunde Ernährungsweise zu postulieren. Auch in der neuen Welt gibt es Ansätze, den Speisenplan typgerecht zusammenzustellen.

Der amerikanische Naturheilkundler Peter J. D'Adamo hatte den Einfall, die Blutgruppe zurate zu ziehen. Diese Idee integriert Dr. med. Peter Vill in abgewandelter Form in seine moderne 4-Elemente-Medizin. Vereinfacht gesprochen sollte Blutgruppe Null Fett meiden und reichlich trinken, Blutgruppe B Kohlenhydrate reduzieren und Blutgruppe A Eiweiß nur in Maßen genießen. Unabhängig von den konkreten Empfehlungen wird klar, dass ein und dieselbe Ernährungsweise für den einen Menschen goldrichtig sein kann und für den anderen vollkommen unpassend.

Individuell. Spätestens seit ich mich intensiv mit der Homöopathie befasste, ist mir bewusst, wie unterschiedlich Menschen sind – auch in Bezug auf ihren Appetit und hinsichtlich der Frage, welche Speisen ihnen gut tun und welche sie meiden

„Jeder darf, muss und sollte selbst entscheiden, was er zu sich nimmt.“

sollten. Das ist sogar praktisch erlebbar. Wenn man sich beispielsweise in einem Belladonna-Zustand befindet, trinkt man Zitronenlimonade oder heutzutage vielleicht Bitter Lemon. Braucht man Phosphor, hat man möglicherweise einen unbändigen Appetit auf Fisch und schüttet eiskalte Getränke in sich hinein. Nux vomica benötigt man in Situationen, in denen der Verzicht auf Stimulanzen wie Wein, Kaffee oder Zigaretten undenkbar erscheint. Calcium ist angezeigt, wenn man den Verlockungen von Pizza & Co. nicht

widerstehen kann. Dieses Verlangen hängt mit dem Gesamtzustand von Körper, Seele und Geist zusammen. Dann ist es sinnvoll, die tiefere Ursache für die Verstimmung aufzulösen. Statt seinen „falschen“ Appetit mit Macht zu unterdrücken.

Ebenso individuell ist der Rhythmus beim Essen. Während die einen problemlos mit drei Mahlzeiten klarkommen, brauchen andere ihre Zwischenmahlzeiten. Das kann man ein Stück weit trainieren, sich jedoch zu einem Rhythmus zu zwingen, der nicht der eigene ist, erinnert mich an die Unsinnigkeit, seinen persönlichen Schlafrythmus äußeren Bedingungen zu unterwerfen. Dass jemand seine eigenen Bedürfnisse konsequent ignoriert, ist übrigens nicht erstrebenswert, sondern das könnte man durchaus auch als pathologischen Zustand bewerten.

Die Umstellung an sich. Es fällt schwer – dem einen weniger, dem anderen mehr. Viele Menschen haben den Wunsch, ihre Ernährung umzustellen. Das hat verschiedenste Gründe. Manche wollen etwas zu ihrer Genesung aktiv beitragen oder ein



Schon der Volksmund weiß es: Die Geschmäcker sind verschieden.



© Igor Link/fotolia.com

Essen darf Freude und Genuss sein.

deutliches Signal in Richtung Kurskorrektur im Leben setzen. Vor diesem Hintergrund erscheint mir eine Ernährungsumstellung selbst dann sinnvoll, wenn ich ihr inhaltlich nicht unbedingt zustimmen würde. Die Umstellung ist dann ein wichtiger Teil eines Bewusstseinsprozesses. Das darf jeder so leben, wie es für ihn passend ist. Der eine verzichtet auf Nervengifte wie Alkohol, Kaffee und Nikotin, der andere kauft nur noch im Biomarkt ein. Ein Dritter stellt auf vegane Kost um und noch ein weiterer fängt an, für sich zu kochen, statt von Fast Food, Konserven und Pizza-Service zu leben. Man muss seine Gewohnheiten nicht notwendigerweise komplett umkrempeln, aber man kann.

Sich zum Außenseiter in der eigenen Familie machen oder zum Asketen im Freundeskreis ist schon in guten Zeiten eine Herausforderung; ob das in einer

„Dass jemand seine Bedürfnisse ignoriert, ist nicht erstrebenswert.“

Krise auch noch sein muss, ist fraglich. Oder vielleicht gerade dann. Möglicherweise trennt sich in dieser Zeit ohnehin die Spreu vom Weizen, was die

persönlichen Bindungen angeht. Welcher Außenstehende will das für Sie beurteilen?

Eine Ode an die Freude. Wie zwischenzeitlich wissenschaftlich anerkannt ist, stehen körperliche Funktionen und das seelische Gleichgewicht in einer untrennbaren Wechselwirkung zueinander. Es gibt Menschen, für die Genuss ein wichtiges Stück Lebensqualität ist. Das persönliche Wohlfühlgefühl ist ein nicht zu unterschätzender Genesungsfaktor, auch beim Essen. Nicht nur, was man verzehrt, sondern auch in welchem Rahmen, spielt dabei eine Rolle. Ich behaupte, ein mit Liebe gebackener und gemeinsam mit einer engen Freundin von der festlich gedeckten Tafel verspeister

Kuchen kann vollkommen unabhängig von seinen Zutaten, seinem Kaloriengehalt oder Fettanteil einen gesundheitsfördernden Effekt haben. Sich für die Mahlzeiten Zeit zu nehmen, den Tisch schön zu decken, vielleicht ein Kerzchen anzuzünden und beim Essen die Terror-Nachrichten im Radio abzustellen, das können wichtige Schritte hin zu einer gesunden Ernährung sein – ganz gleich, welcher Kostform man anhängt.

Persönlicher Bezug. Essen ist eine persönliche Angelegenheit. Die Moleküle unserer Nahrung werden in körpereigene Substanz umgewandelt. Ist es da nicht merkwürdig, wie wenig persönlichen Bezug wir zu unseren Nahrungsmitteln haben. Wählen Sie Ihre Lebensmittel mit allen Sinnen. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen kleinen Hofladen. Schnuppern Sie an Obst und Gemüse, berühren Sie die Früchte, schauen Sie sich die bunte Pracht bewusst an und nehmen Sie wahr, was Sie anspricht. Wenn wir heutzutage schon keinen Salat aus dem eigenen Garten mehr verzehren, wie wohltuend kann es da sein, den Bauern persönlich zu kennen, der die Rübe aus der Erde zog, bevor sie in unserem Kochtopf landet.

„Das persönliche Wohlfühl ist ein wichtiger Genesungsfaktor, auch beim Essen.“

Wochenmärkte geben manchmal Gelegenheit, Produkte direkt vom „Erzeuger“ zu kaufen. Zumindest der Trend, regional zu kaufen, etabliert sich. Die kurzen Reisewege für Äpfel und Kohl sind nicht nur ein umweltpolitischer Aspekt. Auch dem Organismus tut es gut, wenn wir uns gemäß den Jahreszeiten ernähren, was dann praktisch automatisch

passiert. Einen Bezug zum Essen kann man auch entwickeln, indem man es selbst zubereitet. Kochen und backen Sie mit Lust und Liebe. Leider rutscht das bei der täglichen Prioritätenliste manchmal nach ganz hinten, weil so viel anderes zu tun ist. Das ist schade. Kultivieren Sie eine Kochkunst, die zu Ihrem Leben passt. Es muss ja nicht gleich das Dreigangmenü sein.

„Kochen und backen Sie mit Lust und Liebe.“

Allergien und Unverträglichkeiten. Der Vollständigkeit halber möchte ich erwähnen, dass Sie natürlich nur das essen sollten, was Sie auch vertragen. Es nützt nichts, dass der Nachbar sich mit Rohkost quietschfidel fühlt, während es Ihnen nach Gemüse und Salat den Bauch zerreißt. Über Allergien und Unverträglichkeiten habe ich in Signal 1/2013 einen ausführlichen Bericht (*Wenn Essen krank macht*) geschrieben. Wiederholen will ich an dieser Stelle nur einen Hoffnungsschimmer: Allergien können kommen und gehen. Sie sind nicht in Stein gemeißelt. Wenn der Gesamtzustand sich bessert und das Nervensystem entlastet wird, lösen sie sich manchmal von ganz alleine wieder auf.

Mein Schlussappell ist ein Aufruf zu individueller Freiheit und Toleranz: Wir sind alle gut, so wie wir sind. Es gibt ganz unterschiedliche Betrachtungsweisen – auch in Sachen Ernährung. Und das ist vollkommen in Ordnung. Für den einen steht der Genuss im Vordergrund, für den anderen überwiegen praktische Gründe bei der Auswahl der Speisen. Manch einer ist auch ein politischer Käufer oder besonders umweltbewusst. Und dann gibt es auch Leute, deren Tierliebe zu einem veganen Leben

führt. Ein jeder darf seinen Weg selbst wählen. Orientieren Sie sich ruhig an den Artikeln in diesem Heft oder an anderen Fachmeinungen. Aber wählen Sie dann frei, was Ihnen am meisten zusagt und womit Sie sich am wohlsten fühlen. Und dann: Guten Appetit!

Zum Weiterlesen

Weiß, Petra: Wenn Essen krank macht. Im Internet: www.biokrebs.de/Links

Zur Person

PetRa Weiß ist medizinische Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie arbeitet als freie Mitarbeiterin für die GfBK und betreut die Mitgliederzeitschrift redaktionell. Außerdem ist sie Vorstandsmitglied bei Ganimed e. V. (Ganzheit in der Medizin). Gemeinsam mit Dr. med. Peter Vill hat sie das Buch *Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen* geschrieben.



Kontakt

PetRa Weiß
Heilpraktikerin
Praxis Lichtblick
Hopfenstr. 5
69469 Weinheim
Tel. 06201 4883093
E-Mail: gesund@praxis-lichtblick.eu
www.praxis-lichtblick.eu

T. Colin Campbell

InterEssen

Ernährungswissenschaft zwischen Ökonomie und Gesundheit
In Zusammenarbeit mit Howard Jacobson



2014 | 333 Seiten | Flexcover | 21 Abbildungen | 2-farbig
€ 19,95 | ISBN 978-3-86401-034-7

medizin weiter denken.

Jetzt bestellen unter:
www.verlag-systemische-medicin.de



Hyperthermiezentrum mit weltweit umfassendster Methodik

Von den gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen anerkanntes Akutkrankenhaus für Onkologie



Die BioMed-Klinik ist ein onkologisches Akutkrankenhaus. Wir ergänzen die klassische Schulmedizin mit Methoden der komplementären Krebstherapie.

Konventionelle Behandlungen

- Chemotherapie
- Hormontherapie
- Schmerzbehandlung in Kombination mit Hyperthermie
- Palliativmedizin

Komplementäre biologische und physikalische Behandlungen

- Formen der Hyperthermie:
 - Tiefenhyperthermie
 - Ganzkörperhyperthermie
 - Perfusionshyperthermie
 - Oberflächenhyperthermie
- Orthomolekulare Therapien
- Immuntherapie
- Psychoonkologie
- Kunst- und Musiktherapie
- Naturheilverfahren u. Physiotherapie



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

Veranstaltungstipp:
DGHT-Kongress Berlin 1.-2.10.16
Medizinische Woche Baden-Baden
28.10.-1.11.16

Bewusste Gesundheit



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

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

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

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



Biologische Krebsabwehr e.V.

Placebo – wie Bewusstsein heilt

Klaus-Dieter Platsch

Als im Zweiten Weltkrieg dem Lazarettarzt Henry Beecher das Morphin für seine schwer verletzten Patienten ausging, gab er ihnen in seiner und ihrer Not Injektionen mit Kochsalz. Die Patienten glaubten, sie bekämen weiterhin Morphin, und wurden schmerzfrei wie unter der wirklichen Droge, obwohl sie nur Kochsalz erhielten. Diese Geschichte ist ein klassisches Beispiel für den Placeboeffekt: Sie beschreibt eine heilsame Wirkung durch ein Scheinmedikament ohne Wirkstoff. Es ist offensichtlich allein die Überzeugung, ein wirksames Mittel zu bekommen, die die gewünschte therapeutische Wirkung erzielt. Der Einfluss tiefer Überzeugungen auf Krankheits- und Heilungsverläufe – mit anderen Worten: der Einfluss des menschlichen Bewusstseins auf Krankheit und Gesundheit – ist inzwischen unbestritten und längst Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Dies hat den Beginn der klinischen Nutzung der Placebowirkung eingeläutet.

Definition des Placebobegriffs

Nach der klassischen Definition ist Placebo (lat.: ich werde gefallen) im engeren Sinn eine Substanz, die keine pharmakologische Wirkung aufweist, im weiteren Sinne auch eine Scheinmaßnahme, die man beispielsweise in der manuellen Medizin oder der Akupunktur durchführt. Jede Heilwirkung, also auch die Placebowirkung, ist abhängig von einem heilsamen, einfühlsamen und sinnstiftenden Kontext. Und Kontext ist wiederum Information.

Bei den Verwundeten im Lazarett führte ein stillschweigender Kommunikationsprozess zu der übereinstimmenden Annahme, dass in den Spritzen weiterhin Morphin sei, was der Arzt durch seine bestimmte und klare Haltung, es sei so, eindeutig kommunizierte. Der Heilungseffekt des Placebos, nur aus der Kraft des Bewusstseins heraus, wird in der geltenden konventionellen Medizin und Wissenschaft bislang als null und nichtig bewertet. Ohne eine Wirksubstanz könne

Heilung lediglich Einbildung sein. So gilt eine Placebobehandlung nur als Scheinbehandlung, der man im übelsten Fall sogar ethisch nicht vertretbare Täuschung und Hintergehung der Patienten nachsagt.

„Der entscheidende Faktor für die gelingende Heilwirkung eines Placebos oder einer Placebomaßnahme ist die Qualität der Arzt-Patienten-Begegnung.“

Doch dank einer Neubewertung durch den wissenschaftlichen Beirat der Bundesärztekammer im Jahr 2010 wird der Placeboeffekt nun auch amtlich-wissenschaftlich vom allgemeinen Vorurteil der Unwirksamkeit und Unseriosität erlöst. Es ist nicht mehr länger möglich, Placebos nur als wirkstofffreie Kontrollen von

„Unsere Haltung, unsere Überzeugung öffnet uns unserem tiefsten Heilungspotenzial. Es ist ein Geschenk und ein Geheimnis zugleich.“

Medikamentenstudien gelten zu lassen. Vielmehr treten sie als kontextabhängige, psychomentele, heilsame Wirkprinzipien in den Vordergrund, die es von Ärzten und Therapeuten zu nutzen gilt.

Heilsame Worte. Die Kraft des heilsamen Wortes war schon vorgeschichtlich bekannt, als Kranke durch Besprechen behandelt wurden. Im Abendland soll Platon Worten als Erster die Kraft der Heilung zugesprochen haben. Das Wort und der Glaube spielen in den alten Heiltraditionen eine entscheidende Rolle. In der christlichen Kultur wird Jesus als Heiland bezeichnet. Wann immer Jesus einen Kranken heilte, wie die „blutflüssige Frau“ (Lukas 8.48) oder den Blinden (Lukas 18.42), sprach er die Formel: „Dein Glaube hat dir geholfen.“ Nicht Gott oder eine im Außen existierende Instanz. In uns selbst geschieht es.

Erwartungshaltung und therapeutische Wirksamkeit

Man geht davon aus, dass der Placeboeffekt umso effektiver wird, je höher die Erwartungshaltung des Patienten ist. Bereits die Tatsache, dass Patienten an einer Studie



© Produktion Penz fofolia.com

Je invasiver die medizinische Maßnahme, desto deutlicher ist der Placeboeffekt.

teilnehmen, verändert bei diesen Probanden die Wirkung einer pharmakologischen Substanz. Die Erwartungen der Patienten können ohne Weiteres Arznei- oder sonstige Therapiewirkungen verstärken, abschwächen oder sogar umkehren.

Asthmastudie. Letzteres wurde anlässlich einer New Yorker Asthmastudie bereits im Jahr 1970 veröffentlicht. Die Studienteilnehmer bekamen entweder den Wirkstoff Isoproterenol, eine bronchierweiternde Substanz, die Asthma verbessert, oder Carbachol, ein bronchialverengendes Mittel, das Asthma verschlimmert. Einmal sagte man den Patienten, welches Medikament sie erhielten, ein anderes Mal, dass sie genau das gegenteilige Mittel bekämen.

Die Studie zeigte, dass sich die Wirkung der Medikamente verstärkte, wenn die Patienten wussten, welches Mittel sie bekamen. Nahezu schockierend war jedoch die Beobachtung, dass bei Patienten, die das verengende Mittel Carbachol bekamen, jedoch glaubten, es sei Isoproterenol, sich die Bronchien tatsächlich erweiterten und

umgekehrt. Allein die Überzeugung, ein bestimmtes Mittel zu bekommen, konnte die bekannte Medikamentenwirkung ins Gegenteil verkehren.

Solche Studien sind geeignet, die Fragen nach der Möglichkeit, objektive Studien durchzuführen, neu zu stellen und zu bewerten. Hierbei ist noch nicht einmal die Frage berücksichtigt, welchen Einfluss die Untersucher, die als wissende Teilnehmer selbst Teil des Experiments sind, mit ihren Intentionen und ihren Erwartungen auf den Studienverlauf haben.

Invasivität der Maßnahme. Ein Placeboeffekt ist umso ausgeprägter, je invasiver die medizinische Maßnahme ist. Liegt er bei der oralen Gabe eines Medikaments im Mittel bei 30 bis 50 Prozent, steigt der Effekt auf 60 bis 70 Prozent bei Injektionen oder Operationen. Eine hohe therapeutische Wirksamkeit wird bereits dadurch erreicht, dass Patienten annehmen, sie bekämen ein echtes Medikament oder einen echten medizinischen Eingriff. So haben Placebos eine signifikant höhere Heilwirkung gegenüber

nicht behandelten Personen. Von allen echten Arzneimittelwirkungen lassen sich 20 bis 80 Prozent allein auf den Placeboeffekt zurückführen. Diese spontane Heilwirkung, ausgelöst durch den Glauben, ein echtes Medikament zu bekommen, ist für die Pharmaindustrie ein äußerst „unerwünschter“ Faktor. Er könnte in vielen Bereichen die Gabe chemischer Wirkstoffe ernsthaft infrage stellen, wenn doch der Glaube an die Wirkung den gleichen Erfolg bringt, nur eben ohne Nebenwirkungen und erheblich billiger.

Erwartungsfeld. Es gibt einen Aspekt des Bewusstseins, den die moderne Physik Erwartungsfeld nennt. In diesem Erwartungsfeld wirken alle inneren Überzeugungen, Einstellungen und Konditionierungen als Informationen. Besonders für uns Ärzte und Therapeuten, denen es um eine heilsame Medizin und Therapie geht, ist es wichtig, sich der eigenen Bewusstseinsinhalte hinsichtlich Heilungschancen (Placebo) oder negativer Haltungen (Nocebo) bewusst zu werden, denn auch sie bestimmen mit darüber, was im Organismus der betroffenen, kranken Menschen passiert.

Placeboeffekt bei nicht medikamentösen Therapien

Placeboeffekte spielen nicht nur bei der Verabreichung von Medikamenten eine Rolle, sondern auch bei allen anderen medizinisch-therapeutischen Maßnahmen – und je patientenzugewandter sie sind, desto mehr.

Akupunkturstudien. Viel Aufregung gab es Anfang des Jahrtausends um die ART-Akupunktur-Studien (ART: acupuncture randomised trial). Man wollte die Wirksamkeit der Akupunktur für die Indikationen Knie-, Lendenwirbelsäulen- und Migräneschmerzen nachweisen, die auch für alle Indikationen bestätigt werden konnte. Die Akupunktur

„ Die Wirkung des Bewusstseins – nicht nur des Placeboeffekts – anzuerkennen, zu berücksichtigen und darüber hinaus für die Menschen zu nutzen, ist das, was in der Medizin dringend ansteht. Wir stehen an der Schwelle dieser Weiterentwicklung. “

war nicht nur besser als die Kontrollen, sondern zum Teil auch besser als die medikamentöse Standardtherapie. Die Aufregung entstand, weil bei der Migränestudie die Scheinakupunktur – es wurden Akupunkturadeln an Nichtakupunkturpunkten gesetzt – genauso signifikant wirksam war wie die echte Akupunktur. Die Boulevardpresse griff das Thema auf ihre Weise auf: Braucht man überhaupt noch eine Akupunkturausbildung, wenn es im Grunde egal zu sein scheint, wohin man sticht? Wenn die echte Akupunktur bei Migräne nicht besser als das Placebo wirke, dann habe sie nach gängiger wissenschaftlicher Lesart ihren Wirknachweis nicht bestanden. Die öffentliche Diskussion hatte außerdem zur Folge, dass die Indikation der Migräneschmerzbehandlung mit Akupunktur aus der Kostenerstattung der gesetzlichen Krankenkassen herausfiel.

Erwartungshaltung des Patienten. Der entscheidende Punkt ist hier mit hoher Wahrscheinlichkeit, dass die Migräne als eine funktionelle, nicht organische Störung offensichtlich durch die sehr positive Einstellung der Patienten zur Methode, durch ihre Offenheit und ihre Überzeugung, dass ihnen durch die Akupunktur geholfen werden könne – dieselbe Überzeugungen hatten selbstverständlich auch die Ärzte – sowie durch die in der Methode begründete starke Zuwendung und Präsenz der

Behandler sehr gut auf Scheintherapie reagiert. Die ART-Studie spricht für den hohen Rang des Placebos – nicht gegen die Akupunktur. Es gab jedoch noch ein weiteres, sehr spannendes Ergebnis der ART-Studie: Der Kontrollgruppe der nicht behandelten Patienten wurde als Belohnung versprochen, dass sie nach Abschluss der eigentlichen Studie ebenfalls mit Akupunktur behandelt werden. Allein die Aussicht auf eine Behandlung führte bei den Probanden zu einer signifikanten Verbesserung der Migränebeschwerden bereits vier Wochen, bevor sie tatsächlich behandelt wurden. Diese Tatsache macht ebenfalls deutlich, wie stark sich eine positive Erwartungshaltung auf die Heilung auswirkt.

Erwartungshaltung des Therapeuten.

Positive, heilsame Erwartungen und Intentionen – und das gilt für beide Seiten, für die Patienten wie für die Ärzte und Therapeuten – wirken sich nach denselben Mechanismen aus wie negative, belastende Vorstellungen. Auch das entspricht der täglichen, klinischen Erfahrung. Glauben Ärzte und Therapeuten nicht an die Möglichkeit einer Besserung oder gar Heilung, wirkt das – auch ohne es zu verbalisieren – unbewusst im Patienten. Es schlägt sich als die Heilung blockierende Information im Erwartungsfeld nieder, in dem Arzt und Patient ein überlappendes, unmittelbares Wissen teilen. Menschen in den heilenden Berufen, die diesen Beruf ergreifen, um anderen zu helfen, blockieren allzu oft durch unbewusste, negative Einstellungen und Haltungen die Heilungsprozesse ihrer Patienten. Dafür ein Bewusstsein zu schaffen, kann eine wesentliche Weichenstellung in Richtung Gesundheit bedeuten.

Nocebo – die krank machende Information

Positive Erwartungshaltungen und Überzeugungen können Heilungsprozesse

unterstützen. Ebenso wirken sich negative Botschaften, Haltungen und Intentionen wie Ängste, Hoffnungslosigkeit oder fehlender Glauben an die eigene Heilung den Heilungsmöglichkeiten entgegen. Das ärztliche Ethos fordert: „nihil nocere“ – nicht schaden. Meist wird das im Sinne von schädlichem Handeln verstanden: eine falsche Therapie oder ein falsches Medikament. Weitaus häufiger schaden Ärzte und Therapeuten jedoch durch Worte oder abweisende und negative Haltungen, durch Botschaften, die sehr subtil und deren Auswirkungen den wenigsten Menschen im Heilberuf bewusst sind. Jede unbedachte Äußerung kann beim Patienten als negative Botschaft ankommen. Das Gegenteil des Placebos ist das Nocebo (lat.: ich werde schaden).

Nocebowirkung der Angst. Angst ist eines der größten und am stärksten wirksamen Nocebos. Sie unterhält besonders krank machende und schädliche Überzeugungen und Glaubenssätze. Das gilt gleichermaßen für Patienten wie für Ärzte und Therapeuten. Patienten haben Angst, krank zu werden oder zu bleiben, zu leiden, Schmerzen zu haben, zu siechen und zu sterben, invalid und abhängig zu werden, im Koma zwangsernährt und mit Maschinen künstlich am



Selbst die „Schein-Akupunktur“ war wirksamer als die üblichen Medikamente.

Leben erhalten zu werden und nicht in Würde sterben zu können. Alle diese Ängste wirken als Nocebos – mehr als wir es uns gewöhnlich vorstellen können.

Angst der Therapeuten. Und neben den Ängsten der Patienten sind da auch noch die der Ärzte, die unter Umständen genauso verheerend auf die Krankheitsentwicklung ihrer Patienten wirken. Die eigene Angst vor Krankheit, Leid und Schmerz hindert sie daran, auf ihre Patienten adäquat, d.h. heilsam, einzugehen. Ärzte ziehen sich aus Angst hinter die formalen Abläufe des Medizinbetriebs zurück und verlieren die heilsame Nähe zum Patienten. Die eigene Unsicherheit überträgt sich wie eine ansteckende Krankheit auf die Patienten und zieht sie weiter in ihre unheilvollen Befürchtungen hinab.

Die Angst, Fehler zu machen, wenn man sich nicht an Standardtherapien und Behandlungsleitlinien hält, schränkt die Fähigkeit, auf die Individualität der Patienten einzugehen und individuell unterschiedliche Lösungswege in Erwägung zu ziehen, beträchtlich ein. Zu den eigenen Zweifeln in Fragen unabhängiger Therapie kommt noch die Angst vor Strafverfolgung hinzu. Will der Arzt vermeiden, dass eine sinnvolle

und für gut befundene Therapie durch die vorgeschriebene Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen überschattet wird, dann riskiert er unter Umständen einen Prozess. Aber wie heilsam kann ein Medikament überhaupt wirken, wenn der Patient alle Risiken und Nebenwirkungen auf dem Beipackzettel liest? Wird dadurch nicht jedes noch so wirksame und gute Medikament unweigerlich zum Nocebo?

Allein ein Gedanke wie „da ist nichts mehr zu machen“ hat eine verheerende Nocebowirkung. Der Arzt muss ihn nicht einmal aussprechen. Eine negative Einstellung des Patienten, wie „mir ist sowieso nicht mehr zu helfen“, wirkt in dieselbe Richtung. Das sind Noceboüberzeugungen, die sich schneller verwirklichen können, als gemeinhin vermutet wird. Dies sollte Anlass genug sein, um unverzüglich einen intensiven Dialog darüber zu beginnen und nach besser geeigneten Wegen der Patienteninformation und für den Patientenschutz zu suchen.

Zum Weiterlesen

Platsch, Klaus-Dieter: Die Medizin heilen – An der Schwelle einer neuen Gesundheitskultur. Systemische Medizin (2014)
Platsch, Klaus-Dieter: Das Heilende Feld – Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können. Knauer (2013)

Zur Person

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch, Arzt für Innere Medizin, Psychotherapie und Chinesische Medizin. Leiter des Instituts für Integrale Medizin in Bad Endorf sowie Begründer und Projektleiter des Begleitstudiums „Caring and Healing – Training ärztlicher Kernkompetenzen“ an der Steinbeis-Hochschule Berlin, Autor verschiedener Bücher über Chinesische Medizin und Heilungsthemen.



Kontakt

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch
Institut für Integrale Medizin
83093 Bad Endorf
E-Mail: info@intergrale-mezizin.net
www.intergrale-mezizin.net und
www.caringandhealing.de


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



PZN
10048344

Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

ROTER GINSENG von TERRA MUNDO

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

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

 **TERRA MUNDO**

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

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



MINDESTENS 8% GINSENOSEIDE

ICH für MICH – entscheiden Sie sich für das Leben!

Nicole Weis

Am Silvesterabend oder anlässlich des Geburtstags formulieren die meisten Menschen gute Vorsätze für das neue (Lebens-)Jahr. Dieses Ritual hat bei vielen einen festen Platz im Jahresrhythmus eingenommen, auch wenn die gefassten Vorsätze mal mehr, mal weniger ernst gemeint sind. Wie wäre es, wenn wir nicht bis zu einem bestimmten Stichtag warten, um gute Vorsätze zu fassen? Jeder Tag ist der erste Tag vom Rest unseres Lebens. Jeder Moment ist kostbar und einzigartig. Dieses Essay möchte Sie aufrütteln. Es ist eine Einladung an Sie, Ihr Denken zu verändern. Wenn Sie sich dafür öffnen wollen, sagen Sie laut oder ohne Ton: „Das Leben setzt sich aus gewöhnlichen Tagen zusammen. Sie werden außergewöhnlich durch das, was ich aus ihnen mache.“

Wer sagt uns eigentlich, dass wir mit dem Wetter unzufrieden sein müssen? Dass wir mit dem Liebäugeln müssen, was unser Nachbar hat oder tut? Und dass wir den Großteil unserer kostbaren Zeit damit verbringen sollen, uns um materielle Dinge zu sorgen? Warum meinen wir häufig, dass wir von irgendetwas zu wenig haben? Woraus resultiert die Illusion von Mangel und Begrenzung? Wenn wir krank geworden sind, bewerten wir die Situation oft so, als ob die Krankheit allumfassend sei. So als wären wir zu 100 Prozent krank. Das ist eine Täuschung. Tatsächlich stellt die Krankheit nur einen Bruchteil unserer Gesamtsituation dar. Sie macht vielleicht nur wenige Prozent von uns aus. In uns steckt in der Regel viel mehr Gesundheit als Krankheit.

Angesichts einer schweren Erkrankung oder eines Schicksalsschlags, steht oft die Frage im Raum, wie man trotzdem weiterleben kann. Die Idee, sogar jeden Tag zu genießen, mag Ihnen geradezu absurd erscheinen. Doch das ist möglich. Mit Zitaten und kleinen Geschichten möchte ich Sie inspirieren, Sie zum Nachdenken bringen

und Ihnen helfen, Ihr Leben mit einer schweren Erkrankung aus einer neuen Perspektive zu sehen und sich selbst liebevoller zu betrachten. Umarmen Sie sich selbst!

Die eigene Lebensmelodie finden

*„Jeder ist ein Streichholz.
Manche leiten die Menschen
durch die Dunkelheit
zur Helle und zum Ursprung des Lichts.
Andere aber entzünden sich nie
und leben vor sich hin,
ohne je die Wärme des Lichts
empfunden zu haben.“*

(Nicole Weis)

Leben wir wirklich? Leben wir tatsächlich das Leben, das wir lieben? Achten wir auf unsere Bedürfnisse? Erfüllen wir uns unsere Wünsche? Sorgen wir uns um uns selbst? Singen wir die Melodie unseres eigenen Lebens? Kaum jemand wird auf dem Sterbebett sagen: „Ich hätte mehr Zeit bei der Arbeit verbringen sollen!“ oder „Hätte ich doch nur mein Haus gründlicher geputzt!“

„Wenn ich in den Himmel komme, werden sie mich nicht fragen: ‚Warum warst Du nicht Moses?‘ Sondern sie werden fragen: ‚Warum warst Du nicht Susya? Warum wurdest Du nicht, was nur Du werden konntest?‘“ (Überlieferung des Rabbi Susya)

Warten Sie nicht auf Ihren nächsten Urlaub! Beginnen Sie jetzt, das Leben zu genießen! Sorgen Sie jeden Tag gut für sich! Wenn nicht jetzt – wann dann?!

Die Autorin Andrea Sixt war ehemals selbst von Brustkrebs betroffen. In ihrem Ratgeber „Sieben Sicherungen für ein Leben nach dem Krebs“ [4] motiviert sie den Leser, sich zu fragen, ob er folgende Sätze bejahen kann:

*„Ich liebe, was ich tue.
Ich liebe, wo ich bin.
Ich liebe, mit wem ich bin.“*

Wenn Sie nicht alle Sätze bejahen können, rät Andrea Sixt dazu, etwas zu ändern. Oft ist eine gesundheitliche Krise der Auslöser, sich solche Fragen zu stellen. Wenn man ernsthaft krank geworden ist, hat man eine hervorragende Gelegenheit, endlich für seine Selbstfürsorge einzustehen. Der Arzt Dr. Ruediger Dahlke etablierte schon Anfang der 1990er-Jahre in seinem gleichnamigen Bestseller die Redewendung „Krankheit als Chance“ [1]. In dem Buch erläutert er, dass das griechische Wort *krisis* nicht eine hoffnungslose Situation bezeichnet, sondern den Höhe- oder Wendepunkt einer gefährlichen Lage. Von da an kann es eigentlich nur noch besser werden.



Was könnte auf Ihrer persönlichen ICH-für-MICH-Liste stehen?

Eine ärztliche Aufgabe, von der die universitäre Ausbildung bislang wenig weiß, ist es, den Patienten eine Ahnung von ihren verborgenen Kräften zu vermitteln. Neudeutsch nennt man das Erwecken dieses schlummernden Potenzials heute „Empowerment“. Einfühlungsvermögen ist dabei unerlässlich. Leider ist diese Qualität in der Schulmedizin kaum etabliert. Viele Ärzte streben eher nach einer professionellen Distanz zu ihren Patienten, statt eine professionelle Nähe aufzubauen. Paracelsus hingegen, der Gründervater der westlichen Medizin, sprach schon um das Jahr 1530 davon, dass der Mensch des Menschen Medizin ist und der höchste Grund der Arznei die gegenseitige Liebe. Suchen Sie mit oder ohne ärztliche Hilfe – nach Ihren verborgenen Kräften.

In ihrem Lied „One of us“ sinniert Joan Osborne über die Frage, was es bedeutete, wenn Gott „einer von uns“ wäre. Genauso gut könnte man fragen: Wie wäre es, wenn etwas Göttliches (oder ein Feuer oder ein Stern) in jedem von uns ist?

„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind winzige Dinge, verglichen mit dem, was in uns liegt.“

(Oliver Wendell Holmes)

Fangen Sie damit an, Ihr Innerstes wieder zum Leuchten zu bringen. Aktivieren Sie Ihren inneren Arzt. Machen Sie sich bewusst, über welche großartige Selbstheilungskräfte Sie verfügen. Es ist nicht zielführend, ständig um die Frage zu kreisen: „Warum bin ich krank geworden?“ Halten Sie stattdessen inne, machen Sie sich mit sich selbst vertraut und konzentrieren Sie sich darauf, warum Sie gesund werden wollen.

Nehmen Sie sich Zeit. Jeder Tag, jede Minute, jede Sekunde Ihres Lebens ist wertvoll, ist liebenswert. Sie sind liebenswert. Ihre Gedanken über sich selbst sind die wichtigste Nahrung für Ihre Seele. Kümmern Sie sich also liebevoll um sich. Denn die Botschaft des Lebens lautet: „Schön, dass Du da bist. Das Leben möchte Dich

beschenken. Nicht weil Du etwas Besonders geleistet hast, weil Du so fleißig, so brav oder gut erzogen bist, nein, einfach, weil Du da bist.“

„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das ‚gesunden Egoismus‘, aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.“ (Charly Chaplin)

ICH-für-MICH-Liste

Viele von uns arbeiten täglich mit To-do-Listen, auf denen sie gewissenhaft vermerken, was alles erledigt werden muss. Für das, was ihnen persönlich gut tut, haben die wenigsten ein solches Werkzeug. Darum möchte ich Ihnen die Idee einer ICH-für-MICH-Liste nahebringen und ein paar Impulse vermitteln, was darauf stehen könnte.

Ulla Rahn-Huber hat in ihrem Buch „So werden Sie hundert Jahre alt“ [3] Empfehlungen von der Insel der „Hundertjährigen“ aus Okinawa zusammengetragen:

„Lege einen Garten an und iss täglich frisches Gemüse.“

Wenn Deine Kinder und Enkel nicht das gleiche Essen mögen wie Du, versuche nicht, mit ihnen zusammenzuleben.

Wenn Du krank bist, musst Du wissen, welche Lebensmittel Dich gesund machen.

Singe und tanze.

Hilf Deinen Nachbarn.

Lebe Dein eigenes Leben und habe immer etwas zu tun.“

In unserem modernen Leben kann die ICH-für-MICH-Liste auch Dinge beinhalten wie: ein Musikinstrument spielen – ein Theater, Musical oder einen Zirkus besuchen – sich mehr bewegen – gesund essen – Sprachen

lernen – singen – malen – schreiben – Freunde treffen – Yoga, Tai Chi, Qi Gong lernen – verreisen – anderen helfen – sich sozial engagieren und vieles mehr.

„Tue, was Dir möglich ist, und sei Dir bewusst, dass jede Veränderung besser ist, als gar nichts zu tun.“ (Kris Carr)

” In kleinen Augenblicken blinzelt die Welt uns zu.“ (Nicole Weis) “

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die im Zweifel reflexartig „Das kann ich nicht!“ denken. Begrenzen Sie sich nicht von vornherein selbst. Halten Sie es lieber mit einem Sprichwort aus Zimbabwe:

„Wenn Du gehen kannst, kannst Du auch tanzen.
Wenn Du sprechen kannst, kannst Du auch singen.“

Achtsamkeit

Über welche Charakteristiken verfügen Menschen, die besonders zufrieden sind? Schweizer Forscher fanden heraus, dass Hoffnung, Enthusiasmus, die Fähigkeit zu lieben, Neugier und Dankbarkeit besonders zufrieden machen. Achtsamkeit kann eine wesentliche Essenz dafür sein. Sie ist vielleicht sogar die Voraussetzung dafür, dass wir uns selbst wieder spüren und zur Ruhe kommen können.

Achtsamkeit hat mit Achtung und Respekt zu tun. „Ja!“ zu sich selbst, zum eigenen Leben und zum eigenen Körper zu sagen. Und den Moment zu genießen.

„Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist

genau da, wo wir uns gerade befinden.“ (Thich Nhat Hanh)

Machen Sie sich bewusst, dass jeder Tag ein kleines Wunder ist. Würdigen Sie Ihre Schritte, mögen Sie auch noch so winzig sein. Unterteilen Sie Ihre Lernaufgaben in kleine, genießbare Tagesportionen. Schenken Sie dem Heute Vertrauen und erfreuen Sie sich an kleinen Dingen.

„Eine Frau, die sehr alt wurde, verließ niemals ihre Wohnung, ohne zuvor ein paar Bohnen in die rechte Jackentasche zu stecken. Immer, wenn ihr etwas Schönes begegnete oder sie etwas Schönes erlebte, ließ sie eine Bohne von der einen in die andere Tasche wandern. Abends saß sie dann zu Hause und zählte die Bohnen in der linken Tasche. Und es waren oft Kleinigkeiten: das Spiel eines Kindes, das Gespräch mit der Nachbarin, die Begegnung in einem Geschäft mit einer freundlichen Verkäuferin. Wenn sie abends die Bohnen zählte, führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag begegnet war. Und auch wenn nur eine Bohne von der einen in die andere Tasche gewandert war, war der Tag gelungen und es hatte sich gelohnt zu leben.“

(aus *Jeder Tag ist ein geschenktes Leben* von Michael Tischinger [6])

Diese Geschichte ermuntert uns, das wahrzunehmen, was wir haben, statt fortwährend darauf zu fokussieren, was uns fehlt. In ihr liegt die Aufforderung, einen Vorrat an guten Gedanken oder positiven Erinnerungen anzulegen, aus dem man schöpfen kann.

Auch anderen Menschen Gutes zu tun, kann uns Freude bescheren. Simone de Beauvoir sagte dazu: „Unser Leben hat einen Wert, solange es durch Liebe, Freundschaft, Empörung und Mitgefühl dem Leben anderer etwas Wertvolles hinzufügt.“

Im Geiste von Mark Twain wünsche ich Ihnen, dass Sie jedem Tag die Chance geben, der schönste Ihres Lebens zu werden.

Zum Weiterlesen:

- Dahlke, Ruediger: Krankheit als Chance. Gräfe und Unzer (2014)
- Grün, Anselm: Die Kunst das rechte Maß zu finden. dtv (2014)
- Rahn-Huber, Ulla: So werden Sie 100 Jahre. MVG (2009)
- Sixt, Andrea: Sieben Sicherungen für ein Leben nach dem Krebs. Kösel (2009)
- Thich Nhat Hanh: Alles, was Du tun kannst für Dein Glück. Herder (2013)
- Tischinger, Michael: Jeder Tag ist ein geschenktes Leben. Kreuz (2013)
- Verres, Rolf: Was uns gesund macht. Herder (2006)

Zur Person

Dr. med. Nicole Weis ist beratende Ärztin der GfBK e.V. und Mitglied des Vorstands. Sie initiierte 2002 die Gründung der Beratungsstelle in Stuttgart, die sie leitet. Nicole Weis unterstützt die ärztliche Beratung in Heidelberg und erarbeitet mit dem Ärztlichen Direktor zahlreiche Therapieinformationen der GfBK e.V.



Kontakt

Dr. med. Nicole Weis
Blosenbergr. 38
71229 Leonberg
Tel.: 07152 926 43 41
E-Mail: gfbk-stuttgart@biokrebs.de

Alternative Heilmethoden und Vollwertkost

Heide Fritsch



Von meiner Brustkrebserkrankung erfuhr ich im Mai 1983. Schon in den Jahren zuvor wurden mir mindestens fünfmal gutartige Knoten aus der Brust entfernt. Nach der Totaloperation sollte ich eine Chemotherapie und Bestrahlungen bekommen, weil in der Achselhöhle auch Lymphknoten befallen waren. Nach der ersten Chemo-Spritze beschloss ich, die Therapie sofort abzubrechen. Weder Bestrahlungen noch Chemotherapie ließ ich über mich ergehen. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, meinem kranken Körper das zuzumuten. Für mich war die Krankheit ein Signal dafür, dass einiges in meiner Lebensweise geändert werden musste. Wie sonst konnte es passieren, dass mein Körper nicht genug Kraft hatte, um mit den Krebszellen fertig zu werden?

Abkehr von falscher Ernährung

Mir wurde bald klar: Da war zunächst einmal die falsche Ernährung mit zu vielen Süßigkeiten, weißem Auszugsmehl, Schweinefleisch, geräucherter Wurst, Gegrilltem etc. Ein gesunder Körper kann vielleicht mit einer ungesunden Ernährung fertig werden, aber ein geschwächter, kranker Körper benötigt in jedem Fall eine ausgewogene Ernährung. Eine Vollwertkost, die den Körper mit natürlichen Abwehrstoffen ausstattet und die im Stoffwechsel anfallende Schlacken abbaut. Sofort stellte ich meine Ernährung um auf Vollwertkost und entschied mich für die biologische Immuntherapie mit Misteltherapie, Enzymen, Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, Vitamin C und einem rezeptpflichtigen Vitaminpräparat.

In der Reha erfuhr ich viel über gesunde Ernährung und orthomolekulare Nahrungsergänzungsmittel. Hier begann ich auch täglich zu joggen, mindestens 30 Minuten bei

jedem Wetter. Sehr viel Freude hatte ich in der Tanztherapie. Ich tanze nun schon seit 25 Jahren.

„Ein geschwächter Körper benötigt dringend eine ausgewogene Ernährung.“

Auf jeden Fall ging es mir nach dem Klinikaufenthalt körperlich und seelisch besser als vor meiner Erkrankung. Ich las so ziemlich alle Bücher, die zum Thema Krebs damals auf dem Markt waren.

Suche nach meinem eigenen Behandlungsweg

Alle drei bis fünf Jahre hatte ich wieder Knoten in der Achselhöhle und jedes Mal lehnte ich eine Behandlung ab. Zwar gibt es immer noch Knoten im Bereich der Brust, aber sie

haben sich seit 14 Jahren nicht vergrößert. Es geht mir nach wie vor gut, und ich fühle mich wohl.

Meine Familie, mein Mann und meine beiden Kinder (heute 49 und 46 Jahre alt) litten in der schweren Zeit mehr als ich. Ich war vollauf beschäftigt, um alles in Erfahrung zu bringen, was ich noch für mich im Kampf gegen den Krebs machen konnte.

Mein Onkologe, mit dem ich ja nur kurze Zeit zu tun hatte, und mein Hausarzt waren nicht so begeistert von meinem Vorgehen. Sie sahen in alternativen Heilmethoden weniger Heilungschancen, eher eine verlorene Zeit für wirkungsvollere Therapien. Wo aber bleibt die Aufklärung, wenn über unkonventionelle Methoden der Krebsbekämpfung von vornherein so geurteilt wird? Aber inzwischen bin ich 71 und freue mich über jedes weitere Jahr.

Leider habe ich schon öfter im Krankenhaus gelegen, und jedes Mal ist mir die Ernährung dort nicht gut bekommen. Mit starken Abführmitteln musste der Verdauung nachgeholfen werden. Bei meinem letzten Krankenhausaufenthalt wusste ich über die Vollwertkost Bescheid. Zum Frühstück versorgte mich meine Familie mit Sanoghurt, Frischkornbrei, Leinsamen, Milchzucker und Sanddorn. Statt Süßigkeiten und Kuchen aß ich Mohrrüben und Äpfel sowie viel von den Vitaminen C, A und E. Statt des

Krankenhausbrotts nahm ich mitgebrachtes Vollkornbrot zu mir, und siehe da, meine Verdauung klappte prima, auch gleich nach einer Operation. Ich erholte mich viel schneller als sonst.

Wissen weitergeben

Hier in Oldenburg gibt es einen Krankenbesuchsdienst, der von der Evangelischen Kirche bzw. vom Krankenhauspastor organisiert wird. Ich habe mich dieser Gruppe angeschlossen und besuche einmal in der Woche Patienten in der Klinik, auch solche, die sich gerade einer Chemotherapie unterziehen. Weltweite Untersuchungen haben bewiesen, dass mit einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung

mit vorwiegend pflanzlichen, ballaststoffreichen Lebensmitteln Krebs und anderen Krankheiten vorgebeugt werden kann, weil sie den Stoffwechsel aktivieren und die Abwehrkräfte stärken. Ich versuche, gerade mit diesen Patienten über Ernährung zu sprechen. Bisher habe ich dabei noch keinen angetroffen, der sich darüber Gedanken gemacht hat und zwischen seiner Krebserkrankung und seiner Ernährung überhaupt einen Zusammenhang sehen kann.

Ich wünsche mir mehr Beiträge über gesunde Ernährung und deren Bedeutung bei Krebserkrankungen in großen Tageszeitungen, Zeitschriften und im Fernsehen. Damit es nicht mehr heißen kann:

„Ernähren Sie sich weiter wie bisher, eine Krebsdiät existiert nicht!“ Natürlich gibt es keine Krebsdiät, aber es gibt eine gesunde Vollwertkost. Auf den morgendlichen Frischkornbrei möchte ich jedenfalls nicht mehr verzichten.

Zum Weiterlesen:

Erstveröffentlichung des Beitrags in: Schoen, Christel (Hrsg.): Krebs: Alles ist möglich – auch das Unmögliche. Zu beziehen über: www.projekt-mut-mach-buch.de

Kontakt

Heide Fritsch, Oldenburg

Der tägliche Frischkornbrei, beispielsweise mit geriebenen Äpfeln, lässt mich kraftvoll in den Tag starten.



© Heike Rau/fotolia.com

Interview mit Ruediger Dahlke

von PetRa Weiß

Peace-Food – friedlich und umstritten

Dr. med. Ruediger Dahlke ist Arzt, Psychotherapeut und Autor. Seine zahlreichen Publikationen helfen den Lesern seit mehr als 30 Jahren, ein ganzheitliches Verständnis für ihr Schicksal zu entwickeln, ihre Krankheit als Chance zu begreifen und die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. 2011 wurde sein Ratgeber „Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“ veröffentlicht. Anschließend folgten weitere Bücher zu veganer Ernährung. Seit über 35 Jahren veranstaltet Dr. Dahlke Fastenkurse. Beim Fastenwandern bringt er die Teilnehmer wieder bewusst in Kontakt mit dem Körper und der Natur.

Lieber Herr Doktor Dahlke, kaum ein Thema ist in der Medizin so heiß umstritten wie die Ernährung. In Fachausbildungen mit Ärzten und Heilpraktikern erleben wir immer wieder, wie die Emotionen hochkochen und einzelne Richtungen geradezu mit Fanatismus vertreten werden. Wie erklären Sie sich das?

Tatsächlich haben wir Ärzte in unserem Studium sehr wenig über Ernährung gelernt. Und nun besagen die neueren Studien, dass das meiste davon falsch war. Das ist natürlich eine herbe und teils auch erschütternde Erkenntnis. Die Ökotrophologen haben noch mehr vom Falschen gelernt. Da ist es verständlich, dass viele die Neuigkeiten einfach ausblenden, auch wenn sie wissenschaftlich noch so hieb- und stichfest belegt sind. Stattdessen werden die alten Vorurteile weiterhin verkündet. Wer will schon

gerne einen Offenbarungseid leisten und sich für jahrelange Fehlinformation entschuldigen?! „Fleisch gibt Kraft und Milch macht starke Knochen“, haben wir gelernt, und jetzt müssen wir erkennen: Fleisch und Milch sind krebsfördernd, und Milchprodukte führen obendrein auch noch zu Osteoporose. Das ist schon hart und erschreckend. Die Studienergebnisse sind so krass, dass selbst die WHO inzwischen von ihrer Empfehlung für Fleisch abrückt.

Über die gesundheitlichen Auswirkungen von Nährstoffen gibt es zahllose Studien, die sich teilweise mit Vehemenz widersprechen. Was gestern noch als gesund galt, wird heute schon infrage gestellt oder gar verteufelt. Selbst für Mediziner ist der Dschungel an Empfehlungen kaum zu überblicken. Wie soll sich der Laie da zu rechtfinden?

Laut Oxfam haben Pharma- und medizinische Geräteindustrie allein in 2014 über 500 Millionen US-Dollar für Lobbyismus ausgegeben. Das Geld ging als warmer Regen über Politikern in Brüssel und Washington, Berlin und Bern nieder, auch die wichtigsten Mainstream-Journalisten und die entscheidenden Wissenschaftler wurden großzügig bedacht. Die Interessen der Wirtschaftsunternehmen liegen auf der Hand. Objektive Informationen sind da leider nicht zu erwarten.

Die medizinische Wissenschaft erforscht fast nur noch, was Patente und damit der Pharma-Industrie Profit bringt. Für anderes stellt die Industrie eben keine Gelder zur Verfügung.

Sobald nun doch mal Forschungsergebnisse herauskommen, die den Vertretern der Industrie – Pharma wie Nahrungsmittel – nicht passen, wird sofort mit großem Aufwand dagegen geschossen. Studien werden manipuliert, Informationen unterdrückt. Es wird gezielt Stimmung gemacht, um die unliebsamen Erkenntnisse zu torpedieren.

Das sind schwerwiegende Vorwürfe, die Sie da erheben. Können Sie das beweisen?

Ja, und zwar mit Leichtigkeit. Ich möchte Ihnen drei Beispiele aus unterschiedlichen Bereichen nennen:

1. Die EU-Kommission wollte die Beschriftungen auf den Etiketten der Nahrungsmittel vergrößern, damit man das Geschriebene besser lesen kann. 3 mm Schriftgröße waren ihr Ziel. Selbst diese mächtige Institution konnte sich gegen die Industrie nicht durchsetzen. Den Verbrauchern mutet man 1,2 mm Buchstabenhöhe zu. Da drängt sich der Verdacht auf, dass sie besser nicht so genau wissen sollen, was in ihrem „täglichen Brot“ so alles an Chemikalien enthalten ist.

A propos: Unser gutes deutsches Brot darf über 1000 Inhaltsstoffe enthalten, die nicht deklariert werden müssen – darunter solche, die das Reinigen der Backmaschinen erleichtern.

2. Die ZDF-Sendung Pharma-Karussell konnte belegen, dass die in Deutschland einflussreichste Apotheken-Zeitschrift Artikel von der Pharma-Industrie kaufen ließ und dann als objektiven Journalismus ausgab.

3. Ernährungsstudien haben hochsignifikante Ergebnisse hervorgebracht, die deutlich zeigen, wie gefährlich Tierprotein für die Gesundheit ist. Die breite Öffentlichkeit hat bis heute keine Kenntnis über diese Forschung. Den wirtschaftlichen Interessen und der tendenziösen Berichterstattung zum Trotz ist die vegane Welle nicht aufzuhalten. Auch das massive Sperrfeuer vonseiten der Institutionen konnte den Volkswillen nicht bremsen. In „Veganize your Life“ (Riemann) finden sich viele dieser Studien.

„Wahrheit pflegt sich nicht in der Weise durchzusetzen, dass ihre Gegner überzeugt werden und sich als belehrt erklären, sondern vielmehr dadurch, dass ihre Gegner allmählich aussterben und dass die heranwachsende Generation von vornherein mit der Wahrheit vertraut gemacht ist.“ (Max Planck: Wissenschaftliche Selbstbiographie, 1948)

Ihr Buch „Peace-Food“ hat diese Entwicklung maßgeblich mit angestoßen. Welche Rückmeldungen erhalten Sie von den Lesern?

Viele haben inzwischen erlebt, wie sehr ihnen pflanzlich-vollwertige Kost nützt. Manche wurden nach einer ent-



© Sissi Furgler, Graz

sprechenden Ernährungsumstellung sogar von ihren Krankheiten geheilt. Die Peace-Food-Anhänger lassen sich den Mund nicht verbieten. Sie prallen nun zusammen mit den Ernährungs-Profis, die aus Bequemlichkeit, Denkfaulheit oder Scham bisher nicht umdenken wollen. Außerdem steht ihnen die geballte Macht der Industrie und ihrer Helfer in Politik, Mainstream-Presse und Wissenschaft gegenüber. Das ist die ungemütliche Situation. Tatsächlich habe ich noch mit keinem meiner Bücher so viel Unfrieden erregt wie ausgerechnet mit „Peace-Food“. Da lässt das „Schattenprinzip“ grüßen.

Die Menschen werden von alters her in vielen Kulturen nach Typen unterteilt, die sich auch unterschiedlich ernähren sollten. Das kennen wir aus der Traditionell Chinesischen Medizin und aus dem Ayurveda. Warum finden solche typspezifischen Betrachtungsweisen in der westlichen Medizin wenig Anklang?

Für die Mainstream-Medizin ist das nicht so interessant, weil wiederum nichts daran zu verdienen ist. Hinzu kommt, dass Schulmediziner mehrheitlich (noch) nicht von der Wichtigkeit der Ernährungslehre überzeugt sind. Ich habe immer schon dazu geraten,

dass jeder seinen Ernährungs-Typ herausfinden soll. In „Geheimnis der Lebensenergie“ habe ich dazu einen entsprechenden Test veröffentlicht und eine Liste der typgerecht eingeteilten Lebensmittel. Das Essen wird natürlich anspruchsvoller, wenn jeder seine spezielle Zusammensetzung braucht, aber eben auch heilsamer. Gewürze bieten typgerechte Variationen der Mahlzeiten. Damit kann man eine wunderbare Vielfalt auf den Esstisch zaubern. Wir müssen uns ja nicht auf Salz und Pfeffer beschränken. Und manches kann man auch ganz simpel lösen: Beispielsweise stellt man für alle einfach Wasser parat – der kühle Typ kann daraus seinen Fencheltee bereiten und der heiße greift eher zu Pfefferminz.

Wasser ist ein interessantes Thema. Die „Welt im Tropfen“ von Professor Kröplin hat mich ebenso beeindruckt wie die Fotos des Japaners Masaru Emoto in „Die Botschaft des Wassers“. Was denken Sie generell über die Qualität unseres Trinkwassers?

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Mit Sorge verfolge ich die Bestrebungen der Industrie, es zu privatisieren. Die Trinkwasserqualität liegt mir persönlich sehr am Herzen. In unserem Fasten- und Seminar-Zentrum TamanGa in der Südsteiermark habe ich selbst einige Anstrengungen

unternommen, um für einwandfreie Wasserqualität zu sorgen. Wir nutzen dort basisches Wasser, um der Übersäuerung entgegenzuwirken. Beim Fasten spielt das Wasser natürlich eine noch bedeutendere Rolle für den Organismus als ohnehin schon.

Es gibt mannigfaltige Ansatzpunkte für eine gesunde Lebensweise: eine ausgeglichene Work-Life-Balance, hinreichend Bewegung, soziale Anbindung, spirituelle Entwicklung, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Wieso ist ausgerechnet der Speiseplan für die Gesundheit so wichtig?

Also die spirituelle Entwicklung halte ich schon noch für wichtiger. Doch in unserer materialistischen Zeit gilt das Hauptinteresse der Materie, also nicht der Seele und schon gar nicht dem Spirituellen, sondern dem Körper und seiner materiellen Versorgung. Die Ernährung war für die Bevölkerung immer ein Spiegel des Wohlstands. Ein Beispiel dafür ist der traditionelle Sonntagsbraten. Fleischesen war lange Zeit das Vorrecht der Bessergestellten. Die Ernährungsgewohnheiten der Wohlhabenden galten für jedermann als erstrebenswert.

„Man ist, was man isst“, lautet ein altes Sprichwort. In der Tat wird das, was eben noch auf dem Teller lag, in mehreren Prozessschritten – besonders in der Leber – zu körpereigener Substanz umgewandelt. Im Gesamtsystem Mensch hat das sicher auch Auswirkungen auf die Psyche. Welchen Einfluss hat die Ernährung auf unser Seelenleben?

Ein Buddhist sagte mir einmal: „Iss nur, was du von Anfang an zubereiten kannst!“ Sein Rat hat meiner Seele gut getan. Pflanzlich-vollwertige Nahrung lässt mich deutlich ruhiger werden. Meine Meditationen sind tiefer und erfüllender. Diese

„unblutige“ Kost stärkt den inneren Frieden. Ein unabsichtlicher Versuch mit Baguira, dem riesenhaften Hund meiner Mutter, machte das überdeutlich. Wegen stumpfem Fell verordnete ein Heilpraktiker ihm vegetarisches Futter. Baguira wurde vom Wildfang zum Schoßhund. Er gab sogar das Bellen und jede Form von Aggression auf. Als ich ihm wieder normales Hundefutter gab, fing er rasch wieder an, zu bellen und zu toben. Vegan gehaltene Hunde haben übrigens eine deutlich längere Lebenserwartung als fleischfressende. Auch eine Untersuchung aus China bestätigt den Einfluss der Ernährung auf das Seelenleben: Der Yangtse teilt das Land in einen Weizen essenden Norden und einen Reis essenden Süden. Der Norden verzeichnet signifikant höhere Scheidungsraten, im Süden herrscht mehr Familiensinn, aber auch mehr Vetterwirtschaft.

Bekanntlich wird nur das produziert, was auch Chancen hat, gekauft zu werden. Beim Essen ist das nicht anders. Der Einzelne kann da wenig ausrichten, aber in der Summe haben wir Konsumenten mehr Einfluss als uns in der Regel beim Einkaufen bewusst ist. Inwiefern ist die Wahl unserer Ernährungsform auch eine politische Entscheidung?

Der Einkaufszettel ist heute in der Tat das viel entscheidendere Mittel der Mitbestimmung als der Wahlzettel. Das ist auch der Grund, warum die Ernährungsbranche anfangs so gegen den veganen Trend ankämpfte. Inzwischen ist sie längst auf den Zug aufgesprungen. Jetzt müssen wir uns vor chemieangereichertem veganem Industrieschrott hüten.

Mit unserer Kaufentscheidung üben wir wirklich eine politische Macht aus. Ich erinnere mich an ein Mädchen. Es bat mich darum, zwölf Exemplare von „Peace-Food“ zu unterschreiben. Sie waren für ihre Mama

und deren Freundinnen gedacht. Damit machte sie eine Form von Politik, gegen die auch Konzerne machtlos sind.

Kranke Menschen haben oft Angst, etwas Wesentliches falsch zu machen und so ihre Genesung zu gefährden. Auf vieles haben sie eher geringen Einfluss. Was sie zu sich nehmen, können sie jedoch weitgehend selbst bestimmen. Darum konzentriert sich die Aufmerksamkeit oft ängstlich penibel auf die Ernährung. Wie kann man sich dennoch den Genuss am Essen bewahren?

Ich halte es auch für wichtig, dass Kranke auf ihr Essen achten – aber natürlich nicht nur. Milchprodukte würde ich vom Einkaufszettel streichen, egal in welcher Form sie mir begegnen. Andere Untersuchungen belegen, wie dramatisch Gefäßprobleme zurückgehen bis zur Wiederherstellung der Herzkranzgefäße nur durch Weglassen von Tierprotein. Aus solchen Gründen vertrete ich die Idee von Peace-Food. Natürlich muss Essen weiterhin schmecken. Ich habe meine Lieblingsköche um die Rezepte ihrer leckersten veganen Gerichte gebeten und daraus mehrere Kochbücher zusammengestellt. Vegan ist keine geschmacklose Pampe für Gesundheitsbewusste, sondern durchaus ein sinnlicher Genuss. Auch die Fans von mediterranen Köstlichkeiten und Vielbeschäftigte mit dem Wunsch nach einer schnellen Küche kommen dabei auf ihre Kosten.

Welche Beobachtung haben Sie speziell bei Krebspatienten in puncto Ernährung gemacht? Was raten Sie diesen Patienten aus ihrer langjährigen Erfahrung heraus?

Für Krebspatienten ist der Verzicht auf Tierprotein aus meiner Sicht zwingend. Allein durch das Weglassen von tierischem Eiweiß habe ich schon viele beginnende

Prostatakarzinome, die sich durch steigende PSA-Werte bemerkbar machten, wieder verschwinden sehen. Natürlich braucht es bei Krebs die ganze Palette der Medizin, eben wirkliche Ganzheitsmedizin. Bei dieser Erkrankung sind Körper und Seele gleichermaßen zu beachten. Vor allem empfehle ich Krebspatienten, sich des Wachstumsproblems anzunehmen, das da in der Psyche schwelt. Auch diese Erkrankung kann als Symbol gedeutet werden. Ernährungsmedizin ist gerade hier unbedingt im ganzheitlichen psychosomatischen Sinne zu sehen. Aus meiner Erfahrung halte ich es für ratsam, dass Krebspatienten alle raffinierten Kohlenhydrate weglassen. Zucker können sie durch Eryfly ersetzen. Sie sollten eine eher ketogene Diät bevorzugen und öfter fasten, also auf den Fettstoffwechsel setzen.

Aus unserer Beratung wissen wir, dass sich viele Patienten schwer damit tun, ihre Ernährung umzustellen. Die Pfade der Gewohnheit haben sich oft über Jahrzehnte tief ins Nervensystem eingegraben. Haben Sie einen praktischen Tipp, wie der Einstieg leichter gelingen kann?

Aus eingefahrenen Mustern herauszukommen, ist schwierig. Das sehen wir heute in der veganen Szene an einer Fülle von Ersatzprodukten, die von Fleisch- über Ei- bis zu Käseersatz reicht. Fasten ist ein bewährter Ausstiegshelfer aus Süchten – der beste, den ich kenne. Auch aus der Esssucht und aus anderen Gewohnheiten kann man so den Absprung schaffen. Daher empfehle ich, mit einer Fastenwoche zu starten und anschließend gleich auf pflanzlich-vollwertige Kost umzusteigen. Danach ist alles wie neu und der Fastenaufbau wird zu einem Kinderspiel, weil pflanzlich-vollwertige Nahrungsmittel ganz rasch wieder erlaubt sind. In dem neuen Fahrwasser zu bleiben, ist dann gar nicht so schwer. Wie ein Kind lernt man einfach neu ein gesünderes und

besseres Leben. Mit keiner anderen Maßnahme können wir so leicht so viel tun gegen den Hunger in der Welt, die Ökokatastrophe und das Tierelend – von unserer eigenen Gesundheit ganz zu schweigen. Fasten habe ich zuerst für mich selbst entdeckt und dann für meine Patienten. Es macht mich als Arzt sehr glücklich, dass ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse von der Krankheitsbilder-Deutung von „Krankheit als Symbol“ bis zu „Peace-Food“ mit meinen Kursteilnehmern und Lesern teilen kann und dadurch viele Menschen erreiche.

Lieber Herr Doktor Dahlke, herzlichen Dank für Ihre mutige Meinung und für die klaren Worte.

Zum Weiterlesen:

Dahlke, Ruediger:
 Peace-Food. Gräfe und Unzer (2011)
 Peace-Food – das vegane Kochbuch. GU (2013)
 Peace-Food – vegan einfach schnell. GU (2015)
 Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung. Arkana (2015)
 Das Schattenprinzip. 7. Aufl. Arkana (2010)
 Veganize your Life. Riemann (2015)
 Krankheit als Symbol. 22. Aufl. Bertelsmann (1996)
www.dahlke.at und www.taman-ga.at




© Sissi Furgler, Graz

Begleitend zu Antihormon- oder Chemo-/ Strahlentherapie



Jetzt: Equinovo® nur 1x2 täglich

Kleine, besonders gut schluckbare Tabletten 

Equizym® MCA

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

Equinovo®

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

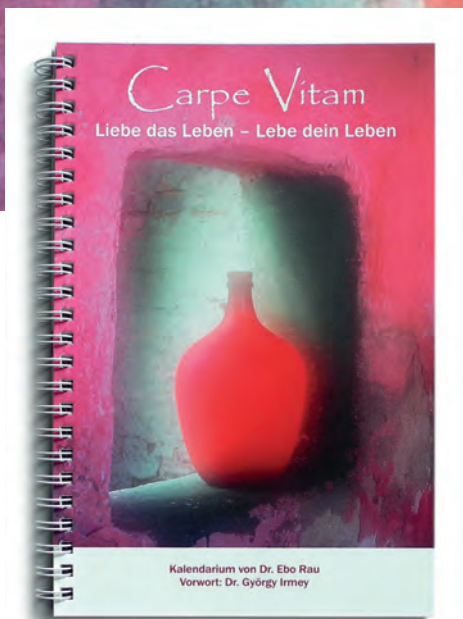
Equizym® MCA / Equinovo® – Immun- und Zellschutz für eine gesunde Schleimhaut- und Stoffwechselfunktion. Equizym® MCA / Equinovo® ist eine Spezialkombination mit Selen, Biotin, pflanzlichen Enzymen und Linsenlektin. Das Produkt ist nicht zur Behandlung, Heilung und Vorbeugung von Krankheiten bestimmt,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

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

Carpe Vitam

Liebe das Leben

Lebe dein Leben



Carpe Vitam

Liebe das Leben – Lebe dein Leben

von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Immerwährendes Kalendarium mit täglichen Anregungen zur Aktivierung der Lebens- und Selbstheilungskraft; mit lebensfrohen, lebensbejahenden, besinnlichen und auch lustigen Texten und Bildern.

In diesem immerwährenden Kalender finden Sie viele Impulse zur Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden.



Biologische Krebsabwehr e.V.

Erhältlich gegen eine Spende von 7 € bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. · Tel 06221-13802-0
www.biokrebs.de/Infomaterial/Benefizprodukte

Essen und Krebs – zwischen Mythos und Ignoranz

Rosa Aspalter

Fast jeder Krebspatient fragt sich angesichts seiner Diagnose: „Was jetzt? Was kann ich tun?“ Und vielen ist dieser Moment Anlass, ihren Lebensstil und auch ihre Ernährung ernsthaft zu überdenken. Doch trotz der großen Anzahl an Ernährungsempfehlungen gibt es erstaunlich wenige wirklich solide Informationen.

Die Diktion der klassischen Schulmedizin lautet: Es gibt keine Krebsdiät. Die Schulmediziner leiten dies aus dem Umstand ab, dass bisherige Studien angeblich keinen deutlichen Effekt auf den Verlauf der Krebserkrankung gezeigt hätten. Dies ist aber in mehrfacher Hinsicht falsch:

- ▶ Erstens existieren sehr wohl Studien, die einen Effekt nachweisen. Hier ist beispielsweise die Brustkrebsstudie von Dr. Pierce, San Diego Cancer Center, USA, zu erwähnen. Bei dieser Untersuchung wurde beobachtet, dass Brustkrebspatientinnen bereits mit mehreren Portionen Obst und Gemüse am Tag eine Vervierfachung (!) ihrer Lebenserwartung erreichen konnten.
- ▶ Zweitens gibt es eindeutige Hinweise aus experimentellen Studien, dass tierische Proteine nicht nur bei der Krebsentstehung, sondern auch beim Wachstum eines vorhandenen Tumors eine bedeutende Rolle spielen. Untersucht wurde dieser Zusammenhang am Menschen bislang nur sporadisch und in kleinen Studien.
- ▶ Drittens berichten einige Ärzte und Heilpraktiker, dass sie mit der Umstellung auf eine rein pflanzliche Kost bei Krebspatienten beachtliche Erfolge erzielen.

Diese Behandlungen und ihre Ergebnisse sind leider oft unzureichend dokumentiert und methodisch nicht sauber ausgewertet. Die Frage, ob es eine „Krebsdiät“ gibt, wurde bisher also noch gar nicht wirklich systematisch untersucht!

Lehrmeinungen ohne Datensicherheit

Es gibt viele und sehr große Präventionsstudien, wie z.B. die EPIC-Studie. Ihre

Teilnehmer sind gesunde Menschen. Doch wir brauchen auch verlässliche Daten aus Studien im therapeutischen Setting. Die Situation ist ja grundlegend anders, wenn die Teilnehmer bereits an Krebs erkrankt sind. Aus den Präventionsstudien erfahren wir, wie eine bestimmte Ernährungsweise das Risiko beeinflusst, eines Tages Krebs zu entwickeln. Zu der Situation, in der bereits eine Krebserkrankung besteht, sind sie nur bedingt aussagefähig – wenn überhaupt. So bleiben viele Fragen offen: Was ist hier zu tun? Worauf kommt es besonders an? Was machen Krebspatienten? Was kann man Menschen mit Krebs empfehlen? Genau darauf haben wir noch sehr wenige Antworten.



© Alexander Rath/fotolia.com

Wie Sie sich während der Studie ernähren, entscheiden Sie selbst.

Wenn ein Krebspatient von seinem behandelnden Arzt wissen will, was er nun essen soll, heißt es zunächst: „Sie können alles essen. Essen Sie genug! Essen Sie vor allem viel Eiweiß!“ Die Mediziner beschränken sich in diesem Zusammenhang allein auf die Frage nach dem passenden Gewicht. Über die Ernährung soll eine starke Gewichtsabnahme verhindert oder bestehendes Übergewicht reduziert werden. Ihr Blickwinkel ist bei dem Thema leider sehr eng.

Vegane Kost. Fragt man die behandelnden Ärzte nach ihrer Meinung zu einer veganen Ernährung, wird man eher auf wenig Begeisterung stoßen. Sie sehen vor allem ein Risiko darin, der Patient könnte in eine Mangelernährung geraten. Bei Krebspatienten gilt ihre Sorge vor allem dem Protein. Sie fürchten, durch eine vegane Kost könnte der Patient zu wenig Eiweiß zu sich nehmen. Wie leicht es ist, mit veganer Ernährung den Eiweißbedarf zu decken, wissen sie nicht. Und auch nicht, dass Veganer wesentlich besser mit den meisten Nährstoffen versorgt sind als die sogenannten „Allesesser“. Eher gerechtfertigt wäre die Frage, woher ein Mensch mit fleischlastiger Ernährung die Vitamine A, C und E, Folsäure, Ballaststoffe und Antioxidanzien sowie andere sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (abgesehen von wertvollen ungesättigten Fettsäuren) bezieht. Merkwürdigerweise wird das selten in der Sprechstunde thematisiert. Das einzig bekannte Problemfeld bei Veganern ist die Versorgung mit Vitamin B₁₂.

Früchte. Bedenklich finde ich die Empfehlung, zu bestimmten Chemotherapien den Verzehr von Früchten einzuschränken oder ganz zu meiden, weil sie angeblich die Wirkung der Zytostatika stören sollen. Gerade unter Chemo- oder Strahlentherapie braucht der Körper aber besonders dringend eine große Zahl von Antioxidanzien

und anderen bioaktiven Stoffen, um mit der Flut von toten Zellen fertig zu werden, die als „Abfall“ anfallen. Aus diesem Grund findet man bei Krebspatienten eine Krankheit wieder, die bereits als ausgestorben galt: Skorbut – die dramatische Form des Vitamin-C-Mangels. Den Menschen in einer solchen Situation zu einer Einschränkung an wichtigen Lebensmitteln zu raten, ist geradezu kontraproduktiv.

„Alternative Heilmethoden können und müssen noch wesentlich stärker als bisher auf gutem wissenschaftlichem Boden stehen.“

Fleisch und Milch. Wenn Ärzte ihren Krebspatienten empfehlen, einmal pro Woche ein Steak zu essen und möglichst viele Milchprodukte zu verzehren, dann stellt sich die Frage, ob sie dabei ihrer ärztliche Fürsorgepflicht gerecht werden. Dass der Zusammenhang zwischen Milchprodukten und Krebs ziemlich eindeutig ist, müsste jedem Mediziner bekannt sein. Die WHO hat Fleisch und insbesondere verarbeitetes Fleisch als kanzerogen eingestuft. Daher sollten solche Ernährungstipps der Vergangenheit angehören.

Tipps aus der Alternativmedizin

Viele der Ernährungsempfehlungen aus dem alternativmedizinischen Bereich kann ich unterstützen. Nicht so glücklich bin ich über die häufig dogmatischen Diskussionen der Naturheilkundler und darüber, dass selten nach verlässlichen Daten als Entscheidungsgrundlage für die Behandlung gefragt wird.

Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Wir kennen zahlreiche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe mit tumorfeindlichen Effekten. Wir haben auch einiges über ihre Wirkungsweise gelernt. So liefern Antioxidanzien in Tumorzellen einen geradezu gegenteiligen Effekt: ein wahres Bombardement mit Radikalen. Dadurch zerstören sie die Krebszellen. Doch viele Fragen bleiben bislang ungeklärt: Wie wenden wir solche Substanzen an? In welcher Form und in welcher Dosis sollten wir sie zu uns nehmen? Wann wirken sie schädlich? Hier befinden wir uns heute noch in einem regelrechten Vakuum an Information.

Wohlmeinende Tipps. Freunde und Familienangehörige von Krebspatienten geben ihren Lieben häufig gut gemeinte Ratschläge in Sachen Ernährung. Das ist verständlich. Doch häufig werden Einzelerfahrungen verallgemeinert, wie: „Das hilft Dir gegen Krebs! Der oder dem hat es auch geholfen!“ Auch wenn dahinter eine gute Absicht steht, die gewürdigt werden darf, ist das kein verantwortungsbewusster Umgang mit dem sensiblen Thema. Ich plädiere dafür, in der Ernährungsdiskussion und bei unseren Empfehlungen sorgfältig zu trennen zwischen Hören-Sagen und fundierten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen.

Das Projekt „Essen und Krebs“

Aus eigener Betroffenheit heraus habe ich mich dem Thema Essen und Krebs gewidmet. Im September 2014 hatte meine Krebserkrankung so weit gestreut, dass nicht mehr operiert werden konnte. Die Ärzte rieten mir zu einer Chemotherapie. Zur selben Zeit stieß ich auf experimentelle Untersuchungen, die sehr eindeutig zeigten, dass tierisches Eiweiß das Wachstum von Tumorzellen erlaubt. Interessanterweise gibt es hierzu leider kaum klinische Studien. Die vorhandenen Daten waren für mich jedoch klar genug, um tierische Produkte

konsequent von meinem Speiseplan zu verbannen. Der Effekt dieser Maßnahme hat alle meine Erwartungen weit übertroffen. Noch vor der Chemotherapie begann der Tumormarker zu fallen. Das ist besonders verwunderlich bei Metastasen. Aus diesem Erlebnis zog ich den Schluss, dass man es nicht bei den tierexperimentellen Studien belassen durfte. Die Idee war geboren, diese Zusammenhänge im Rahmen einer Untersuchung an Menschen zu erforschen.

Die zugrunde liegende Hypothese lautet: Mit dem Wegfall tierischer Proteine (und Fette) wird dem Krebswachstum der Boden entzogen und mit einer rein pflanzlichen Ernährung werden die Krebszellen durch sekundäre Pflanzenstoffe zusätzlich aktiv bekämpft.

„In meiner Studie soll erstmals überprüft werden, ob eine reine pflanzliche Ernährung die Heilungs- und Überlebenschance bei Krebspatienten signifikant verbessert.“

Die Studie ist als Onlinestudie konzipiert. Die Daten werden also von den Teilnehmern am Computer erfasst. Persönliche Befragungen gibt es nicht. Es können im Prinzip jede Krebspatientin und jeder Krebspatient mitmachen, sofern sie/er volljährig und nicht untergewichtig ist. Die Teilnehmer sollten sich noch in einer laufenden Therapie oder Tumornachsorge befinden, wodurch regelmäßig Kontrolluntersuchungen gewährleistet sind. Sie geben 3 Mal (zu Beginn, nach 3 und nach 6 Monaten) online ihre Gesundheits- bzw. Krankendaten ein. Außerdem beantworten sie Fragen zur Ernährung und zu ihrem Wohlbefinden. Auch



Die Daten erfassen Sie bequem von zu Hause aus.

die Verträglichkeit der onkologischen Therapien wird dabei erfasst. Die Ernährungsweise während dieser 6 Monate wählt jeder Studienteilnehmer selbst: Allesesser, vegetarisch oder vegan. Ausgewertet werden dann vor allem die Unterschiede zwischen den einzelnen Ernährungsgruppen.

Medizinische Relevanz

Inzwischen habe ich vier bis fünf Mechanismen gefunden, wie tierisches Eiweiß das Krebswachstum unterstützen kann:

- ▶ Der wichtigste Faktor dürfte dabei die sogenannte „Vollwertigkeit“ tierischen Eiweißes sein. Es liefert einfach in bestmöglicher Weise alle Aminosäuren für das überschießende Zellwachstum. Pflanzliches Eiweiß hingegen ist zwar nicht ganz so „hochwertig“, beinhaltet aber mit Gewissheit alle Aminosäuren, die der Körper benötigt, und bietet zudem eine „Sicherheitsbarriere“ vor zu schnellem Zellwachstum.
- ▶ Den zweiten wesentlichen Faktor dürfte das Methionin darstellen. Das ist eine

Aminosäure, die in wesentlich größeren Mengen in tierischem Eiweiß enthalten ist. Nun ist erwiesen, dass die meisten Tumoren methioninabhängig sind. Allein die verringerte Zufuhr von Methionin könnte das Tumorwachstum schon deutlich blockieren.

- ▶ Schließlich entstehen noch weitere Vorteile durch eine pflanzliche Ernährung: Fast automatisch kommt es zu einer Gewichtsregulierung und außerdem zu einer vermehrten Zufuhr von Basenäquivalenten. Insbesondere die reichlich vorhandenen Antioxidanzien und antikanzerogenen Stoffe dürften wirksam im Kampf gegen den Krebs sein.

Onkologen feiern nach klinischen Studien oft schon ein paar Tage verlängerte Überlebenszeit. Um ehrlich zu sein, interessieren mich solche „Erfolge“ herzlich wenig. Meine eigene Erfahrung war eine komplette Tumorremission. Daran glaube ich nun. Das primäre Studienergebnis wird also der Unterschied in der Heilungsrate sein. Um dies zu dokumentieren, reichen die Befunde,



© Agnes Stadlmann

welche die Patienten im Rahmen der regulären Tumornachsorge erhalten. Es fallen für den Patienten also keine zusätzlichen Untersuchungen und auch keine Wege in ein Studienzenter an. Welche Ernährung sie während der Studiendauer einhalten wollen, entscheiden sie selbst. Auch wird nichts an der herkömmlichen Therapie geändert. Der Aufwand beschränkt sich also auf insgesamt etwa 2 Stunden Dateneingabe für die drei Onlinefragebögen.

Methodische und persönliche Herausforderungen

Mit der Onlinestudie gehen wir einen bislang noch kaum genutzten Weg. Das Konzept hat den Vorteil, dass wir keine geografische Limitierung haben. Auch ist das

Mitmachen für die Teilnehmer sehr einfach. Wissenschaftlich stehen wir damit jedoch vor großen Herausforderungen. Der Fragebogen muss wissenschaftlichen Ansprüchen gerecht werden und soll gleichzeitig für den ausfüllenden Laien handhabbar sein. Anfangs war unklar, ob die Patienten dazu in der Lage sind, die klinischen Angaben korrekt einzutragen. Unsere ersten Erfahrungen zeigen nun, dass sie diesen Onlinefragebogen sehr genau ausfüllen. Sie senden sogar Daten nach, falls sie diese erst später zur Hand haben.

Neben der methodischen gab es für mich auch eine persönliche Herausforderung: Aufgrund meiner eigenen Erfahrung bin ich von der Wirkung der rein pflanzlichen Ernährung überzeugt. Dennoch darf ich den Probanden gegenüber meine favorisierte Kostform nicht als „Allheilmittel“ darstellen. Schließlich geht es genau darum, herauszufinden, wie vielen und zu welchem Grad eine solche Ernährung hilft. Ich musste eine Balance finden, einerseits nicht unberechtigte Hoffnungen zu wecken, andererseits aber doch genügend Teilnehmer zu einer veganen Ernährungsweise zu motivieren, um aussagekräftige Daten zu erhalten. Glücklicherweise bestand dieses

Problem nur theoretisch. Die Probanden entsprechen bisher in ihrer Verteilung den bekannten Tumorstatistiken. Und die Ernährungsmuster verteilen sich gut über die drei Ernährungsgruppen, wobei auch weitere Ernährungsmuster auftauchen, wie etwa die ketogene Diät. Man darf also gespannt auf das Ergebnis sein.

Neue Studienanmeldungen sind noch bis 30. Juni 2016 möglich. Da jeder Patient 6 Monate lang an der Studie teilnimmt, kann mit der Auswertung also im Januar 2017 begonnen werden. Die ersten Ergebnisse erwarte ich im Februar oder März 2017.

Zur Person

Dr. med. Rosa Aspalter, Ärztin für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin in Wien und selbst Krebsbetroffene. Auf Basis ihrer eigenen Erfahrung und als wissenschaftlich tätige Ärztin ist es ihr ein besonderes Anliegen, das Thema „Ernährung bei Krebs“ auf eine solide Datengrundlage zu stellen.

Kontakt

Dr. med. Rosa Aspalter
Theobaldgasse 7/10
A-1060 Wien
Tel.: +43 1 5861316 17
E-Mail: team@essenundkrebs.net
www.essenundkrebs.net


gisunt®
Klinik
für integrative Medizin

Internationales
Hyperthermiezentrum

Wir behandeln im Einklang mit der Natur!

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

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

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Besuchen Sie uns, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Gesundheit aus einer Hand – Damit Ihre Seele wieder lächelt

Info-Anforderung

Nachfolgende Broschüren und GfBK-Infoblätter können Sie bei uns bestellen. Wir legen Ihrer Bestellung einen Überweisungsträger bei und bitten um eine Spende für Druck und Versand.

Wir bitten um Verständnis, dass der Versand einige Tage dauern kann. 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.

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

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung

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

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

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

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

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



Es recht zu machen jedermann, ist eine Kunst, die keiner kann

Weit weg von den Menschen lebte ein Vater mit seinem Sohn. Als der Sohn größer wurde, hatte er einen Wunsch. „Ich möchte mich in der Welt umsehen und hören, was andere Menschen so meinen“, sprach er zu seinem Vater. Dieser schüttelte den Kopf. „Wünsch dir das nicht, mein Sohn, jeder sagt nämlich etwas anderes. Was du auch tust, nie kannst du es allen recht machen.“ „Das glaube ich nicht“, der Bub gab nicht eher Ruhe, bis sich der Vater mit ihm aufmachte.

So zogen sie in die Welt hinaus. Der Vater schritt voran, sein Sohn ging neben ihm und am Halfter trabte der Esel. So begegnete ihnen ein Bauer, der sprach: „Warum lasst ihr den Esel müßig gehen? Er kann doch einen von euch tragen.“ Da rief der Sohn guter Dinge: „Der Mann hat recht! Vater steig auf!“

Gesagt, getan. Der Vater setzte sich auf den Esel und der Sohn lief nebenher, bis sie auf zwei Wanderer trafen. Einer der Wanderburschen stieß seinen Kumpel in die Rippen und sagte: „Es ist eine Unverschämtheit, dass der Vater reitet und den Jungen zu Fuß gehen lässt.“ Sie schüttelten den Kopf und zogen ihres Weges. Vater und Sohn schauten sich an und tauschten die Rollen. Der Sohn ritt auf dem Esel voraus und der alte Mann lief zu Fuß hinterher.

Bald trafen sie eine Frau, die im Wald Holz gesammelt hatte. Sie sah die beiden und schimpfte: „Es ist eine Schande, dass der Vater zu Fuß geht, während das feine Söhnchen reitet.“ Kopfschüttelnd zog sie weiter. Der Sohn schämte sich und meinte zu seinem Vater: „Die Frau hat recht. Setz dich zu mir auf den Esel, Vater.“

Gemeinsam ritten sie weiter, bis ihnen die Kutsche eines feinen Herrn entgegenkam. Sie plauderten über Handel und Wandel miteinander. Beim Abschied sprach der vornehme Herr: „Der treue Esel wird bald eingehen, wenn er die schwere Last von zwei Personen weiterhin schleppen muss.“ So beschlossen sie, das Tier gemeinsam zu tragen. Sie banden ihm ein breites Leinenband um seinen Leib, steckten eine Stange hindurch und hoben sich jeder ein Ende davon auf die Schulter.

Ein paar Stunden hatten sie den Esel geschleppt, als sie an ein Wirtshaus kamen. Davor saßen fröhliche Leute. Einer schrie: „Seht die Dummköpfe dort! Die tragen ihren Esel, anstatt auf ihm zu reiten!“ Alle lachten. „Wenn die beiden schon nicht reiten wollen, warum führen sie den Esel dann nicht am Halfter hinter sich her?“ „Warum tun wir nicht, was die Leute sagen?“, fragte der Sohn. „Weil wir so von zu Hause losgezogen sind“, antwortete der Vater. „Um es allen recht zu machen, bin ich geritten, bist du und sind wir beide geritten. Wir haben den Esel sogar getragen.“ Kann man es denn keinem Menschen recht machen?“, fragte der Junge. „Nein, das kann man nicht, mein Sohn, wie du ja selbst gesehen hast“, sprach der weise Vater. Beide waren froh und glücklich, als sie abends wieder friedlich in ihrer gemütlichen Hütte saßen.

Ein Märchen nach den Brüdern Grimm

Darmgesundheit

Julia Seiderer-Nack

Bis vor wenigen Jahren galt der Darm in der Schulmedizin als relativ langweiliges Verdauungsorgan, dessen Hauptaufgabe in der Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen und der Versorgung des Körpers mit Nährstoffen bestand. Heute wissen wir, dass der Darm und die darin angesiedelten Bakterien die zentrale Regulationsstelle unseres Immunsystems und Stoffwechsels sind und die Entwicklung von Krankheiten durch Störungen der Darmgesundheit nachhaltig begünstigt werden können.

Mikrobiom – Wunderwelt der Darmbakterien

Nirgendwo auf der Welt findet man eine so hohe Bakteriendichte wie im Darm. Alleine die im menschlichen Dickdarm versammelten 10^{12} Bakterien aus über 36000 verschiedenen Spezies würden zusammen etwa 1,5 kg auf die Waage bringen. In der Fachsprache der Wissenschaftler wird die Gesamtheit aller Bakterien und ihrer Gene in unserem Darm auch als **Mikrobiom** bezeichnet. Die Interaktion dieses Mikrobioms mit unserem Immunsystem und Stoffwechsel

sowie das Wissen um Verbindungen zwischen den Darmbakterien und unserem zentralen Nervensystem dürfen als eines der spannendsten aktuellen Forschungsfelder in der Medizin bezeichnet werden und haben das Image des Darmes als langweiliger Schlauch nachhaltig verändert.

Darmbakterien. Unsere Bakterien-Untermieter im Darm sind dabei deutlich in der Überzahl: So enthält das Mikrobiom des Darmes deutlich mehr genetische Informationen als die menschliche DNA und hat daher wesentlichen Einfluss auf den

Metabolismus und den Energieverbrauch sowie die Immunantwort und Entzündungsregulation des Menschen. Die Zusammensetzung und Diversität der Bakterien im menschlichen Darm zeigt dabei deutliche Unterschiede, die durch Faktoren wie geografische Herkunft, Lebensstil, Ernährung und Hygiene bedingt sind.

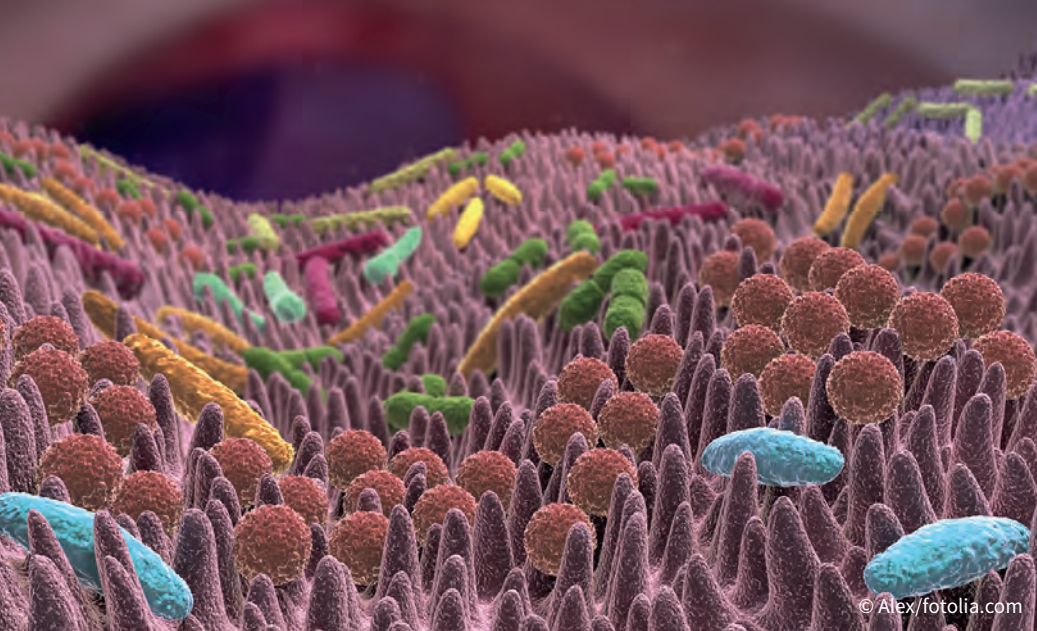
Darm und Geburt. Betrachtet man die Entwicklung des menschlichen Mikrobioms im Darm, so werden bereits während der Schwangerschaft und der Geburt sowie den darauffolgenden ersten Lebensmonaten wichtige Weichen für die gesundheitliche Zukunft gestellt. Bereits im Geburtskanal nimmt das bis dahin keimfreie Baby Bakterien von der Vaginalschleimhaut der Mutter auf, die mit der Besiedelung des kindlichen Darmes beginnen. Daher entscheidet bereits die Art der Geburt, wie sich unsere Darmflora entwickelt – so zeigt der Darm eines auf natürlichem Wege entbundenen Säuglings im Vergleich zu Kaiserschnittkindern eine deutlich größere und vielfältigere Bakterienpopulation. Erste Studien deuten darauf hin, dass die Entwicklung des Mikrobioms durch die Art der Geburt und die Ernährung in den ersten Lebensmonaten das Risiko für spätere Erkrankungen wie Asthma oder Diabetes deutlich beeinflusst.

Darm und Zivilisationskrankheiten. Insbesondere in der Erforschung von Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes oder Fettleber zeigt sich, dass das Mikrobiom des Darmes eine wesentliche Rolle in der Krankheitsentstehung spielt. So konnte im Tiermodell beispielsweise gezeigt werden, dass eine Transplantation des Darmmikrobioms von übergewichtigen Mäusen in den Darm von keimfrei aufgewachsenen normalgewichtigen Mäusen innerhalb



© Alexandr Vasilyev/fotolia.com

Schon ab der Geburt unterstützen vielfältige Bakterien die Gesundheit des Darmes.



© Alex/fotolia.com

Die Darmflora gleicht einer vielfältigen Landschaft.

kurzer Zeit zur Entstehung von Übergewicht trotz gleich bleibender Futtermenge führte. Die Zusammensetzung und Diversität der Darmbakterien scheint also die Nahrungsverwertung und Energieproduktion des Organismus zu beeinflussen.

Darm und Gehirn. Zudem besteht eine rege Kommunikation zwischen unseren Darmbakterien und unserem Gehirn – über die sogenannte Darm-Hirn-Achse und die Freisetzung von Neurotransmittern kann durch die Darmbakterien beispielsweise das Sättigungsgefühl reguliert werden. Über diese komplexe Interaktion von Darmbakterien, Darmhormonen und Immunzellen mit den chemosensitiven Neuronen des Gehirns werden zudem neuroaktive Botenstoffe gebildet, die auch in der Entstehung psychischer Erkrankungen wie Autismus, Depression oder Angststörungen eine Rolle spielen. Erste Studien weisen darauf hin, dass das Mikrobiom des Darmes über den Informationsaustausch mit dem Gehirn nicht nur Appetit und Nahrungsaufnahme regulieren kann, sondern auch Einfluss auf Emotionen und Gefühle, Schmerzempfinden oder Konzentrationsfähigkeit hat.

Darmbarriere, Immunsystem und Ernährung

Unser Darm und seine hoch spezialisierte Schleimhaut bilden eine wichtige Barriere

zwischen der Außenwelt und unserem Organismus, um uns vor dem Eindringen gefährlicher Krankheitserreger zu schützen. Diese sogenannte Darmbarriere wird durch Millionen einzelner Darmzellen, die dicht an dicht in einer Reihe stehen und durch spezielle Eiweiße (*tight junctions*) verkittet sind, sowie einen Schutzfilm aus Darmbakterien gebildet.

Lecks in der Darmbarriere. Wird diese Darmbarriere durch Einflüsse von außen wie Medikamente, Antibiotika, Stress oder falsche Ernährung gestört, so bilden sich Lecks in diesem Abwehrwall und der Darm wird undicht – was im angloamerikanischen Sprachraum auch als „leaky gut“ bezeichnet wird. Eine durchlässige Darmbarriere hat zur Folge, dass gefährliche Bakterien, Nahrungsreste oder auch Giftstoffe durch die Zwischenräume ungehindert in den menschlichen Blutkreislauf gelangen und Immunreaktionen in Gang setzen können. In der Entstehung von chronischen Entzündungsreaktionen, Allergien, Autoimmunprozessen oder auch Krebserkrankungen werden derartige Schäden an der Darmbarriere als potenzielle Risikofaktoren gesehen.

Pflanzliche und tierische Kost. Insgesamt besteht ein enger Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und unserem Darmmikrobiom – die Zusammensetzung der Darmbevölkerung eines Vegetariers unterscheidet sich dabei deutlich von der eines Allesessers. Während bei pflanzlicher

Nahrung insbesondere kohlenhydratliebende Bakterien vorherrschen, finden sich bei Lebensmitteln tierischen Ursprungs deutlich mehr Bakterienarten, die auf die Zerlegung von Fett und Eiweiß spezialisiert sind. Der menschliche Organismus zeigt sich dabei sehr flexibel: Studien konnten zeigen, dass eine Ernährungsumstellung innerhalb von 24 Stunden auch zu einer signifikanten Veränderung der Darmflora führt.

In einer Studie an Kindern in ländlichen Bereichen von Burkina Faso (Afrika), die mit einer vegetarischen und ballaststoffreichen Kost ernährt wurden, wurde ein deutlich höherer Anteil an Bacteroides und ein wesentlich geringerer Anteil an Firmicutes gefunden als bei europäischen Kindern. Im Stuhl der Kinder aus Afrika fand sich zudem eine höhere Konzentration an Schleimhaut-schützenden kurzkettigen Fettsäuren als bei EU-Kindern.

Mikrobiom und Krebs

„Eine überwiegend pflanzliche Kost wird basierend auf der derzeitigen Forschungslage mit einer gesundheitsförderlichen stärkeren Diversität des Darmmikrobioms in Zusammenhang gebracht.“

Für Patienten mit Krebserkrankungen sind die neuen Erkenntnisse über den hohen Stellenwert der Darmbakterien für unsere Gesundheit aus mehreren Gründen interessant. Viele Krebstherapien, wie beispielsweise die Chemotherapie oder Strahlentherapie, können die Zusammensetzung der Darmflora nachhaltig schädigen und zu Entzündungen der Mund- und Darmschleimhaut, Durchfällen und Ernährungsproblemen führen.



© Christian M. Weiss

Probiotische Darmsanierung. Insofern kann bei derartigen Nebenwirkungen eine begleitende probiotische Darmsanierung und ernährungsmedizinische Beratung von großem Nutzen für Lebensqualität und Wohlbefinden von Krebspatienten sein. Insbesondere zur Prävention von gastrointestinalen Nebenwirkungen einer Strahlentherapie konnten Studien am Beispiel des Prostatakarzinoms einen positiven Effekt durch die Gabe von probiotischen Medikamenten (*Lacto- und Bifidobakterien*) zeigen.

Dass Bakterien in der Krebsentstehung generell eine wichtige Rolle spielen, zeigt sich beispielsweise am Zusammenhang von *Helicobacter pylorii* und Magenkrebs sehr deutlich. Inwieweit und wie genau die Zusammensetzung der Darmflora direkten Einfluss auf die Entstehung von anderen Krebsarten hat, ist derzeit Gegenstand intensiver Forschung. In den letzten Jahren wurden beispielsweise spezielle Bakterienarten, wie z.B. das Fusobakterium, identifiziert, die möglicherweise in Zusammenhang mit Darmkrebs stehen. Inwieweit diese Bakterien für die Entstehung von Darmtumoren verantwortlich sind oder sich nur gern auf ihnen ansiedeln, ist noch nicht abschließend geklärt.

Ein New Yorker Forscherteam konnte 2014 im Mausmodell zeigen, dass Bakterien das

Tumorstadium im Darm fördern können. Sie benutzten hierzu Mäuse, die genetisch auf die Bildung von Darmkrebs programmiert waren, und gaben ihnen starke Antibiotika, die die Bakterien im Darm abtöteten. Die Mäuse entwickelten hierbei im Gegensatz zu den Versuchstieren ohne Antibiotikagabe trotz ihrer genetischen Veranlagung keine Polypen (*Bongers G et al. / J. Exp. Med. 2014*). Als möglicher Mechanismus für den Zusammenhang von Darmbakterien und Darmkrebs wird dabei diskutiert, dass manche Menschen genetisch bedingt eine leichter durchlässige Darmschleimhaut haben, sodass gefährliche Keime leichter aus dem Gewebe in den Darm gelangen und dort zu einer chronischen Entzündungsreaktion führen, die die Entwicklung von Polypen und Darmkrebs befördert.

Praktische Tipps

Wie Sie Ihren Darm bei einer Krebserkrankung hilfreich unterstützen können, erfahren Sie in folgenden Broschüren der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.:

- ▶ *Darmregulation*
- ▶ *Ernährung und Krebs*
- ▶ *Ernährung bei Brustkrebs*

Darüber hinaus wird durch neue Studien auch zunehmend deutlich, dass die Zusammensetzung der Darmflora Einfluss auf die Chemotherapie haben kann. Zwei Publikationen aus dem Jahr 2013 beschrieben im Mausmodell erstmals, dass durch grampositive Bakterien im Darm ausgelöste Immunreaktionen möglicherweise die Effektivität von Chemotherapien mit Cyclophosphamid oder Platinsalzen beeinflussen können (*Viaud S et al. / Science 2013 und Iida N et al. / Science 2013*). Dabei konnten die Wissenschaftler beobachten, wie Darmbakterien über die durch die Chemotherapie geschädigte Darmbarriere in den Körper

und damit auch in die Lymphknoten und die Milz gelangten und dort eine starke Immunantwort gegen Bakterien und Krebszellen mittels Th17-T-Zellen auslösten. Bei Mäusen, die keimfrei aufgewachsen oder mit Antibiotika vorbehandelt waren, blieb dieser immunologische Effekt dagegen aus.

Blick in die Zukunft

Zum jetzigen Zeitpunkt sind Krebstherapien durch gezielte Eingriffe in das Mikrobiom des menschlichen Darmes noch Zukunftsmusik. Gleichzeitig lassen uns die Forschungsergebnisse der letzten Jahre erahnen, welche zentrale Rolle Darmbakterien und eine intakte Darmbarriere in der Entstehung und Therapie von onkologischen Erkrankungen spielen. Der Ratschlag, schädigende Einflüsse auf die Darmbarriere, wie Antibiotika, Stress oder falsche Ernährung, zu vermeiden und die Darmgesundheit von Krebspatienten nachhaltig zu stärken, ist daher bereits heute aktuell.

Zum Weiterlesen

Seiderer-Nack, Julia: Was passiert im Darm? Südwest (2014)

Zur Person

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack ist Professorin an der Katholischen Stiftungshochschule München und niedergelassene Fachärztin für Innere Medizin. Praxisschwerpunkt ist die ganzheitliche Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen des Verdauungstraktes. In ihr Behandlungskonzept bezieht sie komplementärmedizinische Therapien ein: Ernährungsmedizin, klassische Homöopathie, Naturheilverfahren, probiotische Medizin und Akupunktur.

Kontakt

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack
Sendlinger Tor Platz 9
80336 München
E-Mail: info@mein-darm.de
www.praxis-seiderer.de

Vervain: »Ich gebe Raum. Ich erkenne das Maß.«

Mechthild Scheffer und György Irmey

Unsere Gesellschaft fördert extrovertierte Verhaltensweisen. Wer schnell reagiert, sicher auftritt und redegewandt seinen Standpunkt vertritt, hat gute Chancen, erfolgreich zu sein. Eher introvertierte Qualitäten wie Bedächtigkeit und Langsamkeit, Demut und Bescheidenheit stehen meist nicht ganz oben auf der Werteskala von Personalchefs und anderen Entscheidungsträgern. Sie wollen rasch Resultate sehen. Und das bekommen sie von handlungsorientierten und beschlussfreudigen Leuten, die sich gerne mit ihren Ergebnissen zeigen. Das stille Denken

und sorgfältige Abwägen der ruhigeren Menschen hingegen rückt nicht so stark ins Zentrum der Aufmerksamkeit und findet landläufig auch weniger Anerkennung. Wer in Europa lebt und aufgewachsen ist oder sich an US-amerikanischen Trends orientiert, könnte meinen, diese Bewertung sei gottgegeben. Doch das muss keineswegs so sein und ist auch nicht überall so. In Asien beispielsweise sind ganz andere Werte etabliert. Lautes und hervorpreschendes Verhalten gilt dort als unangemessen. Es wird als aufdringlich erlebt und ist peinlich.

In der westlichen Welt sind die extrovertierten Werte so dominant, dass sich introvertiertere Personen häufig anpassen, um Schritt zu halten. Sie gewöhnen sich entgegen ihrer natürlichen Neigungen an, rasch etwas zu unternehmen, statt in Ruhe zu überlegen, ein paar Szenarien zu durchdenken und gewissenhaft abzuwägen, welche Variante welche Konsequenzen hat, bevor sie einen Beschluss fassen. In der Praxis zeigt sich leider häufig, dass sich sogar eher introvertierte Patienten von der inneren oder äußeren Erwartungshaltung dazu drängen lassen, vorschnell zu reagieren; die extrovertierten tun das ohnehin.

In Zusammenhang mit der Krebserkrankung kann es Situationen geben, in denen rasches Handeln angesagt ist. Wenn beispielsweise wichtige Körperfunktionen akut bedroht sind wie durch einen Darmverschluss. Ansonsten aber bleibt aus medizinischer Sicht normalerweise noch genug Zeit, sich in Ruhe zu überlegen, was getan werden soll. Stattdessen verfallen Ärzte und Patienten gleichermaßen in Aktionismus. Da wird sofort ein Termin für eine Operation vereinbart oder eine Chemotherapie in die Wege geleitet, bevor man sich ernsthaft gefragt hat, wie die Erfolgsaussichten sind, welche Nebenwirkungen auftreten können und ob es sinnvolle Alternativen gibt. Alle möglichen „Anti-Krebs“-Mittel werden wahllos und teuer gekauft. Mit Macht wird die Ernährung umgestellt auf ein Konzept, das den persönlichen Bedürfnissen widerspricht oder gar nicht zur aktuellen Situation passt, nur um sofort etwas Wesentliches verändert zu haben. Und dann folgt der Frust darüber, dass die



Die Begeisterungsblüte: vom Weltverbesserer ... zum Impulsgeber.

Sinnlosigkeit nicht durchgehalten werden kann. Oder nach der Amputation erfährt man von einer Nachbarin, die ihren Brustkrebs mit biologischen Maßnahmen in den Griff bekommen hat.

Ganz gleich, ob der Druck zum überstürzten Handeln vom Patienten selbst, von seinen Angehörigen oder von den behandelnden Ärzten kommt: Oft ist es besser, einen Moment innezuhalten und sich Zeit zu nehmen. Dabei hilft Ihnen die Bachblüte Vervain. Auch für die engagierten Anverwandten und wohlmeinenden Freunde kann diese Blüte hilfreich sein. Besonders, wer selbst von einer Therapie oder Ernährungsumstellung profitiert hat, neigt mit durchaus guter Absicht dazu, vor lauter Begeisterung seine Vorstellungen den anderen überzustülpen. Doch nur der Betroffene selbst kann, darf und sollte entscheiden, was für ihn gut ist. Eine kluge Auswahl von wenigen Maßnahmen, die persönlich stimmig sind, ist weitaus zielführender als in blinden Aktionismus zu verfallen. Viel hilft nicht immer viel. Und schnell kann auch schnell mal zu schnell sein.

Die positive Absicht

Man hat den inneren Drang, etwas Konstruktives zum großen Ganzen beizutragen, und möchte auch andere Menschen begeistern und mitreißen.

Das geistige Missverständnis

Man ist von einer Idee so mitgerissen, dass man sie unbedingt weitergeben möchte. Darüber verliert man den Blick für das richtige Maß. Das Ziel wird zu wichtig. In seiner Begeisterung kennt man keine Rücksicht auf sich selbst und andere. Man entfernt sich, ohne es zu merken, immer mehr von seiner inneren Führung.

Die Folge davon ist...

Im feurigen Bemühen, sich für etwas einzusetzen, mobilisiert man ungeheure Energie. Im Übereifer treibt man Raubbau mit seinen

eigenen Kräften und übersieht auch die Toleranzgrenzen der Mitmenschen.

Typisch Vervain

- ▶ Sie sind Feuer und Flamme für eine Sache und möchten auch andere Menschen mitreißen.
- ▶ Sie sind zu intensiv, möchten alles 150%ig machen.
- ▶ Sie können kein Ende finden, müssen immer übertreiben – beim Arbeiten, beim Essen, beim Sport.
- ▶ Ungerechtigkeiten können Sie auf die Palme bringen.

Vervain hilft mir zu erkennen

Weniger ist mehr. Wenn ich über das Ziel hinausschieße, geht der Pfeil verloren. Ich muss Abstand gewinnen, das rechte Maß finden, sonst geht ein großer Teil meines Kraftaufwands ins Leere, verpufft oder kann sich gegen mich wenden.

Vervain-Kraftformel

- ▶ Ich lasse los.
- ▶ Ich gebe Raum.
- ▶ Ich erkenne das Maß.

Vervain fördert

- ▶ Die Wahrnehmung für das richtige Maß.
- ▶ Den konstruktiven Umgang mit der eigenen Begeisterungsfähigkeit.
- ▶ Das Gespür für die persönlichen Grenzen anderer Menschen.

Zum Weiterlesen

Scheffer, Mechthild: Die Original Bach-Blüten-therapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen. Irisiana (2015). Das Standardwerk.

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

Zu den Personen



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



© GfBK e.V.

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



© Mechthild Scheffer

Kontakt

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



Information und Beratung



Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Info-Tel.: 06221 138020
 Fax: 06221 1380220
 Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
 Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr
 Postfach 10 25 49, 69015 Heidelberg
 Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
 E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Regionale Beratungsstellen

(nicht täglich besetzt)

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

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

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

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

Wiesbaden: Bahnhofstr. 39
 Tel.: 0611 376198

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

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

Veranstaltungsreihe Prävention

Die GfBK-Beratungsstelle Hamburg und das Projekt „ÜberLebensKunst“ der Volkshochschule haben für ihre neue Veranstaltungsreihe den Schwerpunkt Prävention gewählt. Dr. med. Axel Moormann, Internist aus Hamburg-Wellingsbüttel, eröffnete im Januar die Reihe mit seinem Vortrag „Mit natürlichen Heilmitteln die Abwehrkräfte im Winter stärken“. Sehr anschaulich vermittelte er eine Vorstellung davon, wie die natürliche Immunität ausgebildet wird und welche Fähigkeit der menschliche Körper besitzt, um sich an wechselnde Außenbedingungen anzupassen. Er beleuchtete auch den Nutzen von leichten Infekten als Training für das Immunsystem. Die Hörer erfuhren den aktuellen Stand der Forschung über hilfreiche Maßnahmen zur Stärkung der Abwehrkräfte. Dr. Moormann ging der Frage nach, welche immunstimulierenden Medikamente sinnvoll eingesetzt werden können. Sehr aufschlussreich für Tumorpatienten waren seine Ausführungen zur Stärkung des natürlichen Darmmilieus – zur generellen Infektabwehr und insbesondere während der Chemotherapie. Emotionale Aspekte wirken ebenfalls auf die Infektanfälligkeit. Auch in dieser Hinsicht bot der Vortrag des Internisten den zahlreichen Teilnehmern wertvolle Denkanstöße.

Jubiläen in Hamburg

Im Frühling 2006 richtete die GfBK sich einen neuen Büroraum in dem wunderschönen Gebäude der Volkshochschule Hamburg-Othmarschen ein. Für unsere beiden Mitarbeiterinnen, Jutta Trautmann und Angela Keller, war das ein aufregender Neustart. Nach zehn schönen, kreativen Jahren blicken beide höchst zufrieden auf ihre Arbeit und voller Elan in die Zukunft. Sie freuen sich besonders über die gute Zusammenarbeit mit der Hamburger VHS.



Angela Keller

Im Februar 2016 hat die GfBK bereits ein Jubiläum mit dem Projekt „ÜberLebensKunst“ der Volkshochschule gefeiert – 20 Jahre Kurse für krebsbetroffene Menschen. Große Wertschätzung erhielten das Projekt und alle Beteiligten während der Jubiläumsfeier durch die Staatsrätin der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Elke Badde. Nach den Vorträgen brachte die von Angela Keller angeleitete „Atempause“ wieder genug Energie, um sich bei dem Beitrag des Künstlers Jan Grof lachend zu verausgaben. Der Sieger des Poetry-Slam-Wettbewerbs zog das Publikum mit Gitarrenmusik, Gesang und einer plattdeutschen Lesung in seinen Bann. Die anschließenden Workshops waren ausgebucht. Veranstalter, Mitwirkende und Besucher waren sehr zufrieden mit dem gelungenen Fest.



Jutta Trautmann

Im Herbst wird weitergefeiert: Wir laden Sie herzlich ein, das 10-jährige Standort-Jubiläum der GfBK-Beratungsstelle mit uns zu feiern. Kommen Sie am 23. September 2016

von 17:00 bis 21:00 Uhr nach Hamburg-Ottmarschen. Der Ärztliche Direktor der GfBK, Dr. med. György Irmey, referiert zum Thema „Spontanheilungen bei Krebserkrankungen – Wunder oder Realität?“. Spontanheilungen kommen bei Krebserkrankungen deutlich häufiger vor als allgemein bekannt ist. Dr. Irmey wird aus seiner Erfahrung als Arzt und Leiter unserer Gesellschaft über die spontane Rückbildung und das Verschwinden von Tumoren berichten. Im Rahmenprogramm wird uns die Theatergruppe „Hidden Shakespeare“ auf eine vergnügliche Reise mitnehmen. Weitere Informationen finden Sie auf www.biokrebs.de. Auf Wunsch schicken wir Ihnen das Programm auch gerne mit der Post.

Patienteninformationstag in München

Der Patienteninformationstag in München Ende Februar fand großen Anklang. Er findet regelmäßig im Frühjahr statt und steht unter dem Motto „Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen – Impulse, die zusammenwirken“. Erneut wurde die Veranstaltung in Zusammenarbeit zwischen der GfBK und dem Krankenhaus für Naturheilweisen in München-Harlaching durchgeführt. Knapp 200 Interessierte hörten sich die Vorträge an. Thematisch wurde ein weiter Bogen gespannt: von der Stärkung des Körpers mit naturheilkundlichen Möglichkeiten, über die Heilkraft des Wassers und „lebensfördernde Ernährung“ bis hin zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und der Frage nach Wunder oder Realität im Rahmen von Spontanheilungen bei Krebs. Referenten waren Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, Dr. med. Artur Wölfel, Dr. med. Hansjörg Ebell, Dr. med. Nils H. Thoennissen, Dr. med. Kirsten Deutschländer und Georg Schweisfurth. Die Besucher nutzten fleißig das Interaktive Forum und stellten dort ihre Fragen. Die Termine zur Ärztlichen Beratung vor Ort waren

ausgebucht. Die Kolleginnen der GfBK-Beratungsstelle München, Susanne Betzold und Elisabeth Dietmair, hatten die Veranstaltung mit großem Engagement organisiert. Ein Dankeschön geht auch an unseren zweiten Kooperationspartner, der uns bei der Programmgestaltung unterstützt hat: den Verein Quellen des Lebens e.V.

Mitgliederversammlung in Heidelberg am 5. Juni

Am 5. Juni 2016 findet die Mitgliederversammlung der GfBK im NH-Hotel Heidelberg statt. Die Teilnehmer dürfen sich auf ein ganz besonders Rahmenprogramm freuen: Am Sonntag ab **14 Uhr** gibt Dr. med. Ebo Rau sein Seminar **Heilkraft in Dir – Aktivierung der Selbstheilungskräfte – Bewusste Gesundheit**. Dr. Eberhard „Ebo“ Rau war vor 18 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt. Auf seinem Weg vom hilflosen Patienten zum eigenaktiven Gestalter seiner Gesundheit lernte er viele Möglichkeiten kennen, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieses Wissen teilt er nun mit den Seminarteilnehmern. Während seines Genesungsprozesses fand er zahlreiche natürliche, meditative, spirituelle und geistige Therapiearten. Ergänzend zur Schulmedizin bieten sie teils ganz unterschiedliche Möglichkeiten, die Krankheit zu bewältigen und mit Ängsten umzugehen. Das Seminar wird durch viele „Heilübungen“ bereichert, die man ohne Vorkenntnisse zu jeder Zeit einsetzen kann. Ihr Ziel ist es, die Gesundheit zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Dr. Rau ist seit 2005 im Vorstand der GfBK. Er hat Vorträge, Seminare und ganztägige Workshops im gesamten Bundesgebiet gehalten. Unzählige Zuhörer haben von seinen Erfahrungen als Arzt und als ehemaliger Krebspatient profitiert. Seine Heilübungen beschreibt er in seinen Büchern sowie auf CDs, DVDs und in den Kalendarien, wie z.B. „Bewusste Gesundheit“ oder „Heilkraft in Dir“.



Dr. Ebo Rau

Das Seminar kann unabhängig von der Mitgliederversammlung besucht werden. Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kosten: 45 Euro; für GfBK-Mitglieder 35 Euro.

Im Anschluss an das Seminar beginnt um **17:15 Uhr** der Vortrag **Epigenetik – wer oder was steuert unsere Gene?**. Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präsident der GfBK, schaut mit Faszination auf die Genforschung. Medizin und Wissenschaft erwarten hier sensationelle Durchbrüche auch in Hinblick auf Krebs.

Lange wurde uns suggeriert, dass die Gene unser menschliches Leben bestimmen und in ihrer Struktur nicht veränderbar sind. Die Vorstellung, dass erbliche Dispositionen das Schicksal von Menschen besiegeln und die Schädigung von Genen unausweichlich zu Krebs führen muss, wird nun infrage gestellt.

Heute wissen wir, dass es Regulationsmechanismen und Regulationsprinzipien gibt, die den Genen übergeordnet sind. Um es in einem bildhaften Vergleich auszudrücken: Es ist nicht nur entscheidend, was in einem Buch geschrieben steht, sondern wesentlich ist, wie es gelesen wird. Das Bewusstsein, energetische, mentale Informationen und auch das Stoffwechselgeschehen spielen also eine Rolle dabei, ob und wie unsere Gene wirksam werden. Wissenschaftliche

Forschungsergebnisse belegen, dass der Stoffwechsel die Entstehung und den Verlauf einer Krebserkrankung maßgeblich beeinflusst.



Prof. Dr. Jörg Spitz

Professor Spitz wird veranschaulichen, inwiefern der menschliche Organismus selbstregulierend, selbstkontrollierend und auch selbstreparierend ist.

Der Eintritt zu diesem Vortrag ist kostenfrei. Wir bitten auch hier um Voranmeldung. Die Mitgliederversammlung beginnt nach dem Vortrag um 18 Uhr.

30 Jahre GfBK-Beratungsstelle Berlin

Am 19. November 2016 laden wir Sie ein, 30 Jahre GfBK-Beratungsstelle Berlin mit uns zu feiern. Hier können Sie sich zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden in Ruhe informieren. Genießen Sie das kulturelle Rahmenprogramm und freuen Sie sich auf spannende Vorträge: Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Nuklearmediziner und Präsident der GfBK, referiert über Epigenetik. Er wird veranschaulichen, wie man durch seinen individuellen Lebensstil Einfluss auf die Wirksamkeit der Gene nehmen kann. Dipl.-Psych. Werner Eberwein vermittelt anhand praktischer Übungen, wie man mit Hypnotherapie Ängste lindern kann. In einer Gesprächsrunde mit Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, berichten ehemals von Krebs Betroffene über ihre

individuellen, manchmal auch ungewöhnlichen Wege, der Krankheit zu begegnen. Prof. Dr. Annelie Keil, Gesundheitswissenschaftlerin aus Bremen, bekräftigt in ihrem Vortrag, den Menschen unabhängig von seinem Befund wahrzunehmen. Sie ermutigt Erkrankte, die gesunden Anteile zu sehen und zu leben.

Lassen Sie sich von der GfBK-Singgruppe zum Mitsingen einladen und genießen Sie ein Theaterensemble ganz besonderer Art: „Die Tumoristen“. Die Akteure sind Menschen mit Krebserfahrung, spielen Playback- und Improvisationstheater – lebensbejahend, spielfreudig, mitreißend. Gewinnen Sie durch unsere Veranstaltung neue Sichtweisen und Handlungsimpulse für Ihre aktuelle Lebensgestaltung und den eigenen Umgang mit Krankheit und Krisen und feiern Sie mit uns! (siehe auch Termine und www.biokrebs.de).

Neues Team der GfBK Wiesbaden

Mit großem Dank verabschiedete der GfBK-Vorstand im letzten Jahr die langjährige Leiterin der Wiesbadener GfBK-Beratungsstelle, Gerda Breustedt. Im Sommer 2015 übernahm Maritta Sallinger-Nolte die Leitung dort. Wir berichteten darüber in Heft 4-2015. Gerda Breustedt unterstützte „im Hintergrund“ weiterhin die neue Kollegin bis Ende 2015 mit ihren langjährigen Erfahrungen.



Maritta Sallinger-Nolte

Im Januar 2016 kam Margit Best als neue Kollegin ins Wiesbadener Team, dem Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK, als ärztlicher Leiter und Berater vorsteht.



Margit Best

Margit Best ist 63 Jahre jung, ihr beruflicher Werdegang ging in die kaufmännische Richtung.

Nach einer langen Familienpause war sie 16 Jahre mit viel Herzblut in einem Wiesbadener Hospizverein in der Verwaltung tätig. Als erste Anlaufstelle hatte sie auch viel mit schwerstkranken Menschen und deren Angehörigen sowie mit Trauernden zu tun. Nach ihrem Eintritt in den „Ruhestand“ zum 1. November 2015 hielt sie Ausschau nach sinnvollen Aufgaben, um die gewonnene Zeit zu nutzen. Durch eine – wie sie meint – glückliche Fügung kam sie zur Biologischen Krebsabwehr nach Wiesbaden, wo sie nun seit dem 1. Januar 2016 „sehr gern mitwirkt und sich total wohl fühlt“.

Wir wünschen dem neuen Team in Wiesbaden viel Erfolg und eine bereichernde Zusammenarbeit im Dienste unserer guten Sache.

Die erste „Feuerprobe“ haben beide bereits souverän gemeistert mit der Organisation des Wiesbadener Patienten-Arzt-Forums im April, über das wir in der nächsten Ausgabe ausführlicher berichten werden.

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Berghausen, M.	200 €
Bergmeier, S.	1.000 €
Billasch, H.	500 €
Brust, H.	300 €
Buhk, H.	500 €
Buß, D.	300 €
Furkel, W.	300 €
Hahn, K.	200 €
Hachenberger, R.	150 €
Hundhammer, U.	150 €
James, S.	300 €
Jansohn, H.	300 €
Jungwirth, U.	200 €
Kaduk, H.	285 €
Kev Küchen- Und Elektrovertrieb	500 €
Kleis, K.	200 €
Klenk, J.	300 €
Kollmer, B.	300 €
Kranzdorf, S.	200 €
Kristensen, L.	500 €
Lang, A.	500 €
Lelley, J.	150 €
Ley, Christiane	500 €
Löber, F.	150 €
Mittag, S.	150 €
Noack, K.	500 €
Pettmesser, U.	250 €
Pfahl, A.	200 €

Rehdorf, A.	
Reusch, K.	
Riga, S.	
Roßmeier, E.	
Roth, V.	
Schaumberg, E.	
Schmitz, E.	
Schneider, K.	
Spiecker-Schneider, G.	
Spielmann, K.	
Stodtmeister, R.	
Strasser, J.	
Struck, A.	
Täuber, M.	
Tretzak, I.	
Upmeier, G.	
Verein Zur Gesundheitsförd. e.V.	
Waldmannstetter, M.	
Weitz, M.	
Wilhelm, S.	
Wilhelms, M.	

Spendenaktionen

Trauerspenden

Feige-Osmers M.	500 €
Kleemann, Ch.	2.000 €
Köhler, W.	90 €
Kupfernagel, A.	1.650 €

250 €	Melchertsen, M.	250 €
500 €	Schmidbauer, E.	2.500 €
300 €	Schiffner, R.	750 €
150 €	Wolff, M.	700 €

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

Spendenkonto:

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



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt:

Ihre Spende kommt an!



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



Renate Christensen



Jutta Trautmann



György Irmey

Berlin

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

14. Juni 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Bachblüten in der Krebstherapie – Blumen der Seele

Referentin: Constanze Dornhof, Heilpraktikerin, Berlin

13. September 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Möglichkeiten ambulanter Hospizarbeit

Referentin: Kerstin Kurzke, Leiterin Hospizdienst, Malteser Berlin

11. Oktober 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: The Work nach Byron Katie

Referenten: Anja Werner, HP f. Psych., Siegmund Josten, HP f. Psych., Psychoonkologe

19. November 2016, 10 bis 17 Uhr

Patienteninformationstag: Jubiläum

30 Jahre GfBK-Beratungsstelle Berlin - Krebserkrankungen individuell begegnen

Vorträge, Information, Kunst, Musik und Improvisationstheater „Die Tumoristen“

Referenten: Dr. med. György Irmey, Prof. Dr. Annelie Keil et al.

13. Dezember 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Immuntherapie

Referentin: Renate Christensen, Ärztin, GfBK Berlin außerdem: fortlaufende Kursangebote in den Räumen der GfBK-Beratungsstelle Berlin

Hamburg

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

30. August 2016, 16 bis 18 Uhr

Vortrag mit vielen Übungen: Entspannung pur mit QiGong – QiGong praktisch kennen lernen

Referentin: Jutta Trautmann, Lehrerin f. QiGong, GfBK Hamburg

1. September 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag mit Übungen: Gartengestaltung nach energetischen Gesichtspunkten

Referent: Dipl.-Ing. Franz Soethe, Landschaftsplaner, Reikimeister

23. September 2016

Patienteninformationstag: 10 Jahre GfBK

Hamburg in der VHS Waitzstraße

Vorträge mit Übungen, Information

Referenten: Dr. med. György Irmey, Ärztl. Direktor der GfBK, et al.

13. Oktober 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Wie kann ich der Krebskrankheit vorbeugend und heilend begegnen?

Referentin: Barbara Galke, Heilpraktikerin, Hamburg

Heidelberg

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

Jülich

22. und 23. Oktober 2016

9. SONNENWEG-Kongress

Ort: JUFA Jülich, Rurauenstr. 13, 52428 Jülich

Information: www.sonnenweg-verein.de/kongress, Tel.: 02461 344193

München

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

30. Juni 2016, 18 Uhr

Vortrag: Atem- und Körperarbeit nach Volkmar Glaser

Referentin: Martina Scherer, HP f. Psychoth., Atem- und Körpertherapie

7. Juli 2016, 16 bis 18 Uhr

Workshop: Grüne Smoothies – Selbst gemacht

Leitung: Elisabeth Dietmair, Heilpraktikerin, GfBK München

21. Juli, 4. August, 8. September, 27. Oktober

und 17. November 2016, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt,

Sebastiansplatz 12, 80331 München

23. Juli 2016, 9:30 bis 16:30 Uhr

Workshop für Therapeuten und Pflegekräfte:

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Referent: Dr. med. Ebo Rau, Amberg

Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt,

Sebastiansplatz 12, 80331 München

5. November 2016, 15 bis 18 Uhr

Workshop: Malen nach inneren Bildern

Leitung: Doris Muths, HP f. Psych.,

Kunsttherapeutin, Ottobrunn

26. November 2016, 9:30 bis 16:30 Uhr
 Seminar: Wege zum Urvertrauen - Einführung in die Grundlagen des spirituellen Heilens
 Referentin: Beatrice Anderegg, Heilerin, Buchautorin, Basel
 Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

11. Dezember 2016, 16 bis 19 Uhr
In die Stille tanzen
 Leitung: Susanne Betzold, GfBK München
 Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München
 außerdem: Offene Strömgruppe „Mit Jin Shin Jyutsu die Selbstheilungskräfte aktivieren“

Wiesbaden

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

8. Juni 2016, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag: Mit chronischen Schmerzen leben
 Referentin: Dipl.-Psych. Cathrin Otto, Wiesbaden

8. September 2016, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag: Achtsamkeitsübungen in Zeiten eines Lebensumbruches
 Referentin: Dipl.-Theol. Brigitte Hettenkofer, mentale Gesundheitstr., Institut f. Neuroresilienz

5. Oktober 2016, 19 bis 20:30 Uhr
Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
 Referentin: Doris Sattler, Krankenschwester, Master in Palliative Care

8. November 2016, 19 bis 20:30 Uhr
Buchlesung: „Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens“
 mit anssl. Gespräch
 Referentin: Dipl.-Päd. Christel Schoen, Autorin, Ingolstadt

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

Leitung: Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK
 Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen

Bitte vormerken – Vorankündigung:

18. Patienten-Arzt-Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Heidelberg, 13. und 14. Mai 2017



Elisabeth Dietmair



Heinz Mastall



Susanne Betzold

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

- ▶ Erfahrung und Hintergrund
Interview mit Dr. Christoph Quarch:
Ein Traum des Fühlens
- ▶ Bewusstsein und Perspektive
Das Herz, unser Glücksmuskel
- ▶ Gesundheit gestalten
EFT – Emotionen durch Klopfen
regulieren



momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 3/2016 wird im August
erscheinen.



momentum

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

Verlag

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

Redaktion

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

Anzeigen

Anke Zeitz
Tel.: 06203 67928230
E-Mail: azeitz@verlag-systemische-medin.de

Coverfoto

© sarsmis/fotolia.com

Herstellerische Koordination und Produktion

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

Satz und Bildbearbeitung

inmedialo UG
E-Mail: info@inmedialo.de

Erscheinungsweise

Jeweils März, Mai, August, November
Abonnetten und Bezugsbedingungen
Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Manuskripte

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

Copyright

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

Wichtiger Hinweis

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

Gestaltungskonzept

Nadine Bernhardt, München

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