

# momentum

gesund leben bei Krebs

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



## DIE SUCHE NACH DEM SINN –

Fragen, die uns bewegen

ISSN 2366-9748

# INTEGRATIVE MEDIZIN. DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Schulmedizin und Komplementärmedizin  
in der Hufeland Klinik Bad Mergentheim

Mit Behandlungsschwerpunkt:  
**Hämatologie und Onkologie**

## DIE KLINIK

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

## ZU UNSEREN BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTEN GEHÖREN:

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

## DAS AMBULANZZENTRUM

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



**Hufeland Klinik**

für ganzheitliche immunbiologische Therapie

Löffelstelzer Straße 1-3 | D-97980 Bad Mergentheim  
Tel: + 49 7931 536-0 | Fax: +49 7931 536-333  
E-mail: [info@hufeland.com](mailto:info@hufeland.com) | [www.hufeland.com](http://www.hufeland.com)



**Hufeland Akademie**

für die Weiterentwicklung der ganzheitlichen Krebstherapie

Tel: + 49 7931 536-0 | Fax: +49 7931 536-333  
E-mail: [akademie@hufeland.com](mailto:akademie@hufeland.com)  
[www.hufeland.com/akademie](http://www.hufeland.com/akademie)



# Info-Anforderung

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

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

## Absender\* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Straße, Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_

## 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](mailto:information@biokrebs.de)

Werden Sie Mitglied bei

# Biologische Krebsabwehr e.V.

## Mitgliedschaft

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

## Freundes-/Förderkreis

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

Gewünschte Versandart

- digital per E-mail  Druckversion per Post

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Gewünschte Zahlweise bitte ankreuzen

- Überweisung nach Beitragsmitteilung  Bargeldlos durch Bankeinzug

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

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

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

IBAN \_\_\_\_\_

Kreditinstitut \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Ort, Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Unterstützen Sie die

## Biologische Krebsabwehr e.V.

### Fördern Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!

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

**Mitglieder** unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Beitrag.

**Förderer** unterstützen unser Anliegen mit einer regelmäßigen Spende.

### Spende per Überweisung auf unser Spendenkonto

Volksbank Kurpfalz  
IBAN DE46 6729 0100 0065 1477 18  
BIC GENODE61HD3

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

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

### Online-Spenden

- Paypal
- Spendenformular

Bitte nutzen Sie für eine Spende unser Spendenformular.  
[www.biokrebs.de/spenden/spendenformular](http://www.biokrebs.de/spenden/spendenformular)

- Online-Einkäufe

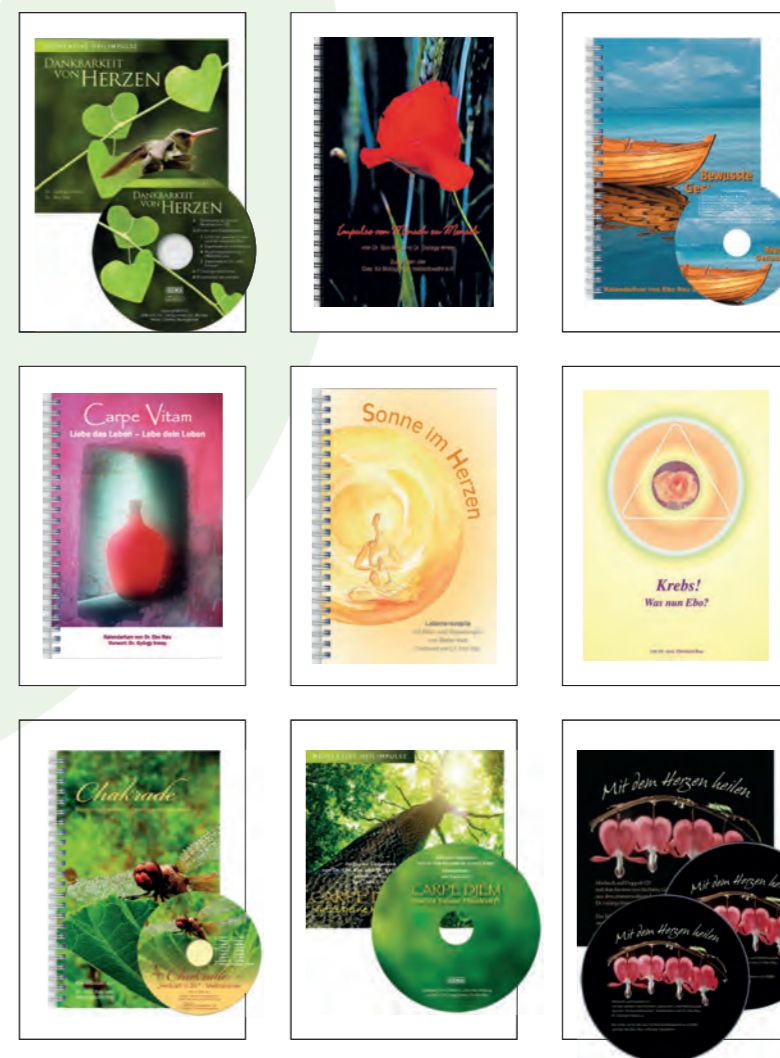
Sie kaufen im Internet ein und der Shop spendet einen bestimmten Betrag zugunsten der GfBK.  
[www.biokrebs.de/spenden/spenden-gooding](http://www.biokrebs.de/spenden/spenden-gooding)

Herzlichen Dank!

### Benefizprodukte der GfBK

Schenken Sie Lebensfreude,  
Zuversicht und Vertrauen!

Wertvolle Heilimpulse für jeden Tag  
Treue Wegbegleiter für alle Lebenssituationen



Bestellen Sie unter Tel. 06221-138020 oder [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

Der Erlös kommt zu 100% der GfBK zugute



Biologische Krebsabwehr e.V.

# Liebevoll und gnädig mit sich selbst

Einerseits leben die meisten von uns hierzulande in einem nie dagewesenen Wohlstand, andererseits ist unsere Zeit geprägt durch massive Gefühle der Unsicherheit. Viele Menschen fühlen sich bedroht und haben Angst um ihre Zukunft. Waren in früheren Generationen große Teile der Bevölkerung wenig genährt im Hinblick auf Materielles, so sind wir heute zwar mit Nahrung und Wohnung meistens gut versorgt, aber wenig genährt im spirituellen Sinne. Unbewusst versuchen wir vielleicht, die innere Leere mit oberflächlichen Vergnügungen, mit Konsum oder anderen Ablenkungen zu füllen. Uns mit unseren Emotionen zurechtzufinden, unterstützt das natürlich wenig.

Viktor Frankl, der in dieser Ausgabe mehrfach zu Wort kommt, hat einmal den Satz gesagt: „Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellungen zu den Dingen.“ Dem kann ich nur beipflichten. Die innere Haltung gegenüber der Situation ist auch für Krebspatienten ganz entscheidend. Durch die Auseinandersetzung mit der Erkrankung und all ihren Facetten sind sie oft aus heiterem Himmel mit der Endlichkeit ihres Lebens konfrontiert. Auch wenn das Augenmerk zunächst auf den Bemühungen liegen mag, die Krankheit zu beseitigen, stellt sich irgendwann jedem Betroffenen die Frage nach dem Sinn der Krankheit und letztlich seines Daseins – dem einen früher, dem anderen später. Wie gehen wir mit dieser Frage um? Müssen wir sie überhaupt

stellen? Wie kann man im Umgang mit der Erkrankung zu einer Position des Verständnisses und der Annahme kommen? Was unterstützt die Suche nach dem Sinn?

Das große *Warum* hat zuweilen keine oder auch ganz viele Antworten. Sie können hilfreich sein – sind es aber nicht immer. Antworten auf die Frage nach dem *Warum* sind stets rückwärtsgerichtet. Der Grund oder Sinn wird in der Vergangenheit gesucht. Manchem war es schon dienlich, stattdessen oder ergänzend nach dem *Wozu* zu fragen. Daher lade ich Sie ein, auszuprobieren, ob dieser Perspektivenwechsel für Sie hilfreich sein kann. Und scheuen Sie sich nicht, Menschen in Ihrem Umfeld, die Ihnen innerlich wirklich nahe stehen, zu bitten, Sie bei diesem Perspektivenwechsel zu unterstützen.

Wie auch immer Ihre Fragen lauten: Versuchen Sie sich so mit dieser Fragestellung zu beschäftigen, dass Sie liebevoll zu sich selbst sind. Denn so kann es gelingen, dass Sie Ihre innere Stimme wiederfinden. Verbissen nach einem Sinn zu suchen, führt selten zum Ziel. Üben Sie Gnade mit sich. Es gibt Menschen, denen ihr persönlicher Glaube dabei hilft. Er hat nicht notwendigerweise eine kirchliche Orientierung. Es gibt viele Arten, einen Zugang zur Spiritualität, zu Gott, zur Schöpfung oder wie auch immer Sie es nennen wollen, zu finden. Hier offenbart sich eine mögliche Quelle für Sinnhaftigkeit, die sich unserem menschlichen Verstand nicht spontan erschließen muss.



Lassen Sie sich inspirieren durch die vielfältigen Anregungen zur Sinnfindung in diesem Heft. Vielleicht nutzen Sie die ruhige Zeit zwischen den Jahren, um sich Ihrem eigenen Sinn zu nähern. Im Namen der *momentum*-Redaktion und aller GfBK-Mitarbeiter wünsche ich Ihnen eine friedvolle Adventszeit, ein frohes Fest sowie viel Kraft und Hoffnung fürs neue Jahr.

Herzlichst

Ihr

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

# Inhalt

## MEDIZIN & WISSENSCHAFT

### 16 AM PULS DER ZEIT

Viktor Frankl und die Sinnfrage

## BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

### 6 UMDENKEN

So wie es ist, ist es gut

### 31 HEILIMPULSE

Der Adler, der nicht fliegen wollte

## GESUNDHEIT GESTALTEN

### 24 DAS KANN ICH SELBST TUN

Der Lebensplan als Teil der Matrix

### 32 BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN

Mustard: »Ich gehe ins Licht.«





## ERFAHRUNG & HINTERGRUND

### 11 *INTERVIEW*

Annelie Keil: Gesundheit als Lebenskompetenz und konkrete Utopie

### 20 *PATIENTENBERICHT*

Eva Tjaden-Neetz: Statt Perfektionismus und Erschöpfung ... lieber Selbstfürsorge und Gelassenheit

### 28 *EINBLICKE*

Warum wir für die GfBK arbeiten

## INFORMATIONEN

### 4 *KURZ UND BÜNDIG*

### 39 *FÜR SIE ENTDECKT*

### 35 *SPRECHSTUNDE*

Cannabis als Heilmittel

Honig hilft

Was tun bei Lymphödemen?

### 42 *GFBK-INTERN*

### 45 *DANKE*

### 46 *KALENDER*

### 48 *AUSBLICK/IMPRESSUM*



© Ramona Heim/fotolia.com

Nicht nur für das Baby-Bäuchlein wirkt Fenchel heilsam.

## Phytoöstrogene in Fenchel

Fenchel ist ein bewährtes pflanzliches Heilmittel. Es ist antioxidativ, lindert Entzündungen und wirkt sowohl gegen bakterielle wie gegen Pilzinfektionen. In der Volksmedizin hat sich Fencheltee vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden und Halsschmerzen bewährt. Unseren Kleinsten geben wir Fencheltee, um ihr Bläh-Bäuchlein bei der Umstellung auf feste Nahrung zu beruhigen. In Zentralasien und im Iran ist Fenchel als Heilmittel besonders angesehen. Zwei randomisierte Studien an iranischen Universitäten haben nun seine Wirkung auf typische Wechseljahresbeschwerden und auf die in der Menopause auftretende Scheidenatrophie untersucht. 79 Frauen zwischen 45 und 60 Jahren haben acht Wochen lang 200 mg Fenchelextrakt zu sich genommen. Schon nach zwei Wochen zeigte sich eine signifikante Verbesserung der Symptome bei guter Verträglichkeit. Selbst die Vaginalatrophie reagierte in einer klinischen Studie

positiv auf Fenchel: Der Wirkstoff wurde 60 Frauen in Form einer Creme acht Wochen lang täglich verabreicht. Insbesondere normalisierte sich messbar der pH-Wert in der Scheide. Der Einfluss von Fenchel auf die weiblichen Beschwerden wird seinem hohen Gehalt an Phytoöstrogenen zugeschrieben.

Informationsquelle: *aerzteblatt.de*  
18.05.2017

## Auch danach: gesund ernähren

Die Zahl der Langzeitüberlebenden nach einer Krebserkrankung steigt stetig. Eine gesunde Ernährung erhöht gerade für sie die Chancen, lange und gesund zu leben. In einer internationalen Metastudie wurde Datenmaterial von 117 Beobachtungsstudien mit mehr als 209.000 Teilnehmern ausgewertet. Ehemalige Krebspatienten haben ein um rund 50% erhöhtes Risiko vorzeitig zu sterben, wenn sie sich ungesund ernähren. Mit „ungesund“ ist in diesem Fall die

### GfBK-Kommentar

Eine gesunde Ernährung ist wichtig. Darüber sind sich alle einig. Diese Studie belegt das abermals. Die Mittelmeer-Diät ist sicher eine gute Grundlage für eine ausgewogene Ernährung. Was allerdings ein „hoher Konsum“ von Alkohol ist, darüber erfahren wir aus dem Artikel nichts Konkretes. Bekannt ist, dass das Risiko für Tumoren im Kopf- und Halsbereich – insbesondere der Speiseröhre – dadurch steigt, dass die Betroffenen über lange Zeit regelmäßig große Mengen an Alkohol trinken. Wie so oft gilt es auch hier, nicht fanatisch zu werden. Lassen Sie sich den Genuss an einem gelegentlichen Glas Wein nicht verderben.

sogenannte Western Diet gemeint, also ein Zuviel an gesättigten Fetten, Zucker, Salz, Weißmehl und stark verarbeiteten Lebensmitteln. Günstig auf das Überleben wirkte sich eine gesunde Ernährung aus, z.B. die Mittelmeer-Diät mit reichlich Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Fisch. Beson-



© kab-vision/fotolia.com

Gesundes kann auch lecker sein.



ders deutlich war der Effekt für Menschen, die vormalig an Brust- oder Dickdarmkrebs erkrankt waren. Ungünstig wirkte sich ein hoher Alkoholkonsum aus, vor allem nach Leber-, Speiseröhren- und Rachenkrebs sowie nach Tumoren im Kopf- und Nackenbereich. Auch ist die Rezidiv-Wahrscheinlichkeit für Brustkrebs bei einem hohen Konsum von Alkohol erhöht.

Informationsquelle: Deutsches Institut für Ernährungsforschung – dife.de 06.12.2016

## PET/CT als Kassenleistung

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat bereits im März 2017 beschlossen, PET-Untersuchungen für Menschen mit Tumoren im Kopf- und Halsbereich in den Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenversicherungen aufzunehmen. Der Beschluss ist am 7. Juni 2017 in Kraft getreten. Nun können Nuklearmediziner und Radiologen nicht nur in Kliniken, sondern unter bestimmten Bedingungen auch in Praxen ihre Patienten mittels PET in Verbindung mit einer Computertomografie untersuchen. Die Kosten werden von den Kassen erstattet, wenn die Untersuchung der Entscheidung dient, ob Halslymphknoten entfernt werden sollen. Dies gilt auch für nicht identifizierte Primärtumoren, bei denen im Hals-Kopf-Bereich Metastasen auftreten. Wenn bei Patienten mit einem Kehlkopfkarcinom in der Nachsorge der Verdacht auf ein Rezidiv besteht, kann die Methode ebenfalls eingesetzt werden, bevor man entscheidet, ob eine laryngoskopische Biopsie vonnöten ist.

Informationsquelle: aerzteblatt.de 09.06.2017



Nicht immer ist das Risiko genetisch vorbestimmt.

## Am besten testen?

Gentests können in manchen Fällen die Entscheidung für oder gegen eine Tamoxifen-Therapie unterstützen. Forscher der University of California untersuchten jetzt mehr als 650 Frauen, die zwischen 1976 und 1990

an der Stockholm-Tamoxifen-Studie teilgenommen hatten. Ihre Tumoren waren bereits vor Jahren entfernt worden. Etwa die Hälfte der Teilnehmerinnen hatte anschließend Tamoxifen erhalten, um ein Rezidiv zu verhindern. Die andere Hälfte bekam keine systemische Therapie. Mittels MammaPrint-Test wurde ihr Rezidiv-Risiko in drei Kategorien eingestuft: hoch (58%), niedrig (42%) und ultra-niedrig (15%). Ein ultra-niedriges Risiko laut Gentest hatten 98 Frauen. Tatsächlich lebten von ihnen nach 20 Jahren noch 97% mit und 94% ohne Tamoxifen. Der Überlebensvorteil durch die Behandlung war also in dieser Gruppe marginal. In den anderen beiden Gruppen konnte der Gentest die Tamoxifen-Entscheidung nicht erleichtern. Hier war vor allem die Größe des Tumors ausschlaggebend für die Prognose.

Informationsquelle: aerzteblatt.de 30.06.2017

### GfBK-Kommentar

Objektive Tests können in ihrer Aussage für manche der betroffenen Patientinnen durchaus problematisch sein. Ausführliche Hinweise zu dem Thema finden Sie in der GfBK-Broschüre: Brustkrebs ganzheitlich und individuell behandeln. Und: Nicht immer ist eine Antiöstrogentherapie die sinnvollste Lösung, auch wenn die Leitlinien sie empfehlen. „Bei Frauen mit hormonabhängig wachsendem Brustkrebs senkt Sport den Östrogenspiegel in Blut und Gewebe – ebenso wie eine medikamentöse antihormonelle Therapie“, sagt die Deutsche Krebsgesellschaft.

# So wie es ist, ist es gut

*Sinnvoll ist das Leben, wenn wir mit uns und der Welt in Einklang sind*

Christoph Quarch

*„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Der Mann, dem diese Zeilen zu verdanken sind, hatte gewiss viel zu ertragen. Und umso mehr Gewicht kommt ihnen zu. Denn diese Worte sind, nach allem, was wir wissen, gesättigt mit Erfahrung – mit dem Leiden eines Menschen, der jahrzehntelang mit immer neuen Schmerzen kämpfte, bis sie ihm zuletzt den Geist zerrütteten. Die Rede ist von Friedrich Nietzsche. Wir verdanken ihm wohl nur deshalb so ein großes Werk, weil er bei allen seinen Leiden stets seines Warums gewiss war. Er wusste, dass er etwas mitzuteilen hatte; etwas, das unerhört war und das gesagt werden musste.*

In Nietzsches Worten spricht sich eine Wahrheit aus, die später von der Wissenschaft bestätigt werden sollte. Es war vor allem Viktor Frankl, jener große Wiener Arzt und Psychologe, der sie ins Fundament der von ihm entwickelten Logotherapie eingoss: einer psychiatrischen und psychologischen Richtung, deren Kerngedanken er wie folgt zur Sprache brachte: „Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“

„Sinn heilt, Sinn kräftigt,  
Sinn tut gut.“

Für Frankl war dies mehr als Theorie. Ganz wie bei Nietzsche war auch die Glaubwürdigkeit seiner Einsicht durch eigenen Schmerz verbürgt. Denn Frankl hatte die Hölle des Konzentrationslagers durchlitten, bevor er in seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ notierte: „Man musste also den Lagerinsassen, sofern sich hie und da

einmal die Gelegenheit hierzu bot, das ‚Warum‘ ihres Lebens, ihr Lebensziel bewusst machen, um so zu erreichen, dass sie auch dem furchtbaren ‚Wie‘ des gegenwärtigen Daseins, den Schrecken des Lagerlebens, innerlich gewachsen waren und standhalten konnten.“ Und an anderer Stelle resümiert er: „Es war allein der Wille zum Sinn, was sie [die Lagerüberlebenden] letzten Endes am Leben gehalten hatte.“

Was Nietzsche und Frankl aus eigenem Erleben wussten, hat sich in der logotherapeutischen Praxis seither wieder und wieder bestätigt: Sinn heilt, Sinn kräftigt, Sinn tut gut. Oder umgekehrt: Fehlender Sinn schwächt und macht uns krank. Mit den Worten Albert Einsteins formuliert: „Wer sein eigenes Leben als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig.“ Das vorausgesetzt stellt sich freilich umso dringlicher die Frage aller Fragen: Was verbirgt sich hinter jenem Wundertherapeutikum? Was meinen wir eigentlich, wenn wir das Wörtchen „Sinn“ aussprechen. Und diese Frage hat es wahrlich in sich. Denn sie ist mindestens so alt wie jenes wunderliche Wesen, das uns als Homo sapiens bekannt ist: Denn wenigstens so weit, wie unser Blick zurück in die Geschichte reicht, sehen wir



© Smileus/fotolia.com

Auch in der Beziehung zur Natur kann Sinn erlebt werden.

den Menschen stets auf der Suche nach dem Sinn des Lebens.

Die Antworten, die er im Laufe der Jahrhunderte ersonnen hat, sind vielfältig und kaum zu überschauen. Umso erstaunlicher ist, dass die Sinnsuche des Menschen immer weitergeht. Nicht ist es so, dass eine abschließende Antwort auf die Frage nach dem Sinn gefunden wäre – obgleich es jede Menge Menschen gibt, die sich aus religiösen Gründen im Besitz der einzig wahren Antwort wähnen. Wir werden sehen, dass sie dabei in die Irre gehen.

**Die Theorien.** Zuvor jedoch erscheint es angebracht, im Groben wenigstens ein paar der Theorien anzuschauen, die von den Philosophen oder Weisheitslehrern vorgebracht wurden. Es wird sich dabei zeigen, dass in ihrem Hintergrund unterschiedliche Modelle stehen, nach deren Maßgabe sie konzipiert sind. Nimmt man z.B. eine der geläufigsten Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, wird man feststellen, dass sie nach Maßgabe der Erfahrung des Erkennens bzw. des Erschließens einer Bedeutung entwickelt wurde.

Was soll das heißen? Nun, Sie kennen jene grünen Schilder, die in öffentlichen Gebäuden meist an Türen oder Fenstern angebracht sind. Fragt man Sie nach deren Sinn, dann werden Sie vermutlich antworten: „Die Schilder sind Zeichen für den Notausgang. Das ist ihre Bedeutung, das ist ihr Sinn.“ Und Sie haben Recht damit: Der Sinn eines Zeichens ist seine Bedeutung. Das Zeichen verweist auf etwas, und wenn sie diesem Verweis in die richtige Richtung folgen, dann erschließt sich Ihnen der Sinn. Nicht anders geht es uns mit Worten oder Texten: Wir lesen sie, wir hören sie, und wenn wir die Bedeutung jener Worte kennen, erfassen wir, was sie uns sagen sollten.

Für Zeichen und Symbole, Worte oder Schilder wird man mit gutem Grund sagen, dass ihr Sinn nichts anderes ist als ihre Bedeutung. Aber gilt das auch für unser Menschenleben? Ist unser Leben eine Art Zeichen, das etwas darstellt und zum Ausdruck bringt? Was könnte das sein? Unser Schicksal vielleicht, dem wir zu genügen haben? Oder unser Karma? Eine Aufgabe für die aktuelle Inkarnation? Ein Plan Gottes, eine Bestimmung und Berufung? Ein Drehbuch, eine Blaupause, eine Rolle, die getreulich auszuführen unserem Leben Sinn und Wert gewährte? All solches haben Menschen erwogen und danach gelebt. Sie haben tapfer und manchmal verzweifelt nach ihrer Bestimmung gesucht – und wenn sie meinten, sie gefunden zu haben, sind sie ihr tapfer und manchmal verzweifelt gefolgt. Wenn sie dann ein Schicksalsschlag heimsuchte, trösteten sie sich damit, dass sie sagten: „Es hat so sollen sein.“

” *Sinn ist real und  
Sinn ist erfahrbar.* “

Man kann so leben, ohne Frage. Wenn man es tut, dann wird man aber gut beraten sein, auf einen Gott zu setzen, dessen Plan am Ende doch womöglich anders war, als man es selbst gern gehabt hätte. Denn anderenfalls besteht die ernstliche Gefahr, an seinem Schicksal zu zerbrechen oder sich immer neu der Frage ausgesetzt zu sehen, ob man wirklich auf dem rechten Pfad wandelt oder nicht womöglich fern seiner Bestimmung ein Leben ohne Sinn führt. Wenn man nicht an einen Gott glaubt, wird es schwierig mit der Annahme, der Sinn des Lebens messe sich daran, ob man tatsächlich der ist, der man sein soll oder der zu werden einem aufgetragen ist. Wer dieser Schwierigkeit entgehen will, findet in Religionen oder Weltanschauungen aber noch ein anderes Programm der Sinnerfüllung. Sein Name ist Moral.

**Gut oder böse.** Nun muss man Folgendes bedenken: Wenn wir etwas als sinnvoll bezeichnen, dann sagen wir damit zugleich, dass es bejahenswert und mithin „gut“ ist. Den Sinn des eigenen Lebens zu erfassen, heißt deshalb immer auch: das eigene Leben so sehen oder erleben, dass wir es gut heißen oder bejahen können. Wann aber können wir das tun? Die Religionen und die Moral sind hier um eine Antwort nicht verlegen. „Mensch“, heißt es schon im Alten Testament, „dir ist gesagt, was gut ist“ – und es folgt ein Hinweis auf die zehn Gebote. In anderen Religionen ist es nicht viel anders. Dem frommen Muslim sagt die Scharia, was gut und böse ist, der Buddhist findet Weisung auf dem „achtfachen“ Pfad der Tugend, und auch die weltlichen Philosophen haben sich immer wieder die Aufgabe vorgelegt, ethische Gebäude zu errichten, die es uns erlauben, klar und zweifelsfrei ermessen zu können, ob unser Leben gut oder böse ist.

Allein, die Erfahrung lehrt, dass dieser Weg oft in die Irre führt. Denn groß ist die Zahl derer, die ein moralisch einwandfreies Leben führten und doch am quälenden Gefühl der Sinnentleertheit innerlich zerbrachen. Nach Maßgabe von Religion und Ethik „gut“ zu sein, gibt keine Garantie dafür, dass uns das Leben wirklich sinnerfüllt erscheint. Weder dass wir der uns gegebenen Bestimmung, noch dass wir der uns gegebenen Moral entsprechen, stiftet unserem Leben einen wirklich tiefen Sinn. Wir müssen also weiterfragen.

Tun wir solches, wird uns früher oder später eine andere geläufige Antwort begegnen. Wie die erste folgt auch sie einem bestimmten Leitbild. Nun aber nicht dem eines Zeichens, sondern dem eines Gebrauchsgegenstands. Entsprechend identifiziert sie Sinn nicht mit Bedeutung, sondern mit Zweck. Und das ist naheliegend, denn es ist kein Zweifel daran möglich, dass der Sinn



© Ewald Fröch/fotolia.com

#### Wohin führt der Weg?

eines Autos darin besteht, einem Zweck zu genügen: nämlich Menschen von hier nach da zu bewegen. Und ebenso wenig wird man bezweifeln können, dass der Sinn einer Schere darin besteht zu schneiden. Und so ist es ganz selbstverständlich, dass wir ein Auto genau dann gutheißen, wenn es uns bequem, reibungslos und effizient von A nach B bringt, und die Schere dann bejahen, wenn wir glatt und flüssig mit ihr schneiden können. Bei allen Gegenständen dieser Welt, die sich der Mensch erfand, um einem Nutzen zu genügen, sind Sinn und Zweck nicht voneinander abzulösen.

Das Menschenleben aber ist nichts, was der Mensch erfunden hätte. Wollten wir die Gleichung Sinn = Zweck auf unser eigenes Leben anwenden, müssten wir einen Gott bemühen, der uns zu einem ganz bestimmten Zweck erzeugt hätte, dem zu genügen unserem Leben Sinn gibt. Wir müssten den Sinn unserer Existenz darauf beschränken, irgendeinem Menschen oder einer Sache dienstbar zu sein. Doch das allein bereitet unserem Leben – unserem ganzen Leben – weder Sinn noch Erfüllung. Oder haben

nicht auch Sie ein ungutes Gefühl, wenn Sie von der Frau hören, die mit der Begründung der Organentnahme nach ihre Tode zustimmte, dass sie auf diese Weise ihrem Leben dann doch noch einen Sinn abgewinnen würde, weil sie sich endlich einmal nützlich machen könne?

” *Wo wir ein stimmiges Verhältnis zu uns und der Welt haben, erfüllt sich unser Wesen.* “

**Sinn von außen.** Langsam dürfte deutlich werden, warum die Sinnsuche des Menschen nicht erlahmt: Die geläufigen Antworten der Philosophen, Prediger und Weisheitslehrer bringen uns nicht wirklich weiter. Denn sie alle folgen einem Muster, das sich bei näherer Betrachtung als fragwürdig erweist. Sie alle unterstellen, es gebe ein dem Mensch äußeres Kriterium, einen uns von außen gesetzten Maßstab, nach dem sich ermesen lässt, ob unser Leben sinnvoll ist oder nicht. Sie legen nahe, dass es richtig ist, wenn wir mit unse-

rem faktischen Leben diesem Maß genügen; aber sie verkennen, dass das Leben nach ihren Maßgaben noch so richtig sein kann und uns dabei gleichwohl vollkommen sinnlos erscheint. Und da liegt das Problem.

**Sinn aus dem Inneren.** Nun könnte man auf die Idee verfallen, diesem Problem beizukommen, indem man den Maßstab, nach dem sich sinnvoll oder sinnlos bemisst, ins eigene Innere verlegt: Als ob es an mir selbst und meinen eigenen Ansprüchen und Erwartungen an mich läge, ob ich mein Leben sinnvoll erlebe oder nicht. „Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist“, legt uns etwa der Philosoph Wilhelm Schmid nahe – getragen von der Grundannahme, es sei die Übereinstimmung meines tatsächlichen Lebens mit der Idee, die ich von mir selbst habe, was mein Leben sinnvoll scheinen lässt.

Dieses Konzept ist überaus beliebt. Sie finden Heerscharen von Coaches oder Weisheitslehrern, die Ihnen den Gedanken schmackhaft machen wollen, es liege ausschließlich an Ihnen, Ihrem eigenen Leben Sinn zu geben: Folgen Sie Ihren Idealen! Leben Sie Ihre Träume! Oder etwas subtiler: Mache nur das zu deinem Ziel, was du auch erreichen kannst! Aber so oder so ist es immer die gleiche Leier: Du bist dein eigener Sinnstifter. Du kannst Sinn machen. – Und wenn es dir nicht gelingt, bist du selbst daran schuld; wobei dieser Nachsatz meist tunlichst verschwiegen wird.

Die Wahrheit ist: Das Konzept des Selfmade-Sinns mag zwar einem egozentrischen Zeitgeist schmackhaft sein – am Ende produziert es nur Depression und Sinnverlust. Denn es folgt dem gleichen Irrtum wie die anderen genannten traditionellen Sinntheorien: Es geht davon aus, dass es einen Maßstab gibt, nach dem sich bemessen lässt, ob das Leben Sinn hat oder nicht – zwar nicht einen äußeren Maßstab, sondern

einen inneren, dessen Urheber nun nicht mehr das Karma oder Gott, sondern die Wünsche und Fantasien des eigenen Ego sind. Das macht die Sache aber nicht besser, sondern vollends schwierig. Denn bei chronischem Sinnlosigkeitsgefühl kann man nun nicht einmal mehr Gott zur Rechenschaft ziehen, sondern muss die Schuld bei sich suchen. Wie soll einem da die heilende, heilsame Kraft des Sinns widerfahren?

**Unser wahres Wesen.** Ist Sinn am Ende doch eine Illusion? Nein, so ist es nicht. Sinn ist real und Sinn ist erfahrbar. Aber wir sollten ihn an einem anderen Orte suchen. Nicht außerhalb unserer selbst und nicht in unseren Wünschen und Idealen, sondern in unserem Wesen. Denn wenn wir den Sinn des Menschenlebens ergründen wollen, sollten wir zunächst einmal verstehen, wer wir Menschen sind.

Das ist gar nicht so schwer: Wir sind Wesen der Beziehung. Das ergibt sich schlicht aus dem Umstand, dass wir über Bewusstsein verfügen: Wir können, ja müssen uns verhalten:

zur Welt und zu uns selbst. Dieser Umstand bringt es mit sich, dass wir nicht umhinkönnen, uns zu dem, wozu wir uns verhalten, in ein Verhältnis zu setzen. Und wo uns das gelingt – wo wir ein gutes und stimmiges Verhältnis zu uns und der Welt haben – da erfüllt sich unser Wesen. „Alles wirkliche Leben ist Beziehung“, sagte der Philosoph Martin Buber mit gutem Grund. Und er zeigte: Das ist immer dann der Fall, wenn wir wirkliche Beziehungen eingehen.

” Unser Leben ist ein fortwährendes Gespräch. “

Was heißt „wirkliche Beziehungen“? Wirkliche Beziehungen sind solche, bei denen wir achtsam und im Fluss sind; ganz so, wie es in einem guten Gespräch geschieht. Da sind Sie achtsam und hören auf das, was Ihnen gesagt wird. Da stellen Sie sich ein auf Ihr Gegenüber, öffnen sich seinen Worten und lassen Sie auf sich wirken. Mit Bedacht geben Sie Antwort. Sie tauschen Ihre Sichtweisen aus, nähern Ihre Positionen an, versetzen sich in die Position des anderen – bis

zuletzt das Wunder geschieht und Sie beide wissen: Jetzt haben wir uns verstanden, jetzt haben wir Einverständnis erzielt. In eben diesem Augenblick erfüllt sich ihr Gespräch. Sie verstehen sich – sich selbst und einander. Und diese Situation ist bejahbar, gut. Sie freuen sich und sagen: „Das war doch mal ein gutes Gespräch“, denn sie beide haben darin etwas Neues entdeckt, sind weitergekommen, haben sich an den Worten und Gedanken des anderen genährt und sind gewachsen.

**Die Antwort sein.** Lassen Sie uns diese Szene als Leitmetapher für die Frage nach dem Sinn des Lebens dienen. Denn unser Leben ist bei näherer Betrachtung gar nichts anderes als ein fortwährendes Gespräch, das sich zwischen uns und der Welt, den anderen Menschen, manchmal auch zwischen uns und unserem eigenen Inneren abspielt: Alles hat Ihnen etwas zu sagen, alles nimmt Sie in Anspruch und alles lädt Sie ein, zu antworten. Es ist nachgerade die Verantwortung, die Ihnen als Mensch geschenkt ist, der Welt mit Ihrem ganzen Sein Antwort zu sein – eine höchst persönliche, individuelle und einmalige Antwort, die darin ihre Erfüllung findet, zu stimmen.

Das ist nicht immer einfach, da sowohl Sie als auch die Welt sich fortwährend ändern und Sie sich deshalb immer neu aufeinander abstimmen oder einstimmen müssen. Aber zuweilen gelingt es doch, Einverständnis zu erzielen. Dann haben Sie das unabweisbare Gefühl: Es stimmt, es ist gut, jetzt ist da eine gewisse Resonanz, die wir Einverständnis nennen. Jetzt können Sie „Ja“ sagen – manchmal auch, wie Viktor Frankl, „trotzdem Ja“; nicht weil alles so toll ist und ihren Wünschen entspricht, sondern weil es Ihnen gelungen ist, sich so auf die Welt einzustimmen, dass Sie einverstanden sind. Nach allem, was das Leben lehrt, gelingt uns das am besten, wenn wir lieben. So dass wir abschließend noch einmal Frankl



© Ljupco Smokovski/fotolia.com

Ein verständnisvolles Gespräch ist erfüllend.

bemühen sollten, der als das eigentliche Geheimnis menschlicher Sinnerfahrung die Liebe entdeckte: „die Wahrheit, dass Liebe irgendwie das Letzte und das Höchste ist, zu dem sich menschliches Dasein aufzuschwingen vermag. Ich erfasse jetzt den Sinn des Letzten und Äußersten, was menschliches Dichten und Denken und – Glauben auszusagen hat: die Erlösung durch die Liebe und in der Liebe!“

Das Leben ist wie ein Lied, das sich fortwährend weiterschreibt und dabei doch Teil einer großen Symphonie ist. Sinnvoll ist dieses Lied, wo es Ihr eigenes, schönes Liebeslied ist, eingebunden in die große und zuweilen unbegreifbare Symphonie des Lebens. Sinn wird Ihnen zuteil, wo Sie mit sich und der Welt im Einklang sind und mit

Herbert Grönemeyer sagen können: „Ich bin einverstanden. So wie es ist, ist es gut.“

**Zur Person**

Dr. phil. Christoph Quarch (\*1964) ist Philosoph und Buchautor. Als viel gefragter Redner berät er Unternehmen, unterrichtet an verschiedenen Hochschulen und veranstaltet Philosophie-Reisen, u.a. mit der Zeitschrift „Die Zeit“. Zahlreiche Buchveröffentlichungen, zuletzt „Rettet das Spiel“ (Hanser 2016).

**Zum Weiterlesen**

Quarch, Christoph: Das große Ja. Ein philosophischer Wegweiser zum Sinn des Lebens. Goldmann (2014)  
 Quarch, Christoph: Der kleine Alltagsphilosoph. Gräfe und Unzer (2014)  
 Gerhard, Volker: Sinn des Sinns. Versuch über das Göttliche. Beck (2017)



© Christine Teufel

**Kontakt**

Dr. phil. Christoph Quarch  
 Postfach 1643  
 36006 Fulda  
 E-Mail: info@christophquarch.de  
 www.christophquarch.de

– Anzeige –

**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**  
 Fachklinik für Onkologie, Immunologie und Hyperthermie  
 Bad Bergzabern

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

– Anzeige –

Entscheidung mit Messer und Gabel

T. Colin Campbell

**InterEssen**

Ernährungswissenschaft zwischen Ökonomie und Gesundheit  
 In Zusammenarbeit mit Howard Jacobson



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

medizin weiter denken.

Jetzt bestellen unter:  
[www.verlag-systemische-medicin.de](http://www.verlag-systemische-medicin.de)



# Gesundheit als Lebenskompetenz und konkrete Utopie

## Interview mit Annelie Keil

von PetRa Weiß

*Prof. Dr. Annelie Keil wurde 1939 geboren. Als Kind hat sie den Krieg erlebt. Sie wuchs in einem Kinderheim in Polen auf, 1945 flüchtete sie, dann war sie zwei Jahre mit ihrer Mutter in Gefangenschaft, 1947 kam sie in Friedland an. Sie hat Politische Wissenschaften, Soziologie und Pädagogik studiert, 1968 promoviert und war danach als Assistentin und Akademische Rätin an der Pädagogischen Hochschule Göttingen tätig. Schon 1971 wurde sie als Professorin an die Universität Bremen berufen. Sie arbeitete in den Bereichen Sozialarbeitswissenschaft, Gesundheitswissenschaften und Krankenforschung, angewandte Biografie- und Lebensweltforschung. Professor Keil war Gründungsmitglied verschiedener Einrichtungen der Universität Bremen: des „Zentrum für Public Health“, des „Instituts für angewandte Biografie- und Lebensweltforschung“, des „Forum Lehren und Lernen“ und außerdem Mitbegründerin des Netzwerks „Zukunftsgestaltung und seelische Gesundheit Bremen“ im Rahmen eines EXPO-Projekts. Sie erhielt einen Preis für ausgezeichnete Lehre und 2004 das Bundesverdienstkreuz. Sie hat ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Büchern, umfangreicher Vortragstätigkeit sowie in Funk und Fernsehen mit der Welt geteilt. Seit 2004 befindet sie sich im arbeitsamen „Ruhestand“ jenseits der Erwerbsarbeit.*

*Liebe Frau Professor Keil, beim Kongress der GfBK im Mai 2017 hatte ich die Freude, Ihrem Vortrag lauschen zu dürfen. Neben Ihrem herzerfrischenden Humor habe ich vor allem Ihre kraftvolle Ausstrahlung bewundert. Woher nehmen Sie diese Power?*

Kraft ist nicht etwas, was man einfach hat oder nicht hat. Leben ist eine Kraftquelle, die darauf angewiesen ist, dass wir unsere Energie erzeugen und abrufen. Ich habe sehr früh gelernt, dass nichts im Leben selbstverständlich ist, dass man um vieles

kämpfen, sich vieles erobern muss. Und gleichzeitig bin ich sehr neugierig: Ich will wissen, warum die Dinge so sind, wie sie sind. Und natürlich will ich auch verstehen, wie wir die geworden sind, die wir sind.

*Ihre Biografie ist atemberaubend. Wie ist es Ihnen gelungen, Ihre frühen Begegnungen mit dem Schicksal für sich offensichtlich positiv zu nutzen, statt daran zu zerbrechen?*  
Das Leben hat uns nichts versprochen, aber es hält viel, nämlich das, was wir zusammen

mit anderen erfinden, erarbeiten, auch geschenkt bekommen. Jede Begegnung, jedes Ereignis im Leben hat Ecken und Kanten und nicht alle sind darauf aus, uns das Leben mies zu machen. Meine Mutter hat mich unmittelbar nach der Geburt in Berlin in ein Heim gegeben. Sie traute sich das Leben mit einem unehelichen Kind nicht zu. Aber die Heimeinweisung hat mir zwei Erzieherinnen beschert, die mich liebten, die an mich glaubten und auf diese Weise eine Widerstandskraft in mir gefördert, die mir auch später geholfen hat, schwere Trennungen oder Krankheiten mit ihren Folgen einigermaßen zu meistern. Und man muss wissen: Nicht alle Wunden heilen, sie sind Wegweiser durch ein Leben, das eben verletzlich und endlich ist.

*Für eine Frau, insbesondere Ihrer Generation – wenn ich das so sagen darf –, ist Ihre berufliche Entwicklung mehr als außergewöhnlich. Was ist Ihr Erfolgsrezept?*

Als Kind, das mit seiner Mutter von Sozialhilfe lebt und das früh Verantwortung übernehmen muss, lernt man, dass Erfolg nicht vom Himmel fällt, sondern Arbeit ist, Ehrgeiz, aber vor allem Lust braucht, dass Disziplin nicht nur Unterdrückung ist. Das Wichtigste waren eigentlich meine Überzeugung und auch mein Glaube, dass wir als



© Kathrin Doepner (Bremen)

Menschen einen Auftrag haben und dass die Welt nicht so bleiben muss, wie sie ist. Ich habe mich mit 12 Jahren gegen den Willen meiner Mutter taufen lassen – angestachelt durch Albert Schweitzer, dessen Satz „Wir sind Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will“ mich bis heute trägt!

*Ihre Arbeit wurde 1992 mit dem Berninghausen-Preis für ausgezeichnete Lehre gewürdigt. 2004 erhielten Sie das Bundesverdienstkreuz. Was bedeuten Ihnen diese Anerkennungen?*

Der Berninghausen-Preis für ausgezeichnete Lehre war ja eine kleine Revolution. Bis dahin gab es immer nur Forschungspreise an den Universitäten, obwohl wir als Hochschullehrer vor allem auch die Aufgabe haben, die Studierenden zu begleiten und auf sehr verantwortungsvolle Berufe vorzubereiten. Ich bin als 68-Jährige nach Bremen gegangen, um dem Muff unter den Talaren etwas entgegenzusetzen. Und deshalb habe ich mich über den Preis besonders gefreut! Das Bundesverdienstkreuz hat mich anders erfreut. Es waren die Menschen aus den vielen Projekten, die ich ehrenamtlich ge-

macht habe, die den Antrag gestellt haben. Sie wollte ich nicht enttäuschen. Die Auszeichnung anzunehmen quälte mich auch. Denn eines meiner Projekte, der Jugendhof Steinkimmen als Bildungseinrichtung für politische Bildung und Antragsteller, war aus finanziellen Gründen geschlossen worden. Das war schwer auszuhalten.

*Insbesondere für die Bildung von Frauen haben Sie sich immer wieder engagiert. Bei den Landfrauen wie auch bei Unternehmerfrauen des Handwerks und in Frauengesundheitszentren waren Sie aktiv. Wie bewerten Sie die Chancen von Frauen heute, sich in wichtigen Fragen zu ihrer Gesundheit zu informieren und fortzubilden? Und welche Rolle spielt diese Möglichkeit für die Gesunderhaltung oder Genesung?*

Ich habe die feministische Frauenbewegung mit großem Interesse und gleichzeitig mit Distanz begleitet. Für mich waren die Beiträge z.B. der evangelischen Theologin Dorothee Sölle von großer Bedeutung. Der Zusammenhang von spiritueller Erfahrung, Widerstand und politischer Beteiligung und die Opposition der Frauen gegen die Dominanz der Männer in Kirche, Universität, Me-

dizin und vielen anderen gesellschaftlichen Bereichen gehörten als Gedanken für mich zum Aufbau einer Gesundheitsbewegung. In diesem Rahmen entwickelte ich Konzepte für eine biografisch und psychosomatisch orientierte Gesundheitsbildung, u.a. für Frauen in besonderen Lebenslagen. Das waren und sind vor allem auch Landfrauen, Unternehmerfrauen im Handwerk, gegenwärtig vor allem Frauen als pflegende Angehörige. Ob Männer oder Frauen: Gesundheit ist kein medizinischer Zustand, den man erheben kann. Gesundheit ist eine Lebenskompetenz, die immer wieder neu entwickelt werden muss, um die körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und spirituellen Dimensionen des Lebens und seiner Gefährdungen zu reflektieren und umzusetzen. Sich zu informieren, sich selbst überhaupt wahrzunehmen und kennenzulernen, ist eine wichtige Grundlage für die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen. Nicht nur Frauen, aber besonders Frauen sind gegenwärtig in Gefahr, auf eine Art Gesundheitswahn hereinzufallen, der neuen Religion „Hauptsache gesund“ auf den Leim zu gehen und zu vergessen, dass Leben die Hauptsache ist und dass der Mensch auch dann gesund ist und bleibt, wenn er „krank“ ist. Unser Leben lebt zwischen den Polen Geburt und Tod, Nähe und Distanz, Gesundheit und Krankheit, Freude und Angst, Licht und Schatten. „Ohne eine gute Krankheit, wäre die beste Gesundheit nichts“, heißt es bei Nietzsche, und um noch etwas zu ergänzen: Der Tod ist am Ende eine entscheidende Gesundheitsmaßnahme. Irgendwann kommt das zum Tragen, was schon im Augenblick der Geburt vereinbart ist: Das Leben ist endlich.

*Sie haben sich viel mit Themenkomplexen wie Gesundheit und Krankheit, Lebenskrisen und Lebenskompetenzen beschäftigt. Wenn Sie auf die Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte zurückblicken: Was hat sich im Bewusstsein der Menschen*



*verändert? Wo stehen wir heute? Und was wünschen Sie sich für die Zukunft?*

Ich glaube, dass wir unserem Zeitalter, den vielen wissenschaftlichen Erkenntnissen in den Human- und Geisteswissenschaften, der Bildung entsprechend sehr viel Wissen zusammengetragen haben, das uns hilft, das Leben besser zu verstehen und uns bewusster zu machen, worum es geht. Gleichzeitig sehen wir, wie die Welt immer wieder aus den Fugen gerät, Mitgefühl und Solidarität immer stärker von Hass und Gewalt umstellt sind, Menschen ihre Kraft verlieren, einzugreifen oder zumindest sich selbst zu schützen. Wir stehen grundsätzlich nicht mehr am Abgrund als andere Gesellschaften und Kulturen vor uns. Aber wir stehen an spezifischen Wendepunkten, die es zu meistern gilt. Einer ist sicherlich das Verhältnis der Generationen zueinander, das im Kontext des demografischen Wandels und der Veränderung von Familien- und Angehörigenstrukturen neu zu definieren und zu leben ist. Ein anderer ist die Entwicklung einer Sorgeskultur, die uns politisch, emotional und spirituell zusammenhält. Im Bereich Medizin, Gesundheits- und Pflegesystem geht es meiner Meinung nach verschärft um die Zusammenführung von Fachlichkeit und Menschlichkeit, die das dialogische Miteinander angesichts von Ökonomisierung und Effektivierung zu verlieren drohen. Vor allem geht es darum, dem Gesundheitswahn und der These von der Selbstoptimierung entgegenzutreten und zu zeigen, dass nicht das Körpergewicht, die gesunde Ernährung und auch nicht die Yogaübung über den Sinn des Lebens entscheiden, sondern dass die Frage nach dem Sinn des Lebens nur mitten in unserem jeweiligen eigenen biografischen Leben entschieden wird.

*Auch mit den sensiblen Themen Sterben und Sterbebegleitung haben Sie sich intensiv befasst. Sie haben das wissenschaftliche Weiterbildungsstudium Palliativ Care*



© Kathrin Doepner (Bremen)

*an der Universität Bremen mitbegründet. Wie denken Sie persönlich über das Ende unseres Lebens? Und inwieweit können Menschen von außen sinnvolle Unterstützung erfahren, die an der Schwelle dieses Übergangs stehen?*

„Dass ich noch lebe, erfüllt mich mit Dankbarkeit.“

„Über das Sterben reden und den Abschied leben lernen“ lautete der Untertitel des Buches, das ich mit Henning Scherf über das Tabu des Todes geschrieben habe. Es geht nicht um Rederei, sondern um die Möglichkeit, das eigene Leben, das ja für jeden mit dem Sterben und dem Tod enden wird, genauer in den Blick zu nehmen, die Übungen zu erkennen, die Verletzlichkeit und Endlichkeit in unser Leben täglich einbringen. Eine Liebe wird geboren, und sie wird vielleicht sterben. Eine Idee wird geboren, und wir müssen sie loslassen, wenn sie sich als falsch erweist. Wir lassen uns auf die Erwerbsarbeit ein, müssen sie aber irgendwann loslassen. Vor allem die Hospizarbeit

hat mir gezeigt, dass wir im Abschied vom Leben nicht allein sein müssen, wenn wir das nicht wollen, und dass wir uns schon vorher mit der Frage auseinandersetzen können, was es heißt, sich in Würde zu verabschieden. Eine Patientenverfügung sollte mehr als ein juristisches Dokument über medizinische Behandlungen sein! Ich habe gerade ein Buch über die Hingabe, die Pflichtgefühle und die Verzweiflung von pflegenden Angehörigen geschrieben und dort zusammengetragen, worum es geht. Ich selbst wundere mich als Kriegskind und mit Blick auf meine vielen schweren Erkrankungen, dass ich überhaupt noch lebe. Das erfüllt mich mit Dankbarkeit und auch der Bereitschaft, irgendwann abzudanken.

*Im In- und Ausland haben Sie psychosoziale und Bildungsprojekte unterstützt. Gab es Erlebnisse in der Fremde, aus denen Sie wichtige Erkenntnisse gewonnen haben, die uns auch hierzulande nützlich sein könnten?*

Lassen Sie mich ein Beispiel nennen. Seit meiner Pensionierung finanziere und beteilige ich mich an einer Suppenküche in Bremen, ein Gastmahl bei Freundinnen aus

aller Welt. Wir laden Frauen aus dem Stadtteil, der viele Flüchtlinge, Asylanten, Migranten und Migrantinnen beherbergt, zu köstlichen internationalen Suppen ein, die sie genießen und dabei ins Gespräch miteinander kommen können. Nach dem Essen biete ich eine Gesprächsrunde mit dem Titel an: Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen. Dieses Projekt zeigt, was ich in meinen verschiedenen Projekten als wesentlich gefunden haben: einander wahrnehmen und respektieren, miteinander reden und streiten, zusammen etwas tun und das Leben auch dann genießen, wenn es schwer ist.

*Liebe Frau Professor Keil, herzlichen Dank dass Sie unsere Leser an Ihren bewegenden Erfahrungen und berührenden Erkenntnissen teilhaben lassen.*

**Zum Weiterlesen**

Keil, Annelie: Auf brüchigem Boden Land gewinnen: Biografische Antworten auf Krankheit und Krisen. Kösel (2011)

Keil, Annelie: Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt: Krankheit und Gesundheit neu denken. Scorpio (2014)

Keil, Annelie: Wenn das Leben um Hilfe ruft: Angehörige zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung. Scorpio (2017)

**Kontakt**

Prof. Dr. Annelie Keil  
E-Mail: [annelie.keil@ewetel.net](mailto:annelie.keil@ewetel.net)  
Internet: [www.anneliekeil.de](http://www.anneliekeil.de)



© Kathrin Doepner (Bremen)

– Anzeige –



**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](mailto:info@terra-mundo.de), [www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)





**BERATUNG & INFOPOST:**  
Telefon: 0 61 72-18 53 2-0  
[www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)

**VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS PILZPULVER & EXTRAKT!**

# Besser schlafen mit Melatonin



## Rechtzeitig abschalten ...

Um gut zu schlafen, müssen wir erst zur Ruhe kommen. Fernsehen und Internet halten den Kopf beschäftigt; der hohe Blaulichtanteil von Displays stört den Tag-Nacht-Rhythmus. Die Hypophyse stellt das Schlafhormon Melatonin nur dann selbst her, wenn es komplett dunkel ist. Im Alter geht die Eigensynthese immer mehr zurück, und so haben gerade ältere Menschen häufig Schlafprobleme.

## Schneller Einschlafen

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin einnehmen. Und Vielflieger nutzen Melatonin gerne, da es das subjektive *Jetlag*-Empfinden lindert.

Die leckere Lutschtablette **Melatonin B<sub>12</sub>** von Dr. Jacob's Medical enthält pro Tablette 1 mg Melatonin für einen gesunden Schlaf sowie zusätzlich Vitamin B<sub>12</sub> zur Unterstützung der normalen Funktion von Nervensystem und Psyche.

## Aktueller Lesetipp:

### Stress, Stoffwechsel, Cortisol

#### Wie zu viel Stress und zu wenig Schlaf Krankheit & Krebs fördern

Stress trägt zur Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Demenz bei. Insbesondere unter Dauerstress entfaltet das Stresshormon Cortisol seine zerstörerische Wirkung.



Dieser Ratgeber erläutert Ursachen und Wirkungen von Stress ebenso wie Möglichkeiten, Dauerstress auf vielerlei Ebenen zu begegnen und dadurch die Entstehung von Krankheiten zu verhindern. Den Ratgeber (64 S.) erhalten Sie für nur 2,95 € inkl. Versand unter: [www.gesundheitsverband.net](http://www.gesundheitsverband.net)

# Frühlingssonne schon jetzt tanken!



mit Vitamin

## D<sub>3</sub> forte

NEU

**Bestes Preis-Dosis-Verhältnis:**  
2000 I.E. = 50 µg Vitamin D<sub>3</sub>  
pro Tropfen = 2 Cent.  
(600 Tropfen, 1.200.000 I.E.)



- Optimal bioverfügbar dank Vitamin D auf Öl-Basis
- Hergestellt in Deutschland mit Vitamin D aus EU-Pharma-Herstellung
- Vegetarisch

**Nur für Momentum-Leser!**  
Sichern Sie sich Ihren Neukunden-Rabatt\* per Telefon: 06128 4877-0 oder auf: [www.DrJacobs-Shop.de](http://www.DrJacobs-Shop.de)



Aktionscode **MM1117**

\*Einmalig gültig per Aktionscode bis 31.01.2018 auf Ihre erste Bestellung im Onlineshop. Bücher sind ausgeschlossen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

mit 20% Reishi

# Einfach mehr Sein



36 Tassen

Exotischer Genuss mit Reishi-Pilz (20%), Espresso-Kaffee, Kokos und Ginseng

- Für gute Nerven und weniger Müdigkeit<sup>1</sup>
- Mit Vitamin B<sub>12</sub> und Magnesium
- Mit zarter Kokosmilch-Note
- Sehr gute Verträglichkeit: schont Magen und Darm



SUZANNE JACOB

LUDWIG JACOB

## In APOTHEKEN erhältlich

Vitamin D<sub>3</sub> Öl forte 20 ml | 11,95 € | PZN 13784902

Melatonin B<sub>12</sub> Tabletten | 9,95 € | PZN 12893606

ReiChi Cafe – kaffeehaltiges Getränkepulver  
180 g | 14,95 € | PZN 12379281 – 400 g | 27,95 € | PZN 13331460

<sup>1</sup>Mit Vitamin B<sub>12</sub> und Magnesium unterstützt ReiChi Cafe die normale Funktion von Nerven und Psyche und hilft, Müdigkeit zu verringern.



# Viktor Frankl und die Sinnfrage

Renate Christensen

*Viktor Frankl, der österreichisch-jüdische Arzt, der das Konzentrationslager überlebte, hat sich schon früh die Frage nach dem Sinn im Leben gestellt. Bereits als junger Mann setzte er sich mit anderen Gleichgesinnten für Schüler ein, die nach dem Erhalt ihrer schlechten Zeugnisse keinen Sinn mehr in ihrem Leben sahen und sich das Leben nehmen wollten. Frankls Aussage ist: Nicht du fragst das Leben, sondern das Leben fragt dich! Er nennt das die „Kopernikanische Wende“. Dabei geht es nicht um den Sinn des Lebens, sondern um den Sinn im Leben. Er nennt seine Lehre die Sinnlehre gegen die Sinnleere.*

## Das Leben fragt, der Mensch antwortet

Viktor Frankl entwickelte die dritte Wiener Schule, die sog. „Höhen-Psychologie“. Sigmund Freud war der Begründer der ersten

Wiener Schule, der „Tiefen-Psychologie“, und auf Alfred Adler geht die zweite Wiener Schule zurück, die „Individual-Psychologie“.

Für Frankl ist der Mensch eine Einheit aus Leib (Körper, Materie), Seele (Stimmungen,

Triebe) und Geist (Entscheidung, Wille, Sinn, Gespür), was ihn vom Tier unterscheidet. Nach dem Menschenbild von Frankl wird der Mensch nicht allein innerpsychisch oder durch die Umwelt geprägt, sondern er ist ein Wesen, das sein Leben selbst gestaltet durch Streben nach Sinn. Der Mensch hat einen freien Willen, kann sich also verändern. „Ich muss mir von mir nicht alles gefallen lassen“, lautet ein Zitat von Frankl, er nennt es die „Trotzmacht des Geistes“.

**Zentrale Begriffe in Frankls Lehre.** Das Leben fragt – der Mensch antwortet! Das bedeutet, dass der Mensch in jeder Lebenssituation sich als vom Leben Befragter erleben kann und so aufgefordert ist, durch Sichentscheiden und Sichverwirklichen zu antworten. Dieses Sichentscheiden ist an den freien Willen gebunden und bedeutet automatisch auch, für jede Entscheidung Verantwortung zu übernehmen.

„Der Mensch gestaltet sein Leben selbst durch sein Streben nach Sinn.“

Weitere zentrale Begriffe sind die Selbsttranszendenz und die Selbstdistanzierung. Mit Selbsttranszendenz meint Frankl das Ausgerichtetsein auf ethische Werte, die Hingabe an eine Aufgabe oder eine Person, die man selbst nicht ist. Die Selbstdistanzierung ist die Fähigkeit, von sich Abstand zu nehmen, z.B. durch Humor.



© Maik Richter/fotolia.com

Das Leben stellt den Menschen manches Mal vor Entscheidungen.

## Jeder Mensch kann sich ändern

Ich habe Frankls Philosophie durch ein Buch entdeckt, in dem über ihn berichtet wurde, dass er als ehemaliger KZ-Häftling einen ehemaligen KZ-Aufseher therapierte. Dieser ehemalige Nazi soll ein sehr liebevoller Häftling gewesen sein, der sich rührend um die Mithäftlinge kümmerte. Das ist eine der Thesen Frankls: Jeder Mensch kann sich ändern.

Ich begann eine zweijährige berufsbegleitende Ausbildung zur Logotherapeutin am Berliner Institut für Logotherapie und Existenzanalyse. Das Wort Logotherapie leitet sich vom lateinischen „logos“ = Sinn ab. Es ist eine sinnzentrierte Therapie.

„Sinn ist nicht Zweck, sondern etwas ganz Eigenes, das erspürt werden muss.“

Wie gelangt man zum Sinn? Durch das Mögen. Nach Frankl gibt es drei „Hauptstraßen zum Sinn“. Durch schöpferische Werte: Indem man etwas in die Welt gibt, durch eine produktive Haltung, durch Arbeit. Dann durch Erlebniswerte: durch intensives Erleben in der Natur, beim Spielen, durch erfüllende Freundschaft, Genussfähigkeit. Und schließlich durch die Einstellungswerte in belastenden Grenzsituationen, bei der Erfahrung von Leid, Schuld und Tod. Die Erfahrung der sogenannten „Tragischen Trias“ gehört nach Frankl zu jedem Menschen. „Jeder hat seinen Holocaust“, wie er sagte. Es sind die Möglichkeiten der inneren Einstellungen, die der Mensch gegenüber einem unabänderlichen Schicksal einnehmen kann. Frankl nennt das die „Trotzmacht des Geistes“ (s. oben).

## Gewissen – das Sinnfindungsorgan

Frankl meint mit „Sinn“ nicht den „Zweck“, sondern etwas, wo das Herz den Menschen hinzieht. Es ist etwas ganz Individuelles, Eigenes, was den Menschen berührt, was ihn neugierig macht. Deshalb kann niemand den Sinn für einen anderen suchen, sondern jeder muss ihn für sich selbst finden. Aus diesem Grunde ist das Spüren so wichtig.

In der Ausbildung zum Logotherapeuten geht es daher viel um das Spüren. Wie fühlt sich das an? Wo fühlst Du es? Zum Logotherapeuten kommen Ratsuchende, die sich zu bestimmten Themen mit einem Experten oder Berater unterhalten wollen. Diese Menschen haben keine psychischen Symptome. Logotherapeuten sind also keine Therapeuten, sondern Berater. In Deutschland ist diese Ausbildung nicht anerkannt, im Gegensatz zu Österreich. Dort können Logotherapeuten sich niederlassen und ihre Beratung wird von der Krankenkasse bezahlt.

Jeder Mensch ist mit einer besonderen Begabung ausgestattet, die es herauszufinden gilt. Wir alle sind in bestimmte Situationen hineingeboren und auf unserem Lebensweg zu dem geworden, was wir bisher daraus gemacht haben.

## Mitten im Leben – die Zäsur

So leben wir unser Leben, bis es zu einer Zäsur kommt. Das kann eine Krankheit sein oder auch andere Umstände, wie z.B. der Arbeitsplatzverlust, eine Trennung oder der Tod eines Partners etc. Jetzt kann der Zeitpunkt gekommen sein, sich zu hinterfragen, ob das Leben, so wie es bisher gelebt wurde, weitergelebt werden soll. Mein Lehrer, Günter Funke, sagte, jedes Leben sollte mindestens einmal hinterfragt werden.

Wenn jemand zu dem Ergebnis kommt: „Ja, es ist gut so. So will ich weiterleben!“, dann ist es in Ordnung.

Aber wenn sich ungute Gefühle einstellen, sollte man etwas ändern, etwas „auf dem Hintergrund der Wirklichkeit“, wie Frankl sagte. Es hilft nichts, mir etwas zu wünschen, was nicht realisierbar ist. Die Änderung muss einen Bezug zur Wirklichkeit haben. Das wäre dann die Aufgabe eines Logotherapeuten, so etwas mit dem Klienten gemeinsam herauszufinden – immer über das Fühlen, Mögen ...

„Es ist die innere Stimme, die uns führt, wie Frankl sagt, das Gewissen. Es ist das Sinnfindungsorgan.“

**Was möchten Sie ändern?** Es muss aber nicht immer eine Zäsur, ein äußeres Ereignis sein: In meinem letzten Urlaub lernte ich den jungen Reiseführer Rikko kennen, der zuvor einen sicheren, gut bezahlten Job in der IT-Branche hatte. Der füllte ihn aber nicht aus. Auf seine selbst gestellte Frage „Willst Du das jetzt den Rest Deines Erwerbslebens machen?“, konnte er nur mit Nein antworten. So sattelte er mit 40 Jahren um und wurde Reiseleiter für Fahrradreisen. Er ist jetzt sein eigener Herr, ist den ganzen Tag körperlich unterwegs in der Natur, lernt immer neue Leute kennen und vor allem: Er ist glücklich. Er macht das jetzt schon fünf Jahre und hat es noch keinen Tag bereut, obwohl er weniger Geld verdient. Diesen Weg, den Rikko gegangen ist, nennt Frankl „Sinnfindung“.

Bei Krebspatienten, die durch die lebensbedrohende Erkrankung an einem Wendepunkt in ihrem Leben angekommen sind, ist es die Regel, dass sie erkennen: „So, wie ich bisher gelebt habe, bin ich krank geworden. So will ich nicht mehr weiterleben.“ Ein

Patient ist mir in Erinnerung, der sich nach seiner Diagnose sofort entschloss, die Wochenstundenzahl – er war Lehrer – zu reduzieren, um dann intensiv seinen Wunsch zu erfüllen, das Gitarrenspiel zu lernen.

” Wer ein Wozu hat, erträgt (fast) jedes Wie.“

Eine Patientin wusste auch gleich, was sie ändern wollte: „Ich trenne mich jetzt wirklich von meinem Mann! Wenn nicht jetzt, wann dann?“, war ihre Aussage.

Wenn sie zu einem Logotherapeuten gingen, würde der Sie fragen, wie Sie sich fühlen und was Sie ändern möchten. Oftmals ist das alles noch nicht so klar. Meistens haben Patienten ja auch erst einmal mit ihrer Therapie zu tun und auch hier Entscheidungen zu treffen. Auch dabei kann der logotherapeutische Ansatz helfen. Menschen, die selbst aktiv werden, ihrem Herzen folgen, sind keine Opfer. Sie entscheiden selbst mit und möchten ernst genommen werden. Wir in der GfBK Engagierte unterstützen diese Haltung.

## Zukunftsfragen

Wenn die Therapie beendet ist, stellen sich die Zukunftsfragen, die ich eingangs angesprochen habe. Für Frankl war die Zukunfts-

perspektive sehr wichtig. In seinem Buch „und trotzdem Ja zum Leben sagen“, schildert er eine Begebenheit: Er musste während seiner Haftzeit im KZ als Strafmaßnahme stundenlang mit nackten Füßen im Schnee stehen. Er konnte die Situation dadurch überstehen, dass er sich im Geiste vorstellte, seinen Studenten in einem warmen Hörsaal eine Vorlesung über die „Ärztliche Seelsorge“ zu halten. Dieser Entwurf in die Zukunft ist auch für Patienten ganz wichtig. Aus diesem Grunde legen wir von der GfBK großen Wert auf die Visualisierung.

Diese Begebenheit verdeutlicht die Ausrichtung der Logotherapie auf die Zukunft: „Wer ein Wozu hat, erträgt (fast) jedes Wie“ – ein abgewandeltes Zitat von Nietzsche, das Frankl oft gebrauchte. Die Frage nach dem „Warum“ einer Erkrankung kann niemand endgültig beantworten, aber wozu sie jemanden bringen kann, was sie bewirken kann, das sollte man sich überlegen.

In meinen Beratungen versuche ich, die Patienten neugierig auf verschiedene Therapiemöglichkeiten – oder auch Veränderungen in ihrem Leben zu machen. Ich möchte sie ermuntern, etwas auszuprobieren; denn nur dann wissen sie, ob es gut für sie ist.

### Zum Weiterlesen

Frankl, Viktor E.: ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 8. Aufl. Kösel (2009)



### Zur Person

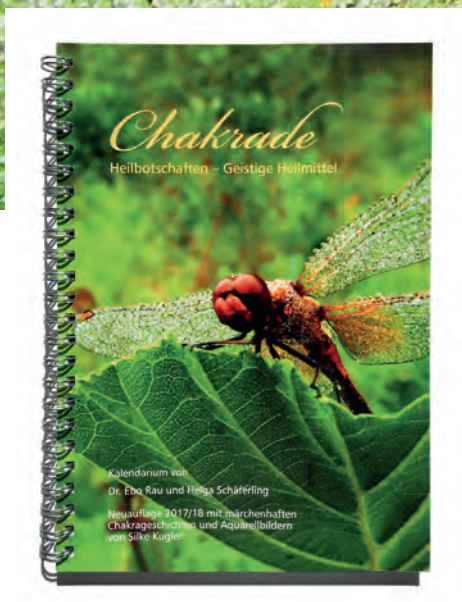
Renate Christensen ist Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Seit 1998 ist sie als beratende Ärztin in der Berliner Beratungsstelle tätig, von 2000 bis 2005 als deren Leiterin.

### Kontakt

Renate Christensen  
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.  
Beratungsstelle Berlin  
Fritz-Reuter-Str. 7  
10827 Berlin  
Telefon: 030 342 50 41  
Fax: 030 86 42 19 19  
E-Mail: gfbk-Berlin@biokrebs.de

# Chakrade

Heilbotschaften – Geistige Heilmittel



## Chakrade

Heilbotschaften – Geistige Heilmittel

Dr. Ebo Rau, Helga Schäferling und Silke Kugler  
mit Heilmeditationen auf CD, gesprochen von Dr. Ebo Rau

Immerwährendes Kalendarium mit vielen Impulsen zur  
Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe.

Lassen Sie sich berühren von den vielen positiven Heilbot-  
schaften in Text und Bild aus der Tier- und Pflanzenwelt.  
Jedes Lebewesen kann ein geistiges Heilmittel für uns  
Menschen sein. Neu dazugekommen sind märchenhafte  
Chakrageschichten und Aquarellbilder.

Die beiliegende CD beinhaltet geführte Heilmeditationen  
durch die sieben Energiezentren (Chakren) unseres Körpers.

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



Biologische Krebsabwehr e.V.

# Statt Perfektionismus und Erschöpfung ...

## ... lieber Selbstfürsorge und Gelassenheit

Eva Tjaden-Neetz

*Als Eva-Tjaden-Neetz im Alter von 36 Jahren an Krebs erkrankt, steht sie mitten im Leben. Sie ist Mutter vier kleiner Kinder – das jüngste noch kein Jahr alt. Plötzlich ist sie mit ihrer Endlichkeit konfrontiert. Viele Fragen tauchen auf: Warum ist das geschehen? Was könnte ich „falsch“ gemacht haben, dass das passieren konnte? Werde ich für etwas bestraft? Was soll ich lernen? Aber auch: Was trägt mich eigentlich? Bin ich allein auf der Welt? Wie kann ich aus meinem Dasein als Opfer in einen eigenen Weg der Heilung finden? Wie kann ich durch meine Gedanken und Gefühle meinen Heilungsweg positiv beeinflussen? Wie und wo finde ich Führung?*

### Meine Lebensgeschichte vor der Erkrankung

Als drittes von vier Kindern aufgewachsen in behüteter Kindheit war es mein Berufsziel, Ärztin zu werden. Zum Ende der Schulzeit war ich jedoch so sehr mit der Musik verbunden, dass ich auch Musik studieren wollte. So studierte ich in Hamburg Musik und parallel in Lübeck Medizin, mit hohem Arbeitsaufwand. Mit 24 Jahren konnte ich kurz nach Beendigung meines Musikstudiums das erste Staatsexamen in Medizin (Halbzeit) ablegen. Zwei Monate später gearbei- ch das erste unserer vier Kinder.

Nach zehn Jahren anspruchsvoller Familienphase mit inzwischen vier Kindern und Ehemann – mein jüngster Sohn war acht Monate alt – ließ ich mir eine Hautstelle entfernen, die mich beunruhigte, obwohl zwei Hautärzte sie als harmlos einstufen. Leider bestätigte sich meine Ahnung. Es war ein malignes Melanom. Diese Diagnose im Jahr 2002 riss mir den Boden unter den

Füßen weg: Sie hatte in diesem Moment die Bedeutung eines Todesurteils für mich.

„Tanzen nahm mir zumindest für Momente die Sorgen und Ängste.“

Mit Ausbruch der Erkrankung habe ich mich verstärkt darum gekümmert, meinen Lebens- und Heilungsweg bewusster weiterzugehen. Ich absolvierte verschiedene Ausbildungen in den Bereichen Heilung, Meditation und Energiearbeit, lernte Massage-techniken und legte die Prüfung zur Heilpraktikerin erfolgreich ab. Mit 39 trennte ich mich von meinem Mann.

Ich hatte festgestellt, dass Tanzen für mich eine besonders gute Möglichkeit ist, Momente lang ohne Sorgen mit mir zu sein. Es folgte die Ausbildung zur Leicht&Lebendig-Leiterin (einer Methode mit Tanz und Entspannung durch wohlthuende Berührung). Bald danach



© Eva Tjaden-Neetz

machte ich mich als Heilpraktikerin selbstständig und begann die Biodanza-Ausbildung (Biodanza ist eine Methode, die Raum bieten will, durch das Erleben mithilfe von Musik, Bewegung, Tanz und Begegnungen Potenziale in uns zu wecken und zu entfalten).

Wenn ich über die Ursprünge meiner Erkrankung nachdenke, empfinde ich, dass besonders die körperliche Überanstrengung durch die vier Geburten und Stillzeiten mit wenig Unterstützung zu einer chronischen Überforderung geführt hatten. Es war eine Überlastungssituation im ganzen Familiensystem.

### Mein Umgang mit Krebs

In einem Meditationskurs lernte ich eine Frau kennen, die als Heilerin arbeitete und die mir anbot, mich zu behandeln. Bei der ersten energetischen Behandlung erlebte ich etwas Wunderbares: Ich sah Licht am Ende des dunklen Tunnels.



Zur gleichen Zeit fiel mir ein Buch über geistiges Heilen in die Hände: „Geistiges Heilen, was ist das?“ von Alan Young. Als ich es las, war das wie eine Wiederentdeckung! Die Inhalte gaben wieder, was ich schon immer unter Heilen verstanden und gehofft hatte, im Medizinstudium zu lernen. Dort hatte ich es aber nicht gefunden: Der Mensch ist ein Wesen aus Körper und Geist. Die Heilung einer Krankheit ist ein Anstoßen sowie Unterstützen der Selbstheilungskräfte. Dieser Vorgang sollte immer den Geist einbeziehen.

Eine andere sehr wertvolle Anregung erfolgte in einer Fortbildung „Mit allen Sinnen Heilen“. Es beinhaltete verschiedenste Therapien: Musiktherapie, Tanztherapie, Bibliothektherapie, Kunsttherapie. Dort war mein Gefühl ganz stark und klar, dass dieses die Art war, wie ich eigentlich heilen wollte: auch mit Musik und Tanztherapie!

„Mir wurde bewusst, dass ich auf einer geistigen Ebene immer heil und gesund bin.“

Ich entdeckte für mich eine sehr wichtige Tatsache. Es gab ein klares inneres Wissen, dass es in mir zwei Ebenen gab, die eine kranke körperliche Ebene und die andere, die heil und gesund war, die geistige Ebene. Ich konnte mich gleichzeitig auf der körperlichen Ebene krank fühlen und auf der anderen Ebene, ich nannte sie „bei Gott“, vollkommen heil und gesund. So habe ich mich von morgens bis abends immer wieder mit diesem Gedanken verbunden „Bei Gott bin ich vollkommen heil und gesund!“ Ich glaube, das war ein ganz wesentliches Gefühl, das meine Heilung ermöglicht hat.

Eine andere Unterstützung erfuhr ich durch fachliche Beratung einer Psychoonkologin, die mir geholfen hat, mit der Diagnose und der Angst umzugehen. Sie hat meinen

Fokus auf den aktuellen Augenblick und die darin enthaltenen Ressourcen gelenkt. Eine besondere Ermutigung lag in ihrer Aufforderung, dranzubleiben an meinen eigenen Wünschen, trotz der hohen Belastung und der vier Kinder; meinen Weg zu verfolgen und zu lernen, meinen Interessen Raum und Zeit zu geben.

„Ich übe mich darin, meine Gedanken und Gefühle in eine gute Richtung zu lenken.“

Im Rahmen der Tanztherapie (nach Anna Halprin) bei der Hamburger Krebsgesellschaft erlebte ich einen ganz anderen Schwerpunkt: Die Verbindung mit meiner Lebensfreude! Das war so stark und besonders, dass ich es bis heute für einen ganz außerordentlich wichtigen Punkt auf dem Weg der Heilung halte; den Zugang zu meiner Lebensfreude. Ich lernte dort, sensibler zu werden für meine Empfindungen, Gefühle

und Bedürfnisse. Allen Teilnehmern gemeinsam war in ihrer Biografie eine Art von „über die eigenen Bedürfnisse hinweggehen, sie nicht wahrnehmen“, weil andere Menschen oder andere Themen für wichtiger gehalten wurden. Eigene Bedürfnisse zu erkennen, konnten und mussten wir alle lernen.

### Auswirkungen der Erkrankung auf meinen Lebensstil

Gesunde Ernährung war schon vor der Erkrankung selbstverständlich. Nun verstärkte ich diese Haltung. Ich vermied die Mikrowelle und elektromagnetische Strahlung. Besonders achtete ich darauf, mich mehr um meine eigene Entspannung zu kümmern. Ich wusste und weiß bis heute: Ich muss gut auf mich achten, um gesund zu bleiben. Ich merke es auch sofort an Schwächen in meinem Immunsystem, wenn ich das vergesse. Das heißt vor allem, genau zu fühlen, wann etwas zu viel für mich wird. Es bedeutet auch, Pausen zu machen, wann immer ich es für nötig erachte, also eine



Ich habe gelernt, wie wichtig die Verbindung mit meiner Lebensfreude ist.

gute Balance zwischen Anstrengung und Entspannung zu finden.

## Erkenntnisse für mein Leben

Um meine Lebenskräfte zu erhalten, muss ich gut für mich sorgen, gut nach mir sehen, mich wahrnehmen und im Kontakt mit mir sein. Das ist für mich auch deswegen wichtig, weil gerade das maligne Melanom dafür bekannt ist, dass es auch nach vielen Jahren und Jahrzehnten noch zu Metastasen führen kann. Also wird es bis an mein Lebensende eine wichtige Aufgabe sein, gut mit mir umzugehen, Überforderung zu vermeiden. Das scheint zwar eigentlich selbstverständlich, ist es aber für mich nicht gewesen und für viele andere Menschen, die ich kenne, auch nicht.

Mit der Erkrankung habe ich gelernt, jeden Augenblick zu genießen. Denn wenn ich in der Angst und Möglichkeit gefangen bin, dass ich möglicherweise nur noch wenige Monate/Jahre zu leben habe und Kinder im Alter von wenigen Monaten bis zehn Jahren habe, will ich jeden Moment mit ihnen auskosten und ihnen jetzt geben, was ich nur kann, damit sie leben können! Das führt zu großem Genuss in vielen kleinen alltäglichen Gegebenheiten, wenn in mir z.B. solche Fragen auftauchen: „Wird das vielleicht das letzte Mal sein, dass wir zusammen rodeln gehen können? Werde ich noch einmal eine Schulaufführung besuchen

können? Werde ich noch einmal solch einen Sommer erleben, solch eine schöne Blüte sehen, das Lachen und die Freude der Kinder so genießen können?“

Auch habe ich erkannt, dass es keinen Sinn macht, Wünsche und Träume immer in die Zukunft zu vertagen, alles Geld der Welt zu sparen, um mir dann später mal dieses oder jenes zu erlauben. Nein, lieber jetzt ein schönes Kleid anziehen, einen schönen Urlaub, ein schönes Wochenende verbringen, eine Ausbildung beginnen ...

Tatsächlich hatte ich eine gute Intuition für mich und meine Gesundheit, als ich den Fleck entdeckte. Aus dieser Erfahrung habe ich Vertrauen gewonnen, meinem Bauchgefühl, meiner inneren Stimme zuzuhören und zu vertrauen!

Eine besondere Erkenntnis ist, dass mein emotionales Gleichgewicht und auch alles, was ich denke, also meine Ausrichtung in den Gedanken, Einfluss auf meine Gesundheit und damit auf mein Leben hat. Ich trage die Verantwortung dafür, dass ich meine Gedanken und meine Gefühle in eine gute Richtung lenke.

## Was hat mir also besonders geholfen?

Am Ende gibt es viel, was mir besonders geholfen hat. Zuallererst hat mir sicherlich ganz handfest die Energie und Kraft der Heilerin

geholfen, überhaupt einen Lichtstreif am Horizont zu sehen, wieder Kraft und Hoffnung zu fühlen. Die Verbindung zur geistigen Ebene mit dem Satz „auf einer geistigen Ebene bin ich vollkommen heil und gesund“ hat mit Sicherheit bei mir einen großen Anteil am Heilwerden gehabt. Später bei Biodanza erkannte ich die Parallele im Tanz: die „Verbindung mit dem Leben“, den Zugang zu einer völlig gesunden, ordnenden, harmonischen, kraftvollen Quelle des Lebens zu spüren, die in mein physisches Leben hineinwirkt. Außerordentlich wichtig für mich war meine Motivation zu leben, vor allem für meine Kinder. Ich wollte auf jeden Fall weiterleben, um für meine Kinder sorgen zu können und sie auf keinen Fall allein zu lassen. Das war zum Zeitpunkt meiner Erkrankung ein naheliegendes Thema, da mein Jüngster erst neun Monate alt war.

Mit der Zeit ist mein ganz eigener Lebensweg als Motivation dazugekommen. Ich wollte und will weiterleben, um meinen Platz zur Unterstützung der Menschheit zu finden, meine Lebensaufgabe, auch nach meinem Muttersein, zu erfüllen. Indem ich mir bewusster wurde, was „heil werden“ bedeutet und ich dieses „Heilwerden“ anderen ermöglichen wollte, führte es mich immer näher zu meinem Sinn, meiner Identität.

– Anzeige –



**Fachzentrum für Hyperthermie**  
Überwärmung (alle Formen)  
und integrative Medizin mit  
jahrzehntelanger Erfahrung

## Diagnose: Krebs

Suchen Sie gemeinsam mit uns und unseren Erfahrungen Ihren individuellen Weg zur Verbesserung Ihrer Prognose!

- **Wirkverstärkung** von Chemo- und Strahlentherapie
- bestmögliche **Lebensqualität**
- lebenswerte Lebensverlängerung
- Gesundheit, Gesunderhaltung
- **Sekundärprävention**, Zweitmeinung



### Kontakt

Eva Tjaden-Neetz  
[www.heilpraxis-tjaden-neetz.de](http://www.heilpraxis-tjaden-neetz.de)

# Sonne im Herzen



## **Sonne im Herzen**

Von Stefan Klatt

Grusswort von Dr. Ebo Rau

Das immerwährende Kalendarium des Atemtherapeuten Stefan Klatt mit zahlreichen praktischen Übungen, Meditationen und anschaulichen Illustrationen.

Yoga- und Atemübungen zur Energetisierung oder Entspannung zum Mitmachen. Eine tägliche Übung, damit Sie Ihren persönlichen gesundheitlichen Zielen näher kommen.

Lassen Sie die Sonne in Ihrem Herzen scheinen durch viele gute Gedanken, berührende Gedichte und Geschichten.



**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](http://www.biokrebs.de/Infomaterial/Benefizprodukte)

# Der Lebensplan als Teil der Matrix

Günter Heede

*Als ich Rüdiger kennenlernte, war er 48 Jahre alt. Er war seit ein paar Jahren geschieden, hatte drei erwachsene Kinder, zu denen er einen weniger guten Kontakt pflegte, und lebt in einer leidlich funktionierenden Beziehung. Beruflich hatte er sich eine Physiotherapiepraxis mit mehreren Angestellten aufgebaut, und nebenbei betrieb er ein kleines Fitnessstudio mit Sauna. Sein Arbeitstag umfasste mindestens zwölf Stunden, und die Wochenenden waren mit Büroarbeit gefüllt. Er musste sich immer stärker motivieren, um morgens in die Praxis zu gehen bzw. seinen Arbeitstag zu beginnen. Gesundheitlich war er angeschlagen. Den ersten kleinen Herzinfarkt hatte er bereits hinter sich. Mit seiner Lebenssituation war er nicht glücklich. Deshalb suchte Rüdiger das Gespräch mit mir.*

Etwas oberflächlich betrachtet klingt das nach einem fast normalen Leben, wie es viele Menschen in ähnlicher Art und Weise führen. Im Falle von Rüdiger stimmten seine Beziehungen nicht, beruflich war er am Limit und eine zunehmende Demotivation breitete sich aus. Rüdiger lebte also nur bedingt seinen Lebensplan.

## Was ist ein Lebensplan?

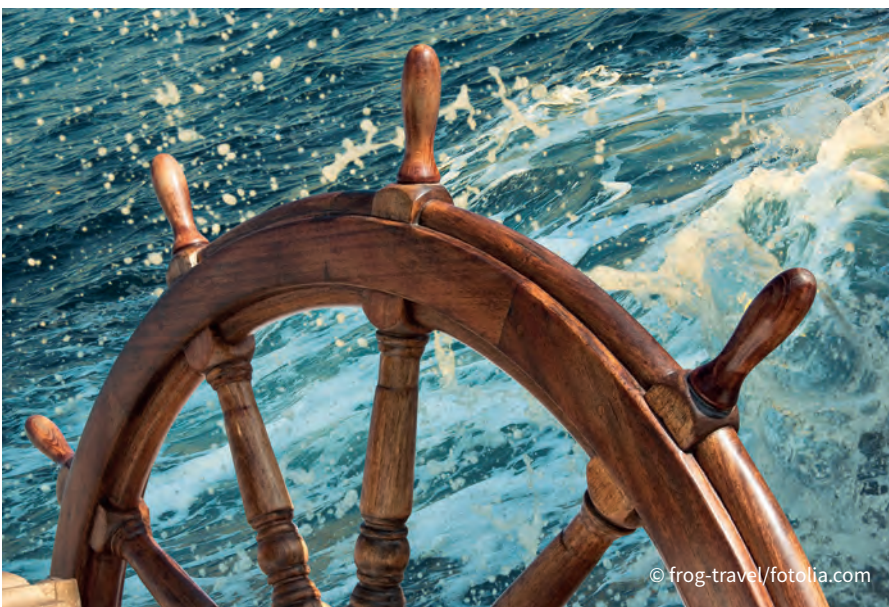
Damit wir inkarnieren können, gestalten wir uns einen Plan, eine Vorlage oder Matrix genannt. Vereinfacht muss man sich das so vorstellen, wie wenn wir eine längere Reise vorbereiten: Neben dem Bestimmungsort planen wir einige Etappenziele ein, die Anreise wird per Auto, Bahn oder Flugzeug

gebucht, und wir legen fest, wie die Unterkunft aussehen soll: Hotel, Campingplatz, Ferienwohnung usw. Zusätzlich ziehen wir noch reichlich andere Möglichkeiten in Betracht.

„Viele Menschen handeln im wörtlichen Sinn nach Notwendigkeit: Bis dass die Not sie wendet.“

Eine Inkarnation lässt sich leicht mit einem Abenteuerurlaub vergleichen. Vieles ist in der Matrix vorgesehen, und viel Unerwartetes kommt auf den Reisenden zu. Der Lebensplan als Teil der Matrix beinhaltet bevorzugt die Aufgaben, Fähigkeiten und Potenziale, die gelebt werden wollen. Für die gestellten Aufgaben bringen wir alle erforderlichen Fähigkeiten und Potenziale mit. Prinzipiell sollte also das Leben einfach umzusetzen sein – wären da nicht die zahlreichen unterschiedlichen Einflüsse, Konditionierungen, Programmierungen, verstandesorientierten Entscheidungen und Lebensweisheiten, die uns vom eigentlichen Lebensplan ablenken.

- ▶ Wer seinen Lebensplan lebt, ist glücklich und genießt ein ruhiges, abwechslungsreiches, schönes und gesundes Leben. Wer seinen Lebensplan nicht lebt, hat Krisen. Sie können sich im gesamten Leben bemerkbar machen oder nur in Teilbereichen. Beispielsweise kann im Beruf alles super laufen, während es in der Beziehung immer wieder Probleme gibt. Manchmal klappt es familiär ganz gut, aber beruflich steckt man fest.



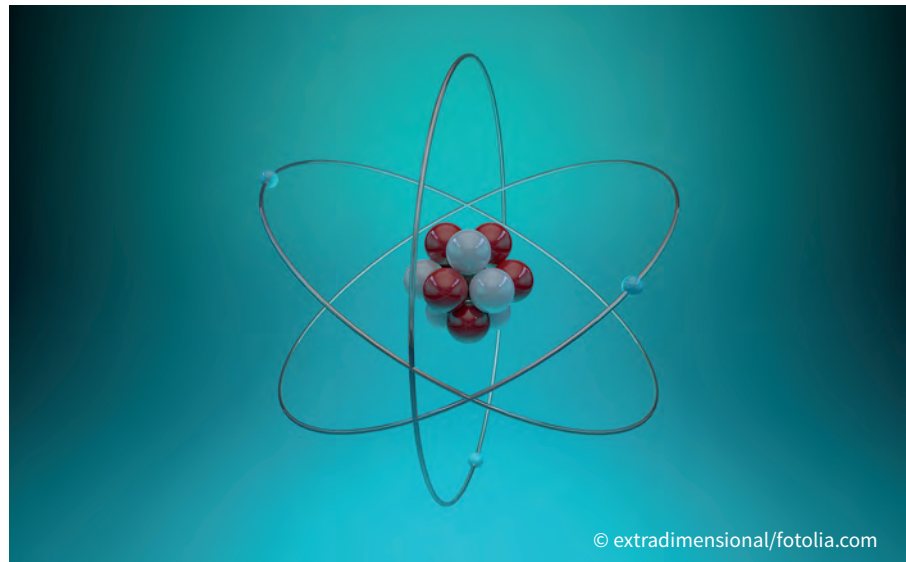
Spätestens wenn der Wind rauer wird, lohnt es sich zu prüfen, ob man auf dem richtigen Kurs ist.

► Der Klassiker bei ungelebten Lebensplänen sind gesundheitliche Probleme. Sie lassen sich in diesem Sinne gut einordnen. Irgendwo im Leben klappt es nicht, und der Lebensplan wird nicht gelebt. Die Seele versucht sich immer wieder bemerkbar zu machen. Sie gibt intuitive Informationen, doch der Verstand weiß es letztendlich immer besser. Er blockiert mögliche Veränderungen. Irgendwann gibt die Seele gesundheitliche Warnzeichen, in der Hoffnung, dass sie so besser Gehör findet. Werden diese nicht wahrgenommen oder unterdrückt, verstärkt die Seele die Symptome, solange bis der Mensch aufwacht und Veränderungen einleitet – oder die Inkarnation beendet wird.

” Die Gefühle unterliegen nicht dem Verstand, sie haben ihre eigene Bestimmung. “

## Fallbeispiele

**Sven K.** hatte sein Studium erfolgreich abgeschlossen und voller Motivation eine neue Stelle angetreten. Er arbeitete in einer Softwarefirma und verbrachte die meiste Zeit am Computer. Zwischenmenschlich gab es bald Probleme. Sven hatte Schwierigkeiten mit seinem direkten Vorgesetzten, die ihn emotional belasteten. Er entwickelte Sehnsucht nach Entzündungen an beiden Unterarmen. Durch die Beschwerden konnte er nicht am Rechner arbeiten und wurde krankgeschrieben. Während er im Krankenstand war, bewegte er in sich die Frage, ob das, was er beruflich machte, wirklich seine „Berufung“ war. Nach reiflicher Überlegung kündigte er. Quasi über Nacht verschwanden seine Beschwerden komplett und kamen auch nicht wieder, als er später erneut intensiv an der Tastatur arbeitete.



Die Erkenntnisse der Wissenschaft entwickeln sich stetig weiter.

**Renate R.** Im Alter von 57 Jahre hatte Renate schon lange keine Lust mehr zu arbeiten. Beruflich wurden immer höhere Anforderungen an sie gestellt, obwohl sie körperlich längst an ihren Grenzen angelangt war. Immer wieder wurde sie krank und konnte wochenlang nicht arbeiten. In ihrer Ehe klappte alles bestens. Familär war auch alles im grünen Bereich. Doch sie war der Überzeugung, dass sie ihr persönliches Einkommen brauchte. Ihr Mann war bereits im Ruhestand. Er legte ihr ans Herz, endlich mit dem Arbeiten aufzuhören, damit sie die gemeinsame Freizeit genießen konnten. Doch Renate meinte sinngemäß immer: „Die letzten paar Jahre bis zu meiner Rente werde ich schon noch durchhalten.“ Ihre Seele war anderer Meinung: Nach kurzer und schwerer Krankheit verstarb Renate im Alter von 59 Jahren.

## Krisen jenseits des Lebensplans

Seinen Lebensplan nicht zu leben, bedeutet, nicht in der Mitte zu sein, sondern durch die Herausforderungen des Lebens immer wieder oder dauerhaft in Turbulenzen zu geraten. Denken Sie an einen Wirbelsturm:

Der sicherste und ruhigste Ort ist im Auge des Hurrikans, also in der Mitte. Verlässt man die Position der Mitte, können die Kräfte des Sturms verheerend wirken. Bei jeder Krise und jeder Turbulenz im Leben verliert man die Mitte. Das kostet Kraft und Energie, lebenswichtige Energie.

In unserer modernen Zeit tragen nur sehr wenige Menschen diesen Zusammenhängen Rechnung, wenn es um ihre Lebensentscheidungen geht. Jede Argumentation im Für und Wider wird vom Verstand eingebracht, und Beschlüsse werden aus dem Verstand heraus getroffen. Doch unser Verstand kann nur Dinge berücksichtigen, die er bereits kennt. Was er nicht kennt, bleibt unberücksichtigt. Somit sind und bleiben alle Überlegungen begrenzt. Die Seele, die außerhalb des Verstandes agiert, versucht sich immer wieder auf unterschiedliche Art und Weise bemerkbar zu machen. Meist wird sie vom lauten Verstand übertönt. Die Seele bevorzugt leise Töne. In der stillen Zeit macht sie sich durch Gefühle und Emotionen bemerkbar.



Den individuellen Weg finden

## Gefühle als Navigationsinstrument

Der beste Weg, sein Leben nach dem Lebensplan auszurichten, ist nicht, das aktuelle Leben zu hinterfragen, sondern hinein-zufühlen. Die Seele drückt sich durch Gefühle und Empfindungen aus. Es gibt drei Zustände, an denen Sie sich grob orientieren können:

- ▶ Ein super Gefühl geht mit Energiegewinn einher.
- ▶ Ein eher neutrales Gefühl erlaubt gewisse Spielräume und ist energieneutral zu sehen.
- ▶ Ein negatives Gefühl bindet Energie und verbraucht Energie.

Mit einer einfachen Übung lässt sich leicht überprüfen, an welchen Stellen im Leben Sie Ihren Lebensplan leben oder nicht. Dazu brauchen Sie etwas Ruhe und Zeit. In der Ruhe fühlen Sie sich in die einzelnen Lebensbereiche hinein, z.B. Familie, Beziehungen, Beruf, Finanzen usw. Stellen Sie sich einfache offene Fragen. (Eine offene Frage beginnt immer mit einem Fragewort: wer?

wie? wo? was? warum? usw.) Zum Beispiel „Was gefällt mir aktuell in meiner Beziehung?“ oder „Wie würde ich am liebsten meinen beruflichen Alltag gestalten?“ oder „Warum will ich etwas ändern?“.

**”** Wer gegen seine Werte agiert, kämpft praktisch gegen Windmühlen. **“**

Nicht auf den sachlichen Inhalt der Antwort kommt es an. Achten Sie stattdessen einfach auf die aufkommenden Gefühle.

## Orientierungshilfen

Im Rückblick auf das Leben lassen sich bei fast jedem gute und weniger gute Zeiten entdecken. Der Lebensplan zeigt sich dann am deutlichsten, wenn man z.B. glücklich ist, Erfolg hat, Freude am Leben genießt oder alles einfach nur gut ist. In solchen Momenten ist man in seiner Mitte und lebt seinen Lebensplan. Darum gilt es hineinzufühlen, was genau hat diese positive Zeit ausgelöst. Wie gestaltete sich der Alltag?

Welche Funktionen hatte man eingenommen?

Rückblickend kann ich aus meinem eigenen Leben sagen: Immer wenn ich die Funktion „Lehren“ ausgeübt habe, liefen die beruflichen Wege leicht und mühelos. Um ein gutes Einkommen musste ich mir keine Gedanken machen. Lehrte ich dann noch neue, weniger bekannte Themengebiete, dann ging es mir richtig gut. Hatte ich diese Funktion vernachlässigt, wurde ich unzufrieden, der Alltag wurde schwerer, und die Ergebnisse waren schlechter. Da ich mich beruflich einige Male neu orientiert habe, kann ich genau nachvollziehen, wann ich in meinem Lebensplan war und wann nicht.

Eine weitere Orientierungshilfe ist es, zu bemerken, was einem extrem leicht von der Hand geht. Dinge die man gern macht und bei denen es keine Rolle spielt, wie lange sie dauern. Hier liegen Potenziale, die gelebt werden wollen und auch gelebt werden können. Oft sind es Kleinigkeiten, hinter denen sich die eigentliche Aufgabe verbirgt. Immer dann, wenn andere bei den gleichen Tätigkeiten scheitern, die Sie liebend gerne machen und locker erledigen, lohnt es sich, hinzuschauen.

Und noch ein Puzzle ist wichtig auf dem Weg zum Lebensplan: Jeder Mensch hat Werte, die gelebt werden wollen und können. Beispielsweise lieben manche Menschen ihre Freiheit und Unabhängigkeit über alles – gleichzeitig unterschreiben sie Darlehensverträge für Häuser und Immobilien für die nächsten 30 Jahre oder binden sich durch langfristige Miet- oder Arbeitsverträge. Die Werte Freiheit und Unabhängigkeit stehen im Gegensatz zu den Werten Sicherheit und Beständigkeit. Es geht nicht darum, welche Werte „besser“ sind. Werte dürfen natürlich individuell passend gewählt werden. Es geht darum, die

eigenen Werte zu kennen und nach ihnen zu leben.

Werte ermöglichen es, in Resonanz zu gehen. Wer Traditionen liebt, fühlt sich sicher, wenn gewisse Strukturen und Regeln vorgegeben sind. Ein Freigeist hingegen fühlt sich durch Strukturen und Regeln beeengt und neigt dazu, sie zu brechen.

**Sich Zeit nehmen.** Jeder hat einen Lebensplan, doch die wenigsten wissen es. Den Lebensplan kann man erkennen, wenn man in sein Leben hineinfühlt und darauf achtet, was einen Energiegewinn bringt oder eher Energie nimmt und bindet. Entziehen Sie sich hin und wieder dem stressigen Alltag. Nehmen Sie sich Zeit, um sich in Ruhe mit sich selbst zu beschäftigen. Spätestens, wenn uns eine Krankheit oder ein anderer Schicksalschlag ereilt, sind wir gezwungen, unser Leben zu überprüfen und neu zu gestalten. Das ist eine Chance, dem Lebensplan wieder näherzukommen.

**Zur Person**



Günter Heede ist als Schulungs- und Ausbildungsleiter im Bereich alternative Heilmethoden und Energiearbeit tätig. Gemeinsam mit seiner Frau Bärbel gründete er das Heede-Institut, das seit Jahren für die verständliche Vermittlung von Wissen aus den Bereichen Metaphysik und Energetische Heilweisen steht.

Neben seinen vielen absolvierten Ausbildungen ist er Autor von vier Büchern über Matrix-Inform. Er beschäftigt sich intensiv mit Energie- und Informationsfeldern, auch morphogenetische Felder genannt. Das Wissen um die Zusammenhänge zur Erschaffung, Programmierung, Neutralisierung und Transformation von Energie- und Informationsfeldern fließt in seine Seminare mit ein.



© Günter Heede

**Zum Weiterlesen**



Heede, Günter: Den Lebensplan erkennen mit Matrix-Inform. Irisana (2012)  
 Heede, Günter: Selbstermächtigung zum Wohle und Nutzen aller. BoB (2015)  
 Heede, Günter und Dr. Schriewersmann, Wolf: Matrix-Inform – Grundlagen der Quantenheilung. Irisana (2016)

**Kontakt**

Günter Heede  
 Heede-Institut  
 Metaphysik und energetische Heilweisen  
 Carl-Spitzweg-Straße 9a  
 69190 Walldorf  
 Telefon: 06227 698 25 85  
 Fax: 06227 698 25 88  
 E-Mail: info@heede-institut.de  
 www.heede-institut.de  
 www.matrix-inform.com



– Anzeige –

  
**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
- Analysierte 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**

# Warum wir für die GfBK arbeiten

PetRa Weiß

*Als ich den Anstoß zu diesem Artikel gab, war ich voll freudiger Erwartung: Viele meiner Kollegen habe ich im Laufe meiner rund 10-jährigen Zusammenarbeit mit der GfBK immer wieder mit Freude und Schwung bei ihrer Arbeit erlebt. Das beherzte gemeinsame Zupacken, die kollegiale Atmosphäre und die wohlgeordneten Arbeitsabläufe empfinde ich wie das harmonische Zusammenspiel eines gesunden Organismus: Jeder Beitrag ist wichtig, um das Ganze am Leben zu halten, egal wie unterschiedlich die einzelnen Organe sind.*

Die GfBK-Kollegen haben ein berufliches Umfeld gewählt, das wirklich nicht immer einfach ist. Fachlich und persönlich wird den 30 Mitarbeitern und der Führungsriege der GfBK einiges abverlangt. Also war ich gespannt darauf zu erfahren, was diese Menschen antreibt, was sie motiviert, jeden Tag aufs Neue ihr Bestes zu geben. In der Redaktion waren wir uns schnell einig, dass wir eine freiwillige Mitarbeiterbefragung zu dem Thema durchführen wollen.

Nun war auch ich aufgerufen, den Sinn meiner Arbeit für die GfBK zu notieren. Dabei wurde mir klar, wie persönlich diese Frage eigentlich ist – und wie verpflichtend ihre Antwort. Stellt sie doch den eigenen Anspruch an das berufliche Tun in aller Klarheit in den Raum. Ich habe große Achtung vor allen, die sich dieser Aufgabe gestellt haben. Und ebenso großes Verständnis für diejenigen, die zögerlich einem solchen Bekenntnis gegenüberstehen. Mich haben einige Antworten tief berührt. Mir kamen beim Lesen manchmal die Tränen. Besonders die einfachen Wahrheiten gingen mir zu Herzen.

Mit diesem Artikel gewähren wir Ihnen einen kleinen intimen Einblick in die Seelen und Köpfe unserer Kollegen. Bitte gehen Sie achtsam damit um.

Auch Sie gehören zur GfBK. Sie sind Mitglied in diesem Verein. Möglicherweise regt unser Bericht Sie dazu an, über die tiefe Sinnhaftigkeit nachzudenken, die Sie persönlich durch Ihre Mitgliedschaft in unserer Gesellschaft erleben. Lassen Sie sich von unseren Antworten inspirieren und finden Sie Ihren eigenen Sinn.

## Warum erlebe ich meine Arbeit bei der GfBK für mich persönlich als sinnhaft?

Ich arbeite gern für die GfBK, weil ich hier die ärztliche Tätigkeit so ausübe, die ich mir gewünscht habe. Ich habe Zeit für die Patienten und kann mit ihnen gemeinsam neue Perspektiven erarbeiten

*Renate Christensen, GfBK Berlin*

Zwei Menschen meiner Familie sind kurz hintereinander an Krebs verstorben. Das hat mich für dieses Thema sensibilisiert. Mein Wunsch entstand, über Möglichkeiten zu beraten, mit einer Krebserkrankung besser leben zu können. Ich erfahre über meine Arbeit, wie unerlässlich es ist, Patienten darin zu ermutigen, bei sich zu bleiben. Das unterstützt mich auf meinem Weg.

*Angelika Fellenberg, GfBK Heidelberg*

Als Selbstbetroffene habe ich erfahren, wie schwer es ist, zwischen vielen Empfehlungen und medizinischen Ratschlägen einen eigenen, für mich selbst stimmigen Weg zu finden. Die Ohnmacht und Einsamkeit, die in dieser Zeit oft zu spüren sind, erfordern viel Kraft, Mut und Vertrauen – vor allem in sich selbst. Menschen zu begleiten und zu unterstützen, ihren ganz persönlichen und individuellen Weg zu finden und zu gehen – darin sehe ich den Sinn meiner täglichen Arbeit.

*Kerstin Flöttmann, GfBK Berlin*



*Mitarbeiter der GfBK sprechen über den Sinn ihrer Arbeit*



Ich trage mit meiner Arbeit bei der GfBK dazu bei, dass Menschen das unermessliche Heilungspotenzial in sich selbst entdecken können. Die Begegnung mit dem vielen Leid und Druck, dem krebserkrankten Menschen oft ausgesetzt sind, ist für mich eine täglich neue Herausforderung, Menschen auf ihrem Weg persönlich zu begleiten. So freue ich mich von Herzen, in einer Organisation aktiv zu sein, die wesentliche Impulse für mehr Individualität und Menschlichkeit in der Medizin geben kann.

*György Irmey, GfBK Heidelberg*

Bei der GfBK bin ich unabhängig von wirtschaftlichen Interessen und habe Zeit für die Beratung. Das erlaubt mir, mich jedem Ratsuchenden zugeneigt und entspannt zu widmen. Wenn dieser Mensch sich verstanden fühlt, macht das Beratungsgespräch bereits einen Sinn. Darüber hinaus ist es meine Intention, Patienten darin zu unterstützen, ihren „inneren Heiler“ zu aktivieren und ein großes JA zum Leben zu sagen. Menschen zu helfen, Herzenswege zu gehen, gibt mir meine Seele vor. Gelingt mir das, erlebe ich meine Arbeit als sinnhaft, bin ich glücklich.

*Angela Keller, GfBK Hamburg*

Ich lerne durch die Arbeit bei der GfBK Dankbarkeit für mein Leben jeden Tag. In meinem ersten Beruf bin ich Bildende Künstlerin, wo es immer um mich und meine Sicht der Dinge des Lebens geht. Bei der Arbeit in der GfBK erlebe ich eine Erweiterung und zudem das beglückende Gefühl, durch Begegnung und Gespräch helfen zu können. Außerdem erlebe ich die Arbeit in unserem Team als eine große persönliche Bereicherung.

*Birgit Knappe, GfBK Berlin*

Die Arbeit bei der GfBK vermittelt mir das Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein und anderen Menschen etwas Gutes zu tun. Ich sehe auch darin Sinn, ein Problem oder Teil eines Problems für die GfBK oder einen Menschen, der sich an unsere Organisation wendet, zu lösen. Es muss für mich nicht zwangsläufig darum gehen, die Welt zu verändern. Sinn lässt sich für mich auch in kleinen, manchmal auf den ersten Blick banalen Tätigkeiten finden. Oft reicht es schon, das Blickfeld etwas zu erweitern.

*Sue Ann Lee, GfBK Heidelberg*

Ausreichend Zeit für Gespräche mit ratsuchenden Menschen zu haben. Oft sagen die Patienten in der Beratungsstelle oder am Telefon: „Danke, dass Sie sich so viel Zeit genommen haben“! Ich bin dankbar, dass ich Menschen die vielfältigen supportiven Möglichkeiten aufzeigen kann, die ihnen neben der schulmedizinischen Therapie hilfreich auf ihrem Heilungsweg zur Verfügung stehen. Ich selbst lerne auch immer wieder enorm viel dazu! Von daher macht für mich diese Arbeit SINN!

*Maritta Sallinger-Nolte,  
GfBK Wiesbaden*

Meiner Arbeit widme ich einen großen Teil meiner Lebenszeit und meiner Lebenskraft. Diese möchte ich ganz bewusst für etwas einsetzen, das mir am Herzen liegt. Wenn dabei ein gesunder Austausch zwischen Geben und Nehmen entstehen kann, bin ich glücklich. Genau das erlebe ich bei meiner Arbeit für die GfBK: Ich gebe, was ich habe, und bekomme Antwort in Hülle und Fülle.

*Susanne Schimmer,  
Redaktion momentum*

Der Sinn meiner Tätigkeit für die GfBK ist auf der einen Seite sehr individuell, ich habe die Möglichkeit als ehemalige Krebsbetroffene

etwas weiter zu geben, was ich selbst als hilfreich erfahren habe, und ich erlebe, dass Patienten sich dadurch gestärkt fühlen und Orientierung in einer schwierigen Lebensphase finden. Die andere Seite entspringt mehr einem gesellschaftlichen Engagement. Gern unterstütze ich Patienten darin, zu selbstbestimmten Entscheidungen zu kommen.

*Jutta Trautmann, GfBK Hamburg*

Es gibt mir ein gutes Gefühl, anderen Menschen zu helfen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit Krebserkrankungen zu finden.

*Nicole Weis, GfBK Stuttgart/Leonberg*

Der Sinn meiner redaktionellen Arbeit für die GfBK besteht für mich darin, mehr Aufrichtigkeit in die Welt zu bringen.

*PetRa Weiß, Redaktion momentum*

Mir ist wichtig, dass Krebspatienten Zugang zu seriösen Informationen über die Möglichkeiten ganzheitlicher Therapien erhalten. Dazu kann ich mit meiner Arbeit für die GfBK beitragen, und das erlebe ich als sinnvoll.

*Inge Wilhelm, GfBK Heidelberg*

Die Frage nach dem Sinn meines Tuns hat mich in früheren Tätigkeiten oft umgetrieben. Bis ich mich entschied, aus dem belanglosen Arbeitsleben auszusteigen und etwas zu tun, wofür mein Herz brennt. Seitdem ich bei der GfBK arbeite, habe ich das Gefühl, jeden Tag etwas Sinnvolles zu tun, für eine größere Sache einzustehen, durch meine tägliche Arbeit Menschen zu helfen. Ich fühle mich nützlich – und wenn dann noch ein aufrichtiges Danke zurückkommt, erfüllt mich das mit Freude.

*Anke Zeitz, GfBK Heidelberg*

# Der Adler, der nicht fliegen wollte



© watman/fotolia.com

## HEILIMPULSE

Ein Mann fing einen jungen Adler, nahm ihn mit nach Hause und brachte ihn im Hühnerhof bei den Hennen, Enten und Truthühnern unter. Er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er ein Adler war, der König der Vögel.

Fünf Jahre später besuchte ihn ein naturkundiger Mann. Er sah den Adler und sagte: „Dieser Vogel dort ist kein Huhn, er ist ein Adler.“

„Ja“, sagte der Mann. „Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Nun ist er ein Huhn, auch wenn seine Flügel drei Meter breit sind.“ „Nein“, sagte der andere Mann. „Er hat das Herz eines Adlers und ist immer noch ein Adler. Er wird hoch in die Lüfte fliegen.“

Sie beschlossen, eine Probe zu machen. Der naturkundige Mann nahm den Adler, hob ihn in die Höhe und sprach zu ihm: „Du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel, nicht der Erde. Breite deine Flügel aus und fliege.“ Der Adler sah die Hühner Körner picken und sprang zu ihnen hinunter.

Am anderen Tag stieg der naturkundige Mann mit dem Adler auf das Dach des Hauses und sagte ihm erneut, er möge seine Flügel ausbreiten und fliegen. Doch wiederum sprang der Adler hinunter zu den Hühnern im Hühnerhof und pickte Körner mit ihnen.

Am nächsten Morgen stieg der naturkundige Mann mit dem Adler auf einen Berg. Die Sonne ging auf und tauchte den Berggipfel in strahlendes Licht. „Du bist ein Adler“, sprach er zu dem Vogel. „Du gehörst dem Himmel und nicht der Erde. Breite Deine Flügel aus und fliege.“

Der Adler erschauerte. Er sah sich um, flog aber nicht. Da ließ ihn der Mann zur Sonne schauen. Plötzlich breitete der Adler seine gewaltigen Schwingen aus, erhob sich mit einem Schrei, flog höher und höher und kehrte nie zurück.

*nach James Aggrey*

# Mustard: „Ich gehe ins Licht.“

Mechthild Scheffer und György Irmey

*Wenn wir krank sind, wenn wir gerade einen Verlust erlebt haben, wenn es jemandem in unserer Familie schlecht geht, kann das deprimierend sein. Viele äußere Umstände können zu Traurigkeit und Verzweiflung führen. Trauer ist ein Grundgefühl. Es gehört zum normalen menschlichen Spektrum an Emotionen. Zu differenzieren, welche Trauerreaktion als normal gelten kann und welche als pathologisch eingestuft werden muss, ist nicht leicht. Die Kriterien werden unter Fachleuten immer wieder heiß diskutiert. Klar ist in diesen Fällen der kausale Zusammenhang: Ein Ereignis oder eine Situation löst den Zustand aus. Es handelt sich um eine reaktive Depression. Das ist nachvollziehbar. Doch es gibt auch ein Erleben tiefer Trauer, dessen Ursache sich nicht auf den ersten Blick erschließt.*

Der Psychotherapeut diagnostiziert eine endogene oder psychogene Depression, wenn die Schwermut den Patienten ohne erkennbaren Grund überfällt. Mediziner beobachten Veränderungen im Gehirnstoffwechsel und geben ihnen die Schuld an den Beschwerden. Sie verordnen Medikamente, die in die Biochemie eingreifen. Eine griffige Erklärung, warum diese Stoffwechselveränderungen auftreten, fehlt. Der

Eindruck, unter vollkommen unverständlichen Symptomen zu leiden, verstärkt die Verzweiflung über die Ohnmacht und Unsinnigkeit bei den Betroffenen. Hier kann die Bachblütentherapie Licht ins Dunkel bringen. Und zwar im doppelten Sinne.

Wir suchen die Ursache für seelische Beeinträchtigungen meist in der Biografie des Einzelnen. Es kann hilfreich sein, die Perspektive zu erweitern: Manche Menschen haben feine Antennen und nehmen kollektive Strömungen auf. Wenn irgendwo auf der Welt Krieg herrscht, wenn sich eine Naturkatastrophe ereignet hat, wenn schwere Verbrechen begangen worden sind, gehen sie in Resonanz mit der emotionalen Großwetterlage. Gefühle von Trauer, Angst oder Hilflosigkeit breiten sich in ihnen aus. Nun sind diese Erfahrungen nur auf den ersten Blick unpersönlich. Tatsächlich bringen die äußeren Ereignisse, von denen man gar nicht persönlich betroffen ist, die eigenen unbewussten Gefühle an den Tag. Die sogenannte endogene Depression löst sich erst nach einiger Zeit von alleine wieder auf, wenn die Allgemeinheit sich beruhigt hat. Nervensysteme sind „ansteckend“, wie man weiß. Durch unsere Spiegelneuronen nehmen wir die Gemütsverfassung anderer Menschen wahr. Da braucht es ein

gerütteltes Maß an gesunder Abgrenzung, wenn man in einer solchen Situation bei sich bleiben will. Mustard hilft uns einerseits bei der Abgrenzung. Andererseits öffnet uns diese Blüte die Türen für eigene Prozesse, mit denen wir uns unseren ganz persönlichen Tsunami- und 9/11-Erfahrungen stellen und sie transformieren können. So reduziert sich die Andockmöglichkeit für derartige Schwingungen in uns. Wir behalten unser inneres Licht, auch wenn es andernorts gerade dunkel wird.

## Die positive Absicht

Man hat den unbewussten Wunsch, sich selbst als Teil des großen Ganzen zu verstehen und zu erleben. Man öffnet sich sehr weit für die Welt und damit auch für überpersönliche, kollektive Gefühlsströmungen.

## Das geistige Missverständnis

Wenn kollektive Trauergefühle, ausgelöst vielleicht durch Katastrophen und Kriege, in Resonanz mit eigenen möglicherweise unbewussten Trauergefühlen treten, ist man von diesen starken kollektiven Gefühlen überschattet, wie von einer großen schwarzen Wolke. Dann ist der Kontakt zur inneren Führung und zur Mitwelt aufgehoben.

## Die Folge davon ist ...

Die Traurigkeit überfällt einen ohne erkennbaren Grund plötzlich. Man leidet passiv mit, ohne dass man bewusst sagen könnte, warum man so traurig ist. Genau so unerwartet wie sie gekommen ist, verschwindet sie wieder.



© Christine Schumann

Die Lichtblüte: Vom Seelenschmerz...zur Seelengröße.



Die Bachblüte Mustard weist den Weg zum Licht.

## Typisch Mustard

- ▶ Man verspürt tiefe Traurigkeit.
- ▶ Perioden von Schwermut kommen und gehen plötzlich ohne erkennbare Ursache.
- ▶ Man fühlt sich aus heiterem Himmel niedergeschlagen und bedrückt.
- ▶ Man weint leicht.
- ▶ Man hat zu nichts Lust.
- ▶ Man fühlt sich vom normalen Leben ausgeschlossen, als wenn „alle Lichter ausgegangen wären“.

## Mustard hilft mir zu erkennen

Ich kann das Auftreten dieser Zustände von Traurigkeit und Melancholie nicht verhindern. Sie gehören zum Menschsein dazu. Und ich kann diese Gefühle als Möglichkeit nutzen, meine eigenen Trauergefühle zu transformieren. Indem ich mich bewusst mit meiner inneren Führung verbinde und bereit bin, mit ihrer Hilfe auch die dunklen Perioden meines Lebens ganz bewusst anzunehmen, finde ich mehr Abstand zu meinem Erleben und bin der Traurigkeit nicht mehr so hilflos ausgeliefert.

Ich werde dadurch seelisch reifer, und es hilft mir, alle Momente meines Lebens

– auch die heiteren – intensiver zu erleben und zu genießen.

## Mustard-Kraftformel

- ▶ Ich bin leicht.
- ▶ Ich bin heiter.
- ▶ Ich gehe ins Licht.

## Mustard fördert

- ▶ seelische Zuversicht in den dunklen Stunden des Lebens
- ▶ die Fähigkeit, zwischen eigenen Gefühlen und kollektiven Gefühlsströmungen zu unterscheiden
- ▶ Gefühlsreichtum und seelische Reife
- ▶ Öffnung für seelische Tiefe

### Zum Weiterlesen

Scheffer, Mechthild: Die Original Bach-Blüten-therapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen. Irisiana (2017). 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 Bachblüten-therapie.



© GfBK

Mechthild Scheffer ist internationale Fachautorität der Original Bachblüten-therapie. Sie führte das Werk von Dr. Edward Bach 1981 im deutschen Sprachraum ein. Seither wird die Original Bachblüten-therapie 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 Bachblüten-therapie  
Forschung und Lehre  
Mechthild Scheffer  
Pfeilgasse 29/14  
1080 Wien  
Österreich  
Telefon: +43 (0)1 53 386 400  
Fax: +43 (0)1 53 386 4015  
E-Mail: info@bach-bluetentherapie.com  
www.bach-bluetentherapie.com

Die Adresse für homöopathische Krebsbehandlung:

## Tagesklinik für homöopathische Heilkunst

*Wir begleiten Sie menschlich und medizinisch, ganzheitlich und individuell!*

*Krankheit ist oft eine leidvolle, persönliche Krise, die uns bis ins Mark erschüttert. Da vermag die von Dr. Samuel Hahnemann begründete Homöopathie eine Brücke zu unseren Selbstheilungskräften zu bauen.*

*Die Hahnemann-Klinik bietet seit vielen Jahren Menschen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen die Möglichkeit, sich ambulant und oder tagesklinisch intensiv homöopathisch behandeln zu lassen.*

*Wir haben langjährige Erfahrung in der klinischen Behandlung von Menschen mit Krebsleiden in allen Stadien. Der Prozess der Gesundung kann durch ein umfangreiches therapeutisches*

*Begleitprogramm unterstützt werden. Dabei stärken wir mit Atemtherapie, Körper- und Energiearbeit, Achtsamkeit und Meditation sowie ressourcen-orientierter Psychotherapie die Einheit von Körper, Seele und Geist.*

*Bei schweren Erkrankungen hat sich die intensive Begleitung mit täglichen Kontakten zu den Ärzten und Therapeuten sehr bewährt, um in einem geschützten Rahmen alte, krankmachende Muster aufgeben zu können und Schritte in ein neues Leben zu gehen.*

*Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zur Gesundung.*



Leitender Arzt:  
**Dr. med. Bruno Mey**  
Facharzt für  
Allgemeinmedizin,  
Homöopathie

Uhlandstraße 14  
72072 Tübingen  
T: 0 70 71 / 97 96 4 96  
F: 0 70 71 / 97 96 4 98

[info@hahnemann-klinik-tuebingen.de](mailto:info@hahnemann-klinik-tuebingen.de)  
[www.hahnemann-klinik-tuebingen.de](http://www.hahnemann-klinik-tuebingen.de)



## Nutzen Sie alle Chancen

### ► JA ZUM LEBEN!

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

György Irmey  
**110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs**  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]  
ISBN 978-3-8304-3977-6

Auch als E-Book



Bequem bestellen über  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)  
versandkostenfrei  
innerhalb Deutschlands

Wissen, was gut tut.



GfBK-Sprechstunde:

## Patienten fragen – Ärzte antworten

### Haben Sie Fragen?

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

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

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



© 1tomm/fotolia.com

Cannabis ist kein Wundermittel, doch können seine Wirkstoffe ein Baustein in der Krebstherapie sein.

### Cannabis als Heilmittel

*Ich bin Krebspatient und überlege, Cannabis zu nehmen. Wie wirkt Cannabis? Und kann es jeder Arzt verschreiben?*

Die Cannabis-Pflanze gehört zu den Hanfgewächsen. Sie enthält teilweise psychoaktive Wirkstoffe (THC), die als Haschisch oder Marihuana (Gras) konsumiert bzw. geraucht werden. Cannabis (das lateinische Wort für Hanf) besitzt eine jahrtausendealte Tradition als Heil- und Nutzpflanze. Leider wurde sie unter anderem infolge der aufstrebenden Cellulose- und Erdölproduktion im letzten Jahrhundert weltweit zurückgedrängt und zum Rauschgift degradiert. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts verschwand Cannabis aus den Arzneibüchern, da die Präparate nicht standardisiert werden konnten.

Verschiedene Cannabis-Inhaltsstoffe (Cannabinoiden) sind für die Wirksamkeit an den Rezeptoren des körpereigenen Cannabinoid-Systems bedeutsam. Die chemische Struktur der meisten Cannabinoiden konnte erst in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts identifiziert werden. Die bekannteste Substanz, das Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC), ist das wichtigste

psychotrope Cannabinoid. Es erzeugt eine Rauschwirkung. Neben THC ist auch der Inhaltsstoff Cannabidiol (CBD) bedeutsam. Er ist nicht psychotrop. THC-arme Hanfsorten werden als *Faserhanf* bezeichnet, THC-reiche Sorten als *Drogenhanf*.

Während bei THC schmerzlindernde, appetitsteigernde und muskelentspannende Eigenschaften im Vordergrund stehen, wirkt CBD vor allem angstlösend und entzündungshemmend. Beide, THC und CBD, reduzieren die Übelkeit. Viele Produkte enthalten sowohl THC als auch CBD. Ihre Kombination scheint besser zu wirken als die Einzelsubstanzen.

Durch Studien weiß man, dass Cannabinoiden Schmerzen bei Krebserkrankungen lindern können. Schätzungsweise profitieren 10 bis 20% der Schmerzpatienten trotz aller Bemühungen von einer alleinigen konventionellen Schmerztherapie nicht. Für sie ist ein Therapieversuch mit Cannabinoiden sinnvoll. Auch wenn der schmerzlindernde Effekt der Cannabinoiden im Vergleich zu den Opioiden als schwach bewertet wird, können sie bei Krebschmerzen in Kombination mit anderen Schmerzmitteln eine Linderung der Beschwerden bewirken

(Tateo S / Journal of the American Association of Nurse Practitioners 2016).

Cannabis ist jedoch kein Wundermittel. Bisher wurde seine Wirksamkeit bei Krebspatienten nur als ergänzende Medikation bei Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust untersucht. Cannabinoide zeigen im Laborversuch an Nagetieren, dass sie in der Lage sind, Tumorzellen abzutöten. Bei Ratten mit Hirntumoren ging der Tumor bei einem Drittel der Tiere komplett zurück (Galve-Roperh I / Nat Med 2000). Solche Laborergebnisse kann man allerdings nicht 1:1 auf den Menschen übertragen. Eine aktuelle placebokontrollierte Pilotstudie untersucht die Wirkung von Sativex® und Temozolomid am Menschen. 21 Patienten mit Glioblastom nahmen an der Studie teil. Erste Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Wahrscheinlichkeit, ohne Rückfall zu überleben, mit dem Einsatz dieser Medikamentenkombination ansteigt.

Die Bedeutung von Cannabinoiden in der Krebstherapie kann durch diese kleine Studie jedoch nicht abschließend beurteilt werden. Die meisten positiven Aussagen zur Wirksamkeit bei Krebs beruhen auf Erfahrungsberichten von Patienten. Sie sind nicht alle gut dokumentiert und daher auch nicht immer nachvollziehbar. In der Krebstherapie ist Cannabis ein Baustein unter vielen. Besonders bei Patienten mit fortgeschrittenen Tumorstadien dient Cannabis dazu, Schmerzen zu lindern oder einer Gewichtsabnahme entgegenzuwirken. Bei neuen Substanzen ist es immer schwierig, im Einzelfall die Wirksamkeit vorherzusagen. So kann man auch bei Cannabis-Medikamenten kaum eine verlässliche Vorhersage wagen.

**Rechtslage.** Im März 2017 ist ein neues Gesetz in Kraft getreten: Schwerkranke können mittels Betäubungsmittelrezept Cannabisblüten und Extrakte in der Apotheke erhalten. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

und dürfen „nur in begründeten Ausnahmefällen“ abgelehnt werden. Bisher mussten Patienten bei der Bundesopiumstelle eine Ausnahmeerlaubnis beantragen. Dieses Verfahren entfällt dank des neuen Gesetzes. Außerdem schreibt es nicht vor, wann Cannabis eingesetzt werden darf. Die Entscheidung wird weitgehend den Ärzten überlassen, wenn „eine allgemein anerkannte, dem medizinischen Standard entsprechende Leistung im Einzelfall nicht zur Verfügung steht“ oder wenn diese Leistung „im Einzelfall nach der begründeten Einschätzung des behandelnden Vertragsarztes unter Abwägung der zu erwartenden Nebenwirkungen und unter Berücksichtigung des Krankheitszustandes der oder des Versicherten nicht zur Anwendung kommen kann“.

Der verordnende Arzt muss Daten zur Cannabis-Behandlung anonym an das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte senden. Sind der Arzt oder der Patient dazu nicht bereit, werden die Kosten von den Krankenkassen nicht erstattet. Zukünftig soll eine sogenannte Cannabis-Agentur in Deutschland angebautes Cannabis kontrollieren und an Kranke verteilen.

Alle anderen bisher in Deutschland bereits verschreibungsfähigen Präparate (Sativex®, Canemes®, Dronabinol) können auch weiterhin im Einzelfall verordnet werden. Es ist ratsam, vor einer Verordnung eine Kostenübernahme bei der Krankenkasse zu beantragen.

Für die Patienten ist es wichtig zu wissen, dass sie nicht einfach in jede Praxis gehen und sich Cannabis auf Rezept verordnen lassen können. Noch kennt sich nicht jeder Arzt mit der Verordnung und Dosierung von Cannabis aus. Die Einstellung der individuell passenden Dosis gehört definitiv in die Hand erfahrener Ärzte. Gestartet wird mit einer niedrigen Dosis, die dann langsam gesteigert wird. Besonders bei Schmerzen sollte die Gabe von einem Schmerztherapeuten begleitet werden. Er

kann entscheiden, ob im Gegenzug weniger gut verträgliche Schmerzmittel abgesetzt oder reduziert werden können.

**Nebenwirkungen.** Schläfrigkeit, Müdigkeit, Schwindel, Blutdruckabfall, Herzklopfen, Euphorie, Angst, Konzentrationsschwäche, Mundtrockenheit, Sehstörungen und Koordinationsstörungen gehören zu den häufigen Nebenwirkungen. Bei regelmäßiger Einnahme tritt meist eine Gewöhnung ein. Die Fähigkeit zum Führen von Fahrzeugen und zum Bedienen von Maschinen kann eingeschränkt sein. In der anfänglichen Dosierungsphase sollten die Patienten nicht am Straßenverkehr teilnehmen. Entzugerscheinungen und Schädigungen der geistigen Fähigkeiten wurden nur bei sehr hohen Dosierungen beobachtet. Cannabis soll bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Psychosen sowie bei Schwangeren und stillenden Müttern nicht angewandt werden. Die Behandlung von Kindern und Jugendlichen vor der Pubertät muss sehr sorgfältig abgewogen werden.

**Wechselwirkungen** sind mit einer Vielzahl von Arzneimitteln möglich, die auch über die Leber bzw. das Cytochrom-P450-System ab- und umgebaut werden. Dazu zählen z.B.

Inzwischen werden verschiedene Produkte, Extrakte und Öle von diversen Herstellern als Allheilmittel angepriesen. Häufig ist der Gehalt an Cannabinoiden in diesen Produkten gering, weil der in Europa erlaubte Faserhanf eine bestimmte Konzentration nicht überschreiten darf. Daher ist es schwierig, eine konkrete Empfehlung außerhalb von zugelassenen Cannabis-Medikamenten zu geben. Rezeptfreie Präparate enthalten möglicherweise zu wenig Cannabinoide, um therapeutisch wirksam zu sein. Ein billiges Präparat ist dann zu teuer, wenn es nicht wirkt.



die Herzfrequenz steigernde Mittel oder Beruhigungsmittel und auch Alkohol.

### Honig hilft

*Ich leide an Mundtrockenheit und Entzündungen als Folge der Strahlentherapie bei einem Kopf-Hals-Tumor. Kann Honig hier hilfreich sein?*

Honig hat bei Mundtrockenheit und Mundschleimhautentzündungen tatsächlich eine lindernde Wirkung. Er kann zur Vorbeugung oder Therapie der sogenannten Mukositis (Mundschleimhautentzündung) und Mundtrockenheit bei bzw. nach einer Chemo- oder Strahlentherapie angewandt werden. Das süße Bienenprodukt hat sich auch bei anderen Wundheilungsstörungen als wirksam herausgestellt, z.B. bei offenen Wunden/Tumoren oder bei Wunden, die mit antibiotikaresistenten Problemkeimen belastet sind. Für Patienten, deren Mukositis sich in Zusammenhang mit einer Bestrahlung von Tumoren im Kopf-Hals-Bereich gebildet hat, ist die Wirksamkeit von Honig besonders gut belegt.

**Studienlage.** Es gibt in der Tat so viel wissenschaftliche Forschung zu Honig, dass wir hier eine kleine Auswahl treffen mussten, um den Rahmen nicht zu sprengen. Eine Studie untersuchte die Wirkung von Honig auf Mukositiden bei 90 Patienten. Die Patienten wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen aufgeteilt: Die erste erhielt Honig. Die zweite eine Mischung aus Honig, Olivenöl, Propolis und Bienenwachs. Die dritte diente als Kontrollgruppe. Bei leichter Mukositis (Grad 2) erwies sich Honig als beste Behandlungsmöglichkeit. Bei schweren Mundschleimhautentzündungen waren sowohl der Honig als auch die Mischung aus Honig, Olivenöl, Propolis und Bienenwachs der Standardbehandlung überlegen (Abdulrhman M, Elbarbary NS et al. / *Pediatric Hematol Oncol* 2012).



Honig ist ein traditionsreiches Heilmittel.

In einer anderen Studie wurden drei Behandlungsoptionen verglichen: Eine Siruplösung, der 20 mg Betamethason (Kortison) zugesetzt wurden, mit einer Honiglösung sowie einer Honiglösung (300 g), der 20 g Instantkaffeepulver zugesetzt wurden. In allen drei Gruppen besserten sich die Beschwerden. Die Besserung war allerdings in der Sirup-Betamethason-Gruppe am geringsten, in der Honig-Gruppe am zweitbesten und in der Honig-Kaffee-Gruppe am deutlichsten ausgeprägt (Raessi MA, Raessi N et al. / *BMC Complement Altern Med* 2014).

Eine randomisierte Studie untersuchte Honig zur Prophylaxe von Mukositiden bei Kindern mit hämatologischen Erkrankungen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe und fand ebenfalls positive Effekte für Honig (Al Jaouni SK, Al Muhayawi MS et al. / *Evid Based Complement Alternat Med* 2017).

Einige Studien haben die Bedeutung von Honig zur Linderung der Nebenwirkungen von Strahlentherapie im Mund- und Rachenraum untersucht. Analysen sämtlicher Daten kommen zu dem Ergebnis, dass Honig für diese Patienten die beste Behandlung von Schleimhautentzündungen ist

(Cho HK, Jeong YM et al. / *Laryngoscope* 2015 und Co JL, Mejia MB et al. / *Head Neck* 2016).

Eine erste Studie (prospektiv, randomisiert) zur prophylaktischen Anwendung von Honig zum Vermeiden von Mundtrockenheit zeigte, dass Schmerzen und Schluckstörungen deutlich seltener auftreten (Charalambous A, Lambrinou E et al. / *Eur J Oncol Nurs* 2017).

**Anwendung.** Während der Bestrahlung sollte Honig mehrfach täglich im Mundraum auf die Schleimhäute einwirken können: Nehmen Sie daher mehrmals vor und nach der Bestrahlung einen Löffel Honig in den Mund, lassen Sie ihn etwas einwirken und schlucken Sie ihn dann. Mundspülungen mit Salbei und/oder Salbeixtrakt sind ebenfalls hilfreich. Auch das Ölkauen unterstützt den Heilungserfolg. Nutzen Sie das Ölkauen allerdings bitte erst nach dem kompletten Abschluss der Strahlentherapie und nicht währenddessen, da immer Ölreste auf der Mundschleimhaut verbleiben und diese durch die Strahlentherapie ähnlich wie in einer Bratpfanne überhitzt werden.

# Antihormon- oder Chemo-/Strahlentherapien begleiten

## Verträglichkeit verbessern

## Wirksamer Immun- und Zellschutz



Kleine, besonders gut schluckbare Tabletten

**Equinovo®**  
50 Tabletten  
(PZN 8820547)  
150 Tabletten  
(PZN 8820553)

**Einmalgabe:**  
1x2  
Tabletten  
täglich

**Equizym® MCA**  
100 Tabletten  
(PZN 6640019)  
300 Tabletten  
(PZN 7118928)

**Mehrfachgabe  
über den Tag  
verteilt:**  
4x1 oder 2x2  
Tabletten

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, Kelttenring 8, 82041 Oberhaching

– Anzeige –

Honig wirkt über das lokale Geschehen im Mundraum hinaus. Oft führt die Entzündung der Mundschleimhaut zu Problemen beim Essen. Das kann einen ungewollten Gewichtsverlust zur Folge haben. Wird die Entzündung gelindert, kann besser gegessen werden, das Gewicht bleibt stabiler, und das Essen bringt zusätzlich ein nicht zu unterschätzendes Plus an Lebensqualität.

**Qualität.** Honig ist nicht gleich Honig. Der Nektar der verschiedensten Blüten, die es weltweit gibt, unterscheidet sich deutlich. Daher existieren erhebliche Unterschiede zwischen den Honigsorten. Bislang wurden kaum Studien durchgeführt, die mögliche Unterschiede in der Wirksamkeit verschiedener Honige hätten aufzeigen können. Die Forschung konzentriert sich derzeit auf den Manuka-Honig. Doch aktuelle Studien legen nahe, dass nicht (nur) der Manuka-Honig, sondern eher (auch) andere Honigarten wirksam sind, z.B. Waldhonig oder der malaysische Tualanghonig. Das Marktangebot an Manuka übersteigt die offiziellen Exportzahlen der Ursprungsländer. Das heißt, dass vermutlich einige falsche oder gestreckte Manuka-Honige im Handel sind. Nicht alles, was exotisch klingt und teuer ist, muss besser sein als einheimische Ware.

### Was tun bei Lymphödemen?

*Mein Arm ist nach der Brustoperation angeschwollen. Jetzt soll ich auch noch zur Lymphdrainage. Kann das nicht auch mein normaler Masseur machen?*

Lymphödeme entstehen, wenn Lymphknoten operativ entfernt bzw. durch Bestrahlungen geschädigt oder zerstört wurden. Der Abfluss der Lymphflüssigkeit kann dadurch behindert oder unterbrochen werden. Die wässrige Lymphe staut sich und schwellt das Gewebe auf. Auch im Körperinneren können solche Ödeme entstehen,

ebenfalls in der operierten Brust. Betroffen ist der Körperteil, dessen Lymphabfluss beeinträchtigt wurde, z.B. bei einer Brustoperation rechts der rechte Arm. Ein Ödem kann sich dann im ganzen Arm entwickeln, oder es ist auf den Unter- oder Oberarm beschränkt.

Ödeme nach Krebstherapien werden anders behandelt als solche, die durch Venen-, Herz- oder Nierenleiden entstehen. Bei Letzteren liegt eine Abflussschwäche vor, bei den Ödemen nach Krebs eine Abflussbehinderung.

Im Vordergrund der Behandlung steht meistens die Lymphdrainage. Das ist eine behutsame Streichmassage. Sie soll nur von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten durchgeführt werden. Mit sanftem Fingerdruck werden die Lymphbahnen „ausgestrichen“, um die Abflusswege frei zu machen oder neue zu schaffen. Das geschieht meist zweimal pro Woche. Warten Sie bitte nicht mit dem Beginn der Behandlung, sobald Ihr Arzt dafür grünes Licht gegeben hat. Auch wenn sie sehr sanft ist, bildet die Lymphdrainage eine unverzichtbare Grundlage dafür, dass Ihr Arm bestmöglich in seine alte Form zurückfindet. Knetende oder walkende Massagen sind bei Lymphödemen schädlich.

Zusätzlich haben sich verschiedene Medikamente zur Linderung der Lymphödeme bewährt: Proteolytische Enzyme (Karazym, Wobe Mucos, Wobenzym, Bromelain etc.) werden hochdosiert eingesetzt. Zusätzlich empfehlen wir Selen (300–400 µg täglich, z.B. als Selenase oder Cefasel). Lymphdialar kann lokal angewendet (Salbe) und parallel innerlich eingenommen werden. Als Heilpilz kommt Polyporus (z.B. von [www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)) infrage. Davon nimmt man anfänglich 1 x 2 Kapseln. Nach einer Woche steigert man die Dosis auf 2 x 2 und nach zwei Wochen auf 3 x 2 Kapseln. Lindernd können auch lokale Wickel mit Quark (angenehme Kühle) oder Kanne Brottrunk wirken.

# Elefant

## Ein Roman von Martin Suter

*(Robert Niedworok, RN) Wäre das nicht das ultimative Haustier? Ein Elefant, so groß und so kuschelig wie ein mittelgroßes Sofakissen? Und noch dazu komplett in rosa Farbe und leuchtend. Was wie eine ausschweifende Phantasie erscheint, ist der Mittelpunkt des neuen Buches des Schweizer Autors Martin Suter – und gar nicht sonderlich unwahrscheinlich.*

Heute schon gibt es leuchtende Schafe, Kaninchen und Fische. Eine zweifelhafte Ererungenschaft der Gentechnik, von der die verantwortlichen Forscher behaupten, sie diene bloß dem Zweck, zu zeigen, dass im Labor genetisch veränderte Lebewesen lebensfähig sind. Die Vorstellung, Biotechfirmen produzieren für gelangweilte Millionäre und ihre Kinder knuddelige Schoßtiere mit Leuchteffekt, ist nun leider in greifbarer Nähe.

In Suters „Elefant“ ist es ein Zürcher Wissenschaftler namens Roux, der mit Manipulationen an Keimzellen und durch Einpflanzen einer Blastozyste (einem sehr frühen Embryonenstadium) in einen Zirkuselefanten das leuchtende Rüsseltier „erzeugt“. Dass es überdies zwergwüchsig ist, war nicht beabsichtigt, macht es aber kommerziell noch viel interessanter.

Roux und seine chinesischen Geschäftspartner treffen auf Widerstand an nicht erwarteter Stelle. Der kleine Elefant kommt „abhanden“, denn ein burmesischer Elefantenpfleger des etwas heruntergekommenen Zirkus und ein Tierarzt verstecken und päpeln ihn auf. Für Roux ist das eine Katastrophe. Zusammen mit einem Security-Mann

aus China beginnt er die Suche, ja die Jagd nach dem Elefanten und seinen Freunden.

Das eigenartige Tier verzaubert fast alle, die es kennenlernen. Nicht weniger stolz als seine ausgewachsenen Artgenossen und genauso kommunikativ und den freundlichen Menschen zugewandt, die ihm Obhut und Pflege geben, ist es bald schon alles, was zählt. Der Elefantenflüsterer Kaung sieht eine Heiligkeit, eine buddhistische Gottheit, in ihm inkarniert. Und Tierarzt Reber findet im Elefanten die Zuneigung, die ihm in der geschiedenen Ehe verwehrt war.

Suter beschreibt in einer nüchternen und präzisen Sprache, wie sich eine Dynamik von Gier und Verfolgung, von Engagement und improvisierter Hilfe entfaltet. Spannend und detailreich erfahren wir von Tiefen und Abgründen der Menschen in einer immer weiter expandierenden Marktgesellschaft. Weitere Figuren kommen zur Rettung des kleinen indischen Elefanten hinzu. Da ist der ehemals sehr bürgerliche, nun dem Alkohol verfallene Obdachlose Schoch, dessen Vornamen wir nicht erfahren. Und die in der Obdachlosenszene helfende Tierärztin Valerie Sommer, die in der Villa ihrer verstorbenen Eltern den



Erschienen im Jahr 2017 im Diogenes Verlag, 352 Seiten, zum Preis von 24,00 Euro. ISBN 978-3-257-06970-9

Elefanten vor seinen Verfolgern verbirgt. Zwischen Schoch und Valerie Sommer entwickelt sich etwas, und das rosa Tier hat einen beinahe magischen Anteil daran.

Es läuft dann gar nicht so, wie sich das der rachsüchtige Genetiker Roux erhofft; doch als Leserinnen und Leser sind wir natürlich auf der Seite der Elefantengemeinschaft und freuen uns über deren Kniffe.

Ein reizvolles Buch, das einen tiefen Einblick in die Elefantenatur, das Leben in Obdachlosigkeit und die unschönen Seiten kapitalistischen Gewinnstrebens gibt. Schön zu lesen, wenn man neue Perspektiven und humane Antworten auf die Fragen der Zeit schätzt.

# Vaiana – Das Paradies hat einen Haken

Filmtipp Blu-ray, DVD

(Robert Niedworok, RN) *Vaiana* (im Original-Disney-Film „Moana“) ist die abenteuerlustige Tochter eines freundlichen Inselhäuptlings. Schon früh hat das Meer sie für eine besondere, mystische Aufgabe ausersehen.

Vaianas Vater besteht darauf, dass sie auf Bootsfahrten die idyllische Südsee-Insel nie weiter hinter sich lässt, als bis zum nahe gelegenen Riff. Ihre Großmutter sieht das anders. Sie zeigt dem Mädchen in einer Höhle eine ganze Flotte großer Ausleger-Segelschiffe, die den Ahnen des Inselvolkes gehört hatten. Denn früher waren ihre Leute Seefahrer und Entdecker gewesen. Vaiana erfährt, dass sie dazu bestimmt ist, ein magisches Artefakt, das Herz der Göttin Te Fiti, zurückzubringen, das ihr einst der Trickster-Halbgott Maui gestohlen hatte. Diese Mission ist von größter Wichtigkeit, denn die See um die Insel enthält keine Fische mehr. Sie muss den legendären Maui finden, ihn dazu bringen, den Diebstahl rückgängig zu machen.

Als sie Maui auf einer öden Steininsel ausmacht, will er auch sie überlisten und dort zurücklassen. Mithilfe des Meeres gelangt sie aber wieder auf ihr Boot, das Maui geklaut hat. Ein großes Abenteuer der beiden, mit gigantischen Wellen, unheimlichen Monstern und einer bedrohlichen Vulkan-gottheit, beginnt.

Der Film ist ein von den Mythen Polynesiens inspiriertes Märchen im Gewand einer flotten Disney-Animation, mit allem was dazu gehört: schrullige Tiere, bizarre Untersee-monster, eine sympathische junge Heldin, Gesang im Stil von Musicals und rasante Abenteuer. Ein Oscar-nominierter Spaß für Menschen aller Generationen.



# Krebsheilpfad.de

## Netzwerk Heilung & Prävention

### Besprechung einer Website

*(Susanne Schimmer) Mut zu machen, ist die Intention dieses Netzwerks. Es stellt eine Kontaktfläche für Betroffene zur Verfügung, die sich austauschen oder ihre Mut-mach-Geschichte erzählen können. Die Website stellt darüber hinaus Informationen rund um das Thema Heilung und Prävention von Krebs zusammen.*

Schwer Erkrankte erleben häufig ein Gefühl der Vereinsamung, der Isolation und Trennung von einem Leben, an dem sie früher teilhatten, das aber jetzt nicht mehr wirklich für sie zur Verfügung zu stehen scheint. Plötzlich scheint die Alltagswelt einen Bogen um sie zu machen und Abstand zu nehmen. Als wäre eine Wolke über die Welt gefallen, in der sie sich früher frei bewegten, und genau über ihnen stehen geblieben. Die Sonne ist dahinter verschwunden, ein Schatten fällt auf ihr Leben.

Die Erfahrung, dass andere Menschen in ähnlichen Lebenssituationen stehen und in vergleichbarer Weise empfinden, lindert diesen Eindruck, stellt Verbindungen her und lässt in Kontakt und Gemeinschaft zusammenwachsen.

Dazu dient dieses Netzwerk. Es stellt eine Kontaktfläche zur Verfügung und bietet den Raum zum Geschichtenerzählen über die eigene Erfahrung, über den eigenen Weg, vielleicht sogar über die eigene Genesung: Mut-mach-Geschichten. Sie können von einem akzeptierenden Umgang mit der Erkrankung berichten, von einem hilfreichen Therapieangebot, von der Linderung der Krankheitssymptomatik oder einfach nur Information über die zahlreichen Möglichkeiten des Heilungsweges bieten. Im besten

Fall inspirieren die Geschichten andere Menschen, ihre Stimme ebenfalls ertönen zu lassen und ihr eigenes Lied in den viestimmigen Gesang einzubringen, sodass aus dem Vielklang der Töne eine Hymne entsteht.

Das Netzwerk für Heilung und Prävention von Krebs ist gemeinnützig und finanziert sich durch Spenden.

Matthias J. Augsburg, der das Netzwerk Krebsheilpfad.de gegründet hat, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den vielfältigen Facetten der Krebserkrankung. 2016 ist das von ihm verfasste Buch *Das Wesen vom Krebs* im Verlag Eichbaum erschienen.



www.krebsheilpfad.de

## 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](mailto:information@biokrebs.de)  
[www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

### Regionale Beratungsstellen

(nicht täglich besetzt)

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

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

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

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

**Wiesbaden:** Bahnhofstr. 39  
 Tel.: 0611 376198

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

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



Prof. Dr. med. Jörg Spitz und Dr. med. Walter Weber

### Kongress „Salutogenese bei Krebs“

Für die Kolleginnen der GfBK-Beratungsstelle Hamburg war es schon etwas Besonderes: Am 23. Juni 2017 waren sie beim ersten Kongress des Arbeitskreises Salutogenese (ASK) dabei. Die GfBK begrüßte an ihrem Informationsstand Dr. Walter Weber und Prof. Dr. Jörg Spitz. In den wunderschönen Räumen der Patriotischen Gesellschaft in Hamburg trafen sich engagierte Ärzte, Therapeuten und interessierte Patienten. Hier konnten sie erfahren, wie salutogenetische Aspekte und Mechanismen bei der Heilung einer Krebserkrankung wirken. „Ausgehend von Aaron Antonovsky (1923 bis 1994), der den Begriff Salutogenese geprägt hat, versteht man hierunter vor allem gesundheitsbildende Einstellungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die in einem Gefühl von Kohärenz (stimmige Verbundenheit) zusammenkommen. Bei einer Krebserkrankung wird gefragt, welche gesundheitsfördernden Eigenschaften und Fähigkeiten jemand besitzt und wie dem Betroffenen geholfen werden kann, sich seinen Gesundheitszielen anzunähern. Die salutogenetische Betrachtung stellt daher nicht die Krankheit, sondern den Menschen in seiner Umwelt und in seinen Beziehungen in den Mittelpunkt.“ (Quelle: [www.salutogenese-](http://www.salutogenese-bei-krebs.de)

[www.salutogenese-bei-krebs.de](http://www.salutogenese-bei-krebs.de)). Alle Referenten waren be-seelt von diesen Gedanken. Ihre Forschung und ihr selbstloser Einsatz auf dem Gebiet der Salutogenese kann nicht genug gewürdigt werden. Dr. med. Walter Weber, der den Kongress eröffnete, ist seit über 40 Jahren auf diesem Gebiet in Hamburg tätig. Den Hauptvortrag hielt Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präsident der GfBK, über Umwelt, Epigenetik und Salutogenese. Für seinen hervorragenden und humorvollen Beitrag erhielt er immer wieder Zwischenapplaus. Viele Mitglieder der GfBK wünschen sich längst ein besseres Arzt-Patienten-Verhältnis und möchten mehr als Menschen wahrgenommen werden. „Der ‚Arbeitskreis für Salutogenese bei Krebs‘ hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Entwicklung bei der Behandlung von Krebserkrankungen zu fördern. Ziel ist eine erfolgreiche Kommunikation der Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen des Patienten, um eine Selbstregulation in Richtung Gesundheit anzuregen.“ Von verschiedenen Referenten wurde immer wieder betont, dass letztendlich nur der „Innere Arzt“ heilen kann.

Mehr Infos finden Sie unter: [www.salutogenese-bei-krebs.de](http://www.salutogenese-bei-krebs.de).

### Methadon und Cannabis

Zu diesen derzeit hochaktuellen Themen hatte die GfBK-Beratungsstelle München Ende Juni 2017 einen Vortragsabend veranstaltet. Dr. med. Martin Baur, beratender Arzt der Münchner GfBK-Beratungsstelle, referierte sachlich und differenziert über den Einsatz von Methadon bei Tumorerkrankungen bzw. als Ergänzung in der Tumor- und Schmerztherapie. Er erläuterte die Aspekte zur Verordnung sowie der richtigen Einnahme, die individuell erfolgen sollte. In unserer Beratungsstelle in Hamburg spricht am 5. Dezember 2017 die Fachärztin Dr. Arezu Dezfuli über „Methadon und Cannabis in der Krebstherapie“. Unsere Mitgliederzeitschrift *momentum* hatte in der Ausgabe 3/2017 ebenfalls zu diesen ergänzenden Therapiemöglichkeiten berichtet.

Informationen zu Methadon und Cannabis finden Sie auf [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de). Gerne können Sie die GfBK-Kurzinfos dazu auch über die Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg bestellen.

### Patienteninformationstag München-Harlaching

Jedes Jahr im Frühling organisieren die Mitarbeiterinnen der GfBK München in Kooperation mit dem Krankenhaus für Naturheilweisen diese Veranstaltung. Sie trägt den Titel „Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen – Impulse, die zusammen wirken“. Merken Sie sich schon jetzt den Termin für das kommende Jahr vor: 17. März 2018. Das Programm erscheint Anfang Januar 2018. Informationen geben Ihnen gerne die Kolleginnen der GfBK München, die auch Ihre Anmeldungen entgegennehmen.

### Trommeln gegen Krebs

Im Mai 2017 fand die Benefiz-Veranstaltung Drum Circle in Berlin statt. Der ernste Anlass war bei allen Beteiligten spürbar. Doch im Laufe des Tages entstand eine sehr intensive Atmosphäre der Verbundenheit, Leichtigkeit



Verbundenheit und Lebensfreude beim Drum Circle in Berlin

und Lebensfreude. Bei schönstem Sonnenschein und offenen Türen drang die gelöste Stimmung bis auf die Straße und lockte viele spontane Besucher an. Die Kapelle am Urban in Berlin-Kreuzberg war voller Leben. Der schöne historische Raum war gefüllt mit Menschen aller Generationen und vielen Geschichten. Gezählt wurden ca. 70 weibliche und männliche Teilnehmer verschiedener Altersgruppen.

Zum Trommeln standen viele Percussion-Instrumente zur Verfügung, die frei gewählt und zwischendurch auch gewechselt werden konnten. So kam man schnell miteinander in Kontakt und die Stimmung wurde zunehmend ausgelassen. Es entwickelte sich ein lebendiger Wechsel aus lustvollem Trommeln und Gesprächen im kleinen Kreis. Gemeinsames Tun und miteinander zu kommunizieren schien alle Besucher zu begeistern. Im Rahmen des weltweit stattfindenden „Drum-Circle-Events DrumStrong“ des Amerikaners Scott Swimmer, organisierte Ricarda Raabe von „Lust auf Trommeln“ in Berlin die Veranstaltung zugunsten der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr. Wir danken ihr und allen

Spendern sowie allen Sponsoren (Pinguin Druck, REMO, Preuss & Preuss, Gudrun Arndt, Kapelle am Urban) sehr herzlich!

### Psychoonkologische Beratung in der GfBK

Die Psychoonkologie beschäftigt sich mit der professionellen Unterstützung und Beratung von Patienten im Umgang mit ihrer Tumorerkrankung und den auftretenden Belastungen. Es geht dabei z. B. um die Auswirkungen der Krankheit selbst (Leid, Schmerzen, Verlust), um die Nebenwirkungen und Folgen der Behandlung oder um Themen wie Kommunikation, Patientenautonomie und Patientenzufriedenheit. Die psychoonkologischen Angebote sind ressourcenorientiert. Diese beinhalten z.B. die Suche nach Lösungen bei persönlichen und familiären Problemen im Zusammenhang mit der Erkrankung oder unterstützende Maßnahmen wie Entspannungsübungen und hilfreiche Gespräche.

Maritta Sallinger-Nolte von unserer Wiesbadener Beratungsstelle hat im Juni 2017 eine



Maritta Sallinger-Nolte

Fachausbildung zur psychoonkologischen Beraterin abgeschlossen. Dazu schreibt sie: „Dies befähigt mich nun offiziell, Menschen, die zu uns in die Beratungsstelle kommen, in ihren psychischen und sozialen Belangen zu beraten. Im Grunde war diese Fortbildung für mich als Krankenschwester eine erfreuliche kompakte Auffrischung von mir vertrauten beruflichen Fähigkeiten. Im Laufe meiner über 30-jährigen Tätigkeit als Krankenschwester waren meine Fortbildungsschwerpunkte neben der eigentli-

chen pflegerischen Tätigkeit Kommunikation, psychosoziale Betreuung sowie die Beratung und Begleitung von Menschen in Krisenzeiten. Seit 2015 bin ich auch ehrenamtlich in der Notfallseelsorge tätig. Ebenfalls im Juni 2017 schloss ich eine zweijährige integrale Ausbildung in Heilender Medizin bei Dr. med. Klaus Dieter Platsch ab. In dieser hochinteressanten Ausbildung ging es um die Erweiterung der Sichtweisen unserer konventionellen Medizin, in dem sie allen Seins-Ebenen des Menschen (Körper – Geist – Seele) gleichwertige Beachtung schenkt. Schwerpunkte waren die „Wissenschaftsgläubigkeit“ unserer heutigen Zeit und die unterschiedlichen psychologischen Therapieansätze mit der Integration von Spiritualität und Bewusstseinsentwicklung.“

Wir sind sehr dankbar für das Engagement unserer Mitarbeiterinnen. Sie ergänzen über entsprechende Fortbildungen die Informations- und Beratungsangebote der GfBK und bringen diese fachlichen Qualifikationen in ihre Arbeit ein. Psychoonkologische Beratungen führen auch Angela Keller (GfBK Hamburg) und Birgit Knappe (GfBK Berlin) durch. Kerstin Flöttmann, Leiterin der GfBK-Beratungsstelle Berlin, absolviert aktuell ebenfalls eine psychoonkologische Fortbildung.

### Brücke ins Leben

„Ich bin jener, der an meiner Seite geht, ohne dass ich ihn erblicke, den ich oft besuche, und den ich oft vergesse. Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche, der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse, der umherschweift, wo ich nicht bin, der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.“ (Juan Ramón Jiménez)

In momentum 1/2017 hatten wir das Patientenseminar „Brücke ins Leben“ vorgestellt. Mittlerweile ist der erste Durchlauf des Seminars beendet. Wir blicken auf ein gelungenes Gemeinschaftsprojekt zwischen der GfBK Berlin und dem Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe zurück. Was geschieht bei einer Krebserkrankung – im Körper, im Geist und in der Seele? So wie die verschiedenen Ebenen ineinandergreifen, so können auch Heilmethoden auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig wirken. Das Seminar war gut besucht. Es brachte zahlreiche Anregungen in Theorie und Praxis. Das zehnwöchige Seminar fand in den großzügigen Räumen in der Akademie Havelhöhe statt. Neben interessanten Vorträgen und gegenseitigem Austausch war viel Platz für Praktisches. So konnten die Teilnehmer die äußeren Anwendungen wie Einreibungen mit Ölen oder Wickel selbst durchführen, erfahren und genießen. Das Thema Ernährung wurde durch gemeinsames Kochen und Essen erlebbar. Bewegung und Rhythmus erfuhren die Teilnehmer im Rahmen der Eurythmie. Die kreativen Seiten wurden beim Malen hervorgehoben. Meditationen und Entspannungsübungen rundeten die gemeinsamen Treffen ab. Wir freuen uns auf ein Folgeseminar im Januar 2018. Information erhalten Sie über die GfBK-Beratungsstelle Berlin. Bitte melden Sie sich dort frühzeitig an.



Brücke ins Leben (Erika Gonsior, Kunsttherapeutin)



# Herzlichen Dank an alle Spender!

## Einzelspenden

Beck, R. H.	300 €
Besler, B.	100 €
Bönsch, W.	150 €
Böser-Engler, M.	250 €
Buchhandlung Lichtblick	350 €
Burger, S.	300 €
Burkhardt, U.	200 €
Bushaus, H.	333 €
Colditz, G.	300 €
Diakoniestation Wittingen	300 €
Eble, F.	200 €
Felde, I.	100 €
Fischer, C.	200 €
Gilbert, K.	120 €
Götze, H.	100 €
Gröner, A.	200 €
Hachenberger, R.	150 €
Hammerling, B.	600 €
Hampp, R.	100 €
Hasenbein, P.	500 €
Heck, I.	100 €
Hölzel, M.	100 €
Hollatz, B.	100 €
Hummelt, M.	200 €
Ilsemann, G.	100 €
Kamann, I.	300 €
Kaufmann-Skudlik, B.	3.000 €
Kenntner-Scheible, E.	120 €
Killmer, D.	100 €
Jeska, U.	250 €
Lenz, C.	200 €

Mark, H.	135 €
Martens, H.	550 €
Mingram, E.	100 €
Pernat, H. M.	500 €
Ponomarenko-Scata, E.	150 €
Porteau, C.	100 €
Raff, A.G.	100 €
Rath, G.	100 €
Renate u. Heinz Horstkemper Stiftung	1.000 €
Rischar-Spindler, E.	400 €
Rodemich, F.	200 €
Rohland, K. U.	200 €
Rosenberger, U.	200 €
Schmailzl, E.	200 €
Schenk, A.	100 €
Schneider, B.	300 €
Speidel, F.	100 €
Stadtkirchenverband Hannover	101 €
Stiftung ganzheitlich gesund!	3.000 €
Strandenaes, B.	150 €
Teichmann, P.	100 €
Thiel, Y.	150 €
Vietor, W.	100 €
Vogel, B.	300 €
Werner, G.	100 €
Zabel, K.	100 €
Zinser, A.	200 €

## Spendenaktionen

### Geburtstags Spenden

Reitz, U.	800 €
Sandrock, G.	500 €

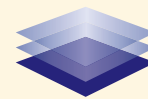
Schmidt, J.	620 €
Schnitzler, M.	450 €
<b>Trauerspenden</b>	
Engelbert-Radebold, A.	195 €
Esslinger, K.	250 €

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  
BIC: GENODE61HD3  
IBAN: DE 46 6729 0100 0065 1477 18

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



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft



© Nelos/fotolia.com

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](http://www.biokrebs.de).



Birgit Knappe



Kerstin Flöttmann



Arezu Dezfali

## Berlin

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

**14. November 2017, 18:30 bis 21 Uhr**

Vortrag: Bachblüten in der Krebstherapie  
Referentin: Constanze Dornhof, HP

**12. Dezember 2017, 18:30 bis 20 Uhr**

Vortrag: Patientenkompetenz – was können Patienten/-innen selbst zu ihrer Genesung beitragen?

Referentin: Renate Christensen, beratende Ärztin, GfBK Berlin

**9. Januar 2018, 18:30 bis 20 Uhr**

Vortrag: Wenn Eltern mit minderjährigen Kindern an Krebs erkranken – achtsame und respektvolle Begleitung und Unterstützung

Referentin: Antje Rüger-Hochheim, Malteser-Familienbegleitdienst

**13. Februar 2018, 18:30 bis 20 Uhr**

Vortrag: Farben der Seele – Malen als Therapiebegleitung

Referentinnen: Birgit Knappe, Künstlerin, HP Psych., Dipl.-Oecotroph. Kerstin Flöttmann, HP, GfBK Berlin

**13. März 2018, 18:30 bis 20 Uhr**

Vortrag: Vitalstoffe in der Ernährung – wie viel ist notwendig?

Referentin: Claudia Sinclair, HP, Berlin  
außerdem: fortlaufende Kursangebote in den Räumen der GfBK-Beratungsstelle Berlin

## Hamburg

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

**21. November 2017, 19 bis 20:30 Uhr**

Vortrag: Ganzheitliche Zahnmedizin – eine gesunde Mundhöhle und ihre Bedeutung für den gesamten Körper

Referentin: Dr. Bettina Koch-Heinrici und Dr. Thomas Koch, Zahnärzte, Hamburg

**5. Dezember 2017, 19 bis 20:30 Uhr**

Vortrag: Methadon und Cannabis in der Krebstherapie

Referentin: Dr. Arezu Dezfali, Fachärztin, Hamburg

**23. Januar 2018, 19 bis 20:30 Uhr**

Vortrag: QiGong und Visualisieren zum Jahresanfang

Referentinnen: Angela Keller und Jutta Trautmann, GfBK Hamburg

**6. Februar 2018, 19 bis 20:30 Uhr**

Informationsabend: Gesünder Wohnen – Belastungsquellen im Haus erkennen

Referent: Reinhard Hamann, HP und Baubiologe IBN

**20. März 2018, 19 bis 21 Uhr**

Vortrag mit vielen Übungen: Visualisieren – ein Weg zu den inneren Heilquellen

Referentin: Angela Keller, HP Psych., psychoonkolog. Beraterin, GfBK Hamburg  
Ort: VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

**10. April 2018, 19 bis 20:30 Uhr**

Vortrag: Mit Freude essen und Entlastung fördern

Referentin: Jutta Trautmann, Lehrerin für Qi-Gong, Ernährungskurse und Gesundheitsprävention, GfBK Hamburg

## Heidelberg

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

## München

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

**11. November 2017, 15 bis 18 Uhr**

Workshop: Malen nach inneren Bildern  
Referentin: Doris Muths, HP Psych., Kunsttherapeutin

**14. November und 14. Dezember 2017 sowie 16. Januar, 22. Februar und 20. März 2018, 10:30 bis 12 Uhr**

Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

**16. November 2017, 25. Januar und 15. Februar 2018, 18 bis 20 Uhr**

Meditative Kreistänze

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

**25. November 2017, 9:30 bis 16:30 Uhr**  
 Seminar: Wege zum Urvertrauen – Einführung in die Grundlagen des spirituellen Heilens  
 Referentin: Beatrice Anderegg, Heilerin, Buchautörin, Basel  
 Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

außerdem am 24.11., 26.11. und 27.11.2017  
 Heilsitzungen für Einzelpersonen mit Beatrice Anderegg (nach Anmeldung und Terminvergabe)

**3. Dezember 2017, 16 bis 19 Uhr**  
 In die Stille tanzen  
 Leitung: Susanne Betzold, GfBK München  
 Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

**7. Dezember 2017, 18 bis 20 Uhr**  
 Vortrag: Darmgesundheit  
 Referentin: Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack, München  
 Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

**8. Februar 2018, 17 bis 18:30 Uhr**  
 Vortrag mit Übungsangebot: Wege zur Anregung der Selbstheilungskräfte mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)  
 Referentin: Birgitta Inoussa, Physiotherapeutin, Lehrerin für medizin. QiGong

**17. März 2018**  
 Patienteninformationstag: Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen – Impulse, die zusammen wirken  
 Referenten: Dr. med. Artur Wölfel et al.  
 Ort: Krankenhaus für Naturheilweisen (KfN), Seybothstr. 65, 81545 München-Harlaching

## Wiesbaden

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

**6. Februar 2018, 19 bis 20:30 Uhr**  
 Vortrag: Mikronährstoffe zur Unterstützung in der Krebstherapie  
 Referentin: Margarete Halle, HP, Mainz

**6. März 2018, 19 bis 20:30 Uhr**  
 Vortrag: Wie kann mich Homöopathie bei einer Krebserkrankung unterstützen?  
 Referentin: Sigrid Schellhaas, klass. Homöopathie, Körpertherapeutin, Wiesbaden

**8. Mai 2018, 19 bis 20:30 Uhr**  
 Vortrag: Hautprobleme in Verbindung mit Krebserkrankungen  
 Referentin: Silvia von Kutzschenbach, HP, Kosmetikerin, Wiesbaden

**5. Juni 2018, 19 bis 20:30 Uhr**  
 Vortrag: Heilkräuter und ihre Wirkungen  
 Referentin: Judith Klare, Gärtnerin, Phytotherapeutin, Wiesbaden

## Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

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

## IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin

Fortbildung für Therapeuten  
 Nächster Grundlagenkurs Heidelberg (Teil 1): 2. bis 4. März 2018  
 Grundlagen-Praktikumskurs Greiz (Teil 2): 22. und 23. Juni 2018  
 Information und Anmeldung: GfBK Heidelberg, Tel.: 06221 13802-0, E-Mail: anmeldung@bio-krebs.de  
 Für Ärzte und Therapeuten organisiert die GfBK in Kooperation mit der Akademie im LEBEN und weiteren Fachorganisationen seit vielen Jahren diese Fachfortbildung. Die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele steht im Mittelpunkt der Fortbildung. Sie bietet neben zahlreichen Fachvorträgen und praktischen Übungen auch die Möglichkeit zum kollegialen Austausch.



Jutta Trautmann



Susanne Betzold



Birgitta Inoussa

# Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

- ▶ Gesundheit gestalten  
Schadstoffe im Essen meiden
- ▶ Medizin & Wissenschaft  
Umweltmedizin
- ▶ Medizin & Wissenschaft  
Wie gesund ist unsere Beleuchtung?



**momentum** – *gesund leben bei Krebs*  
Ausgabe 1/2018 wird im März 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-medizin.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-medizin.de

**Coverfoto**  
© sara\_winter/fotolia.com

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

**Erscheinungsweise**  
Jeweils März, Mai, August, November  
Abonnenten 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-medizin.de