

# momentum

gesund leben bei Krebs

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

ISSN 2366-9748

**HERZ ÜBER VERSTAND**

– mehr fühlen, weniger wissen



# 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)



# Achtsam und selbstwirksam mit Herz über Verstand

*„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk, der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft geschaffen, die den Diener verehrt und das Geschenk vergessen hat“, sagte zu Recht Albert Einstein. Heute spüren wir alle massiv die Folgen dieser Aussage. Der Verstand sollte ein Diener unseres Herzens sein, nicht umgekehrt!*

Die Natur wird nie gemäß den Gesetzen einer Maschine funktionieren, wie es der Philosoph Descartes postulieren wollte. Die ganze Welt steht kopf. Rund um die Erde bestimmt ein Virus das Leben. Auch bei einigen Perspektiven, die uns heute einer sogenannten Normalität wieder annähern, ist vieles in unserem Leben nicht mehr so kontrollierbar, planbar oder vorhersehbar, wie es bislang schien. Das C-Virus hat die Welt heftig durcheinandergerüttelt. Mit den Folgen dieses Lebens werden wir uns noch einige Zeit beschäftigen. Eine Epidemie der Angst grassiert nicht nur in Deutschland, und wir sind mit unsicheren Gedankenszenarien und daraus resultierenden Gefühlsturbulenzen konfrontiert. Statt zu beruhigen, schüren fast alle Medien die Ängste weiter mit Schreckens- und Horrorvorstellungen. Viele unserer tief sitzenden Ängste werden sichtbar und vor allem überall fühlbar. Wie jede individuelle Krise durch Krankheit, Unfall, Verlust des Arbeitsplatzes, den Tod eines lieben Angehörigen oder mir nahestehenden Menschen birgt auch diese Krise für die Menschheit als Ganzes eine große Chance, wenn wir den Kopf nicht in den Sand stecken und uns in Pessimismus-Szenarien verwickeln lassen.

Beachten wir bitte die Tatsache, dass Leben nicht in Isolation gedeihen kann. Isolation kann für einen definierten Zeitraum und unter gewissen Umständen eine sinnvolle und

lebenserhaltende Maßnahme sein – sie darf nicht zum Dauerzustand werden. Gesundheit kann sowohl gesellschaftlich als auch biologisch nur durch Gemeinschaft entstehen. Gesundheit ist wesentlich komplexer als die Abwehr von Krankheitserregern.

Nicht nur der soziale Kontakt ist für die Gesundheit notwendig, sondern auch der Kontakt mit der mikrobiellen Welt. Im Allgemeinen sind Mikroben nicht die Feinde unserer Gesundheit, sondern unsere Verbündeten. Eine artenreiche Darmflora, die Bakterien, Viren, Hefen und andere Organismen umfasst, ist entscheidend für ein gut funktionierendes Immunsystem, und ihr Artenreichtum wird durch den Kontakt mit anderen Menschen und mit der Welt des Lebendigen aufrechterhalten. Wenn wir es endlich lernen, der Natur und Umwelt wieder mit mehr Achtsamkeit, Demut und Respekt zu begegnen, können wir wirklich vorbeugen. Vorbeugen, dass Mikroorganismen und Mikroben, mit denen wir in friedlicher Koexistenz leben können, nicht mutieren und zu einer Gefahr werden. Jeder Mensch kann dazu auf seine Weise etwas beitragen. *Immer mehr, immer schneller, immer effektiver, immer komfortabler* – das sind einige Aspekte des heutigen Lebens, die es zu überdenken gilt. Die Grundbedingungen für Krankheiten im einzelnen Menschen grundsätzlich zu ändern ist wichtiger als allein die Abwehr von Folgen unserer Maßlosigkeit.



Auch hoffentlich immer seltener wird die notwendige physische Distanz – suchen Sie bitte unbedingt weiter soziale Nähe und Austausch. Gehen Sie auf Menschen zu, mit denen Sie sich austauschen, um gemeinsam nach kreativen Lösungen zu suchen, sich zu entlasten oder gegenseitig vertrauensvoll aufzubauen. Achten Sie gut auf sich und sorgen Sie liebevoll für sich und Ihre Nächsten! Blicken Sie bitte trotz des Krisengeschehens zuversichtlich in die Zukunft, bleiben Sie sich und Ihren Wertvorstellungen treu und begegnen Sie sich selbst öfter mit einem zärtlichen, liebevollen Mitgefühl.

Viel Sonne im Herzen wünscht Ihnen

Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

# Inhalt

## MEDIZIN & WISSENSCHAFT

### 34 NEUROBIOLOGIE

Miriam Reichel: Den Wandel vollziehen

## BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

### 5 MEINUNG

György Irmey: Achtsam und selbstwirksam dem Leben und der Krise begegnen

### 10 SEELISCHE ASPEKTE

Martin Roesch: Was tun gegen Angst und Panik?

### 14 KÖRPERWEISHEIT

Beatrix Teichmann-Wirth: Ein Wissen, das aus dem Körper kommt

### 24 LACHEN HILFT HEILEN

Silvia Rössler: Lachen trotz und alledem ... Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?

### 31 HEILIMPULSE

Selbstleugnung – Selbstliebe

## GESUNDHEIT GESTALTEN

### 22 PRAKTISCHE TIPPS

Petra Barron: Was tun bei Scheidentrockenheit?

### 38 DAS GEHEIMNIS DER KNOSPEN

Louis Hutter und Chrischta Ganz: Klassische und erweiterte Gemmotherapie

### 49 PRÄSENT UND DA SEIN

Angelika Fellenberg: Mit allen Sinnen in der Natur

## MENSCHEN & MEINUNGEN

### 18 INTERVIEW

Rosina Sonnenschmidt: Die positiven Potenziale sehen





© studiostories



© imago images / Westend61,



© imago images/Ralph Peters

28 **PATIENTENBERICHT**

Merle Zirk: Wie das Leben so spult ...

**BEWUSST GENIESSEN**

32 **REZEPTE**

Susanne Bihlmaier: Sommer-Sonne Power-Picknick

**INFORMATIONEN**

4 **KURZ NOTIERT**

Campus „cancer & co“

40 **AUS DEM LEBEN DER GFBK**

44 **SPRECHSTUNDE**

Hilfe aus dem Darm bei Immuntherapien

Moringa

Prostatakrebs und Heilpilze

Vitamin-D-Dosierung

50 **FÜR SIE ENTDECKT**

Achim und Susanne Bihlmaier:  
Notfall-Apotheke aus und in der Natur

Ursula K. Le Guin: Freie Geister

Merle Zirk: Retreat yourself! Loslassen und neu beginnen

53 **DANKE**

54 **KALENDER**

56 **AUSBLICK/IMPRESSUM**

## Campus „cancer & co“

Vom 15. bis 26. April 2020 fand „cancer & co – Krebs: verstehen – vorbeugen – verwandeln“ statt, ein kostenfreier Onlinekongress, der sich Campus nannte. Allein durch den Titel vermittelte er die Idee des Miteinanders, des Austauschs – eines der wichtigen Ziele der Veranstalter. In Zeiten von Corona wurde dieser Gedanke besonders dankbar angenommen. Über 50 Referent\*innen erreichten die Zuhörer\*innen zu Hause vor ihren Bildschirmen. Sie verliehen Einblick in das komplexe Thema der Krebserkrankung – aus den verschiedensten Perspektiven. Gemeinsam ist das Ziel aller Mitwirkenden dieser Konferenz, Menschen zu helfen, die Erkrankung Krebs in der Tiefe und Breite zu verstehen, und ihnen Möglichkeiten für einen konstruktiven Umgang mit dem Geschehen zu geben. Organisiert wurde der Campus vom Collective Healing Institute: Alexandra Kleeberg, Bettina Flossmann und Dietrich Busacker. Über ein Jahr hinweg setzten sie – getragen von ihrer Idee – das Konzept in seine Form um, versendeten Anfragen an Referent\*innen, reisten, führten Interviews und schrieben Ankündigungen, um das Vorbereitete schließlich Realität werden zu lassen.

Was könnte „& co“ im Titel des Kongresses bedeuten, mag sich manch einer beim Lesen gefragt haben. Alexandra Kleeberg gibt die Antwort im Einführungsvideo: Auf

### Hinweis

Das Videopaket kann beim Veranstalter unter [collectivehealing.com](http://collectivehealing.com) bezogen werden. Beachten Sie gerne auch den YouTube-Kanal „Gemeinsam Heilsam TV“. Dort finden Sie frei zugänglich drei Live-Diskussionen zu den Themen des Kongresses.



„confidence – Vertrauen“ bezöge sich der Platzhalter, auf „commitment – das Versprechen für sich selbst“, auf „creation – etwas zu erschaffen“, auf „community“, „collective“, „coherence“, „cordial“, „come together“ und viele weitere. Nicht zu vergessen auch auf „consciousness“, so sagte sie, das Bewusstsein – und damit das zentrale Thema dieser vielfältigen Veranstaltung. Als „Weckruf“ erlebte Bettina Flossmann ihre Brustkrebserkrankung im Jahr 2015. Sie nahm sie als Anstoß, sich auf die Suche zu machen. Was sie erfuhr, gab ihr die Kraft, zusammen mit Alexandra Kleeberg und Dietrich Busacker diesen Campus zu initiieren und Mut zu machen, dass so viel mehr möglich ist.

Für die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. sprach Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor, über die Erkrankung allgemein sowie über nunmehr fast 40 Jahre grenzerweiternde Arbeit der GfBK. Mehrere der 50 Expert\*innen, die beim Onlinekongress dabei sind, gehören mit persönlichen Beiträgen in Wort und Schrift bei Kongressen und in der *momentum* zum Netzwerk der GfBK, wie beispielsweise Dr. Wolf Büntig, Dr. Rüdiger Dahlke, Dr. Gabriele Freytag, Dr. Ellis Huber, Dr. Olav Müller-Liebenau, Theodor Petzold, Miriam Reichel, Dr. Rosina Sonnenschmidt, Prof. Harald Walach, Dr. Walter Weber und Dr. Jens Wurster.

Das Feedback auf den Kongress war überwältigend, so schreiben die Veranstalter. Der Fokus bleibe auch für weitere Projekte, die schon angedacht seien, auf dem Bewusstseinsaspekt und den Zusammenhängen von Psyche, Geist und Körper. Ziel sei es, ein neues, angstfreies und „möglichkeitsorientiertes“ kollektives Feld in Sachen Krebs zu bilden, das von vielen Menschen getragen werde, die dieses Feld in ihrer Individualität von Herzen düngen und gießen, damit es fruchtbar werde. Die ersten Samen seien gesät, nun gehe es darum, das alte Kleid aus Routinen und Denkgewohnheiten abzulegen und die Vision von Heilsein zu kultivieren und zu leben. Denn dieses Leben sei es wert, voll und ganz gelebt zu werden.

# Achtsam und selbstwirksam dem Leben und der Krise begegnen

György Irmey

*Alles scheint verändert – nichts ist mehr, wie es einmal war. Bislang war so vieles in unserem Leben planbar und kontrollierbar. Jetzt wurden wir von einem Tag auf den anderen aus der Normalität des Lebens gerissen, das wir geführt haben. Unsicherheit, Ungewissheit und Bedrohung scheinen allgegenwärtig. Menschen mit Tumorerkrankungen werden vor weitere Herausforderungen im Umgang mit ihrer Erkrankung gestellt. Doch hat das Erleben dieser gegenwärtigen Krise auch viele Gemeinsamkeiten mit der Lebenskrise, die eine Krebs-erkrankung auslöst.*

Der gewohnte Lebensrhythmus wurde unterbrochen, und wir sind nicht mehr im Gleichgewicht. Die kollektiven Ängste, die in uns allen auf vielfältige Weise getriggert werden, sind meiner Meinung nach wahrscheinlich wesentlich gefährlicher als der manifeste neue Coronavirus. Es sind die Ängste, sich oder die nächsten Angehörigen anzustecken, selbst zu erkranken. Ängste, den Arbeitsplatz oder die Existenz zu verlieren. Ängste, dem Alltag nicht mehr gewachsen zu sein. Auch eine Angst der zunehmenden sozialen Isolation macht sich breit. Diese Ängste machen langfristig krank und steigern ein Erkrankungsrisiko. Ängste verschwinden nicht einfach auf Knopfdruck, sondern wir werden einzeln und gesamtgesellschaftlich nach Wegen zu suchen haben, um ihnen konstruktiv zu begegnen. Angst ist eine wichtige Emotion, die unser Überleben physisch in vielen Situationen unseres Lebens sichert. Eine Emotion, die beachtet sein will und die wir nicht nach Belieben wegdrücken können. Ängste und Panik werden besonders geschürt, wenn kein Ende abzusehen ist. Ob tatsächlich etwas Schlimmes passiert oder ob man sich nur ausmalt, dass es passieren könnte, hat den gleichen biologischen Effekt im Organismus.

## Vernunft und Solidarität

*„Zusammen sind wir stark. Unser größter Feind ist nicht das Virus. Unsere größten Feinde sind Angst, Gerüchte, Stigma und Ausgrenzung. Was wir brauchen, sind Fakten, Vernunft und Solidarität.“* Das hat Tedros Adhanom Ghebreyesus, der Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation (WHO) schon Ende Februar gesagt, als die große weltweite Krise erst ihren Anfang nahm.

In dieser bewegten Zeit rufen wir deshalb zur Besonnenheit auf, verantwortlich und gesundheitsförderlich miteinander umzugehen.

Verschörungstheorien, Schuldzuschreibungen, Stigmatisierungen anderer sind genauso wenig hilfreich wie egoistisches Hamstern von Lebensmitteln. Solidarisch sein

heißt zum Beispiel, mit dazu beizutragen, dass die Ausbreitung des Virus verzögert wird, um das Gesundheitssystem im befürchteten Worst-Case-Szenario zu entlasten. Solidarisch sein darf auch heißen, für einen Nachbarn einzukaufen, der in einer schwierigeren Lage ist als wir. Solidarisch sein heißt vor allem auch, anzuerkennen, wie gut es uns gegenwärtig trotz enormer Herausforderungen im Vergleich zu großen Teilen der Menschheit geht. Wir brauchen einander, unsere gegenseitige Rücksichtnahme und Unterstützung.



„Angst besiegt mehr Menschen auf der Welt als alles andere.“  
(R.W. Emerson) © Imago Images / Ikon Images



Mit den Qualitäten der Entschleunigung die Welt neu erkunden © Imago Images / blickwinkel

## Mit Angst gesünder umgehen Zahlen, Fakten und Realität

Die Überflutung mit Informationen und Schreckensmeldungen über die Ausbreitung des Virus setzt sich fort. Wir erleben einschneidende Maßnahmen in unserem Alltag, auch wenn sie mittlerweile zum Teil gelockert werden. Dazu kommen widersprüchliche Informationen aus dem Netz, Bekannte senden pausenlos WhatsApp-Videos mit Aussagen, die die Panik nur noch vergrößern. All unsere Atemschutzmasken, Desinfektionsmittel und Schutzanzüge oder all unser Zorn auf die Verursacher der Epidemie haben die Viren nicht wirklich aufgehalten. All unsere Wut auf die unsinnige Panikmache oder auf die Hamsterkäufer hat die Angst nicht beschwichtigt. Wir werden die nächsten Monate in Ungewissheit leben und uns mit den Auswirkungen des Virusgeschehens zu beschäftigen haben. Ein andauerndes Angstempfinden reduziert dabei die Immunglobuline oder Antikörper im Menschen und macht sie infektfälliger – dagegen kann eine positive Grundstimmung sie erhöhen.

Entscheidend für unser Empfinden ist, wie wir die Realität wahrnehmen, und nicht, wie die Realität ist. *„Wir haben Pandemien zahlreicher chronischer Erkrankungen von Diabetes, Herzinfarkten, Tumorerkrankungen, Depressionen und Süchten“*, schrieb unser Kollege Dr. V. Schmiedel aus der Schweiz. An diesen Krankheiten sterben jedes Jahr leider viele Millionen weltweit. Das nehmen wir ohne Aufregung hin. *„Ich halte die Angst vor dem Virus für schlimmer als die reale Gefahr durch das Virus – die zweifellos vorhanden ist, aber anhand der anderen Risiken für mich völlig überbewertet wird“*, so Dr. V. Schmiedel.

Trotzdem reagieren Menschen stark auf das Coronavirus. Der Risikoforscher Prof. Gerd Gigerenzer erklärt dies mit dem Begriff der sogenannten „Schockrisiken“. Wir fürchten im Übermaß Gefahren, durch die viele Menschen zu einem kurzen Zeitpunkt ums Leben kommen. Die täglichen Updates mit steigenden Zahlen von Infizierten und Todesfällen befördern dies, jeden

Tag werden Todeszahlen mit oder an dem Virus weltweit kommuniziert. Das engt unseren Blick ein, auch wenn wir eine Situation wie in Italien, Spanien oder den USA natürlich vermeiden wollen. Der Psychologe Uwe Böning kritisiert, dass es im Moment an „angstmindernder Kommunikation“ fehlt. Das Gegenteil von Angst ist übrigens nicht Fahrlässigkeit oder Verantwortungslosigkeit, sondern der bedachte Umgang mit der gegebenen Situation. Ohne Tunnelblick.

In „normalen“ Zeiten sterben tagtäglich in Deutschland durchschnittlich rund 2500 Menschen. Mitte März sagte in einem Interview der FAZ der bekannte Virologe und Infektionsepidemiologe Prof. Dr. Hendrik Streeck: *„Es könnte durchaus sein, dass wir im Jahr 2020 zusammengerechnet nicht mehr Todesfälle haben werden als in jedem anderen Jahr.“* Es ist zu wünschen, dass er recht behält. Wie schwer und komplex eine endgültige Beurteilung sein wird, mag folgender Aspekt zeigen: Wenn die endgültige Todesrate, die selbst strittig sein wird, niedriger ausfällt als befürchtet, werden manche sagen, dass die Kontrollmaßnahmen gewirkt haben. Andere werden sagen, dass die Krankheit nicht so gefährlich war, wie man uns weismachen wollte.

Ein „Konzert der Beruhigung“ in Zeiten der Unsicherheit hat Dr. Leo Latasch, Mitglied im Deutschen Ethikrat, gefordert. *„Wir haben einen Panikzustand erreicht, der nicht dem entspricht, womit wir es zu tun haben“*, sagte er weiter. Infiziert heißt nicht gleich krank. Die meisten der vom Coronavirus Infizierten weisen milde oder keine Krankheitssymptome auf. Der Vorstandsvorsitzende der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Dr. Andreas Gassen, hält die öffentliche Reaktion auf die Coronaepidemie für zum Teil ausufernd und hilflos. *„Das ist eher eine mediale Infektion als eine real medizinische“*, sagt er.



Warum bekommen viele Menschen trotzdem Angst? Wir bekommen Angst, weil der Fokus unserer Aufmerksamkeit durch die Medien und Maßnahmen auf die Risiken gelenkt wird. Wir bekommen das Gefühl, gegen Covid-19 nichts tun zu können, solange es keine Medikamente und keinen Impfstoff dagegen gibt. Das führt zu einem Kontrollverlust.

## Selbstwirksamkeit

Doch wir sind nicht hilflos und ohnmächtig einem gefährlichen Virus ausgeliefert. Jede und jeder von uns kann selbst etwas tun. Gegen Angst ist aktives Tun ein bewährtes Mittel, ebenso wie bewusstes Atmen, Bewegung an der frischen Luft und der Kontakt zu vertrauten Menschen. Auch bei körperlicher Distanz ist es notwendig, ein Gefühl der Verbundenheit zu stärken.

Der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx sagt: *„Vielleicht war der Virus nur ein Sendbote aus der Zukunft. Seine drastische Botschaft lautet: Die menschliche Zivilisation ist zu dicht, zu schnell, zu überhitzt geworden. Sie rast zu sehr in eine bestimmte Richtung, in der es keine Zukunft gibt.“*

Je mehr und länger wir uns mit dem Coronavirus beschäftigen, umso mehr wird es zum Mittelpunkt unseres Lebens – das kann nicht förderlich für Ihre Gesundheit sein. Das Entscheidende ist letztlich nicht, was wahr ist oder unwahr in Bezug auf dieses Virus – das werden wir vielleicht rückblickend in ein paar Jahren wissen. Die getroffenen Maßnahmen zur Kontrolle von Covid-19 könnten am Ende mehr Leid und Tod zu Folge haben, als sie verhindern. Die Zahl der Toten zu minimieren, heißt jene Todesfälle zu verringern, die wir vorhersagen und erfassen können. Es ist unmöglich zu erfassen, wie viele Men-

schen möglicherweise zusätzlich sterben, zum Beispiel aufgrund von Depressionen durch die Isolation oder Verzweiflung, weil sie ihre Arbeit verloren haben. Oder durch verringerte Immunkompetenz und zerrüttete Gesundheit wegen chronischer Angst.

Die Bewertung von Covid-19 wird sehr viel komplexer sein, als es heute diskutiert wird. Welche Faktoren fördern oder hemmen die Ausbreitung des Virus? Welchen Einfluss haben Vorerkrankungen beim Infektionsgeschehen? Wie zuverlässig sind die Ergebnisse der Rachenabstriche? Welche Rolle hat eine Feinstaubvorbelastung für den Verlauf des Krankheitsbilds? Welchen zeitlichen Zusammenhang gibt es zwischen belasteter Atemluft und Covid-19-Sterblichkeit? Was schützt konkret jüngere Menschen? Diese und viele andere Punkte sind offen und wollen erforscht werden.

Entscheidend ist, wie jeder von uns persönlich dem Thema begegnet. Es liegt an jedem Einzelnen, nach Möglichkeiten zu

suchen, der persönlichen und allgemeinen Krisensituation konstruktiv zu begegnen. Daher unser Rat: Nehmen Sie sich Auszeiten vom Virus, eher mehr als weniger! Schalten Sie das Smartphone aus, verzichten Sie auf die x-te Sondersendung zum Thema im Fernsehen oder Rundfunk, entdecken Sie das „Medien-Intervallfasten“. Erfreuen Sie sich an den blühenden Bäumen und Blumen, genießen Sie die frühlingswarme Luft. Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun und die Sie beruhigen. Bewahren Sie sich Ihre Lebensfreude.

## Dankbar sein

Das Potenzial an Angst ist – so scheint es uns – in reichen, industrialisierten Ländern größer als in anderen Teilen der Welt. Millionen Menschen haben andere Sorgen, als sich vor einem neuen Virus zu fürchten. Menschen, die in Kriegsgebieten leben, unter Gewalt leiden, die kein sauberes Wasser haben, deren Ernte gerade durch riesige Heuschreckenschwärme ver-



Waldluft versorgt uns mit wertvollen Stoffen. © Imago Images / Andreas Vitting



Die Zistrose wirkt antioxidativ. © Imago Images / blickwinkel

nichtet worden ist, die ihre Kinder nicht ernähren oder vor Krankheiten schützen können. Weltweit sterben jeden Tag 15.000 Kinder, jährlich über 5 Millionen.

Wir haben ein weitgehend sicheres Leben. Daran sollten wir auch denken und dankbar sein. Dankbar, dass wir ein gut ausgebautes Gesundheitssystem haben. Dankbar, dass unsere Versorgung mit Lebensmitteln gesichert ist und wir nicht hungern müssen. Dankbar, dass wir einen funktionierenden Staat haben, der hohe Milliardensummen zur Verfügung stellen kann, und dankbar für so viel Selbstverständliches in unserem Alltag, das wir hier nicht aufzählen können.

### Tipp

Schreiben Sie bitte für sich nach dem Lesen dieses Artikels sofort eine lange Liste für all das, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind.

## Das Immunsystem stärken

Wir stellen Ihnen eine ganze Reihe von Maßnahmen und Mitteln vor, aus denen Sie Ihr ganz persönliches „Immunstärkungspaket“ schnüren können:

- ▶ Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung halten wir für eine sinnvolle Präventionsmaßnahme. Dazu gehört im Frühjahr wieder: Sonne tanken in richtigem Maß.
- ▶ viel und oft an die frische Luft, am besten im Wald spazieren gehen und bewusst tief durchatmen
- ▶ ausreichend Schlaf (sechs Stunden mindestens) mit genügend Vormitternachtsschlaf
- ▶ Wechselgüsse nach Pfarrer Kneipp und Hydrotherapie anwenden: nach jedem Duschen am Ende kalt abduschen
- ▶ Spurenelemente, hier vor allem Zink, aber auch Selen zu sich nehmen
- ▶ Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA): Dr. Schmiedel verweist auf die regulierende Wirkung von Omega-3, auch bei Viren,

also z. B. zur Stärkung eines zu schwachen Immunsystems

- ▶ Vitamin C, z. B. in Form von Acerola Wildfrucht-Lutschttabletten oder in Kapsel-form à 500 mg
- ▶ die alte Heilpflanze Zistrose, die antioxidativ wirkt und sich als antiviraler Wirkstoff gegen Grippe bewährt hat, am besten in Form von Lutschttabletten
- ▶ Propolis im Honig, als Pulver oder als Rachenspray: wirkt antioxidativ
- ▶ immunstärkende, antientzündlich wirksame Tees wie z. B. Salbei, Thymian, Kamille, Melisse, Pfefferminz, Holunder, Lindenblüten, Mädesüß
- ▶ immunstärkende, antientzündlich und antiviral wirksame Naturheilpräparate, wie z. B. Umckaloabo®-Tropfen, Contramutan®-Tropfen (aus der indianischen Heilpflanze Wasserdost), Imupret®-Tabletten, Präparate mit Salbeiblättern, Spitzwegerich, Eibischwurzel, Präparate aus Eukalyptusöl, Süßorangenöl

## Den Rachenraum pflegen und die Selbstreinigungskräfte der Atemwege unterstützen

Je mehr sich das Coronavirus ausbreitet, umso wichtiger ist es, dass möglichst wenige Viruspartikel in die Lunge gelangen.

Dabei helfen:

- ▶ Gemmospray aus der Schwarzen Johannisbeere (*Ribes nigrum*), in den Rachenraum gesprüht (SIGNAL 4-2015)
- ▶ heißer Ingwertee bzw. gekochtes Ingwerwasser oder unterwegs ein kleines Stück Ingwer in den Mund gelegt
- ▶ Ölziehen mit Sonnenblumen- oder Kokosöl stabilisiert die Schleimhäute.
- ▶ Regelmäßiges Inhalieren von Wasserdampf hält die Schleimschicht in unseren Atemwegen dünnflüssig.

- ▶ antiviral wirkende Echinacea-Präparate als Mund- und Rachenspray
- ▶ Verzicht auf Rauchen und Vermeiden von Umweltschadstoffen wie Feinstaub, damit die Fresszellen in den Lungenbläschen effizient Viren bekämpfen können

## Eine ausgewogene, gesunde Ernährung

- ▶ Eine basenüberschüssige, vitalstoffreiche Vollwerternährung mit viel Obst und Gemüse: Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide u. a. schützen vor Infektionen.
- ▶ Bittere Gemüse wie Radicchio, Chicorée, Endiviansalat, Löwenzahn: Stimulation der Bitterstoffrezeptoren in den Schleimhäuten der Atemwege, um das Eindringen von Erregern zu vermindern.
- ▶ Maßvoller Konsum von Süßem (Zucker, Honig u. a.), denn Zucker hebt die Stimulation der Bitterstoffrezeptoren auf.

## Schutzfaktoren für Seele und Körper – Selbstfürsorge

Zahlreiche weitere Schutzfaktoren stützen das Abwehrsystem wie die seelische Widerstandsfähigkeit und geben Kraft in Krisen:

- ▶ Optimismus, Selbstfürsorge, Glaube an die eigenen Fähigkeiten, positive Gefühle wie Begeisterung und Glück und – ganz wichtig – Verbundenheit und soziale Beziehungen
- ▶ Spiritualität und Glaube
- ▶ bewährte Methoden wie Meditation und Visualisierung
- ▶ In ihrem Artikel „Resilienz stärken – neue Lösungen finden“ in der momentum 1-2020 gab Claudia Reinicke mehrere praktische Tipps mit Techniken zur Steigerung der Selbstwirksamkeit, um akuten Ängsten und Sorgen zu begegnen.

- ▶ den Stress reduzieren mit viel Vitamin L = Lieben, Lachen, Lernen, Lebensfreude und Lust

Wichtige und sinnvolle Präventionsmaßnahmen des täglichen Hygieneschutzes wie Husten- und Niesetikette, Händewaschen, Abstand halten usw. werden allenthalben gut beschrieben. Angemerkt sei lediglich, dass drei Milliarden Menschen auf der Erde nicht die Chance haben, regelmäßig und gründlich die Hände zu waschen.

## Entschleunigung als Chance

Die Natur bekommt gerade eine Atempause von unserem dröhnenden Lebensstil. In China konnte man vom Satelliten aus wieder die Großstädte unter dem Smog entdecken, Deutschland erreicht seine Klimaziele für 2020, in Venedigs Kanälen wird das Wasser wieder klar, man kann Fische sehen und Kraniche. Bei vielen Menschen ist das Leben momentan stark entschleunigt. Darin liegt auch eine Chance. Wir können mit mehr Demut der Natur in uns und um uns begegnen. So ist es gut, immer wieder in die Natur zu gehen, tief durchzuatmen, dankbar zu sein und zu Tieren und Pflanzen hinzuspüren. Wir haben plötzlich wieder Zeit, um Dinge zu tun, die wir immer aufgeschoben haben, zu denen wir nie gekommen sind. Die Bücher zu lesen, die seit Monaten neben dem Bett liegen. Den Film anschauen, den wir schon so lange sehen wollten. Ausgiebig Musik hören (wenn wir schon nicht in Konzerte gehen können). Mal wieder einen Brief schreiben. Mit Menschen, die uns wichtig sind, sprechen, telefonieren, skypen. Über uns selbst nachdenken. Und eine lange Liste schreiben: Wofür bin ich dankbar in meinem Leben. Tun Sie, was immer Ihnen gut tut. Oder einfach mal nichts.

Eine so tiefgreifende Krise ist auch eine Chance – in diesem Fall eine Chance für

die ganze Menschheit. Suchen Sie auch bei äußerer Distanz Menschen, mit denen Sie sich austauschen, um gemeinsam nach kreativen Lösungen zu suchen, sich gegenseitig vertrauensvoll aufzubauen oder zu entlasten. Achten Sie gut auf sich und sorgen Sie liebevoll für sich und Ihre Nächsten!



### Zur Person

**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“.

### Zum Weiterlesen

GfBK-Kurzinfoblatt *Ingwerwasser*, GfBK-Kurzinfoblatt *Ölkauen* und GfBK-Infoblätter *Vitamine, Vitamin D, Selen; Stressregulation, Bewegung u. a.* Damit Sie auf positive Gedanken und Gefühle kommen, finden Sie auf unserer Homepage unter [www.biokrebs.de/schwerpunktthema/maerz-2020](http://www.biokrebs.de/schwerpunktthema/maerz-2020) vielfältige gesundheitsfördernde Links mit Informationen, Meditationen, Lesungen, Musik usw. Die Liste wird regelmäßig aktualisiert.

### Kontakt

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.  
Voßstraße 3  
69115 Heidelberg  
Telefon: 06221 138020  
E-Mail: [information@biokrebs.de](mailto:information@biokrebs.de)

# Was tun gegen Angst und Panik?

Martin Roesch

*Niemand ist gefeit gegen Angst und Panikattacken. Gerade die Konfrontation mit der Möglichkeit des eigenen Sterbens kann ein Auslöser dafür sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob dies eine mittelbare Konfrontation ist, wie sie für viele von uns von der Corona-Krise ausgeht, oder ob sie sich gefühlt unmittelbar persönlich darstellen mag wie bei der Eröffnung der Diagnose: Sie haben Krebs. In diesem kleinen Essay sollen Hilfestellungen gegeben werden, wie man einem akuten tiefen Angsterleben in positiver Weise begegnen kann.*

Eine Furcht ist stets konkret. Sie ist eine biologische Reaktion, die sich in der Evolution entwickelt, uns bisher geholfen hat und heute noch hilft, zu überleben. Angst dagegen hat eine Komponente von Ungewissenheit. Physiologisch hat sie die gleichen Konsequenzen. Ob wirklich etwas Schlimmes passiert oder ob man sich nur ausmalt, dass es passieren könnte, hat den gleichen biologischen Effekt. Das mögliche Negativszenario wirkt umso stärker, ...

- ▶ je überstürzter wir reagieren,
- ▶ je mehr wir verallgemeinern,
- ▶ je selektiver wir uns auf das Problem fixieren und
- ▶ je stärker wir körperlich oder mental angeschlagen sind.

Wenn wir überstürzt reagieren, erlauben wir uns nicht, uns hinreichend Zeit zu nehmen, alle Varianten zu erwägen. Es findet ein zeitlich verkürzter Sprung statt in eine Auswahl negativer, bedrohlicher Szenarien. Eine Lösung besteht darin, nicht vorschnell Schlüsse zu ziehen, sondern in Ruhe die verfügbaren Handlungsoptionen und ihre wahrscheinliche Wirkung zu reflektieren.

Verallgemeinerungen sind Verfälschungen einer anderen Art. Ist es wahr, dass ich grundsätzlich den „schwarzen Peter“ ziehe? Erlebe ich wirklich immer, dass das dunkelste Szenario für mich eintritt? Fixieren wir uns auf ein Problem, kommt leicht das Bild von Scheuklappen auf. Diese wur-

den den Pferden angelegt, um sie vor Dingen, die sich rechts und links von ihnen abspielen, nicht erschrecken zu lassen. Aber liegen nicht in einem frischen Blick zur Seite oft attraktive, neue Lösungsmöglichkeiten? Und ja, wenn man physisch oder psychisch angeschlagen ist – egal ob aufgrund von Schlafentzug, Alkohol oder einer depressiven Grundstimmung –, verfügt man nicht über das konstruktive mentale Potenzial, das sonst abrufbar ist.

## Unmittelbare Hilfestellungen

Die unmittelbarste Form, sich wieder zu fassen, wenn man das Gefühl hat, jetzt entgleitet einem alles, besteht darin, auszuatmen und im ausgeatmeten Zustand den Atem anzuhalten. Binnen Sekunden fokussiert sich Ihr Bewusstsein von ganz allein auf das unmittelbare Hier und Jetzt, auf Ihren Körper. Alles andere tritt in den Hintergrund. Das dann folgende heftige Einatmen hat schon eine Resonanz von Erleichterung. Die auslösende Situation ist nicht weg, aber es wurde eine kleine Distanz geschaffen mit der Fokussierung auf den Moment und den eigenen Körper.

**Die erste Übung.** Wenn die Angst nicht unmittelbar alles dominiert, möchte ich Ihnen zwei kleine Übungen vorstellen. Sie dienen dazu, kreisende Gedanken aus dem Kopf zu bekommen, sodass es Ihnen besser gelingt, offen zu sein. Die erste ist eine Abwandlung der EFT-Klopftechnik von Garry Craig. Klopfen Sie sich mit den Fingern einer Hand an die untere seitliche Handfläche der anderen Hand.<sup>1</sup> Sprechen Sie dabei laut: „Obwohl ich diese Angst habe, gleichwohl akzeptiere ich mich genauso, wie ich bin, und ich liebe und achte mich.“ Wenn Sie die



Wenn wir in unserer Kraft sind, können wir unser Potenzial abrufen. © imago images / blickwinkel; Symbolbild

Angst weiter differenzieren können, also beispielsweise die Angst davor, abhängig zu werden, oder Angst vor Schmerzen oder Angst um andere oder was auch immer für Sie im Vordergrund steht, dann ist eine solche Konkretisierung noch viel hilfreicher. Sonst können Sie „diese Angst“ auch durch Ihr limitierendes Anliegen ersetzen (z. B.: Obwohl ich so unsicher bin, aus dem Haus zu gehen ..., oder: Obwohl ich nicht weiß, wie ich mich entscheiden und weitermachen soll ...). Wiederholen Sie diesen Satz dreimal, während Sie auf Ihre Handfläche klopfen. Und anschließend atmen Sie siebenmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Gleich danach achten Sie darauf, was Ihnen nun als Erstes einfällt. Spüren Sie dem nach. Es steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Ausgangssituation, auch wenn der spontane Gedanke oder das aufkommende Bild auf den ersten Blick abstrus anmuten mag.

**Die zweite Übung.** Auch sie befasst sich mit unserem Vorstellungsvermögen. Es ist die bewusste Entscheidung, nicht nur im Thema der Angst zu verweilen, sondern sich zu erlauben, an etwas anderes zu denken, etwas Schönes. Etwas, das Ihnen Kraft gibt. Eine Erinnerung an eine Situation, in der Sie beispielsweise vollkommene Zuversicht gespürt haben. Oder stellen Sie sich einen persönlichen Wohlfühlort vor – Ihren Garten zum Beispiel. Gehen Sie gedanklich langsam durch diesen Garten und schauen Sie bewusst auf alle Ihre Pflanzen. Stellen Sie sich eine wohliger wärmende Sonne vor und lassen Sie sich ganz von diesen Eindrücken ausfüllen.

## Handlungsoptionen im Umgang mit Angst

Søren Kierkegaard war der Philosoph, der sich intensiv mit dem Thema Angst auseinandergesetzt hat: „Die Angst ist die Begierde



Denken Sie bewusst an etwas Schönes! © imago images / blickwinkel

nach dem, vor dem man sich fürchtet.“ Er führt aus, dass man dankbar sein sollte um die Angst, denn sie sei ein Fingerzeig, welche Themen es noch zu durchdringen und zu bewältigen gelte. Wirklich Ruhe finden könne nur der, der Angst erlebt hat.<sup>2</sup> Eine solche Haltung zum Phänomen Angst erlaubt neue Handlungsstränge. Im Folgenden finden Sie sechs Anregungen, wie Sie förderlich mit dem Thema Angst umgehen können.

**Der kognitive Verstand** Nutzen Sie Ihren Verstand und analysieren Sie: Fühlen Sie hinein in Ihre Angst. Füllen Sie sich aus damit. Und dann dröseln Sie sie auf. Angst ist eine unvollständige Aussage. Implizit ist die Frage offen: Angst wovor? Analysieren Sie und spüren Sie, wo die größte Resonanz ist. Ist es Angst vor Ungewissheit? Ist es Angst vor Verlust von Kontrolle? Angst vor Schmerzen, Angst um andere, Angst vor dem Alleinsein, vor dem Nicht-mehr-Dazugehören? Ist es Angst vor begrenzter Endlichkeit, noch etwas erreichen zu müssen? Es kann Angst sein vor dem Leben oder davor, bestimmte Erwartungen nicht erfüllen zu können. Auch bei den existenziellen Fragen lässt sich differenzieren: Ist es die Angst vor dem Sterbeprozess oder vor dem Tod per se, dem Nichts oder ist es die Angst, dass die Sehnsucht nach Sinn unerfüllt bleibt? Wenn Sie das eigentliche Thema hinter der projizierten Angst erfassen

können, sind Sie einen großen Schritt weiter. Dann gibt es noch eine zweite Frage, die Sie vielleicht überraschen mag, nämlich: Wessen Angst ist es? Prüfen Sie genau, ist es wirklich meine ureigene Angst, oder ist es vielleicht die Angst von einem Elternteil oder von jemand anderem, die ich aufgegriffen habe und trage? Und schließlich kann eine nüchterne Suche nach einer gesicherten Informationsgrundlage ebenfalls Beruhigung schaffen.

**Gemeinschaft** Gemeinschaft ist eine Ressource. Austausch und Gemeinsamkeit mit anderen mindert Angst. Schotten Sie sich nicht ab. Auch wenn Kontakt manchmal physisch nicht geht, gibt es doch auch andere Formen. Und es gibt mehr Kreativität in der Gruppe: Wie kann man damit umgehen? Geteiltes Leid ist halbes Leid.

**Vertrauen** Vertrauen zu finden wirkt fast wie der Zaubertrank von Miraculix. Es führt

1 An der unteren seitlichen Handfläche ist der sogenannte Tonifikationspunkt des Dünndarm-Meridians. Der Dünndarm bricht die letzten Moleküle der Nahrung auf, um sie zu verwerten. Karatekämpfer zertrümmern mit genau dieser Stelle der Handfläche Ziegelsteine. Das abstrakte Prinzip dieses Punktes ist das Aufbrechen bestehender Strukturen. Die Technik ist an dieser Stelle stark verkürzt, aber dennoch ausreichend dargestellt.

2 Kierkegaard, Furcht und Zittern, 1843



Verbundenheit mindert die Angst. © imago images / imagebroker

zu innerer Ruhe und Stärke. Es strahlt aus auf andere, und das Vertrauen anderer wirkt auch auf uns. Vertrauen mag man finden in Religion, in Wissenschaft oder auch in anderen Menschen um uns herum. Letztlich jedoch stellt sich wirkliches Vertrauen immer in uns selbst dar.

**Ko-Emotionalität** Fokussieren Sie sich nicht auf die Angst. Nehmen Sie wahr, welche anderen Emotionen sich ebenfalls darstellen, sozusagen parallel zur Angst. Ärger beispielsweise. Das ist gut! Ärger ist eine Ressource. Sie bringt uns wieder in Aktivität. Oder Trauer. Trauer führt uns in eine eventuell noch erforderliche oder nicht abgeschlossene Aufarbeitung eines Verlusts. Entdecken Sie die Freude wieder! Sie ist eine wohltuende Auszeit von der Angst. Die Hoffnung! Vielleicht kennen Sie das Zitat von Ernst Bloch: „Hoffnung ersäuft die Angst.“ Und neben allem Stress: Geben Sie der Liebe eine Chance. Entdecken Sie in sich die Liebe, zu was auch immer da ist, einfach zum Sein. Geben Sie diesen anderen Emotionen Raum, nehmen Sie diese wahr und spüren Sie ihnen nach. Achten Sie auf die Wirkung in Ihrem Körper.

**Das Geschenk unseres Körpers** Wir brauchen unseren Körper, damit Gefühle wie Angst oder Mut überhaupt erst ins Erleben

kommen. Er ist wie eine Leinwand, auf der ein projizierter Film sichtbar und uns bewusst wird. Unser Körper ist jedoch keine passive, unveränderbare Projektionsfläche. Nein, wir können ihn nutzen, ihn verändern und damit auch das erlebte Geschehen wandeln. Die Schlüssel hierzu heißen Bewusstsein und Achtsamkeit. Der erste Schritt ist, genau auf seinen Körper zu achten, was, wann, wo und wie im Körper wahrzunehmen ist. Im zweiten Schritt kann man mit Bewusstsein gezielt eingreifen, um im Körper andere Empfindungen zu wecken.

Der erste Schritt ist das Nachspüren, wo im Körper ich die Angst erlebe. Äußert sie sich als Engegefühl im Brustraum, als eine Art Schwindel im Kopf oder eher als Schwächegefühl im Bauch oder in den Beinen? Welche Dynamik hat sie? Wie genau ändert sich das körperliche Empfinden, wenn die Angst stärker wird. Dies hat unmittelbar den Vorteil, dass nicht mehr unser gesamtes Bewusstsein gefangen ist im Erleben, sondern ein Teil sozusagen in der Metaebene eines Beobachters steht. Über diese Metaebene kann verändernd eingegriffen werden. Es hat sich als hilfreich erwiesen, zunächst eine paradoxe Veränderung vorzunehmen: nämlich die Symptome zu verstärken. Also beispielsweise sich das Engegefühl in der Brust

noch enger vorzustellen, sich zu erlauben, noch mehr Schwindel zu spüren oder noch mehr Schwäche in den Beinen. Wem dies gelingt und wer die verstärkte Wirkung im Körper auch beobachten und erleben kann, der lernt, dass es ihm oder ihr gelungen ist, Einfluss zu nehmen. Wer verstärken kann, kann dann auch abschwächen. In dieser Achtsamkeit dem Körper gegenüber ist es hilfreich, bewusst alle Sinne unserer Wahrnehmung zu prüfen. Je mehr Sinne sich anregen lassen zu einer Wahrnehmung, desto leichter wird auch Veränderung. So kann es sein, dass nicht nur ein Fühlen wahrgenommen wird, eventuell auch ein farblicher Eindruck oder gar ein visuelles Bild. Wärme, Kälte, Geruch, Geschmack, selbst Geräusche können wahrnehmbare Stimuli sein. Dieses In-sich-Hineinspüren hat einen bekannten Namen: Meditation.

Neben dieser inneren Beschäftigung gibt es noch zwei wertvolle Aktionen im Außen, die in wunderbarer Weise Zuversicht erzeugen können. Zum einen ist dies Bewegung in der Natur, möglichst mindestens eine Dreiviertelstunde lang. Auch wenn wissenschaftlich die genaue Wirkung noch nicht ganz entschlüsselt ist, gibt es doch viele Studien, die den positiven Effekt auf das Gemüt und das Immunsystem belegen. Ganz Ähnliches gilt auch für die zweite hier zu erwähnende Aktion: das Lachen. Lachen ist ein hochkomplexer physiologischer Prozess, der uns unmittelbar beeinflusst. Das Spannende dabei ist, dass auch ein künstliches Lachen, ein geschauspielertes Lachen den gleichen Effekt hat wie ein herz erfüllendes Lachen. Es wirkt stimulierend auf das Immunsystem, ist stressreduzierend und stärkt Gemüt und Zuversicht. „Fake it, until you make it“ ist eine amerikanische pragmatische Handlungsanleitung, frei übersetzt etwa: Tu so, als ob, bis es von alleine so wird. Es gibt auch in Deutschland die ersten Schulen zu Lachyoga.

**Der sechste Sinn** Eine weitergehende Übung besteht darin, unseren sechsten Sinn zu gebrauchen, die innere Vorstellungskraft. Stellen Sie sich doch einmal vor, dass Ihnen gegenüber ein Kind sitzt, das eine aufgeschnittene, gelbe, saure Zitrone in der Hand hat und diese immer wieder abschleckt. Stellen Sie sich genau vor, wie das Kind das Gesicht verzieht, weil die Zitrone doch so sauer ist, und dennoch weiter daran schleckt. Lassen Sie sich auf diese Vorstellung wirklich ein, und dann wenden Sie Ihre Achtsamkeit dem Mundraum zu und prüfen, ob sich der Speichelfluss verändert hat. Die meisten Menschen werden feststellen, dass dies so ist. Das bedeutet: Eine abstrakte, rein mentale Vorstellung ist in der Lage, körperliche Auswirkungen zu produzieren. Nach demselben Muster stellen Sie sich eine konkrete Situation vor, in der Sie Mut bewiesen haben und bestätigt worden sind, oder eine Situation, in der Sie durch und durch glücklich gewesen sind. Stellen Sie sich diese Situation ganz kon-



Erkennen Sie das Gespenst als das, was es ist: nur ein Gespenst. © Karina Hessland

kret und detailliert vor, und dann beachten Sie das Gefühl, das sich dabei einstellt. Beachten Sie auch, wo und wie Sie dies im Körper spüren, und lassen Sie sich von diesem Gefühl ganz ausfüllen – emotional wie körperlich. Zumindest für diese Zeit drängen Sie die angstbehafteten kreisenden Gedanken zurück. Sie holen sich auf diese Weise Ihre Kraft zurück und liefern sich nicht mehr willenlos der Angst aus.

Auf dem Höhepunkt einer solchen vorgestellten Situation, wenn Sie wirklich Zuversicht oder Mut oder Glück empfinden, können Sie noch einen Anker setzen. Denken Sie sich eine nicht alltägliche Körperbewegung aus (z. B. dreimal mit allen Fingern von außen aufs Herz klopfen), und wenn Sie eine solche Zuversicht oder Mut oder Glück empfinden, dann führen Sie diese Bewegung aus. Sie schaffen somit eine Assoziation zwischen dem Gefühl und dieser Körperbewegung. Wenn Sie einmal besonders bedürftig sind nach einem solchen Gefühl, dann führen Sie diese Bewegung aus, und der Körper erinnert sich leichter an das damit assoziierte Gefühl. Mit etwas Übung können Sie dieses Gefühl schneller und leichter reaktivieren.

Es gibt noch weitergehende Hilfestellungen, assoziative und dissoziative Techniken, die eher mit externer therapeutischer Hilfestellung geschöpft werden können.

## Jenseits meines Ichs

Zum Ende möchte ich noch einen abrundenden Gedanken vorstellen. Ich selbst finde immer wieder Kraft in der Vorstellung, unangenehme Themen nicht nur für mich selbst anzugehen, sondern damit auch ein Vorbild zu sein für meine Familie und meine engere Umgebung. Das war nicht immer so. Aber ich habe gelernt: Was ich nicht gelöst bekomme, überträgt sich

irgendwie auf eine mir unbekannt Weise auf andere. Durch das Beispiel meiner Art von Lebensführung schaffe ich ein Rollenmodell – im guten wie im schlechten Fall. Das ist im Kern auch die Wirkung von Erziehung. Wenn man einem Kind predigt, Ordnung zu halten, was lernt es? Richtig, es lernt predigen. Unsere Lebensführung, wie wir wirklich agieren und handeln, prägt andere viel mehr als Worte und ist ein Rollenmodell. Wenn ich mir wünsche, dass meine Kinder in guter Weise mit Angst umgehen können, dann muss ich das vorleben und den Umgang damit für mich selbst erlernen. Insofern ist meine Angst, wie Søren Kierkegaard es vermittelt hat, ein wunderbarer Fingerzeig auf das oder die Themen, die ich selbst noch anzugehen habe.



### Kontakt

Martin Roesch  
 mental-spirituelle Psychoonkologie  
 Psychotherapeutischer Heilpraktiker  
 Telefon: 0174 3478 525  
 E-Mail: ealae9@gmail.com  
[www.LassLichtWirken.com](http://www.LassLichtWirken.com)

### Zur Person

**Martin Roesch** arbeitet heute als Psychoonkologe in eigener Praxis in Konstanz, ist jedoch auch mit onkologischen Kliniken wie der Praxisklinik für Hyperthermie, Dr. Sahinbas, im Pradus Medical Center in Düsseldorf verbunden. Sein Ansatz ist mental-spirituell. Das Anliegen ist, einem Patienten Zugang zu den tieferen Schichten seines oder ihres eigenen Bewusstseins zu ermöglichen. Viele Begegnungen finden hierbei über Internet-Bildtelefonie mit Skype statt.

# Ein Wissen, das aus dem Körper kommt

Beatrix Teichmann-Wirth

*„Als ich die Diagnose bekam, saß ich gerade auf dem Untersuchungstisch, und aus dem Nichts konnte ich plötzlich eine kleine, leise Stimme in meinem Kopf hören ... und diese sagte ganz klar: ‚Nicht so und nicht jetzt.‘“ Wie die im Buch „9 Wege zu einem krebsfreien Leben“ beschriebene Susan, die mit 47 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankte, hören viele Menschen rund um die Diagnose eine – manchmal gar nicht so leise – innere Stimme. Sie teilt ihnen oftmals sehr deutlich mit, welche Schritte in Bezug auf Therapie, Lebensveränderung, Ernährungsumstellung usw. zu gehen sind.*

Hirshberg und Barasch haben bereits in den 1990er-Jahren eine amerikaweite Untersuchung zu Spontanheilungen durchgeführt. Sie erfuhren von den Befragten, dass die bisweilen eigenartig anmutenden Erkenntnisse über die Schritte am Krebsweg wie Eingebungen oder Offenbarungen aus einem nicht kognitiv zu erfassenden Bereich ihres Selbst gewesen

seien. Die so getroffenen Entscheidungen wurden mit Be-Geist-erung, einem großen Engagement und einer starken Überzeugungskraft in die Tat umgesetzt.

Joe Dispenza betont, wie wesentlich es ist, dass Erkenntnisse oder Vorstellungen nicht nur intellektueller Art sind, sondern auch emotional spürbar werden, weil sie

nur dann ihr schöpferisches Potenzial entfalten können.

## Die zweifache Realität rund um eine Krebsdiagnose

Eine Krebsdiagnose ist für die meisten Menschen ein großer Schock. In der akuten traumatischen Belastungsreaktion werden jene Regionen im Gehirn aktiviert, die dem Überleben dienen. Es werden Prozesse in Gang gesetzt, die den archaischen Gesetzen von Kampf und Flucht folgen und zu schnellem Handeln animieren, während im akuten Schock die für ein vernünftiges Handeln verantwortliche kortikale Aktivität eingeschränkt ist. Das ist die eine Realität.

Auch bei mir war die Brustkrebsdiagnose zunächst natürlich ein Schock, der Angst auslöste. Zugleich bemerkte ich, dass mein Bewusstsein rund um die Diagnose angehoben war, sich mein Blick weitete und ich mit unerschütterlicher Gewissheit sehr klar wusste, welche schul- und komplementärmedizinischen Schritte zu tun sind. Es scheint, dass sich durch die Erschütterung, durch diesen Einbruch in das als sicher geglaubte Fundament unserer Existenz so etwas wie ein Bewusstseinsfenster auftut und wir zu einer tieferen oder höheren Ebene unseres Seins (Selbst) Zugang bekommen können.

Das ist die zweite Realität – die Eröffnung eines nicht determinierten, freien, offenen Bewusstseinsfelds.



Zunächst mögen die Wege verborgen scheinen wie in einem Labyrinth. © imago images / blickwinkel





Wenn sich das Bewusstsein öffnet, tritt Klärung ein. © imago images / blickwinkel

## Schritte zur Therapieentscheidung

Wenn es gelingt, die „Wissende Lücke“, wie ich dieses Bewusstseinsfenster einmal nannte, offen zu lassen, dann offenbart sich ein tieferes, höheres Wissen. Dieses Wissen ist ein aus dem Körper kommendes, es ist ein Spür-Wissen. Man kann es auch Körperintelligenz nennen oder organismische Weisheit, Intuition oder Bauchgefühl. Es ist ein Wissen, das über das, was **ich** weiß, hinausreicht. Die innere Stimme ist für mich **die** wesentliche Orientierungshilfe, um im Dschungel der Therapieoptionen nicht verloren zu gehen und einen selbstbestimmten Weg zu wählen.

Auch wenn sich dieses Wissen nicht, wie oben beschrieben, spontan äußert, so ist es – und das ist die gute Nachricht – jederzeit abrufbar. Eugene Gendlin, der Begründer der Focusing-Methode, hat in seinem Ansatz beschrieben, wie wir mit dem Spür-Wissen, mit der inneren Stimme in Kontakt treten können. Dazu braucht es zuallererst Zeit-Räume, wo ein Verweilen mit was immer jetzt da ist – dem Schock, der Angst,

der Verzweiflung – möglich ist. Gut ist es, wenn wir dabei einen Halt bei Personen finden, die über ein traumaspezifisches Wissen verfügen, wie mit Schockzuständen förderlich umzugehen ist. Leider wird nach einer Krebsdiagnose oft auf eine rasche Therapieentscheidung gedrängt. Der Schock konnte sich noch nicht aus dem Körper herauslösen, und die Menschen treffen ihre Wahl nicht umsichtig, sondern aus der Angst heraus. Demgegenüber – so meinen erfahrene Onkologen, wie beispielsweise Dr. med. Walter Weber und Dr. med. György Irmey – ist es in den meisten Fällen möglich, sich nach der Diagnose Zeit zu lassen, um eine fundierte Entscheidung zu treffen. Es gilt den Menschen einzuladen, innezuhalten, mit sich in Fühlung zu kommen, sich in seiner inneren Antwort auf die Komplexität der Situation wahrzunehmen.

Sodann ist es günstig, wenn das Wissensfeld kognitiv aufbereitet wird, indem ich mich mit *meinem* Krebs beschäftige, ihn verstehe. Menschen, wie beispielsweise Miriam Reichel, Käthe Golücke\* oder Sophie Sabbage, die eine unerwartete Heilung erfahren, haben sich profund über

ihren Krebs informiert. Sie sind, wie es Gabriele Freytag\* in ihrem Heilungsbericht beschreibt, mit ihm in einen Dialog getreten und haben ihm Gehör geschenkt. Sie haben sich genauestens über die verschiedenen Therapieoptionen, über Ernährungsformen und deren Wirkweisen informiert, sodass sich ein Fächer an Möglichkeiten vor ihren Augen entfaltete.

Wir wissen aus der Placeboforschung, dass es notwendig ist, dass wir eine positive Erwartung mit einer Arznei verbinden, damit sie wirksam sein kann. Oder wie Václav Havel sagt: „Hoffnung ist eben nicht Optimismus, ist nicht Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat ...“ Da sind sowohl schul- als auch komplementärmedizinische Ärzt\*innen gefragt, über eine Therapieform derart aufzuklären, dass auf dem Boden ihrer Kompetenz und Erfahrung deutlich wird, warum sie diese Methode empfehlen. Es ist eine Kunst, dies in einer Weise zu tun, die über die nötige – erfahrungsbasierte – Überzeugungskraft verfügt und andererseits nicht dem Dogmatismus erliegt. Optimalerweise wird die Information freilassend zur Verfügung gestellt und bildet damit die Basis für eine eigenverantwortliche und gleichzeitig dialogische Therapiewahl.

## Der Organismus als Entscheidungsinstanz bei der Therapiewahl

Nachdem der bewusstmäßige Boden derart aufbereitet ist, gilt es unsere innere Resonanz, unsere Stimme anzufragen. Im Focusing-Prozess richte ich dazu die Aufmerksamkeit auf die Körpermitte. Ich trete in Beziehung mit jener oben beschriebenen tieferen Erkenntnisebene und frage meine organismische Resonanz im Hinblick auf eine Therapieoption an.

\* Den Patientenbericht finden Sie hier: [www.biokrebs.de/patientenberichte](http://www.biokrebs.de/patientenberichte)

Manchmal liegt es an Details, dass eine Therapie (jetzt!) nicht bejaht werden kann, dass ich zum Beispiel noch Erholungszeit brauche, dass ich sie an einem anderen Ort machen möchte, mich von einem anderen Arzt oder einer anderen Ärztin begleiten lassen möchte. Die persönliche Stimmigkeit ist für mich **die** Basis, dass eine Maßnahme heilsam wirken kann. Auch bei einer Ernährungsweise, die nachgewiesenermaßen krebshemmend wirkt, ist – davon bin ich überzeugt – die innere Bejahung letztlich ausschlaggebend, ob sie ihre (volle) Heilwirkung entfaltet.

Eine Antwort wird sich oftmals nicht sofort einstellen, und wir müssen vielleicht eine Zeit lang im Ungewissen verweilen. Das braucht Vertrauen, ein Vertrauen, dass dieses Wissen tief in jedem von uns verankert ist, dass es uns stets zur Verfügung steht und jederzeit über die Körperreaktion abrufbar ist. Meine Erfahrung in der psychotherapeutischen Begleitung von Menschen mit Krebs ist, dass die Antwort deutlich zu fühlen ist. Dieses fühlende Erkennen, der „felt shift“, wie Gendlin diese körperliche Antwort nennt, macht sich spürbar über ein Gefühl der Ausdehnung, ein Ausatmen, eine gesamtorganismische Bejahung, ein Aha-Erlebnis. „Ja, genau, das tu ich, und das tu ich ganz und jetzt gleich und freudig.“

## Das Ja zur Therapie als heilender Faktor

Eine auf der organismischen Resonanz beruhende Entscheidung bezieht alle relevanten inneren und äußeren Aspekte ein. Entschieden wird nicht allein aufgrund von Fakten, Prozentzahlen, Heilungsquoten, Vernunftgründen, sondern dies alles einschließend, genau in der Mitte von allem, nicht in der Vereinzelung, sondern der Ganzheit kann meine einzigartige Entscheidung getroffen werden.

Wenn ich die Weisheit meines Organismus zu Wort kommen lasse, kann diese Wahl bisweilen rational nicht begründet werden, und sie ist vielleicht auch für Außenstehende schwer nachvollziehbar. Für die Person ist sie jedoch ganz gewiss, und deshalb lässt sie sich auch bei teilweise heftigem Widerstand nicht so leicht davon abbringen.

Nichts ist auf dem Weg notwendiger als Menschen, die dem Organismus als Entscheidungsinstanz vertrauen und den betroffenen Menschen als Zentrum des Bewertungsprozesses anerkennen. Es braucht Ärzt\*innen, die sich ihrer eigenen Konzepte, aber auch ihrer Gefühle über den Krebs bewusst sind, die grundsätzlich **alle** Maßnahmen als gleichgültig ansehen und wissen, dass es auch bei ungünstigsten Prognosen Heilung geben kann. Darüber hinaus ist es günstig, wenn geschulte (psychotherapeutische) Begleiter\*innen, die über ein tiefes Einfühlungsvermögen verfügen, den Prozess begleiten. Sie können über die Resonanz in

ihrem eigenen Körper wahrnehmen, wann sich eine organismische Bejahung bei der Patientin vollzieht.

Nur wenn man im oben beschriebenen Sinne die ureigenste Stellungnahme, die innere Resonanz einbezieht, kann man meiner Ansicht nach von einer individualisierten/personalisierten Therapie sprechen. Eine so getroffene Behandlungsentcheidung steht fest gegründet in Verbindung mit dem Selbst der Patientin und kann daher mit Leib und Seele mitgetragen werden, was Untersuchungen zufolge ein wesentlicher Faktor in der Wirksamkeit und der Vermeidung von Nebenwirkungen ist.

## Der nächste gute Schritt

Krebskranke Menschen sind oft mit einer Vielzahl von Informationen und Ratschlägen konfrontiert und bisweilen auch mit der (angstgetönten) Überzeugung, dass sie ihr Leben zu ändern haben, und zwar



Auch eine Tasse Tee zu trinken, kann ein erster kleiner Schritt sein. © imago images / Cavan Images; Symbolbild

radikal und sofort. Das ist oft schwer und bisweilen nicht machbar.

Aber was ich tun kann, ist zunächst, dieses Nicht-mehr-weiter-Wissen, diese Lücke zu würdigen, sie da sein zu lassen und mich dann zu fragen, was ein guter nächster, vielleicht kleiner Schritt wäre. Und ich meine hiermit wirklich jeden unscheinbar kleinen Schritt – mich zum Beispiel zuerst einmal hinzulegen, einen Tee zu trinken, einen Spaziergang zu machen, mich bei einer Freundin zu melden oder zum Telefon zu greifen und die schon lange empfohlene Ärztin anzurufen, um eine zweite Meinung einzuholen.

Mit jedem kleinsten angemessenen, guten Schritt unterbreche ich eingefleischte Handlungsmuster. Jedes Mal, wenn ich meinem Organismus Gehör schenke und mich in meinen Handlungen von ihm leiten lasse, stärke ich mich in der Wahrnehmung meiner (wahren) Bedürfnisse. Ich bekräftige mich in meiner Lebenskompetenz und fördere eine lebensbejahende Qualität. Um es mit dem Bild der Lebensmelodie bei Le Shan zu sagen: All diese Schritte sind wie Noten unserer Lebensmelodie, einer Melodie, die wir so vielleicht noch nie vernommen haben und in der immer wieder neue Harmonien, Ober- und Bassstimmen hinzukommen, die aber immer unsere ureigenste Melodie ist.

Mit jedem stimmigen Schritt schließen wir uns an den Fluss des Lebens an und fügen uns in eine universelle Ordnung ein. Dann ebnen sich Wege, es tun sich ungeahnte Türen auf, es kommen uns Hilfestellungen entgegen – und Heilung kann geschehen. Das ist meine Erfahrung.

### Zum Weiterlesen

Dispenza J. Du bist das Placebo. Bewusstsein wird Materie. Koha (2014)  
Freytag G. Ein wilder Ort. Marta Press (2017)  
Gendlin E, Wiltschko J. Focusing in der Praxis. Eine schulensübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Pfeiffer (2007)  
Golücke K: [www.help2check.me](http://www.help2check.me)  
Hirshberg C, Barasch Ml. Gesund werden aus eigener Kraft. Spontanheilung bei Krebs. Knaur (1997)  
Irmey G. Heilimpulse bei Krebs. Haug (2007)  
Reichel M. KrebsLeben. Die Kombination der Möglichkeiten. 2. Aufl. Cajus (2020)  
Rudolph D: <https://integrative-krebsmedizin.info/Kongresspakete/>  
Sabbage S. Die Krebsflüsterin. Irisiana (2015)  
Turner KA. 9 Wege in ein krebsfreies Leben. Irisiana (2015)  
Weber W. Hoffnung bei Krebs. Der Geist hilft dem Körper. Herbig (2011)

### Zur Person

**Beatrix Teichmann-Wirth**, geboren 1956, Psychologin, Personenzentrierte und Körperorientierte Psychotherapeutin, Traumatherapeutin (EMDR) in freier Praxis in Wien, war lange Ausbilderin in personenzentrierter Psychotherapie. Tätigkeitsschwerpunkt: Begleitung von krebskranken Menschen, eigene Erfahrung mit einer Brustkrebserkrankung, zahlreiche Veröffentlichungen zu Psychotherapie, Spiritualität und Krebs.



© Denise Rudolph

### Kontakt

Dr. Beatrix Teichmann-Wirth  
E-Mail: [beawirth@yahoo.de](mailto:beawirth@yahoo.de)  
[www.krebscoaching.org](http://www.krebscoaching.org)



# Die positiven Potenziale sehen

## Interview mit Rosina Sonnenschmidt

von Petra Barron

*Dr. Rosina Sonnenschmidt befasste sich schon früh mit Yoga und Atemschulung, promovierte dann zunächst in Musikethnologie, Indologie und Ägyptologie und betrieb in den 1970er-Jahren Feldforschung in Nordindien. Parallel zur Laufbahn als Berufsmusikerin, spezialisiert auf den Belcanto des italienischen Barock, befasste sie sich intensiv mit Chinesischer Medizin und Homöopathie, was sie heute zu einem ganzheitlichen Konzept zusammenfügt und als Heilpraktikerin anwendet und lehrt. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher über Ganzheitsmedizin, Gesunderhaltung und Bewegungskunst. Rosina Sonnenschmidts Herangehensweise ist kreativ und immer auf die Wahrnehmung der positiven Potenziale eines Patienten mit allen Sinnen ausgerichtet.*

**Liebe Frau Dr. Sonnenschmidt, Ihr Lebenslauf liest sich spannend und bunt. So war schon früh Yoga Thema und später forschten Sie auch in Indien und befassten sich mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Was waren für Sie die Haupteckensteine aus diesen Traditionen?**

Ja, das stimmt, mein Leben war bisher recht bunt und unkonventionell. Mich interessierten immer ausgefallene Themen, bei denen kein Gedränge ist. Massenfähcher waren nie mein Ding. Das war schon in der Musik so, als wir uns auf die Musik des 17. und 18. Jahrhunderts spezialisierten und mit Tabuthemen konfrontiert wurden: Kurtisanen als Komponistinnen oder Kastraten als Soprane. Mich fasziniert, was wir Menschen kulturell hervorbringen und welche Abirrungen wir entwickeln. Durch die Musikethnologie befasste ich mich mit anderen Kulturen, ihrer Kunst, ihrer Heilkunst und ihren spirituellen Bestrebungen.

Nun bin ich seit 30 Jahren in der Heilkunde tätig und kann dennoch sagen: Über

das Heilen habe ich das meiste auf der Bühne gelernt. Ich war Koloratursopran der Barockmusik, stand immer vorne vor dem Ensemble oder Orchester, und ich wusste: Ich habe nur einen Wurf. Wenn ich aus der dritten Oktave fliege, der Ton klickt oder die Koloratur danebengeht, leidet das ganze Ensemble, also von mir hängt alles ab. So kann man nur ein kranker Perfektionist werden. Glücklicherweise begann ich zusammen mit Harald Knauss, meinem Mann und damaligen Ensembleleiter, ab 1984 die Medial- und Heilerschulung in England. Ich schloss an mein spirituelles Interesse an Yoga und Zen-Buddhismus an, indem ich lernte: „Ich tue mein Bestes, und den Rest lege ich in die Hände einer höheren Instanz. Ich singe für mein Publikum.“ Daraufhin bekamen wir viele Feedbacks, wie heilsam unsere Musik wirkt.

Nun: Was ist Musik? Außer Klang folgt sie harmonikalischen Gesetzen, also Naturgesetzen, und genau das habe ich mit in die Heilkunde übernommen. Zuerst lernte ich

bei einem fabelhaften ungarischen Lehrer, Stefan Palos, Chinesische Medizin und wenig später Homöopathie bei dem Inder Dr. Mohinder Jus in der Schweiz.

Ja, was hat mir Indien gebracht? Viel altes Wissen, weil ich das Glück hatte, authentische Lehrer zu finden, was in Indien schwer geworden ist. In den beiden Feldforschungsarbeiten – erst in der klassischen Indischen Musik, dann in den Unterkastens, auch im Slum – wurde ich von dem aus Nepal stammenden, berühmten Tantriker Traya Loka Rana in der Praxis des Ha-Tha, also des Sonne-Mond-Yoga, unterwiesen. Dieses ursprüngliche Yoga basiert auf der mondbetonten und sonnenbetonten Atmung und vermittelt deshalb verschiedene Meditations- und Körperpraktiken. Leider wird das hier im Westen völlig ignoriert, weil sich nur we-



© Rosina Sonnenschmidt



Brunnen im Heilgarten in Pforzheim © Rosina Sonnenschmidt

nige Yogalehrer die Mühe machen, sich auf die lunare und solare Fassung von Atmung und Bewegung einzulassen.

***Durch Ihre eigene Erkrankung in jungen Jahren ist Ihnen die Stärkung der Selbstheilungskräfte ein wichtiges Anliegen. Welche Rolle spielten damals und auch heute Tanz, Rhythmus und Musik?***

Nach einer schweren Diphtherie als Kind hatte ich in der Folge ein völlig verformtes, narbenübersätes Herz. Mit 18 begann ich mein Musikstudium und musste schon bald wegen fürchterlicher Herzprobleme nach Meinung der Kardiologen aufhören. Aber ich traf zwei alte Gesundheitsberaterinnen, die mir empfahlen: erstens Ernährung im Jahreslauf zu lernen, zweitens Rhythmische Atem- und Drüsenübungen und drittens Harmonieübungen für Körper, Geist und Seele täglich durchzuführen. Ich hatte nach ein- einhalb Jahren ein vollkommen gesundes Herz, ohne jegliche Arznei! Was ich damals lernte, bildet heute die Basis für meine Behandlung, und wir geben diese Erfahrung einmal pro Jahr in einem Ge-

sundheitskurs weiter – mit sehr viel Erfolg, muss ich sagen!

***Was würden Sie heute als den Schwerpunkt Ihrer Arbeit bezeichnen?***

Da ich nun einmal hauptsächlich in der Therapie tätig bin, ist ein Schwerpunkt die Behandlung chronischer Krankheiten. Hierbei gehe ich von einem ganzheitlichen Konzept aus, das die Medizin mit der Homöopathie als Krönung der Naturheilkunde vereint. Denn ich habe meistens Schwerkranken, die entweder einer zusätzlichen medizinischen Betreuung bedürfen oder noch Medikamente nehmen. Da mische ich mich grundsätzlich nicht ein, sondern gehe davon aus, dass erstens der Patient volle Verantwortung für seine Entscheidung übernimmt und zweitens die ganzheitliche Therapie das überflüssig macht, wovon der Patient (noch) abhängig ist. In einer ganzheitlichen Behandlung ist das A und O, dass dem Patienten der Konflikt hinter seiner Krankheit klar wird und sie oder er aktiv an der Heilung und Lösung mitarbeitet. Dafür habe ich beinahe unzählige Übungen und Rituale

parat, die mir selbst einmal sehr geholfen haben und die in meinen zwölf Bänden „Organ – Konflikt – Heilung“ und in vielen anderen Büchern stehen. Natürlich setze ich auch in der Ursachenbehandlung Arzneien ein.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die künstlerische Arbeit mit all denen, die meinen, keine gute Figur zu haben, nicht begabt oder zu alt zu sein. Die Klientel liebe ich! Dafür habe ich mir viele schöne Ideen einfallen lassen, nämlich Tanzsack, Isis-Wings, schöne Masken und noch vieles mehr. Ich bin nun mal Bühnenschmuck und genieße, dass ich heute meine Erfahrungen an Kollegen weitergeben kann, wenn sie vorne stehen wollen.

***Können Sie uns bitte kurz den Unterschied zwischen der miasmatischen Homöopathie und anderen Formen erläutern?***

Ich würdige die Homöopathie als eine geniale westliche Heilkunst, das Juwel der Naturheilkunde, weil sie drei Säulen hat: die Ursachenbehandlung, die das anschaut, was „die Krankheit unter der Krankheit“ ist, wie Samuel Hahnemann es ausdrückte. Dann die Konstitutionslehre, die das Denken, Fühlen und Handeln eines Patienten beachtet und eine gute Menschenkenntnis verlangt. Schließlich die Organotropie: Jede Arznei hat wie ein Laserstrahl die Möglichkeit, ein bestimmtes Organsystem zu erreichen.

Was sich nach dem 2. Weltkrieg als sogenannte „Klassische“ Homöopathie entwickelt hat, ist ein trauriges Beispiel dafür, dass wir die Errungenschaften unserer eigenen Kultur nicht zu schätzen wissen. Ich werde in Japan oder Mexiko auf Händen getragen, weil ich aus dem Land der Homöopathie komme und man in diesen Ländern schwere Krankheiten damit heilt. Und hier fällt man alle paar Jahre über diese Heilkunst her, weil sie zu preiswert

ist, uns Milliarden an Geldern im Gesundheitswesen sparen könnte, wäre da nicht die Lobby der Pharmamedizin. Die Homöopathie wird kleingemacht von Kleingeistern. Wir in unserem Netzwerk von Heilpraktikern, Ärzten und Psychologen haben noch nie die Gefahrenmeldungen der Klassischen Homöopathie bestätigt gesehen, was alles die Wirkung beeinflussen könnte. Ich kenne nur ein Hindernis, das aber für jede Therapie und Arznei gilt: negatives Denken. Das ist gerade mal wieder dran. Ich kann die Kritik an der Klassischen Homöopathie gut verstehen, weil sie enge und fundamentalistische Züge angenommen hat. Aber die Kritiker gehen damit in Resonanz, indem sie ignorieren, was wir durch die Ursachenbehandlung, von Hahnemann „Miasmatik“ genannt, alles an Krankheiten bewältigen können. Doch geht das nicht mit **einem** Mittel! In meinen drei Büchern „Ganzheitsmedizin in der Praxis“ kann man staunen, welche schweren Pathologien durch das Zusammenspiel von Homöopathie, Naturheilverfahren und Akutmedizin heilbar sind.

Es hat kulturgeschichtlich nie eine Klassik gegeben, denn Hahnemann lebte an der Schwelle vom Rokoko zur ersten Industrialisierungsphase. Wäre gut, die Homöopathen würden sich für Kulturgeschichte interessieren und die Mauern zwischen den einzelnen Richtungen abbauen. Es reicht völlig zu sagen: Ich bin Homöopathin. In meinen vier Fachfortbildungen erwarte ich, dass jemand alle drei Behandlungsweisen dieser Heilkunst beherrscht – und mit der Medizin zusammenarbeitet. Gemeinsam sind wir stark und können den modernen destruktiven, komplexen und komplizierten Krankheiten begegnen. Dazu braucht es mehr als nur ein einziges Mittel!

*2006 erhielten Sie die besondere Auszeichnung, in Japan als Ehrenmitglied in die Kaiserliche Homöopathiesgesellschaft aufgenommen zu werden, und es besteht eine enge Zusammenarbeit aufgrund Ihrer Forschung zum Einsatz von Homöopathie bei Strahlenbelastung. Möchten Sie uns hiervon berichten?*

2006, 2009, 2010, 2016 und im Dezember 2019 wurde ich sowohl zum Vortrag als auch zu einem Seminar von der Japanischen Kaiserlichen Homöopathie- und Medizingesellschaft eingeladen. Alle Homöopath\*innen vor mir belehrten lediglich die Japaner, die erst seit 23 Jahren diese Heilkunst im Land etabliert haben. Ich war die erste Frau, die erste Deutsche und die erste Homöopathin, die darauf bestand, live mit Patient\*innen zu arbeiten. Ich wurde deshalb besonders ausgezeichnet, weil ich mit Krebspatientinnen coram publico arbeitete und ihnen ihren Konflikt erklärte, ohne ihn zu benennen, und zeigte, wie sie in die Lösung gelangen. Sie hätten eine Stecknadel fallen hören können, so gespannt waren die 300 Anwesenden und die 1.000 der Konferenzschaltung. Japaner verlor ihr Gesicht, wenn man ihnen direkt sagen würde, was ein sexueller Konflikt bei Uteruskarzinom ist oder was ein Angst-Sorge-Streit-Konflikt bei Brustkrebs ist. Aber ich kann gut mit Asiaten umgehen, und jeder, einschließlich die Patientinnen, begriffen genau, um was es ging. Und das wollten die japanischen Homöopathen in der miasmatischen Homöopathie lernen. Für den achtsamen Umgang mit japanischen Patient\*innen erhielt ich 2010 die spezielle Urkunde. Ja, ich bin auch Ehrenmitglied seit 2006.

2019 ging es um Strahlenbelastung. Ja, da konnte ich vieles bei den Ärzten und Klinikangehörigen bewegen, denn die sind genauso wie hier enormer Belastung ausgesetzt. Da ich aber schon 10 Jahre lang Strahlenbelastete behandle, konnte ich die neuen Mittel vorstellen. Das absolute Highlight war natürlich Oleander torimaki. Die Samen bekamen wir vom japanischen Ökolandbau, und wir prüften homöopathisch „die Blume von Hiroshima“, wie der Oleander in Japan heißt. Der blühte kurz nach dem Atombombenabwurf in Hiroshi-



Kaiserliche Homöopathiesgesellschaft in Japan © Rosina Sonnenschmidt

ma, ganz so, als wäre alles in Ordnung, obwohl alles verbrannt, verwüstet und tot war. Da wusste ich: Das ist ein Mittel für unsere Zeit der Immunschwäche. Die Japaner brachen in Tränen aus, als ich von unserer Prüfung berichtete, dann die Karte mit allen Unterschriften der deutschen Prüfer und die fertigen Arzneien überreichte.

*Bei Ihrer Arbeit geht es viel um die Wahrnehmung der eigenen Potenziale. Wie sehen Sie den Stellenwert dieses Ansatzes in unserer Gesellschaft im Allgemeinen und vor allem bei der Behandlung schwerer Erkrankungen?*

Ja, das ist mir das Wichtigste: mit meiner medialen Fähigkeit anzuschauen, welche positiven Potenziale ein Patient mitbringt, denn das sind seine oder ihre Selbstheilungskräfte. Es ist sicher kein Zufall, dass viele Ärzte und Heilpraktiker unsere Medial- und Heilerschulung besuchen, die schon seit 27 Jahren besteht. Die Wahrnehmung zu erweitern, halte ich für eine Notwendigkeit in der Heilkunde.

*Was kann man tun, um die eigenen Potenziale wieder zu entdecken und zu stärken?* (Lacht) Na, unsere Schulung besuchen! Da lernt man schon im ersten Kurs und staunt, für was man alles begabt ist, ohne es bisher zu wissen oder daran zu glauben.

*Kann Medizin wieder eine Heilkunst werden? Was braucht es hierfür?*

Sprechen wir lieber von der Ganzheitsmedizin, die die Naturheilkunde und somit auch die Homöopathie einschließt. Das ist Heilkunst. Sie setzt voraus, dass ich meine eigene Arbeit würdige, dann kann ich auch die Arbeit anderer würdigen. Was es dafür braucht? Humor und einen gesunden Menschenverstand, Großzügigkeit im Denken und Handeln.

*Sie haben ein Symposium angekündigt mit dem Titel „Der Tod ist grün“. Was hat es damit auf sich und was ist Ihre Betrachtungs- und Herangehensweise zum Thema Sterben und Tod?*

Durch meine ehemalige Zen-Meisterin wurde ich in die Sterbeenergetik eingeführt. Seit 1980 habe ich mich deshalb mit den fünf Sterbephasen befasst und viele Menschen – auch Tiere – in ihrem Sterben begleitet. Mein Buch „Exkarnation, der große Wandel“ ist seit 2002 ein Longseller und hat zahllosen Begleitern, Hospizangehörigen, Kliniken und Klinikpfarrern geholfen. Auf dem Symposium wurden wir reich beschenkt von hervorragenden Referenten und geben auch selbst unsere Erfahrung an viele Interessierte weiter. Die Umrahmung bildet die Ausstellung des Künstlers Alfred Opiolka, der Särge und Urnen wunderschön bemalt.

*In Pforzheim haben Sie einen Heilgarten eingerichtet – was dürfen wir uns darunter vorstellen?*

Ja, wir haben das Glück, ein Anwesen von circa 10.000 qm aus den frühen 1920er-Jahren zu besitzen, halb Park, halb Eichenwald mit vielen Energieplätzen. Der Sinn des Heilparks ist, dass an einem Tagesseminar etwa 8–10 Menschen mit einem bestimmten Lebensthema teilnehmen. Sie können die gekennzeichneten Plätze nach Belieben aufsuchen und an die Natur ihre Fragen stellen. Das ist eine so überwältigende Erfahrung für die Teilnehmer\*innen, dass wir ein paar Termine pro Jahr anbieten. Der Park ist nicht öffentlich, und deshalb veranstalten wir den Heilparkbesuch nur auf Anfrage.

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

Das sind ein paar Übungen, die ich meinen Kollegen und Patienten empfehle, so auch den Lesern, damit wir nicht durchs Leben

rasen. Mit vernehmlicher Stimme immer mal wieder sagen:

Ich vertraue meiner Erfahrung.  
Ich schaue wohlgefällig auf meine Werke.  
Erst die Freude, dann das Vergnügen.  
Müßiggang ist aller Heilung Anfang.  
Wer rastet, ist klug.  
Wie schön, dass es mich gibt!

*Liebe Frau Dr. Sonnenschmidt, ich bedanke mich für Ihre Zeit und Ihre heilsamen Worte!*

#### Zum Weiterlesen

Bücher bei Edition Elfenohr – [www.inroso.com/shop](http://www.inroso.com/shop):  
Band 1–3 Ganzheitsmedizin in der Praxis  
Bewegungskunst mit Tanzsack und Isis-Wings  
Sonnen-, Mond- und Erdatem  
Die Atemkunst des Pranayama  
Pfauenlieder – eine Reise ins verborgene Indien  
Gesund bleiben – gesund werden  
Der Heilpark der Villa Sonnenberg

#### Zur Person

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt ist Heilpraktikerin. Nach ihrem Musikstudium folgte ein Promotionsstudium in Musikethnologie, Indologie und Ägyptologie. Statt weiterhin einer universitären Laufbahn zu folgen, wählte sie das Konzertleben als Sängerin des Barockensembles „Sephira“ mit vielen CDs und Filmen. Dann lockte die Heilkunde. Seit 1999 ist sie Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Homöopathie, TCM und Humorthérapie. Sie schrieb viele Bücher über Ganzheitsmedizin und bildet heute Heilpraktiker\*innen und Ärzt\*innen in der Ursachenbehandlung chronischer Krankheiten aus.

#### Kontakt

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt  
Telefon: 07231 2985440  
E-Mail: [rosinamaria@t-online.de](mailto:rosinamaria@t-online.de)  
Infos über Seminare: [www.inroso.com](http://www.inroso.com)

# Was tun bei Scheidentrockenheit?

Petra Barron

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

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

## Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

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

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

*In dieser Ausgabe wollten wir uns einem nicht so häufig besprochenen Thema widmen, das aber vor allem während und nach einer Krebstherapie viele Frauen beschäftigt. Scheidentrockenheit und Missempfindungen können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.*

In den Wechseljahren, vor allem aber durch eine antihormonelle Therapie wird die Schleimhaut der Scheide (Vagina) und des äußeren Genitale (Vulva) sehr häufig trockener und empfindlicher. Da nicht eindeutig geklärt ist, ob die Verabreichung von östrogenhaltigen vaginalen Zäpfchen gerade bei Brustkrebs wirklich unbedenklich ist, und Östrogene auch bei dieser Verabreichungsform in den Organismus gelangen können, suchen Frauen zunehmend nach anderen Möglichkeiten.

### Intimpflege

Eine sanfte und natürliche Intimpflege, abgestimmt auf den physiologischen pH-Wert in der Scheide bildet die Grundlage:

- ▶ Vermeiden Sie Duschgels und Seifen, auch spezielle Intimpflege.
- ▶ Waschen Sie sich stattdessen nur mit Wasser.
- ▶ Pflegen Sie das äußere Genitale und den Scheideneingang durch regelmäßiges Einölen des äußeren Genitale und des Scheideneingangs. Geeignet sind reines Pflanzenöl, z. B. Sesam, Kokos, Mandel, Olive oder auch das Damm-Massage-Öl von Weleda.

- ▶ Bei extremer Trockenheit können auch handelsübliche Tampons mit Öl getränkt und über Nacht eingeführt werden.
- ▶ Sehr gut bei Scheidentrockenheit wirkt folgende Ölmischung: 10 ml Mandelöl, 1 Tropfen indisches Weihrauchöl, 1 Tropfen Rosenöl. Diese Mischung kann mit Ölen der Fa. Primavera selbst hergestellt oder von jeder Apotheke zusammengemischt werden.

### Empfehlenswerte Fertigprodukte

- ▶ Vagisan Creme und Schutzsalbe
- ▶ Femisanit Intimcreme® (Sanddornextrakt, Rosmarin)
- ▶ Multi Gyn® Liquigel (Aloe vera)
- ▶ Sagella® Vaginalcreme (Ringelblume)
- ▶ Majorana® Vaginalgel (Ringelblume, Sonnenhut)
- ▶ SOS Balsam oder Regenerationszäpfchen (Eisbär-Apotheke in Karlsruhe)
- ▶ Einfach durchführbar und sehr hilfreich kann auch das Einführen von handelsüblichen pflanzlichen Vitamin-E- oder Nachtkerzenölkapseln in die Scheide sein.
- ▶ Bei schmerzhaftem Geschlechtsverkehr ist es ratsam, ein Gleitgel oder besser etwas Öl zu verwenden, das gleichzeitig pflegt und nicht zusätzlich reizt. Aber Vorsicht: Falls Sie mit Kondomen verhüten, wegen der Öle nur latexfreie Qualität (Polyurethan) benutzen.

### Scheidenflora

Ein weiterer wichtiger Aspekt für das Milieu in der Scheide ist die natürliche Scheidenflora (Döderleinflora):



- ▶ Homöopathisch hat sich das vaginale Einführen von Acidum-lacticum-D3-Tabletten einmal abends bewährt.
- ▶ Auch können z. B. 1–2 ml Joghurt mit einer kleinen Spritze in die Scheide eingeführt werden.

Empfehlenswerte Präparate:

- ▶ Vagiflor® Vaginalzäpfchen
- ▶ Vicosan Intim® Aufbaumilch (Colostrum)
- ▶ 4vag® Hypo-a (Laktobazillen, Vitamine)
- ▶ SymbioVag® ([www.symbiopharm.de](http://www.symbiopharm.de))

Ist die Scheide bereits sehr gereizt, sollte zunächst der Fokus auf Pflege von Haut und Schleimhaut liegen, da sonst selbst milchsäurehaltige Produkte das Missempfinden verstärken und zu Schmerzen führen können.



Natürliche Öle, wie beispielsweise Rosenöl, können bei Scheidentrockenheit hilfreich sein.  
© imago images / Westend61

### Hormonelle Vaginalzäpfchen

Als mögliche Alternative zu östrogenhaltigen Vaginalzäpfchen können Vaginalgels oder -zäpfchen verwendet werden, die Phytohormone enthalten. Präparatebeispiele für die vaginale Anwendung (Dosierung nach Herstellerangaben):

- ▶ Delima Feminin Vaginalzäpfchen (Fa. Pekana, [www.pekana.de](http://www.pekana.de))
- ▶ Vulniphan Vaginalovula (Fa. Dr. R. Pflieger GmbH, [www.vulniphan.de](http://www.vulniphan.de))
- ▶ Replens Sanol Vaginalgel (Fa. Sanol, [www.replens-sanol.de](http://www.replens-sanol.de))
- ▶ PhytoSoya-Vaginalgel (Fa. Arkopharma, [www.arkopharma.de](http://www.arkopharma.de))

### Naturheilkundliche Unterstützung bei Dysplasie

Auch bei Erkrankungen im Bereich von Vulva, Scheide und Gebärmutterhals können die o.g. Maßnahmen vorbeugend und

unterstützend wirken. Bei Nachweis einer HPV-Virus-Infektion oder dem Vorliegen einer Zervixdysplasie ist ein Therapieversuch mit einem speziellen „Scheidenflora-Regenerationsprogramm“ zu empfehlen. Die ca. achtwöchige Therapie umfasst einige homöopathische Nosoden, ein Döderlein-Bakterienpräparat als Zäpfchen und ggf. eine Milchsäurekur (s. GfBK-Kurzinfo *Scheidenfloraregeneration*).

### Ganzheitlicher Ansatz

Natürlich gilt es wie immer einen ganzheitlichen Ansatz zu wählen. Eine vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und frischen Kräutern, der Verzicht auf Nahrungs-, Genuss- und Umweltgifte, Bewegung und Entspannung sind auch hier Grundlage. Ebenso sollte eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen sichergestellt sein, ggf. als Nahrungsergänzung. Vor allem Vitamin D und C,

Omega-3-Fettsäuren und Selen können vor Infektionen mit HPV schützen und sorgen so auch indirekt für ein gutes Scheidenmilieu. Zusätzlich werden Präparate zur Unterstützung der Darmflora empfohlen (s. Infoblatt *Darmregulation*), da die Schleimhäute von Darm und Scheide eng miteinander verbunden sind.

#### Zum Weiterlesen

- Fischer H. Ab 40 – gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen. Nymphenburger (2016)
- Skorzinski U. Frau-Sein trotz Krebs. Eigenverlag (2008)
- Zimmermann T, Heinrichs N. Seite an Seite: Eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft bewältigen. Hogrefe (2008)

#### Kontakt

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

# Lachen trotz und alledem ...

## Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?

Silvia Rößler

*Welche Antwort haben Sie auf diese Frage? Wie fühlt es sich an, zu lachen, wenn Sie doch eigentlich traurig sind? Ich freue mich, wenn in meiner Trauer ein Lächeln oder Lachen aufblitzt. Lachen als Anker und Motor. Lachen bringt Licht in die Dunkelheit. Verbindung von Ernst und Heiterkeit zu Ernstheiterkeit kann entstehen, wenn wir einige Lachverbote über Bord werfen.*

Kennen Sie das? „Lach nicht so laut.“ „Sei nicht so albern.“ „Dir wird das Lachen schon noch vergehen.“ Hier gilt es zu überprüfen, was unsere eigenen Stimmen sind und von was wir uns verabschieden dürfen. Befreiung von Altlasten, die uns ausbremsen, hin zur eigenen Selbstverständlichkeit, zur lebendigen Authentizität. Mir gefallen sehr die ermunternden Worte von Jun Hao Hung:

” Mit ein wenig Mut

kann man sein, wer man möchte.

Und mit noch etwas mehr Mut

kann man sogar sein, wer man

ist. “

Es bedarf Mut, gegen den Strom zu schwimmen. So können wir uns immer wieder von Neuem selbst zuflüstern: „Komm, sei mutig. Sei einfach du selbst.“ Humor ist dabei sehr hilfreich und ebenso eine Spur von Selbstironie. Die hohe Kunst, über sich selbst lachen zu können, ist eine Fähigkeit, die ungemein befreit, denn es ist gar nicht mehr so schlimm, wenn jemand anderes über mich lacht. Ein weiterer Vorteil: Wer über sich selbst lachen kann, hat immer was zu lachen.

Gibt es Situationen, in denen ich auf jeden Fall ernst bleiben muss? Darf ich am Krankenbett lachen oder am Sterbebett? Darf

ich lachen, wenn ich die Diagnose einer lebensverändernden Erkrankung bekommen habe? Eine Freundin, die an Krebs erkrankte, blieb trotzdem fröhlich. Dieses Verhalten irritierte ihr Umfeld, und sie bekam Bemerkungen zu hören wie: „Du kannst doch jetzt nicht lachen und fröhlich sein. Du hast doch Krebs.“ Für meine Freundin war das schlimm. Sie war so froh, dass sie in keine depressive Stimmung verfiel, und nun machten andere Menschen ihr das Leben schwer. Muss man selbst ernst bleiben, wenn die Situation ernst erscheint? In dem Modell von

### Über sich selbst lachen

Mit dem Lachfinger (Zeigefinger) auf die Mitte unseres Brustbeines tippen und über uns selbst lachen.

Yin und Yang finden wir die Verbindung der Gegensätze. Die beiden Fische dieses Symbols zeigen, dass das eine schon im anderen enthalten ist. Symbol des Wandels. Lachen und Weinen – abwechselnd und manchmal fast gleichzeitig. Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, trotz einschneidender Erlebnisse.

Zum Beispiel bei der Beerdigung unserer Oma Eva. Meine Tochter beugte sich zu ihrem Opa runter, der im Rollstuhl saß.



© Silvia Rößler



© Silvia Rößler

Tränen tropften aus ihren Augen wie Perlen und kullerten über seine imprägnierte Jacke. Er schaute ganz plötzlich, wie erweckt, nach oben und fragte: „Regnet’s?“ Wir mussten alle einfach nur lachen. Ein kleiner Moment der Heiterkeit. Ein Moment zum Luftholen. Trauer verbraucht viel Qi, unsere Lebensenergie. Deshalb ist es sehr wichtig, die Trauer immer wieder zu verlassen und Heiterkeit willkommen zu heißen.

” Wer lachen kann, dort, wo er hätte heulen können, bekommt wieder Lust zum Leben. “

Werner Finck

Interessant finde ich, dass offensichtlich Krise mit Witz und Humor verknüpft ist. So heißt ein jüdisches Sprichwort: „In der Krise blüht der Witz.“ Prof. Dr. Alfred Kirchmayer, Psychoanalytiker und selbsternannter Witzlandschaftspfleger aus Österreich, sagt: „Echter Humor wird aus Schwierig-

keiten geboren.“ Er setze das Spielerische im Menschen frei und sei damit ein kreatives, heiteres und listiges Kind der Lebensfreude trotz aller Widrigkeiten, Enttäuschungen und Grausamkeiten. Humor fördert Bewusstseinerweiterung und Bewusstseinerheiterung. Hat jemand die Fähigkeit, schwierige, verfahrenere, absurde, unerträglich erscheinende Situationen zumindest mit einem lächelnden Auge zu betrachten, sagt der Volksmund: „Der hat Humor.“ Betrachten wir das Leben durch die „Humorbrille“, bringen wir Farbe ins Grau der Realitäten und erleben einen laut Sigmund Freud „humoristischen Lustgewinn“. Freud erklärt, dass wir mit Hilfe eines Scherzes unser Gegenüber überraschen können und damit die Möglichkeit erhalten, aus einem angespannten Dialog auszusteigen. Schwere kann sich in Heiterkeit und Leichtigkeit auflösen.

Selbst in extremsten Situationen können Humor und Lächeln uns davor bewahren, uns in Trauer zu verschließen, und können uns eine Brücke zum Leben bauen. Inge Patsch, österreichische Psychotherapeutin

und Autorin, schreibt vom „Rettungshubschrauber Humor“. Wir können entscheiden, ob er bei uns landet oder ob wir ihn vorüberfliegen lassen. Hierzu ein Beispiel aus dem Roman „Mein Leben ohne Gestern“ von der amerikanischen Neurowissenschaftlerin Lisa Genova: Alice, eine Frau Anfang fünfzig, erkrankte an der frühzeitigen Alzheimer-Krankheit. Alice ging auf die Suche nach ebenfalls Betroffenen dieser Erkrankung und hatte dabei Erfolg. Es meldeten sich Mary, Cathy und Dan. Sie trafen sich bei ihr zum Kaffeetrinken. „Möchten Sie vielleicht etwas denken?“, fragte Alice. Die Gäste starrten sie an, zögernd mit ihrer Antwort. „Alice, meinen Sie vielleicht trinken?“, fragte Cathy. „Ja, was habe ich denn gesagt?“ „Sie sagten denken.“ Alice wurde rot. Wortverwechslung war nicht der erste Eindruck, den sie machen wollte. „Ehrlich gesagt hätte ich sehr gern eine Tasse mit etwas Denken. Meine ist schon seit Tagen fast leer, ich glaube, ich sollte mir nachschenken lassen“, sagte Dan. Sie lachten, und das verband sie alle augenblicklich. In dieser Situation ist der Rettungshubschrauber ein echter Katalysator, löst die gespannte Situation auf und schafft heitere Verbindung.

## Lachyoga

Mein Weg mit Lachyoga begann durch ein trauriges Ereignis. Meine beste Freundin verstarb 2004 an ihrer Krebserkrankung. Das war das erste Mal, dass ich jemanden in allen Phasen der Erkrankung und durch die Zeit des Sterbens bis zum Tod begleitet habe, als Therapeutin wie als Freundin. Nach dem Tod meiner Freundin war mein Lachen weg. Total weg. Das war mir sehr unheimlich, und ich hatte große Sorge, dass es nie wiederkommt. Als ich hörte, dass in Bielefeld Lachyoga angeboten wurde, dachte ich: „Da gehe ich hin.“ Die Wirkung war phänomenal. Ich erlebte so-

zusagen eine Spontan-Lach-Reanimation. Schon bei meinem ersten Besuch im Lachclub kitzelte es mir am Zwerchfell, und es platzten Knoten in meinem Bauch und in meinem Brustkorb. Mein Lachen purzelte frisch und frei aus mir heraus. Welch herrliches Gefühl. Welch eine Befreiung. Welch eine Wohltat. Der Lachvirus, der Virus lachus oder auch Gelo-Virus genannt, hatte mich angesteckt.

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept aus Indien. Dr. Madan Kataria, Allgemeinmediziner, und Madhuri Kataria, Yogalehrerin, sagen: „Lachen ist zu wichtig, als dass es von äußeren Umständen abhängig gemacht werden darf.“ So entwickelten sie 1995 Hasya-Yoga – Lachen ohne Grund, bestehend aus vier Bausteinen: rhythmisches Klatschen, Atem- und Dehnübungen, Loben und pantomimeähnliche Übungen. Parallel hat sich die Gelotologie, die Wissenschaft des Lachens, entwickelt. Viele der Forschungsergebnisse machte sich Lachyoga zunutze. Zum Beispiel, dass unser Körper nicht unterscheiden kann, ob wir echt oder gespielt lachen. Wenn die Mundwinkel nach oben gehen, drückt der Muskel, der die Mundwinkel hochzieht, auf einen Nerv. Dieser Nerv meldet dem Großhirn: „Der Mensch ist fröhlich“, was noch gar nicht stimmen muss. Im Gehirn werden Endorphine ausgeschüttet, die sogenannten Glücksbotenstoffe. Durch das Blut kommen die überall hin, und der Mensch fühlt sich wirklich glücklich. Die Forscher haben auch Gehirnzellen entdeckt, die sie Spiegelneuronen getauft haben. Diese Neuronen ermöglichen unsere Fähigkeit der Empathie, und sie sind dafür zuständig, uns „anzustecken“ mit Gähnen, Trauer, Wut und Lachen. Das passiert über Sehen und Hören. Positive Wirkung hat Lachen auch auf unser Herz-Kreislauf-System, unser Lungenvolumen; Killerzellen werden verstärkt produziert, die Sauerstoffversorgung steigt, und der Stoffwechsel wird angeregt. Damit die



© Silvia Rößler

positiven Wirkungen länger anhalten, benötigen wir eine Mindestlachzeit von 10 Minuten. Das Konzept Lachyoga hilft uns, auf diese Zeit zu kommen. Beim Lachen trainieren wir auch den größten Atemmuskel, den wir haben: das Zwerchfell. Die alten Griechen nannten das Zwerchfell „Seelenmuskel“, denn sie meinten, dass es der Sitz der Gefühle sei. Beim Lachyoga stelle ich immer wieder fest, wie Lachen plötzlich in Weinen umkippen kann. Insbesondere wenn wirklich viel gelacht wird. Das Zwerchfell wird richtig durchgeschüttelt, und festsitzende Gefühle können sich lösen. Eine wunderbare Reinigung. Lachen und Weinen – beides befreit.

Seit meiner Lach-Reanimation ist es mir ein großes Bedürfnis, das Lachen zu den Menschen zu bringen. Als Lachbotschafterin und Humorcoach vermittele ich Lachyoga und den Blick durch die Humorbrille und genieße es, meine Mitmenschen mit Lachen anzustecken. Eine nicht endende gesunde Infektion, die immer wieder von neuem leichte bis starke Epidemien des Lachens zur Folge hat.

Jim Savory sagt: „Wo es Lachen gibt, existiert Hoffnung.“ Hoffnung beinhaltet den Glauben an Transformation und damit die Zuversicht, dass wir immer wieder ins Le-

ben finden. Dieser Glaube an den Wandel macht es möglich, Neues zuzulassen. Charlie Chaplin drückt es so aus: „Lachen sorgt dafür, dass die Bösartigkeit des Lebens uns nicht ganz und gar überwältigt.“

Um in schweren Krisen den Kopf über Wasser halten zu können, ist es hilfreich, in leichteren Zeiten Schwimmen zu lernen. Das LoLa-Prinzip verinnerlichen: Loslassen, dann hast du beide Hände frei. Das beginnt schon bei Kleinigkeiten, wie diese Geschichte zeigt. Ich fuhr ein paar Tage mit einem Schiff auf dem Rhein. An einem Vormittag hatte ich viel Zeit und freute mich darauf, ausgiebig lesen zu können. Zuvor wollte ich noch rasch ein Foto von dem unglaublich schönen Sonnenaufgang machen. In meiner Eile, die Sonne noch einzufangen, öffnete ich das Fenster nicht weit genug, der Fensterrahmen stieß an meine Brille, und ich sah noch gerade aus dem Augenwinkel, wie sich meine Brille diagonal nach links verabschiedete, während das Schiff nach rechts weiterfuhr. Wie gemein. Ein kleiner Abschied. Zuerst schimpfte ich mehrmals mit dem sehr befreienden Wort mit „Sch“, doch dann besann ich mich: „Ärgern bringt mir die Brille auch nicht zurück. Dann sehe ich es doch besser mit Humor.“ In dem Moment fiel mir der Satz ein: „Das war wohl ein richtiger R(h)einfall.“ Hahaha – darüber musste ich so lachen, und es wurde wieder leichter in mir. Nicht ärgern, sondern lösungsorientiertes Denken ist die Befreiung. So spazierte ich zur Rezeption, um

### Humorbrille

Jede Hand führt die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger zusammen = zwei Brillengläser. Beide Gläser zusammenführen – klack –, eine Brille entsteht. Diese Brille vor die Augen halten: „Wenn wir durch die Humorbrille schauen, sieht die Welt doch gleich ganz anders aus.“

nach einer Ersatzbrille zu fragen. In der Tat konnte mir der Reiseleiter eine Brille ausleihen. Super. Der Tag war gerettet.

Die Vielfalt unserer Emotionen: Alles darf sein. Solange alles im Fluss ist, fördert es unser Wohlbefinden. Alles, was starr ist, macht uns krank.

## Zwei Beispiele

**Geschichte 1.** Nach einer meiner Lesungen erzählte eine ZuhörerIn: „Als ich noch ein Kind war, habe ich an einem Tag mit meinen Geschwistern so ausgelassen gelacht, dass wir uns am Boden gekugelt haben. Am nächsten Tag kam unsere Mutter zu uns, tieftraurig und unglaublich wütend. Unsere Oma, also ihre Mutter, war gestorben, und sie sagte: ‚Ihr seid schuld. Ihr wart gestern zu ausgelassen.‘“ Diese Schuldzuweisung bedrückt sie noch heute.

**Geschichte 2.** Vor zwei Jahren starb ganz plötzlich der Mann einer meiner besten Freundinnen. Innerhalb weniger Tage standen wir trauernd, schweigend, mit gesenkten Köpfen und aufsteigender Kälte im Bestattungsinstitut an seinem Sarg, um uns zu verabschieden. Plötzlich richtete sich eine der Freundinnen auf, zeigte gen Himmel, lachte und rief: „Das hat Immy nicht gewollt. Der macht da oben bestimmt schon Party.“ Unser Freund hat immer gerne gefeiert, warum nicht auch jetzt? Wir richteten uns alle spontan auf, lächelten uns an und erzählten eine heitere Geschichte nach der anderen, die wir mit Immy erlebt haben. Wir woben regelrecht ein Netz aus Geschichten, von einer Sargseite zur anderen und unser Freund mittendrin. Wie schön. Ganz und gar nicht unmoralisch, sondern achtsam, wohlwollend und lebendig. Allen wurde wieder warm, die Gesichter rosigen, und es entwickelte sich ein Gefühl

### Schalk im Nacken wecken

Mit der rechten Hand sanft den eigenen Nacken greifen – leicht massieren mit der Vorstellung: „Ich wecke meinen Schalk im Nacken.“ Dabei zu kichern beginnen, immer mehr. Dann heiter lachen und rumalbern: Der Schalk ist erwacht.

von verbindender Gemeinschaft. Still gingen wir in den Vorraum zurück. Die Frau, die zuvor den Impuls gegeben hatte, sank plötzlich in sich zusammen, so als würde ihre Kraft durch ein Ventil ausströmen, und sagte: „Was habe ich getan? Das durfte ich doch nicht!“ Ich war ganz erstaunt über diese Reaktion und sagte: „Das war doch wunderbar. Hast du gemerkt, wie gut uns allen das getan hat?“ Sie hörte nur noch die alten Verbot-Stimmen. Ich konnte sie nicht beruhigen. Die spontane Reaktion kam aus ihrem wahren Selbst, nun quälten sie die auferlegten Muster. Wie wichtig, damit aufzuräumen. Dabei lernte ich, dass ich Unterstützung geben kann, jedoch die Erlaubnis, auf neuen Wegen zu gehen, jeder sich nur selbst geben kann.

In Lachclubs ist es möglich, hemmungslos und unzensiert zu lachen. Lachen wir regelmäßig, werden wir unser Lachen weniger hinterfragen, mehr genießen und einfach loslachen.

Unser inneres Kind will seine Fröhlichkeit und Unbeschwertheit leben. Sich im Spiel verlieren und sich dabei wiederfinden. Ganz bei einer Sache sein und sich um nichts sorgen müssen. Von Kindern können wir perfekt den Wandel der Emotionen lernen: gerade noch voller Wut – schon ist alles vergeben und vergessen, und es geht heiter weiter. Das ist typisch Kind, und wir Erwachsenen können es wieder lernen.

Ich möchte Sie ermuntern, neue Wege zu gehen. Seien Sie mutig – seien Sie einfach Sie selbst. Lebe dein Lachen. Heiter weiter. Das ist der Weg.

### Zum Weiterlesen

Rößler S. Lachen – trotz und alledem: Darf ich lachen, wenn ich traurig bin? Via Nova (2015)  
Cubasch P. Lachen verbindet. 2. Aufl. Edition Wolkenburg (2017)  
Kunz E, Sonnenschmidt R. Wege zum Humorberater: Fortschritte im Therapeutischem Humor HCD (2013)  
Rößler S. Physiotherapeutische Gruppenbehandlung – mit Pfiff. Elsevier (2004)



© Silvia Rößler

### Zur Person

Silvia Rößler lebt in Bielefeld und arbeitet als Physio-Akupunkturtherapeutin in eigener Praxis. Als Lachyoga-Lehrerin, Lachbotschafterin, Humorcoach, Tanz-Sozialtherapeutin, Tanz-Theaterpädagogin, Podcasterin und Autorin ist sie mit Lachen, Witz und Humor unterwegs.

### Kontakt

Silvia Rößler  
www.lachyoga-silvia-roessler.de  
lachyoga.silvia.roessler@gmail.com  
YouTube Kanal: Lachyoga Silvia Rößler  
Podcast: Die Kraft des Lachens / Podcastfabrik.de

# Wie das Leben so spult ...

*Merle Zirk ist mit ihrem Traumjob unterwegs in der Welt – plötzlich macht sich ihr Körper bemerkbar: fortgeschrittener Gebärmutterhalskrebs. Gebärmutter und Eierstöcke werden entfernt, ebenso 70 Lymphknoten. Nach der Operation ist nichts mehr wie vorher. Während der anschließenden Chemotherapie meldet sich der Körper wieder zu Wort, und Schritt für Schritt macht sich die damals 30-jährige Merle auf den Weg Richtung Gesundheit.*

Zurückspulen. Anhalten. Nochmals abspielen. In meiner Kindheit habe ich das gefühlt tausend Mal mit den Kassetten in meinem Rekorder gemacht. Jetzt höre ich nur noch verschwommene Wortfetzen des Krankenhausarztes. In mir wiederholt sich diese Hiobsbotschaft immer und immer wieder: „Ich muss Ihnen leider sagen ... Sie sind erkrankt ... Es ist ernst.“

Aber von vorne: Mein Name ist Merle, ich bin mittlerweile fast 38 Jahre alt und gebürtige Fränkin. Mein Abitur habe ich nach ein paar Ehrenrunden dann doch hinter mich gebracht und mich auf die Reise meines Berufsraumes begeben: Schon mit zwölf Jahren wollte ich zum Fernsehen. So startete ich ein Volontariat zur Fernsehredakteurin beim heimischen Sender TV Touring. Nach zweieinhalb Jahren folgte mit dem Umzug nach München der Einstieg ins Redakteursleben und ins nationale Magazinfernsehen. Viele Stationen habe ich durchlaufen, tolle Drehs auf der ganzen Welt erlebt, und ich war mitten drin im schillernden Medienleben. Der Alltag stets geprägt von Latte-Macchiato-Pausen und schnellem Essen. Pasta, Pizza und Fertigsuppen standen jede Woche auf meinem Speiseplan. Essen war notwendiges Übel, das möglichst wenig Aufwand machen sollte. Am Wochenende Alkohol und Party. Mein Leben damals: toll, aufregend und erfüllend. Irgendwie. Und irgendwie auch nicht.

Eine tiefe Traurigkeit ist da. Sie keimt immer wieder auf. Bohrende Fragen bestimmen mein Lebensgefühl in ruhigen Momenten: Ist mein Leben das, was mich glücklich macht, mich motiviert und mir Sinn gibt? Sind meine Freunde da, weil ich ein wichtiger Mensch für sie bin oder weil ich immer gut drauf bin und spaßig im Umgang? Ist mein Job das Nonplusultra, oder gibt es da mehr? Meine Gedanken, meine Gefühle – ich wische sie weg. Über-tünche sie mit Abenteuern. Erfolgreich. Über Jahre.

Und dann geht alles ganz schnell: Nach einem dreijährigen Tête-à-Tête mit einem

internationalen Konzern im österreichischen Salzburg beginne ich wieder in München. Spannende Aufgabe, da bin ich natürlich dabei. Zwei Monate später – es ist der 3. Dezember 2012, ein Montag. Ich habe bereits Wochen und Monate mit diffusen Schmerzen im Unterbauch und im Lendenbereich verbracht, habe mehrere Ärzte konsultiert und wurde minimalinvasiv an Eierstockzysten operiert. Immer alles „halb so wild“, lassen mich die Experten in Weiß wissen. Nun sitze ich auf dem gynäkologischen Stuhl des Oberarztes eines Münchener Krankenhauses, in das ich mit Krankenwagen und Sirene eingewiesen wurde. Ich höre den Arzt sagen: „Frau Zirk, ich muss Ihnen leider mitteilen, dass Sie an fortgeschrittenem Gebärmutterhalskrebs (Zervixkarzinom) erkrankt sind. Es ist ernst, wir müssen rasch operieren.“ Man kann sich meine darauffolgende Zeit ungefähr so vorstellen: tagein, tagaus Krebsrecherche im Internet und in



Merle in ihrem Element: Hier entstehen ihre veganen Kreationen. © Julia Zirk

Büchern – Telefonate mit Ärzten und Krankenhäusern – eine zehnstündige Operation am offenen Bauch – erkennen, dass das Leben etwas anderes vorgesehen hat als leibliche Kinder – ein trauriges Weihnachten im Krankenhaus ...

„Ich achte genau darauf,  
was ich mir zuführe:  
durch den Mund, die Gedanken,  
die ‚Außenwelt‘.“

Spüren, dass selbst ein von oben bis unten zugetackelter Bauch noch liebenswert ist – genau mit diesem Bauch streiten, ob man den Chemoempfehlungen der Ärzte nachgehen soll oder eher nicht – sich am Ende gegen das Bauchgefühl und für eine Chemotherapie entscheiden – und in dieser Zeit sehr schlimme und schmerzhaft Tage und Wochen aushalten. Inzwischen habe ich das als schlimmste Phase meines Lebens verbucht. Plötzlich wird mir der sagenumwobene Leidensdruck zu groß. Ich beginne zu verstehen, dass das höchste Gut des Menschen – die eigene Gesundheit – mehr als nur eine selbstverständlich anzunehmende Floskel ist. Ich entschließe mich, die Verantwortung für mein eigenes Leben nicht länger an der Garderobe der Arztpraxis abzugeben, sondern endlich aktiv zu werden. Ich entscheide, dass ab sofort ICH der Kapitän meines Schiffes, besser: meines lädierten Kutters, bin. So bemerke ich den tiefen Wunsch in mir, dass sich all die Toxine, die sich im Laufe der Jahre angesammelt haben, nun endlich aus meinem Körper und meinem kompletten System verabschieden dürfen. Für meine Gesundheit, für mein (Über-)Leben!

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits 13 Jahre vegetarisch gelebt, die Konsistenz von Fleisch war nie etwas für mich. Es

ekelte mich. Milch, Eier, Käse und Fisch habe ich dagegen geliebt. Und nun schwindet ein ums andere tierische Produkt aus meinem Kühlschrank und aus meinem Leben. Nachdem ich so viel über das Krebsgeschehen, Ernährung, Säure- und Basenhaushalt, Umweltschadstoffe, Nahrungsmittelergänzung, sanfte Medizin und Heilung gelesen habe, ist es aus Liebe zu mir selbst geschehen. Ich fing an zu kochen, zu recherchieren, zuzubereiten, zu lesen, zu beobachten und zu forschen. Ich habe gepresst, eingelegt, verquirlt und getrocknet. Es passierte Erstaunliches: Nachdem ich über ein paar Wochen keine Milchprodukte mehr zu mir genommen hatte, sind plötzlich meine Wassereinlagerungen in den Beinen verschwunden. (Neben meiner Gebärmutter und den Eierstöcken mussten auch 70 Lymphknoten bei der OP entfernt werden. Das hat zu immensen Problemen im Lymphsystem und in meinem kompletten Organismus geführt.) Ich habe erfahren, dass Milch und ihre Derivate die Beschwerden von Menschen mit Lymphmangel sogar noch verschlimmern können. Mir ist klar geworden, dass Lachs zu den toxischsten Lebensmitteln gehört und dass Zucker (im schlimmsten Falle die weiße, raffinierte Variante) eine regelrechte Leibspeise der Krebszellen in meinem Körper ist. Meine Augen und Ohren haben alles aufgesogen, was sie nur annähernd als relevant zum Thema eingestuft haben.

Seitdem kaufe ich lediglich pflanzliche und gesunde Produkte für meinen Haushalt. Ich achte darauf, dass meine Ernährung möglichst zucker- und säurearm ist. Ich schaue, dass ich viel grünes Blattgemüse in roher Form zu mir nehme – dank grüner Säfte und Smoothies geht das ziemlich einfach. Außerdem kommen Gemüsepflanzen mit glutenfreien, mehrketigen Kohlenhydraten wie Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizennudeln und



Obst und Gemüse aus dem Garten  
© Anna Amethyst

Linsen auf meinen Tisch. Im Badezimmer stehen nur noch mineralölfreie, vegane und tierversuchsfreie, ungiftige Hygieneartikel. Auf der mentalen Ebene passiert seit meiner Erkrankung besonders viel: Yoga, Meditation, Innenschau und Persönlichkeitsentwicklung wurden ausschlaggebend für mein jetziges Leben.

Mit gesunder, veganer Nahrung sind schleichend, fast nebenbei, auch Selbstwert und Menschenverstand eingezogen. Es genügte mir nicht, die Ärzte behandeln zu lassen und zu hoffen, dass sich dies positiv auf meine Genesung auswirkt. Der Körper kann über Jahre und Jahrzehnte kompensieren, dann haut die Medizin etwas auf die Symptome und alles ist wieder heil? Für mich war das nicht mehr stimmig ...

Ich entscheide seitdem genau, was ich mir zuführe. Durch den Mund, via Gedanken oder auf dem etwas unübersichtlicheren Weg der „Außenwelt“. Denn mindestens genauso wichtig wie die Frage, welche Nahrung ich meinem Körper kredenze, ist

die Frage, welche Beziehungen mir denn guttun und in welcher Gesellschaft ich wirklich „ich“ sein kann. Hilft mir diese Verbindung auf meinem Weg, oder schwächt sie eher mein System? Muss ich für jeden immer verfügbar und Projektionsfläche sein? Wer, wenn nicht ich selbst, sorgt sich um mein Wohlergehen?

”Sharing Health,  
Hope and Happiness“

Auf einer odysseeartigen Reise zu meinem selbstbestimmteren, gesünderen Ich bin ich noch jetzt. Werde ich vielleicht auch immer sein. Doch könnte es sein, dass die Diagnose, die mir so viel Todesangst eingehaucht hat, dass die darauf folgende OP und die schulmedizinische Behandlung, die diese Schmerzen verursacht, mich zu meiner wahren Lebensaufgabe bringen?

Mittlerweile bin ich vegane Ernährungsberaterin, Autorin und Seminarleiterin. Ich



Das Einkaufen gehört dazu: frische Zutaten vom Markt. © studiostories

wünsche mir nichts mehr, als meinen eigenen kleinen Beitrag für die Gesellschaft und das Wohlbefinden anderer Menschen leisten zu können. Mein besonderes Herzensanliegen gilt denjenigen, deren Situation ich nur zu gut kenne: Ich möchte auch und vor allem krebserkrankte Menschen ermutigen, einen gesunden, lebensbejahenden Lebensstil zu entwickeln und die Hoffnung niemals aufzugeben! Nach dem Motto „Sharing Health, Hope and Happiness“ ist das Ziel meiner Arbeit, Mut zu machen, Trost zu spenden, Tipps zu

teilen und auch von Krebs betroffenen Personen ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern. Zurückspulen kann man sein Leben nicht, aber man kann heute etwas verändern – für sich und andere.

#### Zum Weiterlesen

Zirk, M. Retreat yourself! Loslassen und neu beginnen. Kösel (2017)

#### Kontakt

Merle Zirk  
www.merlezirk.com



## Selbstleugnung

*Du lebst für deine Außenwelt  
Du richtest dein Tun nach den anderen  
Du tust alles für ihre Anerkennung  
Du rennst, ohne innezuhalten  
Du musst so vieles noch erreichen  
Du findest immer Neues  
Du funktionierst wie eine Maschine  
Du lebst für deine Außenwelt  
Du verlierst deine Verbindung  
Du weißt nicht mehr, wer du bist  
Du blickst zurück und machst weiter  
Du erkennst dein Verhalten  
Du spürst deinen Schmerz  
Du leugnest deinen Schmerz  
Du meidest das Licht  
Du lebst für deine Außenwelt  
Du verbleibst im Dunkeln  
Du bist dort sicher  
Du kannst dich verstecken  
Du ignorierst deine innere Stimme  
Du betäubst sie mit Gedanken  
Du kannst es begründen  
Du musst so vieles noch erreichen  
Du lebst für deine Außenwelt*

Marijana Brdar

<https://marijanabrdar.de/>

## Selbstliebe

*Du lebst für deine Innenwelt  
Du richtest dein Tun nach dir selbst  
Du tust alles, um im Gleichgewicht zu sein  
Du nutzt die Stille für deinen Weg  
Du gehst im Einklang mit dir selbst  
Du lebst in der Tiefe des Moments  
Du bist im Fluss des Lebens  
Du lebst für deine Innenwelt  
Du bist mit dir verbunden  
Du weißt immer, dass du bist  
Du lernst aus deinen Fehlern  
Du korrigierst dein Verhalten  
Du spürst deinen Schmerz  
Du akzeptierst deinen Schmerz  
Du stellst dich ins Licht  
Du lebst für deine Innenwelt  
Du liebst das Licht  
Du bist dort sicher  
Du bist dort sichtbar  
Du hörst deine innere Stimme  
Du folgst nicht blind deinen Gedanken  
Du musst nichts begründen  
Du hast im Außen nichts zu beweisen  
Du lebst für deine Innenwelt*

# HEILIGIMULSE



# Sommer-Sonne Power-Picknick

Susanne Bihlmaier

*Die Sommersonne zieht alle raus, ob in den Garten oder in den Wald und auf Wiesen. Wussten Sie, dass Sie beim Sonntagsspaziergang mit ein paar Kniffen draußen gleich dreifach Immunkraft tanken können? Staunen und schlemmen Sie gesundheitsaktive Picknickrezepte für die ganze Familie.*

Was gehört in den Picknickkorb oder den Ausflugsrucksack? Richtig, etwas zum Grillen, ein Salat, der nicht gleich zusammenfällt, und noch Deftiges fürs Brot.

## Köstlich schlemmen

### Picknicksalat mit „Drachendressing“

Eisbergsalat klein zupfen, waschen, abtropfen. Zusammen mit einer kleinen, apfelstiftefein geraffelten Zucchini, nach Gusto ein paar Radieschen und geschnittene Frühlingszwiebeln in eine verschließbare Salatschüssel geben. In einer zweiten, dicht schließenden kleineren Schüssel die Soße vorbereiten, zusammen mit Gemüse, das für gute Bekömmlichkeit schon ziehen darf. Dazu 2 EL Olivenöl, 1 EL Leinöl, 2 TL Sesamsalz Gomasio und 1 TL Gartenkräuter oder Kräutersalz, ¼ TL Kurkuma und eine Prise Pfeffer. Alles verquirlen und noch eine Handvoll halbierte Cocktailtomaten und 1 fein geraffelte Möhre hinein. Erst vor Ort alles vermischen und einen herrlich bunten, sättigenden Salat mit vielen Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen genießen, siehe Tabelle unten.

### Kerniger Aufstrich für Cowboys und -girls

Wann immer Sie Vollkornbaguette finden, nehmen Sie gleich zwei mit und friere-

ren Sie eines für den Picknickvorrat ein. Dazu gibt's einen kernig-würzigen Aufstrich: 1 rote, fein geraffelte Zwiebel, 1 cm fein geriebene Ingwerwurzel und 1 Knoblauchzehe in Olivenöl sanft schmoren, 3 EL Tomatenmark dazu und mit je 1 TL Basilikum, Oregano, Rosenspaprika, etwas Gomasio, ¼ TL Kurkuma, etwas Chili und Pfeffer würzen. Den Inhalt von einem Glas rote Kidneybohnen pürieren und alles einmal kurz zusammen aufkochen. Danach ½ TL Apfelessig für gute Bekömmlichkeit dazu, pürieren, fertig. In einer kleinen Extraschüssel geschnittenen Schnittlauch zum farblichen und gesundheitsaktiven Aufpeppen vor Ort mitnehmen. Und falls die Jungs maulen: Erinnern Sie an echte Cowboys und deren Bohnentöpfe!

## Exotische Grillspieße

Auf einen Metallspieß kommen in ähnlich große Stücke geschnitten: orangefarbene Charentais-Melone, rote Paprika, Zwiebel-Achtel, Zucchini und: Puten-Saitenwürstchen in Bioqualität! Die Saitenwürstchen-Stücke klemmen Sie für mehr Geschmack und als Grillschutz jeweils zwischen zwei Stücke rote Paprika. Diese Spieße legen Sie auf einen Grillrost. Alternativ kann ein Bio-Putenschnitzel in Stücke geschnitten verwendet werden. Für Kids können Sie die Putensaiten direkt auf selbst geschnittene Äste spießen. Dazu schmeckt zuckerfreier, scharfer Senf (für die Erwachsenen) oder heimisches Kürbisketchup. Fertig ist gesundes, kunterbuntes Grillen.

## Vital-veganer Wanderkeks

Zur Stärkung bis zum Grillplatz oder als gesunder Nachtisch, superschnell ge-



Putenspieße aus Bio-Putenfleisch © Johanna Gollob aus „Tomatenrot + Drachengrün“/Hädecke



Schoko-Hirse-Crunchie als Wanderkeks gebacken  
© Susanne Bihlmaier aus „Notfall-Apotheke Natur“/Hädecke

macht und frisch am köstlichsten: 2 reife Bananen mit der Gabel zerdrücken, 8 EL Hirseflocken, 1 TL Zimtpulver, 1 TL Lebkuchen-Gewürzmischung, Prise Salz, 1 TL Kakao, 2 EL zuckerfreier Ingwersirup auf Apfelsaftbasis (Sonnentor) vermischen. Von diesem Püree mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Backpapier setzen (klebt!) und bei 180 Grad Umluft oder 200 Grad ohne Umluft ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

## Antikrebsaktive Vitalstoffe tanken

### Heilkräfte der Natur nutzen

Wer draußen picknickt, bekommt drei Naturheilkräfte gratis mit dazu: erstens Heliotherapie, die Sonne mit ihrem Vitamin D. Zweitens werden bei Bewegung Endorphine ausgeschüttet, unsere körpereigenen Wohlfühlhormone. Drittens spendiert der Wald eine Extraportion Immunstimulanzien, zum Beispiel mit den Terpenen.

Power-Zutat	Antikrebsaktive, immunstärkende Inhaltsstoffe
Grüner Salat, Zucchini	Chlorophyll, Ballaststoffe
Möhre	Karotinoide, Ballaststoffe
Frühlingszwiebel	Terpene, Ballaststoffe
Rote Paprika	Karotinoide, Ballaststoffe
Sesamsalz Gomasio	vegane Kalziumquelle
Oliveneöl nativ	Omega-3-Fettsäuren
Leinöl	Omega-3-Fettsäuren
Kurkuma mit Pfeffer	Kurkumin
Tomaten/Tomatenmark	Lykopen
Kidneybohnen	pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe
Schnittlauch, Zwiebeln	Terpene
Banane	Kalium
Hirse	Kieselsäure für die Haut, Ballaststoffe, Eiweiß
Gewürze allgemein	ätherische Öle

### Zu guter Letzt noch der Öko-Tipp von Oma und Outdoor-Profis

In einer wiederverschließbaren Tüte oder Frischhaltedose einfach einen nassen Waschlappen mitnehmen statt Wegwerf-Servietten. Ein schönes Stoffküchentuch wird zur „Tischdecke“. Superpraktische Löffel-Gabeln gibt's sogar unkaputtbar im Outdoorladen, ebenso wie doppelwandige Metall-Iso-Kannen für Heißes oder Kaltes. Wer so picknickt, bekommt mehr aus der Natur mit, als er hinausgetragen hat – alles für Gaumen und Gesundheit. Guten Appetit!

### Zur Person

Dr. med. Susanne Bihlmaier, Ärztin für Naturheilverfahren, TCM und Komplementär-Onkologie. Buchautorin des Koch- und Gesundheitsbuches „Tomatenrot+Drachengrün“, 6. Auflage. Mitautorin „Notfall-Apotheke aus und in der Natur“, 1. Auflage, beides Hädecke Verlag.



© Autorin

### Zum Weiterlesen

Bihlmaier S. Tomatenrot + Drachengrün: Das Beste aus Ost und West. Koch- und Gesundheitsbuch. 6. Aufl. Hädecke (2018)  
Bihlmaier A, Bihlmaier S. Notfall-Apotheke aus und in der Natur. Hädecke (2019)

### Kontakt

Dr. med. Susanne Bihlmaier  
Ärztin – Naturheilverfahren  
Neue Straße 16  
72070 Tübingen  
www.bihlmaier-tcm.de

# Den Wandel vollziehen

Miriam Reichel

*Eine wesentliche Ursache sowohl für Erkrankungen als auch für mangelnde Heilung ist Stress. Wandeln wir diesen nicht um, so wird die Heilung erschwert. Denn unser Körper kann nur in der Entspannung heilen – nicht in der Überlastung. Wir müssen uns also verändern, wenn wir heil werden möchten.*

Dieser Wandel kann mit der Ernährung beginnen, die sich – sofern der Wandel ein guter ist – positiv auf unsere Stimmung und unser Gehirn auswirkt. Dadurch öffnet sich uns der Blick, und wir erkennen Herausforderungen, Stressfaktoren oder Konfliktpotenzial und können Lösungen finden. Sind diese Schritte bewältigt, können Sport, Meditation oder Atemübungen folgen.

## Drei Arten von Stress

Stress ist die Hauptursache unserer Krankheiten. 90% der Arztbesuche haben ihre Ursache in Überlastung. Es gibt verschie-

dene Formen von Stress, aber alle haben die gleiche Folge. Stress lässt sich grob in drei verschiedene Arten unterteilen:

- ▶ **Physischer Stress:** Hierunter versteht man Unfälle, Verletzungen, Traumata, Stürze.
- ▶ **Chemischer Stress:** Dieser wird ausgelöst durch Viren, Bakterien, Hormone, Lebensmittel, Alkohol- oder Nikotingenuss, Schwermetalle und vieles mehr.
- ▶ **Emotionaler Stress:** Arzttermine, Unbehagen in einer Situation, familiäre Streitigkeiten, Eheprobleme, Familientragödien, Todesfälle, Finanzen, Mobbing, das Gefühl, nicht anerkannt zu werden oder mehr leisten zu müssen.



In Stresssituationen entscheiden wir blitzschnell über Kampf, Flucht oder Erstarren.

© imago images / Martin Wagner

## Stress und Immunsystem

Ein Beispiel, das gut zeigt, wie unser Immunsystem durch Stresshormone beeinträchtigt wird, ist das einer Transplantation. Hierbei wird, bevor die Ärzte das Organ transplantieren, dem Patienten Adrenalin verabreicht. Das Immunsystem fährt dadurch herunter, und das Organ wird vom Körper nicht sofort abgestoßen. Daraus können wir ersehen, dass Stresshormone das Immunsystem beeinträchtigen. Was bei einer Organtransplantation hilfreich ist, schadet uns im Alltag: Leben wir in permanentem Stress, so supprimieren wir unsere eigene Abwehr dauerhaft.

Jede dieser Stressarten bringt den Körper und das Gehirn aus dem Gleichgewicht. Es versetzt uns in die gleiche Lage wie in früheren Zeiten, wenn uns ein Tier gejagt hat oder wir plötzlich einem Säbelzähntiger gegenüberstanden. Natürlich wollten wir dann sofort reagieren können und 100% Energie für die Flucht zur Verfügung haben, denn wir waren in einer lebensbedrohlichen Lage. Aber auch heute reagiert unser Körper genau wie damals, selbst wenn wir nicht in einer prekären Situation, sondern nur in unserem Alltagsstress gefangen sind.

Was sich geändert hat: Wir haben deutlich mehr Stresssituationen im Alltag, als wir früher Begegnungen mit Säbelzähntigern hatten. Auch haben wir uns damals nach einem aufregenden Ereignis entspannt und eine Auszeit genommen. Heute kämpfen wir nicht mehr mit wilden Tieren, sondern mit unseren Lebensumständen, unserem

Lebenspartner, dem Chef, den Eltern oder den Nachbarn. Unser Stresslevel ist deutlich höher – und das permanent.

” Genesungen kommen zustande, wenn sich ein grundlegender Wandel vollzieht, der Angst und Zweifel im selben Zuge beseitigt wie die Krankheit. “

(Deepak Chopra: „The Healing Self“ 2018)

Unser Körper reagiert nach wie vor, wie er es schon zu Urzeiten tat: Er schüttet Adrenalin und Noradrenalin aus. Wir befinden uns also in einem ständigen „Fight or Flight“-Modus (Kampf-oder-Flucht-Modus), in steter Anspannung. Wie reagiert nun unser Organismus darauf? Er bemüht sich um Ausgleich. Um eine gewisse Balance zu erreichen, nimmt er Energie aus den verschiedenen Bereichen des Körpers: aus dem Gehirn, aus dem Darm, indem er die Verdauung kurzzeitig einstellt, aus dem Immunsystem. Unser Gedächtnis wird folglich weniger gut funktionieren, wenn wir unter Dauerstress leiden. Die Konzentration wird schlechter. Wir verdauen unsere Nahrung nicht, wie wir sollten, und somit werden Giftstoffe nicht abgebaut und keine Vitamine gebildet. Unser Immunsystem verschlechtert sich, denn die Stresshormone beeinflussen es negativ. Das bedeutet konkret, dass der Krankheit Tür und Tor geöffnet wird.

In unserer heutigen Zeit stehen die meisten von uns konstant unter Stress. Manche Menschen sieben Tage die Woche, je nachdem wie sie mit ihren Emotionen und Gedanken umgehen können und ob sie für ihre Arbeit brennen oder ob die Arbeit sie verbrennt.



Eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung entstresst. © imago images / Westend61; Symbolfoto

Mögen wir unseren Job, so geraten wir deutlich weniger in Stress oder empfinden den Stress sogar als positiv und belebend.

” Die beste Vorbeugung vor Krankheiten liegt im Stressabbau. “

Erschwerend kommt häufig hinzu, dass wir es verlernt haben, für eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu sorgen. Statt uns auszuruhen, zerstreuen wir uns scheinbar im Internet mit Serien oder Sozialkontakten in Netzwerken und nehmen dabei weitere Reize auf. Besinnung findet kaum mehr statt.

### Stress und seine Folgen

Stress wirkt sich auf verschiedenen Ebenen unseres Körpers aus, zum Beispiel erzeugt er eine Übersäuerung („Wir werden sauer“). Ein übersäuerter Körper re-

agiert nicht nur auf seine Umwelt „sauer“ (wodurch noch mehr Stresssituationen entstehen), sondern eine Azidose führt zu Entzündungsprozessen, die unsere Heilung erschweren und Grundlage unserer chronischen Krankheiten sein können.

Krebs kann aus einem Entzündungsprozess erwachsen. Aber nicht nur Entzündungen entstehen im sauren Bereich, auch unsere Gene können sich durch Übersäuerung an- bzw. ausschalten. Bei Krebs ist es das TP53-Tumorsuppressor-Gen, welches eine Entartung der Zellen verhindern soll. Oft findet man das Protein p53 in mutierter Form in entarteten Zellen vor. In Tumoren geht man davon aus, dass das Protein in 50% aller Fälle in mutierter Form vorliegt. Das Ausschalten des Gens mit der Folge der Proteinmutation wird unter anderem auf Übersäuerung zurückgeführt und somit indirekt auf Stress und selbstverständlich unsere Ernährung, die wie bereits erwähnt dann zu chemischem Stress führt.



Manchmal genügt schon eine kleine Auszeit, um uns wieder in die Entspannung zu bringen.  
© imago images / Cavan Images

Unsere Herzfrequenz verliert an Gleichmäßigkeit durch Überbelastung und erzeugt an anstrengenden Tagen eine Linie wie an einem verrückten Börsentag. Unser Atem wird schnell und flach. Der Darm wird träge, und manch einer leidet an Sodbrennen oder Schlaflosigkeit. Stress hat viele Erscheinungsbilder!

## Stress und die Amygdala

Stress kann sich aus Angst entwickeln. Diese wiederum hat ihren Ursprung in der Amygdala, auch Mandelkern genannt, einer Region des limbischen Systems (einem Teil des Gehirns, der die Emotionen steuert), die als Angstzentrum gilt. Leben wir in einer schwierigen Paarbeziehung, haben wir Angst um unseren Arbeitsplatz oder kämpfen wir mit einer schweren Erkrankung, so schreit die Amygdala: „Angriff! Angriff! Angriff!“ – und das Angstzentrum reagiert. Je nach Persönlichkeit auch andauernd.

Verantwortlich ist dieses Hirnareal hauptsächlich sowohl für die Wiedererkennung sowie Bewertung von Situationen als auch für die Analyse möglicher Risiken und der daraus resultierenden emotionalen Mechanismen. Haben wir also gewisse Grundüberzeugungen oder Ängste entwickelt, so wird dieses Areal des Gehirns aktiv. Angst und Aggression werden hier gesteuert. Autonome, von unserem Willen unabhängige Funktionen unseres Körpers, wie zum Beispiel der Kreislauf und die Atmung, werden beeinflusst. Wenn unser Herz also bis zum Halse schlägt, dann ist die Amygdala der körperliche Auslöser dafür. Man nennt dieses Hirnareal daher auch Angstzentrum.

Die Amygdala vergleicht andauernd Situationen mit der Vergangenheit und reagiert entsprechend. Tritt ein Umstand ein, den sie als ein „gefährliches“ Erlebnis abgespeichert hat, so wird der Körper durch den Ausstoß der Stresshormone Noradrenalin oder Adrenalin in Alarmbe-

reitschaft versetzt. Eine Angstreaktion setzt sich in Gang. Diese geht oft mit den typischen körperlichen Angstreaktionen einher (Übelkeit, Schwindel oder Herzrasen).

Der Hypothalamus, die Regulationsstelle zwischen Hormonsystem und Nervensystem, teilt der Amygdala eine Erinnerung mit, und sofort werden die defensiven Verhaltensprogramme aktiviert. Dank dieser thalamoamygdalären Verbindung können Tier und Mensch blitzschnell auf eine Gefahr reagieren. „Fight or flight“ – Kampf oder Flucht. Der Hirnstamm löst automatisch Verhaltensreaktionen aus, die von einem Erstarren über Flucht bis zum Angriff reichen können. Die Großhirnrinde ist verantwortlich für das emotionale Erleben der Angst.

Nur wenn Situationen, die im Grunde nicht bedrohlich sind, uns in diesen Zustand bringen, dann ist das, was uns immer gerettet hat, nun unsere Bürde. Haben wir Probleme aus unserer Vergangenheit nicht abgebaut und überwunden oder fremde Überzeugungen ohne Reflexion übernommen, so reagieren wir immer gleich: Wir erleben Angst und Stress, obwohl das längst nicht mehr nötig wäre! Die Ereignisse laufen von selbst ab. Wir wähen uns im Dort und Damals, obwohl wir im Hier und Jetzt sind.

## Im Wandel können wir gesunden

Um zu heilen, müssen wir diesen Zustand verlassen. Denn zur Genesung benötigen wir heilende Hormone wie Endorphine, Dopamine, Stickoxid und Oxytocin.

Es ist also unsere volle Aufmerksamkeit gefragt. Sobald wir in Angst oder Stress geraten, hilft es uns, diesen Zustand be-



wusst wahrzunehmen und nachzuspüren, welche unserer Überzeugungen ihm zugrunde liegen, damit wir sie bearbeiten und verändern können. Das ist nicht neu. Hippokrates lehrte uns, dass es im Leben darum geht, das Gleichgewicht zu finden. Aus der chinesischen Philosophie wissen wir, dass eine Balance von Yin und Yang sich günstig auswirkt. Wir lernen daraus, dass Stress sich am besten durch Ruhephasen kompensieren lässt.

Den Umgang mit Überbelastung kann man erlernen. Es gibt zahlreiche Geschichten über Krebskranke im Endstadium, die sich durch Meditation heilten. Sie meditierten teilweise bis zu fünf Stunden täglich. Sie machten Atemübungen, oder sie liefen jeden Tag stundenlang im Wald. Sie richteten sich bewusst gegen ihren eigenen Stress und ihre Ängste und verarbeiteten sie auf diese Weise.

Unsere körperlichen Symptome können wir mit der Öllampe im Auto vergleichen. Wenn wir dumm sind, ignorieren wir sie oder bauen sie aus. Auf unseren Körper bezogen hieße das: Wir nehmen eine Tablette zur Bekämpfung des Symptoms. Es ist aber ein Warnzeichen. Ein Zeichen, dass wir wirklich etwas verändern müs-

sen. Ohne unsere Krankheit, ohne unsere Symptome wüssten wir nicht, dass etwas im Argen liegt. Die Krankheit oder die Symptome geben uns also die Möglichkeit, etwas wirklich zu verwandeln. Sei es in Beziehungen, die zu Stress führen, sei es in unserer Arbeit oder in unseren eigenen Überzeugungen. Wir sollten daher unsere Krankheiten dankbar annehmen und an unserer Genesung arbeiten, indem wir die Warnsignale erkennen und beheben.

Auf keinen Fall sollten wir es so weit kommen lassen, dass die Aussage von Woody Allen auch auf uns zutrifft: „Ich werde nicht wütend, ich bekomme stattdessen Tumore!“

#### Zum Weiterlesen

Dispenza J. You are the placebo: Making your mind matter. Hay (2014)

Reichel M. KrebsLeben. Die Kombination der Möglichkeiten. 2. Aufl. Cajus (2020)

Reichel M. KrebsLeben. Der mentale Einfluss auf unsere Heilung. Cajus (2020)



#### Zur Person

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

#### Kontakt

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

# Klassische und erweiterte Gemmotherapie

Louis Hutter und Chrischta Ganz

*Die Gemmotherapie, die sich zunehmender Beliebtheit im deutschsprachigen Raum erfreut, wurde in diesem Heft bereits einige Male zu ausgewählten Gesundheitsthemen vorgestellt. Es lassen sich heute grundsätzlich zwei Formen der gemmotherapeutischen Praxis unterscheiden: die „klassische Gemmotherapie“, die auf den Erkenntnissen des Vaters der Gemmotherapie Dr. Pol Henry und seinem Forschungsteam basiert, und einer „erweiterten Gemmotherapie“, die diese „klassische Gemmotherapie“ mit den altüberlieferten traditionellen Medizinkonzepten der östlichen und westlichen Kultur verknüpft.*

Die „klassische Gemmotherapie“ beinhaltet die klinische Methode, die Drainage-Methode und die biologisch-analoge Methode. Die „erweiterte Gemmotherapie“ unterteilen wir in die TEN-analoge Methode und die TCM-analoge Methode. TEN bedeutet Traditionelle Europäische Naturheilverfahren, TCM ist die Abkürzung für Traditionelle Chinesische Medizin.

## Klassische Gemmotherapie

Am bekanntesten ist die klinische Methode, bei der die Wahl des Gemmazerats sich allein nach den Krankheitssymptomen richtet. Die Drainage-Methode hat zum Ziel, spezifische Körpergewebe zu entgiften und zu vitalisieren, um diese beispielsweise einer weiteren Therapie besser zugänglich zu machen. Die biologisch analoge Methode, die eigentliche von Dr. Pol Henry entwickelte Methode, wählt die Gemmazerate gemäß dem von ihm entdeckten Parallelismus zwischen Waldentwicklung und Krankheits- beziehungsweise Genesungsprozesses und ist im Vergleich zu den beiden vorher beschriebenen Methoden ein weitaus dynamischeres, aber auch komplexeres Konzept. Dieses setzt ein überdurchschnittliches Maß an Natur- und Menschenkenntnis voraus. Dadurch vereinigt es den naturwissenschaftlichen mit dem analogen Erkenntnisweg.

Die „erweiterte Gemmotherapie“ verknüpft die biologisch analoge Methode Pol Henrys mit den traditionellen Konzepten der TCM und TEN, die ebenfalls auf den von der Natur abgelassenen, dynamischen Konzepten beruhen. Die TEN-analoge Gemmotherapie wählt die für den Menschen passenden Gemmazerate anhand sieben archetypischer Prinzipien aus. Diese Prinzipien sind nach antiken Göttern benannt, die gleichzeitig auch namensgebend für uns vertraute Himmelskörper sind. Es sind dies Mond, Merkur, Venus, Sonne, Mars, Jupiter und Saturn. Obschon diese Begriffe auch die Astrologie verwendet, werden sie hier von dieser losgelöst gebraucht. Gemeinsam wirken sich diese sieben Prinzipien auf jeweils charakteristische Weise in Mensch und Natur aus.

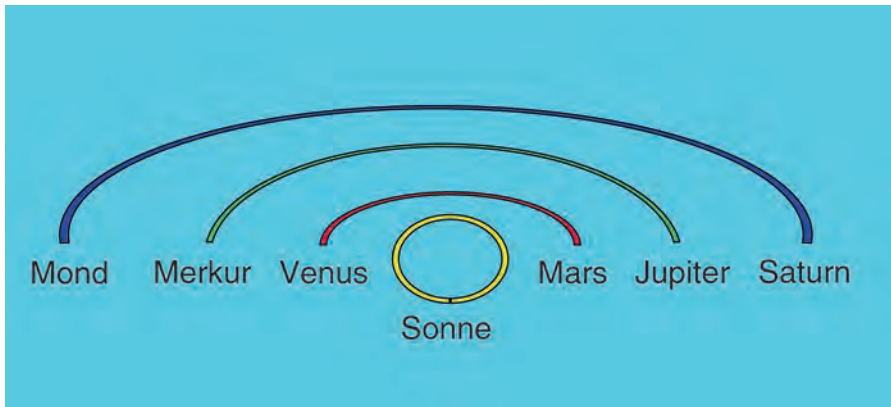
## Erweiterte Gemmotherapie

Die Prinzipien Mond und Sonne bilden hierbei ein sich ergänzendes Paar. Das Mondprinzip steht für substanzielle Kraft, Innenorientierung, Ruhe, Entschleunigung und das Sonnenprinzip für funktionelle Kraft, Außenorientierung, Aktivität und Beschleunigung. So gibt es Bäume und Sträucher, in denen eher das Mond- oder das Sonnenprinzip wirksam ist und deren Knospenauszüge entsprechende Wirkung zeigen. Bäume mit ausgeprägten Mondqualitäten sind beispielsweise die Silberlinde und die Silberweide. Beide offenbaren ihre Mondkräfte durch die silbrig-weiße Farbe, die ans Mondlicht erinnert. Die Blattknospen beider Bäume wirken beruhigend, fördern die Ausrichtung nach innen und sprechen in besonderem Maße den weiblichen Aspekt des Menschen an. Bäume mit ausgeprägteren



Der Silberweide (*Salix alba*) wird ein Bezug zur Mondkraft zugeschrieben.. © Adrian Gerber





Die sieben archetypischen Prinzipien sind nach den Planeten benannt. © Louis Hutter

Sonnenqualitäten sind beispielsweise die Gewöhnliche Esche (*Fraxinus excelsior*) und die Schwarzpappel (*Populus nigra*). Beides schnell wachsende und majestätische Bäume, deren Knospenauszüge allgemein kräftigende, aktivitätsfördernde Wirkung haben und den männlichen Aspekt des Menschen fördern.

Menschen, bei denen das Mondprinzip schwach ausgeprägt ist, bekunden des Öfteren Schwierigkeiten mit dem parasympathischen Anteil des vegetativen Nervensystems, das der Erholung und Regeneration dient. Sie laufen gleichermaßen schnell heiß, verausgaben sich dabei und verbrauchen ihre körperlichen und seelischen Ressourcen. Da können die Gemmomazerate der Silberlinde und Silberweide helfen. Beide kühlen überhitzte Zustände und helfen dem Menschen, Ruhe und Erholung zu finden.

Ist bei jemandem hingegen das Sonnenprinzip im Defizit, wird der sympathische Anteil des vegetativen Nervensystems, das für Energiegewinnung und Leistungssteigerung zuständig ist, geschwächt. Diese Menschen sind oft lethargisch, bekunden Mühe darin, Ziele in ihrem Leben zu finden und zu verfolgen, und verfügen meist über ein mangelhaft ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Da können die Gemmomazerate

der Gewöhnlichen Esche und der Schwarzpappel helfen. Beide erhöhen den Tonus des Menschen, wärmen ihn auf und helfen, das Leben aktiver zu gestalten.

### Tabellarischer Überblick:

	Mond	Sonne
<b>Tageszeit</b>	Nacht	Tag
<b>Geschlecht</b>	weiblich	männlich
<b>Energie</b>	passiv	aktiv
<b>Tonus</b>	Entspannung	Anspannung
<b>Körperfunktionen</b>	nährend	energetisierend
	erhaltend	schützend
<b>Körpersysteme</b>	Parasympathikus	Sympathikus
	Reproduktions-system	Immunsystem
	Drüsen-system	Bewegungs-apparat
<b>Denken</b>	Lymphsystem	Herz-Kreis-lauf-System
	analoges Denken	lineares Denken
	„verbindend“	„zergliedernd“
<b>Bewusstsein</b>	Schlaf-bewusstsein	Wach-bewusstsein
	Gruppen-Bewusstsein	Ich-Bewusstsein

### Zum Weiterlesen

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

### Zu den Personen

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

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

### Kontakt

Praxis für Naturheilkunde Louis Hutter  
Notkerstrasse 10  
CH-9000 St. Gallen  
E-Mail: [hutter@tnhk.ch](mailto:hutter@tnhk.ch)  
[www.tnhk.ch](http://www.tnhk.ch)



Der Gewöhnlichen Esche (*Fraxinus excelsior*) wird ein Bezug zur Sonnenkraft zugeschrieben.

© Adrian Gerber

## 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. Irme

Zwei Jahre psychoonkologische Jahresgruppe

Patientinnen und Patienten nach einer Krebserkrankung treffen in der GfBK-Beratungsstelle Hamburg nicht nur auf eine psychoonkologische Begleitung, sondern ungewöhnlicherweise auch auf einen Hund. Seit zwei Jahren leitet Angela Keller von der GfBK Hamburg diese Gruppe mit sensibler Unterstützung auf vier Pfoten. Ihr Therapiebegleithund Kalle Olsen ist immer mit dabei. Bei den monatlichen Treffen zeigt er sich hochmotiviert, denn Kalle Olsen liebt seine Aufgabe. Freudig rennt er in den Gruppenraum und entlockt den Teilnehmer\*innen dort hohe, fröhliche Töne. Kalle ist gut sozialisiert und von seinem ganzen Wesen her ein „Herzenshund“. Dazu meinte eine Patientin: „Eigentlich vergesse ich meine Sorgen, wenn Kalle zu mir kommt.“ Ein Hund nimmt Menschen ohne Vorurteile an. Vielen Patient\*innen fallen Kontaktaufnahme und Kommunikation mit Hunden leichter als mit anderen Menschen, da Hunde ihnen unvoreingenommen und echt begegnen. Und natürlich kann das auch den Kontakt zur Psychotherapeutin erleichtern. Ein Hund kann Zugänge zu den Patient\*innen erschließen, die sich aufgrund ihrer Erkrankung sehr in ihr Innerstes zurückgezogen haben.

In der psychoonkologischen Gruppe treffen sich Menschen, die ihre Resilienz, ihre körperliche und psychische Widerstandskraft, stärken möchten. Sie wollen wieder dem Leben vertrauen und mit Freude daran teilhaben. Dabei ist es von großer Bedeutung, wenn sie sich in der Gruppe beschützt und angenommen fühlen, so wie sie sind. Dass sie über ihre Ängste sprechen können und ihnen jemand zuhört. Kalle Olsens Einsatz hat bislang bei den Beteiligten viel Zuspruch ausgelöst und einer Patientin sogar die Angst vor Hunden genommen.



Angela Keller und ihr Hund Kalle Olsen © GfBK

Alle Teilnehmer\*innen hatten bereits an einem Ganzheitlichen Gesundheitstraining von Angela Keller aus dem Projekt ÜberLebensKunst teilgenommen. Sie sind jetzt erfahren im Visualisieren, in Achtsamkeit und in Heiltrancen. Das tut ihnen spürbar gut in ihrem Alltag. Aus dem Wunsch einiger Teilnehmer\*innen, sich regelmäßig weiter von Angela Keller begleiten zu lassen, ergab sich im Juni 2018 die Gründung der psychoonkologischen Jahresgruppe. Zum Jahrestag erhielt Angela Keller von einer Teilnehmerin dieses Feedback: „Hallo Angela, du hattest dir eine Meinung von uns zu unserer Jahresgruppe gewünscht. Hier ist sie: Obwohl die Gruppe nur alle vier Wochen stattfindet, ist sie mir unendlich wichtig geworden. Ich freue mich jedes Mal auf diesen Termin. Es ist eine ganz besondere Art von Gemeinschaft. Ich habe hier Bestärkung zu Mut und Kraft für meinen eigenen und damit richtigen Weg bekommen. Sehr schätze ich an dir, dass du nur Angebote machst, aber nie indoktrinierst. Du äußerst Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Das hilft mir so, dass ich mich fallen lassen kann und keine Angst habe. Ich muss mich nicht extrem schützen. Ich bin hier richtig, so wie ich bin. Wir lernen miteinander, wir fühlen miteinander und wir wachsen alle miteinander in das, was unsere Seele will.“

Und es kann auch Freude machen! Und so ganz nebenbei höre ich, mach es, wie du es für richtig hältst. Ich wünsche dir und Kalle einen schönen Sommer und freue mich auf das nächste Treffen.“

Dankeschön an unsere Jubilarinnen  
Dieses Jahr feiert Ingrid Krüger ein ganz besonderes Jubiläum! Seit 30 Jahren ist sie als beratende Ärztin für die GfBK tätig. Sie kam im Januar 1990 als zweite Stütze zur ärztlichen GfBK-Beratung, nachdem Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, dieses Angebot für die GfBK etabliert hatte. Seither steht Ingrid Krüger mit ihrem wertvollen naturheilkundlichen und homöopathischen Wissen und Erfahrungsschatz Ratsuchenden telefonisch oder im persönlichen Gespräch zur Verfügung. Ingrid Krüger war als Ärztin in Bad Rappenau niedergelassen, bleibt der GfBK aber auch nach der Praxisaufgabe weiterhin treu. Für ihren langjährigen Einsatz für die GfBK und für so viele Ratsuchende dankt ihr der GfBK-Vorstand herzlich, und alle Kolleg\*innen gratulieren zum Jubiläum!



Ingrid Krüger © GfBK

Dr. med. Friederike de Boes kam 1995 zum ärztlichen GfBK-Beratungsdienst. Sie ist niedergelassene ärztliche Psychotherapeutin und ist Patient\*innen und ihren Angehörigen mit ihrem umfangreichen medizinisch-naturheilkundlichen Fachwissen und ihrem psychotherapeutischen Hintergrund eine große Stütze. Im Juli d. J. wird sie 25 Jahre dabei sein und hat in dieser langen Zeit unzählige Menschen in telefonischen und persönlichen Gesprächen vor Ort in der GfBK Heidelberg beraten. Schon jetzt



Friederike de Boes © GfBK

vonseiten des GfBK-Vorstands ein herzliches Dankeschön für die langjährige Treue zur GfBK und auch von den Kolleg\*innen herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum!

Auch Sue Ann Lee feierte im Januar ihr 25-jähriges GfBK-Jubiläum. Seit 1995 arbeitet sie in der Zentralen GfBK-Beratungsstelle in Heidelberg und ist seither Ansprechpartnerin für unzählige Ratsuchende. Mit ihrem fundierten Fachwissen und ihrer großen Empathie widmet sie sich stets den Fragen der Patient\*innen und ihren Angehörigen. Neben diesen Beratungsgesprächen ist sie für vielfältige organisatorische Belange in der GfBK-Zentrale zuständig und betreut hier u. a. die Pressestelle der GfBK. Auch an sie ein herzliches Dankeschön vom GfBK-Vor-



Sue Ann Lee © GfBK

stand für ihr großes und langjähriges Engagement und von den Kolleg\*innen herzliche Gratulation!

Dipl.-Psych. Astrid Willige kam im Februar 2000 zur GfBK in Heidelberg und freute sich nun ebenfalls sehr über die Gratulation vom GfBK-Vorstand und von den Kolleginnen zum 20-jährigen Jubiläum. Seit 2009 leitet sie die Zentrale Beratungsstelle. Neben der Beratungstätigkeit kümmert sie sich um verschiedene organisatorische und verwaltungstechnische Angelegenheiten, so u. a. um das Veranstaltungsmanagement der GfBK.



Astrid Willige © GfBK

### Interessante Vorträge in Wiesbaden

Die Kolleginnen der GfBK Wiesbaden organisieren über das Jahr viele Vortragsabende in der Beratungsstelle. Das Thema am 11. Februar 2020 war „Cannabis: wann und für wen? Stellenwert der Cannabistherapie bei Krebs und chronischen Erkrankungen“. Über 30 interessierte Zuhörer\*innen waren gekommen, und die Kolleginnen waren selbst überrascht, wie sehr dieses Thema die Menschen bewegt. Der Referent, Dr. med. Thomas Nolte, Schmerztherapeut und Palliativarzt in Wiesbaden, hielt hierzu einen sehr umfassenden Vortrag und beantwortete im Anschluss ausführlich die Fragen der Teilnehmer\*innen. Eine Kurzinformation zu „Cannabis“ kann über die GfBK angefordert werden.

Im Vortrag am 3. März 2020 ging es um „Wege aus der Angst ins Vertrauen“. Referentinnen waren Doris Mill, HP für Psychotherapie, und Dorothee Laux, Gesangspädagogin. Sie bieten in ihrer Praxis in Limburg Beratung und Hilfestellung im Umgang mit Lebenskrisen und Wendepunkten des Lebens an. Mit Musizieren und therapeutischen Gesprächen erreichen sie ganz unterschiedliche Ebenen im Menschen. So war dieser Abend ein besonderes Erlebnis, da so wunderschön und lebhaft mit Gitarrenbegleitung gesun-



Dorothee Laux (li.) und Doris Mill (re.) © GfBK

gen wurde und gleichzeitig Wege und Schritte aufgezeigt wurden, wie sich Angst transformieren lässt. Fragen taten sich auf wie: „Mit welchen alten Vorstellungen und Mustern gehe ich durchs Leben? Wie sehr bestimmen sie mein Dasein? Welche Glaubenssätze schleppe ich mit mir herum? Destruktive? Negative? Wie schaffe ich es, mich von dem quälenden Gedankenkarussell zu befreien und heilsame Impulse in mir wachzurufen?“ Die Referentinnen wiesen darauf hin, dass dies in einen Prozess eingebettet ist und nicht von heute auf morgen erwartet werden kann. Aber auch Fragen wie die nach der Freude und den Ressourcen wurden bearbeitet: „Wo lebt und spüre ich die Freude in mir? Was macht mir trotz der Erkrankung, der Lebenskrise, Freude? Wie viel Raum gebe ich ihr im Alltag?“ Durch interaktives Arbeiten mit den Teilnehmenden entstand ein sehr angenehmes und waches Miteinander. Der Vortrag wurde mit schönen Liedertexten und einer kleinen Meditation beendet.

### Fit und vital ein Leben lang (Text und Foto von Rainer Lange)

GfBK-Präsident Prof. Dr. med. Jörg Spitz referierte am 7. November 2019 im Rahmen der gemeinsamen Veranstaltungsreihe „Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs“ von GfBK und Volkshochschule Heidelberg. „Wir müssen den Menschen die Ressourcen wiedergeben, die wir verloren haben und die wir brauchen, um wieder gesund zu werden.“ Mit diesem Credo eröffnete Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Präsident der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., seinen Vortrag im bis auf den letzten Platz gefüllten Saal der Volkshochschule Heidelberg. Fast 90 Personen wollten sich über den Zusammenhang von Ernährung, Umwelt und Genen informieren. Professor Spitz, der sich selbst als „hochinfektiösen Gesundheits-



Prof. Dr. Jörg Spitz © Rainer Lange

erreger“ beschreibt, schlug in seinem informativen Vortrag einen großen Bogen von der Epigenetik über die Bedeutung von Bewegung und Ernährung bis zu Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren. Viele der chronischen Krankheiten, die uns heute quälen, gehen auf einen nicht mehr artgerechten Lebensstil in einer nicht mehr artgerechten Umwelt zurück, so Herr Professor Spitz. Das menschliche Erbgut verglich er mit einem Buch des Lebens, in das die Evolution all ihre Erfahrungen eingetragen hat. Doch Umweltfaktoren entscheiden, welche Seiten im Buch aufgeschlagen und gelesen werden. „Der Lebensstil ist entscheidend für Gesundheit und Krankheit“, so der Präsident der GfBK. Mit positiven Lebensstilfaktoren können Menschen ihre Gesundheit positiv beeinflussen. Professor Spitz zählte dazu physikalische Faktoren wie Bewegung, Sonnenlicht usw., die gesunde Ernährung und mentale Faktoren, wie z. B. sinnhaftes Arbeiten, soziale Bindung und Meditation. In der Veranstaltungsreihe „Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs“ bekommen Krebspatient\*innen und ihre Angehörigen in Vorträgen und praxisnahen Kochkursen Ideen für eine ganzheitliche Ernährung. Im Wintersemester erprobten

die Teilnehmer\*innen in jahreszeitlich abgestimmten Kochkursen selbst gesundheitsfördernde Nahrung: vegane, glutenfreie Herbstgerichte sowie wärmende ayurvedische Herbst- und Winterspeisen. Professor Dr. Spitz hat einen Lebensstilfragebogen entwickelt, den Interessierte online ausfüllen können und wertvolle Tipps zur direkten Umsetzung und Prävention erhalten: <https://spitzen-praevention.com/gesund-leben>.

**Erfolgreich durchgeführte Fachfortbildung IBKM**

Die integrative Krebsmedizin verbindet klassische konventionelle Behandlungen mit innovativen Verfahren und naturheilkundlichen Therapien. Wichtig ist neben dem salutogenetischen Ansatz auch die aktive Mitarbeit der Patient\*innen. In ihren Fachvorträgen zu wissenschaftlichen Grundlagen, Ganzheitsdiagnostik, Lebensstil, Orthomolekularer Therapie, Immunstimulation/-modulation sowie Psychoonkologie verbinden die Referent\*innen die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele mit aktueller wissenschaftlicher Forschung und ärztlicher Erfahrung. Zum zehnten Mal organisierten GfBK und Akademie im LEBEN den Grundlagenkurs der Fortbildung „Integrative Biologische Krebsmedizin (IBKM)“. Diesmal war die Teilnehmerzahl mit 34 angemeldeten Ärzt\*innen, Heilpraktiker\*innen und anderen Therapeut\*innen zwar geringer als in den Vorjahren, aber in Anbetracht der aktuellen Situation im Rahmen der Corona-Krise hatte dies auch sein Gutes, da es sich somit nicht um eine Großveranstaltung handelte. Viele Teilnehmende haben uns in der Entscheidung bestärkt, die Fortbildung stattfinden zu lassen, und uns rückgemeldet, dass sie froh und dankbar darüber waren. Es war ein intensives Wochenende, bei dem auch das aktuelle Thema Coronavirus diskutiert wurde. Die Kursleiter, Dr. med. György Irmey und Dr. med. Ralf Oettmeier, freuten sich über

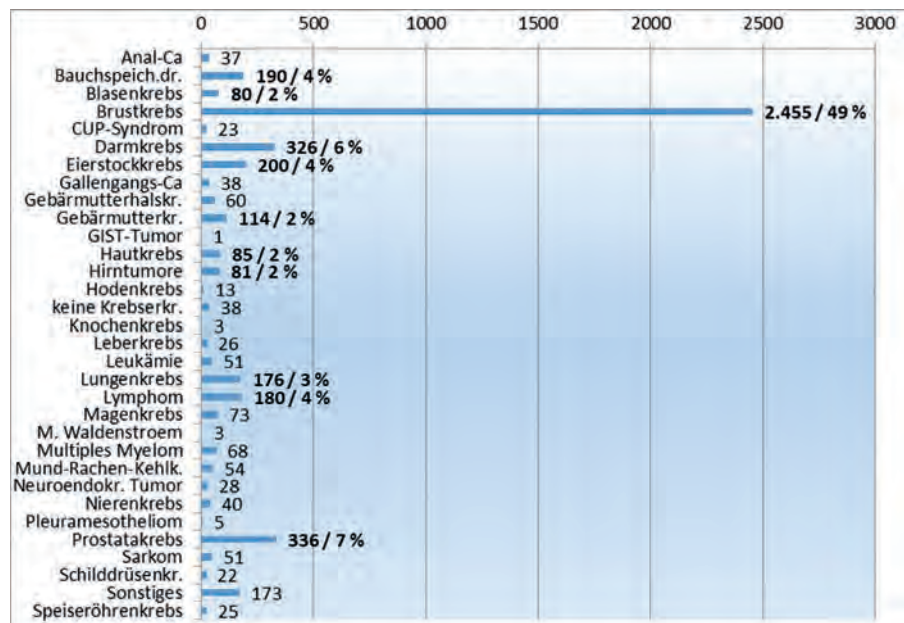
die erfolgreich durchgeführte Veranstaltung und über diese Rückmeldungen (Auszüge):

*„Nicht nur die fachlichen Inhalte, sondern auch die menschlichen Begegnungen haben mich bestätigt und ermutigt, diesen unseren Weg im Ringen um das Verständnis dessen, was die Natur kann und will, und der daraus resultierenden Hilfen für die Menschen, mit denen wir ein Stück ihres Lebensweges gemeinsam gehen, weiter zu beschreiten.“*  
*„Sehr kompetent. Finde es toll, dass so viele Aspekte der Heilung betrachtet werden.“*  
*„Diese Fortbildung war in jeder Hinsicht, v. a. auch durch Dr. Irmey, eine Bereicherung und hat den Blick über den Tellerrand erweitert. Vielen Dank dafür!“*  
*„Ich habe einen sehr guten Eindruck und freue mich auf die Folgeseminare der Ausbildung.“*  
*„Ich empfehle die GfBK bisher jedem an Krebs erkrankten Menschen. Die Veranstaltung hat mich darin noch einmal bestärkt.“*

**Die Arbeit der GfBK in Zahlen**

Unser Jahresbericht beschreibt ausführlich die inhaltliche Arbeit und finanzielle Situation der GfBK. Für das Jahr 2019 hier einige Auszüge daraus:

- ▶ ca. 14.000 Beratungsanfragen an die GfBK
- ▶ ca. 5.000 ärztliche Beratungen
- ▶ ca. 8.000 versandte GfBK-Broschüren über die GfBK-Zentrale Heidelberg
- ▶ ca. 40.000 versandte GfBK-Infos und Kurz-Infos über die GfBK-Zentrale Heidelberg
- ▶ Altersbereich der Ratsuchenden (soweit erhoben): 63% im Alter von 50–69 Jahren
- ▶ Diagnose der Ratsuchenden (soweit erhoben): 49% Brustkrebspatientinnen
- ▶ 65% der Ratsuchenden (Erstkontakt, soweit erhoben) haben durch Internet-suche von der GfBK erfahren
- ▶ Wir danken über 15.000 Unterstützern unserer Arbeit (Mitglieder, Förderer, Einzelspender).



Diagnose der ratsuchenden Patient\*innen 2019 (soweit erhoben); GfBK-Zentrale Heidelberg © GfBK

## GfBK-Sprechstunde:

# Patienten fragen – Ärzte antworten

Dr. med. Nicole Weis

## Haben Sie Fragen?

Die Antworten in dieser Rubrik lassen sich nicht immer auf andere Patient\*innen übertragen.

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

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

## Hilfe aus dem Darm bei Immuntherapien

*Ich bekomme seit kurzer Zeit einen Checkpoint-Inhibitor und habe gehört, dass Antibiotika ein schlechteres Ansprechen bewirken. Was wissen Sie darüber?*

Checkpoint-Inhibitoren (z. B. Ipilimumab, Nivolumab) sind in der Schulmedizin eingesetzte Substanzen, die die krebserkrankte Schwächung des Immunsystems verhindern und die körpereigene Abwehr auf die Krebszellen lenken sollen. Sie tun dies, indem bestimmte Kontrollpunkte (sogenannte „Checkpoints“) des Immunsystems, die durch Tumorzellen aktiviert wurden, ausgeschaltet werden. Die potenziellen Nebenwirkungen sind auch eine Folge dieses Wirkungsmechanismus. Denn werden die „Bremsen“, die überschießende Reaktionen gegen gesunde Zellen verhindern sollen, ausgeschaltet, erhöht sich gleichzeitig die Entzündungsbereitschaft des Körpers. Dies kann zur Folge haben, dass sich die Immunzellen

gegen den eigenen Körper richten, so wie das zum Beispiel bei Autoimmunerkrankungen der Fall ist. Mögliche Nebenwirkungen sind daher Hautausschlag, aber auch Entzündungen der Schilddrüse, der Leber, der Lunge oder des Darmes.

Der Einfluss von Antibiotika auf die Wirksamkeit von Checkpoint-Inhibitoren ist vielleicht auch der erhöhten Entzündungsbereitschaft geschuldet. Allerdings zeigte sich ein schlechteres Ansprechen nur bei den Patienten, die vor dem Therapiebeginn mit einem Checkpoint-Inhibitor ein Antibiotikum erhalten hatten, nicht aber bei denen, die parallel oder nach der Therapie ein Antibiotikum erhielten (Pinato DJ et al. / JAMA Oncol 2019; doi:10.1001/jamaoncol.2019.2785). Warum das so ist, kann nicht abschließend beurteilt werden, zumal es die erste Studie ist, die zwischen den Zeitpunkten der Antibiotikaeinnahme unterschieden hat. Die Autoren dieser Studie vermuten, dass antibiotikabedingte Veränderungen der Darmflora eine geschwächte Immunantwort auslösen können, in deren Folge



Ballaststoffe und Gemüse fördern die Darmflora. © imago images /Panthermedia

es zu einem verringerten Ansprechen auf die Immuntherapie kommen kann. Da wir aus anderen Studien wissen, dass der Erfolg einer Krebstherapie wahrscheinlich auch dadurch bestimmt wird, wie die Darmflora zusammengesetzt ist, ist dieser Erklärungsansatz nachvollziehbar.

**Probiotika.** Ob die Gabe von Probiotika, also von bestimmten Bakterienstämmen, zusätzlich hilfreich sein kann, ist schwierig zu beantworten. Eine Wunderwaffe sind sie sicherlich nicht, vor allem dann, wenn sie unspezifisch und ohne Rücksprache mit einem darin erfahrenen Therapeuten eingesetzt werden. Denn unter den Begriff Probiotika fallen sehr viele frei verkäufliche Produkte, die jedoch völlig unterschiedliche Bakterienstämme in verschiedensten Konzentrationen enthalten können. Vielleicht liegt es auch an der unterschiedlichen Auswahl der eingesetzten Präparate, dass die bisherigen Studienergebnisse stark divergieren. Aktuelle Studien zeigten bei Patienten mit Darmkrebs für bestimmte Bakterienstämme eine gute Sicherheit für die Einnahme während Chemotherapie (Zaharuddin L et al. / BMC Gastroenterol 2019; doi:10.1186/s12876-019-1047-4), und auch eine Studie aus China konnte durch die Gabe von Probiotika den Schweregrad einer Mundschleimhautentzündung unter Radiochemotherapie reduzieren helfen (Jiang C et al. / Cancer 2019; doi:10.1002/cncr.31907), während andere Untersuchungen ([www.aacr.org/Newsroom/Pages/News-Release-Detail.aspx?ItemID=1273](http://www.aacr.org/Newsroom/Pages/News-Release-Detail.aspx?ItemID=1273)) nur einen positiven Effekt durch eine ballaststoffreiche Ernährung, aber nicht durch Probiotika sahen.

**Ernährung.** Unabhängig davon leistet eine Umstellung der Ernährung in Richtung pflanzen- und ballaststoffreich sicherlich einen wichtigen Beitrag, und dies nicht nur bei neueren Therapieverfahren, wie den onkologischen Immuntherapien. So konnte man zeigen (Peled JU et al. /



Moringapulver ist vielseitig verwendbar. © imago images / Westend61

Journal of Clinical Oncology 2017; doi:10.1200/JCO.2016.70.3348), dass das Risiko für ein Ansprechen auf eine allogene Knochenmarktransplantation mit der Anwesenheit bestimmter Darmbakterien zusammenhängt. Wahrscheinlich wirkt sich eine ballaststoffreiche Ernährung mit dem Verzehr von Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Ballaststoffen auch deswegen so positiv aus, weil diese die Artenvielfalt der Darmflorabakterien fördert. Von daher ist der Einfluss der Ernährung auf den Krankheitsverlauf bei Krebspatienten nicht zu unterschätzen. Vor allem wenn Sie wiederholt an Darmproblemen leiden, sollte eine gezielte Stuhluntersuchung erfolgen, die neben Darmbakterien und Pilzen auch die Bauchspeicheldrüsenfunktion und Entzündungsmarker untersucht.

**Was kann ich noch tun?** Oft wird dazu geraten, Probiotika bei Patienten mit starker Immunschwächung unter Chemotherapie nur eingeschränkt anzuwenden, da

sie Lebendbakterien enthalten und damit theoretisch ein Risiko für Infektionen gegeben ist. Neben Präparaten mit Lebendbakterien können bei stark immunsupprimierten Patienten und Darmproblemen zum Beispiel der Einsatz von sogenannten Bakterienlysaten (ColibioGen, ProSymbioflor), präbiotischen Stoffen (SymbioIntest, Omnilogic plus) oder bestimmten Phytotherapeutika (z. B. Myrrhe, Curcuma oder L-Glutamin) eine Alternative sein.

### Moringa

*Schon wiederholt habe ich von Moringa gehört. Was halten Sie davon?*

Der Moringabaum (*Moringa oleifera*) ist auch bekannt als Meerrettich- oder Beihennussbaum. Die Bezeichnung Meerrettichbaum leitet sich davon ab, dass der Gehalt von Senfölglykosiden in den Wurzeln des Baumes für einen meerrettichähnlichen Geruch sorgt. In der



Pilze könnten einen günstigen Einfluss auf Prostatakrebs haben. © imago images / imagebroker

Laienpresse wird von der Heimatregion des Himalaya gesprochen. Dabei erstreckt sich das Verbreitungsgebiet von Indien über die Arabische Halbinsel zum Schwerpunkt Ostafrika bis hin ins südwestliche Afrika. In diesen Regionen werden nicht nur die Blätter, sondern auch die Samen (als Öl, zur Wasserdesinfektion) und die Wurzeln (als Gemüse) verwendet.

Leider werden im Internet Heilaussagen gemacht, die nicht immer nachvollziehbar sind, zumal es bisher keine Untersuchungen zu dieser Pflanze bezüglich der Wirkung am Menschen gibt. Der Nährstoffgehalt an Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren und Chlorophyll ist für mangel- oder unterernährte Menschen oder bei Blutarmut jedoch durchaus interessant.

**Wirkung.** In Tier- und Laborversuchen gibt es Hinweise, dass Moringa – wie andere Senfölglykoside auch – eine antibiotische und antitumoröse Wirkung hat und im Tierexperiment bei Magenbeschwerden besser als Omeprazol wirken kann (Vijayakumar M et al. / Planta Med 2011;

doi:10.1055/s-0031-1282885). Ebenfalls im Tierversuch zeigte Moringaextrakt eine Schutzwirkung auf Leber und Herz. Zur Antitumorwirkung gibt es Studien, die zeigten, dass Moringa zellabtötende Wirkungen auf im Labor kultivierte Krebszellen hat, darunter Eierstockkrebszellen, Lungenkrebszellen, Bauchspeicheldrüsenskrebszellen, Leberkrebszellen, Dickdarmkrebszellen und Leukämiezellen.

**Nahrungsergänzung.** Wir würden eher loses Pulver empfehlen, das meistens preiswerter angeboten werden kann als Kapseln oder Tabletten. Achten Sie vor allem auf eine schadstoffgeprüfte Bio-Qualität der Produkte. Moringa als Blätter oder in Form von Pulver ist sehr vielseitig verwendbar. Als tägliche Verzehrmenge werden 1–2 Teelöffel (ca. 3 g) Moringapulver empfohlen. Die meisten Menschen trinken Moringa als Tee oder rühren sich das Moringapulver in einen Smoothie. Am einfachsten ist das Einrühren in Flüssigkeit. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: ob Wasser, Saft, Smoothie, Müsli, Porridge, Saucen, Curry, Suppen oder zum Würzen. Wichtig ist nur,

bei der Einnahme mit Moringa auf Milchprodukte zu verzichten. Pflanzliche Milchalternativen (Mandelmilch, Hafermilch etc.) sind jedoch kein Problem.

**Moringa und Mate.** Die Wirksamkeit kann eventuell durch Mate gesteigert werden: Die polnische Anthropologin Monika Kujawska stellte fest (Kujawska J / Evid Based Complement Alternat Med 2018; doi:10.1155/2018/6849317), dass in der argentinischen Provinz Misiones Zubereitungen aus Moringa oleifera fast ausschließlich mit Mate eingenommen wurden. Dies soll die Wirkung verstärken helfen.

**Wechselwirkungen.** Wie bei vielen Naturstoffen gibt es keine Studien zu möglichen Wechselwirkungen mit anderen Substanzen. Da Moringa sogenannte CYP450-Enzyme (CYP3A4) hemmen soll, würden wir von einem übermäßigen Verzehr während einer Chemotherapie eher abraten.

**Tipp.** Weil die Wirkung von Moringa unter Umständen sehr stark sein kann (Wachheit wie nach Koffeingenuss), sollte man vor allem zu Beginn der Einnahme die angegebene Verzehrmenge nicht überschreiten und immer darauf achtgeben, wie der Körper auf das Lebensmittel reagiert. Hier wie auch bei anderen Nahrungsergänzungen gilt: die Dosis erst einmal langsam steigern, um den Organismus nicht zu überfordern.

### Prostatakrebs und Heilpilze

*Ich habe Prostatakrebs und esse gerne Pilze. Ist das gut für mich?*

Ja, denn Pilze enthalten nicht nur eine Vorstufe von Vitamin D, Selen und Eisen, sondern auch L-Ergothionein, ein Antioxidans, und sogenannte Beta-Glucane. Letztere sind biologisch aktive Polysaccharide, also Ballaststoffe bzw. Mehrfachzucker, die in der Lage sind, Killerzellen zu aktivieren und das Immunsystem zu stärken (Lindequist U et al. / MMP 2010;



doi:10.1055/s-0042-117964) und die nicht nur in Pilzen, sondern auch in Vollkornhaferflocken enthalten sind. Darüber hinaus sollen Pilze auch Antikrebseigenschaften und -wirkungen gegen die Tumorentwicklung haben. Dies wird durch eine aktuelle Studie bestätigt, in der gezeigt werden konnte, dass häufiger und regelmäßiger Pilzkonsum dazu beiträgt, Prostatakrebs zu verhindern. Dies kann auch bei bereits an Prostatakrebs Erkrankten sinnvoll sein.

Aber schauen wir uns die Studie zunächst einmal genauer an. Denn der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Pilzen und dem Auftreten von Prostatakrebs beim Menschen wurde bisher noch nie untersucht. In dieser Studie wurden insgesamt 36.499 Männer im Alter von 40–79 Jahren durchschnittlich 13,2 Jahre lang untersucht (Zhang S et al. / Int J Cancer 2019; doi:10.1002/ijc.32591). Dabei fanden japanische und US-amerikanische Forscher heraus, dass Männer, bei denen mindestens 1–2-mal wöchentlich Pilze auf dem Speiseplan standen, ein geringeres

Risiko hatten, an Prostatakrebs zu erkranken. Dieser Zusammenhang war besonders offensichtlich bei Teilnehmern, die 50 Jahre und älter waren, und unterschied sich nicht durch das Krebsstadium und die Aufnahme von Gemüse, Obst, Fleisch und Milchprodukte. Insofern ergibt sich daraus, dass die regelmäßige Einnahme von Pilzen zur Vorbeugung von Prostatakrebs beitragen könnte. Allerdings wurden in dieser Studie keine Informationen zu Pilzarten gesammelt. Dadurch ist es schwierig, genauer einzuschätzen, welche(r) Pilz(e) zu diesen Ergebnissen besonders beigetragen haben.

In-vivo- und In-vitro-Untersuchungen haben bisher gezeigt, dass Pilzextrakte von *Agaricus blazei* Murill (Yu CH et al. / J Nutr Biochem 2009; doi:10.1016/j.jnutbio.2008.07.004), *Coriolus versicolor* (Hsieh TC et al. / Int J Oncol 2001; doi:10.3892/ijo.18.1.81), *Cordyceps militaris*, *Coprinus comatus*, *Ganoderma lucidum* (Zaidman BZ et al. / Mol Biol Rep 2008; doi:10.1007/s11033-007-9059-5), aber auch unser Kulturchampignon

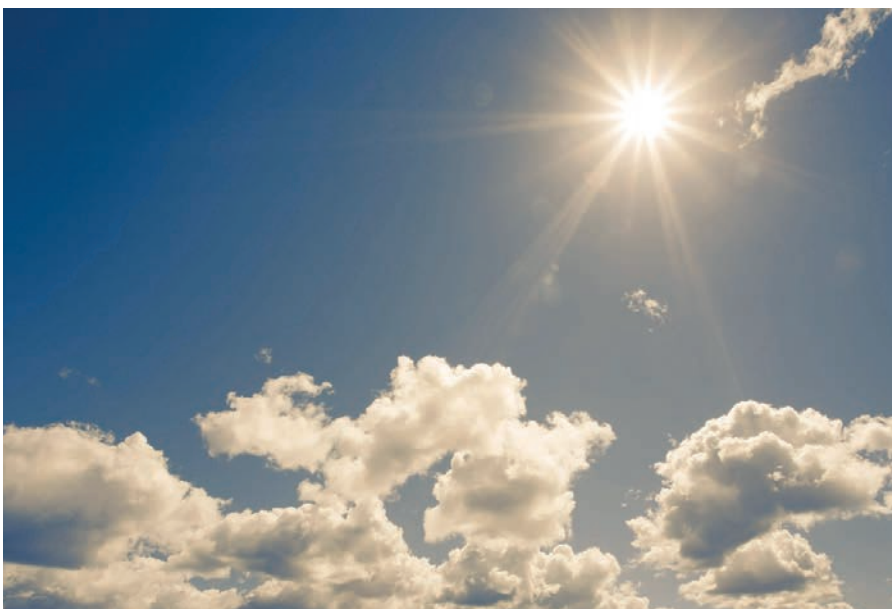
(Adams LS et al. / Nutr Cancer 2008; doi:10.1080/01635580802192866) die Zellproliferation in menschlichen Prostatakrebszelllinien hemmen und das hormonabhängige Fortschreiten von Prostata Tumoren einschränken können. Zum *Agaricus bisporus*, dem Kulturchampignon, gibt es sogar eine Studie am Menschen, in der die biologische Aktivität der Pilzaufnahme beim Wiederauftreten von Prostatakrebs untersucht wurde (Twardowski P et al. / Cancer 2015; doi:10.1002/cncr.29421). In dieser Studie nahmen Prostatakrebspatienten mit PSA-Rezidiv verschiedene Dosen von *Agaricus bisporus* als Pulver ein. Während der Studie wurde bei 36% der Patienten ein Abfall des PSA-Spiegels beobachtet. Dies lässt ebenfalls darauf schließen, dass die Einnahme von Pilzen den PSA-Spiegel und die Rückfallwahrscheinlichkeit bei Prostatakrebs beeinflussen könnte.

An diesen Studien sieht man, dass es sehr empfehlenswert ist, als Prostatakrebspatient regelmäßig Pilze, am besten in Bio-Qualität, zu essen. Möchte man höhere Konzentrationen einnehmen, so empfehlen wir die Kombination von verschiedenen Heilpilzen (v. a. Reishi, *Agaricus*, *Coriolus*) in Kombination von Pilzextrakten und getrocknetem Pilzpulver, um die positiven Eigenschaften beider Rohstoffqualitäten zu nutzen.

### Vitamin-D-Dosierung

*Ich nehme jetzt schon seit einem Jahr eine Vitamin-D-Tablette à 1.000 I.E. Bei der letzten Bestimmung war der Blutspiegel immer noch bei unter 30 ng/ml. Jetzt habe ich gehört, dass die wöchentliche hochdosierte Gabe besser ist. Was raten Sie mir?*

Bei Vitamin D sollten die Werte (gemessen als 25-OH-Vitamin D) über 40 und ganz optimal Werte zwischen 50 und



Vitamin D, das Sonnenhormon © imago images / Panthermedia

70 ng/ml angestrebt werden. Mit unter 30 ng/ml liegen Sie im Mangelbereich. Dass der Blutspiegel nicht ansteigt, liegt wahrscheinlich an zwei Dingen: Erstens ist die tägliche Dosis mit 1.000 I.E. viel zu niedrig, und zweitens wird Vitamin D aus Tabletten, wenn die Tabletten nicht zu einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden, nicht genügend aufgenommen. Dass der Blutspiegel nicht ansteigt, kann aber auch einen ganz anderen Grund haben. So benötigen übergewichtige Menschen mehr Vitamin D, um die empfohlene Vitamin-D-Konzentration zu erreichen, nämlich die 1,5-fache Dosis; fettleibige Personen brauchen häufig sogar die 2–3-fache Dosis (Ekwaru JP et al. / PloS one 2014; doi:10.1371/journal.pone.0111265). Vermutlich ist auch zur Vorbeugung von Infektionen die tägliche Gabe besser geeignet (Martineau Adrian R et al. / BMJ 2017; doi:10.1136/bmj.i6583).

**Dosis.** Nun zur konkreten Dosiseinstellung. Die Therapieempfehlung der amerikanischen Endocrine Society bei einem Vitamin-D-Spiegel unter 30 ng/ml lautet 6.000 I.E. täglich über insgesamt acht Wochen, danach 2.000–3.000 I.E. als Erhaltungsdosis, und nach insgesamt drei Monaten eine erneute Blutspiegelbestimmung. Die wöchentliche Gabe von 20.000 I.E. ist nicht so effektiv, da die Vitamin-D-Spiegel nach zwei Tagen im Gegensatz zur täglichen Gabe wieder abfallen. Zwei Studien zu Vitamin D und der Wirkung bei Diabetes bestätigen dies: Während die eine Untersuchung bei einer täglichen Gabe von 7.000 I.E. Vitamin D3 an Patienten mit Diabetes Typ 2 nach 8 Wochen zu einer deutlichen Verbesserung der Insulinwerte führte (Talaie A et al. / Diabetology & Metabolic Syndrome 2013; doi:10.1186/1758-5996-5-8), ließen sich die Ergebnisse in einer ähnlichen Studie, in der die Einnahme nicht täglich erfolgte, nicht wiederholen (Krul-Poel YH et al. / Diabetes Care 2015; doi:10.12669/

npjms.334.12288). Insofern scheint die tägliche Einnahme besser zu sein, am besten in Form von Kapseln oder Tropfen, vor allem auch weil Tabletten meistens viele zusätzlich Hilfsstoffe (z. B. Siliciumdioxid, Talkum) enthalten. Hier bieten inzwischen viele Hersteller Vitamin-D-Tropfen an, die 1.000, 2.000 oder sogar 5.000 I.E. enthalten. Nehmen Sie bitte die Tropfen immer vor oder mit einer Hauptmahlzeit ein. Dann sollte der Spiegel innerhalb von zwei Monaten ansteigen.

**Blutspiegel.** Entscheidend ist, dass der optimale Blutspiegel, der zwischen 50 und 70 ng/ml liegt, nicht wieder abfällt, sondern aufrechterhalten werden kann. Die Auffülldosis ist die tägliche Vitamin-D-Dosis, die benötigt wird, um die optimale Vitamin-D-Konzentration zu erreichen. Die Erhaltungsdosis ist die tägliche Vitamin-D-Dosis, die man nach Erreichen des optimalen Blutwertes benötigt, um diesen Wert zu halten. Im Internet gibt es inzwischen einige Vitamin-D-Bedarfsrechner, die die individuelle Dosis abhängig vom Körpergewicht ermitteln (zum Beispiel: <https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/vitamin-d-bedarfsrechner/>). Demnach benötigt ein 80 kg schwerer Mensch bei einem Vitamin-D-Spiegel von 24 ng/ml eine Initialdosis von 288.000 I.E. (die über sieben Tage verteilt eingenommen wird) und danach eine tägliche Erhaltungsdosis von 3.200 bis 4.800 I.E., um innerhalb von einer Woche einen Zielwert von 60 ng/ml zu erreichen und diesen danach auch zu halten. Nimmt man weniger ein, so dauert es auch etwas länger, bis man die optimale Vitamin-D-Konzentration erreicht. Allerdings sollte der Wert nicht auf über 100 ng/ml ansteigen. Achten Sie auch auf die Maßeinheiten: Denn ein Wert von 50 ng/ml entspricht einem Wert von 125 nmol/l. Wenn ein Wert von 125 nmol/l gemessen wurde, ist dies also ein optimaler Wert und keine Überdosierung! Und umgekehrt bedeutet ein Wert von 60 nmol/l (= 24 ng/

ml), dass ein Vitamin-D-Mangel vorliegt.

**Vitamin D und Magnesium.** Denken Sie auch daran, zeitgleich zu Vitamin D Magnesium einzunehmen, entweder über den Magen-Darm-Trakt und/oder über die Haut als Spray. Denn viele Enzyme im Vitamin-D-Stoffwechsel, die Vitamin D zur aktiven Form umwandeln, benötigen Magnesium. Bei einem Magnesiummangel kann es also sein, dass Vitamin-D-Mangel trotz zusätzlicher Gabe nicht verstoffwechselt und transportiert wird und nicht genügend in die Zellen gelangt. Und umgekehrt kann die zusätzliche Vitamin-D-Gabe zu einem gesteigerten Verbrauch an Magnesium führen. Da Vitamin D zu einer besseren Aufnahme von Magnesium im Darm führt, ist ein starker Vitamin-D-Mangel immer mit einer schlechteren Magnesiumversorgung verbunden. Vor allem bei älteren Menschen ist ein Magnesiummangel weit verbreitet. Deswegen sollte man hier in jedem Fall Magnesium in Citratform oder als transdermales Spray zusätzlich verwenden. Wenn man den Magnesiumgehalt bestimmen lassen möchte, sollte dies im Vollblut erfolgen, da Magnesium vorwiegend in den Zellen vorkommt und Magnesiumwerte im Serum keine Aussagekraft haben, da der Organismus bestrebt ist, den Magnesiumspiegel im Serum möglichst konstant zu halten. Dies kann aber bedeuten, dass in den Zellen trotz normalem Serumspiegel durchaus ein Magnesiummangel vorliegt. Grundsätzlich gilt auch hier genauso wie bei Vitamin D: erst die richtigen Blutspiegel messen, dann substituieren. Beim Vitamin D wird der 25-OH-Vitamin-D-Wert im Serum gemessen, und bei Magnesium ist der Wert im Vollblut besser geeignet.

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

# Mit allen Sinnen in der Natur

Angelika Fellenberg



© imago images / Ralph Peters

*Machen Sie beim nächsten Spaziergang im Grünen einen Versuch: Üben Sie, aufmerksam zu sein, genau in diesem Moment zu sein. Entdecken Sie Ihre Sinne beim Wahrnehmen der Natur. Was bemerken Sie, empfinden Sie? Schauen Sie sich die Blumen und Pflanzen an, denen Sie unterwegs begegnen. Welchen Grünton zeigen die Bäume: Ist es das zarte Frühlingsgrün, oder kommt schon das satte Grün des Sommers zum Vorschein? Welche Formen haben Blüten und Blätter? Gibt es eine Farbe der Blüten, die besonders hervortritt? Ist es das frische Weiß der Obstbäume oder das kräftige Gelb des Löwenzahns?*

Erspüren Sie Ihre Schritte und das Gefühl des Bodens unter den Füßen. Ist der Boden weich oder fest? Gibt es viele Unebenheiten, eventuell durch Steine und Wurzeln? Beim langsamen Aufsetzen der Füße spüren Sie, wie Ihr ganzer Körper arbeitet, um das Gleichgewicht zu halten.

Welche Geräusche gibt es in Ihrer Umgebung? Was können Sie alles hören? Wind, der an Bäumen und Büschen entlangstreicht? Das Rascheln von Gräsern, das Summen von Insekten, einen plätschernden Bach, Vogelgezwitscher? Vielleicht erkennen Sie den einen oder anderen Vogel?

Welche Düfte liegen in der Luft? Sind es die ersten Blumen, frisches Gras oder ist es ein erdiger Geruch, der entsteht, wenn Sonnenstrahlen den Boden erwärmen? Was kann Ihre Nase erschnuppert?

Bestimmt erinnern Sie sich beim nächsten Ausflug in die Natur an den einen oder anderen Punkt und entwickeln so ein ganz neues Gefühl für Ihre Umgebung. Bleiben Sie offen für die Eindrücke um sich herum, und versuchen Sie, diese in Ihren Alltag zu übertragen.

Auch in der Stadt warten viele grüne Inseln, freuen Sie sich auf Ihre Wahrnehmung.

Nirgendwo ist Achtsamkeit leichter als in der Natur, und auf nichts ist die Natur mehr angewiesen als auf die Achtsamkeit der Menschen. Achtsamkeit ist die Kunst, in der Gegenwart und in wachem Kontakt mit der Umgebung und sich selbst zu sein. Diese Haltung erlaubt uns, die Natur in Ruhe zu betrachten und der Wirkung, die sie auf uns hat, nachzuspüren. Je mehr wir die Natur auf uns wirken lassen, umso achtsamer werden wir. Aber je achtsamer wir uns in der Natur bewegen, umso differenzierter werden wir sie auch wahrnehmen (Huppertz und Schataneck: Achtsamkeit in der Natur, Junfermann 2015).

[a.fellenberg@biokrebs.de](mailto:a.fellenberg@biokrebs.de)

# Notfall-Apotheke aus und in der Natur

## Outdoor-Soforthilfe für Mensch und Hund

Von Armin und Susanne Bihlmaier

*Wenn eine Ärztin und ein Biologe, der zudem Natur- und Landschaftsführer sowie Naturpädagoge ist, zusammen ein Buch schreiben, dürfen Sie gespannt sein. Herausgekommen ist ein praktisches kleines Werk, das in jeden Rucksack passt und inhaltlich so viel bietet, dass man sich fragt, wie all das Platz zwischen zwei zierlichen Buchdeckeln finden konnte.*

Halt, so zierlich sind die Buchdeckel nicht. Sie lassen sich aufklappen und zeigen uns, in welchem Monat wir welche Pflanze in der Natur entdecken können. Allein 25 Porträts der wichtigsten heimischen Pflanzen finden wir in dieser Notfallapotheke Natur. Sie sind in Bild, Wort und Symbol beschrieben, konzentrieren sich auf die wichtigsten Informationen und liefern das Wesentliche: Wie sehen sie aus? Wie kann ich sie bestimmen? Welchen medizinischen Wert haben sie in der Outdoor-Situation für mich? Womit darf ich sie nicht verwechseln? Wer schon vor der Wanderung im Buch blättert, hat sich ein paar wichtige Dinge gemerkt: Breitwegerich hilft gegen Blasen an den Füßen, Gänseblümchen lindern Prellungen, Schafgarbe bietet sich bei Nasenbluten an, Spitzwegerich vertreibt das Jucken nach Insektenstichen, um nur ein paar wenige Indikationen zu nennen.

Doch zurück zum Anfang des Buches. Bevor wir überhaupt zu einer Wanderung oder einem längeren Spaziergang aufbrechen, können wir unser Mikro-Notfall-Set für die Jackentasche zusammenstellen. Das Büchlein wartet mit ebenso überraschenden wie hilfreichen Tipps dafür auf. Was gehört alles in unsere nur wenige Zentimeter große Notfalltüte? Ein Taschenmesser natürlich, das mag vielen selbstverständlich erscheinen. Einen Müsliriegel wird vielleicht der eine oder ande-

re auch noch einstecken. Aber hätten Sie sich vorstellen können, wie hilfreich eine Mini-Signalpfeife oder ein Paar Seiden-Pulswärmer sein können? Lassen Sie sich an die Hand nehmen. Die Tipps wirken alle bestens erprobt. Es macht Freude, diese umsichtige Zusammenstellung zu erkunden.

Besonders wertvoll und beruhigend sind außerdem die Soforthilfe-Tipps bei kleineren Unpässlichkeiten unterwegs, aber sehr wohl auch bei offenen oder geschlossenen Verletzungen. Die Hinweise sind

praktisch und leicht umsetzbar. Dabei ist nicht nur an den Menschen gedacht, sondern auch an seinen besten Freund, den Wanderbegleiter auf vier Pfoten.

Ein sehr schön zusammengestelltes und liebevoll gestaltetes Buch. Man kauft es natürlich für sich selbst. Gleichzeitig bietet es sich aber auch für alle naturbegeisterten Freunde als kleines Geschenk an. Ich jedenfalls weiß nun, was ich demnächst im Freundeskreis bei passenden Anlässen verschenken kann.

Rezension von Susanne Schimmer



Erschienen im Jahr 2019 im Hädecke Verlag, 96 Seiten.  
Preis: 10,00 € (broschiert; ISBN-13: 978-375007900)

# Freie Geister

Von Ursula K. Le Guin

*Manche Romane nehmen sich nichts Geringeres vor als die größten Probleme der Welt. Ökologie, Herrschaft und Konflikt, komplexe Geschlechterverhältnisse – Themen, wie sie in Büchern kaum je zusammen behandelt werden. Fantastische Literatur, ja auch die hierzulande nicht sonderlich hoch angesehene Science Fiction, ist ein Genre, das zur Verblüffung nicht weniger hier besondere Stärken hat – oder haben kann, entsprechende Interessen und Fähigkeiten bei der Autorin oder dem Autor vorausgesetzt.*

Die 2018 im Alter von 88 Jahren verstorbene Amerikanerin Ursula K. Le Guin war eine solche Schriftstellerin. Mit großem Interesse an verschiedensten menschlichen Kulturen – sie stammte aus einer Anthropologenfamilie – sowie an der Frage, wie menschliche Gesellschaften zum Vorteil aller existieren könnten, ohne ihre natürlichen Grundlagen, das Ökosystem Erde, letztlich zu verbrauchen und zu zerstören, wurde sie eine bedeutsame Stimme für gesellschaftliche Alternativen. Und all dies, ohne zu predigen und zu appellieren, sondern mit faszinierend zu lesenden Romanen und Erzählungen. In einem fantastischen, bei Le Guin utopischen Setting gelingt ihr dies im Roman „Freie Geister“, weil das Buch selbst ein reflektierendes Experiment ist: Was wäre, wenn? Das ist die Frage, die großer utopischer Literatur unserer Zeit zugrunde liegt.

Anarres ist der Wüstenmond des Planeten Urras. Die Bewohner des Mondes, die Anarresti, leben und arbeiten in karger Umgebung, ohne Staat, ohne Hierarchien, ohne Geld und Warentausch. Wirtschaft, Alltagsleben und Kultur sind vor allem eines: frei und auf freiwilligem Engagement aufgebaut. Sie nutzen Computer, Luftschiffe und zwölf alte Raumschiffe. Es handelt sich bei ihrer Gesellschaft also nicht um ein technologieloses, auf reiner Handarbeit fußendes, rückwärtsgewandtes Gemeinwesen, sondern um einen ver-

wirklichten modernen Entwurf. Am Anfang standen die Philosophie und die Lehren einer Frau namens Odo, die mehr und mehr Bewohner des Ursprungsplaneten Urras zu einem Neuanfang anregte. Auf Urras gibt es zwei uns wohlbekannt vorkommende Staaten, einen marktwirtschaftlich-kapitalistisch verfassten und einen, der wesentlich den vergangenen „realsozialistischen“, also parteidiktatorisch-planwirtschaftlichen Ländern entspricht.

Nach einem gescheiterten Aufstand der Odonierinnen und Odonier bieten die Politiker der Urras-Staaten ihnen den kalten Mond mit seiner dünnen Atmosphäre zur Besiedlung an. Der Handel ist: Die Anhänger Odos, die eine anarchische, herrschaftsfreie Gesellschaft organisieren wollen, können das auf dem benachbarten Himmelskörper tun. Dafür sind sie verpflichtet, für Urras Rohstoffe abzubauen und in Raumschiffe zu laden. Im Gegenzug erhalten sie von Urras diverse Produkte, die sie selbst nicht herstellen können, und neue Züchtungen von Pflanzen, die auf dem Wüstenmond überleben können und als Nahrungsmittel dienen. Etwa eine Million Odonier nimmt das Angebot zur Ausreise und Sezession an.

„Freie Geister“ spielt nun sieben Generationen später. Im Mittelpunkt steht der junge Physiker Shevek, der bahnbrechen-



Erschienen im Jahr 2017 im Fischer Verlag, 432 Seiten. Preis: 14,99 € (broschiert; ISBN-13: 978-3596035359)

de Theorien zur „Temporalphysik“ entwickelt hat. Mit ihr könnten Reisen und Kommunikation per Überlichtgeschwindigkeit möglich werden. Denn es gibt weiter entfernte Planeten, zum Beispiel Terra, also „Erde“. Auf Terra herrscht nach der ökologischen Katastrophe, der Vernichtung der bisherigen Natur, eine harte Militärdiktatur, die jeden einzelnen Menschen überwacht und nach strikten Plänen einsetzt. Shevek wird nun von Wissenschaftlern und Staaten von Urras eingeladen, seine Theorien dort vorzustellen. Er besteigt, von einigen seiner Anarresti-Genossen dafür angefeindet, ein Raumschiff und reist zum Nachbarplaneten.

Geprägt von Odos Ideen von freier Organisation und individualistischem Geist, erlebt Shevek schockhaft die ganz anderen Sitten, Zwänge und Haltungen der Urras-Menschen. Er sucht den Dialog, weil er verstehen will und Verständnis sucht. Im Buch wechseln sich Kapitel ab, in denen die Handlung auf Urras und, in Rück-

blenden, auf Anarres spielt. Auf einem hohen, teils philosophischen Niveau schildert Ursula K. Le Guin das Leben hier wie dort. Frauen sind auf Anarres völlig gleichberechtigt. Arbeit ist nie Zwang, sondern wird auch als Sinnquelle und als Spiel gesehen. Es gibt eine rationale Verwaltung der nötigen Arbeitsteilung, „Arbteil“ genannt. Jeder kann sich dort Vorschläge geben lassen, wo er mit seinen speziellen Fähigkeiten mitarbeiten kann. Wer sich raushält, ist nicht unbedingt beliebt in

den Kommunen, wird aber toleriert. Doch die realisierte Utopie ist nicht ohne Fehler. Informelle Hierarchien entstehen, Konflikte erschweren das Leben. Es ist eine Stärke des Werkes, die Fragilität der Alternativen einer denkbaren anderen Welt aufzuzeigen, das Schwierige, Unvollkommene im ersehnten ganz Anderen herauszuarbeiten.

Ein Buch, das zum Nachdenken und zur Diskussion anregt – dabei handelt es sich

nach Ansicht vieler Kenner der kritisch-utopischen Literatur unserer Zeit um ein Meisterwerk, für das Le Guin mehrfach ausgezeichnet wurde. Erschienen ist das Buch erstmals 1975 unter dem Titel „The Dispossessed“ („Die Enteigneten“), auf Deutsch wurde es zunächst als „Planet der Habenichtse“ veröffentlicht. Die aktuelle Neuübersetzung bekam den Titel „Freie Geister“. Alles durchaus treffend.

Rezension von Robert Niedworok

# Retreat yourself!

## Loslassen und neu beginnen

Von Merle Zirk

*Wenn Sie in diesem Heft wenige Seiten nach vorne blättern, finden Sie den Patientenbericht von Merle Zirk. Ihr Buch, dem diese Besprechung gewidmet sei, hat meinem Empfinden nach im allerbesten Sinne überhaupt nichts mit Krebs zu tun. Vielmehr jedoch mit Lebensfreude und frischem Mut, mit Gesundheit und Glück. Jeder meiner Freundinnen könnte ich es schenken: Jede einzelne könnte Ideen und Anregungen für sich darin finden.*

Klar, die Erkrankung gab der Autorin den Anstoß, sich mit einer gesunden Lebensweise auseinanderzusetzen. Das hat sie auf so intensive Weise getan, dass sie mir klare und gute Rezepte an die Hand gibt. Zum Kochen natürlich, am Ende des Buches. Doch ist dieses Werk kein Kochbuch. Es enthält vielmehr wertvolle Hinweise, um das eigene Leben in Richtung Gesundheit einzunorden. Wer das versucht, der weiß, wie schnell er in der Überforderung landet. Denn es gibt so viele Ratgeber wie Sterne am Himmel. Was der eine propagiert, widerlegt der andere – bis sich beim Leser mehr Verunsicherung als Wissen sammelt. Mit der Konsequenz, dass der Suchende sich weiterhin im Vertrauten einrichtet und nichts verändert. Das Gegenteil des Gewünschten tritt ein.

Mit diesem Buch ist es anders. Die Informationen sind klar und präzise. Die Anregungen kommen frisch und fröhlich daher. Die wunderschönen Fotos und die charmante Umsetzung im modernen Layout verleihen dem Buch einen leichten, heiteren Charakter. Ich habe nachgelesen, welche Wohltat die Aufbereitung des Trinkwassers mit sich bringt. Ich habe mich über Saft und Smoothies informiert und habe mich von den Rezepten im hinteren Teil des Buches inspirieren lassen. „Aha, so leicht geht veganes Kochen“, musste ich denken und hatte das Gefühl, ein paar Ideen wie nebenbei in meinen Alltag integrieren zu können.

Ein schönes Buch, das Freude macht und nach dem ich sicher noch oft gerne greifen werde.

Rezension von Susanne Schimmer



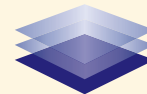
Erschienen im Jahr 2017 im Kösel Verlag, 224 Seiten. Preis: 18,99 € (broschiert; ISBN-13: 978-3466346806)

# Herzlichen Dank an alle Spender!

## Einzelspenden

Baumhämel, R.	250 €	Marx, C.	500 €	Weitz, M.	250 €
Beck, A.	500 €	MG Future GmbH	3.000 €	Wiegel, S.	250 €
Bergmeier, S.	1.000 €	Michaelis, H.	250 €	Willhelms, M.	400 €
Biberacher, C.	258 €	Mickeleit, K.	260 €	Zander-Leitritz, C.	500 €
Billasch, H.	250 €	Müller-Wiendl, R.	250 €	Zott, C.	250 €
Dayß, B.	325 €	Neuendorf, U.	250 €	<b>Geburtstagsspenden</b>	
Denzler, B.	300 €	Pettmesser, U.	300 €	Beck, A.	500 €
Dichtl, S.	220 €	Picard, S.	225 €	Grasegger, P.	650 €
Ebo Rau Stiftung	2.000 €	Rehdorf, A.	250 €	Römer, E.	500 €
Eckert, D.	250 €	Richter, H.	250 €	<b>Trauerspenden</b>	
Evang. Kirchengemeinde Erbach	340 €	Rieg, R.	250 €	Döring, J.	900 €
Frank, U.	300 €	Riga, S.	300 €	Geiger, P.	1.319 €
Frohwein, W.	250 €	Roelfszema, J.	300 €	Kempter, B.	970 €
Ganzlin, K.	250 €	Roemer, E.	500 €	Kiesheyer, B.	2.165 €
Goerke, S.	300 €	Rücker, R.	250 €	Schubert, K.	4.110 €
Gollbach-Fuchs, M.	250 €	Rüggeberg, F.	250 €	Suchetzki, R.	1.255 €
Gondert, P.	250 €	Schiller, M.	250 €	Tietz, G.	690 €
Groß, M.	250 €	Schulte, F.	250 €		
Hamann, M.	300 €	Schuster, M.	500 €		
Hau, A.	250 €	Seeger, B.	250 €		
Hörcher, W.	500 €	Seidler, I.	250 €		
Jacob, M.	300 €	Selbsthilfe i.d. Krebsvor- und -nachsorge	218 €		
Jeska, U.	250 €	Siemon, K.	1.000 €		
Kaduk, H.	305 €	Sommer, S.	250 €		
Kaesebier, L.	500 €	Steinbronn, M.	300 €		
Kammerer, H.	300 €	Stiftung ganzheitlich gesund!	3.000 €		
Keller, E.	250 €	Stöckle, F.	250 €		
Kretzer, K.	250 €	Stoll, W.	250 €		
Linderer, I.	250 €	Sträßner, K.	250 €		
Lindner, L.	425 €	Stütz, A.	300 €		
Lohmiller, M.	250 €	Terra Mundo GmbH	500 €		
		Von Alvensleben, O.	500 €		
		Weingart, M.	250 €		

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



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft

# Danke



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).



Renate Christensen



Beatrice Anderegg



Jutta Trautmann

Veranstaltungstermine unter Vorbehalt. Aufgrund der aktuellen Situation war bei Drucklegung unklar, ob die Veranstaltungen stattfinden können. Bitte fragen Sie ggf. in der jeweiligen GfBK-Beratungsstelle nach oder informieren Sie sich unter [www.biokrebs.de/Veranstaltungen](http://www.biokrebs.de/Veranstaltungen).

### Berlin

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

**9. Juni 2020, 18:30 bis 20 Uhr**

**Vortrag: Sportliche Bewegung während der Krebstherapie**

Referentin: Dr. Doris Buhr, FSH nach Krebs

**8. September 2020, 18:30 bis 20 Uhr**

**Vortrag: Heilsames Schreiben – Einblicke in die Schreib-Therapie**

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

**12. September 2020, 10 bis 17 Uhr**

**Seminar: Innere Wege gehen mit Stift und Papier! Eine Schreibwerkstatt für krisenhafte Zeiten**

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

**13. Oktober 2020, 18:30 bis 20 Uhr**

**Vortrag: Vitamin D als Prävention und in der Therapie bei Krebs**

Referentin: Renate Christensen, beratende Ärztin, GfBK 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

**16. Juni 2020, 16 bis 17:30 Uhr**

**Übungen: Knochenstärkendes Qigong\***

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

**8. August 2020, 11 bis 17 Uhr**

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

Referentin: Beatrice Anderegg, Heilerin, Autorin, Basel

**1. September 2020, 19 bis 20:30 Uhr**

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

Referentin: Dipl.-Psych. Irmgard Eckermann, Hamburg

\*Diese Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Volkshochschule Hamburg statt.

Information: GfBK Hamburg, Anmeldung: VHS Hamburg, [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de), Tel.: 040 8905910

### Heidelberg

**Ersatztermin konnte bis zur Drucklegung noch nicht festgelegt werden**

**Patient\*inneninformationstag: Den eigenen Gesundheitsweg gestalten**

Referent\*innen: Dr. med. György Irmey, Dr. med. Nicole Weis, Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard, Dr. med. Petra Barron, Dr. med. Ebo Rau, Prof. Dr. med. Jörg Spitz

**Herbst/Winter 2020/21**

**Gesundheitsfördernde Ernährung bei Krebs**

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der VHS Heidelberg, Vorträge und Kochkurse  
Information und Anmeldung: 06221 911971, [www.vhs-hd.de](http://www.vhs-hd.de)

**jeweils im Sommer- und Wintersemester Kurse zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen in Kooperation mit GANIMED e. V.**

### Jülich

**5. und 6. September 2020**

**13. SONNENWEG-Kongress**

Ganzheitliche Therapien bei Krebs - Vorträge, Workshops, Informationsausstellung  
Information und Anmeldung: SONNENWEG e. V., [www.sonnenweg-verein.de](http://www.sonnenweg-verein.de), [info@sonnenweg-verein.de](mailto:info@sonnenweg-verein.de), Tel.: 02461 344193



## München

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

**28. Mai, 25. Juni, 23. Juli, 24. September, 29. Oktober, 26. November und 17. Dezember 2020, 13:30 bis 15 Uhr**

**Die natürlichen Selbstheilungskräfte durch Visualisieren stärken**

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

**4. Juni, 2. Juli, 6. August, 17. September, 1. Oktober, 5. November und 3. Dezember 2020, 18 bis 20 Uhr**

**Meditative Kreistänze**

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

**18. Juni, 30. Juli, 10. September, 15. Oktober, 12. November und 10. Dezember 2020, 13:30 bis 15 Uhr**

**Mit Jin Shin Jyutsu wieder ins Gleichgewicht kommen**

Leitung: Elisabeth Dietmair, HP, GfBK München

**7. Oktober 2020, 15 bis 18 Uhr**

**Workshop: Wandel-Zeiten**

Leitung: Susanne Cullmann, Kunsttherapeutin, Trauerpädagogin, München

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

## Wiesbaden

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

**6. Juni 2020, 14 bis 16 Uhr**

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

Referentin: Mia Johansson Klamt, Tanztherapeutin, Pädagogin, Wiesbaden

**21. September 2020, 19 bis 20:30 Uhr**

**Vortrag: Vitalpilze in der Onkologie**

Referentin: Anja Wolter, Terra Mundo, Bad Homburg

**Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen:**

**Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden**

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

**IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin – Fortbildung für Therapeuten**

**Grundlagenkurs Heidelberg (Teil 1): nächster Kurs Frühjahr 2021**

**Grundlagen-Praktikumskurs Greiz (Teil 2): 19. und 20. Juni 2020**

Information und Anmeldung: GfBK Heidelberg, Tel.: 06221 13802-0, E-Mail: [anmeldung@biokrebs.de](mailto:anmeldung@biokrebs.de)



Susanne Betzold



Andrea Döring



Elisabeth Dietmair

## Absage und Verschiebung von GfBK-Veranstaltungen

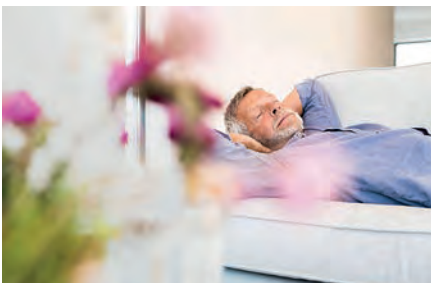
Bedingt durch die Corona-Krise musste auch die GfBK viele geplante Veranstaltungen absagen. Inwieweit wir Ausweichtermine anbieten können, war bei Drucklegung unserer Mitgliederzeitschrift noch nicht abzusehen. Informieren Sie sich am besten über die zuständige GfBK-Beratungsstelle, ob eine evtl. angekündigte Veranstaltung stattfinden kann. So mussten wir leider unsere Patient\*innen-Informationstage in München, Berlin und Heidelberg absagen. Auch viele Vortragsabende, Kurse oder Workshops fielen aus. Wir hoffen, dass wir bald wieder unser Veranstaltungsprogramm aufnehmen können.

# Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft mit dem Schwerpunktthema „*Individuell und integrativ*“.

- ▶ **Bewusstsein & Perspektiven**  
Ein Plädoyer für mehr Selbstbestimmung und Selbstfürsorge
- ▶ **Gesundheit gestalten**  
Stärkung des Immunsystems
- ▶ **Bewusstsein & Perspektiven**  
Reisebegleiter – die Rolle der Helfer

© imago images / Westend61



© imago images / Westend61



**momentum** – *gesund leben bei Krebs*  
Ausgabe 3/2020 wird im August erscheinen.



momentum

## Herausgeber

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

## Redaktion

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

## Anzeigen

Anke Zeitz  
Tel.: 06221 13802-16  
E-Mail: [a.zeitz@biokrebs.de](mailto:a.zeitz@biokrebs.de)

## Coverfoto

© imago images/robertharding

## Layout und Satz

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

## Druck

Stork Druck GmbH  
[www.storkdruck.de](http://www.storkdruck.de)

## Versand

Direct Mail Brandt GmbH  
[www.direct-mail-brandt.de](http://www.direct-mail-brandt.de)

## Erscheinungsweise

Jeweils März, Mai, August, November

## Abonnenten und Bezugsbedingungen

Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

## Manuskripte

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

## Copyright

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

## Wichtiger Hinweis

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

## Gestaltungskonzept

Nadine Bernhardt, München

## Alle Informationen zur Zeitschrift unter

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



# Biologische Krebsabwehr e.V.

## Ganzheitliche Beratung bei Krebs

### Ziele ganzheitlicher Behandlung

- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Verringerung von Nebenwirkungen und Folgeschäden aggressiver Therapien
- Vorbeugung von Rezidiven und Erhöhung der Heilungschancen
- Erhalt oder Verbesserung der Lebensqualität

### Die GfBK unterstützt Sie durch

- umfangreiches Informationsmaterial
- ärztliche Beratung bei Fragen zu komplementären Krebstherapien
- Informationsveranstaltungen, Vorträge, Kurse, Seminare, Kongresse, Newsletter



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

#### Spendenkonto:

Volksbank Kurpfalz  
IBAN DE46 6729 0100  
0065 1477 18  
BIC GENODE61HD3

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

#### Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Voßstraße 3, 69115 Heidelberg

Telefon: 06221 138020

Fax: 06221 13802-20

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

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

#### Regionale Beratungsstellen (nicht täglich besetzt)

Berlin Telefon: 030 3425041

Hamburg Telefon: 040 6404627

München Telefon: 089 268690

Stuttgart Telefon: 07152 9264341

Wiesbaden Telefon: 0611 376198

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 Lastschrifteinzugsverfahren 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:

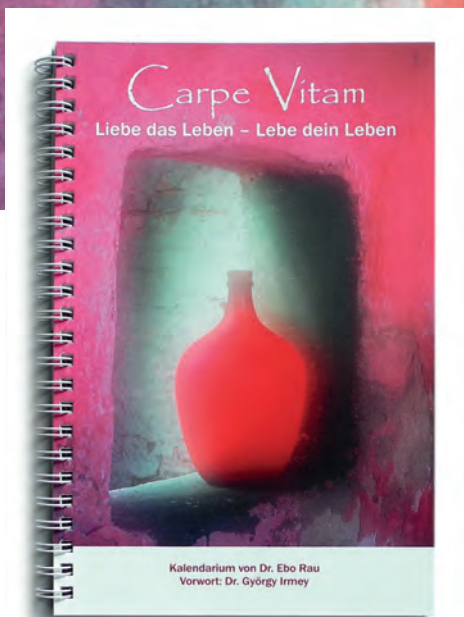
Für Mitglieder: <http://www.biokrebs.de/gfbk/mitgliedschaft>

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

# Carpe Vitam

Liebe das Leben

Lebe dein Leben



## Carpe Vitam

Liebe das Leben – Lebe dein Leben

von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

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

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



Biologische Krebsabwehr e.V.

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

Unterstützen Sie die

# Biologische Krebsabwehr e.V.

## **Fördern Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende!**

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

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

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

## **Spende per Überweisung auf unser Spendenkonto**

Volksbank Kurpfalz  
IBAN DE46 6729 0100 0065 1477 18  
BIC GENODE61HD3

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

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

## **Online-Spenden**

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

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

- **Online-Einkäufe**

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

Herzlichen Dank!