

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

Christel Schoen: Aller guten Dinge sind drei	13
---	----

GELEITWORT

Dr. György Irmey: Die Menschen in ihrem Kranksein ganzheitlich begreifen und behandeln	20
---	----

Von A bis Z, persönliche Erfahrungsberichte von Fachleuten aus unterschiedlichen Gesundheits- und Heilberufen, die ihre Arbeit mit Krebspatienten, in unterschiedlichen Gesundheits-, Beratungs-, Begleit- und Betreuungseinrichtungen aus ganzheitlicher Sicht beschreiben.

ACHTSAMKEITSTRAINING

Dr. Nils Altner: Moment mal ... Natur und Achtsamkeit als Ressourcen für Gesundheit und Glück	23
---	----

AEMTHERAPIE

Stefan Klatt: Die Heilkraft im Atem Grundlegende Zusammenhänge über das lebenswichtige Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele	30
--	----

BACHBLÜTENTHERAPIE

Mechthild Scheffer: „Kraft für einen neuen Anfang“ Bachblüten zur Krebsnachsorge für Betroffene	38
---	----

BEGLEITUNG

Elvira Engelhardt: Wenn das Leben nach der Krebsdiagnose aus der Bahn gerät Die bunte Vielfalt der psychoonkologischen Begleitung	44
---	----

Gudrun Eleonora Haera: Ich weiß, wie es ist, Krebs zu haben Mit meinen Erfahrungen andere Betroffene unterstützen	48
---	----

Ramona Sommer: Viel Wirbel um die Säule Psychosoziale Begleitung einer Krebskranken	52
BERATUNG	
Claudia Reuthlinger: Perspektiven für ein Leben mit und nach einer Krebserkrankung Ambulante psychosoziale Krebsberatung	54
Kerstin Steingrüber: Immer wieder neu: Hinwendung zum Lebendigsein Die psycho-onkologische Beratung	63
ERNÄHRUNG	
Dr. Susanne Bihlmaier: Krebsdiät & Superfood? Eine ganzheitsmedizinische Genussreise von Ernährungsweisheit bis Ernährungswissenschaft	64
Dr. Ludwig M. Jacob/Dr. Susanne Bihlmaier: Prostata und Porsche Medizin-Tipps, wie Mann nicht nur den Porsche, sondern auch die Prostata tunen kann	73
Anke Komorowski: Futter für die Mitochondrien Über die „Kraftwerke“ in unseren Zellen und die richtige Ernährung	80
FAMILIENHILFE	
Waltraud Wagner: Eine Feuerwehr der besonderen Art Hauswirtschaftlicher Fachservice (HWF) – Unterstützung für Familien in Stadt und Land	89
GESUNDHEITSTRAINING	
Prof. Dr. Gerhart Unterberger: Krebszellen lieben Ängste und Dauerstress Wie selbsthypnotische Interventionen den Körper schützen	93
HEILSCHLAF	
Dr. Ludwig M. Jacob: Kann man seinen Krebs einfach verschlafen? Melatonin – das Geheimnis des Heilschlafs	102
HOMÖOPATHIE	
Petra Weiß: Homöopathie fördert Lebensqualität Interview mit Dr. med. Jens Wurster, Arzt und Homöopath	107

Dr. Heinz Gärber: Krebs, eine Volkskrankheit	
Homöopathie bei Krebserkrankungen – Ergänzung oder Alternative?	114
HOSPIZ	
Kathrin Putzbach-Timm: Liebe und Vertrauen	
Ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit	126
Sindy Büchl/ Isabelle Röhr/ Kathrin Schurig:	
Das Leben im Hospiz Schloss Bernstorf	
Ein Refugium für die letzte Lebensreise von unheilbar erkrankten Menschen.....	133
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN	
Dr. Axel Eustachi: Naturheilkunde und Komplementärmedizin	
Eine sinnvolle Ergänzung bei Krebs	137
KNEIPP-GESUNDHEITSKONZEPT	
Christoph Kreitmeir: Das ganzheitliche Kneipp-Gesundheitskonzept – aktueller denn je	
Seine einfach durchführbaren, naturheilkundlichen Behandlungsmethoden	144
KRANKENBESUCHSDIENST	
Gertrud Schmotz: „Ich war krank und ihr habt mich besucht.“ (Mt. 25,36)	
Eine Bildungswegbeschreibung für ehrenamtliche Krankenbesuchsdienste	153
Ursula Strehlau: Mein Wunsch, etwas Gutes zu tun	
Warum ich eine „Grüne Dame“ wurde.	161
LYMPHDRAINAGE	
Rainer H. Kraus: Alles wieder zum Fließen bringen	
Lymphödem nach Krebs	163
MAMMA-CARE-NURSE	
Petra Weißbach: Ich sehe dich! Siehst du mich?	
Ein Einblick in das Erleben einer Krebserkrankung aus zwei Perspektiven	170

MASSAGE

Mathias Elsner-Heyden/Dr. Christina Koller:

Endlich einmal wieder wohlfühlen und nur sein dürfen

Die Peter Hess®-Klangmassage-Therapie mit Krebspatienten 174

Sylvia Kali von Kalckreuth/Frank B. Leder: **Die TouchLife Massage**

Wie kann Massage krebserkrankten Menschen helfen? 180

MUSIK

Dr. Annette Kerckhoff: **Musik tut gut. Musik macht Mut.**

Ein Reisebericht: Von der Entdeckung einer inneren Ressource 185

NÄHRSTOFFE

Dr. Volker Schmiedel: **Krebs und Nährstoffe**

Über eine individualisierte Nährstofftherapie bei Krebs 192

NATUR

Armin Bihlmaier: **Krebs mag keinen Wald**

Heilsame Kräfte der Natur nützen 200

NATURHEILPRAXIS

Angelika Szymczak: **Ein Glücksfall?**

Die Krankheit zeigt einen anderen Weg auf 205

Monique Thill: **Wieso gerade jetzt?**

Die Herausforderung annehmen und sich auf den Weg
der Heilung von Körper, Geist und Seele machen 209

Renate Wiedenbauer: **Hoffnung als Weg**

Aufbruch in eine neue Zukunft 212

PHILOSOPHIE

Dr. Celina von Bezold: **Dem Drachen die Hand reichen?**

Ideen zum Umgang mit dem Schweren und unserer Angst 117

Claudia Cardinal: **Leben auf Pump**

Eine lebensbedrohliche Diagnose, ihre Folgen und die Möglichkeiten,
den eigenen Mut zu trainieren 222

PSYCHOLOGIE

Margit Kobold: **Die tragende Hand**

Über den Einfluss von Gedanken und Einstellungen
zum Heilungsprozess 229

Jaya Herbst: **Weil ich mich mag, setze ich Grenzen!**

Grenzen kennzeichnen menschliches Miteinander 236

PALLIATIV-VERSORGUNG

Manuela Bößel: **Am Ende Silberglitzer**

Erfahrungen einer Lernschwester 246

Christian Halbauer: **Zu Hause bleiben können**

Vorstellung der spezialisierten ambulanten Palliativ-Versorgung
(SAPV) am Beispiel der SAPV der Region 10 GmbH 251

Dr. Michael Ried: **Veronika beschließt zu leben**

Erfahrungen auf einer Palliativstation 257

QI GONG

Ulrike Röth: **Herzmutmacher Qi Gong**

Guolin Qi Gong von Herz zu Herz weitergeben 262

Heike Herrle: **Qi Gong ist Pflege des Lebens und des Wesens**

Einfache und wirkungsvolle Qi Gong Übungen
für den Alltag von Krebsbetroffenen 269

SALUTOGENESE

Theodor D. Petzold: **Autonomie**

Die Melodie des eigenen Lebens finden 279

Dorothee König: **„Was mich ausmacht – mache ich!“**

Meine Haltung – Mein Leben 287

SHIATSU

Ursula Eva Pellio: **Shiatsu**

Begleitung von Menschen in Krisen und Veränderungszeiten 293

SPIRITUALITÄT

Jürgen Bogenreuther: **Das Gebet als Quelle der Kraft**

Ökumenische Andacht zur Auftaktveranstaltung der Woche

„Leben mit Krebs“ in Neuburg/Donau, Bürgerhaus Ostend,

November 2018 296

Dr. Bernd Hein: „... **sie sollen Gebete über ihn sprechen**

und ihn im Namen des Herrn mit Öl salben...“

Das Sakrament der Krankensalbung als Zeichen der Hoffnung 300

SPRACHE

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: **Die heilsame Kraft der Sprache**

erkennen und achtsam nutzen

Das LINGVA ETERNA-Sprach- und Kommunikationskonzept

in der Therapiebegleitung 304

STERBEBEGLEITUNG

Dorothea Mihm: **Natürlich sterben**

Im künstlichen Koma durch terminale Sedierung? 313

Dr. Kristin Peters: **Leben mit dem Tod**

Naturheilkundliche Pflege und Sterbebegleitung 321

STRAHLENTHERAPIE

Prof. Dr. Andreas Schuck: **Heilung durch Licht**

Was Sie über Strahlentherapie wissen sollten 328

TANZTHERAPIE

Elana G. Mannheim: **Gemeinsam bewegt**

Sich in einer Gemeinschaft Gleichbetroffener tanzend erleben

schaft neue Lebenskraft 332

TIERGESTÜTZTE THERAPIE

Dr. Susanne Bihlmaier: **Auf den Hund gekommen**

Ein Co-Therapeut auf vier Pfoten 336

TRAUMARBEIT

Sonja Hübner: **Träume und Krebs**

Geschichte einer Heilung 340

TRAUERBEGLEITUNG

Eva Vogt: **Wir sind auf uns selbst zurückgeworfen**

Die heilende Kraft der Trauer 348

YOGA

Gaby Kammler: **Yoga und Krebs**

Wege zu neuer Kraft und innerer Ruhe 351

Karin Kleindorfer: **Yoga – ein wertvolles Werkzeug zur Selbsthilfe**

Mit Übungsbeispielen 356

KOMPLEMENTÄRE ZAHNMEDIZIN

Dr. Edith Nadj-Papp: **„Gesund beginnt im Mund“**

Komplementäre ganzheitliche Zahnmedizin

bei einer Krebserkrankung 362

Schlusswort:

Danke, Danke, Danke 370

Anhang

Link- und Adressenliste für wichtige Kontakte und Informationen

im deutschsprachigen Raum 373

Liste der Benefizbücher der GfBK e. V. und der Ebo-Rau-Stiftung 378

Kurzbiographie 380

Christel Schoen

Einleitung: Aller guten Dinge sind drei

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dem Titel „Krebs: Gemeinsam sind wir stark; Ärzte, Therapeuten und Betroffene berichten“, halten Sie nun den dritten Band aus dem Projekt „Mut-mach-Buch“ in Ihren Händen. Dieses Buch ist, wie die beiden Vorgänger, eine Fundgrube für alle Krebspatienten und ihre Angehörigen, interessierte Ärzte und Therapeuten, für alle Menschen, die zum Thema Krebs bzw. für die Bewältigung einer Krebserkrankung nach Informationen über bewährte ganzheitliche Therapien, gesundheitsfördernde Methoden und Mittel als unterstützende oder ergänzende Maßnahme zur konventionellen Medizin suchen.

In den beiden erfolgreichen Anthologien „Krebs: Alles ist möglich – auch das Unmögliche; Persönliche Berichte von Krebsbetroffenen“ (2011/2015) und „Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens; Persönliche Berichte von Krebsbetroffenen und ihnen nahestehenden Menschen“ (2016) haben die Autorinnen und Autoren eindrucksvoll über ihre eigene Krebserkrankung und ihre Kraft gebenden und Mut machenden Bewältigungsstrategien geschrieben. Sie haben gezeigt, dass sich schulmedizinische Behandlungen und natürliche Heilverfahren dabei nicht ausschließen müssen, sondern ergänzen und verstärken können, um mit vereinten Kräften für den Patienten bestmögliche Ergebnisse zu erreichen. Auch dieses neue Buch zeigt: Eine individuelle Kombination aus konventionellen und komplementärmedizinischen Maßnahmen oder Angeboten fördert die positive Mitarbeit des Patienten, aktiviert die Selbstheilungskräfte, stärkt vor allem das Immunsystem als Wächter der Gesundheit.

Selbstheilungskräfte sind in der Natur normal. Bei kleinen Wunden sehen wir beispielsweise, dass der menschliche Körper nahezu mit allem ausgestattet ist, was zum Heilen der Verletzung benötigt wird. Bei einer lebensbedroh-

lichen Erkrankung wie Krebs ist das Selbstheilungssystem aber überfordert und braucht umfangreiche medizinische Unterstützung für Körper, Geist und Seele. Durch ein Miteinander von Komplementär- und Schulmedizin entstehen neue Perspektiven für eine integrative Medizin, die das Beste aus beiden Welten zum Wohl des Patienten vereint.

In diesem dritten Mut-mach-Buch zeigen die Autorinnen und Autoren – Ärzte und Therapeuten aus unterschiedlichen Gesundheitsbereichen und Betroffene – anhand ihrer persönlichen Erfahrungsberichte vielfältige Mittel und Wege auf, vielleicht auch Auswege, bei der ganzheitlichen Bewältigung einer Krebserkrankung. Als eine Art nachhaltigen Routenplaner und/oder Wegbegleiter bieten sie Ihnen für Ihre Entscheidungsfindung zielführende Informationen und praxisrelevante Impulse, die Sie inspirieren, sensibilisieren und befähigen, das Gesundwerden mit passender fachlicher und menschlicher Unterstützung, selbstbestimmt, vertrauensvoll und mutig anzugehen.

Die schulmedizinischen Methoden der Behandlung einer Krebserkrankung sind weithin bekannt. Leserinnen und Leser finden deshalb in diesem Buch wichtige Informationen über ein breites Spektrum an bewährten alternativen und ergänzenden, ganzheitlichen Therapien und therapeutischen Ansätzen, Methoden und Mitteln zum Thema Krebs.

Im Sinne eines Handbuches geht es in den Beiträgen, gegliedert von A bis Z, um bedeutsame Bewältigungsstrategien bei einer Krebserkrankung. Einige Beispiele: Achtsamkeitstraining, aktive Bewegung, kompetente psychoonkologische und sozial-rechtliche Beratung, gesundheitsfördernde Ernährung, die Heilkraft der Natur und Sprache, Philosophie, Psychologie, Spiritualität, komplementäre Zahnmedizin. Ebenso werden Aufgaben und Angebote unterschiedlicher Beratungs-, Begleit- und Betreuungseinrichtungen vorgestellt, die Sie bei der Entscheidungsfindung, bei wichtigen psychologischen Themen oder sozialrechtlichen Fragen unterstützen – wenn es beispielsweise um Ansprüche auf eine Haushaltshilfe, eine Reha, einen Schwerbehindertenausweis oder um den weiteren beruflichen Weg bzw. die Berentung wegen einer Erwerbsminderung geht.

Liebe Leserinnen und Leser, nutzen Sie die Impulse der hier vorgestellten Unterstützungs- und Begleitangebote, um eine neue Normalität zu finden,

neue Prioritäten zu setzen, sich auf neue Dinge einzulassen, die begeistern und Spaß machen. In den Beiträgen finden Sie deshalb auch einiges über sinnstiftendes kreativ-künstlerisches Gestalten, wie beispielsweise über Musik, Tanz oder ehrenamtliches Engagement u.v.a.

Weiterführende Infos und Literatur zum jeweiligen Thema finden Sie über den Link zur Homepage der Autorin/des Autors oder über die entsprechende E-Mail-Adresse unter den Beiträgen.

Im Anhang dieses Buches finden Sie ebenfalls eine Link- und Adressenliste mit wichtigen Kontakten und Informationen im deutschsprachigen Raum, einschließlich sozialversicherungsrechtlicher Beratungsmöglichkeiten.

Bitte lesen Sie die Beiträge mit einer gesunden Portion Neugier und Skepsis zugleich. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, alles anwenden zu müssen. Es muss für Sie stimmig sein: Jeder Tumor ist anders, jeder Mensch, der an einem Tumor erkrankt ist, hat seine eigene Lebens- und Krankheitsgeschichte. So vielfältig wie die Krebsarten, deren Ursachen und Krankheitsverläufe sind, sind auch die Wege der Krankheitsbewältigung. Jede Variante kann richtig sein. Das rechte Maß für ähnliche Diagnosen kann aber völlig unterschiedlich sein. Ein Patentrezept und eine Garantie gibt es nicht.

Die Idee zum Projekt „Mut-mach-Buch“ entwickelte ich 2008 während meiner eigenen Erkrankung (Fibromatöser Pleuratumor). Im Laufe der konventionellen medizinischen Maßnahmen (Chemo- und Strahlentherapie, OP), die meinen anfangs inoperablen Tumor verkleinern sollten, suchte ich nach weiteren Informationen über alternative und ergänzende Behandlungsmöglichkeiten, Unterstützungs- und Beratungsangebote. Bei der Recherche lernte ich unter anderem, dass eine Krebserkrankung ein sehr vielschichtiges Geschehen ist, dass alle Ebenen unseres Menschseins – Körper, Geist und Seele – sowie unser näheres Umfeld betroffen sind und dass diese Ebenen, sowohl beim Krankwerden wie auch im Genesungsprozess, zusammenwirken.

Vor allem die positiven Botschaften im Austausch mit anderen Krebsbetroffenen bestätigten meine Erfahrungen und halfen mir, nach und nach einen konstruktiven, zuversichtlichen und mutigen Umgang mit meiner Krebserkrankung zu finden. Ende 2010 startete ich das Projekt „Mut-mach-Buch“, um dem gesellschaftlichen Tabuthema Krebs den Schrecken zu nehmen. Mit

möglichst vielen positiven persönlichen Geschichten von Krebsbetroffenen und ihnen nahestehenden Menschen wollte ich dem Trend negativer Statistiken und gesellschaftlicher Vorstellungen, wonach eine Krebs-Diagnose einem Todesurteil gleichkommt, einen starken Gegenpol setzen. Die große Beteiligung von Autorinnen und Autoren aus dem gesamten deutschsprachigen Raum hat mich sehr überrascht und bestärkt.

Durch die vielen Kontakte und Begegnungen mit anderen Krebsbetroffenen wurde das Buchprojekt im Laufe der Zeit zu einem segensreichen Stützpfiler auf meinem eigenen Genesungsweg. Die vielen anerkennenden Rückmeldungen auf die beiden „Mut-Mach-Bücher“ und meine eigenen guten Erfahrungen motivierten mich, Beiträge von Fachleuten aus unterschiedlichen Gesundheits- und Heilberufen zu sammeln, die ihre Arbeit mit Krebsbetroffenen und das Thema Krebs aus ganzheitlicher Sicht beleuchten.

Aus eigener Betroffenheit weiß ich, wie schwierig es ist, nach der Diagnose „Krebs“ noch im Schock-Zustand die Pilotin oder der Pilot im eigenen Leben zu bleiben und nicht einem Autopiloten das Ruder zu überlassen. Trotz „medizinischen“ Drucks der anlaufenden „Maschinerie“, keine „wertvolle Zeit“ zu verlieren, ist es für jeden Patienten wichtig, dass er umfassend informiert ist. Denn nur so kann er sich wohlüberlegt für ein individuell passendes Maß an medizinischen Therapien frei entscheiden und in sie einwilligen. Dazu kann auch das Einholen einer Zweit- oder sogar einer Drittmeinung ratsam sein. Für manche Entscheidungen braucht es verschiedene Blickwinkel oder sogar einen Perspektivwechsel. Um den eigenen inneren Heilungsprozess zu wecken, kann evtl. bei den Beteiligten ein Umdenken und Loslassen gewohnter therapeutischer Schemata erforderlich werden.

Unwissenheit erzeugt Ungewissheit, und diese schafft vermehrt Ängste. Angst aber ist ein schlechter Berater. Wissen hingegen beruhigt, schafft Vertrauen und Zuversicht in die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten und lässt mutig den eigenen Genesungsweg finden und gehen.

Die innere Zustimmung des Patienten zur Therapie ist wichtig, weil dadurch nicht nur die Ängste, sondern auch Therapie-Nebenwirkungen erheblich reduziert werden. Die Schmerzkontrolle und die Fähigkeit, mit dem Leidensdruck besser klar zu kommen, werden gestärkt. Damit steigen die Chancen für eine

gelingende Bewältigung der Krebserkrankung und für eine zufriedenstellende Lebensqualität im Alltag mit und nach dem Krebs.

Nehmen Sie sich die notwendige, für Sie wertvolle Zeit, um herauszufinden, was Sie wann und wie selbst für Ihr Gesundwerden tun können. Suchen Sie nach Antworten auf Fragen wie: Was kann mir selbst auf meinem Genesungsweg weiterhelfen? Wo bekomme ich die Hilfen und die Unterstützung her, die ich brauche?

Meine eigenen Erfahrungen bestätigen die wertvollen Möglichkeiten einer professionellen psychologischen Beratung und Begleitung während der medizinischen Maßnahmen und vor allem in der Nachsorge. Diese bieten unter anderem Psychosoziale Krebsberatungsstellen, Psychoonkologie, Psychotherapie usw. Bei der Reflexion der Bedeutung von Beziehungen, Gefühlen, von Lebenssinn und Lebenswillen geht es um eine ganzheitliche Sicht auf Ihre Situation, um Umstände wahrzunehmen, die neu gestaltet werden sollten. Ressourcen stärkende Maßnahmen können so, auch im Sinne von Salutogenese, die Psyche, das Selbstvertrauen, das Selbstmanagement des Krebsbetroffenen unterstützen, d. h. die eigenen Fähigkeiten und Energiequellen können gezielt fürs Gesundwerden gefördert und genutzt werden. Wenn Sie erst einmal erfahren haben, dass Sie den Herausforderungen gewachsen sind und sie bewältigen können, wenn Ihr Leben wieder einen (starken) Sinn hat und Sie zuversichtlich nach vorne blicken können, dann lässt sich das Gesundwerden kraftvoll gestalten.

Eine wertschätzende Kommunikation zwischen allen Beteiligten und die Heilkraft der Sprache sind ebenfalls von zentraler Bedeutung für den gesamten Krankheits- und Genesungsprozess. Wörter können Menschen schwach und krank machen oder wohltun wie heilsame Medizin. Eine zeitlich ausreichende, sachliche und trotzdem einfühlsame Kommunikation zwischen Ärzten, Therapeuten und Krebspatienten ist deshalb entscheidend dafür, ob sich der Kranke als mündig und eigenverantwortlich ernstgenommen fühlt und sich ein vertrauensvolles Verhältnis für die Zusammenarbeit entwickeln kann. Eine umfassende Aufklärung bezieht sich dabei sowohl auf die Diagnose als auch auf den Verlauf der Erkrankung mit oder ohne Behandlung. Wird der Krebspatient ausführlich über die Risiken und die Nebenwirkungen der Behand-

lungsmaßnahmen informiert, führt das zu weniger Ängsten, selbst wenn die Befunde ungünstig sind. Für ihn selbst kann es entscheidend sein, die eigenen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse und Wünsche klar zu formulieren, Grenzen zu setzen und einzuhalten.

Einige Beiträge wollen den Mut der Leserinnen und Leser wecken, sich mit den negativen Gefühlen wie Ohnmacht, Wut, Angst, Schuld, Verzweiflung und Trauer über den Verlust der körperlichen Unversehrtheit oder körperlicher Funktionen auseinanderzusetzen. Sie wenden sich spirituellen Themen zu, mit dem Bewusstsein von Endlichkeit, Sterben und Tod. Mit sich eins zu werden, mit der Welt ins Reine zu kommen, Frieden schließen zu können mit sich, den Menschen um sich und bei manchen auch mit Gott, ist für Krebsbetroffene hilfreich und anstrengend zugleich. Chancen und Risiken liegen bei diesen Herausforderungen oft nah beieinander. In einigen Beiträgen werden Sie über die segensreichen Möglichkeiten einer Palliativen Medizin in der Sterbebegleitung, beispielsweise zu Hause durch eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV), auf einer Palliativ-Station im Krankenhaus, in einem Hospiz oder durch ehrenamtliche Hospizhelferinnen und -helfer gut informiert. Für die Angehörigen kann eine professionelle Trauerbegleitung sehr hilfreich sein. Der Glaube kann eine starke gesundheitsfördernde Kraft sein, und Gebete können den Verlauf von Erkrankungen positiv beeinflussen, deshalb ist die Krankensalbung Thema eines Beitrags.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich, dass

- sich für sie beim Lesen der unterschiedlichen Beiträge der Nebel um ihre Krebserkrankung langsam lichtet, sie wieder Boden unter die Füße bekommen und ihren Genesungsweg immer klarer vor sich sehen können.
- sie ihre Entscheidungen für ihr individuelles Genesungspaket so treffen können, dass alles zu ihren eigenen Überzeugungen und Entwicklungen passt.
- sie die passenden medizinischen Experten und Menschen in ihrem Umfeld finden bzw. haben, die mit Kompetenz und Professionalität, Offenheit und Zuversicht ihr Vertrauen in die gemeinsame Arbeit bestärken und so ein „heilsames Feld“ schaffen.
- sie ihrem „inneren Heiler“, dem besten Arzt, der in jedem Menschen wohnt,

- vertrauen und seine Kräfte zur Selbstregulation bzw. Selbstheilung mit hoffnungsvollen Gedanken und zuversichtlichen Einstellungen unterstützen können.
- sie sich neben den medizinischen Profis auch psycho-onkologische Unterstützung von außen suchen und annehmen, damit sie ihre Erkrankung als Weckruf, Lernprozess und/oder Reifungsprozess verstehen können, über das eigene Leben tiefgreifend nachzudenken, die Lebensweise und Lebenswelt evtl. zu verändern und zu neuer Stärke heranzuwachsen.
 - sie und alle an ihrem Genesungsprozess Beteiligten mit dem Herzen sehen, mit der Seele hören und mit Liebe dabei sein können.
 - sie aus möglichst vielen Gedanken – ein „Danke“ machen können.

Herzlichst
Ihre

Christel Schoen

Projektinitiatorin und Herausgeberin

Kontakt und Infos

info@projekt-mut-mach-buch.de
www.projekt-mut-mach-buch.de

György Irmey

Geleitwort: Die Menschen in ihrem Kranksein ganzheitlich begreifen und behandeln

Christel Schoen hat in dem nun vorliegenden Buch eine Vielzahl von Schätzen und Anregungen zusammengeführt. Erstmals sprechen hier nicht nur von der Krankheit „Krebs“ Betroffene, sondern es kommen Therapeuten zu Wort, die besondere Wege für und mit ihren Patientinnen und Patienten bei der Bewältigung der Krebserkrankung gehen. Viele hilfreiche Impulse geben anderen betroffenen Menschen Motivation und Hoffnung im Umgang mit ihrer Erkrankung.

Ganzheitlich tätigen Therapeuten muss es ein Anliegen sein, bei Menschen nicht nur Krankheiten zu behandeln, sondern diese Menschen in ihrem Kranksein zu begreifen. Die Basis dafür ist das therapeutische Gespräch, in dem ein objektiver Krankheitsbefund in seiner Auswirkung auf den einzelnen kranken Menschen zu erfassen gesucht wird.

Wenn Ärztinnen und Ärzte beispielsweise dabei nicht strikt gemäß den Leitlinien der Medizin handeln, begeben sie sich auf ein unsicheres Terrain. Das braucht noch gar nicht zu heißen, dass sie diese Leitlinien prinzipiell ablehnen. Allein wenn sie auf berechtigten Wunsch mancher Krebspatienten nur Teile davon gutheißen und Methoden anwenden, die in den Leitlinien nicht verankert sind, handeln sie mutig. Eigene Wege zu gehen verlangt nicht nur vom Kranken, sondern auch von manch einem Behandler viel Mut und Rückgrat. Dennoch darf sich keine Patientin oder kein Patient der Tatsache verschließen, dass alle Ärztinnen und Ärzte auf Grund ihrer persönlichen Erfahrung und auch ihres persönlichen Weltbildes handeln. Auch der Schulmediziner wägt im Idealfall seine professionelle Distanz und Empathie mit den objektiven Erkenntnissen und dem aktuellen Stand der Wissenschaft ab. Dabei lässt sich weder die persönliche Erfahrung noch irgendeine Statistik eins zu eins auf den einzelnen Menschen, der in eine Klinik oder Praxis kommt, übertragen.

Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit

Beide Eigenschaften und Fähigkeiten sind für mich im Laufe der Jahre zu wichtigen Schlüsselbegriffen in der Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung geworden. Denn niemand darf, ob in der naturwissenschaftlich oft einseitig orientierten, universitären Medizin, noch in einer biologisch ausgerichteten ganzheitlichen Heilkunde, die Verantwortung vollständig an den Behandler abgeben. Natürlich ist jeder Therapeut für sein Handeln verantwortlich, auch wenn er ein Ergebnis nicht garantieren kann. Falls ich mich als Patient beispielsweise für die geeignete Behandlung meines Krebsgeschehens einem geplanten chirurgischen Eingriff unterziehen muss, dann übergebe ich natürlich dem Operateur die Verantwortung. Und wenn ich als Betroffener den Entschluss gut mittragen kann, wird die Operation viel eher zu dem Erfolg führen, den ich mir wünsche.

Der immense Zeitdruck, der in der naturwissenschaftlich orientierten Medizin im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung aufgebaut wird, ist meist völlig kontraproduktiv. Der Befund einer Krebserkrankung darf nicht verharmlost werden, und dennoch dürfen sich Menschen Zeit lassen, zu den für sie richtigen persönlichen Entscheidungen kommen zu können.

Achtsamkeit

Dies ist ein weiteres Schlüsselwort. Achtsamkeit auf Augenhöhe ist ein entscheidender Kern in der Begegnung mit dem kranken Menschen. Nie waren die Möglichkeiten so groß, nicht nur positive, verheißungsvolle Nachrichten, sondern bewusste Falschmeldungen, wie ein um sich greifendes Strohfeuer, in rapider Zeit zu verbreiten. Eine sogenannte Magic-Bullet (= Zaubermittel) gegen Krebs, wie wir es uns innerhalb oder außerhalb der Medizin wünschen, wird es auf absehbare Zeit nicht geben.

Dennoch haben wir heute in unseren Wohlstandsländern, in allen Bereichen der Medizin und auch jenseits von ihr, Zugang zu einem großen Potenzial an Heilungsmöglichkeiten, welches viel umfassender ist, als es die heutige Medizin den Menschen suggerieren mag.

Jeder einzelne Mensch kann viel Wesentliches zu seinem persönlichen Heilprozess beitragen. Viele von mir beratene Menschen empfinden, dass die

naturwissenschaftlich orientierte Medizin sich in immer noch mehr Details verbeißt – dabei sollten vielmehr ein Raum und eine Atmosphäre geschaffen werden, in der Heilung möglich werden kann. Menschen brauchen Impulse, um im Leben zu bleiben und nicht nur am Leben gehalten zu werden. Die Aufmerksamkeit darf nicht nur der Vielzahl der Maßnahmen und des Tuns gelten, sondern es gilt achtsam zu schauen, mit welchem Bewusstsein und mit welcher Einstellung wir etwas tun, unabhängig davon, ob bei einem biologisch naturheilkundlich, einem mehr konventionell orientierten Vorgehen oder einer persönlichen Mischung aus beiden.

Lassen Sie sich Zeit beim Lesen des Buches, spüren Sie nach, welche Texte Sie besonders ansprechen, reflektieren Sie das Gesagte mit wohlwollender Skepsis und wägen Sie ab, was Sie für sich persönlich an Anregungen aus den wunderbaren Beiträgen gewinnen können.

Vertrauen ist eine Oase, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird, sagte der Sufi-Weise Khalil Gibran.

Dieses Vertrauen wünsche ich allen Leserinnen und Lesern für ihren persönlichen Heilprozess, wenn sie selbst von der Krankheit betroffen sind, und ebenso für Ihre Begleiter.

Heidelberg, im März 2019

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor

Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e.V.

(GfBK) Voßstr. 3, 69115 Heidelberg

Kontakt und Infos:

www.biokrebs.de