

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

schafft 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

