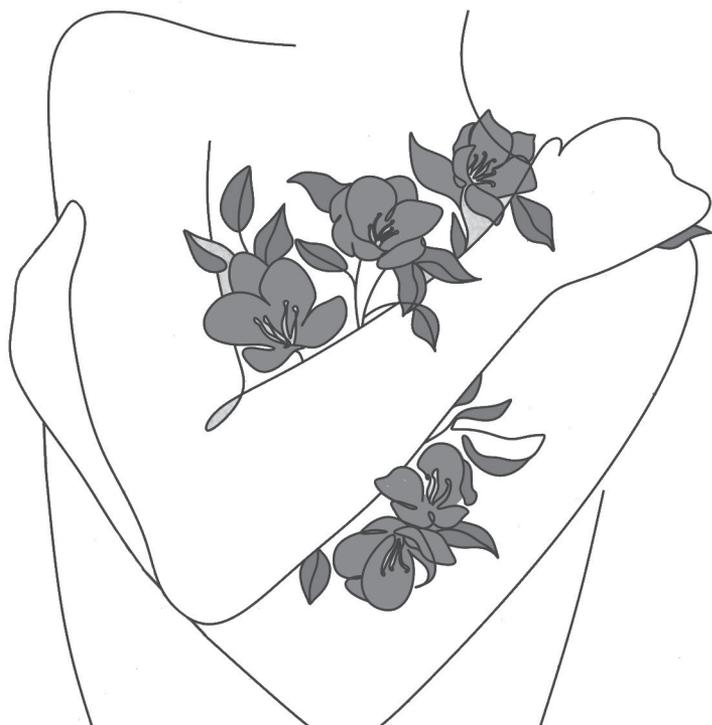


Ricarda Kinnen • Dr. med. Jens Wurster

Diagnose Brustkrebs

Selbstbestimmt die
Heilungschancen fördern



IMPRESSUM

1. Auflage

© 2021 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autoren und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

PROJEKTLEITUNG:

Inga Heckmann

LEKTORAT:

Dr. Ulrike Schöber

KORREKTORAT:

Susanne Schneider

HERSTELLUNG:

Claudia Scheike

SATZ:

KompetenzCenter, Mönchengladbach

UMSCHLAGGESTALTUNG UND KONZEPTION:

geviert.com unter Verwendung von Abbildungen von © shutterstock

DRUCK UND BINDUNG:

GGP Media GmbH, Pößneck



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

ISBN 978-3-424-15414-6

INHALT

Vorwort	13
Meine Brustkrebsreise	17
Leider bösartig!	18
Im falschen Film	19
Die Kuh auf dem Eis	20
Perspektivwechsel	22
Die Segel setzen	24
Hurra und Tränen	25
Eigenautorität – auf die innere Stimme hören	27
Hol dir deine Krone zurück	28
Ich bin kein Opfer	30
Sei Königin	31
Schulmedizin	37
Das Mammakarzinom	38
Was passiert in meiner Brust?	39
Diagnose ohne Strahlung	40
Diagnose mit Strahlung	42
Diagnose per Gewebeprobe	43
Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs	45
Das histologische Gutachten	46
Das Tumorprofil	48
Die besondere Bedeutung der Biomarker	49
Metastasensuche	50
Therapiemöglichkeiten	54
Operation	55
Besser vorab klären	56
Verschiedene Methoden	57
Du hast ein Recht auf schöne Brüste	58

Chemotherapie	60
Der Chemofahrplan	61
Mit welchen Nebenwirkungen musst du rechnen?	63
Gut nachgefragt ist halb gewonnen	64
Zielgerichtete Therapie	65
Bestrahlung	67
Wie funktioniert eine Strahlentherapie?	67
Mit oder ohne Lymphe	69
Nebenwirkungen und Langzeitfolgen	69
Hormontherapie	70
Hormone austricksen.	71
Hormone stoppen oder ersetzen	73
Eine kleine Entscheidungshilfe	74
 Komplementäre Medizin	 79
<i>Krebs als Krankheit des Immunsystems</i>	80
Heilkunde im Kreuzfeuer der Kritik	82
<i>Homöopathie: Ähnliches heilt Ähnliches</i>	83
Wissenschaftler von beiden Seiten	84
Wasser als Informationsträger	85
Homöopathische Anamnese	86
Ein hoffnungsloser Fall?	86
Ein unkomplizierter Fall	92
Homöopathische Begleitung der Chemotherapie	92
Arsenicum album.	93
Nux vomica	94
Cadmium sulfuratum	95
Phosphor.	95
Okoubaka	97
Sulfur	98
Tabacum	98
Ipecacuanha	99
Chininum sulfuricum	99
Homöopathische Begleitung bei Bestrahlungen	99
Homöopathie bei einem fortgeschrittenen metastasierten Mammakarzinom.	100
An das Unmögliche glauben	104

Ernährungsmedizin	107
Heilen mit <i>Genuss</i>	108
Gib den Zellen gesundes Futter	109
Wie stelle ich meine Ernährung um?	111
Sekundäre Pflanzenstoffe als natürliche Unterstützung . . .	113
Beeren	114
Grünes Gemüse und Kreuzblütler	114
Alliumgewächse	115
Soja	115
Pilze	116
Samen und Körner	117
Granatapfelsaft	118
Dunkle Schokolade	119
Kaffee	119
Rosmarin	119
Olivenöl	120
Kurkuma	120
Die Mischung machts	122
Eine Extraportion Mikronährstoffe	127
Vitamin D	127
Vitamin C	129
Selen	129
Jod	130
Magnesium	131
Omega-3-Fettsäuren	132
Melatonin	133
Kulinarisches Gift	137
Zucker und Weißmehl	137
Milchprodukte	139
Alkohol	140
Rotes Fleisch	141
Natürliche Medizin	147
Pflanzenheilkunde	148
Ayurveda	149
Curcumin	149

Indischer Weihrauch	151
Ashwagandha	151
Ingwer	152
Pippali	152
Traditionelle Chinesische Medizin	153
Artesunat	153
Heilpilze	154
Europäische Phytotherapie	156
Veilchen	156
Schierling	157
Alant	158
Odermennig	158
Ringelblume und Rotklee	159
Cannabidiol	160
Bioimmunwissenschaft	161
Das Problem der Tumorstammzellen	162
Den Tumor nachhaltig hemmen	163
Orthomolekulare Mittel	164
Body-Mind-Soul-Medizin	169
Sport und Immunsystem	170
Sport als Prävention	171
Bewegung während der Krebstherapie	172
Das Rückfallrisiko senken	173
Emotionen und Immunsystem	178
Bedürfnisse (be)achten	180
Angst essen Seele auf	182
Das Entweder-Oder-Prinzip	184
Gedanken und Körperintelligenz	187
Der Placebomechanismus	188
Die Neuroplastizität des Gehirns nutzen	190
Ich denke mich gesund	191
Die Kraft der Visualisierung	192
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	194

Positive Gefühle verstärken	195
Das Glück suchen	197
Singen macht glücklich	199
<i>Spiritualität und Heilung</i>	205
Brustkrebs aus spiritueller Sicht	205
Wissenschaft und Spiritualität	207
Vom Warum zum Wofür	208
Rituale	210
Mein Tumor, der Amethyst	211
<i>Die Welt der Energiemedizin</i>	216
Die Sicht der Schamanen	217
Chakren und der Illuminationsprozess	218
Heilung der Seele	219
Buddha sagt	220
Aufmerksamkeit als heilende Qualität	222
Liebevoller Güte – friedvolles Akzeptieren	223
Die neue Energieheilung	224
Quantenheilung	225
Zeitloses Jetzt	227
 <i>Phönix steigt wieder auf</i>	 231
 <i>Danke</i>	 233
 <i>Anhang</i>	 236
Literatur	236
Öffentliche Institutionen und Publikationen	237
Initiativen und Vereine	237
Podcasts	238
Apps	238
Genexpressionstests	238
Wiedererkrankungsrisiko-Test:	238
Hier habe ich mein Onkobiogramm machen lassen	238
Komplementär arbeitende Kliniken	239
Plattformen für Spiritualität und persönliches Wachstum	239
Mantra von Seite 214	239
Kontakt zu den Autoren	239



Sei Königin deines eigenen Reiches, und du wirst wie eine Königin behandelt.

Achte dich selbst, achte auf dich, und du wirst geachtet.

Verzeihe, und alles kommt in die Balance.

Sei eigenmächtig, und niemand wird Macht über dich haben.

Luisa Francia





VORWORT

Wie jetzt? Brustkrebs? Vielleicht befindest du dich gerade am Anfang
deines Therapiewegs. Oder du bist mittendrin und suchst Unterstützung für deine Heilung. Ich möchte dir mit meinem Ratgeber zur Seite stehen auf deinem individuellen Weg zu körperlicher, emotionaler und seelischer Heilung. Ich hoffe, dass dieses Buch dich begleiten darf – wie eine Freundin, die dich auf deiner Reise unterstützt. Sie nimmt dich in jeder Phase deines Wegs liebevoll an, mit all deinen Ängsten und Sorgen, mit all deinem Mut oder auch deiner Verzagtheit, mit all deinem Vertrauen und deiner Stärke, die dich voranschreiten lassen. Du bestimmst das Tempo, die Pausen und in welchem Reiseabschnitt du Unterstützung möchtest. Wenn du Fragen hast, kannst du das jeweilige Kapitel aufschlagen und dir Rat und Informationen holen, plus Tipps und Anregungen, wie du das in deinen Alltag einbauen beziehungsweise umsetzen kannst.

Meine persönliche Brustkrebsreise war eine emotionale, körperliche und seelische Achterbahnfahrt. Ein Gedanke brannte allerdings von Anfang an in mir: Ich möchte meinem Tumor auf allen Ebenen meines Seins begegnen. Ich spürte sofort, dass der Krebs nicht nur auf körperlicher Ebene behandelt werden kann, sondern dass mein Geist und meine Seele weitere Hauptrollen dabei spielen.

Es gibt vielfältige Faktoren, die ein Krebsgeschehen begünstigen können, wie zum Beispiel Umwelthormone, Schadstoffe oder genetische Mutationen, aber auch deine emotionale und mentale Verfassung, was du isst, wie du schläfst, was du denkst und fühlst beeinflusst dein Immunsystem. Ich finde es wichtig, sich immer wieder klarzumachen, dass die Ursachen der Erkan-

kung multifaktoriell sind. Viele verschiedene Bausteine in deinem Leben haben zu dieser Erkrankung geführt. Es gibt nicht die *eine* Ursache, genauso wenig wie es den *einen* Heilungsweg gibt. Alles ist vielschichtig und individuell, genauso wie *du*.

Als Heilpraktikerin und Ayurveda-Expertin hatte ich vielleicht einen kleinen Vorsprung in Sachen alternative Heilformen und auch das Glück, viele Fachleute aus Medizin und Naturheilkunde an meiner Seite zu haben. Die Arbeit des Mediziners und Homöopathen Dr. Jens Wurster im Bereich Krebstherapie hat mich schon immer fasziniert. Als nun Krebs unerwartet in mein Leben trat, war mir sofort klar, dass ich mich von diesem empathischen und kompetenten Arzt begleitend homöopathisch behandeln lasse. Als Dr. Wurster dann auch zustimmte, Co-Autor dieses Buches zu sein, war ich mehr als glücklich, in meiner Mission voranzuschreiten: ein ganzheitlicher Brustkrebs-Ratgeber, der die Heilung und Behandlung von Körper, Geist und Seele berücksichtigt.

In diesem Buch findest du Rat und Orientierung sowohl zu schulmedizinischen Therapieformen als auch zu begleitender alternativer Behandlung. Dabei geht es mir nicht um Entweder-oder: Das große Heilwissen der östlichen Medizin und der europäischen Naturheilverfahren bietet eine Fülle an erprobtem Wissen, um deine Therapie zu unterstützen und Nebenwirkungen abzumildern. Auch die bedeutsame Heilungskomponente von Ernährung und Lifestyle möchte ich dir in diesem Buch näherbringen. Ich stelle dir eine kulinarische Medizin vor und, wie du gezielt mit ausgewählten Nahrungsmitteln und einem gesunden Lifestyle den Krebszellen jeglichen Nährboden entziehst und damit dein Immunsystem stärkst. Da dein Geist und dein Körper untrennbar miteinander verbunden und der Schlüssel zu deinem Immunsystem sind, findest du Anregungen, wie du deine Selbstheilungskraft mit kleinen Übungen, Visualisierungen und Meditationen aktivierst und welche Möglichkeiten es über die psychoonkologische Behandlung hinaus für dich gibt.

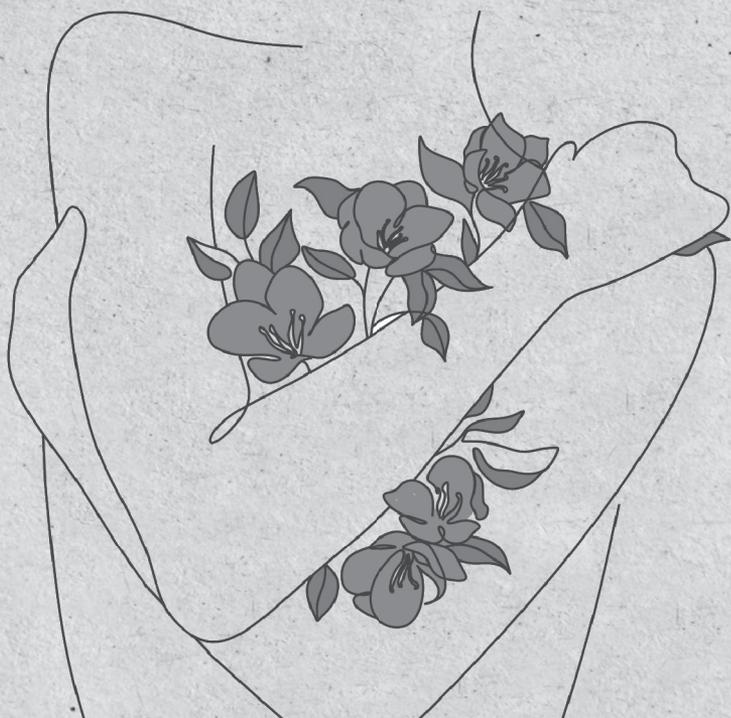
Die Aktivierung meines inneren Heilpotenzials hat mich auch auf eine spirituelle Reise, auf meinen Seelenpfad geführt. Um »ganz heil« zu werden,

suchte ich ein neues Verständnis über die Verbindung von Körper, Geist und Seele und wie man durch eine spirituelle Praxis den eigenen Heilungsweg verstehen, begleiten und zum Abschluss auf allen Ebenen bringen kann.

Meinen persönlichen Therapieweg habe ich immer wieder mit meinem Bauchgefühl und mit wissenschaftlichen Daten abgeglichen und dann für mich entschieden, wohin die Reise geht. Auch du entscheidest eigenverantwortlich für dich – und egal, welcher Weg es ist, ob Schulmedizin oder komplementär oder eine Kombination aus beidem: Es ist deine Entscheidung und dein Weg. Was du für richtig und hilfreich erachtest, ist es auch, denn dein Körper verfügt über eine Entscheidungsinstanz. Die Therapievorschläge sollten sich für dich stimmig anfühlen und deine Entscheidungen sollten alle äußeren und inneren Aspekte miteinbeziehen.

Ich hoffe, dieses Buch begleitet dich im Prozess zu deinem selbstbestimmten, liebevollen und mächtigen Ich, zu der Heilerin in dir.

Deine Ricarda



1

MEINE
BRUSTKREBSREISE



LEIDER BÖSARTIG!



Ich höre die Stimme des Radiologen am Telefon. Den ganzen Tag habe ich auf diesen Anruf gewartet. Ich bin allein, habe mir für diesen Tag freigenommen. Einerseits, weil meine Wunde nach der Stanzbiopsie vor zwei Tagen noch schmerzt. Andererseits, weil ich diesen Anruf nicht zwischen Tür und Angel annehmen möchte. Ich bin seltsam ruhig am Telefon. Das habe ich erwartet, auch wenn ich Stunden vorher zwischen Hoffnung – das ist bestimmt nur mein Fibroadenom – und Worst-Case-Szenario hin- und hergependelt bin. Den schlimmsten Fall der Fälle male ich mir aus, um dann für die schlechte Nachricht gewappnet zu sein. Wenn ich zu viel Hoffnung habe und zu positiv denke, dann bin ich ja umso stärker enttäuscht, wenn es negativ ausgeht. So habe ich vor zwei Jahren noch gedacht.

Es ist der 3. April 2019, ungefähr 16 Uhr. Ich schreibe die Schlagworte des Arztes mit: gering differenziert, ein Lymphknoten befallen, schnelles Wachstum, Rezeptoren rausfinden, Chemotherapie oder Hormone, Staging machen lassen. Danach rufe ich meinen Mann an. Er ist beruflich verreist und nur die Mailbox meldet sich. Hastig spreche ich die Nachricht auf Band. Das fühlt sich im Nachhinein skurril an. So was spricht man doch nicht auf die Mailbox!?! Irgendwie bin ich fast teilnahmslos, leite die Schocknachricht per Telefon ungefiltert weiter. Dann fange ich sofort an zu überlegen, was ich jetzt alles organisieren muss. Einen Onkologen suchen, mich über Therapiemöglichkeiten informieren, berufliche Termine für die nächsten Wochen, ja wahrscheinlich Monate absagen, mich krankmelden.

Ich trete in Aktion. Für dieses selbstbestimmte Handeln werde ich einerseits später von meiner Gynäkologin gelobt, andererseits merke ich irgendwann, wie sehr meine Seele hinterherhinkt. Dennoch ist diese ungeahnte innere Stärke, meinen Weg von Anfang an aktiv zu gestalten, ein wichtiger und hilfreicher Schritt für meine Gesundheit. Meine Brustkrebsreise beginnt.

IM
FALSCHEN FILM

Anfang 2019 entdecke ich einen Knoten, genau dort, wo seit drei Jahren ein diagnostiziertes Fibroadenom sitzt, eine gutartige Geschwulst aus Binde- und Drüsengewebe. Deshalb denke ich zuerst, es sind Hormonschwankungen der Wechseljahre, denn dann kann ein Fibroadenom auch wachsen. Mein Knoten befindet sich im oberen äußeren Quadranten der rechten Brust. Hm ... der Knoten wächst aber ganz schön schnell! Dann entdecke ich einen geschwollenen Lymphknoten in der Achsel. Jetzt ist mir klar: Das muss angeschaut werden.

Mein Fibroadenom wurde seit drei Jahren regelmäßig mittels Ultraschall und Mammografie kontrolliert. Der nächste Check-up wäre im August gewesen, aber meine Gynäkologin macht mir nach dem Abtasten der Brust sofort einen Termin in der Radiologie. Während der Ultraschalluntersuchung reagiert die Radiologin schon sehr merkwürdig und sendet mich gleich darauf in die Mammografie. Dort zeigt sich eine »verdichtete Raumforderung«, wie Ärzte einen Knoten in der Brust nennen, und zwar genau an der Stelle des Fibroadenoms. Dieses Ergebnis der Mammografie ist Grund genug, sofort einen Termin für eine Stanzbiopsie zu veranlassen. Ein kurzes Aufbäumen meinerseits (ich hatte schon von versprengten Krebszellen durch Biopsien gehört) wird sofort abgeschmettert: Kein Chirurg würde mich ohne pathologischen Befund operieren. Ich glaube ihr. Inzwischen weiß ich allerdings, dass das so pauschal nicht stimmt.

Die Biopsie wird sowohl vom Tumor als auch vom sogenannten Wächterlymphknoten gemacht, der schon befallen aussieht. Ein Wächterlymphkno-

ten ist der erste Lymphknoten im Abflussgebiet des Tumors. Dann heißt es erst mal warten. »Wir rufen Sie an«.

Als der Anruf dann schließlich kommt, bin ich völlig fassungslos. Ich habe Brustkrebs? Das ist so abstrakt. *Ich* habe Brustkrebs? Brustkrebs? Bin ich im falschen Film? Das kann doch nicht sein! Ich habe bisher gesund gelebt, mich gut ernährt und bewusst krebserregende Toxine vermieden. Ich konnte mir für mich nie vorstellen, Krebs zu bekommen! Viel Zeit zum Sinnieren gönne ich mir allerdings nicht, sondern fange sofort an zu telefonieren und sitze am darauffolgenden Tag mittags schon bei einem Onkologen.

Da sitze ich nun, aber weiterhelfen kann mir der Arzt noch nicht, denn es ist noch kein abschließendes Ergebnis vom Pathologen da. Der pathologische Befund bestimmt die weitere Vorgehensweise in der Therapie. So höre ich das erste Mal von triple negativ, HER, hormonpositiv und was das für die Behandlung bedeutet. Im schlechtesten Fall, mit Diagnose triple negativ, sechs Monate Chemotherapie plus OP plus Bestrahlung. Zudem weiß ich von einer Freundin, dass triple negativ nicht der einfachste Tumor ist. Nach mehreren Nachtstungen ist es klar: Der Dreifache ist es auch bei mir. Bäm!

Die Kuh auf dem Eis

Parallel fange ich sofort an, mich über naturheilkundliche Therapien und komplementäre Behandlungen zu informieren. Für mich als Ayurvedatherapeutin ist völlig klar: Ich möchte von Anfang an eine ganzheitliche Therapie, die auch Naturheilverfahren miteinbezieht. Deshalb hole ich mir eine Zweitmeinung bei einem weiteren Onkologen mit angeschlossenen Brustkrebszentrum. Von diesem Arzt weiß ich, dass er auch individuelle, zielgerichtete und naturheilkundliche Therapien anbietet inklusive Kurkumainfusionen – mein geliebtes »heiliges« Kurkuma! Ich fasse sofort Vertrauen und meine Wahl des Onkologen ist abgeschlossen. Zur Ergänzung praktiziert in diesem Zentrum auch noch ein onkologischer TCM-Arzt, also ein Mediziner, der Krebs auch mit traditioneller chinesischer Medizin behandelt – für mich eine perfekte Verbindung.

Zur genaueren Bestimmung der individuellen Faktoren meines Tumors, also des Steckbriefs, lasse ich ein Onkobiogramm anfertigen (das erkläre ich genauer im nächsten Kapitel). Das Ergebnis zeigt: Mein Tumor ist ein ganz schönes Kaliber! Sowohl im Tumorgewebe selbst als auch im umliegenden Gewebe treten sehr viele ungünstige Faktoren auf. Es wird klar: Das wird eine wilde Fahrt. Einige Proteine deuten darauf hin, dass dem Tumor Chemotherapie und Bestrahlung total egal sind und dass er ein hohes Metastasierungspotenzial aufweist. Die Entzündungswerte im umliegenden Gewebe sind hoch, er besitzt eine regelrechte Tarnkappe. Allerdings zeigt das Onkobiogramm auch, dass ein Zytostatikum, also Chemotherapie, sehr gut wirken wird. Mir wurde kurz schwindelig, aber der Onkologe meint: »Wir kriegen die Kuh schon vom Eis.« Angesichts der brenzlichen Lage und auch wegen des schnellen Wachstums entscheide ich mich für die klassische Chemotherapie mit komplementärer medizinischer Begleitung. Ich möchte nicht nur die Nebenwirkungen abmildern, sondern aktiv die Zytostatika in ihrer Arbeit mit natürlichen Mitteln unterstützen. Dass ich die Wirksamkeit meiner Therapie auch durch Gedanken und Gefühle erhöhen kann, eröffnet sich mir schon kurze Zeit nach dem ersten Chemozyklus.

Stand der Dinge also: triple negativ, G3, KI 80, N1 (siehe Seite 47), mein Tumor ist bei der Biopsie knapp über zwei Zentimeter groß.

Bis zu meinem ersten Chemozyklus vergehen vier langsame Wochen des Wartens. Es sind Osterferien und als ich Anfang Mai endlich starten kann, ist der Tumor schon auf über drei Zentimeter angewachsen. Mein Knochenzintigramm zeigt glücklicherweise keine Knochenmetastasen, und auch Lunge und Leber sind unauffällig. Jetzt muss der Port rein, dann kann es eigentlich losgehen. Ich bin immer noch im falschen Film. Am 11. April hatte ich die Portoperation in Kurzzeitnarkose, und das ist gut so. Schlurfi, mein Port, und ich – wir werden nicht unbedingt Freunde (ich habe sowohl dem Portkatheter als auch meinem Tumor einen Namen gegeben). Bei jeder Infusion schmerzt und brennt es, er sitzt zu dicht am OP-Schnitt, durch den er mir unter den Muskel platziert wurde, und ist auch, verglichen mit anderen, die ich gesehen habe, relativ groß. Aber eine Chemotherapie

über die Venen im Arm ist nicht vertretbar, zumal ich eine ausgeprägte Nadelphobie habe.

Perspektivwechsel

Medizinisch ist alles abgeklärt, emotional noch lange nicht. Bevor ich mich wirklich gefühlsmäßig damit beschäftige, was diese Diagnose für mich bedeutet, schwebt ein Gedanke wie ein Damoklesschwert über mir: Wie sage ich es meinem Sohn? Wie sage ich es meinen Eltern? Im langsamen Begreifen meiner Situation schüttelt es mich anfangs mehrmals am Tag tränenreich durch. Ich weiß nicht, wie ich das durchstehen soll, obwohl mein Mann an meiner Seite sein wird, so gut er kann. Ich frage mich auch nach dem Sinn dieses Leids. Wie komme ich hier wieder heil raus? Könnte das bitte nur ein Traum sein, aus dem ich gleich erwache? Ich fühle mich total überfordert und hadere mit meinem Schicksal. Am liebsten würde ich einfach den Kopf in den Sand stecken, aber das liegt mir wohl nicht im Blut, wie mein Anfangsaktionismus zeigt. Trotz aller Verzweiflung über die niederschmetternde Diagnose gilt meine erste Sorge meinem damals 30-jährigen Sohn. Ich will nicht, dass er so früh seine Mutter verliert. Die Hiobsbotschaft meinen Liebsten zu überbringen, ist zu diesem Zeitpunkt meine größte Angst. Wie kann ich ihnen zumuten, dass ich Brustkrebs habe? Auf den nächtlichen Spaziergängen mit meinem Mann thematisieren wir das immer wieder. Ich will leben, damit mein Sohn noch länger eine Mama, die zukünftigen Enkel eine Oma haben. Irgendwann nimmt mich mein Mann in die Arme und sagt: »Sieh es doch einfach so: Wie wäre es, wenn DU noch deine Enkel aufwachsen sehen möchtest. Du möchtest leben, du möchtest es erleben, für DICH.« Derselbe liebevolle Gedanke bloß aus einem anderen, heilsameren Blickwinkel. Dieser Perspektivwechsel ist ein bedeutendes Aha-Erlebnis für mich. Das ist der Schlüssel zu meiner Heilung, ein Schritt zu mehr Selbstliebe und Selbstachtung. Ich finde, mein Mann ist ganz schön schlau.

Körperlich bin ich bestens auf die Therapie vorbereitet. Bücher und Studien über Ernährung und Naturheilverfahren sind gewälzt, mein individueller

Behandlungsplan für meinen Körper ist erstellt. Aber wie geht es meinem Verstand, meinem Geist, meiner Seele? Das erste Buch, das mir am Anfang der Diagnose geschenkt wird, ist ein Exemplar von O. Carl Simontons *Wieder gesund werden*. Dieses Buch eröffnet mir eine neue Sichtweise auf meine Krankheit sowie auf den Zusammenhang von Gefühlen und Gedanken mit dem Immunsystem. Die Visualisierungsübungen im Buch faszinieren mich, ich probiere sie sofort aus. Ich spüre, dass das der richtige Weg für meine Seele ist. All die vielen Bilder- und Traumreisen in der Vergangenheit machen auf einmal Sinn. Die Macht zu meiner Heilung liegt in mir. Ich bin die Gestalterin, mein Körper folgt meinen Gedanken.

Ich erkenne, dass neben all den Lifestylefaktoren wie Ernährung, Bewegung und Schlaf meine Emotionen und der Umgang mit meinen Gefühlen erheblichen Einfluss auf meine Krebserkrankung und auch auf meine Heilung haben. So hole ich mir von Anfang an psychoonkologische Unterstützung. Die Psychologin bietet zusätzlich spirituelle schamanische Heilweisen an. Das ist genau das, was ich suchte. Die Themen meines Lebens eröffnen sich mir mehr und mehr und ich erkenne, wie wenig Achtsamkeit ich mir entgegenbringe. Das männliche Prinzip von Erfolg und Arbeit bestimmt mein Leben. Den weiblichen Prinzipien von Körper und Emotionen dagegen gebe ich sehr wenig Raum in meinem Alltag. Obwohl ich mit vielem unglücklich bin und mich gefangen fühle in einem Leben, das mir nicht mehr entspricht, halte ich einfach alles aus. Ich sorge nicht liebevoll für mich. Das ist es, was mein Tumor mir zeigt. Die psychologische Betreuung gibt mir die Gelegenheit, an meinen emotionalen Mustern zu arbeiten, zeigt mir den Weg zu mehr Selbstliebe und Selbstachtung.

So ist mein persönliches Heilkonzept zu einem schönen, bunten, individuellen Mosaik geworden, das den Weg zu ganzheitlicher Heilung von Körper, Geist und Seele ebnet. Diesen Weg möchte ich dir in meinem Buch zeigen, damit auch du dein persönliches Mosaik der Heilung erstellen kannst.

DIE SEGEL SETZEN

Mein begleitender Therapieplan sieht wie folgt aus: Ernährung mit hauptsächlich basischem Gemüse, Brokkolisamen und Kurkuma, Chemofasten vor dem Zyklus, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, eine Portion Heidelbeeren und täglich mindesten 30 Minuten spazieren gehen, meditieren oder Visualisierungsübungen machen (Details dazu findest du in den kommenden Kapiteln). Mein Mann lässt sich den ersten Reikigrad geben und behandelt mich täglich. Mein anvisiertes Ziel ist, dass der Tumor schon nach dem dritten Chemotherapie-Zyklus verschwunden ist. Das ist meine Zukunftsvision, mein Wunsch, den ich ans Universum sende. Anfangs tut sich erstmal nichts, außer dass meine Leukozytenzahl nach dem ersten Zyklus schon auf 1100 runtergeht. Das sind die weißen Blutkörperchen, ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems, deren Normbereich zwischen 4000 und 10.000 liegt. Der zweite Zyklus hat schon stärkere Nebenwirkungen, mein ganzer Körper schmerzt und ich habe sogar bereits neurologische Beschwerden. Aber an der Tumorfront, da tut sich etwas, und zwar rasant. Ich kann wirklich täglich zusehen beziehungsweise ertasten, wie der Knoten immer kleiner und kleiner wird. Am Ende des zweiten Zyklus ist mein Tumor um 80 Prozent geschrumpft!

Inzwischen bin ich durch viele Recherchen zu dem Entschluss gekommen, dass ich die nächstmögliche beziehungsweise eine frühere Ausfahrt von der ärztlichen Leitlinien-Autobahn (siehe Seite 28 f.) nehme. Zum einen, weil mir klar wird, dass meine Tumorstammzellen (darüber später mehr) sowie so resistent gegenüber einem Zytostatikum, also einer Chemotherapie, sind. Zum anderen, weil inzwischen einige Wissenschaftler nahelegen, dass eine Chemotherapie mit bestimmten Mitteln (darunter auch Paclitaxel) die Entstehung von Metastasen fördern könnte. Das ist in meinem Fall relevant, da mein Tumor einen hohen EGFR-Wert aufweist (siehe Seite 50), der durch eine Chemotherapie getriggert werden kann, erst recht Metastasen zu bilden. Zudem leidet mein Körper sehr unter der Chemotherapie, das stehe ich nicht durch. All diese Informationen passen auch zu meinem Bauchgefühl. Ich brauche den Schubs der Chemotherapie, um schnell viel Tumor-