Wie läuft es ab, wenn man eine Krebsdiagnose erhält?

Es ist fast immer dieselbe Geschichte:

Sie suchen wegen einer Routineuntersuchung einen Arzt auf. Eigentlich haben Sie keine Probleme. Doch dann bringt die Untersuchung zutage: Die Blutwerte sind nicht in Ordnung. Der Arzt führt weitere Untersuchungen durch, schickt Sie zum Röntgen oder MRT, gleicht Daten und Befunde ab, und dann kommt die beunruhigende Nachricht: Auffälligkeiten in den Untersuchungsbefunden.

Oder Sie bemerken eine Veränderung, einen Knoten in der Brust, der Husten hört nicht auf, Sie schwitzen nachts sehr viel, Sie haben seit Tagen undefinierbare Schmerzen beim Stuhlgang, … . Ein Anruf beim Hausarzt, der nächste Termin ist erst in zwei Wochen frei. Warten. Warum dauert es so lange? Endlich der Termin. Das sieht nicht gut aus, sagt der Arzt.

Anfangs weiß man noch nichts Genaues, nur, dass etwas nicht stimmt. Sie stellen sich verunsichert Fragen: Was ist das? Was habe ich? Harmlos oder nicht? Sie hoffen, dass sich alles als gefahrlos herausstellt. Die Angst kriecht in Ihnen hoch. Wenn es doch nicht harmlos ist, was dann?

Das Warten auf die Diagnose ist ein Wechselbad zwischen Hoffnung und Panik. Sie wollen es nicht wahrhaben, innere Unruhe und Erregung. Sie verdrängen es. Sie versuchen, alles zu verleugnen, die Angst schnürt Ihnen die Kehle zu. Sie können nicht mehr richtig schlafen, die Arbeit lenkt Sie etwas davon ab. Doch auch dort gelingt es Ihnen nicht immer, die bedrückenden Gedanken wegzuschieben. Sie machen Fehler, selbst in Routinetätigkeiten, Fehler, die Sie nie zuvor gemacht haben, bei denen Sie sich fragen, wie es dazu überhaupt gekommen sein konnte.

Eine Biopsie, dann kommt die Diagnose: Krebs, ein bösartiger Tumor! Der Schock sitzt tief. Sie wähnen sich wie in einem Tunnel, alles dunkel, kein Licht am Ende zu sehen. Hilflosigkeit und Traurigkeit kommen auf. Verzweiflung. Warum ich? Warum nicht ein anderer? Schuldgefühle. Was habe ich falsch gemacht? Dazu kommt Schamgefühl, versagt zu

haben. Man wird zornig und wütend, auch auf sich selbst, fragt sich: Warum bin ich nicht früher zum Arzt gegangen? Gleichzeitig wollen Sie es nicht wahrhaben, verdrängen alles.

Es folgen weitere diagnostische Maßnahmen, Laborbestimmungen, spezielle Röntgenuntersuchungen, und dann ist die Diagnose klar. Sie wissen, welchen Krebs Sie haben und können sich darauf konzentrieren, wie es jetzt weitergehen kann. Sie können Ihrem „Feind", dem Krebs, in die Augen schauen. Sie nehmen die Herausforderung an.

Es ist normal, dass Sie nun soviel wie möglich zu Ihrer Erkrankung in Erfahrung bringen möchten. Bitte hüten Sie sich vor dem Internet und den vielen Informationen über „Ihren Krebs" dort. Im Netz finden Sie

Googeln Sie nicht im gesamten Internet nach Ihrer Krankheit, es wird Sie mehr verwirren, als dass es Ihnen hilft.

mehr „Falschinformationen", Informationen, die zu Ihrem Krankheitsbild nicht passen, die verfälscht und nicht gesichert sind und die Sie mehr verwirren, als dass Sie Ihnen helfen.

Googeln Sie nicht im gesamten Internet nach Ihrer Krankheit, es wird Sie mehr verwirren, als dass es Ihnen hilft.

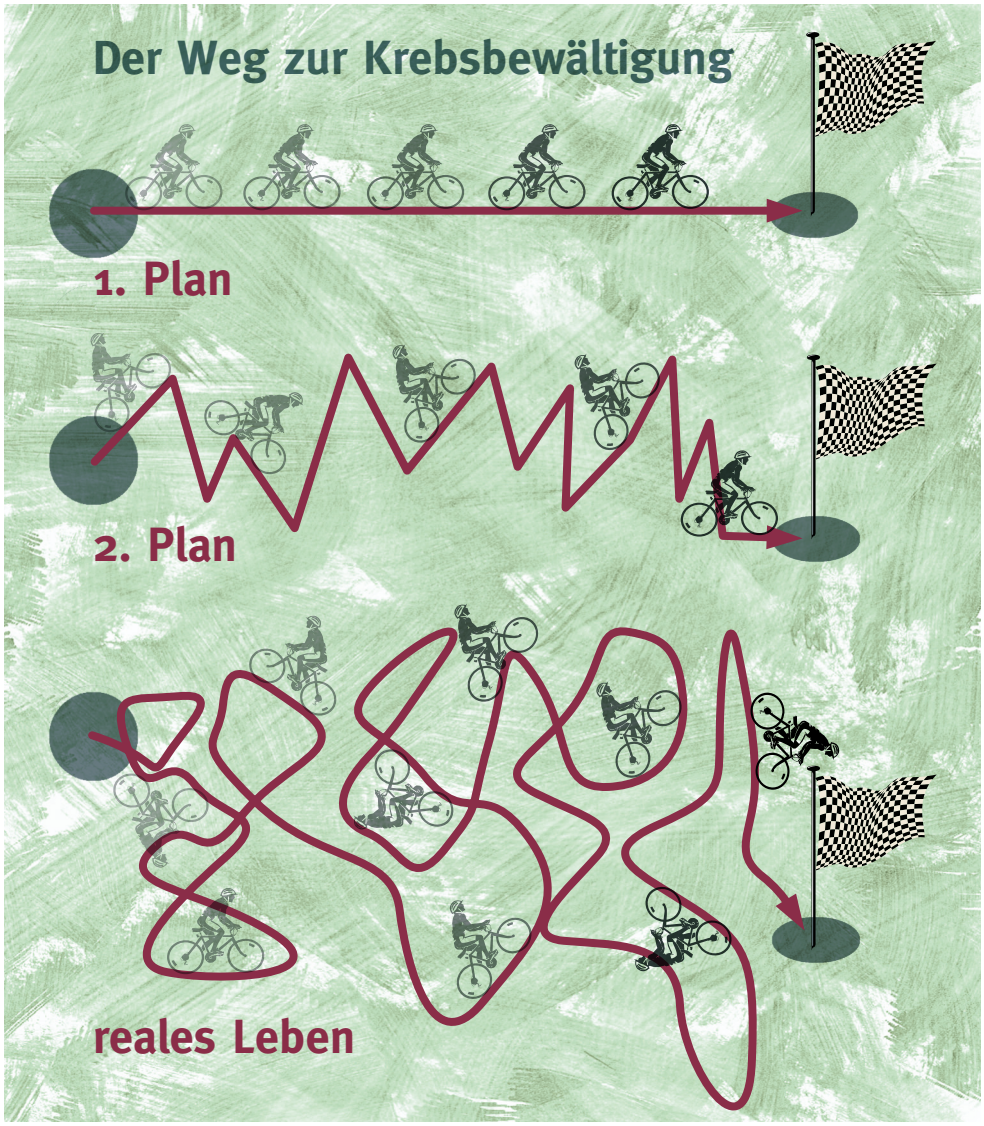
Vertrauen Sie nur verlässlichen Informationen.

Einen Überblick über vertrauenswürdige Quellen finden Sie auf den Inhaltsseiten unserer Webseite **(www.STARKgegenKREBS.de)**.

Bedenken Sie, dass jeder, aber auch jeder seine Meinung veröffentlichen kann. Auch ist nicht derjenige, der einen Doktortitel oder einen Professorentitel hat, ein wahrer Fachmann. Unter Medizinern gibt es auch Scharlatane mit obskuren Meinungen.

Der Weg zur Krebsbewältigung

Der Weg, den Krebs aus Ihrem Körper zu werfen, ist steinig und mit vielen Hindernissen versehen. Verlieren Sie nie das Ziel aus den Augen. Sie können es schaffen. Egal, was passiert, es sind alles vorübergehende Probleme. Wichtig ist, weiterleben zu wollen und das Ziel, wieder gesund zu werden, nicht aus den Augen zu verlieren!



Stärkung des Immunsystems durch Ihre Psyche

Was können Sie tun zur Krebsbewältigung? Die Psyche stärken! Es gibt viele Möglichkeiten, das Vegetativum, den Körper zu stärken. Stärkung des Immunsystems mittels Bewegung, gesunder Ernährung, Störfeldsuche im Körper. Den Lebensstil korrigieren. Nicht „Morgen bewege ich mich“, nicht „Morgen höre ich auf, Schweinshaxe zu essen“. Heute damit anfangen.

Aktiv werden, statt passiv zu bleiben, das ist das oberste Gebot. Früher wurden Krebspatienten ruhiggestellt, sollten sich nicht bewegen, sie lagen nur im Bett. Heute weiß man, das ist grundsätzlich falsch. Patienten werden angehalten schon während der Chemotherapie oder der Bestrahlung aktiv zu werden und Sport zu treiben. Viele Studien belegen, dass mit Bewegung, mit Sport eine wesentlich geringere Dosierung der Chemotherapeutika für denselben Erfolg ausreicht. Fatigue und Kachexie bessern sich. Und mit Sport erholt man sich schneller davon.

Machen Sie sich klar: „Wenn sich nichts ändert, ändert sich nichts.“ Sie haben es in der Hand. Sie brauchen nichts weiter zu tun, als aktiver zu werden.

Bewegung und Sport wirken sich deutlich aus. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass jede sportliche Aktivität die Zahl der NK-Zellen (Natürliche Killerzellen) erhöht. Im Blut findet man mehr Leukozyten. Die Metastasen und die Tumormasse werden kleiner. Das ist messbar und sichtbar im MRT. Bewegung ist das A und O. Wobei Bewegung nicht Hochleistungssport heißt. Sie müssen nicht Marathon laufen. Damit würden Sie das Gegenteil erreichen.

Ausreichend sind 20 bis 30 Minuten Bewegung jeden zweiten Tag, besser noch jeden Tag. Schnelleres Gehen, Walken oder einfach nur Laufen, so schnell, wie Sie können. Sie benötigen keine speziellen Schuhe. So wie Sie jetzt, im Moment, gekleidet sind, können Sie loslegen. Behaupten Sie nicht, Sie hätten dafür nicht die Zeit. Sie haben doch für jeden Unfug Zeit am Tag, für jede noch so unnötige Handlung. Und die 20 bis 30 Minuten täglich? Damit stärken Sie Ihre Abwehrzellen, es werden mehr. Sie stärken damit Ihr Immunsystem, und die Wahrschein-

lichkeit, dass Sie besser mit ihrer Krankheit zurechtkommen oder keinen Krebs bekommen. Garantieren kann man das nicht.

Das sind die einfachsten Mittel der Welt zur Stärkung Ihres Immunsystems. Sie haben es in Ihrer Hand, etwas verändern zu können. Sie müssen die Veränderung nur zulassen.

Antibiotika beschädigt unser Mikrobiom massiv

Die größte Bedrohung für unser Mikrobiom sind Antibiotika. Eine Störung wirkt sich auf unser gesamtes Wohlbefinden aus. Antibiotika töten wahllos Darmbakterien, auch die guten! Die Vernichtung unseres Mikrobioms macht uns angreifbarer für pathogene Bakterien, und dies begünstigt dann Erkrankungen.

Die Antibiotika-assoziierte Diarrhoe (Durchfall nach Antibiotika-Therapie) ist wohl allen bekannt.

Was haben Bakterien mit Krebs zu tun?

Das Mikrobiom umfasst die Gesamtheit aller im Körper vorhandenen Mikroorganismen. Neue Forschungen zeigen, dass Veränderungen im Mikrobiom das Risiko für die Entstehung mancher Krebsarten erhöhen, das Tumorwachstum fördern und die Wirksamkeit von Therapien beeinflussen kann.

Ob eine Immuntherapie gegen Krebs hilft, hängt nach neuen Erkenntnissen von der Vielfältigkeit der Darmflora ab. Zwei Forschergruppen aus den USA und Frankreich berichten im Fachblatt „Science“ unabhängig voneinander, dass das Mikrobiom den Behandlungserfolg entscheidend beeinflussen kann.

Jochen Sven Utikal, Leiter der Dermato-Onkologie am Deutschen Krebsforschungszentrum DKZ in Heidelberg, spricht von plausiblen Ergebnissen. Es sei bekannt, dass die Darmflora das Immunsystem aktiver und effektiver machen könne, dies könne auch gegen Krebs helfen.

Studien zeigten, dass die Effektivität von sogenannten Checkpoint-Inhibitoren bei Krebs-Immuntherapien durch das Mikrobiom beeinflusst wird.

Ein gestörtes Mikrobiom kann Auslöser für Krebs sein.

Rezensionen, Stimmen aus dem Publikum:

„Zusammenfassend hat Ihr Vortrag eine positive Resonanz in der Zuhörerschaft erhalten, und zwar zum einen durch „Ihr Beispiel“ und Ihre beeindruckende Präsenz, Authentizität und teilweise „frappierende Offenheit“, zum anderen durch Ihre Sensibilisierung auf die Kraft der psychologischen Wirkung auf den Körper, auf das Immunsystem.

Wir wissen, dass das Thema „Tod und bedrohliche Krankheit (hier „Krebs“) in unserer Gesellschaft immer noch ein „Tabu hinsichtlich der Auseinandersetzung“ ist. Ihnen ist es gelungen, die damit verbundenen Ängste und nicht selten einhergehende Verdrängung spürbar zu relativieren. Sie sind ein „Botschafter der Zuversicht“ unterlegt mit klaren, nachvollziehbaren, erlebten und erfahrenen Argumenten, die Mut machen und überdies einen multiplen Effekt auslösen, nämlich unter anderem in der Weitergabe Ihrer Inhalte zum Beispiel an betroffene Personen (im Umfeld). Gelungen!

Nicht nur gelegentlich verbindet „die Welt“ den „Humor, die Leichtigkeit, die Heiterkeit, das Loslassenkönnen“ nicht a priori mit der „deutschen Seele“:

„Es ist ja kein Geheimnis, dass der Deutsche gelegentlich zum Lachen in den Keller geht.“

Mit Ihren Inhalten „beschönigen“ Sie nichts und doch gelingt es Ihnen (fast mühelos), humorvoll diffizile, gar komplexe Sachverhalte in und gerade im Zuge der Reflektion und Auseinandersetzung des Themas humorvoll darzulegen, ohne ins „verharmlosende Einerlei“ abzugleiten – insgesamt zeugen Sie von einem profunden und empirisch belegbaren Hintergrund. DANKE!

Die Veranstaltung war rund und sehr bereichernd, und nicht nur dafür danke ich Ihnen ausdrücklich!“

Ulrich Pommerenke
Kommunikationstrainer & Coach
Bad Segeberg
8. Januar 2020