

## Quintessenz: Der Kern dieses Motivationsbuchs

### **Zum Querlesen, Wiederlesen und Erinnern für andauernde Motivation**

Eine der Hauptsäulen der Krebsbewältigung ist meines Erachtens die Stärke der Psyche und des Geistes. Stärken Sie sie. Daran kann man gar nicht oft genug erinnern. Deshalb habe ich die wesentlichen Punkte hier für Sie in der Quintessenz zusammengefasst. Diese wenigen Seiten kann man immer mal wieder zu Hand nehmen, querlesen, sich erinnern. Wenn Sie die Ratschläge und Hinweise beherzigen, die Sie sofort und jederzeit umsetzen können, können Sie Ihre Motivation wachhalten.

Die Stärke der Psyche und des Geistes wirkt sich unmittelbar auf Ihren Körper, Ihre Zellen und Ihre Selbstheilungskräfte aus. Das Fundament der Selbstheilungskräfte entsteht im Kopf: wie die Stärkung des Immunsystems mittels Bewegung und gesunder Ernährung, die Korrektur des Lebensstils. Nicht: „Morgen bewege ich mich“, nicht „Morgen höre ich auf, Schweinshaxe zu essen“. Heute damit anfangen! Wie gesagt: Es beginnt im Kopf.

### **Bewegen, bewegen, bewegen**

Aktiv werden, statt passiv zu bleiben, das ist das oberste Gebot. Bewegung hat vielfältige gute Effekte. 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.

Viele Studien belegen, dass mit Bewegung eine wesentlich geringere Dosierung der Chemotherapeutika für denselben Erfolg ausreicht. Und mit Sport erholt man sich schneller davon.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass jede sportliche Aktivität die Zahl der NK-Zellen (Natürliche Killerzellen) erhöht. Im Blut findet man bei sportlich Aktiven mehr Leukozyten. Die Metastasen und die Tumormasse werden kleiner. Das ist messbar und sichtbar im MRT.

Ausreichend sind 20 bis 30 Minuten Bewegung jeden zweiten Tag, besser noch jeden Tag. Schnelleres Gehen, Walken oder einfach nur Laufen, so schnell 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. Und die 20 bis 30 Minuten täglich? Damit stärken Sie Ihre Abwehrzellen, es werden mehr. Sie stärken damit Ihr Immunsystem, und damit die Wahrscheinlichkeit, dass Sie besser mit ihrer Krankheit zurechtkommen oder – wenn Sie nicht schon betroffen sind – keinen Krebs bekommen.

## **Selbtheilungskräfte aktivieren**

Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist ein wichtiger Aspekt für unsere körperliche und geistige Gesundheit. In jedem von uns steckt das Potential uns selbst zu heilen. Unser innerer Arzt hilft uns dabei.

Tipps, die dazu beitragen können, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren:

1. **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten kann dazu beitragen, dass Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe erhält, um sich zu regenerieren und zu heilen.
2. **Regelmäßige Bewegung,** mindestens jeden zweiten Tag 20 bis 30 Minuten, wie Spaziergänge, Joggen oder Krafttraining. Das fördert die Durchblutung, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Serotonin, Dopamin und Noradrenalin werden freigesetzt, Depressionen und Angststörungen werden gelindert.
3. **Stressabbau:** Chronischer Stress kann das Immunsystem schwächen und den Heilungsprozess behindern. Versuchen Sie, Stress abzubauen. Entspannungstechniken wie Yoga, QiGong, Meditation, progressive Muskelentspan-

nung und Atemübungen können dabei helfen, Stress und Angst zu reduzieren. Unterdrücken Sie ihre Emotionen nicht, machen Sie sich diese bewusst und gestehen Sie sich den Stress ein. Damit können wir wieder die Kontrolle über uns erlangen.

4. Lächeln Sie: Lächeln muntert auf und stärkt Selbstheilungskräfte.
5. Kuscheln Sie: Eine Umarmung kann die Ausschüttung einer großen Menge des „Kuschelhormons“ Oxytocin auslösen, das stärkt.
6. Schlafen Sie: Ausreichender und erholsamer Schlaf ist wichtig, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und mildert Stress erheblich ab. Versuchen Sie, jede Nacht etwa sieben bis acht Stunden zu schlafen. Ausreichender Schlaf senkt die Konzentration von Stresshormonen wie Cortisol im Blut und fördert das Wachstum neuer Nervenzellen.
7. Pflegen Sie die positive Einstellung: Eine positive Einstellung kann auch dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Versuchen Sie, optimistisch und zuversichtlich zu bleiben, auch in schwierigen Zeiten. Seien Sie dankbar, schreiben Sie fünf Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Die Dankbarkeit versetzt uns in die Lage, glücklich zu sein.
8. Achtsamkeit im Alltag zur Verringerung von Stress und Angst.

## **Vier-Schritte-Übung:**

1. Anhalten.
2. Atem holen.
3. Beobachten.
4. Weitermachen.

Den Körper und Geist dadurch wieder ins Gleichgewicht bringen.

## **Die Macht der Gedanken**

Die Macht der Gedanken beschreibt die Vorstellung, dass unsere Gedanken und Einstellungen unsere Emotionen und unser Verhalten beeinflussen können. Diese Idee wird von verschiedenen wissenschaftlichen und philosophischen Ansätzen unterstützt.

Eine wichtige Theorie, die die Macht der Gedanken betont, ist die kognitive Verhaltenstherapie (CBT). Diese Therapieform geht davon aus, dass unsere Gedanken, Überzeugungen und Bewertungen unsere Emotionen und unser Verhalten beeinflussen können. CBT hat sich als effektive Behandlungsmethode für verschiedene psychische Störungen und bei Krebserkrankungen erwiesen.

Auch die Neurowissenschaften zeigen, dass unsere Gedanken tatsächlich eine Macht über unser Gehirn und unser Verhalten haben. Neuroplastizität ist das Phänomen, bei dem das Gehirn sich an neue Erfahrungen und Verhaltensweisen anpasst. Durch gezieltes Denken und Üben können neue neuronale Verbindungen entstehen und unser Gehirn verändern.

Die Synapsen, die Verbindungen zwischen Nervenzellen, werden ständig modifiziert und erneuert. Studien haben gezeigt, dass einige Synapsen innerhalb von Minuten oder Stunden entstehen oder verschwinden können. Andere Studien haben gezeigt, dass Synapsen