

## 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 kommen konnte.

Eine Biopsie, dann kommt die Diagnose: Krebs, ein bösartiger Tumor! Der Schock sitzt tief. Sie wähen 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

Foto: stock.adobe.com (Syda Productions)



wütend, auch auf sich selbst, fragt sich: Warum bin ich nicht früher zum Arzt gegangen?

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 so viel 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 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 bringt sie an dieser Stelle nicht weiter.

**Vertrauen Sie nur verlässlichen Informationen.**



Foto: stock.adobe.com (Suphdkant)

Einen Überblick über vertrauenswürdige Quellen finden Sie auf den Inhaltsseiten unserer Website ([www.STARKgegenKREBS.de](http://www.STARKgegenKREBS.de)). Bedenken Sie, dass jeder, aber auch jeder seine Meinung veröffentlichen kann. Auch ist nicht derjenige, der einen Dokortitel oder einen Professorentitel hat, ein wahrer Fachmann. Unter Medizinern gibt es auch Scharlatane mit obskuren Meinungen.

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

Zur Wirkung einer Krebsdiagnose auf Patienten gibt es fundierte Untersuchungen, wie die Studie von Loscalzo und BrintzenhofeSzoc aus dem Jahr 1998 zur Einschätzung des Umgangs mit der Krebserkrankung.



Illustration: stock.adobe.com (newmin)

## Plastizität des Gehirns

Das Gehirn bleibt plastisch, es ist veränderbar bis ins hohe Alter, bis zum letzten Atemzug. Hirnareale vergrößern oder verkleinern sich ständig. Es findet ein dauerhafter Um- und Abbauprozess der Dendriten statt. Verknüpfungen werden gelöst und neue wiederhergestellt. Auch jetzt, in diesem Moment, in dem Sie diese Zeilen lesen! Wie kann man das beeinflussen? Eigentlich simpel, ganz einfach. Mit Psychotherapie! Mit einer Gesprächstherapie, beispielsweise bei einem Psychonkologen oder einem Psychotherapeuten, sind Veränderungen möglich. Und das ist nicht nur wahrscheinlich, es ist messbar, sichtbar möglich. Eine Computertomografie, ein MRT, kann die Veränderung sichtbar machen.

Nehmen Sie die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch. Scheuen Sie sich nicht. Es gibt kaum etwas, das man nicht verändern kann. Die „graue Masse“ oben wirkt auf alle Ihre Organe und Zellen im gesamten Körper ein, und alle Organe und Zellen wirken zurück auf diese Neurone mit ihren Dendriten in Ihrem Kopf!

## Körper und Seele – untrennbar

Platon (427–347 v. Chr.): „Das ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten, dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt, wo doch beides nicht getrennt werden kann.“ Platon hat gewusst, dass es Blödsinn ist, einen Arzt für den Körper und einen Arzt für die Seele zu haben. Lange Zeit hatte man das vergessen. Heute weiß man wieder: Es ist nicht trennbar. Körper und Geist gehören zusammen, sind eine untrennbare Einheit. Der Geist (Kopf) steuert alle Organe des Körpers, ebenso wirken alle Organe zurück auf den „Geist“. Und die Mikroben im Darm wirken auf unser Gehirn ein (*siehe Kapitel Mikrobiom ab Seite 116*).

## Stresswirkung auf das Immunsystem

### Stärkung des Immunsystems durch Stressvermeidung

Das autonome Nervensystem hat die Aufgabe, den physiologischen Ablauf im Körper zu regulieren. Dazu werden chemische und elektrische Signale an verschiedene Körperteile geschickt. Das geschieht im Unterbewusstsein, also ohne unsere bewusste Wahrnehmung. Diese Unmengen an biologischen Funktionen laufen hinter den Kulissen der bewussten Wahrnehmung ab. Sie werden nicht von unserem bewussten Geist reguliert. Das Unterbewusstsein steuert dies.

Alle diese Funktionen, von der Blutzuckerregulierung, der Hormonausschüttung, Körpertemperatur, der Verdauung und dem Immunsystem unterliegen diesem Vorgang. Zu diesem Vorgang brauchen wir ein autonomes Nervensystem, das sympathische und das parasympathische Nervensystem. Der Sympathikus hilft uns, große Energiemengen zur Verfügung zu stellen, um bei einer Bedrohung davonlaufen zu können. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Der Parasympathikus hilft uns zu entspannen und den Sympathikus zu bremsen, wenn es zu schlimm wird. Dieses Nervensystem ist im Stoffwechsel auf Fortpflanzung und Wachstum ausgerichtet. Es befasst sich mit allen inneren Gegebenheiten im Körper. Hier spielt auch das Immunsystem eine große Rolle.

Stress hat eine Auswirkung auf das Immunsystem. Lange hatte man diese Tatsache vergessen, erst im Laufe der Zeit wurde dieser Zusammenhang wiederentdeckt. Professor Bradford Cannon (1871–1945), amerikanischer Physiologe an der Harvard Medical School, forschte an etwas ganz anderem und entdeckte dabei zufällig, dass seelische Vorgänge im Körper, wie Emotionen, Angst und Wut, den Hormonhaushalt durcheinanderbringen. Er bemerkte, dass Stress den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt.

Es wurde klar: Wenn Stress auf den Blutzuckerspiegel wirkt, dann muss es da eine Verbindung geben zwischen dem Kopf und dem Organ, das für den

Blutzuckerspiegel verantwortlich ist. Cannon untermauerte damit die Basis für das Verständnis, dass der Kopf/der Geist Auswirkungen auf den Körper und die Hormone hat. Diese Wiederentdeckung machte deutlich, dass man über die grauen Zellen im Kopf mehr erreichen vermag als mit Pillen oder sonstigen Drogen. Man hat aufs Neue erkannt, dass die Psyche einen Einfluss auf die Körperzellen haben kann.

### Faktor Stress

Das starke Erleben von Stress hat einen massiven Einfluss auf das Immunsystem. Das ist zunächst einmal nichts grundlegend Negatives. Es kommt darauf an, um welche Form es sich handelt. Ganz ohne Stress kann man nicht leben. Stress brauchen wir, er bildet den Grundlevel der Spannung.

Positiver Stress, der Eustress, ist eine positiv wirkende Kraft im Leben und im Umgang mit äußeren Reizen. Durch ihn wird man leistungsfähiger und kreativer. Herausforderungen fördern das Wohlbefinden. Akuter, kurzzeitiger Stress wie zum Beispiel Bungee-Jumping oder Kopfrechnen – diese Stressreaktionen schaden dem Immunsystem nicht.

Dagegen steht aber der negative Stress, der schädliche Stress. Es ist eine Frage des Maßes. Bei einem Zuviel, bei Überforderung, kann man sich nicht mehr erholen, dann wird Stress negativ, man wird krank.



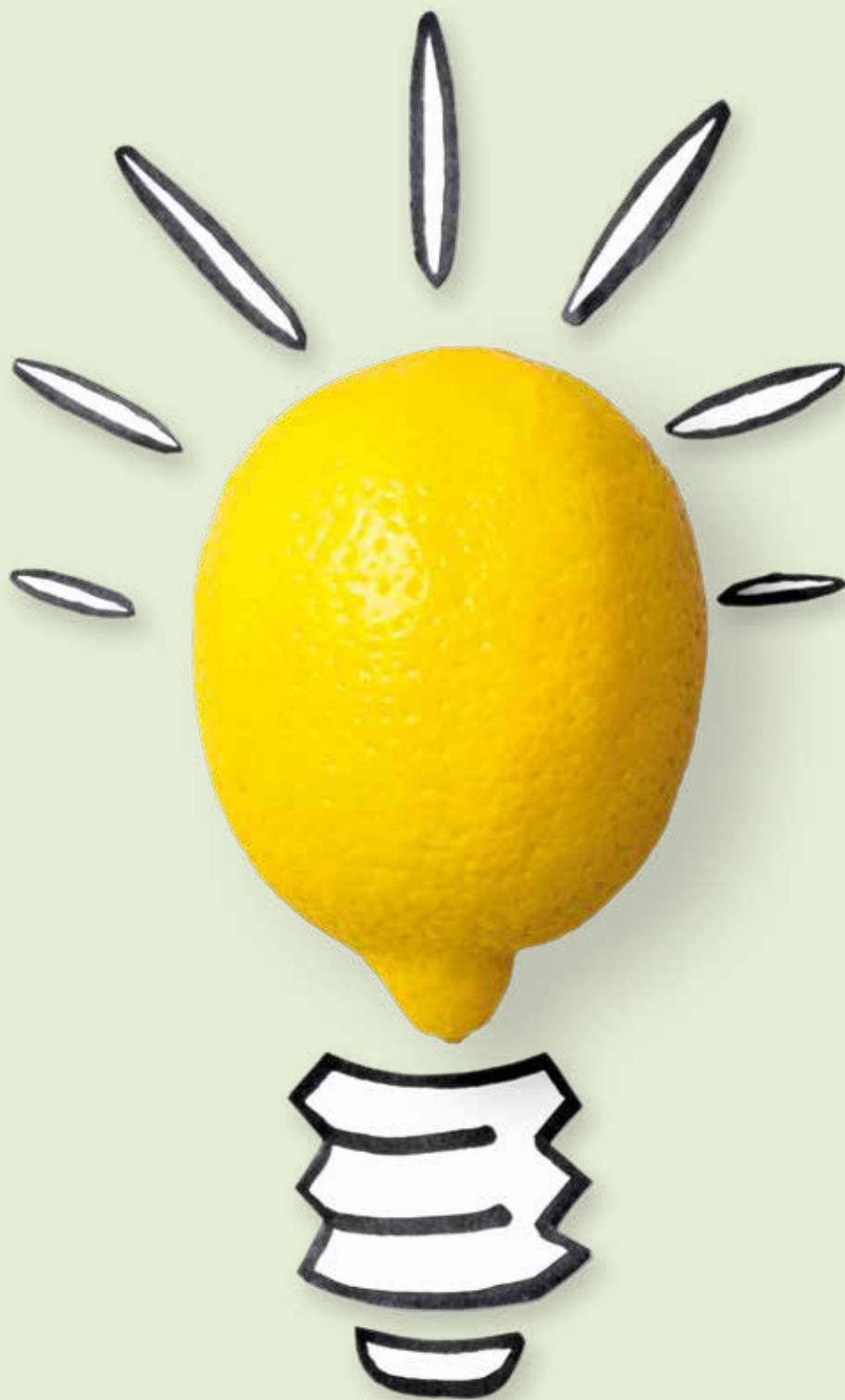
Foto: freepik (luis\_moliner)

Das System bricht zusammen. Langanhaltender, chronischer Stress, sprich Dauerstress, erhöht das Risiko zu erkranken, signifikant um den Faktor 5. Wie kommt es zu der fünffach erhöhten Erkrankungswahrscheinlichkeit? Kurz gesagt: Die Kommunikation zwischen dem Kopf und dem endokrinen System wird gestört, die immunkompetenten Zellen, die dafür Sorge tragen, dass man nicht erkrankt, werden behindert beziehungsweise ihre Anzahl verringert sich. Die DNA-Reparaturen funktionieren nicht mehr. Dann steigt das Risiko, dass ein Tumor entstehen könnte. Das ist im Blut messbar. Bei gestressten Menschen sind im Blut deutlich weniger NK-Zellen (natürliche Killerzellen) und Abwehrzellen vorhanden als bei stressfreien Menschen.

Vor Stress ist niemand gefeit. Stress hat jeder von uns. Die Stressreaktion gehört zum Leben. Schon tägliche Herausforderungen in der Schule, das Lernen einer Sprache, das Lösen mathematischer Aufgaben, Prüfungen ... verursachen Stress. Das setzt sich im Berufsleben fort, im täglichen Arbeitsablauf: Ein Zuviel an Aufgabenstellungen, kaum lösbare Probleme, eine Überforderung durch Vorgesetzte und ein Arbeitspensum, das nicht zu schaffen ist – all das kann zu negativem Stress führen. Eine Erholung ist nicht mehr möglich.

Die Folgen können „Burnout“ sein, aber auch Herzinfarkte und Schlaganfälle und im ungünstigsten Fall Krebserkrankungen. Zum Stress gehören immer zwei: Eine Person oder Situation, die stresst, und jemand, der sich stressen lässt.

Lernen Sie Techniken, damit besser zurechtzukommen – es gibt verschiedene Wege. Suchen Sie sich eine für Sie passende Methode aus. Nicht jeder Stress macht krank. Denn die gute Nachricht ist: Mit ganz einfachen Mitteln können Sie Ihre Abwehrzellen/Killerzellen im Körper vermehren.



# 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.

# Mikrobiom und Krebs



## Was ist ein Mikrobiom?

Als Mikrobiom wird die Summe aller Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze, Hefen) bezeichnet, die den menschlichen Körper besiedeln. Bei einem Erwachsenen finden sich 30 bis 100 Billionen Mikroorganismen in einem gesunden Körper, mit 500 bis 2000 unterschiedlichen Arten. Den überwiegenden Teil machen Bakterien aus: Im Vergleich zu den Körperzellen ist die Zahl der Mikroorganismen zehnfach höher als die der Körperzellen. Ohne diese würden wir uns nicht wohlfühlen und wären auch nicht überlebensfähig. Wir leben in einer Symbiose mit unserem Mikrobiom.

Von den Bakterien befinden sich die meisten in unserem Verdauungstrakt. Alle Mikroorganismen zusammen haben eine Masse von etwa 1,75 Kilogramm. Diese sind die Grundlage für unser Immunsystem. Das Gleichgewicht dieses mikrobiellen Systems ist entscheidend für unsere Gesundheit. Das Mikrobiom (Bakterien im Darm) reguliert die Fitness unseres Immunsystems. Studienergebnisse legen nahe, dass durch das Mikrobiom schneller auf Krankheitserreger reagiert werden kann. Es hält die Abwehr in einem reaktionsbereiten Zustand. Die Bakterien produzieren sogenannte neuroaktive Substanzen, die in direkter Kommunikation mit den Hirnzellen stehen. Sie regulieren die Nahrungsaufnahme im Darm, die Aufnahme von Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen. Dieses – auch „Bauchgehirn“ genannte – System überträgt über den Vagusnerven Informationen an unser Gehirn, wie die des Sättigungsgefühls. Die Darmbewohner (das Mikrobiom) bilden antibiotisch wirkende Substanzen, die die schädlichen Bakterien abwehren. Somit können diese schneller bekämpft werden.

Auf Körperoberflächen, der Haut, der Mundschleimhaut, in der Nase, im Vaginaltrakt und in der Lunge siedeln Mikroorganismen. Allein auf der Haut finden sich eine Million Mikroorganismen mit 100 Spezies pro Quadratmeter. Das Mikrobiom dient so auch zum Schutz vor äußeren Einflüssen.

In den ersten zwei Lebensjahren entwickelt sich die intestinale Mikrobiota, die Gesamtheit der Mikroorganismen. Zu den ersten Kontakten gehört die mütterliche Schleimhaut bei der Geburt. Deshalb ist es bei Kaiserschnitten sinnvoll, dass das Neugeborene Kontakt mit der mütterlichen Schleimhaut bekommt. Über die Muttermilch wird gesteuert, welche Mikroorganismen bestehen bleiben. Der weitere Kontakt mit der Umwelt steuert dann die weitere Besiedlung bei. Deswegen sollten Kinder auch nicht in einer absolut sterilen Umgebung aufwachsen.

Auf jedem Quadratmeter Haut sitzen bis zu einer Million Viren, Pilze, Milben und Bakterien. Von Letzteren können mehr als 1000 verschiedene Spezies vorhanden sein. Dieses individuelle Mikrobiom beeinflusst sowohl die Barrierefunktion der Haut als auch das kutane Immunsystem. Kommt es zur Dysbalance unter den Mikroorganismen, so ist dies einer der Grundsteine für Hauterkrankungen. Sinkt die Besiedlungsdichte, so kann der freie Platz auf der Haut von patho-

# Ganzheitliche Ansätze in der Krebstherapie

## die mit einer längeren Überlebenszeit einhergehen

- **Entspannungsverfahren** (Meditation, Hypnose, Biofeedback, PMR, Autogenes Training, Yoga, Qigong, ...)
- **Imaginationsverfahren** (z.B. Vorstellung, der Tumor wird aufgefressen)
- **Ernährungsumstellung**
- **Sport**
- **Soziale Unterstützung**

Das Erlernen und Umsetzen von **Entspannungsverfahren**, Meditation, Hypnose, Biofeedback, Progressiver Muskel-Relaxation (PMR), Autogenem Training, Yoga, Tai-Chi ... hilft Ihnen, besser mit der Therapie zurechtzukommen und Ihre Überlebenschancen zu erhöhen. Dabei ist es unerheblich, welches Verfahren Sie anwenden. Suchen Sie sich das aus, was Ihnen am besten zusagt und was Ihnen Spaß macht.

Das **Imaginationsverfahren** hilft Ihrer Vorstellungskraft dabei, immunkompetente Zellen zu aktivieren – denken Sie nur an das Beispiel mit der Zitrone.

**Gesunde Ernährung** und sportliche Betätigung unterstützen Sie, um das Fatigue-Syndrom (anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit) in den Griff zu bekommen.

**Moderater Sport** geht allen Untersuchungen nach mit einer längeren Überlebenszeit einher.

Nutzen Sie Ihre **sozialen Beziehungen** aus. Pflegen Sie Freundschaften und Geselligkeit, und binden Sie Ihr gesamtes Umfeld mit ein. Sprechen Sie Ihre Probleme an, geben Sie Ihrem Gegenüber aber auch die Möglichkeit, Ihnen mitzuteilen, wenn es ihm/ihr zu viel wird. Die Reaktion Ihrer Umgebung ist nicht immer adäquat. Ihre Probleme können oft von Angehörigen, Freunden und Bekannten nicht nachvollzogen werden. Beziehungen in der Partnerschaft oder in der Ehe können sich verschlechtern und scheitern. Manchmal ist eine emotionale Distanz oder Trennung besser, als eine belastende Situation weiter zu ertragen, es nützt Ihrem Immunsystem sicher nicht. Auch mir ist es so ergangen und ich habe mich von einigen „Freunden“ getrennt.

Wichtig ist in diesen Situationen die Kommunikation mit Ihrem Umfeld. Sprechen Sie Ihre Probleme an, aber hören Sie bitte auch zu, wenn es Ihr Umfeld belastet. Als Nichtbetroffene sagen Sie es dem Erkrankten, wenn es für Sie nicht erträglich ist. Nur wenn man darüber redet, hat man die Chance, die Situation zu entspannen.

Gefährlich ist die Situation des gemeinsamen Schweigens, der/die Betroffene möchte seine Umgebung nicht belasten und schweigt. Am Anfang der Diagnose kann so etwas durchaus vorkommen. Auch ich habe erst einmal geschwiegen. Ich musste es erst einmal für mich verarbeiten. Aber dann habe ich mich anderen gegenüber geöffnet. Jeder muss für sich seinen Weg finden, wie er damit umgeht. Auch Sie werden ihn finden.

**Alle diese Maßnahmen kosten kein Geld.  
Das können Sie jetzt sofort umsetzen.  
Fangen Sie jetzt an, es ist nie zu spät dafür.**