PETER WEBER

ESSEN IST MEDIZIN!

DIE REVOLUTIONÄRE
ERNÄHRUNGSTHERAPIE
GEGEN KREBS

„Dieses Buch widme ich meiner Frau,
die mir die Liebe und Zuversicht gibt zu leben.“

Inhalt

Grußnote

Einleitung

Teil 1: Annehmen, was ist

- Kapitel 1
  - Die dunkelste Stunde ist vor dem Sonnenaufgang
  - Mit dem Faktor der Epigenetik multipliziert
  - Das Suchen nach Gründen
  - Eine erste Orientierungslinie
  - Der Knall vor sieben Jahren
  - Zeit für den Blick zurück
  - Vor dem Licht

Teil 2: Essen ist Medizin

- Kapitel 2
  - Nicht panisch werden – Plan entwerfen
  - Das Beste aus natürlichen Lebensmitteln zu sich nehmen
  - Heilsame Kräuter und Gewürze
  - Eigene Grundsätze niemals verlassen
  - Drei Stoffwechseltypen unterscheiden
  - Zu welchem Stoffwechseltyp zählen Sie?
  - Dem Krebs durch Ernährung vorbeugen
  - Ein Restrisiko bleibt

Kapitel 3
- Essen für Körper und Seele
- Spontan geheilt?
- Die Grundlage tibetischer Medizin
- Die Kategorisierung der Krankheit
- nach asiatischer Tradition
- Die Theorie der fünf Elemente
- Loong, Tripa und Baekan
- Heiß oder kalt – eine Entscheidung fürs Wohlgefühl
- Meditation zur Heilung

Kapitel 4
- Das Gift muss weg!
- Wenn die Kraftwerke in den Zellen schwächeln
- Die Strenge während der Detox-Phase
- Krebserregende Gifte identifizieren und meiden
- Reset für die Gesundheit
- Rezepte für den ersten Detox-Tag

Kapitel 4.1
- Zuckerschock
- Zuckersucht und die Symptome des Entzugs
- Ein Gift mit vielen Namen
- Die versteckte Süße im Essen
- Süßes für die Seele – Lieblingskuchen

Kapitel 4.2
- Kohlenhydrate unerwünscht
- Bei Gewichtsabnahme Ruhe bewahren
- Die Vielfalt im Speiseplan

Kapitel 4.3
Fette näher betrachtet
Die Kategorien der Fette
Manchmal ist weniger mehr
Kapitel 4.4
Lebensstoff Protein
Proteine typengerecht betrachtet
Was Proteine für die Gesundheit bedeuten
Das vegetarische Power-Protein-Rezept
Kapitel 4.5
Ernährung in Balance
Panta rhei
Kölsches Grundgesetz
Wenn die Riech- und Geschmacksnerven durchdrehen
Kein Geld für gesundes Essen
Kapitel 4.6
Der Zauber des reinen Wassers
Gefiltert und gewirbelt: Die Wiederbelebung des Wassers
Die Harmonie der Wasserteilchen

Teil 3: Wissenschaft nutzen

Kapitel 5
Das Geheimnis des Blutes
Blut als Indikator für Krankheit
Tumormarker im Blut
Die Summe der Untersuchungen macht erst die Diagnose

Je früher erkannt, desto geringer die Notwendigkeit einer Chemo

Kapitel 6

Schulmedizin kennt keine Alternativen

Privat- oder Kassenpatient, das ist oft die Frage

Sechs-Punkte-Plan für die Heilung

Alternative Methoden zur Krebsbehandlung

Teil 4: Mentale Stärke trainieren

Kapitel 7

Die Krise vor dem Krebs

Warten auf Veränderung kann Krebs bedeuten

Krebs ist eine Krankheit, kein Todesurteil!

Verzeihen als Aspekt der Heilung

Werden Sie zum Regisseur Ihrer Gedanken

Regeln Sie das Nötige – und dann kreieren Sie Ihre Zukunft

Kapitel 8

Keine Hilflosigkeit zulassen!

Detox fürs Gehirn

Erlernte Hilflosigkeit

Nicht aufgeben, niemals

Teil 5: Sich für Freude und Bewegung entscheiden

Kapitel 9

In Bewegung bleiben

Am Anfang steht der Entschluss

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt

Ausdauersport für die Heilung

Das Band zwischen Körper und Geist

Schreiben für die Heilung

Kapitel 10

Das Leben umarmen

Die Zettel am Spiegel

Die fünf Aspekte des Wohlbefindens

Verändern, was zu ändern ist

Das Leben neu schreiben

Kapitel 11

Die weiteren Aussichten

Zukunftsmusik zum Klingen bringen

Positive Glaubenssätze formulieren

Keine Selbstvorwürfe machen – Ideen entwickeln!

Gedanken bewegen

Schlussworte

Anhang

Der Drei-Tage-Detox-Plan

Die Liste für den Kühlschrank

Dos und Don’ts in der Ernährung

Mentale Stärke durch Meditation

In Bewegung sein

Dank

Über den Autor

Wir schätzen die Leistung und den Erfolg von Frauen und Männern gleichermaßen. Dennnoch verzichten wir in unserem Buch auf Doppelkonstruktionen. Sie würden die Textmelodie unterbrechen.

Grußnote

von Angles Munoz
Kardiologin und holistische Medizinerin

Ich hatte Krebs. Ich bin geheilt. Und ich will Mut machen, an dieses Wunder zu glauben, denn es ist tatsächlich ein gefühltes, ganz persönliches Wunder, wenn der Tumor verschwindet und das Leben neu beginnt.

Dass Peter Weber dieses Buch schreibt, begrüße ich von ganzem Herzen und wünsche mir, dass es viele Menschen lesen und dadurch erfahren, wie alternative Heilmethoden den schulmedizinischen Plan ergänzen – und manchmal ersetzen können. Auch ich war Peter Webers Patientin. Und obwohl ich damals bereits viele Jahre als Schulmedizinerin gearbeitet habe, gab es während meiner Krankheit einen Punkt, an dem ich fast den Glauben an eine Heilung verloren hätte. Die Mittel erschienen mir ausgeschöpft, die Nebenwirkungen kaum noch erträglich. Ich suchte nach Alternativen.

Man diagnostizierte bei mir im September 2017 ein aggressives Chorionkarzinom (eine blasenartige Wucherung eines fehlentwickelten Embryos). Bei der klinischen Untersuchung in einem Hospital in Barcelona sprach man mir eine dreiprozentige Überlebenschance zu. Gleichzeitig bot man mir den Plan an, den alle kennen: Chemotherapie und weitere Medikamentenbehandlung. Ich lehnte ab. Ich wusste um die Nebenwirkungen. Diese Therapie passte nicht in meinen Lebensplan, auch wenn dieses Leben nach Ansicht der Schulmediziner vielleicht nur noch sehr kurz

sein sollte. Es musste andere Möglichkeiten geben, sagte ich mir.

Als Erstes fand ich die Hyperthermie in Deutschland, und diese Methode der Überhitzung von krankem Gewebe erschien mir schlüssig. Ich entschied mich, diese nebenwirkungsarme Behandlung anzuwenden, und mein siebzehn Zentimeter großer Tumor schrumpfte innerhalb von sechs Monaten auf zehn Zentimeter. Allerdings wurde die Freude darüber getrübt, weil sich herausstellte, dass der Tumor resistent blieb. Es bestand die Gefahr, dass er wieder wachsen könnte. Aber dieser erste Erfolg sollte weitergehen! Es war ein Anfang, sagte ich mir und suchte weiter nach Behandlern und Methoden – so lernte ich Peter Weber kennen. Heute sage ich: Zum Glück fand ich seine Praxis in Köln. Ich erinnere mich gut an unser erstes Gespräch. Er nahm sich Zeit. Er hörte zu. Er fühlte mit. In meinem Herzen spürte ich nur Vertrauen und Wärme. Sein Wissen über Krebs, sein individueller Therapieplan und auch seine Bereitschaft, selbst außerhalb der üblichen Praxiszeiten ansprechbar zu sein, wenn es um die Gesundung ging, das alles hat mich tief beeindruckt.

In meiner Karriere als holistische Ärztin durfte ich viele kompetente Heilpraktiker kennenlernen, aber selten habe ich ein derart tiefes fundiertes Wissen erfahren, bin ich einem solch herzlichen Menschen begegnet wie Peter Weber. Ich spürte, dass er für seine Berufung lebt, dass er mir helfen würde. Er erstellte meinen Antikrebsplan und ich hielt mich strikt daran. Innerhalb weniger Monate war mein Chorionkarzinom besiegt. Es klingt wie ein Wunder, aber es beruht auf Wissen, Klarheit, Konsequenz und auf einem ganzheitlichen Plan. Dass er seinen Ansatz in diesem Buch mit Betroffenen teilt, das finde ich großartig, es kann Leben retten. Ich hoffe, viele, viele Menschen erfahren von „Essen

ist Medizin“. Ich jedenfalls werde nicht aufhören, dieses Buch zu empfehlen.

Ich habe Peter Weber und seinem Team viel zu verdanken, nämlich mein Leben. Danke.

Einleitung

Schicksalswucht

Jeder Krebs hat seine eigene Geschichte. Und dass Sie daran erkrankt sind, wird zu Ihrem Leben gehören wie all die Höhen und Tiefen der Vergangenheit und wie all die Sehnsüchte in Ihrer Zukunft. Jetzt im Moment sind Sie krank und es geht darum, den Tumor in Ihrem Körper zu besiegen. Mein Buch „Essen ist Medizin“ soll Ihnen dabei ein Ratgeber sein.

Ich bin als Heilpraktiker seit nunmehr fünfundzwanzig Jahren tätig, um Menschen, die an Krebs erkrankt sind, zu begleiten. Ich tue das mit Leidenschaft, mit meinem Wissen um die alternativen und komplementären Behandlungsmethoden. Ich tue das auch mit tiefem Verständnis für die Zweifel und für die Traurigkeit, die diese verdammte Krankheit mit sich bringen. Denn auch ich litt an Krebs. Damals prognostizierten die Ärzte mir noch ein halbes Jahr Leben.

Meine Krankheit nahm 2005 mit starken Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich ihren Anfang. Es sollte ein Jahr vergehen, bis die Schmerzen derart stark wurde, dass ich mich aufraffte, ins Krankenhaus zu fahren. Die Diagnose war niederschmetternd: Nonsemi Karzonim mit Metastasenbildung. Zwei Operationen waren nötig in einem Zeitraum von rund einem Jahr. Nach der zweiten landete ich wegen hohen Blutverlustes auf der Intensivstation. Fast hatte ich mich verabschiedet aus diesem Leben. Die anschließende Chemotherapie verlief nahezu ohne Komplikationen, fast dachte ich, das Gröbste sei vorüber.

Aber dann brach ich mit einer doppelseitigen mittelschweren Lungenembolie und Herzinfarkt zusammen, sprang wieder dem Tod von der Schippe. Und als die Ärzte in den Folgewochen zum Standardprogramm der Chemo-Behandlung übergingen, da wehrte meine Lunge die Medikamente ab. Das war der Zeitpunkt, an dem ich mich für eine alternative Behandlung entschied, und zwar mit Heilpilzen, Infusionen und Ozonbehandlungen. Ich stellte meine Ernährung um, entwarf ein Trainingsprogramm; ich glaubte an meine Genesung, ließ keinen zweifelnden Gedanken zu.

Heute, mehr als 13 Jahre später, bin ich glücklich über jeden einzelnen Tag, an dem ich die Natur bewundern und mich für meine Gesundheit bedanken darf. Wie ich den Krebs bewältigte? Nun, wie viele, viele meiner Patienten: durch den Dreiklang aus ökologischer, vegetarischer, meinem Typ entsprechender Ernährung, mentaler Stärkung und Bewegung. Zu jedem dieser Bereiche finden Sie einen Teilabschnitt im Buch. Darin erläutere ich die Grundlagen und die Wirkweise meiner Therapie, ich mache Ihnen Mut, Ihre Angewohnheiten zum Guten zu verändern.

Nicht immer ist der Weg der Schulmedizin der einzige Weg, den Sie als Patient wählen können. Nicht immer müssen Sie die Schmerzen und Risiken von Chemo-Behandlungen und Folgemedikamenten ertragen. Es gibt Möglichkeiten, die sich in hervorragender Weise mit den schulmedizinischen Ansätzen vereinen lassen, es gibt sogar alternative Behandlungen, die unter Umständen erfolgversprechender sind als die, die im klassischen Sinne angewendet werden. Davon will ich Ihnen berichten.

Dass ich dieses Buch schreibe, habe ich übrigens meinen Patienten zu verdanken. Sie haben mich immer wieder gebeten, die Antikrebstherapie, die ich in meiner Praxis

anwende, einem größeren Kreis Betroffener zugänglich zu machen. Es sollte, so ihr Ansinnen, einmal schwarz auf weiß stehen, welche Methoden neben den klassischen wirken und wie der Patient selbst den Heilungsprozess beschleunigen kann.

Geben Sie mir Ihr Vertrauen als Vorschuss, so wie es mittlerweile in meiner Praxis in Köln Tausende Patienten taten. Sie haben ihre Zellen wieder in Ordnung gebracht, ihren Lebenssinn wiedergefunden und haben den Genuss einer puren, ökologischen frischen Nahrung entdeckt. Ich freue mich, dass wir gemeinsam durch die nächsten Seiten gehen.

Fangen wir an.

Ihr
Peter Weber

Teil 1:
Annehmen,
was ist

Kapitel 1

Die dunkelste Stunde ist vor dem Sonnenaufgang

Ich will Sie nicht durch Zahlen mutlos machen, indem ich Statistiken zur Krebserkrankung referiere. Es beruhigt Sie wenig, wenn Sie erkennen, dass die Überlebensraten bei Bauchspeicheldrüsen- oder Lungenkrebs mit Metastasen eher schlecht sind, bei Prostata- oder Brustkrebs eher besser. Eine Krankheit, verschlüsselt in Zahlen, dient der Forschung – und nicht dem Patienten. Dem Patienten ist es im Ernstfall egal, wie viele Menschen sein Schicksal teilen. Er will von Theorie und Wahrscheinlichkeit nichts lesen. Er will eine Antwort auf die Fragen: Warum gerade ich? Warum trifft mich das Schicksal mit dieser Wucht? Was habe ich getan, um das zu ertragen? Diese Fragen sind berechtigt.

Was ich als Heilpraktiker und als einer, der den Krebs überlebte, mit meinem Buch erreichen will, ist Ihre Aufmerksamkeit für Ernährung, Bewegung und seelische Stärkung. Ich will die Essenz meiner langjährigen Erfahrung als Begleiter von Krebspatienten teilen und Sie ermutigen, über den schulmedizinischen Tellerrand hinauszusehen und den komplementären Ansatz zu wagen. Wo Kassen noch zurückzucken, weil die Ergebnisse langjähriger klinischen Studien fehlen, gehe ich weiter und sage: Oftmals lohnt sich eine experimentelle Methode anzuwenden, ohne die traditionelle zu vernachlässigen. Sie haben als Betroffener nämlich keine Zeit, um die administrativen Prozesse in Krankenkassen und -häuser abzuwarten. Sie müssen handeln. Sofort. Es geht um Ihr Leben!

Wer die Diagnose Krebs erhält, der strauchelt. Dessen Seele wird wund, weil er weiß, ein langer Weg der Heilung liegt vor ihm. Kaum ein Weg könnte abgründiger sein. Dann sitzt der Arzt gegenüber, verflechtet die Finger ineinander. Eine Steilfalte auf der Stirn. Nach einem Seufzer hebt er den Kopf, sieht in die Augen des Patienten: „Wir haben einen bösartigen Tumor festgestellt. Noch können wir nichts Genaues sagen, weitere Untersuchungen werden Aufschluss geben.“ Wahrscheinlich fügt er, um Zeit zu gewinnen und den Worten die Schlagkraft zu nehmen, eine Reihe von Fachausdrücken hinzu, nennt den Zelltyp, aus dem sich der Tumor entwickelt hat. Auch die weiteren Schritte der Behandlung hat er parat, zunächst rät er zur Blutanalyse. Der Patient vor ihm hört die Worte, decodiert sie nicht. Denn sein Gehirn hat aus Selbstschutz auf Leere geschaltet. Gut so.

Diese Leere im Schock rettet vor unüberlegten Handlungen. Sie lässt Ratio und Emotionen aussetzen. Als ein Relikt der Evolution entspringt sie dem Reptiliengehirn, dem ältesten Teil des menschlichen Gehirns. Es hat sich vor rund 500 Millionen Jahren entwickelt und verantwortet die Steuerung der lebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Blutdruck und Darmtätigkeit. Darüber hinaus ist das Reptiliengehirn in der Lage, Alarm zu schlagen, wenn eine Situation lebensbedrohlich scheint. Stress! lautet dann das erste Kommando, und das zweite besteht aus einem Reflex: Angriff, Flucht oder Totstellen! Genau das passiert, wenn man Ihnen eine solche Diagnose präsentiert. Sie stellen sich gedanklich tot. Sie können nicht flüchten, nicht angreifen, es wäre auch keine angemessene Reaktion auf die Worte des Arztes, der Sie noch immer mit sorgenschwerer Stirn ansieht.

Auch ich spürte diese Leere, die für einige Sekunden komplett meine Handlungsfähigkeit lahmlegte. Krebs! Vor dreizehn Jahren erhielt ich diese Diagnose, und bevor mir

Heilungschancen genannt wurden, zitierte der Arzt die Sterbewahrscheinlichkeit laut Statistik: 50 Prozent seiner Patienten würden nach der Diagnose noch ein halbes Jahr auf dem schönen Planeten Erde weilen, um zu regeln, was zu regeln wäre. Insgesamt aber läge die Fünf-Jahres-Überlebensrate um 16 Prozent bei dieser Art des Karzinoms, das in mir wüchse, fügte er hinzu. Am besten wäre, ich begänne gleich mit der Therapie, die er mir später noch erläutern würde. „Zunächst aber geht es darum, einen zeitnahen OP-Termin zu finden“, sagte er und zwinkerte: „Denn Zeit ist ja nun ein knappes Gut, besonders in Ihrer Lage“, damit blätterte er im Kalender.

Die Leere im Kopf, wenn der Arzt sagt: „Wir haben einen malignen Tumor festgestellt“, gewährt Ihnen einen Aufschub von wenigen Sekunden, bevor die Kaskade aus Fassungslosigkeit, Panik, Zweifel Sie überschwemmt. Meine Patienten, die ich seit nunmehr fünfundzwanzig Jahren während und nach der Krankheit begleite, berichten einstimmig über die Reihenfolge ihrer Emotionen:

- Schock – Leere im Kopf
- Fassungslosigkeit – die Worte fehlen
- Zweifel – an der Richtigkeit der Diagnose
- Angst – vor Schmerzen und Schwäche
- Panik – das Leben könnte schnell und unter Qualen enden
- Traurigkeit – vielleicht die Kinder und Enkelkinder nicht aufwachsen zu sehen
- Hoffnungslosigkeit – bislang Versäumtes nicht nachholen zu können
- Selbstvorwürfe – den Partner und die Familie im Stich zu lassen
- Reue – bislang die falschen Prioritäten im Leben gesetzt zu haben.

Mit dem Faktor der Epigenetik multipliziert

Unerträglich ist die Hilflosigkeit, die fehlende Antwort des Mediziners auf die Frage: Wie hoch stehen meine persönlichen Chancen, gesund zu werden? Irgendwo will der Patient einen Anker sehen, hören, spüren. Er sucht nach einem Lächeln im Gesicht des Arztes, hofft auf ein Schulterklopfen: Halb so schlimm. In Ihrem Fall liegt die Sache anders. Wir kriegen das hin, ohne Schmerz und Hoffnungslosigkeit.

Aber der Arzt schweigt oder versteckt sich hinter Zahlen zur absoluten und relativen Überlebensstatistik. Er kann nicht anders, denn ihm fehlen zu den medizinischen Daten jene Informationen, die Ihre persönliche Lebensweise spiegeln.

Krebs ist so individuell wie die Patienten, die an ihm erkranken. Es mag sein, dass Sie ein fehlerhaftes, anfälliges Gen-Muster geerbt haben. Ebenso ist es möglich, dass Infekte, dauerhafte Entzündungen, falsche Ernährung, ungünstige Lebenssituationen die bösartige Zellmutation forcierten. Niemand wird Ihnen punktgenau sagen können, warum sich Ihre Zellen nicht mehr nach Plan teilten. Bedenken Sie: Ihr Körper besteht aus bis zu 100 Billionen Zellen! Um diese Menge zu verbildlichen kann ich folgendes Bild zeichnen: Sie könnten mit Ihren Zellen, würden Sie diese zu einer Kette aneinanderlegen, 60 Mal die Erde umwickeln. Aber diese Kette wäre nicht starr. Sie wäre morgen nicht dieselbe, die sie heute ist, denn täglich sterben rund 50 Millionen dieser Zellen – und werden fast zur gleichen Zahl erneuert. Ziemlich viel Bewegung in der DNA Ihres Organismus. Jede zwanzigste Zelle verändert sich pro Tag. Sie wird durch Ihr Immunsystem repariert oder beseitigt oder abgewehrt. Das erledigt Ihre hauseigene Polizei, die T-Lymphozyten und B-Lymphozyten. Und doch kann es sein, dass diese Abwehr nicht schnell und richtig

und konsequent reagiert. Es kann sein, dass sie zu schwach ist, um eine aggressive Zelle zu zerstören. Oder es gelingt der mutierten Zelle, wenn Ihre Abwehrkräfte schläfrig sind, sich unerkannt als Feind im Körper zu verstecken, um dort zu wachsen. Wir kennen die Gründe nicht, werden sie vielleicht niemals gänzlich erfahren. Fest steht lediglich, dass Immunabwehrschwächen selten angeboren sind. Viel häufiger, und das ist eine traurige Wahrheit, haben wir es versäumt, die Vitalbereiche unseres Körpers zu entgiften und in Harmonie zu halten.

Man vermutet heute, dass mehr als 63 Prozent der Krebsneuerkrankungen durch einen ungünstigen Lebensstil entstehen.[1] Zu viel Stress, Umweltgifte, Fastfood-Ernährung, keine Entspannung zwischen den Terminen, Geldsorgen und der Kampf um die Anerkennung der anderen, das alles können Gründe für die Krankheit sein. Forscher nennen dies Epigenetik. Sie beschreibt, wie Sie denken, fühlen, handeln, wie Sie leben und was das in der Konsequenz für den Energiefluss Ihrer Zellen bedeutet. Wie wäre es also, Sie würden sich in genau diesem Moment dafür entscheiden alles in Ihrer Macht Stehende zu unternehmen, um Ihre Biologie zu verändern? Diese Souveränität, um nicht zu sagen Eigenverantwortung haben Sie, auch während der Krankheit, während einer Chemo- oder Strahlentherapie endet sie nicht. Nun könnten Sie einwenden, dass Ihre Lebenslust dahinschmilzt wie Butter in der Sonne, dass Sie kaum Sinn für Fragen der Ernährung aufbringen können und schon gar nicht für Entspannung. Doch! Unter allen Umständen muss das geschehen. In dieser dunkelsten Phase in Ihrem Leben, wenn die Chemotherapie Ihnen die Knochen wegzufressen droht, müssen Sie an sich glauben, sich ernähren, sich festhalten an jedem einzelnen Tag. Es wäre fahrlässig, zu früh aufzugeben, selbst wenn die Prognosen bei aggressiven Formen wie Bauchspeicheldrüsen-, Lungen- oder Darmkrebs nur

schwache Heilungsraten versprechen. Spontanheilungen können geschehen! Davon erzählen Studien, aber dazu später mehr. Hier nur soviel: Wer bereit ist, sein Immunsystem durch gezielte Ernährung zu stärken, der wird seine Selbstregulierungs- und Vitalkräfte anschieben. Der wird seine Chance auf Heilung signifikant erhöhen. Ich verstehe meinen Ernährungsplan als Ergänzung zu schulmedizinischen Behandlungsmethoden – und in den meisten Fällen nicht als singuläre Maßnahme. Heilpraktiker, die Krebspatienten zu einer ausschließlich biologisch-alternativen Behandlung überreden, die handeln aus meiner Sicht verantwortungslos, die spielen mit dem Leben ihrer Patienten. Ich befürworte unbedingt den komplementären Ansatz, also eine schulmedizinische Behandlung mit einer Durchmischung von Aspekten der Naturheilkunde. Um es ganz deutlich zu sagen: Sogenannte Gurus, die ihr Geld mit Heilsversprechen verdienen und sogar esoterische Tipps geben, die sollten Sie meiden. Ihre Zeit ist zu kostbar, um sie mit nichtsnutzigen Überlegungen zu füllen. Auch Ärzte, die Ihnen außer Standardantworten keine substanzielle Auskunft geben, die nicht differenzieren zwischen 500 Krebsarten und mehr als 528.000 verschiedenen Lebensentwürfen, tun Ihrer Seele nicht gut. Diese Zahl, nun ist sie doch gefallen, beziffert die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen in Deutschland, und hinter jeder einzelnen dieser Zahlen liegt ein persönliches genetisches und epigenetisches Muster, das es zu erkennen und zu behandeln gilt.

Das Suchen nach Gründen

Mehr als der Hälfte der Patienten in meiner Praxis hat eine konsequente Ernährung geholfen, um sich wieder zu kräftigen und den Energiefluss umzulenken. Natürlich werde ich mich nicht so weit aus dem Fenster lehnen und sagen:

Die richtige Ernährung heilt den Krebs. Das zu behaupten wäre vermessen. Was ich jedoch aus Wissen und Überzeugung versprechen kann: Eine zuckerfreie, vollwertige, biologische, energiereiche und Säure-Basen-ausgewogene Nahrung aktiviert Ihre Selbstregulation, wenn sie konsequent befolgt wird. Eine solche Ernährung, die ich auf den Folgeseiten vorstelle, unterstützt die Auf- und Abbauvorgänge in Ihrem Körper. Davon erzählen die Geschichten in diesem Buch. Und ich würde mir wünschen, dass auch die Ärzte in den Krankenhäusern der Ernährung eine höhere Priorität einräumen. Leider habe ich zu oft erfahren, dass Ärzte zu Krebspatienten sagten: „Nach Statistik haben Sie noch zwei Jahre zu leben.“ Gottseidank: Sie irrten!

Ob ein Mensch diese unsägliche Krankheit überwindet, hängt vom Zeitpunkt der Diagnose ab, von der Entschlusskraft zu leben, von einem fein abgestimmten individuellen Behandlungskonzept, in dem die Ernährung eine herausragende Rolle spielt. Patienten, die sich für dieses Therapiekonzept entschieden haben, die haben das Menetekel des Todes weggewischt. Sie haben nicht gehadert, nicht aufgegeben, sondern der Behandlung weitere, selbstbestimmte Facetten hinzugefügt. Am Anfang stand die Ernährung; es folgte das konsequente Verändern aller Umstände, die schädlich waren.

Ich halte viel davon, nach der Diagnose selbst zu recherchieren. Wie ein erstes Herantasten an den Feind kann es Hemmnisse abbauen, sogar Bewusstsein für die Situation wecken, denn mit der Recherche kommt oftmals das Eingeständnis: „Ich habe Krebs.“ Damit ändert sich alles: Ihre Emotionen, Ihre Ziele, Ihre Prioritäten ordnen sich neu. Plötzlich ahnen Sie: Diese Krankheit wird sie lange, sehr lange in Ihrem Denken und Handeln beeinflussen.

Warum also sollten Sie das Thema nicht an sehr prominente Stelle rücken und es von allen Seiten beleuchten?

Die Recherche im Netz, das Sammeln von Informationen, das Suchen nach Experten stellt ein erstes Zeichen der Akzeptanz dar. Websites wie www.krebsinformationsdienst.de oder www.krebsgesellschaft.de bieten Aufklärung in verständlicher, zugewandter Sprache. Das Deutsche Institut für Medizinische Dokumentation und Information bündelt Fakten und Forschung unter www.dimidi.de. Auch die Geschichten Betroffener in geschützten Chatrooms können Trost spenden. Die Schweizer Krebsliga hat unter dem Namen Cancerline einen von Experten begleiteten Raum eingerichtet, um spontane Fragen zu beantworten. Viele Patienten wollen in diesen virtuellen Dialogen herausfinden, was ihr Anteil am Ausbruch der Krankheit war.

Eine erste Orientierungslinie

Der Lebensstil und auch die Umweltfaktoren bestimmen einen Anteil von nahezu vierzig Prozent an einer Krebserkrankung. So beziffert das Deutsche Krebsforschungszentrum[2] die beeinflussbaren Faktoren. Dieser Angabe folge ich, kann sie in meiner Praxis bestätigen. Beeinflussbare äußere Faktoren können sein:

- ungesunde Ernährung mit einem zu hohen Anteil an Fleisch, Fisch, Milchprodukten und zuckerhaltigen Lebensmitteln sowie einem Mangel an vollwertigen, biologischen, pflanzlichen Produkten
- Übergewicht und ein zu hoher Fettindex im Körpergewebe; auch schlanke Menschen können unter

verfetteten Zellen und einem zu hohen Cholesterinwert leiden
- regelmäßiges Rauchen und Alkoholkonsum; beide sind Zellgifte und verändern den Sauerstoff- und Energiegehalt in den Mitochondrien (Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen, in ihnen wird die Nahrung in Energie umgewandelt)
- ausgiebiges und ungeschütztes Sonnenbaden
- Bewegungsarmut; statt Sport, Training und Schwitzen besteht der Alltag aus einer Tätigkeit im Sitzen und dem Liegen auf der Couch als Element der Entspannung
- Strahlung durch ständigen Kontakt mit digitalen Geräten
- kein giftfreies Umfeld am Arbeitsplatz und in der Wohnumgebung. Zu den Alltagsgiften, denen Sie ausgeliefert sein könnten, zählen u. a. Feinstaub; Blei in der Luft, in der Nahrung, in Farben, Wasserrohren, Böden; Weichmacher in Lebensmittelverpackungen und Abwässern; Quecksilber, Schwermetalle, giftige Chemikalien in der Nahrung
- frühere Virusinfektionen – nicht jeder Virenstamm führt zum Tumor, aber die Forschung geht aktuell davon aus, dass eine Infektion den Krebs begünstigen kann. „Wissenschaftler schätzen: In Deutschland sind etwa vier von 100 Krebserkrankungen auf Infektionen zurückzuführen.“[3]Zu den Infektionen, die zur Quelle einer Krebserkrankung werden können, zählen demnach das Epstein-Barr-Virus, Hepatitis oder auch Trichimonaden
- Disharmonie im Alltag – Stress, Aufregung, seelische Erschöpfung, ein Gefühl der Hilflosigkeit über eine lange Zeit und auch eine Traurigkeit können Mitverursacher der Krankheit sein.

Das Forschen nach den eigenen Ursachen halte ich für sinnvoller, als in das Leiden der anderen einzutauchen. Sie sollten ab sofort mit Ihren Gefühlen haushalten. Richten Sie

Ihre Energie nur auf eines, auf Ihre Heilung. Suchen Sie sich wenige Vertrauenspersonen, die fähig sind, Ihnen zum einen Expertise zu bieten, zum anderen Ihnen Liebe und Empathie zu schenken, ohne dass diese Personen irgendetwas von Ihnen erwarten. Geht es sonst um Geben und Nehmen in einer Beziehung, so dürfen Sie für eine gewisse Dauer nur nehmen. Sie müssen jetzt egoistisch sein und alle Kraft daransetzen, Ihre Krankheit zu verstehen und mit einem ausgefeilten Programm zu bekämpfen. Das wird Ihre gesamte Aufmerksamkeit beanspruchen.

Der Knall vor sieben Jahren

Sie hätten nie, niemals gedacht, dass es Sie treffen könnte? Sie hielten sich für gesund, stark, für begünstigt im Leben? Sie haben von Krebserkrankungen in Ihrem Freundeskreis erfahren und auch im weiteren Familienkreis kommt er leider vor? Aber Sie? Die meisten Menschen verstecken sich hinter der Zuversicht.

Ein solcher Optimismus mag wichtig sein, um auf dem Lebensweg nicht mit angezogener Handbremse entlangzutuckern und am Ende all die Dinge zu bereuen, die man nicht tat, weil sie ein Risiko bargen. Seien wir ehrlich: Richtig spaßig wird es erst außerhalb der Komfortzone. Dann erst schießt das Adrenalin ins Blut, hüllt uns das Dopamin in pure Freude. Wir brennen für die Aufgaben. Auf dem Sofa liegend vor dem Fernseher oder jammernd über fehlende Chancen entsteht keines dieser kurzen lodernden Glücksgefühle. Sagten Sie sich – und stürzten sich ins Leben. Und dann folgte ein Schicksalsschlag. Eine Trennung vom Partner, ein Verlust des Arbeitsplatzes, ein Umzug in eine andere Stadt, Geldsorgen, Zeitnöte, Streit mit Freunden. Wer aktiv ist, wer Herausforderungen sucht, der

lebt mit dem Risiko von Stress und auch von Schicksalsschlägen. Die sieht das Leben vor. Dazu haben wir die Kraft, die Intelligenz, die Empathie. So einfach ist das – und doch so komplex. Können wir mit Ernährung unsere Gesundheit bewusst beeinflussen, weil wir Stoffe bestimmen, ihre Wirkung vorhersehen, weil wir die Architektur bis in die kleinsten Nahrungsbausteine, die Aminosäuren, durch das, was wir essen und trinken, bestimmen können, so hört diese Berechenbarkeit bei der seelischen Gesundheit auf. Die Seele speichert Verletzungen, verschleiert oftmals Phasen von Stress über eine lange Zeit. Rund sieben Jahre vergehen, bis sich die Verletzungen an der Seele in Krankheiten wie Krebs verwandeln. Wann geschah Ihr seelischer Schmerz, den Sie zu lange ignoriert haben? Wann war das Ereignis, das Sie schädigte, das Sie zu lange hingenommen haben, ohne es zu beenden?

Zeit für den Blick zurück

Krebs kommt nicht über Nacht. Er entwickelt sich über viele Jahre. Der Auslöser liegt meist fünf bis acht Jahre zurück. Ich halte viel von Ursachenforschung, um Fehler nicht zu wiederholen, nicht steckenzubleiben in einem ungesunden Umfeld. Die folgende Reflexion ist dazu der erste Schritt:

- Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Sorgen Sie für eine angenehme und günstige Atmosphäre. Schließen Sie zunächst die Augen, lehnen Sie sich zurück.
- Erinnern Sie sich an ein Ereignis vor fünf bis acht Jahren, das Ihnen Ärger und Schmerz bereitet hat. Sehen Sie heute mit Distanz darauf, ohne die dunklen Gefühle von damals wieder zu spüren.

- Dann öffnen Sie die Augen wieder und schreiben auf, was damals geschah. Erzählen Sie Ihre Geschichte, die Sie belastete, in der distanzierten dritten Person. Finden Sie in diesem Text die Stellen, die nicht optimal liefen, unterstreichen Sie diese Passagen.
- Zu einem relativ hohen Anteil haben diese Umstände zu Ihrer Krankheit beigetragen.
- Fragen Sie sich nun: Was können Sie verändern? Erkennen Sie, was störte, streifen Sie es ab! Es kann sein, dass Sie sich bei einer Person entschuldigen möchten, ohne sich zu rechtfertigen. Einfach so, um des inneren Friedens willen, der für Ihre Seele existenziell ist. Tun Sie es. Sofort. Und dann drehen Sie sich um, der Gegenwart zu.

Formulieren Sie nun Ihren Leitsatz unter dem Text, zum Beispiel:

Ich stelle meine körperliche und seelische Gesundheit in den Mittelpunkt all meines Denkens und Handelns. Ich schütze meine Seele vor Angriffen von außen.

Ich übe mich in Gelassenheit und übergebe das, was kommt, einer höheren Kraft.

Mein Wille, diese Krankheit zu überleben, wird nie, niemals brechen.

Vor dem Licht

Sie haben Krebs – und müssen handeln. Es gibt keine Alternative. Langes Abwarten über sechs Wochen hinaus kann tödlich sein. Und doch bleibt Zeit, um eine Zweitmeinung zu erfragen, um über biologische oder experimentelle Ergänzungsmethoden nachzudenken.