

Josef Beuth

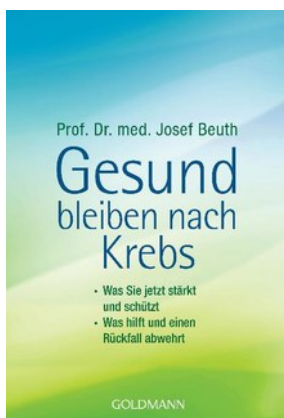
Gesund bleiben nach Krebs

Leseprobe

[Gesund bleiben nach Krebs](#)

von [Josef Beuth](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b17738>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Prof. Dr. med. Josef Beuth

Gesund bleiben nach Krebs

Was Sie jetzt stärkt und schützt
Was hilft und einen Rückfall abwehrt

Unter Mitarbeit von Dr. Verena Drebing

GOLDMANN

INHALT

Zu diesem Buch	10
Vorwort von Sibylle Herbert	14
Einführung	
Nur ein Ziehen in der Brust?	18
Dagmar Emons: Meine Erfahrungen als Brustkrebs-Patientin	18
1. Ernährung	
Richtige Ernährung stärkt und schützt	27
Ernährung und Krebs: Gibt es einen Zusammenhang?	28
Risikofördernde und risikosenkende Ernährungsfaktoren	30
Risikofördernd: viel Fett	30
Die Empfehlungen zur gesunden Ernährung	36
Schutzstoffe Antioxidanzien	37
Bioaktive Substanzen	45
Das sollten Sie meiden	59
Krebsvorbeugende Diäten: ein Irrglaube!	66
Mangelernährung unbedingt vermeiden!	68



2. Sport

Für vitale Abwehr und Lebensqualität:

Sport und Bewegung	79
Optimal: Moderater Ausdauersport	80
Ausdauertraining und Immunsystem	82
Sinnvoll vorbeugen: Aerobes Training.....	83
So trainieren Sie richtig.....	88
Sport nach Krebs	91
Individuelle Sporttauglichkeit prüfen.....	93
Welche Sportarten sind geeignet?.....	96

3. Balance

Die seelische Balance zurückerobern	109
Die Angst bewältigen	110
Psychoonkologische Therapiemaßnahmen.....	113
Für das Leben entscheiden.....	117
Psychotherapeutische Behandlungsformen	120
Mit Entspannungstechniken Ängste abbauen.....	123
Die Visualisierung nach Carl Simonton	125
Mit Yoga und Meditation die Seele heilen	127
Körperpsychotherapie: Körper und Seele in Einklang bringen ..	128
Künstlerische Therapien: Wie Kunst die Seele belebt.....	130
Gesprächstherapie: Über Gefühle reden.....	131
Verhaltenstherapie: Neue Muster ausprobieren.....	132



4. Immunsystem

Starkes Immunsystem: Im Dauereinsatz gegen

körperfremde Stoffe 139

Krebs: Wenn Zellen sich unkontrolliert vermehren 140

So stärken Sie Ihren »inneren Arzt« 141

Die biologische Krebsabwehr 144

Therapie mit mikrobiologischen Produkten 144

Probiotika: Heilen mit Bakterien 145

Therapie mit Mistelprodukten 150

5. Vorbeugen

Kritisch betrachtet: Vorbeugende Maßnahmen

nach Krebs 163

Welche Therapie hilft? 164

Gegen Schmerzen: Akupunktur 165

Für das Wohlbefinden: Aromatherapie 168

Bilanzierte Diäten, diätetische Lebensmittel,

Nahrungsergänzung 170

Brottrunk: Gesundheit aus dem Getreidekorn 180

Anerkannt und wirkungsvoll: Enzymtherapie 181

Orthomolekulare Medizin 185

Sauna-Anwendungen 188

Für eine bessere Lebensqualität: Selen-Therapie 190



6. Diagnostik und Therapie

Diagnostik- und Therapieangebote unter der Lupe	197
Wissenschaftlich bedenkliche Diagnostikmaßnahmen	198
Bioresonanz	199
Dunkelfeldmikroskopie	200
Elektroakupunktur nach Voll (EAV)	202
Messung freier Radikale	203
Erweiterte Immundiagnostik	206
NK-Zellen Funktionstest	207
Optischer Erythrozytentest (OET)	209
Redox-Serum-Analyse	210
Regulationsthermographie oder Thermographie	212
Vega Test®	214
Nicht hinreichend geprüfte Therapiemaßnahmen	216
Aloe vera	217
Bach-Blütentherapie	218
Beres-Tropfen	220
BioBran MGN-3®	221
Carnivora	222
Colon-Hydro-Therapie	224
Entgiftungstherapie (ausleitende Verfahren)	226
Fiebertherapie	227
Flor Essence	228
Frischzellen-Therapie	229
Homöopathie	231
Hulda-Clark-Therapie	233



Hyperthermie.....	234
Imusan.....	238
Kombucha-Teepilz.....	239
Laetrile.....	240
Magnetfeld-Therapie.....	241
Megamin®.....	242
Neue Medizin.....	244
Noni-Saft.....	246
Nosoden-Therapie.....	248
Obst- und Gemüsekonzentrate.....	249
Ozontherapie.....	251
PC-SPES (SPES).....	252
Petrach-Anthozym®.....	255
ProstaSol.....	257
Rath-Zellularmedizin.....	258
Säuren-Basen-Haushalt-Regulation.....	260
Schüsslersalze.....	262
Spirulina.....	263
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).....	264
Thymus-Therapie.....	268
Zytoplasmatische Therapie.....	271
Bloß nicht!	273
Glossar.....	284
Adressen.....	289
Bücher und Zeitschriften zum Weiterlesen.....	298
Register.....	301

ZU DIESEM BUCH

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben gerade die Standardtherapie abgeschlossen und wissen nicht so recht, wie es weitergehen soll? Sie fühlen sich hilflos und haben Angst davor, dass die Krebserkrankung erneut ausbricht? Dieses Gefühl der Hilflosigkeit ist völlig normal. Nach Abschluss aller erforderlichen Maßnahmen, die sich in Abhängigkeit von Krebsart und -stadium vielleicht über Monate erstreckt haben, fallen viele Betroffene in ein so genanntes Therapie-Loch. Das ist verständlich. Denn sind Chemo-, Strahlen- bzw. Hormontherapie erst einmal beendet, geht ein »Sicherheitsanker« verloren, an dem Sie sich festgehalten und orientiert haben. Insbesondere während der adjuvanten (also zusätzlich zur Operation durchgeführten) Chemo- oder Strahlentherapie fühlten Sie sich wie in einer akuten und darüber hinaus langfristigen Sicherheitsmaßnahme. Solange die Therapie andauerte, waren Sie eingebunden in einen Behandlungsplan, dessen ausschließliches Ziel darin bestand, den Krebs zu besiegen. Es ist deshalb nur allzu verständlich, wenn die ordnungsgemäße Beendigung dieser Therapie bei Ihnen Fragen oder Ängste hervorrufft, z. B.:

- Während der Therapie konnte der Krebs sich nicht entfalten. Was passiert jetzt? Breitet er sich wieder aus?
- Was können Ärzte machen, wenn die Behandlung den Krebs nicht ganz abgetötet hat? Gibt es weitere Therapiemaßnahmen?
- Die Therapie hat die körpereigenen Systeme (insbesondere das Immunsystem) beeinträchtigt. Was lässt sich dagegen tun? Wie kann man das körpereigene Abwehrsystem wieder stärken?
- Wie kann man als Betroffener selbst dazu beitragen, dass der Krebs nicht wiederkommt?

Die meisten Patienten werden von ihren betreuenden Behandlungszentren oder Onkologen mit den Worten entlassen: »Sie haben es (erst einmal) geschafft! Sie können zurück in Ihr normales Leben!« So erfreulich diese Nachricht auch sein mag, sie signalisiert: »Du musst dich nun allein zurechtfinden, mit allen Konsequenzen.« Für Sie persönlich bedeutet das: Sie sollten

- Ihr körperliches Befinden wieder stabilisieren,
- die Spätfolgen der Therapie in den Griff bekommen,
- Ihre ehemalige körperliche Fitness wieder erlangen,
- bei unbekanntem Symptomen nicht gleich in Panik verfallen,
- Alltagssituationen meistern,
- die Eingliederung in das Berufsleben vorbereiten,
- Ansprechpartner für medizinische oder psychoonkologische Fragen finden.

Und noch etwas sollten Sie sich vor Augen halten: Krebsnach-sorge ist in vielen Bereichen nichts anderes als Krebsvorsorge –

und die Möglichkeiten dafür gehen uns alle an. Die Suche nach kompetenten Ansprechpartnern für medizinische oder den Lebensstil betreffende Fragen gestaltet sich meist äußerst schwierig. Weder Onkologe noch Hausarzt geben in der Regel anwendbare Verhaltensanregungen, sondern beschränken sich auf den Rat, »ganz normal weiterzuleben«. Dieser ärztliche Hinweis erfüllt die meisten Betroffenen eher mit Skepsis und Unbehagen, als dass er wirklich weiterhelfen könnte. Kein Wunder also, dass Patienten gern Tipps von Angehörigen, Freunden, entfernten Bekannten sowie Selbsthilfegruppen, Patienten-Informationsdiensten oder auch selbst ernannten Spezialisten in Heilpraktiker- bzw. Arztpraxen und Privatkliniken sowie zweifelhaften Kompetenzzentren oder Fachgesellschaften annehmen und befolgen. Die vielen Ratschläge von Familienangehörigen und guten Freunden sind mit Sicherheit gut gemeint, die der selbst ernannten Spezialisten sind in den allermeisten Fällen ausschließlich Werbestrategien und Geschäftsideen ohne diagnostischen oder therapeutischen Nutzen. Die vielen Tipps, was gegen Krebs helfen und das Immunsystem anregen könnte, führen häufig zu Verunsicherung und kostspieligen sinnlosen Therapieversuchen, die im Extremfall auch das Gegenteil (= verstärktes Krebswachstum) bewirken können. Ein gesundes Misstrauen ist also angesagt.

Genau hier setzt der vorliegende Ratgeber an, der Ihnen die wissenschaftlich gesicherten Maßnahmen zur Vorbeugung eines Rückfalls bzw. einer erneuten Krebserkrankung aufzeigen möchte. Diese reichen von der gesunden Ernährung über Sport und Bewegung, Entspannungstraining bis hin zu Nahrungsergänzungsmitt-

teln oder Medikamenten. Neben den anerkannten Maßnahmen stellen wir Ihnen auch die zweifelhaften Diagnostik- und Therapiemaßnahmen vor und begründen, warum diese Methoden aufgrund unserer medizinisch-wissenschaftlichen Einschätzung nicht oder noch nicht als hilfreiche Maßnahmen zur Vorbeugung eines Rückfalls oder einer Krebserkrankung dienen können.

Wir wünschen Ihnen, dass dieser Ratgeber für Sie ein Leitfaden im Dschungel der angebotenen Maßnahmen und Methoden wird.

Ihr

Prof. Dr. med. Josef Beuth

VORWORT VON SIBYLLE HERBERT

Sie möchten alles tun – ALLES –, damit der Krebs nicht wiederkommt.

»... und wie verhindern Sie, dass der Krebs ausbricht?«, fragte mich vor kurzem eine Nachbarin. »Machen Sie eine Misteltherapie? Oder nehmen Sie zusätzlich Vitamin C? Oder trinken Sie häufig grünen Tee?« – »Nein«, war meine Antwort, »ich laufe. Mehr nicht.«

Die Chancen, eine qualitätsgesicherte Krebstherapie zu erhalten, sind größer geworden in Deutschland. Doch bei der Nachsorge brauchen Krebspatienten immer noch viel Glück.

Das war auch meine Erfahrung. Kaum hatte ich Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie hinter mir gelassen, tauchten die nächsten Fragen auf: Welche Untersuchungen sind für eine sichere Nachsorge wirklich nötig? Und vor allem wann? Ist Sport sinnvoll? Soll ich eine Misteltherapie beginnen? Oder besser nicht? Reicht die normale Ernährung? Oder brauche ich zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe? Ärzte, Selbsthilfegruppen, Krankenkassen – jeder rät etwas anderes, wenn sie überhaupt etwas raten.

Viele Krebskranke fühlen sich nach der Behandlung allein ge-

lassen, sind verunsichert und voller Angst. Einfach abwarten ist kaum auszuhalten.

Das ist der Nährboden für Tipps und Therapien vielfältigster Art: Rote Bete, Diättherapie, keine Milch, Dunkelfeldmikroskopien, Magnetfeldtherapie, Bioresonanztherapien – Hilfe, was wurde mir alles vorgeschlagen von selbst ernannten Experten, die vorgeben, genau zu wissen, was ich zu tun und lassen habe, um gesund zu sein und zu bleiben.

Eine Ärztin erzählte mir von Frauen, die viel Geld für solche obskuren Methoden ausgegeben haben. Geld, das sie eigentlich nicht hatten, und dennoch aufwendeten, weil die Hoffnung ihnen so viel wert war. »Das Geld war aber nicht gut angelegt«, sagte die Ärztin, »die obskuren Methoden haben letztlich nicht geholfen.«

»Gesund bleiben nach Krebs« setzt genau hier an. Einerseits erklärt das Buch wissenschaftlich und trotzdem leicht verständlich die verschiedenen Mittel und Verfahren, die Krebspatienten angeboten werden. Andererseits sagt es klar und deutlich, welche dieser Therapien sinnvoll oder sinnlos, wissenschaftlich gesichert oder fragwürdig, ungefährlich oder gefährlich sind.

Aber auch die beste Methode ist keine Garantie, dass der Krebs nicht wiederkehrt. Überleben ist und bleibt Glücksache, aber die Wahrscheinlichkeit, wieder zu erkranken, die kann man eben doch verringern, indem man zum Beispiel auf die Ernährung achtet oder obskuren Wundermitteln eben nicht auf den Leim geht.

Das Buch gibt Orientierung nach Krebs, Orientierung in diesem Labyrinth der unendlichen Heilversprechen!

Im Januar 2006

Sibylle Herbert

Einführung



NUR EIN ZIEHEN IN DER BRUST?

Dagmar Emons: Meine Erfahrungen als Brustkrebs-Patientin

Eine Brustkrebspatientin beschreibt ihre Odyssee durch Diagnostik, Therapie und Nachsorge – mit all ihren Ängsten, Sorgen und Erlebnissen. Ein langer Weg, der sie schließlich dazu brachte, sich nicht mehr in ihr Schicksal, die Diagnostik und Therapie zu ergeben, sondern eigenständig zu denken und zu handeln: Eine Befreiung von der Passivität des »Patient-Seins«. Die Sorge und die aktive Mitgestaltung der eigenen Behandlung endet noch lange nicht mit Abschluss der Chemo- oder Strahlentherapie.

So fing alles an

Anfang Mai 2004 hatte ich zum ersten Mal vor meiner Periode ein schmerzhaftes Ziehen und eine Druckempfindlichkeit in beiden Brüsten. Ich habe deshalb meine Brüste genauer abgetastet, als ich es früher getan habe und eine Verhärtung in der rechten Brust (oberer äußerer Quadrant) festgestellt. Sorgen hierüber habe ich mir zu dieser Zeit noch keine gemacht. Nach meiner Periode war das Spannungsgefühl verschwunden, die Brüste wieder »normal«, die Verhärtung aber war geblieben. Um endlich Gewissheit zu be-

kommen, bin ich Anfang Juni zu meiner Frauenärztin gefahren. Nach Tastuntersuchung und Ultraschall war klar, dass ich mich nicht getäuscht hatte. Es war eine Gewebeveränderung. Meine Frauenärztin hat sich selbst telefonisch darum gekümmert, dass ich eine Woche später bereits einen Termin zur Mammographie bekommen habe. Am Montag, den 7. Juni, war dann endlich um 8 Uhr der Termin beim Radiologen. Er führte ein Gespräch mit mir, machte eine Tastuntersuchung, und es folgte die Mammographie. Nach der Mammographie merkte ich schon an seinem Verhalten, dass etwas nicht stimmt. Er sagte mir, dass er den Befund für eindeutig bösartig hält, aber auf jeden Fall brusterhaltend operiert werden kann.

Es folgten zwei Wochen zwischen Angst und Verdrängung. War das Ganze harmlos – oder war es ein Knoten, den ich da fühlen konnte? Krebs? Aber nein, das konnte nicht sein. Ich war doch erst 37 Jahre, und mein Mann und ich hatten uns für die Zukunft ein Kind gewünscht. Und wenn doch?

Wie fühlt man sich jetzt?

Nichtbetroffene fragen sich jetzt sicherlich, was man in einem solchen Augenblick fühlt. Ich habe in diesem Moment gar nichts gefühlt, obwohl mir sehr wohl bewusst war, was der Radiologe da gerade für einen Verdacht geäußert hatte. Mir wurde nur mit Schrecken klar, dass sich mein größter Wunsch – ein Kind – jetzt nicht mehr erfüllen wird. Der Radiologe beruhigte mich und meinte, dass es heute kein Problem mehr wäre, auch nach einer Krebstherapie noch ein Kind zu bekommen.

Es gab den Moment, an dem ich darüber nachgedacht habe,

was ich mache, wenn sich herausstellen sollte, dass der Krebs schon fortgeschritten sein sollte: aus dem Fenster springen oder kämpfen? Ich habe mich für Kämpfen entschieden.

Endlich die OP

Dann war es endlich so weit, am Dienstag, den 15. Juni um 10 Uhr hatte ich den OP-Termin. Als ich danach erwachte, war meine erste Frage, wie viele Lymphknoten entfernt wurden und ob diese befallen waren. Die Schwester sagte mir, dass nur der Wächterlymphknoten entnommen wurde und dass dieser metastasenfrem war. Beim Abschlussgespräch empfahl mir der Professor aufgrund meines jungen Alters und des schnell wachsenden Krebses (Grading 3) eine unterstützende Chemotherapie. Das Ergebnis der immunhistologischen Untersuchung des Hormonrezeptors lag noch nicht vor.

Mit diesem Moment habe ich mir gesagt, dass der Krebs weg ist, und ich habe mir geschworen, dass ich die Krankheit niemals so nahe an mich herankommen lasse, dass sie mein Leben beherrscht und völlig verändert. Dieser Vorsatz hat mir wahrscheinlich dabei geholfen, dass ich nach der OP schnell wieder auf den Beinen war und sehr positiv eingestellt war. Und vor allem wusste ich, dass ich jetzt wieder alles auf eine Schwangerschaft fokussieren konnte.

Die Chemo beginnt

Am 24. Juni wurden die Fäden gezogen, und ich wurde entlassen. Gleich am folgenden Tag hatte ich mit dem Onkologen einen Termin wegen der anstehenden Chemotherapie. Er klärte mich

über mögliche Nebenwirkungen auf (Haarverlust, Übelkeit und Erbrechen, negative Beeinflussung des Knochenmarks/Abfall der Leuko- und Thrombozytenwerte mit deren Begleiterscheinungen, therapiebedingte abakterielle Blasenentzündung und erhöhtes Infektionsrisiko). Zudem machte er mich darauf aufmerksam, dass während der Therapie eine Schwangerschaft nicht empfehlenswert wäre und ich deshalb für entsprechende Verhütung sorgen sollte. In diesem Zusammenhang informierte ich ihn darüber, dass ich mir noch ein Kind wünschte. Er legte mir ein Formular »Aufklärung Zytostatika« zur Unterschrift vor, in dem ich bestätigte, dass ich mit der Behandlung einverstanden bin. Ich unterschrieb die Erklärung, ohne sie mir jedoch im Einzelnen nochmals durchzulesen. Er informierte mich bei einem Telefonat darüber, dass aufgrund meines Hormonrezeptor-negativen Status nun sechs statt vier EC-Chemotherapien erforderlich wären. Da keine Hormonbehandlung erfolgte, sollte dies der Kompensation dienen. Das war natürlich erst einmal ein Schock für mich. Aber ich habe mir dann gesagt, dass schaffe ich jetzt auch noch.

Die letzte Chemotherapie

Nach meiner zweiten Chemotherapie stimmte mein Bauchgefühl nicht mehr. Ich hatte ernsthaft darüber nachgedacht, die Chemopraxis zu wechseln. Meine Entscheidung war dann aber: »Augen zu und durch. Die letzten vier Chemos schaffe ich auch noch.« Heute weiß ich, dass dies ein Fehler war. Ich hätte auf mein Bauchgefühl hören sollen, so wie ich es sonst auch immer mache. Mein Gefühl, dass etwas nicht stimmte, wurde immer stärker. Um mir Klarheit zu verschaffen, fing ich an, mich über Neben-

wirkungen der Chemotherapie in entsprechender Literatur und über das Internet zu informieren. Mit Entsetzen habe ich erfahren, dass es zu einer dauerhaften Unfruchtbarkeit kommen kann. Ich habe versucht, mich damit zu beruhigen, dass dies nicht möglich sein konnte, da mich der Onkologe sonst darauf hätte hinweisen müssen.

Beim Abschlussgespräch mit dem Onkologen informierte ich ihn darüber, dass ich bei ihm zur Nachsorge nicht in weiterer Behandlung bleibe und dass dies sein Kollege im Brustzentrum übernehmen würde. An seiner Reaktion merkte ich, dass ihm das überhaupt nicht passte.

Doch kein Kind?

Am 21. Dezember habe ich endlich den Mut dazu gefunden, den Onkologen anzurufen, um endlich Gewissheit zu bekommen. Er bestätigte mir, dass es aufgrund der Chemotherapie zu einer Unfruchtbarkeit kommen kann.

Schockierend fand ich seine Aussage, dass er seinen Kollegen im Brustzentrum vorschob und meinte, dass er davon ausgegangen sei, dass ich hierüber bereits von ihm aufgeklärt worden wäre. Es war doch schließlich seine Aufgabe, als mein behandelnder Onkologe, mich umfassend über mögliche Nebenwirkungen der Chemotherapie aufzuklären. Seine Aussage, dass ihm die aktuellen Studien nicht bekannt wären, auf meine Frage, wie hoch genau die Rate der Unfruchtbarkeit ist, hat mich doch sehr verwundert. Er sagte, dass nach Studien, die bereits vor ein paar Jahren durchgeführt wurden, die Quote bei ca. 20–30% liegen würde.

Heute weiß ich, dass tatsächlich 40 % der Frauen vor den Wech-

selbjahren, die mit einer ähnlichen Chemotherapie behandelt werden, dauerhaft keine Regelblutungen mehr haben werden – und daher unfruchtbar sind.

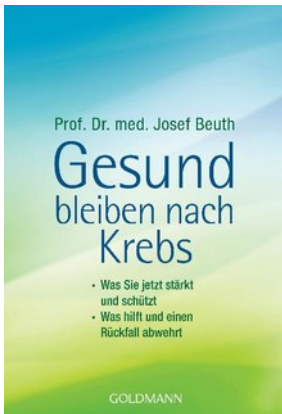
Nach unserem Gespräch wird sich der Onkologe keine Gedanken mehr darüber gemacht haben, dass für mich eine Welt zusammengebrochen ist. Für ihn war der »Vorgang« erledigt. Er hat mich mit allen meinen Ängsten, Sorgen und Fragen allein gelassen. Und dies kurz vor den Weihnachtstagen.

Wie kann es sein, dass ein Onkologe die aktuellen Studien nicht kennt und in der Praxis damit nicht arbeitet?

Warum kein Ovarschutz?

Die nächsten Tage war ich wie besessen zu klären, wie es überhaupt zur Unfruchtbarkeit kommen kann. Im Internet fand ich dann endlich eine Informationsbroschüre »Ganz Frau sein! ... trotz Krebs« von Prof. Dr. med. Kurt Possinger. Es war entsetzlich für mich, als ich selbst herausfinden musste, dass Möglichkeiten bestanden hätten, mich vor einer möglichen Unfruchtbarkeit zu schützen (Ovarschutz mittels GnRH-Agonisten, Einfrieren von Eizellen oder Kryokonservierung »Ovarien tissue banking«). Herr Prof. Possinger beschreibt in dieser Broschüre sehr ausführlich und verständlich, dass durch die Gabe eines GnRH-Agonisten eine Ruhigstellung der Eierstöcke erreicht werden kann, um so die Follikel vor der negativen Wirkung der Chemotherapie zu schützen. Durch meinen Hormonrezeptor negativen Status hätte die Gabe eines GnRH-Agonisten während der Chemotherapie genügt.

Bis heute kann ich nicht nachvollziehen, warum der Onkolo-



Josef Beuth

[Gesund bleiben nach Krebs](#)

Was Sie jetzt stärkt und schützt - Was hilft
und einen Rückfall abwehrt

304 Seiten, kart.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de