

György Irmey

110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs

Leseprobe

[110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs](#)

von [György Irmey](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b11036>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Grundsätzliches im Umgang mit Krebs

Bitte lesen Sie die folgenden einleitenden Seiten in jedem Fall und überspringen Sie sie nicht. Sie erhalten wichtige und notwendige allgemeine Hinweise zum Umgang mit Ihrer Erkrankung.

Sie erfahren, warum Selbstverantwortung, Hoffnung und innere Heilkräfte wesentliche Teile Ihres Heilungsprozesses sind.

Ich habe Krebs! Was tun?

Die Diagnose Krebs ist für jeden Betroffenen ein schwerer Schock. Das ist ganz verständlich – rührt doch die Diagnose Fragen auf, die man sich vorher nicht gestellt hat oder mit denen man bis zu diesem Zeitpunkt nicht in Berührung kam.

Warum gerade ich? Welche Therapien muss ich über mich ergehen lassen? Wie soll ich mein Leben weiterführen? Will oder muss ich meinen Alltag verändern? Kann ich geheilt werden? Muss ich schlimme Schmerzen ertragen? Wie kann ich möglichst schnell und gezielt Informationen über meine Erkrankung bekommen, damit ich für mich die richtigen Entscheidungen fällen kann? Wie soll ich Ratschläge, die mir mein Arzt gibt, bewerten? Dies sind nur einige der vielen Fragen, die diese Erkrankung mit Sicherheit in Ihnen aufwirft.

Tip

Damit die Gedanken nicht immer nur kreisen und Ihnen unnötig Energie rauben, beginnen Sie gleich damit, alle Fragen aufzuschreiben, die Sie ganz persönlich betreffen. So haben Sie eine Möglichkeit, augenblicklich Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

Überlegen Sie zunächst für sich diese Fragen, und gehen Sie die Fragen dann mit einer Ihnen nahe stehenden Vertrauensperson durch. So gewinnen Sie eine Basis für Ihr weiteres Vorgehen. Auch wenn es

schwer fällt: Sprechen Sie über Ihre Krankheit und Ihre Gefühle! Nur indem Sie Ihre Probleme beim Namen nennen, schaffen Sie die Voraussetzung dafür, verstanden zu werden und Verständnis zu erlangen.

Die dringlichsten Fragen zu Krankheit und Therapie haben Sie sicher mit Ihrem Arzt bzw. den behandelnden Ärzten oder Therapeuten zu besprechen. Um auf dieses Gespräch vorbereitet zu sein, ist es wichtig, die Fragen schon vor dem Arztbesuch in der Familie oder mit Freunden zu ordnen. Bevor Sie vielleicht ein Behandlungsschema resignierend über sich ergehen lassen oder in die Mühlen der klinischen Medizin gelangen, sollten Sie sich möglichst vielseitig informieren.

Durch Bücher, Beratungsstellen und das Medium Internet (S. 20) kommen Sie ohne Zweifel innerhalb kürzester Zeit an sehr viele Informationen.

Hier gilt es, zu sortieren und auszuwählen, was, abhängig vom Stadium Ihrer Erkrankung, im Augenblick notwendig und hilfreich ist. Es ist ein Unterschied, ob Sie das erste Mal in Ihrem Leben mit dieser

Erkrankung zu tun haben oder ob Sie erst nach einer klinischen Therapie erkennen, was diese Erkrankung bedeutet.

Lesen Sie Bücher über die Lebenswege anderer Krebskranker, die Ihnen zeigen, dass trotz großer Not unerwartet Hilfe möglich ist. Auch in scheinbar aussichtslosen Situationen können sich konstruktive Lösungsmöglichkeiten auftun. Lassen Sie sich durch ungewöhnliche Krankheitsverläufe nicht unter Druck setzen, weil Sie meinen, dass Sie diese ungewöhnlichen Krankheitsverläufe kopieren müssten. Wichtig ist, dass Sie Ihren eigenen Weg finden.

TIPP

Fast jeder zweite Krebskranke kann heute geheilt werden. Sie können selbst sehr viel zu Ihrer Heilung beitragen. Stecken Sie den Kopf nicht in den Sand, auch wenn Ihnen danach zumute ist, sondern suchen Sie nach Auswegen.

Trotz widersprüchlicher Aussagen sind sowohl mittels der konventionellen Medizin als auch durch biologisch-ganzheitliche Therapieansätze Fortschritte bei der Behandlung von Krebserkrankungen erzielt worden und die Heilungschancen durchaus gestiegen.

Es gibt leider keine Patentrezepte. Wenn es auch für viele Krebsarten in der konventionellen Medizin Therapiestandards gibt, so sollten diese lieber einmal mehr als einmal weniger auf ihre Gültigkeit für den Einzelnen hinterfragt werden.

»Weniger ist mehr.« Dieser Satz kann gerade für biologische, komplementäre Therapien wichtig sein. Nicht alles, was Heilung verspricht, kann im Gießkannenprinzip über einen Krebskranken gegossen werden, und eine sorgfältige Abstimmung auf die Bedürfnisse des Einzelnen ist notwendig. Auch biologische Mittel können schaden, wenn sie zu reichlich und zum falschen Zeitpunkt eingesetzt werden.

Verinnerlichen Sie die Worte der renommierten Forscherin auf dem Gebiet der Spontanheilungen, Caryle Hirshberg: »Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose der Erkrankung.«

Informationen:

- Irmey, György (2007): **Heilimpulse bei Krebs.** Haug
- Rau, Ebo (2006): **Krebs! Was nun Ebo?** Eigenverlag www.eborau.de

Strahlentherapie

In der Strahlentherapie werden energiereiche elektromagnetische Strahlen eingesetzt, wie Röntgen-, Zäsium- oder Kobalt-Gamma-, Korpuskularstrahlen oder auch Neutronen und Elektronen, die in speziellen Beschleunigern erzeugt werden.

Allgemeines zur Strahlentherapie

Im Gegensatz zur konventionellen Chemotherapie, bei der sich das Medikament im ganzen Körper verteilt, sind Bestrahlungen örtlich begrenzt einsetzbar.

Man kann davon ausgehen, dass ungefähr 50 bis 70% aller Tumorpatienten eine Strahlentherapie erhalten. Es gilt zu unterscheiden zwischen einer Bestrahlungstherapie bei Knochenmetastasen, bei denen Knochen und Wirbelkörper ohne Behandlung bruchgefährdet sein können, und einer vorbeugenden Bestrahlung nach Operation. Zu vorbeugenden Zwecken sind auch andere Verfahren möglich, und man sollte sich nicht unbedacht einer Strahlentherapie aussetzen.

Die Wirkung einer Bestrahlung hängt ab von Strahlenmenge und Einwirkzeit. Auch die Strahlungssensibilität eines Tumors entscheidet über die Heilungschancen der Strahlentherapie. Dabei spielen die Durchblutungsverhältnisse eine große Rolle: Der Tumor reagiert umso empfindlicher auf die Strahlen, je besser er durchblutet und mit

Sauerstoff versorgt ist. Prostatakarzinom und Krebs des Binde- und Stützgewebes gelten als besonders unempfindlich.

Ein weiteres Problem ist die Begrenzung der Strahlen auf den Bereich, der bestrahlt werden soll.

Durch die Strahlen werden die DNS-Ketten im Zellkern elektrisch geladen, was

WICHTIG

In den letzten Jahren konnten durch besondere technische Entwicklungen erhebliche Fortschritte zum Schutz des gesunden Gewebes gemacht werden. Umgebendes Gewebe wird mit Blenden abgedeckt, Kernspin- und Computertomografie werden zur Kontrolle eingesetzt. Spezielle Hilfsmittel, um den zu bestrahlenden Körperteil in seiner Position zu halten, wurden entwickelt.

dazu führt, dass sie zerbrechen. Die Zelle kann sich nicht mehr teilen, und sie stirbt schließlich ab, ohne durch eine neue ersetzt zu werden. Die Wirkung auf Tumorzellen und auf gesunde Zellen ist im Prinzip gleich – der Unterschied besteht lediglich in der größeren Empfindlichkeit der Tumorzellen.

Das Problem, einen Tumor in der Tiefe des Körpers nicht erreichen zu können, besteht nicht mehr, seitdem Kobalt-60-Gammastrahlen und ultraharte Röntgenstrahlen eingesetzt werden. Diese beiden Strahlenarten sind die meistverwendeten elektromagnetischen Strahlen, weil die Mehrzahl der Tumoren nicht oberflächlich liegt. Meist gelingt es, bei der Strahlentherapie größere Anteile der Ionisierungsenergie nur im Tumor zu bündeln. Dafür sorgen heute die modernen Systeme der Bestrahlungsplanung und -steuerung, zum Teil auch der Einsatz von Strahlenarten, die sehr gezielt erst bei bestimmten Eindringtiefen ins Gewebe abgebremst werden und ihre Energie freisetzen. Tumoren an der Oberfläche behandelt man bevorzugt mit einer Elektronentherapie. Auch Schwerionen oder Protonen können benutzt wer-

den (S.49). Der Vorteil dieser Teilchenstrahlen ist ihre genaue Regulierbarkeit. Innerhalb der Grenzen ihrer Reichweite kann man sie punktgenau steuern.

Meist wirken die Strahlen von außen durch die Haut. Die Therapie erfolgt üblicherweise ambulant in 25 bis 35 Einzelbestrahlungen an vier bis fünf Tagen pro Woche und zieht sich über mehrere Wochen hin. In den Pausen zwischen den Bestrahlungen erholt sich das gesunde Gewebe.

Manchmal kann man auch während einer Operation bestrahlen und das gesunde Gewebe aus dem Strahlungsbereich heraushalten (S.49).

Man kann strahlende Substanzen auch so verabreichen, dass sie den Tumor über die Blutbahn erreichen. Diese Behandlungsform ist üblich bei Schilddrüsenkrebs und Knochenmetastasen.

Informationen:

- www.krebsinformation.de
- www.inkanet.de

Abwehrstärkende Pflanzen

»Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen« sagt der Volksmund. Tatsächlich finden wir in der Natur unzählige Hilfen zur Gesundung. Auch Krebspatienten können von den Schätzen der Pflanzenheilkunde profitieren.

Mistel – Gesamtextrakt oder Lektine?

Deutlich ist im Winter die Mistel im Geäst der kahlen Bäume zu sehen. Seit Jahrtausenden wird ihr eine große Heilkraft zugeschrieben, insbesondere bei Bluthochdruck, Nervenschmerzen, Epilepsie und anderem.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts setzte Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, die Mistel zum ersten Mal in der Krebstherapie ein. Die Wirkstoffe der immergrünen Pflanze zählen heute zu den meistdiskutierten und bestuntersuchten Phytotherapeutika. Unter den biologischen Therapiemethoden bei Krebs sind Mistelpräparate die meistverbreiteten.

WICHTIG

Bei vielen Krebskranken werden mit der Misteltherapie weniger Schmerz- und Beruhigungsmittel gebraucht und die Nebenwirkungen konventioneller Therapien gemildert.

Es gibt über 50 klinische Studien, die fast alle die Wirksamkeit der Mistelpräparate belegen; dennoch steht die Schulmedizin dieser Behandlungsmöglichkeit nicht nur kritisch, sondern zum Teil ablehnend gegenüber. Für Behauptungen wie, Mistelspritzen könnten Schaden anrichten und das Krebswachstum sogar anregen, wurden keine haltbaren wissenschaftlichen Studien veröffentlicht. Die Misteltherapie kann das Tumorwachstum nachgewiesenermaßen verlangsamen, indem sie

- das gesunde Gewebe stabilisiert,
- das Zusammenspiel der Botenstoffe im Immunsystem verbessert,
- die weißen Blutkörperchen stärkt,
- Allgemeinbefinden und Lebensqualität steigert.

Durch die Misteltherapie wird die Erbsubstanz in den Kernen der gesunden Zellen besser geschützt. In den Tumorzellen dagegen setzt die Misteltherapie eine Art Selbstmordprogramm, die so genannte Apoptose, in Gang. In Einzelfällen wurde

eine Tumorrückbildung beobachtet und dokumentiert.

Wirksam ist die Misteltherapie bei soliden Tumoren; bei Krebserkrankungen des blutbildenden oder des lymphatischen Systems wird von einigen Herstellern eher Zurückhaltung geäußert.

In der anthroposophischen Schule wird dem Wirtsbaum eine entscheidende Rolle zugeschrieben. Verwendet werden Gesamtextrakte aus frischem Mistelkraut. Es gibt

- Viscum album M vom Apfelbaum
- Viscum album Q von der Eiche
- Viscum album P von der Kiefer
- Viscum album A von der Tanne

Die aus diesen Pflanzen entwickelten Präparate sind in verschiedenen Stärken und Serien erhältlich. Hierbei spielen weniger die Inhaltsstoffe als der Prozess der Herstellung eine wesentliche Rolle. Dieser umfasst außer der Berücksichtigung der Baumart die Erntezeit und -technik, die Verwendung der Mistelteile und ihr Mischungsverhältnis, die Mischung von Sommer- und Winterextrakt, steriles Abfüllen und Kontrolle des Präparates auf seine biologische Aktivität. Dieser Herstellungsprozess ist bei den anthroposophischen Präparaten standardisiert. Man geht davon aus, dass bei stets der gleichen Herstellungsmethode stets das gleiche Präparat entsteht.

Als wichtigster Inhaltsstoff gelten in der naturwissenschaftlichen Forschung heute die Lektine, doch sollten die anderen In-

haltsstoffe und ihr Zusammenwirken nicht unterschätzt werden.

Neben den Präparaten der anthroposophischen Misteltherapie gibt es Mistelphytotherapeutika mit einem standardisierten Lektinegehalt. Dabei wird ein pharmazeutisch immer gleiches auf den Inhaltsstoff Lektin standardisiertes Präparat hergestellt. Da man ungefähr 500 Mistelweiße Stoffe kennt, jedoch nicht sicher weiß, welche Wirkung sie jeweils haben und wie ihr Zusammenspiel ist, bedeutet eine Beschränkung auf den Lektinegehalt möglicherweise eine Wirkungseinschränkung. Die auf Mistellektin standardisierten Präparate haben zwar für diesen Wirkstoff eine gesicherte Produktqualität, sind allein darum aber nicht auch schon wirksamer als die prozessstandardisierten anthroposophischen Mistelpräparate, in denen die Vielzahl der Wirkstoffe enthalten ist.

Welche Präparate beim einzelnen Patienten zur Anwendung kommen, hängt entscheidend von der Erfahrung und dem jeweiligen Hintergrund des behandelnden Arztes ab.

WICHTIG

Es mag aus Sicht der Schulmedizin wünschenswert sein, nur ein auf einen Wirkstoff genau bestimmtes und mit Sicherheit gleich bleibendes Präparat einzusetzen. Man kann jedoch nicht davon ausgehen, dass ein solches Produkt allein darum schon besser ist.

Ernährungsempfehlungen bei Strahlen- und Chemotherapie

Nach Operationen oder bei Nebenwirkungen konventioneller Krebstherapien kann Schonkost oder eine spezielle Ernährung für Erleichterung und eine bessere Befindlichkeit sorgen. Es gibt Lebensmittel, die besser verträglich sind als andere. Dabei können von Mensch zu Mensch individuelle Unterschiede bestehen.

TIPP

Vermeiden Sie schwer verdauliche, fettreiche Speisen, Hülsenfrüchte, Kohlgerichte und alles, was bei Ihnen Blähungen, Verstopfung oder Durchfall hervorruft.

Versuchen Sie trotzdem zu essen, auch wenn Ihr Verdauungssystem gereizt ist und Völlegefühl, Blähungen, Schmerzen, Durchfälle oder Übelkeit Ihnen den Appetit verderben. Probieren Sie es mit ganz kleinen Miniportionen. So hat das Verdauungssystem immer etwas zu tun, und wird in einem verkraftbaren Maß belastet. Vielleicht gelingt es Ihnen, alle ein bis zwei Stunden kleine, appetitliche Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Wenn es praktisch umsetzbar ist, wäre es schön, diese jeweils frisch zuzubereiten.

Bei belastenden Behandlungen essen Sie nur leicht bekömmliche Nahrung. Möglicherweise hilft es, anfangs nur Flüssiges zu verzehren. Beginnen Sie das Frühstück mit einem Teller gekochter Haferschleimsuppe.

Das klingt schlimmer, als es schmeckt. Probieren Sie es aus.

Essen und trinken Sie vor jeder Anwendung beispielsweise einer Chemotherapie etwas anderes, um die Ausbildung eines Brechreflexes auf ein bestimmtes Nahrungsmittel zu vermeiden.

Gegen Übelkeit hilft viel trinken in kleinen Schlucken über den Tag verteilt. Bereiten Sie sich z. B. in einer Thermoskanne Fenchel- oder Kamillentee vor, und ergänzen Sie ihn mit stillem Mineralwasser. 2,5 bis 3 Liter täglich sind gut.

Chemo- oder Strahlentherapie bringen manchmal »versteckte« Allergien gegen Kuhmilch zutage: Blähungen, Hautjucken, beschleunigter Puls, wechselhafte Stimmung oder Müdigkeit sind mögliche Symptome. Steigen Sie sicherheitshalber in dieser Zeit lieber auf Bio-Soja-Produkte um.

Zur Appetitanregung können ein Artischockencocktail, ein Aperitif oder eine gut gewürzte Suppe hilfreich sein. Appetitanregende Bitterstoffe können 15 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen werden, z. B. Amara-Tropfen (Weleda) oder Enzian-Magentonikum (Wala).

Bei Erbrechen können Cola-Getränke sinnvoll sein, um den Kreislauf zu stützen.

Salzstangen oder feiner Dinkelzwieback können zur Beruhigung des Magens beitragen. Geriebener Apfel ist ein klassisches Mittel bei Durchfall und Erbrechen. Reiben Sie Apfel samt Schale ganz fein.

Schalten Sie unangenehme Essengerüche aus, wenn Sie an Übelkeit und Erbrechen leiden. Omas gute alte Haferschleimsuppe hat sich übrigens bei **Magen- und Darmproblemen** seit Generationen bewährt.

Bei Kau- und Schluckbeschwerden wählen Sie breiige oder flüssige Nahrung in Form von Kartoffelbrei, Cremesuppen und auf Getränke.

Bei trockenem Mund und vermindertem Speichelfluss helfen viele kleine Mengen Pfefferminz- oder Kamillentee, Zitronenwasser, Sauermilch, Kefir, Sahne und Cremespeisen.

Bei Entzündungen der Mundschleimhaut oder der Speiseröhre verzehren Sie wohltemperierte milde cremige Speisen. Stark gewürzte Speisen und Säure sind zu meiden, um die Schleimhäute zu schonen, Hafer-, Reis- oder Leinsamenschleim schützt sie.

Bei Verstopfung helfen ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die nicht blähen. Zu Weizenkleie muss unbedingt viel getrunken werden. Generell ist es gut, reichlich zu trinken, um die Verdauung anzuregen. Hier darf es durchaus auch eine größere Menge in einem recht kurzen Zeitraum sein. Wirksam sind 0,4 bis 0,5 Liter Mineralwasser gleich nach dem Aufstehen.

Leinsamen beschleunigen durch Schleimstoffe die Darmpassage und sind darum in manchen Fällen besser bei Verstopfung geeignet als andere ballaststoffreiche Nahrungsmittel.

Um Ihr Körpergewicht zu halten oder zu steigern, achten Sie auf kalorienreiche Mahlzeiten, die nicht größer sein müssen als die gewohnten. Gehen Sie in diesem Fall üppiger mit Sahne, Butter, hochwertigen Ölen um. Gönnen Sie sich Milchmix- oder Quarkgetränke, die mit Mandelmus, Mango oder Sanddorn angereichert sind.

Informationen:

- Broschüre: **Nebenwirkungen aggressiver Therapien** – Ein Ratgeber bei Chemo- und Strahlentherapie. GfBK, Tel. 0 62 21/13 80 20, www.biokrebs.de

Körper und Geist im Einklang

Was in östlichen Kulturen seit Jahrtausenden im Weltbild verankert ist, findet endlich auch immer mehr Eingang in die westliche Heilkunde: Körper, Seele und Geist stehen in ständiger Wechselwirkung. Zur Gesunderhaltung und zur Genesung ist es wichtig, alle Ebenen des menschlichen Seins zu stärken.

Bewegung

Bewegung hat schon seit langem einen hohen Stellenwert in der Vorbeugung, in der Rehabilitation und Nachsorge. 1981 gab es die erste spezielle Sportgruppe in der Nachbehandlung von Krebserkrankungen.

Sporttherapeutische Initiativen erhalten einen immer größeren Stellenwert. Im Mittelpunkt stehen bei diesen sportlichen Aktivitäten die individuelle Belastungsfähigkeit und persönlicher Ehrgeiz oder persönliche Vorlieben. Das individuelle, durch die Krankheit eingeschränkte Leistungsvermögen muss berücksichtigt werden. So sind die spielerischen Möglichkeiten

gymnastischer Übungen nach Brustamputationen relativ begrenzt, dennoch sollte nicht auf körperliche Aktivität verzichtet werden. Beispielsweise können spezielle Übungen die nach einer solchen Operation auftretenden Lymphödeme verschwinden lassen.

Bewegungsübungen beugen verkrampften Schonhaltungen und Fehlhaltungen vor. Dazu können bereits Auflockerungs- und Erwärmungstraining zu Beginn jeder Übungsstunde beitragen.

Leichtathletik, Langstreckenlaufen, sogar Kugelstoßen können zum Trainingsprogramm gehören, und es ist nicht unmöglich, trotz Krebs jedes Jahr sogar das Sportabzeichen zu erwerben.

Körperliche Bewegung muss aber weder heftig noch ausgiebig sein, um der Gesundheit zu nützen, sie muss nicht in speziellen Kursen und besonderen Räumen erfolgen.

WICHTIG

In mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen konnte belegt werden, dass körperliche Aktivität der Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugt und vor allem in der Nachbehandlung positive Effekte hat.

Tipp

Der Alltag hält viele Möglichkeiten bereit, sich zu bewegen. Oft reicht es schon, aufzustehen, im Haus, im Garten, in den Straßen und im Freien spazieren zu gehen. Leben braucht Bewegung. Durch Spaß und Freude an der Bewegung wird das Vertrauen in den eigenen Körper stabilisiert.

Therapeutische Sportgruppen müssen nicht gleich als solche kenntlich sein, sondern können Spaß machen und sich an spielerischen oder tänzerischen Bewegungsformen orientieren. Wie anderer Sport auch ist der speziell therapeutisch ausgerichtete Sport eine gesellige Angelegenheit, sodass man im Rahmen regelmäßigen Bewegungstrainings leichter aus einer eventuell bestehenden Isolation nach überstandener Krebstherapie herausfindet.

Bewegung und sozialer Rückhalt in der Gruppe tragen zur Alltags- und Krankheitsbewältigung bei. Wer den Schock der Diagnose und die Therapie ertragen hat und zum passiven Dulden gezwungen war, kann in der Sportstunde wieder aktiv werden. Man stellt fest, was man kann, wo die Grenzen sind und dass sie möglicherweise gar nicht so eng sind, wie man vermutet hat. Eine besonders gute Möglichkeit für körperliche Aktivität sind Tanzgruppen (S.214), wo Bewegung, Geselligkeit und Freude an Musik gleichzeitig und gleichgerichtet wirken.

Neben leichtem Training, Gymnastik, Spiel und Tanz gibt es jahrtausendealte

asiatische Bewegungsschulen wie Qigong (S.188), Tai-Chi (S.188) oder Yoga (S.186). Dabei führt die Körpererfahrung zu einem ruhigen Gemüt und besserer Konzentrationsfähigkeit. Hier steht Bewegung im Rahmen ganzheitlicher Lebenskonzepte; der Mensch ist nicht nur Körper, sondern wird zusammen mit geistig-seelischen und den sozialen Dimensionen als Ganzheit gesehen.

Die Erfahrung von Bewegung bildet zur Körpererfahrung von Krankheit und Schmerzen ein positives Gegengewicht, durch aktive Beweglichkeit können positive Lebensperspektiven eröffnet werden. Der Bewegungsapparat muss und will bewegt werden, sonst verkümmert er, und die Befindlichkeit des Körpers verschlechtert sich.

Bewegungen können auch ins Wasser verlagert und dadurch, wenn nötig, gewissermaßen entschärft werden, wenn sie Schmerzen verursachen oder Angst vor Stürzen besteht. Das Körpergewicht wiegt hier geringer, das Wasser trägt, setzt aber gleichzeitig den Bewegungen ein Hindernis entgegen, sodass mehr Kraft aufgewendet und die Muskeln stärker angespannt werden müssen.

Informationen:

- Kontaktadressen über Landessportbünde, Selbsthilfegruppen und psychosoziale Beratungsstellen – siehe Anhang



György Irmey

[110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs](#)

Schulmedizin und sinnvolle Alternativen nutzen

248 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de