

Anregungen und Erfahrungen für Krebs-betroffene Menschen

Mentale Übungen:

Die Visualisierungsübungen nach O. C. Simonton, ein amerikanischer Krebspezialist, der entsprechende mentale Übungsprogramme entwickelt hat.

2 Buchempfehlungen:

(bei Interesse kann ich zusätzliche Buchempfehlungen geben!)

1.) *O. C. Simonton: **Wieder gesund werden***, rororo-Verlag, ISBN: 3498061518

Wegen der Entspannungstechniken und dem Aufbau der Visualisierungsübungen zu empfehlen.

Enthält verschiedene Entspannungsmethoden, sowie Anregungen durch Schaffen innerer Bilder, sich mit dem Krebs-Kampf auseinandersetzen. Gefahr: Zu sehr nur den Krebs zerstören zu wollen ohne zu verstehen, weshalb er überhaupt aufgetreten ist und zu versäumen, nach der Ursache zu suchen.

2.) *O. C. Simonton: **Auf dem Wege der Besserung***, rororo-Verlag, ISBN: 3498062808

Simonton selbst bezeichnet das 2. Buch als das bessere, hilfreichere, weil die Bedeutung der Spiritualität im Vordergrund steht und nicht der einseitige Zerstörungskampf.

Enthält die Beschreibung eines Krebspatienten mit dem Verlauf seiner Krankheit. Daraus entstanden 20 Lebensbriefe, in denen er sich mit den Motiven seiner Erkrankung auseinandersetzt. Daher sehr zu empfehlen!

Die Qualität und der Wert der Spiritualität, die Suche danach und der Weg dorthin bekommen eine große Bedeutung.

Ergänzender Hinweis: speziell zu den Visualisierungsübungen nach *O. C. Simonton* möchte ich hinzufügen, dass ich über meine Gesundheitstrainerin, bei der ich ein spezielles Gruppen-Training dieser Art durchgeführt habe, erfuhr, dass sie bei ihrer Arbeit mit krebserkrankten Menschen erleben konnte, dass die oft gravierenden Nebenwirkungen von Chemotherapie und/oder Bestrahlung durch die Arbeit mit den Visualisierungsübungen erheblich gelindert oder sogar aufgehoben werden konnten, sodass die Therapien besser vertragen wurden, wenn sie im einzelnen Fall erforderlich angesehen wurden.

Anregungen zur Ernährung:

=> gekeimtes Getreide

=> Frischkornbrei

=> viel Rohkost

=> Quark mit Leinöl, geschabtem Apfel und gepressten Orangen

=> Möglichst Vermeidung von: tierischem Eiweiß, raffiniertem weißem Zucker und Weißmehlprodukten

Präparate zur Unterstützung:

=> Dr. Matthias Rath: entwickelt spezielle hochdosierte Vitaminpräparate für Krebskranke und allgemein gesundheitsunterstützend

=> Indianischer Heiltee: Flor-Essence, zur Stärkung und Aufbau des Immunsystems, auch bei anderen Krankheiten gut. Soll schon vielen Menschen in schweren, fortgeschrittenen Stadien geholfen haben. (Tut mir immer wieder sehr gut.)

=> Mistel-Injektionen: über anthroposophische Ärzte zu verordnen

=> Kombucha-Enzym-Getränk Enzyme sehr wichtig

=> Brottrunk milchsauer vergoren

Weitere Anregungen:

=> Ozon-Sauerstoff-Behandlung (Singulett) Vitalisierend

=> Viel Bewegung Spaziergehen, Walken, leichte sportliche Betätigung, je nach Möglichkeiten und Zustand.

=> Künstlerische Tätigkeiten: Malen, Heileurythmie, Formenzeichnen, Sprachgestaltung, Musik (Leier, Singen oder sonstige Instrumente)

=> Ruhe und Besinnung im Tagesablauf Stressvermeidung gilt als oberstes Gebot. Innere Unabhängigkeit von Anerkennung und Forderungen, Erwartungen durch die Mitmenschen. Nach Möglichkeit Aktivierung der eigenen religiösen und/oder spirituellen Impulse (Meditation)

=> Recanostat Spezialmedikament bei schwersten Krebszuständen, Infomaterial sehr umfangreich, bei mir gegen Selbstkosten zu bekommen.

=> Verein für Biologische Biologische Krebstherapien und Beratung für Betroffene; Adresse: Gesellschaft für Krebsabwehr Heidelberg: biologische Krebsabwehr e.V., Hauptgeschäftsstelle Heidelberg, Tel: 06221-1380-20, Email: information@biokrebs.de, www.biokrebs.de

=> Verwandlung der Einstellung zur Erkrankung Krebs ist eine Botschaft und verlangt die Auseinandersetzung und Annahme seines Auftretens, um dadurch zu einer neuen Sinnfindung zu gelangen, und damit auch dazu, dass der Krebs keine Angriffsmöglichkeit mehr bekommt und den Körper verlassen kann.

Entscheidend ist nach der Erkrankung die Bereitschaft zur Veränderung der Lebensgewohnheiten. Eigene Bedürfnisse in den Vordergrund stellen, Grenzen setzen und die Selbstbestimmung über die Vorgehensweisen und Behandlungen und damit auch die Verantwortung für das eigene Leben mit zu übernehmen. Die Miteinbeziehung und Mithilfe der Angehörigen ist ebenfalls von entscheidender Bedeutung.

=> **Sehr wichtig: Der Arzt hat nur Statistiken, er darf nicht die Hoffnung aufgeben oder verhindern! Nicht den Ärzten das Leben überlassen**, sondern selbst ganz aktiv mitgestalten während der Wiederaufbauphase und nur das zulassen, wofür ich selber ganz überzeugt stehen will.

Durch das aktive Mitgestalten und die eigenen neuen Bemühungen können Lebens-qualität/-Freude/-Mut und die Selbstheilungskräfte des Körpers in starkem Maße angeregt und gesteigert werden, was zu einer enormen Stärkung des ganzen Menschen beitragen kann

Alle von mir mitgeteilten Anregungen sind als Ergänzung und Beitrag zum bestehenden Behandlungsablauf zu verstehen, wollen zu mehr Selbstbestimmung ermutigen und bedürfen im Einzelnen einer sorgfältigen Abwägung.

Anlaufstellen anthropos. Medizin

=> Krhs. 58313 Herdecke, => Krhs. 70794 Filderstadt-Bonlanden, => gesundheit aktiv 10961 Berlin

Franziska Wiebecke, Meckelstr.9, 42285 Wuppertal Tel/FAX:0202-6480966