



Annette Rexrodt von Fircks

Krebs – und was kann ich selbst tun?

Ein Wegweiser für Menschen,
die ihre Selbstheilungskräfte
mobilisieren wollen.

Techniker Krankenkasse 

Lieber Leserin und lieber Leser,

Krebs – und was kann ich selbst tun? Das ist die bange Frage, die sich jedes Jahr tausende von Betroffenen immer wieder stellen.



Auch ich musste mich mit ihr auseinandersetzen. Mitten im Leben, meine drei Kinder waren erst drei, fünf und sieben Jahre alt, erhielt ich an einem frühlinghaften Tag im März 1998 die Diagnose. Drei Worte, anderthalb Sekunden und es wurde still: Ich habe Krebs. Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Er war überall in meiner rechten Brust und hatte bereits in die Lymphknoten gestreut. Die Erde hörte einfach auf, sich zu drehen.

Die Ärzte hatten alles getan, um meinem Krebs beizukommen, dennoch war meine Chance sehr gering, die Erkrankung die folgenden zwei Jahre zu überleben. So begab ich mich mit der Entlassung aus der monatelangen intensiven Behandlung auf die Suche nach Antworten auf unzählige Fragen, die mich ganz und gar einnahmen und meinen Alltag bestimmen sollten. Ich wollte Sicherheit und nie mehr eine Therapie machen müssen. Ja, mein größter Wunsch war es, alt zu werden, um lange, noch sehr lange Mutter sein zu können. Sehr schnell befand ich mich im Dschungel der Ratsuchenden und Ratgebenden. Ich wollte den grünen Faden – nicht den roten! – für das Leben finden, Antworten auf die immer wiederkehrenden Fragen: Was kann ich selbst tun, damit ich gesund bleibe? Welche Möglichkeiten liegen in mir? Welche Alternativen gibt es? Wann wird Stress krebsfreundlich? Darf ich überhaupt noch zurück in meinen Job? Kann Schlaflosigkeit Krebszellen wecken oder das Immunsystem für Krebszellen erblinden lassen? Wie soll ich mich ernähren? Welche Sportart und wie viel davon ist gut? Was ist überhaupt sinnvoll? Muss ich auf alles „Ungesunde“ verzichten, darf dafür aber leben? Welche Ratgebenden haben wirklich Ahnung und sind seriös? Welcher Arzt würde mich auf der Suche unterstützen können und mein Begleiter werden?

Vielleicht ergeht es Ihnen jetzt gerade ähnlich und Sie befinden sich in einer Situation, wie ich sie damals erlebte? Mir war, als würde ich auf einem Karussell hunderter von Fragen herumwirbeln.

Ungefähr 500.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich neu an Krebs. Die meisten Betroffenen erhalten über Monate eingreifende und sehr intensive Therapien und viele von ihnen fallen am Ende der Behandlung – so wie ich auch – in ein so genanntes Therapieloch. Es ist die Angst vor dem Rückfall, die uns unsicher werden lässt, vor allem dann, wenn die

Krebsart oder das Stadium ein hohes Rückfallrisiko in sich birgt und die Ärzte uns mit den Worten „Sie können eigentlich nichts tun, um einen Rückfall zu verhindern“ in unser „altes“ Leben zurückschicken wollen. Auf wackeligen Beinen stehen wir nach der Therapie dann da, suchen unser Leben und fürchten uns gleichzeitig davor, es viel zu schnell dann doch wieder zu verlieren. Mit der elementaren Frage „Was kann ich selbst tun, um zu überleben?“ beginnt für die meisten von uns die Suche nach dem Mittel oder den Möglichkeiten, die allein oder in Kombination das Immunsystem so stärken sollen, dass der Krebs keine Möglichkeit für eine Rückkehr erhält. Unseren „verwundeten“ Augen wird das reichhaltige, viel versprechende Angebot auf dem Markt plötzlich sichtbar. Es lässt unseren Puls höherschlagen, denn es schürt Hoffnung auf Leben und gleichzeitig Ängste, möglicherweise die falsche Entscheidung zu treffen. Ja, wir sind empfänglich für die unzähligen Heil versprechenden Mittel und Therapien – und es wird mit unserer Angst viel Geld verdient. Wollen wir up to date sein, müssen wir fast ununterbrochen im Internet surfen, Zeitschriften durchforsten, Gesundheitssendungen verfolgen, Patientenveranstaltungen besuchen und verschiedenste Ärzte konsultieren. Doch häufig sind wir dennoch zu langsam, weil es beinahe täglich etwas Neues gibt oder gar eine frühere Empfehlung zurückgenommen wird. Wenn wir großes Pech haben, verlieren wir nicht „nur“ Geld und Zeit, sondern jetzt bereits unser Leben, weil es gar nicht mehr das unsere ist.

Dieser Ratgeber ist ein Ausschnitt aus meinem Buch „Dem Krebs davonleben“. Beleuchten möchte ich hier einige Möglichkeiten, die uns allen zur Verfügung stehen und die wir nutzen können, um uns zu stärken, vielleicht dem Krebs vorzubeugen oder ihn zu lindern und vor allem: um uns Leben „einzufangen“. Diese Möglichkeiten kosten wenig oder gar nichts, wohl aber ein bisschen Zeit, Disziplin und Ausdauer. Ich bin überzeugt, dass die ausschließliche Einnahme von Medikamenten nicht ausreicht, um ein körperliches und/oder seelisches Problem zu beheben. Meiner Meinung nach ist der eigene Beitrag bei jedweder Behandlung von grundsätzlicher Bedeutung. Jeder kann und sollte für sein Wohlergehen Sorge tragen und gerade auch bei Krankheit selbst etwas tun, damit Lebensqualität und Lebensfreude gestärkt werden, denn das sind die wahren Katalysatoren für unsere Gesundheit.

Ich bedanke mich herzlich bei der Techniker Krankenkasse für die bereits seit vielen Jahren währende schöne Zusammenarbeit und die Veröffentlichung dieses weiteren Ratgebers. Ich hoffe, dass wir mit dieser Broschüre Betroffenen Mut machen und hilfreiche Impulse geben.

Annette Rexrodt von Fircks
August 2009



Ernährung – rote Beeren oder Sahnetorte?

Ein knuspriges, frisches Brötchen mit Butter bestrichen, darüber eine dicke Schicht kühles Nutella, dazu ein heißer Milchkaffee. Welch eine Köstlichkeit am Morgen! So liebte ich es.

Als ich aber an Krebs erkrankte, änderte sich diese Gelassenheit gegenüber allem Essbaren schlagartig. Noch im Krankenhaus ließ ich mir von meinen Angehörigen Bücher über Ernährung bei Krebs mitbringen und kostete in Gedanken dicke und häufig nicht gerade schmackhaft anmutende „Eintöpfe“ der Ratgebenden.

Recht schnell stellte sich jedoch ein ziemlich schwierig zu lösendes Problem ein: Jedes Buch war an sich absolut überzeugend. Nur, die Meinungen der einzelnen Autoren widersprachen sich teilweise erheblich. Wer hat nun Recht? Für welche Kostform soll ich mich entscheiden? Kann ich mir mit einer Krebsdiät schaden? Wie besorge ich mir die dafür empfohlenen Nahrungsmittel und gibt es diese in meiner Nähe zu kaufen? Wie sind die Gerichte zuzubereiten? Wie viel Zeit möchte ich für das tägliche Kochen investieren und wie viel Geld bin ich bereit dafür auszugeben? Würde ich meine Familie einbinden wollen und können – wo doch meine Kinder die gesunden Lebensmittel eher mit langen Zähnen anbeißen? Wie schnell sollte ich meine Ernährung umstellen? Bereits während der Chemotherapie oder erst nach der Behandlung?

Eines stand für mich recht schnell fest: Eine Krebsdiät kam nicht infrage. Ich wollte nicht mit „Krebsgedanken“ und „Krebsaugen“ einkaufen und kochen – nein, ich wollte vor allem Freude beim Essen erleben und mich gut fühlen. Dank der umfangreichen Lektüre, die ich im Laufe der Zeit über gesunde Ernährung auch in Bezug auf Krebsprävention betrieben hatte, erlangte ich wertvolles Wissen über eine Vielzahl von gegen

Krebs schützenden Substanzen, die in wirklich zahlreichen für mich schmackhaften Lebensmitteln vorhanden sind.

So hat sich mit der Zeit mein Essverhalten insofern verändert, als ich heute häufiger gesunde Lebensmittel einkaufe als früher und diese auch anders zubereite. Ich weiß nun zum Beispiel, dass die knackigen Kreuzblütler wie Broccoli, Rosen- und Blumenkohl bevorzugt verzehrt werden sollten. Wichtig ist, dass dieses Gemüse frisch – also nicht tiefgefroren – ist, und wir es am besten zum Schutz der guten Wirkstoffe im Wok zubereiten und sehr gut kauen sollten, da nämlich dann erst einzelne Wirkstoffe aus den jeweiligen Zellkammern des Gemüses freigesetzt werden und untereinander wiederum neue krebshemmende Verbindungen eingehen können. Zum Beispiel geht aus einer großen Untersuchung hervor, dass Chinesinnen, die täglich Kreuzblütler verzehren, ein um 50 Prozent geringeres Risiko haben, an Brustkrebs zu erkranken, als Frauen, die keine zu sich nehmen, und zwar unabhängig von der Menge der verzehrten Sojaprodukte. Eine Untersuchung in Schweden, bei der 5.000 Frauen täglich ein bis zwei Portionen Kohl zu sich nahmen, bestätigt dies durch ein ähnliches Ergebnis.

Rote Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Cranberries sollte man wegen des hohen Gehalts an wertvollen Polyphenolen ebenfalls häufig zu sich nehmen, aber auch schwarze Schokolade mit einem Kakaoanteil von 70 Prozent ist richtig gesund. Untersuchungen zeigen, dass eine Tasse heiße Schokolade eine dreimal höhere antioxidative Wirkung aufweist als eine Tasse grüner Tee und noch doppelt so viel wie ein Glas Rotwein. Liebend gern trinke ich heiße Schokolade – und wenn sie gar noch eine heilsame Wirkung verspricht, dann liebe ich sie gleich noch mehr!

Kurkuma, das jahrtausendealte leuchtend gelbe Gewürz, hat eine stark Krebs hemmende Wirkung – zurzeit laufen diesbezüglich interessante Untersuchungen – und es ist unter anderem auch im Curry enthalten. Da dem Curry meist auch Pfeffer beigemischt ist und dieser wiederum notwendig ist, um die Aufnahme des Curcumin im Körper zu erhöhen, darf Curry in meiner Küche nicht fehlen. Curry mochte ich schon als Kind sehr gern und nun freue ich mich über seine zusätzliche positive Wirkung auf die Gesundheit. Ich weiß heute, dass ich Tomaten kochen sollte, am besten mit ein wenig Fett, weil sich nämlich dann erst die Krebs hemmende Wirkung des roten Farbstoffes, das Lycopin, entfalten kann. Alle in meiner Familie, Groß und Klein, essen gern Spaghetti mit Tomatensauce – es passt endlich einmal!

Heute weiß ich, was gut ist: täglich frisches Obst und Gemüse; mediterrane Vollwertkost mit Fisch; wenig, vor allem wenig rotes Fleisch und wenn, dann durchgebraten; wenig Zucker, Fett, Gepökeltes; sehr sparsamer Genuss von Alkohol und anderen Genussmitteln.

Wie aber gehe ich mit dem Wissen um, kann ich es in meinen Alltag so einbauen, dass meine ganz eigenen Vorlieben – insbesondere für süße Speisen, Käse und einem guten Schluck Wein – nicht gänzlich auf der Strecke bleiben? Oder will ich auf alles Ungesunde verzichten, um „gesund“ zu bleiben? Sicher nicht, denn dann müsste ich viel zu viel Lebensqualität und Freude entbehren – und das Leben ist doch überhaupt viel zu kurz.

Nun, im Gegensatz zu früher nasche ich nicht mehr zwischendurch und nebenbei Schokoriegel und Bonbons und gönne mir ebenso nicht mehr jeden Morgen mein Nutellabrötchen. Nein, heute ist es viel besser, ich zelebriere regelrecht eine eher vorübergehende Wiederbegegnung mit meinen süßen Liebschaften. So gibt es vielleicht am Sonntag das dicke Nutellabrötchen – und das verzehre ich dann mit größtem Genuss, ganz langsam und glücklich mit einem heißen Milchkaffee dazu. Auch das Glas Wein darf, nein, es muss sogar sein! Aber nicht täglich, sondern nur dann, wenn der richtige Augenblick es mir gewährt, mich regelrecht dazu auffordert, den guten Tropfen zu (er)leben. Das Stück Fleisch, rot und medium, landet ebenso auf meinem Teller, aber höchstens einmal pro Woche.

Insgesamt mache ich meine Einkäufe der Lebensmittel und deren Zubereitung nach dem Grundsatz: nur, was mir guttut und schmeckt! Und nach dieser Devise lebe ich gut. Vor allem erzählt mir mein Körper, was er braucht: So stelle ich immer wieder fest, dass ein gutes Frühstück am Morgen, meistens Vollwertmüsli mit Milch, mich lange Zeit mit Energie versorgt und vor einem Leistungstief am späten Vormittag bewahrt. Mittags nicht üppig zu essen, beugt Müdigkeit vor und eine leichte Abendmahlzeit sowie ein kleiner Mitternachtsnack lassen mich gut schlafen. Rohkost am Abend bereitet mir Schlafstörungen. Schlafforscher bestätigen diese Erfahrung und raten Menschen mit Schlafstörungen, ab der Nachmittagszeit auf den Verzehr von Rohkost zu verzichten. Das hatte ich lange Zeit nicht gewusst!



So jongliere ich zwischen dem Gesunden und Ungesunden im Hinblick auf Lebenslust und Gaumenfreude in aller Freundschaft zu meinem Magen und Körper. Die Mitte ist die Lösung – und das funktioniert bestens! Ich habe viel Energie, Freude am Essen und auch kein Übergewicht.

Tipp

- Lassen Sie Krebsdiäten. Diese sind unsinnig.
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Achten Sie darauf, dass Sie genügend trinken.
- Verzehren Sie täglich frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
- Bevorzugen Sie Obst und Gemüse der Saison und aus der Region.
- Schränken Sie den Konsum von Zucker, Fleisch und Innereien ein.
- Vermeiden Sie den häufigen Verzehr von gepökelten und geräucherten Lebensmitteln.
- Essen Sie keine angesammelten Lebensmittel.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein und verzichten Sie auf das Rauchen.
- Essen Sie nur das, was Ihnen bekommt und guttut.
- Erleben Sie Freude beim Essen.



Sport – Bewegung kann Leben „schenken“

Nach der Therapie war ich geschwächt und hatte manchmal gar Schwierigkeiten, ohne Pausen die Treppen in unserem Haus hochzukommen, sodass ich mich entschied, mit einem gezielten und konsequenten Aufbautraining meine Kondition zu verbessern. Zu alledem lag mein Immunsystem am Boden. Ich hatte viel zu wenig weiße Blutkörperchen, aber viel schlimmer noch war die Differenzierung, also die Verteilung der Leukozyten-Untergruppen – mir fehlten zuhauf Helfer- und die natürlichen Killerzellen. Ich kaufte mir einen Crosstrainer und platzierte ihn direkt unter ein großes Atelierfenster.

Solange Winter war, crosste ich jeden Morgen, quasi unter freiem Himmel, auf die Äste der Bäume in unserem Garten blickend und mit guter Musik über meinen Walkman. Zunächst trainierte ich nur wenige Minuten und machte anschließend Dehn- und leichte Kraftübungen mit einem Theraband. Ich ging immer nur so weit, wie mein Körper es problemlos zuließ. Leichtes Schwitzen und ein Puls um die 120 durften und sollten sein, so empfahl es mein Onkologe. Mit der Zeit wurden meine Trainingseinheiten immer länger, sodass ich nach wenigen Wochen bereits 40 Minuten ohne Unterbrechung crossten konnte. Allerdings gönnte ich mir nach diesem Sportpensum jeweils einen Tag Auszeit.

Als das Frühjahr begann, entdeckte ich, dass mir schnelles Gehen – Walken – viel Freude bereitete. Fast jeden Morgen lief ich – statt zu crossten – um den in unserer Nähe gelegenen See und genoss dabei die frische, klare Frühlingsluft. Ich hatte das Gefühl, reinste Energie zu tanken, und fühlte mich immer wohler. Ich wurde zusehends fitter, mein Körper rief regelrecht nach Bewegung, sodass ich jeden Tag versuchte, dem gerecht zu werden. So benutzte ich keine Aufzüge oder Rolltreppen mehr und erledigte viele alltägliche Aufgaben eher zu Fuß oder mit dem Rad. Nach einem halben Jahr dann: ein Wunder! Ich hatte für meine Verhältnisse hervorragende Blutwerte. Zum ersten Mal seit der Chemotherapie lagen viele Werte im Normbereich. Vor allem aber hatten sich meine Helfer- und Killerzellen um 300 Prozent verbessert. Das war so unglaublich, dass der Onkologe zunächst einen Laborfehler vermutete. Aber eine Kontrolle zeigte die gleichen guten Ergebnisse. Wir feierten. Sport gehörte fortan zu meinem Leben, eine sehr wirkungsvolle Pflicht, die ich auch heute allzu gern befolge und mindestens genauso wichtig nehme wie das tägliche Zähneputzen.

Neueste Studienergebnisse über Sport und Krebs, die zurzeit in zahlreichen Fachzeitschriften für Ärzte und Sportmediziner veröffentlicht werden, sind äußerst erfreulich und ermutigend. Für bereits an Krebs erkrankte Patienten ist ein ausgewogenes Sportprogramm besonders wichtig. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass Frauen mit Brustkrebs durch regelmäßige Bewegung einen Rückfall um bis zu 40 Prozent verringern können. Aber auch bei Dickdarm- und Enddarmkrebs sowie bei Prostatakrebs hat Sport eine vergleichbare Wirkung. Man vermutet, dass Sport neben zahlreichen anderen guten Effekten das Immunsystem im Ganzen stärkt, die natürlichen Killerzellen und die Makrophagen (die großen Fresszellen) aktiviert, die eben auch bei der Tumorabwehr eine bedeutende Rolle spielen, entzündliche Prozesse mindert und vor allem die Sauerstoffversorgung verbessert, wodurch eine Metastasierung gebremst werden kann. Sport beeinflusst auch den Insulinspiegel günstig und ist somit ein weiterer indirekter Bremsklotz, was den Krebs betrifft.





Ein regelmäßiges Trainingsprogramm, das ich mir aus meinem Leben einfach nicht mehr wegdenken kann, steht also nun auf meinem Tagesplan. Ich brauche das Training wie das Essen, Trinken und Schlafen. Meinen Crosser nutze ich im Winter fast täglich, am liebsten morgens nach der ersten Tasse Tee und einem kleinen leichten Frühstück. Im Frühling, Sommer und Herbst laufe ich lieber in freier Natur. Jeden Tag 30 Minuten Ausdauertraining und alle zwei Tage arbeite ich anschließend mit dem Fitnessband. Diese Zeit nehme ich mir, trotz meiner vielen Arbeit, die ich täglich habe. Nein, gerade wegen meiner vielen Arbeit und der damit häufig verbundenen Anspannung!

Seit ich regelmäßig Sport treibe, ist mein Körper widerstandsfähiger gegenüber Infektionen und seine Form gebenden Muskeln zeichnen eine schöne Figur – außerdem ist es ein gutes Gefühl, wenn ich meine Muskeln bei ganz alltäglichen Bewegungen spüren darf. Ich kann auch besser schlafen und bin längst nicht mehr so stressempfindlich. Ich könnte hier noch sehr viel mehr über die positiven Auswirkungen körperlicher Bewegung schreiben ... Vielleicht kann ich durch die gezielte Bewegung sogar mein Rückfallrisiko derart senken, dass ich gesund bleibe? Wer weiß. Doch auf jeden Fall macht mich der Sport „dankbar“. Und wer Bewegung vermeidet, verpasst dieses große Dankeschön und letztendlich, in meinen Augen, das Leben.

Tip

Wenn Ihr Arzt grünes Licht gibt:

- Treiben Sie mindestens dreimal 30 Minuten pro Woche einen Sport, der anstrengend ist.
- Ideal wäre es, zweimal pro Woche Ausdauertraining (Rad fahren, Schwimmen, Walking, Joggen, Nordic Walking ...) zu betreiben und einmal pro Woche Gymnastik (Tanzen, Aerobic, Krafttraining ...) oder Sportspiele zu machen.
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Erledigen Sie möglichst viele Dinge zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe.
- Hilfreich beim Sport ist das Pulsmessgerät. Es gilt die Regel: Pulsgrenze von 180 minus Lebensalter plus/minus 10. Dabei sollte die Herzfrequenz 150 nicht überschreiten. Am besten ist es, Sie können sich während der sportlichen Betätigung noch unterhalten.
- Wählen Sie ein Bewegungstraining, das Ihnen Freude bereitet und ohne großen Aufwand in Ihren Alltag passt.

Entspannung – Achtsamkeit macht lebendig

„Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind“, sagt Henry D. Thoreau. Ich wollte jeden Tag unendlich lang werden lassen – jeden Tag ein Leben leben. Das war meine Entscheidung, nachdem die Ärzte mir vor elf Jahren gesagt hatten, dass ich wohl nicht mehr lange zu leben hätte. Wenn mir nur noch wenig Zeit bleibt, dann muss ich sie heute einfangen, danach sehnte sich mein Herz. Wie mir das allerdings gelingen sollte, wusste ich nicht. Achtsamkeit ist hierfür erforderlich, so stand es in meinen Ratgeberbüchern. Aber wie konnte ich achtsam sein oder werden? In meinem bisherigen Leben hatte ich nie darauf geschaut, achtsam zu sein, und dies auch nicht gelernt. Meistens war ich mit meinen Gedanken, meinen Sinnen, ja meinem ganzen Sein irgendwo anders, nur nicht im Hier und Jetzt. Wenn ich morgens aufwachte, war ich bereits in den Abendstunden. Stand ich unter der Dusche, putzte ich mir gedanklich schon die Zähne, fönzte meine Haare und schrieb eine To-do-Liste für den Tag, frühstückend aß ich zu Mittag, wenn ich saß, lief ich, und wenn ich lief, saß ich. So ging es Jahr für Jahr. Ich war immer am Planen und mit meinen Gedanken Stunden, Tage, Wochen und Monate voraus oder zurück in der Vergangenheit.

Viele werden sich hier wiederfinden können. Es ist äußerst schwierig, ganz und gar im Jetzt zu leben. Meistens sind wir doch überall, nur nicht da, wo wir eigentlich sein sollten. Und wir sind auch nicht eins mit dem, was wir gerade tun. Multitasking ist angesagt. Fast zu jeder Zeit und überall sind wir heute per Telefon, Handy, SMS und E-Mail erreichbar und für andere da. Im Beruf scheint uns das selbstverständlich, aber selbst in unserer Freizeit, ob im Restaurant, beim Sport, während des Urlaubs, im Bett ... wir sind „im Job“. Nur so richtig für uns selbst und unsere Liebsten sind wir selten da. Überall stürzen Reize und Ablenkung auf uns ein, die uns dem Augenblick entreißen. Wie viel Zeit verbringen wir in diesem Niemandsland ohne Gegenwart? Durch permanente Unachtsamkeit und innere Geschäftigkeit kann die Balance zwischen Körper, Geist und Seele gestört werden. Wir hören unsere innere Stimme nicht mehr, die uns erzählt, was schrägliegt, was uns fehlt und was wir brauchen. Dann laufen wir Gefahr, krank zu werden.

Die Kostbarkeit des Augenblicks erkannte ich erst, als ich seine Zerbrechlichkeit zu spüren bekam und es nur noch hieß: leben oder sterben. Hätte ich so weitergelebt wie bis zu jenem Zeitpunkt, hätte ich mein ganzes Leben mit der Vision „Das Glück beginnt morgen“ in einer Traumwelt verrinnen lassen. Wie häufig hatte ich den Augenblick für einen weiteren, vielleicht besseren, der noch kommen sollte, ignoriert und daher nicht im Jetzt gelebt.

Noch auf der Akutstation begann ich, mich intensiv mit dem Leben im Hier und Jetzt zu beschäftigen. In der größten Krise meines Lebens las ich zahlreiche Bücher über Meditationsformen, Heilmeditation, Atemübungen, geleitete Traumreisen, geschrieben von Ärzten, Psychologen und Gelehrten jahrtausendealter Traditionen. Ich wollte das bloße Sein lernen, mein Sein, so wie ich war, das Sein von allem um mich herum. Ganz gleich nämlich, wohin ich gedanklich auch ging, ich traf mich –



ich hatte Brustkrebs und lag im Krankenhaus. Ich konnte mir selbst nicht entkommen. Es war, was es war.

Tägliche Achtsamkeitsübungen, ein Üben des Innehaltens von Augenblick zu Augenblick, verhalfen mir zunächst in wenigen Momenten, der Unendlichkeit des Augenblicks gewahr zu werden, wenn die Zeit sich mit dem Jetzt verschmolz und es nichts anderes mehr gab als die ewige Gegenwart – einen ganzen Augenblick lang. So erlebte ich von meinem Bett aus den einzigartigen Sonnenaufgang und diesen viele Tage von neuem, den wunderbaren Duft des Kaffees am Morgen, der sich von der Stationsküche aus in meinem Zimmer verströmte, den ersten köstlichen Schluck dieses heißen Getränks aus meiner warmen, von zuhause mitgebrachten großen Tasse, das knusprige Brötchen mit Marmelade, den Baum vor meinem Fenster, das Vorüberziehen der Wolken, ein Kinderlachen auf der Straße, das Stück Schokolade, genascht in der Nacht, das Hüpfen meiner Tochter in meinem Zimmer ...

Ich lernte, wirklich zu sehen, wirklich zu riechen, zu schmecken, zu fühlen. Jeden Morgen war es für mich einmalig, aufzuwachen und ganz wach sein zu dürfen. Dieses achtsame Wahrnehmen verhalf mir zu neuen Sichtweisen, neuer Entschlossenheit und Neugier, schließlich zu Stärke, Selbstakzeptanz, Hoffnung und Mut. Ich erkannte, dass mein Gewahrsein mich zu mir selbst brachte und mir nicht nur augenblicklich guttat, sondern das Gleich mitbestimmte und somit auch das Morgen und Übermorgen beeinflussen würde. Mithilfe von Meditationen lernte ich auch, meine Wahlmöglichkeiten in dieser Krise zu sehen. Sie verhalfen mir dazu, meine innere Stimme zu finden, eine Chemotherapie



zum besten Freund zu machen, um sie besser zu übertragen; auf meinen Atem zu achten, um ruhiger zu werden, wenn ich Angst hatte; mit Vorstellungsbildern zu arbeiten, um mir Gutes zu tun – für das Jetzt, diesen Augenblick, der mein Leben war.

Ich weiß heute, wie sehr Achtsamkeit mein Leben bereichert, es lebendig macht und den Augenblick lang werden lässt. Damit sie mir nicht entwischt, auch wenn mein Terminkalender voll ist, habe ich es mir angewöhnt, kleine Rituale, die mir guttun, in den Alltag einzubauen. Für das Aufwachen nehme ich mir Zeit; anschließend „kaue“ ich erst einmal mein Sonnenblumenöl. Nach einem guten leichten Frühstück lasse ich mit einem Becher Tee in der Hand meine Gedanken wandern, bevor ich für 30 Minuten mit Musik auf den Crosstrainer steige und mit einem Theraband meine Muskeln trainiere. Im Laufe des Tages mache ich regelmäßig kleine Pausen, denn ich weiß, dass Konzentration und Leistung nach ungefähr 90 Minuten nachlassen. Körper, Geist und Seele verlangen nämlich ziemlich genau alle anderthalb Stunden eine erholsame Unterbrechung – und wenn sie gestresst sind, bereits nach einer Stunde. Diese Auszeiten bedürfen keiner großen Aktion. Es genügt zum Beispiel, einmal tief durchzuatmen, zum Fenster zu gehen und hinauszuschauen oder einen Schluck Wasser zu trinken, in einen Apfel zu beißen ... ja, dann ist eben Pause. Außerdem versuche ich einige tägliche Handlungen bewusst durchzuführen, das allmorgendliche Ölziehen beispielsweise oder die ayurvedischen Selbstmassagen, das Teetrinken, manchmal, wenn es mir gerade einfällt, einfach das Gehen oder Treppensteigen. Und ab und zu „geschieht“ es mir sogar inmitten des Alltagstrubels, ob im Zug, auf der Einkaufsmeile oder im Restaurant, dass ich ganz gegenwärtig

bin, ohne dass ich dafür gerade übe. Plötzlich bin ich im Fluss des Lebens – ja, dann fühle ich mich ganz glücklich. Das sind jene Augenblicke, die bei der Rückschau am Abend diesen Tag besonders schön werden lassen, und das verwurzelt mich im Leben.

Tipp

- Beginnen Sie den Tag mit Muße. Nehmen Sie sich Zeit für das Aufwachen – das können auch nur wenige Minuten sein – und gönnen Sie sich ein gutes Frühstück.
- Versuchen Sie, sich täglich zu entspannen – Yoga, Meditationen, Atemübungen, Traumreisen ... können dabei eine große Hilfe sein.
- Machen Sie im Laufe des Tages regelmäßig kleine Pausen. Es genügt zum Beispiel, einmal tief durchzuatmen, zum Fenster zu gehen und hinauszuschauen oder bewusst einen Schluck Wasser zu trinken, in einen Apfel zu beißen ...
- In der Mittagszeit ist es hilfreich, einen kleinen Spaziergang zu machen, um Frischluft zu tanken. Nach der Arbeit zum Beispiel können Bewegung und auch Entspannungsübungen dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst und gönnen Sie sich, ob im Kreise Ihrer Familie, mit Freunden, beim kreativen Gestalten, beim Sport oder während der Lektüre, bewusste Langsamkeit.
- Hören Sie auf Ihre innere Stimme.



Leben leben

Nun sind seit dem Zeitpunkt der Diagnosemitteilung elf Jahre vergangen – und mir geht es gut. Ja, warum habe ich eigentlich überlebt? Gaben die Ärzte mir damals doch nur noch so wenig Lebenszeit. Und warum überleben andere nicht, die vielleicht sogar eine bessere Ausgangssituation hatten als ich? Ich weiß es nicht – vielleicht spielen das Lebensschicksal und das Glück eine Rolle? Die Therapie? Vielleicht mein Wissen darüber, was und wie ich mir Gutes tun kann und das dann auch umzusetzen vermag? Oder die vielen Entscheidungen, die ich täglich für das Leben treffe? Vielleicht wirkt auch alles zusammen wie ein wahrhaftig langwährendes Bündnis der Liebe, das den Krebs in Schach zu halten vermag?

Noch gibt es keine Antworten auf diese Fragen. Vor allem die Medizin steckt hier noch in den Kinderschuhen und kapituliert, wenn wir wirklich Antworten hören wollen. Trotzdem – oder gerade deswegen, habe ich das neue Buch geschrieben und verfasste ich diesen Ratgeber. Wir haben das Leben jetzt gerade, in diesem Augenblick auch maßgeblich selbst in unserer eigenen Hand und beeinflussen somit das Morgen und Übermorgen. Wir können mitbestimmen, es lenken und reich werden lassen. Nach meiner anfänglich verzweifelten und sehr ungeduldigen Suche, den Leitfaden für Gesundheit, ja, Lebenssicherheit zu finden, habe ich im Laufe der Zeit erfahren, dass ich am Leben vorbeilebe, wenn ich es festzuzurren versuche.

Es ging letztendlich vielmehr darum, mir wirklich etwas Gutes im Jetzt zu tun. Die Freude am Leben, Neugier, Wissensdurst, Expertenmeinungen, fürsorgliche und erfahrene Ärzte, meine Erfahrungen und Erkenntnisse, das alles bereitete mir schließlich Tag für Tag einen Pfad, auf dem zu gehen ich seelisch wie auch körperlich Stärke, Kraft, Freude und Wahrhaftigkeit finde. Dieser Pfad ist keineswegs geradlinig, sondern abenteuerlich und kurvenreich. Und wenn ich auf mich Acht gebe, dann wird es mir auf ihm auch niemals langweilig und er mag gleich schon wieder etwas anders aussehen als noch einen Moment zuvor.

Natürlich ist dieser Pfad keine Garantie dafür, dass der Krebs nicht wiederkehrt. Darum geht es mir auch gar nicht (mehr), denn es gibt eine solche Garantie nicht. Nicht der Krebs, sondern das Leben selbst ist Dreh- und Angelpunkt meines Seins, das ich beeinflussen und für mich so wertvoll werden lassen kann. Zu jedem Zeitpunkt habe ich die Möglichkeit, mich für das Leben zu entscheiden. Und natürlich gab und gibt es auch weiterhin Krisen, Rückschläge, große Ängste und Traurigkeit. Aber ich denke, dass das Leben ohne diese gegensätzlichen Pole unmöglich ist. Das würde Stillstand bedeuten und wäre wider die Natur.

Heute weiß ich, dass es für meine damaligen ungeduldigen Herzensfragen „Werde ich gesund?“, „Darf ich erleben, wie meine Kinder groß werden und was kann ich selbst dafür tun?“ keine absoluten und vor allem keinerlei schnelle Antworten gibt. Wie groß war doch die Ungeduld meines Herzens gewesen! Erst mit der Zeit, Schritt für Schritt und über Jahre erlangte ich Wissen, gewann Einblicke, die meinen Blick schärfen, mich gelassener und auch kritischer werden ließen. So lernte ich allmählich, meine Fragen zu leben, und dabei wurde das Leben selbst mein größter Lehrmeister.



Weiteren Lesestoff bietet Annette Rexrodt von Fircks mit ihrem neuen Buch „Dem Krebs davonleben“ (Ullstein-Verlag, ISBN 978-3-548-37267-9).

Dem Krebs die Stirn bieten

„Was kann ich selbst gegen den Krebs tun?“ Diese Frage beschäftigte Annette Rexrodt von Fircks von dem Augenblick an, als die erste Ohnmacht nach ihrer beinahe ausgeweglosen Brustkrebsdiagnose vor elf Jahren von ihr gewichen war.

Sie wollte sich nicht damit zufriedengeben, was andere für sie tun können. Sie wollte von Anfang an selbst bestimmen, wie ihr Leben mit dem Bewusstsein, Krebs zu haben, weitergeht – egal ob es nun noch kurz oder viele Jahre dauern mochte. Annette Rexrodt von Fircks horchte in sich hinein und stellte sich die Frage, wie sie aktiv ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren kann. Dabei fand sie schon früh heraus, dass es kein allgemein gültiges Patentrezept gibt.

Jeder sollte für sich den Weg finden, gesund und bewusst zu leben und dabei das Leben – auch nach einer schweren Diagnose – zu genießen. Dies ist zu ihrem persönlichen Leitfaden geworden, den sie gern mit anderen Menschen teilt. Wie das im Alltag ganz praktisch gehen kann, fasst dieser Wegweiser zusammen.

Hermann Bärenfänger
Techniker Krankenkasse

Weitere Veröffentlichungen

In dieser Reihe sind drei weitere Ratgeber von Annette Rexrodt von Fircks erschienen. Diese gibt es kostenlos in allen TK-Geschäftsstellen oder zum Download im Internet unter www.tk-online.de.

- Entscheiden Sie sich für das Leben
- Krebs – wie kann ich helfen?
- „Mama, was hast Du?“

