

Dr. med Henning Saupe

Krebs verstehen und ganzheitlich behandeln

Integrative Strategien für
einen neuen Umgang mit Krebs



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Hinweis

Aus Gründen einer gendergerechten Anredeform wurden weitgehend sowohl weibliche als auch männliche Formen verwendet. Der besseren Lesbarkeit wegen wurde im Text vereinzelt auch nur die weibliche oder die männliche Anredeform gewählt. Alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2021
Lektorat: Josef K. Pöllath
Illustrationen: Ulrike Plaßmann
Autorenfoto: Mila Gligorić-Šmigić
Layout und Satz: Atelier Lehmacher, Friedberg b. Augsburg
Cover: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Druck: mediaprint solutions GmbH, Paderborn

Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-252-3

Inhalt

Prolog.....	11
Einleitung	13
Holismus, Komplexität und Kohärenz.....	13
1 Wer an Krebs leidet und wer am Leiden verdient.....	29
1.1 Krebs auf dem Vormarsch	29
1.2 Krebs und die damit verbundene Industrie ... Segen für die Menschheit oder „Big Business“?	31
1.3 Das in sich geschlossene System der medizinischen Forschung.....	36
2 Wie das Licht scheint	39
3 Das holistische Modell der zwölf Vitalfelder	49
3.1 Die Entgiftung des Organismus	49
3.1.1 Umweltgifte.....	50
3.1.2 Organisch entwickelte Giftstoffe.....	51
3.1.3 Arzneimittel als Giftstoffe.....	52
3.2 Gesunde Ernährung und gesundheitsfördernde Nahrungsergänzungsmittel am Beispiel der zwölf Vitalfelder.....	57
3.2.1 Die antientzündliche Ernährungsweise.....	60
3.2.2 Entgiftungsfördernde Stoffe in der Nahrung.....	69
3.2.3 Die ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung	75
3.2.4 Ausreichend frisches Wasser trinken	76
3.2.5 Sauerstoffsättigung in den Zellen.....	77
3.2.6 Das gesunde Mikrobiom – der Darm und seine Mikroorganismen.....	83
3.2.7 Das stressfreie Essen	86
3.2.8 Den Blutzucker senkende Ernährung	89
3.2.9 Die das Immunsystem stärkende Ernährung	93

3.2.10 Die Mitochondrien stärkende Ernährung	98
3.2.11 Den Säure-Basen-Haushalt ausgleichende Ernährung	102
3.2.12 Ernährung für eine starke Infektabwehr	107
3.3 Wasser – ein Lebenselixier	108
3.3.1 Die Bedeutung von Wasser für Körper und Geist	108
3.3.2 Die Aufbereitung von vitalem Wasser	113
3.4 Sauerstoff, Atmung und Krebswachstum.....	114
3.4.1 Wie verhält sich das Krebswachstum zum Sauerstoff in unserem Körper?	114
3.4.2 Sauerstoff-Inhalationen zur Anregung der Mikrozirkulation	119
3.5 Darmgesundheit pflegen	123
3.5.1 Gleichgewicht und Spezialisierung	124
3.5.2 Das Mikrobiom	125
3.5.3 Die Darm-Hirn-Achse.....	127
3.5.4 Darmflora, Blutzucker und das Mikrobiom bei Krebs.....	128
3.5.5 Wenn der Darm leckt – das Sickerdarmsyndrom.....	129
3.6 Stress	131
3.6.1 Was Stress ist und woher er kommen kann.....	132
3.6.2 Der Umgang mit Krebs.....	136
3.6.3 Achtsamkeit gegen Stress	140
3.6.4 Veränderung braucht Ziele	145
3.7 Zucker – Krebstreiber erster Güte.....	146
3.7.1 Sind Zuckerersatzstoffe der Ausweg?	149
3.7.2 Zuckerersatzstoffe und ihre Wirkung	150
3.7.3 Die Zuckeralkohole.....	152
3.8 Die Verschiebung des Immunsystems	155
3.8.1 „Blut ist ein ganz besonderer Saft“	157
3.8.2 Der Übergang zur Psycho-Neuro-Immunologie	160
3.8.3 Heilmeditationen – Bewusstsein ausrichten und Kohärenz fördern	164
3.9 Mitochondrien – Kraftwerke der Zellen	166
3.9.1 Aufbau und Funktion der Zellkraftwerke	167
3.9.2 Die anaerobe Vergärung von Kohlenhydraten	169
3.9.3 Mitochondrien und Alter.....	172

3.10 Der Säure-Basen-Haushalt.....	177
3.10.1 Vom Leben zwischen Säuren und Basen.....	177
3.10.2 Was ist eine Säure und was eine Base?	179
3.10.3 Lebendblut-Untersuchung im Dunkelfeldmikroskop	183
3.10.4 Der Säure-Basen-Haushalt und seine Bedeutung für Entzündung und Krebserkrankungen	183
3.10.5 Übersäuerung und Messmethoden.....	185
3.10.6 Die komplementärmedizinischen Entsäuerungs-Therapien.....	186
3.11 Infektionen ausheilen und verhindern	190
3.11.1 Infektion und Entzündung	190
3.11.2 Kohärenzsteigerung als Therapiekonzept bei Infektionen	194
3.12 Chronische Entzündungen – Silent Inflammation	196
4 Balance – alles im Fluss.....	201
5 Strategien der biologischen komplementären Onkologie	207
5.1 Synergien schaffen – ein wichtiges Ziel der integrativen Medizin	207
5.1.1 Sind naturheilkundlich-komplementärmedizinische Behandlungen oder Begleitbehandlungen gefährlich?	209
5.1.2 Wovor muss gewarnt werden?	210
5.2 Umsetzung der Vitalfeldtherapie und notwendige Tumorauflösung	212
5.2.1 Insulinpotenzierte Therapie – wie Zucker den Krebszellen zum Verhängnis wird.....	215
5.2.2 Photodynamische Therapie... ..	217
5.2.3 Lokale oder regionale Tiefenhyperthermie	218
5.2.4 Lokale Radiowellen-Hyperthermie	221
5.2.5 Ganzkörperhyperthermie.....	222
5.2.6 Fieber und Psyche	224
5.2.7 Die pulsierende Magnetfeldtherapie	226
5.2.8 Hilft PEMF-Therapie auch bei Krebserkrankungen?	229

6	Krebstherapien – out of the box	231
6.1	Die Out-of-the-box-Therapien nach den zwölf Vitalfeldern	232
6.1.1	Entzündungskontrolle und Entzündungstherapie	232
6.1.2	Entgiftung	234
6.1.3	Nahrungsmangelzustände und Nahrungsergänzungsmittel	239
6.1.4	Trinken und Aufbereiten von frischem Wasser	244
6.1.5	Optimale Sauerstoffversorgung	245
6.1.6	Darmgesundheit pflegen	246
6.1.7	Stressreduktion – die psycho-emotionale Schwingungsfähigkeit wieder- erlangen	247
6.1.8	Ungesunde Glaubenssätze entdecken und verwandeln	250
6.1.9	Insulin- und Blutzuckerregulation	254
6.1.10	Immunsystem optimieren – die Injektionstherapie mit Mistelextrakten	255
6.1.11	Mitochondrien-Medizin	259
6.1.12	Den Säure-Basen-Haushalt optimieren.....	260
6.1.13	Chronische Infektionen finden und ausheilen	262
6.2	Diagnose Krebs – die richtigen Entscheidungen treffen	263
6.3	Spezielle tumorzerstörende Behandlungsmethoden	269
6.3.1	IPT – die Insulin potenzierte Therapie	269
6.3.2	LHT – lokale Radiowellen-Hyperthermie	270
6.3.3	PDT – photodynamische Therapie	270
6.3.4	Interventionelle radiologische Behandlungen	271
6.3.5	Radio-Liganden-Therapie	272
6.4	Bewertungskriterien, Krebstherapien und der Umgang mit Krebserkrankung	273
6.4.1	Bewertungskriterien in der Diagnostik onkologischer Erkrankungen .	273
6.4.2	Die Biopsie und die Bedeutung der Gewebeuntersuchung	275
6.5	Die Behandlung von Leukämie – eine „flüssige“ Krebsart	282
6.6	Die Behandlung mit nicht-onkologischen Arzneimitteln.....	282
6.7	Vom „Point of no Return“ und der Palliativmedizin.....	286

6.8 Inner-Life-Training	288
6.8.1 Körper, Geist und Seele neu ausrichten mit der Kraft der positiven Affirmationen	288
6.8.2 Wie Sie ILT praktizieren können	291
6.8.3 ILT-Affirmationen bei sowohl physischem als auch emotionalem Schmerz	294
6.9 Heilmeditationen	294
Epilog	301
Krebs und ein gutes Leben schließen sich nicht aus.....	301
Danksagung	305
Literatur.....	307
Anmerkungen.....	318
Über den Autor	319

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei Krebs oder anderen ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Prolog

Als Menschen sind wir in jedem Moment den gesund- und den krankmachenden Einflüssen ausgesetzt. Von der Zeugung und der Geburt an durch das ganze Leben hindurch bis zum letzten Atemzug vollzieht sich das Leben in einem ständigen Wandel, in Auf- und Abbau der Substanzen, die den menschlichen Körper und seinen Organismus ausmachen. Nichts in uns steht jemals still.

Das unendlich differenzierte Kräftenetz, das unseren Körper zusammenhält, so lange er uns in unserem Leben dient, wird in den östlichen, traditionellen medizinischen Lehren mit Chi (*chinesisch*), Qi (*japanisch*) oder Prana (Sanskrit, *altindisch*) bezeichnet und in der anthroposophischen Medizin, die in den 1920er-Jahren entwickelt wurde, als das Ineinanderwirken von „Lebenskräfteleib“, „Seelenleib“ und „Ich-Organisation“ verstanden.

Wir nennen es vereinfacht Vitalkraft, und die Naturheilkunde spricht von den Selbstheilungskräften, die in dieser Vitalkraft ihren Ursprung haben.

Ihr Ansatz ist es, dieses Kräftefeld stärkend zu beeinflussen und die Selbstregulation des Immunsystems wiederherzustellen, die Kohärenz der Kräfte von Psyche (Seele) und Soma (Körper) zu reorganisieren und so die ständig auftretenden Hindernisse des Lebens, die zu Beschwerden und Krankheiten führen, aus dem Weg zu schaffen und immer neues Leben zu ermöglichen.

Krebs ist die Folge einer Störung dieser hochkomplexen Zusammenhänge, eine Störung der Vitalkräfte des Menschen. Davon handelt dieses Buch. Je mehr wir davon verstehen, desto besser können wir uns durch ein gesundheitsbewusstes Leben vor Krebs schützen. Je mehr wir darüber wissen, was Krebs fördert, desto besser können wir mit einer Krebserkrankung umgehen, sie manchmal heilen oder zumindest unter Kontrolle bringen und sie in unser Leben integrieren, um dann mit Zuversicht und auf bewusste(re) Weise leben zu können.

Folgen Sie mir auf eine Reise durch die Gesetzmäßigkeiten und Phänomene von Gesundheit und Krankheit! Lernen Sie mehr und mehr zu verstehen, wie alles, was wir tun oder unterlassen, fühlen oder verdrängen, an Nahrung aufnehmen oder Mangel leiden, unser Risiko, an Krebs zu erkranken oder daran zu genesen, beeinflusst, damit Sie künftig so leben können, wie es Ihnen guttut, und mehr das tun können, was ihnen wirklich wichtig und wertvoll ist.

Einleitung

Holismus, Komplexität und Kohärenz

Das holistische Prinzip

Ich gehe in diesem Buch vom holistischen Prinzip aus. Der altgriechische Begriff *hólos* bedeutet „ganz“ und *Hólón* „das Teil eines Ganzen Seiende“. Meine Überzeugung und Erfahrung ist es, dass alles mit allem zusammenhängt und nichts als ein Einzelnes, losgelöstes Teil unabhängig von anderen Teilen oder Einflüssen sein oder betrachtet werden kann.

Wir können zwar eine Zelle für sich als Ganzes betrachten, jedoch ist auch sie Teil eines größeren Ganzen, zum Beispiel des Organs. Auch das Organ können wir als ein Ganzes betrachten, doch auch dieses ist wiederum Teil eines größeren Ganzen, nämlich des Körpers usw. In beide Richtungen, ins Kleine wie ins Große, können wir uns diese Hierarchie von *Hólons* und eine Welt vorstellen, deren Teile zwar für sich betrachtet werden können, jedoch in einem größeren Zusammenhang in Beziehung zueinander stehen.

So bedeutet das holistische Prinzip für den menschlichen Organismus, dass jeder Teil mit einem größeren Ganzen in wechselseitigem Austausch steht. Das System des menschlichen Organismus reagiert als Ganzes und ist nicht nur als Summe seiner Bestandteile zu verstehen: Jede Zelle reagiert auf Einwirkungen des Gesamtorganismus und der Gesamtorganismus auf die Einwirkungen aus jeder Zelle. Auch der menschliche Körper gleicht also einem Hologramm, in dem jeder Teil das Ganze spiegelt und im Ganzen die Eigenschaften der Teile zu finden sind.

Diese Einsicht, dass sich das *Bauprinzip* des Menschen im Universum widerspiegelt, wurde von zahlreichen Philosophen über Jahrhunderte hinweg als Entsprechung von Mikrokosmos (Mensch) und Makrokosmos (Welt) bezeichnet.

Die Texte der *Tabula Smaragdina* (smaragdene Tafeln) sollen auf Hermes Trismegistos zurückgehen, der eine Verschmelzung des griechischen Gottes Hermes mit dem ägyptischen Gott Thot sein und

tatsächlich gelebt haben soll. Sie sind die philosophische Grundlage der Hermetik, die der Kern der gesammelten Schriften des Corpus Hermeticum ist, das im ersten bis dritten Jahrhundert n. Chr. von einer Gruppe Neuplatonikern in Griechenland verfasst und in der Renaissance im 15. Jahrhundert durch Cosimo di Medici wiederentdeckt und ins Lateinische übersetzt wurde.

Auch dort spiegelt sich die Auffassung dieser Entsprechung wider: „Wie oben, so unten; wie innen, so außen; wie der Geist, so der Körper“, war der philosophische Leitsatz der antiken Naturwissenschaft und der langsam über die Jahrhunderte entstehenden Medizin als Heilkunst.

Von der griechischen Antike bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts reichte das Verständnis der hermetischen Gesetzmäßigkeiten mit der Entsprechung der *großen* Welt (Makrokosmos/Universum) und der *kleinen* Welt (Mikrokosmos/Mensch).

Die Verhältnisse im Universum entsprechen dieser Auffassung, nach denen sich im Individuum die äußeren Verhältnisse im Menschen spiegeln und umgekehrt. Veränderungen im mikrokosmischen Bereich wirkten sich folglich auch auf die Gesamtheit aus.

Diese philosophische Schule prägte auch das Denken und Handeln des größten Arztes der Antike entscheidend: Hippokrates von Kos, dem Begründer der *modernen Medizin* und *Humoralpathologie*. Er entwickelte die Viersäftelehre, deren Essenz es ist, dass Gesundheit auf einem Gleichgewicht (griech. *Krasis*, lat. *humores*) und Krankheit auf einem Ungleichgewicht (griech. *Dyskrasis*) der inneren Kräfte beruht.

Die vier Kräfte, die sich im Gleichgewicht befinden sollten, wurden von Empedocles (ein vorsokratischer Philosoph, der um 495 v. Chr. auf Sizilien geboren und um 435 v. Chr. vermutlich auf dem Peloponnes gestorben ist) erstmals als die „Vier-Elemente-Lehre“ bezeichnet. Den Eigenschaften von Feuer, Wasser, Luft und Erde entsprachen im Menschen die Säfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle.

Was mit den Begriffen aus antiker Zeit verbunden wurde, ist allerdings viel mehr prozesshaft und weniger biochemisch-materiell zu verstehen. Der für uns wichtige Aspekt hierbei ist, dass Gesundheit als Kräftegleichgewicht verstanden wurde.

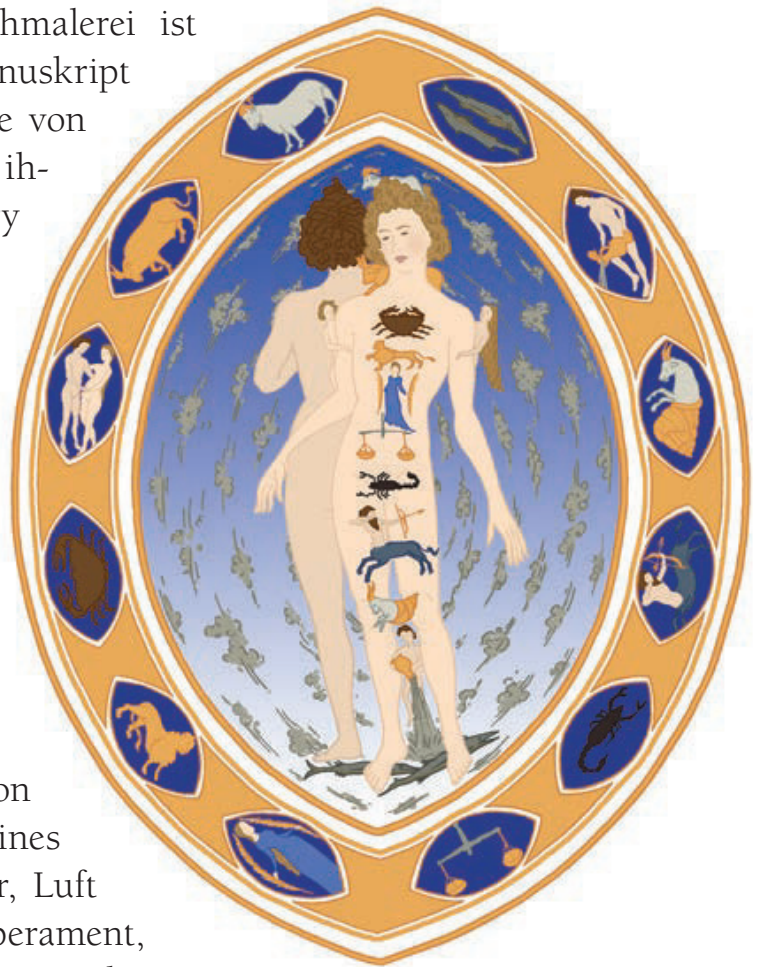
Eine spätmittelalterliche Darstellung dieses Kräfteprinzips, in dem der Mensch sich befindet, liegt in einem Bild aus dem Stundenbuch „Les très riches Heures de Duc de Berry“ vor.

Dieses Meisterwerk der Buchmalerei ist das berühmteste illustrierte Manuskript des 15. Jahrhunderts und wurde von den „Brüdern von Limburg“ für ihren Dienstherrn Johann von Berry gemalt. Den Kern bilden die aufwendig gestalteten und detaillierten Kalenderblätter. Es illustriert wichtige Geschichten der Bibel, alle Festzeiten des Jahres und zeigt als eine Besonderheit die Darstellung des *l'homme anatomique*, des anatomischen Menschen, wie er in die Kräfte des Kosmos eingebunden ist.

Inmitten von vier Gruppen von Tierkreiszeichen, denen jeweils eines der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde, ein Organ, ein Temperament, eine Himmelsrichtung und die Qualitäten feucht, trocken, warm und kalt zugeordnet sind, steht der Mensch als weiblich-männliches Doppelwesen.

Dieses Bild bringt wie kaum ein anderes das Prinzip der Analogie der Hermetik zum Ausdruck – die Dualität allen Seins – und soll hier als Beispiel dienen, das Konzept eines umfassenden Kraftfeldes, aus dem Krankheit oder Gesundheit entstehen, bildlich erfassen zu können. Es zeigt außerdem deutlich, dass dieses Wissen eine lange philosophische Vorgeschichte hat.

Die medizinisch-philosophische Lehrmeinung der hippokratischen Säftelehre wurde zum letzten Mal in moderner Zeit vom österreichischen Pathologen und Philosophen Karl von Rokitansky (1804 in



Königgrätz geboren, 1878 in Wien gestorben) in seinem wissenschaftlichen Lehrbuch der „Allgemeinen pathologischen Anatomie“ im Jahre 1848 dargelegt.

Der Berliner Pathologe Rudolf Virchow (1821 in Schivelbein/Hinterpommern geboren, 1902 in Berlin gestorben) begründete nur wenige Jahre später in seinem 1858 erschienenen Buch „Zellulärpathologie“ die reduktionistische Krankheitslehre und erlangte mit ihrer Verbreitung Weltruhm. Die Folgen und Auswirkungen Virchows Reduktionismus sind bis heute die vorherrschende philosophische Leitlinie der westlichen Medizin. „Krankheiten gehen aus kranken Zellen hervor“, war das neue Dogma, aus dem sich der reduktionistisch-materialistische Grundansatz der Medizin entwickelte und bis heute von der sogenannten „Schulmedizin“ favorisiert wird.

Mithilfe des Mikroskops gelang es, mehr und mehr Details zu sehen, die man als Ursachen der Krankheiten deutete. Es war nicht mehr der Mensch, der erkrankte, es waren seine Zellen. Und bald schon waren es nicht mehr nur die Zellen, sondern Teile der Zellen: Rezeptoren auf der Oberfläche einer Zellmembran, Gene (also DNA-Abschnitte im Inneren des Zellkerns oder einzelne Moleküle), die für die Entstehung der Krankheiten verantwortlich gemacht wurden. Das Verständnis für das Ganze fiel zugunsten einer unüberschaubaren Vielzahl von Einzelphänomenen auseinander.

Über mehr als 2.000 Jahre wurden Krankheit und Gesundheit als dynamische Prozesse zwischen Ungleichgewicht und Gleichgewicht der Kräfte verstanden.

In jüngster Vergangenheit entwickelte Karl H. Pribram (1919 in Wien geboren, 2015 in Virginia gestorben), ein österreichisch-US-amerikanischer Neurowissenschaftler, zusammen mit dem Quantenphysiker David Bohm (1917 in Pennsylvania geboren, 1992 in London gestorben) in den 1960er-Jahren ein „holonomes Gehirnmodell“.

In diesem Modell schrieb er dem Gehirn einen „Feldcharakter“ zu und plädierte dafür, das Gehirn als Ganzes zu verstehen und nicht als einzelne Neuronen, aus denen es aufgebaut ist: „Unser Gehirn ist ein Hologramm, welches ein holographisches Universum interpretiert“, ist eines seiner bekannten Zitate.

Die Herausforderung unserer Zeit liegt also darin, die neugewonnenen Erkenntnisse und das enorme (biochemische) Wissen wieder in ein größeres Ganzes einzugliedern und einzelne Mosaikstückchen, die für sich allein genommen ein „vollwertiges“, in Farbe und Form „funktionierendes“ Steinchen sind, mit anderen zu einem Bild zusammenzufügen, das wiederum ein größeres Ganzes (ab)bildet.

Ein prozesshaftes Krankheits- und Gesundheitsverständnis finden wir auch heute noch in der aus Indien kommenden ayurvedischen Heilkunst, die dort seit über 2.500 Jahren praktiziert und wissenschaftlich gelehrt wird. Sie geht von einem Menschenbild aus, in dem die Einheit von Körper, Geist und Seele in ständiger Wechselwirkung mit der Umwelt steht. Hier ist Gesundheit gleichbedeutend mit dem Gleichgewicht von Stoffwechsel, Verdauung, Körpergewebe und Ausscheidungen und abhängig vom inneren Wohlbefinden des Bewusstseins, des Geistes und der Sinne, während der Körper in jeder Sekunde eine Vielzahl komplexer Stoffwechselfvorgänge durchläuft.

Auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die in China vor circa 2.000 Jahren entwickelt wurde und heute wissenschaftlich gelehrt wird, zeugt mit der Balance von Yin und Yang von diesem Kräfteverhältnis.

In der indischen und chinesischen Heilkunst und Medizin und dem damit verbundenen Menschenbild ist die Lebenskraft noch ein feststehender Begriff und Teil sowohl der Philosophie als auch der Praxis. Die chinesische Bezeichnung für Lebenskraft ist Chi, die indische Prana und die griechische Bios. Von den auf Aristoteles zurückgehenden Vitalisten des 19. Jahrhunderts wurde sie „vis vitalis“ (lat. für *Lebenskraft*) genannt.

Heute haben wir uns daran gewöhnt, dass der Begriff *Leben* entweder gar nicht mehr oder nur abstrakt gedacht wird und dass wir für den Ausdruck *Leben* keine klare Definition und kein genaues Verständnis mehr haben.

Im Medizinstudium unserer westlichen Breitengrade und Zeit kommt der Begriff *Leben* so gut wie nicht mehr vor, er wird weder studiert noch gelehrt. So kommt es auch, dass wir in der Schulmedizin keine vernünftige Definition von *Gesundheit* haben. Das

„Nicht-Vorhandensein von Krankheit“, welche die gültige Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO für Gesundheit ist, ist nur eine Verschiebung des Problems, aber keine Lösung.

Gesundheit des Menschen ist laut WHO „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Komplexität und Eindeutigkeit

Heute wissen wir, dass sich in jeder unserer circa 100 Billionen Körperzellen pro Sekunde mehr als 100.000 biochemische Reaktionen abspielen. Schon allein aus diesen Zahlen wird deutlich, dass wir nicht annähernd verstehen oder vorhersagen können, was die lebendige Zelle steuert und wie sie sich exakt verhalten wird. Ein staunendes Beobachten, ein sorgfältiges Beschreiben ist immer noch die noble Art des Naturwissenschaftlers, sich der unermesslich komplexen lebendigen Zelle und des noch komplexeren menschlichen Organismus zu nähern.

Vom genauen Verstehen aller Einzelheiten, vom Begreifen der konkreten Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung sowie vom Vorhersehen des kompletten zellulären Verhaltens kann noch lange nicht die Rede sein.

Es scheint eher so zu sein, als ob die Anzahl der möglichen Reaktionen einer Zelle ins Unendliche geht, ähnlich wie die Anzahl aller möglichen Schachpartien, die auf 10^{100} geschätzt wird, was sehr nahe an *unendlich* ist. (Beispiel: 10^{100} übersteigt die Anzahl an Elektronen im bekannten, sichtbaren Universum.)

Diese Zahlenbeispiele über die Komplexität biochemischer Vorgänge im menschlichen Organismus zeigen, dass es eine einfache oder die eine Antwort auf das Problem *Krebs* nicht geben kann. Die Anzahl Krebs (mit-)beeinflussender Faktoren ist sehr hoch und die möglichen Kombinationen daraus noch weitaus höher.

Die oben genannten Beispiele sollen uns helfen, nicht dem Irrtum zu verfallen, den einen Krebs auslösenden Faktor finden zu wollen und die eine Therapie, die ihn heilt.

Vielmehr ergeben sich aus unserem Verständnis der multifaktoriellen Ätiologie (Entstehungsgeschichte) der verschiedenen Krebserkrankungen

eine Vielzahl von unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten. Es ist zwar eine große Aufgabe, diejenigen Behandlungen zu finden und anzuwenden, die im individuellen Fall die besten sind, doch es ist auch der einzig sinnvolle Weg.

Die Therapie eines einzelnen Menschen sollte sich daher sowohl aus typischen Behandlungen zusammensetzen, die für die meisten Erkrankten von Nutzen und effektiv sind – dazu gehört zum Beispiel die Reduktion von Entzündung und Stress – als auch solche, die an die individuellen Faktoren dieses einzelnen Menschen angepasst sind, wozu zum Beispiel der Einsatz individuell angepasster Mengen von Nahrungsergänzungsmitteln, Herd- und Störfeldsanierungen (Zahnwurzelinfektionen, chronisch entzündete Hals-Mandeln u. a.) sowie spezifische Lebensstilveränderungen gehören.

Wichtig dabei ist, immer das Ganze im Auge zu behalten und die Schwachstellen zuerst zu beheben. Schrittweise sollte sich die Behandlung an den Fragen ausrichten: „Was kann am schnellsten mit dem geringsten Aufwand verändert werden?“ und: „Was richtet am meisten Schaden an?“

Stellt das Arbeits- oder Familienumfeld einen großen Stressfaktor im Leben dar, so sollte dies zuerst verändert werden, bevor zum Beispiel eventuelle Amalgamfüllungen der Zähne entfernt werden. Auch wenn diese der Gesundheit nicht förderlich sind, spielen sie im Gesamtgeschehen in diesem Beispiel eine eher untergeordnete Rolle.

Ganz anders ist es, wenn sich im Zahnbereich verschiedene Materialien wie Gold, Amalgam und andere Metalllegierungen befinden, die über den Speichel dann wie eine Batterie chemische Reaktionen auslösen und den Organismus mit den entsprechenden Giften belasten. Der allgemeine Rat, Amalgamfüllungen möglichst durch metallfreie Materialien zu ersetzen, ist zwar grundsätzlich richtig, muss aber vor dem Hintergrund der Bedeutung mit den anderen Therapieelementen verglichen werden. Prioritäten sollten in der Gesamtbehandlung sinnvoll eingeschätzt und Behandlungsmöglichkeiten abgewogen werden.

Dabei kann uns auch die Einsicht Lofti Zadehs (1921 in Baku/Aserbaidshan geboren, 2017 in Berkeley/Kalifornien gestorben), US-amerikanischer Mathematiker, Informatiker, Elektroingenieur und

emeritierter Professor der Informatik, helfen; denn eine genaue oder mathematische Sicherheit in solch komplexen Systemen wird es nie geben, und eine gewisse Unsicherheit wird immer bestehen bleiben.

Zadeh prägte 1965 den Begriff der *fuzzy logic* und entwickelte eine neue Methode, mit sogenannten unscharfen Informationen umzugehen. Übersetzt bedeutet *fuzzy* neben unscharf u.a. auch verschwommen, unbestimmt oder undeutlich. Sein Begriff bezeichnet keine bestimmte mathematische Logik, wie man meinen könnte, sondern eine Theorie – die Theorie der *unscharfen Mengen*.

Obwohl von der Mathematik und Informatik kommend, war Zadeh schon früh davon überzeugt, dass seine Theorie im Bereich der medizinischen Diagnose Anwendung finden würde, und war der Meinung, dass wir unsere traditionellen Ansätze zur Analyse biologischer Systeme in grundlegender Weise verändern müssen, da die Komplexität solcher biologischen Systeme zu vielfältig sei, als dass man sie mit monokausalen Parametern berechnen könne. Hierzu sagt er: „In dem Maße, in dem die Komplexität eines Systems zunimmt, verlieren eindeutige Aussagen ihre Bedeutung und bedeutungsvolle Aussagen ihre Eindeutigkeit.“

In der Wissenschaft oder der Computerprogrammierung wurde bisher nur mit zwei Werten gearbeitet: wahr oder falsch, an oder aus, 1 oder 0. Zwischenwerte oder Graustufen gab es nicht. Wir sind es gewohnt, die Welt in ein Schwarz-Weiß-Raster einzuteilen, obwohl dieses *Entweder-oder* nicht unserem tatsächlichen Erleben entspricht. Wir reduzieren damit die Welt in zwei Werte und tun so, als gäbe es zwischen diesen Extremen keinen Übergang.

Die binäre Darstellung macht nicht nur die Mathematik und die Computerverarbeitung (besser) handhabbar. Doch das auf diese Weise erhaltene Ergebnis kann – manchmal mehr, manchmal weniger – ein Trugschluss sein. Unser Zeitalter der Information beruht zwar auf dieser digitalen Denk- und Arbeitsweise, doch es kann komplexe biologische Systeme wie unser Leben damit nicht hinreichend berechnen oder einordnen.

Bereits seit der Antike beschäftigt sich unter anderem die Philosophie mit der Frage der unscharfen Mengen, zum Beispiel in Form der

berühmten *Sorites-Paradoxie* und der Fragestellung: „Ab wann ist eine Ansammlung von Sandkörnern ein Haufen?“

Ab wie vielen bzw. wie wenigen Haaren auf dem Kopf hat man eine Glatze, oder ab wie vielen Krebszellen im Körper ist der Mensch krank? Hier Grenzen zu ziehen ist sehr schwer, doch durch Vereinfachung erliegen wir oft einer Fehleinschätzung.

Auch wenn Zusammenhänge nicht gleich ersichtlich sind, heißt das nicht, dass sie nicht vorhanden sind. Das Leben ist multifaktoriell und fühlt sich daher für uns manchmal unvorhersehbar, unberechenbar und chaotisch an. So wie im restlichen Leben ist es auch in der Medizin: Der fehlende Beweis eines Zusammenhangs ist nicht der Beweis, dass es keinen Zusammenhang gibt. Die Gefahr besteht also darin, dass wir Zusammenhänge leugnen, wo wir keine vordergründigen Zusammenhänge sehen. Einer ganzheitlichen (Welt-)Sicht wird diese Betrachtungsweise jedoch nicht gerecht.

Eine Studie aus dem Jahr 2017 von dem Genetiker und Tumorforscher Bert Vogelstein und seinem Kollegen, dem Mathematiker und Statistiker Cristian Tomassetti der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore, gibt in dem Fachblatt „Science“ auf die Frage der Krebsentstehung eine provokante Antwort: In zwei von drei Fällen beruhe die Tumorbildung auf blankem Zufall, auf „Tippfehlern“ beim Kopieren der genetischen Information vor der Zellteilung. Demzufolge sei Krebs purer Zufall und einfach „Pechsache“, ein schicksalhafter Ereignis, an dem die Erkrankten völlig unbeteiligt sind. Damit treffen die beiden Forscher den allgemeinen Ton der westlichen Schulmedizin.

Einerseits mag dieses Studienergebnis einige Menschen erleichtern und kann gerade bei den Fragen: „Warum ich?“ und: „Was habe ich falsch gemacht?“, die sich vermutlich nahezu alle Krebspatientinnen und Krebspatienten stellen, entlastend wirken. Doch entbindet uns diese Sichtweise jeglicher Verantwortung, die wir uns und unserem Körper gegenüber haben und die unsere Lebensweise beeinflusst. Demnach wäre es völlig egal, was und wie wir essen, ob wir uns bewegen und genug schlafen, ob wir einen Sinn im Leben suchen und finden, ob wir uns mit Menschen und Tieren umgeben, die uns guttun, ob wir bestimmte Werte leben und vermitteln und ob wir uns weiter

entwickeln usw. Alles, was wir tun und denken, wäre demnach egal. Es wäre tatsächlich alles nur Pech und blanker Zufall.

Wir plädieren jedoch dafür, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und damit ein gewisses Maß an Mit- und Selbstbestimmung in unserem Leben zu erreichen. Auch wenn das Zusammenspiel von sehr vielen krankheitsfördernden Faktoren unerkannt bleibt oder bis ins Letzte nicht zu entschlüsseln ist, sind wir doch nicht nur dem Pech oder dem Zufall hilflos ausgeliefert.

Wir gehen mit dem holistischen Modell der zwölf Vitalfelder davon aus, dass die Entstehung von Krebs zwar ein hoch komplexes, multifaktorielles Geschehen ist, dass wir dieses Geschehen aber sehr wohl mit der Behandlung der zwölf Vitalfelder auf positive Weise beeinflussen und wesentlich verändern können. Indem wir auf die verschiedenen Felder achten und mit psychischer und körperlicher Pflege Verantwortung für uns übernehmen, sind wir nicht nur dem Schicksal ausgeliefert, sondern können mit einer Krebserkrankung (oder Erkrankung jeglicher Art) nicht nur anders, sondern auch aktiv umgehen. Schon Hippokrates war der Ansicht, dass die meisten Krankheiten durch den Lebensstil entstehen und nicht von den Göttern gesandt werden. Die holistische Sicht- und Behandlungsweise kann dementsprechend zu einem sinnvollen und erfolgreichen Therapieganzen führen.

Kohärenz und Gesundheit

Der menschliche Organismus wird in diesem Buch nicht nur holistisch, sondern als von zwölf unterschiedlichen Prinzipien beeinflusst gesehen. Das besondere dieser Prinzipien – die im Fall der Krebserkrankung als Risikofaktoren gesehen werden können – ist, dass sie nicht materieller Art sind. Sie beeinflussen die Zusammensetzung und das Verhalten der Materie, sind aber selbst immateriell. Es sind letztendlich Kräfte, die ständig auf die lebendigen Zellen und Organe unseres Körpers einwirken und als zwölf Felder miteinander verbunden und in ständigem Austausch sind wie die Farben des Sonnenlichtes. Sie in zwölf Nuancen zu unterteilen gleicht dem Betrachten eines Prismas, das das weiße Sonnenlicht in seine farbigen Bestandteile zerlegt.

Hinter den zwölf Faktoren, die hier dargestellt werden, verbirgt sich das Leben an sich.

Das Anliegen dieses Buches ist es, den Betroffenen dabei zu helfen, wieder einen aktiven, lebendigen Begriff des Lebens für sich formulieren zu können. Vorgestellt und erläutert wird hier ein dynamisches Verständnis von Leben, ein nicht nur materielles, sondern auch geistiges Wirkprinzip, das auch den biochemischen Abläufen des Organismus zugrunde liegt und diese im Sinne eines Kraftfeldes organisiert und gestaltet.

Die zwölf Faktoren, um die es hier geht, können wie zwölf Instrumente eines Orchesters verstanden werden. Der Dirigent des Orchesters ist der Mensch selbst, von ererbten Anlagen (den Genen, sie sind nicht beeinflussbar) und epigenetischen Strukturen (sie lassen sich durch das eigene Verhalten und die Umwelt beeinflussen) bestimmt. Das „Erklingen der Musik“ ist die Biografie des Menschen. In diesem Bild gesprochen führen verstimmte Instrumente – die dyskohärent, also ohne Zusammenhang und bei dem jedes für sich spielt – zur Verzerrung der Musik, d.h. in unserem Fall zu Krankheiten.

Die Therapie ist somit das Stimmen der Instrumente, das Vitalisieren der zwölf Faktoren und das Miteinander-in-Kohärenz-Bringen, in eine Ordnung, einen Zusammenhang und ein Ineinander-Greifen.

In Analogie zu dem in der Physik gebräuchlichen Feldbegriff, der zum Beispiel als Magnetfeld die Struktur von Eisenspänen auf einem Blatt Papier ordnet, sobald das Kraftfeld eines Magneten unter dem Papier wirkt, wird die Gesamtheit der wirkenden (und im besten Fall ordnenden) Einflussfaktoren in diesem Buch ebenfalls als *Feld* bezeichnet.

Die Ordnung der Eisenspäne kommt vom Kraftfeld des Magneten, nicht aus den Eisenspänen selbst. Die „Erkrankung Krebs“ kommt unserer Meinung nach nicht aus den kranken Zellen, sondern wird von den mannigfaltigen Kräften, den biochemischen Prozessen um sie herum, erzeugt, denen die Zellen folgen, wie die Eisenspäne dem Magnetfeld.

Wenn sich Krebs als Krankheit einstellt, ist es nicht die Krebszelle selbst, die ein *Problem* hat, sondern der Mensch, dessen körperliche – sowie geistig-seelische – Existenz damit in höchstem Maße bedroht und gefährdet wird.

Dem Verständnis nach, das diesem Buch zugrunde liegt, ist der Mensch ein äußerst komplexes und vielschichtiges Wesen. Das Wort *Wesen*, was auch *das Besondere* oder *das Kennzeichnende* heißt, deutet auf einen Sinn hin, auf etwas Geistiges. Dieses Geistige bedient sich eines Körperlichen, um sich auszudrücken und entwickeln zu können. Das Wesen des Menschen ist aber nicht nur vielschichtig, sondern es drückt sich auch auf zahlreichen Ebenen aus. Eine klassische Betrachtungsweise, die dem schwer fassbaren Begriff des menschlichen Wesens etwas näherkommt, gliedert ihn in *Leib* und *Seele*.

Eine feinere Gliederung unterscheidet zudem noch Seele und Geist als zwei unterschiedliche Bereiche. Der Leib (oder Körper) kann wiederum in einen mineralischen oder physischen Leib und einen biochemischen Leib unterteilt werden. Solange er sich im Zustand der Gesundheit befindet, ist dessen Haupteigenschaft, das pulsierende Gleichgewicht zwischen Abbau und Aufbau aufrechtzuerhalten. Dieser Zustand wird auch altgriechisch *Homöostase* genannt, was „Gleichstand“ bedeutet und eben diesen Gleichgewichtszustand eines dynamischen Systems beschreibt, der durch interne regulierende Prozesse aufrechterhalten wird.

Der physische Leib sondert sich in der Weise vom biochemischen Leib ab, indem er als feste Struktur in Erscheinung tritt. Der biochemische Leib dagegen ist in ständiger Veränderung und fließt, pulsiert, atmet, pendelt hin und her, zieht sich zusammen und dehnt sich aus, wächst und verwandelt sich.

Was die Seele ist, hat je nach mythischen, religiösen, philosophischen oder psychologischen Traditionen und Lehren eine andere Bedeutung. Nach unserem heutigen Verständnis ist sie, zugehörig zum physischen Leib, nach dem Verständnis vieler Menschen der Ort oder Raum, der Gefühlsregungen wahr- und Eindrücke aufnimmt. Die Seele wird als etwas Inneres empfunden und ist das Persönlichkeitsmerkmal eines Menschen. Aus dem Altgriechischen stammend bedeutet Seele *Psyche*. Wenn wir von psychischer Gesundheit sprechen, meinen wir damit den seelisch-geistigen Zustand, ohne ihn hier für unsere Ausführungen zu sehr unterscheiden zu wollen.

Während wir also etwas vorsichtig mit der Definition sind, was die Seele ist, können wir mit Sicherheit sagen, dass sie – was auch immer

sie ist – reagiert. Und die Seele interagiert in höchstem Maße mit dem biochemischen Organismus.

In der Medizin gehen wir heute davon aus, dass Physis und Psyche, also Körper und Geist oder Seele, voneinander abhängig sind und sich gegenseitig beeinflussen.

Die Psychoimmunologie (auch Psychoneuroimmunologie, kurz PNI genannt) und für unsere Betrachtung besonders wichtig ist die Psycho-Onkologie oder psychosoziale Onkologie sowie die Wissenschaften der Interaktionen dieser verschiedenen Ebenen des menschlichen Wesens.

Hier geht es nicht nur um die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem, sondern speziell um die psychischen, sozialen und sozialrechtlichen Bedingungen, Folgen und Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung.

Verfolgen wir diese Wechselbeziehungen, so führen sie uns zu dem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 in New York City geboren, 1994 in Be'er Scheva/Israel gestorben), der in den 1980er-Jahren den Ausdruck der *Salutogenese* prägte, was aus dem Lateinischen übersetzt so viel wie *Gesundwerdung* bedeutet.

In seinem Salutogenese-Modell spielt der Begriff der Kohärenz (was vom Lateinischen *cohaerere* stammend *zusammenhängend* oder *verbunden* bedeutet) eine zentrale Rolle: Die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit versteht auch Antonovsky als einen aktiven Prozess mit dynamischen Wechselwirkungen und nicht als einen passiven Zustand.

In den Mittelpunkt der Entstehung von Gesundheit rückt er den Kohärenzsinn, der die Fähigkeit eines Menschen beschreibt, die ihm gebotenen Ressourcen zu nutzen, um sich gesund zu (er-)halten. Besonders wichtig für Antonovsky sind dabei die Einflussfaktoren Verständnis, Machbarkeit und Sinnhaftigkeit.

Ähnlich wie in seinem Salutogenesemodell, in dem ein sinnvolles kohärentes Zusammenschwingen verschiedener Einflussfaktoren von Bedeutung ist, zeigt dieses Buch, wie ein kohärentes Ineinandergreifen der zwölf Faktoren Gesundheit erzeugt, während ein Mangel an Kohärenz Krankheit und schließlich Krebs fördert.