

Hoffnung auf ein krebsfreies Leben



Dr. Kelly A. Turner

# Hoffnung auf ein krebsfreies Leben

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Claudia Callies

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

© der deutschen Ausgabe 2021 by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
81673 München

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020  
bei Hay House, Inc. US unter dem Titel *Radical Hope. 10 Key Healing  
Factors from Exceptional Survivors of Cancer & Other Diseases*,  
Copyright © 2020 by Kelly A. Turner

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne  
Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.  
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung  
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Penguin Random House Verlagsgruppe weist ausdrücklich darauf hin,  
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt  
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.  
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2021

Projektleitung: Nikola Teusianu

Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch: Claudia Callies

Herstellung: Claudia Scheike

Lektorat: Susanne Schneider

Satz: Uhl + Massopust Aalen

Umschlaggestaltung und Konzeption: Geviert – Büro für  
Kommunikationsdesign München unter Verwendung eines Motivs  
von © Shutterstock, Chekmareva Irina

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15407-8

# INHALT

Vorwort . . . . .	7
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Körperlich aktiv sein . . . . .</i>	17
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	18
Empfehlungen . . . . .	42
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Die spirituelle Verbindung vertiefen . . . . .</i>	47
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	52
Empfehlungen . . . . .	71
<i>Kapitel 3</i>	
<i>Die Verantwortung für sich selbst übernehmen . . . . .</i>	73
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	80
Empfehlungen . . . . .	103
<i>Kapitel 4</i>	
<i>Positive Emotionen verstärken . . . . .</i>	107
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	112
Empfehlungen . . . . .	144
<i>Kapitel 5</i>	
<i>Der eigenen Intuition folgen . . . . .</i>	149
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	155
Empfehlungen . . . . .	186

<i>Kapitel 6</i>	
<i>Unterdrückte Emotionen loslassen</i> . . . . .	191
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	195
Empfehlungen . . . . .	229
<i>Kapitel 7</i>	
<i>Die Ernährung radikal umstellen</i> . . . . .	233
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	235
Empfehlungen . . . . .	273
<i>Kapitel 8</i>	
<i>Heilkräuter und Nahrungsergänzungsmittel</i> . . . . .	277
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	282
Empfehlungen . . . . .	308
<i>Kapitel 9</i>	
<i>Starke Gründe für das Leben haben</i> . . . . .	313
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	316
Empfehlungen . . . . .	342
<i>Kapitel 10</i>	
<i>Soziale Unterstützung zulassen</i> . . . . .	347
Zentrale Themen und neue Erkenntnisse . . . . .	351
Empfehlungen . . . . .	383
Schlussbemerkung . . . . .	387
Nachwort . . . . .	395
Danksagung . . . . .	398
Über die Autorinnen . . . . .	403
Anmerkungen . . . . .	405
Register . . . . .	436

# Vorwort

Wenn ein Arzt Ihnen sagt: »Sie haben Krebs«, versetzt Sie das erst einmal in einen Schockzustand. Ihre Amygdala – dieser Überlebensmechanismus im Gehirn, der schon unsere Höhlenmenschenvorfahren anschrie: »Lauf vor dem Tiger davon, jetzt!« – aktiviert die Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Es geht nur noch ums blanke Überleben.

Die meisten neu diagnostizierten Krebspatienten berichten über eine ähnliche Erfahrung. Unabhängig davon, ob die Prognose lautet: »Sie müssen schnell operiert werden, und dann geht es Ihnen wieder gut«, oder: »Es ist unheilbar; versuchen Sie, Ihre Angelegenheiten in Ordnung zu bringen«, überfällt sie eine überwältigende Angst.

Was Betroffene und ihre Angehörigen in diesem Moment vor allem brauchen, ist Hoffnung. Sie wollen wissen, dass andere Patienten trotz ähnlicher düsterer Prognosen überlebt haben, und sie haben das instinktive Bedürfnis, solche Überlebenden zu finden.

Deshalb haben wir dieses Buch geschrieben – um Menschen, die von Krebs oder anderen Krankheiten betroffen sind, radikale Hoffnung zu geben, wenn sie sie am meisten benötigen.

## Was ist eine Radikalremission?

Eine Radikalremission ist eine statistisch unerwartet auftretende Remission. Sie ist gegeben, wenn ein Patient ...

1. ohne eine herkömmliche schulmedizinische Behandlung geheilt wird; oder
2. nach Ausschöpfung der schulmedizinischen Möglichkeiten zu alternativen Heilmethoden wechselt und erst dann Heilung erfährt; oder

3. sowohl herkömmliche als auch alternative Behandlungsmethoden nutzt, um eine statistisch gesehen fast unüberwindbare Erkrankung zu überstehen (eine Erkrankung mit weniger als 25 Prozent Lebenserwartung für einen Zeitraum von fünf Jahren).

Mein erstes Buch, *9 Wege in ein krebsfreies Leben*, war das Ergebnis eines Jahrzehnts der Erforschung dessen, was im medizinischen Bereich als »Spontanremission« bezeichnet wird und was ich Radikalremission nenne. Ich wollte wissen, wie es sein kann, dass jemand nach Hause geschickt wird, um an Krebs zu sterben, nur um ein Jahr später lebendig und gesund in der Arztpraxis zu erscheinen, vielleicht sogar gesünder als vor der Diagnose.

Wer waren diese wundersamen Überlebenden? Warum waren in medizinischen Fachzeitschriften mehr als tausend solcher verifizierter Fälle erwähnt und trotzdem hatte sich niemand eingehender damit befasst? Was hatten diese Menschen getan, um zu heilen, und warum wurden sie ihrer eigenen Meinung nach gesund?

Dies waren die Fragen, mit denen ich mich im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Universität von Kalifornien in Berkeley beschäftigte. Im Laufe des nächsten Jahrzehnts wertete ich mehr als tausend wissenschaftliche Artikel über medizinisch verifizierte Spontanremissionen aus und führte ausführliche Interviews mit Hunderten von Patienten aus der ganzen Welt, denen es trotz schlechter Prognose dennoch gelang, unerwartet zu genesen. Diese Recherchen wurden zur Grundlage meiner Dissertation und schließlich auch zu der des vorliegenden Buches.

Als ich Menschen befragte, die eine sogenannte Spontanremission erlebt hatten, wurde mir schnell klar, dass »spontan« nicht der richtige Begriff dafür war. Diese Überlebenden sprachen vielmehr davon, dass sie signifikante Veränderungen im Lebensstil und Gefühlszustand vorgenommen hatten, um zu heilen. Ihre sogenannten Wunderheilungen geschahen, weil sie Körper, Geist



und Seele einem radikalen Wandel unterzogen hatten, und zwar dauerhaft. Sie stellten ihr *ganzes* Leben auf den Kopf. Dementsprechend schien mir der Begriff »Radikalremission« für das, was am Ende dieses Prozesses stand, viel passender.

Aus meinen ausführlichen Gesprächen mit Hunderten von Krebspatienten, die es entgegen aller Wahrscheinlichkeit geschafft hatten, schälten sich neun Faktoren heraus, die sie alle gemein hatten. Meine Gesprächspartner hatten nicht gewusst, dass sie die gleichen Heilungsstrategien wie andere Überlebende anwandten, und viele von ihnen hatten auch mehr als nur diese Maßnahmen ausprobiert. Allen jedoch waren neun Vorgehensweisen gemein, die die Grundlage für ihre Heilung bildeten.

Diese neun wichtigsten Heilungsfaktoren lauten wie folgt:

- Die Ernährung radikal umstellen
- Die Verantwortung für sich selbst übernehmen (sich selbst stärken)
- Der eigenen Intuition folgen
- Heilkräuter und Nahrungsergänzungsmittel nehmen
- Unterdrückte Emotionen loslassen
- Positive Emotionen verstärken
- Soziale Unterstützung zulassen
- Spirituelle Verbindung vertiefen
- Starke Gründe für das Leben haben

Diese neun Faktoren sind bereits das Thema meines Buches *9 Wege in ein krebsfreies Leben*. In diesem Buch nun möchte ich sie noch eingehender und vertiefter behandeln.

## Radikalremission

Zu meiner großen Überraschung stand *9 Wege in ein krebsfreies Leben* bereits in der ersten Woche nach Erscheinen auf der Bestsellerliste der *New York Times*. Ich wurde in zahlreiche Fernseh-

und Radiosendungen eingeladen, und das Buch wurde im Laufe der Zeit in 22 Sprachen übersetzt. Offensichtlich bin ich nicht die Einzige, die vom Thema Radikalremission fasziniert ist.

Mit steigenden Verkaufszahlen wurde *9 Wege in ein krebsfreies Leben* bald zu einer Plattform für Heilung und Unterstützung. Patienten und ihre Familien baten um weitere Hilfen, und mein kleines Team und ich taten unser Bestes, um ihre Wünsche zu erfüllen. Ein viel geäußelter Wunsch von Lesern und Leserinnen waren zum Beispiel Workshops mit detaillierteren Anleitungen, wie sich das Immunsystem stärken lässt. Inzwischen bieten wir solche Kurse auf der ganzen Welt an, geleitet von unserer wunderbaren Gruppe von zertifizierten Kursleitern für Radikalremission. Menschen, die zu krank sind, um persönlich an den Workshops teilzunehmen, finden auf unserer Website einen Onlinekurs, der bequem von zu Hause (oder im Krankenzimmer) im individuellen Tempo absolviert werden kann. Es gab auch Anfragen nach Einzelcoachings, um das in einem Workshop angeeignete Wissen vertiefen zu können. Um diesem Wunsch nachzukommen, haben wir Gesundheitscoaches ausgebildet, die nach Bedarf persönliche oder virtuelle Sitzungen anbieten. Und natürlich sind wir dankbar dafür, dass die sozialen Medien es uns ermöglichen, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Schicken Sie uns doch zum Beispiel shelfies (Fotos des Buches im Regal) unter dem Hashtag #radicalremission!

Die Fortführung der Recherchen zu Radikalremissionen hat eine hohe Priorität für mich, und deshalb erfassen mein kleiner Mitarbeiterstab und ich alle neuen Fälle, von denen wir hören, auf RadicalRemission.com. Dank unserer kostenlosen Onlinedatenbank brauchen Überlebende nun nicht mehr darauf zu warten, dass ihr Onkologe ihren Fall aufschreibt und in einer medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht (obwohl dies nach wie vor eine wichtige Aufgabe für Ärzte sein sollte). Stattdessen kann ein Patient, der eine Radikalremission erfahren hat, in nur zehn Minuten seine Geschichte auf unserer Website veröffentlichen. Ein

Ziel dieser Datenbank ist es, die zukünftige Forschung durch den Aufbau einer ständig wachsenden Sammlung verifizierter Fälle zu erleichtern.

Wir freuen uns, berichten zu können, dass unsere Website RadicalRemission.com seit dem Erscheinen von *9 Wege in ein krebsfreies Leben* mit immer neuen Fallberichten förmlich überschwemmt wird. In den letzten sechs Jahren haben wir jedes Jahr das *Sechsfache* der durchschnittlichen Zahl der Fälle von Radikalremissionen erfasst, die jährlich in medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht werden – was darauf hindeutet, dass Radikalremissionen viel häufiger auftreten, als die Ärzte sich bewusst sind. Auch die neueren Berichte auf unserer Website bezeugen weiterhin die vorgestellten neun Heilungsfaktoren, die sich bereits im ersten Jahrzehnt meiner Recherchen herausgeschält haben. Das ist genau das, was sich eine Wissenschaftlerin erhofft: eine Bestätigung ihrer ursprünglichen Feststellungen. Ich liebe es, wenn uns jemand seine Heilungsgeschichte schickt und dazu schreibt: »Ich habe Ihr Buch gelesen, und es war, als würde ich mein eigenes Tagebuch lesen. Das waren genau die Dinge, die ich vor 20 Jahren praktiziert habe, um meinen Krebs zu heilen!« Nachdem *9 Wege in ein krebsfreies Leben* erschienen war, traten Forscher der Harvard-Universität an uns heran und fragten, ob sie die Auswirkungen von Radikalremissions-Workshops auf Krebspatienten untersuchen könnten. Wir freuen uns, berichten zu können, dass derzeit eine Pilotstudie zu diesem Thema durchgeführt wird, die zum Teil durch Ihre großzügigen Spenden an unsere gemeinnützige Forschungsorganisation, die Radical Remission Foundation, unterstützt wird. Wir haben auch einer Biotech-Firma geholfen, die das Blut und die genetische Ausstattung von Patienten, die eine Radikalremission erlebt haben, analysieren wollte. Und dank zahlreicher unserer Newsletter-Leser und -Leserinnen, die für die Studie Blut gespendet haben, testet das Unternehmen derzeit in seinem Labor neuartige Krebsimmuntherapien.

## Der zehnte Faktor

In den ersten zehn Jahren meiner Recherchen war körperliche Aktivität ein sehr häufiger Heilungsfaktor bei Fällen mit Radikalremission, aber es wurde nicht in jedem Fall darüber berichtet. Ich glaube, dies lag daran, dass viele der Menschen, die ich befragte, anfangs noch sehr krank waren und Bewegung ihnen einfach nicht möglich war. Beispielsweise waren einige der von mir interviewten Personen im Rollstuhl und mit einer Ernährungssonde zur Hospizpflege nach Hause geschickt worden, bevor dort ihr Heilungsweg begann.

Bei der Durchsicht unseres Archivs von Radikalremissionen ist jedoch klar geworden, dass Überlebende – sobald sie körperlich dazu in der Lage sind – sich ein Leben lang mäßige bis intensive Aktivitäten zur Gewohnheit machen. Darüber hinaus nutzten einige von ihnen Bewegung auch als direkte Heilungsmethode, indem sie vom Tag der Diagnose an Aktivitäten wie hochintensives Intervalltraining (HIIT), Springen auf einem Minitrampolin oder Krafttraining in ihr Heilungsprogramm aufnahmen.

In diesem Buch werden wir ausführlich auf diesen zehnten Heilungsfaktor eingehen und auch die neuesten Forschungsergebnisse rekapitulieren, warum Bewegung bei einer Krebserkrankung von entscheidender Bedeutung ist. Sie erfahren in dem entsprechenden Kapitel, wie Patienten nach einer Radikalremission körperliche Aktivitäten in ihr Leben integrieren, und lesen die Heilungsgeschichte einer Frau, die sich auf Bewegung als einen ihrer wichtigsten Heilungsfaktoren bei der Überwindung von Brustkrebs verließ.

## Meine Geschichte

Krebs kam in jungen Jahren in mein Leben. Bei einem engen Freund wurde Magenkrebs diagnostiziert, obwohl er wie ich erst 14 Jahre alt war. Zwei Jahre später starb er, nachdem alles

versucht worden war, was die konventionelle Medizin zu bieten hatte, einschließlich Chirurgie und Chemotherapie. Während meine Zukunft noch vor mir lag, strahlend und voller Möglichkeiten, war seine im Alter von 16 Jahren schon vorbei.

Es war eine traurige und verwirrende Zeit für mich, und Geschichten boten mir einen Ausweg. Ich las stundenlang, sah Filme, Theaterstücke und Musicals. Meine Liebe zu Geschichten, besonders zu wahren und inspirierenden, folgte mir an die Harvard-Universität, wo ich die analytischen und kreativen Seiten meines Gehirns ausbalancierte, indem ich sowohl Psychologie als auch Drehbuchschreiben studierte.

Nach meinem Abschluss begann ich an Wochenenden als Freiwillige in einem örtlichen Krankenhaus mit Krebspatienten zu arbeiten. Dies inspirierte mich dazu, an der Universität von Kalifornien in Berkeley den Master in onkologischer Sozialarbeit mit dem Schwerpunkt Betreuung und Beratung von Krebspatienten zu machen. Es war eine emotional anstrengende Zeit, aber Krebspatienten auf so tiefgreifende Weise zu helfen, war auch sehr erfüllend für mich. Jeder Mensch durchlebte eine ganz eigene Heilungsreise, und ich hörte den Patienten sehr gerne zu, wenn sie mir ihre Geschichten erzählten.

Eine der Geschichten, die ich damals las, faszinierte mich ganz besonders – sie handelte von einer Heilung durch eine Radikalremission. Nun wollte ich mehr zu diesem Thema wissen. Nach einigen anfänglichen Recherchen wurde mir klar, dass es in den medizinischen Fachzeitschriften eine Fundgrube mit *Tausenden* von bestätigten Fällen von »Spontanremissionen« gab, die niemand eingehend untersucht hatte. In der Folge verbündeten sich die beiden Seiten von mir – Forscherin und Geschichtenliebhaberin – und beschlossen, ein wichtiges Rätsel zu lösen: *Wie wurden diese Menschen geheilt?*

Um diese Frage zu beantworten, blieb ich an der Universität von Kalifornien in Berkeley, erwarb dort meinen Dokortitel und veröffentlichte später auf der Grundlage meiner Doktorarbeit

*9 Wege in ein krebsfreies Leben*. Das *Radical Remission Project* ist im Laufe der Jahre gewachsen und hat immer mehr unglaubliche Heilungsgeschichten ans Licht gebracht und denen Hoffnung gegeben, die sie gebrauchen können. Wenn ich nicht an den Informationsquellen arbeite, die wir auf [RadicalRemission.com](http://RadicalRemission.com) anbieten, füllen andere Formen des Geschichtenerzählens meine Zeit aus. Dazu zählt auch das Schreiben des Drehbuchs für den Film *Open-Ended Ticket*, einem auf meinem Buch basierenden Spielfilm, und die Erstellung einer zehnteiligen Doku-Serie über das Thema Radikalremission. In jüngster Zeit hat mir das Verfassen meines zweiten Buches, *Hoffnung auf ein krebsfreies Leben*, die Gelegenheit gegeben, einige ganz besonders erstaunliche Fälle von Radikalremissionen zu analysieren.

## Zu diesem Buch

Dieses Buch ist insofern ähnlich aufgebaut wie *9 Wege in ein krebsfreies Leben*, als dass sich jedes Kapitel auf einen der wichtigsten Heilungsfaktoren konzentriert. Sie werden jedoch feststellen, dass die Faktoren in einer anderen Reihenfolge behandelt werden als im ersten Buch. Damit wollten wir zum Ausdruck bringen, dass wir bisher nicht wissen, welcher der zehn Faktoren am wichtigsten ist (wenn es denn überhaupt einen wichtigsten gibt). In jedem Kapitel werden wir ...

- auf einen Radikalremissions-Heilungsfaktor eingehen;
- darüber informieren, was wir und andere Forscher im Laufe der Jahre seit dem Erscheinen von *9 Wege in ein krebsfreies Leben* dazugelernt haben;
- die Heilungsgeschichte eines Menschen erzählen, der eine Radikalremission erfahren hat, die dem entsprechenden Faktor besondere Bedeutung zukommen ließ;
- Ihnen einige Empfehlungen geben, wie Sie den Faktor in Ihr Leben einbringen können.

Wir möchten hier auch noch einmal betonen, dass wir, wie alle beim *Radical Remission Project*, nicht grundsätzlich gegen die konventionelle Medizin zur Krebsbehandlung sind. Wir glauben einfach, dass es von enormem Wert ist, auch den Tausenden von Fällen von Menschen nachzugehen, die ohne eine schulmedizinische Therapie geheilt wurden oder nachdem eine solche Behandlung erfolglos geblieben war. Jeder, der entgegen allen Erwartungen von Krebs geheilt wurde, kann uns etwas über Krebs und das Immunsystem lehren.

Ein weiterer wichtiger Punkt, den wir klarstellen wollen, ist, dass wir Radikalremissionen *untersuchen*, nicht *verschreiben*. Wir sind Forscherinnen, die über ein Phänomen berichten, und keine Ärztinnen, die Ihnen sagen, was Sie tun sollen. So sollte dieses Buch nicht als Ersatz für medizinischen Rat verwendet werden, und wir können nicht versprechen, dass die beschriebenen zehn Faktoren Ihre Krankheit oder die eines/r anderen heilen werden. Zum jetzigen Zeitpunkt wissen wir, dass diese zehn Heilungsfaktoren anscheinend einigen Menschen geholfen haben, eine Remission zu erfahren. Ob die Faktoren auch bei anderen Menschen wirken, können wir erst nach dem Abschluss mehrerer randomisierter, prospektiv kontrollierter Studien beurteilen. Die derzeit laufende Pilotstudie von Forschern der Harvard-Universität ist der erste Schritt in diesem langen Prozess. Es wird noch 20 bis 50 Jahre und mehrere zehn Millionen Dollar mehr an Forschungsgeldern erfordern, bevor wir endgültige Antworten haben. Doch wir können Ihnen bereits jetzt, während wir noch auf die Forschungsergebnisse warten, Handlungsvorschläge am Ende jedes Kapitels machen, weil sich in anderen unabhängigen klinischen Studien klar gezeigt hat, dass die zehn Faktoren auf jeden Fall dem Immunsystem zugutekommen. Ob sie Ihr Immunsystem ausreichend stärken, um Ihren Krebs in Remission zu bringen, ist noch nicht definitiv nachgewiesen.

Bei neun der zehn Heilungsfaktoren können Sie eigenständig vorgehen. Die Einnahme von Heilkräutern oder Nahrungser-

gänzungsmitteln jedoch sollte unter der Anleitung eines qualifizierten Gesundheitsexperten erfolgen, und es ist immer eine gute Idee, mit Ihrem Arzt oder einem anderen Heilberufler alle Änderungen der Lebensweise oder der Ernährung zu besprechen, die Sie vornehmen möchten.

## Hoffnung finden

Trotz der unzähligen bisher stattgefundenen Aktivitäten im Rahmen des *Radical Remission Project* haben wir festgestellt, dass das, wonach sich Patienten und Betreuer am meisten sehnen, die Geschichten von Fällen mit Radikalremissionen aus dem wirklichen Leben sind.

Wir verstehen das voll und ganz, denn genau solche Heilungsgeschichten haben uns inspiriert, unsere Recherchen Tag für Tag fortzusetzen. Es gibt nichts Lebensbejahenderes, als einen Menschen zu befragen, der Krebs im Stadium IV überwunden hat. Dies sind nicht nur »Geschichten« – es sind verifizierte Fallberichte von Heilung gegen alle Widerstände, und es ist uns eine Ehre und ein Privileg, ihre Boten zu sein.

Ein Gesundheitscoach sagte einmal zu einem Krebspatienten, der eine Radikalremission erlebt hatte: »In Ihrer Stadt scheinen Sie wie ein ›Krebs-Einhorn‹ zu sein – weil Sie es entgegen aller Wahrscheinlichkeit geschafft haben, den sogenannten unheilbaren Krebs zu überleben. Aber in meinem Beruf sehe ich Tausende von Überlebenden. Ich wünschte, jeder könnte wissen, dass es ganze Rudel von Einhörnern gibt, genau wie Sie.«

Anhand der Überlebengeschichten in diesem Buch lernen Sie einige der Einhörner aus dem großen Rudel kennen, die Sie inspirieren und befähigen sollen, selbst für Ihre Gesundheit zu sorgen. Unser größter Wunsch ist es, dass diese verifizierten Fallstudien von echten Menschen, denen wir begegnet sind, mit denen wir gesprochen, gelacht und geweint haben, Ihnen die radikale Hoffnung geben, dass Heilung jederzeit möglich ist.



# Kapitel 1

---

## Körperlich aktiv sein

*»Wenn es körperliche Aktivität in Pillenform gäbe,  
wäre sie das meistverschriebene Medikament der Welt.«*

**GRETE WAITZ,  
NORWEGISCHE WELTREKORD-LANGSTRECKENLÄUFERIN  
UND MITBEGRÜNDERIN VON AKTIV AGAINST CANCER**

Wir wissen, dass Bewegung gut für uns ist, und es sollte nicht überraschen, dass sportliche Betätigung gesundheitliche Vorteile bringt, auch für Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Bis vor Kurzem jedoch hat körperliche Aktivität bei Krebs noch nicht viel Aufmerksamkeit von Forschern, Patienten oder den Medien bekommen. So bringt zum Beispiel eine schnelle Onlinesuche nach Büchern über »Bewegung und Krebs« viel weniger Ergebnisse als eine Suche nach solchen über »Ernährung und Krebs«.

## Zentrale Themen und neue Erkenntnisse

Bei meinen Recherchen für mein erstes Buch *9 Wege in ein krebsfreies Leben* kristallisierte sich körperliche Aktivität zwar bereits als einer der Schlüsselfaktoren zur Heilung von Krebs heraus, aber nicht bei allen Patienten. Deshalb hatte ich ihn in meiner Doktorarbeit und dem Buch noch nicht zu den häufigsten Heilungsfaktoren gezählt. Inzwischen habe ich verstanden, dass viele der Menschen, die ich befragte, zu Beginn ihrer Heilungsreise einfach noch zu schwach waren, um sich körperlich zu betätigen. Sobald sie sich aber wieder etwas kräftiger fühlten, fingen praktisch alle damit an, sich regelmäßig körperlich zu betätigen oder gar Sport zu treiben. Die Krankheit und/oder die Behandlung hatten zuvor ihren Körper stark geschwächt, langfristig jedoch war Bewegung für das Erreichen einer Remission unerlässlich. Nachdem wir uns die älteren Fallgeschichten von ehemaligen Krebspatienten noch mal angesehen und die neuen Fälle, die uns nach dem Erscheinen von *9 Wege in ein krebsfreies Leben* berichtet wurden, analysiert hatten, stellten wir fest, dass all die Krebspatienten mit Radikalremission in irgendeiner Form wieder Bewegung oder sportliches Training in ihr Leben gebracht hatten, sobald sie kräftig genug waren. Aus diesem Grund nehmen wir in dieses Buch nun Bewegung als zehnten gemeinsamen Faktor der Fälle von Radikalremission auf.

Es könnte vielleicht hilfreich sein, Bewegung neu zu definieren. Viele der genesenen Patienten, die ich für mein erstes Buch befragt hatte, dachten gar nicht daran, ihre Aktivitäten zu erwähnen, weil sie ihre täglichen Spaziergänge oder Ähnliches als nicht weiter bemerkenswert ansahen. Tracy (die Co-Autorin dieses Buches) ist ein gutes Beispiel. Als ehemalige Marathonläuferin, Triathletin und Yogini legte Tracy die Messlatte für das, was sie unter körperlicher Aktivität verstand, hoch. Der absolute Tiefpunkt ihrer Krankheit war für Tracy die Zeit, als sie überhaupt nicht trainierte, weil ihr Körper zu sehr schmerzte. In der schlimmsten Zeit, als sie am allerschwächsten war, konnte sie kaum ein paar Schritte gehen.

Als ich sie jedoch fragte, ob sie ihren Körper in dieser Zeit denn wirklich überhaupt nicht bewegt habe, erinnerte sie sich, dass sie zur Kräftigung ganz bewusst kleine Dinge getan hatte, wie beispielsweise so weit wie möglich die Straße entlangzugehen, sich eine Minute auszuruhen und dann wieder nach Hause umzukehren. Sie betrachtete diese Aktivität weder als Training noch als Teil ihrer Behandlung. Es war etwas, das sie tat, um zu überleben. Wenn Sie sehr krank sind, kann auch schon eine einfache Besorgung als körperliche Aktivität gelten, da Sie in diesem Zustand bereits relativ viel Energie dafür aufwenden müssen. Tracy erinnert sich, wie sie es richtig gefeiert hat, als sie am selben Tag sowohl in den Lebensmittelladen als auch in die Bibliothek gehen konnte, ohne ein zweistündiges Nickerchen machen zu müssen. Denken Sie mit dieser Geschichte im Hinterkopf daran, dass Bewegung gar nicht sehr intensiv sein muss, um als solche zu gelten. Sie brauchen keine spezielle Kleidung und müssen sich auch in keinem Fitnessstudio anmelden. Bewegen Sie sich einfach jeden Tag, so viel, wie Sie eben können.

Seitdem *9 Wege in ein krebsfreies Leben* in die Buchläden kam, haben sich auf unserer Website [RadicalRemission.com](http://RadicalRemission.com) viele weitere Überlebende gemeldet. Eine dieser Personen ist Tremane aus Neuseeland, bei dem 2012 Bauchspeicheldrüsenkrebs im

Stadium IV diagnostiziert wurde. Er war körperlich immer sehr fit und aktiv, spielte Hallenfußball, praktizierte Yoga und ging zwei- bis dreimal pro Woche ins Fitnessstudio und am Strand Bodyboarden. Doch dann veränderte die Diagnose sein Leben von Grund auf:

*Sie sagten mir, es sei Krebs im Endstadium. Und ich solle meine sportlichen Aktivitäten ganz einstellen, weil der Tumor gegen meinen Magen und meine Lunge drücke, und sie wollten nicht, dass er sich ausbreitet. Also hörte ich auf, mich viel zu bewegen, was – im Nachhinein betrachtet – ein Fehler war. Erst ein Jahr später wurde mir klar, dass ich nicht sterben würde. Ich befand mich in einer Phase, in der ich mich weder erholte noch starb; ich überlebte einfach nur. Und eines der Dinge, die mich aus diesem Loch herausholten, war Bewegung. Ich hatte ein Jahr lang nicht mehr trainiert und dachte nun: »Das ist ein Fehler. Ich kann so nicht weitermachen.« Es liegt sowieso nicht in meiner Natur, still zu sitzen. Also begann ich erst einmal damit, wieder etwas längere Strecken zu gehen, einfach jeden Tag nach der Arbeit ein paarmal den Häuserblock zu umrunden. Nach weiteren sechs Monaten fing ich wieder mit Yoga an.*

Was Tremanes Beispiel interessant macht, ist die Tatsache, dass er regelmäßig trainierte, bis seine Ärzte ihm nach der Diagnose sagten, er solle aufhören. Glücklicherweise folgte er seiner Intuition und nahm nach einem Jahr das Training wieder auf, von dem er heute glaubt, dass es ihm (in Kombination mit dem Praktizieren der anderen neun Heilungsfaktoren) zu einer Radikalremission verholfen hat. Zum Glück deckte sich Tremanes Intuition mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, laut denen mäßige bis intensive körperliche Betätigung eines der besten Dinge für Krebspatienten ist, um ihre Heilung zu unterstützen.

In diesem Kapitel wird es zunächst darum gehen, warum Bewegung für die Gesundheit und Lebensqualität eines jeden Men-

schen von wesentlicher Bedeutung ist, auch während und nach der medizinischen Behandlung. Wir werden ausführlich über die neuesten Forschungsergebnisse zu diesem Thema berichten und verschiedene Trainingsformen für Krebspatienten erörtern. Das Herzstück des Kapitels ist eine detailliert beschriebene Überlebensgeschichte, von der wir hoffen, dass sie Sie dazu inspirieren wird, sich in diesen zehnten Heilungsfaktor »hineinzustürzen«. Am Ende des Kapitels empfehlen wir Ihnen ein paar einfache Maßnahmen, wie Sie fortan mit Leichtigkeit mehr Bewegung in Ihr Leben bringen können.

## Jeder Mensch profitiert von Bewegung

Leben heißt sich bewegen. Wir wissen, dass Bewegung uns gesünder macht. Bereits 1996 war der Surgeon General, der Leiter des öffentlichen Gesundheitsdienstes in den USA, extrem besorgt, dass körperliche Inaktivität eine nationale Gesundheitskrise auslösen könnte. Er ließ daraufhin einen Bericht mehrerer Behörden veröffentlichen, in dem jahrzehntelange Forschungsarbeiten zusammengestellt waren, die den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit belegen.<sup>1</sup>

Jede körperliche Aktivität ist besser als keine. Im Jahr 2008 ging ein zweiter Bericht des Surgeon General noch einen Schritt weiter, in dem er empfahl, dass alle Amerikaner und Amerikanerinnen über sechs Jahren sich entweder 150 Minuten pro Woche mäßig oder 75 Minuten pro Woche intensiv bewegen sollten, um von den erheblichen gesundheitlichen Vorteilen von Bewegung zu profitieren.<sup>2</sup> Ein dritter, 2018 veröffentlichter Bericht, die »Physical Activity Guidelines for Americans«, zeigte auf, dass sich die Gesundheit aller Menschen mit körperlicher Aktivität verbessert: Männer und Frauen aller Rassen und Ethnien, Kleinkinder bis hin zu älteren Erwachsenen, Frauen vor oder nach einer Geburt, Menschen, die mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung leben, und Menschen, die ihr Risiko für

chronische Krankheiten verringern wollen.<sup>3</sup> In diesem Bericht wird weiter ausgeführt, dass Erwachsene mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen (auch Krebskranke) Untätigkeit um jeden Preis vermeiden<sup>4</sup> und ihre Ärzte konsultieren sollten, was sie tun können.

Jüngste Studien haben auch ergeben, dass Adipositas eine globale Epidemie ist.<sup>5</sup> Sie ist die Ursache Nummer eins für vermeidbare Todesfälle,<sup>6</sup> und sie stellt ein direktes und schweres Krebsrisiko dar.<sup>7</sup> Adipositas ist tödlicher als Rauchen oder Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel oder Diabetes.<sup>8</sup> Glücklicherweise stellt Bewegung, zusammen mit einer gesunden Ernährung, die erste Verteidigungslinie im Kampf gegen die Fettleibigkeit dar.

Hier sind nur einige der wissenschaftlich nachgewiesenen Vorteile von körperlicher Aktivität:<sup>9</sup>

- Verringerung des Risikos, vorzeitig zu sterben,
- Verringerung des Risikos, an Herzkrankheiten und Krebs zu sterben,<sup>10</sup>
- Verringerung des Risikos, an Diabetes zu erkranken,
- Verringerung des Risikos, an Bluthochdruck zu erkranken, beziehungsweise Senkung des Blutdrucks bei Menschen, die bereits an Bluthochdruck leiden,
- weniger Depressions- und Angstgefühle,
- Beibehaltung eines gesundes Gewichts,
- Aufbau und Erhalt gesunder Knochen, Muskeln und Gelenke,
- Verlängerung der Lebensspanne.

Der letzte Punkt ist es wert, hervorgehoben zu werden: Laut einer neueren Studie kann regelmäßige Bewegung oder Sport Ihr Leben um drei bis acht Jahre verlängern, je nachdem, wie viel Sie sich bewegen und wann Sie damit beginnen.<sup>11</sup> Am entgegengesetzten Ende des Spektrums haben andere Forschungen herausgefunden, dass es einen umbringen kann, ein Stubenhocker zu

sein. Eine Metaanalyse mit mehr als einer Million Teilnehmern ergab, dass Menschen, die sich mäßig intensiv bewegen (insgesamt 60 bis 75 Minuten pro Tag), dadurch das erhöhte Sterberisiko in Zusammenhang mit einer hohen täglichen Sitzzeit eliminieren können (es sei denn, dieses Sitzen ist mit anhaltendem Fernsehkonsum verbunden; in diesem Fall bleibt das Risiko bestehen).<sup>12</sup> Wenn Ihr Beruf Sie also dazu zwingt, den ganzen Tag am Schreibtisch zu sitzen, können Sie die negativen gesundheitlichen Auswirkungen durch körperliche Betätigung ausgleichen. Sollten Sie dann aber den ganzen Abend auf der Couch vor dem Fernsehgerät verbringen, machen Sie den gesundheitlichen Nutzen Ihrer Aktivitäten wieder zunichte.

## Krebspatienten profitieren ebenfalls

Die ersten Studien, die die Auswirkungen von Bewegung auf Krebspatienten und Überlebende untersuchten, wurden in den 1980er-Jahren veröffentlicht.<sup>13</sup> Seitdem sind das National Cancer Institute, die American Cancer Society und das American College of Sports Medicine (ACSM) zu der entscheidenden Schlussfolgerung gelangt, dass körperliche Aktivitäten während einer Krebsbehandlung nicht nur sicher und durchführbar sind, sondern darüber hinaus während der Behandlung die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, die Müdigkeit verringern und die Lebensqualität erhöhen können.<sup>14, 15</sup> Im Jahr 2018 veranstaltete das ACSM einen runden Tisch, um die neuesten Forschungsergebnisse zu erörtern und eine Empfehlung bezüglich Bewegung als eine Form der Krebsvorsorge und -bekämpfung abzugeben. Es gibt immer mehr Belege für die Wirksamkeit von körperlicher Bewegung bei der Krebsprävention, der Unterstützung der Behandlung, der Verringerung der Rezidivrate und der Verbesserung der Überlebenschaufigkeit. Die größte Herausforderung besteht darin, die Vorteile von Bewegung bei Krebs bekannt zu machen und die Onkologen so zu schulen, dass sie mit ihren Patienten über dieses Thema sprechen.<sup>16</sup>

Wie Sie sich vielleicht vorstellen können, sind körperlich aktive Krebspatienten kräftiger als solche, die sich wenig bewegen. In einer Studie mit Prostatakrebspatienten fanden Forscher heraus, dass bereits ein relativ kurzes tägliches Training die Muskelmasse, Kraft, körperliche Funktion und das Gleichgewicht der Patienten im Vergleich zu Prostatakrebspatienten, die nicht trainierten, deutlich verbesserte.<sup>17</sup>

Neben der allgemeinen Kräftigung von Krebspatienten kann Bewegung auch dazu beitragen, die Nebenwirkungen einer konventionellen Krebsbehandlung zu verringern. In einer Studie wurden zum Beispiel Brust- und Darmkrebspatientinnen und -patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen mussten, 10 000 Gehschritte pro Tag verordnet. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe von Krebsbetroffenen, die nur wenig auf den Beinen waren, zeigten sich bei denjenigen, die ihre 10 000 Schritte pro Tag gegangen waren, deutlich geringere Nebenwirkungen der Behandlung, sie litten weniger an Schmerzen und Schwellungen und konnten ihre Mobilität verbessern.<sup>18</sup>

Eine andere Studie untersuchte Brustkrebspatientinnen, die während der Chemotherapie Sport trieben. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe wiesen die Sportlerinnen weniger Entzündungsbiomarker auf und konnten ihre neurokognitiven Funktionen gut aufrechterhalten.<sup>19</sup> Dank des Trainings litten sie also weniger an Entzündungen und einem »Chemohirn«.

Zahlreiche weitere Studien haben gezeigt, dass Bewegung die Lebensqualität von Krebspatienten während der Behandlung verbessert, einschließlich ihres Körperbilds und Selbstwertgefühls, der Schlafqualität, der sozialen Funktionsfähigkeit, der Sexualität, der Müdigkeit und des Schmerzniveaus sowie des psychischen Wohlbefindens (insbesondere verringert körperliche Aktivität Depressionen und Ängste signifikant).<sup>20, 21</sup>

Die Verbesserung der Lebensqualität ist wichtig, aber Sie fragen sich vielleicht, was genau Bewegung mit dem menschlichen Körper macht, insbesondere mit einem Körper, der versucht,



von Krebs zu heilen. Laut diverser Studien führt Bewegung zu einer Reihe von spezifischen physiologischen Veränderungen im Körper von Krebspatienten, darunter ...

- weniger Entzündungen,
- eine verringerte Insulinresistenz,
- eine erhöhte Aktivität und Anzahl der Immunzellen,
- ein stärkerer Lymphfluss im Lymphsystem,
- die verbesserte Fähigkeit des gastrointestinalen Systems, um die Belastung durch Giftstoffe zu begrenzen,
- ein niedrigerer Spiegel von Schlüsselhormonen wie Insulin und Östrogen,<sup>22</sup>
- eine verbesserte Sauerstoffzufuhr und -verwertung,
- eine gesteigerte mitochondriale Biogenese (ein Prozess, durch den in der Zelle neue Mitochondrien gebildet werden),<sup>23</sup>
- reduzierte Fettleibigkeit.

All dies führt zu *sehr positiven* körperlichen Veränderungen bei Krebspatienten (natürlich nicht nur bei ihnen, sondern eigentlich bei allen Menschen). Dementsprechend empfiehlt die American Cancer Society sämtlichen Krebspatienten Bewegung, auch denen, die bettlägerig sind – für Letztere wird eine physikalische Therapie empfohlen.

## Bewegung und Überleben in der Krebstherapie

Für Krebspatienten besonders interessant sind auch die Ergebnisse von Studien, die zeigen, dass körperliche Betätigung das Gesamtrisiko eines erneuten Auftretens der Krebserkrankung und die Sterblichkeit bei bestimmten Krebsarten verringert.<sup>24</sup> So senkt Bewegung beispielsweise das Sterblichkeitsrisiko bei Brust-, Darm-, Prostata-, Gebärmutterkörper-, Eierstock- und Lungenkrebs.<sup>25</sup> In einer der Studien zogen die Wissenschaftler den Schluss, dass eine bescheidene Menge an anstrengender Akti-

vität – wie Radfahren, Tennis, Joggen oder Schwimmen für drei oder mehr Stunden pro Woche – die Überlebenshäufigkeit von Männern mit Prostatakrebs signifikant erhöht.<sup>26</sup>

Eine andere Studie ergab, dass Frauen mit Brustkrebs, die nur eine Stunde pro Woche bei einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 3 bis 5 Stundenkilometern zu Fuß unterwegs waren, ein bis zu 49 Prozent geringeres Risiko hatten, an Brustkrebs zu sterben, im Vergleich zu Frauen, die sich weniger körperlich betätigten.<sup>27</sup> In einer großen Studie mit Dickdarmkrebspatienten hatten diejenigen, die in der Freizeit körperlich aktiv waren (zum Beispiel mit Tennis, Golf, Radfahren, Schwimmen, schwerer Gartenarbeit, schnellem Gehen, Tanzen, Aerobic oder Jogging), ein um 31 Prozent geringeres Sterberisiko als diejenigen, die sich wenig bewegten. Und dies galt unabhängig davon, ob sie sich bereits vor der Diagnose körperlich betätigt hatten oder nicht.<sup>28</sup> Das sind ermutigende Neuigkeiten für Menschen, die derzeit nicht trainieren und vielleicht denken, dass es dafür ohnehin schon zu spät ist – nein, es ist nie zu spät! Diese und viele andere Studien zeigen uns, dass wir uns bewegen *müssen*, idealerweise jeden Tag, wenn wir unsere Chancen, an Krebs zu sterben, deutlich und dauerhaft verringern wollen.

## Bewegung als zielgerichtete Medizin

Bis jetzt konzentrierte sich der größte Teil der Forschung über Bewegung und Krebs auf Bewegung als etwas, das Krebsüberlebende tun können, um eine Wiedererkrankung zu verhindern, oder etwas, mit dessen Hilfe sie die Nebenwirkungen einer konventionellen Behandlung mildern können. Neue Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass körperliche Aktivität sogar das direkte Ansprechen einer Person auf konventionelle Krebsbehandlungen, einschließlich Strahlen- und Chemotherapie, verbessern kann.<sup>29</sup>

In einer dieser Studien untersuchten Wissenschaftler über einen Zeitraum von sechs Wochen Mäuse mit Darmkrebs. Eine Gruppe

von Mäusen wurde auf ein Laufrad gesetzt, eine andere Gruppe nicht. Die Mäuse, die trainierten, erfuhren einzigartige mitochondriale Veränderungen, die das Wachstum ihrer Tumore tatsächlich verlangsamten, während die Tumore der nicht aktiven Gruppe mit der typischen Geschwindigkeit weiterwuchsen.<sup>30</sup>

Bewegung kann dem Immunsystem Ihres Körpers Starthilfe bei der Bekämpfung von Tumorzellen geben. In einer anderen Studie reduzierten Mäuse, die sich durch Laufen auf einem Rad bewegten, ihr Tumorwachstum um 60 Prozent und erhöhten ihre Adrenalin- und natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) sowie die Funktion des Immunsystems auf eine Weise, die die Tumorheilung förderte.<sup>31</sup>

Stellen Sie sich vor, eine Onkologin würde ihrer Patientin irgendwann in der Zukunft sagen: »Aufgrund Ihres speziellen Krebstyps empfehle ich Ihnen sechs Wochen gezielte Immuntherapie, 30 Minuten pro Tag hochintensives Intervalltraining und 15 Minuten Krafttraining pro Tag.« In manchen Ländern wie Australien und Norwegen ist man schon sehr weit darin, Bewegung als direkte Krebstherapie zu erforschen, und nicht als eine Möglichkeit, Nebenwirkungen zu reduzieren. Das australische Exercise Medicine Research Institute zum Beispiel arbeitet mit Krebspatienten zusammen, um deren konventionelle medizinische Behandlung durch Bewegung zu ergänzen. Die Patienten werden nach der Chemotherapie oder Bestrahlung direkt im Krankenhaus von einem ausgebildeten Physiologen erwartet, der mit ihnen ein maßgeschneidertes Training durchführt.<sup>32</sup> In ähnlicher Weise konzentriert sich AKTIV Against Cancer, eine gemeinnützige Organisation, die 16 Zentren für körperliche Aktivität in ganz Norwegen betreibt, darauf, Bewegung zu einem integrierten Bestandteil der Krebsbehandlung zu machen.<sup>33</sup> Beide Organisationen haben sich zum Ziel gesetzt, eines Tages körperliche Aktivität als gezielte Therapie zu »verschreiben«, um bei Krebspatienten das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und die Überlebenshäufigkeit zu erhöhen.

Unter anderem dank der Forschungsfinanzierung durch AKTIV Against Cancer beginnen nun auch die USA, zu Australien und Norwegen aufzuschließen. AKTIV Against Cancer hat zum Beispiel dem Memorial Sloan Kettering Cancer Center bereits mehr als drei Millionen Dollar zur Finanzierung von onkologischer Forschung über den Einfluss von Bewegung zugesagt.

## Körperliche Aktivität

Es gibt viele verschiedene Arten von Übungen, jede mit ihren eigenen einzigartigen Vorteilen für Krebspatienten während der Behandlung und Remission. Ausdauer- und Krafttraining sind in diesem Zusammenhang schon seit Jahrzehnten bekannt, und in jüngster Zeit ist auch das Interesse an hochintensivem Intervalltraining (HIIT) und Lymphtraining bei Krebs stark angestiegen. Nachfolgend finden Sie einen Überblick über diese Übungsarten und den Stand der Forschung.

Den Begriff »Training« assoziieren die meisten von uns als Erstes mit aerobem Ausdauertraining. Das Wort *aerob* bedeutet »in Verbindung mit Sauerstoff«, und daher bezieht sich *aerob* auf jedes Training, das unsere Sauerstoffaufnahme erhöht.<sup>34</sup> Jedes schnelle Gehen, Laufen, Schwimmen oder Radfahren ist aerob, weil wir bei diesen Aktivitäten tiefer und schneller atmen müssen, um unsere Muskeln mit zusätzlichem Sauerstoff zu versorgen. Aerobes Training ist die am besten untersuchte Form von sportlicher Aktivität, und es bietet alle Vorteile von Bewegung, wie sie oben beschrieben sind.

### Krafttraining

Krafttraining, das entweder durch Heben von Gewichten oder Ziehen von Widerstandsbändern erfolgt, ist eine Form der körperlichen Aktivität, die es seit Jahrhunderten gibt, die aber erst vor noch nicht allzu langer Zeit mit Krebspatienten untersucht wurde. Keine Sorge, Sie müssen nicht in der Lage sein, eine

80-Kilo-Hantel zu stemmen. Studien haben aber gezeigt, dass die regelmäßige Verwendung von Gewichtsmanschetten (ein, zwei oder drei Kilo an Hand- oder Fußgelenken) zur Erhaltung der Muskelmasse beitragen kann.<sup>35</sup> Zwei der besonders belastenden Nebenwirkungen bei Krebspatienten, die sich einer Chemotherapie und Bestrahlung unterziehen, sind der Verlust von Muskelmasse und der entsprechende Kraftverlust. Dieser Rückgang beeinträchtigt ihre Lebensqualität und kann ihre Funktionsfähigkeit im Alltag stark einschränken. In einer umfangreichen Auswertung von Studien zu diesem Thema kamen die Forscher zu dem Schluss, dass Krafttraining für Krebspatienten, die sich einer Chemotherapie und Bestrahlung unterziehen, eine sichere Form des Trainings ist, die behandlungsbedingte Nebenwirkungen verringert, die Muskelkraft deutlich erhöht, zur Aufrechterhaltung eines normalen Körpergewichts beiträgt und den Gesamtanteil des Körperfetts reduziert.<sup>36</sup>

### Hochintensives Intervalltraining (HIIT)

HIIT ist in den letzten Jahren unglaublich populär geworden, und zwar nicht nur in Fitnessmagazinen oder Blogs, sondern auch in der medizinischen Gemeinschaft. Und das aus gutem Grund, denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass hochintensives Intervalltraining für Menschen mit und ohne Krebs in vielfältiger Weise nützlich ist.<sup>37</sup>

HIIT unterscheidet sich von herkömmlichem Ausdauertraining oder Training mit kontinuierlicher Intensität wie Joggen, Spinning oder Gewichtstraining. Bei solchen Sporteinheiten ist es das Ziel, Ihre Herzfrequenz in einen vorgegebenen Bereich zu bringen und dort mindestens 20 Minuten lang zu halten. Im Gegensatz dazu umfasst ein HIIT sehr intensive Trainingseinheiten (in der Regel ein bis vier Minuten), die den gesamten Körper beanspruchen und sich mit Erholungsphasen ähnlicher Länge abwechseln. HIIT kann die gleichen kardiovaskulären Vorteile wie aerobes Training in geringerer Zeit bringen.<sup>38</sup>

Für Krebsüberlebende hat die Forschung gezeigt, dass *jede* Art von Anstrengung die Lebensqualität, die funktionelle Kapazität der Lungen und bestimmte Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen verbessert. Allerdings stellte sich bei einer Vergleichsuntersuchung einer Gruppe von Krebspatienten, die 20 Minuten lang auf einem stationären Fahrrad oder auf einem Laufband mit geringer Intensität trainierten, und einer anderen Gruppe, die in HIIT-Intervallen (sieben 30-Sekunden-Intervalle) trainierte, heraus, dass sich die allgemeine Herz-, Lungen- und Muskelfitness der HIIT-Gruppenmitglieder schneller verbesserte.<sup>39</sup>

In einer anderen Studie wurden die Auswirkungen von HIIT auf Überlebende von Darmkrebs untersucht. Es ist bekannt, dass nach der Diagnose von Darmkrebs und der Krebstherapie die Abnahme der kardiorespiratorischen Fitness und der Muskelmasse zu einem signifikanten Anstieg des Sterberisikos führt. Die Wissenschaftler wollten nun wissen, ob es einen Unterschied zwischen HIIT und Training mit mittlerer Intensität gibt, wenn es darum geht, die Überlebenschancen solcher Patienten zu verbessern. Innerhalb von nur vier Wochen erzielten die Darmkrebsüberlebenden, die HIIT-Einheiten absolvierten, weitaus bessere Ergebnisse als diejenigen, die sich Trainingseinheiten mit mittlerer Intensität unterzogen. Um genauer zu sein, übertraf die HIIT-Gruppe die andere Gruppe bei der maximalen Sauerstoffaufnahme, bei der mageren Körpermasse und beim verringerten Körperfettanteil.<sup>40</sup>

In Anbetracht dieser und zahlreicher weiterer Studien, die in den letzten Jahren veröffentlicht wurden, scheint HIIT eine hocheffiziente und effektive Trainingsform zu sein, die von Krebspatienten sowohl während als auch nach der Behandlung ausgeübt werden kann.

## Lymphtraining

Das Lymphsystem beziehungsweise das lymphatische System ist ein lebenswichtiger Teil des Immunsystems. Durch ein Netzwerk von Gefäßen und Knoten hilft es, krankheitsbekämpfende weiße Blutkörperchen im ganzen Körper zu verteilen und gleichzeitig unerwünschte Virus-, Bakterien- und Krebszellen zusammenzufassen und zu entsorgen. Für diese wichtigen Funktionen muss die Flüssigkeit in den Lymphgefäßen zirkulieren.<sup>41</sup>

Anders als das Herz, das mit jedem neuen Herzschlag Blut in den gesamten Körper pumpt, verfügt das Lymphsystem jedoch über keine Pumpe, das heißt, es ist auf die Bewegung des Körpers (also auf Ihre körperliche Aktivität!) angewiesen, um Lymphflüssigkeit durch seine Gefäße und unerwünschte Krebszellen aus dem Körper zu befördern.<sup>42</sup> Es hat sich gezeigt, dass die Lymphflussrate während der Bewegungsphasen auf ein Niveau ansteigt, das zwei- bis dreimal höher ist als im Ruhezustand.<sup>43</sup> Auf diese Weise spielt Bewegung eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung der täglichen Aufgabe des Lymphsystems, Krebszellen zu identifizieren und zu beseitigen.

Patienten, die eine Radikalremission erfahren haben, berichten besonders häufig davon, dass bei ihnen zu Hause ein Minitrampolin steht, mit dessen Hilfe sie ihr Lymphsystem stimulieren. Es gibt zwar nur relativ wenige Forschungsstudien zu Minitrampolinübungen (Rebounding), doch eine Studie ergab, dass diese spezielle Art der körperlichen Aktivität das Muskelwachstum anregt,<sup>44</sup> und eine weitere Studie, dass solche Fitnessübungen in einer signifikanten Verringerung der Körpermasse und des Blutdrucks ebenso wie einer merklichen Verbesserung des Glukoseprofils und der maximalen Sauerstoffaufnahme resultieren.<sup>45</sup> Auch in Phasen großer Schwäche sind Krebspatienten fast immer in der Lage, wenigstens ein paar Sprünge auf dem Trampolin zu absolvieren.

Nachdem wir nun die unzähligen Vorteile von Bewegung für Ihre körperliche und geistige Gesundheit beschrieben haben,

möchten wir Ihnen die Heilungsgeschichte einer Frau erzählen, die auf körperliche Aktivität (und die anderen neun Faktoren) setzte, um ihren Brustkrebs zu heilen. Bei Mary wurde, nur einige Jahre nachdem sie den Titel »Stärkste Frau der Welt« errungen hatte, ein invasives duktales Karzinom diagnostiziert. Ihre bemerkenswerte Geschichte illustriert die Bedeutung von Fitness vor, während und nach einer Krebserkrankung.

## MARYS GESCHICHTE

Krebs wirkte sich lange vor ihrer eigenen Diagnose auf das Leben von Mary Rust aus. Als sie 18 Jahre alt war, wurde bei ihrer Mutter Eierstockkrebs diagnostiziert. Eierstockkrebs wird auch als »stiller Killer« bezeichnet, weil er sich vielfach zu dem Zeitpunkt, an dem er entdeckt wird, bereits im Spätstadium befindet und sich ausgebreitet hat. Dies war bei Marys Mutter der Fall. Schockiert und am Boden zerstört, hatten Mary und ihre Familie Mühe, die Diagnose zu verstehen. Marys immer aktive Mutter fühlte sich eigentlich ganz gesund. Es gab keine Vorgeschichte von Krebs in der Familie, und sie trank und rauchte nicht.

Während der Chemotherapie, der Bestrahlung und mehrerer Operationen blieb Mary an der Seite ihrer Mutter. Konventionelle Medizin war alles, was ihr zu dieser Zeit zur Verfügung stand. Mary sagt: »Sie war eine Kämpferin, aber ich wurde Zeugin ihrer Verwandlung von einer gesunden, dynamischen Frau zu einer, die durch den Krebs, die Chemotherapie und die anderen Behandlungen sehr beeinträchtigt war.« Ihre Anfangsprognose betrug nur zwei Jahre. Sie schaffte dann vier.

Als Mary zwei Tage vor dem Tod ihrer Mutter allmählich spürte, dass das Ende nahte, wählte sie das Kleid für die Beerdigung aus. Ihre Mutter bat sie noch einmal zu sich ans Bett und gab ihr ein Vermächtnis für ihren weiteren Lebensweg mit.



*Sie sah mir in die Augen und sagte: »Mary, das ist nicht der Weg, um Krebs zu besiegen. Es muss einen anderen Weg geben, wie der Körper sich selbst heilen und wiederherstellen kann.«*

Mary wusste, dass ihre Mutter einen starken Lebenswillen hatte und unbedingt noch lange genug leben wollte, um ihre Enkelkinder kennenzulernen. Leider reichte dieser Wille allein nicht aus, um sie zu retten. Später erkannte Mary, wie sehr das Leiden ihrer Mutter durch die schulmedizinische Behandlung ihre eigene Perspektive der Krebsbehandlung und -heilung zutiefst prägte.

Mary war in Loveland, Colorado, von der Mutter, die sie so sehr verehrte, zu einer Perfektionistin erzogen worden. Sie hatte verinnerlicht, wie glücklich ihre leistungsorientierten und konkurrenzbetonten Eltern waren, wenn sie eine Eins bei einer Klassenarbeit bekam. Schon eine Zwei quittierten sie mit einem gleichgültigen Achselzucken.

Diese perfektionistische Ader trieb Mary dazu, sich den Titel »Fittest Woman in the World« zu verdienen, indem sie 1999 bei der Fitness Olympia, dem »Super Bowl« des Frauen-Bodybuildings, als Siegerin hervorging. Und dieser Sieg verschaffte Mary auch ihren Traumberuf als Repräsentantin einer großen Gesundheits- und Ernährungsvertriebsfirma – sie und ihr Mann waren begeistert. Die Begeisterung wuchs noch, als Mary kurz nach der Unterzeichnung des Vertrages erfuhr, dass sie schwanger war. Sie stellte sich eine idyllische Zukunft vor, in der sie eine Familie gründen und innerhalb des Unternehmens ein Ernährungsprogramm für eine »fitte Schwangerschaft« entwickeln würde.

Stattdessen sollte ihr nun die turbulenteste Zeit ihres Lebens bevorstehen. Aufgrund der Schwangerschaft kündigte das Unternehmen den Vertrag wieder. Mary war einerseits am Boden zerstört, freute sich aber immer noch sehr auf die Mutterschaft. Sie beschloss, sich erst einmal ganz auf das Neugeborene zu konzentrieren, und tauchte in das kostbare erste Jahr seines Lebens

ein. Bald darauf wurde sie zum zweiten Mal schwanger, und für die nächsten Jahre genoss sie es, Vollzeitmutter von zwei wunderbaren Kindern zu sein. Ihr Mann war in seinem Beruf als Generalunternehmer sehr erfolgreich, und alles schien gut für die junge Familie zu laufen.

Dann brach im Jahr 2006 der Immobilienmarkt ein und Marys Mann verlor alles. Plötzlich standen sie vor dem Bankrott, mit zwei kleinen Kindern, einem Haus, für das die Zwangsversteigerung eingeleitet wurde, und Millionen von Dollar Schulden. Die Familie zog in die abgeschiedene Stadt Gillette in Wyoming um, wo ihr Mann eine Stelle gefunden hatte. Mary versuchte, weiterhin das Positive in ihrem Leben zu sehen – sie hatte ein Dach über dem Kopf, eine großartige Familie und ihre Gesundheit –, aber im Rückblick ist ihr inzwischen klar, dass sie damals »kurz vor dem Zusammenbruch« stand.

Zwei Jahre nach dem erzwungenen Umzug der Familie fühlte Mary einen Knoten in ihrer Brust. Es kam ihr nicht in den Sinn, die Geschwulst untersuchen zu lassen, da sie sich ansonsten völlig gesund fühlte. Als nach ein paar Monaten eine Kampagne gegen Brustkrebs lanciert wurde und in den Medien Thema war, war der Knoten immer noch da, und so beschloss Mary, sich nun doch untersuchen zu lassen. Sie ging zur Mammografie und erwartete ein Routineverfahren, gefolgt von der Bestätigung ihres Arztes, dass sie so gesund war, wie sie sich fühlte.

Stattdessen identifizierte die Mammografie ihren Knoten als »verdächtig«. Bald darauf wurden ein Ultraschall und anschließend eine Exzisionsbiopsie durchgeführt. Die Ärzte entfernten dabei so viel von dem Knoten wie möglich, aber alles konnten sie nicht herausholen. Nachdem die Pathologen das entnommene Gewebe untersucht hatten, erhielt Mary zwei Tage nach ihrem 36. Geburtstag die offizielle Diagnose Brustkrebs.

*Wie kann bei der »fittesten Frau der Welt« neun Jahre später eine Krebsdiagnose gestellt werden?*, fragten sich Mary und ihr Mann. Das ergab überhaupt keinen Sinn. Mary fühlte sich so gut

wie an dem Tag, an dem sie bei der Fitness Olympia gewonnen hatte.

Als sie sich an die Tortur ihrer krebserkrankten Mutter erinnerte, geriet Mary in Panik. Sie hatte Angst davor, kränker zu werden und bei der Therapie die Haare zu verlieren. Sie wollte verzweifelt einen Weg finden, um ein langes, gesundes Leben zu führen. Schließlich war sie erst 36 Jahre alt und hatte ein Schul- und ein Kindergartenkind, die sie beim Erwachsenwerden begleiten wollte.

*All diese Stimmen machten sich in meinem Kopf breit, und ich war einfach in Panik. Dann, ganz plötzlich, war da eine Stimme, die »Stopp« sagte. Und in dieser Stille hörte ich ganz klar die Worte: »Mary, das ist nicht der Weg, um Krebs zu heilen. Es muss einen anderen Weg geben.« Es war, als ob genau in diesem Moment die Stimme meiner Mutter zu mir durchdrang, ebenso wie das Wissen, dass es einen anderen Weg gibt und dass ich ihn finden musste.*

Mary begann sofort damit zu recherchieren: schulmedizinische Behandlung, ganzheitliche Optionen, Diäten und Nahrungsergänzungsmittel. Sie fand überzeugende Argumente sowohl für konventionelle als auch für komplementäre und alternative Behandlungen, was sie noch mehr verwirrte. Erschwerend kam hinzu, dass sie sich mit erheblichen Zweifeln und Ängsten ihrer Freunde und Familie auseinandersetzen musste.

*Damals war ich sehr zwiespältig, ob ich mich einer konventionellen oder alternativen Therapie oder vielleicht einer Kombination aus beidem unterziehen sollte. Die Diagnose Krebs ist eben auch etwas sehr Beängstigendes. Aber da war diese innere Stimme, die mir sagte: »Nein, Mary. Es gibt einen anderen Weg. Vertrau mir, ich werde ihn dir zeigen. Ich werde dich führen.«*

Da sich in ihrem Körper noch Gewebe befand, das Krebszellen enthielt, wollten Marys Ärzte entweder eine vollständige Mastektomie, also Entfernung dieser Brust, oder zumindest eine zusätzliche Operation durchführen, um bei der Biopsie saubere Ränder zu erhalten. Danach sollte Mary acht Wochen lang bestrahlt, zwölf Wochen lang chemotherapeutisch behandelt und ein Jahr lang mit dem Medikament Herceptin behandelt werden. Und abschließend sollten noch die Eierstöcke operativ entfernt werden.

Das war für Mary eine Menge zu verarbeiten, ganz zu schweigen davon, es zu akzeptieren. Mary fühlte sich seit ihrer Zeit als Wettkampfbuilderin tief mit ihrem Körper verbunden und wusste, wie er funktioniert. Dass sie ihren Körper gut kannte, war für sie einer der Hauptgründe dafür, nicht den konventionellen Weg zu beschreiten, den ihre Mutter gewählt hatte, und stattdessen die persönliche Entscheidung zu treffen, es zuerst mit alternativen Therapien zu versuchen.

Marys Reise begann auf der physischen Ebene. Sie recherchierte und experimentierte mit verschiedenen Ernährungsumstellungen, Vitaminzusätzen und Entgiftungsmaßnahmen wie Backpulverbädern, um herauszufinden, auf welche ihr Körper am besten reagierte. Als sie zum Beispiel die Gerson-Therapie (eine strenge pflanzliche Diät) ausprobierte, fielen ihr die Haare aus, sodass sie damit aufhörte und wieder Fleisch von Tieren aus Weidehaltung und andere Proteine in ihre Ernährung einfügte, worauf sie gut reagierte.

Auch wenn sie sich zunächst für alternative Methoden entschieden hatte, wollte sie die von ihren Ärzten empfohlenen konventionellen Behandlungen nicht von vornherein völlig ausschließen. Sie versuchte einfach zuerst andere Dinge. Am Anfang, sagt Mary, fühlte sie sich »göttlich geführt ... zu den Fachleuten, Büchern und Heilplänen – sie alle kamen auf mich zu«. Sie fühlte sich zu einfachen Heilungsaktivitäten hingezogen, die sie zu Hause durchführen konnte. Mit der Zeit kam sie zu der Einsicht,

dass ihr Weg vielleicht nicht für alle der richtige ist, für sie aber durchaus.

Mary war überzeugt, dass ihr Körper dorthin folgen würde, wohin ihr Geist ging.

*Ich wusste und verstand, dass der Körper zu unglaublichen Dingen fähig ist. Wenn man also seinen Körper liebt, unterstützt und nährt, kann er sich physisch verändern. Einer der Gedanken, die mir durch den Kopf gingen, war: »Wenn mein Körper einen Zustand wie Krebs geschaffen hat, und ich weiß, dass mein Körper darauf ausgelegt ist, zu heilen, warum konnte mein Körper diese Krankheit, die sich anbahnte, nicht rückgängig machen?« Ich vertraute diesem göttlichen Wissen.*

Als lebenslange Sportlerin und Wettkämpferin wandte sich Mary bei ihrem Heilungsprozess ganz natürlich der körperlichen Aktivität zu, aber selbst das, so glaubte sie, wurde von göttlicher Führung geleitet. Sie fühlte sich in dieser Zeit sehr eng mit Gott verbunden und glaubte, dass Gott sie jedes Mal, wenn sie vor einer Entscheidung stand, zur richtigen Lösung führen würde. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlte, passte sie sich an und versuchte etwas Neues. Anstatt zu intensivem Gewichtheben und Bodybuilding zurückzukehren, kaufte sich Mary ein Minitrampolin, um die Lymphflüssigkeit in Bewegung zu halten, und begann außerdem, Yoga zu praktizieren. Bewegung würde der Schlüssel für ihre Heilung sein, wusste sie tief im Innern, Gewichtraining jedoch, das spürte sie intuitiv, war zu jener Zeit nicht der richtige Heilungsweg für sie.

*Bewegung unterstützt das Gehirn. Heutzutage sitzen wir nur noch am Computer, arbeiten damit, sehen Videos an oder tätigen Onlinebestellungen. Auf die Jagd nach Nahrung muss sich der Mensch schon lange nicht mehr machen. Und doch sind unsere Körper dafür geschaffen! Gehen Sie mit Ihrem Hund spazieren*

*oder spielen Sie mit Ihren Kindern im Freien – egal was, Hauptsache, Sie erfüllen das Bedürfnis des Körpers nach Bewegung.*

Zusätzlich zu der körperlichen Betätigung brachte Mary intuitiv auch die anderen neun Radikalremissionsfaktoren in ihren Heilungsprozess ein. Sie lebte während ihrer Behandlung weit weg von Freunden und von Vater und Geschwistern, was sich letzten Endes als Segen für sie erwies, da viele ihrer Lieben den Entscheidungen, die sie traf, skeptisch oder ängstlich gegenüberstanden. Sie startete einen Blog, um sie auf dem Laufenden zu halten, ohne sich direkt mit ihrem Widerstand auseinandersetzen zu müssen, und fand schließlich eine kleine Gruppe von Freunden, die sie unterstützten und ähnliche Ansichten vertraten. Heute glaubt sie, dass dies mitentscheidend war, weil es ihr erlaubte, ihre positive Einstellung beizubehalten. Darüber hinaus hatte Mary das Glück, zwei sehr fröhliche Kinder zu haben, deren Faxen ihr halfen, in der Gegenwart zu bleiben und Spaß zu haben.

Im Laufe der Monate beschloss sie, ihre Fortschritte mit Thermografien anstelle von PET-(Positronenemissionstomografie) oder CT- (Computertomografie) Aufnahmen zu verfolgen, da sie keine unnötige Strahlenbelastung auf sich nehmen wollte (die Thermografie ist ein nicht-invasives bildgebendes Verfahren, bei dem eine Infrarotkamera verwendet wird, um Wärmeflecken im Körpergewebe zu erkennen; sie kommt ohne Strahlenbelastung aus, ist aber beim Erkennen von Brustkrebs weniger präzise als die Mammografie).

Sehr zu Marys Erleichterung fielen die Ergebnisse der beiden nächsten Thermografie-Nachuntersuchungen äußerst positiv aus, und auch bei der Blutuntersuchung zeigten sich keinerlei Anzeichen von Krebs mehr. Inzwischen ist es mehr als zehn Jahre her, dass Marys Arzt sie für krebsfrei erklärte. Mary wusste jedoch bereits damals intuitiv, dass sie mit ihrer Heilarbeit noch nicht fertig war.

*Meine Gedanken überschlugen sich. Konnte das wirklich wahr sein? Bin ich tatsächlich krebsfrei? In dem Moment fasste ich den Beschluss, die Aussage des Arztes zu akzeptieren und einfach weiterzuleben, von Tag zu Tag. Aber dann sagte diese innere Stimme: »Mary, deine Körperarbeit war nur ein Teil des Heilungsprozesses.« Ich wollte leben, meine Kinder groß werden sehen, und ich wurde durch diese wunderschöne Heilungsreise geführt, durch die körperlichen genauso wie durch die geistigen Aspekte der Heilung und dann durch die spirituellen Aspekte der Selbstwerdung.*

Als Sportlerin und Ernährungswissenschaftlerin begann Mary ihre Heilungsreise mit den körperlichen Faktoren Bewegung, Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel. Wenn sie heute an ihre Reise zurückdenkt, versteht sie, dass das Körperliche nur ein Teil des Gesundheitspuzzles und eine Auflösung von Blockaden im Körper-Seele-Geist-System ebenfalls entscheidend für ihren Erfolg war.

Mary meint heute: »Krebs kann wie ein Weckruf aus deiner Seele kommen, der sagt: »Es gibt noch so viel mehr für dich.« Sie ist überzeugt, dass alles in unserem Leben letztendlich einem höheren Zweck dient. Und sie findet Erleichterung in der Tatsache, dass sie eine unmittelbare Krise – sei sie körperlich, finanziell, in Beziehungen und so weiter – loslassen und ihr Herz und ihren Verstand für eine größere Botschaft öffnen kann: Wunder sind möglich.

»Das Leben passiert uns nicht einfach, es passiert für uns«, sagt Mary. Sie glaubt, dass Krankheit und Heilung aus vielen verschiedenen Gründen geschehen, manchmal aus physischen, manchmal aus seelischen oder emotionalen Gründen, oder manchmal, um unserem Leben einen höheren Sinn zu geben.

Seit der Radikalremission verfolgt Mary das, was sie heute als ihren Lebenszweck betrachtet, nämlich jeden Tag in vollen Zügen zu genießen und anderen Krebspatienten durch Gesundheits-

coaching zu helfen. Teil ihres ständigen Lernprozesses war es, darüber nachzudenken, warum sie Heilung erfahren hatte, andere jedoch nicht, und zu analysieren, warum auch Menschen überlebten, die einen anderen Weg als sie gingen. Aus der kollektiven Erfahrung von ihr selbst und ihren vielen Klientinnen und Klienten in den letzten zehn Jahren hat sie bei Menschen, die wieder gesund wurden, einige wichtige Änderungen der inneren Einstellung festgestellt.

Mary ist fest davon überzeugt, dass die Kraft des Geistes für die Heilung entscheidend ist, und wissenschaftliche Studien über den Placeboeffekt bestätigen das. In den letzten 60 Jahren haben zahlreiche klinische Studien gezeigt, dass das, woran Sie glauben, mehr als jedes eingenommene Medikament einen signifikanten Einfluss auf Ihre Gesundheit haben wird.<sup>46</sup> Im Laufe der Jahre hat Mary mit Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln und der inneren Einstellung experimentiert, um herauszufinden, was ihr am meisten hilft, den Krebs in Schach zu halten. Sie hat herausgefunden, dass eine Nahrungsergänzung oder eine bestimmte Ernährungsweise bei ihr genau so wirkt, wie sie *glaubt*, dass sie wirken wird. Das zeigt sehr deutlich: Die Art der Therapie, für die sich eine Person entscheidet, ist nicht annähernd so wichtig wie ihre Einstellung und ihre Überzeugungen bezüglich der Behandlung.

Was ihre Einstellung betrifft, so hat Mary in den letzten zehn Jahren weiter daran gearbeitet, unterdrückte Emotionen loszulassen. Sie hat einen Therapeuten konsultiert, der sich auf Bewusstseins- und Schattenarbeit spezialisiert hat (ein psychologisches Verfahren, das von Carl Gustav Jung entwickelt wurde, um die »dunkle Seite« unserer Psyche zu verstehen).<sup>47</sup> Alle verdrängten Emotionen, Schmerzen oder Traumata, die wir von der frühen Kindheit bis zur Gegenwart erleben, kommen dabei zur Sprache. Auf diese Weise arbeitet Mary weiter daran, sich von alten Mustern zu befreien, wie zum Beispiel von ihren perfektionistischen Tendenzen.