

Diagnose Krebs – Mit Optimismus Leben verlängern!

Begleitheft zum Vortrag und Informationen zum Verein
STARK gegen KREBS von Dr. med. Bernd Schmade

»Heilungschancen nutzen,
statt Ende beschließen«

Wie die Psyche den Heilungsverlauf
beeinflussen kann!



**Psyche, Immunsystem, alternative Therapien,
Sport, Ernährung** und ihr Einfluss auf die Krebserkrankung
und deren Verlauf

STARK gegen KREBS

www.STARKgegenKREBS.de | Verein@STARKgegenKREBS.de

Unser Motto:

Lebensmut und Zuversicht.

Mut und Optimismus helfen,
das Leben zu verlängern, ja vielleicht
sogar den Krebs zu besiegen.



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Betroffene und Angehörige,

mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen eine kurze Zusammenfassung zum Nachlesen und als **Orientierungshilfe** mitgeben. Wichtige Kernpunkte zum Thema Krebs und zum Umgang damit werden erläutert.

Es können natürlich nicht alle im Vortrag vorkommenden Themen betrachtet werden, das würde den Rahmen dieser kurzen Zusammen-

fassung sprengen. Geplant ist aber ein umfassendes Begleitbuch zum Vortrag.

Sie können uns auch jederzeit anrufen unter unserer **Hotline-Nummer 0 69/12 01 84 94** und Ihre Fragen stellen. Ein Anrufbeantworter ist geschaltet und wir werden Sie zeitnah zurückrufen.

**Verlieren Sie nicht den Mut und Optimismus.
Positive Gedanken aktivieren ihre Abwehrzellen!**

Dr. med. Bernd Schmude
1. Vorsitzender des Vereins und Krebsüberlebender

STARK gegen KREBS e.V.

www.STARKgegenKREBS.de | Verein@STARKgegenKREBS.de

Wer sind wir? Was wollen wir?

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Betroffenen und/oder Angehörigen als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen. Dies besonders für die Fragen, die mit der hohen psychischen Belastung durch die Krankheit und deren Behandlung in Zusammenhang stehen.

Die psychoonkologische Betreuung in der Klinik ist (meist) gegeben. Außerhalb der Klinik aber fehlen Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen häufig Antworten auf wichtige Fragen sowie schnelle Hilfe durch kompetente Ansprechpartner.

„STARK gegen KREBS e.V.“ unterstützt dabei, das eigene Schicksal trotz Krebserkrankung positiv anzunehmen und das Leben weiterhin aktiv zu gestalten. Wir helfen mit Rat und Tat und suchen gemeinsam mit den Betroffenen nach Möglichkeiten, den Krebs vielleicht sogar zu besiegen.

Wir sind aber nicht nur Ansprechpartner für Betroffene. Auch Angehörige oder Freunde können sich an uns wenden.

Dazu bieten wir eine bundesweit kostenlose **Beratungs-Hotline Tel. 069/12 01 84 94** an.

Wir hören zu und bemühen uns, schnell und unbürokratisch, fachkundigen Rat zu geben und kompetente Hilfe zu vermitteln.

Als Ansprechpartner stehen Menschen zur Verfügung, die entweder selbst an einer Krebserkrankung leiden oder litten, wie der Arzt und 1. Vorsitzende des Vereins Dr. med. Bernd Schmude. Oder Andere die durch vielfältige Arbeit mit Betroffenen auf persönliche Erfahrungen zurückgreifen können.

„STARK gegen KREBS e.V.“ wurde das Transparenzsiegel von „Transparency International Deutschland e.V.“ verliehen. Alle unsere Zahlen werden offengelegt und können jederzeit eingesehen werden!

Unsere Angebote:

Wir informieren bundesweit mit Vorträgen, Theater- und Filmvorführungen.

Alle auf unserer Website www.STARKgegenKREBS.de aufgeführten Veranstaltungen sind kostenfrei. Gerne kommen wir an jeden gewünschten Ort.



Für die Vorträge und **den Film »Lebens(w)ende«** von **Razvan Georgescu** werden nur ein geeigneter Raum und eine Leinwand benötigt. Alles andere, wie Pressmaterial und Plakate, stellt der Verein Stark gegen Krebs zur Verfügung.



Das Theaterstück **»Tot - aber glücklich?«** (über den Sinn des Lebens), von **Marc Ermisch**, kann beinahe überall aufgeführt werden. Eine Bühne wird nicht unbedingt benötigt!



Im **Vortrag** von **Dr. med. Bernd Schmude**, **»Diagnose Krebs – Mit Optimismus Leben verlängern«** werden persönliche Erfahrungen bei der Krebsbekämpfung, der neueste Stand der Forschung, zur Schulmedizin und operativen Eingriffen, zur Psyche und den Selbstheilungskräften und deren Einfluss auf das Immunsystem, zu alternativen Heilungsmethoden bis hin zu Ernährungs- und Bewegungstherapien etc. ideologiefrei erörtert.

Einem krebserkrankten Menschen neuen Lebensmut geben und ihn unterstützen! Was kann man zur Vorbeugung machen? Der Vortrag ist nicht nur für Betroffene interessant, sondern auch für deren Angehörige und Freunde.

Wir bieten Ihnen Hilfen und mentale Unterstützung an, für Betroffene und deren Angehörige oder Freunde.

Unter unserer **Beratungs-Hotline 069/1201 84 94**.

➔ Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch Spenden. Auf Wunsch des Veranstalters kann das Geld auch am Veranstaltungsort zugunsten einer entsprechenden lokalen Einrichtung bleiben. Eingehende Spenden kommen ausnahmslos zu 100 % karitativen Zwecken zugute, die sich um an Krebs erkrankte Menschen kümmern.

Auszug aus dem Vortrag von Dr. Bernd Schmude

Der Schock! Sie haben die **Diagnose »Krebs«** erhalten?

Eine Krebsdiagnose ist für jede/n Betroffene/n, für die Angehörigen und Freunde erst einmal ein Schock. Ist dies nun das Ende oder gibt es noch Hoffnung?

Bei Dr. med. Bernd Schmude wurde im April 1998 ein besonders bösartiger Krebs diagnostiziert. Er weiß deshalb aus eigener Erfahrung, was es heißt, eine Krebsdiagnose zu erhalten und sich auf den Weg der Heilung zu begeben.

Er verzweifelte nicht, sondern schaffte es durch verschiedene Methoden die Krebserkrankung zu heilen. Er möchte als Mediziner Betroffenen und deren Angehörigen und Freunden Wege aufzeigen, wie Krebs auch in einem weit fortgeschrittenen Stadium u. a. mit Hilfe einer positiven Lebenseinstellung besiegt werden kann.

Gespräche mit dem Arzt!

Wichtig ist, zu allen Gesprächen mit den Ärzten eine Vertrauensperson mitzunehmen, eine/n gute/n Freund/in oder Bekannte. Erfahrungsgemäß haben Begleitpersonen weniger Probleme damit, bei Unklarheiten nachzufragen oder noch offene Fragen anzusprechen. Durch die belastende Situation der Krebserkrankung haben Betroffene oft Schwierigkeiten, die ihnen übermittelnden Inhalte aufzunehmen und zu behalten. Auch Familienangehörige, Ehepartner etc. sind oft selbst von der Diagnose sehr betroffen und blockiert. Sie brauchen jemanden, der zuhört und mit ihnen das Gehörte später noch einmal besprechen und erklären kann.

Stimmt die Diagnose?

Hier stellt sich die Frage, ist die Diagnose richtig? Lassen Sie die Gewebeprobe von einer zweiten Stelle »begutachten«. Viele Kliniken machen das heute automatisch. **Unbedingt nachfragen!** Wenn nicht, bestehen Sie auf einer zweiten Untersuchung Ihrer Gewebeprobe in einem Zentrum, das sich auf die Art der vorliegenden Krebserkrankung spezialisiert hat.

Zweitmeinung ja oder nein?

Bevor Sie eine Behandlung beginnen, holen Sie sich eine zweite Meinung ein. Unterstützt auch der zweite Arzt die zuerst vorgeschlagene Therapie?

Gerade deshalb möchten wir Sie auch **auf das Recht einer ärztliche Zweitmeinung** hinweisen. Dies bedeutet, dass Sie einen weiteren Arzt für eine zweite Begutachtung der Untersuchungsergebnisse aufsuchen können.

Die »ärztliche Zweitmeinung« kann auch weiterhelfen, wenn Sie sich bei der Entscheidung über eine bevorstehende Behandlung unsicher sind.

Gerade bei Diagnosestellung von lebensverändernden Erkrankungen und damit verbundenen Therapieentscheidungen ist das besonders wichtig. Bei onkologischen Befunden und vor Therapien mit weitreichenden Konsequenzen empfehlen viele Erst-Behandler heute bereits von sich aus das Einholen einer Zweitmeinung.

Was wird für die Zweitmeinung benötigt?

Bringen Sie alle ärztlichen Unterlagen, Arztberichte, Befunde, Blutwerte sowie Ihre Röntgen-, CT- oder MRT-Unterlagen zum Wunscharzt mit.

Sie haben als Patient/in ein Recht darauf, alle Behandlungsunterlagen einzusehen und zu einem anderen Arzt mitzunehmen.

Entstehen Kosten für die Zweitbegutachtung?

Grundsätzlich werden die Kosten für eine ärztliche Zweitmeinung von den gesetzlichen Krankenversicherungen oder Privaten Versicherungen übernommen. Dennoch sollte vor dem Aufsuchen des zweiten Arztes bei der zuständigen Krankenversicherung nachgefragt werden, ob sie für die dadurch entstehenden Kosten aufkommt.

Welche Behandlung ist die richtige?

Oft gibt es verschieden Wege, die zum gewünschten Erfolg führen können. Fragen Sie Ihre behandelnden Ärzte nach Alternativen zur vorgeschlagenen Behandlungsmethode (gegebenenfalls Zweitmeinung!). Überlegen Sie erst, bevor Sie überstürzt eine Behandlung durchführen lassen. Es gibt selten einen Grund sofort mit der Therapie anzufangen. Natürlich gibt es davon Ausnahmen, fragen Sie Ihren Arzt!

Dr. Schmude hat sich dazu entschieden erst sechs Wochen nach dem Zufallsbefund mit der Behandlung zu beginnen, erst nachdem klar war, um welchen Tumor es sich handelt und weitere Untersuchungen den Befund bestätigten. Er hat verschiedene Behandlungsmethoden gegeneinander abgewogen und erst dann mit der Therapie begonnen.

Alternative Therapien?

Oft unterstützen alternative Therapien die schulmedizinischen Behandlungen während Chemotherapie und Bestrahlungen. Sie lindern Beschwerden oder helfen, dass weniger Medikamente zur Therapie benötigt werden. Fragen Sie Ihre behandelnden Onkologen danach. Viele onkologische Kliniken haben bereits auch eigene alternativmedizinische Abteilungen. Nehmen Sie nicht eigenmächtig irgendetwas ein, es könnte zu Ihrem Nachteil sein. Fragen Sie gegebenenfalls bei Spezialisten für alternative Therapien nach, wie z. B. bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V., www.biokrebs.de.

Verlässliche Informationen aus dem Netz*

www.krebshilfe.de

www.krebsgesellschaft.de

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

www.selbsthilfe-krebs.de

www.vereinlebenswert.de

www.komplemaentaermethoden.de

www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/patienteninformationen/komplementaermedizin-fuer-krebspatienten/640176
Komplementärmedizin für Krebspatienten der Techniker Krankenkasse, Broschüre, 84 Seiten

www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/patienteninformationen/brustkrebs_leben/576824

Leben leben – trotz Krebs (Brustkrebs) Techniker Krankenkasse, Broschüre, 60 Seiten

www.netdokter.de/krankheiten/krebs/broschuere
Der NetDoktor-Krebsratgeber, Broschüre, 41 Seiten

www.dapo-ev.de

www.pso-ag.de
Arbeitsgemeinschaft Psychoonkologen

www.biokrebs.de
Infos zu alternativen Therapien

www.krebsinformationsdienst.de

www.krebsinformation.de
Infoseiten des Deutschen Krebsforschungszentrums -dkfz- Heidelberg

WWW

*eine Auswahl

Bedenken Sie:

- › Körper, Geist und Immunsystem haben einen **wechselseitigen Einfluss** aufeinander!
- › Sie haben **100 Milliarden Helfer** in ihrem Kopf (Neuronen, Zellen, welche den gesamten Organismus steuern) um gesund zu werden!
- › Viele sehr unterschiedliche Mechanismen können Krebs verursachen, und viele **unterschiedliche Methoden können helfen** zu überleben.
- › **Vermeiden Sie Stress!** Entspannungstechniken, Progressive Muskel Relaxation (PMR), Autogenes Training, Qigong, Yoga, Meditation etc. helfen Ihnen bei der Entspannung.
- › Setzen Sie sich **bewusst** mit Ihrer Krankheit, dem Krebs **auseinander**.
- › Die Abwehr mental beeinflussen, Sie haben es selbst in der Hand. Die Macht der Gedanken! Z. B. **»Ich werde wieder gesund!«**
»Mein Tumor wird aufgefressen!«
- › **Die Gedanken, die Sie denken**, erzeugen Ihre Gefühle. Und Sie selbst können dazu beitragen gute Gefühle zu haben!
- › Oftmals ist es nicht möglich die Situation zu **ändern**, jedoch sehr wohl die **Einstellung** dazu!
- › Visualisieren Sie: z. B. **»werfen Sie Ihren Krebs raus oder schließen Sie ihn ein!«**
- › Schreiben Sie ein **Tagebuch** über Ihre tägliche psychische Verfassung! Das Aufschreiben Ihrer Probleme hilft Ihnen besser damit zurechtzukommen.
- › Malen Sie, basteln Sie, **werden Sie kreativ!** Kreative Menschen haben bessere Überlebenschancen und kommen meist auch besser mit Ihrer Krankheit zurecht!
- › **Optimisten leben länger!** Wenn Sie kein Optimist sind, nehmen Sie die Hilfe der Psychotherapeuten oder Psychoonkologen in Anspruch. Jeder kann lernen, ein Optimist zu werden!
- › Seien Sie **lebensbejahend**. Leben ist eine Alternative!
- › **Stellen Sie sich der Herausforderung!**
- › **Lachen Sie öfter!** Sie steigern damit Ihr körpereigenes Abwehrsystem! Es ist nachgewiesen, dass Lachen die Anzahl der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) im Blut erhöht!
- › **Moderater Ausdauersport hilft**, die Abwehr zu stärken! Jeden zweiten Tag 30 Minuten strammes Gehen würde schon ausreichen! Mehr ist natürlich besser! Auch während der Behandlung mit Chemotherapie oder Bestrahlung hilft es Ihnen, Sport zu treiben. Neben dem Ausdauersport hat auch unter anderem Kraftsport einen positiven Effekt auf die Nebenwirkungen während der Therapien!
- › **Ernähren Sie sich gesund** mit ausreichend Obst und Gemüse, essen Sie wenig Fleisch.
- › **Rauchen Sie nicht.** Trinken Sie keinen, bzw. wenn, dann nur **wenig Alkohol**.
- › Krebsdiäten gibt es nicht! **»Krebs-Wundermittel«** auch nicht!
- › **Holen** Sie sich ggfs. **Hilfe** bei einem Psychotherapeuten bzw. Psychoonkologen!
- › **Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose.**
- › Wenn man jeden Tag lebt, als wär's der Letzte, wird man irgendwann Recht haben. **Genießen Sie jeden Tag**, so als wenn es Ihr letzter wäre!
- › **Und ganz wichtig:** Es ist niemals zu spät, mit Veränderungen anzufangen!



Zitate von Dr. med. Bernd Schmude:

»Hätte sich **Steve Jobs**, der Apple Gründer, sofort nach seiner Diagnose des seltenen Bauchspeicheldrüsenkrebses im Herbst 2003 operieren lassen, würde er heute vielleicht noch leben. Die um neun Monate verzögerte Operation und die in der Übergangszeit angewandte alternative Medizin, einschließlich einer speziellen Diät waren eine schlechte Entscheidung.

Das musste selbst Steve Jobs einräumen und warnte am Ende seines Lebens davor, sich so zu entscheiden. Alternative Therapien können bei Krebs das Leben der Erkrankten verbessern, sie sollten aber immer in Verbindung mit der dem jeweiligen Tumor entsprechenden Standardtherapien genutzt werden.◀◀

»Die Psyche hat einen großen Einfluss auf den Verlauf einer Erkrankung. Neben einer ausgewogenen gesunden Ernährung und Sport spielt sie eine große Rolle im Heilungsprozess. Viele Prozesse im Körper können über die Psyche gesteuert werden. Genauso haben viele Organe im Körper einen Einfluss auf den Kopf. Diese Prozesse sind sogar teilweise im Blut messbar und auch in der Magnetresonanztomographie (MRT) darstellbar.◀◀

»Mit der richtigen Einstellung zum Leben steigen die Chancen auf eine deutliche Verlängerung oder sogar Heilung einer Krebserkrankung. Krebs bedeutet heutzutage nicht mehr automatisch Tod und Leiden, sondern mit der Erkrankung möglichst gut zu leben und sie positiv aufnehmen. Nicht bei jeder Krebserkrankung, aber bei sehr vielen, hilft Mut und Optimismus, das Leben zu verlängern, ja vielleicht sogar den Krebs zu besiegen.◀◀

»Fast jeder Zweite in Deutschland wird im Laufe seines Lebens mit einer Krebserkrankung durch eigene Erkrankung oder einer Erkrankung im Umfeld konfrontiert werden. Ob jemand erkrankt oder nicht hängt von vielen Faktoren ab. Manche Auslöser sind bis heute nicht bekannt, andere genetisch bedingt. Aber ein Teil davon ist auch abhängig vom Lebensstil jedes Einzelnen. Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht steigern das Risiko.◀◀



Das Leben nach der Diagnose...

es ist lebenswert.

Wie erkennen Sie »gute« Informationen im Internet?



Wenn Sie eine Seite im Netz besuchen, dann Beantworten Sie die folgenden Fragen. Je häufiger Sie mit »Ja« antworten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um »Werbung« bzw. »fragwürdige Heiler« handelt:

		Vorsicht!	x	Information	x
1.	Werden Ihnen ausschließlich Vorteile von Therapien und Präparaten genannt?	Ja		Nein	
2.	Ist der Text reißerisch aufgebaut?	Ja		Nein	
3.	Wird Ihnen Angst gemacht vor einer Behandlung oder einer Therapie?	Ja		Nein	
4.	Die Vor- und Nachteile einer Behandlung werden nicht abgewogen?	Ja		Nein	
5.	Behandlungsalternativen werden nicht genannt.	Ja		Nein	
6.	Werden Sie zu Handlungen gedrängt?	Ja		Nein	
7.	Wird ein Produkt oder Präparat zum Kauf angeboten?	Ja		Nein	
8.	Die Werbung auf der Seite ist nicht klar abgegrenzt?	Ja			
9.	Wird von schulmedizinischen Maßnahmen abgeraten und nur eigene Maßnahmen als richtig hingestellt?	Ja		Nein	
10.	Fordert Sie die Seite zur Selbstmedikation auf?				
11.	Sie finden keine Hinweise auf weiterführende Literaturquellen und Informationen?	Ja		Nein	
12.	Es werden keine vertrauenswürdigen Quellen benannt?	Ja		Nein	

Wir machen Menschen STARK gegen KREBS

Ziel des Vereins STARK gegen KREBS ist es, mit Vorträgen, Filmen etc. dazu zu ermutigen, das eigene Schicksal trotz Krebserkrankung als lebenswert anzunehmen und es weiterhin aktiv zu gestalten.

Wir bieten Ihnen Hilfen und mentale Unterstützung an, für Betroffene und deren Angehörige oder Freunde. Unter anderem auch mit unserer **Beratungs-Hotline** 069/12018494

**Mit Optimismus Leben verlängern!
Mut machen ist unser Ziel!**

**www.STARKgegenKREBS.de,
Verein@STARKgegenKREBS.de**

Hotline 0 69 / 12 01 84 94

Sitz des Vereins STARK gegen KREBS e.V.:

Finkenhofstraße 17, 60322 Frankfurt, **Mobil** 0 176/30 599 762,

Verein@STARKgegenKREBS.de, Vorstand Dr. med. Bernd

Schmude, Jens Rusch, Roland Weber, Guido Lauwigi, Marc

Ermisch, Mark Hoffmann, Marco Sodenkamp. Gegründet

16. 02. 2013. Die Gemeinnützigkeit wurde am 13. 3. 2013

vom Finanzamt Frankfurt unter der **St.-Nr.** 47 250 38454-K08

bescheinigt. Im Vereinsregister eingetragen seit dem 21. 3. 2013

Registerblatt VR 15082 des Registergerichtes Frankfurt am Main

Bankverbindung Postbank, **IBAN** DE66 5001 0060 0996 5216 06,

BIC PBNKDEFF.

STARK gegen KREBS e.V.

www.STARKgegenKREBS.de | Verein@STARKgegenKREBS.de