

dr. med. ulrich
strunz

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

77 tipps **gegen** **krebs**

**Gezielt vorbeugen, Heilung unterstützen,
Immunabwehr stärken**

**Neueste Erkenntnisse
aus der Krebsforschung**



HEYNE <

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps **gegen** **krebs**

Originalausgabe
Copyright © 2026 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
www.heyne.de

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Evelyn Boos-Körner

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München, unter Verwendung einer Abbildung von Shutterstock.com (TatianaMishina)

Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck: Pixartprinting, Lavis

Printed in Italy

ISBN: 978-3-453-60717-0

Dank

Ich danke Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Grafiken und Schmuckvignetten: Buch-Werkstatt GmbH/Kim Winzen;

Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz: 9;

Shutterstock.com: 10 (fizkes), 30 (T.Den_Team), 58 (Miljan Zivkovic), 116 (voloshin311), 182 (goodluz).

dr. med. ulrich
strunz

77 tipps gegen krebs

**Gezielt vorbeugen, Heilung unterstützen,
Immunabwehr stärken**

Neueste Erkenntnisse aus der Krebsforschung

HEYNE <

8 VORWORT

Krebs – was nun?

- 12 TIPP 1**
Krebs heilen und Krebs vorbeugen
- 14 TIPP 2**
Akzeptanz schaffen – Widerstände überwinden
- 17 TIPP 3**
Gesundheit beginnt im Körper und im Kopf
- 20 TIPP 4**
Emotionale Unterstützung holen
- 22 TIPP 5**
Ergänzende wissenschaftlich fundierte Therapien
- 26 TIPP 6**
Selbstwirksamkeit stärken
- 28 TIPP 7**
Realistische Ziele setzen

Krebs verstehen

- 32 TIPP 8**
Krebs als gestörte Biochemie verstehen
- 36 TIPP 9**
Nicht Gene, sondern der Lebensstil entscheidet
- 39 TIPP 10**
Wissen, was Krebszellen von gesunden Zellen unterscheidet
- 41 TIPP 11**
Anti-Krebs-Proteine kennen
- 43 TIPP 12**
Das Zusammenspiel zwischen Immunsystem und Krebs verstehen
- 45 TIPP 13**
Wissen, wie Metastasen entstehen und wie man sie eindämmt
- 47 TIPP 14**
Verstehen, warum Krebspatienten immer jünger werden
- 50 TIPP 15**
Operationen als entscheidende Maßnahme schätzen

Krebsheilung unterstützen und Risiko reduzieren

- 52 TIPP 16**
Die Wirkung der Chemotherapie kennen
- 54 TIPP 17**
Verstehen, was bei einer Bestrahlung passiert
- 56 TIPP 18**
Hormonbehandlungen kennen
- 60 TIPP 19**
Epigenetische Schalter auf gesund stellen
- 63 TIPP 20**
Chronische Entzündungen reduzieren
- 65 TIPP 21**
Mitochondrien stärken
- 68 TIPP 22**
Insulinsensitivität steigern
- 71 TIPP 23**
Abnehmen
- 75 TIPP 24**
Viszerales Fett erkennen und loswerden
- 77 TIPP 25**
Blutfettwerte im Blick behalten
- 80 TIPP 26**
Streichen Sie Alkohol so weit wie möglich
- 82 TIPP 27**
Ohne Rauchen und Vapen lebt es sich besser
- 84 TIPP 28**
Sorgen Sie für mehr Sauerstoff im Körper
- 86 TIPP 29**
Hormonelle Balance herstellen
- 89 TIPP 30**
Entgiftungsorgane stärken
- 91 TIPP 31**
Den Thymus auf Trab bringen
- 93 TIPP 32**
Schlaf verbessern
- 97 TIPP 33**
Stressreduktion als Zellschutz
- 99 TIPP 34**
Sanieren Sie Ihren Darm
- 102 TIPP 35**
Reaktivierte Viren aufspüren und stummstellen
- 105 TIPP 36**
Das Immunsystem boosten
- 108 TIPP 37**
Das Lymphsystem stärken
- 110 TIPP 38**
Sonne in gesundem Maß tanken

112 TIPP 39

Toxine und Schwermetalle meiden

114 TIPP 40

Die Heilkraft der Kälte nutzen

Ernährung und Nährstoffe gegen Krebs

118 TIPP 41

Mit Low Carb das Krebsrisiko mindern oder den Therapieerfolg unterstützen

122 TIPP 42

Mit Fasten den Körper reparieren

126 TIPP 43

Proteine als Reparaturbausteine

129 TIPP 44

Krebszellen Glutamin entziehen

132 TIPP 45

Omega 3 als Tumorbremse nutzen

135 TIPP 46

Omega 6 ins Gleichgewicht bringen

137 TIPP 47

Cholesterin richtig verstehen

140 TIPP 48

Fermentierte Lebensmittel nutzen

142 TIPP 49

Ballaststoffreiche Lebensmittel genießen

144 TIPP 50

Kreuzblütler-Gemüse gegen Krebszellen

146 TIPP 51

Sekundäre Pflanzenstoffe als natürliches Anti-Krebs-Mittel

148 TIPP 52

Wirksame Pflanzenextrakte in Kapselform

150 TIPP 53

Vitamin A, C und E für Zellschutz

153 TIPP 54

Mit hochdosiertem Vitamin C das Tumorstadium stoppen oder Nebenwirkungen reduzieren

156 TIPP 55

Das Anti-Krebs-Hormon Vitamin D

159 TIPP 56

Auf Magnesium achten

162 TIPP 57

B-Vitamine für die Genregulation und Energie

166 TIPP 58

DNA-Schutz dank Selen

- 168 TIPP 59**
Zink für die Stabilität der Gene und mehr
- 170 TIPP 60**
Mit idealen Eisenwerten leben
- 173 TIPP 61**
Jod gegen Brustkrebs und andere Krebsarten sowie zur Prävention
- 175 TIPP 62**
Melatonin zum Schutz der Mitochondrien
- 178 TIPP 63**
Alpha-Liponsäure – Schutz und Energie für gesunde Zellen
- 180 TIPP 64**
Schwarzkümmelöl für Zellen und Immunsystem
- 184 TIPP 65**
Mit Sport das Immunsystem stärken
- 186 TIPP 66**
Sport ist Krebsmedizin
- 188 TIPP 67**
Atemtechniken für Ruhe und Regeneration
- 190 TIPP 68**
Meditation und Achtsamkeit nutzen
- 192 TIPP 69**
Naturerfahrungen für Psyche und Immunsystem
- 194 TIPP 70**
Lebensfreude kultivieren
- 196 TIPP 71**
Alte Traumata auflösen
- 198 TIPP 72**
Gefühle ausdrücken
- 201 TIPP 73**
Halt im Glauben oder in Spiritualität finden
- 203 TIPP 74**
Die Kraft der Visualisierung
- 205 TIPP 75**
Dankbarkeit kultivieren
- 207 TIPP 76**
Positive Gewohnheiten verankern
- 210 TIPP 77**
Der individuelle Heilungsweg
- 212 STICHWORTVERZEICHNIS**
- 221 QUELLEN**

Sport und Psychohygiene gegen Krebs

Vorwort

Krebs. Ein Wort, das erschüttert und Angst macht. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Man ist dieser Krankheit nicht schutzlos ausgeliefert. Jeder Mensch kann aktiv etwas tun, um sein Risiko zu senken und seine Heilungschancen zu erhöhen. Die Wissenschaft weiß das längst. Und doch wird diese Erkenntnis im Alltag noch viel zu selten umgesetzt.

Ernährung. Bewegung. Denken.

Das ist der Dreiklang der Gesundheit. Die Strunz-Philosophie. Einfach, kraftvoll, tiefgreifend. In meiner täglichen Arbeit habe ich unzählige Male erlebt, wie sich durch diese drei Säulen das Blatt wenden kann. Menschen, die keine Hoffnung mehr hatten, begannen zu laufen, änderten ihre Ernährung und Denkweise und erlebten Heilung. Das ist Zellbiologie, ganz praktisch umgesetzt.

Krebs entsteht nicht über Nacht. Er wächst langsam in einem inneren Umfeld, das ihm dies ermöglicht. Dieses Milieu ist geprägt von Entzündungen, oxidativem Stress, Bewegungsmangel, Nährstoffdefiziten und innerer Anspannung. Wenn man dieses Umfeld verändert, verändert man alles. Jede einzelne Zelle spürt das. Die Mitochondrien erwachen, das Immunsystem wird aktiver und Entzündungen klingen ab. Der Körper schaltet auf »gesund«.

Schon gewusst?

Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem mehr als jedes Medikament. Laufen senkt Entzündungsmarker, verbessert die Sauerstoffversorgung und aktiviert Gene, die Krebszellen hemmen. Eine zuckerfreie Ernährung, die reich an Gemüse, Eiweiß und guten Fetten ist, stabilisiert den Stoffwechsel und nimmt Tumorzellen ihre Energiequelle. Ein ruhiger Geist mit positiven Gedanken verändert zudem die Genaktivität in Richtung Heilung. Die moderne Forschung nennt das Epigenetik.

Man muss kein Arzt sein, um diese Zusammenhänge zu verstehen. Man muss nur beginnen. Jeden Tag ein bisschen konsequenter. Mit Freude, mit Vertrauen und mit Neugier. Denn der Körper besitzt eine erstaunliche Kraft zur Selbstheilung. Heilung ist kein Wunder. Heilung ist Biochemie. Sie geschieht, wenn man die entsprechenden Bedingungen schafft.

Dieses Buch enthält 77 konkrete und umsetzbare Tipps, die zeigen, wie man seine Zellen schützen, den Heilungsprozess unterstützen und neue Lebensenergie wecken kann. Wer sich ausreichend bewegt, sich eiweiß- und vitaminreich ernährt, gut schläft und positiv denkt, schafft im Körper ein Klima, in dem Gesundheit gedeihen kann.

Lassen Sie sich inspirieren! Probieren Sie aus. Beobachten Sie, wie Ihr Körper reagiert. Die Veränderungen sind spürbar, oft schon nach wenigen Wochen.

Gesundheit ist kein Zufall. Gesundheit ist machbar.

Und Sie selbst sind der Schöpfer!

Herzlichst

Ihr

U. Hrusa





Krebs – was nun?



Wer sich mit dem Thema Krebs beschäftigt – sei es nach einer Diagnose oder aus dem Wunsch heraus, vorzubeugen –, hat bereits den wichtigsten Schritt getan: die Übernahme von Verantwortung! Heilung und Schutz beginnen dort, wo man versteht, dass biochemische Prozesse und seelisches Gleichgewicht zusammenwirken und dass man selbst viel mehr Einfluss auf beides hat, als man oft glaubt.

Krebs heilen und Krebs vorbeugen

Immer mehr Menschen erkranken an Krebs, darunter nicht nur ältere, sondern auch jüngere. Sogar immer mehr Kinder sind betroffen. Wer eine Krebsdiagnose erhält, ist meist zutiefst erschüttert. Das ist verständlich. Glücklicherweise gibt es aber auch immer mehr Wissen darüber, was die Heilung von Krebs unterstützt. Sie können selbst viel dafür tun, damit Krebs gar nicht erst entsteht oder damit es nach einer überstandenen Krebserkrankung nicht zu Rückfällen kommt. Das Wichtigste dieses Wissens habe ich in diesem Buch für Sie zusammengefasst. Sie können es für sich anwenden, um Ihre Heilung zu unterstützen oder das Risiko einer Krebserkrankung zu reduzieren.

Krebs ist die Folge einer gestörten Biochemie

Krebs ist keine plötzlich auftretende Mutation. Er ist auch kein isoliertes Geschehen, das nur das erkrankte Organ betrifft. Häufig ist Krebs die Folge langjähriger, gestörter biochemischer Abläufe im Körper. Beispiele hierfür sind chronische Entzündungen, ein krankhaft verändertes Blutzucker- und Insulinsystem (Insulinresistenz), eine verminderte Energieherstellung (mitochondriale Dysfunktionen), Belastungen mit Giftstoffen, eine reduzierte Bakterienvielfalt im Darm (Dysbiose) oder ein durchlässiger Darm (Leaky-Gut-Syndrom), Schlafstörungen, Nährstoff- und Bewegungsmangel oder emotionale Daueranspannung. Häufig führt auch nicht eine Störung allein zu einer Krebserkrankung, sondern mehrere Störungen auf einmal. All dies schafft ein Umfeld, in dem gesunde Zellen geschwächt und entartete Zellen nicht mehr schnell genug vom Immunsystem erkannt und beseitigt werden.

Genau hier setzt die Unterstützung der Heilung und der Prävention an, die ich in meiner Praxis betreiben habe. Indem die gesamte Biochemie betrachtet und verändert wird. Wenn Sie wieder korrekt leben,

reduzieren Sie Ihr Krebsrisiko erheblich. Sollten Sie an Krebs erkrankt sein, kehrt Ihr Körper durch ein korrektes Leben zu seiner biologischen Ordnung zurück. Er wird darin gestärkt, Krebszellen auf natürliche Weise zu bekämpfen oder erst gar nicht entstehen zu lassen.

Schulmedizinische Therapien sind meistens sinnvoll

Verstehen Sie mich nicht falsch. Gestörte biochemische Abläufe wieder in Ordnung zu bringen, ersetzt in vielen Fällen keine schulmedizinische Therapie.

Meistens sind Operationen zur Krebsheilung nötig und sinnvoll. Einige Tumore können sogar ohne Rückstände entfernt werden, sodass weder eine anschließende Bestrahlung noch eine Chemotherapie notwendig ist. Die Wundheilung sollte jedoch gezielt mit Nährstoffen wie Vitamin D, Zink und Proteinen unterstützt werden. Außerdem empfiehlt sich nach einer Narkose oder der Einnahme von Antibiotika ein Aufbau des Darm-Mikrobioms mit Prä- und Probiotika.

Bei einigen Krebserkrankungen kann eine Bestrahlung lebensrettend sein. Allerdings wird dabei auch immer gesundes Gewebe angegriffen, was zu vermehrtem oxidativen Stress führt. Die Einnahme von Antioxidantien wie Vitamin C und Selen kann daher hilfreich sein. Eine Low-Carb-Ernährung und Intervallfasten erhöhen zudem die natürliche Zellreparatur und die Entsorgung von Zelltrümmern, die bei der Bestrahlung entstehen.

Chemotherapien können ebenfalls zur Heilung beitragen, insbesondere bei schnell wachsenden und aggressiven Tumoren. Eine Chemotherapie bedeutet jedoch eine große Belastung für den Körper, da die dabei entstehenden giftigen Stoffe ausgeschieden werden müssen. Eine Low-Carb-Ernährung während einer Chemotherapie verstärkt deren Wirkung und reduziert Nebenwirkungen. Auch sanfte körperliche Bewegung und Praktiken zur Stressreduktion können die Wirksamkeit einer Chemotherapie erhöhen.

Akzeptanz schaffen – Widerstände überwinden

Eine Krebsdiagnose ist für die meisten Menschen ein Schock. Plötzlich ist nichts mehr wie zuvor. Der Alltag verliert seine Alltäglichkeit und Zukunftspläne geraten ins Wanken. Es kann zu tiefer Verunsicherung kommen. Viele Betroffene reagieren mit Wut oder Angst, einige mit Verleugnung oder Hilflosigkeit. All das sind in dieser Situation normale Emotionen. Doch so wichtig die medizinische Therapie ist, der innere Umgang mit der Krankheit spielt eine ebenso zentrale Rolle.

Das Annehmen der Diagnose

Annehmen bedeutet nicht, aufzugeben. Es bedeutet auch nicht, die Krankheit zu »wollen«. Es bedeutet lediglich, sich mit der Realität abzufinden. Eine Krebsdiagnose bedeutet, dass Krebs nun Teil des Lebens ist, so hart das auch sein mag. Es ist wichtig, die Diagnose anzunehmen, da innerer Widerstand enorm viel Energie kostet. Energie, die Ihr Körper eigentlich für die Heilung benötigt.

Unbewusster Widerstand in Form von Fragen wie »Warum ich?« oder »Womit habe ich das verdient?« sowie Schuldgefühle versetzen den Körper hingegen in eine dauerhafte Alarmbereitschaft. Das Stresssystem bleibt aktiviert, was wiederum das Immunsystem schwächt. Ein starkes Immunsystem ist jedoch essenziell für eine erfolgreiche Krebsheilung.

Wie Sie innere Widerstände erkennen

Widerstand kann sich auf verschiedene Weise zeigen: durch Vermeidung (»Ich will nichts darüber hören«), durch Wut auf das Leben oder durch den Wunsch, sofort wieder wie gewohnt zu funktionieren und aktiv zu sein. Manche Menschen lenken sich übermäßig ab, andere zie-

hen sich völlig zurück. Oft ist dieser Widerstand unbewusst. Er ist zwar verständlich, für die Heilung ist er jedoch nicht förderlich.

Ein erster Schritt besteht darin, den Widerstand und andere Gefühle ehrlich wahrzunehmen. Achtsamkeitspraktiken wie das regelmäßige Innehalten und Spüren können dabei sehr hilfreich sein. Man kann sich beispielsweise fragen: »Was spüre ich gerade wirklich?« – »Was will ich nicht fühlen?« Manchmal hilft auch das Führen eines Tagebuchs beziehungsweise Journals oder das Gespräch mit einem einfühlsamen Gegenüber.

Akzeptanz verändert vieles

Wenn Sie aufhören, gegen die Diagnose zu kämpfen, lassen häufig die Ängste nach. Der Blick wird weiter. Hoffnung entsteht. Selbst inmitten einer schweren Krankheit kann sich so ein innerer Raum des Friedens öffnen, der die Heilung positiv unterstützt.

Denn echte Heilung geschieht nicht nur im Körper, sondern auch in der Psyche und der Seele. Heilung hat viel damit zu tun, Ja zu sagen. Ja zu sich selbst, zum individuellen Weg und sogar zu dem, was Sie wahrscheinlich niemals erleben wollen: zum Krebs.

PRAXISTIPP

Der Weg in die Annahme – Schritt für Schritt

Innehalten, atmen, fühlen

Wenn der Widerstand groß ist, hilft es nicht, sich noch mehr anzutreiben. Stattdessen tut es gut, einen Moment lang bewusst zu atmen, in den Körper zu spüren und den Moment einfach da sein zu lassen.

Sich selbst erlauben, zu fühlen

Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut sind keine Feinde, sondern Signale des Lebens. Sie zuzulassen, statt sie zu verdrängen, ist heilsam. Wer sich erlaubt, zu fühlen, erlaubt sich, zu leben.

Den Körper als Partner sehen

Die Krankheit ist kein »Feind«, sondern ein Zeichen dafür, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, wahrscheinlich in den natürlichen Abläufen des Körpers und auch in der Psyche. Versuchen Sie, die Krankheit als Wegweiser zu nutzen, der Sie zurück ins Gleichgewicht führt.

Suchen Sie sich Unterstützung

Gespräche mit Menschen, die zuhören, ohne zu bewerten oder ungefragt Ratschläge zu geben, können sehr hilfreich sein. Überlegen Sie, wer für ein solches Gespräch infrage kommt und wer eher nicht. Auch Psychotherapeuten können eine gute Unterstützung sein.

Finden Sie Rituale und eine innere Orientierung

Für manche Menschen sind Gebete, Meditation, Naturerlebnisse oder kreative Ausdrucksformen ein Weg, um die Krankheit zu akzeptieren und ihrem Leben neue Ziele zu geben.



TIPP 3

Gesundheit beginnt im Körper und im Kopf

Krebszellen sind Zellen, die sich schnell und in viel zu hoher Anzahl vermehren. Diese Veränderungen entstehen nicht nur durch krankhafte biochemische Veränderungen im Körper, sondern auch durch psychische Belastungen. Daher ist es wichtig, sowohl den Körper als auch die Psyche bei der Krebsbehandlung und -vorbeugung zu berücksichtigen.

Ein gutes Immunsystem ist essenziell

Krebszellen entstehen ständig bei jedem Menschen. Ein gesundes Immunsystem ist jedoch in der Lage, Krebszellen frühzeitig zu erkennen und zu vernichten. Dabei übernehmen die natürlichen Killerzellen und T-Zellen eine zentrale Rolle. Ein gesundes Immunsystem senkt das Krebsrisiko und verbessert die Heilungschancen bei einer bestehenden Krebserkrankung merklich. Wie gut ein Immunsystem funktioniert, hängt jedoch nicht nur von Vitaminen wie C oder D sowie Mineralstoffen wie Zink ab, sondern auch davon, wie gestresst oder ausgeglichen man ist.

Psychischer Stress schädigt das Immunsystem

Bei Stress steigt die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Diese beiden Hormone verändern das Immunsystem, sodass es schwächer wird. Vor allem nimmt die Aktivität der natürlichen Killerzellen und der T-Zellen ab. Diese sind jedoch besonders wichtig, damit Krebs gar nicht erst entsteht oder ein vorhandener Krebs geheilt werden kann. Außerdem nimmt bei Dauerstress die Bildung verschiedener Antikörper ab, was sich ebenfalls negativ auf das Immunsystem auswirkt.

Stresshormone verändern auch die Zusammensetzung der Bakterien im Darm. Die Anzahl der gesundheitsfördernden Bakterien nimmt ab, während die Anzahl der gesundheitsschädlichen Bakterien zunimmt. Gesundheitsfördernde Bakterien bilden kurzkettige Fettsäuren, die im gesamten Körper entzündungshemmend wirken. Sinkt die Menge an kurzkettigen Fettsäuren aufgrund der veränderten Zusammensetzung der Darmbakterien, kann es zu vermehrten chronischen Entzündungen kommen. Diese sind typisch für die gestörte Biochemie bei Krebserkrankungen.

Wer unter Stress leidet, schläft in der Regel auch schlecht. Im Schlaf sind das Immunsystem und die natürliche Zellreparatur jedoch besonders aktiv, was für die Vorbeugung von Krebs und die Heilung besonders wichtig ist.

Woher der Stress kommen kann

Termindruck, hohe Erwartungshaltungen an sich selbst, die Betreuung der eigenen Kinder oder kranker Angehöriger – all das kann Stress verursachen, wenn die Aufgabenfülle zu groß wird.

Oft ist es jedoch nicht so offensichtlich, woher der Stress stammt. Auch scheinen einige Menschen in ähnlich belastenden Lebenssituationen wesentlich weniger gestresst zu sein als andere. Grund dafür sind häufig Ereignisse in den ersten Lebensjahren. Wenn Eltern aufgrund ihrer eigenen Prägung nicht in der Lage sind, ihren Kindern ein emotional stabiles Umfeld zu bieten, reagieren diese mit psychischem Stress. Das passiert fast in jeder Familie, in einigen sehr heftig, in anderen in geringerem Maße. Es können sich auch ungesunde Verhaltensmuster entwickeln, wie People Pleasing (ständig gefallen wollen), Hyperkontrolle (alles im Griff haben wollen) oder emotionales Erstarren (Gefühle nicht zeigen oder spüren dürfen), die sich ebenfalls in Stress äußern. Dieser Stress verändert die Aktivität der Gene. Der Vorgang der veränderten Genaktivität wird Epigenetik genannt. Das bedeutet, dass die Gene, die für die Herstellung von Stresshormonen zuständig sind, viel aktiver sind als bei Kindern, die in einem emotional stabilen Umfeld aufwachsen. Diese Veränderungen bleiben bis ins Erwachsenenalter be-

stehen und können zu einer übermäßigen Stressreaktion bei alltäglichen Situationen führen.

Dem Dauerstress entkommen

Dauerstress, selbst wenn er auf problematischen Erfahrungen im Baby- und Kindesalter beruht, kann im Erwachsenenalter überwunden werden. Der Prozess ist häufig ganzheitlich und bezieht das Erkennen hinderlicher Verhaltensmuster, Emotionen, Körperempfindungen und Beziehungserfahrungen mit ein. Man lernt, neu zu fühlen, neu zu reagieren und neu zu vertrauen.

Achtsamkeitsübungen sind dabei sehr hilfreich, da man dabei lernt, Veränderungen im Körper sowie Gefühle und Gedanken besser wahrzunehmen. Wenn man beispielsweise bemerkt, dass sich der Körper in bestimmten Situationen innerlich zusammenzieht, kann man innere Dialoge führen und sich fragen, ob die Situation wirklich so gefährlich ist. Man kann auch nach Argumenten suchen, die einem in der Situation ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

Es gibt viele verschiedene therapeutische Ansätze, die dabei helfen, dem Dauerstress zu entkommen, der sehr häufig auf problematische Kindheitserfahrungen zurückzuführen ist. Gängig sind körperorientierte Methoden wie Somatic Experiencing, TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) oder achtsames Spüren. Außerdem kann die Arbeit mit Glaubenssätzen und Selbstbildern im Rahmen von Coachings oder mithilfe von Methoden wie The Work, EMDR oder IFS (Innere-Familien-Systeme) sehr hilfreich sein. Da viele alte Stressreaktionen aus Beziehungen, vor allem zu den Eltern, stammen, kann die Erfahrung neuer, sicherer Beziehungen ebenfalls zur Stressreduktion beitragen. Auch Psychotherapien können dabei helfen, eine sichere Beziehung aufzubauen.

Emotionale Unterstützung holen

Bei schweren Erkrankungen wie Krebs ist emotionale Unterstützung sehr hilfreich, nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren enge Bezugspersonen und Familienangehörige.

Suchen Sie sich Menschen, denen Sie vertrauen

Suchen Sie sich, wenn möglich, Menschen, die Sie emotional unterstützen können. Das merkt man daran, dass sie Ihnen aufmerksam zuhören. Mit ihnen können Sie offen über Ihre Gefühle und Ängste sprechen. Dabei wollen sie Ihre Gefühle weder verändern noch bewerten. Überlegen Sie sich selbst, welche Art der Unterstützung Sie sich von Ihren Vertrauenspersonen wünschen, und kommunizieren Sie dies deutlich. Das kann Begleitung zu Arztbesuchen, gemeinsame Unternehmungen, um auf andere Gedanken zu kommen, oder auch wohlthuende Gespräche sein. Es ist schön, wenn ein Gefühl von Zusammenhalt entsteht.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen haben Betroffene die Möglichkeit, sich mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen. Das kann nicht nur für die Erkrankten, sondern auch für ihre Angehörigen sehr hilfreich sein. Es gibt Online-Gruppen, Gruppen vor Ort, Gruppen zu speziellen Krebserkrankungen sowie Gruppen für Krebserkrankungen allgemein. Die Mitglieder tauschen ihre Erfahrungen aus und bieten sich gegenseitig Unterstützung an, um ihre Lebenssituation besser bewältigen zu können. Sie teilen mit, wie sie mit der Erkrankung umgehen oder welche Bewältigungsstrategien und Herangehensweisen sie haben. Auch der Informationsaustausch über Therapieverfahren, weitere Maßnahmen oder bürokratische Aufgaben wirkt häufig unterstützend. Viele

fühlen sich in Selbsthilfegruppen verstanden. Vor allem das Gefühl, mit der Erkrankung nicht allein zu sein, ist häufig sehr hilfreich.

Psychoonkologen

Krebspatientinnen und -patienten steht eine spezielle psychologische Unterstützung zu, die von den Krankenkassen bezahlt wird. Psychoonkologische Hilfe kann in jeder Phase der Krebserkrankung unterstützend wirken: während der Diagnosestellung und der Krebstherapie, aber auch nach der Erkrankung als Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Alltag. Ziel einer psychoonkologischen Betreuung ist es, die Lebensqualität zu verbessern, damit Betroffene mit den Folgen der Erkrankung möglichst gut umgehen können. Ängste sind dabei ebenso Thema wie die Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien oder das Lösen zwischenmenschlicher Probleme, die auch schon vor der Erkrankung bestanden haben können.

Nicht jeder Therapeut passt zu jedem Klienten und die Qualifikation des Therapeuten sagt häufig wenig darüber aus, ob die Chemie zwischen Klienten und Therapeuten stimmt. Als Klient sollte man eine gute Wahl treffen. Das kann auch bedeuten, eine Therapie nach einigen Sitzungen zu beenden und sich auf die Suche nach einem anderen Therapeuten zu machen.

Geistliche oder spirituelle Gruppen

Geistliche oder spirituelle Gruppen können emotionalen Halt bieten, indem sie Betroffenen helfen, Hoffnung, Perspektive und inneren Frieden während der Krebserkrankung zu finden. Sie ermöglichen außerdem einen Raum für den Austausch von Gefühlen und die Sinnsuche, was das Gefühl von Verbundenheit und Trost in einer schwierigen Lebensphase stärkt.