

Carola Ries von Heeg
Tumor raus – rein ins Leben!

Carola Ries von Heeg

Tumor raus – rein ins Leben!

Mein erfolgreicher Überlebenskampf
gegen den Krebs

Ein Wegweiser zum Gesundwerden

Plus CD: Das Wichtigste zum Anhören

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-86910-307-5

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-932-9

Die Autorin: Bei Carola Ries von Heeg, Jahrgang 1967, wurde im September 2005 ein Tumor an der Bauchspeicheldrüse diagnostiziert. Nach erfolgloser Operation und 46 Chemotherapien wurde sie von den Ärzten als „austherapiert“ nach Hause geschickt – keine der gängigen Behandlungsmethoden war eingeschlagen, die Ärzte waren mit ihrem Latein am Ende. In einem Mix aus eigenem Erfahrungsbericht und Lebenstipps zeigt sie ihren persönlichen Weg aus dem Dunkel der Krankheit hinein ins Licht des Gesundwerdens. Sie gilt heute bei den Ärzten als „medizinisches Wunder“. Mehr unter www.tumor-raus.de.

Danksagung: Ich möchte allen danken, die mir während der schweren Zeit als Freunde zur Seite standen. Besonders hervorheben möchte ich „meine“ Ärzte Prof. Dr. Müller, Dr. Hartung und Dr. Raab vom Bad Mergentheimer Caritas-Krankenhaus sowie meinen Hausarzt Dr. Brunner und ihre jeweiligen Teams, vor allem Frau Schnurrer. Außerdem danke ich meinem Heilpraktiker Cataldo Nigro und seinem Team für die ausgezeichnete Behandlung und seine positiven und aufbauenden Worte sowie Frau B. Rodamer und insbesondere Herrn O. Hettler, die mich auf ihn aufmerksam machten.

Originalausgabe

© 2010 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Sprechen Sie dennoch grundsätzlich mit Ihrem Arzt, bevor Sie die Selbstbehandlung beginnen. Autorin und Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung der Buchinhalte entstehen sollten, keinerlei Haftung übernehmen. Für den Erfolg bzw. die Richtigkeit der im Buch gemachten Anwendungen können die Autorin und der Verlag ebenfalls keine Gewähr übernehmen. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dagmar Fernholz, Köln
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Etlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Fotolia/Patrizia Tilly
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Wie ich den Krebs besiegte	9
Ausnahmesituation Krebsdiagnose	9
Auf deine Mithilfe kommt es an!	11
Meine Geschichte	14
Die Diagnose	17
Die Voruntersuchungen	23
Vor der Operation	26
Im Krankenhaus	27
Während der Rehabilitation	35
Die Chemotherapie	37
Nach der Chemotherapie	43
Heilung durch innere Kräfte	51
Die eigene Mitarbeit	51
Das Überwinden der Todesangst	55
Der eigentliche Umgang mit der Todesangst	59
Die nächsten Schritte	63
Carpe diem – nutze den Tag!	64
Probleme lösen – aber wie?	66
Sich selbst lieben	69
Die Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte	75
Meditation	76
Visualisierung	77
Selbstheilung – die geheime Macht in uns	79
Die Kraft der Gedanken	80
Das Aufräumen im Leben	84
Das eigene Verhalten ändern	86
Musik & Co. gegen die Krankheit?	87

Gedichte	87
Musik	88
Comedy	90
Heilung durch äußere Kräfte	93
Die richtige Ernährung	93
Meine fünf Regeln bei der Nahrungsauswahl	93
Krebshemmende Inhaltsstoffe in der Nahrung	98
Orthomolekulare Medizin	102
Die Bedeutung der Mikronährstoffe	102
Funktion des Immunsystems	103
Die richtige Ernährung ist entscheidend	107
Mikronährstoffe in der Nahrung	108
Geregeltes Leben	109
Arzt oder Heilpraktiker?	112
Chemotherapie: ja oder nein?	115
Der Faktor Zeit	116
Die Auswirkungen der Chemotherapie	118
Der Ablauf der Chemotherapie	119
Fieber – zulassen oder unterdrücken?	122
Heute bin ich glücklich	125
Anhang	126
Adressen	126
Empfehlenswerte Bücher	127
Empfehlenswerte Musik	128
Empfehlenswerte Gedichte	129

Widmung

Ich widme dieses Buch meinen Mitpatienten Helmut und Karl, die zur gleichen Zeit wie ich im Krankenhaus waren und die den Krebs leider nicht überlebten. Wie oft haben wir zusammen gegessen und uns gegenseitig Mut zugesprochen, obwohl wir doch so viel Angst spürten. Von ihrem Tod sehr berührt, reifte die Idee, dieses Buch zu schreiben.

Außerdem widme ich dieses Buch Carmen, die schon mehrere Jahre gegen ihre Krebserkrankung ankämpfte, als ich sie einige Monate vor ihrem Tod kennenlernen durfte. Sie hatte wohl nicht mehr genug Kraft, um das „Ruder herumzureißen“. Carmen wünschte sich von mir ein Kapitel über die Todesangst. Als ich es ihr überreichen wollte, erfuhr ich, dass sie in der Nacht zuvor gestorben war. Dennoch weiß ich, dass ihr meine positive Haltung und die Zeit, die ich mit ihr verbrachte, guttaten.



Wie ich den Krebs besiegte

Lieber Leser, du hast Krebs, aber verzweifle nicht, denn du kannst wieder gesund werden – selbst den Krebs kannst du besiegen! Das ist keine leere Floskel, sondern eine Tatsache. Ich habe es selbst erlebt.

Ausnahmesituation Krebsdiagnose

Diagnose Krebs – in dem Moment wird der gesellschaftliche und berufliche Status plötzlich vollkommen ausgeblendet. Es treffen spätestens in der Rehabilitationsphase Menschen aufeinander, die aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten kommen. Während meiner Reha hatte sich eine Gruppe zusammengefunden, die vom SAP-Manager über einen leitenden Bankangestellten bis zur Lehrerin, Kriminalbeamtin, einem Landwirt, einer Bürogehilfin und mir als Fremdsprachenkorrespondentin reichte. Wir saßen sozusagen alle in einem Boot, und da wurde es völlig unwichtig, wer welche gesellschaftliche Position innehatte. Da geht es nicht einfach darum, „nur“ wieder gesund werden zu wollen, sondern tatsächlich ums Überleben. Verzweiflung und Angst bekommen nochmals eine ganz andere Dimension. In dieser Situation ist man einfach fähiger, sich vertrauensvoll anderen zu öffnen, wenn man sich duzt.

Eigentlich gehe ich distanziert mit dem Duzen um, sieze lieber einmal zu viel, als zu früh das Du zu verwenden. In der Ausnahmesituation „Krebsdiagnose“ fühlt man sich jedoch, ich möchte fast sagen, ein Stück vertraut, aufgefangen in seiner Verzweiflung, wenn man in der Krankheit auf diejenigen trifft, die

das gleiche Los gezogen haben. Daher habe ich mich dazu entschlossen, meine Leser mit dem Du anzusprechen.

Wenn man lebensbedrohlich erkrankt ist, werden Menschen, die einem sonst immer nahestanden, weniger wichtig. Man fühlt sich zu dieser Gruppe der Gesunden nicht mehr dazugehörig, nicht mehr vollwertig, fast als Außenseiter.

Angehörige und nahe stehende Menschen sind weniger wichtig, weil sie im Moment gesund sind und nicht wirklich helfen können.

Man weiß zwar zu schätzen, wie sie sich um einen kümmern, doch angesichts des eigentlichen Problems, der Krankheit, sind einem, so seltsam das klingt, die fremden, aber kranken Menschen näher. Auch weil die sich eher einfühlen können, man sich

mit ihnen austauschen kann, sich von ihnen Lösungen erhofft. Das ist für einen Gesunden sicherlich schwer nachzuvollziehen, doch diese Haltung kann meiner Erfahrung nach jeder lebensbedrohlich Kranke bestätigen.

Das Buch, das Sie gerade in Händen halten, ist kein „normaler“ Ratgeber. Es ist ein für einen lebensbedrohlich Kranken greifbarer, umsetzbarer Wegweiser zum Gesundwerden, der erfolgreich von einer Betroffenen vorgelebt wurde. In seiner Verzweiflung möchte man tatsächlich eine Soforthilfe, um diesen Albtraum endlich zu beenden, lieber gestern als morgen. Und sofortiges Handeln ist mit meinem Buch möglich.

Ich suchte einen greifbaren, umsetzbaren Lösungsvorschlag, der auch realisierbar ist.

Man möchte man tatsächlich eine Soforthilfe, um diesen Albtraum endlich zu beenden, lieber gestern als morgen. Und sofortiges Handeln ist mit meinem Buch möglich.

Die drastische Titelformulierung „Tumor raus – rein ins Leben!“ wurde von mir bewusst gewählt, denn ein Titel, der nur eine Absicht bekundet, wie „Ich möchte wei-

terleben“, lässt Betroffene eher denken: „Tja, das möchte ich zu gerne auch. Ich suche aber etwas, was mir wirklich Hilfe gibt. Mit dem Wollen allein ist es ja nicht getan!“

Ich habe nach meiner Diagnose ein Buch gesucht, das motiviert, das Hilfestellung anbietet, das mich da so schnell und effektiv wie möglich rausholt. Die im Buchhandel erhältlichen Krebs-Bücher waren mir teils schon in der Titelformulierung zu schwach. Ich war ja verzweifelt und dachte panikartig: „Verdammt, ich suche etwas, was mich da rausholt! Warum gibt es da denn nichts?“ Hätte ich damals ein Buch mit dem Titel „Tumor raus – rein ins Leben!“ entdeckt, hätte ich sofort zugegriffen, ohne lange darin zu blättern, und gedacht: „Das ist genau das, was ich jetzt brauche!“

Auf deine Mithilfe kommt es an!

Bauchspeicheldrüsenkrebs ist der aggressivste Krebs überhaupt. 95 Prozent der davon betroffenen Patienten überleben ihn nicht. Beispiele sind der verstorbene Startenor Luciano Pavarotti und der US-Schauspieler Patrick Swayze. Ich gehöre glücklicherweise zu den wenigen fünf Prozent, die ihn überlebten.

Mein inoperabler Bauchspeicheldrüsentumor bildete sich von 324 Kubikzentimeter (September 2005) auf ca. 27 Kubikzentimeter zurück. Mittlerweile sagte mir ein Arzt, dass mein Körper es geschafft und die Oberhand über den Tumor gewonnen habe. Den Rest „räume“ er auch noch „ab“.

95 Prozent der an Bauchspeicheldrüsenkrebs Erkrankten überleben ihn nicht. Er zählt zu den aggressivsten Krebsformen.

Dabei sah es zunächst gar nicht gut aus: Eine Computertomografieaufnahme (CT) direkt nach der Chemotherapie, die sich über ein halbes Jahr erstreckte, führte zu keinerlei Verkleinerung – die Chemo hatte also nichts gebracht. Daraufhin wurde ich heimgeschickt – mit den Worten: „Austherapiert! Die Schulmedizin kann Ihnen leider nicht mehr helfen.“

Aus schulmedizinischer Sicht bestand nicht die geringste Hoffnung.

Wie ich erst viel später erfuhr, gab man mir nicht mehr lange zu leben. Vier Monate später erfolgte eine Untersuchung – wiederum ohne Veränderung. Man vermutete zunächst, der Tumor sei verkapselt oder nahezu inaktiv. Trotzdem bestand aus schulmedizinischer Sicht nicht die geringste Hoffnung, was ich während eines letzten Versuchs an der Universität Heidelberg auf eine äußerst deutliche und harte Art erfahren musste.

Ein weiteres Vierteljahr später dann überraschend der erste Erfolg: eine Remission (Zurückbildung) – acht Monate nach der letzten Chemotherapie. Die Ärzte waren verblüfft. Ich fragte gezielt und mehrfach nach, ob es sich nicht um eine verzögerte Nachwirkung der Chemo handeln könne – was von meinen Ärzten verneint wurde. Ohne hier ärztliche Leistungen schmälern zu wollen, ist für mich aber eines klar: Die Remission kam nachweislich erst viel später. Daher bin ich der festen Überzeugung, dass mir etwas anderes geholfen haben muss, zumal der Beginn meiner Selbsttherapie und der Zeitpunkt der ersten Remission wie ein Puzzle zusammenpassen. Außerdem werde ich seither immer wieder von Medizinern gefragt, wie ich das geschafft hätte.

Was möchte ich dir damit sagen? Dies soll keinesfalls ein Aufruf zum Ärzteboykott sein, sondern vielmehr ein Appell an dich, dass es in erster Linie *deines* Willens und *deiner* Mitarbeit bedarf, um wieder geheilt werden zu können.

Mitarbeit – das klingt so unbequem, überhaupt jetzt, wo ohnehin jegliche Kraft aus dir gewichen ist, nicht wahr? Wenn es aber im wahrsten Sinne des Wortes um Leben und Tod geht, bekommt diese Möglichkeit eine ganz andere Dimension. Du ergreifst jeden Strohalm, der dir die Chance gibt, dich aus diesem Albtraum herauszuholen. Ich frage dich nun: Willst du leben? Willst du lebenswert weiterleben? Ich jedenfalls konnte diese Frage eindeutig mit Ja beantworten, denn ich hatte Todesangst – so wie du jetzt.

Dieses Buch ist ein Wegweiser, der dir zeigt, wie du

- herauskommst aus dem seit deiner niederschmetternden Diagnose mit Todesangst gezeichneten Tief,
- wieder gesund werden kannst und
- hineinfindest in eine lebenswerte und glückliche Zukunft.

Ich möchte dir durch meine Erfahrungen wieder aufhelfen, dich ermutigen, es zu schaffen – so wie ich! Es funktioniert – und du kannst das auch!

Du hast übrigens schon den ersten Schritt dazu getan. Du hast Ja zum Leben gesagt, indem du mein Buch gekauft hast. Ich kann dich nur ermutigen, es weiterzulesen.

Die folgenden Seiten zeigen dir, dass ich weiß, wovon ich in diesem Buch spreche. Du wirst sehen, dass ich mich in dich hineinversetzen und mir vorstellen kann, wie es jetzt annähernd in dir aussieht. Deine Ängste, deine Wünsche, deine Ungeduld, Zweifel und die Ungewissheit: All das ist mir sehr wohl bekannt, denn auch ich habe diese Gefühlszustände intensiv erlebt. So hoffe ich, dass ich dich als Betroffene tief in deiner Seele erreiche. Ich zeige dir einen Weg, so wie ich ihn gegangen bin, und wünsche dir, dass auch dir das Wunder gelingen möge.

ZUSAMMENFASSUNG

Nach der Krebsdiagnose werden gesellschaftlicher und beruflicher Status erst einmal unwichtig, es geht einfach darum, wieder gesund zu werden. In dieser Situation duzen sich die Menschen meistens. Daher habe ich mich dazu entschlossen, meine Leser mit dem Du anzusprechen.

Ich habe mich nach meiner Diagnose oft als Außenseiterin gefühlt, als würde ich nicht mehr zur Gruppe der Gesunden gehören. Krebskranke Fremde waren mir manchmal wichtiger als diejenigen, die mir sonst immer nahestanden.

Auf deine Mithilfe kommt es an! Ich möchte dir durch meine Erfahrungen wieder aufhelfen, dich ermutigen, die Todesangst zu überwinden und den Kampf gegen den Krebs aufzunehmen.

Meine Geschichte

Feierabend. Welche Ironie des Schicksals, dass dieses Wort ab heute eine doppelte Bedeutung bekommen sollte – doch davon wusste ich noch nichts. Es war im September 2005, nach der

Arbeit hatte ich einen Arzttermin, nachdem ich seit Wochen immer mehr an Gewicht verlor und vermutete, der Dauerstress in der Firma und die privaten Sorgen hätten mir ein Magengeschwür beschert. Nachdem ich meinem Hausarzt einige Fragen beantwortet hatte, diagnostizierte er zunächst Reizdarm. Beiläufig wies ich ihn noch auf ein etwa faustgroßes Gebilde in der Magengegend hin, das ich meistens morgens vor dem Aufstehen bemerkte, das mir jedoch keinerlei Schmerzen bereitete. Von diesem Gebilde, damals etwa walnussgroß, hatte ich vor etwa zehn Jahren meinem damaligen Arzt schon einmal erzählt. Er hatte mich daraufhin per Ultraschall untersucht und erklärt, er könne nichts finden. Hätte er mich doch damals zur Computertomografie geschickt!

Jedenfalls tastete nun mein jetziger Hausarzt den Bauch ab und meinte, das gefalle ihm ganz und gar nicht. Er wollte mich zum Ultraschall schicken. Ich – nichts Böses ahnend – saß am nächsten Morgen im Wartezimmer, nervös auf die Uhr blickend, wann ich denn endlich an der Reihe sei. In meiner Firma wurde es äußerst ungerne gesehen, wenn man während der Arbeitszeit zum Arzt ging, und Angst um seinen Arbeitsplatz ist in der heutigen Zeit kein seltener Zustand. Mich trieb tatsächlich die Angst vor Ärger in der Firma mehr um, als dass ich mich vor irgendeiner schlimmen Diagnose fürchtete. So war ich damals „drauf“: Es jedem recht machen zu wollen und keinen Konflikt herbeizu führen, waren wichtiger als mein Wohlbefinden – und das seit vielen Jahren. Ich stand im wahrsten Sinne des Wortes „neben mir“ – wie ich erst später erkannte. Nun lag ich auf der Arztliege

Ich hatte mehr Angst davor, Ärger in der Firma als eine schlimme Diagnose zu bekommen.

und dachte „Mein Gott, hoffentlich ist er bald fertig“. Auch als er darauf bestand, so schnell wie möglich eine Computertomografie (CT) anfertigen zu lassen, dachte ich nicht wirklich an etwas Gravierendes. Ich hatte mich ja immer gesund ernährt, niemals Übergewicht, nie getrunken, nie geraucht, keine ernstlichen Krankheiten, die ich hätte geerbt haben können. Außerdem stand kommende Woche eine gebuchte Fahrradreise an, auf die ich mich doch seit Wochen gefreut hatte und die auf keinen Fall ausfallen sollte – warum auch, mit Tabletten würde man das „Bisschen“ schon in den Griff bekommen. Deshalb vereinbarte ich eine CT-Untersuchung für einen späteren Zeitpunkt. Damit war mein Arzt jedoch überhaupt nicht einverstanden: Er arrangiere sofort einen früheren Termin, irgendwo, Hauptsache buchbar. Nach ein paar Telefonaten nannte er mir eine Radiologische Praxis in Aschaffenburg, da selbst in Würzburg nichts mehr frei war.

Jetzt bekam ich es doch langsam mit der Angst zu tun. Ich ging nach Hause und hätte meine Sorgen so gern meinem damaligen Lebensgefährten anvertraut. Doch der hatte am nächsten Tag seine Meisterprüfung, und da ich ihn nicht belasten wollte, behielt ich alles für mich. Als er nach für mich quälenden, unendlich langen und einsamen Stunden dann freudestrahlend nach bestandener Prüfung heimkam, fing ich an zu weinen, erzählte ihm alles und haderte mal wieder mit meinem Schicksal: Immer dann, wenn es in unserem Leben aufwärts zu gehen schien (bestandene Prüfung), bekam ich einen „Dämpfer“. Diese Einstellung wurde von einem Spruch meiner Mutter noch geschürt: „So wie du heute lachst, so weinst du auch noch!“ Bisher hatte er immer gestimmt.