

# **Vier Säulen der komplementären Krebstherapie**

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## **Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.**

**1982 in Heidelberg gegründet**

- **8 regionale Beratungsstellen**
- **ca. 20.000 Mitglieder und Förderer**
- **Finanzierung: ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden**
- **Zeitschrift: Impulse/Signal**

**[www.biokrebs-heidelberg.de](http://www.biokrebs-heidelberg.de)**

---

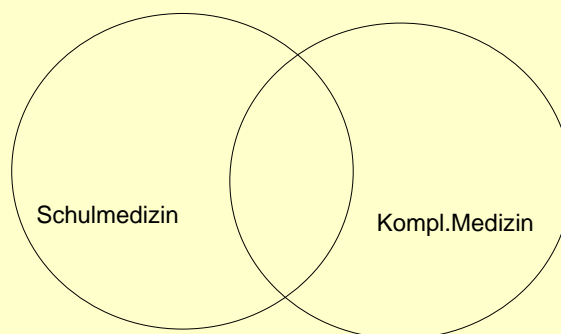
Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## Ziele der GfBK:

- Komplementäre Therapiemethoden und eine individuelle ganzheitliche Medizin zu fördern
- Patienten zu informieren, stärken und ermutigen
- sie zu unterstützen, Verantwortung für sich und ihre Entscheidungen zu übernehmen
- menschliche Begleitung in existentieller Krise

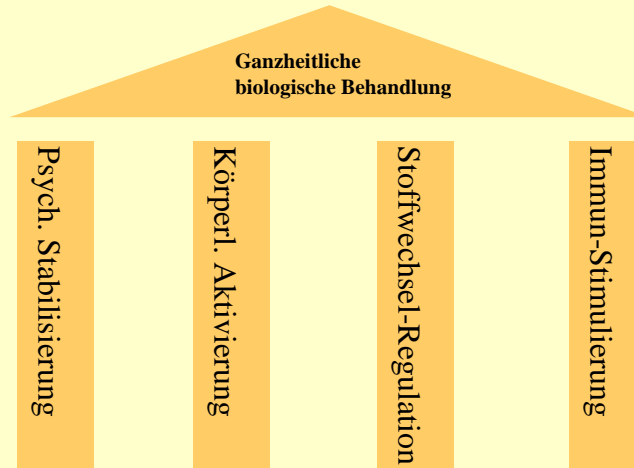
---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr



---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr



---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

# Erste Säule:

## Körperliche Aktivierung (Sport, Bewegung)

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## Was bewirkt Bewegung?

- **Stimuliert das Immunsystem**
- **verbessert die Sauerstoffversorgung**
- **Herz- und Kreislaufsystem wird aktiviert**
- **Verdauung und Lymphfluss wird angeregt**
- **Verbessert die psychische Verfassung**
- **Macht aktiver und zuversichtlicher**
- **Hilft bei hormonellen Beschwerden usw...**

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## Auswahl der Sportart:

- Sollte Spaß machen
- An der frischen Luft –Sauerstoffaufnahme
- Keine Überforderung/ Ausdauer trainieren
- QiGong, Radfahren, Schwimmen, Walken, Laufen, Tanzen .....
- 1x täglich ins Schwitzen kommen

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

# Zweite Säule:

## Stoffwechselregulation (Ernährung, Entgiftung)

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## Gesunde Ernährung

- Viel Gemüse, Obst, Ballaststoffe
- viel trinken (Wasser, Tee)
- Wenig tierisches Eiweiß
- Fettreiche Nahrungsmittel meiden
- Transfette meiden
- Gute Öle (Olivenöl, Leinöl)
- Zucker, Weißmehl, Alkohol reduzieren

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## Ernährungsumstellung

- Schritt für Schritt
- Individuelle Verträglichkeiten prüfen
- 2 Gläser Wasser nach dem Aufstehen
- Früh: Obst, Müsli mit Getreideflocken, Weizenkeimen oder Leinsamen/Leinöl
- Rohkost eher mittags als abends, Kräuter
- Weniger Fleisch/Wurst, mehr Tiefseefisch
- Salz- und Zuckerverbrauch reduzieren
- Abends: weniger Brot mehr Suppe, Gemüse..

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

Lebensmittel	Gehalt in mg/100g pro essbarem Anteil
	Beta-Carotin
• Karotte	6,6
• Kresse	5,6
• Spinat	4,9
• Mango	2,9
• Melone	2,0

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

### Gehalt in mg/100g pro essbarem Anteil

	Vitamin C		Vitamin E
• Paprika	186,7	Sojabohnenöl	56-160
• Broccoli	82,3	Maisöl	53 - 162
• Melonen	59,0	Oliven	5 - 15
• Spinat	49,0	Weizen	3,7- 5,5
		Mais	3,0 -6,7
		Spinat	1,6

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## Literaturempfehlung:

Beliveau und Gingras:

**Krebszellen mögen keine Himbeeren**

Kösel Verlag, 2008

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## **Stoffwechselregulation/Entgiftung**

- Ausleitung und Entgiftung speziell nach belastenden Therapien
- Darmsanierung
- Herdbeseitigung
- Vermeidung von Umwelt-/Baugiften
- Berücksichtigung des individuellen Stoffwechsels (z.B. bei Tamoxifen)

## **Dritte Säule:**

# **Immunstimulierung**

(Anregung des Immunsystems)

## Immunstimulierung

- Mistel
- Thymuspräparate
- Enzyme
- Sauerstofftherapie
- Tumorimpfung
- Hyperthermie
- Homöopathie

## Ziele der komplementären Therapie:

- Immunsystem stärken
- Selbstheilungskräfte fördern
- Nebenwirkungen und Folgeschäden aggressiver Therapien mildern
- Rückfällen vorbeugen
- Heilungschancen erhöhen
- Lebensqualität erhalten und verbessern

# Vierte Säule: Psychische Stabilisierung

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## Psychische Stabilität ?

40-50% aller  
Krebserkrankten  
haben psychische Befindlichkeitsstörungen

nach Ditz u.a.: Psychoonkologie-Schwerpunkt  
Brustkrebs. Kohlhammer, Stuttgart 2006

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

Untersuchungen bestätigen einen  
Zusammenhang zwischen Faktoren wie

- Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit,  
depressiven Reaktionen einerseits und
- kürzerer Lebensdauer andererseits

Psychoonkologie- Schwerpunkt Brustkrebs,  
Ditz, Diegelmann, Isermann, Kohlhammer 2006

## Nach 5 Psychotherapeutischen Sitzungen:

In der Therapiegruppe im Vergleich zur KG:

- Bessere Krankheitsverarbeitung
- Günstigere Heilungsverläufe
- Nach 10 Jahren deutlich mehr Überlebende

Studie von Kuchler u.a. vorgestellt auf dem deutschen  
Chirurgenkongress April 2005

Hoffnung  
ist der Glaube,  
dass sich ein  
Zustand in eine  
für mich positive  
Richtung verändern  
**kann**

**Plane und stelle dir vor,  
gesund zu werden,  
sei aber auch bereit,  
heute sterben zu können.**

Carl Simonton (1942-2009)

## Hoffnung stärken und ermutigen

- durch ausführliche Beratung
- Aufzeigen weiterer Möglichkeiten
- Eröffnen neuer Sichtweisen
- Förderung von Eigenaktivität (Ernährung, Bewegung, Entspannungsübungen etc.)

## Unterstützende Aktivitäten:

- Entspannungsverfahren, Yoga, Meditation  
QiGong, Feldenkrais, Atemtherapie,  
BodyMind Übungen .....
- Künstlerische Therapien:  
Musik-, Poesie-, Tanz- und Maltherapie...
- Teilnahme an SHG, Gesundheitstrainings

## **Immunparameter reagieren positiv auf**

- **Entspannung** (Kiecolt-Glaser und Glaser, 1992; van Rood et al. 1993)
- **Meditation** (Smith et al., 1985)
- **Hypnose** (Zachariae et al., 1989)
- **Biofeedback** (Gruber et al., 1988; McGrady et al., 1992)

Tschuschke, Psychoonkologie, Schattauer, Stuttgart 2005

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

## **Angstreduzierend wirken:**

- Aktiv werden
- Unterstützer suchen
- Sich informieren
- Gespräche mit Betroffenen
- Entspannungsverfahren/CDs
- Mit der Angst reden
- Abgrenzen gegenüber Ängsten Anderer

---

Irmhild Harbach-Dietz  
Ges. für Biologische Krebsabwehr

- **Ressourcenorientierte Psychotherapie**  
M. Isermann/Ch.Diegelmann  
17. Mai 2010
- **Anleitung zur Selbsthypnose**  
Werner Eberwein am 28. Juni 2010
- **Hypnotherapeutische Konzepte**  
Elvira Muffler am 6. Dezember 2010

**Die Vorstellung innerer Bilder  
aktiviert die gleichen Hirnareale  
wie die Ausführung der Handlung  
selbst**

Kreiman et al. 2000; Spitzer 2003,  
nach Ditz u.a. Psychoonkologie- Schwerpunkt Brustkrebs,  
Kohlhammer, Stuttgart 2006

**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!**