



Leseprobe

Ricarda Kinnen, Dr. Jens Wurster

**Diagnose Brustkrebs:
Selbstbestimmt die
Heilungschancen fördern**
Konkreter Rat zu
klassischen und
komplementären
Therapieformen

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 20. September 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der individuelle Begleiter in ein bewusstes und selbstbestimmtes Leben

Diagnose Brustkrebs - ein Schock für die Betroffene und der Beginn einer emotionalen, körperlichen und seelischen Achterbahnfahrt. Autorin Ricarda Kinnen hat diese Reise hinter sich und erlebte letztendlich eine Transformation sämtlicher Bereiche ihres Lebens. Die ausgebildete Heilpraktikerin und Ayurvedaexpertin konnte durch eigene Recherche, mithilfe von Fachleuten aus alternativer und Schulmedizin, einen konsequenten Blick nach innen und über die Veränderung ihrer Lebensgewohnheiten einen Weg finden, an dessen Ende die zügige Remission ihres Tumors stand. Zusammen mit einem ihrer behandelnden Ärzte, dem Mediziner und Homöopathen Dr. med. Jens Wurster, beleuchtet die Autorin Themen wie schulmedizinische Therapieformen, Nebenwirkungen mindernde Maßnahmen, Ernährung und Homöopathie, sekundäre Pflanzenstoffen ebenso wie die Bedeutung der spirituellen Komponente und des Body-Mind-Gleichgewichts. Ein ganzheitlicher Ratgeber, der an Brustkrebs erkrankten Frauen zur Seite stehen, Mut machen und einen individuellen Weg zu körperlicher, emotionaler und spiritueller Heilung zeigen möchte. Egal, ob die Betroffene sich für die konventionelle Medizin oder/und alternative Heilmethoden entscheidet, dieses Buch hilft ihr auf den Weg zu einem selbstbestimmten, liebevollen und mächtigen ICH, zur inneren Heilerin.

IMPRESSUM

1. Auflage

© 2021 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autoren und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

PROJEKTLEITUNG:

Inga Heckmann

LEKTORAT:

Dr. Ulrike Schöber

KORREKTORAT:

Susanne Schneider

HERSTELLUNG:

Claudia Scheike

SATZ:

KompetenzCenter, Mönchengladbach

UMSCHLAGGESTALTUNG UND KONZEPTION:

geviert.com unter Verwendung von Abbildungen von © shutterstock

DRUCK UND BINDUNG:

GGP Media GmbH, Pößneck



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

ISBN 978-3-424-15414-6

INHALT

| | |
|---|----|
| Vorwort | 13 |
| Meine Brustkrebsreise | 17 |
| Leider bösartig! | 18 |
| Im falschen Film | 19 |
| Die Kuh auf dem Eis | 20 |
| Perspektivwechsel | 22 |
| Die Segel setzen | 24 |
| Hurra und Tränen | 25 |
| Eigenautorität – auf die innere Stimme hören | 27 |
| Hol dir deine Krone zurück | 28 |
| Ich bin kein Opfer | 30 |
| Sei Königin | 31 |
| Schulmedizin | 37 |
| Das Mammakarzinom | 38 |
| Was passiert in meiner Brust? | 39 |
| Diagnose ohne Strahlung | 40 |
| Diagnose mit Strahlung | 42 |
| Diagnose per Gewebeprobe | 43 |
| Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs | 45 |
| Das histologische Gutachten | 46 |
| Das Tumorprofil | 48 |
| Die besondere Bedeutung der Biomarker | 49 |
| Metastasensuche | 50 |
| Therapiemöglichkeiten | 54 |
| Operation | 55 |
| Besser vorab klären | 56 |
| Verschiedene Methoden | 57 |
| Du hast ein Recht auf schöne Brüste | 58 |

| | |
|--|--------|
| Chemotherapie | 60 |
| Der Chemofahrplan | 61 |
| Mit welchen Nebenwirkungen musst du rechnen? | 63 |
| Gut nachgefragt ist halb gewonnen | 64 |
| Zielgerichtete Therapie | 65 |
| Bestrahlung | 67 |
| Wie funktioniert eine Strahlentherapie? | 67 |
| Mit oder ohne Lymphe | 69 |
| Nebenwirkungen und Langzeitfolgen | 69 |
| Hormontherapie | 70 |
| Hormone austricksen. | 71 |
| Hormone stoppen oder ersetzen | 73 |
| Eine kleine Entscheidungshilfe | 74 |
| Komplementäre Medizin | 79 |
| <i>Krebs als Krankheit des Immunsystems</i> | 80 |
| Heilkunde im Kreuzfeuer der Kritik | 82 |
| <i>Homöopathie: Ähnliches heilt Ähnliches</i> | 83 |
| Wissenschaftler von beiden Seiten | 84 |
| Wasser als Informationsträger | 85 |
| Homöopathische Anamnese | 86 |
| Ein hoffnungsloser Fall? | 86 |
| Ein unkomplizierter Fall | 92 |
| Homöopathische Begleitung der Chemotherapie | 92 |
| Arsenicum album. | 93 |
| Nux vomica | 94 |
| Cadmium sulfuratum | 95 |
| Phosphor. | 95 |
| Okoubaka | 97 |
| Sulfur | 98 |
| Tabacum | 98 |
| Ipecacuanha | 99 |
| Chininum sulfuricum | 99 |
| Homöopathische Begleitung bei Bestrahlungen | 99 |
| Homöopathie bei einem fortgeschrittenen metastasierten Mammakarzinom. | 100 |
| An das Unmögliche glauben | 104 |

| | |
|--|-----|
| Ernährungsmedizin | 107 |
| Heilen mit <i>Genuss</i> | 108 |
| Gib den Zellen gesundes Futter | 109 |
| Wie stelle ich meine Ernährung um? | 111 |
| Sekundäre Pflanzenstoffe als natürliche Unterstützung . . . | 113 |
| Beeren | 114 |
| Grünes Gemüse und Kreuzblütler | 114 |
| Alliumgewächse | 115 |
| Soja | 115 |
| Pilze | 116 |
| Samen und Körner | 117 |
| Granatapfelsaft | 118 |
| Dunkle Schokolade | 119 |
| Kaffee | 119 |
| Rosmarin | 119 |
| Olivenöl | 120 |
| Kurkuma | 120 |
| Die Mischung machts | 122 |
| Eine Extraportion Mikronährstoffe | 127 |
| Vitamin D | 127 |
| Vitamin C | 129 |
| Selen | 129 |
| Jod | 130 |
| Magnesium | 131 |
| Omega-3-Fettsäuren | 132 |
| Melatonin | 133 |
| Kulinarisches Gift | 137 |
| Zucker und Weißmehl | 137 |
| Milchprodukte | 139 |
| Alkohol | 140 |
| Rotes Fleisch | 141 |
| | |
| Natürliche Medizin | 147 |
| Pflanzenheilkunde | 148 |
| Ayurveda | 149 |
| Curcumin | 149 |

| | |
|--|------------|
| Indischer Weihrauch | 151 |
| Ashwagandha | 151 |
| Ingwer | 152 |
| Pippali | 152 |
| Traditionelle Chinesische Medizin | 153 |
| Artesunat | 153 |
| Heilpilze | 154 |
| Europäische Phytotherapie | 156 |
| Veilchen | 156 |
| Schierling | 157 |
| Alant | 158 |
| Odermennig | 158 |
| Ringelblume und Rotklee | 159 |
| Cannabidiol | 160 |
| Bioimmunwissenschaft | 161 |
| Das Problem der Tumorstammzellen | 162 |
| Den Tumor nachhaltig hemmen | 163 |
| Orthomolekulare Mittel | 164 |
| Body-Mind-Soul-Medizin | 169 |
| Sport und Immunsystem | 170 |
| Sport als Prävention | 171 |
| Bewegung während der Krebstherapie | 172 |
| Das Rückfallrisiko senken | 173 |
| Emotionen und Immunsystem | 178 |
| Bedürfnisse (be)achten | 180 |
| Angst essen Seele auf | 182 |
| Das Entweder-Oder-Prinzip | 184 |
| Gedanken und Körperintelligenz | 187 |
| Der Placebomechanismus | 188 |
| Die Neuroplastizität des Gehirns nutzen | 190 |
| Ich denke mich gesund | 191 |
| Die Kraft der Visualisierung | 192 |
| Die Energie folgt der Aufmerksamkeit | 194 |

| | |
|---|---------|
| Positive Gefühle verstärken | 195 |
| Das Glück suchen | 197 |
| Singen macht glücklich | 199 |
| <i>Spiritualität und Heilung</i> | 205 |
| Brustkrebs aus spiritueller Sicht | 205 |
| Wissenschaft und Spiritualität | 207 |
| Vom Warum zum Wofür | 208 |
| Rituale | 210 |
| Mein Tumor, der Amethyst | 211 |
| <i>Die Welt der Energiemedizin</i> | 216 |
| Die Sicht der Schamanen | 217 |
| Chakren und der Illuminationsprozess | 218 |
| Heilung der Seele | 219 |
| Buddha sagt | 220 |
| Aufmerksamkeit als heilende Qualität | 222 |
| Liebevoller Güte – friedvolles Akzeptieren | 223 |
| Die neue Energieheilung | 224 |
| Quantenheilung | 225 |
| Zeitloses Jetzt | 227 |
| <i>Phönix steigt wieder auf</i> | 231 |
| <i>Danke</i> | 233 |
| <i>Anhang</i> | 236 |
| Literatur | 236 |
| Öffentliche Institutionen und Publikationen | 237 |
| Initiativen und Vereine | 237 |
| Podcasts | 238 |
| Apps | 238 |
| Genexpressionstests | 238 |
| Wiedererkrankungsrisiko-Test: | 238 |
| Hier habe ich mein Onkobiogramm machen lassen | 238 |
| Komplementär arbeitende Kliniken | 239 |
| Plattformen für Spiritualität und persönliches Wachstum | 239 |
| Mantra von Seite 214 | 239 |
| Kontakt zu den Autoren | 239 |



Sei Königin deines eigenen Reiches, und du wirst wie eine Königin behandelt.

Achte dich selbst, achte auf dich, und du wirst geachtet.

Verzeihe, und alles kommt in die Balance.

Sei eigenmächtig, und niemand wird Macht über dich haben.

Luisa Francia





VORWORT

Wie jetzt? Brustkrebs? Vielleicht befindest du dich gerade am Anfang
deines Therapiewegs. Oder du bist mittendrin und suchst Unterstützung für deine Heilung. Ich möchte dir mit meinem Ratgeber zur Seite stehen auf deinem individuellen Weg zu körperlicher, emotionaler und seelischer Heilung. Ich hoffe, dass dieses Buch dich begleiten darf – wie eine Freundin, die dich auf deiner Reise unterstützt. Sie nimmt dich in jeder Phase deines Wegs liebevoll an, mit all deinen Ängsten und Sorgen, mit all deinem Mut oder auch deiner Verzagtheit, mit all deinem Vertrauen und deiner Stärke, die dich voranschreiten lassen. Du bestimmst das Tempo, die Pausen und in welchem Reiseabschnitt du Unterstützung möchtest. Wenn du Fragen hast, kannst du das jeweilige Kapitel aufschlagen und dir Rat und Informationen holen, plus Tipps und Anregungen, wie du das in deinen Alltag einbauen beziehungsweise umsetzen kannst.

Meine persönliche Brustkrebsreise war eine emotionale, körperliche und seelische Achterbahnfahrt. Ein Gedanke brannte allerdings von Anfang an in mir: Ich möchte meinem Tumor auf allen Ebenen meines Seins begegnen. Ich spürte sofort, dass der Krebs nicht nur auf körperlicher Ebene behandelt werden kann, sondern dass mein Geist und meine Seele weitere Hauptrollen dabei spielen.

Es gibt vielfältige Faktoren, die ein Krebsgeschehen begünstigen können, wie zum Beispiel Umwelthormone, Schadstoffe oder genetische Mutationen, aber auch deine emotionale und mentale Verfassung, was du isst, wie du schläfst, was du denkst und fühlst beeinflusst dein Immunsystem. Ich finde es wichtig, sich immer wieder klarzumachen, dass die Ursachen der Erkran-

kung multifaktoriell sind. Viele verschiedene Bausteine in deinem Leben haben zu dieser Erkrankung geführt. Es gibt nicht die *eine* Ursache, genauso wenig wie es den *einen* Heilungsweg gibt. Alles ist vielschichtig und individuell, genauso wie *du*.

Als Heilpraktikerin und Ayurveda-Expertin hatte ich vielleicht einen kleinen Vorsprung in Sachen alternative Heilformen und auch das Glück, viele Fachleute aus Medizin und Naturheilkunde an meiner Seite zu haben. Die Arbeit des Mediziners und Homöopathen Dr. Jens Wurster im Bereich Krebstherapie hat mich schon immer fasziniert. Als nun Krebs unerwartet in mein Leben trat, war mir sofort klar, dass ich mich von diesem empathischen und kompetenten Arzt begleitend homöopathisch behandeln lasse. Als Dr. Wurster dann auch zustimmte, Co-Autor dieses Buches zu sein, war ich mehr als glücklich, in meiner Mission voranzuschreiten: ein ganzheitlicher Brustkrebs-Ratgeber, der die Heilung und Behandlung von Körper, Geist und Seele berücksichtigt.

In diesem Buch findest du Rat und Orientierung sowohl zu schulmedizinischen Therapieformen als auch zu begleitender alternativer Behandlung. Dabei geht es mir nicht um Entweder-oder: Das große Heilwissen der östlichen Medizin und der europäischen Naturheilverfahren bietet eine Fülle an erprobtem Wissen, um deine Therapie zu unterstützen und Nebenwirkungen abzumildern. Auch die bedeutsame Heilungskomponente von Ernährung und Lifestyle möchte ich dir in diesem Buch näherbringen. Ich stelle dir eine kulinarische Medizin vor und, wie du gezielt mit ausgewählten Nahrungsmitteln und einem gesunden Lifestyle den Krebszellen jeglichen Nährboden entziehst und damit dein Immunsystem stärkst. Da dein Geist und dein Körper untrennbar miteinander verbunden und der Schlüssel zu deinem Immunsystem sind, findest du Anregungen, wie du deine Selbstheilungskraft mit kleinen Übungen, Visualisierungen und Meditationen aktivierst und welche Möglichkeiten es über die psychoonkologische Behandlung hinaus für dich gibt.

Die Aktivierung meines inneren Heilpotenzials hat mich auch auf eine spirituelle Reise, auf meinen Seelenpfad geführt. Um »ganz heil« zu werden,

suchte ich ein neues Verständnis über die Verbindung von Körper, Geist und Seele und wie man durch eine spirituelle Praxis den eigenen Heilungsweg verstehen, begleiten und zum Abschluss auf allen Ebenen bringen kann.

Meinen persönlichen Therapieweg habe ich immer wieder mit meinem Bauchgefühl und mit wissenschaftlichen Daten abgeglichen und dann für mich entschieden, wohin die Reise geht. Auch du entscheidest eigenverantwortlich für dich – und egal, welcher Weg es ist, ob Schulmedizin oder komplementär oder eine Kombination aus beidem: Es ist deine Entscheidung und dein Weg. Was du für richtig und hilfreich erachtest, ist es auch, denn dein Körper verfügt über eine Entscheidungsinstanz. Die Therapievorschläge sollten sich für dich stimmig anfühlen und deine Entscheidungen sollten alle äußeren und inneren Aspekte miteinbeziehen.

Ich hoffe, dieses Buch begleitet dich im Prozess zu deinem selbstbestimmten, liebevollen und mächtigen Ich, zu der Heilerin in dir.

Deine Ricarda



LEIDER BÖSARTIG!



Ich höre die Stimme des Radiologen am Telefon. Den ganzen Tag habe ich auf diesen Anruf gewartet. Ich bin allein, habe mir für diesen Tag freigenommen. Einerseits, weil meine Wunde nach der Stanzbiopsie vor zwei Tagen noch schmerzt. Andererseits, weil ich diesen Anruf nicht zwischen Tür und Angel annehmen möchte. Ich bin seltsam ruhig am Telefon. Das habe ich erwartet, auch wenn ich Stunden vorher zwischen Hoffnung – das ist bestimmt nur mein Fibroadenom – und Worst-Case-Szenario hin- und hergependelt bin. Den schlimmsten Fall der Fälle male ich mir aus, um dann für die schlechte Nachricht gewappnet zu sein. Wenn ich zu viel Hoffnung habe und zu positiv denke, dann bin ich ja umso stärker enttäuscht, wenn es negativ ausgeht. So habe ich vor zwei Jahren noch gedacht.

Es ist der 3. April 2019, ungefähr 16 Uhr. Ich schreibe die Schlagworte des Arztes mit: gering differenziert, ein Lymphknoten befallen, schnelles Wachstum, Rezeptoren rausfinden, Chemotherapie oder Hormone, Staging machen lassen. Danach rufe ich meinen Mann an. Er ist beruflich verreist und nur die Mailbox meldet sich. Hastig spreche ich die Nachricht auf Band. Das fühlt sich im Nachhinein skurril an. So was spricht man doch nicht auf die Mailbox!?! Irgendwie bin ich fast teilnahmslos, leite die Schocknachricht per Telefon ungefiltert weiter. Dann fange ich sofort an zu überlegen, was ich jetzt alles organisieren muss. Einen Onkologen suchen, mich über Therapiemöglichkeiten informieren, berufliche Termine für die nächsten Wochen, ja wahrscheinlich Monate absagen, mich krankmelden.

