



Marion Claudia Waitz

Über den Berg

Krebs – mein steiniger Weg bis zur Heilung

**Für „Schwester“ Anne, meine treueste und beste
Freundin**

Inhalt

Über den Berg!

Warum ich dieses Buch schreibe

Wie alles begann

Ein kurzer Exkurs zum Blut

Jetzt begannen die schulmedizinischen Untersuchungen

Der Tag der Offenbarung

Der Lymphknoten wurde am 23. Mai 2006 entfernt

Dies war nun mein Weg

Meine Zeit in der Praxis S.

Die Crux mit dem Krankengeld

Im Jahr 2007 krebsfrei?

Ein herber Rückschlag

Ernährung und Geist, wichtig zur Gesundheit?

Das Jahr 2010

Nun wieder zu mir

Das Jahr 2012 - eine atemlose Zeit

Lag ich meiner Mutter so sehr am/auf dem Herzen?

Meine erste Chemotherapie

Ein kurzer Exkurs zum Krankenhaus

... zurück zu meiner ersten Chemo

Mein erstes Gespräch mit Herrn Prof. B

Der 2. DHAP-Zyklus

Ein paar Sätze zur Chemotherapie

Mein erster Termin in der Uniklinik

Der 2. Termin bei Herrn Prof. B.

Meine Blutstammzellen-Sammlung

Die 3. DHAP

Im Ambulanten Onkologischen Zentrum der Klinik OF

Der 2. Zyklus DEXA-Beam - und meine Mama hat einen Herzinfarkt

Entlassen - loslassen - regenerieren - keine Chance

Mein neuer Port

Die hoffentlich letzte DEXA Beam

Meine „Tipp-Ex-Tage“

Das Capillary Leak Syndrom

„Wickelkind“ und künstliche Ernährung

Was ist los in meiner Körpermitte?

Endlich nach Hause

Zurück in die Klinik

Wieder zu Hause

Klimakterium?

Mein erster Ausflug

Ein Leben ohne Chemie

Heute

Ein paar Tipps zum Schluss

Danke

Über den Berg!

Danke an meinen Körper und meine Seele. Ihr habt mir geholfen, den „Berg“ zu bezwingen und wieder gesund zu werden!

Ein paar Worte zu mir

Nach meinem Abitur habe ich eine Hotelmanagementschule in der französischen Schweiz besucht und dort meinen Abschluss als Hotelbetriebswirtin gemacht.

Ich habe viel von der Welt gesehen, da ich unter anderem auf einem Kreuzfahrtschiff gearbeitet habe und einmal rundum die Welt gefahren bin. Nach mehreren Auslandsaufenthalten bin ich wieder zum Arbeiten in unserem Familienunternehmen eingestiegen. Ich spreche vier Sprachen, und die Arbeit führte ich mit Leichtigkeit aus. Nebenbei machte ich die Hausverwaltung, auch das ging mir immer gut von der Hand, mein Leben war mit Arbeit ausgefüllt – oder vielleicht sogar überfüllt, zum Nachdenken kam ich selten.

... und jetzt auf einmal soll alles anders werden.

Gibt mir das die Chance einen neuen Weg zu gehen und wie soll dieser aussehen?

Verwurzelt bin ich in der Nähe und im Kreise meiner Lieben. Ich habe ein schönes Zuhause, dank meiner Eltern, und mit Jan genieße ich die Zweisamkeit.

Wird man vielleicht unzufrieden, wenn es einem einfach zu gut geht? Weiß man dann die Dinge, die man hat, nicht

mehr zu schätzen?

Lebe ich vielleicht zu sehr im Überfluss und mache mein Leben dadurch kompliziert?

Fehlt mir die Einfachheit, die schönen glücklichen Momente?

Früher bin ich mit meinem Pony durch die Wiesen geritten, dies hat mir das Gefühl von Glück und Freiheit gegeben. Dieses Gefühl entsteht heute beim Ski fahren und beim Joggen durch den Wald. Ich gönne es mir leider nur viel zu selten im hektischen Alltag.

Ich denke zu viel, Sorge mich zu viel. Mir fehlt einfach die Erdung und die Klarheit in der Gegenwart zu bleiben. Das „im Heute“-Leben. Die Freude!

Fehlt es mir vielleicht auch an Dankbarkeit? Dankbarkeit bringt Zufriedenheit hervor, bin ich noch zufrieden? Nein, ich habe ja schon die ganze Zeit festgestellt, dass ich mich in meinem Körper nicht mehr wohl fühle. Ist die Krankheit von mir geschaffen und eine logische Konsequenz?

Wie sieht es wirklich in mir aus? Sind da Menschen, die ich hasse, denen ich etwas missgönne oder denen ich vergeben muss?

Halte ich an solchen oben genannten Negativenergien fest? Dies bestimmt nicht bewusst. Eigentlich fühle ich mich wohl, aber es gibt bestimmt die ein oder andere Situation, mit der ich nicht d'accord gehe und nicht im Reinen bin. Letztendlich belastet das mich, also muss ich mich davon lösen und der anderen Person vergeben. Was ist mit meinen Gefühlen anderen gegenüber? Ich glaube, ich habe manchen Menschen gegenüber eine zu überschwängliche Zuneigung und ich weiß sehr wohl, dass zu viel Hilfe schadet, und zwar nicht nur dem anderen Menschen, sondern auch mir selbst. Mein Körper kommt aus dem Gleichgewicht, wenn ich zu sehr nach anderen schaue und zu wenig nach mir!

Und jetzt stellt sich die Frage, wie bekomme ich das wieder hin?

Erst wenn eine Situation scheinbar aussichtslos erscheint, lernt der Mensch. Erst da sieht er meist die „Notwendigkeit“ zu handeln und sein Leben zu überdenken, seinem Leben eine neue Wendung/Richtung zu geben.

Genau so eine Situation wird uns durch die Diagnose Krebs gezeigt. Wir erfahren einen Schockzustand und müssen handeln und entscheiden, wie es nun weiter gehen soll. Da es uns bewusst wird, dass unser Leben so jetzt nicht weiter gehen kann und auch durch all die medizinischen Behandlungen erst mal nicht weiter gehen wird.

Dieses Bewusstsein hilft, sich auf die Dinge zu besinnen, die wichtig sind und die das Leben ausmachen. So vieles wird da nebensächlich und rückt in den Hintergrund.

Krebs ist eine Diagnose, die immer öfter gestellt wird. Krebs ist eine systemische Krankheit, sie zieht den ganzen Körper in Mitleidenschaft. Heute hat fast jeder einen bekannten Menschen im Umfeld, der davon betroffen ist. Wie ein Schreckgespenst schwebt der Krebs durch unsere Gesellschaft. Gerade wenn man selbst betroffen ist, bekommt man erst einmal einen Schock und muss sich „sortieren“ und lernen damit umzugehen.

Was möchte man? Wo holt man sich Rat? Welche medizinischen Wege gibt es? Kann auch die Naturheilkunde helfen? Wem kann ich vertrauen? Um seine Gesundheit wieder zu finden, muss man sein Leben überdenken. Selbst für sich die Verantwortung übernehmen und nicht die Verantwortung auf andere übertragen.

Auf einmal ist die Endlichkeit sehr nah. Man muss sich auf nur einen Punkt konzentrieren und das ist die Gesundheit. Das ganze frühere Leben hält nun an und der Fokus verschiebt sich komplett. Ein solcher Befund ist der Tag, der das Leben total verändert!

Was soll der Krebs mir sagen? Wo habe ich mich selbst verloren? Im Krebs steckt aber auch die Hoffnung sich selbst

wieder neu zu erfinden!

Mein Buch zeigt meinen ganz persönlichen Weg, der mit einem sehr unkonventionellen Umgang mit der Krankheit begann. Wie ich diese außergewöhnliche Zeit gut überstanden habe und wie ich schlussendlich und zum Glück heilen durfte. Ich beschreibe ungeschönt und detailliert, wie es mir ergangen ist.

Das Buch soll allen Mut machen und zeigen, dass auch nach außen aussichtslos scheinende Situationen gewendet werden können und der Körper Enormes leisten kann und selbst nach extremen Situationen die Fähigkeit besitzt sich zu regenerieren und sich selbst zu heilen.

Jede Situation, die uns vom Leben geschenkt wird, hilft uns, unsere innere Stärke zu erkennen und mehr Achtsamkeit zu zeigen. Achtsamkeit bedeutet, dass wir die wichtigen Dinge im Leben nur erfahren, wenn wir uns bewusst uns selbst zuwenden und die Verantwortung für unser Dasein/Leben übernehmen.

Ich hoffe, ich kann Ihnen mit diesem Buch die Angst vor der Krankheit Krebs ein bisschen nehmen, denn heute kann ich sagen, ich hatte Krebs - und Gott sei Dank, ich bin wieder gesund!

Warum ich dieses Buch schreibe

Als ich den Befund Krebs bekam, wollte ich mich auf keinen Fall mit einer schulmedizinischen Behandlung auseinandersetzen. Ich las bestimmt zwei Dutzend Bücher über Menschen, die angeblich den Krebs besiegt haben, ohne eine Bestrahlung oder Chemotherapie. Geheilt wurden Sie laut den Berichten durch fragwürdige Therapien, Diäten, Ernährungsumstellungen, ...

Ich beschäftigte mich fast ausschließlich mit Ratgebern, die gegen die Pharmaindustrie wetterten, die Ärzte als Medizyniker darstellten und gruselige Geschichten und Erfahrungen über Krankenhäuser verbreiteten.

Ich hätte mir etliche Wege, Anstrengungen und einiges an Stress ersparen können, wenn ich mir auch den Weg der Schulmedizin von Anfang an offen gelassen hätte. (Im Universum hat alles seine Daseinsberechtigung.)

Heute bin ich der Ansicht, man sollte nichts verteufeln, selbst im „Fluss“ bleiben und genau abwägen, was man möchte. Beide Seiten, Naturmedizin und Schulmedizin, haben ihre Berechtigung. Leider ist heute bei uns eine Ergänzung von beiden noch nicht so populär. In der Schweiz wird bspw. nach einer Operation auch Reiki zur Harmonisierung des Körpers angeboten und man geht dort viel entspannter mit der Kombination von Chemie und Natur um.

Auch die chinesische Medizin zeigt uns, dass der Körper ungeahnte Selbstheilungskräfte hat. Wenn man sich aber selbst schon in eine Sackgasse wie Krebs manövriert hat, die falschen Gedanken und Ängste schon lange vor

Ausbruch einer Krankheit zugelassen hat, seine Mitte verloren hat, dann muss man auch konsequent mit der Schulmedizin den Weg gehen, um den Körper wieder ins Lot zu bringen.

Horrorgeschichten über die Chemotherapie haben bestimmt auch ihren Grund und so ein Weg ist weiß Gott schwer, aber die Schulmedizin hat heute viele Möglichkeiten, Nebenwirkungen zu lindern und Ihnen zu helfen, wieder heil zu werden.

Hilfe, auch mentale Hilfe, kann man sich immer holen, aber wägen Sie gut ab, wer Ihnen gut gesonnen ist, denn ich habe die Erfahrung gemacht, dass auch viele Scharlatane die Not, in der man sich befindet, ausnutzen! Geben Sie sich nie selbst auf, denn das ist die schlechteste Alternative!

Wie alles begann

Im Jahr 2005 habe ich meine innere Mitte verloren. Ich habe speziell gegen Ende des Jahres oft sehr schlecht geschlafen, hatte schlechte Träume und kam mir irgendwie immer gehetzt und vor allem unausgeruht vor.

Im Februar 2006 war der Geburtstag meiner Mama, der in Nordheim gefeiert wurde. Wir haben Waller gegessen und ich kann mich gar nicht mehr entsinnen, wann ich mich das letzte Mal so übergeben musste.

Auch die folgenden Monate fühlte ich mich immer müde und unausgeglichen, ohne recht beschreiben zu können, warum. Ich bin mir schon immer bewusst, dass unsere Gefühle und Worte uns krank und auch gesund machen können – je nachdem.

Auch unsere Einschätzungen, Gedanken und die dazu gehörigen Emotionen bestimmen unser Leben.

In meiner damaligen Situation gelang es mir aber nicht, meine Gedanken zu zentrieren und auf meine innere Stimme zu hören.

Etwas in mir war verschlossen und ich konnte nicht herausfinden, was es war. Ich war emotional blockiert, lebte zu sehr im Außen und fand so nicht den Weg zu mir, in meine Mitte.

Ich habe mein inneres Gleichgewicht nicht wieder finden können. „Wer kann das schon, speziell in so einer Situation?“, werden viele fragen. Heute weiß ich, dass es gerade da wichtig ist ein Bewusstsein zu entwickeln, was einem gut tut und was nicht. Bewusstes Nichtstun und

loslassen, zu entspannen, das sind die Schlüssel, die mich wieder zu mir selbst, zu meiner inneren Kraft geführt hätten.

Ein schöner indianischer Spruch, der zu meinem Lebensmotto geworden ist, lautet: „Störe nie die Harmonie eines anderen Menschen!“ Ich kann heute hier anfügen, es ist auch enorm wichtig, dass man seine eigene Harmonie nicht zerstört und sich, durch scheinbar ungerechte Situationen des Lebens, selbst verliert.

Da ich mich immer unausgeglichener und irgendwie gehetzt fühlte, ohne den Grund dafür wirklich erkannt zu haben, beschloss ich im Mai Aufbauinfusionen bei meinem damaligen Hausarzt, zu machen.

Nebenher fragte ich ihn, was der Knoten über meinem Schlüsselbein linksseitig zu bedeuten hätte.

Nach dem Tasten wurde er etwas nervös und meinte, ich solle am nächsten Tag zur Blutabnahme kommen.

Wieder einen Tag später, es war der 14. Mai 2006, hatte ich die Besprechung und meine Blutwerte waren alle „durcheinander“.

Ein kurzer Exkurs zum Blut

Anfangs war ich völlig unbedarft und hatte sehr wenig Ahnung auf welche Blutwerte man achten muss und woran man erkennt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Klar sieht man auf den Auswertungen immer die „Sollwerte“, aber inwieweit ist eine Differenz dazu dramatisch oder nicht so schlimm?

Unser Blut besteht zu 90% aus Wasser, dann aus Zellen, die roten und die weißen Blutkörperchen und die Blutplättchen (Thrombozyten). Der Zellanteil im Blut wird über die Menge der roten Blutkörperchen, auch Erythrozyten genannt, definiert. Diese Zellmenge bezeichnet man als Hämatokrit. Durch die Erythrozyten wird der Körper mit Sauerstoff versorgt. Die weißen Blutkörperchen, auch Leukozyten genannt, bekämpfen kranke Zellen, auch Tumorzellen. Also kann man bei einem Anstieg der Leukozyten sehen, dass der Körper mit etwas kämpft (einem Virus, Bakterium ...). Es gibt hier auch Untergruppen, zu den weißen Blutzellen gehören auch die Lymphozyten, Granulozyten und Makrophagen.

Die Thrombozyten (Blutplättchen) sorgen für die Blutgerinnung und dass wir keine „blauen Flecken“ bekommen. Im Blut schwimmen auch Nährstoffe wie Salze, Spurenelemente, Vitamine, Fette und Eiweiße. All diese Nährstoffe werden durch die Nahrung aufgenommen, und das Blut als Transportmittel verteilt sie im Körper. Man nennt Blut auch den Saft des Lebens, denn es ist wichtig, dass immer alles in Balance ist, damit der Mensch gesund bleibt!

Jetzt begannen die schulmedizinischen Untersuchungen

Der Marathon begann, Untersuchungen über Untersuchungen.

Die Leukozyten viel zu hoch, der CRP-Wert (der CRP-Wert ist ein sehr sensibler Entzündungswert) auch sehr hoch, die Blutsenkung komplett aus dem Rahmen. Der Hausarzt meinte sofort, das gefalle ihm gar nicht, er hätte gerne eine Sonographie (einen Ultraschall) des Magens und eine Computertomographie (CT) des Thorax (Brustkorb).

Ich war natürlich erst einmal wie vor den Kopf gestoßen und zu keinem klaren Gedanken mehr fähig. Die Brisanz der Situation habe ich sofort gefühlt und wie bei mir so üblich, wurde es mir sofort klapperig, zitterig und kühl, obwohl ich nicht gefroren habe.

Bei einem befreundeten Arzt konnte ich noch am gleichen Tag die Sonographie machen, und er meldete mich dann sofort auch zum CT an. Bei der Sono hat man zum Glück im Magenbereich nichts feststellen können, es waren dort zu der Zeit keine auffälligen Lymphknoten. Die Ergebnisse des CT's kamen später.

Der Tag der Offenbarung

Wie es immer so ist – und damals war ich ja noch nicht so vertraut mit dem Procedere in Kliniken – bekam ich gleich nach dem CT keine Auskunft, sondern der Brief ging an den Hausarzt.

Gleich am nächsten Nachmittag hatte ich das Gespräch mit meinem Hausarzt. Eine schlaflose Nacht lag hinter mir, und ich war innerlich sehr aufgewühlt. Noch immer wusste ich nicht genau, was ich hatte, aber die Gewissheit, dass es etwas Bedrohliches ist, wurde immer greifbarer.

Mein Hausarzt erklärte mir, dass ich Lymphdrüsenkrebs habe und dass es da allerhand verschiedene Formen gibt.

Lymphdrüsenkrebs

Hier war also der Befund, und die bittere Wahrheit versetzte mich in einen Schockzustand. Er erklärte mir noch, dass er an meiner Stelle eine Patientenverfügung machen würde und ich auch an mein Testament denken solle.

In dem Moment konnte ich das gar nicht richtig verarbeiten. Ich war wie gelähmt und fühlte mich wie ferngesteuert.

Ich sehe mich noch heute mit meinem Mann Jan ins Hotel (wir haben ein kleines Landhaus Hotel vor den Toren Frankfurts) kommen. Meine ganze Familie saß dort versammelt, und alle waren fassungslos und weinten. Niemand konnte richtig greifen und begreifen, was jetzt auf mich zukommen würde. Es half alles nichts, wir mussten tapfer sein und der Dinge harren, die da auf uns zukommen, vor allem auf mich zukommen würden.