

Heide Fischer

# Körper- weisheit

Die Botschaften des  
eigenen Körpers  
verstehen und nutzen



**herbig**

Heide Fischer

# Körperweisheit

Die Botschaften des eigenen Körpers verstehen und  
nutzen

**herbig**

## Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen, Rezepte und Anwendungen wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Jede Person reagiert jedoch individuell. Achten Sie sorgfältig darauf, was Ihnen bekommt, Ihnen förderlich und hilfreich ist und was nicht. Eine Haftung für etwaige Nachteile oder Schäden kann weder von der Autorin noch vom Verlag übernommen werden.

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.

Distanzierungserklärung: Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Heide Fischer im Internet: [www.frauen-naturheilkunde.de](http://www.frauen-naturheilkunde.de)

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.kosmos.de/herbig](http://www.kosmos.de/herbig)

© 2021 Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Pfizerstraße 5-7,  
70184 Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Studio LZ, Stuttgart

Umschlagmotiv: AdobeStock

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN: 978-3-96859-501-6

# Inhalt

---

Zum Geleit

KAPITEL 1

Brustkrebs – Mein Weg zu mir

KAPITEL 2

Chronischer Vaginalinfekt – Meine Lust leben lernen

KAPITEL 3

Dysmenorrhoe – Sich selbst vertrauen

KAPITEL 4

Dysplasie am Gebärmutterhals –  
Seelische Verletzungen können heilen

KAPITEL 5

Eierstockzysten – Sich neu entdecken

KAPITEL 6

Endometriose – Meine Geschichte, mein Potenzial

KAPITEL 7

Gebärmutterpolypen – Sich Raum nehmen

KAPITEL 8

Myome – Kreativität leben

KAPITEL 9

Polyzystische Ovarien –  
Die Familiengeschichte verarbeiten

KAPITEL 10

Schilddrüsenerkrankungen – Sich schützen lernen

KAPITEL 11

Wechseljahre – Werden, die ich bin

KAPITEL 12

Zyklusstörungen – Den eigenen Rhythmus finden

Anhang – *Wichtige Hinweise zu den  
Imaginationsübungen*

Weiterführende Literatur

Adressen und Bezugsquellen

Stichwortverzeichnis

Dank

# Zum Geleit

---

Jede von uns kennt Situationen, in denen sie krank wurde aufgrund von Prüfungsstress, Problemen in der Liebesbeziehung, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz ... Plötzlich entscheidet der Körper für einen, dass es genug sei. Man braucht eine Ruhepause in Form einer satten Erkältung, eine Liebespause mithilfe einer Scheidenentzündung ... Trauen wir uns, genauer hinzuschauen, meint es der Körper gut mit uns, unterstützt uns, ein Leben zu führen in Übereinstimmung mit Werten wie Respekt, Anerkennung und Selbstfürsorge. Ein Leben, in dem sich Aktivität und Ruhe, Bewegung und Faulheit, Geselligkeit und Rückzug, Selbstdisziplin und Großzügigkeit annähernd die Waage halten.

Nur leben wir in einer Gesellschaft, in der solche Werte und Ausgewogenheiten oft zugunsten des Funktionierens zurückstehen (müssen), obwohl unsere innere Stimme ganz leise sagt, das hältst du so nicht durch. Hören wir lange genug nicht auf diese Stimme, stellen sich stärkere Beschwerden, Krankheiten ein, die oft nur notdürftig repariert werden, ohne dass wirkliche Lernprozesse stattfinden. Aus ganzheitlicher Sicht könnte Krankheit dagegen als Hinweis aufgefasst werden, sich an essenzielle Bedürfnisse zu erinnern. Selbst eine Krebserkrankung kann, wie viele Betroffene berichten, dazu führen, sein Leben intensiver zu leben, falsche Rücksichtnahme aufzugeben, die wirklich wichtigen Dinge zu beachten, sich mit wahrer Freundschaft und Liebe zu umgeben.

Als von der Naturheilkunde, besonders den Heilpflanzen begeisterte Ärztin habe ich viele Jahre Rezepturen gesammelt, angewendet und weitergegeben, um Frauen mit ihren Krankheiten und Beschwerden, in ihren Wandlungsphasen zu unterstützen. Diese Jahre, in denen ich Begleiterin bei Heilungsprozessen sein durfte, haben mich auch die Weisheit des Körpers gelehrt. Statt nur seine Reaktionen zu bekämpfen, lernte ich, ihn und seine Besitzerin in ihrer Einzigartigkeit anzuerkennen. Der Körper zeigt Wege auf, wie aus Krankheit ein neues Lebensgefühl, neue Lebensqualität erwachsen kann. Ich bin vielen mutigen Frauen begegnet, die alle auf ihre Weise die Herausforderung Krankheit angenommen haben. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie sich mithilfe heilender Pflanzen und innerer Bilder dem Körpergeschehen angenähert haben und bereit waren, dem Körper mit Naturheilmitteln, Bewegung, Ernährung und heilsamen Ritualen in für sie angemessener Weise entgegenzukommen. Ihre Beispiele mögen für Sie Anregung sein herauszufinden, welches Thema hinter Ihrer Beschwerde stecken mag und wie Sie Heilsamkeit in Ihrem Alltag leben könnten. Die Imaginationsübungen spielen in diesem Buch eine zentrale Rolle. Einen Teil dieser Übungen habe ich auf dem Hörbuch »Körperweisheit« ausgesprochen. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Anmerkungen im Anhang (siehe [hier](#)).

Wichtig ist mir auch zu betonen, dass frauenspezifische Erkrankungen nicht automatisch »bedeuten«, dass Sie ein Problem mit ... haben, wie manche Autoren glauben machen. Die Themen sind individuell, sie spielen sich vor dem Hintergrund Ihrer Existenz als weibliches Wesen in einer männlich dominierten Welt ab und vor dem

Hintergrund Ihres ganz persönlichen, beruflichen und kulturell geprägten Lebens. Sich der Herausforderung Krankheit zu stellen bedeutet vielleicht, das eine oder andere zu verabschieden, und ... es gibt viel zu gewinnen.

*Heide Fischer*

# Brustkrebs – Mein Weg zu mir

*Miriam erzählt: Ich war ungefähr 30, als in meiner rechten Brust ein Knoten festgestellt wurde, den man jedoch als harmlos einstufte. Ich vergrößerte daraufhin die Abstände der Untersuchungen, und als meine Ärztin vorschlug, mal wieder zur Krebsvorsorge zu gehen, lag die letzte Untersuchung fünf Jahre zurück. Früher hatte ich recht oft Krebsangst gehabt, aber zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht, ich ging ganz unbeschwert zu dem Termin. Ich hatte längere Zeit intensiv an meiner Selbstfindung gearbeitet und dachte, ich hätte damit alles getan, was in meiner Macht steht, um gesund zu sein.*

*Die untersuchende Frauenärztin veranlasste eine Mammografie, und als dabei Kalkablagerungen gefunden wurden, riet sie mir dringend zur genauen Abklärung in der Uniklinik und vereinbarte einen stationären Termin. Die verkalkte Stelle in meiner Brust sollte zunächst mit einem Draht markiert und dann entfernt werden. Der Klinikarzt stellte die ganze Sache als harmlos dar: Drei bis vier Tage Krankenhaus, dann noch zwei Tage schonen und ich könnte wieder meiner Arbeit nachgehen. Erst durch die Narkoseärztin erfuhr ich, dass die Drahtmarkierung vor der eigentlichen OP erfolgen sollte. Sie hätte mir gern ein Beruhigungsmittel gegeben, aber der operierende Arzt ließ das nicht zu, ohne seine Entscheidung zu begründen. Er traf dann die Stelle nicht, und eine Radiologin setzte einen zweiten Draht. Ich stand mit den Händen über dem Kopf, es war*

*unglaublich schmerzhaft, und mir liefen die Tränen nur so über das Gesicht. Die Radiologin ging, während sie ihre Arbeit tat, mit keinem Wort auf mich ein.*

*Nach der OP konnte keine Rede davon sein, zwei Tage nach der Entlassung wieder arbeiten zu gehen. Ich hätte realistischerweise mindestens zwei Wochen gebraucht, um mich zu erholen, und es hätte mir sehr geholfen, wäre ich schon vor dem Krankenhausaufenthalt über das Vorgehen informiert worden. Das pathologische Ergebnis kam 14 Tage später, die Diagnose lautete »duktales Karzinom in situ (DCIS)«, ein in den Milchgängen wachsender, noch oberflächlicher Krebs. Der operierende Arzt erklärte mir, das veränderte Gewebe sei zu knapp im gesunden Bereich entfernt worden. Es müsse noch einmal operiert werden und aus medizinischer Sicht sollte die Brust amputiert werden. Ich war schockiert über die Vorstellung, meine Brust ganz zu verlieren. Wie war das möglich? Gab es keine Alternative? Nach einer Besprechung im Ärzteteam wurde mir vorgeschlagen, einfach nur eine Nachoperation durchzuführen. Nach den traumatischen Erfahrungen im Krankenhaus war ich aber selbst zu diesem Eingriff nicht mehr bereit. Ich entschied, mich zunächst anderen, ganzheitlichen Heilweisen zuzuwenden.*

## Medizinischer Hintergrund

Brustkrebs ist der Überbegriff für verschiedene Krebsarten, von denen manche schnell voranschreiten und rasch Tochtergeschwülste in Leber, Knochen oder Gehirn bilden. Andere wiederum wachsen so langsam, dass es womöglich besser gewesen wäre, wenn ihre Besitzerin nie

davon erfahren hätte, da sie ihre Lebensdauer und -qualität nicht weiter beeinflussen. Zwischen diesen Extremen gibt es alle Abstufungen, die erst durch eine genaue Diagnostik per Mammografie, Ultraschall und eine mikroskopische Untersuchung des Gewebes wirklich eingeschätzt werden können. Diese Tatsache hat in einigen europäischen Ländern dazu geführt, ein sogenanntes Mammografie-Screening einzuführen, bei dem alle zwei Jahre routinemäßig die Brüste auch gesunder Frauen ab 50 geröntgt werden. Kritische Stimmen wenden ein, dass auf diese Weise mehr Frauen aufgrund von falsch-positiv Befunden (das heißt, eine Auffälligkeit stellt sich im Nachhinein als harmlos heraus) beunruhigt werden, als dass die Untersuchten davon profitierten.

#### Wichtig: Genaue Diagnostik bei Auffälligkeiten

Unerlässlich ist eine genaue Diagnostik in jedem Fall bei auffälligen Knoten, Verhärtungen oder Verziehungen des Brustgewebes sowie bei verfärbten Absonderungen aus der Brustknospe.

Wenn bei Früherkennungsuntersuchungen wie Mammografie oder Ultraschall ein verdächtiger Bezirk gefunden wurde, empfiehlt die Schulmedizin eine Probeentnahme unter örtlicher Betäubung, um das Gewebe unter dem Mikroskop zu untersuchen. Diese kann Entwarnung geben oder, wenn sich der Verdacht erhärtet, bereits vor einer Operation eine sinnvolle Therapieplanung ermöglichen. Die Einschätzung des untersuchten Gewebes speist sich unter anderem aus dem Grad der Differenziertheit (Grading) und dem Vorhandensein von Hormon- und anderen Rezeptoren. Nach dieser ersten pathologischen Untersuchung des Gewebes erfolgt in den

meisten Fällen die Entfernung des Tumors sowie, während derselben Operation, die Untersuchung der Lymphknoten. In vielen Fällen ist es ausreichend, den sogenannten Wächterlymphknoten mit Kontrastmittel zu markieren, zu entfernen und ihn noch während der Narkose untersuchen zu lassen. Werden in diesem keine Krebszellen gefunden und wurde der Tumor mit einem ausreichenden Sicherheitsabstand entfernt, ist die Operation beendet. Operateure bemühen sich heute, so wenig Lymphknoten wie möglich zu entfernen, um das gefürchtete Lymphödem des Armes zu vermeiden. Wurde brusterhaltend operiert, wird routinemäßig nachbestrahlt. Ab einer bestimmten Tumorgroße werden die prophylaktische Bestrahlung der anderen Brust sowie eine Chemotherapie empfohlen.

#### Risikofaktoren ausschließen

Über die Ursachen einer Brustkrebserkrankung gibt es kein eindeutiges Wissen. Risikofaktoren bei der Entstehung sind in geringem Maße eine erbliche Vorbelastung, nicht beeinflussbare Dinge wie ein frühes Einsetzen der Menstruation sowie späte Wechseljahre. Von den Faktoren, die unserem Einfluss unterliegen, sind vor allem Übergewicht, Bewegungsmangel, Fehlernährung, hoher Alkoholkonsum, Rauchen sowie hormonelle Verhütungsmittel und Hormontherapie in den Wechseljahren zu nennen, die das Risiko zu erkranken erhöhen.

Obwohl 80% aller an Krebs Erkrankten auch naturheilkundliche und psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, wird diese Art der Unterstützung von Schulmediziner bis heute weitgehend ignoriert, eine

Zusammenarbeit der verschiedenen Schulen findet zum Schaden der Patientinnen nur selten statt.

## Ganzheitliche Möglichkeiten

Eine seriöse **ergänzende (komplementäre) naturheilkundliche Therapie** bei Brustkrebs sieht ihre Aufgabe vor allem in der Stärkung des Immunsystems und der körpereigenen Schutz- und Reparaturmechanismen. Daneben stehen, ebenso wichtig, die naturheilkundliche Begleitung vor und nach Operationen, die Linderung der Nebenwirkungen schulmedizinischer Therapien und die Vorbeugung von Rezidiven (erneutes Auftreten der Erkrankung).

Am besten erforscht ist hierbei, auch bei Brustkrebs, die Behandlung mit einem Mistelpräparat (*Viscum album*) in Form von subcutanen Injektionen (zwei- bis dreimal wöchentlich). Wissenschaftliche Studien zeigen, dass an Krebs Erkrankte, die (am besten schon im Vorfeld anderer Therapien) eine Misteltherapie erhielten, eine bessere Heilungstendenz nach Operationen, eine höhere Lebensqualität und, was allerdings kontrovers diskutiert wird, auch eine höhere Überlebenszeit aufweisen. Neben der Mistel kommen in spezialisierten Praxen und Kliniken, die Sie über die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr erfahren (siehe Anhang, [hier](#)) auch Sauerstoff- oder Wärmebehandlung, Thymuspräparate, orthomolekulare Medizin und andere Naturheilverfahren zur Anwendung. Unabhängige Beratungsstellen unterstützen Sie, die in Ihrem Fall beste Therapie ergänzend zur notwendigen schulmedizinischen Behandlung herauszufinden.

Eine **Ernährungsumstellung** auf vitale, biologische Lebensmittel, die Reduzierung des Konsums tierischer Produkte und die Vermeidung schädigender Genussmittel wie Rauchen, Alkohol, fetthaltige Snacks (Chips & Flips) spätestens nach Diagnosestellung erhöhen nicht nur das Wohlbefinden und bestärken Eigenmacht und Einflussnahme auf die Erkrankung, sondern haben laut einigen Studien eine lebensverlängernde Wirkung. Dazu gehört auch, genügend zu trinken und auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt zu achten.

### Spezielle Nahrungsmittel schützen

Laut neueren Forschungsergebnissen gibt es eine Reihe von Nahrungsmitteln, die gezielt in die Ernährung eingebaut werden können und den Körper auf verschiedenen Ebenen stärken. Mithilfe spezieller Wirkmechanismen gehen sekundäre Pflanzenstoffe, nicht nur die berühmten Radikalfänger, gegen Entartungstendenzen von Zellen vor. Um speziell das empfindliche Brustgewebe zu schützen, scheint eine gesunde Ernährung vor allem in den Wachstumsphasen von Kindheit und Pubertät unerlässlich. Aufklärung hierüber sollte verstärkt in Familienzentren, aber auch in Schulen betrieben werden.

- Phytoöstrogene in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und in verschiedenen Kohlarten schützen die Brust vor dem Einfluss von körpereigenen und Fremdöstrogenen und unterstützen die Apoptose (den programmierten Zelltod im Gegensatz zu unkontrollierter Vermehrung).

- Granatapfelkern-, Algen- und Leinöl sowie fetter Fisch sorgen mit ihrem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren für Zellschutz. Leinöl wird, kombiniert mit Magerquark, vom Körper besonders gut verwertet, wie die Chemikerin Johanna Budwig schon in den 1950er-Jahren herausfand.
- Vitamin A, aber auch seine Vorstufe Betacarotin in Karotten(-saft) oder Sanddornprodukten wirken in dieselbe Richtung.
- Lauchgewächse wie Zwiebel und Knoblauch, am besten frisch genossen, bewirken Zellschutz und Wachstumshemmung.
- Kurkuma, ein Gewürz, das durch die indische Küche bei uns bekannter wurde, sowie täglich drei Tassen japanischer Grüntee bewirken laut kanadischen Forschungsergebnissen eine Hemmung von Krebszellen.
- Anthocyane in roten Früchten und Gemüse wie Rote Bete, Himbeeren, Granatäpfeln, Johannisbeeren oder Cranberrys scheinen sogar tiefgefroren wirksam gegen Krebs zu sein.
- Milchsauer vergorene Gemüse oder Säfte sowie Brottrunk stärken die Darmflora und damit das Immunsystem.

### Budwig-Creme für ein langes Leben

Verrühren Sie sorgfältig 100g Magerquark mit 1-2 TL gutem Leinöl. (Finden Sie eine Ölmühle in Ihrer Umgebung oder besorgen Sie sich biologisches Leinöl im Fachhandel.) Reichern Sie diese wohlschmeckende Creme mit 1 EL frisch geschrotetem Leinsamen, Früchten

und Flocken als Müsli an und trinken Sie wegen der Quellfähigkeit des Leinsamens eine große Tasse Tee dazu. Eine weitere Möglichkeit ist, die Creme mit frischen Kräutern und etwas Meersalz aufs Brot zu streichen. Budwig-Creme ist die ideale Nahrungsergänzung, sie senkt den Cholesterinspiegel, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und schützt die Zellen vor schädigenden Einflüssen. Medikamente sollten nur mit einem zeitlichen Mindestabstand von zwei Stunden eingenommen werden, da Leinsamen im Darm die Aufnahme behindern können.

Die Naturheilkunde empfiehlt im Zusammenhang mit **Operationen:**

- Täglich zwei bis drei Tassen Schafgarbentee zur Verbesserung der Wundheilung und zur Blutstillung.
- Arnica C 30 Globuli, je drei vor und nach der OP, verhindern starke Nachblutungen, Arnika ist die Traumapflanze schlechthin.
- Staphisagria C 30 Globuli lassen insbesondere Stiche (wie z.B. nach Punktionen und Probeentnahmen) besser heilen.
- Notfalltropfen nach Dr. Bach, vier Tropfen auf eine 30-ml-Pipettenflasche Alkohol 20%, von dieser Mischung mehrmals täglich vier Tropfen auf die Zunge gegeben, nimmt die Angst vor Eingriffen, versöhnt mit der ungewohnten Situation im Krankenhaus und sorgt für ruhige Nächte.
- Sie können den Schlaf noch mit Gute-Nacht-Tropfen aus Passiflora, Melisse, Baldrian und Johanniskraut

zu gleichen Teilen unterstützen. Nehmen Sie abends 30 Tropfen in etwas Wasser ein.

- Übelkeit nach der Narkose begegnet man gut mit drei Nux vomica C 30 Globuli oder Ingwertee.

### Kräuter gegen Übelkeit

Vor einer **Chemotherapie** kann Nebenwirkungen wirksam vorgebeugt werden, indem man nur leichte Mahlzeiten (Suppe) zu sich nimmt. Manche Experten empfehlen sogar einen Fastentag. Süße Nahrungsmittel können die Übelkeit verstärken. Bitterstoffe aus Löwenzahnwurzel oder Artischockenblättern als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat helfen dem Körper, die starken Medikamente besser zu verkraften. Mariendistelsamen als Nahrungszusatz, Tee oder Fertigpräparat schützen das Funktionsgewebe der Leber.

Während der Behandlung sollte viel getrunken werden. Karottensaft mit seinen Carotinoiden und rote Säfte mit ihrem hohen Anthocyangehalt helfen, gesunde Zellen vor den aggressiven Substanzen zu schützen. Milchsaurer Saft oder Brottrunk verbessert die Darmflora.

Nach einer Behandlung bleiben kleine Mahlzeiten eher im Magen, leichte Suppen mit Zusatz von Miso (ein Sojaprodukt), Obst- oder Gemüsebrei und Quark mit Apfelmus werden besser vertragen als fettige, stark gewürzte Gerichte.

### Leichte Kraftsuppe während anstrengender Behandlungen

1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Rote Bete, 1 Stück Sellerie, 300g Kartoffeln, eine Lauchstange in schmale Streifen

schneiden, in Olivenöl leicht andünsten und mit 1,5l Gemüsebrühe ablöschen. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit mit Miso oder Sojasoße abschmecken und klein gehackte Petersilie drüberstreuen.

Viel frische Luft und genügend Flüssigkeitszufuhr erhöhen die Verträglichkeit jeder Therapie. Bei Übelkeit lassen Sie auch in diesem Fall drei Nux vomica C 30 Globuli auf der Zunge zergehen. Umgeben Sie sich mit Lavendel- oder Zitrusdüften.

Bei Wechseljahresbeschwerden infolge einer **Hormontherapie** hilft Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerzenwurzel in Form von Fertigpräparaten wie Ceres Cimicifuga D 2, zwei- bis dreimal täglich ein bis fünf Tropfen, oder Remifemin-Dragees, je ein Dragee morgens und abends), Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen zu mildern.

Vor und während einer **Strahlentherapie** schützen Sie Haut und Schleimhaut mit zweimal zehn Tropfen Sanddornfleischöl von Primavera innerlich. Radium bromatum C 30, drei Globuli nach jeder Bestrahlung, verhindert Strahlenschäden. Ließen sich Rötungen nicht vermeiden, probieren Sie drei Causticum C 30 Globuli sowie Umschläge mit verdünnter Combudoron-Essenz von Weleda. Aloe-Vera- oder Combudoron-Gel beruhigt ebenfalls die gereizte Haut nach der Bestrahlung.

**Regelmäßig entgiften**

Da der Körper auch bei vorbildlicher Ernährung durch Nahrungs- und Umweltgifte belastet wird, lohnt sich besonders zur Vorbeugung einer erneuten Erkrankung eine regelmäßige Unterstützung der Ausscheidungsorgane

durch Entgiften. Auch hier gibt es verschiedene Methoden, vom Saftfasten nach Breuss bis zu homöopathischen oder phytotherapeutischen Entgiftungskonzepten (siehe [Körperweisheit 5](#)).

Regelmäßige, angemessene **Bewegung** beugt ebenfalls nachgewiesenermaßen einer Wiedererkrankung vor. Schon mancher ist seinem Krebs »davongerannt«. Ruhigere Bewegungsarten wie Yoga, Tai Chi oder Qigong haben den Vorteil, Ruhe und Sammlung ins Leben zu bringen, was dem Immunsystem zugutekommt, aber auch bei der Entscheidungsfindung im Zusammenhang mit der Vielfalt der angebotenen Therapien nützlich ist.

Daneben ist grundsätzlich jedes Naturheilverfahren geeignet, die Selbstheilungskräfte zu stärken. Das Wichtigste scheint zu sein, dass Erkrankte das Verfahren selbst gewählt haben und in der Überzeugung leben, sich mit genau dieser Methode etwas Gutes zu tun, ob das nun Phytotherapie, Homöopathie, Chinesische Medizin oder Kneipp'sche Güsse sind. Wichtig bei der Wahl der Methoden ist

- die persönliche Vorliebe, unabhängig von den vielen gut gemeinten Ratschlägen anderer;
- dass bedacht wird, ob ein Therapievorschlagn wirklich der Ratsuchenden oder dem Geldbeutel des Behandlers zugute kommt.

Unabhängige Beratungsstellen helfen, das individuell Richtige herauszufinden.

Da die wenigsten Schulmediziner auch psychologisch fortgebildet sind, fühlen sich viele Frauen mit ihren Ängsten bei Ärzten schlecht aufgefangen. Neben einer