

Diagnose Krebs: Wege zur Selbstheilung



Ganz bei mir: Eine häufig unterschätzte Kraftquelle im Heilungsprozess ist ein beruhigter, gesunder Geist. Regelmäßige mentale Übungen können helfen.

Die Diagnose ‚Krebs‘ betrifft viele Menschen - persönlich oder in ihrem näheren Umfeld. Die Heilungsmöglichkeiten scheinen dabei zugleich sehr endlich und doch wieder kaum eingrenzbar. Welche Behandlungsmethode ist vielversprechend? Welche Therapieform soll angewandt werden? Hinzu kommt die lähmende Angst, denn dem Krebs geht sein Ruf als ‚lebensbedrohliche‘ Krankheit voraus.

Dabei muss Krebs kein Todesurteil sein, denn eine Krebserkrankung ist in vielen Fällen heilbar. Versucht man diese Perspektive einzunehmen, dann fällt es leichter Mut zu fassen, die Genesung als machbar anzuerkennen und in eigener Sache weiter zu forschen: Was tut mir gut? Wie kann ich mir helfen? Wie kann ich meine Heilung selbstbestimmt vorantreiben?

Was ist Krebs und was wirkt gegen ihn?

Krebs bedeutet auf organischer Ebene, dass an einer oder verschiedenen Stellen im Körper statt der gesunden, täglich millionenfach stattfindenden Zellteilung, eine Störung dieses lebenswichtigen Vorgangs eintritt. Es kommt zu einer unkontrollierten, ungünstigen Zellvermehrung mit genetisch fehlerhaften Informationen. Diese defekte Zellvermehrung ‚wuchert‘ geradezu unkontrolliert weiter, was medizinisch als Metastasen-Bildung beschrieben wird.

Im Idealfall wird das übermäßige Wachstum des Gewebes durch das eigene Immunsystem und die gesunden Stammzellen des Körpers gestoppt. Doch selbst ein intaktes und kraftvolles Immunsystem hat keine endlosen Ressourcen, es benötigt Pflege. Es lohnt sich also, weit über die nächste Grippewelle hinausgehend, die eigenen Abwehrkräfte zu stärken und zu stabilisieren. Es ist an Dir, Deine Widerstandsfähigkeit anzukurbeln und im Fluss zu halten. Mache Dir bewusst, dass diese ‚Arbeit‘ keine Mühsal oder vom Leben auferlegte Last ist, sondern ein lebensbejahendes Geschenk, das wahren Lebensreichtum für Dich bereithalten kann.“

Wie kann ich meiner Gesundheit helfen?

Wir alle kennen es: wenn es um neue Lebensgewohnheiten geht preschen wir zunächst euphorisch vor, machen dies und jenes, betreiben einen riesen Aufwand. Doch letztlich bewähren sich nur die Dinge in unserem Alltag, die uns *wirklich* gut tun.

Ashish Mehta beschäftigt sich seit mehr als zehn Jahren mit alternativen Heilungsmethoden in der Krebsterapie. Die Krebserkrankung seines Vaters brachte ihn auf diesen Weg. Seine Strategie: Mit Yoga, Ernährung und Achtsamkeit dem Krebs ganzheitlich begegnen. So hat er unzählige andere Betroffene und Interessierte zur Selbstermächtigung motivieren können.

Ihnen gibt er unter anderem diese Ratschläge mit auf den Weg:

Ernährung

Was Du isst und wie regelmäßig Du Dich bewegst wirkt sich natürlicher Weise auf Deine Gesundheit aus. Aber welche Nahrungsmittel wirken heilsam bei einer Krebserkrankung? Ashish Mehta ist der Meinung: „Die beste Ernährung für einen Krebspatienten ist diejenige, die für ihn am angenehmsten ist“. Als eine Einladung zu täglichen Ausschweifungen gemäß dem Lustprinzip sollte dies jedoch nicht verstanden werden. Wenn Du Dir selbst die Frage beantwortest, nach welchem Essen Du Dich in Deiner Haut am wohlsten fühlst, erklärt sich, warum eine angenehme Ernährung mit einer gesunden Ernährung einhergeht.

Ashishs Tipp:

Heile und pflege Deinen Darm, den Hauptsitz deines Immunsystems. Lege Wert auf eine vollwertige, basisch wirkende Kost. Integriere hierfür überwiegend pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Superfoods, also Nahrungsmittel mit besonders gebündelter Heilkraft, wie Avocado, Ingwer oder Knoblauch, in Deinen Speiseplan. Vermeide oder reduziere industriell gefertigte Lebensmittel und raffinierten Zucker sowie Alkohol und Zigarettenkonsum. Achte im Idealfall auf Bioqualität, um Pestizidrückstände in Deiner Nahrung und folglich auch in Deinem Körper zu vermeiden.

Atmung

Eine Körperzelle, die chronisch, das heißt bereits über 48 Stunden, eine Unterversorgung an Sauerstoff erleidet, kann besonders leicht zu einer Krebszelle mutieren. Es kann Dir daher helfen, regelmäßig langes, tiefes und vor allen Dingen genussvolles Atmen zu praktizieren. Dabei schlägst Du gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Du entsäuerst Deine Zellen über die Sauerstoffaufnahme (Krebszellen bilden sich im sauren Milieu, nicht im basischen) und Du entspannst Dich automatisch, reduzierst also Deinen Stresspegel ganz nebenbei. Du atmest ohnehin, wieso also nicht gleich auf entgiftende Art und Weise?

Ashishs Tipp:

Besonders geeignet sind die Pranayama-Praktiken des Yoga, um Deinen Körper mit Sauerstoff zu fluten und auf Zellebene sozusagen den ‚Reset-Knopf‘ zu drücken. Wie diese Atemtechnik funktioniert liest Du hier: Pranayama.



Bewegung

Kaum etwas entspricht so eindeutig der Natur unseres Körpers, wie sich zu bewegen. Auch hier gilt es, ein gesundes Maß und eine freudvolle Form der Bewegung für sich zu finden. Tanzen, Schwimmen, Wandern, ganz besonders auch die bis in die tiefen Gewebeschichten wirksamen Asanas des Yoga unterstützen Deine Abwehrkraft. Im Video zeigt Dir Ashish Mehta einige Übungen, die Du ausprobieren kannst, wenn Du magst:

Ashishs Tipp:

Das Zauberwort heißt nicht Höchstleistung, sondern Kontinuität. Suche Dir also eine Form der Bewegung, die Freude in Dein Leben bringt, die Du immer wieder gerne in Deinem Tag willkommen heißt. Denn jede sportive Betätigung bringt Deinen Zellen einen frischen Sauerstoff-Kick und Deinem Stoffwechsel eine Verjüngungskur.

Gedanken und Emotionen

Eine sehr wichtige und häufig unterschätzte Kraftquelle ist ein beruhigter, gesunder Geist. Pflege Dein Gemüt, zum Beispiel mit Spaziergängen und Ruhezeiten. Meditationen können eine wunderbare Auszeit für Dich sein. Ermahne Dich immer wieder zum positiven Denken, auch wenn es manchmal schwer fällt. Dies mag nach einer allgemeinen Wohlfühl-Empfehlung klingen, doch unterschätze nicht die Kraft Deiner Gedanken. Erlaube Dir anzuerkennen, dass Du stark, wertvoll und auf Deinem besten Weg bist. Pflege diese Gedanken regelmäßig - denn es ist wahr und es ist Dein Schatz!



Heilung ist auch Kopfsache: Achte darauf, Dir genug Freiräume zu nehmen, zum Beispiel für Meditation, einen langen Spaziergang oder eine gemütliche Tasse Tee.

Wenn du hierzu mehr Inspirationen suchst, schau Dir gerne auch die heilsamen Affirmationen von Louise Hay, der Meisterin des positiven Denkens, an. Je öfter Du Deine Gedankenwelt bewusst in eine kraftvolle, positive Richtung lenkst, desto heilsamer beeinflusst Du sämtliche Ebenen Deines Seins.

Fotos: Foto: CC BY 2.0 paul prescott, Kamphausen.Media, privat und CC0 Creative Commons by wavebreakmedia.

