

DIAGNOSE: KREBS

Vorbeugen – Therapie begleitend mit der TCM, Schwerpunkt Diätetik

Autorin: Eva Bauer
4655 Vorchdorf

Ausbildnerin: Claudia Schauer
Kurs Ernährungsberater der 5 Elemente in der TCM,
Bacopa Institut
01/2006 – 05/2007

ZITAT VON MEISTER CHUN YIN LIN (Schöpfer des Spring Forest Qigong)

„ in dieser Welt gibt es Konflikte, genauso wie es im Körper Krebs gibt. Aber es gibt viel mehr Frieden. Wir können an den Konflikt denken, aber weshalb nicht an Frieden denken?“

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort
2. Krebs in der TCM allgemein
3. Vorbeugen
4. Therapie begleitend
 - 4.1 Ernährung
 - 4.1.1 Ernährung allgemein
 - 4.1.2 Ernährung bei Brustkrebs
 - 4.1.3 Ernährung bei Lungenkrebs
 - 4.1.4 Ernährung bei Leberkrebs
 - 4.1.5 Ernährung bei Dickdarmkrebs
 - 4.2 Misteltherapie
 - 4.3 QiGong
5. Quellenverzeichnis
6. Ehrenwörtliche Erklärung

1. VORWORT

Die Diagnose Krebs gehört zu den am meisten gefürchteten und den am wenigsten erwarteten Ereignissen im Leben eines Menschen.

Heutzutage zählen Krebserkrankungen gemeinsam mit Herz-Kreislaufkrankungen zu den häufigsten Todesursachen in unserer westlichen Welt.

Aufgrund der steigenden Lebenserwartung und der ungesunden Lebensweise (falsche Ernährung, Stress, Leistungsdruck, mangelnde Bewegung, etc.) befürchten Fachleute sogar eine Zunahme von 50 % in den kommenden 20 Jahren.

Kein Wunder also dass Betroffene nach alternativen Heilmethoden suchen – die TCM behauptet nicht von sich dass sie Krebs heilen kann, jedoch werden Geist und Körper gestärkt und vor allem die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Therapien gelindert und bietet sich so in ihrer ganzheitliche Behandlungsform als idealer Begleiter an.

(Empfehlung: vor TCM Behandlungen als Krebspatient Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten und nur unter professioneller Anleitung)

2. KREBS IN DER TCM

EINLEITUNG:

„Eine Krankheit entsteht dann, wenn entweder zu viel Yin oder Yang herrscht und ob Qi in ausreichender Menge vorhanden ist, aber auch davon, ob es ungehindert fließen kann“

(zusammengefasstes Zitat aus „Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen – siehe Quellenverzeichnis)

Die TCM interpretiert die Krebserkrankung als Stagnation von Qi und Blut – es gibt also keine Entsprechung des Begriffs „Tumor“ und daher auch keine Therapie bei der die Tumorzellen zerstört werden oder deren Wachstum gehemmt wird.

In der Regel werden Qi tonisiert, Krebstoxine ausgeleitet, Milz und Magen reguliert und pathogene Faktoren mit Hilfe von chinesischen Arzneien/Kräutern vertrieben.

Die Behandlungen basieren auf dem „ganzheitlichen Prinzip“ – über die Bereiche

- Ernährung
- Körperarbeit (Tuina, Shiatsu, Akupunktur)
- Bewegung (Qi Gong, Tai Chi)
- Kräuter

Ursachen für Krebserkrankungen im Sinne der TCM können sein:

- emotionale Störungen
(diese haben direkten Einfluss auf unser Qi – wie z.B. Angst/Schock, Trauer, Hass, Neid, Kummer, Sorge – und bringen Qi und Blut „durcheinander“)
- Schädigungen der inneren Organe
- Disharmonie zwischen Qi und Blut
- Äußere pathogene Faktoren (Rauchen, Strahlen, Viren, etc.)
- falsche Ernährung

3. VORBEUGEN

Klar ist, dass das Risiko einer Krebserkrankung wesentlich verringert werden kann, wenn man sich rechtzeitig für eine gesundheitsbewusste Lebensweise entscheidet.

Dazu gehören auf alle Fälle:

Vermeiden:

- Mikrowellenkost
- Zu viel Tiefkühlkost + Fertigprodukte (Fast Food)
- Rauchen
- Zu hoher und regelmäßiger Alkoholkonsum
- Übergewicht (siehe Ernährung!)
- Zu viel Sonne/Sonnenbrand
- Krebserregende Stoffe (Farbe, Lacke, Umweltgifte)

Achten auf:

- ✓ Ernährung
 - Der Hauptanteil der Nahrung sollte Getreide sein (Ballaststoffe)
 - Die Nahrungsaufnahme auf mehrere kleine Mahlzeiten am Tag aufteilen
 - Gekochtes Frühstück stärkt für den Tag, dafür am Abend nur etwas Leichtes essen um den Organismus nicht zu belasten (z.B. Suppe)
 - In Ruhe essen und gut kauen
 - Nur außerhalb der Mahlzeiten trinken
 - Bio-Produkte verwenden!
 - Hochwertige Öle vorziehen
 - Auf industriellen Süßstoff verzichten (lieber Honig, Ahornsirup etc.)
- ✓ Richtige Lebensqualität (seine „Innere Ruhe“ finden – z.B. mit Qi Gong)
- ✓ Vorsorgeuntersuchungen jährlich
- ✓ Angemessene Bewegung – viel frische Luft
- ✓ Selbstkontrolle

Einen hohen Stellenwert nimmt auch die Beobachtung des eigenen Körpers ein – Warnzeichen rechtzeitig wahrnehmen wie unerklärliche Veränderungen der Haut, Knoten im Körper, dauernde Müdigkeit, Appetitlosigkeit, plötzlicher Gewichtsverlust, andauerndes Auftreten von Schmerzen, Blut im Stuhl/Urin etc.

4.1. ERNÄHRUNG BEI KREBS

4.1.1. ALLGEMEIN

Da der mittlere Erwärmer (Milz und Magen) in der TCM auch als „die Mitte“ der 4 anderen Organkreise dargestellt wird, diese so mit Qi versorgt und sowohl Blut als auch die Körperflüssigkeiten kontrolliert, sollte man vor allem im Krankheitsfall viel Wert auf die richtige Ernährung legen.

Es gibt auch in der TCM keine spezielle Krebs Diät, jedoch wird versucht mit Hilfe der Nahrung diese Ansammlung von innerem Schleim (TAN) und den Blutstau aufzulösen.

Empfehlenswert ist dabei eine grundsätzliche Ernährungsumstellung - ganz besonders wichtig dabei ist ganz auf industrielle Nahrungsmittel (Fertigprodukte etc.) und zu stark befeuchtende Nahrungsmittel (v.a. Zucker!) zu verzichten.

Generell streichen bzw. einschränken sollte man dabei (Konstitutionsabhängig):

Fettes Fleisch, Wurst (besonders Huhn, Schwein – alles Geräucherte), Meeresfrüchte

frittierte, pfannengebratene, gegrillte Nahrung,
alles Verschleimende und schwer zu Verdauende
gehärtete, gesättigte Fette

Mehlspeisen, Milchprodukte, Brot, Käse, Industriezucker, Milch
Nikotin!

Alkohol (außer evtl. Bier)

Limonaden, Produkte mit verstecktem Zucker (Fruchtsäfte!!!)

Der Hauptteil der Nahrung sollte in etwa so aussehen:

Reines natürliches Quell- oder Brunnenwasser sowohl zum Trinken (am besten abgekochtes Wasser trinken!) als auch zu Kochen, Kohlenhydrate v.a. in Form von Getreide und Hülsenfrüchte,

Obst – oder besser noch Kompotten und Honig sind erlaubt

Eiweiß vorrangig aus pflanzlichen Quellen – wie Vollkorngetreide und Bohnenprodukte

Ungesättigte Fette von hoher Qualität (Pflanzenöle!) sind geeignet für regelmäßigen Gebrauch

Zum Würzen natürliches Meersalz bevorzugen (enthält viele Spurenelemente) und natürlich auch unsere natürliche Würzquelle – die Kräuter

Kochweise: dünsten, blanchieren, dämpfen, im Rohr backen

In einem gemäßigten 4-Jahreszeiten-Klima sollte eine bestmögliche Kost sich folgendermaßen zusammensetzen:

50-60 % vollwertiges Getreide verkocht (Nurreis, Hirse, Vollweizen, Hafer, Roggen, Mais, Gerste, Buchweizen, Dinkel, Quinoa, Amaranth...)
Dinkel – Yin Tonikum für den Körper (bei ausgezehnten Menschen zum Aufbauen); Davon so viel man will – Voraussetzung: gut kauen!!!

- 5 % Suppe (1 – 2 Schalen) – vorzugsweise mit Miso oder Tamari gewürzt, sollte jedoch nicht zu salzig schmecken mit Einlagen wie Wakame-Algen und einer Vielzahl von Gemüse, ab und zu auch mit ganzem Getreide und Bohnen oder Doufu
- 25-30 % Gemüse (gedünstet, im Rohr gebacken etc.)
Grünkohl, Weißkohl, Mangold, Chinakohl, Löwenzahn, Karotten, Zwiebeln, Kürbis, Rettich, Brokkoli
Auch Salat bis zu 1/3 des Gemüseanteils – je nach Konstitution
- 5-10 % gekochte Bohnen und Algen
Adzukibohnen, Kichererbsen, Linsen (beinhalten nicht so viel Fette und Eiweiß wie andere Bohnensorten)
Von Zeit zu Zeit können auch natürlich hergestellte Sojabohnenprodukte wie Doufu, Tempeh beigegeben werden.
Als tägliche Beilage eignen sich mineralreiche Algen wie Kombu, Wakame, Nori, Dulse, Hiziki

Ergänzende Nahrungsmittel

Können mageres hochwertiges Fleisch/Geflügel sowie eine Vielfalt an Nüssen und Samen sein.

Gelegentlich geringe Portionen Fruchtdessert sowie einige frische oder getrocknete Früchte bei Bedarf (am besten im Kompottform) – diese sollten jedoch vor Ort vorkommende Früchte sein (in unseren gemäßigten Breiten also auf tropische Früchte verzichten – wie Bananen, Ananas, Orangen, Kiwis etc.)

Als tägliches Getränk sind u.a. empfehlenswert:

Gerösteter Reistee, Gerstentee, Löwenzahnwurzeltee, Getreidekaffee, GRÜNER TEE (siehe Kapitel „Grüner Tee“), Maishaartee

Teemischung aus Ringelblume, Kresse, Brennessel, Löwenzahn, Malve, Enzian, Chrysanthenblüten, Stiefmütterchen, Berberitze

Immunstärkende Teemischung:

Fenchel, Kümmel, frischer Ingwer, Koriander, Süßholz, Ginseng (Ren Shen)

Öle

z.B. Sesam- oder Maiskeimöl in Spitzenqualität – in gemäßigten Mengen

Gewürze

Natürlich gewonnenes Meersalz, Miso, Tamari-Sojasauce – die Mahlzeiten sollten jedoch nicht übermäßig gewürzt werden;

Gomasio, geröstetes Kombu- oder Wakamepulver,

Umiboshi-Pflaumen

Kräuter (aus dem eigenen Kräutergarten...)

Generell sollte man 2 - 3 mal täglich und vor allem REGELMÄSSIG essen – und dabei gut kauen (100 – 200 mal)!

Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden (kann ansonsten zu neuerlicher Stagnation führen!).

4.1.2 BRUSTKREBS

Diese Krebsform hat sich mittlerweile zur häufigsten bei Nichtraucherinnen entwickelt und betrifft bei über 60 % Frauen über 60 Jahren. Als gefährdet gelten auch Frauen, in deren Familie bereits Brustkrebs aufgetreten ist.

Ernährungstechnische Ursachen können sein ein zuviel an:

Fettreicher Kost

tierischen Proteinen

weilers:

Mangel an ungesättigten Fettsäuren

Übergewicht

Alkoholgenuss

Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind u.a.:

Chinakohl, Karfiol, Pilze, Karotten, Meeresfische, Algen, Gelee Royal,

- Auslöser Innere Faktoren

Mangel an Wahrem Qi

Innere Schädigung aufgrund der 7 Emotionen (z.B. Depressionen, Ärger, Trauer, Zorn...)

Durch Schädigung der Zang-Fu-Organe (blockiertes Milz Qi, Schwäche von Leber und Nieren) stagnieren Qi und Blut, es kommt zu Schleimansammlungen und unter Mitwirkung von pathogenen Faktoren entsteht Krebs

- Auslöser Äußere Faktoren

Pathogene Wind-Kälte – verbindet sich nach dem Eindringen mit Blut und führt zu Stagnation/Verklumpung

Pathogene Hitze – wirkt auf Zang-Fu-Organe, kann durch Entzündungen Brustkrebs verursachen

Pathogene Feuchtigkeit

PATHOLOGIE

➤ *Leber Qi-Stagnation und Depression*

Symptome

Druckgefühl / Klumpen in der Brust mit Schmerzen
Grübeln, Reizbarkeit, Ungeduld, Seufzen
Schlechter Appetit, bitterer Mundgeschmack, ausgedörrte Kehle
PMS (Brustspannungen, wechselhafte Emotionen)

Zunge: glanzlos, dünner und gelber Belag

Puls: drahtig / fadenförmig

Therapie:

Leber ausleiten, Qi regulieren, Schleim umwandeln und auflösen

Diätetik

Geschmack: süß/kühlend bzw. süß/warm nach Grundkonstitution

- vermeiden
fettes Essen (Übergewicht!!!), Alkohol, zu viel tierische Fette
- zu empfehlen
leicht verdauliches Essen, Meeresalgen, Meeresfische, Chinakohl, Karfiol,
Brokkoli, Pilze, Obst und Gemüse, Karotten, etc.
Tuina, Meditationen, Singen, Tanzen – alles was Spaß macht um Stagnation
zu lösen!

Tee's: Pfefferminze, Schafgarbe, Gelbwurz, Jasminblüten

Rezeptur:

Xiao Yao San (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie S. 415)

➤ *Schleim-Feuchtigkeit durch Milz-Qi-Mangel*

Symptome

Appetitlosigkeit
Weicher Stuhl bis Durchfall
Feste Verklumpungen in der Brust
Fahle bis gelbliche Gesichtsfarbe
Antriebslosigkeit
Kalte Extremitäten
Druckgefühl im Bauch und in der Brust

Zunge: geschwollen, blass mit Zahnabdrücken und weißem/schmierigem
Belag

Puls: schlüpfrig/fadenförmig oder drahtig/fadenförmig

Therapie:

Milz-Qi tonisieren und Schleim umwandeln, Verklumpungen auflösen.

Diätetik

Geschmack: süß/wärmend (zum Qi aufbauen)

Allgemein: am wichtigsten ist REGELMÄSSIG ESSEN!

Viele Kräuter (Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano, Thymian, Rosmarin, Kreuzkümmel, Majoran, Kardamom etc.); Zimt, Muskat
Karotten, Fenchel, Kürbis, Süßkartoffeln, Rind (Suppe, Eintopf...),
Wachteln,
Grünkern, Hafer, Buchweizen, Gerste, Quinoa, Reis...
Ginseng, Rdx. Astragalus
Wenig KH!

Tee's: Fenchelsamen, Kümmel, Koriander; Gerstentee

Rezeptur:

Xiang Sha Liu Jun Zi Tang Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie S. 416)

➤ *Disharmonie zwischen Durchdringungs- und Konzeptionsgefäß (Ren Mai)*

Symptome:

Feste Verklumpungen in der Brust
Schmerz bei Druck
PMS (Brustspannungen)
Hitze der 5 Herzen
Trockene Augen und Mund

Zunge: blass, dünner/weißer Belag

Puls: drahtig/fadenförmig oder schlüpfzig/fadenförmig

Therapie:

Harmonisieren von Durchdringungs- und Konzeptionsgefäß, Leber + Nieren tonisieren

(Schwäche von Leber und Nieren führten zu Qi- und Blutdisharmonien und dadurch auch zu Disharmonie von Ren Mai und ...)

Diätetik

Allgemein schwer verdauliches Essen meiden, süßen Geschmack vorziehen, 3 x täglich warm essen, Hafer (als Congee, Porridge, Suppe etc.), gebratener Reis, Karotten, Kürbis

Akupunktur des Ren Mai, Meditieren, Tanzen, Malen etc.

Rezeptur:

Liu Wie Di Huang Tang Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie S. 416)

➤ Qi- und Blutleere

Symptome:

Verklumpungen in der Brust, welche sich auflösen und einen fauligen Geruch abgeben;

Appetitlosigkeit, schwache Verdauung (breiiger Stuhl)

Antriebslosigkeit/Mattheit

Schwindel

Starkes Schwitzen

Schlaflosigkeit

Zunge: blass, gelber/dicker Belag (evtl. auch schmierig)

Puls: tief, fadenförmig, kraftlos

Therapie:

Qi und Blut tonisieren

Diätetik

Dan Gui (tonisieren Qi und Blut), Gerste, Hafer

Reis-Dulce-Suppe (stärkt Qi und nährt die Säfte), Hühnerkraftbrühe mit Petersilie, Borschtsch,

Karotten, Ingwer (tonisiert Qi und Blut), Kürbissuppe, Weintrauben, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen

Rezeptur:

Yi Qi Yang Rong Tang He Shi Quan Da Bu Tang Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie S. 418)

4.1.3 LUNGENKREBS

Lungenkrebs ist die häufigste Tumorart in den westlichen Ländern und die häufigste Todesursache durch Krebs bei Männern.

Hauptsächlich betroffen sind über 40jährige, und als Hauptursache für diese Krebsform gilt nach wie vor das Rauchen.

Nachdenklich stimmen sollte auch dass sogar Passiv-Rauchen das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken um 150 % erhöhen kann.

- Auslöser Äußere Faktoren

In der TCM wird Lungenkrebs so erklärt, dass äußere pathogene Hitze-Toxine die Lunge befallen und so deren Aufgabe das LungenQi zu verteilen und abzusenken stört.

Dadurch kann es zu einer Qi und Blutstagnation kommen, welche den Fluss in den Gefäßen beeinträchtigt.

Durch die Störung der Funktion des Absenkens entsteht Schleim welcher sich verfestigt, die Lungen „verstopft“ und in Folge Tumore bildet.

- Auslöser Innere Faktoren

Bei Schwächen und Leerezuständen der Zang-Fu-Organen können sich äußere pathogene Faktoren leichter in der Lunge festsetzen und Tumore bilden

- Schwäche von Lungen-Yin und Qi
- Schwäche von MilzQi
- Leere von Nieren und Lunge

PATHOLOGIE

➤ *Hitze-Toxine und Lungen-Yin-Mangel*

Symptome:

Trockener Husten, unproduktiv oder mit sehr zähem blutdurchsetztem Schleim
Schlechter Schlaf mit evtl. Nachtschweiß
Gerötete Wangen am Nachmittag
Mundtrockenheit und trockene Haut
Raue Stimme
Rötlicher Urin, trockener Stuhl

Zunge: rot, wenig oder kein Belag, evtl. rissig
Puls: fadenförmig, schnell

Therapie:

Das Yin nähren, die Lunge befeuchten, Hitze klären, Toxizität mindern

Diätetik

- Vermeiden – alles was trocknet! (bitterer Geschmack wie Kaffee, Schwarztee, scharfe Gewürze, geheizte Räume, Computer, Klimaanlage, Schwitzen!!!)

- Zu empfehlen:

Fruchtsäfte, Kompotte (Birne mit Ingwer – bringt Feuchtigkeit nach oben!!!), Geschmack – süß, Milchprodukte, saftiges Obst (Birnen, Äpfel, Weintrauben, Lychees, Bananen) und Gemüse (Karfiol, weiße Morcheln, Spargel, Zucchini, Blattsalate, Karotten,...), Suppen (Spargel- cremesuppe, Congees); Weizen, Mais, Dinkel; Honig, Nüsse (Mandelmus)
Luftbefeuchter
Viel Bewegung an der frischen Luft
Qi Gong, Yoga

Rezeptur:

Qing Zao Jui Fei Tang Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie S. 429)

➤ *Milz- und Lungen-Qi-Mangel*

Symptome:

Schwacher, andauernder Husten mit wässrigem Auswurf
Kurzatmigkeit und schnelles Atmen
Appetitlosigkeit, Spannung im Abdomen, weicher Stuhl
Antriebslos, Kraftlosigkeit in den Gliedern

Zunge: blass mit Zahnabdrücken
Puls: schwach, dünn, leer

Therapie:

Lungen und Milz Qi stärken, Schleim umwandeln, Tumore auflösen

Diätetik

In dem man das Milz Qi stärkt wird automatisch auch das Lungen Qi gestärkt!
Kraftsuppen, Hafer, Buchweizen, Reis mit Zwiebeln, Hirse, Wachteln, Rindfleisch (Eintopf mit Gerste oder Hafer), Lamm, Wild, Fisch, INGWER!, Karotten, Kürbis (Hokaido + Butternut), Süßkartoffeln, Küchenkräuter (Thymian, Rosmarin, Kreuzkümmel, Majoran, Oregano,...)

Rezeptur:

Liu Jun Zi Tang He Jie Geng Tang Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie S. 430)

- *Blockierung der Lunge durch Schleim-Feuchtigkeit (Kälte oder Hitze)*

Symptome:

Husten mit viel weißem oder gelblichem Schleim
Rasselgeräusch beim Atmen
Beklemmung in der Brust – Kurzatmigkeit
Appetitlosigkeit, Müdigkeit/Mattheit
Weicher Stuhl

Zunge: blass und geschwollen, klebriger weißer oder gelblicher Belag
Puls: schlüpfrig oder schlüpfrig und schnell (bei Schleim-Hitze)

Therapie:

Milz tonisieren, Schleim umwandeln, Tumore auflösen

Diätetik

- Vermeiden: Fleisch, gebratene Speisen, scharfe Gewürze, Süßigkeiten!, Weißmehl
- Allgemein gut sind:
Reis, Gerste, Hirse, Gemüsesuppe mit Algen, Miso-Suppe mit Algen
Bewegung – um den Schleim zu lösen (Massagen am Brustkorb); Moxen

Zu empfehlen v.a. bei Schleim-Kälte:

Unbedingt gekochte Nahrung! Zubereitung z.B. im Backrohr – Ofenkartoffeln mit Kümmel;
Gemüseauflauf mit Zwiebeln und Rosmarin; Hafersuppe mit Lauch, schwarzer Rettich mit braunem Kandiszucker, Mandarinenschalente, Thymiantee,

Zu empfehlen v.a. bei Schleim-Hitze

Erfrischende/kühlende Nahrungsmittel, bitter und salzig (zum Aufweichen)
weißer Rettich mit weißem Kandiszucker, Löwenzahnsalat, Radieschen, Sellerie, Kohlrabi, Zucchini, Melanzani, Miso-Suppe mit Kombualgen oder Shitake Pilzen
Maishaartee, Huflattich + Eibischwurzel (lösen Schleim)
Obstkompotte (auch Bananen – klären Hitze, leiten toxische Gifte aus!)

Rezeptur:

Ping Wei San Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie S. 430)

4.1.4 LEBERKREBS

Diese Krebsform ist eine der 10 häufigsten Krebsarten weltweit und tritt vermehrt in Zusammenhang mit Hepatitis-B und -C Erkrankungen auf, wobei Männer noch häufiger betroffen sind als Frauen.

In unseren westlichen Ländern wird Leberkrebs meist nicht als primäre Erkrankung angesehen. Das soll heißen dass es meist Metastasen aus örtlich anderen Krebserkrankungen (z.B. aus Lunge, Brust, Magen, Dickdarm etc) sind, welche sich in Folge in der Leber manifestieren.

- Auslöser Äußere Faktoren

In der TCM wird Leberkrebs als Eindringen von äußeren pathogenen Faktoren (wie Kälte oder Feuchtigkeit) als auch ernährungsbedingten Unregelmäßigkeiten angesehen, welche Milz und Magen schwächen.

- Auslöser Innere Faktoren

Gemeinsam mit emotionalen Problemen wie Grübeln, Stress, Zorn, Überarbeitung etc. kann dies zu Leber Depression und weiteres zu Qi- und Blut-Stagnation führen, und in weiterer Folge zur Tumorbildung.

Allgemeine Empfehlung:

Nährhafte und leichte Nahrung aus Gemüse und Obst (verkocht), Seetang, Rettich, Pilze, Baummocheeln, Kohlgemüse; grüner Tee

PATHOLOGIE

➤ *Leber Depression und Milz-Qi-Mangel*

Symptome:

Druck- und Völlegefühl im Abdomen
Beklemmung und Spannungen in der Brust
Schlechte Laune, Reizbarkeit – wechselhafte Emotionen
Appetitlosigkeit, bitterer Mundgeschmack
Evtl. weicher Stuhl

Zunge: hellrot, dünner gelber oder weißer Belag
Puls: drahtig, schnell

Therapie:

Leber beruhigen, Milz stärken und Qi tonisieren

Diätetik

- Wichtig: regelmäßige Mahlzeiten, und NICHT spätabends essen

Hauptgeschmack – süß

Kohlenhydrate einschränken – v.a. gut kauen!

Gut für die Leber: Singen, Malen, Tanzen, Massagen!, Meditieren etc.

Gut für die Milz: Rdx Astragalus mit roten Datteln und Süßholz, Ginseng

Tee's: Fenchelsamen, Kümmel, Koriander, Süßholz, Schafgarbe,
Pfefferminze, Ringelblumenblüten,
grüner Tee mit Rosenblüten oder Safran

- Allgemein vermeiden:

Süßigkeiten, Milchprodukte, frisches Brot/Gebäck, Pürees, Rohkost, Frischkornbrei,
Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Schwarztee, zu viel auf einmal Essen (führt zu noch
mehr Stagnation!)

Rezeptur:

Chai Hu Shu Gan San He Xiao Yao San Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der
Onkologie“ S. 452)

➤ *Qi Stagnation und Blut Stase*

Symptome:

Lokal stechender Schmerz im Hypochondrium, strahlt nach unten aus und
verschlimmert sich in der Nacht

Blähungen, Aufstoßen

Beklemmungen in Brust und Abdomen

Appetitlosigkeit

Trockener Stuhl, spärlicher Urin

Zunge: violett oder dunkelrot, dünner weißer oder gelber Belag
Puls: tief und fadenförmig oder rau

Therapie:

Blut tonisieren, Blutstase umwandeln, Qi und Blut bewegen und so Verklumpungen auflösen

Fußbad mit Ingwer, Moxibution, Massagen (Tuina z.B.), Qi Gong

Diätetik

Superkraut – Petersilie (als Tee, in Suppe): wärmt und löst so Blutstase

Lamm, Sellerieaft gegen trockenen Stuhl, Schafgarbe, Eisenkraut/Pfefferminztee (tonisiert Blut)

Wichtig sind wieder die regelmäßigen Mahlzeiten, und leichtverdauliches Essen (v.a. Abends)

Rezeptur:

Tao Hong Si Wu Tang He Da Huang Zhe Chong Wan Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie“ S. 453)

➤ *Leber- und Nieren-Yin-Mangel*

Symptome:

Dumpfe Schmerzen im Kreuz / Hinterkopf / Hypochondrium

Appetitlosigkeit, bitterer Mundgeschmack

Blass/gelbe Gesichtsfarbe mit geröteten Wangen,

Hitze der 5 Herzen, Nachtschweiß und spontanes Schwitzen

Trockene Haut und Augen, unscharfes Sehen/Schwindel

Taubheitsgefühl in den Extremitäten

Trockene oder schwarze und schwer absetzbare Stühle, spärlicher Urin

Reizbarkeit

Nasen/Zahnfleischbluten

Zunge: rot, trocken, evtl. Abschälungen/Risse, kein bzw. dünner/weißer Belag

Puls: tief, fadenförmig und schnell, leer

Therapie

Leber und Nieren tonisieren, Blut bewegen und nähren

Diätetik

Dinkel zum Aufbauen (Yin Tonikum!), Adzuki Bohnen, Gerste, Grünkern, Kamut, Kichererbsen, Mungbohnen, süßer Reis, Sojabohnen, Gou Qi Zi (für Blut + Leber!)

Sellerieaft, Birnen/Pfirsich/Nektarinenkompott, Hollerröster, Johannisbeeren, Weichseln;

befeuchtendes Gemüse (Zucchini, Melanzani, Chinakohl, etwas Salat, etc.); Kartoffeln, Kürbis, rote Rüben; Sesam (schwarzer Sesam – super für Le + Ni Yin und Le Blut);

Fisch (Austern, Kabeljau, Karpfen, Kaviar, Thunfisch); Eier

Hühnerleber (für Le Blut und Le + Ni Yin)

Verzichten auf Kaffee, Alkohol, Rauchen, scharfe Gewürze!

Rezeptur:

Zi Shui Qing Gan Yin He Mai Wei Di Huang Wan Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie“ S. 455)

4.1.5 DICKDARMKREBS

Diese auch als kolorektales Karzinom bezeichnete Krebsart zählt mittlerweile zu den häufigsten Tumorerkrankungen in unseren Breiten.

Ab dem 45. Lebensjahr steigt die Häufigkeit dieser Erkrankung rapide an und erreicht den Höhepunkt zwischen 60 und 65 Jahren, wobei Männer ein doppelt so hohes Erkrankungsrisiko haben als Frauen.

Haupttrisikofaktoren sind Dickdarmkrebs in der Familienanamnese, eine Faser/Gemüse- und Kalziumarme Ernährung (also wenige Ballaststoffe), welche dafür reich ist an tierischen Fetten und rotem Fleisch, gepaart mit Bewegungsarmut und hohem Bierkonsum.

- Auslöser Äußere Faktoren

Pathogene Kälte, die sich außerhalb der Eingeweide sammelt, sowie ernährungstechnische Fehler mit zu reichhaltigen Nahrungsmitteln, was zur Schädigung von Milz und Magen führt.

Dadurch entsteht eine innerliche Feuchte-Hitze, daraus Hitze-Toxine die nach unten strömt und sich in Dickdarm, den Zang-Fu-Organen und auch im Rektum ansammelt und letztendlich Tumore bildet.

- Auslöser Innere Faktoren

Emotionen wie Grübeln, Depression und Ängste lassen das Leber Qi stagnieren und erzeugen in Folge bei Milz und Magen eine Schwäche.

Außerdem kann eine angeborene Schwäche von Milz und Magen zu Feuchte-Hitze und weiters zu Tumorbildung führen.

Ebenso wie eine konstitutionelle Schwäche, Überarbeitung oder bei älteren Personen eine Schwäche von Leber und Nieren das Eindringen von äußeren pathogenen Erregern erleichtert, dadurch die Bewegung von Qi und Blut blockiert wird und so bei Feuchtigkeits-Toxinen und Tumoren im Darmtrakt endet.

Allgemeine Empfehlung:

Verzichten auf Alkohol, Nikotin, gebratenes/frittiertes/geräuchertes Fleisch und scharfe Gewürze

Eine regelmäßige Entleerung des Dickdarms herstellen!

Bei Verstopfung helfen Mandelkerne mit Honig

Bei trockenem Stuhl umsteigen auf grobe Getreidesorten wie Mais, Haferflocken.

Bei wässrigem Stuhl „eindicken“ mit feinerem Getreide wie Weizenmehl, Reis.

PATHOLOGIE

➤ *Innere Ansammlung von Nässe-Hitze*

Symptome:

Bauchschmerzen (v.a. im Abdomen), Beklemmung in der Brust
Neigung zu Durchfall – mit blutigem Schleim im Stuhl
Stinkender Stuhl mit Blähungen
Übelkeit + evtl. Mundgeruch,
Trockener Mund und Durst

Zunge: rot, klebriger gelber Belag (buttrig)

Puls: tief, schlüpfrig (oder drahtig) und schnell

Therapie

Hitze klären und Nässe bewegen, Milz und Qi stärken

Diätetik

- Zu empfehlen:

Als Hauptgeschmack sollte bitter/kühl bis kalt bevorzugt werden – wie Kaffee, Schwarztee, grüner Tee, Löwenzahn, Schwedenbitter, Bambus, 1000-Guldenkraut, Klettenwurzel (Tee's),

außerdem Rohkost, Blattsalate, Artischockensaft; Chicoreesalat; Gemüsesäfte

Kochverfahren: kochen, dämpfen, blanchieren

Reis als Hauptgetreide verwenden!

- Vermeiden:

Scharfe/heiße/fette Nahrungsmittel, außerdem besser mehrere kleinere Portionen am Tag (nicht zu viel auf einmal essen), davon die letzte mind. 3 Stunden vor dem Schlafengehen; wenn möglich auch die Kombination Eiweiß und Kohlenhydrate; Alkohol, Wurst/Käse/Schweinefleisch; Nüsse

Rezeptur:

Huai Hua Di Yu Tang He Bai Tou Weng Tang Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie“ S. 479)

➤ *Milz- und Nieren Yang Leere*

Symptome

Fahl-gelbe Gesichtsfarbe

Spannung/Schmerz und Kälte im Abdomen und am unteren Rücken und in den Knien

Kalte und schwache Gliedmaßen

Appetitlosigkeit

Weiche Stühle mit Schleim, Durchfall am Morgen

Zunge: blass bis blass-rot, geschwollen mit Zahnabdrücken und evtl. leichtem Weißem Belag
Puls: tief, schwach, fadenförmig und evtl. schlüpfrig

Therapie

Nieren wärmen, Milz stärken, anschließend die Feuchtigkeit ausleiten und die Kälte vertreiben

Diätetik:

- Verzichten auf:

Rohkost (auch auf Salat), Milchprodukte (Joghurt, Topfen, Buttermilch etc.), Tomaten, Südfrüchte – generell auf alle kühl bis kalten Nahrungsmittel, aufpassen auch bei saurem und bitterem Geschmack

Auch kein Bier, Fruchtttees, Reis, Weizen, Dinkel, Eis und Süßigkeiten

- Zu empfehlen:

3 *warme Mahlzeiten täglich!* (und v.a. auch regelmäßig)

Während Essen nicht trinken und generell nicht zu viel trinken (gut: abgekochtes Wasser),

2 – 3 mal Fleisch in der Woche (Huhn, Lamm, Rind, Hirsch,); Fisch (Hummer, Aal, Haifischflossensuppe);

Gewürze! (Ingwer, Kreuzkümmel, Wacholderbeeren, Galgant, Nelken, Dill, Zimt, Kardamom, Lorbeer + Koriander gegen Stagnation, Bockshornkleesamen, chin. Zimtrinde = YANG Tonik für die Nieren);

Lauch, Zwiebeln(ebenfalls Yang tonisierend), Fenchel und Karotten gegen die Leberkälte;

Hafer (als Congee, Porridge, Suppe mit Lauch) + Gerste

(Reis nur in gebratener Form mit warmen Gewürzen – z.B. Zwiebeln und Nelken)

Fleischsuppen mit Kartoffeln, Karotten, Gewürzen, Fleischeintöpfe, Bratkartoffeln (aus dem Rohr), Maroni, Yamswurzel etc.

Rooibush-Tee mit Ingwer, Lapachotee

Moxa, Ingwerfußbad oder Ingwerkompressen, leichte und regelmäßige Bewegung

Rezeptur:

Shen Ling Bai Zhu San He Si Shen Wan Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie“ S. 480)

➤ *Leber- und Nieren Yin Leere*

Symptome:

Schmerz im Abdomen

Schwer abzusetzende trockene Stühle bis Verstopfung mit teilweise Eiter und Blut

Hitze der 5 Herzen, Nachtschweiß

Bitterer Mundgeschmack, trockene Kehle

Schwindel, Tinnitus, unscharfes Sehen/trockene Augen

Kreuzschmerzen (v.a. unterer Rücken)

Schlafstörungen und intensives Träumen, nächtlicher Samenerguss

Zunge: rot bis tiefrot, spärlicher Belag/belaglos oder geschält
Puls: drahtig und dünn, oder tief und dünn

Therapie:

Aufsteigendes Leberfeuer senken, Nieren und Yi nähren und tonisieren, Hitze ausleiten

Diätetik:

- vermeiden:

Scharfe und warm-heiße Nahrungsmittel

Kaffee, Schwarztee, Yogitee, Rauchen, Alkohol (außer evtl. Bier), scharfe Gewürze wie Kardamom, getrockneter Ingwer, Nelken, Muskatnuss;

Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Lammfleisch, Wild – generell gebratene Speisen

- zu empfehlen:

Getreide (v.a. Dinkel! Weizen, Gerste, Polentabrei, Roggen, Hirsebrei etc.) – super als Congee z.b. mit Ginseng und Datteln

Spargel, Zucchini, Melanzani, Brokkoli, Tomaten, Gurken, Sellerie, Pilze (als Suppen, Säfte)

Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Sauerrahm, Butter - beruhigt Yang, tonisiert Yin)

Sesam, Nüsse; Linsen, Bohnen; Doufu,; Eier;

Fisch (Austern, Tintenfisch, Kalamari = Yin Tonik, Kaviar)

Mehr trinken! (Früchtetee mit Honig, Weizenbier mit Zitronensaft), Lassi mit Honig, Sojamilch

VIEL SCHLAFEN (v.a. vor 21.00 Uhr in's Bett)

Rezeptur:

Zhi Bai Di Huang Wan Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie“ S. 481)

➤ *Qi- und Blut- Leere*

Symptome:

Spannung und Völlegeführt im Abdomen

Evtl. weiche Stühle (mit Blut/Schleim)

Appetitlosigkeit – kraft/antriebslos

Palpitationen, Kurzatmigkeit

Bleiche Gesichtsfarbe

Wassereinlagerungen/Schwäche der Extremitäten

Glanzlose Nägel und Lippen

Zunge: blass, dünner weißer Belag

Puls: tief und schwach (evtl. dünn)

Therapie:

Qi und Blut nähren, Milz aufbauen und die Nieren tonisieren

Diätetik:

- Vermeiden:

Spätabends Essen, Süßigkeiten, Milchprodukte, Rohkost/Salate, Kaffee, Schwarztee, frisches Brot/Gebäck, Zitrusfrüchte

- Wichtig:

v.a. REGELMÄSSIG ESSEN!

Gebackene (im Rohr) und gekochte Speisen – gut kauen! Oder als Suppen, schmoren, dünsten, in eigenem Saft kochen...

Getreide (Hafer, Gerste, Reis, Grünkern, Buchweizen);

Gewürze (Oregano, Thymian, Kümmel, Koriander, Majoran, Bohnenkraut, Fenchel, Anis etc)

Rindssuppe mit Karotten oder Kürbis, Rindfleischartopf mit Gerste oder Hafer und Zwiebeln, Lauch, Petersilie; DAN GUI (chin.Angelikawurzel – tonisiert und bewegt Blut)

Ofenkartoffeln; Chili con Carne

Linsensuppe mit Gewürzen, Wachtelsuppe/Eintopf mit Gerste

Rezeptur:

Ba Zhen Tang He Dang Gui Bu Xue Tang Jia Jian (siehe „Chinesische Medizin in der Onkologie“ S. 482)

4.2 MISTELTHERAPIE

Die Mistel (*Viscum album*) spielt bereits seit langer Zeit eine wichtige Rolle: Im griechischen Epos Äneis öffnet sie das Tor zur Unterwelt, in der germanischen Mythologie ist sie ebenso zu finden – wird doch mit ihrer „Hilfe“ Baldur der Gott des Lichtes und der Schönheit ermordet.

In beiden Epen stellt sie so die Verbindung zwischen Leben und Tod dar.

Für die alten Kelten waren die Mistelbeeren vor allem ein Fruchtbarkeitssymbol und die Christen im Mittelalter trugen zum Schutz Kreuze und Amulette aus Mistelholz.

Paracelsus empfahl den Einsatz der Mistel bei Epilepsie und Hildegard von Bingen verwendete sie bei Lebererkrankungen.

Und wer kennt nicht den schönen skandinavischen Brauch in der Weihnachtszeit einen Mistelzweig an die Tür zu heften?

Wenn man aktuell nach alternativen Heilmethoden zusätzlich zur Schulmedizin sucht stößt man unweigerlich auf die Misteltherapie.

Laut Statistik werden bereits sechs von zehn Krebspatienten in Deutschland/Österreich zusätzlich zur klassischen Therapie mit Mistelpräparaten behandelt.

Ein nicht von der Hand zu weisender Vorteil dieser Therapie ist unter anderem die gute Verträglichkeit, schädliche Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Woher stammt nun diese geheimnisvolle Methode?

Ein Österreicher namens Dr. Rudolf Steiner (1861 – 1925) gründete die so genannte Anthroposophische Medizin, welche auch gerne als „ergänzendes Heilsystem“ bezeichnet wird.

Dabei wird von den wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgegangen aber löblicherweise auch der seelische und emotionale Zustand des Patienten berücksichtigt.

Die Behandlung erfolgt mit natürlichen, pflanzlichen und oft homöopathischen Arzneien um die Selbstheilungskräfte des Patienten anzuregen.

Bei der Misteltherapie wird weiters versucht die „innere Verwandtschaft“ zwischen dem Kranken mit dem Medikament zu finden, um so mit dem besonderen Wirkstoff der Pflanze die bestmögliche Wirkung zu erzielen.

Der Impfstoff wird aus der gesamten Pflanze (Zweigen, Stängeln, Blättern, Blüten, Beeren) erzeugt und dieses Extrakt meist unter die Bauchhaut oder evtl. sogar direkt in den Tumor injiziert. Auch Infusionen werden in bestimmten Fällen verabreicht.

Rund um die Einstichstelle tritt meist eine Rötung auf, diese kann auch anschwellen und sich erwärmen – es kommt vorübergehend zum gewünschten „Mistelfieber“, welches die Selbstheilungskräfte in den einzelnen Zellen anregt.

Die Wirkungen der Mistelsubstanzen erfolgen auf zwei Arten:

1. sie zerstören die Tumorzellen bzw. hemmen deren Wachstum
2. sie regen die Abwehrzellen im Immunsystem an und aktivieren so die körpereigenen Selbstheilungskräfte

Es besteht auch bereits die Möglichkeit bei gefährdeten Personen (z.B. Krebs in der Familienanamnese, Erschöpfung, Stress, Nachtschweiß, Raucher, emotionale

Belastungen wie Tod eines Familienangehörigen, Arbeitsverlust etc.) sich prophylaktisch Impfen zu lassen.

Dafür sprechen mehrere Gründe:

das Immunsystem wird gestärkt bzw. werden auch bereits vorhandene noch nicht erkannte Tumorzellen zerstört, außerdem sind keine negativen Nebenwirkungen zu befürchten.

Dies erfolgt meist zwischen dem 45. bis 60. Lebensjahr, da laut Statistik in diesem Abschnitt die meisten Krebserkrankungen stattfinden.

Der behandelnde Arzt stellt dafür nach einer umfassenden Anamnese einen individuellen Impfstoff her welcher einmal wöchentlich unter die Bauchhaut injiziert wird. Die Behandlung umfasst insgesamt 14 Injektionen, dauert also ca. Monate (nach der siebten Spritze erfolgt eine Pause von einer Woche).

Eine Wirkung sollte sich bereits nach wenigen Tagen einstellen – man fühlt sich gekräftigt, der Schlaf funktioniert wieder und auch eine Steigerung der Lebensfreude sollte jetzt empfunden werden.

Nach den bisher erzielten Behandlungserfolgen dürfte eine Anti-Krebsimpfung mit Mistel-präparaten keine Utopie mehr sein, sondern ein hoffnungsvoller und realistischer Weg um mit den wunderbaren von der Natur gegebenen Mitteln den Krebs besiegen zu helfen.

4.3 QI GONG

Warum QiGong bei Krebs praktizieren?

Die Erklärung lässt sich bereits in dessen Bezeichnung finden:

- Qi ist unsere Lebensenergie, ist die Quelle aller statt findenden Bewegung also alles was uns am Leben hält
- Gong heißt das Qi bewegen, ist der Prozess des ständigen Übens des Qi.

QiGong ist eine ganzheitliche Bewegungs- und Meditationstherapie und dient allgemein der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten.

Beim Medizinischen Qi Gong werden durch gewisse Techniken der Körperhaltung, der Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Vorstellungskraft/Meditation Qualität und Quantität des Qi verbessert, Blockaden beseitigt, die Zang Fu Organe mit Qi / Energie und Blut versorgt und so die Selbstheilungskräfte angeregt.

Als spezielles QiGong für die Krebs Therapie unterstützend wurde vor etwa 50 Jahren das Guolin Qi Gong von einer selbst an Krebs erkrankten Chinesin namens Guo Lin entwickelt.

Sie konnte sich durch die tägliche und konsequente Ausübung ihrer eigenen Technik nach ca. 1 ½ Jahren selbst heilen, obwohl ihr zuvor von Ärzten eine Lebensdauer von nur noch 3-5 Monaten prognostiziert worden war.

Mittlerweile wurde das Guolin Qi Gong vom Chinesischen Gesundheitsministerium als medizinische Übung anerkannt und in fast allen Krankenhäusern China's gelehrt und angewendet.

Zitat von Frau Dr. Qi Duan Li

„Krebs hat Angst vor Sauerstoff, vor Wärme und vor Hunger;

Je besser der Tumor mit Sauerstoff versorgt wird, umso höher liegen die Chancen einer Rückbildung und damit guten Prognose“

Das Guolin-QiGong bewirkt bei regelmäßiger Anwendung (d.h. 1 – 2 Stunden täglich, im Freien!)

- Eine Beseitigung von Stau/Stagnation durch die Bewegung des Qi
- Durch die spezielle Atemtechnik – die „Windatmung“ wird der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht. Dadurch wird die Immunreaktion verbessert und durch die verstärkte Sauerstoffaufnahme können Krebszellen zerstört werden
- Durch die spezielle Bewegung – vom langsamen bis zum sehr schnellen Gehen – wird der Kapillarkreislauf gestärkt und der Lymphfluss angeregt. Dadurch kommt es zu einer Entgiftung des Körpers und der Zellen
- Guolin QiGong soll im Freien – in der Natur praktiziert werden, dies trägt viel zur Verbesserung des psychischen Zustands bei, beruhigt den Geist und lindert die Angst.

Guolin QiGong ist von jedem erlernbar, unabhängig von Alter, Erfahrung und Konstitution!

Der Ablauf der Übungen (hier nur in Kurzfassung):

Begonnen wird mit einer Entspannungsübung/Meditation, anschließend werden 6 verschiedene Schritte praktiziert – „Gehen 1-3“ und „Punktübungen 1-3“.

Die Übungen sind auf einer Kombination aus Arm-, Bein- und Kopfbewegungen aufgebaut und werden gemeinsam mit der Windatmung und Konzentrationsübungen im Gehen ausgeführt.

Die Windatmung ist eine Doppelatmung – je nach Übung wird bis zu 60 x in der Minute ein- und wieder ausgeatmet - dadurch kann auch vermehrt Sauerstoff aufgenommen werden und es kommt zu den bereits angeführt positiven Effekten auf die Zellstrukturen und den gesamten Körper.

Gemeinsam QiGong mit gesunder Ernährung und gesundheitsförderlichem Denken konsequent durchgeführt erhöht die Chancen um ein Vielfaches den Krebs zu besiegen – also als Patient selbst die Initiative ergreifen und aktiv der Krankheit entgegen wirken.

5. QUELLENVERZEICHNIS

Auerbach/Meng/Shunder-Tatzber/Wen, Verlag SpringerWienNewYork
Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM

Auerbach/Fleck-Vaclavik-Hellan-Özalp, Verlag Wilhelm Maudrich
Krebs und Komplementärmedizin

Regina Brinkmann-Göbel, Verlag Hans Huber
Handbuch für Gesundheitsberater

Michio Kushi, Verlag Mahajiva
Die makrobiotische Antwort auf Krebs

Li Peiwen, Verlag Urban und Fischer
Chinesische Medizin in der Onkologie

Johannes Wilkens/Gert Böhm, Verlag Kösel
Misteltherapie bei Krebs

Ausbildungsunterlagen

Quellen für Guolin QiGong:
www.alternative-onkologie.net
www.fczb-teilnehmerinnen.de
www.qi-net.de

6. Ehrenwörtliche Erklärung zur Abschlussarbeit

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate aus der Literatur/Internet sowie die Verwendung der Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
3. ich meine Studien- bzw. Diplomarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms/Titels zur Folge haben wird.

Vorchdorf, 11.04.2007

Unterschrift