

EIN SCHUTZHAUS GEGEN KRANKHEIT UND KREBS



Praxisgerechte Ratschläge
für ein gesundes,
glückliches Leben.

Aktive Brustkrebsvorsorge

Maria Hengstberger

WIDMUNG

Diese Broschüre widme ich meinen blinden Mitarbeiterinnen, den Brustuntersuchungsschwestern, die durch ihren hervorragenden Tastsinn, ihre Spezialisierung und ihr Einfühlungsvermögen zahlreichen Frauen durch Früherkennung und soziales Engagement geholfen haben.

Die AKTION REGEN dankt folgenden Sponsoren
für die finanzielle Unterstützung:



sanamed



Die moderne Menopausetherapie für mehr Lebensqualität von



Club Baden-Area - Burgenland - Graz - St. Pölten-Area
Wien 1 - Wien City und Wien Parking

Unser besonderer Dank gilt dem Graphiker Hermann Cech
für die ehrenamtliche Gestaltung dieser Broschüre.

Hinweis:

**Die in dieser Broschüre enthaltenen Ratschläge und Fragebögen sind kein Ersatz
für medizinische Vorsorgeuntersuchungen.**

1. Auflage 2003

Copyright © „Aktion Regen“ Verein für Entwicklungszusammenarbeit

Der Reinerlös dieser Broschüre kommt zur Gänze der „Aktion Regen“ zugute.

Alle Rechte an Text und Bildmaterial vorbehalten.

Layout: Hermann Cech

Druck: Facultas AG, 1090 Wien, Berggasse 5

Inhalt

	Seite
Vorwort Univ. Prof. Dr. Kubista	7
Einleitung Dr. M. Hengstberger	9
Ein Schutzhaus gegen Krebs	10
Unser Wohnzimmer – unser Denzzimmer	19
Ein psychosomatischer Fragebogen	29
Ein persönlicher Brief (M. Hengstberger)	32
Gedicht: Das Glück ist ein Fluss	33
Persönliche Ratschläge für eine praxisgerechte Brustkrebsvorsorge	34
Brustschmerzen	36
Ein persönliches Nachwort	38
Die AKTION REGEN	
Ein Portrait von Christina Maria Hack	41
Literaturverzeichnis	44

Vorwort

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau und sie kann nahezu in jedem Lebensalter davon betroffen sein. Durch Früherkennung und Vorsorge können Krebserkrankungen in einem frühen Stadium und mit großen Heilungschancen erfasst werden. Voraussetzung dafür ist aber die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen und die Durchführung von regelmäßigen Selbstuntersuchungen durch die Frauen. Frauen müssen noch mehr als bisher aktiv an diesen Untersuchungsprogrammen teilnehmen und unsere Aufgabe als Frauenärzte und Frauenärztinnen ist es, Ihnen die Furcht zu nehmen.

Die aktive Brustkrebsvorsorge, wie Sie Frau Dr. Hengstberger versteht, geht aber noch einen Schritt weiter, indem sie die psychische Stabilität und das Selbstbewusstsein in die Lebensführung der Frau einbaut. Die vorliegende Broschüre soll den Frauen helfen, in vorbeugender Weise, aber auch dann, wenn eine Erkrankung eingetreten ist, ein Schutzhaus um ihre Persönlichkeit zu errichten. Das Selbstbewusstsein und die Selbstbesinnung der Frau soll gestärkt werden, da mit Sicherheit davon auszugehen ist, dass ein Mensch der ausgeglichen im Leben steht und dessen Standpunkt solide und abgesichert ist, alle Schwierigkeiten und Bedrohungen leichter meistert.

Es ist Frau Dr. Hengstberger zu danken, dass sie sowohl den Gedankengang der Früherkennung und Vorsorgeuntersuchung, als auch die Besinnung auf den eigenen Körper und den Stressabbau in leicht verständlicher Weise für die Frauen zusammengefasst hat und verbindet.

Univ.Prof.Dr. Ernst Kubista
Leiter der klinischen Abteilung für spezielle Gynäkologie
der Wiener Universitätsklinik für Frauenheilkunde

Einleitung

Die Zahl der Neuerkrankungen an Brustkrebs ist in Österreich während der letzten 15 Jahre um 30 Prozent angestiegen! Diese Tatsache bedeutet für mich als Ärztin eine Verpflichtung, noch mehr über die Entstehung dieser Erkrankung nachzudenken und den Frauen neue Chancen in der Vorbeugung anzubieten. Auch beim größten amerikanischen Krebskongress (ASCO, American Society of Clinical Oncology) wurde angenommen, dass sich 50 Prozent aller Brustkrebsfälle durch richtige Ernährung und einen gesunden Lebensstil vermeiden ließen. Die Hälfte aller Brustkrebspatientinnen hätte also niemals erkranken müssen, wäre sie rechtzeitig, nachdrücklich und verständlich über mögliche Vorbeugungsmaßnahmen informiert worden. Aber was ein gesunder Lebensstil wirklich ist, gehört klar definiert und sollte von allen Menschen verstanden werden. Viele Fachbücher geben lediglich Ratschläge zur gesünderen Ernährung und weisen auf den Faktor „ausreichende Bewegung“ hin. So wichtig diese beiden Faktoren für unsere Gesundheit auch sind, so dürfen sie niemals andere, wissenschaftlich allerdings schwieriger zu überprüfende Krankheitsursachen in den Hintergrund stellen. Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten kann man dokumentieren, der Zustand unserer Psyche lässt sich nicht immer messen - auf keinen Fall nach einem für alle Menschen gleich gültigen Maßstab. Trotzdem ist es unsere Pflicht als Arzt oder Ärztin, unsere Patienten auch über die möglichen seelischen Ursachen einer Krankheit zu informieren.

Ein Bild, das auf einen Blick ein alles integrierendes Gesundheitsbewusstsein erkennen lässt, könnte helfen, das Basiswissen über einen ganzheitlich gesunden Lebensstil bewusster zu machen. Durch häufige Betrachtung dieses Bildes wird dieses Wissen in unserem Unterbewusstsein gefestigt, wo es uns dann jederzeit zur Verfügung steht. Ich habe dieses Bild „Ein Schutzhaus gegen Krebs“ genannt. Brustkrebs geht uns alle an und alle Leserinnen sollen die gleiche Chance haben, von dieser Broschüre zu profitieren: Wissenschaftlich Interessierte genauso wie jene, die sich rasch einen Überblick verschaffen wollen.

In der Brustkrebsvorsorge wird zunehmend die Bedeutung der apparativen Medizin hervorgehoben und immer besser entwickelte Röntgenapparate erlauben immer frühere Diagnosen. Dafür gibt es nur mehr weni-

ge Gespräche zwischen Arzt und Patient. In den Augen der Patientinnen stellt ein Apparat die Diagnose. Ein Zufallsbefund, eine Routinemammographie entscheidet über Gesundheit oder Krankheit.

Nehmen Sie neben dieser passiven Brustkrebsvorsorge zur Früherkennung auch eine aktive Brustkrebsvorsorge in Ihr Gesundheitsprogramm auf. Mein Ratgeber soll Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie der Diagnose durch die Mammographie vielleicht zuvorkommen können.

Über die Medien aber auch in zahlreichen Büchern werden wir aufgefordert, uns gesünder zu ernähren und vor allem uns mehr zu bewegen. Wir bewegen aber nicht nur unseren Körper zu wenig, wir haben auch verlernt, unseren Geist zu bewegen. Viel mehr als die Menschen in früheren Generationen, lassen wir uns in Probleme fallen, haben weder Zeit noch geistige Übung und Flexibilität unsere Probleme zu bewältigen. Die tägliche, stundenlange Arbeit mit dem Computer hat uns zu „geistigen Fließbandarbeitern“ gemacht. Und wenn wir abschalten sind wir zum kreativen Denken und zur Bewältigung unserer eigenen Probleme zu müde.

Die körperliche Betätigung, die „Handarbeit“, von der unsere Ahnen leben mussten, ließ dem weiten Land der Seele und der Gedanken noch genügend Freiraum. Jetzt wird unser Geist, das größte Kapital über das wir Menschen verfügen, „vernetzt“ und „gemailt“ - im Beruf genauso wie in der Freizeit. Wir haben verlernt, die eigenen Probleme außerhalb dieses Programms selbstdenkend zu lösen. In unserer Not suchen wir die Lösung bei Therapeuten, die wir dafür bezahlen, sich unsere Gedanken zu machen, oder wir nehmen Medikamente, die uns betäuben und uns scheinbar vorübergehend von unseren Problemen befreien.

Wenn meine Broschüre für Sie Anlass ist, mehr über sich und Ihr Leben nachzudenken und wenn es Ihnen entsprechend meinen Anregungen möglich ist, auch eigene Lösungen für Ihre Probleme zu erarbeiten, dann wird das Ihr Selbstvertrauen stärken. Sie haben damit eine gute Chance, das warnende Zitat von Erwin Ringel nie am eigenen Leib erfahren zu müssen: „Was kränkt macht krank“.

Maria Hengstberger

Ein Schutzhaus gegen Krebs

Die Entstehung von Brustkrebs kann viele Ursachen haben: Neben erblichen Belastungen spielt vor allem ein erhöhter Östrogenspiegel eine wichtige Rolle. Zu den sogenannten Risikogruppen gehören daher jene Frauen, die viele Jahre lang menstruiert haben, also schon frühzeitig - etwa ab dem 10. Lebensjahr – ihre erste Regel hatten und erst relativ spät in den Wechsel kamen, sowie Frauen, die wenig oder nie gestillt haben. Übergewichtige Frauen haben ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs, denn im Fettgewebe kann durch ein Enzym zusätzlich Östrogen gebildet werden.

Der Brustkrebs ist ein hormonabhängiger Tumor

Wir wissen heute auch, dass es durch chronische Leid- und Stresssituationen zu Fehlregulationen im Hormonsystem kommt: unter anderem steigt der Spiegel an Prolaktin, einem Hormon, das besonders auf die Brust wirkt, und das Gelbkörperhormon sinkt. In der Folge ist das Östrogen-Gelbkörperhormon-Gleichgewicht gestört und es überwiegt für einen längeren Zeitraum das Hormon Östrogen.

Als Gynäkologin möchte ich Frauen in diesem Zusammenhang an ihre eigenen Erfahrungen mit hormonellen Entgleisungen in psychischen und körperlichen Ausnahmesituationen erinnern. Noch deutlicher treten solche Dysregulationen unter extremen Belastungen zu Tage, etwa in Flüchtlingslagern und Katastrophengebieten, wo Frauen auch wegen des

auf tretenden Gelbkörperhormonmangels oft viele Monate lang keine Menstruation haben. In Situationen, in denen es unmöglich wäre, ein Kind auszutragen, schützt sich die Natur auf diese Weise vor einer Schwangerschaft. Grundlegendes Wissen über diese physiologischen Mechanismen müsste daher auf eine für medizinische Laien verständliche Weise erklärt werden, um ein mögliches Krankheitsrisiko bewusst und effektiv verringern zu können.

Wie sehr Stress unser Immunsystem schwächt, ist medizinisch längst bewiesen, sogar eine eigene Forschungsdisziplin - die Psychoneuroimmunologie - beschäftigt sich damit.

Blinde Untersuchungsschwestern

Seit 1983 leite ich in Wien ein Brustkrebsvorsorgezentrum, wo von mir ausgebildete und an der Universitätsklinik geprüfte, blinde Frauen Routineuntersuchungen durchführen.

Der hochentwickelte Tastsinn der Blinden, ihre medizinische Ausbildung und ihre praxisorientierte

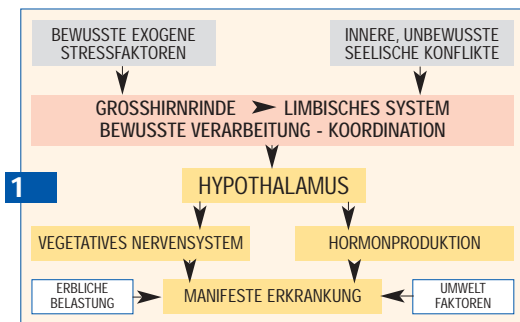
Spezialisierung erlauben eine besonders gründliche Untersuchung der Brust.

Um das Gewebe von allen Seiten gleichmäßiger untersuchen zu können, empfehle ich auch die Abtastung der Brust in einer Wasserwanne. Das Gewicht der Brust wird durch den Auftrieb im Wasser annähernd kompensiert und kleinste Verdichtungen auch im Bereich des unteren Brustgewebes sind leichter tastbar.



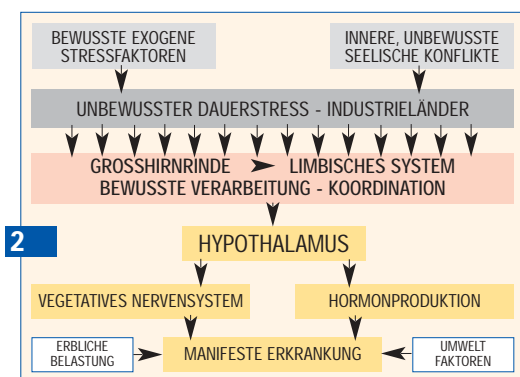
Während der Untersuchung wird nicht nur das Gewebe der Brust, sondern im vertraulichen Gespräch von Frau zu Frau gleichsam auch deren Seele abgetastet. An meinem Zentrum werden daher Patientinnen nicht nur bei einem tastbaren Knoten zur Kontrollmammographie überwiesen, sondern auch dann, wenn sie über schwere Schicksalsschläge oder Konfliktsituationen klagen, die sie bisher nicht wirklich bewältigen konnten.

Eine auch für Laien verständliche Graphik aus einem medizinischen Lehrbuch zeigt den Ablauf einer natürlichen Stressbewältigung.



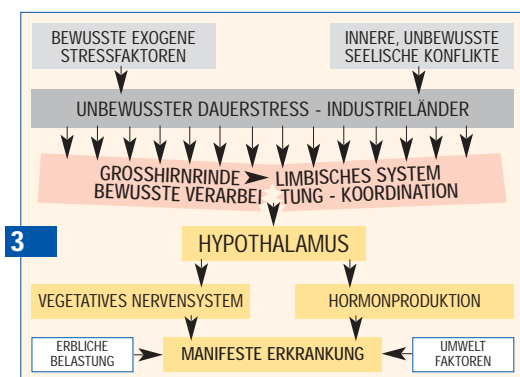
Wie falscher Lebensstil und meist unbewusst erlebter Dauerstress das individuelle Brustkrebsrisiko erhöhen können, habe ich in einer einfachen Graphik dargestellt: Der menschliche Körper ist nicht für den Umgang mit Dauerstress konzipiert, sondern vielmehr für ein Wechselspiel von Anspannung und Entspannung. Gerade Frauen in den Industrieländern, wo die Zunahme an Brustkrebskrankungen mit Abstand am höchsten ist, sind einem solchen Dauerstress ausgesetzt.

Der „DAUERSTRESSBALKEN“ beeinträchtigt das Limbische System



Wie die Graphiken zeigen, treffen Stress, Leid und Schmerz über die Großhirnrinde auf das sogenannte **Limbische System**. In diesem Teil des Gehirns wird verarbeitet, kombiniert, akzeptiert, bewältigt oder verdrängt. Ist diese **Koordinationszentrale** durch ständige Reiz- und Lärmüberflutung aber nicht mehr in der Lage, Lösungen für ein Problem zu erarbeiten, dann gehen die Erregungen ungefiltert weiter zum Zwischenhirn - zum Hypothalamus, zum vegetativen Nervensystem, zur Hypophyse und damit direkt zu den hormonbildenden Organen. Ab hier haben wir keine Chance mehr, in den Ablauf der Körperfunktionen einzugreifen und einer möglichen Erkrankung vorzubeugen.

Das überlastete Limbische System bricht zusammen



nach G. Sonneck (1999): Medizinische Psychologie. Wien: Facultas

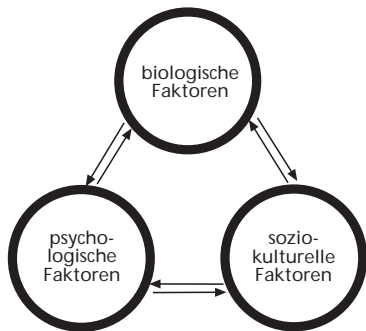
DER DAUERSTRESSBALKEN

Die häufigsten Stressfaktoren in Industrieländern

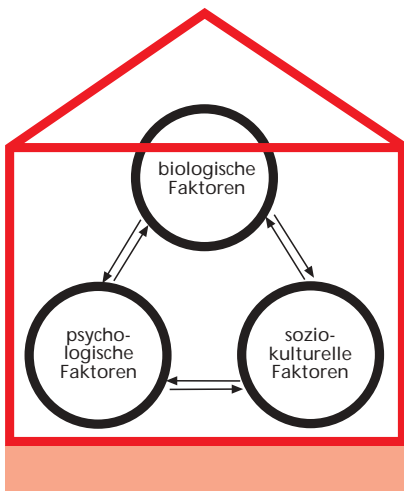
- Lärm und Reizüberflutung
- Überbevölkerung in der Stadt
- Keine Geborgenheit in der Großfamilie
- Zeitmangel – keine Zeit für Gefühle und Leidbewältigung
- Existenzangst im Beruf, Mobbing
- Wachsende Kommunikationstechnik
- Freizeitstress, Konsumzwang
- Psychische Doppelbelastung der Frau durch Beruf und Familie

Um den Schutz durch das Limbische System bildlich und leicht verständlich darzustellen, habe ich das Modell eines Schutzhauses entwickelt, das uns zu einem ganzheitlichen Gesundheitsbewusstsein führt.

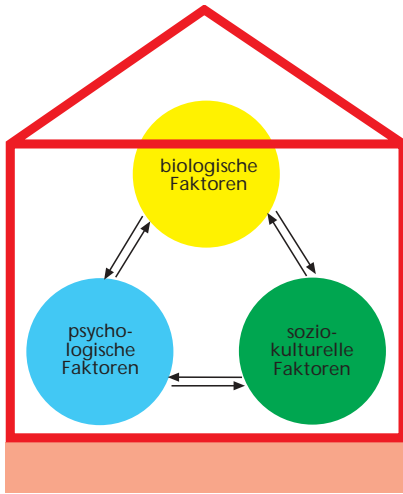
Wie das Schutzhaus entstand



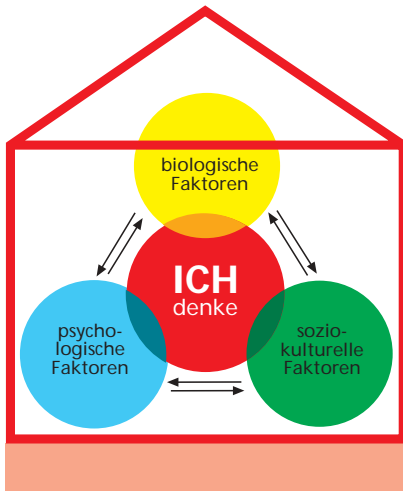
Die Graphik eines Lehrbuchs über medizinische Psychologie (Sonneck und Kropiunigg) zeigt auch dem Laien in verständlicher Weise die wechselseitigen Beziehungen dreier Faktoren, die uns krank machen können.



Über diese Kreise errichtete ich die Grundmauern unseres Hauses. Natürlich braucht dieses Haus auch ein schützendes Dach und ein festes Fundament.



Um die wichtigsten Faktoren, die uns krank machen oder gesund erhalten, auf einen Blick unterscheiden zu können, gab ich den Kreisen Farben. Gelb ist die Farbe des Körpers. Hellblau die Farbe der Psyche und Emotionen und grün symbolisiert unsere Umwelt, unser Umfeld mit Familie, Freunden, Beruf und Besitz.



Noch fehlt der wichtigste Baustoff dieses Körperhauses. Ein alle Faktoren zusammenfassender Kreis, dem ich die Farbe rot gab, denn er ist der wichtigste Baustoff unseres Lebens. In diesem roten Kreis steht: ICH DENKE! Die Farbe rot steht dabei für Zielstrebigkeit, Vitalität und Durchsetzungsvermögen.



Ausgehend von der Tatsache, dass unser Geist, unsere Vernunft immer im Zentrum unseres Hauses seinen Platz haben muss, können wir nun Ordnung in unser Lebenshaus bringen, indem wir die Farben zur besseren Übersicht in die quadratische Form unseres Hauses bringen.

Die wichtigsten Faktoren für unsere Gesundheit in einer Graphik. (M. Hengstberger)

Abgrenzung ist wichtig

Da mir bei Frauen mit Brustkrebs immer wieder Schwierigkeiten in der Abgrenzung auffallen, habe ich die grüne Farbe als Bäume dargestellt und bewusst rechts und links neben dem Haus platziert.



Selbstbewusstsein und Glaubensbewusstsein

Das Zentrum unseres Hauses ist unser Denzentrum. Wir denken „hinauf“ in unser Dach. Wir sind uns selbst bewusst. Wir haben Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit - unser Schutzhaus hat also vor allem ein schützendes Dach! Jede Frau kann lernen, selbstbewusster zu leben und dadurch wesentlich zum Schutz ihrer Gesundheit beitragen. Aber wir denken genauso „hinunter“, in unseren Keller, wo in unserem Unbewussten vielleicht Wertvolles schlummert oder unverarbeitetes Leid unbewusst schadet.

Wir denken auch in unser Fundament: Wir glauben an unseren Gott! Ein Mensch, der keinen Glauben hat,

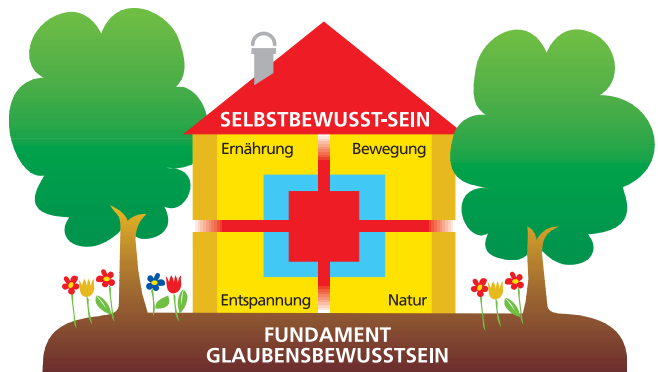
lebt gefährlich wie ein Baum, der nur flach wurzelt. Sie müssen keiner Religionsgemeinschaft angehören, aber glauben Sie an Ihren Gott! Glauben heißt vertrauen und Vertrauen ist der natürliche Schutz gegen Zweifel und Angst.

Tatsächlich beweisen wissenschaftliche Studien, dass drei Gruppen von Frauen nach Brustkrebs besonders günstige Heilungschancen haben:

1. Selbstbewusste Kämpferinnen (Dach)
2. Sinnsuchende Denkerinnen (Zentrum)
3. Gottgläubige (Fundament)

Körperbewusstsein auf einen Blick

Wir denken in unseren Körper hinein, das bedeutet, wir sollten mehr Körperbewusstsein entwickeln! Gemeinsam mit der verbindenden Säule, die vom Fundament in das Dach unseres Hauses reicht, teilen die beiden tragenden Balken unseres Wissens das „Körperhaus“ in vier Bereiche: Ernährung, Bewegung, Entspannung und Natur.



„Es ist der Geist, der sich den Körper baut“ Friedrich von Schiller

Ernähre ich mich richtig? Habe ich genügend Schlaf und Erholungspausen? Bewege ich mich ausreichend? Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die beweisen, dass Frauen, die regelmäßig Sport betreiben, deutlich weniger gefährdet sind an Brustkrebs

zu erkranken. Vier Stunden Bewegung pro Woche können das Risiko um 37 Prozent verringern. Eine Ernährungsempfehlung, die ebenfalls nachweislich das Brustkrebsrisiko senkt, wurde in der untenstehenden Tabelle zusammengefasst.



GEZIELTE BEWEGUNG

4 Stunden wöchentlich senken das Brustkrebsrisiko um 37%



ERNÄHRUNG

Sojaprodukte (Phyto-Östrogene/ Japanstudie)
Hülsenfrüchte
5x tägl. Obst und Gemüse
1x wöchentl. Fisch
Wenig tierisches Eiweiss

Wieder mehr Kontakt zur Natur, ins tägliche Leben aufzunehmen, ist einer meiner wichtigsten Ratschläge. Der Mensch braucht Licht, Luft, Sonne, Bäume, Blumen, Tiere, Flüsse, Steine und die Kraft der Stille. Der Mensch ist ein Teil der Natur. Aber mit der zunehmenden Industrialisierung und Globalisierung entfernen wir uns immer mehr davon. Wir sollten jede Möglichkeit ergreifen, in der Freizeit Wanderungen oder Waldspaziergänge zu unternehmen. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten wäre es wichtig, Sonnen- und Lichtenergie zu tanken. Zur Mittagszeit, wenn die Wintersonne am höchsten steht, sollten Sie möglichst viel an die frische Luft gehen. Verbringen

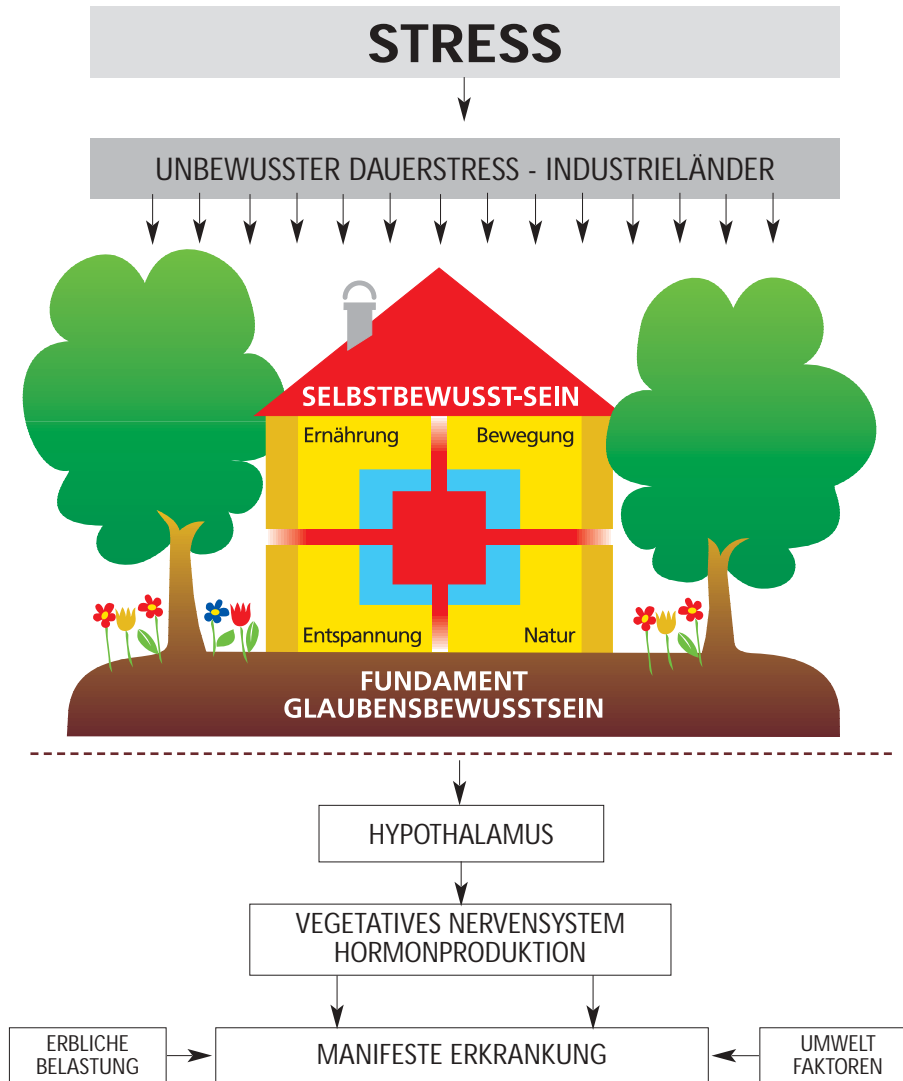
Sie diese wichtige Zeit im Freien mit einem kleinen Imbiss für unterwegs und genießen Sie das große Familienessen, wenn die Dämmerung hereinbricht. So lebten die Menschen früher tatsächlich. Lernen Sie von alten naturverbundenen Traditionen. Wenn Ihre Winterausflüge zur Gewohnheit werden, sind sie die beste Vorbeugung und Therapie gegen die gefürchtete Winterdepression SAD (saisonabhängige Depression). Lichtenergie zu tanken ist ebenso wichtig wie gesunde Ernährung, guter Schlaf und reichlich Bewegung. Das Bild des Schutzhauses soll daran erinnern.

In unserem Schutzhaus erkennen Sie die vier wichtigsten Faktoren für ein gesundes Leben auf einen Blick:

- 1. Gesunde Ernährung**
- 2. Guter Schlaf**
- 3. Reichlich Bewegung**
- 4. Natur, Licht, Luft und Sonne**

Der richtige Platz für Ihr Schutzhaus

In Erinnerung an die graphische Darstellung, wie sehr Stress unsere Hormonproduktion beeinflusst, stellen wir nun unser Schutzhaus an den richtigen Platz, damit es uns vor Krankheit schützt.



Stressschutz ist Krebschutz

Bei allem was wir tun, sollten wir daran denken, dass unser körperliches aber auch unser seelisches und geistiges Potenzial für ein ganz anderes Leben geschaffen wurde, als für das Leben, das wir in unse-

rer Zeit führen. Unsere Genstruktur hat sich seit tausenden Jahren nicht wesentlich verändert, aber unsere Lebensweise hat sich massiv verändert.

Computer und Maschinen - von Menschen entwickelt - haben uns Menschen in mancher Hinsicht längst überholt. Der Zauberlehrling hat den Meister an die Wand gedrückt. Um den Alltagsstress im täglichen Leben zu bewältigen, teile ich ihn bewusst in zwei Bereiche: Berufsstress und Freizeitstress. Acht Stunden Arbeitsstress ist für die meisten Menschen gerade noch zumutbar. Diese acht Stunden sind konkret nur 1/3 Ihres Tages. Aber Ihre Freizeit könnten Sie bewusster planen, um Ihre Gesundheit nicht zusätzlich zu belasten. Um mich selbst vor Freizeitstress zu

schützen, habe ich mir einen einfach zu merkenden Satz ausgedacht: „Ich tue nur, was wichtig und richtig ist, für mich selbst oder für meine Mitmenschen!“ Ihr Freizeitstress lässt sich mit diesem Satz leicht begrenzen. Wenn Sie zum Beispiel dringend Zeit für sich selbst brauchen und zu einer wichtigen Veranstaltung eingeladen sind, hat sich der ehrliche Satz bewährt: „Ihr habt an diesem Abend viele Gäste, aber ich habe nur mich und ich brauche mich jetzt dringend.“



Die Seele denkt in Bildern

Ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein auf einen Blick

Viele Frauen wissen sehr wohl, wie falsch ihr Lebensstil ist. Es mangelt auch nicht an Ratgebern, die Lösungsvorschläge gleichsam zwischen den Zeilen anbieten. Aber - um mit den Worten einer Buchhändlerin zu sprechen - die Frauen von heute haben kaum noch Zeit, diese zu lesen. Sie wollen ein einfaches „Rezept“ zur Bewältigung ihrer Probleme - eine Art Gebrauchsanweisung, die sie auf leicht verständliche Weise und möglichst auf einen Blick an das Basiswissen erinnert. Eine solche Hilfe soll die graphische Darstellung vom Schutzhaus gegen Krebs sein.

Ihr persönlicher Schutzhausposter - eine Vorlage für eine Photocollage

Sie haben die Möglichkeit, das Schutzhaus, das ich für Sie entwickelt habe, mit persönlichen Photos individuell zu gestalten. Es zwingt zum Nachdenken und zur Beschäftigung mit sich selbst. Wenn Sie dieses persönliche Schutzhausbild an einer Stelle anbringen, wo Sie es täglich sehen können, etwa an der Innentüre Ihres Wäscheschranks, wird durch die

gewohnheitsmäßige Betrachtung dieses Bild von Ihrem Unterbewusstsein aufgenommen und steht Ihnen jederzeit zur Verfügung – selbst wenn Sie den Inhalt dieser Broschüre längst vergessen haben. Im Büro der Aktion Regen können Sie ein Poster dieser Graphik bestellen.



Schöne Erinnerungen sinnvoll geordnet - gewohnheitsmäßig betrachtet - können zu Ihrer Gesundheit beitragen.

Unser Wohnzimmer - unser Denzzimmer

Wir haben unser „Körperhaus“ fertig gebaut und wir wissen jetzt, worauf es dabei ankommt. Richten wir nun unseren Wohnraum nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und altbewährten Richtlinien gemütlich ein. Es soll ein Raum sein, in dem sich Geist und Seele wohl fühlen. Hier wollen wir denken, fühlen, lieben, aber genauso unsere Probleme lösen.

Als Frauenärztin bin ich in der täglichen Praxis immer wieder mit den persönlichen Problemen meiner Patientinnen konfrontiert und manche Frauen erwarten von mir als Ärztin und Vertrauensperson auch erste Hilfe bei psychischen Problemen. Ich habe mich

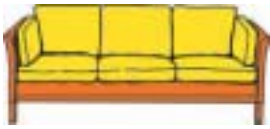
daher seit mehreren Jahren über einschlägige medizinische Literatur und Vorträge intensiv auf dem Gebiet der Psychologie und Psychosomatik weitergebildet, um auch hier durch richtige Ratschläge praxisgerecht helfen zu können.

Zum leichteren Verständnis habe ich Möbel in den Raum gestellt, die Sie an die Ratschläge, die ich Ihnen im Folgenden geben möchte, auf einen Blick erinnern sollen.



Möbel-Symbole, die helfen und erinnern

In der Mitte unseres Denk- und Wohnzimmers steht die große Couch:



Sie symbolisiert unsere Gewohnheit. Jeder weiß, dass falsche Gewohnheiten krank machen! Es wäre aber

ebenso wichtig, richtige Gewohnheiten zu fördern. Sie sind eine wesentliche Voraussetzung, um gesund und glücklich zu bleiben. Nur wenige sind sich dieser Tatsache bewusst und deshalb fällt es uns so schwer, die „Macht der Gewohnheit“ zu beeinflussen. Schauen Sie auf dieses Bild und erkennen Sie die Dominanz dieses wichtigen Möbelstücks in der Mitte Ihres Raumes. Wie können Sie aus falschen Gewohnheiten richtige machen? Vielleicht stellen Sie eine schöne Wasserkaraffe mit einem Glas auf Ihren Schreibtisch, damit Sie mehr trinken? Vielleicht wechseln Sie endlich die alte Matratze, die Ihre Kreuzschmerzen verursachen könnte? Oder Sie gehen nach dem Abendessen noch eine Runde spazieren?

Auch neue, ausgefallene Gewohnheiten können Sie einführen: Für meine Familie ist es längst zur

Gewohnheit geworden, das Mittagessen am Sonntag erst um 15.00 Uhr einzunehmen. Mit ein bisschen Obst und ein paar Bissen den Hunger vorher zu stillen ist erlaubt, aber dafür fällt es uns leicht, wenigstens einmal wöchentlich auf ein Abendessen zu verzichten. Eine Reduktion des Körpergewichtes, Wohlbefinden und ein guter Schlaf machen diesen Verzicht mehr als wett! Genauso kann „Dauerärger“ uns mit der Zeit ebenso krank machen wie übermäßiger Alkoholkonsum oder eine falsche Haltung.

Überdenken Sie daher auch Ihren Freundeskreis: Positiv denkende Menschen werden Sie ständig positiv beeinflussen. Und dass Optimisten gesünder sind als Pessimisten, ist ebenfalls wissenschaftlich erwiesen.

Täglich ein kurzes Innehalten, zur Ruhe kommen, eine kurze Meditation könnten Ihr Leben unendlich bereichern. Überdenken Sie Ihre täglichen Gewohnheiten in Ihrer Ehe und in Ihrem Job. Welche Gewohnheiten sollten Sie ändern und welche neuen Gewohnheiten könnten Sie in Ihrem Wohnzimmer erarbeiten, die Sie in Zukunft gesünder und glücklicher machen?

Auf unserem Sofa sitzt eine kleine Katze.



Das Bild soll zeigen, dass ein Haustier - vielleicht eine Katze oder ein Hund - fähig ist, viel Liebe zu geben. Bei den gewohnheitsmäßigen Streicheleinheiten können wir negative Energien

gleichsam ab- und wegstreicheln.

Zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten bestätigen, dass Menschen, die Haustiere haben, gesünder und glücklicher sind als jene, die ganz alleine leben.

Der Polster auf der Couch symbolisiert die Wichtigkeit von Schlaf.



Eine gut durchgeschlafene Nacht kann Ihnen eine Grippe ersparen oder helfen, Ihre Probleme leichter zu lösen. Genießen Sie danach noch in Ruhe ein gutes Frühstück, damit Sie von dieser körperlichen und geistigen Frische auch profitieren. Jetzt wäre die beste Gelegenheit, nach einer Lösung für Ihre Probleme zu suchen. Wenn Sie die Möglichkeit

haben, diese kostbarste Tageszeit für sich zu nützen, machen Sie bewusst davon Gebrauch.

Bei Schlafstörungen sollten Sie unbedingt prüfen, ob Sie Ihren Körper auch wirklich die besten Voraussetzungen für einen gesunden und tiefen Schlaf bieten: Das ist vor allem ein leerer Kopf und ein leerer Magen. Das heißt eine leichte Bettlektüre, leichte Filme und vor allem eine leichte Kost!

Ein fast leerer Magen - Darmtrakt begünstigt die Bildung schlafbringender und gesundheitsfördernder Hormone. Überprüfen Sie auch Ihren Schlafplatz und Ihr Umfeld: Licht- und Lärmschutz, Elektromog, Wasseradern, Matratzen, Bettwaren etc. Wenn Sie nicht schlafen können und Ihnen Schlaftees und homöopathische Präparate nicht helfen, bespre-

chen Sie dieses Problem mit Ihrem Arzt. Schlafstörungen gezielt zu behandeln ist ebenso wichtig wie ein gebrochenes Bein zu schienen. Da der Krankheitsverlauf jedoch schleichend und unmerklich ist, wird die Notwendigkeit einer Therapie oft unterschätzt.

Ihre Hausapotheke



In Ihrem Denk- und Wohnzimmer sollten Sie bewusst Ihre Schmerzen, Ihr Leid und Ihre Krankheiten bekämpfen. Wir unterscheiden grundsätzlich zwischen:

1. **Seelischem Schmerz** - dem **psychischen Leid** und
2. **körperlichem Schmerz** - als **Warnsignal für eine Krankheit**

Die Erste Hilfe bei jedem seelischen Schmerz ist das Gespräch. Der Mund ist das Ventil, wodurch wir unseren Überdruck, unseren übergroßen Leidensdruck, ablassen können. Wenn der Schmerz zu groß ist, dann schreit der Mensch und es brüllt das Tier. Setzen Sie dieses Wissen bewusst ein zur ersten Bewältigung großer seelischer Probleme und Sie werden Ihrem Körper weniger Schaden zufügen. Der erste Mensch, den Sie sich in Ihrer Not anvertrauen, muss kein Therapeut sein! Er muss nur über eine Fähigkeit verfügen: Er muss zuhören können – vor allem mit dem Herzen.

Hilfe bei seelischem Leid

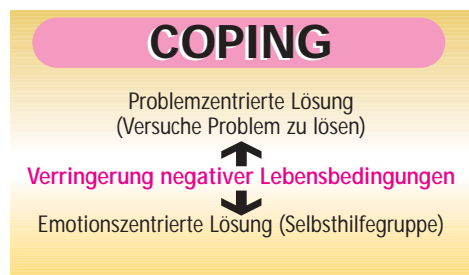
Die gezielte Verarbeitung und Bewältigung seelischer Probleme wird auch als **Coping** bezeichnet. Grundlegend gibt es zwei Möglichkeiten von **Coping** und diese sollten wir bewusst anwenden, bevor unser Körper Schaden erleidet. Die eine Möglichkeit ist die emotionszentrierte Lösung, d.h. Sie schaffen es, Ihre Gefühle in den Griff zu bekommen. Dafür ist natürlich viel Zeit und Energie nötig. Schneller und vielleicht sicherer hilft Ihnen dabei ein guter Therapeut. Eine Telefonnummer die Ihnen irgendwann einmal - auch wenn es Ihnen rundherum gut ging - eine gute Freundin gegeben hat, sollte in Ihrem „Erste Hilfe Schrank“ griffbereit sein. Die andere Möglichkeit ist die problemzentrierte Lösung: Machen Sie sprich-

wörtlich Nägel mit Köpfen! Packen Sie den Stier bei den Hörnern! Sie müssen sich allerdings für einen Weg entscheiden. Finden Sie durch bewusstes Nachdenken diejenige Lösung, die für Sie die bessere ist und weniger schmerzt. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

Körperliche Schmerzen - Krankheit

Um körperliche Schmerzen und eine Krankheit aktiv durch Denken in den Griff zu bekommen, hilft vielleicht die Beschäftigung mit dem einfachen Schema zur Entstehung von Krankheit, das ich für meine Patientinnen und mich erarbeitet habe. Vereinfacht dargestellt sind es fünf Faktoren, die Krankheiten verursachen können. Diese sind:

1. **Umwelt - Umfeld:** Bakterien, Viren, Verletzungen, Unfälle etc.
2. **Gewohnheit:** Schlechte Gewohnheiten machen uns langsam aber unmerklich krank. Z.B. falsche Ernährung, falsche Bewegung, verspannte Haltung (Computerarbeit, Migräne) etc



- 3. **Alter:** Abnützungserscheinungen, Gelenks-schmerzen etc.
- 4. **Psychische** Probleme, die wir missachten oder unterschätzen.
- 5. **Genetische Anlagen** können wir zwar nicht ändern, aber wir können ihr Risikopotenzial durch gezielte Vorsorge verringern. (Brustkrebsvorsorge)

Wenn Sie eine Krankheit trifft, dann sollten Sie sich gedanklich mit ihr auseinandersetzen und nicht nur verzweifelt einen Spezialisten nach dem anderen aufsuchen. Denken Sie über die mögliche Ursachen nach, bewerten Sie diese und vielleicht hilft Ihnen dieses Schema, gerade noch rechtzeitig ungesunde Einflüsse von außen zu erkennen. Jede Therapie wirkt besser, wenn Sie selbst tatkräftig und „denk“kräftig mithelfen. Gesunde Ernährung, nicht rauchen und Stressabbau verstärken das Gefühl der eigenen Kontrolle und damit nachweislich die Wirkung ärztlich verordneter Maßnahmen.



In Ihrer symbolischen Hausapotheke sollten Sie dieses Schema stets griffbereit haben. Ihre Krankheit wird bewusst be-arbeitet, vielleicht sogar ver-arbeitet und gezielter therapiert, als wenn sie durch Angst, Unsicherheit und Ohnmachtsgefühl noch verstärkt wird.



Das Fenster

in unserem Raum soll uns daran erinnern, wie wichtig es ist, aus unserem Schutzhaus hinauszuschauen und -geschützt in unseren vier Wänden - in die Zukunft vorzuschauen. Das Gewitter, das draußen aufzieht, wird uns nicht viel anhaben, wenn wir den Schirm nicht vergessen. Mit Herz und Hirn sollten wir denken, sehen und planen, also mit Gefühl und Verstand. Von unserem Fenster sehen wir auch die anderen Menschen vor unserem Haus: wir haben den richtigen Überblick. Um räumlich sehen zu können brauchen wir zwei Augen. Blicken wir auch aus unserem Fenster immer mit dem Auge der Vernunft und mit dem Auge des Herzens. Nur so können wir für die Zukunft für uns

und unsere Mitmenschen die richtige Entscheidung treffen. Wir wissen auch: Nach-sicht und Rück-sicht sind ebenso notwendig wie Vor-sicht geraten ist. Das Symbol des Fensters soll Sie daran erinnern, wie sehr wir durch rechtzeitiges Erkennen einer Situation die Chance haben, unser Schicksal zu beeinflussen. Wie viel Leid könnte vermieden oder zumindest gelindert werden, wenn man rechtzeitig eine Gefahr wahrnimmt und ihr dadurch vorbeugen könnte. Wichtig ist, dass Sie zukunftsorientiert aus dem Fenster schauen und das Ziel, das Sie erreichen wollen, in Ihrer Phantasie deutlich und klar vor Augen haben. Wir erreichen leicht das, was sich unsere Phantasie vorstellen kann. Wünschen, Denken, Glauben und Hoffen ist zu wenig. Das Ziel einer eigenen Therapierichtung - der imaginativen Therapie - ist es, den Menschen zu helfen ihre Phantasiebilder zu

entwickeln, denn ... die Seele denkt in Bildern. Was Sie in Ihrer Phantasie deutlich vor sich sehen - bunt und bewegt wie ein Film, Ihr persönlicher Wunschfilm - werden Sie leichter erreichen. Sie können sich daher

die Aussicht, die Sie aus Ihrem Fenster haben wollen, selbst aussuchen. Machen Sie von diesem Wissen Gebrauch.



Intuition soll die Lichtquelle unseres Denkkimmers sein.

Grundlegend verfügen wir über 3 Wissensquellen, wenn es gilt, Probleme sinnvoll zu lösen:

1. „Erworbenes Wissen“: aus Schule, Wissenschaft und alten Lehren
2. „Erdachtes Wissen“: Logik, Kombination mit eigenen Erfahrungen
3. „Gefühlttes Wissen“: unsere Intuition, der sogenannte „sechste Sinn“, unsere innere Stimme. Die uns zur Verfügung stehende Summe aller Erfahrungen, schlummert in unserem Unterbewusstsein und erlaubt uns oft ganz intuitiv, die richtige Entscheidung zu treffen.

Hätten unsere Ahnen diese wichtige natürliche Hilfe nicht gehabt, hätten sie kaum überleben können. Auch wenn wir diese innere Stimme nur mehr selten hören, weil sie vom Lärm der Maschinen, von den Massenmedien und der Unterhaltungsindustrie verdrängt wurde, so steht sie uns doch jederzeit zur Verfügung. Drehen Sie also kurz entschlossen das grelle Licht ab, in dem Sie leben. Schalten Sie den Lärm um sich herum aus oder suchen Sie einen stillen Platz in der Natur. Begeben Sie sich in die glückliche Situation, einmal nicht „funktionieren“ zu müssen sondern „einfach nur zu sein“ und es wird Ihnen diese große Hilfe der Intuition zur Bewältigung Ihrer Probleme wieder zur Verfügung stehen.



Dieses Bord mit den Pokalen soll symbolisieren, wie wichtig Erfolg und Anerkennung sind.

Erfolg ist für den Menschen wie Dünger für die Pflanze. Erfolg ist Nahrung für Körper, Geist und Psyche. Die Bedeutung dieser gesundheitsfördernden und immunstärkenden Kraftquelle wird häufig unterschätzt. Deshalb habe ich für den Erfolg ein eigenes Bord in unserem Wohnzimmer eingerichtet. Das Dach unseres Schutzhauses, unser Selbstbewusstsein, hat viele Dachziegel, die sich aus kleinen und großen Erfolgen in unserem Leben zusammensetzen. Versuchen Sie sich an diese Erfolge bewusst zu erin-

nern. „Mein Sohn hat gerade mit Auszeichnung promoviert....ich habe ihm das ermöglicht“. „Ich habe sehr viele gute Freunde, weil ich so beliebt bin.“ „Ich habe einen Preis im Fotoclub gemacht.“ usw. Gerade die kleinen Erfolge zählen: Ein Kind, dem die erste Torte zum Muttertag gelungen ist, erlebt sicher mehr Erfolgsgefühl als ein Rennfahrer, der den 50. Pokal in seinen Glaskasten stellt. Nehmen Sie die Tatsache, nach einem körperlichen und geistigen Einsatz einen Erfolg zu haben, ein großes Glücksgefühl erleben zu dürfen, als Gesundheitsspende an.



In Ihrem Wohnzimmer steht auch ein Tisch...

...und er ist reichlich gedeckt mit Nahrungsmitteln, die im speziellen für eine ernährungsbewusste Brustkrebsvorsorge empfohlen werden.

uns geistig, emotionell und körperlich satt und glücklich machen. Wenn Sie sich richtig ernähren, dann ist dies auch der Fall. Nur wenn Sie Ihren Körper mit Fetten und tierischem Eiweiß „übersäuern“ und wenn Sie genuss- und gedankenlos in sich hineinstopfen, dann fühlen Sie sich nach dem Essen nicht wohl. Schade um jede Kalorie! Sie nehmen zu und haben sich letzten Endes nur Leid zugefüttert.

Mein Ratschlag: Genießen Sie, was Ihnen die Natur und das Leben bietet. Jede Nahrungsaufnahme sollte

Schlechte Laune hat einen Namen: Fett. Schon bald nach einem reichlichen, fetten Gericht fühlen Sie sich körperlich nicht wohl. Denken Sie daher nach, bevor Sie essen. Ihr Tisch sollte festlich gedeckt sein, mit gesundem Essen, aber zugleich mit Dingen die Ihnen wirklich schmecken. Die Freude am Essen ist ebenso

wichtig wie das Essen selbst. Der Genuss fördert die Verdauung. Stellen sie sich in einer ruhigen Stunde Ihren persönlichen Speisezetteln mit wohlschmeckenden und gesunden Gerichten zusammen. Nehmen Sie die gesunden „Lieblingsgerichte“ Ihrer Familie auch in diesen Essensplan auf.

Die Kommode mit den drei Laden ist ein besonders wichtiges Möbelstück.



Sie ist ein Symbol für die Widerstandskraft, die ein Mensch hat oder schulen sollte, um den vielen Schicksalsschlägen und den Problemen des Lebens gewachsen zu sein.

Sie haben heute das Ziel zwei Kilometer zu laufen - dann tun Sie es! Öffnen und schließen Sie die Laden möglichst häufig, damit Sie im Bedarfsfall gut gleiten. Die beste Widerstandskraft hat der, dem es durch Übung gelungen ist, aus der Niederlage eine Herausforderung zu machen.

Die drei „C“-förmigen Griffe der Laden stehen für die englischen Worte:

Challenge, Commitment und Control - die „**psychological hardiness**“ (siehe Graphik).

Die 3 hilfreichen C (Psychological Hardiness)

- C**hallenge - Herausforderung
- C**ommitment - Hingabe, Engagement
- C**ontrol - Kontrolle, Steuerung

Das heißt im Klartext: Wenn Sie ein Schicksalsschlag trifft, versuchen Sie dieser Veränderung die positive Seite abzurufen. Das ist nicht leicht und deshalb sollten Sie es üben! Im täglichen Leben, bei kleinen Dingen können Sie diese Widerstandskraft schulen:

Auch ein anderes Beispiel kann hilfreich sein: „Ich habe nun meinen Job verloren. Aber eigentlich möchte ich mein Leben ganz anders gestalten und ich werde dies jetzt mit meinem ganzen Engagement tun. Ich werde ab nun alleine die Verantwortung für mein Leben tragen. Ich schaffe das. Ich bin jetzt mein Chef. Ich bestimme mein Leben. Ich wollte immer Mutter sein. Jetzt darf ich es sein. Ich war früher Hobbygärtnerin. Jetzt werde ich mein Hobby zum Beruf machen. Ich wollte Schriftstellerin werden. Jetzt schreibe ich. Geld ist nicht alles. Ich werde es auch mit weniger schaffen.“

Nur Menschen mit dieser Lebenseinstellung bleiben auch in schwierigen Zeiten gesund. Wie immer das Leben weitergeht, Sie haben mit Ihrem starken Willen und Ihren positiven Gedanken eine stabile, feste Brücke in ein neues Leben geschaffen.

Das Bücherregal soll an die vielen Möglichkeiten erinnern, wie wir unsere Freizeit sinnvoll bereichern könnten.



Wir nehmen sie selbstverständlich hin, ohne sie zu würdigen:

Literatur, Musik, Kultur und Kunst aller Art. Ein Blick auf dieses Symbol hilft uns vielleicht im richtigen Augenblick zum richtigen Buch zu greifen, ändert unsere Bewusstseinslage oder ver-

treibt trübe Gedanken. Viele Künstler haben ihr ganzes Leben geschrieben, komponiert, gemalt, gesungen oder Theater gespielt, damit Sie sich heute an ihren Werke erfreuen können. Zu keiner Zeit hatten die Menschen so reichlich Zugang zur Kultur und Literatur. Nützen Sie diese Vorteile und machen Sie Gebrauch davon - vielleicht fällt Ihnen sogar das Wort

„Danke“ dazu ein. Nehmen Sie dieses Wort überhaupt möglichst häufig in Ihren täglichen Sprachgebrauch auf und Sie werden bald merken, dass Sie damit mehr erreichen als wenn Sie ständig nur bit-

ten. Dankbarkeit ist eine schon fast in Vergessenheit geratene Kraftquelle und es gibt immer einen Grund, für etwas dankbar zu sein.

Das Bild in Ihrem Wohnzimmer symbolisiert die Freude.



Wie die Frau, die Blumen gießt und damit aktiv mithilft, dass sie voll erblühen können, so soll auch Ihnen bewusst werden: Freude müssen wir uns machen. Wir brauchen sie dringend für unsere Gesundheit und dieses Bild soll uns daran erinnern.

Im Gefühl der Freude produzieren wir gesunde, glücklich machende Hormone, die unser Immunsystem stärken. Machen Sie sich selbst eine persönliche Liste mit Dingen, die Sie gerne tun, die Ihnen Freude bereiten und die für Ihre Gesundheit förderlich sind. Dann

genügt Ihnen ein Blick um zu wissen, wie man kostbare Freizeit am sinnvollsten nützen kann. Zum Beispiel:

Freude Selbst(be)lohnung

- Ernährung (Schokolade, Kuchen, Fleisch...)
- Getränke (Kaffee, Tee, Wein,...)
- Geselligkeit (Freunde, Partys...)
- Shopping (Kleidung, Kosmetik,...)
- Kultur (Konzert-, Theater-, Museumsbesuch,...)
- Körperpflege (Massage, Friseur, Saunabesuch,...)
- Natur (Tiere, Pflanzen, Wanderungen,...)
- Zeit für „sich selbst“ (Meditation, Sport, Lesen,...)

Die Pendeluhr symbolisiert die Zeit, die wir in unserem Leben zur Verfügung haben.



Sie rast nicht dahin und vergeht auch nicht einfach, Das Pendel schwingt gleichmäßig nach rechts und links, auf und ab. Das Pendel soll die Schwingung in unserem Leben symbolisieren. Nach einem Hoch kommen wir über ein Tief bestimmt wieder in das nächste Hoch. Unser Körper, unser ganzes Leben ist stets auf Ausgleich bedacht. Wir haben einen Schlaf-Wachrhythmus, ein Sättigungs- und ein Hungergefühl, ein sympathisches und ein parasympathisches Nervensystem, Leid und Freude und den Rhythmus der Jahreszeiten. Der ständige Wechsel, die Bewegung bestimmt unser Leben. Das Pendel einer Uhr soll uns an den von der Natur vorgegebenen notwendigen Lebensrhythmus erinnern. Wir können diesen Rhythmus nicht ändern, solange wir leben. Aber wir können lernen, diesen Rhythmus zu akzeptieren. Wir können aus diesem Symbol auch lernen, was wir für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden brauchen. Das Wissen darüber kann zum Beispiel die Gestaltung von Freizeit und Erholung wesentlich

beeinflussen. Menschen, die beruflich ständig viele Menschen um sich haben, sollten sich zeitweise zurückziehen und ein paar einsame Stunden genießen. Andere, die eintönigen Beschäftigungen nachgehen, werden sich nach einem abendlichen Fernsehfilm, einem guten Buch oder einer anspruchsvollen Gesprächsrunde sehnen. Menschen, die viel alleine sind, brauchen dringend - auch ihrer Gesundheit zuliebe - Gesellschaft, Freunde oder gemeinsame Ausflüge mit Gleichgesinnten. Nur wer bewusst sucht, was ihm fehlt, vergeudet nicht seine Zeit mit Langeweile: Glück lässt sich lenken, doch es verlangt von Dir zu denken!

Auch Leid lässt sich leichter ertragen im Bewusstsein, dass auch das Pendel des Glücks ständig auf und ab geht. Die Bewegung ist das Glück. Wer bewusst Leid erträgt, weil er weiß, die nächste große Freude kommt bestimmt, weil diese Bewegung ein Naturgesetz ist, dem wird es leichter fallen, auch das Leid zu ertragen: Das Pendel bleibt niemals oben, es holt sich nur Schwung.



Das Herz ist für alle Menschen das einfache, leicht verständliche Symbol für Liebe.

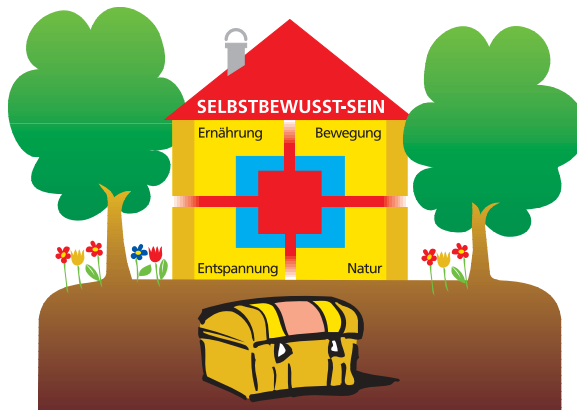
Ich habe es bewusst ins Zentrum unseres Hauses gestellt. Die Liebe gehört zu einem der stärksten Gefühle, dessen wir Menschen fähig sind. Liebe hat eine enorme Kraft und hat somit Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Wie viele Menschen beklagen sich, krank zu sein, weil sie nicht geliebt werden. Dabei könnte jeder Mensch selbst so viel dazu beitragen, dieses Gefühl der Liebe zu erleben. Die Voraussetzung ist allerdings, die Tatsache zu akzeptieren, dass am Beginn jeder Liebe ein aktives Gefühl steht: „Ich liebe!“ Erst diese Tatsache macht die Reflexion möglich, die uns dann letzten Endes so glücklich macht. Natürlich scheinen Menschen, die in einer intakten Partnerschaft leben, privilegiert zu sein. Aber es gibt so viele glückliche und alleinstehende Menschen, die strahlen geradezu inneres Glück, Harmonie, Zufriedenheit und Liebe aus. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihnen der Zugang zu diesem wichtigen Gefühl verwehrt ist, dann versuchen

Sie es mit Dankbarkeit. Jemand hat Ihnen eine Freude gemacht und war sie auch noch so klein. Sie wurden geliebt und indem Sie dankbar sind, geben Sie diese Liebe zurück. „Dankbarkeit ist Liebe für Anfänger“. Suchen Sie bewusst Kontakt zu diesen besonders „liebenswerten“ Menschen. Nach meiner Ansicht sind sie leicht zu erkennen: an dem Leuchten in ihren Augen. Sie tragen Liebe in sich und verschwenden sie auch an andere Menschen, aber sie drängen sich meist nicht auf. Denn Liebe ist leise! Die Hand, die streichelt ist leiser als die Gerte, die knallt. Von diesen „liebevollen“ Menschen werden Sie dann etwas Wichtiges lernen: Liebe ist nicht nur ein Gefühl. Liebe ist auch ein Auftrag. Liebe Deine Familie, liebe die Natur, liebe Deinen Nächsten und liebe Dich selbst! Erfüllen wir diesen Auftrag, dann gehören wir selbst zu den beneidenswert glücklichen Menschen, die in Liebe leben dürfen und Liebe weitergeben können. Liebe muss leben, um ihre Kraft voll entfalten zu können.

Die Schatztruhe

Um auch auf die schönen und guten Erinnerungen, die wir im Leben gemacht haben, jederzeit zurückgreifen zu können, helfen Bilder. Wir haben so viel Freude und Glück erlebt! Füllen Sie damit eine Schatztruhe im Keller Ihres Hauses. Die vielen schönen Erinnerungen, Ihre Erfolge sind in Ihrem Unterbewusstsein gespeichert, aber nicht immer verfügbar.

Nützen Sie die Kraft der Visualisierung. Kleben Sie besonders positive Bilder und schöne Erinnerungen in Ihr Schutzhausposter und die Macht der Gewohnheit wird Sie lehren, auch in schweren Zeiten positiv zu denken.



Denkanstöße für ein gesünderes Raumklima

Ich habe nun viele Möbel und Symbole in unser Schutzhaus gestellt um Ihnen praxisingerecht zu zeigen, wie wichtig es ist, auch bewusst zu denken. Ein perfekt konstruiertes Haus mit einem schützenden Dach und einem stabilen Fundament nützt seinem Besitzer nichts, wenn er sich darin nicht wohl fühlt. Ebenso wichtig wie unser „körperbewusst“ gebautes Haus ist unser „geistiges Inventar“. Durch meine Beispiele, die symbolischen Möbel, ist es mir hoffentlich gelungen, Ihnen Denkanstöße und Anregungen zu geben, wie Sie Ihr persönliches Wohn- und Denzimmer sinnvoll einrichten können. Denken Sie über diese Vorlage nach und ergänzen Sie die Einrichtung - vielleicht gemeinsam mit Ihrer Familie - mit persönlichen Möbelstücken, etwa einem Schreibtisch, einem Klavier oder Spielsachen Ihrer Kinder.

Lernen Sie aus meiner einfachen Vorlage, wie wichtig es ist, wieder selbst nachzudenken ohne auf Hilfe von

Freunden oder einem Ratschlag aus dem „Netz“ zu warten. Auf diese Hilfe warten Sie vergebens! Es scheint mir eines der größten Probleme unserer Zeit, dass Menschen, die gewohnt sind mit Maschinen zu korrespondieren, scheinbar auch Maschinen und Computer zu ihren Beratern machen wollen! Somit ist eines meiner größten Anliegen zum Wohle Ihrer Gesundheit: Denken Sie wieder! Ich meine damit trainieren Sie nicht nur Ihr Gedächtnis, sondern üben Sie das analytische Denken, einfach übersetzt den „gesunden Menschenverstand“. Auch hier können wir wieder aus der Tradition lernen. Gesund ist, wer Verstand hat! Diese Art von Gedankentraining ist für unsere Gesundheit ebenso wichtig wie Bewegungstraining für unseren Körper. Doch die wenigsten Gesundheitsratgeber und Fitnessbücher schreiben dem Geist den ihm gebührenden Stellenwert zu.

SEHEN - DENKEN - HANDELN

Mit diesen drei Worten möchte ich Ihnen meine persönliche Problemlösungsstrategie vorstellen, die mir immer wieder geholfen hat in schwierigen Situationen die richtige Entscheidung zu treffen. Ein Problem bewältigen, ein Leid verarbeiten, eine Veränderung anstreben, dies sind Beispiele für Ziele auf unserem Lebensweg. Den Weg zu einem solchen Ziel teile ich bewusst in drei Etappen und möchte Ihnen raten, diese Strategie in Ihr Leben aufzunehmen.

1. Sehen:

Sehen und erkennen Sie die wahre Größe Ihres Problems! Versuchen Sie dabei Ihr Problem möglichst objektiv zu sehen, gleichsam über der Situation stehend als wären Sie Ihr eigener Beobachter. Beurteilen Sie es richtig und holen Sie sich – wenn nötig – die Meinung von Freunden und Bekannten ein, die unvoreingenommen sind.

2. Denken:

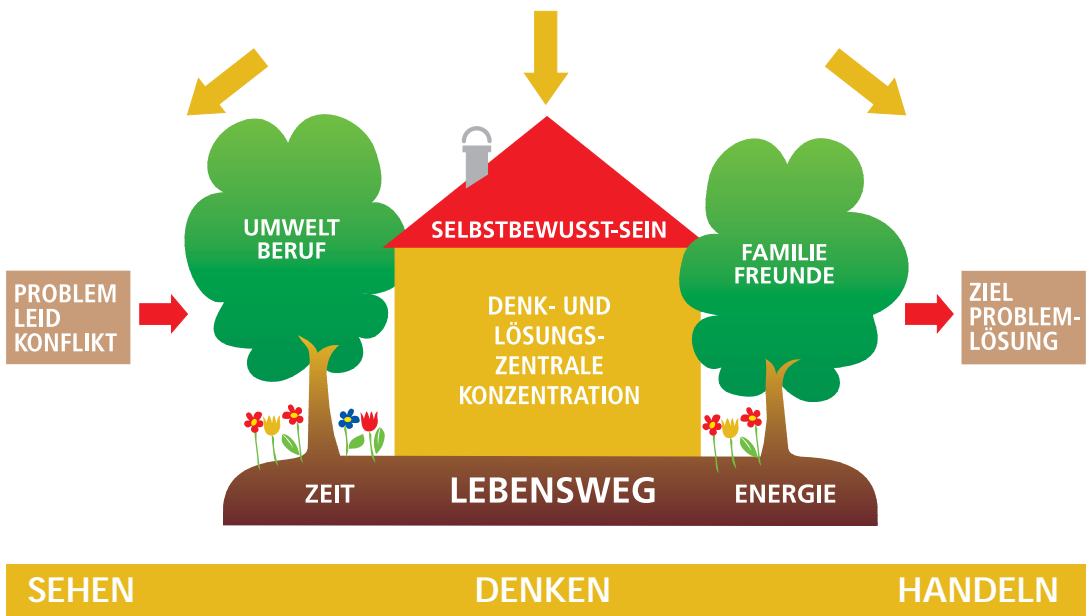
Ziehen Sie sich in Ihr geistiges Schutzhaus zurück: Was muss getan werden, was muss ich vermeiden, wo muss ich durch und was dürfen wir mit Geduld der Zeit anvertrauen? Versuchen wir, negative Gedanken in unserem persönlichem Wohnzimmer gar nicht erst zuzulassen. Ärger, Neid, Hass, aber natürlich auch Lärm und Ablenkung bleiben draußen. Hier drinnen wollen wir uns wohlfühlen, dann fällt uns das Denken und Planen leichter.

3. Handeln:

Jetzt gehts wieder hinaus in die große Welt: Unsere Pläne wollen in die Tat umgesetzt werden. Nehmen Sie sich genug Proviant von zu Hause mit: Freude, Liebe, Engagement, die Weisheit aus einem guten Buch und einen Schuss Intuition, der Ihnen verspricht, so geht's wirklich, jetzt handle ich richtig.

Wenn es Ihnen möglich ist, versuchen Sie Ihre Probleme nach diesem Drei-Stufenplan zu lösen. Dann kommt Ordnung in Ihr Leben. Nur zwei Voraussetzungen sind nötig: Zeit und Energie. Darum sparen Sie bewusst mit der Zeit, die Sie in Ihrem Denzimmer brauchen. Es gibt Menschen, die stundenlang fernsehen, Parties besuchen, durchs Internet surfen, anstatt sich während dieser Zeit mit der

Lösung ihrer eigenen Probleme zu beschäftigen. Auch unsere Energie ist limitiert. Schützen Sie sich vor Verschwendung, Vergeudung und Energieräubern, solange Sie Ihre Probleme noch bewusst erkennen und lösen könnten. Wenn Sie sie nicht lösen, dann löst sie Ihr Körper - und nicht immer zu Ihren Gunsten!



12 Fragen GEGEN KREBS

Psychosoziale Faktoren bei der Brustkrebsentstehung

Während der langjährigen Zusammenarbeit mit blinden Untersuchungsschwestern habe ich zahlreiche Gespräche mit betroffenen Frauen geführt und erkannt, dass nicht nur ein Knoten in der Brust so früh wie möglich ertastet werden muss, sondern auch ein Knoten, der langsam und unmerklich Ihre Seele zusammenschnürt, rechtzeitig gelöst werden muss. Damit allen Frauen die Vorsorge auf diesem Gebiet leichter fällt, habe ich meinen Aufzeichnungen entsprechend einen Fragebogen ausgearbeitet und für die Formulierung der Fragen **häufig verwendete Worte und Redewendungen von Brustkrebspatientinnen** verwendet. Der Fragebogen wurde bisher 237 Frauen gleicher Altersgruppe, mit und ohne Brustkrebs Erkrankung, vorgelegt. Die Anzahl der positiv beantworteten Fragen liegt bei erkrankten Frauen signifikant höher als bei Gesunden.

Der nachfolgende psychosomatische Fragebogen wurde erstmals im Juni 2001 bei der gemeinsamen Jahrestagung der Bayerischen Gesellschaft für Geburtshilfe und Frauenheilkunde und der Österreichischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe präsentiert. Dieser psychosomatische Fragebogen wird derzeit in Deutschland von Swets Test Services validiert, das heißt wissenschaftlich geprüft.

Neben der Anleitung zur Selbstuntersuchung wäre es überlegenswert, diesen Fragebogen allen Frauen zugänglich zu machen. Schwere Konflikt- und Belastungssituationen können dadurch rechtzeitig erkannt und Strategien zur Bewältigung erarbeitet werden.

	JA	NEIN
1. Waren Sie in den letzten Jahren von einem schweren Schicksalsschlag so tief betroffen, dass Sie ihn nur schwer oder bisher gar nicht bewältigen konnten, z.B. vom Tod eines besonders geliebten Menschen, einem folgenschweren Unfall, einer schweren Erkrankung oder einer Scheidung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hatten Sie andere schwere Verluste berufllicher oder privater Art, die Sie nur schwer verkraften können, wie z.B. der Verlust des Arbeitsplatzes, Mobbing, der Tod eines Haustieres oder Ähnliches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Leben Sie schon lange nicht mehr in einer erfüllten Partnerschaft und leiden Sie darunter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Würden Sie Ihren eigenen Weg lieber ganz anders gehen als den, den Sie gehen müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Glauben Sie tief in Ihrem Inneren, Ihre Weiblichkeit nicht ausleben zu können, das heißt als Frau nicht ganz Frau sein zu dürfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Fühlen Sie sich manchmal selbst als Opfer - etwa als Opfer Ihres Schicksals, als Opfer Ihrer Familie od. Ihres Partners, als Opfer im Beruf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Fühlen Sie sich manchmal in die Ecke gedrängt, überrumpelt, nicht ernst genommen, unverstanden, vielleicht sogar verlassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Glauben Sie selbst, zu jenem Typ Frau zu gehören, der „alles in sich hineinschluckt“, anstatt in Eigeninitiative Lösungen für Probleme zu suchen oder sich anderen anzuvertrauen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Gab oder gibt es einen Menschen, für den Sie einen tiefen inneren Groll oder sogar Hass empfinden und dem Sie nicht verzeihen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	JA	NEIN
10. Sind Sie der Meinung, dass es in den letzten Jahren nichts gab oder gibt, das Ihnen so richtig Freude bereitet und das Sie wirklich glücklich gemacht hat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sind Sie von einer Person besonders abhängig und sind Sie der Meinung, dass Sie ohne diese bestimmte Person niemals leben können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Glauben Sie, negative Kindheits- und Jugenderlebnisse, schwere Enttäuschungen Ihres Lebens und Konfliktsituationen (auch im Beruf) bisher noch immer nicht wirklich verarbeitet und bewältigt zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Es wäre optimal, wenn Sie möglichst viele Fragen mit einem ehrlichen „NEIN“ beantworten könnten. Nehmen Sie sich die mit „JA“ beantworteten Fragen bewusst zu Herzen. Wenn es Fragen gibt, die Sie mit „JA“ beantworten müssen, dann ziehen Sie sich bewusst in „Ihr“ Schutzhaus zurück. Überprüfen Sie zuerst, ob die Grundmauern, das Dach und das Fundament Ihres Hauses in Ordnung oder vielleicht reparaturbedürftig sind. Suchen Sie eine Nische in Ihrem Wohn- und Denzimmern, in der Sie in Ruhe über Ihre Probleme nachdenken können. Vielleicht gibt es da ein Möbelstück, das für Sie eine Lösung symbolisiert. Wenn auch nur eine meiner Ideen für Sie

hilfreich war, hat sich meine Mühe dieses Buch zu schreiben und Ihre Mühe es zu lesen, gelohnt.

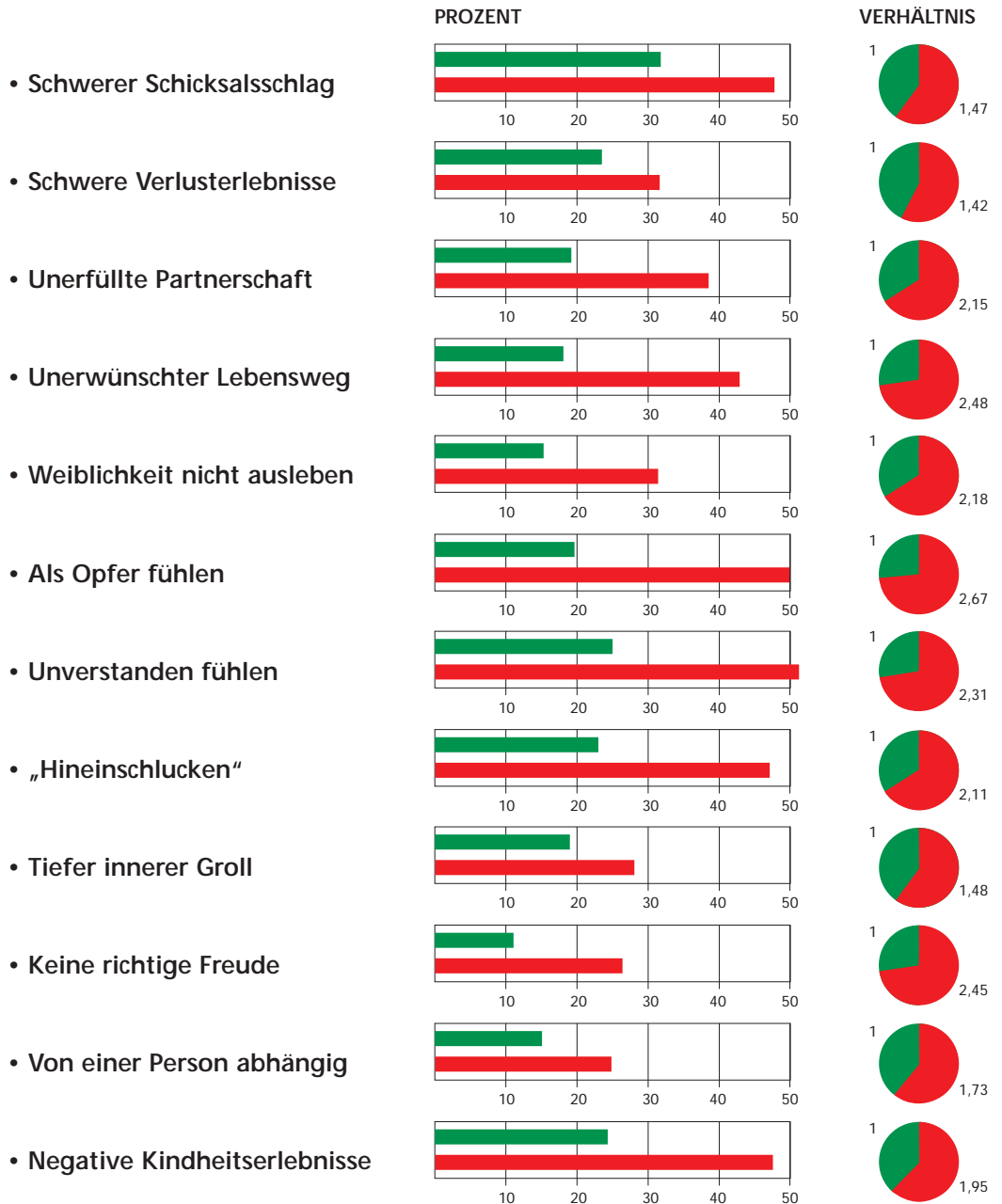
Bei schweren Konflikt- und Belastungssituationen sollten Sie nicht zögern, sobald als möglich die Hilfe einer Therapeutin oder eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Genauso wie Sie das Immunsystem durch richtige Ernährung und Bewegung unterstützen, wird es auch durch psychisches Wohlbefinden gestärkt. Der beste Schutz sowie Hilfe bei jeder Erkrankung - ob ererbt oder erworben - ist ein starkes eigenes Immunsystem.



Für besonders interessierte Leserinnen habe ich die Auswertung des Fragebogens hier aufgezeigt.

Anteil der Ja - Antworten von 79 Brustkrebspatientinnen und 158 Frauen der Vergleichsgruppe

In den nebenstehenden Tortendiagrammen ist dargestellt, um wie viel mal häufiger die erkrankten Patientinnen, die jeweilige Frage mit „Ja“ beantwortet haben.





„Auch ich bin eine Risikopatientin!“

Den vorliegenden Brustkrebsfragebogen, der den Ausbruch dieser Erkrankung vielleicht sogar verhüten könnte, habe ich vor allem für diejenigen unter Ihnen ausgearbeitet, die zu den sogenannten „Risikopatientinnen“ gehören oder so wie ich selbst erblich schwerst belastet sind. Auch die Schwester meiner Mutter und eine Cousine hatten Brustkrebs. Ich habe die feste Absicht, diese Krankheit zu verhüten, nicht nur durch eine fettarme Diät, reichlich Bewegung oder die Möglichkeit durch die jährliche Mammographie Brustkrebs im Frühstadium gerade noch rechtzeitig zu erkennen. Nach 20-jähriger Erfahrung in der Brustkrebsvorsorge bin ich sicher, dass es Formen von psychischem Fehlverhalten gibt, die unser Immunsystem schwer belasten können. In diesem Sinne habe ich ein mögliches Brustkrebsverhütungskonzept zunächst für mich persönlich und dann auch für meine Familie zusammengestellt. Da mir zahlreiche Brustkrebspatientinnen bestätigen, dass sie ihre psychischen Probleme viel ernster genommen hätten, wären sie darüber rechtzeitig informiert worden, habe ich den psychosomatischen Fragebogen veröffentlicht.

Auch ich hatte viel Leid und Probleme zu bewältigen. So starben zum Beispiel völlig unerwartet meine Eltern aus voller Gesundheit plötzlich innerhalb von 4 Monaten. Ich suchte damals Kraft bei Gott und in seiner Natur. Auf einer Sandbank am Pielachfluss habe ich ein kleines Gedicht geschrieben, das mir selbst oft hilft. Da es vielen meiner Freunde gut gefallen hat, möchte ich es hier, vor allem als kleines persönliches Dankeschön für die vielen Spender der AKTION REGEN, veröffentlichen. Es soll auch ein kleiner Trost sein, wenn Sie Ihr Glück einmal vorübergehend verlassen hat. Denn: Das Glück ist eben wie ein Fluss.

M. Hengstberger



Das Glück ist ein Fluss

*Das Glück ist ein Fluss
und kontrastreich ist die Landschaft, die er durchströmen muss.
Schroffe Felsen, steile Hänge
Geben ihm Kraft durch das Gefälle –
auch weiter zu strömen, wenn er die Ebene durchspült
und sein Wasser im Schlamm der Erde wühlt.
Da muss er durch. Und gurgelnd, sprudelnd, zischend, schnell
geht's über Kiesel und Geröll.
Blitzblank kommt er am Weiher an
um auszuruhen von dem, was man ihm angetan.
Träumt und genießt die heilige Stille
Die Schönheit der Natur – in Fülle.
Tankt Kraft, bevor es weitergeht
auf seinem scheinbar fließend leichten Weg.
Lern von dem Fluss dein Glück genießen,
doch wisse, seine Kraft heißt Fließen!
Ein Glück, das ständig stille steht,
in Langeweile übergeht.
Weil stehendes Wasser zum Sterben verdammt,
nimm den Fluss deines Lebens selbst in die Hand
und bau deinem Fluss ein festes Bett,
damit er auch Unwetter gut übersteht.
Es kann nur der sein Glück behalten,
der von dem gibt, was er erhalten.
Und du weißt, Glück lässt sich lenken,
versuchst du positiv zu denken.
Doch lässt du mehr vom Glück herein,
versuchst du positiv zu sein.
Und wenn dich 's Glück vergessen hat,
versuch's mit einer guten Tat.
Wo immer Menschen Menschen lieben
Ist auch ein Stück vom Glück geblieben.
Denn über dem Glück noch die Liebe wacht:
Drum glücklich ist, wer glücklich macht!*

Ein Gedicht von Dr. Maria Hengstberger ©

Meine wichtigsten Ratschläge für eine praxismgerechte Brustkrebsvorsorge

1. Ein persönlicher Tipp:

Nehmen Sie Ihre Brust ins tägliche **Kosmetikprogramm** auf. Gewohnheitsmäßig lernen Sie so das Gewebe Ihrer Brust wirklich kennen und bald werden Sie auch die zyklusabhängigen Veränderungen des Brustgewebes fühlen lernen. Schon aus kosmetischen Gründen wird jeder Frau geraten, mit zunehmendem Alter auch Hals und Dekolleté einzucremen. Ihrer Gesundheit zuliebe, zur besseren Durchblutung des Gewebes und zum gezielten Abtransport von Schadstoffen gönnen Sie auch Ihrer Brust ein paar „Streicheleinheiten“: Das ist positive Krebsvorsorge.



2. Halten Sie unbedingt die empfohlenen Untersuchungs- und Mammographieterminale ein.

3. Eine **bewusste Selbstkontrolle** sollte einmal im Monat durchgeführt werden. Am besten nach Anleitung eines Arztes, einer

Brustuntersuchungsschwester oder nach der Information aus einer Broschüre. **Die besten Tastergebnisse** erhalten Sie in den **Tagen nach der Menstruation** und noch vor dem Eisprung. Auf der **Zykloplan - Kalenderscheibe** der AKTION REGEN weist die Farbe grün darauf hin und erinnert: „Führe jetzt Deine Untersuchung durch - das Gewebe ist nun ideal tastbar“.

4. Ergänzend zur Selbstkontrolle sollte die Brust auch einmal monatlich **in der Badewanne** (in der

Knie-Ellbogenlage - Arme abgewinkelt am Badewannenrand) abgetastet werden. Durch den Auftrieb im Wasser wird das Gewebe gleichmäßiger und jede Verdichtung auch im unteren Brustbereich ist besser tastbar.

5. **Schließen Sie beim Abtasten der Brust immer die Augen** - das verbessert den Tastsinn.

6. Auch die **Lymphdrainage** der eigenen Brust kann erlernt werden, z.B. von ausgebildeten Lymphdrainage- oder Brustuntersuchungsschwestern. Grundsätzlich sollte die Streichbewegung Ihrer Finger immer in Richtung Achselhöhle erfolgen. Ein kurzer Griff auf die dort liegenden Lymphknoten ist eine sinnvolle Ergänzung jeder Selbstkontrolle.

7. **Reduzieren** Sie vor der Menstruation **Genussmittel** wie Tee, Kaffee, Cola-Getränke und Schokolade - besonders dann, wenn Sie zu Brustschmerzen neigen. Sollten diese Beschwerden öfter auftreten, konsultieren Sie Ihren Frauenarzt. Es könnte ein Hinweis auf Gelbkörperhormonmangel oder auf Erhöhung des Prolaktinspiegels sein.



Foto aus GU Sprechstunde „Brustkrebs“
Prof. Dr. Eiermann/Sabine Böttger

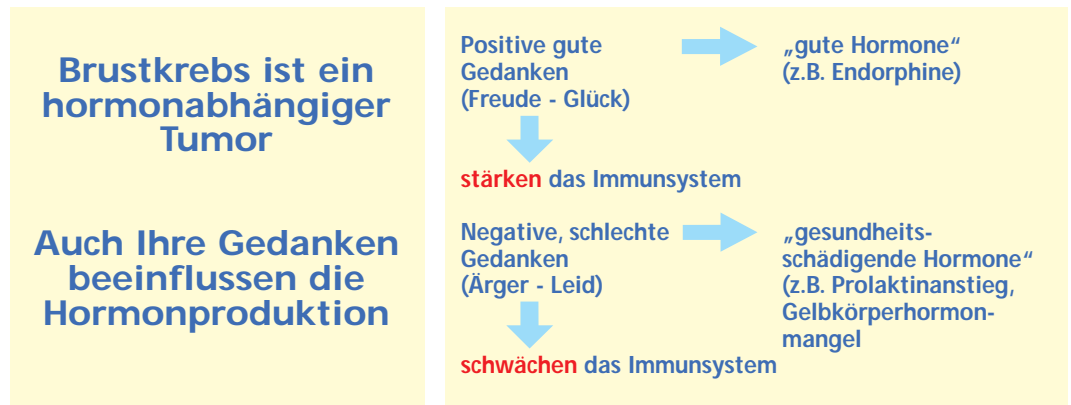


Fast 50 Prozent aller Fälle von Brustkrebs entstehen im äußeren, oberen Anteil der Brust.

beschrieben gleichzeitig eine sanfte Lymphdrainage durch.

8. Ein neuer Handgriff, den Sie jederzeit unauffällig durchführen können, sollte für Sie zur Gewohnheit werden: Umfassen Sie mit der rechten Hand den Ansatz des linken Brustmuskels und umgekehrt. Streichen Sie mit der flachen Hand das Brustgewebe Richtung Achselhöhle aus. So führen Sie wie oben

11. Bewusste Gedankenkontrolle (Psychohygiene): Viele Frauen kennen ihren Blutdruck, lassen regelmäßig ein EKG, vielleicht sogar ein Lungenröntgen oder ein Blutbild machen. Aber sie wissen zu wenig, wie gefährlich es für ihre Gesundheit sein kann ständig negativ zu denken oder in Hass, Ärger, Zorn und überdurchschnittlichem Stress zu leben. Brustkrebs ist ein hormonabhängiger Tumor. Wie schon erwähnt, beeinflussen auch Ihre Gedanken die Hormonproduktion: Positive, gute Gedanken fördern die Bildung guter, gesundheitsfördernder Hormone (z. B. Endorphine). Negative, schlechte Gedanken (Stress, Leid, Ärger) führen zu einer Fehlregulation der Hormone (z. B. Anstieg des Prolaktinspiegels und Gelbkörperhormonmangel).



9. Tragen Sie den richtigen Büstenhalter: BHs mit Reifen sollten Sie nur in Ausnahmefällen tragen und wenn überhaupt, dann nur Modelle mit großen Körbchen, damit das äußere Reifende Ihr Brustgewebe, besonders im gefährdeten äußeren, oberen Quadranten, nicht ständig irritieren kann. Es sollte auch kein BH so eng oder straff anliegen, dass er den **Abfluss der Lymphe** (Gewebeblüssigkeit) **behindern** könnte.

10. Auch die Brust braucht **„Bewegung“**: Gönnen Sie der Brust deshalb BH-freie Tage oder Stunden. Wenn Sie eine größere Brust haben, tragen Sie jedoch unbedingt einen BH beim Ausüben einer Sportart.

12. Stärken Sie bewusst Ihre **körpereigene Immunabwehr**: Versuchen Sie „körperbewusst“ zu leben. Besonders wichtig sind eine richtige, maßvolle Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Schlaf. Versuchen Sie möglichst viel Freizeit in der Natur zu verbringen. Naturverbundene Menschen leben länger und werden auch seltener krank.

**Gedankenkontrolle
UND
Körperbewusstsein
IST
Krebsvorsorge**

Brustschmerzen und was Sie darüber wissen sollten

Brustschmerzen sind besondere Schmerzen. Denn meist kommt zum physischen Schmerz noch eine psychische Komponente hinzu: Die Angst vor Brustkrebs. Besonders jene Frauen, die zu einer sogenannten Risikogruppe gehören, verspüren diese Angst, besonders wenn es schon einen Fall von Brustkrebs in der Familie gegeben hat oder wenn aus anderen Gründen in besonders kurzen Abständen zu einer Mammographie geraten wurde. Unter diesen Umständen können schon geringe, aber stechende Brustschmerzen zur Qual werden.

Frauen in dieser Situation möchte ich einen Satz mitgeben:

„Das erste Symptom von Brustkrebs ist fast nie der Schmerz.“

Krebs im Frühstadium tut nicht weh. Wenn Ihre Brust schmerzt, werden Sie selbstverständlich Ihren Arzt aufsuchen und zu Ihrer Beruhigung eine Mammographie durchführen lassen. Der Befund wird sehr wahrscheinlich o.B. - das heißt also in Ordnung - sein.

Die häufigsten Ursachen für Brustschmerzen sind Störungen im hormonellen Gleichgewicht

ab der Zyklusmitte, vor allem das Gelbkörpermangel-syndrom. Es kann in den einzelnen Lebensabschnitten auch verschieden stark ausgeprägt sein.

1. In der Pubertät: Die Hormonproduktion bei jungen Mädchen ist noch nicht stabil.
2. Besonders in Phasen eines psychischen Hochs oder Tiefs: Eine Hochzeitsreise kann Sie genauso aus Ihrem hormonellen Gleichgewicht bringen wie eine schwere Prüfung oder tiefes seelisches Leid.
3. Im Vorwechsel: Meist geht die Produktion des Gelbkörperhormons zuerst zurück und es kommt in der Folge ebenfalls zu einem Gelbkörpermangel-syndrom wie eben Brustschmerzen, aber auch Wasseransammlung in den Beinen (Ödemen), Migräne oder depressive Verstimmungen.
4. Zyklusabhängige Brustschmerzen können auch genetisch bedingt sein, d.h. familiär gehäuft vor kommen.

In Ausnahmefällen kann auch die Einnahme der Antibabypille oder von Hormonpräparaten gegen Wechselbeschwerden zu Brustschmerzen führen. Diese medikamentös verursachten Brustschmerzen sollten sie unbedingt mit Ihrem Gynäkologen abklären. Er wird Ihnen dann Präparate mit einer niedrigeren Östrogendosis oder einem anderen Gelbkörperhormon verschreiben.

Bei therapieresistenten Brustschmerzen sollte unbedingt ein Hormonstatus im Labor gemacht werden. So kann sich zum Beispiel ein erhöhter Prolaktinspiegel - der im schlimmsten Fall auf eine Geschwulst der Hypophyse hindeuten könnte - durch Brustschmerzen bemerkbar machen. Auch die Hormone der Schilddrüse sollten bestimmt werden.

Besonders starke Brustschmerzen können bei einer Entzündung der Brust auftreten. Die Schmerzen sind dann meist einseitig. Die betroffene Brust ist gerötet, heiß, stellenweise geschwollen und sehr druckempfindlich. In diesem Fall wird Ihr Arzt Antibiotika und entzündungshemmende Medikamente verschreiben.

Da sich stechende Schmerzen in der Brust oft schwer lokalisieren lassen, sollte zusätzlich ein Röntgen der Brustwirbelsäule gemacht werden. Nervenschmerzen - etwa bei Bandscheibenschäden - können mitunter auch zwischen den Rippen bis hin zum Brustbein zu spüren sein. Da auch Herzschmerzen nach allen Richtungen ausstrahlen können, sollte bei der Suche nach der Ursache des Brustschmerzes auch ein EKG gemacht werden.



Erste Hilfe bei Brustschmerzen:

1. Keine Angst!
Psychische Angst führt zu körperlichen Verspannungen und verstärkt den Schmerz. Lassen Sie daher auf jeden Fall zu Ihrer Beruhigung und zur Abklärung der Schmerzen sofort eine Mammographie machen.
2. Stützen der Brust durch einen gut sitzenden Büstenformer wird meist als angenehm empfunden, besonders weil der Bewegungsschmerz dadurch gelindert wird.
3. Vermeiden Sie unbedingt Kaffee, Tee (auch grünen Tee), Coca Cola und Schokolade (besonders wenn Sie an Brustschmerzen ab der Zyklusmitte leiden).
4. Jede Diät und jede Therapie, die entwässert, kann auch Ihre Brustschmerzen lindern.
5. Eincremen mit einer Progesteronsalbe ist dann hilfreich, wenn der Schmerz hormonell bedingt ist, also besonders in der zweiten Zyklushälfte auftritt.
6. Kühle Umschläge, eventuell auch mit etwas Alkohol - aber nicht zu kalt - können die Schmerzen besonders bei einer Entzündung lindern.
7. Eine Lymphdrainage der Brust kann von einer ausgebildeten Therapeutin durchgeführt werden, die auch Sie darin unterweisen kann.
8. Natürlich können kurzzeitig auch schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente helfen, die Sie von Ihrem Arzt erhalten.
9. Eine hormonelle Therapie mit Gelbkörperhormon bei prämenstruellen Syndrom muss Ihnen Ihr Arzt verschreiben. Wenn gleichzeitig eine Kontrazeption gewünscht ist, kann die Einnahme der richtigen Pille oder die Verwendung der Hormonspirale sogar eine Therapie für Ihre Brustschmerzen sein.
10. Das Eincremen mit einer schmerzlindernden und entzündungshemmenden Creme kann ebenfalls helfen.
11. Reduzieren Sie Salz in Ihrer Nahrung, da es zu Flüssigkeitsansammlung im Gewebe führt.
12. Auch homöopathische Präparate und schmerzlindernde Tees können eine erste Hilfe sein. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Ein persönliches Nachwort

Diese Broschüre habe ich vor allem für Frauen geschrieben, die in ihrer Angst vor Krankheit und Krebs Hilfe suchen. Gerade Brustkrebs betrifft schon jede achte Frau - und sollte auch als Alarmsignal für die zunehmende psychische Überforderung in unserer Zeit gewertet werden.

Ich hoffe, es ist mir gelungen, Ihnen einige Anregungen zu geben, wie Sie Ihr persönliches „Schutzhaus“ aufbauen können. Ich wollte nur die Architektin sein, die Ihnen einen sinnvollen Plan gezeichnet hat, doch bauen, gestalten und einrichten müssen Sie Ihr Haus selbst. Das „Schutzhaus“ wird eben nicht schlüsselfertig geliefert! Sie selbst müssen die Bauleitung übernehmen: Wie groß es ist, wie sicher, wie funktionell – das alles bestimmen Sie. Bauen Sie sich ein Schloss! Die Handwerker – Ihre Gedanken – stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung. In Ihrem Schloss sind Sie König: glücklich und gesund. Wenn dies nicht der Fall ist, dann beginnen Sie ab jetzt tatkräftig mit den Renovierungsarbeiten. Bauen Sie Ihr Lebenshaus, Ihr „Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs“, stabil und schützend, so richtig zum Wohlfühlen und gesund werden. Denn diese Broschüre ist Ihnen nicht zufällig in die Hand gefallen: Mein Wunsch Ihnen zu helfen – hat Sie vielleicht gerade im richtigen Augenblick erreicht.

Wenn Sie aber wirklich zu den „Königen“ unserer Erde gehören, vital, gesund und glücklich, dann vergessen Sie nie, wie sehr Sie diese Welt braucht. Seien Sie ein guter König! Geben Sie! "You get what you give." Was immer Sie jemals ohne Erwartungshaltung geben, kommt irgendwann, auch ohne dass Sie es erwartet haben, wieder zu Ihnen zurück. Von diesem Naturgesetz sind auch Kinder, Kranke und behinderte Menschen nicht ausgenommen. Gerade in der Zusammenarbeit mit meinen blinden Mitarbeitern wird mir diese Gesetzmäßigkeit bewusst. Ihr größtes Leid haben sie sinnvoll eingesetzt, um anderen Menschen zu helfen. Nach zwanzigjähriger Zusammenarbeit behaupte ich, dass diese Menschen zu den glücklichsten und gesündesten Menschen gehören, die ich kenne.

In diesem Sinne habe ich für Sie dieses „Schutzhaus“ gebaut. Mit Wissen, Arbeit und viel Liebe habe ich mich bemüht, Ihnen bewusst zu machen, dass Sie allein die Fähigkeit besitzen, gesund zu sein oder gesund zu werden. Wir Ärzte können Sie auf Ihrem Lebensweg nur begleiten und Ihnen in schwierigen Situationen unsere Hilfe anbieten. Möge Gott Sie auf diesem Weg begleiten. Das wünsche ich Ihnen vom ganzen Herzen

Ihre Maria Hengstberger

Anhang



Die AKTION REGEN

Ein Portrait

von Christina Maria Hack

Die AKTION REGEN wurde 1989 von der Wiener Frauenärztin Dr. Maria Hengstberger gegründet. Ihr Ziel: Menschen, die keinen Zugang zu Bildung haben und in großer Armut leben, eine Chance auf Familienplanung zu geben. Das Wort Regen steht für Wasser, das erst an die Wurzeln kommen muss, um eines der größten Probleme unserer Erde - die Bevölkerungsexplosion - zu bewältigen. In aller Welt werden unter der fachärztlichen Leitung von Dr. Hengstberger Seminare für Entwicklungshelfer gehalten - gemäß ihrem Motto: Education - Motivation - Innovation. Gelehrt wird, wie man aufklärt, motiviert und neue Methoden der Familienplanung praxisgerecht einsetzt.

Mit Hilfe der von Dr. Hengstberger entwickelten Geburtenkontrollkette® können selbst Analphabeten ein Basiswissen über den weiblichen Zyklus erlangen. An der Kette wird von Beginn der Menstruation an (rote Startperle) täglich ein kleiner Gummiring über die nächste Perle gezogen. Auf Grund der Tropfenform der Perlen ist dies nur in einer Richtung möglich. Gelbe Perlen symbolisieren Unfruchtbarkeit – wie Sand und Wüste. Hellblaue Regentropfen zeigen dagegen die fruchtbaren Tage an. Tage, an denen die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung zwar gering, aber dennoch gegeben ist, werden durch blaue Markierungen auf den gelben Perlen symbolisiert. Da die letzten Tage vor der Menstruation immer unfruchtbar sind, muss die Zykluslänge nicht genau mit der Zahl der Perlen übereinstimmen. Wichtig ist nur, immer am ersten Tag der Menstruation neu mit der roten Startperle zu beginnen.

Die Geburtenkontrollkette wird heute in 30 Ländern von lokal tätigen Entwicklungshilfeorganisationen verteilt und auch in Eigeninitiative hergestellt. Wo bisher die Billings-Methode (Beobachtung des Cervikalschleims) gelehrt wurde, werden die dort



Seminarklinik der AKTION REGEN in Indien



üblichen Farbsymbole – weiß für fruchtbare und braun für unfruchtbare Tage – auch bei der Kette verwendet. Die von der Universität des Jesuitenordens, der Georgetown-University in Washington, weiterentwickelte und als „CycleBeads“ zum Patent angemeldete Geburtenkontrollkette wird heute von Institutionen der katholischen Kirche in den Entwicklungsländern verbreitet.

Über die Entwicklung der Geburtenkontrollkette und ihre Tätigkeit in Äthiopien berichtet die Ärztin in ihrem berührenden Tagebuch „Wasser an die Wurzeln“ (1990). In „Mein Weg durch Indien“ (1993) erzählt sie - ebenfalls in Form eines Tagebuches - über die Vorstellung und Verbreitung der Kette auf dem indischen Subkontinent.



Wärme für Sibirien

Nach einem Seminar für Frauenärztinnen in Sibirien nutzte Dr. Hengstberger die Bekanntheit der AKTION REGEN in Österreich, um für die ärmsten Familien Sibiriens gut erhaltene Winterbekleidung zu sammeln. Die Aktion „Wärme für Sibirien“ wurde drei Jahre lang als Weihnachtsaktion durchgeführt (1999-2001). Über 800 Tonnen warme Winterbekleidung konnten in 26 Städten Sibiriens gemeinsam mit der Hilfsorganisation „Aquila“ in den entlegensten Orten Sibiriens verteilt werden. In weihnachtlich dekorierten

Schachteln gab es als persönliches Geschenk für Frauen und Mädchen auch den bunten Zyklussymptomkalender der AKTION REGEN in russischer Sprache. Auf diese Weise erhielten 10.000 Familien Hilfspakete aus Österreich, wobei die meisten Spender die Transportspesen aus eigener Tasche bezahlten. Da in Russland im Jahr 2002 die Zölle für gebrauchte Hilfsgüter drastisch erhöht wurden, konnte die Aktion leider nicht mehr fortgesetzt werden.

Von der Geburtenkontrollkette zum Schwammdiaphragma

Die AKTION REGEN konnte auch bereits vier sogenannte Seminarkliniken in Entwicklungsländern aufbauen. Dort werden Familienplanungsseminare gehalten und medizinische Versorgung geboten. Neu ist der Einsatz des Schwammdiaphragmas®, das bisher nur von Frauenärztinnen in Sibirien praxisgerecht eingesetzt wurde und sich als haltbarer „Schwangerschaftsverhütungsbehelf“ bewährt hat. Ein Schwämmchen passend für ein spezielles

Scheidendiaphragma wird mit verdünntem Alkohol und Essig oder Zitronensaft getränkt und bildet einen Schutz gegen unerwünschte Schwangerschaft, aber auch gegen mögliche Krankheitserreger. Besonders dort, wo es Frauen nicht möglich oder erlaubt wäre, an den möglicherweise fruchtbaren Tagen enthalten zu bleiben, ist das Schwammdiaphragma oft die einzige Möglichkeit, über Zeitpunkt und Zahl der Schwangerschaften zu entscheiden.

Das neue Diaphragma

hygienisch - natürlich - haltbar - unfühlbar - gesundheitsfördernd



Das neue Schwammdiaphragma besteht aus zwei Teilen



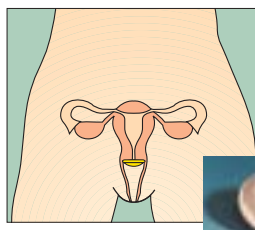
Hygienisch zu reinigen und leicht zusammenzufügen



Schon ein wenig Zitronensaft und Alkohol genügen als natürlicher Schutz gegen Bakterien, Viren und eine unerwünschte Schwangerschaft



Einmal gelernt, immer zur Hand



Die richtige Lage des Schwammdiaphragmas als chemische und mechanische Barriere vor dem Muttermund.

Fotos: Wetzstein

Biete Wissen gegen Spende

Um die Spendengelder für ihr Engagement für die Ärmsten der Armen nicht erbetteln zu müssen, sondern zu erarbeiten, hält Dr. Hengstberger regelmäßig gynäkologische Vorträge für Laien in ganz Österreich und bietet in der halbjährlich erscheinenden Spenderzeitung „Initiative“ praxisgerechte medizinische Informationen nach dem Motto: „Biete Wissen gegen Spende“.

Der Verkauf der Broschüre „Ein Schutzhaus gegen Krebs“ soll die finanzielle Basis für ein Seminarzentrum in Afrika schaffen, wo Frauenärztinnen, Hebammen und Krankenschwestern anderer Entwicklungshilfeorganisationen von Dr. Hengstberger die Handhabung der Spezialdiaphragmen lernen.

Wir danken Ihnen, wenn Sie die AKTION REGEN auch weiterhin unterstützen.



Interessenten, die mehr über die AKTION REGEN wissen wollen, oder Spender, die halbjährlich unsere Informationszeitschrift erhalten wollen, bitten wir mit der Organisation direkt in Kontakt zu treten:

AKTION REGEN; 1210 Wien, Rußbergstr. 13/13/R2
Tel. +43-1-720 66 20 • Fax + 43-1-720 66 21
e-mail: aktion.regen@netway.at • Internet: www.aktionregen.at
Bankverbindung: Erste Bank, Kto. 037-25200, BLZ 20111

Literaturverzeichnis

- Domnowski M. (1999): Burnout und Streß in Pflegeberufe. Brigitte Kunz Verlag
Eiermann W./Böttger S. (1995): Sprechstunde Brustkrebs. Gräfe und Unzer
Kleine-Gunk B. (1999): Brustkrebs vorbeugen: So vermindern Sie Ihr Risiko. Stuttgart: Trias
Sonneck G. (1999): Medizinische Psychologie. Facultas
Zimbardo P.G. & Gerrig R.J. (1999): Psychologie. Springer Lehrbuch



Maria Hengstberger ist Frauenärztin und Entwicklungshelferin. Die von ihr entwickelte Geburtenkontrollkette ermöglicht es selbst Analphabetinnen, fruchtbare und unfruchtbare Tage während ihres Zyklus zu erkennen. Seit 1983 bildet sie blinde Frauen zu Brustuntersuchungsschwestern aus. Nach zwanzigjähriger Erfahrung und zahlreichen Gesprächen mit Brustkrebspatientinnen entwickelte sie einen leicht verständlichen Fragebogen um auch die psychosozialen Probleme der Frauen in das Vorsorgeprogramm aufnehmen zu können. Das von ihr entwickelte Bild vom „Schutzhaus gegen Krebs“ ermöglicht auf einen Blick ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein und kann als Poster mit persönlichen Bildern gestaltet werden. Die Möbel im Haus symbolisieren Wege zur Bewältigung von Leid und Stress und geben auf leicht verständliche Weise Ratschläge für ein gesundes und glückliches Leben.