



Die aktuelle INFO-Serie aus der Schlosspark-Klinik

Tagesplan für Krebskranke

von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Aufgrund der Tatsache, dass viele chronisch Erkrankte, besonders die Krebskranken, nicht wissen, wie sie sich im allgemeinen zu verhalten haben, wurde dieser Plan entwickelt. In ihm sind die Erfahrungen von hunderten von Ärzten, die sich mit Krebs und chronischen Krankheiten intensiv auseinandergesetzt haben, zusammengefasst, um damit den Kranken einen einfachen Tagesrahmen an die Hand zu geben, mit dem sie lernen, ihre Krankheit besser zu beherrschen. In dem Plan sind eine Reihe von Begründungen zugeordnet, die verschiedene, sonst evtl. unverständliche, Maßnahmen erklären. So ist man eher in der Lage, wesentliche Fehler zu vermeiden und die eigenen Gesundheitsregulatoren zu aktivieren.

Der Plan ist relativ großzügig gefasst. Der Autor erhebt keinesfalls den Anspruch, einen umfassenden Plan dargestellt zu haben. Verbesserungen sind jederzeit erwünscht und können individuell eingefügt werden.

Das Einhalten des Planes verspricht noch keine Gesundheit. Die Zusammenarbeit mit einem Arzt oder kompetenten Therapeuten ist auf jeden Fall erforderlich, damit mögliche andere Risikofaktoren frühzeitig entdeckt und in den Behandlungsplan mit eingegliedert werden können. Dies betrifft insbesondere das Schlafplatzproblem.

Dem Plan ist eine vierwöchige Tabelle angefügt, in der man selbständig ankreuzen kann, ob man sich im Großen und Ganzen an die vorgegebenen Ratschläge gehalten hat.

Ich wünsche allen Anwendern mit diesem Plan eine bessere Handhabung ihres Tagesablaufes und hoffe, dass Sie sich damit selbst zu einer besseren Gesundheit verhelfen können.

Tagesplan für Krebskranke

(gilt auch für fast alle chronisch Kranken)

A: Früher Morgen

Für morgendliche Gymnastik, Toilette und Frühstück mindestens 1,5 Std., besser 2 Stunden vorsehen. Aufstehen ca. 6.00 Uhr

- a) 1. Toilettengang ca. 5 - 10 Min.
- b) morgendliches Trockenbürsten, Gymnastik am offenen Fenster, Benutzung von Heimtrainer, Trampolin etc. ca. 15 - 20 Min. (Begründung 1)
- c) 2. Toilettengang, Duschen, Rasieren, Kosmetik 20 - 30 Min.
- d) "Frühstück wie ein König", reichhaltig, Aber gut kauen, langsam essen (Begründung 2)

- 1. Medikamente vor, während oder nach dem Essen. Auf die Zufuhr von genügend Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen sollte besonders geachtet werden.
- 2. Frischobst oder -saft
- 3. Dinkelsuppe, gesüßt mit Honig, Sirup, Rosinen etc. oder gewürzt mit Parmesan, Curry, Kräutersauce, evtl. Butter. (Immer sehr wenig Süße). (Begründung 3)
- 4. Brot mit Butter, Käse, Wurst, Schinken, 1 - 2 x pro Woche ein Ei, Joghurt, Quark etc.
- 5. Trinken: Heißes Wasser, Kräuter-, grüner oder leichter schwarzer Tee, nur 1 Tasse Kaffee (b. Bedarf). Dauer: 30 - 40 Min. (Begründung 4)
- e) evtl. Injektionen von Mistel etc.

B: Arbeit am Vormittag ca. 4 Stunden -

keine Zwischenmahlzeit, kein Kaffee
Zum Trinken am besten heißes Wasser, Mineralwasser, leichter Kräuter- oder Früchtetee (Begründung 5)

C: "Mittagessen wie ein Bürger",

reichlich, aber leicht (basisch, am besten vegetarisch, mediterran), aber gut kauen, langsam essen.



■ 1. Einnahme von Medikamenten vor, während, nach dem Essen.

■ 2. Mittagessen z.B.

- a) Rohkostteller mit Schafkäse und Weißbrot (griechischer Salat)
- b) kleiner Rohkostteller mit gefüllter Kartoffel
- c) Quark, Leinöl, Pellkartoffeln
- d) grüne Sauce, Kartoffeln
- e) kleine Portion Fisch, Butter, Kartoffeln
- f) Maisschnitte, kleiner Salatteller
- g) Gemüsepizza, Gemüselasagne (Begründung 6)
Möglichst mehrmals pro Woche gutes Olivenöl und mindestens 1 x pro Woche frisches Leinöl verwenden. (Begründung 7)



■ 3. Zum Nachtisch erlaubt:

- kleines Kompott oder
- 1 - 2 Pralinen oder
- 2 - 3 Kekse dazu
- 1 Tasse Kaffee oder Espresso (Begründung 3)



■ 4. Danach möglichst Mittagsruhe 30 Min.
(Wärmflasche) (Begründung 8)

■ D: Nachmittag - Arbeit 3 Std., keine Zwischenmahlzeit, kein Kaffee
Zum Trinken heißes Wasser, Mineralwasser, leichter Kräuter- oder Früchtetee (Begründung 5)

■ E: Abends vor dem Abendessen
Singen 10 - 15 Min. (Begründung 9)

■ F: "Abendessen wie ein Bettler"

- 1. Einnahme von Medikamenten vor, während und nach dem Essen
- 2. Ganz kleines Abendessen, z.B. 2 - 3 Scheiben Knäckebrot mit Butter, Schinken, Frischkäse, einige Radieschen, 1 - 2 Tomaten (Begründung 10)
- keine Rohkost, kein Obst, keine Obstsaft (Begründung 11)

■ G: Nach dem Abendessen:

- 1. Spaziergang, Sauerstoff tanken, Entspannung ca. 1 - 2 Std.
- 2. Möglichst wenig Alkohol (Begründung 12)
- 3. Spätestens um 22.00 Uhr ins Bett - auf Fernsehen, Abendschau, Krimi möglichst verzichten, es ist sowieso nicht wichtig. (Begründung 13)

In dem englischen Sprichwort "*Early to bed and early arise, keeps a man healthy, wealthy and wise*" kommt diese Volksweisheit sehr deutlich zur Geltung.

Man könnte dieses Sprichwort frei ins Deutsche übertragen mit dem Ausdruck: "Zeitig zu Bett und früh wieder auf – gesund und schön wird Dein Lebenslauf."

Begründung 1:

Durch morgendliche Gymnastik, Trockenbürsten und körperliches Fitness-Training wird der Stoffwechsel stark angeregt, die Sauerstoffversorgung und somit auch die Durchblutung verbessert und eine Vielzahl von sog. Schlacken abgebaut.

In diesem Zusammenhang kann auch die häusliche Kneipp-Therapie angewandt werden. Durch die Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herzens wird die allgemeine Leistungsfähigkeit gebessert und dem

Alter stark entgegengewirkt. Dies betrifft auch den Krebskranken, dessen Stoffwechsel stark geschädigt ist.

Begründung 2:

"Morgens essen wie ein König, mittags wie ein Bürger, abends wie ein Bettler." Dieses Sprichwort hat seine große Berechtigung. Am Morgen sind unsere Verdauungsorgane aufnahmebereit für fast alles, was wir ihnen anbieten wollen. Nur auf Alkohol reagieren wir mit erheblicher Müdigkeit, weswegen wir auch normalerweise keinen Alkohol zum Frühstück zu uns nehmen.

Besonders die Dinkelsuppe ist eine "Wundernahrung". Eingeführt durch die Heilige Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert steht in ihren Schriften: "Die Dinkelsuppe am Morgen wärmt den kalten Magen. Sie ist eine Wohltat für Nerven, Gemüt und Körper." Wir können die Dinkelsuppe in verschiedener Form (süß, salzig oder würzig) zu uns nehmen, sollten aber auch diese unbedingt gut kauen und langsam essen. "Gut gekaut ist halb verdaut" spielt in unserer Lebensführung eine ganz große Rolle.

Begründung 3:

Möglichst jegliche Art schnell resorbierbarer Kohlenhydrate (besonders Zucker, aber auch möglichst Weißmehl) sollten vermieden werden. Sie regen anscheinend das Wachstum von Krebszellen vermehrt an. Natürlich müssen in diesem Zusammenhang auch zuckerhaltige Getränke, besonders Limonade und Cola-Getränke, gemieden werden.

Begründung 4:

Mit heißem Wasser arbeitet besonders die aryuvedische Medizin aus Indien, die in der heutigen Zeit wieder eine große Bedeutung gewinnt. Heißes Wasser wird vom Körper viel besser angenommen als heißer Tee oder gar heißer Kaffee. Wir können davon auch größere Mengen trinken, ohne den Körper damit zu überlasten. Tee ist immer eine leichte Droge, Kaffee eine etwas stärkere. Heißes Wasser ist nur Flüssigkeitsersatz und Lösungsmittel für Stoffe, die ausgeschieden werden können.

Begründung 5:

Wir sollten uns Zwischenmahlzeiten abgewöhnen. Sie sind unnötig und stören nur den Verdauungsprozess. Der Körper benötigt für die Verdauung einer normalen Mahlzeit ca. 4 - 5 Std., je nach Fett- und Eiweißgehalt.

Nach einem guten Frühstück müssen 5 Std. für die Verdauungstätigkeit angesetzt werden. Kaffee ist überflüssig, weil er zwar den Kreislauf anregt, aber insgesamt den Stoffwechsel eher belastet. Er regt auch zur vermehrten Nierenausscheidung an, ohne im wesentlichen Positives zu bewirken.

Insgesamt müssen wir bedenken, dass wir nicht von dem leben, was wir essen, sondern nur von dem, was wir verdauen. Deswegen ist es wichtig, dass wir unseren Verdauungsapparat sehr pflegen und ihm nicht alles zumuten, was uns gerade einmal schmeckt.

Begründung 6:

"Mittagessen wie ein Bürger." Man kann mittags reichlich essen, sollte aber leicht verdauliche Speisen wählen, weil wir am Nachmittag auch arbeiten wollen und nicht unseren Verdauungsapparat überfordern sollten.

Dazu eignet sich am besten die sog. mediterrane Kost, die wir auch als basische Kost in unserem Land kennen. Bevorzugt werden dabei Gemüse und Kartoffeln eingesetzt, Fett und Eiweiß nur in geringen Mengen. Leichte Milchprodukte oder Fisch sind zu bevorzugen. Die aufgezeigten Essensmöglichkeiten stellen nur eine kleine Auswahl aus einem ganz großen Spektrum dar.

Begründung 7:

Möglichst mehrmals in der Woche sollten wir ein gutes Olivenöl zu uns nehmen und wenigstens einmal in der Woche Leinöl, z.B. in Form von Quark, Leinöl und Kartoffeln.

Im Olivenöl sind die wichtigen – für den Körper unersetzbaren sog. – Omega 6 und Omega 3-Fettsäuren enthalten. Die Omega 3-Fettsäure entspricht der Linsäure und die Omega 6-Fettsäure der Linolsäure.

Das Verhältnis dieser beiden Fettsäuren im Olivenöl ist nicht ganz ausgewogen. Deswegen sollten wir zusätzlich 1 - 2 x pro Woche Leinöl zu uns nehmen, das einen hohen Anteil an sog. Omega 3-Fettsäuren, also der Linolsäure, enthält. Damit erreichen wir einen ausgeglichenen Omega 6/ Omega 3-Anteil innerhalb unserer Nahrung.

Viele handelsübliche Öle enthalten sehr wenig Linsäure, z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Mohnöl usw. Die zur Verhütung des Herzinfarktes und vieler anderer Krankheiten besonders wichtige Linsäure ist besonders im Leinöl, im Weizenkeimöl, im Hanföl (bei uns kaum erhältlich) und in einer gewissen Menge im Olivenöl enthalten. Warmgepresste Öle enthalten diese Linsäure gar nicht mehr, sodass sie für die Bereitstellung der Omega 3-Fettsäure wertlos sind.

Begründung 8:

Die Mittagsruhe möglichst mit einer Wärmflasche auf dem Bauch ist eine hervorragende Möglichkeit, den Verdauungsapparat zu unterstützen und besonders die Leber zu entlasten bzw. ihr bei der Entgiftung durch eine bessere Durchblutung zu helfen. Das alte Sprichwort: "Nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun" hat auch hier seine Berechtigung.

Begründung 9:

Das Singen ist heute fast völlig vergessen worden. Dabei enthält das Singen eine große Kraft, die weit über die rein motorische Anregung der Hals-, Mund- und Kopfmuskeln hinausgeht. Das Singen vermittelt Fröhlichkeit, die gerade beim Krebskranken dringend benötigt wird. Singen ist durch keine andere Tätigkeit zu ersetzen, wie Musik hören, Musik ausüben, Lachen oder Pfeifen. Singen ist viel wichtiger.

Wir erzeugen Resonanzen. Wir schaffen uns eine eigene Bioresonanztherapie. Damit stärken wir unsere Person. Denn es handelt sich um das gleiche Wort, lateinisch "sonare" - tönen. Das Wort Person bedeutet "Hindurchtönen". Wir sollten uns dessen bewusst sein, dass unsere Person eng mit unserer Sprache zusammenhängt, und die Sprache wird besonders geschult, wenn wir singen. Wir benutzen die Vielfalt der Töne, um als eine Person, eine Persönlichkeit zu erscheinen.

Begründung 10:

"Abendessen wie bei einem Bettler." Am Abend tritt unser Verdauungsapparat in den Ruhezustand. Wir können von allem, was wir essen, nur ganz wenig verdauen. Wir essen trotzdem abends meistens reichlich und trinken dazu Alkohol, weil sich unser

Körper dagegen nicht mehr wehren kann (siehe Literatur "Über das Abendessen").

Es hat sich herausgestellt, dass bei dem Verzicht oder der Reduktion des Abendessens unser Hormonhaushalt wieder viel besser in Ordnung kommt. Unsere körpereigene Abwehr kann Krebszellen besser erspüren und vernichten.

Deswegen sollten wir unser Abendessen beschränken auf zwei bis drei Scheiben Knäckebrot mit etwas Butter und Eiweißzulage, z.B. Schinken oder Frischkäse. Dieses Essen ist leicht und wird vom Körper noch gut akzeptiert und verdaut, nimmt uns den Hunger und lässt unserer körpereigenen Stoffwechselregulation genügend Spielraum, um möglichst alles in Ordnung zu bringen, was im Laufe des Tages in Unordnung geraten ist.

Begründung 11:

Zum Abendessen keine Rohkost, kein Obst und keine Obstsaft. Diese Nahrungsmittel führen sehr leicht zur Gärung und können am Abend und in der Nacht großen Schaden anrichten. Die Gärung ist eine Hauptursache unserer chronischen Erkrankungen. Dies wird viel zu wenig berücksichtigt. Deswegen ist auch der Kohlenhydratanteil von Brot am Abend so deutlich zu reduzieren, wie es in der Begründung 9 geschrieben steht, nämlich auf zwei bis drei Scheiben Knäckebrot. Diese können kaum zur Gärung gelangen, vor allen Dingen, wenn wir nicht noch zusätzlich gärunsfähige Nahrungsmittel, wie Obst, Obstsaft oder Gemüse hinzufügen. Deswegen abends keine Rohkost, höchstens ein paar Radieschen und etwas Tomate.

Begründung 12:

Alkohol am Abend regt nicht nur den Appetit an, er führt häufig zur Gärung (besonders Bier und Wein), stört auch die Leber, die den Alkohol entgiften muss bzw. das Hormonsystem, das in der Nacht auf Hochtouren arbeitet, um den Organismus wieder funktionsfähig zu machen. Alkohol stört unsere Schlafentiefe, stört die Melatoninbildung und trägt dazu bei, dass wir nachts zwar lange, aber nicht tief genug schlafen können.

Begründung 13:

Wenn wir - wie es von der Natur vorgesehen ist - bei Beginn der Dunkelheit zu Bett gehen, dann fördern wir sehr intensiv die Bildung von Melatonin in der Zirbeldrüse (Epiphyse), die für einen gesunden Schlaf notwendig ist. Gesund schlafen wir nur, wenn wir genügend Melatonin zur Verfügung haben. Wenn wir aber den Abend zu lange ausdehnen durch künstliche Beleuchtung, dann wird die Melatoninbildung in der Zirbeldrüse gestört und es wird weniger Melatonin zur Verfügung gestellt, sodass die Schlafentiefe dadurch nachlässt. Deswegen sollten wir auch abends auf aufregende Fernsehsendungen, Krimis, evtl. auch Nachrichten, verzichten, die insgesamt sowieso nicht so wichtig sind. Je kränker ein Mensch ist, desto strenger sollte er sich an die oben genannten Vorschläge halten. Mit zunehmender Gesundheit kann man sich größere Freiheiten erlauben. Das Grundgerüst dieser Ordnung sollte trotzdem weitgehend unseren Lebensrhythmus bestimmen.

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für ganzheitliche Naturmedizin
Fritz-Stamer-Str. 11 - 36129 Gersfeld/Rhön
Tel. 06654/160, Fax 06654/1663
Internet: www.schloss-klinik.de -
email: info@schloss-klinik.de

Tages- und Wochenplan zur Selbstkontrolle

Tagesplan	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
A: vormittags																						
1. Gymnastik																						
2. Medikamente, bes. Vitamine etc.																						
3. Dinkelsuppe																						
4. gut kauen																						
5. Wasser trinken																						
6. evtl. Mistel-Injektion																						
7.																						
8.																						
C: mittags																						
1. Medikamente																						
2. mediterrane Kost																						
3. gut kauen																						
4. Olivenöl																						
5. Leinöl																						
6. Mittagsruhe																						
7. Wärmflasche																						
8. Wassertrinken																						
9.																						
10.																						
E: abends																						
1. Singen																						
2. Medikamente																						
3. kleines Abendessen																						
4. Wassertrinken																						
5. Sauerstoff																						
6. Entspannung																						
7. kein Alkohol																						
8. 22.00 Uhr Bettruhe																						
9.																						