



Kreisverband
Plön e.V.
Krebsberatung

Literaturliste

Literatur zum Thema Krebs und Gesundheit

Mit unserer Literaturliste geben wir Ihnen einen Überblick über Bücher zum Thema Krebs und Gesundheit. Wir stellen Ihnen Bücher vor, die wir für lesenswert und/oder hilfreich halten und gewähren Ihnen Einblick in unserer Ansicht nach besonders schöne oder aktuelle Literatur. Um den Überblick zu vereinfachen haben wir die Bücher in Rubriken aufgeteilt, wohl wissend, dass wir das eine oder andere mehrfach listen könnten. Selbstverständlich ist dies eine subjektive Auswahl, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Allgemeingültigkeit erhebt.

Wir sind bemüht, Neuerscheinungen zu sichten und aufzunehmen und nehmen gerne auch entsprechende Hinweise entgegen.

Inhalt

Gut informiert

Ergänzende Heilimpulse

Heilsame Wege

Gutes für ein gutes Leben

Essen, was mir gut tut

Aus eigener Erfahrung berichtet

Erdachtes

1. Gut informiert

Lilo Berg, Brustkrebs – Wissen gegen Angst, Das Handbuch (Goldmann, 2002, aktualisierte Neuauflage)

Nach wie vor DAS Handbuch zum Thema Brustkrebs. Ein wirklich umfassender, ganzheitlicher Ratgeber über die weibliche Brust, Ursachen, Diagnose und Behandlung von Brustkrebs sowie psychische und soziale Aspekte der Erkrankung. Für jede Frau, die sich gut informieren möchte, auf jeden Fall zu empfehlen.

Herbert Kappauf, Nach der Diagnose Krebs; Leben ist eine Alternative (Herder, 2005)

Ausführlicher, fundierter Ratgeber mit vielen Informationen zum Thema Krebs, der eine Orientierungslinie in einer bedrohlichen Lebenssituation anbietet. Basierend auf Erfahrungen aus der Sprechstunde, gut verständlich, aktualisierte Neuauflage.

Helga Brietzke, Ich hatte Brustkrebs und viele Fragen danach... (Zuckschwerdt, 2006)

Sehr persönlicher Ratgeber, der Hinweise zur Orientierung in der Zeit der Diagnose und Therapie gibt. Helga Brietzke hat nach überstandener Operation und Therapie Fragen und Antworten zusammengefasst, um anderen Frauen aus der – wie sie sagt – Perspektive der erfüllten Hoffnung heraus – etwas weiterzugeben und zu zeigen, was hilfreich ist, um diese schwere Krise zu meistern.

Sylvia Brockmann, Plötzlich ist alles ganz anders, Wenn Eltern an Krebs erkranken (Kreuz Verlag, 2002)

Praktische Beispiele und Vorschläge der Autorin zeigen den Eltern und anderen Erwachsenen, wie geholfen werden kann. Wie und wann klärt man Kinder über die Erkrankung der Eltern auf, wie hilft man ihnen bei der Verarbeitung. Untergliedert nach verschiedenen Altersstufen, sehr einfühlsam und gut realisierbar.

Hermann Dellbrück, Krebschmerz – Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige (Kohlhammer, 2004)

Sehr gut strukturierter Ratgeber zum Thema Schmerz, der sowohl Ursache und Entstehung als auch Behandlungsmöglichkeiten und Nebenwirkungen erläutert. Psychische Aspekte finden ebenso Berücksichtigung wie soziale und finanzielle Hilfen, Fragen zu Beruf und Rente und möglichen Spezialisten. Hilfreicher Ratgeber, der vor allem Mut macht, das Thema Schmerzen behandelnden Ärzten gegenüber offen anzusprechen, anstatt sie resigniert zu erdulden.

Prof. Dr. Gustav Dobos, Dr. Sherko Kümmel, Gemeinsam gegen Krebs, Naturheilkunde und Onkologie – Zwei Ärzte für eine menschliche Medizin (Zabert Sandmann 2011)

Wie schon der Titel sagt geht es in diesem Buch um das Miteinander von klassischer Tumormedizin und Naturheilkunde. Im Mittelpunkt der modernen integrativen Onkologie stehen die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Patienten. Zu seinem Wohl und in seinem Interesse werden hier Heilverfahren auf wissenschaftliche geprüfter Grundlage miteinander verknüpft. Die Autoren dieses Buches berichten dabei konkret aus der Praxis und stellen verschiedene Optionen für Betroffene vor. Ganz wesentlich dabei sind auch die Dinge, die Betroffene für sich selber tun können. Dazu werden verschiedene Strategien vorgeschlagen und leicht umsetzbar beschrieben.

Fernando C. Dimeo, Krebs und Sport , Ein Ratgeber nicht nur für Krebspatienten (Weingärtner, 2006)

Sport und Bewegung für Tumorpatienten – was ist empfehlenswert, was fördert eine Heilung, was beugt Therapiefolgen vor, wann kann ich Sport machen und wann sollte ich eher vorsichtig sein. Ein Einblick und Ratgeber unter dem Gesichtspunkt der Lebensqualität und Eigenverantwortlichkeit, der mit Vorurteilen – "Tumorpatienten müssen sich schonen" – "Krebs bedeutet automatisch Siechtum und Tod" aufräumt und zu Eigeninitiative und Aktivität ermuntert.

Ekkehard Grundmann, Das ist Krebs – Entwicklungen, Erkenntnisse, Erfolge (Zuckschwerdt, 2007)

Daten und Fakten zum Thema Krebs und Krebstherapie, fundierte Grundkenntnisse auf dem aktuellen Wissensstand. Der Autor des Buches ist angetreten, auf einem Gebiet, auf dem Vermutungen und Halbwahrheiten zum Alltag gehören, Wissenslücken zu schließen, Klarheit zu vermitteln und Zusammenhänge aufzuzeigen und Therapiewege zu verdeutlichen. Das Buch ist geeignet für Interessierte, die ihren Wissensstand vertiefen möchten und bereit sind, sich in komplexere Zusammenhänge einzulesen. Es ist verständlich geschrieben, gut erklärt und auf jeden Fall hilfreich für diejenigen, die sich intensiv mit wissenschaftlichen Aspekten der Erkrankung befassen wollen.

Maria Hussain, Doris Schurker, Blick nach vorn – Praktischer Ratgeber für Frauen nach Brustkrebs (Zuckschwerdt, 2006)

Sehr gut strukturierter, übersichtlicher Ratgeber zum Thema Brustkrebs. Der erste Teil ist ein alphabetisch geordneter Ratgeber, der Antwort auf medizinische aber auch praktische Fragen zum Thema Brustkrebs gibt. Im zweiten Teil finden sich zahlreiche, gut erklärte und bebilderte bewegungstherapeutische Übungen – von leicht bis anspruchsvoll – die helfen, die Folgen der Operation zu mildern, das Immunsystem zu stärken und zum eigenen Wohlbefinden beizutragen. Das Buch gibt sehr viele gut umsetzbare Tipps, übersetzt Fachbegriffe leicht verständlich und trägt auf jeden Fall zum Verständnis dessen bei, was bei einer Brustkrebserkrankung und den medizinischen Therapien geschieht.

Susanne Kresja, Mama hat Krebs (Kreuz Verlag, 2004)

Sorgfältig recherchiertes psychologische Wissen, wie es Kindern in dieser Ausnahmesituation geht, was sie brauchen und was sie meistens vermissen. Das Buch gibt zudem konkrete Tipps, wie man die Krankheit gemeinsam bewältigen kann.

Dr. Thomas Kroiss, Heilungschancen bei Krebs, Wegweiser im Krankheitsfall

(Herbig Gesundheitsratgeber, 2005)

Ausführliches Handbuch mit medizinischen Grundlagen, Hintergrundwissen und schulmedizinischen sowie ergänzenden Behandlungsverfahren; kritischer Blick auf derzeitigen Behandlungsverlauf; detailliert und gut erklärt, sollte aber mit kritischem Blick gelesen werden, da es zum Teil einen etwas „missionarischen“ Unterton hat und als Heilversprechen missverstanden werden könnte.

Sarah Majorczyk und Experten der Deutschen Krebsgesellschaft, Das Krebsbuch, Die Volkskrankheit verstehen, erkennen, behandeln, vermeiden (Zabert Sandmann 2011)

Umfassende, leicht verständliche und wissenschaftlich fundierte Orientierung und Lebenshilfe für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen bietet dieses Buch. Sein Ziel, Unsicherheiten zu mildern, Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen, Mut zu machen erreicht das Buch schon durch seine Aufmachung. Die Lesenden werden direkt angesprochen, finden in den unterschiedlichen Kapitel immer wieder praktischen Rat und Hintergrundwissen und können sich so über alle Aspekte ihrer Erkrankung und der Möglichkeiten zur Gesundung informieren. Ergänzt durch persönliche Berichte Betroffener liegt so ein wirklich zu empfehlendes Buch für alle, denen Information wichtig ist, vor.

Siddharta Mukherjee, Der König aller Krankheiten, Krebs – eine Biografie (Dumont 2011)

Dieses, 2011 mit dem Pulitzer – Preis ausgezeichnete Buch ist eine Biografie der besonderen Art. Ein Wissenschaftswerk, medizinisch, wissenschaftlich, historisch, kulturell

fundiert und – wie alle Biografien – bestrebt, eine Persönlichkeit möglichst genau und detailgetreu darzustellen. Den Krebs zu verstehen heißt für Siddharta Mukherjee auch, ihn zu entmystifizieren, dem Feind sozusagen ins Auge zu blicken und unter anderem der Frage nachzugehen, ob er irgendwann so endgültig zu besiegen ist, dass wir ihn aus unserer Gesellschaft getilgt haben.

Dabei beleuchtet der Autor seine Ausführungen stets aus verschiedenen Blickwinkeln. So sagt er unter anderem: „Aber die Geschichte der Leukämie – die Geschichte des Krebses – ist nicht die Geschichte von Ärzten Sie ist die Geschichte der Patienten, die kämpfen und überleben und von einem Aufbäumen der Krankheit zum nächsten ziehen.“ (Seite 203)

Ein Buch für alle, die interessiert sind an Geschichte und Geschichten – bestechend auch in seiner Sprache, seiner Ausdrucksstärke. Ein Buch, das tatsächlich zur Entmystifizierung – und damit zur Enttabuisierung – beiträgt, indem es beschreibt, erklärt, verdeutlicht und so dem Krebs das Dämonenhafte nimmt.

**Stamatiadis-Smidt, H.; zur Hausen, H.; Wiestler, O.D.; Gebest, H.-J. (Hrsg),
Thema Krebs: Umfassende Information, Verständliche Erklärungen, Antworten
auf Ihre Fragen** (Springer, 2006)

Viele Fragen zum Thema Krebs: rund 250.000 mal jährlich rufen Menschen aus ganz Deutschland beim Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums an. Die Antworten zu den wichtigsten Fragen fasst dieses Buch zusammen: Ursachen der Krebsentstehung, Risikofaktoren, Möglichkeiten der Prävention und Diagnose, sowie schulmedizinische und alternative Behandlungsmethoden.

**Oliver Tolmein, Keiner stirbt für sich allein – Sterbehilfe, Pflegenotstand und
das Recht auf Selbstbestimmung** (Goldmann Taschenbuch, August 2007)

Fachlich fundierter Ein- und Überblick über die rechtlichen Grundlagen von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, der Sterbehilfe im In- und Ausland, der Palliativmedizin und Hospizarbeit. Zudem präzises, unromantisches Plädoyer für die Verbesserung des Lebens Kranker und Pflegebedürftiger und das Recht auf ein menschenwürdiges Sterben in einer Gesellschaft, in der diese Themen allzu leicht verdrängt, bagatellisiert oder einseitig besetzt werden. Das Buch, das von konkreten Situationen in deutschen Kliniken und Pflegeheimen ausgeht, besticht durch seine Präzision, die vielen Denkansätze und den Mut, auch unbequeme Wahrheiten offen auszusprechen.

Ursula Vehling-Kaiser, Krebs – was kann ich tun? Moderne Krebstherapien; Ratgeber für Patienten und Angehörige (Zuckschwerdt, 2011)

Dr. med. Ursula Vehling-Kaiser, Ärztin in einer hämatologisch-onkologischen Schwerpunktpraxis möchte mit ihrem Ratgeber dazu beitragen, gut informierte Patienten und Angehörige in der Krebstherapie als Partner der Ärzte zu gewinnen. Sie liefert mit ihrem Buch einen sehr gut strukturierten, klar aufgemachten Ratgeber mit klaren Angabe z.B. zu gängigen onkologischen Medikamenten, deren Wirkungen und Nebenwirkungen. Gleichzeitig gibt sie den Lesenden Mittel und Wege an die Hand, Nebenwirkungen zu lindern und selber etwas zu tun.

Stefanie Zettl, Joachim Hartlapp, Krebs und Sexualität, Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner (Weingärtner Verlag, 2002)

Sehr fundierter, einfühlsamer Ratgeber mit vielen Hintergrundinformationen für Krebsbetroffene und ihre Partner

2. Ergänzende Heilimpulse

Prof. Dr. med. Josef Beuth, Gut durch die Krebstherapie, Wie sie Nebenwirkungen und Beschwerden lindern (Trias 2009)

Sanfte Hilfen bei aggressiven Therapien – unter dem Motto „Aufbauen statt zusätzlich belasten“. Betroffene erfahren hier, alphabetisch und damit sehr gut übersichtlich aufgelistet, wie sie sich schonen und wirksam mit komplementärmedizinischen und naturheilkundlichen Mitteln behandeln können. Akute Beschwerden lassen sich so kurzfristig lindern und langfristig das eigene Wohlbefinden steigern. Sehr ansprechend und gut aufgemacht, verständlich erklärt und leicht nachvollziehbar.

Dr. rer.nat. Dipl. Psych. Katja Geuenich, Achtsamkeit und Krebs, Hilfen zur emotionalen Bewältigung von Krebs, Schattauer 2013

Achtsamkeit – als die bewusste, nicht wertende Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, hilft, Freiräume und Autonomie zu bewahren und eigene Bedürfnisse zu erkennen. In diesem Ratgeber gibt Dr. Katja Geuenich, erfahrene Psychoonkologin, viele praktische Empfehlungen, wie man mit Achtsamkeit mehr Gelassenheit gewinnen kann. Beispiele und

einfach Übungen ermöglichen es, Achtsamkeit zu erlernen und so die Erkrankung mental und emotional besser verarbeiten zu können.

Sehr gut strukturiert und erklärt, viele leicht nachvollziehbare Übungen

Dr. rer.nat. Dipl. Psych. Katja Geuenich, Krebs gemeinsam bewältigen, Wie Angehörige durch Achtsamkeit ihre Ressourcen stärken, Schattauer 2014

In diesem Ratgeber zeigt die erfahrene Psychoonkologin in fünf aufbauenden Schritten, jeweils durch Beispiele und Übungen unterstützt, Wege auf, wie Helfende – seien es Partner, Familie, Freunde... – den gemeinsamen Weg mit dem Betroffenen bewältigen können ohne sich selber zu vernachlässigen und ohne eigene Ressourcen gänzlich aufzubrauchen.

Sehr gut strukturiert und erklärt, viele leicht nachvollziehbare Übungen

Dr. med. György Irmey, Heilimpulse bei Krebs (Haug, 2007)

Umfassender ganzheitlicher Ratgeber, der Therapieentscheidungen erleichtern und Wege für die Begegnung mit einer Krebserkrankung vermitteln möchte. Dr. Irmey berichtet aus langjähriger Erfahrung mit seinen Patienten und legt wie schon in seinen früheren Ratgebern den Schwerpunkt darauf "Leib und Seele nicht zu trennen". Er geht dabei auf konventionelle Behandlungsmöglichkeiten ebenso sachlich und genau ein wie auf biologisch-ganzheitliche Erfahrungen und ergänzt seine Erläuterungen durch Impulse, die ihm seine Patienten vermittelt haben. Diese sehr persönlichen Berichte tragen wesentlich dazu bei, das Buch von "normalen" Ratgebern abzuheben. Zahlreiche Literaturhinweise und Internetlinks machen es zu einer wahren Fundgrube für alle, die ebenso umfassende wie fundierte Informationen suchen. Wirklich für jeden Betroffenen, Angehörigen oder allgemein Interessierten zu empfehlen. Das Buch informiert nicht nur umfassend, sondern macht vor allem Mut, eigene Entscheidungen zu treffen und einen individuellen Weg im Umgang mit einer Tumorerkrankung zu gehen. Es stärkt das Selbstvertrauen all derjenigen, die sich nicht widerspruchslos in ein Behandlungsschema fügen, sondern ihr Leben mit und nach dem Krebs eigenverantwortlich gestalten wollen.

Dr. György Irmey, Dr. phil. Anna-Luise Jordan, 110 wirksame Behandlungsmethoden von Krebs (Haug Sachbuch, Neuauflage 2005)

Gut recherchiert Orientierungs- und Entscheidungshilfe. Stellt schul- und komplementärmedizinische Behandlungsmethoden mit vielen Hintergrundinformationen sehr gut verständlich und gut strukturiert dar. Auf jeden Fall empfehlenswert

Dr. Thomas Kroiss, Heilungschancen bei Krebs, Wegweiser im Krankheitsfall

(Herbig, 2005)

Ausführliches Handbuch mit medizinischen Grundlagen, Hintergrundwissen und schulmedizinischen sowie ergänzenden Behandlungsverfahren; kritischer Blick auf derzeitigen Behandlungsverlauf; detailliert und gut erklärt, sollte aber mit kritischem Blick gelesen werden, da es zum Teil einen etwas „missionarischen“ Unterton hat und als Heilversprechen missverstanden werden könnte.

David Servan-Schreiber, Das Anti Krebs Buch; Was uns schützt: Vorbeugen und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln (Kunstmann, März 2008)

David Servan-Schreiber, Hirnforscher und Psychiater, erkrankte selber an einem Hirntumor, erlitt sieben Jahre nach der schulmedizinischen Behandlung einen Rückfall und begann daraufhin, sich intensiv mit Forschungen und Erfahrungen zu alternativen Behandlungsansätzen zu befassen. Die Zusammenfassung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, Erfahrungen aus der Praxis und seine Schlussfolgerungen legt er ebenso eindringlich wie überzeugend in diesem Buch dar. Ganz gleich ob er über Ernährung spricht oder über Bewegung, über die Psyche oder Umwelteinflüsse – immer stellt er in den Fokus seiner Aufmerksamkeit die Frage, wie sich diese Faktoren auf den „Nährboden“ auswirken, den die Krebszellen in unserem Körper vorfinden. Als Quintessenz hält er ein leidenschaftliches Plädoyer für die Mobilisierung der natürlichen Abwehrkräfte unseres Körpers – übrigens ebenso als Beitrag zur Gesundung wie auch zur Vorbeugung und Nachsorge von Krebs. Dabei nimmt er jeden einzelnen in die Verantwortung für sich selber, fordert uns auf, den Mut und die Energie für Veränderungen aufzubringen – und macht uns Hoffnung, dass es möglich ist „zugleich von den Fortschritten der Medizin und den natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers zu profitieren“. Für diese Veränderungen gibt er praktikable, alltagsnahe Anregungen und Vorschläge, bei denen er immer wieder betont, dass jeder Mensch – ganz gleich ob krank oder gesund – einzigartig ist und seinen einzigartigen Weg finden muss. Gleichermaßen entscheidend für alle ist nur eines: „Dem Lebenswunsch Nahrung zu geben.“ Ein Buch, das sicher für Kontroversen sorgen wird. Ein Buch, das auf keinen Fall falsch verstanden werden darf – als Heilversprechen oder Wunderwaffe gegen Krebs. Ein Buch aber auch, das durchaus auf seine Weise Wunder wirken kann: indem es dazu beiträgt, dass Betroffene sich aus der Ohnmacht befreien können, in die die Diagnose Krebs, die Angst, die sie auslöst, die Schmerzen und das Leiden, die damit einhergehen, so viele stürzt. David Servan-Schreiber zeigt Wege auf, selber aktiv zu werden, etwas für sich und die eigene Gesundheit zu tun. Es ist nicht gesagt, dass der Krebs dadurch geheilt wird. Aber es gibt uns die Chance, unser

Leben so gut wie möglich zu leben – ganz gleich, ob wir früher oder später sterben als erwartet.

3. Heilsame Wege

Dr. Christiane Centruioni, Den Krebs abwehren und die Selbstheilung fördern

(Trias, 2005)

Neue Motivation und Hoffnung für von Krebs Betroffene mit Übungen zur Körperwahrnehmung und Gesundheitsförderung. Das Buch gibt einen kurz gefassten Überblick zum Thema "Was tun bei Krebs" und bietet auf der beiliegenden CD vier Imaginationsübungen zu "Reinigung und Entgiftung", "Stärkung und Vitalisierung" und zur Unterstützung während der Chemo- und Strahlentherapie.

Tanja Diamantidis, Den Krebs bewältigen und einfach wieder leben , Wie sie die Angst zurücklassen und Ihre Lebensziele wieder finden (Trias, 2004)

Sehr einfühlsam und fundiert geschriebener psychologischer Ratgeber. Zentrales Thema ist die psychische Krankheitsbewältigung – Wege, wie Betroffene mit den Belastungen, Gefühlen und Gedanken konstruktiv umgehen können. Der Ratgeber gibt Erfahrungen von Betroffenen wieder und enthält viele gut nachvollziehbare und realisierbare Tipps. Auf jeden Fall sehr empfehlenswert.

Arlene Cotter, Ab jetzt ist alles anders , Ein Kraft- und Trostbuch (Econ, 2002)

Kleines Büchlein mit Anregungen zum Nach- und Umdenken; Wegbegleiter für Krebsbetroffene. Ansprechend aufgemacht, zum Teil aber etwas plakativ.

Andrea Länger, Das Lebenslust-Prinzip, Praktische Strategien für Frauen mit Krebs

(Kreuz, 2011)

Andrea Länger spricht mit ihrem Buch Frauen an, die von Krebs betroffen sind und nun Strategien suchen, mit deren Hilfe sie Veränderungen in ihrem Leben nicht nur planen sondern auch umsetzen können. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf leicht integrierbaren, alltagstauglichen Ritualen und Übungen, die Mut und eigene Stärken mobilisieren und so den Fokus auf Lösungen legen. Lösungen haben für Andrea Länger viel mit Loslassen zu tun und sie zeigt auf, wie viel die betroffenen Frauen damit letztlich für sich gewinnen können. Die Autorin ermutigt die Frauen, sich auf den Weg zu machen, ihr Leben (wieder)

selber zu bestimmen und so Perspektiven für sich – mit und nach dem Krebs – zu entwickeln.

Zu empfehlen für diejenigen, die einen wegweisenden Ratgeber und praktische Hinweise suchen. Menschen, die sich schon mehr mit derlei Thema befasst und viel selbst reflektiert haben, kommt das Buch unter Umständen etwas zu bestimmt daher und manche Ratschläge eher plakativ vor.

Lawrence LeShan, Diagnose Krebs: Wendepunkt und Neubeginn , Ein Handbuch für Menschen, die an Krebs leiden, für ihre Familien und ihre Ärzte und Therapeuten (Klett Cotta, 2004)

Psychologischer Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen, das bemüht ist, Hoffnungen aufzuzeigen und Mut zu machen, der Herausforderung Krebs zu begegnen

Dr. med. Bernie Siegel, Prognose Hoffnung , Heilerfolge aus der Praxis eines mutigen Arztes (Econ, 1988)

Älteres, aber nach wie vor aktuelles Grundlagenwerk über das Verhältnis Arzt – Patient. Siegel propagiert als einer der ersten den „mündigen“ und „unbequemen“ Patienten und macht den Betroffenen Mut, ihren individuellen Weg im Umgang mit ihrer Krankheit zu finden

Carl. O. Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, Wieder gesund werden, Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen (rororo 2004)

Nach wie vor das Standardwerk zum Thema Visualisierung für Krebsbetroffene. Simonton gibt aus der langjährigen Erfahrung als Krebspezialist heraus Anregungen zum aktiven Umgang mit der Erkrankung. Er regt dazu an, sich bildlich vorzustellen, wie der Körper – unterstützt von den medizinischen Therapien – den Krebs besiegt und wieder gesund ist. Sehr anschaulich, sehr gut nachvollziehbar und für diejenigen, die diesen Weg für sich versuchen möchten, nahezu unverzichtbar.

Simonton greift in einem weiteren Buch „**Auf dem Wege der Besserung**“, Schritte zur körperlichen und spirituellen Heilung, (rororo 1993), diese Visualisierung wieder auf und erweitert sie. Er regt dazu an, die Selbstheilungspotentiale zu aktivieren und bewusst den Weg zur Gesundheit einzuschlagen. Auch hier gibt er ausführliche Anleitungen und somit Hilfsmittel, mit denen die Erkrankten den Gefühlen der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins konkret etwas entgegensetzen können.

Andrea Sixt, Endlich gesund !, Meine 7 Sicherungen für ein Leben ohne Krebs

(Gräfe und Unzer, 2005)

Geschrieben von einer Betroffenen, die hier die von ihr entwickelten „Schutzvorrichtungen“ für ein gesundes Leben ohne Krebs vorstellt. Ganzheitlicher Ansatz zur Heilung und Vorbeugung, gut verständlich und sehr alltagsbezogen, zum Teil aber recht dogmatisch. Empfehlenswert – aber mit kritischem Blick zu lesen

4. Gutes für ein gutes Leben

Peter Bergholz, Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode (Knaur 2009)

Bewegte Stille – eine Entspannungsmethode, die klassische Musik, positive Bewegungen, das Loslassen aller Anspannungen und innere Bilder kombiniert. Ziel dieser Methode ist, dass unsere Gedanken und Bewegungen wieder eine Einheit bilden, unser Leben wieder im Fluss ist und wir eins mit uns selber.

Der Diplompsychologe Peter Bergholz vermittelt in seinem Buch zu Anfang Hintergrundwissen über Themen wie Stress, Körpergefühl, Bewegung als Lebensprinzip und die ganzheitliche Wirkungsweise der Rossini-Methode.

Im zweiten Teil stellt er diese Methode praktisch vor und gibt schrittweise Anleitungen, wie die Lesenden mit der "Rossini-Reise" beginnen können. Die beiliegende CD mit der Musik, einer Lang- und einer Kurzfassung helfen dabei, das Üben auch wirklich umzusetzen.

Das Buch ist liebevoll aufgemacht, gut verständlich und öffnet so manche neue Blickwinkel, die neugierig auf diese Entspannungsmethode machen. Wer immer dachte, Entspannung sei ein passiver Prozess, kann sich hier auf angenehme Weise eines Besseren belehren lassen.

Sehr zu empfehlen für alle, die gerne mal etwas Neues ausprobieren oder für sich vielleicht noch nicht das passende Entspannungsverfahren gefunden haben.

Prof. Dr. med. Josef Beuth, Gesund bleiben nach Krebs (Goldmann 2011)

Viele Krebsbetroffene suchen nach Mitteln und Wegen, um nach durchgestandenen Therapien einen Rückfall zu vermeiden und Lebensqualität zurückzugewinnen und zu erhalten. Prof. Dr. med. Beuth gibt in seinem Ratgeber hierzu viele, gut realisierbare Tipps

und Hinweise und ermutigt so alle Lesenden vor allem dazu, selber aktiv zu werden. „Als Nebenwirkung ist ein Mehr an Lebensfreude nicht ausgeschlossen“. Der Ratgeber ist gut strukturiert, leicht verständlich und bietet für Betroffene und Angehörige zahlreiche konkrete „erste Schritte“ zu einer Lebensstiländerung.

Ruediger Dahlke, Reisen nach Innen, Geführte Meditationen auf dem Weg zu sich selbst (Heyne, 2003)

Angeleitete Meditationen als Selbsterfahrung. Sehr bildreich, recht lange Meditationen, vor allem geeignet für „Fortgeschrittene“.

Dr. Friedrich Hainbuch, Muskelentspannung nach Jacobson (Gräfe und Unzer 2004 – Ausgabe mit Audio-CD)

Gut verständliche, anschaulich bebilderte Einführung in die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Nach der Audio Cd kann man die PMR sehr gut auch alleine erlernen und durchführen

Susanne Hühn, Traumreisen; Phantasiereisen zu Oasen der Stille (Schirner Verlag, 2005)

Kürzere Meditationen mit inneren Bildern, die hervorragend zum Abschalten und Entspannen geeignet sind. Sehr schön und einfühlsam geschrieben

Evelyne Maaß und Karsten Ritschl Phantasiereisen praktisch anwenden, Phantasie als Quelle der Inspiration (Junfermann, 2004)

Phantasiereisen zu verschiedenen Themen; nicht so bildlich wie Traumreisen aber sehr gut nachvollziehbar

Larry Moen, Meditationen zur Heilung (Windpferd, 1994)

Sehr schöne und gut nachvollziehbare angeleitete Meditationen (Traumreisen)

Lucia Nirmala Schmidt, Chi Yoga (Lotos, 2006)

Yoga in sanfter Bewegung – fließende Bewegungsübungen statt der gewohnten, eher statischen Asanas. Lucia Nirmala Schmidt stellt in ihrem Buch Übungen vor, die Elemente aus Tai-Chi und Yoga miteinander kombinieren und vor allem auf die heilsame Wirkung von wellen- und spiralförmigen Bewegungen abzielen. Wieder in Fluss zu kommen, Verspannungen zu lösen, die eigene Energie zu stärken und innerlich bei sich selber anzukommen – das alles sind wesentliche Voraussetzungen dafür, an Körper und Seele zu

gesunden bzw. sich gesund zu erhalten. Mit dem hier vorgestellten Chi-Yoga wird ein Weg aufgezeigt, dieses Ziel auf beinahe spielerische Art zu erreichen.

Das sanfte Workout für Frauen jeden Alters ist untergliedert in Bewegungsreihen, die alle gut nachzuvollziehen und leicht zu bewältigen sind – ohne dass frau sich "verrenken" oder „verbiegen“ müsste. Positiv und stimmungsvoll wirkt auch die Untergliederung der „flows“ nach den verschiedenen Jahreszeiten, die dazu anregt, im Einklang mit der jeweiligen Jahreszeit „mitzuschwingen“.

Das Buch ist sehr schön aufgemacht, die Übungen reich bebildert, so dass sie wirklich Schritt für Schritt umgesetzt werden können.

Sehr zu empfehlen für alle, die harmonische Bewegungsübungen suchen, die sie zudem recht gut in ihren Alltag einbauen können. Auch für Yoga-Neulinge auf jeden Fall ein empfehlenswerter Einstieg.

5. Essen, was mir gut tut

Leo Auerbach u.a., Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM (Springer, 2005)
Aktueller Ratgeber für eine gesunde Ernährung, die Krebs vorbeugen bzw. zur Heilung beitragen soll.

Prof. Dr. med. Richard Beliveau, Dr.med. Denis Gingras, Krebszellen mögen keine Himbeeren, Nahrungsmittel gegen Krebs, Das Immunsystem gezielt stärken und vorbeugen (Kösel 2008)

Ein Standardwerk, das nicht nur durch seinen einprägsamen Titel besticht. Die Autoren, zwei Molekularmediziner erläutern genau und konkret, welche Nahrungsmittel zur optimalen Ernährung gehören, da sie im Körper entscheidende präventive Effekte bewirken. Sowohl für Erkrankte als auch zur Prävention finden sich hier verlässliche Anhaltspunkte für die Ernährung. Durch die hervorragende Aufmachung wird zudem die Freude am Essen gefördert.

Ergänzend hierzu gibt es das Kochebuch:

Prof. Dr. med. Richard Beliveau, Dr. med. Denis Gingras, Krebszellen mögen keine Himbeeren, Das Kochbuch, Schmackhafte Rezepte fürs Immunsystem (Kösel, 2008)

Im neuen Buch von Béliveau/Gingras gibt's schmackhafte und originelle Rezepte, die Lust auf gutes Essen machen: Frühstück, Snacks, Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Saucen,

Würzmischungen, Beilagen, Salate und Desserts. – Mit zusätzlichen Informationen über Ernährung als Krebsprävention, u.a. über die unschlagbare Rolle von Algen, Pilzen, Leinsamen, Gewürzen und noch mehr. Ein Augen- und Gaumenschmaus für die Gesundheit!

Dr. Andrea Flemmer, Das Anti – Krebs – Kochbuch (Neumann, 2003)

Sehr fundierter Ernährungsratgeber, der Hintergrundwissen über Nährstoffe etc vermittelt und im 2. Teil mit vielen schönen Rezepten zum Nachkochen verleitet (vegetarisch, mit Fischrezepten). Der Schwerpunkt liegt auf „krebseindlichen“ Lebensmitteln, aber auch so sehr zu empfehlen

Prof. Dr. Michael Hamm, Die 13 Wächter; Lebensmittel, die das Krebsrisiko senken (Knaur, 2003)

Ratgeber zum Thema Ernährung mit vielen schönen Rezepten

6. Aus eigener Erfahrung berichtet

Sandy Boucher, Im Herzen des Feuers, Eine buddhistische Frau durchlebt Krebs (Theseus, 2001)

Erfahrungsbericht einer von Darmkrebs betroffenen buddhistischen Frau, die ihrer Krankheit mit Hilfe von Meditation (Achtsamkeitstraining) begegnet

Maya Brügger, Das Leben macht stark, Krebs – Ein Mutmach-Buch (Kreuz, 2005)

Erfahrungsberichte von Betroffenen und Angehörigen. Sehr persönliche Geschichten, die nahe gehen aber vor allem Mut machen und Kraft geben. Unbedingt zu empfehlen.

Elke Busch, Ein Indianer kennt doch keine Schmerzen, Unsere Erfahrung mit dem Neuroblastom, einer Krebserkrankung bei Kindern (Books on Demand, 2008)

Jedes Jahr erkranken ungefähr 150 Kinder neu an einem Neuroblastom; einer Krebserkrankung, die von den Patienten und deren Eltern das Äußerste fordert. "Ein Indianer" erzählt eine dieser Geschichten. Sebastian und seine Familie kämpften viereinhalb Jahre. Eine Zeit vieler Hoffnungen und Enttäuschungen.

Kora Decker, jetzt ist heute, (dtv premium, 2009)

Ein ebenso authentischer wie unsentimentaler Erfahrungsbericht über einen Umbruch, der kaum einen Lebensbereich verschont. Kora Decker ist 44 Jahre alt als sie einen Knoten in ihrer Brust entdeckt. Sie beschreibt die Zeit ihrer Therapie, ihre Erfahrungen im Positiven wie im Negativen auf eine so selbstverständliche wie ermutigende Weise. Ihr Leben vorher, ihr Leben nachher, ihre Fragen, Ängste aber auch die schönen Erfahrungen, die sie so machen konnte und durfte, helfen ihr, neue Perspektiven zu gewinnen und letztendlich gestärkt aus dieser Krise hervorzugehen. Das alles erzählt sie in alltagstauglichen Begegnungen und Geschichten, weder abgehoben noch abgebrüht – so dass sich viele Frauen in ihren Schilderungen wiederfinden können und dennoch genug Raum für ihre eigenen Bilder und Gefühle finden. Weder zieht die Autorin andere in ihr Elend hinunter noch verbreitet sie gnadenlosen Zweckoptimismus – sie versucht einfach nur, die Dinge zu nehmen wie sie kommen und sich nicht unterkriegen zu lassen.

Sehr zu empfehlen, da das Buch sich leicht liest ohne deshalb oberflächlich zu sein, da es Tiefgang hat ohne bedrückend zu wirken und sehr sehr lebensecht und lebensnah daherkommt.

Lebensbilder – ein Projekt der Kampagne "Durch die Brust ins Herz"

Von Betroffenen für Betroffene und Nichtbetroffene, Angehörige und Freunde. Ein mutiges, ein bewegendes Buch mit großformatigen farbigen Fotos von an Brustkrebs erkrankten Frauen, versehen mit sehr persönlichen Anmerkungen und Kommentaren, liebevoll und einfühlsam gestaltet. Solidarität, Lebensfreude, Familie, Vitalität, Erotik, Zeit.... Diese und viele andere Begriffe werden in dem Bildband nicht nur fass-, sondern wahrhaftig sichtbar. Ein bewegendes Zeugnis für Herausforderung und Mut, das aus dem Herzen spricht und im Herzen berührt. Bewundernswert der Mut all derer, die hier ihre sehr persönlichen Bilder veröffentlicht haben und unbedingt empfehlenswert für all diejenigen, die einen ganz anderen Blickwinkel zum Thema Brustkrebs finden möchten. Die Bücher der Kampagne "Durch die Brust ins Herz" können dort direkt bestellt werden. Der Erlös des Verkaufs geht komplett an Selbsthilfegruppen für Brustkrebserkrankte.

Gedanken zu Brustkrebs – Dokumentationsband der Kampagne "Durch die Brust ins Herz"

Von der Kampagne "Durch die Brust ins Herz" dazu aufgerufen, haben zahlreiche Frauen ihre Gedanken zu Brustkrebs eingesandt – als Brief, Tagebucheintragung, Geschichte, Gedicht... Gesammelt wurden sowohl Berichte von Betroffenen als auch von Angehörigen, von Pflegerinnen, Beraterinnen... In dem Sammelband finden sich

Frauen jeden Alters mit unterschiedlichen Geschichten, Erfahrungen, Biografien und Meinungen. Ein wichtiges Anliegen des Buches ist neben Mut zur eigenen Geschichte immer wieder das Thema Krebsvorsorge und Früherkennung. Die Kampagne "Durch die Brust ins Herz" möchte nicht zuletzt dazu beitragen, dass mehr Frauen die Krebsvorsorge in Anspruch nehmen und so davon profitieren, dass Brustkrebs, wenn er früh genug erkannt wird, heute sehr gut heilbar ist. Ein Buch, das wahrhaftig allen Frauen ans Herz zu legen ist!

Anja Forbiger, Leben ist, wenn man trotzdem lacht, Diagnose Krebs – Wie ich im Internet Hilfe und Hoffnung fand (Weltbild, 2001)

Mutiger Bericht einer jungen Frau (zur Zeit ihrer Erkrankung 27 Jahre alt), die als Konsequenz ihrer eigenen Erfahrungen INKA, das Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige ins Leben gerufen hat. Im zweiten Teil ausführlicher Ratgeber über Hilfen im Internet.

Andrea Gabbard, Wir sind stärker als der Krebs, 17 Frauen und ihr ungewöhnlicher Triumph über den Brustkrebs (Hugendubel, 2001)

Eine Ode an das Leben. Nachdem sie den Brustkrebs besiegt haben stellen 17 Frauen sich gemeinsam einer neuen Herausforderung und besteigen den Aconcagua in Argentinien. Sie teilen miteinander und mit den Lesern ihre Geschichte – ein im wahrsten Sinne des Wortes bewegendes Buch.

Ursula Goldmann-Posch, Der Knoten über meinem Herzen, Brustkrebs darf kein Todesurteil sein: Therapien und andere Hilfen (Goldmann, 2001)

Erfahrungsbericht einer Journalistin, die Brustkrebs hatte und sehr ausführlich ihren Kampf gegen die Krankheit beschreibt. Mit Anhang zu den wichtigsten medizinischen Begriffen. Durch die gründliche Darstellung sehr gut auch als Ratgeber zu verwenden.

Angela Hasse, Neun Frauen und ich (Mikado, 2000)

Sehr mutiger, kontrovers diskutierter Photoband über von Brustkrebs betroffene Frauen. Ein einzigartiges Buch, da es nicht um Brustkrebs als Krankheit geht sondern um Kunst und Erotik und das Körpergefühl der Frauen. Das Buch erstaunt und bewegt sowohl durch die eindringlichen Photos als auch durch die Erfahrungsberichte der Frauen. Auf jeden Fall empfehlenswert!

Sybille Herbert, Überleben Glückssache (Scherz, 2005)

Erfahrungsbericht einer Journalistin, die selber an Brustkrebs erkrankt ist und in dem

sowohl sie als auch ihre behandelnden Ärzte zur Sprache kommen. Sybille Herbert geht es unter anderem darum, Missstände unseres Gesundheitssystems aufzuzeigen. Das Buch besticht durch die beinahe lakonische, nie sentimentale Sprache und ist unbedingt empfehlenswert.

Gudrun Kemper, Jede Neunte... (Orlanda Frauenverlag, 2003)

Erfahrungsberichte von Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind und hier sehr persönlich über Chemotherapie, Strahlentherapie, Amputation, Prothesen, Rekonstruktionschirurgie, Komplementärmedizin und alles, was das Überleben mit Brustkrebs, aber auch das Sterben daran ausmacht berichten. Nicht zuletzt schreiben sie darüber, was sie anders gemacht hätten, wenn sie sich zu Beginn ihrer Krankheit besser hätten informieren können. Dokumentiert mit kritischem Blick die Versorgung von betroffenen Frauen in Deutschland, sehr ehrlich und sehr eindringlich.

Gudrun Kemper, Jede Neunte... (Orlanda Frauenverlag, 2003)

Erfahrungsberichte von Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind und hier sehr persönlich über Chemotherapie, Strahlentherapie, Amputation, Prothesen, Rekonstruktionschirurgie, Komplementärmedizin und alles, was das Überleben mit Brustkrebs, aber auch das Sterben daran ausmacht berichten. Nicht zuletzt schreiben sie darüber, was sie anders gemacht hätten, wenn sie sich zu Beginn ihrer Krankheit besser hätten informieren können. Dokumentiert mit kritischem Blick die Versorgung von betroffenen Frauen in Deutschland, sehr ehrlich und sehr eindringlich.

Marion Knaths Vom Krebs gebissen, (Hoffmann und Kampe 2006)

Das Buch besticht durch die völlige Abwesenheit von bitteren oder leidenden Untertönen. Marion Knaths geht mit sich selber, ihrem Umfeld, unserem Gesundheitssystem keineswegs immer sanft um, doch es gelingt ihr noch jedes Mal ihren – zugegeben oft schwarzen – Humor zu wahren und ihre LeserInnen an der komischen Seite all der Tragik teilhaben zu lassen.

Ein anrührendes, ein bewegendes, ein bissiges Buch, das man kaum vor der letzten Seite aus der Hand legen kann und das einen noch lange begleitet. Ein Buch, das Mut macht und vor allem durch seine Offenheit, seine klare Sprache und seine Lebendigkeit nachhallt.

Kai Kolpatzik (Hrsg.), Eine Woche im August – Brustkrebs, Ein Tagebuch – Wie Patientinnen, Angehörige und professionelle Helfer mit der Erkrankung umgehen (KomPart Verlag, 2007)

20 Autorinnen und Autoren kommen in diesem Buch zu Wort. Sie alle sind mit dem

Thema Brustkrebs konfrontiert, sie alle haben eine Woche lang Tagebuch geführt und sich in diesen Eintragungen intensiv mit dem Thema Brustkrebs auseinandergesetzt. Ihre Beiträge sind so unterschiedlich wie ihre Erfahrungen, ihre Blickwinkel und die Auswirkungen der Krankheit auf sie und ihr Leben. Anrührend und aufrüttelnd, erschütternd und ermutigend, gelassen und heiter, traurig und kämpferisch beschreiben sie ihre Gefühle und geben dem Krebs ein Gesicht – das Gesicht, das er für sie persönlich hat, das Gesicht, das er ihnen zeigt oder auch das Gesicht, das ihre Umgebung ihm und letztlich damit ihnen selbst zuschreibt. Indem sie ihre Erfahrungen preisgeben, besiegen sie die Namenlosigkeit, die Unaussprechlichkeit des Schreckgespenstes Krebs und damit letztendlich auch die Übermacht der Angst, die mit dem Brustkrebs Hand in Hand einher kommt. Ein Buch, das vor allem deshalb zu empfehlen ist, weil es ein sehr vollständiges Bild der Erkrankung und all ihrer Auswirkungen zeigt – das sowohl die Erkrankten als auch das soziale Umfeld als auch die professionellen HelferInnen einbezieht. Nicht zuletzt ist es ausgesprochen liebevoll gestaltet, mit Fotos und Zeichnungen, ansprechend gesetzten Texten – ein Buch, das man immer wieder gerne in die Hand nimmt, in dem man immer wieder gerne blättert und liest.

Marie–Sophie Lobkowicz, Ich werde da sein, wenn du stirbst – Eine Liebesgeschichte (Pattloch, 2008)

Eine große Liebe angesichts des nahen Todes – geht das überhaupt? Und dürfen wir das – diese Liebe leben, wenn wir dem Tod geweiht sind?

Marie–Sophie Lobkowicz beantwortet in ihrem Buch die Frage für sich und Constantin mit einem klaren Ja. Nach anfänglichem Zögern – angesichts seines Befundes, der wenigen Zeit, die ihm noch bleiben wird – gestehen sie sich ein, dass sie vor ihrer Liebe weder davonlaufen wollen noch können und so leben sie jeden Augenblick so gut und intensiv sie können.

Die Autorin beschreibt diese gemeinsame Zeit – eingeschlossen der letzten Augenblicke, in denen sie, wie versprochen, bei ihm ist – sehr persönlich, sehr einfühlsam und nah. Ihr tiefe Religiosität, die sie mit durch diese Zeit trägt, kommt dabei ebenso zum Ausdruck wie ihr Ringen um und mit sich selber. Ein beeindruckendes Zeugnis einer großen Liebe im Angesicht einer unheilbaren Erkrankung.

Henning Mankell, Treibsand, Was es heißt, ein Mensch zu sein, Zsolnay 2015

Konfrontiert mit einer Krebsdiagnose lässt Henning Mankell uns teilhaben an seinen Gedanken über das Leben und Sterben – unseres und das der Erde um uns herum. Was es heißt ein Mensch zu sein, diese Frage bewegt ihn immer wieder und er folgt ihr in einem

großen Bogen von seiner Kindheit bis in die Gegenwart. Er weicht weder den kleinen noch den großen Fragen aus, schildert uns die Antworten, die er gefunden hat mit dem ihm eigenen Respekt vor der Gedankenwelt und den Überzeugungen anderer und thematisiert die Freude am Leben, das Schöne und Wunderbare ebenso wie Angst und Schrecken, Krieg und Elend – auch in seiner Wahlheimat Afrika. Das Thema Krebs, seine Erkrankung, findet mitten in all dem statt, ist auf eine leise Art immer präsent ohne deshalb alles andere zu verdrängen. Mankell ringt mit seiner Akzeptanz auch eines möglichen Endes – das Schwierige, so sagt er, sei „dass ich dann so lange tot bin“ – und entschließt sich immer wieder, zu leben so lange es währt und sich vom Treibsand der Erkrankung, der Angst, nicht verschlingen zu lassen.

Henning Mankell ist am 05.10.2015 an seiner Erkrankung verstorben. Mit „Treibsand“ hinterlässt er ein berührendes Vermächtnis, ein Abschiedsbuch, das all denen ans Herz gelegt werden kann, die ihn auf dieser sehr persönlichen Reise begleiten und an seinen Gedanken teilhaben möchten. Es regt an, über das eigene Menschsein nachzudenken und es macht Mut – Mut, sich auch den großen Fragen zu stellen, Mut, eigene Antworten zu finden und es erinnert – nicht zuletzt – an die Freude am Leben.

So schreibt Henning Mankell kurz vor seinem Tod in einem Artikel für eine schwedische Zeitung: „Am Ende werden wir natürlich alle den Tod finden. Darum gilt es, sich der Worte des Schriftstellers P. O. Enquist zu entsinnen: „Eines Tages werden wir sterben. Aber an allen anderen Tagen werden wir leben.“

Tamara Matzke, Manchmal rufe ich in den Himmel (rowohlt, 2004)

Als Tamara Matzke an Eierstockkrebs erkrankt, beginnt sie ein Buch über ihre Krankheit zu schreiben. Mit den von ihr fertig gestellten Teilen, mit Briefen und eigenen Aufzeichnungen hat Sven Matzke nach dem Tod seiner Frau dieses Buch zusammengestellt, das auf erschütternde Weise von Liebe und Tod, von Hoffnungen und Träumen, von beispielhaftem Überlebenswillen und dem bitteren Ende erzählt.

Jerri Nielsen, Ich werde leben (Ullstein, 2002)

Sehr ungewöhnlicher Erfahrungsbericht einer Betroffenen, die als Wissenschaftlerin in der Antarktis an sich selber Krebs diagnostiziert und ihre Krankheit dort auch selber behandelt.

Randy Pausch mit Jeffrey Zaslow, Last Lecture – Die Lehren meines Lebens (C. Bertelsmann, 2008)

Randy Pausch, ein mittlerweile recht bekannter amerikanischer Professor, der nach

seiner Krebsdiagnose eine „last lecture“ – eine Abschiedsvorlesung hielt, versucht mit diesem Buch, seinen drei Kindern sozusagen im Vorweg all das mitzugeben, was er ihnen sonst im Laufe vieler gemeinsamer Jahre erzählt, gezeigt, vermittelt hätte – sozusagen die Quintessenz der Lehren seines Lebens. Ihm, der im Juli 2008 verstorben ist, geht es dabei nicht so sehr ums Sterben sondern vielmehr ums Leben – darum, zu leben, Träume zu haben, Freude zu haben – und anderen Freude zu bereiten – , so intensiv und so aufrecht wie möglich zu leben.

Herausgekommen ist ein beeindruckendes, lebendiges Zeugnis eines Lebensweges mit all seinen Irrungen und Wirrungen, ein Zeugnis eines aufrechten, unbeugsamen wirklich großen Geistes und großzügigen Menschen. Die Krebserkrankung ist dabei ein Pfad auf dem Lebensweg, den Randy Pausch ganz sicher lieber nicht eingeschlagen hätte. Aber er geht auch diesen Pfad getreu seinem Motto: „Ich sterbe, und ich habe Spaß. Und ich werde auch weiterhin jeden Tag, der mir bleibt, Spaß haben. Ganz einfach, weil es gar keinen anderen Weg gibt, dieses Spiel zu spielen.“

Ruth Picardie, Es wird mir fehlen das Leben (rororo, 2000)

Sehr eindringlicher, anrührender Bericht einer Krebskranken, die weiß, dass sie an ihrer Krankheit eher früher als später sterben wird. Aufrichtig, traurig und wunderschön – unbedingt lesenswert!

Miriam Pielhau, Fremdkörper (mvgverlag, 2009)

Die TV-Moderatorin Miriam Pielhau wird mit 32 Jahren aus ihrem „Leben wie im Märchenbuch“ buchstäblich über Nacht vertrieben. Nicht von einer bösen Fee oder Hexe sondern von dem „K-Wort“, das dafür sorgt, dass nichts mehr ist wie es vorher war. Ihr passiert das, was doch nur anderen passiert – sie bekommt die Diagnose Brustkrebs. Von dieser Erfahrung berichtet Miriam Pielhau in lockerem bis lakonischem Ton, humorvoll, oft witzig und durchgehend authentisch. Sie schildert ihren (Leidens)weg durch die Therapien, gibt offen und ehrlich Einblick in ihr persönliches Schicksal und trägt so einen guten Teil dazu bei, das „K-Thema“ zu enttabuisieren. Ihr Schreibstil erlaubt es, sich auf diese Erfahrung einzulassen ohne das Gefühl zu haben, in einen düsteren Abgrund gezogen zu werden. Weder beschönigt noch dramatisiert sie und ermöglicht es den Lesenden so, die Balance von Distanz und Nähe zu halten und sich durch die Lektüre erfrischt, wach und ermutigt zu fühlen.

Empfehlenswert für alle diejenigen, die bereit und in der Lage sind, sich mit einer sehr persönlichen Geschichte zu konfrontieren, die neugierig sind, wie eine recht junge Frau eine Krebserkrankung verarbeitet und den lakonischen Ton dieser Erzählung mögen.

Weniger geeignet ist es für diejenigen, die einfühlsame, warmherzig oder sehr emotionale Schilderungen suchen.

Annette Rexrodt von Fircks, ... und flüstere mir vom Leben (Ullstein, 2001);

Annette Rexrodt von Fircks, ... und tanze durch die Tränen (Ullstein, 2002)

Annette Rexrodt von Fircks, Ich brauche euch zum Leben – Krebs, wie Familie und Freunde helfen können (Ullstein, 2004)

Erfahrungsberichte einer von Krebs betroffenen Frau, die trotz ihrer schlechten Prognose alles daran setzt, gegen ihre Krankheit anzukämpfen und sich selber ein Konzept aufbaut, um ihre Krankheit zu schwächen und sich selbst zu stärken. Auch nach ihrem Rückfall schafft sie es so, nicht aufzugeben und die neuerlichen Behandlungen zu überstehen. In ihrem dritten Buch berichtet sie über Hilfe und Unterstützung, die sie von Familie und Freunden erfuhr.

Juliane Rüschenpöhler, Krebs hin, Krebs her – das Leben geht weiter (House of the Poets, 2002)

In einem sehr lebendigen und authentischen Erfahrungsbericht schildert eine betroffene Psychologin ihr Leben nach der Diagnose Brustkrebs: die Krise, in die sie stürzte, ihre Ängste, den Umgang mit der verlorenen Brust und mit einer Glatze, die körperliche und seelische Schwäche. Ein Buch, das Mut macht ohne zu beschönigen oder Wunder zu versprechen – gerade deshalb sehr zu empfehlen.

Bärbel Schäfer, Monika Schuck, Ich wollte mein Leben zurück, Menschen erzählen von ihren Erfahrungen mit Krebs (Rütten & Loening 2006)

Zwei wesentliche Erkenntnisse werden in diesem Buch glaubhaft und authentisch vermittelt: Krebs und Tod gehen nicht zwangsläufig Hand in Hand miteinander und Krebs ist eine individuelle Krankheit, mit der jede und jeder Betroffene auf seine ganz eigene Weise umgeht. In ebenso persönlichen wie eindringlichen Berichten schildern die Betroffenen, wie die Diagnose Krebs sie getroffen, wie die Krankheit ihr Leben verändert hat und wie sie die Therapien erlebt und überstanden haben. Es ist eine großartige Sammlung lebensbejahender, aufrüttelnder und mutiger Geschichten, oftmals erschütternd, immer unter die Haut gehend und voller leiser Zwischentöne. Prominente kommen hier ebenso zu Wort wie Nichtprominente, Alte wie Junge, Männer und Frauen. Ein zentrales Anliegen – unter anderem auch der Autorinnen – das Thema Krebs von seinen Tabus zu befreien, ist hiermit auf jeden Fall geglückt. Es bleibt zu hoffen, dass zahlreiche Menschen, Betroffene wie Nichtbetroffene, dieses Buch lesen und hören, was diejenigen, die sich mit der Diagnose Krebs bereits auseinandersetzen mussten, ihnen mitzuteilen – im wörtlichen Sinne von „mit ihnen zu teilen“ – haben.

Christiane Singer, Alles ist Leben – Letzte Fragmente einer langen Reise (C. Bertelsmann, 2007)

„Ich höre niemals auf, mit dem Leben zu beginnen! Wenn ich bedenke, dass es Leute gibt, die nicht mal warten bis sie zwanzig sind, um mit dem Sterben zu beginnen!“ Dieses Zitat von Maurice Bejart, das Christiane Singer in ihren Erfahrungsbericht mit aufgenommen hat, gibt einen guten Eindruck von ihrer letzten Reise. Nach ihrer Krebsdiagnose führt sie in den wenigen ihr verbleibenden Monaten Tagebuch und setzt sich darin intensiv mit ihrem Leben und Sterben auseinander. Ein sehr offenes, sehr liebevolles Buch für alle, die den Mut haben, die Autorin auf dieser letzten Reise zu begleiten. Es regt an, sich der Auseinandersetzung, den Fragen an sich selber zu stellen – ganz gleich ob aus einer ähnlichen Situation heraus oder im ganz „normalen“ Alltag.

Helmut Ulrich, verknotet, Tagebuch einer Krebstherapie (Rake, 2000)

Eigenwillig geschriebener Erfahrungsbericht eines krebserkrankten Mannes. Geschrieben als Tagebuch, daher sehr ausführlich dokumentiert und sehr lebensnah.

Relia Wecker, Krebs, Erfahrungen einer spirituellen Suche (Lüchow, 2004)

Die sehr persönliche Geschichte einer Betroffenen, die ihre lebensbedrohliche Krankheit als spirituelle Herausforderung sieht und für ihr persönliches Wachstum nutzt.

Ken Wilber, Mut und Gnade (Goldmann, 1996)

Älterer Erfahrungsbericht, der auf seine Art aber zeitlos ist und so berührend und bewegend, dass man es Betroffenen und Nichtbetroffenen nur gleichermaßen ans Herz legen kann. Der Autor erzählt die biographische, bewegende Geschichte einer großen und reifen Liebe und liefert zugleich ein einzigartiges Dokument über den mutigen Umgang mit dem Sterben: Kurz nach der Hochzeit trifft Ken und Treya Wilber die Diagnose: Treya hat Brustkrebs. Gemeinsam treten sie den Kampf gegen die Krankheit an und haben, als Treya sterben muss, den Weg zu einer Gemeinsamkeit gefunden, die den Tod überdauern wird.

7. Erdachtes

Debra Adelaide, Das Beste am Leben, Roman (Blanvalet, 2009)

Eine „Anleitung zum Sterben“ – kann man so etwas schreiben? Und wenn, was gehört unbedingt hinein – und was wäre wohl das passende Cover für ein solches Buch? Mit solchen und ähnlichen Fragen beschäftigt sich die erfolgreiche Kolumnistin Delia angesichts ihrer fortschreitenden Krebserkrankung und ihres nahende Todes. Und dennoch ist dieses Buch viel viel mehr als eine Anleitung zum Sterben. Delia setzt sich mit Herz und Verstand ebenso sehr mit ihrem Sterben wie auch mit ihrem Leben auseinander. Sie versucht, ihren Töchtern so viel normales Leben wie irgend möglich zu bieten, versucht, Unfertiges aus ihrer Vergangenheit abzuschließen und sich gleichzeitig auf das vorzubereiten, was auf sie zukommt. Dabei lernt sie unter anderem, dass es nicht möglich – aber auch nicht notwendig – ist, für alles im Leben Listen zu erstellen. Vielmehr gilt es, „das Leben bis zum letzten Atemzug zu lieben“ – um es dann mit eben diesem Atemzug loslassen zu können. Ein wundervolles Buch, bei dem die Lesenden oft tatsächlich nicht wissen, ob sie lachen oder weinen sollen. So oder so klingt das Buch lange nach und kommt den Lesenden oft wieder in den Sinn – zumeist dann, wenn sie gar nicht damit rechnen – und vielleicht gerade nur ihr Frühstücksei betrachten.

Elisa Albert, Das Buch Dahila, Roman (dtv Premium, 2009)

"Eine rabenschwarze Hymne an das Leben" – besser lässt sich dieser Roman sicher nicht zusammenfassen. Dahila Finger, 29, chaotisch und nicht gerade eine Expertin in Sachen gesunder Lebensweise sieht sich nicht nur mit einer niederschmetternden Diagnose konfrontiert, sondern kommt auch noch in den Genuss eines gnadenlos optimistischen Ratgebers.

Sie setzt sich auf ihre eigene Art damit auseinander – mit einer gehörigen Portion schwarzem Humor, oft an der Grenze zum Zynismus und indem sie einfach das macht, was sie will. Sie hat keine Zeit mehr für Duldsamkeit und Anpassung, für Höflichkeit und Nachsicht sondern konfrontiert sich und ihre Umwelt mit all dem, was sie schon immer mal sagen wollte. Sie will nicht vergeben und vergessen, sich nicht in Verständnis üben sondern erlaubt sich ganz einfach eine gehörige Portion Wut.

Der Ton, die Sprache und der oft etwas schräge Humor machen dieses Buch zu etwas Besonderem. Eine erfreulich unsentimentale Auseinandersetzung mit den Themen Krankheit und Endlichkeit des Lebens, eine frische Stimme, die sicher auch jüngere LeserInnen anspricht.

Jenny Downham, Bevor ich sterbe, Roman (C. Bertelsmann, 2008)

„Eine Geschichte über den Tod und die Liebe..“ Über die tiefen Wahrheiten, die

großen Gefühle. Die Geschichte von Tessa, die als Jugendliche nach vier Jahren Kampf gegen die Leukämie weiß, dass sie nun sterben wird – und die vorher ihren Anteil an gelebtem Leben einfordert, die versucht, sich zu nehmen, was sie unbedingt noch haben will – Sex haben, einen Tag nur Ja sagen, Verbotenes tun... Und lieben – denn als sie Adam kennenlernt, der sich nicht versteckt und nicht zulässt, dass sie sich versteckt, wird ihr klar, dass sie genau das tut: sie liebt – sie weiß, dass sie stirbt, aber sie liebt.

Auch wenn das Buch von Jenny Downham auf den ersten Blick anmutet wie ein Erfahrungsbericht, ist es tatsächlich ein Roman. Das ist vielleicht auch gut so, denn so schon rührt die Geschichte buchstäblich zu Tränen – wäre sie wahr, wäre sie schwerlich auszuhalten. Jenny Downham erzählt unvergleichlich schön, unvergesslich wahr und eindringlich. Ihre Geschichte entwickelt eine ungeheuerliche Sogkraft, zieht die Lesenden mitten hinein in dieses Leben – und katapultiert sie genau damit mitten hinein ins eigene Leben – denn angesichts von Tessa, ihrem Bruder Cal, den Eltern, von Adam und von Tessas Freundin Zoey drängen sich Fragen wie „Lebe ich eigentlich? Lebe ich so, wie ich leben will? Wenn ich so bald sterben müsste – was würde ich dann an meine Wand schreiben?“ unweigerlich auf. Ein Buch für alle und jeden, ein Buch, das aufweckt und zum Träumen einlädt, ein Buch, das unsagbar schön und unsagbar wichtig ist.

Beatrix Foidl-Zezula, Mosaik aus Schatten und Licht, Verlag Anton Pustet, 2015

Laura hat ihr Leben genossen und bislang alles gemeistert. Doch dann kommt die Diagnose „Gehirntumor“. Nach dem ersten Schock reist sie ohne ihre Familie für zwei Wochen auf eine griechische Insel, um ihre innere Ruhe wiederzufinden. Doch dort, im Haus einer Freundin, begehren auch die Dämonen der Vergangenheit neuerlich Einlass in Lauras Gedankenwelt.

Ein eindringlich geschriebener berührender Roman über die innere Reise einer Frau. Konfrontiert mit der Ungewissheit und dem Schrecken einer Tumordiagnose versucht Laura, in ihrem Inneren wieder Halt zu finden. Während dieser Reise drängen sich immer wieder Erinnerungen auf, die Laura letztlich mit ihrer Gegenwart verbinden, da sie ihr zeigen, wie ihr Lebensweg sie genau dorthin geführt hat, wo sie sich nun befindet.

Lesenswert für all diejenigen, die den oft verschlungenen Lebenswegen anderer Menschen folgen wollen, um letztlich an manch einer Kreuzung auch sich selber zu begegnen.

Helen Garner, Das Zimmer, Roman (Berlin Verlag, 2009)

Wie ist es wirklich, wenn wir uns mit der Krankheit, mit dem Leiden, dem Leben und Sterben einer geliebten Freundin konfrontiert sehen – ihr einen Platz in unserem

Leben, ein Zimmer in unserem Haus geben. Helen Garner erzählt in diesem Roman eine „tieftraurige Geschichte“, die anrührt und mitreißt. In einer wunderschönen Sprache zeigt sie ebenso eindrucksvoll wie schonungslos, dass wir alle Menschen sind, keine Engel, keine Heiligen und dass all unsere Liebe es nicht verhindert, dass wir an unsere Grenzen geraten, dass wir erschöpft sind – und wütend, maßlos wütend und gekränkt ob der Zumutung all das Leid im wahrsten Sinne des Wortes ertragen zu müssen. Ein Büchlein, das schmal und selbstvergessen daherkommt, nichtsdestotrotz – oder gerade deshalb – aber noch lange nachhallt.

Es sei allen ans Herz gelegt – vor allem aber Angehörigen. Sie finden in diesem Büchlein so manche tröstende Zeile und endlich eine Geschichte, die ihnen und ihrer unbeschreiblichen Leistung Anerkennung zollt. Es öffnet den Blick dafür, wie belastet sie sind und räumt auf mit dem Mythos der allzeit bereiten selbstvergessenen aufopferungsvollen Pflegenden. Es macht Mut, zu den eigenen Gefühlen zu stehen, sie nicht länger als „schändlich“ oder „egoistisch“ zu empfinden. Wunderschön, wenn Angehörige und Betroffene es gemeinsam lesen können und so einen ganz neuen Weg zueinander finden.....

Alice Kuipers, Sehen wir uns morgen? Roman (Krüger Verlag, 2007)

„Ein ganz besonderer Roman“ – diese Einschätzung des Verlags können wir nur unterstreichen und bestätigen.

Die fünfzehnjährige Claire und ihre Mutter sind beide so eingespannt, dass sie einander das Wichtigste durch Notizen an der Kühlschrankschranktür mitteilen. Hier entfaltet sich ein Bild ihres gemeinsamen Lebens – und hier erfährt Claire auch von der Brustkrebserkrankung ihrer Mutter, die ihr gemeinsames Leben auf den Kopf stellt und auch ihre Mitteilungen an der Kühlschrankschranktür einschneidend verändert. In diesen kleinen Botschaften wird das ganze Ausmaß ihrer Verzweiflung, ihrer Tragödie, aber auch ihrer Liebe und Verbundenheit deutlich. Es ist Alice Kuipers gelungen, in den Notizen aus dem Alltag ein ganzes Leben – und ein Sterben – einzufangen. Die bittere Süße dieses Buches lässt wohl niemanden unberührt und man schwankt wirklich und wahrhaftig zwischen Lachen und Weinen. Nachdrücklich, glaubwürdig, authentisch – und nicht zuletzt wunderschön geschrieben. Ein Buch, das man nicht so schnell vergisst und dessen Botschaft noch lange nachklingt: Leben und Tod, Lachen und Weinen liegen so nah beieinander, dass sie in die paar Zeilen einer Kühlschrankschranknotiz passen.

Per Petterson, Ich verfluche den Fluss der Zeit, Roman (Hanser 2009)

Eine Reise in die Vergangenheit angesichts der stummen Frage, ob es noch eine Zukunft gibt.

Arvids Mutter erfährt, dass sie Magenkrebs hat und reist noch einmal in ihre Heimat, um dort allein zu sein. Doch einer ihrer Söhne, Arvid, der immer anders war als die anderen und immer so sein wollte wie die anderen, folgt ihr – nicht in erster Linie aus Sorge um seine Mutter sondern vor allem um in ihrer Nähe zu sein, näher bei ihr als all die anderen. Er will endlich einmal alles richtig machen und will sich doch nicht der entscheidenden Verantwortung stellen, der Verantwortung für sich selber und sein eigenes Leben. Sein Ringen um die Liebe seiner Mutter, darum, mit sich ins Reine zu kommen, „richtig“ zu sein und sein mehr oder minder hilfloser Versuch, ihr Gutes zu tun, erzählen eine ganz eigene Geschichte, in der die Erkrankung seiner Mutter nur eine Nebenrolle zu spielen scheint. Und dennoch ist sie unterschwellig die ganze Zeit vorhanden, klingt sie als leise Bedrohung immer wieder an. Seine Mutter, die „keine Angst vorm Sterben“ hat, aber „verdammte noch mal, jetzt noch nicht sterben“ will, versucht, ihre Kraft zu sammeln, um sich dieser Bedrohung stellen zu können und fordert für sich ein, das auf ihre Weise tun zu dürfen. Eine sehr sensibel erzählte, sehr dichte Geschichte, sprachlich wunderschön und einprägsam. Auf den ersten Blick nicht so sehr eine Geschichte über den Krebs, bei näherem Nachdenken aber genau das, zeigt sie doch, dass auch eine Krebserkrankung eng verwoben ist mit der Lebensgeschichte der betroffenen Menschen, nicht eine Randerscheinung, die nur einzelne Lebensbereiche berührt.

Elizabeth Subercaseaux, Eine Woche im Oktober, Roman (Pendo 2007)

Clara Griffin, 46jährige Chilenin, an Brustkrebs erkrankt, weiß, dass sie sterben wird. Ihre Krankheit schreitet mit tödlicher Präzision fort, obwohl ihre Brust amputiert wurde, ihr später auch die Gebärmutter entfernt wird. Der „...schwarze Krake mit dunklem Fleisch, dessen Fangarme jeden Winkel der Existenz an sich reißen...“ hat von ihr Besitz ergriffen. Und „... dennoch geht das Leben seinen Gang.“ Clara beginnt eine Affäre, für eine Woche im Oktober wird sie eine andere Frau, holt sie Leben nach und Lieben, das sie in ihrer Ehe, neben ihrem Mann so nicht mehr oder womöglich auch nie leben konnte. Diese, ihre Geschichte, schreibt sie nieder, in einem Heft, das ihrem Mann irgendwann in die Hände fällt. Fasziniert und erschrocken zugleich liest er, Kapitel für Kapitel, bis zum Schluss, ohne Clara einzugestehen, was er weiß. Kennt er diese Frau, kannte er sie jemals? Wie viel von dem, was Clara schreibt ist Wahrheit, wie viel Fiktion? Und kommt es letztlich darauf an, ob sie diese Affäre hatte oder sich nur gewünscht hat, sie zu haben? Wie viel Leben lässt sich im Angesicht des Todes nachholen? Immer wieder, in einzelnen Worten oder Sätzen, in ganzen Passagen, scheint die Verzweiflung angesichts dieser übermächtigen Erkrankung durch, immer wieder die Sehnsucht, nicht sterben zu müssen. Clara Griffin ist weit entfernt von jeder Abgeklärtheit und gerade deshalb so zutiefst menschlich und den Lesenden so nah.

Das Buch ist wunderschön erzählt, eine zutiefst berührende Geschichte von der Sehnsucht nach Leben, der Liebe zum Leben und dem Wunsch, die eigene Geschichte auf eigene Weise erzählen zu können.