

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
die Idee zu diesem Buch hatte ich schon vor langer Zeit. Damals, als ich durch meine Krebserkrankung bereits in frühen Jahren erfahren musste, was es bedeutet, Patient zu sein. Damals, als ich zum ersten Mal dieses Gefühl des Ausgeliefertsein verspürte und hineingestoßen wurde in ein medizinisches System, das den Patienten lieber als Nummer in braunen Ordnern oder als digitale Datenspur im Computer verwaltet, statt sich mit ihm auseinanderzusetzen. Damals, als ich nicht wusste, wie es weitergehen würde, mit mir, mit der Krankheit und mit den Therapien.

Von heute auf morgen musste ich mich mit ganz anderen Themen beschäftigen und den mündigen Patienten erst einmal in mir entwickeln. Nicht Familie, Kinder und Karriere standen plötzlich auf der Agenda, sondern schlicht mein eigenes Überleben. Und dieses Ringen ging über Jahre. Ein langer, aber auch bereichernder Prozess, durch den ich viel über mich selbst und über Krankheit, Ärzte und Patientsein schlechthin gelernt habe.

So erlebte ich gravierende, lebensbedrohende Rückfälle und durchmaß Schritt für Schritt das unendlich weite Feld der Schulmedizin. Mich erwarteten ein auf den ersten Blick undurchdringlicher Therapie-dschungel mit all seinen Tücken, gepaart mit menschlichen Unzulänglichkeiten und mit einer kalten, menschenfernen Technik, und nicht zuletzt unsäglich Standardtherapien, bei denen alle über einen Kamm geschoren werden. Diese Erfahrungen machten für mich schon nach wenigen Wochen die Ganzheitsmedizin so interessant. Die Fortschritte der Schulmedizin will ich dabei gar nicht kleinreden. In der Intensivmedizin, in der Transplantations- und OP-Technik hat sie imposante Leistungen vollbracht. Auch in der Vorsorge. Allerdings tritt sie bei den chronischen Erkrankungen häufig auf der Stelle und stößt ebenso schnell wie hartnäckig an ihre Grenzen. Die Überlebenszeiten bei metastasiertem Brustkrebs sind heute genauso gut oder schlecht wie vor 40 Jahren. Schon das allein ist bedenklich angesichts der vielen Heilmeldungen in den Medien, die nur allzu oft auf fragwürdigen oder

minimalen Studien beruhen und dann zu Therapien führen, die viel Elend über die Patienten bringen. Ganz gleich, wie der Befund lautet und welche Behandlung angesetzt wird, die Lebensqualität sollte bei Therapieentscheidungen immer oberste Priorität besitzen. Ich weiß, wovon ich spreche und wie diese Überlegungen, ob man sich auf eine Therapie oder auch Vorsorgemaßnahmen einlassen soll oder nicht, die eigene Psyche belasten können. Aber daran habe ich mein Handeln immer abgeglichen – bis heute. Bringt mir das tatsächlich etwas? Welche Nachteile verstecken sich dahinter? Mit welchen Folgen muss ich rechnen und will ich die überhaupt tragen? Steht das Ganze im Verhältnis zum gewünschten Ergebnis, das mir keiner garantieren kann? Diesen Fragen müssen sich mündige Patienten stellen. So auch im Fall der Schweinegrippe. Impfung, ja oder nein? Birgt der Impfstoff mit den umstrittenen Adjuvanzen (Verstärker für die Immunreaktion) Risiken? Benötige ich überhaupt den Impfstoff? Und sich dann entscheiden. Ganz allein. Kein Arzt nimmt einem am Ende diesen Schritt ab. Er kann nur beraten, helfen und unterstützen, mehr nicht. So werden wir – oder besser – müssen wir auf die eine oder andere Art zum Experten werden und unser eigener Arzt.

So wuchs die Idee, anderen Menschen ein Buch an die Hand zu geben, das die vielen Informationen und Lebenserfahrungen bündelt und das Leser wie Patienten in kürzester Zeit in die Lage versetzt, die für sie optimale Behandlung oder den besten Therapeuten zu finden. Das schließt natürlich mit ein, dass Sie als Patient Ihr Selbstbewusstsein neu entdecken und Ihre Rechte durchsetzen, um selbst in Krisensituationen allzu forschen Ärzten Paroli bieten zu können. Ehrlich gesagt, ist das nicht einfach und mehr als tagesformabhängig, denn der Anspruch, über die eigene Krankheit und deren Therapie mitzubestimmen, muss immer wieder hart erkämpft werden. Doch am Ende wird jeder auf die eine oder andere Art seinen individuellen Weg für eine optimale Behandlung finden. Die wird bei dem einen vielleicht ganz anders aussehen als bei mir, bei einem anderen wiederum fast ähnlich sein. Was ich damit sagen will? Es gibt keinen Königsweg und keine heilende Pille, mit deren Einnahme alle Probleme

beseitigt sind. Gerade die chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, multiple Sklerose bis hin zu Krebs stellen an die Patienten von heute ganz neue Herausforderungen. Patentrezepte will und kann dieses Buch dabei nicht liefern. Wie auch? Was richtig oder falsch ist, muss jeder für sich entscheiden. So verlässt sich mancher lieber auf die Wirkung der Chemotherapie bei der Krebsbekämpfung oder auf blutfettsenkende Statine beim metabolischen Syndrom, ein anderer wiederum vertraut eher einer alternativen Krebstherapie oder der Veränderung des eigenen Lebensstils, um den gestörten Fettstoffwechsel in den Griff zu bekommen. Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass es entscheidend darauf ankommt, wie man sich mit der eigenen Krankheit auseinandersetzt, um die beste Behandlung für sich zu finden und sie dann auch mit allen Konsequenzen durchzustehen. Ich habe mich damals für eine alternative Krebsbehandlung entschieden – gegen Chemotherapie und Bestrahlung. Alle Schulmediziner warnten mich vor dem Schritt. Aus ihrer Sicht durchaus verständlich und nachvollziehbar. Trotzdem entschied ich mich gegen ihre Empfehlungen – der Entschluss meines Lebens.

Mittlerweile sind manche Dinge in Bewegung geraten, die auch an der Schulmedizin nicht spurlos vorübergehen. Mündige Patienten spielen inzwischen eine viel aktivere Rolle und mischen den eher auf Unterdrückung organisierten Medizinbetrieb auf. Neue Technologien helfen ihnen dabei. Während ich mir noch mühsam und zeitintensiv zu bestimmten Therapien Studien aus Zeitschriftenarchiven oder Bibliotheken besorgen musste, erlaubt das Internet heute eine Recherche nahezu in Echtzeit. Eine Demokratisierung der Informationen, die Patienten viele Möglichkeiten bietet, aber natürlich auch Gefahren birgt. Beachtet man aber ein paar Grundprinzipien, bekommt man heute Recherchedaten, von denen ich vor wenigen Jahren noch nicht einmal zu träumen gewagt hätte. Eine Form von Mündigkeit, die sich auch auf andere Lebensbereiche erstreckt, denn wie wir uns ernähren und ob wir uns ausreichend bewegen – auch das hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auf die optimale Wirksamkeit von Therapien. Bei Patienten setzt das zweifelsohne ein hohes Maß an Selbstverantwortung

voraus und die Bereitschaft, den Lebensstil zu wählen, der einen gesund erhält oder wieder macht. Eines muss klar sein: Jede Operation, jede Therapie, jedes Medikament stellt grundsätzlich ein potenzielles Risiko dar. Solange wir dieses umgehen können, umso besser. Und wir sollten uns keinen Illusionen hingeben, dass sich diese Situation in absehbarer Zeit ändert. Im Gegenteil: Schlimmeres ist zu befürchten, denn das Gesundheitssystem kann auf Dauer nicht mehr die Leistungen bieten wie bisher. So warnte Ärztespräsident Jörg-Dietrich Hoppe auf dem 112. Deutschen Ärztetag vor einer Rationierung der Medizin. Wer »heute behauptet, die umfassende Gesundheitsversorgung sei sicher, der sagt schlicht und einfach nicht die Wahrheit«, so Hoppe. Was das im Klartext bereits jetzt bedeutet, zeigt eine repräsentative Umfrage der Universität Tübingen. Mehr als drei Viertel der dort befragten Kardiologen und Intensivmediziner an deutschen Krankenhäusern gaben an, Patienten aus Kostengründen schon einmal sinnvolle, aber teure Therapien oder Medikamente vorenthalten zu haben. 13 Prozent gaben an, sie täten dies sogar mehr als einmal die Woche. Das Ergebnis deckt sich mit einer Umfrage im Auftrag des Versicherungskonzerns Allianz für die Marktforschungsfirma GfK (Gesellschaft für Konsumforschung). Darin äußert die Mehrheit der Bevölkerung die Befürchtung, dass sich die medizinische Versorgung verschlechtern wird und in Zukunft nicht mehr alle Leistungen für alle Menschen zur Verfügung stehen werden.

Diese Sorgen sind nicht unberechtigt. Zwar pumpen wir weiter viel, viel Geld ins Gesundheitssystem, aber das meiste davon verpufft und kommt nicht an den entsprechenden Stellen an. So werden die Krankenkassenbeiträge auch im nächsten Jahr steigen, was nicht bedeutet, dass damit auch die medizinischen Leistungen besser werden. Neben den Pharmaherstellern, die über Jahre kaum einen Beitrag zur Kostendämpfung lieferten, sondern durch neue und sehr teure Medikamente, beispielsweise in der Krebsmedizin, die Arzneimittelkosten derzeit explodieren lassen, tragen auch wir als Patienten einen Großteil der Schuld. Wegen jedem noch so kleinen Zipperlein rennen wir zum Arzt, lassen uns Medikamente für dieses und jenes verschreiben,

nehmen sie dann noch nicht mal nach Vorschrift ein und schmeißen sie hinterher einfach weg. Rund 35 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen über 65 Jahren erhalten neun oder mehr verschiedene Wirkstoffe in Dauertherapie. Zu diesem Ergebnis kam kürzlich der »Rat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen« in einer Untersuchung für das Gesundheitsministerium. Weniger wäre mehr. Das daraus unerwünschte Wechselwirkungen entstehen (siehe Kapitel »Risiko Pillen«, Seite 74) liegt auf der Hand. Und das Schlimme: Ein Viertel der eingenommenen Pillen wird gar nicht vom Arzt verschrieben, geschweige denn, dass er davon wüsste. Auch hier ist ein mündiger Patient gefragt, zumal wir Arzneimittel oft genauso verantwortungslos konsumieren wie Alkohol oder Nikotin. Um seine Gesundheit muss sich der mündige Patient nun mal selber kümmern. Niemand anderer. Kein Arzt, kein Pharmahersteller und auch kein Politiker.

Das mag manchem nicht schmecken, aber spätestens wenn er krank wird, erlebt er hautnah und oft mit aller Härte, was das bedeutet. Doch Zeit für Veränderung bleibt jedem, und dabei soll dieses Buch helfen. Die einen suchen nach neuen, effektiven und die Lebensqualität fördernden Therapien, die anderen wiederum wollen lernen, wie man seinen Lebensstil von der Ernährung bis zum Sport ändert, wie man seinem Arzt begegnet, wie man Studien liest oder im Internet richtig recherchiert, um die beste Klinik für eine Operation zu finden. Mehrere 100 Tipps sind auf diese Weise zusammengekommen, sie beruhen zum Teil auch auf eigenen Erfahrungen als Patient. Sie sollen Ihnen zeigen, wie man von vorneherein bestimmte Risiken umgeht und warum solche Erfahrungen manchmal auch Teil des eigenen Wegs sind. Oft notwendig und manchmal unumgänglich. Von den Therapeuten sollten Sie sich jedenfalls nicht irritieren lassen. Meine Ärzte warnten mich vor Heilpraktikern, diese vor den Ärzten und andere wiederum vor den Homöopathen. Jeder beharrte darauf, dass nur er recht habe und nur seine Therapie helfe. Hätte ich darauf gehört, würde ich heute nicht mehr leben. Ganz sicher. Als Patient sollten Sie wieder lernen, auf Ihre innere Stimme zu hören und zu ver-

trauen, bei sich zu sein und zu spüren, was Ihnen guttut – dem Körper wie der Seele. Dann stehen Sie auch hinter Ihrer Entscheidung und können notfalls sogar äußerst belastende schulmedizinische Behandlungen besser überstehen. Schließlich ist unsere innere Stimme der beste Ratgeber und Beschützer auf dem Weg zur Heilung. Vertrauen Sie darauf, dann werden Sie alles richtig machen und Ihren ganz persönlichen und selbstbestimmten Weg zum Gesundwerden finden. Und der ist immer der beste!