

Diagnose Krebs: Mit Optimismus Leben verändern

Auf Einladung der Freimaurerloge „Zum Märkischen Hammer“ machte Dr. Bernd Schmude Mut

VON MONIKA SALZMANN

Lüdenschied – „Krebs heißt heute nicht mehr Isolation, Leiden und Tod.“ Mit einem mutmachenden Vortrag von Dr. Bernd Schmude (Frankfurt) zum Thema Krebs eröffnete die Freimaurerloge „Zum Märkischen Hammer“ am Freitag im Logenhaus die Reihe ihrer öffentlichen Vorträge 2020.

Gut besucht war der Vortrag des Allgemeinmediziners, der 1998 selbst an Krebs erkrankte. Drei Jahre gaben ihm damals die behandelnden Ärzte. „Man hat die Chance zu überleben“, machte er Mut, gegen die Krankheit anzugehen und ihr die

Stirn zu bieten. „Freuen Sie sich am Leben!“

Auf die zeitliche Nähe des Vortrags zum Weltkrebstag machte Volker Schmidt, stellvertretender Vorsitzender der Loge, bei der Begrüßung des Referenten aufmerksam. Schmude sei Gründer des Vereins „Stark gegen Krebs“, der auch von Künstlern unterstützt werde. Um Psyche, Bewegung und Ernährung gehe es im Vortrag.

„Wir sollten im Leben alles von der positiven Seite betrachten“, führte Schmude, der über den Krebs hinaus alle chronischen Krankheiten in seine Ausführungen einschloss, aus. Mit Auszügen aus dem Tagebuch eines

Krebspatienten, das sich als sein eigenes entpuppte, führte er auf sehr persönliche Weise in sein Thema ein. Zwischen Hoffnung und Verzweiflung wechselten die Stimmungen, die er – in beschönigter Version – in seinem Krebsstagebuch beschrieb.

„Googeln Sie Ihre Krankheit nicht“, riet Schmude allen Betroffenen. Zu 90 Prozent sei Unsinn, was dort zu lesen sei. „Sie haben alles dabei, um mit jeder Krankheit gut zurechtzukommen.“ Wichtig sei, die Abwehrzellen zu stärken. Krebs werde unter anderem durch Viren und Entzündungen, Fehlverhalten (Rauchen und Alko-



Volker Schmidt (2. Vorsitzender der Loge, links) und Logenmeister **Rainer Stonjeck** (rechts) begrüßten den Referenten **Dr. Bernd Schmude**.

FOTO: JAKOB SALZMANN

hol), Hormone, Fehl-Ernährung, Vitamine („Sie brauchen keine zusätzlichen Vita-

minen“), mangelnde körperliche Bewegung, falsches Schlaf- und Entspannungs-

verhalten sowie Stress, der das Immunsystem schwächt, begünstigt. Auch die Psyche spiele eine entscheidende Rolle. „Krebs entsteht durch Zufall – durch viele kleine Faktoren, die zusammentreffen.“ Zur Vorbeugung von Krebs riet der Mediziner zu einer Lebensstiländerung. Es gelte, aktiv zu werden statt passiv zu bleiben. Zu den präventiven Faktoren zählte der Frankfurter Sport („Aktivierung von Killerzellen“), Optimismus, Selbstwertgefühle, soziale Beziehungen und Achtsamkeit (Meditation, Entspannung und Glückstagebuch).

Es spreche nichts dagegen,

an Selbstheilung zu glauben. „Visualisieren Sie Ihr Problem, werden Sie kreativ“, empfahl er. Kreative Menschen kämen besser mit der Krankheit zurecht. Auch das Lachen sei eine wirksame Therapie. „Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose“, lautete Schmudes Rat. Es sei ratsam, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Wichtig sei zudem, zum behandelnden Arzt Vertrauen zu haben. Vor falschen Heilsversprechen durch fragwürdige Therapien warnte er. „Das Leben aufschieben heißt, es zu verpassen“, schlussfolgerte Schmude. „Wenn wir den Tag verschenken, dann ist er verloren.“