

# Das gute Leben

Magazin für Gesundheit und Ernährung

1 | 2014

Eine Verlagsbeilage der **WIENER ZEITUNG** 



Schwerpunkt  
**Selbstheilungskräfte**

Das ist 60  
Iris Berben

Krankheitsbild  
Polyarthrit

Ernährung  
Pestizide & Co.

## Aus der Redaktion

# Liebe Leserin, lieber Leser

Überraschung: Körper und Seele bilden eine Einheit. Was wir fühlen, wie wir uns fühlen und mit Herausforderungen wie Stress oder Krankheit umgehen, hängt von unserem Zellstoffwechsel, der Aktivität unserer Nieren, von unserem Magen, natürlich unserem Gehirn, aber auch von den Bakterien in unserem Darm ab und noch vielem mehr. Unser körperliches Wohlbefinden wird umgekehrt auch durch unsere Gedanken und Gefühle beeinflusst. Unser Schwerpunkt ab Seite 7 widmet sich den Selbstheilungskräften, wo wir unter anderem Wolfgang Maly vorstellen, der gemeinsam mit Menschen mit Pankreaskarzinom meditiert, um ihnen besonders in der schwierigen Phase von Chemotherapien zu helfen. Die Meditation wird am Universitätsklinikum Bochum eingesetzt, nun wird in einer Studie untersucht, ob, und wenn ja, wie und warum die Meditation hilft.

Dass man das nicht weiß, liegt vermutlich auch daran, dass die vielen Wechselwirkungen und Austauschprozesse von Psyche und Physis noch nicht ganz verstanden sind. Ein wesentlicher Mittler zwischen Körper und Geist scheint die Ernährung zu sein. Der Kinder- und Jugendpsychiater Paul Amminger vermutet, dass eine nährstoffarme und einseitige Ernährung psychische Erkrankungen begünstigen kann und – umkehrt – hilft, das Krankheitsrisiko einzudämmen. Er hat in einer klinischen Studie gezeigt, dass Omega 3-Fettsäuren das Schizophrenie-Risiko senken. Ein Interview mit Paul Amminger finden Sie ab Seite 24.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat dem Fast Food erneut den Kampf angesagt. Ungesunde Ernährung stelle mittlerweile eine noch größere Gefahr für die Gesundheit dar als das Rauchen, erklärte der UNO-Sonderbeauftragte für das Recht auf Nahrung, Olivier De Schutter bei der 67. Weltgesundheitsversammlung. Er plädierte für eine „globale Konvention zum Schutz und zur Förderung gesunder Ernährung“. Diese Konvention würde sich wohl auch den Pestiziden in unserer Ernährung widmen müssen. Sie sind hochgradig giftig, unter anderem für das Nervensystem und den Hormonhaushalt, zeigt Ina Weber ab Seite 22.

Im „Krankheitsbild“ ab Seite 18 geht es um einen alten (Un-)Bekanntes, das Rheuma. Chronische Polyarthrit ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Im 18. Jahrhundert das erste Mal beschrieben, ist sie bis heute nicht vollständig erforscht. Ihre Ursachen sind unbekannt. Glücklicherweise kann man sie seit einigen Jahren erfolgreich therapieren.

Iris Berben muss man wohl nicht vorstellen. Unser erstes Interview in der Reihe Das ist 60 (Seite 30) ist der deutschen Schauspielerin gewidmet. Wir haben sie unter anderem gefragt, ob es für Frauen gut wäre, mit 60 noch Kinder bekommen zu können.

Viel Freude beim Lesen,  
Cathren Landsgesell

# Inhalts- verzeichnis

Meditation kann möglicherweise die Selbstheilungskräfte aktivieren, siehe Seite

07

- 06 **Mythen der Gesundheit.** Laufen entspannt?
- 07 **Schwerpunkt.** Selbstheilungskräfte gibt es, man muss sie nur entdecken
- 12 **Schwerpunkt.** „Heilendes Licht“ – Ein Interview über Heilmeditation mit Wolfgang Maly
- 15 **Gesundheitsnachrichten.** Unter anderem: unsterbliche Fadenwürmer
- 18 **Krankheitsbild.** Chronische Polyarthritis birgt viele Unbekannte, aber sie ist (fast) heilbar
- 22 **Ernährung.** Wieviele Pestizide aus dem Essen vertragen wir?
- 24 **Ernährung.** Verrückt nach Fast Food? Ein Interview mit dem Psychiater Paul Amminger
- 27 **Warum ...** schieben wir Dinge auf?
- 28 **Buchempfehlungen.** Unter anderem: Bücher über Fast Food und Gesundheitswahn
- 30 **Das ist 60.** Iris Berben!

Laut WHO gibt es immer mehr sichere Geburten, siehe Seite

17

# Sich gesund fühlen

Die neuere Gehirnforschung und Erfahrungen aus Therapie und Pflege zeigen, dass ein besserer Kontakt zu unseren Gefühlen lindernd, wenn nicht gar heilsam sein könnte. Unter anderem Yoga und Meditation scheinen die Achtsamkeit für sich selbst zu schulen.

TEXT: EVA BACHINGER

Ilse Stracker-Jandl ist eine überzeugte Schulmedizinerin. Fragt man sie, ob es so etwas wie Selbstheilungskräfte überhaupt gibt, so antwortet sie mit „Ja“. Zwar muss die Schulmedizin immer die Basis sein, wie die Wiener Allgemeinmedizinerin erklärt, allerdings, und dies ist ihr mindestens ebenso wichtig, brauche die Schulmedizin weitere Methoden, um wirklich heilen zu können. Heilung, meint sie, ist ein ganzheitlicher Prozess, der den Menschen in seiner Gesamtheit mit „Körper, Geist und Seele“ braucht. „Man kann die Selbstheilungskräfte des Körpers gezielt aktivieren“, sagt Stracker-Jandl. Sie selbst ergänzt ihre Therapien daher mit dem Wissen aus Naturheilkunde und der sogenannten Erfahrungsmedizin, die Heilmethoden umfasst, die in verschiedenen Kulturkreisen aufgrund von langjähriger Beobachtung von Symptomen entstanden sind. Sie hat erlebt, dass der Heilerfolg auch davon abhängt, wie der Patient die Erkrankung empfindet. „Mir ist wichtig, nicht nur auf einzelne Symptome zu achten, sondern die kausalen Zusammenhänge zu berücksichtigen, denn ein Rädchen greift ins andere.“ Wesentliche Voraussetzung: Zeit und Zuwendung. Die neuere Forschung scheint ihr Recht zu geben. Glaubt man den US-Medizinerinnen Deborah Grady und Rita Redberg, so verlassen wir uns manchmal zu bereitwillig allein auf Medikamente. Sie plädieren für ➤

◀ Auf der vorhergehenden Seite und hier ist die kollektive Yoga Session zu sehen, die jedes Jahr auf dem Times Square in New York stattfindet. Am 21. Juni 2014 ist es wieder soweit. ▶

PHOTOGRAPHERS

▶ einen Paradigmenwechsel in der Mainstream-Medizin, die dem Körper mehr Gelegenheit gibt, seine eigenen Reparaturfähigkeiten in Gang zu bringen. Nicht jede harmlose Erkrankung brauche sofort eine Pille, sagen die beiden Forscherinnen. Der deutsche Neurobiologe Gerhard Hüther geht sogar so weit zu sagen: „Heilung ist immer Selbstheilung. Niemand kann einen anderen Menschen gesund machen. Die ärztliche Kunst besteht darin, diesen Prozess der Selbstheilung zu unterstützen.“ In Krankenhäusern werden immer häufiger unterstützende Therapien wie Therapeutic Touch (TT), Meditation oder Yoga angeboten, um diese Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Heilung ist nicht mehr Sache der Medizin allein.

#### **DIE KRANKHEIT UND DER KOPF**

Unser Körper hat grundsätzlich die Fähigkeit, innere und äußere Verletzungen und Krankheiten selbst zu heilen. Tatsächlich ist unser Körper unablässig damit beschäftigt, zu reparieren, auszubessern und zu ersetzen. Enzyme beseitigen täglich Defekte in der Erbsubstanz, allein in der Haut werden etwa eine Milliarde Zellen pro Tag durch neue ersetzt, die innere Schicht des Dünndarms wird alle drei

Tage ausgetauscht. Diese Mechanismen sind auch bei Erkrankungen aktiv. Entzündungsprozesse wie Fieber sind Beispiele für Heilungsmaßnahmen des Körpers. Doch warum scheinen manche Patienten geradezu wunderbare Selbstheilungskräfte zu besitzen und andere wiederum gar nicht? „Für die Unterdrückung oder Reaktivierung von Selbstheilungsprozessen spielen zentralnervöse Regelmechanismen eine entscheidende Rolle“, erklärt Hüther. Diese Mechanismen sind sehr leicht anfällig für Störungen. Diese sind meist rein emotionaler Natur: Angst ist das stärkste Gefühl, das die Regelsysteme im Gehirn durcheinander bringt. Angst vor der Krankheit, Angst vor dem Sterben, vor dem Tod – wie stark diese Angst ist, hängt wiederum von der Lebensgeschichte und daraus entwickelten inneren Haltung eines Patienten ab. „Die Reaktivierung bisher unterdrückter Selbstheilungskräfte bei einem Patienten ist immer nur dann möglich, wenn es dem betreffenden Patienten gelingt, etwas wiederzufinden, was er verloren hat oder wieder an etwas anzuknüpfen, was unterbrochen war“, sagt Hüther. Das kann die Erinnerung an die Verbundenheit und Geborgenheit der frühen Kindheit oder gar noch im Mutterleib sein. Diese guten Erfahrungen können, so Hüther,

im Lauf des Lebens von Erfahrungen der Einsamkeit, des nicht verstanden werdens und der Hilflosigkeit überdeckt werden. Psychotherapeuten können aus der Lebensgeschichte herausarbeiten, welche therapeutische Hilfeleistung am besten passt. „Die innere Haltung ist schwer veränderbar, weil sie an Gefühle und körperliche Reaktionen gekoppelt ist. Rein kognitive Interventionen wie Aufklärung oder Belehrung bleiben meist ohne nachhaltige Wirkung. Man muss die Selbstheilungskraft durch Zuwendung, Mitgefühl und Fürsorge aktivieren“, sagt Hüther. Der Neurologe glaubt allerdings, dass eine derartige Aktivierung oftmals am Zeitmangel von Ärzten und medizinischem Personal scheitert.

anzunehmen. „Die Übungen haben ganz bestimmte Effekte auf die Organe. Die Selbstheilungskräfte steuern und aktivieren wir alleine durch eine Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung. Der Körper wird ausgeglichen.“ Ist man einmal mit den Asana, den Übungen, vertraut, werde Yoga zu einer Meditation in der Bewegung. Dass Yoga wirksam ist, erkennen auch Ärzte an. Yoga4Therapy wird mittlerweile an den Wiener Privatkliniken Döbling und Rudolfiner Haus, an der Universitätsklinik in Innsbruck sowie im Krankenhaus Zams und auch am Münchner Rotkreuzklinikum angeboten. ➤

### HEILSAME ACHTSAMKEIT

Wie können Patienten einen Weg zurück zu der heilsamen Geborgenheit und dem guten Körpergefühl der Kindheit finden - besonders bei schweren Erkrankungen? Die Yogalehrerinnen Marie Wolfram und Christiane Steinbichler haben eine besondere Form des Yoga entwickelt, um die körperlichen, psychischen Belastungen einer Krebserkrankung besser zu begleiten: Yoga4Therapy. „Yoga kann bei Krebstherapien und in der Nachsorge Depressionen mildern, Stress und Angst reduzieren und negative Begleiterscheinungen von Chemo- und Strahlentherapie verringern“, sagt Marie Wolfram. Die Atem-, Meditations- und Körperübungen des Yoga sollen den Patienten das Gefühl der Kontrolle über den eigenen Körper zurückgeben. Eine schwere Erkrankung, die das Leben bedroht, ist für Betroffene ein Schock, der sie vom eigenen Körper entfremdet. „Yoga ist nicht nur körperliche Betätigung, sondern es ist die Stille im Augenblick, wo wir lernen, im Moment zu sein, diesen anzunehmen und fokussiert einen Weg zu gehen“, erklärt Wolfram. Eine regelmäßige Yogapraxis helfe dabei, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und

Wenn Menschen meditieren, wie bei traditionellen Formen des Yoga (Bild) werden Stresshormone abgebaut, Herzfrequenz und Blutdruck sinken, Körper und Geist entspannen sich.

➤ Wie Yoga oder Zen-Meditation wirken, haben sich die Psychologen Vladimir Bostanov und Philipp Keune von der Universität Tübingen näher angesehen: Mit einem Elektroenzephalogramm (EEG) untersuchten sie die Hirnströme von Teilnehmern eines Meditationskurses vor und nach der Meditation. Sie stellten fest, dass sich die Teilnehmer nach der Meditation deutlich besser auf akustische Reize zu konzentrieren vermochten als eine Kontrollgruppe, die nicht meditiert hatte. „Die vordere Hirnrinde, eben jene Region, die Gefühle reguliert, war besser durchblutet“, erklärt Forscher Bostanov. Er führt die bessere Konzentrationsfähigkeit darauf zurück, dass durch die Meditation die Achtsamkeit geschult wird. „Indem man sich auf den Atem konzentriert, lernt man, Aufmerksamkeit zu regulieren. Neugierde und Wachheit nehmen zu, es fällt leichter, Situationen zu akzeptieren. Emotionen sind bewusster und werden toleriert statt verdrängt. Diese Wirkung hilft bei Erkrankungen, da man sich der Realität gestärkt stellen kann und sich nicht in Grübeleien verliert, was ja viel Energie bindet“, sagt der Psychologe. Maria R. ist davon überzeugt, dass dem Körper Selbstheilungskräfte innewohnen, die durch konventionelle Medizin nicht angesprochen werden. Die Wienerin erkrankte Anfang 30 an Schilddrüsenkrebs, wenig später wurde ein Tumor in der Brust festgestellt. Schließlich musste ihr eine Brust abgenommen werden. Während der Strahlen- und Chemotherapie suchte sie Heil bei alternativen Methoden: „Vor allem Therapeutic Touch hat mir so gut getan, dass es fasst süchtig macht. Ich habe mich dadurch während der Behandlungen besser aufgehoben gefühlt.“ Die Österreichische Krebshilfe steht unterstützenden Therapie grundsätzlich offen gegenüber, will aber Scharlatanerie und falschen Hoffnungen einen Riegel vorschieben. „Wichtig ist es uns, immer zu betonen,

dass andere Methoden ergänzend und begleitend zur klassisch schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden sollen und nicht als Alternative zu betrachten sind. Patienten, die sich an uns wenden, haben oft das Bedürfnis, noch mehr für sich und ihren Körper zu tun. Sie wollen ihren Körper bei der Heilung unterstützen, Nebenwirkungen der Behandlung lindern und das Wohlbefinden und somit die eigene Lebensqualität steigern“, berichtet die Psychologin Ursula Würzel von der Krebshilfe Wien.

### HANDAUFLEGEN

Therapeutic Touch (TT) kommt aus den USA und beruht auf der Annahme, dass durch das Auflegen der Hände Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Landesnervenklinik Wagner-Jauregg in Linz hat diese Therapie 2007 in ihr Pflegekonzept aufgenommen. Die klinische Praxis zeige, dass TT eine erfolgreiche Unterstützungsmaßnahme sei, heißt es von Seiten der Klinik, die TT in der Psychiatrie bei Depressionen, Angst- und Panikstörungen sowie bei Burn-out einsetzt, aber auch in der Geriatrie. „Es gibt kaum Kontraindikationen, man kann es bei fast allen Krankheiten anwenden. Es wirkt entspannend, vermindert Stress und Ängstlichkeit, steigert das Wohlbefinden und reduziert Schmerz“, sagt die Diplomkrankenschwester Anna Mühleder, die an der Landesnervenklinik mit TT arbeitet. TT will durch die Berührung die Vitalenergie (das sogenannte Qi) aktivieren - das Konzept stammt aus der chinesischen Medizin. Qi wird durch Berührung wahrgenommen und gelenkt - hin zu den sichtbaren oder unsichtbaren Wunden, die der Heilung bedürfen. Es gebe zahlreiche Studien, welche die Wirkung belegen, sagt Mühleder. „Vorsichtig muss man bei sehr psychotischen Patienten und bei schwangeren Frauen sein. Je schwerer die Erkrankung ist, desto kürzer sollen die Intervalle zwischen den Therapiesitzungen sein. Ich habe

noch nie erlebt, dass jemand sagt, das ist absolut nichts für mich, das erzeugt keine Wirkung bei mir. Und ich habe schon sehr, sehr viele Behandlungen gemacht.“

Das Konzept der Meditation von Wolfgang Maly beruht ebenfalls auf der heilenden Berührung der Hände. Maly entwickelte diese Meditation vor 13 Jahren zunächst für sich selbst als er aufgrund einer schweren Rückenmarkserkrankung von einer partiellen Querschnittslähmung bedroht war. Maly wendete sich der Spiritualität zu und versenkte sich im Gebet. Sein Rückenmark ließ er mit wärmendem Licht bestrahlen. Nach einiger Zeit konnte er wieder besser gehen. Seine Erfahrung gibt der Diplomkrankenschwester an Patienten weiter, aber als „Heiler“ sieht er sich nicht. Seine Methode umfasst Handauflegen, Lichtvisualisierung und Meditation. Zuerst führt er die Patienten in die Meditation. Wenn sie zur Ruhe gefunden haben, legt Maly die Hand auf Stirn, Brust und in den Nacken der Patienten. Bevor er sie behandelt, geht er selbst in die stille Meditation. Waldemar Uhl, Direktor der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im St. Josef-Hospital Bochum, Klinikum der Ruhr-Universität, wo die Maly-Meditation angeboten wird, ist von der Wirkung überzeugt und tut diese Überzeugung auch in den Medien kund – obgleich er selbst keine Erklärung hat, warum die Meditation hilft. Uhl und Maly sehen sie keineswegs als einen Ersatz für die Schulmedizin – bei Uhl geht es hauptsächlich um Bauchspeicheldrüsenkrebs – sondern eine Methode, um die Schulmedizin zu unterstützen und die Heilung nach schweren Operationen zu fördern. „Die Patienten setzen wieder Vertrauen in die Schulmedizin. Wenn kein Vertrauen vorhanden ist, kann man nicht heilen“, sagt Wolfgang Maly.

Heilungsprozesse sind offenbar weit mehr als das, was wir mit Hilfe der Medizintechnik sicht- und messbar

machen können. Der US-Kardiologe Dean Ornish, ein Pionier der ganzheitlichen Herzforschung, hatte den Mut zu betonen, dass mangelnde Liebe, Einsamkeit, Isolation die größten krankmachenden Faktoren für Körper und Seele seien. Ist man bereits krank, ist für den Weg zur Heilung der Rückhalt durch Familie, Freunde und nicht zuletzt sich selbst scheinbar wesentlich. „Man sollte herausfinden, welche Therapien und Methoden einem guttun“, sagt Psychologin Ursula Würzel von der Krebshilfe Wien. „Heilung ist individuell.“ ■



# „Stellen Sie sich ein heilendes Licht vor“

Wolfgang Maly ist überzeugt, dass Meditation hilft: Er hat eine eigene Meditationsweise entwickelt, die Patienten mit Pankreas-Karzinom nach Operationen begleitet und die emotionale Heilung unterstützen soll. Als eine Alternative zur schulmedizinischen Krebstherapie sieht Maly die Meditation nicht. Auch sind die Zusammenhänge ihrer Wirkungsweise noch unbekannt.

INTERVIEW: EVA BACHINGER

**Wiener Zeitung:** Sie begleiten Schwerkranke durch Meditation und Berührung. Kann man die Wirkung Ihrer Meditation wissenschaftlich nachweisen?

**Wolfgang Maly:** Ich habe diese Heilmeditation aus meiner Erfahrung heraus entwickelt. Ich hatte eine Rückenmarkserkrankung und sehr eine schlechte Prognose. Ich konnte die Erkrankung wesentlich lindern. Ich habe die Meditation dann auch für andere gemacht, unter anderem für meine damalige Frau, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt war. Ihr Zustand verbesserte sich, weshalb Professor Waldemar Uhl von der Universitätsklinik in Bochum mir weitere Patienten schickte. Ich bin also langsam hineingewachsen. Die Ludwig Maximilian Universität München initiiert nun eine Studie über die Maly-Meditation als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung für Patienten mit fortgeschrittenem Pankreaskarzinom. Wir haben das auf diese Gruppe beschränkt, weil diese Patienten die schlechteste Diagnose haben. Die Tumore sind inoperabel, auch Chemotherapie kann nicht mehr helfen.

**WZ:** Was bewirkt die Methode bei Ihren Patienten?

**WM:** Wir scheinen bei vielen Pankreaspatienten eine Lebensverlängerung zu erreichen. Die Klinik will das nun genauer untersuchen. Die Patienten sollen alle zwei Monate zu mir kommen, wobei wir auch die Familienangehörigen einbeziehen. Das ist ein sehr wichtiges Element, um wieder Hoffnung zu geben und das Vertrauen zu stärken, dass Heilung doch noch möglich ist. Eine Sitzung dauert drei Stunden und umfasst Gespräche, Meditation und Handauflegen. Die Angehörigen können die Meditation gemeinsam mit den Patienten zuhause weitermachen. Die Studie läuft über ein Jahr, parallel werden medizinische Untersuchungen durchgeführt.

**WZ:** Hängt es nur von einem selbst ab, ob man gesund wird oder nicht?

**WM:** Das ist wirklich so. Nach meinem Dafürhalten gibt es keine Wunderheiler. Der einzige Wunderheiler ist in Ihnen. Sie selbst sind in der Lage, die sogenannten Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das schafft man aber nur dann, wenn man

einmal davon überzeugt ist, wenn man daran glaubt, Hoffnung hat und sich auf sich selbst bezieht. Durch die Meditation kommt man zu sich selbst und findet die Kraft, weiterzugehen. Allein geht es aber auch nicht: Der Patient braucht die Zuwendung der Angehörigen. Durch die Berührung der Hände werden verschiedene biochemische Mechanismen ausgelöst, die es den Körperzellen erleichtern sollen, sich zu regenerieren. Ab Herbst starten wir eine Ausbildung für Ärzte gemeinsam mit dem Psychiater Christian Schubert von der Uniklinik Innsbruck, denn ich finde es wichtig, dass Ärzte die Maly-Meditation durchführen und sie in den normalen Klinikalltag integrieren. Die Methode ist nicht nur für den Patienten hilfreich, sondern auch für die Angehörigen. Die Motivation der Angehörigen entlastet die Ärzte wiederum ungeheuer. In vielen Kliniken gibt es zu wenig Personal, das ist überall ein Problem. Aber mit dieser Meditation wird im Grunde der Familienangehörige als Co-Therapeut eingebunden. Das ist deshalb für den Angehörigen so wichtig, weil er endlich etwas tun kann, und er dadurch seelisch enorm entlastet. Die Hilflosigkeit, zusehen zu müssen wie der geliebte Partner leidet, wird gemildert.

**WZ:** Was passiert während der Meditation?

**WM:** Bei einer Erkrankung ist das Zusammenspiel der Körperzellen gestört. Der Körper wird durch die Abwehr der Erkrankung natürlich geschwächt. Wenn der Patient auch noch Angst vor der Krankheit hat, werden viele Stresshormone ausgeschüttet. Lebt der Patient eine längere Zeit mit diesem hohen Spiegel von Stresshormonen, hat der Körper ein Riesenproblem. Ich vermute, dass die Meditation genau da ansetzt, indem sie den Stressspiegel senkt. Der Patient kann dann wieder positive

➤ Nebenwirkungen reduziert werden oder sogar komplett wegfallen. Man wehrt sich nicht mehr.

**WZ:** Warum setzen Sie auch Berührungen ein und beschränken sich nicht auf Meditation?

**WM:** Das ist genau der Punkt: Wenn Sie meditieren, sind Sie für sich allein. Wenn aber jemand anderer im Familienkreis diese Meditation führt und Sie auch noch berührt, passiert etwas Wunderbares. Man fühlt sich angenommen und berührt, das ist die Zuwendung, die wir aus der Kindheit kennen. Kleine Kinder brauchen ganz viel Zuwendung und Berührung. Ältere Leute gehen gerne zur Massage, aber nicht wegen der Massage, sondern wegen der Berührung. Wir sind soziale Wesen, wir brauchen diese Berührung und Zuwendung. Es kommt aber noch eine andere Komponente dazu: Ich habe diese Meditation auf eine christliche Basis gestellt, weil ich ein christliches Fundament habe. Das heißt aber nicht, dass es ein Muslime oder Atheist nicht auch machen kann. In der Bibel steht: „Wenn zwei oder drei Menschen in meinem Namen zusammen

sind, dann bin ich unter ihnen.“ Das hat eine tiefe Bedeutung für mich. Das steht für die Liebe, bei dieser Meditation gehen wir in diese Liebe und verbinden uns mit dieser Liebe, dann ist Jesus unter uns. Das ist es, was er meint, diese Liebe, diesen Zusammenschluss. ■



FOTO: PRIVAT

**Wolfgang Maly** ist überzeugt, dass Liebe das Unmögliche möglich machen kann. Maly arbeitet als Meditationstherapeut in Augsburg gemeinsam mit Professor Waldemar Uhl, Direktor der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im St. Josef-Hospital Bochum, Klinikum der Ruhr-Universität, für Patienten mit Pankreas-Karzinom.

## STUDIE – TEILNEHMER GESUCHT

Wie Meditation wirkt, soll nun weitergehend wissenschaftlich in der Studie an der LMU München mit dem Titel „Meditation nach Maly als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung bei Patienten mit fortgeschrittenem Pankreaskarzinom“ untersucht werden. Studien haben bereits gezeigt, dass Meditationen eine tiefgreifende Entspannungsreaktion bewirken können, die den subjektiv empfundenen Stress vermindern, den Umgang mit der eigenen Erkrankung verbessern und auch körperliche Vorgänge, wie z. B. das Immunsystem, positiv beeinflussen können. Welche konkreten Wirkungen die Maly-Meditation auf die körperliche sowie psychische Gesundheit von Krebspatienten hat, soll in einer Studie erforscht werden, die in den kommenden Wochen anläuft. Die Studienpatienten nehmen alle zwei Monate an der Maly-Meditation teil. Die Studie beinhaltet das Ausfüllen von Fragebögen, ein kurzes Interview durch das Studienpersonal und das Sammeln

von Speichelproben zur Bestimmung von Stresshormonen. Die Maly-Meditation wird im Rahmen der Studie kostenfrei angeboten. Eventuell anfallende Fahrt- und Übernachtungskosten können leider nicht übernommen werden.

Wenn bei Ihnen innerhalb des letzten Monats die Diagnose eines fortgeschrittenen Pankreaskarzinoms gestellt wurde und Sie Interesse an der Studie haben, kann Ihr betreuender Hausarzt bzw. Ihr betreuender Onkologe Kontakt zur Studienleiterin, PD Dr. Karin Meißner, aufnehmen (Kontakt siehe unten). Wir bitten um Verständnis, dass in dieser Studie nur Patienten mit neu diagnostiziertem Pankreaskarzinom berücksichtigt werden können.

### KONTAKT:

PD Dr. med. Karin Meißner,  
Institut für Medizinische  
Psychologie, LMU München,  
Email: Karin.Meissner@med.lmu.de