

# Newsletter Nr. 3

## Berliner Gesundheitsnachrichten

August 2009

Dr. Wasylewski GmbH  
Grottkauer Straße 24  
12621 Berlin  
Tel. 030 – 55 15 82 48  
www.dr-wasylewski.com



**Liebe Leserinnen und Leser,  
die jährliche Zahl der neu an Krebs erkrankten Menschen liegt in  
Deutschland nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts Berlin bei mehr  
als 436.000. Die medizinische Forschung und Ärzte suchen nach neuen  
Therapieformen und Behandlungskonzepten.  
Ein neues Konzept, das mit der herkömmlichen Therapie für  
Tumorerkrankungen aktuelle Erkenntnisse der Immunologie, Psychologie  
und Naturheilverfahren kombiniert, ist die Immunbiologische Krebstherapie.  
Ich möchte Ihnen heute einige Gedanken dieser Therapie, die in meiner  
Tagesklinik und meinem Gesundheitszentrum angewandt wird, vorstellen.  
Ihr Dr. Wasylewski**

### Immunbiologische Krebstherapie

Dieses Konzept berücksichtigt vor allem die körpereigenen Abwehrkräfte und den seelischen Zustand des Patienten. Es ist darauf ausgerichtet, das weitere Tumorwachstum zu hemmen und zu verhindern sowie die körpereigenen Kontroll- und Abwehrmechanismen wieder herzustellen.

Die Umstellung der Ernährung und die Ergänzung fehlender lebensnotwendiger Vitamine und Mineralstoffe in Verbindung mit einer körperlichen Aktivierung und Stabilisierung der Psyche sind die Basis der ganzheitlichen Krebstherapie.

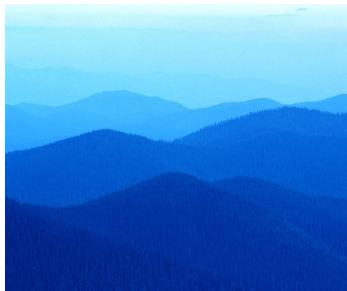
Die Indikation für meine Tagesklinik-Behandlung sind Krebserkrankungen aller Art, der Zustand Krebserkrankter nach Chemo- und Strahlentherapie, die Erkrankung des Abwehrsystems sowie Schmerzzustände im Zusammenhang mit Krebserkrankungen.



Die Therapiemaßnahmen werden in meiner Klinik ebenso wie Ernährungsumstellung und die Maßnahmen der Psychotherapie individuell auf meinen jeweiligen Patienten abgestimmt.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage [www.dr-wasylewski.com](http://www.dr-wasylewski.com)

### Stress und Entspannung



Sie wissen, dass wir heute den guten und heilsamen Stress sowie den krankmachenden Stress unterscheiden. Wir brauchen den positiven Stress, denn Stress ist Leben, sagt Selye. Wichtig ist, dass den Spannungen, die Kraft erzeugen und Spannkraft geben, auch die Entspannung folgt. Das ist ein biologisches und psychologisches Grundprinzip.

Krankmachende Stressoren können Isolation, Lärm, Krankheit, Armut, Zeitdruck, Leistungsüberforderung und andere Faktoren sein. Der Körper reagiert mit innerer Unruhe, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen und Resignation bis hin zur Depression.

Wir müssen diese Stresssymptome erkennen und ein eigenes Stressmanagement aufbauen. Oft genügt es schon, einige Tipps zu berücksichtigen.  
So zum Beispiel: *Beginn den Tag mit einem Plan, oder „Mach mal Pause“, oder „Belohne dich“.*  
Hier noch einige Tipps zum Stressmanagement: *Denk positiv und umgib dich mit positiv denkenden Menschen, Benütze Misserfolge als Lerngelegenheit, Lache. Nimm dir Zeit zum Spaß haben ...*

Sie werden selber weitere Ideen finden.

## Meine heutige Empfehlung zur Entspannung - Relaxation Response

Prof. Herbert Benson (Boston) hat diese Methode entwickelt und will damit langfristig die Biochemie des Körpers verändern. Es geht darum, den Strom der Alltagsgedanken zu durchbrechen. Dazu bestimmt man einen „geistigen Fokus“, dem man sich 10-20 Minuten hingibt. Ablenkende Gedanken lenkt man sanft und ohne Zwang wieder auf den Fokus. Benson beschreibt den Weg so:  
***Wählen Sie ein Wort, einen Begriff, den Sie als Fokus verwenden wollen, oder konzentrieren Sie sich einfach nur auf den Atem. Sitzen Sie ruhig in einer bequemen Haltung. Schließen Sie die Augen. Entspannen Sie die Muskeln. Atmen Sie langsam und natürlich und wiederholen Sie Ihr Fokus-Wort jedes Mal beim Ausatmen. Bleiben Sie passiv, kümmern Sie sich nicht darum, ob Sie es gut machen. Wenn Ihre Gedanken wandern, lenken Sie sie auf den Fokus zurück. Halten Sie 10-20 Minuten durch, Entspannen Sie sich nach dieser Methode ein- bis zweimal am Tag.***

Und bleiben Sie geduldig – es kann dauern, bis Sie die Wirkung spüren.



### Neue medizinische Berufe für die Zukunft

In Kooperation zwischen der Europäischen Akademie für Naturheilverfahren (EANU) und der Deutschen Angestellten-Akademie (DAA) finden in den Räumen der DAA in Berlin Neukölln regelmäßige Weiterbildungskurse im Bereich Gesundheit und Soziales statt, die finanziell gefördert werden können. In diesem Jahr haben bereits 25 Kursteilnehmer mit dem ärztlichen Zertifikat ihre Weiterbildung als Ärztlich geprüfte/r Ernährungsberater und geprüfte/r Gesundheitsberater erfolgreich abgeschlossen. Weitere 25 Teilnehmer sind derzeit in der Ausbildung.



### **Achtung ! Kursstart !**

Die neuen Kurse für die berufsbegleitende Weiterbildung zum/zur **Ärztlich geprüften Ernährungsberater/in** und zum/zur **Ärztlich geprüften Gesundheitsberater/in** beginnen in den modernen Unterrichtsräumen der DAA am **28.August 2009**.

Die neuen Kurse für den Tagesunterricht starten am **14.September 2009**.

Die vorgestellten Weiterbildungsberufe werden von der Bundesagentur für Arbeit sowie über den Europäischen Sozialfonds gefördert. Bei der Beantragung von Fördermitteln hilft die Deutsche Angestellten-Akademie (DAA).

**Bitte wenden Sie sich bei Interesse an Frau Bullerjahn von der DAA. Tel. 030 - 56 82 19 30.**

*Liebe Leserinnen und Leser, der nächste Newsletter wird mit neuen Gesundheitsnachrichten im September erscheinen. Sollten Sie unsere Newsletter nicht weiter wünschen, teilen Sie uns das bitte mit.*

*Bis dahin – bleiben Sie gesund !*

*Ihr Dr. Wasylewski*

Impressum: Dr. Wasylewski GmbH, Tagesklinik für Naturmedizin und Tumorbioogie, Immunbiologische Krebstherapie, Krebsfrüherkennung und Krebsprophylaxe  
Grottkauer Straße 24, 12681 Berlin, Tel. 030 – 55 15 82 48, [www.dr-wasylewski.com](http://www.dr-wasylewski.com)  
Redaktion und Gestaltung: Dagmar Moldenhauer