

## Vorwort

Der kompakte Ratgeber von *Moses G. Steinvorth* spannt in seinen Betrachtungen einen großen Bogen und wird damit der essenziellen Forderung nach Berücksichtigung von Körper, Geist und Seele auch beim Krebsgeschehen gerecht. Die Erfahrung lehrt in der Tat, dass es selten nur ein Faktor ist, der eine Krankheit in unserem Körper auslöst. Wichtig ist auch die Überlegung, dass die Krebserkrankung genauso wie ein Herzinfarkt zwar plötzlich bemerkt wird, sich jedoch über Jahre und unter Umständen Jahrzehnte hin entwickelt. Diese Erkenntnis führt zu zwei wichtigen Konsequenzen: Wird eine solche Diagnose gestellt, ist kein überstürztes Handeln angezeigt, sondern eine sorgfältige Überlegung, was nun zu tun ist. Auch das Einholen von einer Zweitmeinung hat sich bewährt (möglichst von einem ganzheitlich arbeitenden Arzt).

Ferner gehört dazu auch eine ehrliche Bestandsaufnahme, wie man bislang mit sich und seinem Körper (und Geist) umgegangen ist. Denn der genetische Anteil bei der Entstehung dieser Krankheiten beträgt allenfalls 10 %. Die übrigen 90 % entstehen dadurch, dass wir diesen wunderbar konstruierten Körper in seinen Fähigkeiten sabotieren. Das geschieht meist nicht bewusst, sondern man schwimmt einfach im „Mainstream des modernen Lebensstils“ mit. Dieser orientiert sich aber nicht an den Belangen des Körpers und so entstehen nach und nach Störungen, die er nicht mehr kompensieren kann. Und dann bekommen wir „plötzlich“ ein Symptom und werden subjektiv krank.

Ganz wichtig ist auch die Erkenntnis, dass praktisch alle hier aufgeführten Maßnahmen nicht nur der Vorbeugung dienen, sondern auch dann eingesetzt werden können, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist, d. h. wenn wir schon krank sind. Der Körper begrüßt dann dankbar die zusätzlichen Ressourcen, die er nun erhält. Im Idealfall helfen sie ihm dazu, seine Selbstheilungskräfte zu stärken und eine Gesundung zu ermöglichen. Dies geht umso besser, je mehr der nachstehend angeführten Ratschläge beherzigt werden. Ich wünsche viel Erfolg.

Schlangenbad, im Januar 2016

Prof. Dr. Jörg Spitz