

CHRIS WARK – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Fangen wir damit an, dass Sie uns von sich und Ihrer unglaublich inspirierenden Geschichte erzählen.

Chris Wark:

Ich heiße Chris Wark. Bei mir wurde Darmkrebs im dritten Stadium diagnostiziert, als ich 26 Jahre alt war, und das war einfach ein großer Schock. Für jeden Krebspatienten in jedem Alter ist die Diagnose eine schreckliche Neuigkeit, aber Sie sehen es einfach nicht kommen, wenn Sie so jung sind. Vor der Diagnose war ich sehr begeistert von meinem Leben. Ich habe in Immobilien investiert. Ich war Unternehmer, ich war Musiker, ich schrieb Lieder und trat auf und plante, auf Tour zu gehen. Und 2003 bekam ich diese Bauchschmerzen. Ich dachte nicht, dass es eine große Sache sei. Ich dachte nur: „Nun, mein Körper kann heilen. Ich hatte noch nie gesundheitliche Probleme. Ich bin sicher, was auch immer es ist, es wird sich von selbst klären.“

Aber leider tat es das nicht. Es wurde immer schlimmer und gegen Ende dieses Jahres hatte ich diese wirklich intensiven Bauchschmerzen. Scharfe Schmerzen und dann ein dumpfer Schmerz, der mich mitten in der Nacht weckte. Und schließlich überredete mich meine Frau, zum Arzt zu gehen, weil ich typisch männlich sagte: „Mir geht es gut.“ Ehrlich gesagt, war ich zu beschäftigt, um krank zu werden. „Ich habe keine Zeit dafür. Ich erobere die Welt.“ Nach einer Reihe von Tests und Fehldiagnosen wurde ich an einen Gastroenterologen überwiesen, der eine Darmspiegelung durchführte. Ich wachte von der Prozedur auf und er sagte: „Sie haben einen golfballgroßen Tumor im Dickdarm und hoffentlich ist er gutartig, aber es könnte Darmkrebs sein. Wir haben eine Biopsie gemacht. Wir schicken es ins Labor und rufen Sie an, sobald wir es wissen.“

Ich wachte gerade von der Vollnarkose auf, als er sprach, also fühlte es sich wie dieser seltsame Traum an, der keinen Sinn ergab. Ich sah meine Frau an und sie schluchzte an der Schulter der Krankenschwester. Und ich dachte: „Was?“ Am nächsten Morgen klingelte das Telefon sehr früh. Wenn der Arzt einen sehr früh morgens anruft, ist das nie eine gute Nachricht. Er sagte: „Hören Sie zu, Sie haben Darmkrebs. Wir müssen Sie sofort operieren lassen und das Ding aus Ihnen rausholen, bevor es streut und Sie tötet. Ein Chirurg wird Sie anrufen, um die Operation zu planen.“ Ich sagte nur: „Ah, okay.“ Ich wusste nicht, was ich denken oder was ich sagen sollte. Damit sind viele Krebspatienten konfrontiert. Sie erhalten eine Diagnose und werden sofort behandelt, bevor sie eine Vorstellung davon haben, worum es bei ihrer Krankheit geht, was die Ursache ihrer Krankheit ist und wie die Behandlung aussehen wird.

Ich war also ein typischer Krebspatient. Ahnungslos. Bekam eine Diagnose und dann war ich auf dem Fließband.

Interviewerin:
Verängstigt.

Chris Wark:

Verängstigt. Ein paar seltsame Dinge passierten, aber der ursprüngliche Chirurg vergaß, mich anzurufen. Und dann holte ich eine zweite Meinung ein und wurde an einen anderen Chirurgen überwiesen, der der beste in Memphis oder so sein sollte. Ich denke, es war glücklicher Zufall, dass ich bei einem anderen Chirurgen landete. Sie wollten innerhalb weniger Tage operieren. Das war nur ein paar Tage vor Weihnachten, also sagte ich: „Kann ich an Weihnachten nicht im Krankenhaus sein? Ich bin schon super deprimiert und wäre an Weihnachten lieber nicht im Krankenhaus.“ Also verschoben wir es um etwa eine Woche. Ich ging am 30. Dezember hin. Sie schnitten ein Drittel meines Dickdarms heraus, in dem sich der Tumor befand. Sie nahmen ein paar Lymphknoten heraus. Als ich aufwachte, sagten sie: „Es ist schlimmer, als wir dachten.“

Es sollte sich um eine laparoskopische Operation handeln, bei der zwei kleine Schnitte gemacht und die Werkzeuge mit einer kleinen Kamera eingesetzt werden. Als er die Kamera einsetzte und sich umsah, sagte er: „Das ist nicht gut. Wir müssen ihn aufschneiden.“ Also haben sie mich mitten durch geschnitten, durch meinen Bauchnabel. Ja. Dann sagten sie mir: „Sie sind Stadium 3C statt Stadium 2.“ Darauf hatten sie gehofft. Stadium 2 bedeutet, dass es lokal begrenzt ist. Stadium 3 bedeutet, dass es auf die Lymphknoten gestreut hat. Stadium 4 bedeutet, dass es in einem anderen Organ ist. Es war auf dem Weg zu meiner Leber und sie sagten: „Weil Sie in Stadium 3 sind, ist Ihr nächster Schritt 9-12 Monate Chemotherapie.“ Ich stand unter starken Schmerzmitteln im Krankenhaus und dachte: „Okay, das ist jetzt mein Leben.“

Im Krankenhaus passierten ein paar Dinge, die die ersten Warnzeichen waren. Das erste, was passierte, war: Die allererste Mahlzeit, die sie mir nach dem Herausschneiden eines Drittels meines Dickdarms servierten, war ein Sloppy Joe [Hamburger mit loseem Hackfleisch]. Das einzige Essen, das man in einem Restaurant so gut wie nicht bekommt, oder? Der einzige Ort, an dem man einen Sloppy Joe kriegen kann, ist das Sommerlager, das Militär, vielleicht das Gefängnis und anscheinend Krankenhäuser. Sie stellten es vor mich und ich sagte: „Ih, eklig.“ Ich war depressiv, ich war im Krankenhaus, ich hatte Krebs und das war Mittagessen? Ganz zu schweigen von der Tatsache, dass rotes Fleisch ein Karzinogen der Gruppe zwei ist, das spezifisch mit Darmkrebs in

Verbindung gebracht wird. Sie gaben dem Darmkrebspatienten also krebserregendes Essen.

Ich fing an zu überlegen, warum sie kranken Menschen so schreckliches Essen servierten. Das ergab keinen Sinn. Das andere, was im Krankenhaus passierte, war an dem Tag, an dem sie mir sagten, dass ich nach Hause gehen könnte. Mein Chirurg kam herein, um eine letzte Untersuchung durchzuführen, und wir sprachen über Genesung und ich sagte: „Gibt es irgendwelche Lebensmittel, die ich vermeiden muss?“ Ich wollte nicht das Falsche essen. Wird scharfe Sauce die Stiche kaputtmachen? Sie haben buchstäblich einen Teil meines Darms herausgenommen und die beiden Schläuche wieder zusammengenäht. Alles, was ich esse, geht durch diesen Bereich, also wollte ich einfach nichts Falsches essen. Und er meinte: „Nein, heben Sie nur nichts Schwereres als ein Bier.“

Ich bekam also erneut die verstärkte Botschaft, dass die Gesundheitsbranche, die medizinische Industrie die Ernährung nicht berücksichtigt. Was Sie essen, spielt keine Rolle, oder? Das sagten sie mir. Ich habe gesagt: „Nun, das glaube ich nicht.“ Als ich auf dem College war, arbeitete ich bei Wild Oats, das von Whole Foods aufgekauft wurde. Ich kannte mich also mit gesundem Essen aus. Ich wusste, was Bio ist. Ich wusste über Entsaften und solche Sachen Bescheid. Ich tat nichts davon, aber ich verstand definitiv, dass es gesundes Essen und Junk Food gab. Vor meiner Diagnose war ich ein Junk-Food-Kenner. Ich war unterwegs, ich aß jeden Tag Fast Food. McDonald's, Burger King, Wendy's, Pizza Hut, Taco Bell, KFC. Das war Mittagessen. Welches Fast-Food-Restaurant am nächsten war und worauf ich Lust hatte. Zum Frühstück gab es vielleicht eine Art Mikrowellenwurstkeks oder Müsli, und dann war das Abendessen vielleicht mehr Fast Food.

Das ist die typisch amerikanische Ernährung. Aber ich wusste instinktiv, dass etwas zu meiner Krankheit beitrug. Ich wusste nicht, was es war, aber ich glaube, dass wir in einer Welt von Ursache und Wirkung leben. Meine Krankheit hatte einen Grund. Ich musste herausfinden, was das verursachte. Was kann ich tun, um mir selbst zu helfen? Ich denke, viele Patienten haben den gleichen Gedanken. Sie denken: „Was kann ich tun, um mir selbst zu helfen?“ Die große Tragödie in Bezug darauf, wie unser derzeitiges System eingerichtet ist, besteht darin, dass der Arzt, wenn ein Patient zum Arzt geht und sagt: „Warum habe ich Krebs?“, oft sagt: „Nun, wir wissen es nicht, aber es kann genetisch sein oder vielleicht nur Pech. Es war nichts, was Sie getan haben.“ Das macht Sie zu einem machtlosen Opfer. „Sie haben nichts zu Ihrer Krankheit beigetragen, daher können Sie nichts tun, um sich selbst zu helfen. Sie sind machtlos. Ihre einzige Hoffnung sind wir, und wir werden unser Bestes geben. Wir sind auf dem neuesten Stand der Technik. Sie müssen nur zu diesen Terminen erscheinen, diese

Behandlungen machen und wir drücken Ihnen die Daumen, klopfen Ihnen auf den Rücken, umarmen Sie ein wenig, und wir haben Snacks und allerlei Leckereien für Sie.“ Das versetzt Krebspatienten in diese Position der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Das alles habe ich damals nicht verstanden. Es waren Jahre, in denen ich über diese Dinge nachgedacht und sie auch durch andere Überlebende erlebt habe.

Aber nun war ich in dieser Position, dass ich operiert worden war. Ich ging nach Hause, erholte mich und schlief auf der Couch, weil es einfach einfacher war. Ich konnte nicht ins oder aus dem Bett steigen. Ich begann, über meine Zukunft nachzudenken, und dachte über mein Leben nach, wie es als Chemopatient aussehen würde. Mein Haare zu verlieren und abzumagern und krank zu sein, und all diese Dinge, die damit einhergehen. Der Gedanke, mich in die Gesundheit zurück zu vergiften, ergab keinen Sinn. Ich konnte das nicht erfassen. Ich wusste, dass ich krank war. Ich wusste, dass ich verletzlich war. Wie würde es mir helfen, mich kranker zu machen, um gesünder zu werden?

Das soll nicht heißen, dass Chemo in manchen Fällen nicht hilfreich sein kann, denn das kann es. Aber ich bin sehr instinktiv und etwas in mir sagte: „Das kannst du nicht machen. Das ist nichts für dich.“ Ich wusste, wie schwach und verletzlich ich körperlich war. Nur mein physischer Körper war so schwach. Also beteten meine Frau und ich darüber und ich sagte: „Gott, wenn es neben der Chemotherapie noch eine andere Möglichkeit gibt, zeig es mir einfach.“ Es war nur ein aufrichtiges Gebet der Verzweiflung. „Hilf mir einfach. Hier bin ich, hilf mir.“ Zwei Tage später bekam ich ein Buch. Dieses Buch wurde mir von einem Freund meines Vaters geschickt, der in Alaska lebte. Ich war in Memphis, Tennessee.

Dieses Buch tauchte auf und ich begann, es zu lesen. Der Typ, der es geschrieben hat, hatte fast 30 Jahren zuvor entdeckt, dass er Darmkrebs hatte. Er hatte viele Menschen gesehen, die an Krebs erkrankten und starben, einschließlich seiner eigenen Mutter. Dann bekam er eine Diagnose und entschied: „Ich will nicht das tun, was sie getan haben.“ Und er hatte zufällig einen gesundheitsinteressierten Kumpel, der sagte: „Wenn du das nicht tust, solltest du anfangen, Rohkost zu essen. Gehe zurück in den Garten Eden, nur Obst und Gemüse aus biologischem Anbau. Und du solltest wahrscheinlich mit dem Entsaften beginnen. Einige Karotten entsaften.“ Innerhalb eines Jahres war sein Tumor verschwunden. Sein Körper war geheilt. Ich las also diese Geschichte und dachte: „Ich kann nicht glauben, dass das gerade hier ist.“ Ich wusste nur, dass dies die Antwort auf mein Gebet war. Ich brauchte niemanden, ich brauchte niemanden, der es mir sagte. Ich wusste es.

Interviewerin:

Gänsehaut.

Chris Wark:

Ja. Ich war also so aufgeregt. Ich rief meine Frau an. Ich verschlang das Buch. Und in dem Buch ging es um Ernährung und die Risiken einer Chemotherapie und verschiedene Dinge wie die Krebsindustrie oder was auch immer. Und ich verschlang es und rief meine Frau an und sagte: „Das wirst du nicht glauben. Dieses Buch ist aufgetaucht. Ich weiß, was ich machen werde. Wir müssen eine Saftpresse besorgen.“ Ich war so aufgeregt. Und sie sagte: „Was? Wovon redest du? Du musst eine Chemo machen. Was meinst du damit?“ Sie sagte: „Ich bin gerade auf der Arbeit. Ich kann nicht wirklich darüber sprechen.“ Als ich den Hörer auflegte, riefen andere Familienmitglieder an. „Chris, wir haben gehört, dass du darüber nachdenkst, keine Chemotherapie zu machen. Du musst genau das tun, was der Arzt sagt. Das ist ernst. Ich kenne jemanden, der alternative Therapien ausprobiert hat und gestorben ist. Glaubst du nicht, wenn es etwas Besseres gäbe, dass die Ärzte davon wüssten?“

Ich sagte: „Ich weiß nicht. Ich bin erst in Kapitel drei dieses Buches.“ Die Realität war, dass diese Leute mich liebten. Sie liebten mich und wollten, dass ich lebe. Sie waren nicht meine Gegner, aber sie verstanden nicht, was mit mir geschah. Sie konnten es nicht verstehen. Sie wollten wirklich das Beste für mich, aber es erzeugte all diesen Druck um mich herum, mit dem ich nicht umgehen konnte und mit dem ich nicht gerechnet hatte. Ich dachte, jeder wäre würde sich nur für mich freuen: „Los, Chris!“ Nur, um den Druck zu lindern ... Oh, ich muss einen Schritt zurück. Ich habe also über Nacht auf eine rohe vegane Ernährung umgestellt. Ich sagte: „Ich mache das.“ Ich kaufte eine Saftpresse, kaufte Tonnen von Karotten und Brokkoli und Blumenkohl und Grünkohl, all diese guten Sachen. Ich dachte: „Ich kriege das raus. Bereit, feuern, zielen.“ Das ist mein Lebensmotto.

Also, über Nacht konvertiert und ich dachte nur: „Ich verpasse mir eine Überdosis Nährstoffe. Mal sehen was passiert.“ Ich war begeistert von dieser Idee, die mir zuallererst etwas Kraft zurückgab, als mir klar wurde: „Moment mal. Vielleicht bringt mich die Art, wie ich lebe, um. Das sind gute Nachrichten, denn wenn ich dazu beigetragen habe, kann ich vielleicht dazu beitragen, es zu heilen.“ Ich dachte: „Das begeistert mich so sehr. Was würde passieren, wenn ich aufhöre, all diesen künstlichen, verarbeiteten Mist zu essen, und anfangs, eine Überdosis Obst und Gemüse zu essen? Das habe ich noch nie gemacht.“ Es war Januar 2004, also sprach niemand in Memphis über die Rohkostdiät. Ich bin sicher, jeder in Kalifornien wusste, was es war, aber damals war es nicht cool. Denken Sie daran, das war vor Instagram, es gab keine Rohkost-Hotties und Promis und so weiter. Also war es nur diese seltsame Randdiät. Die seltsamste der seltsamen Randdiäten. Aber ich fand diese Idee toll.

Also legte ich los. Ich stürzte mich kopfüber rein, aber ich hatte all diesen familiären Druck. Um alle um mich herum zu besänftigen ... Sie sagten: „Bitte, geh zum Onkologen? Geh und hör dir an, was er zu sagen hat. Vielleicht haben sie alternative Therapien.“ Ich sagte: „Okay, ich gehe.“ Wir gingen in die Krebsklinik. Der Parkplatz war voll. Der Warteraum war voll. Ich setzte mich, ich schaute mich um und jeder dort hatte graue Haare. Ich war 26 Jahre alt. Ich hatte einen Schnurrbart, langes, zotteliges Haar. Ich war ein Rock-Typ. Und alle dort waren doppelt so alt wie ich, manche davon dreimal so alt wie ich. Und ich dachte: „Ich gehöre hier nicht hin. Was mache ich hier?“ Der Fernseher war an. Wir saßen da und warteten darauf, dass wir dran kamen, sahen fern. Es war eine der Morgenshows und Jack LaLanne kam raus.

Jack LaLanne fing an, über Ernährung zu reden, über das Entsaften, über Obst und Gemüse. Er sagte: „Deshalb sind wir alle so krank, weil wir all dieses künstlich hergestellte, verarbeitete Essen essen. Wenn der Mensch es geschafft hat, essen Sie es nicht.“ Ich drehte mich zu meiner Frau um und fragte: „Kannst du glauben, dass das gerade im Fernsehen läuft, während ich in der Krebsklinik sitze?“ Sie sagte: „Es ist ziemlich komisch.“ Wir kamen zum Onkologen. Er gab mir diesen Standard Roboter-Vortrag, während er meine Unterlagen durchblättert: „Okay, Chris, Sie haben Darmkrebs in Stadium 3. Das ist sehr aggressiv bei jungen Erwachsenen. Wir möchten Ihnen 5-FU und Leucovorin geben. Das sind Chemotherapeutika und Sie haben etwa eine 60%ige Chance, mit der Behandlung von fünf Jahre zu leben.“ Ich dachte: „60%, das sind fast 50%. Das ist wie ein Münzwurf.“ Das war nicht sehr ermutigend. Dann fragten wir ihn nach der Rohkostdiät. Ich sage „wir“, weil ich mich nicht erinnere, ob es meine Frau oder ich war, die fragten. Er sagt: „Nein, das können Sie nicht tun. Es bekämpft die Chemo.“ Zu diesem Zeitpunkt machte ich das eine Woche lang und ich fühlte mich wirklich gut.

Dann sagte ich: „Gibt es alternative Therapien?“ Und dann änderte sich sein Verhalten. Er wurde von angenehm und professionell zu arrogant, herablassend ... Ich meine, er fing an, mich zu beschimpfen. „Nein, wenn Sie keine Chemotherapie machen, sind Sie verrückt.“ Er redete einfach weiter und weiter und der Stress und die Angst übernahmen. Es war wie ein Reh im Scheinwerferlicht. Wissen Sie, was ich meine? Wie Tunnelblick. Er redete mit mir, es war wie Charlie Brown. Ich wusste nicht einmal, was er sagte, und ich wollte nur davonlaufen. Er wollte mich nur einschüchtern und sagte im Grunde nur: „Wenn Sie nicht tun, was ich Ihnen sage, werden Sie sterben.“

Er war fertig. Er sagte jedoch eine Sache, die herausstach. Meine Frau musste mich daran erinnern, dass er es gesagt hatte, weil ich in einem Zustand war. Er sagte: „Ich

sage das nicht, weil ich Ihr Geschäft brauche.“ Genau in der Mitte seines Verkaufsgesprächs. Und als er es sagte ... Ich hatte ich es vergessen und meine Frau erinnerte mich daran. Aber als er es sagte ... Ich erinnerte mich, dass ich in dem Moment dachte: „Das ist Wegschieben.“ Es ist eine Verkaufstechnik. Ich dachte mir: „Mann, was ist los?“ Trotzdem stand ich auf, ging zur Rezeption und machte einen Termin aus, um ein paar Wochen später mit der Chemotherapie zu beginnen. Ich war komplett einer Gehirnwäsche unterzogen worden, hypnotisiert, wie auch immer Sie es nennen wollen.

Interviewerin:
Gelähmt vor Angst.

Chris Wark:
Gelähmt vor Angst. Ich machte den Termin, wir gingen zum Auto meiner Frau, saßen im Auto, hielten uns an den Händen und weinten. Und ich sprach ein ersticktes Gebet. Einer der Tiefpunkte meines gesamten Weges war an diesem Tag. So viele Krebspatienten werden mit Angst dazu manipuliert, Entscheidungen zu treffen, die sie normalerweise nicht treffen würden. Wenn Sie in einem Zustand der Angst sind, nehmen Ihre Stresshormone überhand und Sie treffen irrationale, impulsive, unlogische Entscheidungen. Angstbasierte Entscheidungen sind fast immer die falschen Entscheidungen. Wir müssen Entscheidungen treffen, die auf Fakten basieren, auf Glauben, nicht auf Angst. Ich hatte das Glück, dass ich noch drei Wochen Zeit hatte, bis die Chemotherapie anfang, also ging ich einfach nach Hause und machte den Entsafter an.

Ich dachte einfach: „Ich weiß nicht, was ich sonst tun soll. Ich werde einfach weitermachen mit dem, was ich tue, und weiter wie verrückt beten und nachdenken, lesen und recherchieren und einfach versuchen, herauszufinden, was ich tun werde.“ Denn das Datum näherte sich. Der Stress nahm zu, je näher wir diesem Tag kamen, an dem ich anfangen sollte. Und dann kam der Tag und ich wachte auf und meinte: „Ich mache es nicht. Vielleicht später, aber jetzt nicht. Ich bin einfach nicht bereit, das zu tun.“ Also legte ich es in meinen Gedanken auf Eis, sehr zur Bestürzung der Menschen um mich herum. Aber ich sah es so, dass ich zwei Wege hatte. Ein Weg war die breite asphaltierte Straße, die alle nahmen. Sie war hell erleuchtet. Alle jubeln einem zu und machen kleine T-Shirts mit dem Namen drauf und backen ...

Interviewerin:
60% nach fünf Jahren.

Chris Wark:
...Cupcakes. „Yay, du bist ein Kämpfer. Du bist ein Überlebender. Du wirst es schaffen.“ Wenn Sie diesen Weg gehen und in den Chemo-Zug steigen, ist es auf dem neuesten

Stand der Technik. All Ihre Bedürfnisse werden erfüllt, jeder liebt Sie und bringt Ihnen kleine Snacks und Leckereien. Und sie schließen Sie an die Chemo an und das Leiden beginnt. Los geht's. Und es gibt keine Garantie dafür, was am Ende passiert. Lassen sie Sie gesund gehen? Lassen sie Sie fallen und sagen: „Es tut uns leid. Wir haben alles getan, was wir konnten“, und schicken Sie zum Sterben nach Hause? Das ist eine Option und das war beängstigend. Die andere Option war, mich alleine im Dunkeln durch den Dschungel zu schlagen.

Es gibt kaum einen kleinen Pfad, den ein paar Leute zuvor gegangen sind. Das war auch beängstigend. Ich hatte also zwei beängstigende Möglichkeiten. Aber ich spürte, dass ich, wenn ich es durch den Dschungel schaffen könnte, anderen Menschen zeigen könnte, wie man durchkommt. Ich wusste einfach, dass ich so vorgehen musste. Obwohl ich nicht wusste, was das Ergebnis sein würde, vertraute ich darauf, dass Gott mich in diesem Prozess führte. Ich wusste nur, dass ich so vorgehen musste. Ich wollte nach meinen eigenen Bedingungen leben oder sterben. Das war wirklich wichtig für mich. Und das war der Weg, den ich wählte: in den Dschungel. Es war so: „Ich und Jesus und das ist es. Ich habe sonst niemanden.“

Interviewerin:

Jesus und einen Entsafter.

Chris Wark:

Das ist es. Ich hätte das Buch „Jesus und ein Entsafter“ nennen sollen. Jemand anderes kann das nutzen. Die Krebsklinik schickte mir einen beglaubigten Brief, weil ich nicht zu dem Termin gekommen war, um mich anschließen zu lassen. Zuerst riefen sie mich an und schickten mir schließlich einen beglaubigten Brief. Sobald ich mich abgemeldet hatte, sagten sie: „Okay, mit diesem Typen sind wir fertig. Keine Haftung.“ Und dann ließen sie mich in Ruhe. Ab da hatte ich dieses enorme Gefühl von Freiheit und Erleichterung und fand einen integrativen Arzt. Ich fand einen naturheilkundlichen Arzt und sammelte mir langsam ein Unterstützungssystem von Menschen zusammen, die es verstanden. Der erste Heilpraktiker, mit dem ich zusammengearbeitet habe, war der Erste, der sagte: „Sie haben die richtige Entscheidung getroffen.“ Möglicherweise habe ich in seinem Büro geweint, als er mir das erzählte. Falls ich nicht geweint habe, war ich ziemlich nah dran, weil mir das niemand gesagt hatte.

Ich war so froh, dass jemand sagte: „Sie sind nicht verrückt. Ich verstehe, warum Sie tun, was Sie tun.“ Er brachte mich mit einem integrativen Arzt in Kontakt, der zwar vorsichtiger war, aber auch meine Entscheidung unterstützte, weil dieser Mann sein ganzes Leben lang als konventioneller Onkologe gearbeitet hatte. Er war in seinen Siebzigern und hatte erlebt, wie das System bei den meisten seiner Patienten versagte. Er

hatte die meisten von ihnen sterben sehen, die die besten verfügbaren Behandlungen erhalten hatten. Also hatte er angefangen, östliche Medizin zu studieren, und machte eine intravenöse Vitamin-C-Therapie. Er tat Dinge in seiner Klinik, die er recherchiert und für hilfreich gehalten hatte. Er verstand auch, dass es um das Immunsystem ging. Jetzt reden alle über Immuntherapie. Die Krebsindustrie wacht endlich auf und sieht, dass das Immunsystem der Schlüssel zum Überleben ist, ein Schlüssel zu Gesundheit und Heilung und zur Prävention.

Aber das wissen wir in der naturheilkundlichen Welt seit Hippokrates. Ich habe mir also ein System geschaffen, das nachhaltig war. Das war wirklich wichtig, weil ich wusste, dass ich in der Lage sein musste, dies fortzusetzen, wenn ich diesen massiven Lebenswandel durchmachen wollte. „Das ist keine Schnelldiät. Ich werde meinen Krebs nicht in zwei Wochen mit Rohkost heilen.“ Ich war nicht der Meinung, dass es schnell gehen würde. Je mehr ich in der Forschung von anderen Experten und Ärzten und Heilern und Menschen las, desto mehr wurde mir klar, dass ich meinen ganzen Körper neu aufbauen musste. Ich musste meinen Körper zu einem Ort machen, an dem Krebs nicht gedeihen kann, und das braucht Zeit. Sie haben Billionen von Zellen. Sie sterben alle. Sie regenerieren sich. Sie werden ersetzt. Und wenn Sie Ihren Körper jahrelang absichtlich vergiftet und verschmutzt haben, mit Zigaretten und Alkohol – oder ungewollt –, mit der amerikanischen Standarddiät oder dem Drogenkonsum oder was auch immer, braucht es Zeit, diesen Schaden zu beheben.

Ich hatte eine sehr langfristige Sicht auf Heilung. Also begann ich, jeden Tag zu entsaften. Ich machte jeden Morgen riesige Mengen Säfte und trank sie über den ganzen Tag. Ich aß riesige Salate mit allem, wovon ich jetzt weiß, dass es die stärksten Anti-Krebs-Gemüse sind: Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Kohl, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Knoblauch. Ich machte Frucht-Smoothies mit Beeren, die die krebsbekämpfendsten Früchte sind. Und wieder von vorn. Jeden Tag aß ich das Gleiche, jeden Tag, jeden Tag. Mein Gedanke war: „Nimm eine Überdosis an Nährstoffen. Kriege so viel Unterschiedliches in deinen Körper und vertraue einfach darauf, dass dein Körper heilen kann, wenn du ihm die richtigen Nährstoffe und Pflege gibst.“ Das war die diätetische Komponente meines Heilungswegs, aber es steckt noch viel mehr dahinter, weil es auch geistige, emotionale und spirituelle Aspekte gibt.

Ich fing auch an, zu trainieren. Sport ist erstaunlich. Es wird so unterschätzt. In Studien am Menschen wurde nachgewiesen, dass es Ihr Krebsrisiko senkt und Ihre Überlebenschancen erhöht. Sport wird so unterschätzt. Wenn Sie daran interessiert sind, Krebs vorzubeugen oder Krebs zu heilen, müssen Sie jeden Tag Sport treiben. Das Tolle ist, dass es egal ist, um welche Art es sich handelt, solange Sie etwa 20 bis 30 Minuten lang etwas tun.

Interviewerin:

Wegen des Entgiftungseffekt des Schwitzen oder der Chi-Bewegung?

Warum ist Sport ...

Chris Wark:

Es gibt mehrere Gründe. Wenn Sie trainieren, pumpt Ihr Blut. Sie steigern Ihre Durchblutung. Sie erhöhen die Sauerstoffzufuhr, betätigen aber auch genetische Schalter. Sie schalten Krebs-Schutzgene ein und schalten krebsfördernde Gene aus. Wow, niemand spricht darüber, aber es ist real. Es passiert wirklich. Und ja, Schwitzen hilft dabei, Ihren Körper zu entgiften, insbesondere Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Arsen, Quecksilber und Aluminium. Es gibt also so viele Vorteile von Sport. Und obwohl ich das alles damals nicht wusste, hatte ich diese instinktive Vorstellung von Sport, nämlich, dass ich Signale des Lebens an meinen Körper sende. Ich sage meinem Körper, er solle stärker werden, anstatt zu verkümmern.

Wir haben alle schon mal gehört: „Wer rastet, der rostet.“ Das ist so: Ich werde anfangen zu laufen, ins Fitnessstudio gehen, ein paar Gewichte heben. Ich muss nur ...

Interviewerin:

Ich bin stark. Ich bin stark. Ich bin stark.

Chris Wark:

Ja, ich bin stark. Ich hatte ein Mantra, das ich mir selbst wiederholen würde. Diesen internen Dialog. „Ich bin geheilt, ich bin gesund, es geht mir gut.“ Ich sagte es immer und immer wieder in meinem Kopf. Ich sagte es laut. Ich sprach nur Leben und Gesundheit in meinen Körper hinein. Das war ein Teil des Prozesses. Das ist also ein guter Übergang in die mentale, emotionale und spirituelle Seite der Heilung. Ich habe eine Denkweise entwickelt, die ich als „besiege den Krebs“ bezeichne. Wie ich im Laufe der Jahre darüber nachgedacht habe, ist das ziemlich einfach. Es ist eine sehr einfache Art der Einstellung. Und die war, dass ich bereit war, alles zu tun, um gesund zu werden. Ich übernahm die volle Verantwortung für meine Gesundheit und es gab wirklich keinen Raum für Ausreden. Wenn ich entschlossen bin zu leben, bin ich bereit, alles zu tun, um gesund zu werden.

In dieser Zeit meines Lebens war ich nur daran interessiert, Dinge zu tun, die mir nicht schaden würden, also „Füge keinen Schaden zu“, wie Hippokrates sagte. Wenn es etwas da draußen gab und ich damit keinen Schaden riskierte: „Ich nehme es. Ich tue es. Schließen Sie mich daran an. Injizieren Sie es.“ Was auch immer. Ich tat alles, was ich

fand und mir leisten konnte. Ich kann nicht sagen, was geholfen hat und was nicht geholfen hat, aber ich weiß, dass nichts davon mir geschadet hat. Zu dieser Zeit war das Internet nicht hilfreich. Ich ging von Buch zu Buch zu Buch und hörte mir Audiokassetten und VHS-Kassetten an. Einfach alles, was ich finden konnte. Das Gesundheits- und Wellness-Zeug war zu dieser Zeit so ein Randgebiet und nicht so leicht zu finden. Ich lieh Tonbänder von Freunden meiner Mutter aus.

Hier ist ein verrückter Teil meiner Geschichte, der unglaublich ist: Meine Mutter war schon immer ein Gesundheits- und Wellness-Junkie gewesen und hatte diese riesige Bibliothek von Büchern von jedem angehäuft. Sie hatte alle Louise Hay-Bücher, sie hatte Paavo Airola, sie hatte Rohkostbücher. Sie hatte Dr. Richard Schultz. Es war verrückt. Jedes Mal, wenn ich eine andere Gesundheits- und Wellness-Autorin, Guru, Heilerin entdeckte, sagte sie: „Oh ja, ich habe das Buch.“ Stapel über Stapel dieser Bücher. Und sie war nie krank gewesen, hatte nie Krebs. Sie war einfach eine Gesundheits- und Wellness-Enthusiastin geworden, also hatte ich diese Schatzkammer mit Informationen. Sie hatte alle Paul Bragg Bücher. Sie hatte das ursprüngliche Buch von Al Carter über Rebounding. Es war verrückt.

Ich wusste einfach: „Das ist großartig. Gott gab ihr den Wunsch, all dieses Zeug zu lernen und all diese Bücher für mich zu erwerben, weil sie wusste, dass ich es brauchen würde.“ Sie wusste es nicht. Er wusste, dass ich es brauchen würde. Das war also ziemlich großartig. Meine Familie hielt mich immer noch für verrückt.

Interviewerin:
Auch Ihre Mutter?

Chris Wark:
Meine Mutter nicht. Meine Mutter unterstützte mich. Aber in meinem Kopf zählte es nicht wirklich, weil es meine Mutter war. Aber im Nachhinein bin ich natürlich sehr froh, dass sie nicht auch gegen mich war. „Gegen mich“ ist ein starkes Wort, aber Sie verstehen, was ich meine. Sie haben es einfach nicht verstanden. Sie wussten nicht, wie sie mich unterstützen sollten. Aber meine Frau lenkte ziemlich schnell ein, deshalb möchte ich sie nicht den Wölfen zum Fraß vorwerfen. Nach dem Termin mit dem Onkologen, der uns diese seltsamen Dinge sagte wie: „Rohkost wird Chemotherapie bekämpfen und wenn Sie nicht ...“

Interviewerin:
„Ich brauche Ihr Geschäft nicht.“

Chris Wark:

„Ich brauche Ihr Geschäft nicht. Wenn Sie keine Chemotherapie machen, sind Sie verrückt.“ Nach diesem Termin sagte sie: „Okay, dieser Typ ist ein Idiot.“ Sie konnte nicht glauben, dass er uns so behandelt hatte. Also war sie vorsichtig in Ihrer Unterstützung. Ergibt das Sinn? Sie hatte nur Angst, dass ich sterben würde, aber ich machte weiter und weiter. Sobald ich die Diät- und Bewegungsprogramme in Gang gebracht hatte, begann ich, über meine Denkweise und meine Emotionen nachzudenken, und mir wurde klar, dass ich in meinen prägenden Jahren sehr unsicher, sehr wertend, kritisch, leicht eifersüchtig und neidisch geworden war gegenüber anderen Menschen, und dass ich Humor als Bewältigungsmechanismus verwendete. Ich war ziemlich lustig. Ich und mein Freundeskreis waren, wie ich finde, alle sehr lustige Leute. Wir haben immer versucht, uns gegenseitig zum Lachen zu bringen, und waren auch sehr gemein. Nach vielen Jahren ist es offensichtlich, dass wir nur unsichere kleine Kinder waren, aber ich erkannte einfach: Ich habe viel zu tun. Ich muss wirklich anfangen, die Art zu ändern, wie ich über mich und über andere Leute denke.“ Also begann ich ...

In der Bibel gibt es ein Konzept mit dem Titel „Nimm jeden Gedanken gefangen“. Sie nennen es jetzt Achtsamkeit. Sich selbst bei einem negativen Gedanken erwischen und dann entscheiden, nicht so zu denken. Wenn ich anfang, kritisch oder wertend zu sein, erwischte ich mich dabei und sagte: „Nein, ich werde nicht so über diese Person denken. Ich werde beschließen, das Beste von dieser Person zu denken.“ Wenn ich anfang, mich unsicher oder besorgt zu fühlen, fing ich diese Gedanken ab. Wenn es Angst war, die sich jeden Tag einschlich, fing ich sie ab und gab sie einfach an Gott. Ich sagte: „Gott, ich gebe dir meine Angst. Sie gehört dir. Ich werde sie einfach nicht weitertragen. Ich vertraue dir. Ich werde keine Angst haben.“

Eins nach dem anderen, Gedanke für Gedanke, begann ich, mein Gehirn neu zu trainieren, und jeder kann das tun. Viele von uns geraten in diese sich wiederholende Gedankenschleife, und wir denken: „Das bin ich, weil ich das denke.“ Aber Sie sind nicht das, was Sie denken. Sie sind das, was Sie zu denken wählen. Also fing ich an, anders über mich und andere zu denken, und das machte einen großen Unterschied – enorm in der Art, wie ich mich fühlte, in meiner Einstellung, in meinen Emotionen. Wir wissen, dass Negativität, Bitterkeit und Bedauern, alle negativen Emotionen, Stress in Ihrem Geist erzeugen, der sich in Stress in Ihrem Körper ausdrückt. Die Dinge, die ich zuvor gesagt hatte – Eifersucht und Neid und Bitterkeit, Scham und Schuldgefühle, Ressentiments, all diese negativen Gedanken, kritisch zu sein und Vorurteile zu haben – sie alle produzieren Stress in Ihrem Körper. Und wenn Ihre Stresshormone aufgrund Ihrer Gedanken erhöht sind, schafft dies eine Umgebung, in der Krebs gedeihen kann.

Was Stresshormone tun – und ich bin sicher nicht der erste, der in dieser Serie darüber spricht –, ist, dass sie Entzündungen verstärken und Ihre Immunfunktion unterdrü-

cken. Und das ist genau der krebsfördernde Zustand. Eine Entzündung und ein geschwächtes Immunsystem führen zu Krankheiten, nicht nur zu Krebs. Herzerkrankungen, Lebererkrankungen, Lungenerkrankungen. Es gibt eine ganze Reihe chronischer Krankheiten, Diabetes, die in dieser Umgebung gedeihen. Stress führt auch dazu, dass wir mit sehr ungesundem Verhalten reagieren. Es gibt also eine direkte Auswirkung auf den Körper und eine indirekte Auswirkung, wenn wir auf den Stress damit reagieren, dann wir zu viel essen, Alkohol trinken, Zigaretten rauchen, illegale oder legale Drogen nehmen und sexsüchtig werden, ein Workaholic werden. All diese Dinge sind Bewältigungsmechanismen für Schmerzen.

Ich wollte da nicht rein, mich darin verlieren. Es war wie bei den meisten Leuten: Als ich anfing, Informationen zu lesen, die diesen Weg entlang führten, dachte: „Bei mir ist alles gut. Ich habe nicht wirklich Stress. Das ist nicht mein Problem. Mir fällt niemand ein, dem ich vergeben muss.“

Interviewerin:

„Kein emotionales Trauma.“

Chris Wark:

„Nein, es geht mir gut.“ Aber im Hinterkopf dachte ich, dass es dumm von mir wäre, nicht jeden Stein umzudrehen und zu versuchen, die Ursache dieser Krankheit zu finden. Denn wenn die Ursache bei mir mein emotionaler Zustand, meine Bitterkeit und mein Bedauern sind, sollte ich wahrscheinlich versuchen, das zu klären. Also fing ich an, darüber nachzudenken, über Dinge nachzudenken, über die ich nicht nachdenken wollte. Wenn ich an Menschen dachte, die mich in meiner Vergangenheit verletzt hatten, an Ressentiments und kleine Probleme, die ich mit Menschen hatte, und wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf richtete, wurde mir klar, dass ich etwas zu tun hatte. Das haben wir alle, oder? Wir alle haben Verletzungen. Wir alle haben Schmerzen. Jeder wurde verletzt. Menschen verletzen sich absichtlich, ungewollt. Es passiert einfach. Menschen haben Sie im Stich gelassen. Sie sind manchmal absichtlich grausam zu Ihnen. Und ich habe beschlossen, jedem zu vergeben, der mich jemals im Leben verletzt hat.

Interviewerin:

Leichter gesagt als getan, oder?

Chris Wark:

Ja. Definitiv leichter gesagt als getan. Aber überraschenderweise ist es nicht so schwer. Ich habe nämlich gemerkt, dass Vergebung kein Gefühl ist. Und das ist eines der mächtigsten Konzepte, die für mich wirklich etwas verändert haben. Vergebung ist kein Ge-

fühl. Die meisten von uns denken, ich werde vergeben, wenn ich nicht mehr sauer bin, wenn ich nicht verletzt bin, wenn ich nicht verärgert bin, wenn ich keine Schmerzen habe. Aber Vergebung ist nur eine Entscheidung. Wenn Sie vergeben, entscheiden Sie sich, es loszulassen. Sie entscheiden sich dafür, es nicht mehr übel zu nehmen. Das ist Vergebung. Es ist eine Entscheidung, es gehen zu lassen. Ihre Gefühle ändern sich, nachdem Sie die Entscheidung getroffen haben. Und an dieser Stelle bleiben die Leute stecken. Sie bleiben in diesem negativen Kreislauf aus Schmerz, Unversöhnlichkeit und Ressentiments stecken und denken, dass sie irgendwann aus ihm herauskommen werden. Aber sie erkennen nicht, dass der einzige Ausweg darin besteht, die Entscheidung zu treffen, zu vergeben.

Vergebung heilt Ihr Herz. Das ist es, was es tut. Wenn Leute Sie verletzen, verletzen sie Ihr Herz. Es ist, als würde man Ihnen ins Herz stechen, sie stampfen darauf, sie zerschneiden es und zerquetschen es. Und je mehr Menschen Sie verletzen, desto mehr wird Ihr Herz verprügelt und zerquetscht und krank. Dieses Zeug ist einfach in meinem Kopf aufgetaucht. Und ich versuchte herauszufinden, was ich tun musste. Und es war, als müsste ich nur vergeben. „Okay, es interessiert mich nicht mehr. Nichts ist es wert, sich an einem Groll festzuhalten. Der Tod ist es für mich nicht wert. Krankheit ist es für mich nicht wert. Es gibt nichts, wofür ich sterben müsste.“ Also wurde ich einfach still und begann mit dieser Praxis der Vergebung, bei der ich nur die Augen schloss und anfang, die Erinnerungen zu durchforsten und über mein Leben nachzudenken, über die zweite Klasse, die dritte Klasse, die High School. Ich dachte nur an die Menschen in meinem Leben, an Freunde, Familienmitglieder, Bekannte, Fremde, wer auch immer, die in mein Leben getreten waren und die mich irgendwie verletzt hatten.

Es konnte etwas sehr Kleines sein, wie das Gemeine, was ein Kind einmal auf einem Spielplatz zu mir gesagt hatte. Es konnte etwas Großes sein, wie Freunde, die mein Vertrauen missbraucht und mich wirklich verletzt hatten. Einer nach dem anderen dachte ich an die Leute und sagte einfach: „Gott, du weißt, was sie getan haben. Du weißt, wie ich mich dabei fühlte und es tut immer noch weh. Aber ich entscheide mich zu vergeben und lasse es los und gebe es dir. Sie gehören dir. Ich werde es nicht mehr weitertragen. Ich bitte dich, sie zu segnen, so sehr ich es vorziehen würde, dass du es nicht tust. Ich würde einen Blitzschlag bevorzugen, wenn möglich. Ich bitte dich, sie zu segnen. Segne ihre Familie, segne ihre Geschäfte.“

Etwas Großartiges passiert, wenn Sie nicht nur die Entscheidung treffen, zu vergeben, loszulassen, sie Gott zu geben – „Sie gehören dir, du kannst dich um sie kümmern.“ Aber wenn Sie ihn auch bitten, sie zu segnen, dann öffnen Sie ihr Herz und sagen: „Okay, komm rein. Heile es.“ Sie sehen sie so, wie Gott sie sieht. Sie haben Mitgefühl mit dieser Person, die Sie verletzt hat, und Sie erkennen, dass Sie nicht besser bin als sie. Sie

haben auch Schmerzen. Sie haben mich verletzt. Etwas Großartiges passiert, wenn Sie Gott bitten, die Menschen zu segnen, die Sie verletzt haben. Jesus sagte: „Liebe deine Feinde und bete für diejenigen, die dich verfolgt haben.“ Das ist ein ziemlich guter Rat. Ziemlich guter Rat. Also, das habe ich angefangen. Einfach einer nach dem anderen, mit Namen. Man kann nicht einfach sagen: „Okay, ich vergebe jedem auf einen Schlag. Jedem wird vergeben.“ Das funktioniert nicht. Sie müssen nur an den Punkt kommen, an dem Sie an sie denken, an dem Sie an die Sache denken, und Sie müssen sie wirklich einfach loslassen, die Entscheidung treffen. Also habe ich das durchgearbeitet und überraschenderweise gab es in eine Menge kleiner Dinge in meinem Leben, in meiner Vergangenheit, von denen mir klar wurde, dass ich sie hinter mir gelassen hatte, aber ich nie wirklich gesagt hatte: „Ich vergebe ihnen.“ Also tat ich es jetzt.

Das Schöne an Vergebung ist, dass Sie der Person nicht sagen müssen, dass Sie ihr vergeben haben. Sie müssen sie nicht wiedersehen. Sie müssen nicht mit ihr reden. Das findet zwischen Ihnen und Gott statt. Das ist alles. Es ist also viel einfacher als manche Leute vielleicht denken. Die andere Sache über Vergebung, die so wichtig ist, ist, dass es eine Entscheidung fürs Leben ist. Es ist wie eine gesunde Ernährung. Wenn Sie eine Woche lang gesund essen, hilft es Ihnen nicht wirklich viel. Oder einen Monat. Wenn Sie gesund bleiben wollen, müssen Sie sich das ganze Leben gesund ernähren. Und bei Vergebung ist es genauso. Es funktioniert nur, wenn Sie dabei bleiben. Also treffen Sie die Entscheidung und denken: „Ich vergebe dir fürs Leben.“ Wenn sie Sie wieder verletzen, müssen Sie ihnen für das Neue verzeihen. Was Vergebung wirklich ist: Es ist, als würden Sie den ganzen Müll, den ganzen Müll, all das Zeug wegräumen, das sich in Ihrem Verstand, in Ihrem Herzen, in deinem Geist angesammelt hat.

Es ist, als würden Sie es rausbringen, den Müll rausbringen. Bringen Sie es raus. Lassen Sie Gott vorbeikommen und es im Müllwagen abholen. Es ist aus Ihrem Leben. Wenn sich Gefühle wieder einschleichen, denn das werden sie, wenn sie sich wieder einschleichen, müssen Sie sich nur daran erinnern: „Nein, ich vergebe ihnen. Ich werde diese Bitterkeit, diesen Groll oder was auch immer nicht weitertragen.“ Die mächtigste Art, sich von Schmerzen zu heilen, die Vergebung. Es ist das Wichtigste, was ein Krebspatient tun kann, das jeder tun kann. Ich habe viele Leute getroffen, viele Krebspatienten. Ich habe gesehen, wie Menschen auf wundersame Weise von allen Arten und Stadien von Krankheiten geheilt wurden. Das ist ein roter Faden für alle. Ich habe auch gesehen, wie Leute alles richtig machten – vielleicht ist es konventionell, vielleicht alternativ, vielleicht beides – und nicht verziehen und an Bitterkeit und Ressentiments festhielten und nicht gesund wurden.

Ich kann es nicht mit Sicherheit sagen, aber es scheint das offensichtliche Hindernis für die Heilung zu sein. Und ich glaube, das ist es. Sie können alles richtig machen, aber

Stress, Bitterkeit, Groll und Unversöhnlichkeit hindern Sie daran, zu heilen, wenn Sie das nicht abarbeiten.

Interviewerin:

Das hat mir Joan Borysenko erzählt. Sie war eine der Pioniere der Geist-Körper-Medizin und leitete eine Geist-Körper-Klinik. Sie sagte: „Der einzige Unterschied zwischen denen, die geheilt zurückkamen, und denen, die nicht geheilt wurden, bestand fast immer darin, dass diejenigen, die nicht heilten, an Verbitterung und Groll oder Bedauern festhielten.“

Chris Wark:

Ich besuchte vor ein paar Jahren eine alternative Krebsklinik in Mexiko. Ich sprach mit den Patienten dort und einige von ihnen wussten, wer ich war. Es war eine Frau da, die ich nicht kannte, weil sie Magenkrebs hatte. Sie war wirklich krank und blieb die ganze Zeit in ihrem Zimmer. Ich sprach mit ihrem Mann auf der Couch über ihre Situation. Nachdem wir uns unterhalten hatten, ging er zurück ins Zimmer und sie sagte: „Sitzt Chris Wark vor dem Zimmer?“ Er sagte: „Ja, woher wusstest du das?“ Sie sagte: „Ich habe seine Stimme erkannt.“ Sie hatte meine Videos auf YouTube angesehen oder so. Er kam gleich wieder heraus und sagte es mir. Ich drehte mich um und schaute und konnte sie im Zimmer sehen. Ich sagte: „Wollen Sie reden?“ Und sie sagte: „Ja.“ Sie kam heraus und sie war gebückt, weil die Schmerzen so schlimm waren. Sie humpelte gebückt heraus und setzt sich auf die Couch.

Ich dachte nur: „Gott, was kann ich dieser Person sagen? Wie kann ich diese Person ermutigen?“ Wir redeten und es kam einfach aus meinem Mund und ich sagte: „Wem müssen Sie vergeben?“ Sie brach zusammen. Die Tränen fing an zu fließen und ich sagte: „Ich sage Ihnen etwas. Wir machen es jetzt gleich. Sie müssen jemandem unbedingt vergeben.“ Und sie sagte: „Ja.“ Ich hielt ihre Hand und wir beteten zusammen. Ich führte sie einfach durch dieses Gebet, ein wirklich einfaches Vergebungsgebet, und sie sagte: „Ist es in Ordnung, wenn ich auf Koreanisch bete?“ Ich sagte: „Ja, ja.“ Ich betete und sie betet mit mir. Sie war ein rotziges Durcheinander. Ich meine, es war einfach so schön. Sie schluchzte nur überall auf mir und es war einfach so süß.

Wir waren fertig und ich blieb für eine Weile und dann ging sie zurück in ihr Zimmer. Am nächsten Morgen hatte ich einen sehr frühen Flug, also ging ich. Als ich mich am frühen Morgen auf den Aufbruch vorbereitete, kam ihr Ehemann zu mir und sagte: „Sie werden nicht glauben, was passiert ist.“ Ich sagte: „Was?“

Er sagte: „Sie ging zurück ins Bett und schlief eine Weile und stand dann irgendwann in der Nacht auf und ging ins Badezimmer.“ Er sagte: „ Als sie aus dem Bett aufstand, stand sie gerade auf.“ Er sagte: „Sie ist nicht gerade gestanden, seit wir hier sind.“ Dann

kam ich am Flughafen an und da war eine Nachricht von ihr, eine Facebook-Nachricht. Sie hat eine Menge Dinge gesagt, aber was für mich wirklich herausstach, war, dass sie sagte: „Ich danke Ihnen sehr. Sie haben mir beigebracht, wie man Schmerzen loslässt.“ Das hat sie getan. Und das ist Vergebung. Es ist, diesen Schmerz loszulassen.

Interviewerin:

Das ist großartig. Es ist eine Lektion für uns alle. Sie haben uns also ein Bild von der physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Herangehensweise gegeben, die Sie für Ihre Heilung genutzt haben. Ich finde das sehr wichtig, da jeder Aspekt davon eine entzündliche Reaktion, eine Stressreaktion hervorrufen und Ihr Immunsystem unterdrücken kann. Man kann also einfach alle Kapitel abhaken, die physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Aspekte angehen. Wie endet Ihre Geschichte? Sie sind seit wie vielen Jahren krebsfrei?

Chris Wark:

Spoileralarm.

Interviewerin:

Entschuldigung.

Chris Wark:

Ja, ich bin kein Hologramm. Ich bin nicht gestorben. Ich habe erst mein 15-jähriges Krebsjubiläum gefeiert.

Interviewerin:

Wow.

Chris Wark:

Ja. Die ersten paar Jahre waren sehr intensiv. Mir wurde jeden Monat Blut abgenommen. Es wurden alle sechs Monate CT-Scans gemacht. Jeder um mich herum, besonders der Arzt, mit dem ich zusammengearbeitete, wusste, wie viel auf dem Spiel stand. Er schrieb sogar einen Brief an den Heilpraktiker: „Ich mache mir große Sorgen um Chris. Wir müssen sein Immunsystem stärken. Für einen Patienten wie ihn sind die Aussichten sehr düster.“ Aber ich hielt einfach Tag für Tag den Kurs. Ich habe massive Maßnahmen ergriffen, um mein ganzes Leben zu verändern. Und einige Leute, die das schauen, könnten denken: „Ich könnte das nicht tun. Es ist so einschüchternd. Es gibt so viel zu tun.“ Die Wahrheit ist: Es gibt viel zu tun. Aber all diese kleinen Änderungen führen zu großen Ergebnissen. Ich habe nicht alles über Nacht repariert. Ich bin nicht die Person geworden, die ich bin, im Laufe einer Nacht. Ich las, recherchierte, veränderte Dinge Stück für Stück, Tag für Tag.

Ich habe über Nacht einige große Änderungen vorgenommen, wie die Rohkostdiät. Das war über Nacht. Aber die anderen Sachen brauchten Zeit. Ihr Leben zu verändern, ist ein Prozess. Ihren Körper wieder aufzubauen, ist ein Prozess. Für mich bedeutet das, zu verstehen, dass es Zeit braucht und Geduld erfordert, ich hartnäckig und fleißig und entschlossen sein muss, einfach weitermachen und weitermachen und weitermachen und nicht aufgeben.

Eines Tages wachte ich auf und es waren fast fünf Jahre vergangen. Ich hatte einen weiteren Scan. Keine Wiedererkrankung. Ich war bei einem Onkologen, der übernommen hatte. Der Vorgänger war in Rente gegangen. Der neue Onkologe meinte: „Es sieht so aus, als wären Sie aus dem Schneider. Herzlichen Glückwunsch. Fünf Jahre, das ist großartig.“ Es war ungefähr ein Jahr später, als ich entschied, dass ich meine Geschichte erzählen muss. Jemand da draußen wird ermutigt sein. Jemand da draußen muss das hören. Jemand da draußen fühlt sich genauso, wie ich es getan habe, als ich die Diagnose erhielt. Also habe ich Chris Beat Cancer [Chris hat den Krebs geschlagen], den Blog, gestartet. Das war 2010.

Von da an war es einfach unglaublich. Ich meine, mein Leben hat sich in jeder Hinsicht verändert und ich hätte nie gedacht, dass ich darüber sprechen und meine Geschichte an so vielen verschiedenen Orten und Ländern erzählen würde. Es ist einfach verrückt, was daraus geworden ist. Ich dachte, ich würde einen Blog starten und ihn online stellen und müsste dann meine Geschichte nie wieder erzählen. Das war mein Plan. Ich wollte nicht an Krebs denken. Das Lustige ist, dass ich sechseinhalb Jahre gewartet habe, bevor ich meine Geschichte öffentlich erzählt habe. Ich wollte nicht über Krebs sprechen. Ich wollte einfach weiter Musik und Immobilien machen. Ich wollte mich so weit wie möglich davon entfernen, aber ich kam einfach zu der Erkenntnis: „Das ist wichtig und es wird den Menschen helfen. Ich muss darüber reden.“ Ja, jetzt hat es mein Leben übernommen.

Interviewerin:

Aus gutem Grund. Ja, ich denke, es ist so wichtig, die Menschen nicht nur zu informieren, sondern sie auch mit Geschichten der Möglichkeit zu inspirieren. Sie repräsentieren, dass Sie die „Schlage den Krebs“-Einstellung haben. Sie haben massiv gehandelt, wie Sie sagten, und Sie haben sich durch den dunklen Dschungel geschlagen, um für jemand anderem den Weg zu erleuchten. Denn es ist eine reflexartige Reaktion. Ich habe all diese Arbeit gemacht, und wenn ich morgen hingehen und diese Diagnose erhalten würde, würde die Angst meinen Fokus hierher verlagern. Und ich glaube, ich könnte mich wieder zurückatmen zu dieser Sichtweise und sagen: „Okay, Moment

mal. Ich habe all diese Werkzeuge und all dieses Wissen und all diese Inspiration erhalten. Ich kann das. Ich werde durch den Dschungel gehen.“

Aber es ist so wichtig, zu wissen, dass es Geschichten wie Ihre gibt, die einfach zeigen, was möglich ist. Die Informationen erhalten, wie sich der Geist, die Ernährung und Ihre Emotionen und auch Ihre spirituellen Werkzeuge wie Vergebung auf die Gesundheit Ihres physischen Körpers und Ihrer Genexpression auswirken. Mit diesen beiden können Sie Raum schaffen, damit Sie nicht in die Angst hineingezogen werden. Sie werden kein machtloses Opfer durch die Diagnose und Sie können den Lärm der Ängste anderer Menschen ausblenden, ob Ärzte oder Angehörige, und Ihrem Instinkt, Ihrem wahren Norden, folgen. Vielen Dank, dass Sie Ihre Geschichte geteilt haben.

Chris Wark: Ja, und wissen Sie, eine andere Sache, die ich hinzufügen möchte, ist, dass meine Geschichte nur eine von Tausenden ist. Ich interviewe ständig Leute, die geheilt sind, entgegen der Wahrscheinlichkeit der letalen Diagnose. Die Bewegung baut sich auf. Es gibt eine Geschichte nach der anderen fast jede Woche. Es ist einfach sehr aufregend und es geht nicht darum, keine Chemo zu machen, sondern Karottensaft zu trinken. Es geht darum, die Kontrolle über Ihr Leben und Ihre Gesundheit zu übernehmen und alles zu tun, um sich selbst zu helfen. Es gibt so viel, was Sie außer oder zusätzlich zur herkömmlichen Behandlung tun können. Das gibt Ihnen Ihre Kraft zurück und das ist alles, was ich tun möchte: die Menschen inspirieren, sie ermutigen und unterstützen und ihnen Informationen und Ressourcen geben, mit denen sie die beste Entscheidung für sich treffen und für sich selbst sorgen können, um das Risiko eines erneuten Auftretens so gering wie möglich zu halten oder das Risiko, jemals an Krebs zu erkranken, so gering wie möglich zu halten und um die beste Lebensqualität zu erreichen, wenn sie mit einer Krankheit im Endstadium oder so konfrontiert sind.

Letztendlich geht es also darum. Es geht darum, den Menschen die Werkzeuge zu geben, mit denen sie sich selbst helfen können, um eine kluge Entscheidung zu treffen.

Interviewerin:

Absolut. Und es gibt so viele verschiedene Arten von Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen. Sie hatten diesen Instinkt und das Bauchgefühl, dass Ihr Körper keine Chemotherapie verträgt. Und dann hatten Sie in der Vergangenheit den Hinweis, dass Chemotherapie giftig ist und dass es für Sie keinen Sinn ergibt, sich zur Gesundheit zu vergiften. Aber es gibt auch Menschen, die vielleicht von Ärzten erzogen wurden oder ihrem Onkologen vertrauen und glauben, dass dies die richtige Vorgehensweise für sie ist. Und sie stärken ihr Immunsystem bei dieser konventionelle Behandlung, indem sie die emotionale, mentale und spirituelle Arbeit sowie die Ernährungsumstellung durchführen. Es gibt also kein Schema F, aber man muss sich bewusst sein, dass man diese Sache von jeder Ebene aus angehen muss und dass Ernährung eine absolut notwendige

ge Grundlage ist – und auch die mentale, emotionale und spirituelle Arbeit.

Chris Wark:

Ihre Entscheidungen sind wichtig. Das ist die Sache. Sie sind kein machtloses Opfer. Ihre Entscheidungen sind wichtig. Was Sie heute tun, kann morgen entweder Gesundheit oder Krankheit hervorrufen. Es ist Ihre Entscheidung.

Interviewerin:

Amen. Sie haben kurz angesprochen, wie viel Druck Sie hatten aufgrund der Ängste anderer und deren Liebe für Sie. Es ist schwierig, es zu umschiffen. „Oh mein Gott, du musst Chemo machen. Bist du verrückt? Tu das, was die Ärzte sagen.“ Weil sie möchten, dass Sie leben. Wie gehen Sie mit den Ängsten anderer um?

Chris Wark:

Es ist schwierig. Aber was ich getan habe und wozu ich andere Menschen ermutige, ist, sich zu den Menschen in ihrem Leben zu setzen, die diesen Druck auf sie ausüben, und einfach zu sagen: „Hör zu, ich weiß, dass du mich liebst. Ich liebe dich und ich weiß, dass du willst, dass ich lebe. Aber du musst mir einfach vertrauen, dass ich nicht die Augen vor der Wahrheit verschließe. Ich stecke meinen Kopf nicht in den Sand. Ich kenne das Risiko, aber vertraue mir auch, dass ich die besten Entscheidungen für mich treffe und alles tue, um zu überleben und zu gedeihen, um gesund zu sein und zu leben. Das ist, was ich will.“ Ich denke, wenn Sie es einfach in diesen Begriffen erklären, werden die Menschen um Sie herum verstehen. Dann hilft es zu sagen: „Ich weiß, dass du es gut meinst, aber du machst mir viel Stress und Angst, also können wir eine Weile nicht darüber reden?“ Das hilft.

Interviewerin:

Ja. Und außerdem gehen Sie nicht blind in den Dschungel. Sie können nachsehen und Ihren Fortschritt überwachen. Wenn es nicht in die richtige Richtung geht, ändern Sie entweder die Richtung oder die Chemotherapie ist noch da. Wissen Sie, was ich meine?

Chris Wark:

Ja, es gibt immer Chemo oder was auch immer. Was auch immer die Behandlung ist, die jemand will oder nicht will. Das Wichtigste, was so wichtig ist, ist, dass die Menschen nicht in eine angstbasierte Entscheidung getrieben werden, dass sie die Risiken, den Nutzen, die Überlebenschancen und die Wahrscheinlichkeit, dass eine Behandlung sie tatsächlich heilt, verstehen, anstatt nur einen Tumor vorübergehend zu verkleinern. Dies ist eine Information, die man einige Zeit recherchieren und lernen muss, bevor man Ja sagt. Ich habe einen kostenlosen Leitfaden für Patienten erstellt mit der Bezeichnung „20 Fragen an Ihren Onkologen“, den sie von meiner Website

herunterladen können. Er gibt Ihnen die absolut besten Fragen, damit Sie eine kluge Entscheidung über die Behandlung treffen können, und vermittelt Ihnen auch einen Eindruck davon, wie sehr sich der Onkologe kümmert. Wenn der Onkologe bereit ist, diese Fragen mit Nachsicht zu beantworten, weiß man, dass es ein guter Mensch ist. Aber wenn er sehr unbeherrscht und genervt und gereizt ist und keine wichtigen Fragen beantworten möchte, dann sollten Sie sich möglicherweise eine zweite Meinung einholen.

Interviewerin:

Das ist perfekt. Krebs entwickelt sich auch nicht über Nacht. Selbst wenn Sie sich in einem späten Stadium befinden, bekommen Sie häufig am Donnerstag die Diagnose und sollten am nächsten Tag operiert werden oder am Montag zur Chemotherapie. Wie können die Leute darauf vertrauen, dass sie ein paar Wochen Zeit haben, um zu recherchieren? Wie viel Zeit hat jemand mit Stadium 4, um wirklich das Gefühl zu haben, dass dies die beste Vorgehensweise für ihn ist?

Chris Wark:

Nun, man weiß nie, wie viel Zeit jemand hat. Es ist immer eine Vermutung. Aber Stadium 4 ist eine wirklich einzigartige Situation, denn wenn Sie Ihren Arzt fragen, ob dies direkt geheilt werden kann, lautet die Antwort in der Regel Nein. Wenn Sie also die Antwort hören: „Nein, wir haben keine Heilung für Ihre Krankheit. Alles, was wir haben, ist Chemotherapie oder Bestrahlung oder Operation, um Ihnen hoffentlich mehr Zeit zu verschaffen“, befreit Sie das. Ich habe so viele Krebspatienten im Endstadium getroffen, die im Nachhinein erkannt haben, dass die Diagnose ein versteckter Segen war, weil sie damit frei waren, die Kontrolle über ihr Leben zu übernehmen und alle Register zu ziehen, anstatt bei: „Oh nein, wir können Sie auf jeden Fall heilen. Es ist hochgradig behandelbar, hochgradig heilbarer Krebs vom Stadium 2 oder 3 oder offensichtlich vom Typ 1.“

Es gibt eine Studie, die ziemlich alarmierend ist, dass fast drei Viertel der Krebspatienten im Spätstadium nicht wussten, dass die Behandlung krankheitsmildernd war, während sie dachten, sie sei heilend. Fast drei Viertel von ihnen. Ihnen wurde nicht gesagt: „Diese Behandlung hat keine Chance, Sie zu heilen. Es ist nur, um Ihnen hoffentlich etwas mehr Zeit zu verschaffen.“ Das ist ziemlich beängstigend, oder? Ärzte sind in einem System, in dem es so schwierig ist, zu handeln. Sie sind nicht die Bösen. Es ist das System. Sie haben nur für 15 bis 20 Minuten Zeit für Sie. Sie müssen die Patienten durchschleusen wie beim Tischrücken im Restaurant, um profitabel zu bleiben. Ihre Ausgaben sind exorbitant. Ärzte haben die höchste Selbstmordrate aller Berufe. Es ist in vielerlei Hinsicht ein schrecklicher Beruf. Er zermürbt Ärzte und Patienten leiden unter diesem System, das die eigenen Leute so schlecht behandelt.

Ich möchte also in keiner Weise so klingen, als würde ich Ärzte dämonisieren, denn sie sind einfach in einem wirklich schrecklichen System gefangen. Zumindest in den USA. In manchen Ländern ist es besser. Sie haben mehr medizinische Freiheit. Aber in den USA herrscht eine strenge Kontrolle, und wenn sie überhaupt von der Standardversorgung abweichen, laufen sie Gefahr, ihre medizinische Zulassung zu verlieren.

Interviewerin:

Ja, und wir sind leider in einer Gesellschaft, die gerne verklagt. Können Sie noch ein paar andere Modalitäten ansprechen, die Sie angenommen haben? Nur für Menschen, die ...

Chris Wark:

Ich habe mich extrem ernährt, aber dann habe ich auch jede andere alternative, integrative, ungiftige Therapie gemacht – wie auch immer Sie sie nennen möchten –, die ich finden und mir leisten konnte. Es war für mich in Memphis, Tennessee im Jahr 2004 ziemlich begrenzt, aber intravenöses Vitamin C war eine sehr wirksame Therapie. In hohen Dosen wirkt Vitamin C direkt gegen Krebs im Körper. Es tötet Krebszellen ab. Wir wissen, dass intravenöses Vitamin C in Kombination mit einer Chemotherapie die Wirkung der Chemotherapie in einigen Studien am Menschen verbessert. Das war also eine große Sache für mich. Das glaube, dass war sehr hilfreich. Ich nahm eine Menge Kräuterergänzungsmittel und viele gezielte medizinische wirksame Lebensmittel von meinem Heilpraktiker, der sich meinen Körper ansah. Wir haben Haartests, Urintests, Stuhl- und Speicheltests durchgeführt. Er versuchte, sich ein Bild von dem zu machen, was vor sich ging, um mir zu helfen. Hatte ich eine Viren- oder Parasitenüberlastung? Hatte ich Hefe- oder Pilzbefall? Hatte ich Schwermetalle? Gab es irgendwelche Nährstoffmängel, die wir direkt angehen mussten?

Dies alles sind meiner Meinung nach sehr wichtige Dinge, die ein Patient betrachten muss. Und es sind Dinge, die ein typischer Arzt oder Onkologe wahrscheinlich nicht anschauen wird. Wenn Sie also den Ursachen auf den Grund gehen möchten – und Krebs viele Ursachen hat, viele Ursachen ... Es ist eine Kaskade verschiedener Faktoren in Ihrem Leben, die alle zu einer kritischen Lage zusammenkommen und diese Umgebung schaffen, in der Krebs gedeihen kann. Deshalb muss man es systematisch reduzieren und das Netz entwirren, die Knoten entwirren. Mit pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln und medizinisch wirksamen Lebensmitteln und all diesen Dingen versuchte ich, möglichen Problemen in meinem Körper auf den Grund zu gehen. Wir haben nichts extrem Offenbares entdeckt, aber ich war der Meinung: Wenn es mir nicht schaden würde, wenn es helfen könnte, würde ich es nehmen ... und wenn ich es

mir leisten kann. Ich hatte definitiv Budgetbeschränkungen.

Krebs ist teuer. Biologisches Essen kann teuer sein. Nahrungsergänzungsmittel sind teuer. Ich tat einfach, was ich konnte, wenn ich es konnte. Und ich vertraute darauf, dass mein Körper es nutzen würde, wenn er es brauchte. Und wenn er es nicht brauchte, würde ich es auspinkeln.

Interviewerin:

Ich habe Sie einmal sagen hören, dass ein Tumor eigentlich ein Symptom ist. Der Tumor ist nicht das Problem. Das schafft ein neues Bild, was im Körper einer Person passiert.

Chris Wark:

Krebs wird größtenteils missverstanden. Es gibt über 200 verschiedene Krebsarten. Es gibt viele verschiedene Krankheiten unter diesem Schirm. Und Krebs ist eigentlich natürlich und normal. Wir alle haben Tausende von Krebszellen in unserem Körper. Das ist beängstigend, aber Ihr Immunsystem ist darauf ausgelegt, diese Zellen zu identifizieren und zu eliminieren. Natürliche Killerzellen in Ihrem Immunsystem töten Krebszellen. Das ist ihre Aufgabe. Der Unterschied zwischen Personen mit oder ohne Tumoren ist größtenteils auf die Stärke ihres Immunsystems zurückzuführen. Ein Tumor ist nicht das eigentliche Problem. Der Tumor ist ein Symptom einer systemischen Erkrankung. Es ist eine Krankheit von Kopf bis Fuß. Es stimmt etwas nicht mit Ihrem System und der Tumor ist eine Manifestation dieser Krankheit. Aus diesem Grund kommt Krebs in vielen Fällen zurück, wenn Sie einen Tumor abschneiden oder ihn vergiften. Er wächst später. Oder Sie bestrahlen ihn. Er beginnt irgendwann wieder zu wachsen. Weil der Tumor nicht das eigentliche Problem war. Es ist das Symptom.

Um Krebs zu heilen, zu stoppen, umzukehren und zu überleben, ist das Ziel der konventionellen Industrie und der Ansatz der natürlichen ganzheitlichen Industrie dasselbe. Das Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Krebs nicht gedeihen kann. Aber der Unterschied ist, dass auf der einen Seite das Umfeld sehr giftig ist. Chemotherapeutika sind sehr giftig. Es entsteht also diese giftige Umgebung, die Krebszellen sterben, weil sie so giftig ist, aber es sterben auch viele andere Zellen, sodass es eine Menge Kollateralschäden gibt.

Die Gemeinschaft natürlicher Gesundheit, die ganzheitliche Gemeinschaft, versucht, ein Umfeld zu schaffen, in dem Krebs nicht gedeihen kann, indem sie den Körper wieder aufbaut, Nährstoffmangel beseitigt, die optimale Funktion wiederherstellt, indem sie ...

Interviewerin:

... das Immunsystem stärkt.

Chris Wark:

...das Immunsystem stärkt. Entgiftung, Ernährungsunterstützung, all diese Dinge. Sie arbeiten beide auf dasselbe Ziel hin, aber es sind zwei sehr unterschiedliche Ansätze. Ich wurde definitiv von dem Ansatz angezogen, der keinen Schaden zufügt. Lassen Sie uns meinen Körper aufbauen, meine Ernährung verbessern, entgiften, jede Art von Bakterien, Pilzen, pathogenen Problemen, Schwermetalltoxizität oder was auch immer bekämpfen und mein Immunsystem stärken, damit mein Körper heilen und gesund bleiben kann. Viele konventionelle Therapien haben den Nachteil, dass sie einen kurzfristigen Nutzen und einen langfristigen Nachteil haben. Ich möchte sagen, dass sie eine kurzfristige Lösung für ein langfristiges Problem sind. Denn man kann einen Tumor verkleinern, aber was passiert, und was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass es im Grunde zwei Arten von Krebszellen gibt.

Es gibt die sich schnell teilenden Zellen, die den größten Teil eines Tumors ausmachen, und es gibt die sich langsam teilenden Zellen. Das sind die Krebsstammzellen. Die Chemotherapie zielt also auf sich schnell teilende Zellen ab. Nun, Ihr Haar teilt sich schnell, Ihre Nägel teilen sich schnell, Ihr Speichel, die Auskleidung Ihres Verdauungssystems. All diese Dinge sind von einer Chemotherapie betroffen und diese sich schnell teilenden Zellen auch, also sterben sie. Der Tumor schrumpft während der Chemotherapie und er kann stark schrumpfen, aber das Problem ist, dass sich langsam teilende Krebsstammzellen oft nicht von der Chemotherapie betroffen sind und dass sie dadurch widerstandsfähiger und aggressiver werden. Wenn also die Behandlung für eine bestimmte Zeit durchgeführt wird, sechs oder drei Monate, und einige Zeit vergeht, wird ein weiterer Scan durchgeführt. Und jetzt gibt es neue Stellen. Jetzt haben Sie Stellen in Ihren Knochen, Ihrem Gehirn, Ihrer Lunge oder Ihrer Leber, weil die Krebsstammzellen aggressiver sind und Ihr Immunsystem durch die Chemotherapie zerstört wird.

Es ist wie ein Doppelschlag. Ich sage nicht, dass Sie nie eine Chemotherapie machen. Ich sage, dass Sie die Vorteile und Risiken verstehen müssen. Kurzfristiger Nutzen, sicher, aber es besteht ein langfristiges Risiko für aggressiveren Krebs und ein unterdrücktes Immunsystem, das sich möglicherweise nie vollständig erholen kann.

Interviewerin:

Stimmt es, dass Rohkost die Chemo stört?

Chris Wark:

Als mein Onkologe sagte, dass Rohkost die Chemotherapie bekämpfen wird, musste ich nachforschen, wovon er sprach. Ich habe keine direkte Antwort von ihm bekom-

men, aber ich habe zwei Erklärungen. Zum einen besteht seit langem der Glaube in der medizinischen Gemeinschaft, dass Krebspatienten eine neutropenische Diät einhalten müssen. Neutropenie bedeutet eine gekochte Diät, eine Diät, die keine Bakterien enthält, weil sie wissen, dass sie Ihr Immunsystem mit Chemotherapie zerstören. Wenn Sie also einen Apfel essen, auf dem sich Bakterien befinden, könnte dies zu einer bakteriellen Infektion durch ansonsten harmlose Bakterien führen, weil Ihr Immunsystem dezimiert ist. Es gab also Angst vor einer Rohkostdiät bei Krebspatienten. Das ist seither wissenschaftlich entlarvt worden, beseitigt, was auch immer. Es ist nicht wirklich eine Bedrohung.

Die andere Erklärung ist, dass eine Rohkostdiät eine solche aggressive Entgiftungsdiät ist, dass Ihr Körper wirklich gut im Entgiften wird. Wenn Sie also einer Person Chemotherapie geben, die sich von Rohkost ernährt, kickt der Körper diese schnell raus. Sie ist nicht so schädlich. Sie fügt nicht so viel Schaden zu, wie sie es wollen, daher ist es nicht sehr kompatibel. Außerdem. Wenn Sie eine Chemo machen, schmeckt alles schrecklich. Es ist also sehr schwierig ist, eine bei einer Chemo Rohkost zu essen, weil das Essen einfach so schlecht schmeckt. Alles, was Chemopatienten essen möchten, sind Kartoffelpüree und Brot, nur wirklich langweilige, stärkehaltige Lebensmittel oder zuckrige Lebensmittel.

Interviewerin:

In den letzten neun Jahren, in denen Sie Ihre Geschichte geteilt und mit Menschen gearbeitet haben und Menschen dabei geholfen haben, sie durch diesen Prozess zu führen, sind Sie auf jemanden mit einigen der schwerwiegenderen oder tödlicheren Krebsarten gestoßen, von denen die Menschen denken oder gehört haben, dass sie unheilbar sind? Wie Bauchspeicheldrüsen-, Lungen- und Gehirnkrebs? Und sind Sie Menschen begegnet, die auf Ihre Weise geheilt sind? Ganzheitlich?

Chris Wark:

Ja. Ja, absolut. Ich habe sogar Leute interviewt, die Bauchspeicheldrüsen-, Lungen- und Gehirnkrebs geheilt haben. Ich habe gesehen, wie Menschen alle Arten und Stadien von Krebs heilen. Es ist wirklich aufregend. Manchmal machten sie das ganz natürlich. Einige von ihnen taten es, nachdem Chemotherapie und konventionelle Therapien versagt hatten, und einige von ihnen taten es mit der Kombination von beidem. Ich feiere all diese Erfolge. Ich bin jedes Mal so aufgeregt, wenn ich jemanden treffe, der Krebs im fortgeschrittenen Stadium entgegen allen Erwartungen geheilt hat, der eigentlich sterben sollte, der ein Verfallsdatum erhalten hatte und dem es währenddessen gut ging. Ja, es gibt solche Interviews auf der Seite und es kommen einfach immer mehr.

Interviewerin:

Es gibt diese Geschichten da draußen. Finden Sie sie einfach und folgen Sie dem, was diese Leute getan haben. Okay. Sie sind krebsfrei seit 15 Jahren. Schleicht sich die Angst manchmal wieder ein, ein Gedanke des Zweifels? Mein ganzes Vertrauen bringt nichts. Was, wenn der Krebs zurückkommt? Oder wenn Sie ein wenig Schmerzen verspüren? Passiert das jemals oder glauben und vertrauen Sie voll und ganz dem menschlichen Körper?

Chris Wark: Jeder Krebspatient, der irgendwann einen Schmerz verspürt, denkt immer: „Ist das mehr Krebs?“

Interviewerin:

Ja.

Chris Wark:

Immer. Aber vor allem am Anfang, in den ersten paar Jahren, denken Sie bei jedem kleinen Schmerz: „Oh nein, ist es in meinem großen Zeh?“ Mit der Zeit und offensichtlich mit Scans und Blutbildern hat mein Selbstvertrauen zugenommen, besonders nachdem ich die 10-Jahres-Marke überschritten habe. Das war ein großer Meilenstein für mich. Also denke ich nicht viel darüber nach. Ich mache mir keine Sorgen. Ich lebe mein Leben aber auf eine Art, die sehr stark auf Prävention ausgerichtet ist, weil ich erst 41 bin. Ich habe also hoffentlich, so Gott will, noch mindestens 40 bis 50 Jahre zu leben. Vielleicht 60. Das ist eine lange Zeit. Jede Art von Krebs kann sich in den nächsten 40 bis 60 Jahren in meinem Körper entwickeln. Deshalb bin ich sehr gewissenhaft und kümmere mich auf dieselbe Weise um mich, wie ich es getan habe. Ich bin nicht ganz so extrem wie in meiner Heilungsphase, aber ich ernähre mich auf pflanzlicher Basis. Ich trainiere fast jeden Tag.

Ich bin mir ständig meiner Gedanken und Gefühle bewusst. Ich vergebe schnell. Die Leute im Internet sind gemein zu mir und manchmal versetzt mir das einen Stich. Manchmal tut es weh und ich vergebe ihnen einfach. Ich sage nur: „Gott, ich vergebe ihnen. Segne sie. Ich weiß nicht, warum sie mich angreifen, aber es ist in Ordnung. Es ist in Ordnung.“ Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich lebte, um Krebs zu heilen. Jetzt liegt mein Fokus nur noch auf der Langlebigkeit. Ich möchte ein langes Leben führen, frei von chronischen Krankheiten und hoffentlich ... Meine Frau und ich haben einen Pakt geschlossen, dass wir gleichzeitig im Schlaf sterben werden.

Interviewerin:

Schön. Mit 101 Jahren.

Chris Wark:

Mit 100, ja. In den 90ern ist ok. Das ist in Ordnung. Wann auch immer es passiert, wir wollen einfach am selben Tag sterben.

Interviewerin:

Oooh. Sie haben diese „Schlag den Krebs“-Einstellung und ich denke, es gibt einen kleinen Prozentsatz der Bevölkerung, der das natürlich hat, aber dann gibt es viele andere, die vielleicht manchmal einen sekundären Gewinn aus ihrer Diagnose ziehen. Zum ersten Mal bekommen sie Aufmerksamkeit von ihren Lieben. Es ist eine Ausrede, einen Job zu kündigen, den sie gehasst haben. All diese kleinen Spiele, die sie auf gefährliche Art in dieser Opferhaltung festhalten. Können Sie ein bisschen darüber sprechen?

Chris Wark:

Ja, das ist nicht ungewöhnlich. Es ist nicht ungewöhnlich. Es ist auch traurig, denn was Sie sagten, ist genau das, was bei vielen Menschen passiert. Sie fühlen sich vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben geliebt, umsorgt und unterstützt. Plötzlich rufen die Leute an. Sie schreiben E-Mails, schauen vorbei und bringen Essen. Sie verbringen viel Zeit mit ihnen. Sie werden als Opfer, als Patient, so sehr geliebt, dass sie anfangen, es zu mögen, und insgeheim nicht wollen, dass es zu Ende geht. Und das ist eine gefährliche ... Falle ist das Wort, das ich nutzen möchte. Es ist vielleicht nicht das beste Wort. Es ist aber ein gefährlicher psychischer Zustand. Ich habe es schon oft gesehen, dass die Patienten einfach all das Mitgefühl mögen und davon leben.

Wenn man oder jemand versucht, ihnen zu helfen, stellt man fest, dass sie wirklich nichts tun wollen, um sich selbst zu helfen. Ich habe sehr früh gelernt, dass ich mich nur auf die Menschen konzentrieren sollte, die Hilfe wollen, und mir wurde klar, dass die meisten Menschen meine Hilfe nicht wollen. Das ist für mich in Ordnung. In die Leute, die es wollen, investiere ich. Das sind diejenigen, denen ich diene. Und es gibt so viel Befriedigung und Erfüllung und Freude, wenn man jemandem hilft, der die Hilfe wirklich möchte. Nicht, wenn man versucht, jemandem zu helfen, der dies nicht tut. Ich sehe das leider oft bei Nahestehenden von Krebspatienten. Der Krebspatient muss sich auf dem Fahrersitz seiner Heilungsreise befinden. Er muss derjenige sein, der das Auto fährt. Sie können ihn nicht fesseln und in den Kofferraum werfen und der Fahrer sein. Es funktioniert nicht.

Aber ich sehe es oft, dass der Partner oder Bruder oder die Schwester oder das Kind oder irgendjemand dem Patienten anmeckert, er solle Sport machen, gesund essen: „Iss kein Eis und keine Pizza. Das solltest du nicht tun.“ Es gibt eine Reihe von Erklärungen, warum ein Patient sich nicht um sich selbst kümmert. Eine davon klingt überraschend, ist aber gut dokumentiert: Manche Krebspatienten haben einfach keinen starken Lebenswille. Und das ist okay. Sie sind vielleicht depressiv. Die Diagnose ist für

sie vielleicht eine Erleichterung, weil sie bedeutet, dass ihr Leben bald enden wird. Für sie sind das gute Neuigkeiten.

Andere, die älter sind, sind möglicherweise glücklich und zufrieden mit dem Leben, das sie gelebt haben, sodass sie nicht den starken Willen haben, weitere 10 Jahre bis zur 90 zu leben oder von 90 bis 100. Das ist auch in Ordnung. Aber ich denke, dass es wirklich wichtig ist, wenn Sie eine krebskranke Person betreuen, nach diesen Anzeichen zu suchen und nach diesen Hinweisen zu suchen, um festzustellen, ob der Patient wirklich einen starken Lebenswillen hat. Wenn er das hat, ist es sehr offensichtlich, dass sie bereit sind, sich zu ändern. Sie sind bereit, ihre Ernährung zu ändern. Sie sind bereit, zu vergeben. Sie sind bereit, Sport zu machen. Sie sind bereit, alles zu tun, was nötig ist. Und wenn sie nicht bereit sind, sich zu ändern, haben sie entweder keinen starken Lebenswillen oder sie sabotieren sich heimlich selbst. Menschen, die das tun, können herausgeholt werden, aber Sie müssen nach Hinweisen suchen und lernen, das zu identifizieren.

Interviewerin:

Glauben Sie, dass das in einem vielleicht unbewussten Glauben begründet ist, dass man nicht genug ist, man es nicht wert ist? Ich glaube, das haben wir alle.

Chris Wark: Ich war zutiefst unsicher. Ich habe mich nicht geliebt. Ich hasste mich insgeheim und glaube, dass Krebs eine Manifestation dieser Emotionen ist. Denn wenn Sie sich selbst hassen, zerstören Sie Ihren Körper, oder? Sie senden keine Signale für Leben und Gesundheit an Ihren Körper, wenn Sie all diese negativen, selbstkritischen Gedanken und Gefühle haben. Sie senden Signale des Verfalls und des Todes. Als ich das in meinem eigenen Leben erkannte, dachte ich: „Ich muss damit aufhören.“ Ich wollte nicht sterben. Einer der wichtigsten Momente auf meiner Krebsreise, meiner Heilungsreise, war, dass ich zu einer Bodywork-Praktikerin ging. Und sie sagte: „Bevor ich anfangen muss, muss ich Sie etwas fragen. Wollen Sie wirklich leben?“

Ich spürte diese Welle der Angst, als sie mich das fragte, weil ich mich das nie gefragt hatte und ich nicht einmal die Antwort wusste. Es war fast so, als würde die Zeit stehen bleiben. Es war, als würde mein Leben vor meinen Augen vorbeiziehen, und ich dachte; „Möchte ich leben? Habe ich heimlich einen Todeswunsch? Bin ich deshalb krank, weil ich mich selbst hasse?“ Es war einfach verrückt. Es war solch ein erstaunlicher, kraftvoller, offenbarer Moment. Ich hatte insgeheim Angst, dass dies der Grund war, warum ich Krebs hatte: weil ich nicht wirklich leben wollte. Ich hatte mich nur darauf konzentriert, nicht zu sterben. Und es gibt einen Unterschied zwischen nicht sterben zu wollen und leben zu wollen. In diesem Moment, diesem chaotischen Gehirn – ich weiß nicht einmal, in welchem Moment – wurde mir klar, dass ich eine Wahl hatte. Also sagte ich: „Ja, ich möchte leben. Ich wähle das Leben.“

Interviewerin:

Führt das nun zu einer neu gefundenen Selbstliebe? Hat sich Ihr Selbsthass aufgelöst, weil Sie nun den Willen zum Leben hatten? Geht es nur darum, sich dessen bewusst zu werden?

Chris Wark:

Die Emotionen, mit denen ich zu kämpfen hatte, lösten sich nicht auf. Aber als ich diese Entscheidung traf, dass ich das Leben wähle, wurde mir klar, dass ich jetzt alles in meiner Macht Stehende tun musste, um das Leben und die Gesundheit in meinem Leben zu fördern. Ich hatte auch Gründe zu leben. Das war das andere, was mir klar wurde. Wofür lohnt es sich, zu leben? Das frage ich Patienten die ganze Zeit, weil ich das Gefühl habe, dass sie sich sehr klar darüber sein müssen. „Möchten Sie leben und wofür möchten Sie leben?“

Zu dieser Zeit hatte ich ... Es ist schwer, darüber zu reden ... Ich hatte zwei Gründe zu leben. Ich konnte den Gedanken nicht ertragen, dass meine Frau, mit der ich sechs Jahre lang zusammen und zwei Jahre verheiratet war, und meine Eltern – ich bin ein Einzelkind – an meinem Grab standen und mich begruben. Ich konnte diesen Gedanken nicht ertragen. Und das war es, wofür es sich am Anfang zu leben lohnte. Es war für meine Frau und meine Eltern. „Ich kann mich nicht von diesen Leuten begraben lassen.“ Es hat mir das Herz gebrochen.

Und dann passierte etwas Tolles. Nach der Diagnose wurde ich mir offensichtlich extrem meiner eigenen Sterblichkeit bewusst. Und ich dachte: „Meine Güte, wie viel Zeit habe ich noch? Was möchte ich mit meinem Leben anfangen? Welche Erfahrung möchte ich machen? Was möchte ich erreichen?“ Und oben auf der Liste stand nicht ein Fallschirmsprung. Ich wollte Vater werden. Und ich fragte meine Frau, was Sie davon hielt, eine Familie zu gründen. Und sie traf die mutigste Entscheidung, die ich je erlebt habe. Denn Sie sagte Ja. Sie stimmte zu, ein Kind mit mir zu machen, obwohl sie nicht wusste, ob ich leben und ihr in der Erziehung helfen würde.

Also fingen wir an, es zu versuchen, und sie wurde sofort schwanger. Dann hatte ich also noch etwas, wofür es sich zu leben lohnte. Das Baby, das unterwegs war, goss also nochmals Öl in mein Feuer. Und ein Jahr nach der Diagnose war ich wieder im Krankenhaus und dieses Mal hielt ich meine wunderschöne kleine Tochter im Arm. Es war ein solch großartiger Moment. Nur ein Jahr später hatte sich mein ganzes Leben verändert. Und dieser Wille zu leben und die Gewissheit, dass ich leben wollte und wofür ich leben wollte, war ein enormer Wendepunkt in meiner mentalen Reise durch den

Krebs.

Interviewerin:

Ja. Haben Sie „9 Wege in ein krebsfreies Leben“ von Kelly Turner gelesen?

Chris Wark:

Oh, ja. Später.

Interviewerin:

Mit allem, worüber Sie in Ihrer Geschichte gesprochen haben, Sie sind im Grunde jemand, den sie studiert hat. Sie hat 1.500 klinische Forschungen durchgeführt, legitime wissenschaftliche Forschungen über diese Menschen, die vom Krebs im Spätstadium genesen sind, obwohl ihnen gesagt wurde, dass dies nicht möglich sei. Starke Gründe zu haben, zu leben, ist eines der neun Dinge, die all diese Menschen taten. Sie haben alle beschrieben, aber das ist wirklich gut.

Chris Wark:

Ich war einer ihrer Leute. Sie hat mich in ihrem Buch zitiert.

Interviewerin:

Oh, Gut. Ja, Sie sind eine lebende Verkörperung davon.

Chris Wark:

Ich liebe Kelly. Sie ist toll.

Interviewerin:

Was ist Ihre wichtigste Botschaft zum Thema Heilung für Leute, die zuschauen und eine Portion Hoffnung wollen?

Chris Wark: Ich denke, das Wichtigste, was ich mit der Welt teilen muss, ist diese Botschaft, dass Ihre Entscheidungen wichtig sind. Sie haben Möglichkeiten. Ihre Entscheidungen haben Ihre Realität geschaffen. Ihre vergangenen Entscheidungen haben diese Realität geschaffen, die Sie jetzt erleben, und Ihre jetzigen Entscheidungen können und werden Ihre Zukunft schaffen. Sie haben so viel Einfluss auf Ihre Zukunft, basierend auf Ihren Entscheidungen. Sie sind kein machtloses Opfer. Als ich diese Dinge erkannte, brachte es mir so viel Aufregung, Begeisterung, Ermutigung, Hoffnung, Inspiration und Motivation. All diese Dinge, die Sie im Leben brauchen, die Ihnen helfen, oder? Vor allem, wenn Sie versuchen, etwas Ernstes wie Krebs zu heilen. Alles, was ich versuche, ist, der Krebsgemeinde, der Gesundheits- und Wellnessgemeinde, jedem, der zuhören möchte, etwas zurückzugeben, ihnen Ideen, Ressourcen und Inspiration

zu geben, dass sie sich selbst helfen können.

Letzten Endes läuft alles auf Ihre Entscheidungen hinaus. Was Sie entscheiden zu denken, wie Sie sich entscheiden, Ihren Körper zu nähren, wie Sie sich durch Bewegung um ihn kümmern, wie Sie sich dafür entscheiden, ihn nicht zu missbrauchen, und sich zu entscheiden, zu vergeben.