

KELLY TURNER – TRANSKRIPT

Interviewerin: Erzählen Sie mir zuerst, wie es zu Ihrer Forschung über radikale Remissionen und Ihrem großartigen Buch kam.

Turner: Ich habe meinen Master in Lebenshilfe gemacht. Ich beriet an einem großen Krebsforschungskrankenhaus in San Francisco Krebspatienten und liebte es, Ihnen durch die emotionalen Schwierigkeiten einer Krebsdiagnose zu helfen. Ich dachte, das wäre es. Ich dachte, dass das meine Berufung sei. Es war sehr erfüllend und alles war gut. Und dann veränderte sich alles. Ich stieß auf einen Fall radikaler Remission und hielt inne. Ich sagte: „Dieser Mann wurde aus dem Hospiz zum Sterben nach Hause geschickt mit Nierenkrebs im Stadium vier – und er lebt, krebsfrei, 20 Jahre später. Wir sollten alle seinen Namen kennen. Wir sollten wissen, wer diese Person ist, selbst wenn wir es nicht erklären können.“ An diesem Abend ging ich nach Hause und entdeckte, dass mehr als 1.000 dieser Fälle in den medizinischen Zeitschriften veröffentlicht waren. Sie waren bestätigt, von Ärzten geschrieben. Und am Ende sagten all die Fallberichte: „Hypothese unbekannt.“ Diese Ärzte nahmen sich die Zeit, diesen Fallbericht einzureichen, aber niemand hatte sich die Zeit genommen, um nachzuforschen, wie diese Menschen genesen waren. Und da wurde ich irgendwie tatsächlich wütend. Ich sagte: „Es gibt 1.000 dieser Fälle von Menschen, die diese furchtbare Krankheit überwunden haben, und wir ignorieren sie. Wir lassen sie rumliegen.“ Das fand ich einfach nicht in Ordnung. Ich ging also zurück zu meinen Professoren an der Berkeley und sagte: „Ich möchte meinen PhD darin machen. Ich möchte das erforschen.“ Und sie sagten: „Sie wollen etwas erforschen, das sonst niemand erforscht?“ Ich sagte: „Ja, ja, das will ich.“ So fing es an.

Interviewerin: Beschreiben Sie die Forschung, sodass die Menschen wissen, wie teuer es war.

Turner: Ich erforsche radikale Remissionen mittlerweile seit zehn Jahren. Es fing mit einer Reise um die Welt an, um mit den Überlebenden der radikalen Remission aus den unterschiedlichsten Ländern zu sprechen und mit ihren unglaublichen Heilern, die ihnen dabei geholfen haben, diese Remission zu erzielen. Seither mache ich mit der Analyse von über 1.500 dieser Fälle weiter und habe mehr als 250 tiergehende Interviews geführt. Das sind Menschen aus allen Berufen, jeder Rasse, jeder Religion, jeden Alters und am wichtigsten: mit jeder Art von Krebs. Es gibt also verifizierte und gemeldete radikale Remissionen für jede einzelne Art von Krebs und ich finde es unglaublich hoffnungsvoll zu wissen, dass sogar Menschen mit Bauchspeicheldrüsensarkom, mit Lungenkrebs im Stadium vier, mit einem großen Hirntumor, der als inoperabel gilt ... Es gibt Beispiele von Menschen da draußen, die davon genesen sind.

Bedeutet das, dass wir alle morgen geheilt sind? Nein, aber es bedeutet, dass sie es wert sind, erforscht zu werden. Wir können da etwas Unglaubliches lernen. Und wenn eine Person es tun kann, wer sagt dann, dass wir es nicht alle tun können?

Interviewerin: Egal, wie Ihre Diagnose aussieht, Ihr Arzt hat nicht das Recht, Ihnen zu sagen, dass Sie noch X viel Zeit zu leben haben, denn sie lagen in diesem Fall falsch. Ich glaube, dass wir anfangen müssen, den Menschen mehr Hoffnung zu geben statt weniger Hoffnung.

Turner: Statistiken sind unpersönlich. Sie sind eine Person und niemand weiß, wozu Sie fähig sind oder wohin Sie gehen werden. Wenn jemand sagt, dass es eine weniger als einprozentige Chance auf Heilung von dieser Art von Krebs gibt, dann muss jemand zu diesem einen Prozent gehören. Und warum könnten das nicht Sie sein? Und die Menschen, die ich erforsche, hatten diese Reaktion. Ihnen allen wurde gesagt, dass sie drei Monate zu leben hatten, und sie sagten alle: „Wenn es eine weniger als einprozentige Chance gibt, dann werde ich das eine Prozent sein. Und ich komme in einem Jahr hierher zurück und werde Ihnen sagen, wie falsch Sie lagen.“ Ich liebe diesen Trotz, denn er bedeutet, dass sie gewillt sind, absolut alles zu ändern, um zu versuchen, gesund zu werden. Und häufig führt sie diese Bereitschaft auf ihren ganz eigenen persönlichen Weg. Sie heilen nicht alle auf genau dieselbe Art, aber sie sind bereit, dahin zu gehen, wohin es nötig ist, und sich die dunklen Teile ihrer Vergangenheit oder ihre nicht so großartige Ernährung anzuschauen oder sich ihre nicht so großartigen Beziehungen anzuschauen. Was auch immer es ist, was ihr Immunsystem davon abhält, so optimal zu funktionieren, wie es kann. Wenn sie bereit sind, das zu tun, können sie es schaffen. Ich machte also diese Interviews. Niemand hatte sich den Aufwand gemacht, sie zu fragen, wie sie geheilt waren.

Interview nach Interview fing ich an, diese Gemeinsamkeiten zu entdecken. In dieser Art von Forschung ... Es gibt qualitative und quantitative Forschung. Ich habe beides gelernt. Aber wenn es keine Hypothese gibt, wenn Ärzte diese Fallberichte schreiben und sagen, dass sie nicht wissen, wie die Person genesen ist, dann muss man mit qualitativer Forschung anfangen. Das bedeutet, hinzugehen und die Person zu fragen, was Sie glaubt, was passiert ist. Man geht ohne Hypothese hin, damit man nicht versucht, ihnen die eigenen Glaubenssätze aufzudrücken, was ich für wirklich wichtig halte. Denn in der modernen Medizin drückt der Arzt Ihnen so häufig seine Ausbildung auf. Und das ist großartig. Die Ausbildung ist berechtigt und wir haben so viel von der westlichen Medizin profitiert. Aber sie nimmt Ihnen auch all Ihre Macht und all Ihre Weisheit darüber, wie es Ihnen besser gehen kann in Ihrem Körper. Ich genieße diese Art von Forschung wirklich, weil ich nicht als Experte hinkomme und den Menschen sage, was sie tun sollen. Ich komme als Forscherin und sage: „Sie sagen mir, wie Sie es gemacht haben.“ Ich habe also all diese Menschen aus der ganzen

Welt erforscht und es kamen Gemeinsamkeiten auf.

Alles in allem habe ich über 75 verschiedene Dinge entdeckt, die diese Menschen getan haben, damit es ihnen besser ging. Aber nicht jeder nutzt alle 75 dieser Faktoren. Als ich mir jedoch die Daten ansah, nutzen alle diese neun. So kam ich auf diese neun Faktoren. Ich kam nicht darauf. Sie kamen darauf. Ich habe nur zugehört. Von diesen neun Faktoren, die jeder macht, sind nur zwei körperlich, der Rest ist mental, emotional und spirituell. Und das hat mich umgehauen. Ich dachte mir: „Wow, es gibt also wirklich einen Weg, um das Immunsystem mit mentaler, emotionaler Arbeit zu aktivieren. Den gibt es wirklich.“ Und natürlich steckt eine Menge Wissenschaft dahinter. Die zwei körperlichen Dinge, die Überlebende mit radikaler Remission tun, sind: Sie verändern Ihre Ernährung drastisch. Wie Sie sich vermutlich denken, fangen sie nicht an, die Anzahl der Donuts, die sie essen, zu erhöhen. Sie erhöhen drastisch die Menge an Obst und Gemüse, die sie essen. Sie reduzieren außerdem Fleisch, Weizen, Süßes und Milchprodukte, trinken gefiltertes Wasser und essen, wenn möglich, biologisch. Es gab individuelle Abwandlungen. Manche aßen Rohkost, manche waren komplett vegan, manche waren ketogen, makrobiotisch, Paleo, alles Mögliche. Aber das übergreifende Motiv ist sehr viel mehr Gemüse, biologisch, gefiltertes Wasser und Dinge wegzulassen, die Entzündungen im Körper verursachen: Fleisch, Weizen, Süßes und Milchprodukte. Das ist Änderung in der Ernährung.

Die Kräuter und Ergänzungsmittel sind ein bisschen schwieriger, denn ich hatte eigentlich wirklich gehofft, dass sie alle dasselbe Nahrungsergänzungsmittel nehmen. Dann hätte ich zurückkommen und sagen können: „Raten Sie mal: Ich habe es erforscht und Sie müssen nur diesen einen Pilz essen und Sie sind startklar.“ Aber das taten sie nicht. Sie nahmen alle möglichen Arten von Ergänzungsmitteln. Das macht eigentlich Sinn, weil der Körper von jeder Person anders ist. Sie könnten Schwermetalle haben, die Sie aus Ihrem Körper schwemmen müssen. Ich habe vielleicht kein Schwermetallproblem, aber ich könnte einen Mangel an Spurenelementen haben, also muss ich etwas zuführen. Sie müssen also vielleicht etwas aus Ihrem Körper herausholen durch Ergänzungsmittel und ich muss vielleicht etwas hinzufügen. Und so geht das weiter und weiter. Es ist also in Ordnung, dass es nicht ein Ergänzungsmittel gibt. Der Punkt ist: Diese Mittel sind wichtig, um Ihrem Körper dabei zu helfen, sich zu reinigen, sodass das Immunsystem tun kann, wozu es gemacht wurde: Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen.

Interviewerin: Großartig.

Turner: Dann kommen wir zu den anderen sieben, die mental, emotional, spirituell sind. Sie alle helfen, das Immunsystem anzukurbeln, indem Hormone aus der Meisterdrüse in Ihrem Gehirn freigesetzt werden. Bevor wir also zu sehr darüber sprechen, wie Sie Ihre Gefühle und Ihre Gedanken verändern müssen, ist es wichtig,

daran zu denken, dass dies seinen Ursprung im Körperlichen hat. Ihre Emotionen und Ihre spirituelle Verbindung ist eng mit Ihrem physischen Körper verbunden. Wie sind nicht nur ein physischer Körper und unser Gehirn ist hier drüben und denkt. Sie gehören zusammen, sie sind eins. Wenn Sie also eines davon verändern, wird es im andern Veränderung geben. Wir wissen das wissenschaftlich. Wir wissen das durch die Ausschüttung von Hormonen, die dann das Immunsystem aktivieren oder das Immunsystem unterdrücken. Wir können unserem Immunsystem also helfen oder es behindern, basierend auf unseren Gedanken. Und das ist wirklich wichtig. Wenn Sie zum Sterben nach Hause geschickt werden und im Bett liegen und nicht rausgehen können, um einen Kilometer zu laufen, dann ist die eine Sache, die Sie tun können, Ihre Gedanken zu verändern. Und das ist ermächtigend. Ohne bestimmte Reihenfolge, weil wir noch nicht wissen – zumindest in meiner Forschung –, welche dieser neun Faktoren wichtiger ist als der andere. Alles, was wir wissen, ist, dass die Überlebenden diese neun Dinge machten. Vielleicht ist eines davon das einzige, das zählt, und die anderen acht sind nur das, was wir in der Forschung Störfaktor nennen. Das glaube ich nicht. Ich glaube, dass sie alle wichtig sind, und die Menschen, die ich interviewt habe, scheinen zu glauben, dass sie alle sehr wichtig sind. Ich möchte also nur sagen, dass sie in keiner bestimmten Abfolge kommen.

Einer der mentalen, emotionalen Faktoren war, positive Emotionen zu erhöhen. Wir hören das oft: Norman Cousins, „The Laughing Cure“. Aber es macht einfach Sinn aus dem Blickwinkel des Immunsystem. Wenn Sie Dinge tun, um sich selbst zum Lachen, zum Lächeln zu bringen, um sich friedlich zu fühlen, verändern Sie die Hormonausschüttung Ihrer Meisterdrüsen, was dann verändert, was Ihr Immunsystem tut. Eine wundervolle Studie zeigt, dass Krebspatienten, die eine Chemotherapie durchliefen ... Wenn Ihnen während der Chemo Comedy-Videos gezeigt wurde ... Sie lagen als tatsächlich da und bekamen eine Chemo-Infusion und schauten Stand-Up. Dann gab es die andere Gruppe der Menschen, die die Infusion bekamen und kein Stand-Up schauten. Innerhalb von vier Stunden war die Anzahl der Immunzellen bei den Menschen, die Comedy schauten, signifikant höher als bei der anderen Gruppe. Es war also unmittelbar. Und diese Menschen bekamen weniger Nebenwirkungen. Sie konnten sich besser von der Chemo erholen. Es hilft Ihrem Körper dabei, sich zu erholen. Was auch immer Sie also tun können ... Und es ist nicht immer einfach, sich positiv zu fühlen.

Und eine Sache, die die Überlebenden wirklich wollten, dass ich sie in die Welt trage und mit einem Megafon kundtue, ist, dass man sich nicht die ganze Zeit glücklich fühlen muss. Es gibt leider Menschen, die zu wissen glaube, dass das Glücksgefühl Ihrem Immunsystem hilft, was wahr ist. Und deshalb haben sie Angst, dass, falls sie nicht die ganze Zeit glücklich sind, sie ihrem Immunsystem schaden oder Krebs dabei helfen, zu bleiben. Und das ist ein Teufelskreis des Selbstvorwurfes, womit Sie Ihrem Immunsystem wirklich nicht helfen werden. Es ist wichtig zu wissen, dass es

irgendwie wie Sport ist. Sie müssen es nur jeden Tag ein bisschen machen, um die Vorteile zu ernten. Ich habe Menschen getroffen, die sagten, dass sie monatelang Angst hatten. Monate schlimmer Angst. Aber sie haben darauf geachtet, sich selbst von dieser Angst abzulenken für mindestens fünf Minuten am Tag – indem sie einen Freund angerufen haben oder mit ihrer Katze gekuschelt haben oder Stand-Up-Comedy geschaut haben. Das ist egal. Aber wenn Sie diesen Kreislauf für nur fünf Minuten anhalten können und aus der Kampf-oder-Flucht-Reaktion herauskommen und in den Aufbaumodus wechseln, geben Sie Ihrem Immunsystem die Chance, sich selbst zurückzusetzen und wieder anzufangen zu arbeiten. Das ist es, was wichtig ist. Sie müssen also nicht die ganze Zeit glücklich sein.

Ein anderer der emotionalen Faktoren war, unterdrückte Emotionen freizulassen. Dabei ging es darum, Dinge, die Sie im Innern festhalten, loszulassen, die aus der Vergangenheit kommen. Manchmal machen Sie sich Sorgen um die Zukunft, aber alles, woran Sie sich festhalten, alles, was Sie davon abhält, einen schönen buddhamäßig präsenten Moment zu erleben, ist etwas, das man laut den Menschen, die ich erforscht habe, unbedingt loslassen muss. Sie sprachen darüber, als steckten diese Erinnerungen oder Emotionen tatsächlich im physischen Körper fest. Und in traditionellen Medizinalsystemen sprechen sie davon, wenn das Chi oder das Prana, die Lebensenergie, irgendwo steckenbleibt – auf einer emotionalen oder spirituellen Ebene. Wenn das nicht in Angriff genommen wird, wird diese Blockade mit der Zeit zu einer körperlichen Blockade führen. Das ist eine Theorie. Die westliche Medizin hat das noch nicht belegt. Die westliche Medizin lernt gerade, die Anwesenheit von Chi und Prana zu dokumentieren. Die westliche Medizin hat also noch einen weiten Weg vor sich, bevor sie diese Theorie bestätigen oder widerlegen kann. Aber es ist eine Theorie, die immer und immer wieder bei den Überlebenden der radikalen Remissionen aufkam, die ich interviewt habe – und bei ihren Heilern.

Ich halte es also für wichtig, diese Idee zu erwähnen, dass emotionale Blockaden zu körperlichen Blockaden führen können. Die Idee ist es dann, sie aufzulösen. Und Sie können das tun, wie Sie wollen. Manche Menschen ließen sie in einem Zumba-Kurs los. Andere Menschen gingen zu einem Schamanen und machten eine Seelenrückführung. Es ist alles möglich. Manche Menschen machten eine Psychotherapie. Manche Menschen verbrannten sämtliche Briefe von ihrem Exmann. Es kann also alles sein, was auch immer funktioniert. Was auch immer es Ihnen ermöglicht, diese Wut loszulassen, diese Verbitterung oder diese Trauer oder dieses Trauma loszulassen. Vor allem Trauma. Das wird oft in Ihrem Gehirn in dem unterbewussten Teil weggesperrt. Sie wissen vielleicht nicht einmal, dass Sie als Kind missbraucht wurden, aber da ist etwas in Ihnen, das Sie packt. Sie können verschiedene Therapien nutzen, um das ein für alle Mal aus Ihrem System zu bekommen. Und dann werden die Dinge fließen. Blut wird fließen. Sauerstoff wird fließen, Chi wird fließen. Und immer, wenn es in Ihrem Körper fließt, arbeitet Ihr Immunsystem besser.

Ein großartiges Beispiel dafür, unterdrückte Emotionen loszulassen, ist eine Frau aus meiner Forschung, die ich Emily nennen werde. Bei ihr wurde Gebärmutterhalskrebs im dritten Stadium diagnostiziert und ihr musste sofort die Gebärmutter entfernt werden. Aber sie hatte Metastasen. Es hatte in der Region gestreut. Die Operation hat also nicht alles gekriegt und ihr Arzt wollte, dass sie zwei Wochen später für eine Chemo zurückkam. Sie sagte: „Ok.“ Aber in ihrem Kopf sagte sie: „Ich werde in den nächsten beiden Wochen daran arbeiten.“ Denn sie hatte eine Ahnung, dass dieser Krebs das Resultat der sehr schlimmen Scheidung war, die sie zwei Jahre lang durchlebte. Zwei Wochen lang rief sie also alle ihre Freunde zusammen. Sie bekam Reiki, sie weinte, sie verbrannte Dinge – sachgerecht, sicher. Sie wollte einfach die Wut und den Schmerz loslassen, die sie bezüglich ihres Exmannes spürte, weil sie zu diesem Zeitpunkt wusste, dass es sie nur verletzte und ihr Immunsystem behinderte. Zwei Wochen später ging sie also zurück. Es wurde ein Scan gemacht, bevor die Chemotherapie anfing, um ein Vorher-Bild zu haben. Kein Krebs mehr. Es war alles weg. Und ihr Arzt sagte: „Ich habe das noch nie gesehen. Ich kann es nicht erklären.“ Aber sie konnte es – zumindest aus ihrer Sicht. Können wir es beweisen? Nein. Aber sie glaubt stark daran, dass diese intensive emotionale Arbeit, in der sie Wut und Schmerz losgelassen hat, ausschlaggebend dafür war, dass ihr Körper die Heilung zu Ende brachte, mit der die Operation begonnen hatte.

Der eigenen Intuition zu folgen, war eine Erkenntnis, die mich wirklich überrascht hat. Denn ich hatte erwartet, dass es bei manchen Menschen aufkam. Sie wissen schon, bei den Yogis und den New-Age-Leuten. Ich erwartete, dass sie darüber sprechen würden, der Intuition zu folgen. Ich hatte nicht erwartet, dass es beim Sekundarschullehrer aus South Dakota aufkommen würde, der kein Yoga praktiziert oder sowas der Art. Aber in jedem einzelnen Interview verwiesen die Leute darauf, der Intuition zu folgen oder der Intuition eines vertrauten Heilers oder eines Freundes zu folgen – von jemandem, der sagte: „Ich hatte einfach das Gefühl, dass du dieses Buch lesen solltest.“ Dann sagen sie: „Ok, ich lese das Buch.“ Und viel wichtiger ist, wenn Sie ihre eigene intuitive Stimme zum ersten Mal hören. Ich habe so viele Menschen interviewt, die sagten: „Ich habe sowas noch nie zuvor gemacht. Ich habe nie zuvor Stimmen gehört. Aber ich hörte eine Stimme.“ Oder: „Ich hatte ein Gefühl, das so stark war, dass ich es nicht ignorieren konnte.“ In Interview nach Interview sprachen die Menschen davon und darüber, wie es sie auf ihren Pfad der Heilung geführt hat. Nun, das ist keine Stimme, die sagt: „Kündige deinen Job. Verlasse deine Familie. Ziehe da hin und stehe zehn Stunden am Tag auf dem Kopf.“ Das ist extrem, oder? Das wäre, der Intuition ins Extrem zu folgen. Das ist nicht das, wovon ich spreche. Ich spreche davon, dass Überlebende radikaler Remission diese Stimme hören, anfangen, ihr vielleicht zum ersten Mal zuzuhören, und dieser Stimme einen Platz am Entscheidungstisch geben. Sie folgen ihr also nicht blind, sondern hören ihr zu. Sie hören ihr zu, weil sie sie nicht ignorieren können. Sie brüllt in ihrem

Bauch oder in ihrem Ohr und sagt: „Du musst deinen Job kündigen. Dein Job bringt dich um.“ Sie hören es und wissen, dass es wahr ist. Vielleicht hatten sie bisher Angst davor, ihren Job zu kündigen oder sich einen neuen Job zu suchen, aber nun haben sie Krebs und sie haben keine andere Wahl. Sie wissen: „Ich muss mein Leben retten und dieser Job bringt mich um, also werde ich morgen kündigen.“

Interviewerin: Manchmal sagen Ärzte etwas, das nicht zu einem passt. Ich weiß nicht, ob das bei manchen Menschen passiert, dass die Intuition sagt: „Die Behandlung dieses Arztes fühlt sich für mich nicht richtig an.“

Turner: Ja, absolut. Das ist ein perfektes Beispiel dafür, wie die Menschen auf ihre Intuition hören. Eine der Frauen, die ich in meinem Buch erwähne, heilte von Bauchspeicheldrüsenkrebs im vierten Stadium. Ihr Arzt sagte: „Oh meine Güte, die PET-Aufnahme leuchtet. Es ist überall. Es hat in Ihrer Bauchspeicheldrüse angefangen. Es sieht schlimm aus. Wir müssen am Montag mit der Chemo anfangen.“ Und Sie hatte sofort dieses Gefühl und diese Stimme. Sie war eine derjenigen, die sagten: „Ich habe nie zuvor Stimmen gehört, aber ich hörte eine Stimme sagen: ‚Nicht so. Nicht dieses Mal. Noch nicht. Mache das noch nicht. Es gibt noch mehr Heilung.‘“ Und ihre Ärzte waren wütend mit ihr. Sie riefen sie immer wieder an und sagten: „Sie müssen kommen. Warum kommen Sie nicht?“ Und diese Stimme war so stark. Ich will sicherlich nicht sagen, dass Sie nicht auf Ihren Arzt hören sollen. Ich würde das niemals sagen. Ich habe nichts gegen westliche Medizin. Ich erforsche nur Menschen, die ohne sie genesen sind. Aber ich habe großen Respekt vor der westlichen Medizin. Aber ich möchte sagen, dass die Menschen, die ohne sie genesen sind, in ihrer Heilung unter anderem dieser Stimme zumindest zuhörten.

Als Wissenschaftlerin war ich wirklich verwirrt darüber, warum das immer und immer wieder aufkam. Ich suchte nach einer wissenschaftlichen Erklärung dahinter. Also wühlte ich mich durch die Forschung und fand endlich eine wissenschaftliche Antwort, die mich befriedigte. Was Wissenschaftler über Intuition herausgefunden haben, ist, dass sie – genau wie das Immunsystem, genau wie die Stressreaktion, die Kampf-oder-Flucht-Reaktion – Teil unseres Körpers ist. Sie ist ein angeborener Teil dessen, was uns menschlich macht. Sie sitzt in unserem Gehirn hier hinten. Sie sitzt hinten in unserem Gehirn, dem ältesten Teil des Gehirns, dem Reptilienhirn, und leuchtet auf, wenn wir uns in Gefahr befinden. Sie haben vermutlich von Menschen gehört, die sagen: „Ich weiß nicht, was passiert ist. Ich bin einfach auf die Straße gerannt und schnappte das Kind und habe es gerettet. Ich habe nicht gedacht, ich habe nur gehandelt.“ Das ist Ihr Reptilienhirn in Aktion. Was Forscher herausgefunden haben, ist, dass es eine Entweder-Oder-Situation ist. Es denkt also entweder Ihr vorderes Gehirn, Ihr frontaler Cortex, und erstellt To-Do-Listen, oder das tut es nicht und der hintere Teil Ihres Gehirns ist an. Eines ist also an, das andere aus. Sie

schließen sich gegenseitig aus. Wenn Sie also in Gefahr sind – und eine Krebsdiagnose ist gefährlich, in unserer Kultur ist es ein Todesurteil –, übernimmt dieser Teil des Gehirns, bei manchen Menschen zum ersten Mal. Aber wir müssen nicht auf eine Krebsdiagnose warten, um auf diesen Teil unseres Gehirns zuzugreifen. Er ist da. Wir müssen nur den Schalter umlegen.

Menschen haben einen Weg gefunden, während der Meditation darauf zuzugreifen. Sie schalten den denkenden Teil ihres Gehirns ab und gehen zum hinteren Teil des Gehirns. Forscher haben auch herausgefunden, dass dieser Teil unseres Gehirns mit dem Bauch verbunden ist. Es gibt über hundert Millionen Neuronen, Gehirnzellen in Ihrem Bauch. Wissenschaftler nennen ihn das zweite Gehirn. Er kann unabhängig vom Gehirn handeln. Ihr Bauch kann Ihnen also Signale senden, selbst wenn Ihr Gehirn mit Ihrer To-Do-Liste beschäftigt ist. Wir haben also diese zwei Systeme, die sich in gefährlichen Momenten anschalten können und uns in Richtung Sicherheit lenken können. Eine der berühmtesten Studien darüber ist natürlich die Iowa Kartenstudie, die viele, viele Male wiederholt wurde und zeigt, dass, wenn Menschen nach etwas greifen ... Da sind Kartenstapel. Davon geht also keine wirkliche Gefahr aus. Es ist also ziemlich unaufdringlich. Ihr Körper, Ihre Schweißdrüsen weiten sich, wenn Sie nach dem gefährlichen Stapel greifen. 80 Karten, bevor Ihr Gehirn überhaupt weiß, dass das der gefährliche Stapel ist. Ihr Körper findet das nach zehn Karten heraus. Ihr Gehirn kann sagen: „Ok, ich weiß, was hier los ist. Das ist ein gefährlicher Stapel.“ – nach 80 Karten. Ihr Körper weiß es also schon viel früher und ich finde es wichtig, das zu erkennen. Wenn es darum geht, dem Körper zu vertrauen, gibt es einige wissenschaftliche Hinweise, die zeigen, dass es dort eine Art Weisheit gibt. Und es ist es wert, das zumindest an den Entscheidungstisch zu bringen.

Die spirituelle Verbindung zu vertiefen, ist also etwas, das in jedem Interview aufkam, aber es war nicht nur das Gebet. Manche Menschen gingen wirklich tief in ihre religiöse Erziehung, um diese Verbindung zu finden. Aber andere Menschen, die nie eine Art von spiritueller Verbindung hatten ... Ich weiß, dass manche Menschen das Wort „spirituell“ hassen. Ich nenne es in meiner Forschung spirituell, weil das das Wort war, das die Überlebenden radikaler Remission nutzten. Aber wenn Sie gegen das Wort spirituell allergisch sind, müssen Sie nur wissen, dass Sie die Art drastisch verändern müssen, wie Ihr Verstand, Körper und Geist fühlen. Und wenn Sie das tun können, während Sie gärtnern oder rennen oder in der Natur spazieren gehen, ist das in Ordnung. Sie brauchen nichts Spirituelles, um diesen Zustand zu erreichen. Was Sie brauchen, ist eine Art, Ihren Geist auszuschalten und sich mit Ihrem Atem auf eine Art zu verbinden, die Ihre Physiologie völlig zerspringen lässt. Wenn Menschen meditieren ... Ich nutze Meditation, weil es mitunter am einfachsten zu lernen ist, wenn es um spirituelle Verbindung geht. Gebet ist tatsächlich schwieriger zu erlernen, weil man zu jemandem betet, für jemanden betete. Aber wenn Sie meditieren, ist es etwas, das Sie in Ihrem eigenen System tun. Studien sind viel konkreter bei der

Meditation.

Was Überlebende radikaler Remission tun, ist, einen Zustand zu erreichen, den sie sowohl als körperlich, als auch emotional und spirituell beschreiben. Es lässt diese drei miteinander verschmelzen. Sie sprachen darüber, dass sie sich ruhig fühlen, ihr Herzschlag sehr langsam wird, ihr Atem sehr langsam wird. Das sind also die körperlichen Veränderungen, die sie bemerkten. Wenn es um Emotionen ging, sprachen sie davon, einen Zustand tiefen Friedens zu erreichen. Keine Sorgen, keine Aufregung, schlicht unerschütterlicher, unverwüstlicher Frieden. Auf spiritueller Ebene sprachen sie von dieser tiefen Liebe. Viele von ihnen nennen es göttliche Liebe, aber auch hier: Wenn Sie das Wort „göttlich“ nicht mögen, ist das in Ordnung. Es geht darum, sich bedingungslos von Liebe gehalten zu fühlen. Es klingt ein bisschen verrückt, bis Sie es selbst erleben.

Während meiner Forschung, als ich meine Interviews in Indien machte, sagte der Führer des Ashrams: „Sie können mich nicht einfach interviewen. Sie müssen sich hinsetzen und am Ashramleben teilnehmen.“ Ich hatte Lust auf diese „Eat Pray Love“ Erfahrung, also sagte ich: „Ok, ich kann das.“ Und es war furchtbar. Wir meditierten eine Stunde lang am Morgen und eine Stunde am Abend. In den ersten sieben Tagen hätte ich aus der Haut fahren können. Ich wollte aufstehen und mich bewegen. Ich wollte nicht dasitzen und mich länger unbehaglich fühlen – unbehaglich in meinem Körper, unbehaglich in meinen Gedanken. Ich dachte: „Oh, ich kann einfach nicht meditieren.“ Ich dachte das sogar sehr lange. Ich konnte Yoga machen. Ich mochte Yoga, ich mochte Savasana. Aber wenn es um Meditation ging, dachte ich, dass es nichts für mich wäre. Und ich glaube, dass das bei manchen Menschen stimmt. Es gibt andere, bessere, einfachere Wege. Aber ich kann eigentlich meditieren. Ich musste nur lange genug dasitzen. Etwa am siebten Tag, hörte etwas in meinem Verstand endlich auf zu kämpfen und ich sank tief in dieses Meer aus Frieden und ich fühlte es. Ich sagte: „Meine Güte, das ist es, wovon sie gesprochen haben.“ Und es ist großartig. Es ist eine Droge. Es ist wirklich eine Droge. Ich kam zurück und schaute mir all die Studien zu Meditation an. Die Hirnanhangdrüse macht unglaubliche Dinge, wenn Sie meditieren. Sie schüttet Oxytocin, Dopamin, Entspannungsmittel, Serotonin, Endorphine aus. Alles Gute, das Ihr Körper produzieren kann, wird ausgeschüttet, wenn Sie diese spirituelle Verbindung herstellen. In den Yoga-Sutren gibt es eine Zeile, die sagt, dass, wenn Sie ein bestimmtes Level der Meditation erreichen, die Säfte des Lebens anfangen, vom Ajna, von Ihrem dritten Auge zu fließen.

Was wir nun natürlich sehen, wenn wir buddhistische Mönche in eine fMRI-Maschine stecken: Wenn sie ein tiefes Level der Meditation erreichen, werden sie darum gebeten, einen kleinen Knopf neben ihnen zu drücken, während sie meditieren und an all diese Dinge angeschlossen sind. Wenn sie diesen Knopf drücken, sehen wir in den Scans und ihren Bluttests, dass ihre Hirnanhangdrüse anfängt, all diese flüssigen Hormone auszuspucken – Endorphine, Serotonin, Entspannungsmittel. Dieser

3.000 Jahre alte vedische Text hat anscheinend recht, nun, da wir die Wissenschaft haben, um es zu messen. Und ich finde das unglaublich. Es gibt also wirklich diesen innerlichen Prozess, den wir anschalten können wie einen Lichtschalter. Wir können diese Lebensäfte anschalten, wenn wir uns nur einen Moment nehmen, um uns zu verbinden. Und das tun Sie mit einer spirituellen Verbindungsübung. Und nochmals: Das muss nicht Meditation oder Gebet sein. Sie könnten in der Natur spazieren gehen. Aber Ihr Geist muss zur Ruhe kommen, Ihr Atem muss sich verlangsamen und Sie möchten diesen unerschütterlichen Frieden fühlen. Wenn ich es tun kann, wenn ich dorthin gelangen konnte, glaube ich, dass jeder es kann, denn ich habe den unruhigsten Geist der Welt.

Interviewerin: Das ist großartig. Ich liebe es, wie Sie das beschreiben.

Turner: Das ist noch etwas, wovon ich natürlich erwartet habe, dass es aufkommt. Ich habe erwartet, dass die Menschen sagen, dass sie diese Ausschüttung der Liebe von Freunden und Familie erfahren haben. Was ich nicht erwartete, war, dass sie ausdrücklich sagten, dass es ihrem Körper geholfen hat, zu heilen. Es ist schön, sich von Freunden und Familie geliebt zu fühlen. Aber aus wissenschaftlicher Sicht war mir nicht klar, dass es dem Körper in der Genesung helfen könnte. Aber ihnen war es klar. Sie sagten: „Oh nein, das hat meinem Körper geholfen, den Krebs zu bekämpfen.“ Und auch hier bin ich die Forschung durchgegangen, die andere Menschen in randomisierten Kontrollstudien gemacht haben. Und es ist überwältigend wahr, dass Menschen, die ein starkes, soziales Netzwerk wahrnehmen ... Sie müssen also nur daran glauben, dass sie geliebt werden. Sie könnten zwei Steine haben, die sie ihre Haussteine nennen, von denen sie sich geliebt fühlen. Aber wenn sie glauben, dass diese Haussteine sie lieben, regen sie die Ausschüttung von Oxytocin durch ihre Hirnanhangdrüse an. Es geht also nur um die Wahrnehmung. Wenn Sie es so wahrnehmen, dass die Menschen kommen, um Ihnen zu helfen und Sie zu halten und Ihnen durch diesen Prozess hindurch zu helfen, und Sie die Liebe spüren, helfen sie Ihrem Körper tatsächlich bei der Heilung. Denn sobald Sie das wahrnehmen, sobald Sie glauben, dass Menschen Ihnen Liebe senden, bekommen Sie diese Oxytocin-Antwort. Oxytocin-Ausschüttung wurde mit erhöhter Anzahl natürlicher Killerzellen in Verbindung gebracht, erhöhter Anzahl weißer Blutkörperchen. Die Immunreaktion geht durch die Decke, wenn man Oxytocin ausschüttet. Ihre Freunde und Familie helfen ihnen also tatsächlich dabei, zu heilen, indem sie ihnen Essen bringen oder Erledigungen für sie machen oder ihnen eine E-Mail schicken, die sagt: „Ich denke an dich.“ Sie helfen der Person tatsächlich dabei, zu heilen, was ich wirklich cool finde.

Interviewerin: Das ist so cool. Denn so viele Menschen denken: „Ich kann nichts tun. Ich fühle mich so hilflos.“ Dabei stimmt es nicht. Diese kleinen Akte der Güte und der

Unterstützung – einfach da zu sein und zuzuhören – verändert die Person körperlich.

Turner: Man hilft ihrem Körper dabei, Krebs zu bekämpfen. So vieles in meiner Forschung hat mir gezeigt, dass wir so viel mehr Macht über unser Leben und unsere Gesundheit haben, als wir früher dachten. Und das trifft nun auch auf Freunde und Familie zu, die das Gefühl haben, dass sie nichts tun können, um zu helfen, die sich hilflos fühlen. Nein. Sie können ihnen helfen. Lassen Sie sie Liebe spüren, machen Sie kleine Gesten. Sie helfen ihrem Körper tatsächlich, ein stärkeres Immunsystem zu bekommen. Und das ist es, was Sie brauchen, um zu heilen: ein starkes Immunsystem.

Dann kommen wir zu den letzten zwei Faktoren, die ironischerweise häufig die ersten beiden sind, mit denen ich üblicherweise anfangen. Es ist lustig, dass ich es heute andersherum mache. Einer davon ist, einen starken Grund zu leben zu finden, also eine Bestimmung zu finden, einen Grund zu finden, warum Sie all diese Veränderungen machen sollen. Denn was ich in meinen Interviews bemerkt habe, ist, dass manche der Überlebenden radikaler Remission ihre Reise voller Groll beginnen. Sie sind wütend und sie haben das Recht dazu. Sie waren wütend darüber, dass sie Kuchen und Kekse weglassen mussten. Sie waren wütend, dass sie sich erheben und morgens schwitzen mussten. Sie waren wütend über all diese Veränderungen. Sie bemerkten, dass ihre Heilung nicht wirklich ... Ihre Werte verbesserten sich nicht. Ich sollte nicht „hochgehen“ sagen, denn üblicherweise gehen die Werte runter. Sie fingen auf dem Papier nicht wirklich an zu heilen, bis sie mental hinter ihren Entscheidungen und ihren Veränderungen stehen konnte. Sie taten das, indem sie herausfanden, warum sie diese Veränderungen machen wollten. „Wenn ich keinen Grund habe, hier zu bleiben, sind es nur Veränderungen, die mir vielleicht missfallen. Ich wünschte, ich könnte einfach in mein altes Leben zurückkehren.“ Ein Überlebender radikaler Remission verändert sein Leben komplett und er muss gewillt sein, das zu tun. Und sie tun das, indem sie herausfinden, warum sie hier in diesem Körper auf dieser Erde weiterleben wollen.

Sich wieder mit dem Grund zu verbinden, warum sie leben wollen, war wichtig. Die meisten Menschen wollen bei der Familie sein, Kinder haben oder sehen, wie ihre Kinder aufwachsen. Aber ich habe auch viele Menschen ohne Kinder interviewt, die sagten: „Ich habe eigentlich keine Angst vor dem Tod. Ich gehe auf die andere Seite, wenn es meine Zeit ist. Aber in der Zwischenzeit möchte ich wirklich dieses Buch beenden. Wenn es eine Sache gibt, die ich auf diesem Planeten hinterlassen kann, wäre es dieses Buch. Es wäre dieses Gemälde.“ Oder: „Ich möchte unbedingt den Kilimanjaro besteigen, bevor ich gehe.“ Sie verbinden sich also mit diesen Gründen und das gibt ihnen Lebenskraft. Das gibt ihnen Chi.

All die traditionellen Heiler, die ich interviewt habe, haben darüber gesprochen, dass man Lebenskraft braucht. In der Tat sprach einer der Ärzte der traditionell chinesi-

schen Medizin, den ich in Shanghai, China interviewt habe, so über Krebs. Er sagte: „Krebs ist der Abbau von Chi.“ Chi verlässt also Ihr System und es kommt nicht genug wieder rein, um Sie ganz zu machen oder um ein gut funktionierendes System zu haben. Er sagte also: Wenn er mit Krebspatienten arbeitet und ihren Puls fühlt und ihre Zunge anschaut, merkt er, dass ihnen Lebenskraft fehlt. Ihr Chi wurde ausgesperrt und kommt nicht wieder rein. Wenn Sie sich also mit dem Sinn Ihres Lebens verbinden oder was auch immer Sie als das bezeichnen, warum Sie hier sein wollen, ruft das das Chi zurück und bringt es in Ihre Gefäße und füllt Sie auf, um Ihnen die Energie zu geben, all diese Systeme zu operieren, inklusive Ihres Entgiftungssystems, Ihres Immunsystems, dessen Aufgabe es ist, Krebszellen zu finden und sie aus dem Körper zu entfernen. Nun, Sie brauchen ein komplett funktionierendes System, damit es seine Aufgabe erfüllen kann. Indem Sie sich also damit verbinden, warum Sie hier sein wollen, rufen Sie diese Lebenskraft zu sich.

Interviewerin: Großartig. Fällt Ihnen ein spezielles Beispiel ein, das inspirierend war?

Turner: Die Menschen sprechen definitiv immer davon, für ihre Kinder da bleiben zu wollen, oder für die Kinder, die sie haben wollen. Bei einer der Personen, die ich interviewt habe, wurde mit 28 eine Art der Leukämie diagnostiziert, CLL, die man normalerweise mit 70 oder 80 bekommt. Als es bei ihm diagnostiziert wurde, galt das als tödlich. Es war eine Frage der Zeit, nicht ob, laut seinem Arzt. Er sagte: „Moment mal. Ich bin 28. Ich habe erst geheiratet. Wie möchten Kinder haben. Sie können mir nicht sagen, dass ich gerade ein Todesurteil bekommen habe. Ich weigere mich, das anzunehmen. Ich werde das lösen.“ Und das tat er. Er recherchierte und recherchierte und änderte sich und änderte sich. Letzten Endes brauchte er nie westliche Medizin und ist in völliger Remission. Was auch immer es ist, wofür Sie am Leben bleiben wollen, gibt Ihnen den Antrieb, den Sie brauchen, um all diese Veränderungen zu machen.

Der letzte Faktor ist, die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu ergreifen. Manche Menschen würden sagen, dass das der erste Schritt ist: Ihre Gesundheit in die Hand zu nehmen. Es scheint so einfach, aber das ist es nicht. Es ist nicht so einfach, wenn Sie in einer Gesellschaft leben, die sagt: „Ziehen Sie sich aus, stellen Sie sich nackt vor einen Arzt in einem weißen Mantel, der Ihnen sagt, was Sie haben, wie die Statistiken aussehen, dass er der Boss ist und vor dem Sie sich fühlen, als hätten Sie keine Kontrolle.“ Wir wissen außerdem nicht wirklich, was Krebs verursacht. Es gibt mindestens zehn verschiedene valide, belegte Krebsursachen: Viren, Bakterien, Strahlung, Giftstoffe, was auch immer, genetische Mutation. Die Liste wird immer länger, was belegt wurde. Und dann gibt es natürlich all diese Theorien darüber, wie chronischer Stress und chronische Entzündungen ebenfalls dazu führen können. Es gibt also hundert verschiedene Gründe, warum Sie diesen Krebs haben. Der Arzt weiß nicht, warum

Sie es haben. Ärzte wissen oft nicht genau, wie sie es heilen können. Sie gaben also all Ihre Macht ab und Sie sind in dieser wirklich gruseligen Situation.

Was Überlebende radikaler Emission tun, ist, einen Weg zurück zu ihrer Macht zu finden, wo sie sich nicht machtlos fühlen. Und das ist wirklich wichtig, denn es gibt viele Studien dazu, was die Krebspersönlichkeit ist. Diese Studien sind sehr kontrovers und es lässt sich darüber streiten. Aber die Studien, über die sich nicht streiten lässt und die immer und immer wieder reproduziert wurden, sagen: Wenn Sie sich machtlos fühlen, sterben Sie früher. Das ist klar. Menschen, die sich selbst so wahrnehmen, die auf einer Hilflosigkeitsskala – von eins bis zehn, wie hilflos fühlen Sie sich – zehn angeben, sterben früher. Wenn wir die Menschen also von der Hilflosigkeit weg bekommen und sie selbst nur ein bisschen Macht bekommen ... Die Menschen müssen nicht glauben, dass sie ihren Krebs absolut ganz allein heilen können und keine Hilfe von irgendwem brauchen. Das ist nicht das, was ich in meiner Forschung gesehen habe. Ich habe den Wandel gesehen von dem Gefühl der absoluten Hilflosigkeit hin zu „Es gibt viele Dinge, die ich tun kann, und ich werde alle davon zu 100% machen.“ Und das ist der Wandel, der das Immunsystem wirklich zu aktivieren scheint.

Die Menschen haben diese Kontrolle über die Gesundheit nicht wirklich als Forschungsthema erforscht, aber es gibt eine Menge an Depressionsstudien – Depression und Krebs. Und wenn Sie depressiv sind, fühlen Sie sich hilflos. Sie haben das Gefühl, dass Sie nichts tun können, um aus diesem Loch zu steigen. Aber wenn wir depressive Krebspatienten behandeln, leben sie signifikant länger. Also nochmals: Wenn wir diese Hilflosigkeit behandeln können, wenn wir Dokumentationen wie diese nutzen können oder Fallbeispiele von tausenden von Fällen radikaler Remission, um die Menschen wissen zu lassen, dass es Dinge gibt, die sie tun können, um ihrem Immunsystem zu helfen, und sie ihrem Immunsystem sogar genug helfen können, sodass der Körper sich um den Krebs kümmert, dass sie zumindest diese neun Dinge tun können und damit ihrem Immunsystem helfen werden, ist das Ermächtigung. Das ist aufregend.

Interviewerin: Großartig. Nennen Sie uns doch ein paar Beispiele dafür, die Kontrolle zu übernehmen. Sei das zu recherchieren, mehrere Meinungen einzuholen.

Turner: Sie können auf viele verschiedene Arten die Kontrolle über Ihre Gesundheit übernehmen. Für manche Menschen, wie der Mann Shin in meinem Buch, die berechtigterweise jeder liebt, war die Art, wie er anfang, die Kontrolle zu übernehmen, indem er um besser schmeckendes Wasser bat. Sein Wasser zu Hause, als er nach Hause geschickt wurde, schmeckte fürchterlich. Also sagte er: „Können wir etwas Aktivkohle nutzen und es filtern?“ Er dachte, dass es seine letzten Tage wären, und er wollte sich einfach ein bisschen besser fühlen und kein Wasser trinken, das fürchterlich schmeckte. Er wusste nicht, dass er jedes Mal, wenn er etwas Kleines veränderte,

um seine letzten Tage angenehmer zu gestalten, tatsächlich seinem Immunsystem half. Er fing an, jeden Morgen den Sonnenaufgang anzuschauen. Er fing an, wieder Cello zu spielen. Er fing an, Dinge zu essen, die sich in seinem Körper besser anfühlten und ihn nicht müde machten. Stück für Stück, drei Jahre später hatte er einen sauberen Krebsscan. 30 Jahre später ist er nun ein glücklicher Großvater, der immer noch Cello spielt und mehr strahlt als irgendjemand, den ich je auf der Welt getroffen habe.

Die Kontrolle zu übernehmen, können also kleine Schritte sein, aber es sollte auch Recherche beinhalten. Machen Sie Ihre Hausaufgaben. Lesen Sie das Kleingedruckt auf der Chemo. Wissen Sie, was Sie da nehmen. Kennen Sie die Nebenwirkungen. Kennen Sie die Nebenwirkungen von allem, was Sie tun. Recherchieren Sie alles, was Sie tun, sodass, wenn sagen, dass Sie diese Akupunktur machen oder diese Kräuter nehmen werden oder diese Wut gegenüber dieser Person loslassen werden, die Sie missbraucht hat ... Wenn Sie Ihre Hausaufgaben im Voraus machen, indem Sie die Kontrolle übernehmen, werden Sie die Therapie zu 100 Prozent machen und sagen: „Ich mache das, weil ich meine Hausaufgaben gemacht habe und ich weiß, dass das meinem Immunsystem helfen wird.“ Wenn Sie etwas tun können und sich nicht dagegen wehren, sondern sagen, dass Sie es für sich selbst tun, weil Sie wissen, dass es helfen wird, dann wird alles funktionieren.

Interviewerin: Das sind alle neun?

Turner: Das sind alle neun, ja.

Interviewerin: Was ist mit Fasten?

Turner: Fasten ist einer der Forschungsbereiche, den ich wirklich genau betrachte – Intervallfasten. Was ich am Fasten interessant finde, ist, dass es Teil eines jeden alten medizinischen oder religiösen Systems ist. 40 Tage Fasten im christliche Glaube. Es gibt Fasten in beinahe allen Religionen. Sie sprechen vom Fasten nicht nur, um einen spirituellen Zustand zu erreichen, sondern um dem Körper zu helfen, jede Krankheit zu bereinigen, um sich selbst neu zu starten. Ich vergleiche das Fasten mit der Selbstreinigungsfunktion des Ofens. Es ist eine unreife Analogie, aber glauben Sie mir, das ist es, was passiert. Ich war in einem Fastencenter in Thailand, zu dem Krebspatienten gehen, wenn sie ... Das ist ihre letzte Hoffnung. Sie gehen dorthin und man denkt: „Sie sind von der Chemo ausgemergelt. Warum sollten sie fasten? Sollten sie nicht essen?“ Aber Teil des Problems ist, dass ihr Körper das Essen nicht mehr aufnehmen kann. Ihr Verdauungstrakt wurde so versengt. Sie müssen also tatsächlich fasten, um das zu reparieren. Und sieben Tage Fasten kann zu Reparaturarbeiten von ansonsten einem Jahr führen, wenn es um den Verdauungstrakt geht. Was wir wis-

senschaftlich wissen, ist, dass nach drei Tagen des Fastens alle großen Organsysteme anfangen, sich selbst zu reinigen. Ihre Leber wird also anfangen, sämtlich Galle auszuschütten. Sie bekommen frische Galle. Ihr Herz wird anfangen, sich selbst zu reinigen. All Ihre Organsysteme, weil sie sagen: „Wow, wir müssen kein Essen verdauen. Machen wir also sauber. Machen wir ein bisschen sauber, bis sie wieder anfängt zu essen.“ Und das ist es, was die Systeme tun. Alle Tiere tun das instinktiv. Jedes Säugetier, das krank wird ... Ihre Katze, Ihr Hund, Wild, Affen – wenn sie krank werden, essen sie nicht. Sie essen vielleicht ein paar bittere Kräuter, ein bisschen Gras, weil das Pflanzenmedizin ist, das ihrem Körper dabei hilft, das abzuwehren, was in ihnen ist, aber sie essen nicht viel. Sie ruhen sich aus und lassen ihren Körper sich selbst reinigen. Das Feld des Intervallfastens ist also etwas, das ich genau anschau. Und was die Forscher im südlichen Kalifornien zeigen, ist, dass selbst Menschen, die eine Chemo machen, durch Intervallfasten während der Chemotherapie weniger Nebenwirkungen haben und es ihnen hilft, sich schneller zu erholen, was ihre Immunsystem angeht. Fasten ist also eine wichtige Selbstreinigungsfunktion des Körpers, die ich faszinierend finde.

Interviewerin: Fastinierend.

Was ist mit Glaube? Die Macht des Glaubens – offensichtlich der Placebo-Effekt –, aber die Macht des Glaubens und wie schnell der Körper sich selbst heilen kann.

Turner: Die Macht des Glaubens ist beinahe alles. Das ist es wirklich. Ihr Glaube sagt Ihrem Immunsystem, ob es kämpfen und weglaufen oder sich ausruhen und reparieren soll. So einfach ist das. Was Sie in diesem Moment glauben und denken, sagt Ihrem Immunsystem, dass es entweder aufhören und nicht arbeiten soll, weil wir von einem Stressor fliehen müssen, oder dass alles in Ordnung ist, wir uns also ausruhen können. Wenn es etwas zu reinigen gibt, machen wir es sauber. Das ist es. Sie sind entweder im Kampf-oder-Flucht-Modus oder ruhen sich aus und reparieren. Es sind Ihre Glaubenssätze, die den Schalter umlegen. Das Beispiel, das ich immer nutze – es ist ein mächtiges Beispiel –, ist: Was würde passieren, wenn Sie einem Baby eine Pistole geben würden? Eine nicht geladenen. Aber was wäre, wenn. Da sagen wir alle: „Oh mein Gott, was für ein furchtbarer Satz.“ Das Baby hat keine Angst vor der Pistole. Sie ist nur ein glänzendes Spielzeug, das nichts anderes ist, als wenn ich meinem Sohn ein glänzendes Auto reiche. Eine funkelnde Pistole, ein funkelndes Auto. Mit nur einem Jahr kennen sie den Unterschied nicht. Es gibt keine ängstliche Reaktion. Aber wir haben alle gelernt, dass eine Pistole unglaublich gefährlich ist. Wenn ich jetzt also eine Pistole herausholen würde, hätten Sie alle furchtbare Angst, weil Sie glauben, dass diese Pistole gefährlich ist. Es geht also nur um den Glauben. Wenn ich jetzt eine Pistole hervorholen würde, würde Ihr Körper sofort in den Kampf-oder-Flucht-Modus schalten. Sie würden aufhören, Ihr Essen zu verdauen, Ihr Immunsystem wür-

de aufhören zu arbeiten, all Ihr Blut würde in die wichtigsten Organe schießen, Sie würden Durchblutung einbüßen, Ihr Atem würde sehr flach werden. All diese Dinge würden passieren, damit Sie vor der Gefahr davonlaufen können, aber nichts würde Ihrem Körper helfen, sich um den Krebs zu kümmern. Wir müssen also die Macht verstehen, die unsere Glaubenssätze bezüglich unseres Immunsystems haben. Denn wenn wir nicht zumindest fünf Minuten am Tag ausruhen und reparieren, funktioniert unser Immunsystem einfach nicht. Der Glaube ist also alles.

Interviewerin: Und dasselbe gilt für die Auffassung der Welt. Wenn man glaubt, dass die Welt ein aufreibender Ort ist oder ein gefährlicher Ort, man nicht sicher ist, dann steht man andauernd unter Stress.

Turner: Genau.

Interviewerin: Es ist so witzig, dass jeder die Geschichte von Shin mag, denn Shin war meine liebste Geschichte. Sprechen Sie darüber, wie Shin Krebs als menschliche Zellen gesehen hat, die beschädigt sind. Sie sind ein Teil von uns, kein Eindringling, den wir angreifen und töten wollen. Wir sollten sie wieder zur Gesundheit lieben. Das finde ich so cool.

Turner: Es ist ein radikaler Wandel von der westlichen Sichtweise, dass man Krebszellen abtöten muss. Wir müssen sie töten. Wir müssen sie entfernen. Shin Terayama fühlt oder fühlte anders darüber: Sie waren ein Teil von ihm. Sie waren seine ehemals gesunden Zellen, die beschädigt und krank geworden sind. Er hatte Kinder und machte den Vergleich mit einem kranken Kind. Wenn Ihr Kind krank ist, halten Sie es und sagen, dass alles wieder in Ordnung wird. „Ich bin bei dir. Wir tun Dinge, damit es dir wieder besser geht.“ Und er entschied, seine Krebszellen so zu behandeln. Er persönlich glaubte, dass er eine Rolle bei seinem Krebs gespielt hatte. Das stimmt wirklich nicht bei jedem, aber für ihn. Er hatte rund um die Uhr gearbeitet, sich sozusagen zu Tode gearbeitet. Er fühlte sich also ein bisschen verantwortlich und wollte sein Fehlverhalten wiedergutmachen, indem er den Zellen Liebe schickte, die er beschädigt hatte. Das war sein Glaubenssystem. Wir finden wissenschaftlich gerade heraus, dass Krebszellen beschädigte gesunde Zellen sind. Häufig sind sie in den Mitochondrien beschädigt. Mitochondrien sind der Teil der Zelle, der der Zelle sagt, wann sie sterben soll und wann sie sich teilen soll. Krebszellen sterben natürlich niemals. Das sollten sie, aber sie tun es nicht. Und sie teilen sich wie verrückt.

Wenn Sie Krebs also nicht als diesen Eindringling ansehen, der getötet werden muss, sondern als Ihre eigenen Zellen, die innen drin ein bisschen kaputt sind und repariert werden müssen, halte ich das für eine viel hilfreichere Art, die Situation zu betrachten. Denn was werden Sie dann tun? Werden Sie kämpfen und sich fühlen, als wären

Sie von etwas Gruseligem und Furchtbarem und Mächtigem angegriffen worden, oder werden Sie sagen, dass etwas in Ihnen ein bisschen kaputt ist und etwas mehr liebevolle Pflege benötigt, sie also Dinge tun werden, um Ihren Körper zu lieben und ihm dabei zu helfen, diese Zellen zu reparieren und völlig gesunde Mitochondrien wiederherzustellen, die wissen, wann es Zeit für Teilung ist und wann es Zeit ist, zu sterben. Nicht jeder wird sich so fühlen, aber ich finde es eine schöne Sache, dass Shin so fühlte. Und es hat mich definitiv inspiriert, Krebs anders zu betrachten. Es ist nicht unbedingt ein Eindringling. Es sind Ihre eigenen Zellen, die ein bisschen beschädigt wurden. Und selbst wenn sie durch Giftstoffe beschädigt wurden ... Wir wissen, dass Strahlenbelastung und giftige Chemikalien zu Krebs führen. Es ist nicht immer so, dass Sie sich selbst zu Tode arbeiten. Es gibt äußere Kräfte, die dazu führen können, dass Ihre Zellen versagen. Aber sie sind immer noch kaputte Zellen und sie müssen repariert werden. Das ist eine interessante Sichtweise.

Interviewerin: Sie erwähnen in Ihrem Buch, dass konventionelle Therapie den Krebs nur schockt und betäubt, aber dann kommt er oft zurück und übt Vergeltung. Wenn man also konventionelle Medizin wählt, sollte man definitiv trotzdem das Immunsystem stärken, weil man es brauchen wird, um es in Schach zu halten.

Turner: Wenn Sie die neun Faktoren betrachten und fragen, was sie alle gemeinsam haben, ist es, dass sie alle das Immunsystem stärken. Das Immunsystem ist unser innewohnendes System, das dazu gemacht wurde, Krebszellen aus dem Körper zu entfernen. Was die konventionelle Krebstherapie, gegen die ich wie gesagt nichts habe, häufig tut, ist, das Immunsystem massiv zu schädigen und es extrem zu schwächen. Und das ist das System, mit dem Sie geboren wurden, damit es die Krebszellen beobachtet und sich darum kümmert. Selbst wenn Sie also konventionelle Medizin nutzen, um einen Vorsprung zu bekommen, Sie die Operation machen, um die Zellen zu entfernen, oder die Chemotherapie machen oder die Bestrahlung, um den Schaden wirklich zu entfernen, müssen Sie an diesem Punkt Ihr Immunsystem wiederaufbauen. Denn Sie haben von diesen Behandlungen zwar vielleicht eine reine Weste, aber wenn Ihr Immunsystem nicht bestens funktioniert, könnte es einfach zurückkommen. Ihr Immunsystem hält den Krebs zurück.

Ich nutze gerne die Analogie eines modrigen Kellers. Wenn Sie nicht häufig in den Keller gehen und ihn ignorieren oder Sie ihn vielleicht nicht ignorieren, aber ohne Ihr Wissen dort unten Schimmel gewachsen ist ... Sie gehen also nach unten und sagen: „Meine Güte, hier ist überall Schimmel. Das ist furchtbar.“ Das ist wie die Krebsdiagnose. „Meine Güte, hier ist überall Krebs. Das ist furchtbar.“ Sie müssen dort unten also vielleicht Bleiche nutzen. Sie brauchen vielleicht wirklich starke, etwas giftige Bleiche, um den Schimmel loszuwerden. Denn als Sie ihn gefunden haben, war es wirklich überwuchert. Aber wenn Sie einfach das Licht ausmachen und wieder nach

oben gehen und mit Ihrem freudigen Leben weitermachen, sind die Zustände, die den Schimmelwachstum überhaupt erst ermöglicht haben, immer noch da. Der Schimmel wird einfach zurückkommen. Der Punkt ist: Überlebende radikaler Remission verändern ihren Keller. Sie stellen drei Luftentfeuchter auf, öffnen die Fenster, lassen Sonnenlicht rein, durchlüften ihn mit Gebläsen. Sie fegen ihn, damit er nicht staubig und dunkel ist. Sie lassen das Licht an. Und der Schimmel kann nicht mehr wachsen. Ob Sie also Bleichmittel nutzen oder nicht: Um sich um das ursprüngliche Problem zu kümmern, müssen Sie den Zustand des Kellers verändern, wenn Sie nicht wollen, dass der Schimmel zurückkommt.

Manche der Menschen, die ich untersucht haben, haben bemerkt, dass, wenn Sie bei manchen der neun Faktoren nachlässig werden, der Krebs tatsächlich ein bisschen zurückkommt. Aber sie haben keine Angst mehr davor. Sie sagen: „Nun ja, natürlich kam das ein bisschen zurück. Ich war hierbei etwas nachlässig und bei Stress und der Ernährung ...“ Ohne sich also zu viel Sorgen darüber zu machen, reduzieren sie ihren Stress, ernähren sich wieder schön gesund und dann merken sie, dass ihre Krebsmarker wieder auf einen Normalwert sinken. Das ist auch Macht – zu wissen, dass, selbst wenn er zurückkommt, sie ihn kontrollieren können und dahin bringen können, wo er sein soll. Auch hier mag das nicht für alle gelten, aber das passiert bei den Überlebenden radikaler Remission.

Interviewerin: Sie sagen, dass Sie 1.000 erforscht haben und Sie haben eine Datenbank angefangen. Wie viele, glauben Sie, gibt es da draußen? Wie viele sind in Ihrer Datenbank?

Turner: Oh, es gibt so viele Fälle radikaler Remission da draußen, die nicht gemeldet sind. Es ist überwältigend. Es werden pro Jahr etwa über 20 Fälle in den medizinischen Zeitschriften, in allen medizinischen Zeitschriften berichtet. Seit mein Buch erschien und ich die Datenbank eröffnet habe, habe ich sechsmal so viele Fälle gesammelt. Und das sind nur Leute, die mein Buch gelesen haben und sich die Zeit nehmen, auf die Webseite zu gehen. Aber es gibt so viele Fälle da draußen, die unbemerkt bleiben. Selbst Menschen, die zurück zu ihrem westlichen Arzt gehen und sagen „Hey, erinnern Sie sich daran, als Sie mich zum Sterben nach Hause schickten? Hier bin ich.“ Das wird in unseren nationalen Krebsstatistiken nicht abgebildet. Sie werden einfach als „in Remission“ angegeben. Und weil sie vielleicht Chemo bekommen haben, bevor Sie nach Hause geschickt wurden, wird ihre Emission tatsächlich der Chemotherapie zugeschrieben. Unsere Statistiken sind also ein bisschen verdreht.

Interviewerin: Wie drücken wir Emotionen aus und fühlen sie auf gesunde Weise? Kann man ein paar Hilfsmittel lernen?

Turner: Wenn es darum geht, Emotionen zu verarbeiten oder sie richtig zu fühlen, geht es darum, was für Sie funktioniert. Der einen Person tut vielleicht Psychotherapie sehr gut, der anderen Person tut vielleicht Bodytalk oder heilende Berührung oder Reiki gut, etwas, das kein Gespräch benötigt, sondern eine Art energetisches Loslassen beinhaltet. Als ich Überlebende radikaler Remission interviewt habe, interviewte ich auch ihre alternativen Heiler. Was sie alle sagten – und wir sprechen hier von Kahuna-Heilern in Hawaii, Heiler traditioneller chinesischer Medizin in China und vedischen Ärzten, Ayurveda-Ärzte in Indien ... Was sie alle sagten, ist, dass dieser Körper nicht nur hier ist, um Essen zu verarbeiten. Dieser Körper, dieser physische Körper ist hier, um uns zu helfen, Emotionen zu verarbeiten. In der traditionell chinesischen Medizin verarbeiten die Lungen beispielsweise Trauer. Die Leber verarbeitet Wut. Verschiedene Organsysteme sind für die Verarbeitung verschiedener Emotionen verantwortlich. Der Gedanke ist also: Wenn Sie ein wirklich schweres Herz haben und viel trauern, haben Sie vielleicht Probleme mit Ihrer Lunge. Der Krebs könnte also beispielsweise dort Metastasen bilden. Der Ort des Krebses ist aus Sicht der traditionellen Medizin also häufig ein Hinweis, wo die emotionale Arbeit stattfinden muss. Schilddrüsenkrebs oder Kehlkopfkrebs stehen mit dem fünften Chakra in Verbindung, also mit dem Finden der eigenen Stimme und dem Vertreten der eigenen Meinung. Das sind Theorien, aber es gibt Ihnen eine weitere Sache, die Sie betrachten können. Wenn Ihr Arzt sagt: „Wir wissen nicht, was wir tun sollen. Wir wissen es nicht. Wir können Ihnen nicht helfen. Wir haben keine Optionen mehr.“ Schauen Sie sich diese anderen Systeme an. Vielleicht finden Sie dort einen Hinweis, der Ihnen helfen wird, Ihren eigenen Pfad zur Heilung zu eröffnen.

Interviewerin: Vielleicht habe ich es an anderer Stelle gehört oder nur in Ihrem Buch, aber warum entwickelt sich Krebs nicht im Herzen oder dem Dünndarm?

Turner: Ja, das war in meinem Buch. Nur sehr, sehr selten tritt Krebs im Herzen oder dem Dünndarm auf. Eine der Theorien dahinter ist, dass diese Organe sehr sauerstoffreich sind und viel in Bewegung sind. Es sind die Orte, an denen die Dinge verlangsamen, wie im Dickdarm, wo Dinge langsamer werden. Ihre Leber kann blockiert werden. Aber Ihr Herz bewegt sich jeden Tag. Wenn Ihr Herz verstopft oder anhält, ist das ein Herzinfarkt. Das kann tödlich sein. Das gilt auch für den Dünndarm. Es werden Dinge hindurchbewegt und er ist warm und sauerstoffreich. Der Gedanke, dass Sauerstoff und Bewegung helfen, Krebs vorzubeugen, ist also etwas, das es wert ist, betrachtet zu werden. Bewegung dahin zu bringen, wo wir in unserem Leben feststecken. Wenn wir emotional festsitzen, wenn wir spirituell nicht weiterkommen, wenn wir körperlich feststecken, bei unserer Ernährung. Wenn Sie Darmkrebs haben, können Sie Blut und Sauerstoff und Energie und Bewegung zu dem Teil Ihres

Körpers lenken, der feststeckt. Es ist eine interessante Theorie und sicherlich eine, der ich nach einem Jahrzehnt der Forschung beipflichte. Denn es kann nicht schaden und es könnte viel helfen, sich darauf zu konzentrieren, wo man Bewegung in Körper, Geist und Seele bringt.

Interviewerin: Sie machen in Ihrem Buch zwei Punkte. Die Autofahrer/Mechanik-Metapher. Ist das wichtig oder stark? Oder mit dem Krebs zu sprechen? Zu fragen, warum er gekommen ist und warum er gehen muss. Es so zu betrachten. Krebs eher als eine Kommunikation zu betrachten, nicht als einen Eindringling oder ein Todesurteil.

Turner: Sicher. Ich kann über beides sprechen. Die Auto-Metapher für Krebs ist interessant. Einerseits möchte ich nicht, dass die Menschen glauben, Krebs sei einfach wie ein mechanisches Problem mit dem Auto. Ich möchte, dass die Menschen erkennen, dass die Art, wie sie sich um ihr Auto kümmern, wichtig ist. Ja, Sie können ein Auto kaufen und es könnte ein gebrauchtes Auto sein, und es könnte eine Niete sein. Aber es ist vermutlich eine Niete, weil jemand es falsch behandelt hat. Oder wenn Sie mit Ihrem Auto fahren und sie wirklich schnell fahren und nicht aufpassen und in Schlaglöcher fahren und es beim Einparken verkratzen und Sie es nicht zum Ölwechsel bringen und Sie immer Nachrichten schreiben, wenn Sie fahren ... Wenn Ihr Körper Ihr Auto ist, das Sie fahren, ist der Fahrer super wichtig. Wie dieser Fahrer das Auto behandelt, ist unglaublich wichtig. Sie müssen also präsent sein. Sie müssen den Unfall vermeiden. Sie müssen den Kratzer vermeiden. Sie können nicht abgelenkt und gestresst sein, sonst werden Sie in einen Autounfall verwickelt. Wir wollen uns nicht zu lange mit dieser newtonschen Sicht aufhalten, dass der Körper eine Maschine ist. Ich nutze diese Metapher eher, um zu zeigen, wie unglaublich wichtig es ist, wer diese Maschine fährt. In welchem Zustand ist er? Kümmert er sich wirklich, wirklich gut um die Maschine?

Interviewerin: Was ist Ihre Hauptbotschaft?

Turner: Es dreht sich alles um das Immunsystem. Das Immunsystem kann auf so viele großartige Arten angestoßen werden, von denen viele emotional und spirituell sind. Es ist gut, auch am Körper zu arbeiten, aber wir wissen bereits, was wir da tun müssen. Was wir nun in der Medizin lernen, ist die Macht der Emotionen und wie sie das Immunsystem beeinflussen können. Ich würde sagen, der Grund, warum ich daran forsche, ist, weil ich jeden Tag jemanden treffe, der unglaubliche Wahrscheinlichkeiten geschlagen hat und von Krebs im vierten Stadium geheilt ist. Und wenn diese Person es geschafft hat und ich jeden Tag neue Menschen treffe, die das tun, dann können wir es letztlich alle schaffen. Das ist hoffnungsvoll. Wir wissen vielleicht noch nicht genau, wie wir das machen. Wir wissen vielleicht nicht genau, was wir wie

tun sollen, um zu erreichen, was sie erreicht hat. Aber die reine Tatsache, dass es sie gibt und es immer und immer mehr von ihnen gibt, da ich immer mehr dieser Fälle entdecke, lässt mich erkennen, dass Heilung wirklich stattfinden kann – zu jeder Zeit. Selbst wenn Sie an der Pforte des Todes stehen, können Sie die Sache immer noch umdrehen. Und das finde ich inspirierend.