

Sechs Bausteine für eine gute Lebensqualität

Wilfried Diesler

Wie kann es gelingen, trotz einer schweren Krebsdiagnose eine gute Lebensqualität zu erreichen? Dieser Erfahrungsbericht schildert einen möglichen Weg, um mit einer schweren Krankheit und deren Schmerzen und Ängsten umzugehen, um wieder Mut, Kraft, Vitalität und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Meine Vorgeschichte

Im November 2013 erhielt ich von der Uniklinik Heidelberg die Diagnose: „*Sie haben einen hochaggressiven Prostatakrebs GL9.*“ Der Professor riet mir dringend zu einer schnellen Operation, gefolgt von einer Chemotherapie. Ich stellte ihm die Frage: „*Was passiert, wenn ich mich dagegen entscheide?*“ Die Antwort lautete: „*Nach unseren Erfahrungen haben Sie dann noch etwa 18 Monate zu leben und ca. 6 Monate, bis der Krebs auf Ihre Knochen übergeht.*“ Diese Aussage wurde in weiteren Kliniken bestätigt.

Hinzu kam eine Hüftoperation, nach der ich mir weder eine Hose noch die Strümpfe ohne Hilfsmittel anziehen konnte. Mein Ziel war: Ich wollte leben und meine Selbstständigkeit nicht verlieren. Das war der Start für die Entwicklung meiner sechs Bausteine für mehr Lebensqualität. Mit diesen Bausteinen habe ich es geschafft, mehr als 10 Jahre nach der Diagnose Krebs mit einer guten Lebensqualität zu überleben. Ich habe heute Kraft und Energie und bin so beweglich wie mit 25 Jahren.

Es liegt mir fern, den schulmedizinischen Ansatz bei einer schweren Krankheit abzulehnen, wenn jemand sich dafür entscheidet. Doch ich kann andere mit all meinen Erfahrungen dabei unterstützen, schulmedizinische Eingriffe besser zu be-

wältigen! Ich möchte mit diesem Artikel anderen Mut machen, nie aufzugeben. Ich möchte Menschen Wahlmöglichkeiten aufzeigen, sich für unterschiedliche Wege entscheiden zu können.

Meine Ziele

Mein erstes Ziel war: Ich will mein Immunsystem so stark machen, dass ich mit dem Krebs und einer guten Lebensqualität überleben kann!

Mein zweites Ziel war: Ich will alle

Schmerzstellen in meinem Körper, beispielsweise in den Knien und im Fußgelenk, beseitigen (eine schmerzfreie Beweglichkeit), damit mein Immunsystem sich voll auf den Krebs konzentrieren kann!

Mein drittes Ziel war: Ich will den Krebs besiegen!

Mit diesen Zielen habe ich meinen eigenen Weg zu einer guten Lebensqualität gestartet. Es war der Beginn der Entwicklung meiner sechs Bausteine für eine gute Lebensqualität.



Mein ganzes Leben war ich sportlich aktiv. © imago images / Panthermedia; Symbolbild



Verschiedene Wildkräuter fanden Eingang in meinen Speiseplan. © imago images / CHROMORANGE

Erfahrungen zur Entwicklung meiner sechs Bausteine

Meine Erfahrungen, die mir bei der Entwicklung meiner sechs Bausteine für mehr Lebensqualität geholfen haben:

Sporterfahrungen aus meiner aktiven Zeit

- ▶ Tischtennis: als Mannschaftsspieler ca. 6 Jahre
- ▶ Geräteturnen: mit unterschiedlichen Trainern ca. 5 Jahre
- ▶ Karate: mit dem damaligen Europameister als Trainer ca. 5 Jahre
- ▶ Taekwondo: mit einem koreanischen Meister als Trainer ca. 5 Jahre
- ▶ Squash: als Mannschaftsspieler und Jugendtrainer; Erfahrungen mit unterschiedlichen Trainern aus Indien und Pakistan; Aufstieg bis zur Bundesliga ca. 10 Jahre
- ▶ Krafttraining: Parallel zu den oben aufgeführten Sportarten habe ich für die

jeweilige Sportart mit unterschiedlichen Trainern spezifische Kraft- und Konditionstrainings absolviert.

Erfahrungen mit der Alternativmedizin

- ▶ 2013 Osteopathie: die Mitte finden, meditieren
- ▶ 2014 Ayurvedakur in Sri Lanka: Entgiften, Ernährung, Yoga
- ▶ 2014 3E-Zentrum: Entgiftung, Ernährung, Energie, Meditation
- ▶ 2014 Dr. Essaidi Aqua Tilis Therapy: Vernickung der freien Radikale
- ▶ 2015 Krankenhaus für Naturheilverfahren (KfN) München: Ganzkörperhyperthermien, Schmerzbehandlungen Hüfte, Rücken, linker Fuß; Behandlung der starken Wasseransammlungen in den Unterschenkeln und Füßen
- ▶ 2015 Blockaden aus der Vergangenheit lösen: Förderung der Energieflüsse und Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln
- ▶ 2016/17 zwei Breuss-Fastenkuren unter Anleitung eines Arztes mit einmal 42 und

einmal 45 Fastentagen; Gewichtsverlust von 74 kg auf 59 kg. Ich war so schwach in den letzten Tagen, dass ich kaum noch in der Lage war, allein von einem Stuhl aufzustehen!

Ergebnis: erster größerer Fortschritt, aber kein Durchbruch. Nach ca. einem halben Jahr nach den Fastenkuren kam der Rückfall in den alten Zustand mit Blut im Urin sowie im Stuhl, Schmerzen im Unterleib und starkem Schwindel, keine Energie.

2020 der Durchbruch: Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt sechs Jahre lang kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milchprodukte, kein Brot, keine Mehlspeisen gegessen und keinen Alkohol getrunken, sondern nur von Gemüse, Säften, Buchweizen usw. gelebt. Damit hatte ich zwar überlebt, aber mit einer sehr schlechten Lebensqualität. Es war nicht das, was ich wollte. All diese Erfahrungen aus der Alternativmedizin und mein sportlicher Hintergrund waren die Basis für die Entwicklung meiner sechs Bausteine für mehr Lebensqualität.

Bausteine für mehr Lebensqualität

Baustein 1: Reset

Den Aufbau für einen gesunden Körper habe ich mit einem Reset, dem Zurücksetzen der Zellen und Organe, begonnen. Der Reset bestand aus einer speziellen, sehr sanften Entgiftungs- und Fastenkur, die in zwei Stufen durchgeführt wurde:

- ▶ Entgiftung zu Hause: Um strukturiert vorgehen zu können, habe ich einen individuellen Entgiftungsplan mit all den Erfahrungen aus den Kliniken mit der Alternativmedizin plus den Erkenntnissen aus meiner eigenen Praxiserfahrung entwickelt.

► Fasten zu Hause: Auch hier war es mir wichtig, einen festen Plan zu entwickeln, der individuell angepasst werden kann. Er beinhaltet ein Intervallfasten und ein Langzeitfasten, basierend auf meinen Erfahrungen in den Kliniken sowie meinen Erkenntnissen aus der Praxis.

Das Reset meines Körpers mit der Entgiftung und dem Fasten war die Basis für einen gesunden Neuaufbau meiner Zellen und Organe. Die Struktur diente der Orientierung und gab mir einen wohltuend festen und sicheren Rahmen.

Baustein 2: Neuaufbau

In den Neuaufbau meiner Zellen und Organe bin ich über die Ernährung gestartet. Sie erfolgte ebenfalls strukturiert nach einem selbst entwickelten Ernährungsplan, der je nach Krankheit individuell angepasst werden kann. Entscheidend für den Wiederaufbau meines Körpers bei meinem aggressiven Krebs war die *Wildkräuter-Vitalkost* von Dr. med. John Switzer. Ich habe dazu eigene Rezepte entwickelt mit Wildkräuter-Salaten und einer sehr intensiven Wildkräuter-Saftkur. Hinzu kam all das, was ich vorher schon in den einzelnen Kliniken gelernt hatte, mit viel gedünstetem Gemüse, speziellen Pilzen, Buchweizen usw. sowie einmal pro Woche eine kleine Portion Fisch. Für den Kraft- und Muskelaufbau habe ich spezielle Rezepte mit pflanzlichen Eiweißprodukten in meinem Ernährungsplan eingebaut. Ein weiterer entscheidender Punkt war das Fermentieren von Gemüse in Verbindung mit bestimmten Wildkräutern. Den daraus gewonnenen Fermentsaft habe ich für den Aufbau einer guten Darmflora getrunken. Nur ein gesunder Darm kann die Nährstoffe über das Blut optimal an Zellen und Organe weitergeben.

Nach dem Reset des Körpers setzten die Expansion und der Wiederaufbau der Organe und Zellen ein! Die Regeneration der Stammzellen wurde gestartet – für ein starkes Immunsystem und eine gute Darmflora.

Baustein 3 und 4: punktuelles Beweglichkeits- und Krafttraining

Mit diesen Bausteinen (Beweglichkeit und Kraft) habe ich eine schmerzfreie und gute Beweglichkeit erreicht, verbunden mit einer guten Körperspannung und Kraft. Dazu gehörten ein Beweglichkeits- und Muskelaufbautraining an den Schwach- und Schmerzstellen des Körpers, kombiniert mit der richtigen Atemtechnik, dem korrekten Bewegungsablauf und einer angepassten Ernährung. Meine Ziele dabei waren:

- der Aufbau einer schmerzfreien und guten Beweglichkeit, damit sich mein Immunsystem voll auf den Krebs konzentrieren konnte, sowie
- das Training zur Sturzprävention nach der Hüftoperation, um meine Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Jede Übung des Trainings ist in drei Level aufgeteilt. Innerhalb der Übung gibt es Zielvorgaben, die es zu erreichen gilt. Wenn die Ziele aller Übungen eines Levels erreicht sind, startet der nächste Level:

- Level 1 – Beweglichkeit: Ziel des Level 1 ist das Erreichen einer guten Grundbeweglichkeit verbunden mit einer guten Körperspannung und Körperhaltung. Ein weiteres Ziel ist das Automatisieren des korrekten Bewegungsablaufs bei jeder einzelnen Übung in Kombination



Eisbaden bitte nur nach ärztlichem Rat. © W. Diesler



Nach und nach kehrten Beweglichkeit, Kraft und Energie zurück. © Nicole Weis

mit der richtigen Atmung.

- ▶ Level 2 – Beweglichkeit + Kraft: Ziel des Level 2 sind der weitere Ausbau der Beweglichkeit und der Einstieg zum Aufbau von Muskeln/Kraft an den Schwach- und Schmerzstellen des Körpers. Nur mit den entsprechenden Muskeln an den Schwachstellen des Körpers ist ein Konditionstraining in Level 3 mit schnellen Bewegungen sinnvoll/gesund, um Schäden an Knorpeln und Gelenken zu vermeiden! Dies gilt insbesondere mit zunehmendem Alter.
- ▶ Level 3 – Beweglichkeit + Kraft + Kondition: Ziel des Level 3 ist der punktuelle Aufbau von Muskeln und Kraft an den Schwach- und Schmerzstellen des Körpers unter Beibehaltung einer guten Beweglichkeit plus Aufbau einer guten Kondition. Das Erreichen dieses Levels ist die Voraussetzung für den Start des HI-Trainings.

Meine Erfahrung mit diesem Training: Nur mit dieser strukturierten Vorgehensweise ist der Aufbau einer schmerzfreien Beweglichkeit und Kraft ohne Verletzungen möglich. Für die Gesundung von besonderer Bedeutung ist die Vermittlung

des Gefühls von Stärke vom Körper an den Geist und an die Seele.

Baustein 5: Aqua-Kältetraining

Der Baustein Kältetraining hat wesentlich dazu beigetragen, mein Immunsystem so stark zu machen, dass es meinen Krebs in Schach halten konnte. Eine hohe Resistenz gegenüber Infektionen ist ein weiterer wichtiger Punkt für schwerkranke Menschen. Dazu habe ich eine eigene Vorgehensweise mit der zugehörigen Atemtechnik entwickelt, um möglichst lange im kalten Wasser bleiben zu können, ohne den Kreislauf zu überlasten. Das Kältetraining gibt mir eine Energie, wie ich sie zuvor noch nie kennengelernt habe. Es ist nicht nur für kranke, ältere, sondern auch für junge Menschen und Sportler geeignet, die mithilfe der Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen, gesund werden bzw. bleiben möchten. Ein wichtiger Baustein für Menschen mit Krebs, Diabetes, Rheuma, Arthrose, Depressionen usw., aber bitte nur nach ärztlichem Rat.

Voraussetzung dafür sind eine gute Grundfitness, die man über das punktuelle Beweglichkeits- und Krafttraining erreichen kann, sowie ein gesundes Herz. Ziel: Aufbau der Mitochondrien für mehr Energie im Alltag und beim Sport sowie ein starkes Immunsystem. Lesen Sie das Buch „Nie wieder krank sein“ von Wim Hof und sehen Sie sich mein Video dazu an: <https://youtu.be/xFK15Vc5dlU>.

Baustein 6: HI-Training

Beim HI-Training (High Intensity Training) gibt es zwei Trainingsvarianten:

- ▶ HI-Training Land: Das Training besteht aus einem Training mit dem eigenen Körpergewicht plus einigen Hilfsmitteln.
- ▶ HI-Training Wasser: Das Training ist konditionell und kräftemäßig sehr anstrengend und gleichzeitig gelenkschonend.

Ziel: Abbau des weißen, schädlichen Körperfetts, das freie Radikale erzeugt und damit zu mehr Krankheiten führt, sowie Gewichtsreduktion noch lange nach dem Training. Ein weiterer Effekt ist der Aufbau von Kraft und Muskeln auf einem hohen Level.

Trainingshilfen

Hierbei geht es um eine Hilfe zur Selbsthilfe für die unterschiedlichen Trainingsvarianten.

- ▶ Personal Training: Das Personal Training ist dafür gedacht, nur so lange zu unterstützen, bis die einzelnen Übungen korrekt und selbstständig zu Hause durchgeführt und in den Alltag integriert werden können.
- ▶ Motivationstraining: Das Motivations-training dient in erster Linie zur Unter-

stützung, damit das Training nicht abgebrochen wird, bevor die ersten Erfolge sichtbar werden. Ist dieser Punkt einmal erreicht, setzt in der Regel die Eigenmotivation ein. Er dient außerdem dazu, Teilnehmer:innen, die das möchten, an ein hohes Leistungsniveau heranzuführen, ohne dass Verletzungen auftreten.

„*Mein Ziel war es, alle Schwach- und Schmerzstellen in meinem Körper zu beseitigen, damit sich mein Immunsystem voll auf die Bekämpfung des Krebses konzentrieren konnte!*“

Schmerzfreiheit, Beweglichkeit, Kraft und Energie

Die Schmerzfreiheit, die ich heute habe, habe ich jahrzehntelang mit dem Training in vielen Fitnessstudios, mit Physiotherapie, Dorn-Therapie, Schröpfen, chinesischer Akupunktur, Fango-Packungen und Massagen sowie Spritzen in die Gelenke und in die Wirbelsäule nicht erreicht. Alles hat immer nur kurzfristig meine Schmerzen gelindert. Es war eine reine Symptombekämpfung, hat aber nie die Ursachen, die Schwachstellen meines Körpers beseitigt. Heute bin ich so beweglich wie mit 25 Jahren, fühle mich stark und habe viel Kraft und Energie! Erfahrungen, die anderen Menschen Mut machen sollen!

Zu lernen, auf den Körper zu hören

Entscheidend für eine vollkommen andere Art der Herangehensweise bei meinem heutigen Training sowie bei allen Anwendungen waren die Erfahrungen im Um-

gang mit zehn Jahren Krebs und einer Hüftoperation. Durch diese Krankheiten wurde ich gezwungen, genau auf meinen Körper zu hören, auf das, was ihm guttut und was schlecht für ihn ist. Mit diesem Wissen und meinen Sport Erfahrungen aus meiner aktiven Zeit sind die sechs Bausteine für mehr Lebensqualität entstanden. Mit diesen sechs Bausteinen habe ich all meine Schmerz- und Schwachstellen und deren Ursachen an meinem Körper beseitigt: Schmerzen im unteren Rücken, in der linken Schulter, im linken Fußgelenk (Verkalkung), in der Hüfte, in den Kniegelenken und in beiden Handballen.

Ganz wichtig dabei ist ein sehr vorsichtiger und achtsamer Einstieg in das Training und die Anwendungen der sechs Bausteine. Dies gilt insbesondere für kranke Menschen!



Zur Person

Wilfried Diesler hat Starkstromelektriker gelernt und Informatik studiert. Nach Jahren in der Industrie gründete er seine eigene IT-Firma, in der er bis zu seiner Erkrankung mit Freude arbeitete.

Kontakt

Wilfried Diesler
wilfried.diesler@wd-pmcs.de
<https://www.wilfried-diesler-coaching.com/>