

Život s rakovinou

Na následujících řádcích vypráví osm nemocných rakovinou, jejichž jména byla pozměněna, o svých zkušenostech s nemocí a s léčbou za pomoci jmelí.

Dokazují, že neexistuje žádný univerzální recept. Každý našel pro zacházení s rakovinou a pro způsob léčby jmelím svoji vlastní cestu. Jeden ze základních předpokladů pro úspěch léčby je připravenost ošetřujících lékařů na partnerský vztah, jejich schopnost respektovat svůj protějšek se všemi jeho stránkami a tímto způsobem umožnit léčbu.

Těchto osm příkladů ukazuje, že je možné s rakovinou žít. A to žít velmi dlouho a velmi dobře. Příklady také ukazují, že léčba jmelím má mnohostranný vliv - tělesný, duševní, psychický. Je proto nutné být otevřený a připustit si tento rozměr. Onemocnění rakovinou otevírá svou nemilosrdností zcela zvláštní výzvy — naprosto si připustit vlastní já, už ho nezakrývat domnělými povinnostmi týkajícími se povolání nebo soukromého života a už se za ně neschovávat. Ať je tomu jak chce, v každém případě je při tomto existenčním úkolu terapie jmelím velkou pomocí.

„Rakovina a já jsme si na sebe zvykly“
Dr. Ruth Pillatová, 76 let, lékařka, rakovina ledvin.

Začalo to v létě 1985. Byla jsem stále nastydlá, stále unavená a vyřízená. Nebylo divu, zemřela mi matka, dům po rodičích musel být kompletně zrenovován, neboť můj muž a já jsme se tam chtěli nastěhovat. Také během krátké doby zemřelo několik blízkých přátel a příbuzných, oba naši synové se již odstěhovali pryč a já jsem pracovala od rána do večera v ordinaci svého muže, k tomu jsme v tom málu volného času pořádali koncerty s naší kapelou staré hudby. Neměla jsem pro sebe klidnou chvíli. Vzali jsme si šest týdnů dovolené a jeli do Skandinávie, ale ani potom to nebylo lepší.

V únoru 1986 se k tomu přidaly poruchy srdečního rytmu a vysoká horečka. V březnu jsem šla konečně k lékaři. Když mě právě točil EKG, držel moje rentgenové snímky plic přede mnou a řekl jenom: „Madam, podívejte se na to!“ Vydolovala jsem své lékařské znalosti a řekla: „Je to tuberkulóza? Ne. Je to karcinom plic? Ne. Tak to jsou metastázy.“ On jenom kývnul hlavou. A já jsem jenom honem řekla: „Já ale do žádné normální kliniky nepůjdu!“

Rychle mi došlo, o co jde — rakovina ledvin, pokročilé stadium, metastázy v játrech a na plicích. Odhadovaná doba přežití se štěstím tři

.

.

……&

měsíce. Věděla jsem jenom jedno, že to nevzdám.

Přátelé mi doporučili antroposofickou kliniku v blízkosti mého bydliště. Vedli jsme dlouhý rozhovor s vedoucím internistou. Potom jsme společně rozhodli - ledvina s nádorem bude operativně odstraněna. To bylo proti pravidlům. Normálně jsou v tomto stadiu (s metastázami ve dvou orgánech) jenom zmírňovány potíže. Operace by mohla podle zkušeností

metastázy přivést doslova k explozi. Ale abych mohla dostat šanci se s rakovinou vypořádat, musel byt nádor zmenšen. Pro dobu po operaci určil ošetřující lékař heslo: „Vy se budete starat o svůj stav a já o Vaše nálezy!“ Musela jsem se držet pěti pravidel: 1. Neřídít už auto, protože to je stres. 2. Nějaký čas jíst vegetariánskou stravu, protože živočišná bílkovina může zbylou ledvinu zatížit 3. Vyhybat se lilkovitým rostlinám, obzvláště rajčatům a bramborám, protože při hnojení, jež je tu běžné, a při časné sklizni ještě často obsahují nezdravé látky, které mohou být pro organismus zatěžující. 4. Zít rytmicky, s pravidelným průběhem dne; to podporuje tělesné funkce a dodává sílu. 5. Být aktivní, ale nikdy ne do vyčerpání.

Chemoterapie a ozařování jsem se vědomě zřekla. Měla jsem starosti, jestli si to můžu se svým už tak dost oslabeným tělem dovolit.

Už před operací jsem začala s léčbou jmelím, s injekcemi a infúzí jednou týdně. Úmyslně jsme pro to vybrali pondělí. To byl vždy „můj“ den, léta jsem dělala jógu a gymnastiku, v ten den se řídilo vše podle mne a večer jsem měla volno. Tento rytmus jsme převzali a tím se pondělí stalo pondělím se jmelím. Infúze jsme dávali tři až čtyři roky, dnes si píchám jenom podkožně, a to s většími přestávkami, asi tak jednou za čtvrt roku dvě série. Když jsem ale duševně velmi zatížená, například když v listopadu 2005 zemřel náš syn ve věku 46 let, radil mi můj lékař naléhavě, abych přestávky zkrátila. Když mi zase bude lépe, mohou být zase delší.

Po infúzi jmelí jsem se vždy cítila zdatná a posilněná. Nevyužívala jsem toho, abych se zase vrhla do všedního chvatu, nýbrž jsem se naopak vědomě šetřila, abych tuto sílu mohla svému organismu dát k dispozici. Nechtěla jsem ji jen tak rozprášit pro nějaké své rozmary.

První preparát, Iscador M, jsem moc dobře nesnášela, dostala jsem potom Iscador P, tedy jmelí z borovice, mezitím také někdy Helixor P. Každý druhý den jsem si píchala podkožně,

každé pondělí byla infuze. Jednou — to bylo asi tak po půl roce, jsem neměla po infúzi, kterou mi můj manžel jako lékař mohl doma dávat, už žádnou zvýšenou teplotu. Zavolali jsme na kliniku: „Máme zvýšit dávkování?“ Na druhém konci telefonu bylo ticho. Za chvíli přišla odpověď: „Uberte dávkování.“ A opravdu, potom mé tělo zase reagovalo. Méně je mnohdy více!

Od té doby si měřím tvrdohlavě každý den svou teplotu vždy ráno, než vstanu. Nepostavím se na nohy, dokud ji nezměřím, a to rektálně. Vše ostatní je dost nepřesné. To vím ze své doktorské praxe z roku 1954, tam jsem měla také hodně co dělat s tělesnou teplotou. Moje ranní teplota byla tehdy často velmi nízká - kolem 35,8°C. Normálně by měla být 36,4 až 36,7°C, to je skoro jeden stupeň rozdíl. Teprve po nějaké době se to napravilo, a dnes se již mohu ohlédnout, jestli jsem si moc netroufala. Ranní teplota totiž potom okamžitě klesne. S terapií jsem se i běžné kolísání teploty během dne zase seřídilo — moje křivka vypadala po určité době zase normálně.

Týdny a měsíce po operaci jsem hodně ležela - na všechno ostatní jsem byla moc slabá, ale cítila jsem se vždy dobře. Každý měsíc jsem se při rentgenových kontrolách třásla strachy - jak vypadají metastázy? Ze začátku rostly dál a bylo jich víc. V září, půl roku po operaci, přišel obrat, žádný další stín na plicích, klid. Chtěla jsem proto zase začít něco dělat a být aktivní. Lékař z kliniky mi proto dal na cestu jednu hlavní zásadu: „Vždy všeho nechte ještě předtím, než toho budete mít dost.“ Jenomže jak se to včas pozná? Našla jsem celkem jednoduchou odpověď - vždy, když přestanu mít do něčeho chut, nechám to být.

To jsem striktně dodržovala ve všem - především při práci v domácnosti. Dělal jsem jenom to, co mi dělalo radost a dodávalo sílu. To mě nutilo, abych se sama rozhodovala a stanovila si hranice - už při diagnóze druhu terapie, ale ještě více teď, ve svém všedním životě. Dosud jsem se řídila především ostatními, dělala jsem, co ode mne očekávali, přizpůsobovala jsem se - odmalička, v domě rodičů, na studiích, v manželství — a stále s radostí. Jenomže já jsem se vlastně za ty druhé schovávala, utiskovala sama sebe, abych nemusela sama převzít odpovědnost. To už teď nešlo. Moje tělo, můj všední život si žádaly moji empatii. Zřejmě jsem tu rakovinu potřebovala, abych se to naučila.

Metastázy na plicích se potom stále více smršťovaly - až na jednu. Ta začala najednou v květnu 1990 krváčet a byla při celkem dramatické akci po prudkém krvácení odstraněna. V klinice nade mnou nevycházeli z údivu, jako nad nějakým zvláštním zvířetem - takový případ, jako jsem byla já, tu zažili málokdy. Statisticky bych měla být už léta mrtvá...

Nemoc jsem nikdy nevnímala jako brutální, ačkoliv jsem často měla chuť to nechat plavat - i život. Ale potom přicházely přece jen stále nové impulsy nedat se. Mnohdy to byly úplně triviální věci - například že jsem chtěla něco výborného uvařit.

V roce 1993 byly zase vidět stíny na plicích. Napřed jsem ale nedělala nic. O čtyři roky později jsem se divila, že na injekce jmelí nereaguji tak jasně, a ani nejvyšší koncentrace té řady nevedla k tomu, abych se cítila tak dobře jako obvykle. Pomyslela jsem si — když to nestačí, aby mi bylo lépe, není určitě něco v pořádku s mým tělem. Po osmi týdnech jsem to věděla — nápadně často jsem klopýtala, nemohla jsem už dobře pohybovat pravou rukou a levou nohou. Pro to bylo je-

nom jedno vysvětlení, metastáza v mozku - má největší obava z diagnózy. Zase jsem se musela rozhodnout. Operace? Ano, jistě. Ozařování? Spíš ne. To nebezpečí, že by byla nenávratně zničena zdravá mozková tkáň, mi přišlo moc veliké.

Pokračovala jsem s terapií jmelím bezprostředně před operací a potom ihned po ní, přestože jsem dostala léčbu kortisonem. Obojí se snášelo bez problémů. Krátce potom byly odstraněny i ony tři malé metastázy z plic. To ony zřejmě vyvolaly metastázu v mozku.

Od té doby je klid. Z těch sedmi metastáz v játrech zůstaly ještě dva malé zbytky, ty ostatní ustoupily samy od sebe. Můj internista mi řekl: „Vy jednou nezemřete na rakovinu, ale s Vaší rakovinou.“ Ten pocit mám také. Rakovina a já jsme si už na sebe zvykly.

Terapie jmelím mi přitom velmi pomohla. Dala mi cit pro rytmické dění. Jmelí si píchám stále v sérii — ve stoupajícím dávkování a potom je zase přestávka. Je to, jakoby se postrkoval vůz, napřed celkem pomalu, pak se dá do pohybu, zpomalí se, dojíždí a potom jde zase všechno znovu od začátku. Pozorně jsem sledovala, jak se vyvíjejí lokální reakce, zrudnutí na místě vpichu. Čím víc mi bylo lépe, tím dřív jsem reagovala. Znamenalo to — stačí. Teď můžeš dávku zase snížit.

Injekce jmelí byly jako zábradlí, kterého jsem se mohla přidržovat. Připomínaly mi, že se sebou musím zacházet opatrně, nezapomenout, čím jsem onemocněla. Mám totiž sklony k tomu, zase se rychle zapřáhnout a hodně si troufat.

Strom, ze kterého preparáty pocházejí, mě nezajímal. Ovšem písmeno „P“ pro „pini“ je mi sympatické — mám ráda pinie. Mají grandiózní tvar, tvar střechy, takový ochraňující. To se mi líbí, ačkoliv samozřejmě vím, že se jedná o jmelí z borovice, ne z pinie. Ale pinie jsou také borovice...

Byly situace, při kterých jsem nevěděla, jestli nebo jak dlouho budu ještě vůbec žít. Třikrát jsem psala závět. Ale hlavní zásada mi zůstala — nevzdávat to. Rakovina mě naučila,

.
. . .
+.

že pro můj život existují určitá pravidla hry, kterých se musím držet, když chci dále žít. To pro mě není těžké. Byla jsem s disciplínou vychována, jsem kvůli přemíře disciplíny nemocná a pomocí disciplíny zase uzdravená.

Rakovina mě také naučila, že musím sama za sebe převzít zodpovědnost, že nemůžu přenechávat rozhodnutí pořád jenom těm druhým. A také mě naučila umět říci „ne“ věcem a úkolům, které nechci dělat. Neřekla jsem „ne“, když mi před dvaceti lety všechno rostlo přes hlavu. To byl následek výchovy a strach ze změny. Tento strach už neznám. Mezitím jsem přesně poznala, co chci.





■







„S léčbou jmelím držím metastázy v šachu.“

Andreas Gebhardt, 53 let, překladatel a redaktor televizní stanice, rakovina varlat.

Bylo to v roce 1975, na podzim, bylo mi právě 22 let a studoval jsem v jednom jihoněmeckém univerzitním městě, když jsem začal mít v levém varleti zvláštní pocit. Nebylo mi přitom dobře, tak jsem se nechal prohlédnout. Lékař mi radil nechat se operovat, protože jinak se nedá zjistit, jestli se jedná o něco nezhoubného nebo zhoubného. O týden později jsem ležel na operačním stole. Nález — rakovina, velmi zhoubná. Jako by do mě udeřil blesk. Lékař z univerzitní kliniky mě hned vyrozuměl o nutnosti druhé operace. Měly být odstraněny lymfatické uzliny, aby se pokud možno zabránilo vytvoření metastáz. S tím jsem samozřejmě souhlasil. Byla to těžká, hodiny trvající operace - protože lymfatické dráhy prostupují celý břišní prostor. Přesto jsem se velmi rychle zotavil a jel jsem do lázní ve Schwarzwald. O chemoterapii nebo ozařování nebyla tenkrát vůbec řeč.

V dubnu 1976 se ukázala při jedné kontrolní prohlídce metastáza na plicích. Tak jsem se nakonec přece nemohl bez chemoterapie obejít. Šlo to relativně šetrně, jiní se přitom cítili hůř. Já jsem byl mezitím dokonce i na univerzitě a dál jsem studoval. Ale i přes chemoterapii metastáza rostla. Jeden přítel mi doporučil kliniku Lukas ve Švýcarsku, která se specializovala na léčbu rakoviny jmelím. Napřed mi to připadalo nezvyklé — co se za tím asi skrývá, co je to za léčbu? Lékaři se o tom nikdy nezmínili, a když jsem se svého ošetřujícího lékaře ptal, řekl jenom: „Vy si asi chcete dát dovolenou?“ a místo toho mi doporučil další chemoterapii s methotrexatem a cisplatinou. Ale po třetí infúzi jsem udělal pauzu. Ležel jsem na sále s dvanácti

postelemi, nemohl jsem pořádně spát a byl jsem úplně mimo.

Tak jsem přece jen jel do Arlesheimu do kliniky Lukas. Vedoucí lékař byl velmi věcný. Řekl: „Zázraky neděláme, ale vy máte šanci, prostě to zkusíme. Jestli budete v chemoterapii pokračovat dál, nebo ne, to se musíte rozhodnout - my proti tomu nic nemáme.“ Já jsem už ale žádnou chemoterapii nechtěl, právě proto jsem přece přijel. Lékař mi doporučil léčbu Iscadorem Qu, tedy jmelím z dubu. Na podzim jsme s tím začali. Atmosféra byla úplně jiná než na univerzitní klinice. Tam jsem byl jedno z čísel a lékaři se zajímali o můj nádor, a ne o mne. V Arlesheimu se lékaři ptali na mé životní poměry, nabídli mi doprovodné umělecké terapie a především se mnou podrobně mluvili - to bylo pro mě opravdové odhalení mého já. Bylo mi jasné, že s tou nemocí se mi stala opravdu „pěkná“ věc — ale tady v klinice Lukas se se mnou bude něco dělat, tady je něco v pohybu. Teď to záleží na mně, co z toho já udělám. V roce 1977 jsem tam byl vícekrát, dvakrát týdně jsem si píchal jmelí. Metastáza už dále nerostla, stagnace, „Stable disease“ je to nazýváno.

O antroposofické medicíně jsem neměl ani tušení, nevěděl jsem ani nic o waldorfské pedagogice. Ale teď jsem o tom chtěl vědět víc a začal jsem číst také knihy od Rudolfa Steinera. Zažádal jsem si o místo v jednom antroposofickém studentském domově a tam jsem dva roky žil, intenzivně studoval antroposofii a také jsem byl umělecky činný. Má tehdejší přítelkyně pro to neměla vůbec pochopení, myslela si, že jsem sklouznul k nějaké sektě a rozešla se se mnou. Má rodina to celé sledovala spíše vlídně, především rodiče mě velmi podporovali.

Potom jsem si doplnil vzdělání jako waldorfský učitel, oženil jsem se a adoptovali jsme tři děti z Indie, protože mé

sperma chemoterapie dost zničila a vyhlídka na vlastní děti se rovnaly nule. Mezitím jsem byl stále v kontaktu s klinikou Lukas, docházel jsem na kontroly a stále pokračoval v terapii jmelím. Ta se mezitím stala součástí mého života a dává mi pocit jistoty. Pro mě to není jenom nějaká injekce. Když hrozí, že se mi z toho stane rutina, vždy se zamyslím, co pro mne jmelí znamená a potom je vpich jehlou zase něco zvláštního.

V roce 1998 byla vidět při kontrolním vyšetření druhá metastáza. Nato byl vyměněn preparát jmelí, místo z dubu, nyní za jmelí z jabloně. Dodatečně k těmto injekcím pod kůži jsem dostal také infúze. Tím dostávám horečku až 39°C. Je to opravdu dobře cítit - hezky teplo. Tato dávka horečky má více fází. Ta první je nejnepříjemnější, vše je jakoby napnuté, cítím se jako ve svěráku, všechno se hromadí. Potom se to najednou uvolní a začíná druhá fáze - přichází horečka a začíná mi být trochu divně, cítím se jako v mlhách a usínám. Třetí fáze probíhá další den. Všechno je jako čerstvě omyté. Cítím se uvnitř jako nový. Celý svět vypadá jinak. Problémy, které jsem předtím pořád s sebou tahal, vidím teď z jiné, vyšší perspektivy, přitom je mi docela lehce. A pociťuji nesmírnou chuť vzít svůj život do svých rukou, řešit problémy. Zase všechno plyne jakoby v proudu. Působí to neobyčejné osvobozujícím dojmem. Nádherný pocit.

Tyto infúze provádím doma jednou za tři týdny, když přijde zdravotní sestra a napíchne mi ji. Vyjmout si ji už mohu sám. Pro nouzové případy má sestra pohotovost na telefonu, ale dosud nemusela nikdy přijít. Když se horečka nedostaví, potřebuji jiný preparát ze jmelí nebo jiné dávkování. To pak jdu zase do kliniky Lukas.

Infúze mi dává také příležitost soustředit se zcela na sebe. Chvilé oddechu, kterou si vědomě užívám. Následující den

po infúzi si nechávam vždy voľno, začínam všetko pomalu. Horečka síce klesá rýchle, ale ja nechci hneď zase hekticky vstúpiť do všedného dňa.

S touto terapií držím metastázy v šachu, obe sú štyri centimetry veľké, a ďalej už dodnes nerostú. Žiadna nová k nim nepríbyla a ja nemám žiadne problémy, cítim sa telesne výkonný a mohu docela normálne žiť.

„Možná se odvážím začít ještě jednou.“

Anna Dammannová, 53 let, odborná lékařka pro psychoterapeutickou medicínu a psychoanalytička, rakovina prsu.

Začalo to tím, že v rámci jedné rutinní mamografie u mne byla v zimě 1998 objevena kalcifikace. Radiolog v Berlíně, kde jsem tenkrát žila, se na ty snímky podíval a řekl: „Všechno v pořádku, můžete jít klidně domů.“ Ale odpoledne mi zavolal a řekl: „Já jsem se na to ještě jednou podíval s lupou, přece tam něco je, musíme to za pět měsíců zkontrolovat.“ Často jsem si pomyslela, že kdyby ten lékař nebyl tak starostlivý, tak bych dnes možná už nebyla naživu.

To čekání na kontrolní prohlídku bylo pro mne nesnesitelné, já jsem vůbec dost úzkostlivá. Měla jsem pochybnosti, jestli je opravdu správné tak dlouho vyčkávat. Když jsem se lékaře ptala, jestli by nebylo lepší hned operovat, odpověděl, že mikrokalcifikace má tolik žen, že by se muselo operovat celé městské centrum... Tak jsem svůj strach potlačila, co nejvíc jsem mohla.

Na kontrolním snímku na jaře 1999 došlo ke změně umístění. Nebylo ještě jisté, jestli je to rakovina, ale bylo jasné, že to musí ven. Ale kde si to nechám udělat? Má gynekoložka mi doporučila jednoho specialistu pro onemocnění prsů. Velice noblesní ordinace s překrásnou čekárnou. Tento specialista na prsa, který byl zároveň onkolog a operoval, se mi zpočátku nelíbil. Připadal mi nemožný — nepřívětivý, arogantní, odmítavý a málo citlivý. Měl nevlídné poznámky k mým velkým prsům. Díval se na mamografické snímky, kroutil hlavou a šuškal si něco sám pro sebe, jestli nejsou prsy znázorněny zvětšeně, jakoby dával najevo pochybnosti, jak se může jenom někdo s tak obrovskými prsy pohybovat. Když jsem potom odchá-

zela, řekl ale jednu rozhodující větu: „Jestli máte ještě nějaké otázky, tak mi zavolejte.“ A skutečně, když jsem se z prvního šoku zotavila, měla jsem hodně otázek a zavolala jsem mu. Vyhradil si na tento rozhovor opravdu hodně času a bral mě s mými obavami vážně. Tím se mi otevřela dvířka a já jsem si mohla představit, že se od něj nechám operovat. V mých očích byl najednou lidský. Možná, že byl už od začátku a já jsem to ve své úzkosti nepoznala. Kromě toho jsem měla velkou důvěru v jeho odbornost.

Před operací se muselo ložisko mikrokalcifikace v mém prsu označit a obarvit, aby se místo, které bylo jeden centimetr velké, při zákroku s jistotou našlo. To proběhlo na univerzitní klinice pomocí injekce pod rentgenovou kontrolou a bylo to opravdu těžké. Lékaři nezvládali přes několikanásobné pokusy ono místo lokalizovat a označit. Teprve mému onkologovi, který si udělal čas být u toho, což jsem mu ještě přičetla k dobru, se to nakonec povedlo. Pro mě byla tato celá procedura hrozná a příliš zatěžující, tělesně i duševně.

Operace potom proběhla na malé soukromé klinice, kde měl onen onkolog domluvená lůžka. Večer předtím — to byla zvláštní situace která se nezapomíná, mi jeho asistentka ještě řekla: „Ach, to nic nebude...“ — to jsou takové hloupé fráze, strašné. Nebyl to pak žádný velký zásah, mohla jsem brzy zase domů. Ta uzlinka byla zaslána na patologii k prozkoumání tkáně.

Za několik dní později mi zavolal ten onkolog domů. Jeho první otázka byla: „Jste teď sama? Nebo je někdo s Vámi?“ Přirozeně jsem hned věděla, že moje hodina udeřila. Ale že mne jenom jednoduše nekonfrontoval s výsledkem, nýbrž že se vžil do mé situace a ptal se na okolnosti, ve kterých mě tato zpráva zastihne — to se mi zdálo pozoruhodné. Nabídnul mi rozhovor

na příští den, a když jsem potom u něj byla, věnoval mi večerý čas. Byla u toho ještě jedna jeho spolupracovnice, která v jeho praxi prováděla lymfatické drenáže. Ze začátku mě to rozrušilo, raději bych s ním mluvila sama. Teprve později jsem pochopila, že bylo dobře, že u toho byla. Sama měla rakovinu prsu a přežila to. V této pro mě existenčně tak ohrožující situaci bylo důležité slyšet, že se dá ta nemoc také přežít. A lékař nenechal žádné mé otázky nezodpovězené, opakovaně mi na ně odpovídal, protože člověk tomu všemu poprvé, podruhé, potřetí vůbec tak správně neporozumí a on odpovídal stále, trpělivě, obsírně a nic nepředstíral.

A tak se mé původní mínění o něm od základu změnilo. Tento muž, který na první pohled působil chladně a odtažitě, ukázal i svou velmi lidskou stránku. Nezajímal se jenom o nádor v mém prsu, nýbrž o mě jako člověka. To působilo blahodárně, protože jsem tenkrát žila sama. Měla jsem okruh přátel — ti všichni mi byli také nablízku, když jsem je potřebovala. Ale já jsem přesto chodila ke všem prohlídkám a zákrokům sama. Nebylo to vždy jednoduché.

A že jsem měla rakovinu, jsem pocítovala obzvlášť zle. S nikým jsem o tom nemluvila, jenom s mými nejbližšími přáteli. Ale jinak jsem tu nemoc zásadně tajila. Styděla jsem se. Ta nemoc mi připadala jako skvrna, která mě od ostatních oddělovala. Tento pocit ještě zesílil, když jsem byla poprvé po stanovení diagnózy u onkologa. Přišla jsem k příjmu pacientů a tam mi sestra řekla: „Běžte tam dozadu za roh a posaďte se tam na židli.“ Aha, myslela jsem si, teď mám rakovinu, teď mě posadili jinam. Ta krásná čekárna je pro ty druhé, s těmi nesmím sedět pohromadě, já musím tam dozadu, do kouta... Popravdě se se mnou ale jednalo přednostně. Jako privátní pacientka jsem nemusela čekat. To jsem tenkrát ale tak nechápala, já jsem jenom

věděla, že mám něco, co mě od všeho odloučilo a dalo mi to na vědomí, že mě zbytek světa už nechce.

Protože nebyla napadena žádná lymfatická uzlina, nemusela jsem podstoupit žádnou chemoterapii, dostala jsem jenom ozařování. A protože jsem se stejně už dlouho zabývala otázkou nechat si zmenšit svá obrovská prsa, bylo mně doporučeno nechat si to udělat ještě před ozařováním. Kvůli možným škodám z ozařování, ale také proto, že jinak je těžké pole ozařování lokalizovat. Zmenšení prsou prováděl také onen onkolog, byl na takové zákroky také specializovaný a bylo to celkem nejlepší, co se mi kdy v životě přihodilo. Tomu může sotva někdo rozumět, kdo nemá tak velká prsa. Tento lékař prostě neuvěřitelně dobře operoval — výsledek byl fantastický. Trvalo to celkem ještě pár týdnů, dokud nebylo všechno zahojeno a mohlo se začít s ozařováním. V této době jsem byla u něj skoro denně kvůli ošetření rány — přitom si na mě udělal velmi mnoho času. Mohla jsem se na všechno ptát, nikdy se nevyhnul odpovědi. To bylo zkrátka výborné. A za to jsem velmi vděčná.

Přemýšlela jsem o možnostech, co ještě sama mohu udělat nebo jak se mohu chránit. Jeden můj kolega je antroposofický lékař, s ním jsem přemýšlela, co se pro mě hodí. Shodli jsme se, že podstoupím terapii jmelím - myslím, že to byl preparát z lípy. Já jsem o tom nic nevěděla a také nic nečetla. Někteří lidé se musejí teoreticky ujišťovat, ale když mám k někomu důvěru, tak to nepotřebuji, ačkoliv jsem skeptický člověk a jako lékařka ještě navíc dítě z konvenční lékařské rodiny! Přesto úplně neznámé mi jmelí nebylo. Svůj rok praxe v rámci studia medicíny jsem částečně absolvovala na oddělení antroposofického lékařství.

Těch šest týdnů terapie ozařováním bylo potom úplně strašných. To bylo všechno tak ponižující. Na mých materiá-

Iech vpředu byla přilepená moje fotografie — proč, to dodnes nevím. Možná, aby nedošlo k záměně, ale když je k tomu potřeba fotografie... Kromě toho ležely všechny moje materiály na stole, takže každý se na ně mohl podívat. Musela jsem jít do půl těla svlečená z kabiny do ozařovacího prostoru a tam si lehnout na lehátko. A všichni ti lidé se svým utrpením a strastmi — to bylo velice deprimující. Navíc na ozařování jsem chodila vždy sama, šest týdnů, každý den. Bylo léto, horko. Nesměla jsem se na těch ozařovaných místech omývat a ani sprchovat. A při tom horku se člověk silně potí.

Ozařování jsem přesto snášela výborně — a jsem si vcelku jistá, že to záleželo na terapii jmelím. Neměla jsem nic z toho, o čem člověk stále slyší kolem, žádné spálení, žádný zánět.

1 hormonální léčbu, kterou jsem navíc dostala, protože nádor byl „receptor hormon pozitivní“, jsem snášela dobře - ty jinak běžné návaly horka jsem nezažila. Mně byla spíše zima. Toto mrazení začalo s onemocněním rakovinou. Terapií jmelím se to jednoznačně zlepšilo. I poruchy spánku a únavy vyskytující se v záchvatech během doby povolily.

S nemocí jsem poznala své meze. Předtím jsem byla taková ta rázná žena, cítila jsem se na všechno. Drancovala jsem si své zdraví - měla jsem značnou nadváhu, nedělala jsem žádný sport, můj krevní tlak byl moc vysoký, cholesterol rovněž, pila jsem moc alkoholu a podle nálady jsem byla spíš depresivní. Nemoc mě donutila to změnit. Celkem sedm měsíců jsem nepracovala, to mně velice ulevilo, protože to jsem doposud ve svém životě nepoznala. Odmaturovala jsem, a po každé další zkoušce to všechno běželo stále dál. Poprvé jsem teď nesměla, jak mi bylo řečeno, nic dělat. Už jsem nic nemusela. To bylo báječné. Začala jsem se také rozumně stravovat, drasticky jsem ubrala na váze, nepotřebovala jsem už žádný prostředek

na krevní tlak a psychicky se mi dařilo mnohem lépe. Bylo to, jakoby paradoxně s nemocí zase přišla chuť k životu, jako by to udělalo „cvak“, nebo jako bych najednou pochopila, že lpím na životě. Zřejmě to muselo přijít, abych poznala, že je to v podstatě smutné, jak člověk musí napřed onemocnět.

Pro následnou léčbu jsem zvolila ostrov Sylt — miluji totiž Severní moře. Tam jsem se zabývala tématem odstěhovat se zpět do severního Německa - pocházím odtud, studovala jsem tam a byla to věčná otázka: „Vrátím se zpátky, nebo ne“? Na ostrově Sylt jsem se koncem roku 1999 rozhodla — ano, jdu zpátky. Najednou jsme měla energii to opravdu uskutečnit. Také jsem přemýšlela o tom, že půjdu do důchodu, nebo že se uchýlím do ústraní, protože jsem věděla, že to bude těžké znovu si na novém místě vybudovat praxi, navíc se svojí nemocí — půjde to vůbec? Ale já jsem to moc chtěla.

V době bezprostředně před nemocí jsem pořád myslela na to, že adoptuji dítě, žádné vlastní nemám. Bohužel jsem začala na vlastní dítě myslet moc pozdě. Byla jsem už i na příslušných úřadech, i na tom, který zprostředkovává adopce. Se svou diagnózou jsem ale tuto ideu pohřbila. Také vím, že by mě to zničilo. Ale v rámci těch sedmi volných měsíců jsem na to ještě jednou pomýšlela a také jsem o tom se svým onkologem pohovořila, jestli si mohu dovolit mateřství. Řekl jenom: „Adoptujte raději dítě a nechte té terapie jmelím!“ Jako lékaři klasické medicíny mu na tom vůbec nezáleželo.

V roce 2000 jsem se tedy přestěhovala — a našla jsem si ve svém novém bydlíšti zase terapeuta specializovaného na jmelí. Vzpomínala jsem na svůj čas strávený v antroposofickém oddělení a prostě jsem tomuto lékaři zavolala. Od té doby mě ošetřuje on. Změnil preparát, i terapii trochu pozměnil. Předtím jsem si píchala pravidelně, teď dělám přestávky; šest týdnů

si píchám, potom šest až osm týdnů ne, přičemž ten odstup je stále delší. Při léčbě se můj lékař orientuje především na to, jak se cítím, méně na nálezy, a já věřím jeho intuici a zkušenostem. Podle všech různých testů a tumor markerů jsem zdravá jako ryba. Důsledkem úbytku na váze a více pohybu je můj krevní tlak normální, i můj cholesterol. Dostávám mnoho komplimentů, že jsem omládlá a hodně se změnila. Ano, jistě — také jsem pro to hodně udělala!

Tento lékař mi přitom pomáhá, abych se zase nevrátila do starých kolejí. Často k němu jdu a říkám: „Musíte mě zase připomenout, že mám mít zase disciplínu!“ - a on to také potom udělá. Byla jsem přece dřív a stále jsem moc pracovala. A stále mi ještě hrozí nebezpečí, že spadnu zpět do těchto starých kolejí. V tomto ohledu je mým dohlížitelem - zná můj problém, protože sám hodně pracoval, a stále ještě hodně pracuje. Každý rozhovor s ním mě obohatí. On je svým způsobem takový můj duševní guru, jak je známe z různých povídek. Ti mají vždy nějakou ideu, jak to vést dál i v nejpovážlivějších situacích. Utěšují a dávají jistotu.

Rakovina mi pomohla překonat v sobě to destruktivní. Získala jsem jiný vztah k času — těch uplynulých šest let pociťuji jako dar. Pokouším se mnohem více než dřív žít v přítomnosti, a ne tak hodně myslet na to, co bude za pět, deset let nebo v důchodu. Protože jsem docela hmatatelně a na vlastním těle musela zažít zkušenost, že neexistuje žádná záruka toho, že budu později ještě na světě. Strach, že rakovina by zase mohla přijít, jsem ale nikdy nezahnala. Ze začátku jsem o své nemoci nemluvila a nikomu jsem neřekla, co v sobě nosím. Léta jsem se chránila i tím, že jsem nevezala na psychoterapii nebo psychoanalýzu pokud možno žádné pacienty s rakovinou. Nevydržela bych to. To se už radikálně změnilo.

Nemoc mě přivedla velmi silně k sobě samotné. Také jsem přitom poznala, že jsem si přece jenom zvolila nesprávné povolání. Připadá mi těžké si to přiznat, protože můj dosavadní život je postaven na tomto profesním zaměření — investovala jsem dost námahy, času a peněz, abych se stala psychoanalytčkou. Ale mezitím jsem myslím zjistila, že jsem na to moc citlivá, všechno si moc беру, a že mě práce proto velmi namáhá. Možná, že to byl také důvod, proč se mi v těch sedmi měsících po diagnóze, když jsem nepracovala, dařilo tak dobře. Už jsem si jednou troufla na nový start, možná, že se odvážím ještě na jeden další - kdo ví.

V podstatě jsem exemplární příklad toho, že bych už vlastně neměl vůbec žít. Před 25 lety to vypadalo, že mám před sebou maximálně dva roky života. Ale já jsem pořád ještě tady!

Už jako mladík jsem byl náchylný na chronický zánět žaludeční sliznice, jednou jsem měl dokonce perforaci žaludku. Poté mi přetali nerv vagus, tím se zmenšila produkce kyselin a já jsem již žádné potíže neměl. Tenkrát se to tak ošetřovalo.

V roce 1980 jsem byl s církevní obcí na ostrově Spiekervog v Severním moři. U stolu seděla náhodou jedna žena, která s námi původně nechtěla jet. Náhodou to byla zdravotní sestra, a náhodou měla nového vedoucího lékaře, jehož lékařské kompetence často vychvalovala. Pomyslel jsem si přitom, že bych zas někdy mohl do žaludku polknout nějakou hadici, což jsem již měl dlouho v plánu.

Tyto náhody mi zachránily život. Byl jsem dva dny v nemocnici a vzorek tkáně, který mi byl při endoskopii odebrán, ukázal, že uvnitř roste nádor. Rakovina. Bylo mi 34 let. Nádor byl potom v jiné, větší klinice kompletně odstraněn. Prognóza pro další průběh byla, jak se dalo čekat, špatná. Jenomže to mi tam neřekli. Nevěděl jsem také, že se mi už metastázy usídlily v lymfatických uzlinách. Teprve před několika dny jsem se dozvěděl, že tehdejší chirurg tenkrát v lékařské zprávě pro mého lékaře napsal, že nádor není úplně odstraněn a já že mám ještě nejvýše dva roky života. To mi ale můj lékař neměl říct, protože bych to prý neunesl. Je zajímavé, že tento chirurg později vydal knihu s názvem „Pravda u postele nemocného.“

Z oněch předpovídaných dvou let života se mezitím stalo 25 let. Jsem přesvědčen o tom, že tomu mohu kromě jiného poděkovat také jmelí. Po operaci mi řekli jenom: „Žijte dál, tak jak jste žil dosud. Když se zase něco objeví, znovu to vyřízneme.“ To mě neuspokojovalo. Chtěl jsem s tím sám něco udělat. Jeden lékař, orientovaný na přírodní lékařství mi doporučil kliniku Lukas. 22. prosince 1980 jsem byl z kliniky v Hannoveru propuštěn, abych mohl ještě jednou se svojí rodinou oslavit Vánoce. A 2. ledna mě dva moji přátelé převezli jako „ležáka“ ze severního Německa do Švýcarska. Nebylo to vůbec jednoduché, protože rána se nechtěla po operaci uzavřít.

V klinice Lukas jsem se poprvé setkal se jmelím. Bylo to pro mě úplně něco nového, měl jsem k tomu hodně otázek. Z toho pramenily vášnivé a zjitřené diskuse s lékaři, někdy i celé noci! Tyto diskuse se vždy vyznačovaly vzájemnou tolerancí a porozuměním. Pustil jsem se do toho, protože jsem si říkal, že tím nic nezkazím, nemusím přece sdílet teoretickou nástavbu, která je spjata s terapií jmelím. Lékaři mi tam také řekli pravdu, dozvěděl jsem se od nich, že to se mnou není dobré. Přesto jsem se během tohoto pobytu na klinice zase postavil na nohy. Na začátku jsem neušel ani deset metrů, o tři týdny později jsem jel sám domů autem!

Výživu jsme kompletně přestavěli - již žádné konzervy, ty, které jsem ještě měl, jsem vyhodil. Již žádné maso, jenom biozemědělské produkty. A stále znovu jsem dojížděl na jeden až dva týdny na kliniku Lukas. Terapii jmelím jsem dodržoval kontinuálně pět let, potom v intervalech. Vždy, když jsem se cítil unavený a vyčerpaný, jsem s ní zase začal. To mě stabilizovalo. Metastázy v lymfatických uzlinách kompletně zmizely, už z nich není nic vidět. Měl jsem se nadmíru dobře!

V roce 1984 se nám narodila dcera. Mnoho lidí říkalo, že jsem se zbláznil, protože nikdo nevěděl, jak dlouho ještě budu žít. Ale má žena a já jsme to dítě viděli jako znamení naděje. Mezitím je naší dceři 22 let, studuje v Marburku a dělá nám velkou radost!

Pokud jde o povolání, celá ta léta jsem se nešetřil, organizoval jsem transporty s pomocí do Rumunska a Afriky. V horách v Usambaře v Tanzánii jsme postavili nemocnici. K 1. lednu 2000 jsem šel do penze, od té doby dělám jenom to, co mi dělá radost, různého papírování jsem už nechal.

V roce 2005 nebyly některé krevní hodnoty takové, jaké by měly být. Můj velmi opatrný lékař mi poradil, abych si nechal vyšetřit slinivku. Na počítačové a magnetické tomografii se téměř nedala najít, byla úplně prostoupena cystami — podle všeho to tak bylo už dlouho, jenom jsem to nepoznal. Tento cystadenóm slinivky je stabilní, nedělá mi potíže, a proto jsem to tak prozatím nechal - každá operace by byla velké riziko a značné omezení mé kvality života.

Krátce poté jsem začal mít potíže s kyčli, předstupuň artrózy, opotřebenosti kloubu. To bylo ovšem nevysvětlitelné. Jsem velice štíhlý, nemám ani gram nadváhy. Ale měl jsem bolesti, a proto jsem šel na rentgen. A protože už jsem byl v nemocnici, byla hned vyšetřena slinivka břišní na počítačové tomografii (CT). Snímek byl náhodou nasazen moc vysoko, takže byla vidět i část plic. Všechno bylo v pořádku, jenom byl nápadný flíček na plicích. Nedalo se jednoznačně poznat co to je. Tuberkulóza? Něco, co jsem si přivezl z Afriky? Nádor? Všichni se shodli, že ta věc musí ven. Byl jsem operován opět v Hannoveru. Byl odstraněn levý spodní plieni lalok. Diagnóza - rakovina. Bronchoalveolární karcinom. Vyskytuje se velmi zřídka a je velmi agresivní. Stadium - T2-00 -, tak brzy není normálně nikdy vidět, říkali lékaři. Rozšíří se hned na

obě plieni křídla. A když začnou potíže, je už dávno pozdě. U mě byl zjištěn včas, mohl být celý odstraněn. V tomto stadiu se chemoterapie nedělá, pokud se nezjistí ještě něco jiného. Lékař v Hannoveru mi doporučil udělat preventivně jednu chemoterapii, ačkoliv studie říkají, že to ničemu neprospěje. Já jsem udělal něco jiného - jel zase na kliniku Lukas. Tam byla terapie jmelím změněna - z dubu na jilm. Reakce byla v pořádku, nastoupila horečka. Mám k terapii plnou důvěru a celkově se cítím dobře.

„Cítím se zdravá - a také jsem.“

Jlilike Benkartová, 37 let, sociálnípedagožka, rakovina vaječníku.

Bylo mi sotva dvacet let, ještě jsem neměla maturitu, když jsem pozorovala, že nesnesu žádnou zátěž. Byla jsem bledá, vyřízená, malátná a měla jsem stále křeče v břiše. Něco nebylo v pořádku. Ale co? Ignorovala jsem bolesti a zvládla jsem zkoušky, ačkoliv mě všechno nesmírně namáhalo. Začátkem června jsem přece jen šla k lékaři. Diagnóza - ve vaječníku roste nádor. Musela jsem do nemocnice. V den mých dvacátých narozenin jsem byla operována na klinice Filderklinik u Stuttgartu. Lékaři odstranili oba vaječníky, dělohu a kus tlustého střeva. Krátce na to byla určena přesná diagnóza — ovarial-sarkom, velmi vzácný a velmi agresivní nádor. Prognóza byla špatná. Nebylo jisté, jestli se dožiji Vánoc.

Lékař mi dal na vybranou - chemoterapie, nebo léčba jmelím. Obojí mělo stejnou naději na úspěch - 50 procent. Protože to bylo takto na půl, mohla jsem se skutečně svobodně rozhodnout. Přemýšlela jsem o tom deset dní. Potom jsem si ujasnila, že chemoterapii bych nepřežila. Byla jsem nemocí a operací velmi zesláblá, vážila jsem 37 kg při své výšce 160 cm. Během uplynulých měsíců jsem zhubla o 14 kg. Životní síly mi dramaticky ubývaly. Nemohla jsem si představit, že bych s těmito tělesnými předpoklady zvládla chemoterapii. Jak by si s tím mé tělo poradilo? Při léčbě jmelím jsem téměř nemusela mít obavy z vedlejších účinků, bylo mi už známo, že jmelí zvyšuje kvalitu života, posiluje vitalitu. Jednoduše jsem věřila, že se to projeví i u mě.

Koncem července 1990 jsem si začala píchat jmelí, vždy v pondělí, středu a pátek. První rok k tomu přibyla jednou týdně infúze jmelím.

Ze začátku jsem na jmelí reagovala velmi intenzivně, dostávala jsem vysokou horečku. Dávka byla potom redukována a byla tak vyvážena, aby tělesná teplota stoupala, ale ne tak silně. Čtyřikrát denně jsem si měřila teplotu - na tom bylo vidět, jestli se zase vyladila normální křivka teploty během dne, ta je při rakovině často porušena. A dostala jsem za úkol, přesně pozorovat, co se s mým tělem děje, jak se cítím.

Koncem srpna vyrostl na operovaném místě znovu nádor, velký jako pomeranč, ale neoperovatelný. To bylo velmi hrozné, měla jsem strach. Přesto jsem svůj den organizovala vždy tak, aby se ten den něco hezkého přihodilo.

Celý rok určovala můj všední den terapie jmelím a eurytmie. Potom ukázaly snímky CT, že „pomeranč“ už neroste, že se zapouzdřuje. To bylo dobré znamení — tělo už nádor nevyživuje. Přesto jsme pokračovali s terapií jmelím.

Pro mě začal nový život. Začala jsem studovat, odstěhovala jsem se z domova, nechtěla jsem, aby se se mnou zacházelo jako v rukavičkách. V následujících letech nádor stále sesychal, až v roce 1994 zmizel úplně. Tím se zase znormalizoval i krevní obraz a já jsem pocítila nebývalý nával energie. Psala jsem svou diplomovou práci a vydělávala si při tom, abych si mohla dovolit cestu do Austrálie a na Nový Zéland — sen, který jsem odkládala už od maturity. Čtyři měsíce jsem sama s ruksakem na zádech cestovala těmito zeměmi. Tenkrát jsem objevila lásku k putování - ještě dodnes je to má velká vášeň. V únoru 1995 jsem začala pracovat v Hamburku na jednom projektu o bydlení skupin tělesně postižených, což mne velice uspokojovalo.

Terapie jmelím trvala celkem deset let. Ke konci jsem odstupy mezi sériemi dělala stále větší — pět měsíců injekce a jeden měsíc přestávka, ke konci jeden měsíc injekce a pět měsíců

přestávka. A potom už vůbec žádné injekce. Je to už sedm let.

Pro mě to píchání jmelí nebylo nepříjemné, naopak. Cítila jsem se dobře, když mi bylo tepleji. Někdy trochu bolelo jehlu vpíchnout, především proto, že časem místa na břiše ztvrdla. Ale nějaký ten záhyb kůže jsem vždy našla. Terapie jmelím patřila ke mně jako každodenní čištění zubů. Spojovala jsem si s ní pozitivní věci — nebyla jsem tak té nemoci vydána napospas a naučila jsem se na sebe dávat pozor a dobře se pozorovat, což dělám dodnes. Je to důležité i v mém povolání — právě u sociální práce se člověk vydává v nebezpečí se přepínat.

Vím, kdy musím ubrat, abych nevyhořela nebo se nezhroutila. Dávám pozor na své tělesné signály. Když mám zažívací problémy, tak vím, že potřebuji klid. Hormony neberu žádné. Jezdím hodně na kole, cestuji a chodím na výlety - v Alpách, Himálajích, ve Střední Asii. Cítím se zdravá, a to také jsem.

„Musela jsem se naučit, všeho s mírou.“

Dr. Mariou Schmitzlerová, 60 let, učitelka, rakovina štítné žlázy a prsu.

V létě 1995 u mne byla zjištěna rakovina štítné žlázy, bylo mi 49 let. Po operaci následovala v prosinci léčba radiojódem, kterou jsem pociťovala jako velice nepříjemnou. Ze štítné žlázy nic nezbylo — hormony jsou teď nahrazeny tabletami.

Bohužel jsem tehdy opomenula nechat si ještě prohlédnout celé tělo. V podpaží jsem už před časem nahmatala uzlinu, lékař ale řekl, že by to nemělo být tak kritické. A ačkoliv jsem jinak chodila každoročně na mamografii, právě tenkrát v zimě 1995 jsem na ní nešla - veškerý shon kolem mé štítné žlázy a s tím spojené prohlídky mi stačil. Teprve v létě 1996 jsem se přeci jen k mamografii odhodlala. Přitom se ukázalo, že ona uzlina je karcinom. Byla neprodleně operativně odstraněna. Ostatními formami léčby jsem se nejprve vůbec nezabývala. „Čím dříve začnu, tím dříve to bude za mnou,“ bylo tehdy mé heslo. Byla jsem operována se zachováním prsu, potom následovaly běžné věci, chemoterapie, ozařování - do prosince 1996.

Ozařování mi nic nedělalo. Zařídila jsem si to tak, že jsem se během čekání procházela v areálu kliniky a na oddělení jsem byla jenom během samotného ozařování. Tím byly okolní vjemy důležitější než těch pár minut ozařování. Chemoterapie mi byla krajně nepříjemná. Pokaždé jsem měla pocit, že do mě teče nějaký jed, že teď bude mé tělo vnitřně otrávené. Strašné. Po třech cyklech mi bylo jasné, že dál už nechci. Univerzitní profesor, který mě tenkrát ošetřoval, mínil, že by se to mohlo risknout a chemoterapii přerušit - vždyť u mě byla napadena jenom jedna lymfatická uzlina. Musela bych za to ale sama převzít zodpovědnost. To jsem udělala a jsem dnes šťastná, že jsem se tak rozhodla.

Začala jsem se potom nemocí intenzivně zabývat, hodně jsem četla, také o biologických metodách léčby a o psychologii, chodila jsem na přednášky. Přitom jsem se seznámila s jedním antroposofickým specialistou na jmelí, jehož kniha o rakovině mě velmi zaujala. Od něho jsem se chtěla nechat léčit a to se také dalo skutečně zařídit počátkem léta 1997. Po velmi dlouhém a intenzivním rozhovoru začala má léčba jmelím, tenkrát s přípravkem Isorel M. Ten jsem si píchala v dvouměsíčních cyklech - čtyři týdny se stoupajícím dávkováním, dva týdny přestávka, čtyři týdny s klesajícím dávkováním. Systém zůstal stejný, ale časem se přestávky hodně prodlužovaly - místo dvou je to teď devět měsíců. Léčbou jmelím se mé krevní hodnoty zlepšily - to se dá vyčíst z laboratorních hodnot. Nejprve jsem byla jeden až tři roky pod normou, tehdy byl stav mé imunity velmi špatný, byla jsem málo odolná. Jednoho dne byly tyto hodnoty normální a teď už jsou dlouho dobré.

Od roku 2002 dostávám jmelí z borovice místo z jabloně, a ne ve stoupajícím a klesajícím dávkování, nýbrž ve stejném množství. Proč ta změna byla nutná, to nevím přesně, to přechávám svému lékaři.

Našla jsem v něm rádce a odborníka, který je jednoduše báječný, je znalec lidí a je i duševní rádce i lékař. Ačkoliv jsem u něj jednou za pět měsíců, je velmi často přítomen v mém nitru, jako průvodce a rádce. Často přemýšlím, co by řekl, co by mi poradil? To udává mé léčbě směr.

Kromě toho, co jsem četla, jsem nevěděla o léčbě jmelím nic. Ale cítila jsem, že účinkuje na všech úrovních - tělesně, duševně, psychicky. Posílilo mne vůči sobě samé. Můj problém byl, že jsem nikdy neuměla říct ne, že jsem stále hodně pracovala. Vydávala jsem se až na okraj svých sil a nikdy nebděla sebe samotné. Snadno se nechám nadchnout, vrhnu se do

něčeho bez ohledu na své síly. Mé tělo mi bylo k dispozici, fungovalo. Nebrala jsem na něj ohled, jenom jsem si jej nárokovala.

Teprve s rakovinou se mi ujasnilo, že mám zodpovědnost vůči svému tělu, že jej musím také odměnit za to, co pro mne vykonává. Uvědomila jsem si, že nemohu brát jako samozřejmost, že se na něj mohu spolehnout.

Rakovina v dvojí podobě byla varovným signálem — to už stačí. Oba nádory rostly podle mě současně a byly zpozorovány s odstupem jenom jednoho roku. Jak se zdá, samotná rakovina štítné žlázy nestačila, abych se trochu zabrzdila.

Jmelí mi pomohlo porozumět tomuto poselství. Musela jsem se naučit zůstat ve svých mezích, nepřekonávat stále samu sebe, nezapřahat stále svoje tělo jenom proto, že chci zkusit zase něco velmi lákavého, ačkoliv by mé tělo potřebovalo raději vydechnout a mít pauzu. Musela jsem se naučit, že všeho je s mírou. Chránit se sama před sebou. Říct „ne“ a zastavit se. Ale musela jsem si na to nejprve vyvinout cit — kdy je čeho dost? Nemůže toho být ještě trochu více?

Od poznání k jednání — to není přece tak jednouché. Než jsem onemocněla, poznala jsem mnohé. Ale změnit to v jednání je velký krok kupředu. To jsem doposud nepovažovala za nutné. Změnila to teprve rakovina.

Radikálně jsem zredukovala svůj program na polovinu nebo třetinu z toho, co jsem jinak měla na programu — méně schůzek, výstav fotografií, divadel, muzeí a návštěv. A našla jsem dobrou terapeutku dýchání — dechovou terapii jsem pocitovala jako velmi blahodárnou. Ve škole jsem měla půl roku výrazně redukováný počet hodin, vyučovala jsem jenom tu skupinu, která pro mě byla opravdu důležitá - maturitní kurz. V této době mě škola podpořila, neboť jsem zažila, jak se

ke mně moji žáci chovali ohleduplně a dojemně. To mě velice dojalo.

Ale jinak mi toto povolání nebylo šité na míru, nebylo opravdu mým životním elixírem. Vždy jsem si uložila velkou míru vlastní disciplíny a někdy jsem také šla přes své meze. Mé požadavky na sebe samotnou a na žáky byly vždy velmi vysoké. Školu jsem měla docela ráda, ale pracovat se skupinou nebo převzít vedení skupiny to není v podstatě nic pro mne.

V roce 2005 jsem měla možnost jít s částečným pracovním úvazkem do důchodu. To mi dělalo dobře. Tím, že škola se všemi povinnostmi odpadla, jsem se na své poměry mnohem víc zklidnila.

Tento dvojitý výstřel ve formě rakoviny vedl také k tomu, že jsem pomalu ukončila svůj vztah se svým tehdejším přítelem. Tento vztah mě s jistotou přivedl do krize a bez těchto obou prudkých útoků nemocí bych jistě neuznala za vhodné ten vztah ukončit. Ale vždyť to bylo všechno beznadějně! Já jsem si vždy přála něco, co se nedalo realizovat. Na druhé straně jsem ale také nechtěla vyhovět přání toho muže, tomu, jak on si to všechno představoval - ta situace byla komplikovaná. Trvalo to celkem tři roky, než jsem se z tohoto vztahu vyprostila.

Dnes žiji sice sama, mám ale už čtyři roky krásný vztah s jiným mužem. Nebydlíme společně a je to tak dobře. Musím být vždycky zase úplně sama se sebou, protože mám potíže se v přítomnosti jiných skutečně vymezit.

Když se podívám na celá ta léta zpátky, mohu říci, že mám více síly. A když mě někdy chytne rapí a mám všeho po krk, rychleji si to uvědomím a netrvám na tom, že to tak musí jít

dál. Rychleji se z toho zase dostanu ven. Terapie jmelím mi přitom velmi pomohla. Přivedla mě více k sobě samotné a byla mi vnitřní oporou. Od doby, kdy jsem byla nemocná, mi bylo každým rokem lépe. Dnes se cítím od oné nemoci nekonečně daleko
vzdálená.

„Byl to hluboký zlom v mém životě a také v mém myšlení.“

Daniel Hartmann, 56 let, profesor informatiky, rakovina prostaty.

Myslím, že jsem jeden z mála mužů, kteří pravidelně chodili na preventivní prohlídky. Od svých 35 let jsem proto navštěvoval svého lékaře. Už tenkrát cítil ztvrdnutí a řekl mi, že s prostatou budu mít jednou potíže. Nic jsem si z toho ale nedělal. Trápení s prostatou, to bylo v mých očích něco pro staré muže, ale já jsem byl přece mladý.

V roce 1995 jsem si musel nechat operovat žlučník. Byla také hned zkontrolována hodnota PSA (prostatický specifický antigen). Výsledek byl 4,5 - tedy žádný důvod ke starostem, kritická hodnota byla tenkrát asi 5, další kontrola měla být za rok. Dnes by se řeklo — ihned. Já jsem šel na prohlídku teprve o tři roky později v roce 1998, hodnota PSA byla 9. Můj lékař mi řekl: „Musíte k urologovi, a to velmi rychle.“

Návštěva u urologa byla ovšem šok. Už to nahmatání velmi bolelo. Potom jsem v souvislosti s tím měl jít do lékárny a koupit si jehly na punkci. Proč lékař žádné neměl, a já jsem si je musel jít koupit, jsem dodnes nepochopil. Už jsem tam nikdy nešel, nýbrž jsem se zeptal jednoho lékaře, který byl mým přítelem, koho mi může doporučit. Poslal mě k vedoucímu lékaři v blízké nemocnici. Tam mi byla ambulantně provedena punkce prostaty. To bylo peklo, strašně to bolelo. Sel jsem hned domů a do postele, byl jsem úplně vyřízený. Potom přišel výsledek, suché věcné sdělení: „Podezření bylo potvrzeno.“ Šest ze sedmi vzorků bylo pozitivních. Rakovina. Velmi agresivní nádor, jak ukázalo vyšetření tkáně.

Po tomto sdělení jsem byl jako ochrnutý. Sice jsem s tím počítal, ale přesto to byl šok. Pátral jsem na internetu a natrefil jsem přitom na mnohá fóra s pacienty z USA. Byli všichni starší a převážně ženatí. Bylo mi nápadné, že komentáře těch, kteří se nechali operovat, byly relativně uklidňující. To mě ovlivnilo a já jsem se celkem rychle také pro operaci rozhodl. Dnes bych

si nechal trochu více času na rozmyšlenou.

Na zákrok jsem ale musel ještě měsíc čekat. Dostal jsem hormonální blokátor, aby nádor dále nerostl. „Teď spí,“ řekl lékař tenkrát, „teď máte čas o tom popřemýšlet. Ještě si s vaší ženou někam vyjeďte.“ To jsme také udělali.

Den předtím, než jsem šel do nemocnice, mi položil jeden kolega na stůl hromadu novin. V nich bylo, že operace prostaty je zastaralá záležitost, moderní jsou „seeds“ radioaktivní tyčinky, které jsou vloženy do prostaty a nádor zevnitř ozařují. V novinách dále bylo, že sám šéf firmy Intel to také prodělal a byl velmi spokojen. A to není jen tak někdo. Byl jsem úplně hotový a nevěděl jsem, co dělat. Mám se na to na všechno vykašlat? Ale už jsem nezvládl tu operaci odříct. Když se něco domluví, má se to také dodržet. Když mě má žena vezla na kliniku, jenom jsem plakal, byl jsem zoufalý, úplně dezorientovaný. Chirurg řekl: „Já jsem o operativní metodě přesvědčen. Když se zeptáte radiologa, ten bude zase přesvědčen o „seeds“. To bylo férové, ale mně to moc nepomohlo.

Operace proběhla dobře. Byl jsem zase brzy na nohou a prožíval jsem téměř euforii. Měl jsem to za sebou. A PSA bylo na nule. Teprve když byl vytažen katetr z močového měchýře, přišel další šok. Byl jsem inkontinentní. Každá kapka, kterou jsem vypil, hned zase dole vyšla ven. To bylo strašné. Při operaci byly chyceny nervy, nemohl jsem už měchýř kontrolovat. Chirurg řekl, že se pokoušel při operaci ty nervy uchránit, ale to pak zřejmě přece jen nebylo možné. Už na ně nemohl brát ohled a „musel všechno vyčistit“. Ačkoliv to vypadalo, že inkontinence během pár týdnů ustoupí, nezlepšilo se vůbec nic. Musel jsem nosit tlusté pleny, prostě strašné. Často jsem raději nepil, ale to není také žádné řešení. Chirurg řekl, že to může trvat rok, a co se do té doby nezlepší, už se nezlepší vůbec. To nebylo moc povzbudivé. Vzal mě pak ještě stranou, aby mi řekl, že byly objeveny mikrometastázy lymfatických uzlin. „To nic neznamená, vy máte 80 procentní šanci, že se uzdravíte,“

byl jeho komentář. Jak dnes již vím, byla to lež.

Pomocí trénování pánevního dna se inkontinence trochu zlepšila a koncem roku 1999 jsem dosáhl stavu, že stačila jedna dámská vložka. Ale byl nenávratný konec s mojí potencí. Neměl jsem už žádnou erekci. Už nikdy. Vyzkoušel jsem erekční injekci, to bylo peklo, toho jsem hned zase nechal. Viagra? To nevím. Sexuální život se změnil. Jde to i tak, ale zůstává hluboký smutek.

Krátce po Vánocích stoupl zase PSA na hodnotu 0,2. Chirurg řekl: „PSA musí být na nule, jinak na to za určitou dobu zemřete.“ Tím, že stoupla, se ukázalo, že se zase tvoří nádor. To jsem se úplně zhroutil. Můj celý svět ležel v troskách. Byl jsem přece operován, ten nádor je pryč. A teď? Bylo to všechno na nic? Byl to hluboký zlom v mém životě a také v mém myšlení.

Šel jsem potom k antroposofickému lékaři, protože jsem chtěl víc než to, co jsem dosud dostával. Tam začala terapie jmelím. Předtím jsem o tom nic nevěděl, ale chtěl jsem se do toho pustit. Také do psychoterapie u psychologa. Chtěl jsem sám něco udělat, pracovat na sobě samém, jít k základu věci. Obojí, jmelí i psychoterapie, mě změnilo. Jsem otevřenější a spokojenější. Dříve jsem měl vždy pocit, že je jedno, co dělám, nic není dost dobré. Teď jsem mohl souhlasit s tím, že je něco dobré tak, jak to je. Na tom jsme hodně pracovali. Psy-

choterapeut dělal také cestovní semináře s nemocnými rakovinou na Malorcu. Dvakrát jsem se zúčastnil. Bylo to pro mě velmi působivé, poněvadž jsem poznal, že se svými problémy a obavami nejsem sám. Existovaly mnohé paralely s ostatními i v minulosti, v životě před nemocí.

Terapie jmelím stabilizovala můj imunitní systém. Nemám od té doby žádná nachlazení, žádný infekt, nic. Můj lékař říká, že mám imunitní systém malého dítěte. Stal se pro mě otcovským přítelem, připomíná mi věci, které rád zanedbávám — jít do sebe, nenechat se honit všedním dnem, přemýšlet o sobě. To, že se zabývám jmelím, mě také změnilo, otevřelo mi to nový obzor. Jsem schopen akceptovat, že existují mechanismy, které se nedají vysvětlit fyzikálně nějakým vzorcem, a jsem ochoten je vyzkoušet. V rámci povolání to nemohu použít, tam jsou pevné struktury a mínění. Naučil jsem se také říkat „ne“. Dříve jsem si rád nechával naložit spoustu práce, možná, že je to jeden z důvodů, proč jsem onemocněl. Byl jsem chronicky přetížen. Měl jsem přespříliš přesčasových hodin. Abych je konečně mohl odbourat, prosadil jsem si v posledním semestru, že budu vyučovat jenom čtyři hodiny týdně místo osmnácti. Tím přesčasové hodiny zdaleka neodpady, ale je jich již méně. To bych se dříve nikdy neodvážil. Dnes jsem si důležitější víc já sám než práce. Dávám na sebe více pozor.

Ale zřejmě to ještě neskončilo, a nad rakovinou jsem neztřížil, protože, má PSA hodnota stoupala. Pomalu a stále. Navzdory jmelí. Navzdory psychoterapii, navzdory změněného životního postoje. Když byla PSA hodnota na 0,8 - nemohl jsem jinak, než o možnosti ozařování přemýšlet. Sel jsem na prohlídku na univerzitní kliniku. Byla zjištěna recidiva. Malá čůčka mezi močovým měchýřem a tlustým střevem. Ten rozhovor s radiologem byl katastrofa. Ještě jsem nikdy nezažil

tak arogantního člověka. Nechal mě nekonečně dlouho čekat, přestože jsem měl domluvený termín a privátní pojištění. Když jsem se zmínil o tom, že jsem v jedné svépomocné skupině nemocných s rakovinou prostaty, řekl: „To jsou ti nejhorší, ti pochybují o všem, to podle nich nemá žádnou cenu.“ Strašný člověk. Zkušenost s ním mě přivedla k tomu, že jsem se nenechal ozařovat.

Ale čočka rostla, už byla velká jako švestka. PSA stoupla na 2,3. Nechal jsem si potom poradit u jiného radiologa. „Seeds“ tyčinky u mne nepřicházely v úvahu, protože musejí být uloženy od hráze a můj nádor leží, takto viděno, za močovým měchýřem. Tam není možné se dostat. Poté jsem podnikl krátkou cestu k jednomu specialistovi do Porúří, který údajně umí zázračně operovat. Ale on mi řekl, že recidiva je neoperovatelná. Nezbylo mi nic jiného, než se nechat ozařovat. Ne u toho arogantního radiologa, nýbrž v konkurenční nemocnici ve městě. S terapií jsem pokračoval. Všechno šlo hladce a já jsem ozařování dobře snášel.

PSA hodnota v této době klesla na 0,8. Ale zase masivně vzrostla inkontinence. Z toho jsem měl strach, a to byl jeden z důvodů, proč jsem s ozařováním dlouho váhal. Inkontinence je ještě dnes můj velký problém. Za dobrých dnů potřebuji tři vložky, za špatných dnů šest až sedm. Namlouvám si, že vlastně svěrač funguje dobře, ale zřejmě je tkáň silně zjizvená také u močovodu. Inkontinence je velkým náparem na psychiku. Dříve jsem kutil hodně na domě, to už nedělám. Při každém ohnutí nebo nošení upouštím moč. Je těžké zůstat optimistický.

Jednou jsem vyzkoušel, jako mnozí z mé skupiny, jeden lék proti inkontinenci, který je normálně předepisován proti depresím. Působí ihned, během jednoho dne jsem byl „suchý“. Jenomže jsem už nemohl spát, to je známý vedlejší účinek už při velmi nízkém dávkování. Všichni v naší skupině mužů měli tento problém. Všichni ten prostředek zase vysadili.

Začátkem roku jsem se pustil navzdory radě mého lékaře

do experimentu a nechal jsem se pět měsíců léčit jedním zcela moderním léčivem, které se normálně nasazuje při leukémii. Při rakovině prostaty se to zkouší ve dvojí dávce. U mě to bohužel kromě vedlejších účinků nic nepřineslo. Necítil jsem se už dobře, způsobovalo mi to bušení srdce a nejhorší bylo, že jsem už nemohl chodit běhat. To byla ještě jedna z mála věcí, které mě bavily, dávalo mi to pozitivní energii do života a teď jsem přišel i o toto. Po pěti měsících jsem ten prostředek zase vysadil. Nežádoucí efekt na mé srdce se zmírňoval jenom pomalu. Ale přece jen mohu zase už několik dní běhat bez toho, že mi hned rychle buší srdce. Z toho mám velkou radost.

Mezitím stoupla zase PSA hodnota, momentálně je 3,2. To je stále ještě relativně nízké. Možná, že moje dobrá imunita zabrání tomu, aby se masivně tvořily metastázy, což přičítám terapii jmelím. Jsem si jistý, že celý proces podstatně zpomalila. Každopádně budu s terapií jmelím pokračovat.

Klasicky by se teď dával hormonální blokátor. To mě ještě víc odrazuje. Jeden přítel z podpůrné skupiny mužů užívá přírodní léčivý prostředek z různých bylin, funguje to u něj báječně už šest nebo sedm let. Možná, že si to napřed vyzkouším.

Chtěl bych zase meditovat, to mi dělalo vždy dobře. Především mě zaujala metoda „meditace bdělosti“ (Jon Kabat — Zinn). Je mi ale zatěžko to každý den vydržet. Proto potřebuji možná ještě jednu profesionální podporu.

Díky této nemoci jsem se poprvé zabýval otázkou smrti. Mám vnitřní pocit, že ji teď mohu mnohem lépe akceptovat. Dříve jsem se cítil skoro nesmrtelný, ještě po operaci. Celé noci jsem ležel beze spánku v posteli, stavěl jsem se na odpor proti strachu ze smrti, zuby nehty jsem se mu bránil.

Mezitím se u mě dostavila mírnost. Přirozeně chci ještě dlouho žít, ale když tomu bude jinak, nedá se nic dělat. Už nemám strach. Nejsem pobožný, nehledám útěchu ve víře a ve zmrtvýchvstání u posledního soudu. Jako fyzik jsem spíše věřící v obecném smyslu. Věřím už, že existují nějaké božské síly a že

existuje ještě další život v nějaké jiné formě. Pomíjivost našeho života nám jenom říká, že život je u konce jen v této formě. Co přijde potom, nevíme. Život je krásný, ale někdy skončí.

Když jsem sám se sebou spokojen, s tím co dělám, jak žiji, čeho dosáhnu - potom je pro mě smysl života naplněn. Tak to také cítím — má práce se studenty mi dělá radost a má smysl. Mám krásné manželství, obě moje děti jsou již dospělé a dělají mi radost. Mám mnoho důvodů být spokojen.

„V nemoci si musím umět zachovat svou lidskou důstojnost.“

Dr. Maria Brunová, 54 let, teoložka, rakovina prsu.

Koncem června roku 2005 bylo ve Švýcarsku velmi horko. Při nějaké příležitosti jsem si sáhla do podpaží a najednou jsem nahmatala velkou uzlinu. Velice jsem se lekla. Povědomí mi hned signalizovalo — to je rakovina. Potom jsem si to zase vymluvila a řekla jsem si, že to bude z toho těžkého batohu s knihami, které nosím denně do školy a zase zpátky. Že se tam jen něco hromadí a zase to přejde. Zeptala jsem se potom ještě jedné mé přítelkyně, která měla rakovinu prsu. Prohmatala mě a řekla, abych batoh tři dny nenosila a pak se podívala, jak se to vyvíjí. Uzlina zůstala. V pondělí na to jsem se rozhodla jít k lékaři. Zbledl jako křída a poslal mě do krajské nemocnice na mamografii. Věděla jsem přesně, že se na tom na 50 procent stejně nic neuvidí. A tak to také bylo. „Nic nápadného,“ zněl nález. Já jsem jenom řekla: „To je prima, ale byl byste tak hodný a mohl byste moje prsa prohmatat, než přejdete k dalšímu přístroji... A kromě toho chci, abyste udělali biopsii, nejen ultrazvuk.“ Já jsem totiž chtěla studovat medicínu, trochu se v té oblasti vyznám. O tři dny později byla provedena biopsie, v neděli jsem měla se třídou odjet na výlet do Assisi. V pátek zavolal primář, že jde o rakovinu.

Musela jsem tedy ještě ve stejný den všechno přeorganizovat, aby mě mohl někdo na třídním výletě zastoupit, protože v pondělí jsem již měla termín na klinice. To, že jsem musela bezprostředně po diagnóze před všemi kolegy jasně všechno říct, mě ochránilo před tím, že bych tu nemoc zamlčela. Mnoho nemocných rakovinou se uzavře do sebe, mají pocit viny, stydí se. Já jsem se vůbec k něčemu takovému nedostala, musela jsem své kolegy zasvětit do svého problému. Byli velice

otřesení a já jsem jim také řekla, jak je těžké takovou diagnózu zveřejnit. Pro mnohé už je člověk jednou nohou v hrobě. Když tak lidé reagují, je nemocný rakovinou během jednoho dne vymazán, orazítkován, zasvěcen smrti. Ale mezi ránem, kdy jsem ještě držela závěrečné bohoslužby, a odpolednem, kdy jsem stála před svými kolegy, jsem přece zůstala tou stejnou osobou. Diagnóza nezměnila na mém postoji k životu nic. Chtěla jsem, aby to moji kolegové věděli. Dobře tomu rozuměli. Řekla jsem jim, že tuto cestu musím jít sama, aby se chovali co možná nejvíc přirozeně a aby mi pomohli zachovat si víru v život.

Bylo obdivuhodné, jaké různé reakce se objevily — nabídka k rozhovoru s kamarádem lékařem, odkaz na přírodní léčiva a mnoho dalšího. Jedna kolegyně řekla, že na podzim půjdeme zase na výstavu. To mi připadalo napřed nemístné, ale ona chtěla jenom říct: „Život jde dál, když budeš moct, půjdeme na výstavu.“ Když jsem to pochopila, byla jsem velice dojata.

V pondělí se začalo se všemi prohlídkami a v pátek poté jsem byla operována. Lékař mi chtěl prs odejmout. Potřebovala jsem čas, abych vůbec pochopila, co tady probíhá. Já jsem se jenom zeptala: „Když prs úplně odejmete, není potom žádná chemoterapie nebo ozařování nutné?“ Bylo mi jenom řečeno: „Ty jsou přesto nutné.“ Tak jsem si mohla prs nechat. Kromě toho jsem chtěla vědět, zda prs, bude-li eventuálně odňat, bude zase moci být znovu vytvořen. U každé hollywoodské krásky to je možné a u neznámé Marie Brunové ne? Napřed se muselo ujasnit, zda ty malé „hrášky“ pod nádorem, které byly vidět na snímku, byly metastázy lymfatických uzlin, nebo ne. To se provedlo kontrastní látkou na magnetické rezonanci. Byl vidět jenom ten nádor a jeden jediný malý „hrášek“. Postižen

byl jenom jeden sektor. Ale bez chemoterapie a ozařování jsem se přesto nemohla obejít.

Dva dny před operací jsem zavolala svého známého lékaře a zeptala se, jestli je ve Švýcarsku klinika, kde bych se mohla mezi operací a chemoterapií nechat tělesně stabilizovat, protože kvůli nemoci jsem nemohla mít žádné velké prázdniny. Doporučil mi kliniku Lukas v Arlesheimu. Pět dní po operaci jsem tam odjela a zůstala tam pět týdnů. Absolvovala jsem tam i chemoterapii, dvakrát čtyři cykly, maximální dávkování, později i ozařování. Dostávala jsem jej o dva týdny déle než průměrné pacientky s rakovinou prsu — sedm týdnů místo pěti týdnů. Byl to velmi přísný režim terapie, ale já jsem s tím souhlasila, protože šlo o agresivní nádor. Zaposlouchala jsem se sama do sebe a řekla si — kdybych měla trpět návratem onemocnění, nechci si dělat žádné výčitky, že jsem nedodržovala koncept léčby tak, jak to radí moderní univerzitní medicína.

Jenom jedno jsem nenasadila — lék Herceptin. Ačkoliv byl nádor HER-2 pozitivní. Byla jsem s lékařem z kliniky Lukas zajedno, že kvůli beztak velmi agresivní chemoterapii a kvůli zatížení intenzivní terapií ozařováním by hrozila možnost selhání jednoho nebo více orgánů, když by ještě musely zvládnout Herceptin, nebo že by se mohly nenávratně poškodit. Tyto obavy byly o to oprávněnější, že elektroakupunktura ukázala, že funkce orgánů jsou silně ohroženy. Orgány byly oslabeny, ale ještě nepoškozeny. Chtěla jsem zabránit tomu, aby byl Herceptin jejich poslední kapkou.

Kromě toho jsem měla jmelí. Začala jsem s tím už před chemoterapií v opravdu malém dávkování. O samotné léčbě jmelím jsem nic nevěděla, ale byla jsem s tím hned srozuměna.

Teprve teď, když mám chemoterapii a ozařování za sebou, se tím mohu trochu intenzivněji zabývat. Předtím jsem měla dost práce, abych zvládla infúzi chemoterapie. Shodila jsem hned dvě kila, ačkoliv jsem už tak jen kost a kůže. Měla jsem extrémně hodně zanícených míst — aftů v ústech, každý den k tomu přibyl jeden, jeden centimetr v průměru. Jíst, to bylo velmi bolestivé a téměř nemožné. Kromě toho mi okamžitě vypadaly všechny vlasy, během 45 minut! Celé tělo bylo jako ve stavu šoku.

Po druhé chemoterapii to bylo lepší, myslím, že to bylo doprovázející terapií jmelím. Bylo mi sice špatně, ale nemusela jsem už zvracet. Měla jsem intenzivní změnu chuti, všechno chutnalo jako kov a přesolené, ale mohla jsem alespoň jíst něco čerstvého, protože aftů v ústech už markantně ubylo a od třetího cyklu jsem už žádné neměla. Nedostala jsem ani žádnou vyrážku, ačkoliv mi byla předpovídána, především pokožka hlavy je k tomu velmi náchylná. Ale na očích a na intimních místech mě týraly ustavičné záněty, někdy jsem téměř nemohla chodit. Najednou člověk pochopí, k čemu je ochlupení těla dobré.

Nejhorší na chemoterapii bylo pro mě to, že najednou, úplně nekontrolovatelně, ze všech tělesných otvorů, které člověk má, něco vytékalo. Bez jakéhokoliv varování. Seděla jsem u stolu, jedla jsem, četla jsem nebo jsem psala, když mě najednou tekla krev z nosu. Terapie jmelím změnila mnohé, částečně velmi výrazně.

Jmelí jsem si píchala vždy v pondělí a v pátek. Čtvrtek byl vždy nejhorší. Stále mi teklo z nosu, oči mě pálily, byly červené a slzely. Měla jsem pocit, že hned zalehnu s chřipkou. V pátek jsem si píchla jmelí a po pěti hodinách byly všechny symptomy pryč. Není potřeba nic dodávat.

Můj lékař je stoprocentní zastánce klasické (konvenční) medicíny, přírodní léčbou se nezabývá. Ale často se mě ptá, jak jsem zvládla dostat během jednoho týdne krevní hodnoty na tak dobrou úroveň, že mohu zase podstoupit další chemoterapii. Já myslím, že to má v každém případě co dělat s terapií jmelím.

Mnoho lidí říká, že když onemocněli rakovinou, celý svůj život překopali nebo jej chtěli změnit. Nebo že už vědí, co v jejich životě přispělo k tomu, že onemocněli. Já jsem se zkusila do sebe zaposlouchat, kde je u mě ten bolestný bod, ale nic mě nenapadlo. Jsem věřící člověk a jako dospělá jsem se vždy pokoušela žít uvědoměle. Možná, že proto nemusím svůj život úplně překopávat. Možná, že to také souvisí s tím, že jsem třetí den po diagnóze měla rozhodující sen.

První den jsem byla jako ochromená, druhý den jsem byla na rozpacích z toho, že mám rakovinu. Iřetí den jsem měla převážně strach. A každou noc jsem měla následující sen a bylo mi jasné, že tato nemoc je úkolem, který mi byl seslán Bohem. Možná, že ten úkol spočívá v tom, umět zacházet s nemocí a se situací, kterou to sebou přináší.

Jmelí mi při tom pomáhá, stalo se mou součástí, umožňuje mi žít tento život dále jako člověk, ne jako loutka a ne jako poloviční osoba. Kdyby měla vést léčba nemoci k tomu, že bych se už necítila člověkem, potom bych ji přerušila. Musím si i při nemoci uchovat svoji lidskou důstojnost. A jmelí mi to umožnilo.

Annette Bopp