

Sabine Mara Kreil – Heilpraktikerin



Die ersten 6 Tage nach der Krebs-Diagnose

Dein kleiner Notfall-Plan aus 20 Jahren Heilpraktiker-Praxis



Die ersten 5-7 Tage entscheiden über Deine „innere Frequenz“...

...wie gut Dein Körper alles Kommende mitmacht, wie Dein Mindset ausgerichtet ist und wie Du emotional stark, resilient und gut gerüstet mit Deiner Erkrankung umgehen kannst.

In meinen vielen Jahren Praxis habe ich gesehen, dass genau die ersten Tage nach der Diagnose entscheidend sind – nicht nur medizinisch, sondern auch für Körper, Geist, Seele und die ganze Familie. Dieser kleine Plan schenkt Dir eine erste Orientierung und konkrete erste Schritte, die Du sofort umsetzen kannst – neben allen anderen Therapiemaßnahmen. Einfache körperliche Unterstützung und ein paar kraftvolle Mindset-Anker, damit Du wirklich intensiv über Deinen Heilungsweg nachdenken kannst.

Sofort ab Tag 0 (drei Dinge, die Du ab heute machst):

1. Zucker, (Kuh-)milchprodukte, Alkohol und Rauchen stark reduzieren bzw. ganz weglassen, soweit möglich. Basenüberschüssige, kohlenhydratarme Ernährung anstreben (Internetrecherche).
2. Quadrat-Atmung mind. 4-5 x täglich für zehn Minuten (4 Sek. einatmen – 4 Sek. Luft anhalten – 4 Sek. Ausatmen – 4 Sek. Luft anhalten - wiederholen). Diese Technik hilft, das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen. Experimentiere mit der Dauer der einzelnen Phasen, z.B. 3 oder 5 Sekunden, nicht überanstrengen.
3. Jeden Abend laut vor dem Einschlafen sagen:
„Heute habe ich das Beste gegeben, was ich konnte.“



Deine 6-Tage-Praxis

(Jeden Tag nur eine kleine Übung – fang klein an!!)

Tag 1

Unterstützung für Deinen Körper:

1 Liter Ingwer-Zitronen-Wasser (Ingwer + Zitronensaft + heißes Wasser) schluckweise langsam trinken.

Rezept: Bio-Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Ingwer waschen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer mit kochendem Wasser übergießen, etwas abkühlen lassen, dann Zitrone zufügen, für eine halbe Stunde ziehen lassen. Zuerst gerne warm, dann über den Tag verteilt trinken. Die vitaminreiche Zitrone und der wärmende Ingwer arbeiten zusammen, um Dein Immunsystem zu unterstützen.



Unterstützung für Seele und Mindset:

Hand aufs Herz: „Alles darf jetzt da sein.“

Atme zwei- bis dreimal tief und ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lege eine Hand sanft auf Deine Brust, direkt auf Dein Herz. Spüre den leichten Druck und die Wärme Deiner Hand und „beobachte“ Deinen Herzschlag. Wenn Du möchtest, lege auch die andere Hand auf Dein Herz. Bleibe in dieser Position und spüre, wie Du Dich durch die beruhigende Berührung entspannter und wohler fühlst. Wiederhole diese Übung, wann immer Du Dich gestresst, gereizt oder innerlich aufgewühlt fühlst. Die Übung kann auch als „Selbstmitgefühl“ verwendet werden, das Dir Trost und Fürsorge für Dich selbst schenkt.



Tag 2

Unterstützung für Deinen Körper:

5 Minuten barfuß auf Gras/Erdreich/Waldboden gehen oder stehen. Beim Barfußgehen stimulierst Du die Reflexzonen Deiner Füße und es bedeutet sich zu „erden“. Durch diese „Erdung“ können wir unser natürliches Gleichgewicht wiederherstellen.

Schmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, viele Erkrankungen und sogar chronische Krankheiten werden durch Barfußlaufen reduziert oder verbessert. Auch die Hormone im Körper werden ausgeglichener, es stärkt das Immunsystem, die Herz-Kreislauf-Gesundheit und steigert sogar Deine Gehirnleistung.



Unterstützung für Seele und Mindset:

„Entgiftung für die Seele“, Mini-Aufgabe: Eine Person anrufen, der du vertraust und mit der Du offen über Deine Ängste und Sorgen reden kannst. Natürlich ist das auch in einem persönlichen Gespräch möglich und nicht nur am Telefon. Wähle einen guten Zeitpunkt.

Freunde möchten helfen, wissen aber oft nicht wie. Sei also konkret. Sage Dinge wie: "Ich brauche gerade nur jemanden zum Zuhören" oder "Es wäre toll, wenn du mich nächste Woche zum Arzttermin begleiten könntest". Deine Freunde werden vielleicht schockiert, traurig oder verwirrt sein. Ihre Reaktion spiegelt ihre Liebe zu Dir wider, nicht mangelnde Rücksichtnahme. Es kann sein, dass sie nicht sofort die richtigen Worte finden oder zunächst überfordert sind, was völlig in Ordnung ist. Wenn Du darin nicht so gut bist, lerne nun, Hilfe dankbar anzunehmen!!



Tag 3

Unterstützung für Deinen Körper:

Grüner Smoothie, Zutaten: 2 Handvoll Spinat oder Feldsalat, ½ Banane, 1 Apfel, grob zerkleinert, ¼ Avocado, 1 EL Zitronensaft, einige Cashewnüsse (oder Mandeln, Haselnüsse, Pistazien), 1 kleine Prise Meersalz und Pfeffer, 2 TL Leinöl, 5-8 dl Wasser. Smoothies sollte man in jedem Fall besser selbst machen, als Smoothies zu kaufen!! Es schmeckt besser und ist auf jeden Fall gesünder. Selbst zubereitete Smoothies - vor allem grüne Smoothies - sind hochkonzentriert an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Enzymen, Antioxidantien und Ballaststoffen. Auch wenn das Essen (z.B. aufgrund einer Operation oder Therapie) schwerfällt, kann man den Körper mit Smoothies in jedem Fall hervorragend unterstützen. Daher lohnt sich, falls Du noch keinen besitzt, die Anschaffung eines Smoothie-Makers.



Unterstützung für Seele und Mindset:

5 Minuten Lieblingslied laut hören und gerne auch mitsingen. Auch, wenn Dir gerade vielleicht eher nicht nach Singen und Musik zumute ist. Das laute Hören und Singen von Deinen Lieblingsliedern fördert die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin, Serotonin und Oxytocin, was zu guter Laune, mehr Energie und zum Stressabbau führt. Gleichzeitig stärkt es das Immunsystem, kann Ängste und Schmerzen lindern und hat positive



Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die Atmung. Die menschliche Stimme ist das am weitesten verbreitete Musikinstrument auf der ganzen Welt, denn des Singens ist jeder mächtig, auch Du. Falls Du ein Musikinstrument spielst, umso besser.

Tag 4

Unterstützung für Deinen Körper:

Die wichtigste (tägliche) Frage an dich selbst: „Was braucht mein Körper gerade am allermeisten??“ Die Antwort darf ganz ausführlich oder auch einfach Ruhe, eine Umarmung, mehr Schlaf oder ein Glas Wasser sein. Keiner kennt Deinen Körper so gut, wie Du selbst. Horche in Dich hinein. Vereinbare ggf. einen Termin mit Deinem Arzt oder einem Heilpraktiker, um z.B. eine Blutuntersuchung machen zu lassen, um Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, etc. zu checken und fülle diese dann, je nach Ergebnis, auf. Es ist sehr wichtig, dass Deinem Körper jetzt alle Vitalstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, denn Dein Immunsystem muss ja auf Hochtouren arbeiten. Nutze dafür ggf. Nahrungsergänzungsmittel.



Unterstützung für Seele und Mindset:

Spiegel-Übung: „Ich vergebe mir meine Angst“, eine Selbstvergebungspraxis, bei der Du Dich vor einen Spiegel stellst/setzt und Dir tief in die Augen schaust. Sage dann zu Dir selbst, dass Du Deine Angst (oder Wut oder



Traurigkeit) siehst. Erkenne an, dass es in Ordnung ist, Angst zu haben oder wütend zu sein. Sag bewusst den Satz: "Ich vergebe mir meine Angst/Wut/Traurigkeit/Frustration".

Du kannst auch andere Sätze hinzufügen, die Dir guttun, wie z.B.: "Ich liebe dich" oder "Es ist okay, mich so zu fühlen, wie ich mich fühle" oder "Ich bin hier für Dich", etc.

Tag 5

Unterstützung für Deinen Körper:

„Goldene Milch“, am besten abends vor dem Einschlafen warm als



„Schlummertrunk“ trinken. Die goldene Milch gilt in der ayurvedischen Medizin seit Jahrtausenden als heilendes Getränk. Es gibt es viele verschiedene Rezepturen, also kein richtig oder falsch, sondern lediglich geschmackliche Präferenzen. Egal wie Du Deine goldene Milch zubereitest, eine Zutat wird sicherlich bei allen Rezepten gleich sein,

Kurkuma. Hier kommt eines meiner Lieblingsrezepte: Gib 2

TL Kurkumapulver, ½ TL Gerstengraspulver, 2 TL Hagebuttenpulver und eine Prise Ingwerpulver, sowie schwarzen Pfeffer in ein Glas und verrühre die Zutaten mit einem Schluck Orangensaft. Wenn das Pulver gut aufgelöst ist, fülle Dein Glas bis oben z.B. mit warmer Mandelmilch und einem TL Kokosfett auf. Nach Belieben kannst du nun gerne noch Manuka Honig hinzugeben und das Ganze weiter mit Zimt, Muskat und Kardamom verfeinern.

Unterstützung für Seele und Mindset:

Einen Satz aufschreiben: „So fühle ich mich, wenn ich gesund bin“. Vielleicht kaufst Du Dir ein hübsches, kleines Notizbuch, in dem Du all die Dinge notierst, die für Dein Mindset während Deiner Erkrankung wichtig sind. Du kannst daraus Kraft schöpfen und immer auch darauf zugreifen, wenn Du mentale Motivation und Unterstützung brauchst. Außerdem kreierst Du so ein Bild von Dir, wie Du sein willst/wirst, wenn Du wieder gesund bist. Du wirst vielleicht Dinge an Dir entdecken, die Du bisher noch nicht kennengelernt hast. Der Satz könnte lauten: Ich fühle mich energetisch oder fit, fähig, entspannt, beweglich, zufrieden, glücklich, ausgeglichen, stressfrei, resilient, verbunden, unterstützt, akzeptiert, harmonisch und so weiter oder male ein Bild...



Tag 6

Unterstützung für Deinen Körper:

Sport und/oder körperliche Aktivität, denn jede Bewegung ist besser als keine. Bewegung ist auch für Krebspatienten sehr wichtig und mittlerweile ist klar erwiesen, dass sie sich positiv auf die Erkrankung und ihre Behandlung auswirkt. Grundsätzlich findest Du bestimmt eine oder mehrere Sportarten, die Du in Deiner speziellen Situation machen kannst. Grob gilt, mind. 3x pro Woche für 15-30 Minuten bewegen, wenn es der Gesundheitszustand zulässt. Geeignete Sportarten sind zum Beispiel Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder auch Yoga oder Spaziergehen.



Unterstützung für Seele und Mindset:

Kerze anzünden oder in die Natur gehen, Dich auf Deine Atmung konzentrieren und nach einigen Minuten laut sagen: „Ich wähle ab heute die Frequenz von Dankbarkeit, Heilung und Vertrauen.“

Alles, was existiert, schwingt. Alle sichtbaren Dinge, Deine Gefühle, Deine Gedanken, Deine innere Ausrichtung. Frequenz ist die Sprache dieser Schwingungen. Ein liebevoller Gedanke beruhigt Dich, Dankbarkeit weitet, Angst verengt Deine Wahrnehmung. Achte auf Deinen Körper und Deine



Gefühle, Weite, Wärme, ein inneres Ja, ein ruhiger Atem, das sind alles gute Zeichen. Dann konzentriere Dich auf drei Dinge, für die Du heute dankbar bist/warst. Das dürfen auch ganz kleine Dinge sein (die Tasse Tee am Morgen, der Sonnenschein, ein Lächeln von jemandem, usw.) und sei von Herzen dankbar dafür.

Du hast die erste Woche geschafft. Ich bin so stolz auf Dich. Du bist stärker, als du gerade glaubst!!

Diese ersten 6 Tage waren der Anfang. Die allererste Schockwelle ist überstanden – und du bist immer noch hier. Das ist kein Zufall. Das ist Deine Stärke. Die erste Welle ist schon vorbei. Du stehst noch. Das ist Deine Kraft, auch wenn sie sich gerade vielleicht noch ganz leise anfühlt.

Versuche jetzt Deine weiteren Schritte ruhig und konkret zu planen. Welche Therapien/Untersuchungen möchtest Du für Dich wählen? Welche Fragen hast Du an Ärzte und Therapeuten (schreib sie am besten alle auf!!)? Wer soll Dich begleiten oder Dir zur Seite stehen? Möchtest Du professionelle Unterstützung (Psychoonkologe, Coach, Heilpraktiker, usw.) mit im Boot haben? Nutze die kleinen Übungen täglich für Dich, um vertrauensvoll in die Zukunft zu starten.



Und wenn Du bereit bist, den nächsten Schritt zu gehen und Dir wirklich tiefgehende, liebevolle Begleitung schenken möchtest, dann habe ich etwas für Dich vorbereitet:

✨ **Mein Workbook (über 50 prall gefüllte Seiten) „Irgendwann im Leben willst du nur noch leben“** als E-Book, Dein sanfter, ganzheitlicher Begleiter für Körper, Geist und Seele

→ **für Dich nur 19,96 €** (Digistore24-geprüft und sofort verfügbar)

☞ Direkt hier bestellen und sofort downloaden:

<https://www.checkout-ds24.com/product/593640>

Und wenn Du spürst: „Ich möchte einfach mal mit jemandem reden, der mich wirklich versteht...“

Dann schenke ich Dir **10 Minuten kostenfrei und völlig unverbindlich** per Zoom. Nur wir zwei – ganz ruhig, ganz ehrlich. Du erzählst, was Dich gerade am meisten bewegt, und ich zeige Dir, wie ich Dich weiter begleiten kann.

☞ Hier Deinen Wunschtermin sichern (dauert 15 Sekunden):

<https://cal.meetergo.com/sabine-mara-kreil/10-min-kostenloses-meeting-mit-sabine-mara-kreil>

Du bist nicht allein. Ich bin nur einen Klick entfernt und gehe gerne ein Stück Weg zusammen mit Dir.

Von Herzen alles Liebe – Deine



Sabine Mara Kreil

www.sabine-mara-kreil.eu