

EIN E-BOOK VON DR. JULIANE KEMPE

Zurück in deine innere Kraft



Dr. Juliane Kempe

Ärztin & Expertin für Nervensystem

Willkommen

Wenn du dich nach der Diagnose manchmal verloren fühlst, bist du hier genau richtig.

Dieses E-Book ist eine Einladung, dich selbst wieder zu spüren, deinen Körper zu verstehen und Vertrauen in deine eigene Kraft zu entwickeln.

Hier geht es nicht um Perfektion oder Dogmen, sondern um **Bewusstsein, kleine Schritte und echte Selbstfürsorge.**

Heilung ist kein Kampf. Sie ist eine **Rückkehr zu dir selbst.**



„Heilung beginnt dort, wo wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen.“

Über mich

Mein Weg zur Ganzheitlichkeit



Ich bin Juliane, angefangen als Ärztin für Viszeralchirurgie und habe viele Jahre im **Darmkrebszentrum** gearbeitet.

In dieser Zeit durfte ich erleben, wie kraftvoll die moderne Medizin ist. **Sie rettet Leben.**

Doch ich habe auch gespürt, dass im hektischen Klinikalltag oft etwas verloren geht: der Blick auf den Menschen als Ganzes mit seinen Sorgen, Ängsten, Hoffnungen.

Diese Erkenntnis war der Beginn meiner eigenen Reise.

Ich habe mich intensiv mit den **Zusammenhängen zwischen Körper, Geist und Emotionen** beschäftigt, mich weitergebildet zur **ganzheitlichen Ärztin für Krebs und Krankheitskrisen**, in **Nervensystemregulation, Mind- Body-Medizin** und **Achtsamkeit**.

Heute verbinde ich **medizinisches Wissen mit ganzheitlichem Denken**.

Ich glaube daran, dass Heilung dann geschieht, wenn wir verstehen, was in unserem Körper passiert und beginnen, **aktiv mitzuwirken**.

Mindset = Biologie

Viele denken bei Mindset an positives Denken oder Affirmationen. Doch in Wahrheit bedeutet es etwas Tieferes: **Deine Gedanken sind biochemische Prozesse.**

Wenn du Angst hast, aktiviert dein Gehirn das **Alarmsystem (Amygdala)**. Dein Körper schüttet Adrenalin und Cortisol aus. Wenn du hingegen beruhigende Bilder oder Sätze denkst, aktiviert dein **präfrontaler Kortex** das „Beruhigungssystem“.

Das Gehirn sendet dann Signale: „Ich bin sicher“. Dein Herzschlag sinkt, deine Muskeln entspannen sich, dein Immunsystem kann wieder arbeiten.

Beispiel:

Stell dir vor, du liegst am Meer, hörst Wellen, spürst Sonne auf deiner Haut. Allein diese Vorstellung lässt dein Nervensystem in einen ruhigeren Zustand gleiten: messbar, nachweisbar.

Merksatz:

Mindset ist keine Esoterik. Es ist die Sprache, in der dein Gehirn deinem Körper Sicherheit signalisiert.

Das Nervensystem verstehen

Dein **autonomes Nervensystem** arbeitet ununterbrochen: es reguliert Herz, Atmung, Verdauung, Immunsystem.

Es besteht aus zwei Hauptteilen:

- **Sympathikus:** Er aktiviert dich, d.h. Herzschlag hoch, Muskeln bereit, Stressmodus.
- **Parasympathikus:** Er beruhigt dich, d.h. Herzschlag ruhig, Verdauung läuft, Heilung wird möglich.

Heilung geschieht in den Momenten, in denen der **Parasympathikus aktiv** ist. Das sind die Phasen, in denen du dich sicher fühlst, atmest, lachst, schläfst, verbunden bist.

Einfach erklärt: Der Sympathikus ist das Gaspedal, der Parasympathikus die Bremse. Wenn du ständig auf dem Gas stehst, kann der Körper nicht reparieren. Deshalb trainieren wir in der Heilung nicht nur Muskeln, sondern auch die **Bremse – dein Nervensystem.**

Wie du Sicherheit in dir stärkst

Dein Körper erkennt Sicherheit an kleinen, wiederkehrenden Signalen:

- **Ruhige Atmung**
(besonders langes Ausatmen)
- **Sanfte Sprache**
(freundlich mit dir selbst sprechen)
- **Rhythmus** (feste Schlaf- und Essenszeiten)
- **Verbindung** (ein Blick, eine Berührung, ein Gespräch)
- **Natur & Musik** (beides beruhigt das Nervensystem messbar)

Sicherheit ist kein Gedanke. Sie ist ein Körpergefühl, das du üben kannst.



Atmung

Deine natürliche Medizin

Schon wenige bewusste Atemzüge verändern dein Nervensystem.

Die **4-7-8-Atmung** ist ein einfaches, wissenschaftlich untersuchtes Tool:

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden halten
- 8 Sekunden lang ausatmen

Diese Atemtechnik senkt Herzfrequenz und Cortisolspiegel und aktiviert den Parasympathikus. Sie ist ideal bei Angst, Schlafproblemen oder Nervosität vor Arztterminen.

Die 4-7-8 Atemtechnik



Durch die Nase einatmen
bis **4** zählen



Die Luft anhalten
bis **7** zählen



Durch den Mund ausatmen
bis **8** zählen

Neuroplastizität

Warum Wiederholung heilt

Das Gehirn ist kein statisches Organ. Es verändert sich mit jedem Gedanken, jeder Handlung.

Neuroplastizität bedeutet: Das, was du oft **denkst, fühlst oder tust**, wird im Gehirn stärker vernetzt.

- Wenn du immer wieder Katastrophen denkst, wird Angst leicht abrufbar. Wenn du regelmäßig beruhigende Bilder nutzt,
- trainierst du Gelassenheit.

So kannst du bewusst neue Bahnen anlegen in Richtung Ruhe, Vertrauen und Selbstwirksamkeit.

Beispiel:

Wenn du dir täglich 2 Minuten sagst: „*Ich bin sicher, mein Körper arbeitet für mich*“, dann verknüpft dein Gehirn Sicherheit mit dieser Aussage.

Nach einigen Wochen ruft allein dieser Satz automatisch Ruhe hervor.

Gedanken sind wie Wege im Wald: Je öfter du sie gehst, desto deutlicher werden sie.

Achtsamkeit

Der Schlüssel zur Präsenz

Achtsamkeit bedeutet nicht, immer glücklich zu sein, sondern **da zu sein, wo du bist.**

Studien zeigen: Regelmäßige Achtsamkeitspraxis senkt Stresshormone, stärkt das Immunsystem und verbessert Schlaf und Stimmung (Kabat-Zinn et al., 2011).

Achtsamkeit heißt:

- Dinge langsam bzw. bewusst tun.
- Einmal am Tag bewusst atmen, ohne zu bewerten.
- Gefühle wahrnehmen, ohne sofort zu reagieren und sie mit einer Geschichte verknüpfen.

Das Nervensystem lernt dadurch: „*Ich bin sicher, auch wenn etwas unangenehm ist.*“

So entsteht Schritt für Schritt innere Stabilität.

Körperliche Balance

Ernährung & Bewegung



Dein Körper ist kein Gegner, sondern dein wichtigster Partner.

Er braucht Energie, um zu heilen und diese Energie entsteht aus **Bewegung, Schlaf und Ernährung**.

- **Ernährung:** 70 % des Immunsystems sitzen im Darm. Studien zeigen, dass eine **pflanzenbetonte, entzündungsarme Ernährung** das Immunsystem stärkt und Entzündungsmarker senken kann (IL-6, CRP). Es gibt verschiedene Ansätze wie **anti-inflammatorische Kost** oder **Ayurveda**, die den Körper unterstützen, in Balance zu kommen.
- **Bewegung:** Schon 20 Minuten sanfte Bewegung täglich reduzieren Stresshormone und verbessern die Therapieverträglichkeit. Bewegung ist kein Leistungszwang – sie ist eine **Form der Selbstfürsorge**.

👉 Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern. Sondern darum, die nächsten Schritte zu finden, die für dich wirklich sinnvoll sind.

Nimm dir einen Moment für dich.

Lies die Aussagen in Ruhe durch und spüre nach, was gerade auf dich zutrifft.

- **Ich beobachte meinen Körper oft aus Angst, etwas zu übersehen.**
- **Es fällt mir schwer, abends zur Ruhe zu kommen oder gut zu schlafen.**
- **Ich habe das Gefühl, dass die Diagnose meinen Alltag noch immer bestimmt.**
- **Ich wünsche mir, meinem Körper wieder mehr vertrauen zu können.**
- **Ich sehne mich danach, mein Leben wieder mit mehr Leichtigkeit und Freude zu genießen.**

Wenn du mehrere Aussagen angekreuzt hast, möchte ich dir etwas mitgeben:

Du bist mit diesen Gefühlen nicht allein.

Du bist so viel mehr als deine Diagnose.

Und auch wenn es sich im Moment vielleicht noch nicht so anfühlt:

Du kannst wieder lernen, deinem Körper zu vertrauen, zur Ruhe zu finden und dein Leben Schritt für Schritt zurückzugewinnen.

Lass uns gemeinsam auf deine Situation schauen

Jede Krebsreise ist anders.

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass du dich in vielen Punkten wiederer kennst.

Vielleicht hast du aber auch das Gefühl:

"Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll."

Deshalb biete ich dir ein Orientierungsgespräch an.

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam:

- Wo du gerade stehst
- Was dich momentan am meisten belastet
- Welche Schritte dir jetzt wirklich helfen können
- Wie du den Weg mit mir weiter gehen kannst

Du gehst aus dem Gespräch mit mehr Klarheit, Orientierung und einem konkreten nächsten Schritt nach Hause.

Damit du weißt, wo du ansetzen kannst.

Klick einfach auf den Button



Orientierungsgespräch
buchen

Dr. Juliane Kempe

