

## Erfahrung und Hintergrund

# Frauengesundheit

## Interview mit Ingrid Gerhard

von *Petra Weiß*

Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Umweltmedizin. Sie leitete viele Jahre die Naturheilkunde-Ambulanz der Universitäts-Frauenklinik in Heidelberg. Neben verschiedenen Förderungen und Auszeichnungen erhielt sie 1995 das Bundesverdienstkreuz. Ingrid Gerhard und Petra Weiß sind Vorstandskolleginnen bei Ganimed (Ganzheit in der Medizin) e.V.

**Petra Weiß:** Liebe Ingrid, trotz der Widerstände aus den Reihen deiner schulmedizinischen Kollegen hast du hartnäckig daran gearbeitet, eine ganzheitliche Medizin zu erforschen und zu fördern. Was hat dich inspiriert, diesen Weg zu gehen?

Ingrid Gerhard: Ich habe jahrelang an einer Universitätsklinik gearbeitet: in der Forschung und in der Ambulanz. Ähnlich wie ein Hausarzt habe ich über 30 Jahre immer wieder dieselben Patientinnen betreut. Als junge Frauen kamen sie wegen Zyklusstörungen in die Hormonsprechstunde, später wegen des unerfüllten Kinderwunsches oder mit dem Drama einer Fehl- oder Frühgeburt. Nach einigen Jahren traf ich dieselbe Frau mit Wechseljahresbeschwerden oder Brustkrebs wieder. Ich stellte fest, dass die Erfolge einer rein schulmedizinischen Therapie nicht so überwältigend waren, wie wir Ärzte aufgrund der selektiven Wahrnehmung positiver Krankheitsverläufe gerne annehmen, und suchte nach Erklärungen. Hatten Unfruchtbarkeit und Brustkrebs ähnliche Ursachen? Zunächst glaubten wir an den Einfluss psychischer Faktoren, was zu intensiven Kooperationen mit der Psychosomatischen Klinik führte. Meine Untersuchungen und Statistiken zeigten bald, dass Umweltfaktoren an der Entstehung oder dem Ausbruch dieser Erkrankungen wesentlich beteiligt sind. So musste ich also diesen Weg konsequent weitergehen. Ich wollte Mittel finden, die neben der Schulmedizin geeignet waren, den Körper zu entgiften und mit naturheilkundlichen Verfahren die Gesundheit zu bessern. Daraus entwickelte sich meine Sicht einer ganzheitlichen Medizin in der Frauenheilkunde: Die Frau und ihre Erkrankungen nicht nur auf die Brust und den Unterleib zu reduzieren, sondern zu erkennen, wie Seele, Geist und Körper sich gegenseitig beeinflussen. Und sie verändern sich auch noch durch die Interaktion mit dem sozialen Umfeld und der Umwelt. Wenn wir Ärzte Heilerfolge haben wollen, müssen wir die inneren Heilkräfte der Patientin ansprechen und sowohl universitäre als auch traditionelle Therapien individuell einsetzen.



Foto: Ingrid Gerhard

**Petra Weiß:** In deiner Laufbahn bist du immer wieder mit den Schicksalen der betroffenen Frauen in Berührung gekommen. Welche Begegnung hat dich am meisten geprägt?

Ingrid Gerhard: Zunächst einmal das Elend in der Kinderwunschsprechstunde: Eine Patientin war nach vier oder fünf Fehlgeburten erneut schwanger. Wir taten alles Erdenkliche und trotzdem trat wieder eine Fehlgeburt ein. Jahre später rief mich die Patientin an und sagte „Jetzt haben Sie ja herausgefunden, dass eine Holzschutzmittelvergiftung zu Fehlgeburten führt. Das war bei mir auch so. Warum wussten wir das nicht früher?“ Es gab auch Frauen, denen wir so gut helfen konnten, dass ich mit ihnen und ihren Kindern noch heute in Kontakt stehe.

Später hatte ich beeindruckende Erfahrungen mit Krebspatientinnen. Eine über 70-jährige Frau kam zu mir und berichtete, dass sie vor zehn Jahren „unheilbar“ an Eierstockkrebs erkrankt war. Sie wurde operiert, aber gleich wieder „zugemacht“. Die Erkrankung war zu weit fortgeschritten. Man schickte sie zum Sterben nach Hause. Ihr Mann akzeptierte die Prognose nicht und vereinbarte mit ihr, alles zu versuchen. Er sammelte Informationen und gab seiner Frau nur noch Rohkost zu essen. Ich besorgte mir die Krankenunterlagen. Die Patientin war tatsächlich so schwer krank gewesen und jetzt geheilt.

Hatte die Fürsorge des Ehemanns geholfen oder wirklich die Ernährung?

Eine andere Patientin mit Brustkrebs (durch Röntgen und Gewebeentnahme gesichert) zeigte mir ihren Brusttumor von Aprikosengröße und sagte: „Den habe ich seit 5 Jahren. Immer wenn er größer wird, weiß ich, dass irgendetwas in meinem Leben nicht stimmt. Dann ziehe ich mich zurück, arbeite mit mir und meinem Krebs, und dann schrumpft er wieder. Ich bin froh, dass ich durch den Krebs zu mir gefunden habe.“ Diese Extrem-Beispiele sollen Sie nicht ermuntern, auf ärztliche Beratung zu verzichten. Doch sie demonstrieren, wie viel Heilungspotential in jedem von uns steckt.

**Petra Weiß: Was können Patientinnen bei der Wahl ihrer Ärzte und Therapeuten beachten?**

Ingrid Gerhard: Diese Empfehlung möchte ich unseren Leserinnen ans Herz legen: Scheuen Sie sich nicht, neue Ärzte aufzusuchen und eine zweite, dritte oder vierte Meinung einzuholen. Krebs ist so kompliziert, dass Sie oft verschiedene Spezialisten brauchen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidungen. Bis ein sicht- und tastbarer Tumor entsteht, vergehen viele Monate oder Jahre. Da müssen Sie nicht innerhalb von wenigen Tagen Ihr ganzes Leben über den Haufen werfen und Entscheidungen treffen, deren Tragweite Sie nicht einschätzen können. Trennen Sie sich von einem Arzt, wenn Sie den Eindruck haben, dass er Sie nicht ernst nimmt, dass er Ihnen nicht genügend erklärt, was auf Sie zukommen kann, wenn er schlecht über Kollegen oder Methoden spricht, wenn er Ihnen Druck und Angst macht.

Wenn ein Arzt Ihnen gegenüber offen ist, wenn er zugibt, wo seine Grenzen liegen, und Sie bereitwillig zu Kollegen mit Spezialwissen schickt, wenn er Sie, Ihre Ängste und Ihr Bauchgefühl akzeptiert, dann sind Sie bei ihm richtig.

**Petra Weiß: Welche naturheilkundlichen Methoden sind nach deiner Erfahrung bei Krebs sinnvoll?**

Ingrid Gerhard: Die Basis ist die Veränderung des Lebensstils: Ernährung, Bewegung, Sanierung der Umwelt, Erkennen und Reduktion zu großer körperlicher und psychischer Belastungen. Bei den naturheilkundlichen Methoden steht an erster Stelle die Misteltherapie. Vielen Studien belegen, dass sie die Lebensqualität der Tumorpatientinnen verbessert - auch während der schulmedizinischen Behandlungen. Außerdem gibt es gute Hinweise dafür, dass mit der Misteltherapie eine Lebensverlängerung möglich ist, wenn sie über Jahr beibehalten wird. Ich persönlich halte auch die Enzymtherapie für wichtig, die gezielte Nahrungsergänzung mit Kontrolle der Laborparameter und die intensive Darmbehandlung. Homöopathie und Traditionelle Chinesische Medizin unterstützen, wenn sie von erfahrenen Therapeuten begleitend eingesetzt werden.

**Petra Weiß: Welchen Impuls kannst du Frauen mit Krebserfahrung mitgeben?**

Ingrid Gerhard: Stellen Sie sich der Angst. Lassen Sie ihre Gefühle zu. Oft glauben wir Frauen, „den starken Mann markieren“ zu müssen. Tauschen Sie sich in der Familie und mit Freunden und Freundinnen aus, oder besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe. Sie brauchen diesen Rückhalt, um alle erforderlichen Diagnostik- und Therapieschritte zu überstehen. Neben allen wohlgemeinten Ratschlägen: Versuchen Sie, Ihren eigenen Weg zu finden. Lassen Sie sich nicht durch Statistiken verrückt machen. Gehen Sie den Zahlen auf den Grund. Fragen Sie genau nach. Glauben Sie immer an Ihren inneren Arzt. Unterstützen Sie ihn und finden Sie heraus, wie Sie durch eine Änderung des Lebensstils den Krebszellen den Nährboden entziehen und das Immunsystem aktivieren können.

**Petra Weiß: Was dürfen deine Leserinnen vom neuen „Frauen-Gesundheitsbuch“ erwarten?**

Ingrid Gerhard: Gedacht ist er als Handbuch für Frauen, ähnlich den Hausbüchern, die unsere Großmütter noch kannten. Da die Frauen heute viel besser informiert sind als früher, habe ich mich auf die wichtigsten Frauenleiden und allgemeinen Erkrankungen beschränkt. Neben der Information über Krankheiten werden schulmedizinische und naturheilkundliche Methoden besprochen, die sinnvoll zur Vorbeugung sind und als erste Hilfe von der Patientin selbst eingesetzt werden können. Die Frau kann mit diesen Anregungen zur Gesundheitsmanagerin der Familie werden. Das Buch soll ihr ermöglichen, sich auf Augenhöhe mit ihrem Arzt zu unterhalten und Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Ausführlich wurde auf Brust- und Gebärmutterkrebs eingegangen, wobei die hilfreichen Verhütungs- und Behandlungsmethoden für fast alle Tumorerkrankungen gelten.

Petra Weiß: Mit welchen Projekten befasst du dich aktuell?

Ingrid Gerhard: In meinem Webmagazin [www.netzwerk-frauengesundheit.com](http://www.netzwerk-frauengesundheit.com) bespreche ich die Krankheiten, Beschwerden und Heilweisen, die im Buch keinen Platz mehr fanden. Außerdem greife ich dort aktuelle Artikel und neue Studienergebnisse auf.

Ich halte weiterhin Vorträge für Therapeuten und Laien, um naturheilkundliche Methoden zur Vorsorge und Therapie bekannter zu machen. Das Ziel verfolge ich auch als Vorstand oder wissenschaftlicher Beirat in verschiedenen medizinischen Fachgesellschaften und Stiftungen.

Petra Weiß: Liebe Ingrid, ich danke dir sehr herzlich für die Einblicke in deine spannende Arbeit und in deine hilfreichen Erkenntnisse.

### Zum Weiterlesen

Gerhard, Ingrid: Das Frauen-Gesundheitsbuch. Haug (2009)

### Kontakt

Prof. Dr. Ingrid Gerhard  
FÄ für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Naturheilkunde, Umweltmedizin  
Calle Gaviota 38  
38632 Arona, El Palm-Mar  
Tenerife, España  
Telefon +34 922 786185  
E-Mail: [ingrid.gerhard@gmx.net](mailto:ingrid.gerhard@gmx.net)  
web: [www.netzwerk-frauengesundheit.com](http://www.netzwerk-frauengesundheit.com)  
Hier finden Sie weitere Publikationen zum Thema.

### Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. In freier Mitarbeit unterstützt sie verschiedene Non-Profit-Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

### Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim  
Kreativbüro Schreibkunst • [www.schreibkunst.online](http://www.schreibkunst.online) • [text@schreibkunst.online](mailto:text@schreibkunst.online) • 06201 4883094  
Praxis Lichtblick • [www.praxis-lichtblick.eu](http://www.praxis-lichtblick.eu) • [gesund@praxis-lichtblick.eu](mailto:gesund@praxis-lichtblick.eu) • 06201 4883093