

# Tidslerne

2024 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en levende patientforening

**Mit prostatakræft forløb og behandling med Nanoknife**

SIDE 4

**Anmodning om Nanoknifebehandling**

SIDE 8

**Tidslerne sejler med dansk kulturarv**

SIDE 10

**Screening for brystkræft**

SIDE 12

**Tidslerne på Folkemøde på Bornholm 2024**

SIDE 15

**Kræftfri efter lymfekræft**

SIDE 16

**Skalarfelter er en ny mulighed indenfor frekvensterapi**

SIDE 18

**Cannabis til smertelindring mm**

SIDE 21

**KRÆFTOVERLEVERNE - Hvad gør de for at overleve kræft?**

SIDE 22

**Conscious Healing**

SIDE 26

**Blodsukker Smoothie**

SIDE 27

**Vandretur i Skjoldungernes Land**

SIDE 28

**Formandens beretning 2024**

SIDE 30

**Generalforsamlingsreferat 2024**

SIDE 32

**Selvhjælpskursus - BreathWork på Stevns**

SIDE 34



# Tidslerne

**Kræftforeningen Tidslernes formål** er at yde patientstøtte, inspirere og hjælpe alle kræftpatienter uanset om man er til konventionel eller komplementær/holistisk behandling i både ind- og udland. Tidslerne anser sig selv som brobyggere og anerkender det danske sundhedsvæsen og supplerer med muligheder og deler viden, så den enkelte patient kan træffe et bedre valg på et oplyst grundlag.

Valg af livskvalitet er andet og mere end forlænget levetid. Det er også maksimal fysisk, psykisk og social trivsel. Tidslerne arbejder med egenomsorg og på at yde personlig nærhed samt støtte til både kræftpatienter og deres pårørende.

Foreningen ledes af frivillige og er meget afhængig af medlemmernes støtte. Ønsker du at høre mere om at blive frivillig, findes kontaktinformation på sidste side i bladet.

Tidslerne arrangerer mange selvhjælpskurser, workshops og foredrag – såvel lokalt som landsdækkende via Zoom online til meget begrænset egenbetaling.

**Indmelding** på [www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk). Støtte- eller patientmedlemskab koster kun kr. 225,- pr. år og husstandsmedlemmer yderligere kr. 25,- pr. år. Efter indmeldelse modtager du det seneste medlemsblad, patientråd, E-bogen "Mad mod kræft" af Anette Harbech Olesen (værdi kr. 99), samt rabatkoder til kosttilskud mm.

**Har du ikke tidligere været medlem, er medlemskab pt. kontingentfrit i indmeldelsesåret**, men du skal tilmelde dit betalingskort til automatisk træk.

## Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk).

**Manuskripter** sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

**Redaktionen** vurderer, om fremsendte indlæg har relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at afvise, foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse.

## Indhold

Mit prostatakræft forløb og behandling med Nanoknife . . . . .	4
Anmodning om Nanoknifebehandling . . . . .	8
Tidslerne sejler med dansk kulturarv . . . . .	10
Screening for brystkræft . . . . .	12
Tidslerne på Folkemøde på Bornholm 2024 . . . . .	15
Kræftfri efter lymfekræft . . . . .	16
Skalarfelter er en ny mulighed indenfor frekvensterapi . . . . .	18
Cannabis til smertelindring mm . . . . .	21
<b>KRÆFTOVERLEVERNE</b>	
– Hvad gør de for at overleve kræft? . . . . .	22
Conscious Healing . . . . .	26
Blodsukker Smoothie . . . . .	27
Vandretur i Skjoldungernes Land . . . . .	28
Formandens beretning 2024 . . . . .	30
Generalforsamlingsreferat 2024 . . . . .	32
Selvhjælpskursus - BreathWork på Stevns . . . . .	34
Boganmeldelser . . . . .	35
Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser . . . . .	38
Tidslernes kommende arrangementer . . . . .	40
Tidsellinjen . . . . .	48

*Mening og holdninger, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.*

# LEDER

I år har vi indført, at det er gratis at melde sig ind i Tidslerne i indmeldelsesåret forudsat, at du tilmelder dit betalingskort automatisk træk (adviseres inden træk - kr. 225,- pr. år).

Tidslerne fortsætter det høje aktivitetsniveau med mange aktiviteter. Læs blandt andet om Sejlskibstur for Tidselmedlemmer og referat fra Folkemødet i dette blad. Tidslerne besøger også Folkemødet på Møn (den 23. -24. august) og deltager i debatterne.

Vi har henvendt os til Sundhedsmyndighederne med en opfordring til at tilbyde prostatakraftpatienter Nanoknife behandling i Danmark. Det bør være en selvfølge, at patienter, som fravælger behandling i Danmark og selv betaler for behandling i udlandet og på privatklinikker, kan følges på danske sygehuse på lige fod med patienter, som behandles på vores offentlige sygehuse. Alle betaler jo til vores sundhedsvæsen, så der bør være lige adgang, uanset om man vælger behandling i Danmark eller i udlandet.

Der oprettes løbende aktiviteter på [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk) del gerne budskabet på de sociale medier.

## Tidslerne savner en Redaktør til 2 medlemsblade om året

Vi er en redaktionsgruppe på 6, som læser korrektur, og finder stof til bladet. Redaktørens opgave er at samle trådene og oprette artikler/foto samt navngive disse på google DREV og tilse, at info om artiklens forfatter fremgår af artiklen. Redaktøren laver desuden en indholdsfortegnelse og fordeler korrekturlæsningen. Så det kræver noget PC kendskab og dansk kundskaber. [Redaktion@tidslerne.dk](mailto:Redaktion@tidslerne.dk) er en gruppemail med et bagvedliggende DREV, hvor bladet samles. For mere info kontakt [formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk).

Tidslerne kan altid bruge flere aktive frivillige; såvel i lokalkredsene, i redaktionen, på Tidsellinjen og til administrationen. Som frivillig får du et rigtig godt netværk, og du inviteres til frivillig weekend 2 gange om året. Har du erfaring fra dit sygeforløb, som andre kan have glæde af, vil vi også meget gerne have dig som kontaktperson.

Har du selv, eller kender du nogen, som er behandlet for prostatakraft i ind- eller udland, hører vi gerne fra dig - kontakt [niels.juhler@tidslerne.dk](mailto:niels.juhler@tidslerne.dk).

Husk at være ambassadør for Tidslerne!

### Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: [bestyrelse@tidslerne.dk](mailto:bestyrelse@tidslerne.dk)  
Bladet: [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)  
Medlemsdata: [sekretariat@tidslerne.dk](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)  
Regnskab: [kasserer@tidslerne.dk](mailto:kasserer@tidslerne.dk)  
Selvhjælpskurser: [formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)  
Tidsellinjen: [tidsellinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinjen@tidslerne.dk)

**Mai Nielsen, formand for  
Kræftforeningen Tidslerne**





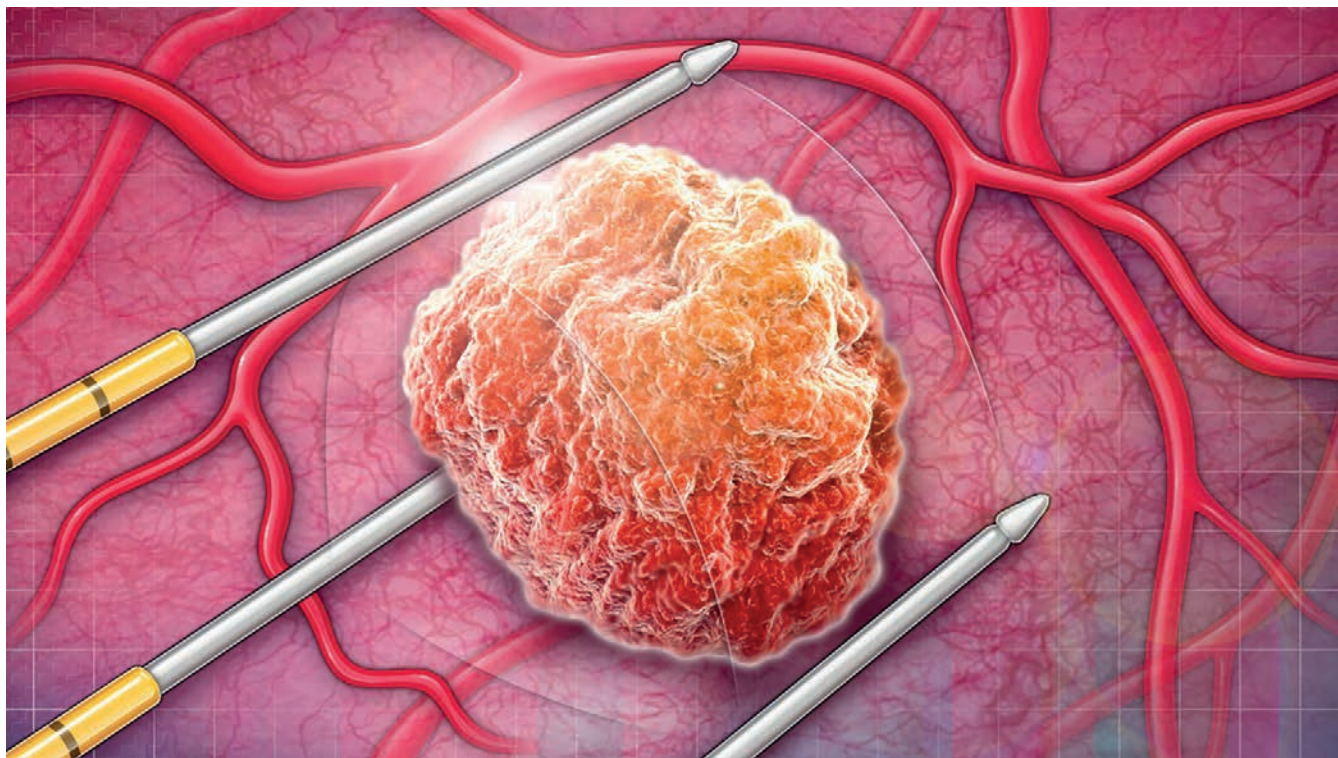
# Mit prostatakræft behandling med Na

(IRE – Irreversibel elektroporation)

I efteråret 2019 i en alder af 64 år fik jeg konstateret prostatakræft. Forud havde jeg fulgt mit PSA-tal over knap 4 år. Jeg kan anbefale at følge PSA-tallet fra 55-60-årsalderen, da prostatakræft nødvendigvis ikke giver tydelige symptomer. PSA-målingen i november 2019 viste 9,4. En efterfølgende MR-scanning viste en tumor på 16 mm i prostata og biopsi-prøver en Gleason-score 7 (3+4) men ingen spredning uden for prostata. Urologerne på OUH (Odense Universitets-hospital) anbefalede straks et kræftforløb – det kunne nærmest ikke gå for hurtigt. De kunne tilbyde en radikal fjernelse af prostata ved hjælp af robotassisteret

kikkertoperation. En radikal fjernelse af prostata indebærer bl.a. en høj sandsynlighed for efterfølgende urinvejsproblemer og rejsnings dysfunktion, ikke et tilbud, som jeg fandt særligt attraktivt. Var der mon en alternativ tilgang?

Jeg er så heldig at være gift med en tidligere sygeplejerske og nuværende zoneterapeut. Vi blev hurtigt enige om at se tiden lidt an og i mellemtiden gøre en masse godt for kroppen. Vi diskuterede meget to centrale vinkler på kræftbehandling, nemlig livsværdi og livsforlængelse. Vi havde begge set



Elektrodenåle omkring svulsten.

# forløb og nanoknife



mange mennesker, som i deres kamp for livsførelse og overvindelse af kræften havde opnået en hverdag med begrænset livsværdi. Det blev til en gennemgribende kostomlægning med hjælp fra kostvejleder Frede Damgaard, beslutning om ingen alkohol og kaffe, opstart af forskellige kosttilskud, 25 gange C-vitamin intravenøst, udrensning af kroppen og mentale øvelser fx Qigong. Kosttilskud blev tilpasset efter råd fra fx læge Claus Hancke og forsker Milena Penkowa.

De første 2 år havde jeg ikke en lægesamtale, uden at lægerne pressede kraftigt på, at jeg skulle opereres.

I godt 4 år holdt jeg kræften hen, og PSA-tallet lå i perioden på et niveau mellem 9-11. Efter 2,5 år blev det aftalt med OUH, at jeg kom i et aktivt overvågningsforløb. Det betød en PSA-måling og udfyldelse af et spørgeskema hvert halve år og en MR-scanning hvert andet år. I efteråret 2023 viste en ny MR-scanning, at kræften var vokset. Efterfølgende biopsier viste, at kræften også var blevet mere aggressiv, en Gleasonscore 8 (3+5). En supplerende PET-scanning viste heldigvis, at der ikke var spredning til lymfer, knogler eller lunger.

Nu var jeg ved en ny skillevej. Urologerne kunne igen tilbyde mig en radikal fjernelse af prostata og denne gang også fjernelse af mindst 20 sunde lymfer (giver på sigt ofte hævede, urolige og ømme ben) samt gode chancer for vandladningsproblemer og impotens. Måske også stråling og kemo med efterfølgende tarmproblemer. En anden mulighed blev nævnt; medicinsk kastration indebærende 39 gange stråling, kemo og hormonpiller i 2 år. Dette forløb resulterer

ofte i en del bivirkninger som hedeture, store bryster, svigtende seksuel lyst og i det hele taget manglende overskud til livet.

Ret tidligt i mit forløb meldte jeg mig ind i Kræftforeningen Tidslerne. Gennem medlemskabet fik jeg snart kendskab til andre, som kæmpede eller havde kæmpet med prostatakræft. Medlemskabet gav også mulighed for store rabatter på diverse kosttilskud. Gennem Tidsel medlemskabet fik jeg kendskab til en alternativ og meget mindre bivirkningstung behandling af prostatakræft – nemlig Nanoknife.

Nanoknife er et operativt indgreb med en højfrekvent strøm. Ved hjælp af en ultralydsscanning placerer lægen elektroder (nåle) omkring svulsten og sender strøm gennem elektroderne. Strømmen gør, at alle celler inden for en omkreds på 1 centimeter bliver slået ihjel.

## Nanoknife - elektrodenåle omkring svulsten

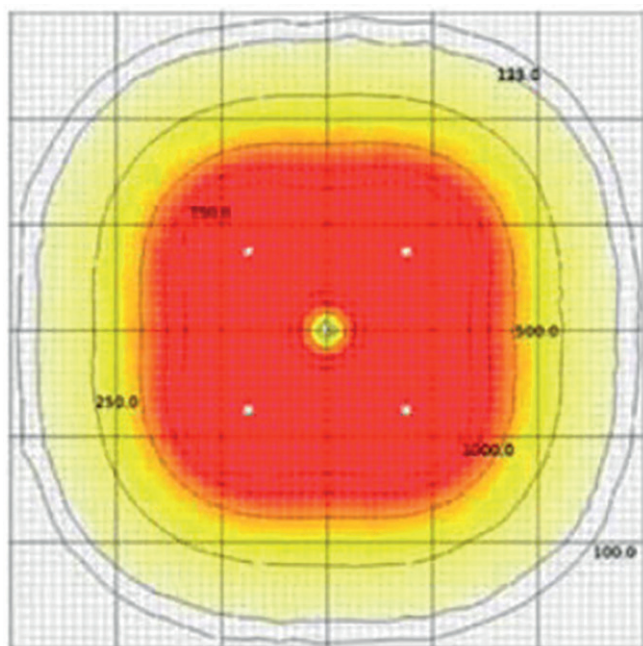
Min "nødplan" havde derfor hele tiden været at tage til udlandet til en Nanoknife operation. Nu var tiden kommet. Tidligere søgen og læsning havde overbevist mig om, at den bedste klinik i Europa og den med længst erfaring i denne anderledes teknik, er Vitus Privatklinik i Offenbach nær Frankfurt. I over 10 år har de udført mere end 1600 Nanoknife operationer med en utrolig flot statistik. Få bivirkninger fx vandladningsproblemer med en statistik på 0,2-0,3%. Af de danske læger fik jeg at vide, at omkring 70% får varierende bivirkninger og 5-10% så alvorlige, at det kan kræve yderligere operation.



Inden Vitusklinikken accepterede at operere mig, skulle der tages en masse almindelige og nogle specielle blodprøver. Mine danske journaler og scanningsbilleder skulle oversættes (hurra for Google Translate) og fremsendes for at give klinikken så mange forhåndsoplysninger som muligt om både sygdommens stadie og min egnethed til operation. Min kone og jeg kørte mod Offenbach allerede mandag pga. vejret og overnattede i Melsungen ca. 2 timers kørsel fra klinikken. Jeg skulle først have den forudgående MR-scanning tirsdag eftermiddag. MR-scanningen blev udført mere præcist, end jeg tidligere havde oplevet i Danmark, bl.a. ved at en ekstra "antenne" blev sat op i endetarmen. Deres store grundighed skyldes sikkert, at det gælder om at have så klare og præcise billeder til den efterfølgende operation, hvor man i Danmark "bare" fjerner det hele og lidt til. Efter scanningen tirsdag blev vi tilbudt at se billederne. Vi kunne hurtigt se, at der var mere kræft i prostata end beskrevet af de danske urologer.

Onsdag var der samtale med en urolog, som kunne bekræfte, at der var mere kræft end forudset baseret på det fremsendte danske materiale. De ville stadig kunne udføre en IRECT-operation men ved brug af 8 nåle, som er udstyrets maximum kapacitet. Det ville

*The IRECT treatment area, divided into IRE (red) and RE (yellow).*



blive en mere kompliceret operation og suppleret med kemo.

IRECT er kombinationen af irreversibel elektroporation og elektrokemoterapi. IRECT er en forholdsvis ny behandlingsmetode for prostatakraft. Metoden udvider IRE-behandlingsområdet, hvor celler ødelægges efter kort behandling, til også at omfatte en zone, hvor der opstår reversibel elektroporation (RE). RE-zonen behandles med elektrokemoterapi (ECT).

Ved behandlingen gives en enkelt dosis af et kemoterapi præparat. Kemoterapeutiske lægemidler er blevet brugt til at behandle ondartede tumorer i mange år. Effektiv behandling med kun ét kemomiddel kræver normalt en del behandlinger. Når IRE-nålene er placeret, injiceres et kemomiddel Bleomycin. Efter blot otte minutter har det spredt sig i hele kroppen. Nu udføres de lokaliserede, korte elektriske stød. Dette skaber IRE- og RE-områderne.

Effektiviteten af kemoterapien øges mange gange i RE-zonen. Dette sker, fordi elektroporation fører til øget permeabilitet af cellevæggene. Det betyder, at kemomidlet optages mange gange bedre i tumorcellen. Alle tumorceller inden for IRE-feltet destrueres umiddelbart efter. Tumorcellerne i RE-feltet optager store mængder Bleomycin og dør derfor gradvist de næste op til 4 uger.

IRECT bruges allerede med succes til behandling af hud- og knogletumorer. Det er den mest skånsomme metode til behandling af store områder af tumorvæv. Der er ingen skade på omgivende organer eller væv.

### **Udvidet behandlingsområde m.h.a. kemoterapi**

Efter orienteringen bad vi om en timeout for at vurdere fordele og ulemper ved den skitserede Nanoknife operation mod en radikal fjernelse operation i Danmark. Til fordel for Nanoknife, kom vi frem til en meget lille sandsynlighed for efterfølgende vandladningsproblemer, mindre risiko for at beskadige rejsningsnerven, ingen fjernelse af sunde lymfer eller behandling med stråling. At der ikke skulle stråles på dette tidspunkt, betyder at stråling vil være muligt efterfølgende, skulle der komme et tilbagefald.

Har man først fået stråling én gang kan kroppen ikke senere klare en behandling på samme sted. Vi valgte Nanoknife metoden. Jeg blev derefter indlagt på enestue, og en proces startede med gennemgang af en masse materiale og til sidst underskrift på en operationskontrakt.

Torsdag eftermiddag fik jeg en to timers operation. Min kone kom senere forbi, og jeg fik mit første måltid mad i knap 2 døgn. Jeg havde fået indsat et kateter, som jeg havde glæde af i 11 dage, indtil det blev fjernet hos min egen læge i Danmark.

Fredag morgen blev jeg atter MR-scannet. Under den efterfølgende lægesamtale så vi billederne, og urologen kunne supplere, at kræften var væk. En glædelig situation, som det tager lidt tid at vænne sig til efter at have levet med kræft i kroppen i 4½ år. Tilbage på stuen fik jeg udleveret en hjemsendelsespakke med antibiotika, smertestillende piller, ting til kateterpleje m.m. samt et hjemsendelsesbrev med beskrivelse af forløbet og forslag til den kommende opfølgning og overvågning. Herefter satte vi os i bilen og kørte på skift mod Danmark. Efter blot nogle få dage kunne jeg vende tilbage til en normal hverdag.

### Nanoknife udstyr

Generelt oplevede jeg et dygtigt og professionelt personale på Vitus klinikken. Det var tydeligt, at jeg kom i et forløb, som de havde prøvet mange gange. Meget af personalet taler godt engelsk, men da de opdagede, at jeg kunne tysk, ville de dog gerne slå over til tysk. Hver kræftpatient har sit eget sygdomsforløb og til-

gang. Det er vigtigt, at man respekterer den enkeltes valg, det fysiske og mentale overskud samt den økonomiske formåen. Men et råd, vil jeg dog gerne give: sov på lægens svar og anbefalinger. Lægerne har de faglige briller på og kan have svært ved at forholde sig til konsekvenserne af deres indgreb. De har til tider så travlt med at leve op til kræftpakkerne og politikernes krav, at de forcerer forløbet. Det kan betyde, at patienten slet ikke når at finde sig selv i den nye skræmmende situation.

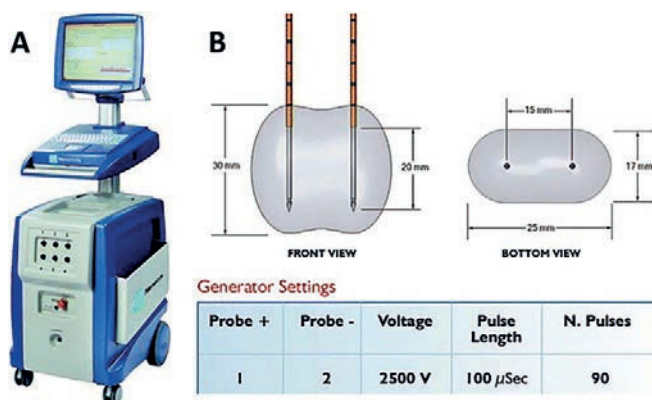
### Efterspil

Godt to måneder efter operationen, skrev jeg til OUH, at jeg gerne ville følges af det danske sundhedssystem. Desværre, og ikke uventet, fik jeg 3 uger senere at vide, at det ville de ikke. Dette til trods for, at den danske behandling også kræver overvågning efter en operation/stråling/medicinsk kastration. Følger man ikke kræftpakken, er man igen overladt til sig selv. Sundhedssystemet foretrækker de patienter, der tror på, at danske læger udfører den bedste kræftbehandling i verden. Jeg vil nu få arrangeret en MR-scanning på Progardia, en privat klinik i Middelfart. Vitus tilbyder en second opinion af dansk MR-scanning for 120 EUR.

Mere information om Nanoknife:

Vitus Privatklinik: <https://vitusprivatklinik.com/en/>

Nanoknife System: <https://www.youtube.com/watch?v=y230NznV88s>



Nanoknife udstyr.



# Prostatakræft og N

Denne skrivelse er sendt til: Formand og Sundhedsministeren og formand for sundhedspolitisk udvalg

### Til rette vedkommende

Anmodning om Nanoknife behandling af prostatakræftpatienter i Danmark.

Nanoknife er opfundet i 2003 og godkendt af det amerikanske FDA (Sundhedsstyrelsen) i 2007. Nanoknife er en behandling med højfrekvent strøm. Ved hjælp af en ultralydsskanning placerer lægen elektroder (nåle) omkring svulsten og sender strøm gennem elektroderne. Strømmen gør, at kræftcellerne bliver slået ihjel.

I Kræftforeningen Tidslerne har vi rigtig mange patienter, som har fravalgt den meget bivirkningstunge behandling, som tilbydes Prostatakræftpatienter i Danmark; Fjernelse af prostata eller strålebehandling. Ved tilbagefald (ca. 10% over 5 år) kan patienten IKKE genbehandles. Ved medicinsk kastration er der også rigtig mange bivirkninger og senfølger. Fælles



for disse behandlinger er, at de er meget dyre (nogle patienter koster tæt på kr. 400.000 om året).

I Danmark bliver op til 80% behandlede patienter impotente og op til 74% bliver inkontinente. Der går i dag tusindvis af mænd med ble eller trusseindlæg pga. af behandlingerne. Ved medicinsk behandling er der tilfældige bivirkninger som udvikling af bryster, hedeture, tab af muskel- og knoglemasse, træthed mm.

I stedet vælger den opmærksomme og "rige" patient at få foretaget NanoKnife i f.eks. Tyskland. Typisk 2-3 dages indlæggelse og evt. med kateter i ca. 10 dage. Derefter recidivfri med meget få bivirkninger (på vitusprostate.com klinik med 1700 indgreb er under 0,3% inkontinente og 0 - 10% impotente).

<https://vitusprivatklinik.com/en/>

11.07.2019 Prof Ole Thorlacius-Ussing - Aalborg Universitetshospital udførte Nanoknife på bugspytkirtelkræftpatienter og har flere gange forespurgt danske urologer, hvorfor de ikke tilbyder behandlingen til prostatakræftpatienter. Tidslerne er vidende om, at forsøget med nanoknife mod bugspytkirtelkræft er stoppet og ikke var særlig overbevisende. Men det ændrer ikke ved resultatet på prostatakræftpatienterne.

29.06.2021 Professor Emberton på King Edward VII hospital i London har udført mere end 300 Nanoknife indgreb og resultat: inkontinens 1%, 10 års recidivfri på 85% og tilbagefald kan behandles igen for 2/3 af patienterne.

<https://www.kingedwardvii.co.uk/services/nanoknife-treatment-prostate-cancer/answerpack/nanoknife-for-prostate-cancer/nanoknife-for-prostate-cancer->



# Nanoknife

udvalgsformænd i Danske Regioner, Sundheds-  
rådgivning i Folketinget samt til medicinske tidsskrifter.

[faqs/why-choose-king-edward-viis-hospital-for-focal-therapy](#)

Se videoklip 2.21 min. med Prof. Mark Emberton, hvor han fortæller om de kliniske forsøg, som foregår på Karolinska Sygehuset i Sverige. (9.video)

Nanoknife mod prostatakræft er godkendt i Tyskland i 2015, se [PROPA NYT-01-2015.pdf-side 19 -20](#).

I 2015 annoncerede flere danske privathospitaler (bl.a. i Propa nyt 2015 blad 3) tilbud om Nanoknife behandling til danske prostatakræftpatienter med den klare overbevisning, at Sundhedsstyrelsen selvfølgelig ville godkende denne billige og skånsomme behandling. Mod forventning blev godkendelsen af behandlingen afvist af Sundhedsstyrelsen efter anbefaling fra Da-ProCa v/Michael Borre.

Lægerne fokuserer meget på, at alt skal være evidensbaseret, men hverken kemo eller stråler var der evidens for, da det blev implementeret i Danmark. I dag er der så massiv erfaring for Nanoknife på verdensplan, så man undres over, at denne behandling ikke tilbydes danske patienter.

Vitusprostate.com i Tyskland har i januar 2024 udført 1700 indgreb uden målbart tab af impotens og med inkontinens under 0,3 %.

Ved egenbetaling koster behandlingen kr. 125-200.000.

Ved begyndende spredning kan man give en lavdosis kemobehandling 8 minutter inden indgrebet foretages, hvilket har nogenlunde samme virkning som IV- kemobehandlingen, som tilbydes over tid med

flere infusioner i høj dosis og med mange bivirkninger.

Patienter, som har fravalgt den danske bivirkningstunge behandling og selv har betalt for Nanoknife i udlandet, bliver meget ofte nægtet at få kontrolscanninger på et offentligt sygehus på lige fod med de patienter, som er blevet behandlet på det danske sundhedsvæsens regning. Det er en skandale og gælder i øvrigt også mange andre patientgrupper, som fravælger det danske sundhedsvæsens behandlinger.

Kræftforeningen Tidslerne anmoder om, at danske prostatakræftpatienter tilbydes Nanoknife behandling på lige fod med operation, stråling og medicinsk kastration. Og de patienter, som har valgt en anden behandling, skal have lige adgang til kontrolscanninger.

Vi imødeser deres svar.

Med venlig hilsen

**Kræftforeningen Tidslerne**

v/Mai Nielsen

Mobil: 40 15 90 11

Mail: [bestyrelse@tidslerne.dk](mailto:bestyrelse@tidslerne.dk)

**Mai Nielsen, formand for  
Kræftforeningen Tidslerne**



# Tidslerne sejler med

## Kom med ud og sejl

Den danske kulturarv gaber over mange ting, én af dem er den danske flåde af bevaringsværdige sejl-skibe. Skibe som sejler i de danske farvande i dag, og nogle af dem er over 100 år gamle.

Det er med skibene, som det er med os Tidsler; passer du godt på dem, plejer dem og giver dem den optimale behandling, så forgår de ikke så let. De er smukke, en del af samfundet og bidrager til den gode oplevelse. Med andre ord, så har vi Tidsler en masse tilfælles med de gamle skibe.

Tidslerne er derfor enormt taknemmelige over, at hele 10 skibe fra flåden har valgt at donere en sejltur for kræftramte medlemmer af Tidslerne.

## Skal du med?

*Smid bekymringerne for en stund, mærk vinden, duften af havet og nyd roen, der sænker sig.*

*Del dagen med en ægtefælle, en partner, en ven eller kom alene og få nogle rekreative timer på vandet, hvor du kan opleve noget af den smukkeste danske kulturarv.*

*Skipper Gorm og Mai får en snak foran skonnerten Aron.*



De 10 skibe sejler fra forskellige havne i Danmark. De sejler alle den 22. september 2024 om eftermiddagen. Når vi rammer august åbner vi for tilmeldinger til sejlturene, så sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Der er begrænset plads på skibene og deltagelse er derfor efter først-til-mølle princippet. Der kan ske afbud og derfor opretter vi ventelister.

Vil du med, skal du være patientmedlem hos Tidslerne. Lige nu er du så heldig at Tidslerne tilbyder gratis medlemskab resten af 2024.

Hold øje med Tidslernes Facebookside på: <https://www.facebook.com/tidslernedk>, her vil vi i de kommende måneder dele små historier fra skibene, så du kan lære dem og besætningen at kende. Det er også på facebook siden, vi fortæller, når tilmeldingen åbner.

“Vi donerer sejlturen fordi vi selv har haft kræften inde på livet, og ønsker at give den kræftramte og også gerne pårørende en god oplevelse”  
- Gorm,  
Skonnerten Aron i Svendborg



# dansk kulturary



Fulton sejler med Tidselmedlemmer fra Hobro.



**På listen nedenfor kan du se hvilke skibe der har doneret en sejltur og hvilken havn de sejler fra.**

- Skonnerten Fulton sejler fra Hobro
- Skonnerten Marilyn-Anne sejler fra Struer
- Skonnerten Fylla sejler fra Svendborg
- Skonnerten Northern Grace sejler fra Århus
- Galeasen Hjalm sejler fra Holbæk
- Skonnerten Halmø sejler fra København
- Skonnerten Fionia sejler fra Middelfart
- Skonnerten Johanne sejler fra Nakskov
- Skonnerten Meta sejler fra Rudkøbing
- Skonnerten Aron sejler fra Svendborg



## Screening for brystkræft: O

Brystkræft er den mest almindelige kræftsygdom hos kvinder i den vestlige verden. Derfor er det afgørende at opdage sygdommen tidligt.

Danmark tilbyder et screeningsprogram for kvinder i alderen 50-69 år, hvor de hvert andet år får taget røntgenbilleder af begge bryster (mammografi). Formålet er at identificere eventuelle knuder eller forandringer i brystet, som kan være tegn på brystkræft. Hvis røntgenundersøgelsen viser mistanke om kræft, følger en klinisk mammografi, der kombinerer lægeundersøgelse, yderligere røntgenbilleder og eventuelt en ultralydsscanning med vævsprøve (biopsi). Dette giver mulighed for tidlig behandling og bedre prognose.

Kvinder under 50 år og over 70 år tilbydes ikke mammografi screening, men opfordres til at holde øje med egne bryster og søge læge ved symptomer på forandringer. Egen læge kan henvise til brystklinikker på hospitalerne for yderligere udredning, hvis lægen skønner det nødvendigt.

### Mammografi

**Mammografi** er en røntgenundersøgelse af brysterne, der bruger lav kilovolt ioniserende stråler. Formålet er at visualisere bløddele uden knogler. Selvom teknikken bag mammografi er designet med lav kilovolt, kan den ikke altid påvise kræft i brystet, hvilket især gælder for kvinder med tæt brystvæv.

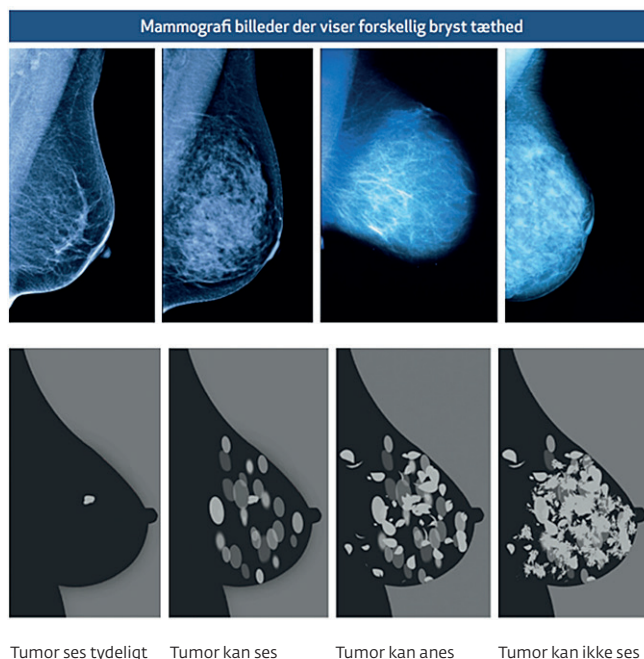
**Tæt brystvæv** er ikke et begreb, der anvendes i det danske sundhedssystem. Andre steder i verden får kvinder besked om deres brysttæthed efter en mam-

mografi. Det er også flere steder normal praksis at tilbyde kvinder med tæt brystvæv en **supplerende ultralydsscanning**.

**Lov om kvalitetsstandarder for mammografi** indføres i USA pr. 10. september 2024. Formålet med denne ændring af mammografistandarder er at forbedre informationen, herunder information om brysttæthed.

### Hvad er tæt brystvæv

**Tæt brystvæv** er almindeligt især hos yngre kvinder. Det giver øget risiko for brystkræft og gør det sværere at se en eventuel knude på et mammografibillede. Når du har været til mammografi, kan du spørge din læge om du har tæt brystvæv. Fordelen ved at vide dette er, at du kan have en dialog med din læge om, hvad du eventuelt selv kan gøre for at opretholde brystets sundhed.





# Opdag sygdommen tidligt

## **Tæt brystvæv kan kun findes ved en mammografi.**

Du kan ikke mærke, om du har tæt brystvæv. Nedenstående billeder viser forskel på brystvæv, og det nederste billede viser en grafisk forenkling af tilstanden. Det ses tydeligt, at en tumor i brystet kan være svært at finde i en mammografi.

Det er en vigtig pointe, at kvinder bør være opmærksomme på deres brysttæthed og forstå, hvordan det kan påvirke brystkræftdiagnostik.

**Brysttæthed:** Tæt brystvæv kan gøre det sværere at opdage kræft på mammografibilleder. Kvinder med tæt brystvæv har faktisk op til **fire gange højere risiko** for at udvikle brystkræft sammenlignet med kvinder, der ikke har tæt brystvæv.

**Mammografi:** Mammografi er den mest udbredte metode til tidlig opdagelse af brystkræft. Det er en røntgenundersøgelse, der tager billeder af brystet. Desværre er mammografi ikke perfekt, og kræft kan nogle gange undgå at blive opdaget, især hos kvinder med tæt brystvæv.

**Kunstig intelligens (AI):** Heldigvis har vi nu teknologiske fremskridt, der kan hjælpe. Kunstig intelligens, når den kombineres med erfaringen fra en radiolog, kan **forbedre kvaliteten af mammografivurderinger**. AI kan aflæse mammografi billeder og bidrage til at øge antallet af tidlige brystkræft opdagelser i screeningsprogrammer.

**Studier fra Københavns Universitet og Region Hovedstaden** viser, at kombinationen af meget erfarne speciallæger i brystradiologi og AI-systemer resulterer i **signifikant flere opdagelser af brystkræft**. Efter introduktionen af kunstig intelligens fandt radiologerne nu 82 kvinder med brystkræft ud af 10.000 screeninger, hvilket er en stigning fra tidligere 70 tilfælde.

**Arbejdsbyrden for radiologer reduceres** også, da AI-assistancen gør det muligt at screene røntgenbilleder mere effektivt. Ved at træne AI-systemer til at identificere mistænkelige områder i mammografier opnår man bedre resultater.

I Danmark tilbydes alle kvinder mellem 50 og 69 år screening for brystkræft hvert andet år. Kunstig intelligens kan erstatte den ene af de to læger, der normalt vurderer scanningsbilleder, og dermed **spare tid og ressourcer**. AI-assistancen har også vist sig at reducere antallet af falske positive resultater.

Det er fantastisk at se, hvordan teknologi som kunstig intelligens kan gøre en forskel i brystdiagnostik.

## **Termografi**

Kunstig intelligens kan også kombineres med termografi, en ny teknologi uden ioniserende stråling. Dette gør det muligt for alle kvinder, både unge og ældre, at blive screenet for brystkræft.

Termografi med kunstig intelligens er smertefri, kræver ikke kompression af brystet og giver resultater inden for 1-2 dage. Kunstig intelligens spiller en vigtig rolle i at opdage brystkræft ved at identificere tidlige tegn på sygdommen.

I Indien, hvor mammografi ikke er udbredt på grund af høje omkostninger, har en ny, billig metode med kunstig intelligens vist lovende resultater. Denne teknik har været anvendt i nogle år og hjælper med at opdage brystkræft i de tidlige stadier.

Kort sagt, kunstig intelligens er en stærk allieret i kampen mod brystkræft, og dens anvendelse i screeningsprogrammer kan redde liv og forbedre behandlingsmulighederne.

## Thermalytix: En lovende screeningsteknologi til tidlig påvisning af brystkræft

Brystkræft er den mest udbredte kræftform blandt kvinder i den vestlige verden. For at forbedre tidlig påvisning og behandling kan vi introducere Thermalytix, en ny screeningsmetode. Thermalytix er en computerbaseret diagnostisk enhed, der anvender kunstig intelligens til at analysere termiske variationer på brystoverfladen og identificere potentielle maligniteter.

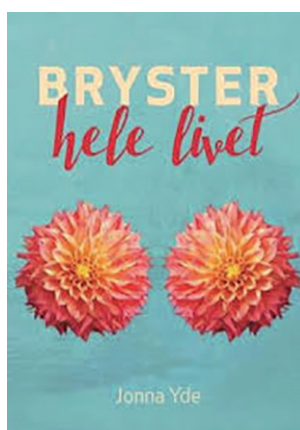


Kliniske studier viser, at Thermalytix har en sensitivitet på 91% og en specificitet på 82,4%. Dette gør den til en lovende billeddiagnostisk metode, der kan hjælpe klinikere med at træffe bedre beslutninger og forbedre behandlingskvaliteten.

Da Thermalytix er en lavpris, ikke-invasiv test, kan den være et værdifuldt redskab til at spare ressourcer og fremme individuel brystkræftscreening. Tidlig påvisning af brystkræft er afgørende for kvinder i alle aldre.

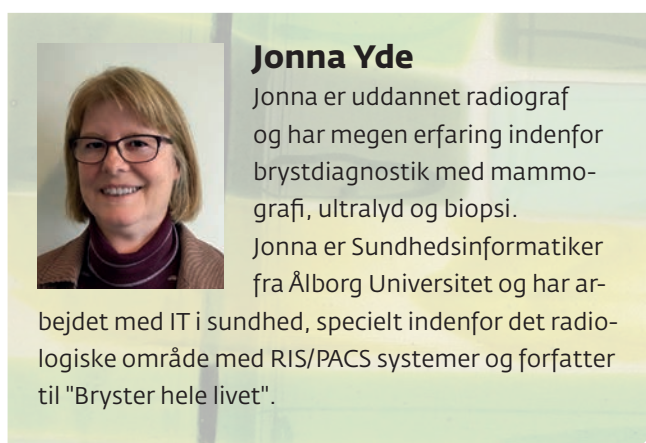
Thermalytix består af et varmekamera og computersoftware, der anvender kunstig intelligens til at analysere billeder fra varmekameraet. Denne teknologi anses for at kunne forbedre tidlig diagnostik af brystkræft, især hos yngre kvinder, som ofte rammes hårdt af sygdommen. Teknikken bag Thermalytix kan differentiere tæt brystvæv, og er meget velegnet til alle kvinder.

Thermalytix er stadig ikke i Danmark, men i nogle europæiske lande.



Læs mere om tæt brystvæv, risikofaktorer og sund livsstil der relaterer til brystkræft.

<https://bogshop.bod.dk/bryster-hele-livet-jonna-yde-9788743099895>



### Jonna Yde

Jonna er uddannet radiograf og har megen erfaring indenfor brystdiagnostik med mamмоgrafi, ultralyd og biopsi.

Jonna er Sundhedsinformatiker fra Ålborg Universitet og har arbejdet med IT i sundhed, specielt indenfor det radiologiske område med RIS/PACS systemer og forfatter til "Bryster hele livet".



# Tidslerne på Folkemøde på Bornholm 2024

Igen i år deltog Tidslerne i Folkemødet på Bornholm og havde en stor stand ved siden af Kræftens Bekæmpelse. Tidslerne har nu igen fået en "uniform", så man virkelig kan få øje på os. 13 frivillige deltog, og vi var så heldige, at 10 af os boede i 2 sommerhuse i gåafstand til teltet. Vi havde det rigtig hyggeligt og fik snakket rigtig meget.

Fra morgen til aften blev der arbejdet seriøst i teltet med debatter og oplysning om foreningen.

Tidslernes egne debatter var: Trykkammerbehandling, Cancer en anden vej, Kræftbehandling i udlandet og Mangel på viden eller fejlbehandling?

Gæste Events var: Ret til at dø, Center for Psykedelisk Dannelse, Cannabis Nordjylland og Human Healing tilbød gratis healing på standen.

Der blev optaget og uploadet videoer på Kræftforeningens Tidslernes facebook side.

Der blev på bedste vis "shanghajt" kunder fra gaden til debatter, snak og healing.

Flere deltog også i sundhedsdebatterne rundt omkring. Niels og Mai fik arbejdet vedholdende og seriøst for at få udbredt budskabet om at indføre Nanoknife-behandling mod prostatakræft i Danmark. En meget skånsom, billig og effektiv behandling med meget få bivirkninger.

Der var i alt 3400 events på Folkemødet de 3 dage. Efterfølgende har vi evalueret Tidslernes deltagelse med en stand og har konkluderet, at der bruges for mange resurser i forhold til udbyttet. Der er for mange ken-

disser, som trækker deltagerne til andre events. Så næste år vender vi tilbage til at deltage i relevante sundhedsdebatter, være synlige og måske søge om et "WildCard" (gratis event).

En stor tak til Cannabis Nordjylland, som formidlede, at alle Tidsler blev inviteret til en rigtig fin middag, som var sponsoreret af en taknemmelig patient. TUSIND TAK!



# Kræftfri efter lymfe



Jakob sidder i Skalar-rummet og nyder en afslappende og meditativ behandling med skalar-terapi.

Jakob bor i København og arbejder i kommunen. I starten af 2022 opdager han ved et tilfælde en lille knude i lysken. Han havde ingen symptomer overhovedet, men tog straks til lægen for at få undersøgt knuden nærmere. Det mente lægen ikke i første omgang var nødvendigt, men Jakob var vedholdende og bad om at få taget en biopsi.

Jakob fik en biopsi, og kort tid efter fik han diagnosen lymfekræft i et forholdsvis tidligt stadie. Dagen efter diagnosen var mailboxen fuld af aftaler om prøver, scanning m.v. Operation var ikke relevant, men allerede efter en uges tid lå der en plan for behandlingen.

Han skulle starte med 4 x kemo og 4 x immunterapi-behandlinger givet i serier med omkring 3 ugers

interval. Jakob syntes umiddelbart, at det var billigt sluppet. Første gang var der ikke væsentlige bivirkninger, men herefter blev det tydeligt, at han ikke rigtigt kunne nå at regenerere mellem behandlingerne. Han fik i stigende grad negative symptomer i form af enorm træthed og maveproblemer, selvom det ikke kunne sammenlignes med det, han hørte om fra de patienter, han sad sammen med under behandlingen. I dag er de sværeste senfølger udtalt træthed, koncentrationsproblemer, svigtende hukommelse og svimmelhed.

Efter et par sessioner blev Jakob scannet, og lægen kunne konstatere, at der ikke længere var spor efter kræften, og behandlingen blev derfor stoppet efter 4 omgange. Det mente lægen naturligvis var på grund af kræftbehandlingen, men Jakob havde nu også selv været aktiv med supplerende behandlinger. Efter enkelte scanninger med godt resultat, er han nu gået over til fysisk, regelmæssig kontrol med blodprøver og klinisk undersøgelse uden tegn på tilbagefald.

Under hele behandlingsforløbet havde han den samme kræftlæge, som han havde et godt samarbejde med.

## Egen indsats

Jakob beskriver sig selv som pragmatiker og gik efter diagnosen straks i gang med at overveje, hvad han selv kunne supplere med. C-vitamin og almindelige vitamintilskud var kendt for ham inden diagnosen, men han har også god effekt af de energi-terapier, som er kommet til.

## Intravenøs C-vitamin

Allerede et par dage efter diagnosen fik Jakob to omgange intravenøs C-vitamin sammen med et vitaminprogram, og han mener selv, at det kan være forklaringen på, at hans bivirkninger trods alt var tålelige. Under hele den konventionelle behandling fik han



# ekræft

C-vitamin intravenøst et par gange om ugen forskudt i forhold til kemo og immunterapi for ikke at risikere direkte interaktion. Det er han fortsat med, men dog ikke så ofte.

## Skalar-terapi

På et tidspunkt hørte han om skalar-terapi gennem Bjarke Jarval fra Quantum Healing Center, som han kendte fra tidligere. Terapien beskrives nærmere andetsteds i bladet. Nu har han prøvet det flere gange med 1-2 timer pr. gang og føler en afslappende og meditativ effekt hver gang. Dagen efter er han typisk mindre træt og svimmel.

## PEMF

PEMF står for Pulsed Electromagnetic Field – en pulserende elektromagnetisk stimulation. Terapiformen består i at sende magnetisk energi ind i kroppen. Teorien er, at de bølger, der udsendes via PEMF, stimulerer og arbejder sammen med kroppens naturlige magnetfelt og hjælper på den måde med en mere effektiv lindring og healing. Der findes forskellige hjælpemidler til at opnå effekt. Jakob har købt en speciel madras Sanza med forskellige programmer, som kan styres med to håndtag og fået vejledning hos Henning Saupe på Arcadia klinikken i Kassel.

## Status i dag

Jakob har det stadig godt. Lægerne kunne ikke love, at han nogensinde ville slippe af med senfølgerne. Det er heller ikke sket endnu, men han føler klart, at den indsats, han selv har gjort, har været med til at give ham en mere tålelig tilværelse.

Kræftforeningen

# Tidslerne

- en levende patientforening


## GRATIS

### medlemskab i indmeldelsesåret – kun for nye medlemmer!

#### Medlemsfordele:

- E-bogen "Mad mod kræft" af Anette Harbech Olesen (værdi kr. 99).
- Rabatkoder til bl.a. PharmaNord.dk, Naturdrogeriet.dk, Nyborggaard.dk, sundt-vand.com m.fl.
- Foredrag og selvhjælpskurser til begrænset egenbetaling (se tidslerne.nemtilmeld.dk).
- Tidsellinjen, hvor du kan tale med en erfaren kræftpatient.

Indmeldelsesåret er gratis, men du **skal** tilmelde dit betalingskort til automatisk træk. Patient- og støttemedlemskab koster kr. 225 om året. (+evt. husstandsmedlemskab kr. 25).



Tidslerne er en uafhængig patientforening, som er brobygger mellem konventionel og alternativ kræftbehandling i såvel ind- som udland.

[www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk)

# Skalarfelter er en ny mulighed indenfor frekvensterapi

Regnen silede ned, da jeg en mørk dag i januar mødte op i en ejendom på Nørrebro. Anledningen var en henvendelse via et Tidsel-medlem, som kunne fortælle om et nyt muligt redskab til afhjælpning af sensfølgere efter kræftbehandling. Det er vi altid interesseret i at udforske nærmere, så der blev aftalt et møde med ejerne af Quantum Healing Center.

Centret er en del af behandlerfællesskabet IFIB i Ryesgade 27 i København. To af ejerne – Steen Ingwersen og Bjarke Jarvel - viser rundt og fortæller om skalarsystemet, teknikken og de effekter, brugerne fortæller om på en række symptomer.

## Hvad går det ud på

Kort fortalt er der tale om en teknologi til frekvensterapi. Det giver måske ikke alle en aha-oplevelelse, men jeg kom faktisk til at tænke på en spændende konference på Panum-instituttet for 10-12 år siden om emnet Quantum Energy eller det, vi også kalder energimedisin. Mange alternative behandlere investerede dengang i såkaldte bioresonans-apparater som supplement i klinikken. Det er også en form for frekvensterapi. Vi skal se nærmere på denne nye variant.

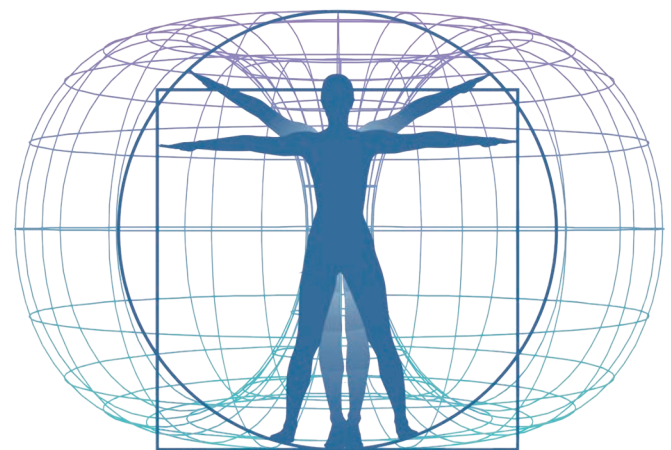
## Hvad er Skalarfelter

Ifølge Quantum Healing Center findes skalarfelter overalt i vores omgivelser. De adskiller sig fra radiobølger ved ikke at have nogen retning, men de er bærere af information ligesom radiobølger.

Den tekniske del af forklaringen går ud på, at skalarfelter i koncentreret form kan frembringes ud fra radiobølger, som kolliderer i modfase. Derved udslukkes radiobølgerne selv, og der opstår skalarbølger.

”Indtil for nylig kunne skalarbølger ikke måles direkte med fysiske midler, men kun indirekte gennem deres virkninger på levende organismer. Men en ny videnskabelig artikel beskriver metoder til at måle skalarbølger direkte: **Hypotheses for Mechanism of Influence and Technical Mitigation of Negative Bioreactivity from Stray Current Propagated along Magnetotelluric Anomalies** af Kim Horsevad, forklarer Steen Ingwersen på Quantum Healing Centers hjemmeside. ”Skalarbølger har vist sig at have dybtgående og gavnlige virkninger på levende organismer i mange eksperimenter. Skalarbølger blev oprindeligt opdaget af Nikola Tesla og betragtes stadig som kontroversielle af nogle i den videnskabelige verden. Skalarbølger er dog blevet undersøgt teoretisk og eksperimentelt af flere forskere, såsom den tyske professor Konstantin Meyl.”

Når man booker en tid på centret, bliver man vist ind i et rum med et antal indstillelige stole, som kan vippes til vandret position. Fra hjørnerne i rummet



Quantum Healing Centers Skalar Signatur.



udsender 12 enheder elektromagnetiske signaler fordelt på 4 tårne i rummet. Hver enhed består af en computerdel med en tilhørende skærm. Skalarfeltet bliver frembragt af selve computerdelen og fylder hele rummet. Er man særligt interesseret i den tekniske forklaring, kan man med fordel høre Steen forklare den på <https://quantumhealingcenter.net/da/ee-system-dk/hvad-er-skalarboelger/>

Teorien er, at skalarfeltet virker ved at stimulere levende organismer til at modstå belastninger udefra og på den måde understøtte kroppens helingsproces. Det kan være belastninger i form af symptomer fra giftstoffer, stråling og stress, som kan resultere i akutte eller kroniske fysiske eller mentale sygdomme. Det er således ikke skalarfeltet, der helbreder, men det stimulerer kroppens evne til at regenerere sig selv, ligesom vi kender det fra de fleste alternative behandlingsformer. Det mest effektive udbytte af opholdet får man, hvis man kommer ind i en dyb afslappet og meditativ tilstand eller ligefrem falder i søvn. I denne tilstand har kroppen mulighed for at genskabe sin egen balance. Det anbefales at sørge for god udrensning efter sessionen.

Charlotte 72 år og terminal cancerpatient (identiteten kendt af redaktionen) udtaler:

”Med smerter i knogler, hoved (osteklokke), utilpashed i kroppen og svær vejrtrækningsbesvær blev oplevelsen med 2 timer i stolen mellem skalar bølgenes frekvens en befrielse fra den tilstand jeg kom med. Energi og humør fik lige et antal grader opad og alle smertelige symptomer var totalt væk efter disse 2 timer samt en væsentligt forbedret vejrtrækning. Jeg kan på det varmeste anbefale at benytte denne nye teknologi til frekvensterapi, når kroppen har brug for hjælp.”

### Dokumentation for effekten

Dokumentationen er foreløbig enkeltstående cases, hvor brugerne fortæller om deres erfaringer med skalarfeltet, men målet for ejerne af centret er at lave egentlige undersøgelser for bedre at kunne dokumentere effekten. Konkret arbejder Steen sammen med en tidligere læge og en statistiker fra lægemiddelindustrien på en forsøgsprotokol til et pilotforsøg, hvor de ved hjælp af et computersystem vil undersøge effekten på personer med ADHD. Senere

#### DANSK SELSKAB FOR KOMPLEMENTÆR MEDICIN

##### Brobygning, vidensdeling og nysgerrighed

Under interviewet med ejerne af Quantum Healing Center om Skalar terapi i januar, fortalte Steen Ingwersen om det nye selskab, som han og en række læger, sygeplejersker og alternative behandlere dannede i marts 2023.

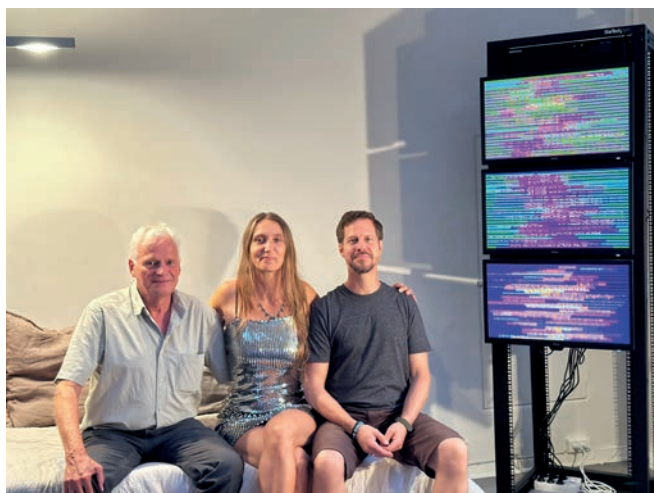
Dansk Selskab for Komplementær Medicin (DASKOM) er et forum, hvor medlemmerne blandt andet via møder, workshops og webinarer kan bidrage og selv få mere at vide om forskning i og erfaring med komplementær medicin. Selskabets ambition er at fungere som brobygger mellem komplementær behandling og det etablerede sundhedssystem. Det overordnede tema for efterårets webinarer vil være smerter.

DASKOM vil - i øvrigt ligesom Tidslerne - gerne sætte alternativ og komplementær behandling på dagsordenen. Hvilken plads skal det have i Danmark og i det danske sundhedsvæsen? Det er der mulighed for at tale om på workshops og på platformen.

Alle med interesse for formålet kan blive medlem. Det koster 250,- kr. om året og 150,- kr. for studerende med fri adgang til afholdte webinarer, som ligger tilgængeligt på hjemmesiden.

I en netop udsendt sommerhilsen fra selskabet fremgår det, at DASKOM har fået en eftertragtet plads i DKAB (Dialogforum vedrørende Komplementær og Alternativ Behandling) som ligger under Styrelsen for patientsikkerhed.

Læs meget mere på <https://daskom.dk>



Steen Ingwersen, Nya Gregor Fleron og Bjarke Jarvel præsenterer Skalar-rummet på Quantum Healing Center.

er planen at gennemføre forsøget med en kontrol-gruppe.

Ifølge centret fortæller brugerne om generel lindring af deres symptomer, smertelindring ved kroniske sygdomme i bevægeapparatet, bedre energi og kreativitet, forbedret stemningsleje, mindre tankemylder og en mere optimistisk tilgang til livet.

### Personerne bag centret

Steen er kemiingeniør og arbejdede i mere end 30 år på Novo med udvikling af lægemidler bl.a. de meget omtalte Wegovy og Ozempic. Han er nu gået på pension og fungerer som videnskabelig leder af centret. I 2023 var han med til at danne Dansk Selskab for Komplementær Medicin.

Bjarke er uddannet zoneterapeut og har siden 1990'erne interesseret sig for sundhed og især de mere spirituelle alternative behandlingsformer. I dag er han administrerende direktør på centret og installerer Skalar-systemer over hele Europa for producenten i Las Vegas. I Danmark er der foreløbig installeret 4. Nu er der så stor interesse for at etablere centre, at der er 1 års ventetid på systemerne.

Den tredje ejer er marketingschef Nya Gregor Fleron, som opholder sig i USA en del af tiden.

### Hvordan opstod interessen for Skalarfelter

Nysgerrighed, åbenhed og videnskabelighed er ifølge Bjarke og Steen det, der driver dem i deres arbejde med energimedcin. Deres fælles videbegærlighed og interesse for ikke mindst den teoretiske side af energimedcin og effekten af den har været en drivkraft for mange af deres aktiviteter gennem årene. Steen fortæller, hvordan ideen til Quantum Healing Center opstod i sommeren 2022, efter han på YouTube så Jason Shurka's første interview med Dr. Sandra Rose Michael, som er opfinderen af Energy Enhancement System (EE-systemet). Shurka havde en tante, der havde en tumor i underlivet, som forsvandt efter kort tids behandling med systemet.

Steen introducerede systemet for Bjarke på et tidspunkt, hvor han var plaget af nogle neurologiske symptomer efter en rygmarsvlidelse, som bl.a. gav ham en følelse af at gå på brændende sand. De tog sammen med et par andre til et center i Stockholm, hvor de kunne afprøve skalarfelterne. Allerede efter 2 timers behandling kunne Bjarke mærke en væsentlig forskel. Nu blev interessen mere håndgribelig og arbejdet med en forretningsplan, lokaler m.v. kunne gå i gang.

Du kan læse yderligere på <https://quantumhealing-center.net/da/forside/> og se interviewet med Sandra Rose Michael på <https://quantumhealingcenter.net/da/ee-system-dk/videoer/>

### Inge Kellermann

[inge@helsemail.dk](mailto:inge@helsemail.dk)

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).





## Cannabis til smertelindring mm

Næsten 90% af smertepatienterne rapporterede om stor eller moderat forbedring af deres symptomer ved hjælp af cannabis-baseret medicin

Alle kroniske smertepatienter ved tre smerteklinikker i den tyske delstat Saarland, som havde modtaget mindst en recept på cannabis-baseret medicin, blev inkluderet i en tværsnitsundersøgelse fra 1. januar til 31. december 2021. Både patienter og deres læger udfyldte hver for sig spørgeskemaer, som var udfærdiget til undersøgelsen.

Alle de 187 patienter, der var blevet kontaktet, deltog i undersøgelsen. Siden starten på cannabis-behandlingen rapporterede 44,9% af patienterne om stor eller virkelig stor generel forbedring, 43,3% om moderat og 8% om en smule forbedring af deres symptomer.

### Patienternes svar

Patienterne meldte først og fremmest om væsentlige forbedringer af deres søvnproblemer (36,4%), muskelspændinger (25,1%) og manglende appetit (22,1%).

### Lægernes observationer

Lægerne rapporterede om væsentlig smertelindring hos 60,7%, bedre søvn hos 65,7% og mentalt velvære hos 34,3% af patienterne.

### Ophør af medicin

64,7% af patienterne var i stand til at stoppe helt med at tage opioider, 57,9% kunne stoppe med krampestillende medicin, og 60% kunne lægge deres antidepressive medicin på hylden.

### Bivirkninger

De mest almindelige bivirkninger var forøget svedafsøndring (6,4%), koncentrationsproblemer (4,2%) og kvalme (4,1%).

Forskerne konkluderede, at cannabis-baseret medicin

Cannabis-baserede lægemidler er i modsætning til syntetisk fremstillede lavet med ingredienser udtrukket fra cannabisplanten. I Danmark er der godkendt to lægemidler baseret på cannabis. Det er lægemidlerne Sativex® og Epidiolex®. Sativex er en mundhulespray baseret på ekstrakter af cannabis, der indeholder stofferne THC (dronabinol) og CBD (cannabidiol). Epidiolex er en væske, som kommer i en flaske med en dråbetæller. Det indeholder mere end 98% CBD, spor efter andre cannabinoider og ingen THC.

kan bidrage til en klinisk relevant reduktion i forhold til smerter, muskelspændinger og søvnproblemer og forbedre den daglige funktion generelt. De fremhæver også muligheden for at reducere eller helt ophøre med deres tidligere lægemidler.

### Reference:

Böttge-Wolpers C, Bialas P, Gottschling S. et al.: [Benefits and harms of cannabis-based medicines from the viewpoint of patients with chronic pain and their physicians: A cohort study in three pain centers of the German federal state Saarland]. Schmerz. 2023 Jan 20. [in press].  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36662296/>

### Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



# KRÆFTOVERLEVERNE – Hvad gør de for at ov

Vidste du, at 20 % af alle kræftpatienter er kræftoverlevende eller exceptionelle patienter, som de også kaldes?

Vidste du, at de exceptionelle patienter er de mest besværlige patienter for lægerne, men samtidig er det dem, der kommer sig bedst og hurtigst?

Vidste du, at almindelige kræftpatienter gennem råd og vejledning kan lære at handle og tænke som exceptionelle patienter? Lære at få det samme "mindset" (holdning) og handlemuligheder som exceptionelle patienter.

### Diagnosen kræft: Hvad gør den ved os?

Mange bliver nervøse, når de får diagnosen cancer. Mange forbinder cancer med død og tænker måske, om de dør af cancer, og hvor længe de har tilbage at leve i. Det gjorde jeg også selv, da jeg fik livmoderhalskræft for mere end 12 år siden og blev opereret for det.

Det er fuldt forståeligt, at mange, der har fået en cancerdiagnose, bliver nervøse, chokerede og ulykkelige. Det skal dog siges, at lægerne i dag er særdeles dygtige til deres metier og kan rigtig meget indenfor kræftområdet.

Man er også i højere grad blevet bevidst om, at psykosociale faktorer spiller en rolle for udviklingen af kræft. Der er dog stadig en tendens i hospitalsverdenen til, at kræft er et problem, der udelukkende er af fysisk karakter.

Man behandler ofte sygdommen, der er lokaliseret et sted i patienten, og ikke patienten som en helhed. Der er ingen tvivl om, at denne måde at betragte sygdommen på, medfører, at lægerne er tilbøjelige til at undlade at involvere patienten og dennes nærmeste i et samarbejde om at bekæmpe sygdommen.

Patienten bliver i mange henseender stadig betragtet som et passivt offer for sygdommen og kan som sådan ikke selv bidrage til helbredelsesprocessen. Dog er man i de senere år også begyndt at interessere sig for de psykosociale faktorer årsager til sygdom.

### Giver kræftpatienten op eller udviser kampgejst?

Erfarne læger ved, hvor meget det betyder, at patienten selv medvirker til at mobilisere sine ressourcer mod sygdommen, så patienten kan leve længst muligt eller blive helbredt. De ved også, at hvis mennesker giver op og bliver passive og hjælpeløse, så går det dårligt.

Hvis en læge vurderer, at 90 % af patienterne med en bestemt sygdom dør inden for 5 år, er der jo stadig de 10 % tilbage, som overlever. Når lægen så sidder over for en patient og giver disse oplysninger, er det ikke sikkert, at netop denne patient hører til de 90%.

Det kan jo være, at patienten tilhører de 10 % og overlever. Prognoser om livstidslængde bør tages med et gran salt, mener jeg. Det handler også om en kræftpatients egen involvering i sin sygdom og kampgejst i forhold til at bekæmpe kræften for blot at nævne nogle enkelte faktorer, der har betydning for kræftoverlevelse. Men mange kræftpatienter ved ikke, at de selv kan gøre meget for at blive raske.

Ifølge min opfattelse kan mange kræftpatienter gøre meget for at leve længere og endda blive helt raske. Jeg mener ikke, at alle kan blive helt raske, men mange kan "vinde tid" (dvs. leve længere), hvor de kan arbejde på at blive mere raske eller måske helt raske, hvis de ændrer deres tankegang/mindset i forhold til kræft.



# Overleve kræft?

Man bør dog være opmærksom på, at det ikke er alle, der kan/vil vælge at involvere sig i et program, hvor de arbejder med deres mindset (holdning og grundopfattelse) om kræft. Det er ikke alle, der kan acceptere forudsætningerne for metoden: at man selv kan påvirke sit sygdomsforløb.

OBS: Man er ikke skyld i, hvis man får kræft, men man kan blive bevidst om faktorer i ens liv, som kan have bidraget til kræften. Derfor er det vigtigt ikke at føle skyld og skam. Der er jo ikke nogen, der selv bevidst har påført sig kræft.

## Inspiration til at komme videre

Det er vigtigt, at kræftpatienter inspireres til at arbejde sig ud af den hjælpeløshed og håbløshed, som præger mange kræftpatienter, og at de forstår vigtigheden af, at deres nærmeste aktivt og positivt kan støtte og hjælpe i den svære periode af deres liv.

## Den indre læge

Jeg har en holistisk tilgang til sundhed/sygdom og kræft, og jeg mener, at ethvert menneske har en læge i sit indre. Denne læge kan aktiveres til gavn for helbredelsesprocessen.

## Kræftoverlevende som mælkebøtter

Jeg mener, at man kan se kræftoverlevende som seje mælkebøtter, der bryder op gennem flere lag hård asfalt for at folde deres blomst ud. De har aktiveret deres egen indre læge og sat ”rammerne for”, at den indre læge kan arbejde.

## Cancer Counselling and Research Center i Fort Worth i Texas

Jeg arbejder ud fra en teori udviklet på Cancer Counselling and Research Center for en del år siden. Lederne mener grundlæggende, at alle medvirker til at skabe deres egen egen helbredstilstand, god eller dårlig.

## Nogle af de karakteristika som er typiske for kræftoverlevende:

- De demonstrerer viljen til at leve deres liv.
- De engagerer sig aktivt i sin egen helbredelse.
- De tager hånd om deres liv, selvom de måske aldrig har gjort det før.
- De slår sig ikke til tåls med, at lægerne tager initiativet, men bruger lægerne som medlemmer af et team.
- De kræver det yderste af lægerne med hensyn til teknik, formåen, omsorg og fordomsfrihed.
- De er også kærlige mennesker og har forståelse for lægernes vanskeligheder.
- De lærer at sige til og fra på en helt anden måde end før sygdommen og at give sig selv egenomsorg, hvis de ikke har gjort det før.
- De er villige til at arbejde med sig selv terapeutisk.
- De har noget, de skal nå i deres liv, de har et mål eller flere for deres liv.



*Man kan se kræftoverlevende som seje mælkebøtter, der bryder op gennem flere lag hård asfalt for at folde deres blomst ud. De har aktiveret deres egen indre læge, og sat rammerne for, at den indre læge kan arbejde.*

*Det, som jeg ønsker at formidle med denne artikel er, at almindelige kræftpatienter gennem råd og vejledning kan lære at handle og tænke som exceptionelle patienter. Lære at få det samme "mindset" og handlemuligheder som exceptionelle patienter.*

De bruger ordet medvirke for at gøre opmærksom på, hvilken afgørende rolle folk selv spiller for deres egen helbredstilstand. De fleste går ud fra den antagelse, at helbredelse er noget, vi ikke selv har indflydelse på.

I Fort Worth fik man sendt kræftpatienter fra hele USA, mennesker, der var vurderet som uhelbredelige af deres læger og med en statistisk gennemsnitlig levetid på et par år. De fleste kræftpatienter havde det sådan, at når de troede, at kun medicin kunne hjælpe dem, og deres læge så sagde, at medicinen ikke er til meget nytte, og at de sandsynligvis kun havde et par måneder tilbage, så følte de sig håbløst fortabte og opfyldte lægernes forventninger.

Hvis de derimod mobiliserede deres egne indre ressourcer og aktivt medvirkede til deres egen helbredelse, havde de mulighed for at forlænge overlevelses-tiden og ændre deres livskvalitet betydeligt.

I Fort Worth brugte man en speciel terapeutisk metode; f.eks. tankebilled-teknikken for at hjælpe kræftpatienter. En kræftpatient skulle danne sig et billede af sin behandling f.eks. røntgenterapi, og blev bedt om at forestille sig sin røntgenbehandling som millioner af små energikugler, der ramte alle celler, både de raske og syge celler. Eftersom kræftcellerne var mere svage og uharmoniske end de almindelige celler, ville kræftcellerne bukke under for behandlingen. De normale celler ville forblive raske og kræftcellerne ville dø.

Så bad lægen patienterne danne sig et indre billede af kroppens hvide blodlegemer (kroppens hvide politi), der kom myldrende og samlede døde og døende kræftceller op og skyllede dem ud af kroppen gennem leveren og nyrerne. For sit indre blik skulle patienten forestille sig, at kræften svinder i størrelse eller forsvinder helt, og at helbredet vender tilbage til det normale igen.



## Case 1

Den første patient på Forth Worths afdeling for cancerpatienter var en 61-årig mand, der blev indlagt i 1971 med en ondartet form for strubekræft. Han var meget afkræftet, hans vægt var faldet fra 65 kg til 49 kg, han kunne knap synke sit eget sput og havde svært ved at trække vejret. Der var mindre end 3 % chance for at han ville overleve i 5 år. Faktisk havde lægerne drøftet, om de overhovedet ville behandle ham, eftersom det højst sandsynligt kun ville forværre hans kræft i væsentlig grad.

Onkologen gik ind på patientens stue og forklarede ham, hvordan han selv kunne påvirke sit sygdomsforløb. Derefter opstillede han et tankebilled- og afspændingsprogram, som patienten skulle bruge 3 gange om dagen.

Patienten var uheldelig syg, fik røntgen og brugte afspænding og tankebilleder. Han kom sig hurtigt, og efter 2 måneder viste han ingen tegn på kræft.

Lægerne var naturligvis chokerede, men glade og begyndte at anvende deres metode på andre kræftpatienter, og man fik senere den ide, at teknikkerne fra kræftoverlevende (de exceptionelle kræftpatienter) kunne læres af almindelige kræftpatienter i forhold til at få det bedre eller blive helt raske.

## Case 2

Bob var sund og rask, mente han, men man fandt i forbindelse med en fysisk undersøgelse, at der var en knude i hans lunge. Han fik taget biopsi ugen efter. Hans prognose var dårlig. Herefter fik han kemoterapi på en stor kræftklinik. Han blev langsomt dårligere og dårligere. På et tidspunkt stoppede kemoterapien. Man mente, at kemoterapien ikke kunne give ham meget håb om helbredelse.

Bob hørte om metoden i Fort Worth, og deltog i programmet i Fort Worth. Inden forløbet havde han fået tilsendt noget materiale om afspænding samt tankebilled-teknikken. Han syntes, at øvelsen med at danne tankebilleder var svær, men han fortsatte med den.

Han begyndte at dyrke motion igen og begyndte langsomt at komme til kræfter. De første 4 uger kunne

der ikke konstateres nogen forandringer i hans kræft. Efter 6 uger blev han undersøgt af sin læge. Bob var meget bange for at høre resultatet.

Hans læge kikkede i journalen, så forbløffet på ham og sagde: "Knuden er betydelig mindre, den er svunden 75 % i størrelse". 2 måneder efter at han var startet i Fort Worth, fik han en scanning og blev erklæret helt kræftfri.

På Fort Worth fik man gennem årene et stort antal kræftpatienter gennem programmet med overraskende gode resultater.

Man bør være opmærksom på, at det ikke er alle, der kan eller vil vælge at involvere sig i et program, hvor de arbejder med deres indstilling til kræft og deres eget liv. Det er ikke alle, som kan acceptere forudsætningerne for metoden: at man **kan** påvirke sit sygdomsforløb.

Man er ikke skyld i, at man får kræft, men man kan, vurderede forskerteamet, vælge at påvirke sit sygdomsforløb.

### Autoriseret psykolog

#### Kirsten Alkil Jensen

[info@psykologkj.dk](mailto:info@psykologkj.dk)

har gennem de sidste 20 år interesseret sig for årsagerne til at mennesker får kræft, og hvad der

kan gøres for at hjælpe kræftpatienter. For hende var det et gennembrud at erfare, at de almindelige kræftpatienter kan lære af de exceptionelle kræftpatienter, og at der virkelig kan gøres noget for kræftpatienter, hvis de træder i karakter og engagerer sig i deres egen helbredelse.

[www.psykologkj.dk](http://www.psykologkj.dk)



# Conscious Healing

En personlig rejse med integration af forviste, uaccepterede personlighedsdele med Cynthia Lambs spirituelle tilgang. Hent dine sjælefragmenter tilbage fra gamle traumer - og hel dine følelser på en blid og nænsom måde pr. telefon.



Kl. var 11. Elise ringede på det aftalte tidspunkt. Jeg lå udstrakt på min seng, puttet og parat til at rejse med en gammel følelse af ensomhed. En oplevelse fra min barndom, da jeg kun var 4 år gammel.

Elise spørger, om hvad der fylder lige nu, og om jeg har en følelse, jeg gerne vil arbejde med. Hendes stemme er blid og behagelig. Jeg føler mig tryk og lidt spændt på, hvad der vil ske. Hun begynder med at sige nogle ting, som jeg ikke behøver at høre efter, på engelsk. Energien, den sagte messen og Elise's blide stemme skaber et fælles trykt og kærligt rum.

"Jeg er ked af det" siger jeg - "Kan du huske, om du har haft det sådan før?" spørger Elise. "Ja, jeg husker, at jeg er i haven på Finseninstituttet. Min mor er indlagt. Hun er alvorligt syg. Jeg går rundt mellem blomsterne, jeg føler mig meget ensom." Elise beder mig om at se mig selv træde ind i mindet, som jeg er nu, med mit voksne eller højere selv. Hun guider mig i at møde mit 4-årige selv med kærlighed og medfølelse. Jeg mærker mit lille 4-årige bange og ensomme jeg. Jeg kan nu forbinde mig med hende, og stille og

roligt kan jeg give hende min kærlige accept, som giver hende den tryghed og omsorg, hun har brug for. Dette var den væsentlige del af dette møde.

Hele processen varer kun en halv time og jeg føler mig blidt og roligt forløst fra et gammelt traume, som jeg har arbejdet med mange gange tidligere. Jeg er stadig i kontakt med denne lille pige, og hver gang jeg tjekker ind siden da, er hun glad, tryk og helt OK. Så alt dette taget i betragtning, er jeg nu beriget og et gladder sted.

Senere har jeg deltaget i 2 workshops; en fysisk og en online med Cynthia Lamb. Den første handlede om overbevisninger, og om hvordan vi kan løfte vores virkelighed fra frygtbaseret til at være funderet i kærlighed. Den anden handlede om skygearbejde, og hvordan vi genskaber kontakten til vores afviste "dårlige" sider. Hvordan det vi ikke kan lide kan blive vores bedste venner og dyrebareste ressourcer. Hvis dette har vakt din nysgerrighed, kan du meget let få flere oplysninger og selv afprøve det.

Spirituel psykolog og conscious healer Elise Hamilton Ferguson, [postelise@gmail.com](mailto:postelise@gmail.com).

For mere information henvises til Cynthia Lamb's hjemmeside: <https://vibrantfreedom.com>

Udgivelser: Sourced from Within – A Practical Framework for Vibrant Freedom.



# Blodsukker Smoothie

Denne opskrift er udviklet af Anette Harbech Olesen, forfatter og sundhedsdebattør på [www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com).

Blodsukker smoothie er en lækker, let og velsmagende smoothie, der samtidig hjælper dig med at stabilisere dine blodsukkerniveauer og holde dig mæt længere. Der er tilsat både mandler og kanel til denne smoothie, for netop disse råvarer har blodsukkerstabiliserende egenskaber. Denne smoothie er fyldt med nærrende ingredienser, der på en gang giver dig skønne vitaminer, vigtige fibre, proteiner og sunde fedtstoffer i få lækre mundfulde.

## Ingredienser 1 person:

12 mandler (helst iblødlagte)  
2 spsk. Plantforce rice protein  
1 kiwi (kan udelades)  
½ avocado  
½ banan  
1 håndfuld grønkål eller spinat (evt. frossen)  
1 tsk ægte Sri lanka kanel (kan udelades)  
3 dl. plantemælk, for eksempel mandelmælk eller kokosmælk, eventuelt blandet 50/50 med vand, afhængig af smag eller behag.

## Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser i en blender og juster konsistensen med vand.



**Anette Harbech Olesen,**  
forfatter og sundhedsdebattør på  
[www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com).  
Aktuel med bogen *Syv veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener*.

(Foto: Sara Galbardi)



**OBS!** Foto er taget uden kanel, da det farver smoothien, men det er til gengæld særdeles blodsukkerstabiliserende.

# Vandretur i Skjoldungernes Land

Med mine vandresko i det historiske landskab, kendt som Skjoldungernes Land på Sjælland kun 1 time fra København, startede vi vores 3 timers vandretur fra Lejre, en perle af en vandrerute, der lover en vidunderlig tur fyldt med skønhed og fred. Jeg tog på denne vidunderlige tur med en veninde.

Skjoldungestien strækker sig over 50 km og kan gås af alle, uanset alder og form. Der er flere veje og etaper, ruten er formet som et kryds, der skærer i Gl. Lejre, på de forskellige ruter kommer du forbi Roskilde eller Hvalsø, hvor du igen har mulighed for at tage toget. Turen fører dig over åer, gennem frodige marker og ind i dybe skove, og for hvert skridt åbner der sig en helt ny verden af oplevelser. Den energi du bliver mødt af er fantastisk og utrolig smuk, her er der ingen stress og larm fra omverdenen.

Skjoldungestien fører dig gennem landskaber, hvor fortid og nutid smelter sammen i en harmonisk symfoni af natur og kultur. Hvert skridt på stien er som et

skridt tilbage i tiden, hvor du kan føle historiens vingesus og forbinde dig med de gamle fortællinger, der knytter sig til området.

Stien snor sig igennem enevældige skove, over gyldne marker og langs maleriske åer, der har været vidner til utallige historiske begivenheder og skelsættende øjeblikke. Du vil passere gamle gravhøje, stendysser og ruiner af middelalderlige borge, der fortæller historien om dem, der kom før os. Der er mange gode muligheder for at sætte sig i den skønne natur og spise en madpakke.

I Skt. Hans have finder du den smukkeste have ned til Roskilde Fjord, hvor de gamle drivhuse er omdannet til en fantastisk Cafe, her kan du nyde en økologisk frokost pyntet med de smukkeste blomster og urter.

Vandring på Skjoldungestien handler ikke kun om at flytte dine ben - det handler også om at åbne dit sind og hjerte for den helbredende kraft, naturen tilbyder.



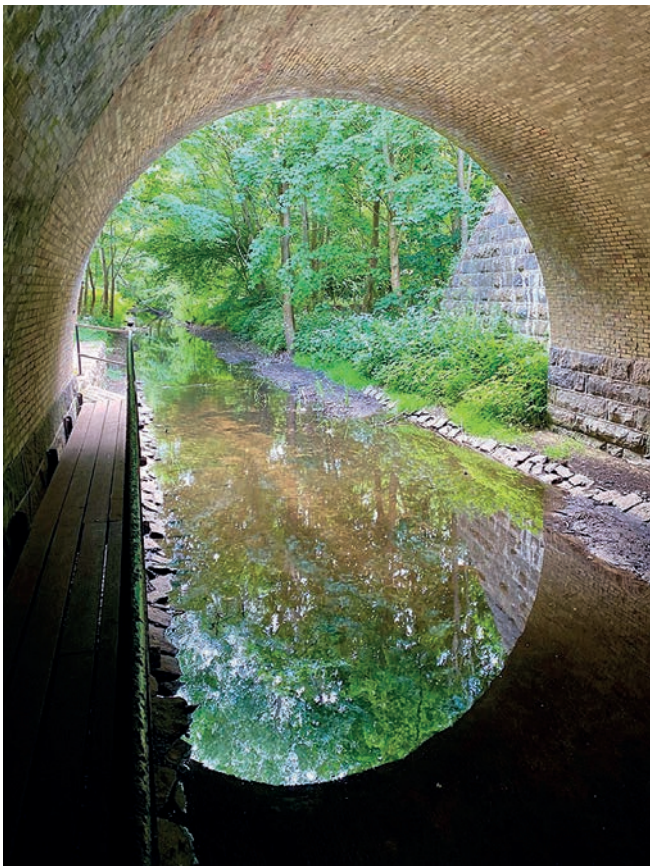
Kort over Skjoldungestien.



Gennem motion i det fri fyldes din krop med frisk luft og solskin, hvilket styrker dit immunforsvar og din generelle sundhed. Træk vejret dybt og tillad dig at være i nuet samtidig med, at der frigives endorfiner, der kan reducere stress, bekæmpe depression og øge din generelle trivsel.

En fantastisk vandredag på Skjoldungestien er en rejse gennem smuk natur og lyden af fuglefløjt. Den smukke skovbund byder dig velkommen med hvert trin, og mens du går, kan du lade dine tanker finde ro og fred. Walk and talk med dine medvandrere eller nyd stilheden alene - uanset hvad, vil du mærke den positive energi, der strømmer gennem dig.

Det er en rejse mod frihed, både fysisk og mentalt. Bevægelse i det fri bringer sundhed til krop og sjæl, og den ro, der breder sig i tankerne, er en gave i sig selv. Ved at gøre noget godt for dig selv gennem motion og natur, åbner du døren til nye muligheder og perspektiver.



Det smukke kig gennem tunnelen er først på ruten.

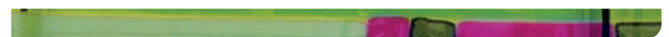


Christina og hendes veninde Tracey.

Vandring i naturen er en form for selvomsorg, der giver dig mulighed for at tage vare på din krop og sind på en holistisk måde. Det handler om at skabe en sund balance mellem bevægelse, ro og fordybelse i den smukke natur omkring dig. Når du tillader naturen at heale dig, åbner du dig selv op for en dybere forbindelse til dit indre jeg og en større harmoni med omverdenen.

I naturen kan du tale om alt og intet, lade tankerne flyde frit og befri dig selv for sygdommens tunge byrde. Identitet og sygdom bliver svage ord i skovens tavshed, og du kan mærke, hvordan vandringen giver dig mulighed for at finde tilbage til kernen af, hvem du er, fri for byrder og bekymringer. Naturen stempler ikke, naturen har ingen grænser.

Skjoldungestien inviterer dig til at gå ind i naturens arme, omfavne bevægelsen og give din krop og dit sind den helende gave af ro og skønhed. Tag det første skridt, gør noget godt for dig selv, og lad dig indfange af Skjoldungernes land og alt det har at tilbyde dig på din rejse.



# Formandens beretning

Aflagt på Kræftforeningen Tidslernes generalforsamlingen den 16. marts 2024

Tidslerne har i 2023 gennemført 54 events via Nemtilmeld: selvhjælpskurser over 3 dage, dagskurser og foredrag – såvel online som fysisk og 3 kurser for frivillige. Derudover har vi afholdt en række bestyrelsesmøder og online møder for frivillige i kredsene, tidsellinjen m.fl.

Bestyrelsen har besluttet, at vi i 2024 tilbyder nye medlemmer kontingentfrihed i indmeldelsesåret (forudsat at man tilmelder automatisk kortbetaling), hvilket kræver meget mindre administration. Vi håber også derigennem at få større synlighed og øge medlemstallet og kendskabet til Tidslerne.

I år vil Tidslerne være repræsenteret på Folkemødet på Bornholm med en stand, hvor vi afholder flere debatter.

Søndag den 22. september har bestyrelsesmedlem Lene Aagaard via Danske Træskibe fået 10 sejlskibe til at sponsorere en sejltur på 3-4 timer for et patientmedlem og en ledsager. Der vil kunne deltage ca. 200 medlemmer i alt. På dagen har vi brug for nogle hjælpere ved de forskellige sejlskibe. Og Tidslerne håber selvfølgelig på en bred mediedækning.

**Bladet** - vi har fået samlet en rigtig god redaktionsgruppe, som har udgivet 2 blade i 2023 - Husk at komme med input til bladet [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk). Vi mangler stadig en redaktør.

**Tidsellinjen** har i det forgangne år haft mange henvendelser, og netværket af ca. 30 frivillige kontaktpersoner står klar til at dele deres erfaring som patient.

**Foreningens økonomi** er sund. Vi har i 2023 brugt af formuen, men flere og flere betænker Tidslerne i deres testamente. Og det er vigtigt, at vi bruger pengene på medlemmerne.

**Gratis testamente:** Vi samarbejder med både [www.minearvinger.dk](http://www.minearvinger.dk) og [www.dokument24.dk/testamente](http://www.dokument24.dk/testamente), som opretter testamente gratis til fordel for Tidslerne. Har du ikke direkte arvinger (ægtefælle eller børn), kan du med fordel betænke Tidslerne ved at benytte 30/70 reglen. Så vil dine arvinger i næste led arve mere, samtidig med at du støtter Tidslerne: <https://www.tidslerne.dk/index.php/2020/03/19/vil-du-testamentere-til-tidslerne/>

Vi vil rette en stor tak til vores samarbejdspartnere, som gennem favorable priser støtter Tidslerne. STORTAK til NemTilmeld.dk, Google (gratis mailsystem), kursussteder, foredragsholdere, undervisere samt leverandører af kosttilskud, som yder gode rabatter til vores medlemmer. Sidst og ikke mindst en stor tak til alle de frivillige, som gør en kæmpe indsats for at arrangere selvhjælpskurser og foredrag for medlemmerne samt varetage administrative opgaver.

Har du lyst til at være med på **frivilligholdet**, så meld dig. Alle de frivillige mødes 2 gange om året til en hyggelig og inspirerende weekend. Kontakt Mai Nielsen [formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)

**Sociale medier:** Vi opfordrer medlemmerne til at dele Tidslernes events på deres egne sociale medier facebook mm. Link kan kopieres via arrangementskalenderen, som du finder på hjemmesiden [www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk) - Vi skal udbrede kendskabet til Tidslerne til gavn for patienterne.

Tidslerne blander sig i debatten om kræftbehandling såvel nationalt som internationalt. Vi har deltaget i flere kræftkonferencer samt møder om patientinddragelse.

Der er mange fordele ved at være medlem af Tidslerne bl.a. lavt kontingent og mange medlemsfordele. Som medlem opnår man store rabatter på bl.a. gode kosttilskud mm.



Husk at være ambassadør ved at dele oplysninger om foreningen.

Tidslerne modtager mange roser fra medlemmer og leverandører for de mange spændende aktiviteter, som de frivillige i Tidslerne arrangerer for medlemmerne. **STORTAK** til jer alle.

Til slut vil jeg takke bestyrelsen Christina Hovedskou, Bo Christensen, Dorthe Helbrink, Annemarie Hemmer, Dorthe Olsen og Lene Aagaard for jeres indsats og opbakning.



Efter generalforsamlingen holdt Thomas Breinholt foredrag.

Thomas Breinholt er uddannet biologisk og naturvidenskabelig agronom. Han er journalist på TV2, hvor han blandt andet står bag programmerne "Kan man tænke sig rask?" og "Åndernes Magt". I 2023 udkom hans bog "Kan man tænke sig rask?" (anmeldt i Tidslernes blad 2024-1).

De 63 deltagerne fik en fantastisk oplevelse og Thomas var så generøs, at Tidslerne samtidig måtte sende hans foredrag online via Zoom til Tidselmedlemmer (her deltog 74 medlemmer).



# Referat fra Kræftforeningen T

Der var mødt 63 glade medlemmer frem til generalforsamlingen, som blev afholdt lørdag

## 1. Valg af dirigent

Hans Henrik Panduro valgt som dirigent  
Dirigenten konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indvarslet og dermed beslutningsdygtig.

## 2. Valg af referent og valg af 2 stemmetællere

Bo Christensen valgt som referent.  
Dirigenten foreslog, at valg af 2 stemmetællere blev udsat, indtil der evt. viste sig et behov for det. Det blev vedtaget af generalforsamlingen.

## 3. Formandens beretning

Formanden, Mai Nielsen, aflagde bestyrelsens beretning om det forgangne år. Beretningen kan læses i kommende medlemsblad, men beretningen kom bl.a. ind på planer for fremtiden. Der var enkelte spørgsmål omkring et arrangement med træsejlskibe, som løber af stabelen til september, og formanden orienterede om, at der løbende ville komme ny information til medlemmerne via mail.

**Beretningen blev enstemmigt godkendt**

## 4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab

Året har genereret et driftunderskud på kr. 263.000,- som skyldes afholdelse af flere kurser og et ekstra frivilligmøde i året. Foreningen er særdeles velkonsolideret.

Fra salen blev der spurgt ind til, hvad udlodningsmidler er, og hvor de kommer fra. Endvidere blev der spurgt ind til, hvor det store overskud i 2022 var kommet fra. En enkelt ville vide, om vores placering af formue kunne optimeres bedre. Sluttelig var der en lille debat om, hvorvidt foreningen arbejdede med budgetter i forbindelse med årsskifter.

Alle spørgsmål blev besvaret tilfredsstillende.

**Regnskabet blev godkendt.**

## 5. Behandling af indkomne forslag

### 1. Forslag fra et medlem

*Jeg foreslår, at alle foredrag også tilbydes online på zoom eller andet. Grunden til forslaget er, at alle medlemmer dermed har mulighed for at deltage og ikke er forhindret grundet geografiske afstande eller fysiske handicaps.*

*I tilbyder så mange gode foredrag, og det er så ærgerligt, at jeg/man ikke har mulighed for at høre dem.*

Forslaget blev drøftet grundigt, og konklusionen var, at man ikke kunne pålægge enhver, som ville arrangere et foredrag, at foredraget skulle tilbydes online. Der ville i så fald være både foredragsholdere samt frivillige, som umuliggjorde dette. Forslaget endte i stedet med at blive en henstilling til bestyrelsen om at optimere muligheden, så hvis foredragsholder var indforstået, og arrangøren havde den fornødne tekniske viden og udstyr, at man så afviklede foredrag såvel on location som online.

**Forslaget kom ikke til afstemning**

### 2. Forslag fra flere bestyrelsesmedlemmer:

*Tidslerne var i 2018 med til at planlægge konferencen "Cancer - en anden vej" i København sammen med MayDay. Pris kr. 650/575*

*Da foreningens formue gennem mange år har været støt stigende - undtagen 2023 - arbejder vi på at lave en lignende konference i 2025 eller 2026, men til en lavere deltagerbetaling. Mange cancerpatienter er økonomisk pressede.*

*Vi foreslår, at generalforsamlingen giver bestyrelsen bemyndigelse til at disponere op til kr. 300.000 til at afholde en cancerkonference med ca. 500 deltagere - Denne event vil også bidrage til at synliggøre Tidslerne.*

*Konferencen fra 2018 kan ses på YouTube, hvor der i dag har været ca. 65.000 visninger.*

Efter gennemgang af projektet blev der spurgt ind fra salen.

Kan konferencen blive afviklet i Jylland? Det er planen med flere konferencer både øst og

# Tidslernes generalforsamling

den 16. marts 2024 i Huset Middelfart, Hindsgavl Allé 2, 5500 Middelfart

vest for Storebælt. Detailplanlægningen er ikke iværksat endnu.

Hvordan kommer man frem til et beløb på kr. 300.000,-? Beløbet er anslået ud fra tidligere conferencearrangementer. Der er ikke tale om et min. beløb, men en max beløbsramme, som måske slet ikke bliver ramt.

Hvor langt er man i projektet vedr. planlægning? Der er ikke indgået nogen aftaler og heller ikke en stram tidsplan. Det vil først iværksættes, når generalforsamlingen har givet sit tilsagn.

**Forslaget blev enstemmigt godkendt**

### 3. Fra flere bestyrelsesmedlemmer

*Vi foreslår, at generalforsamlingen giver bestyrelsen bemyndigelse til at disponere op til kr. 300.000 til at profilere Tidslerne på Folkemødet 2025 eller 2026 med et sejlskib i Allinge Havn, hvis bestyrelsen finder det fornuftigt og kan stille med frivillige nok til debatterne.*

*Det er samme forslag, som tidligere er udsendt til medlemmerne. Rigtig mange syntes, det var en super god ide, men nogle syntes, at det var alt for mange penge at bruge på at markedsføre Tidslerne.*

*Derfor vil vi gerne spørge generalforsamlingen.*

Efter gennemgang af projektet var der kommentarer fra salen, som gav klart udtryk for, at det var en kreativ og god ide. Folkemødet er stedet, hvor alle beslutningstagere mødes. Baggrunden for, at forslaget tidligere blev trukket, og en ekstraordinær generalforsamling blev aflyst, var at gruppen ønskede, at oplægget var tydeligere og nemmere at tage stilling til.

Fra salen blev der foreslået en forhøjelse af budgetrammen op til kr. 500.000,- med baggrund i, at skal det gøres, så skal det gøres professionelt.

Fra salen blev der opfordret til, at med så stort et beløb burde der laves en drejebog, så medlemmerne ved, hvor projektet står i processen.

**Forslaget blev godkendt med ændring af beløbsrammen til kr. 500.000,-. Et enkelt medlem stemte imod**

### 6. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent

**Det er godkendt**

### 7. Valg af formand

Mai Nielsen genopstiller. **Valgt.**

### 8. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Lene Aagaard (2 år)

Christina Hovedskou (2 år)

Jesper Ibsen (2 år)

Lotte Bonometti (1 år)

**Alle valgt**

### 9. Valg af 2 interne revisorer og intern revisor-suppleant

Kis Thomasen

Gitte Hansen

Suppleant: Peter Køpke

**Alle valgt**

### 10. Valg af 4 suppleanter til bestyrelsen

Bo Christensen

Nynne Afkjær

Christina Bauer

Rikke Godiksen

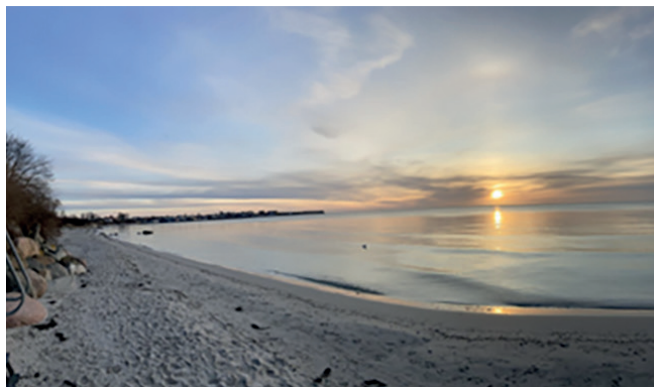
**Alle valgt**

### 11. Evt.

Janne Ambo vil gerne have mere opmærksomhed omkring TidselPIN i bladet.

Generalforsamlingen afsluttet kl 15.00.

# Selvhjælpskursus BreathWork på Stevns



Stranden lige foran konferencecentret, hvor mange tog en gåtur i løbet af dagen.

En flok skønne Tidslere mødte op på konferencecenter Klinten i februar med forventningen om 3 dages åndedrætsarbejde, åndedrætsøvelser og oplæg med Suzanne Jensen, men der ventede os meget mere end det.

Efter ankomsten startede vi med en præsentationsrunde, hvorefter liggeunderlagene blev foldet ud, og vi afholdt en kakaoceremoni, med tanker om intentioner for weekenden.

Kort opremset nedenfor, gennemgik vi over dagene forskellige Breathwork teknikker, hvor nogle kan bruges som hurtige værktøjer i hverdagen og andre til mere dybdearbejde:

Sukke, gabe, ryste sig, box-breathing, spænd-slip, bhastrika, shreem mantra og breathwork med vejtrækning udelukkende gennem munden. Jeg har blot remset nogle teknikker op her, så du selv kan søge videre, hvis det har din interesse.

Der blev også skrevet 3 breve (Følelsesbrev, Ansvarsbrev og Bekræftelsesbrev) på vandopløseligt papir, som efter tur kom i en glaskrukke med vand, hvor vandet tog farve af de skrevne ord og vores "sjælesuppe" endte op med at blive mørk lilla.

Den sidste dag stod på udarbejdelse af et visionboard – en planche med ord og billeder for, hvad den enkelte ønsker i livet.

Kurset var bygget stille og roligt op, så man blev mere og mere åben og klar til at tage livet ind og give slip. Der var god dynamik mellem forskellig musik samt Suzanne og Philips stemmer, som begge guidede og støttede i alle processer.

Vi havde hver især individuelle indre rejser, indre arbejde og oplevelser. Der var gode skift mellem at sidde/ligge stille og at bevæge kroppen.

Jeg tror, at mange med livstruende sygdom kan genkende, når angst og bekymringer har tag i én og derfor kan bruge dette. Som en deltager på et tidspunkt sagde: "Hvis man gerne vil have livet, hvad nytter det så ikke at leve det".

Da vi sidder ved opholdets sidste måltid søndag middag, spørger jeg de omkringsiddende medkursister, hvad de synes jeg skal skrive om weekenden. Svaret er kort og godt:

Det har været fantastisk og inspirerende!



Kursusdeltagerne.



# Helbred dig selv med sollys

Af Andreas Moritz



Generelt beder Moritz os om at have tillid til kroppens natur, og at solen er den oprindelige kilde til liv på jorden. Vi skal derfor være opmærksomme på det ultraviolette lys og dets helbredende kraft.

”Symptomerne på en sygdom kan ikke være årsag til sygdommen. Derfor kan en sygdom ikke kureres blot ved at fjerne symptomerne.” Lægernes behandling med sollys blev kaldt Helioterapi. Bl.a. tuberkulose var på listen over de 165 forskellige sygdomme, som blev helbredt med sollys. Lægen Dr. Auguste Rollier opdagede blandt andet, at hvis patienterne brugte solbriller, forblev behandlingen uvirksom. Solbriller lukker vigtige stråler i lysets spektrum ude.

Hvis solcreme virkelig forhindrede hudkræft, ville vi have set

et fald i antallet af hudkræft. I stedet er forekomsten af hudkræft steget. Den ultraviolette stråling er i gennemsnit aftaget 0,7% om året i perioden fra 1974 til 1985 og fortsætter med at falde. I samme periode på 11 år er hudkræfttilfælde fordoblet i USA og modsiger dermed teorien om at ultraviolet lys skaber hudkræft.

Måske er solcreme årsagen til den store stigning af forekomsten af hud- og modermærkekræft? Solcreme med PABA (benzoesyre) udelukker både sollysets terapeutiske og helbredende virkninger, men kan også forårsage genetiske forandringer i huden. Solcreme udelukker kun UVB og **ikke** UVA, derved bliver vi ofte udsat for meget mere UVA, end vi ville, hvis vi ikke brugte creme.

Kroppen kræver UVB (som udelukkes af solcremen) til syntetiseringen af D-vitamin, som vi ved er så vigtigt i forhold til cancer.

Ingen sol, ingen sundhed.

Moritz anbefaler en balanceret tilførsel af sollys. Med andre ord, nyd solen med fornuft.

Moritz nævner ligeledes solbrillernes skadelige virkninger i forhold til synet. Når vi udelukker ultraviolet lys, bliver øjnene ude af stand til at reparere sig selv ordentligt og

udskifte øjenceller, der er slidt op. Dette kæder han sammen med den øgede forekomst af blindhed og øjensygdomme i den industrialiserede verden.

Solen halverer risikoen for kræft eller mere!

Mænd bruger mindre solcreme end kvinder, som ofte er mere intensive soldyrkere, men det er kvinderne som har størst forekomst af modermærkekræft. Mange ingredienser i solcreme er på EU's liste over hormonforstyrrende, allergifremkaldende og kræftfremkaldende stoffer.

Jeg kan varmt anbefale bogen, som er kort og letlæst. God fornøjelse.

Forlaget Hovedland  
ISBN 9788 7707 08586  
71 sider  
Pris: Kr. 119,95

# Din grønne rejse - en sund og stærk krop med plantebaseret kost

Af Louise Bruun & Tobias Schmidt Hansen.

Anmeldt af Berit Elleholm  
[beritelleholm@gmail.com](mailto:beritelleholm@gmail.com)



Louise, som nu arbejder som ernæringsterapeut, er vokset op med en far, der bagte rugbrød med surdej og en mor, der lavede råkostsalater, hvidkålssuppe og hyldebærsaft. Senere i livet mødte hun en kvinde, der brugte kosten som en del af sin behandling for brystkræft, og det gik op for hende, at maden ikke kun kan bruges forebyggende, men også helbredende. Hun har set, at maden kan afhjælpe smerter samt give mere energi og fornyet livskraft. I dag spiser hun selv stort set ingen animalske produkter. Al forskning peger på, at det er planterne, der gør forskellen. Hun forstår godt, at mange er forvirrede med alle de forskellige kostretninger, der er dukket op: Low carb, low fat, stenalderkost, keto osv., men forskningen viser klart, at en sund kost er en grøn kost med vægt på plantebaserede fødevarer som grøntsager, frugt, bælgfrugter, nødder og fuldkorn. Det gælder både livslængde og forebyggelse af kræft, hjertekarsygdomme og diabetes 2.

Tobias blev som 18 årig ramt af en infektionssygdom, lå i sengen i flere mdr. og oplevede flere års kamp med smerter og træthed. Pludselig mærkede han tydeligt konsekvenserne af sine livsstilsvalg, og den plantebaserede kost blev det eneste, han spiste, og yoga og meditation blev en nødvendighed. Med disse erfaringer

faldt hans karrierevalg på lægegeringen. Tobias var blevet dybt fascineret af, hvordan man selv kan optimere sin sundhed og havde forestillet sig, at lægestudiet også ville gøre ham klogere på det. Til hans frustration var dette dog ikke tilfældet! Som eneste veganer blev han tit udfordret af sine medstuderende. Han måtte da mangle både protein, jern og vitaminer! Her hjalp undervisningen i videnskabsteori ham til at gå videnskabeligt til værks. Dette åbnede døren til et væld af forskning om kost og sundhed. Han blev overvældet af al den viden, der findes om sundhedsfordelene ved en plantebaseret kost, men samtidig dybt frustreret over, hvor lidt af denne viden, der var blevet omsat til bedre behandling af patienterne!

Bogen indeholder 60 opskrifter med forslag til morgenmad, frokost og aftensmad, 100 % plantebaseret bestående af grøntsager, frugt, bælgfrugter, fuldkorn, svampe, nødder og frø.

Der gives gode råd mht. at få nok protein, jern, calcium, B12, D vitamin, omega 3 mm.

Til slut er der et afsnit, der hedder: Kend dit udgangspunkt. Her udfylder man et spørgeskema, så man undervejs ser effekterne af den nye livsstil og fastholder motivationen.

Louise Bruun  
Tobias Schmidt Hansen  
Din grønne rejse - en sund og stærk krop med plantebaseret kost.  
243 sider  
Gyldendal  
ISBN 978- 87-02-33342-8  
Kr. 269,95



# Mit vidensskab Følelsesmæssige årsager til sygdom 22 års erfaringer fra egen klinik

Af Naeem Sundoo

Anmeldt af Berit Elleholm  
[beritelleholm@gmail.com](mailto:beritelleholm@gmail.com)



Sikke en flot titel og forsidebillede. Der er både dyb alvor og humor i den titel (vidensskab). Bogen er lige så god som overskriften. Naeem fortæller på et letforståeligt dansk, hvordan vi er i vores tanker og følelsers vold, så vi gør os selv syge. Han opfordrer os til, at blive herre over de to og fortæller hvordan. Han gennemgår chakrasystemet og sætter fokus på åndedrættets betydning for at forløse stressende følelser og at ilte blodet bedre, så vi øger energiveauet. Han er meget inspireret af Martinus, men også af Gandhi, Buddha, Bruce Lipton, Joe Dispenza m.fl. Han anser sig selv som værende fritænker, ikke religiøs.

Vi er ikke vores krop, vores følelser og tanker, men en sjæl, der er her på jorden for at udvikle os og tage ansvar for os selv, så vi kan give et bidrag til verden og gøre den til et bedre sted for os alle. Vi skal lytte til vores hjerte, være tro mod os selv og kærlig over for medmennesket. Vores celler arbejder bedst, når vi er taknemmelige og begejstrede for livet. Alt, hvad vi giver kærlighed, vokser og trives.

Han synes, placeboeffekten burde udgøre en vigtig del af lægeuddannelsen, og de studerende skulle dygtiggøres i at forstå den kraft, der ligger forankret i vores egne

ressourcer! Han anbefaler meditationer og giver et eksempel på en healende meditation.

Bogen har masser af cases fra Naeems klinik, også concertilfælde.

Det er Naeems hjerteintension, at vi ved at læse bogen hjælper os selv med at blive raske, forblive raske eller hjælpe andre på vej.

Hvis alt dette taler til dig, kan jeg virkelig anbefale dig at læse bogen. Hvis ikke, anbefaler jeg den alligevel, for måske finder du inspiration og får nye indsigter. Læs bogen, find glæden og storheden i livet. God læselyst!

Mit vidensskab  
Naeem Sundoo  
Følelsesmæssige årsager til sygdom  
Forlaget Namaste 2022.  
ISBN 978-87-996124-1-3  
Vejl. pris 299,00 kr.  
Lydbog 219,00 kr.  
eBog 198,00 kr.

# Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

■ Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 1 måned før kursusstart.

## Genvind din kraft v/Robert Rolfsted

Fredag d. 18. oktober 2024 kl. 14:00 til søndag d. 20. oktober 2024 kl. 15:00

Lysglimt, Gilleleje

"Jeg gør dig stærkere, modigere og mere levende". Ved at gøre dine personlige kompetencer til din største styrke og integrere dem i hele dig. Citat: Robert Rolfsted.

500 kr.



## Vores fantastiske krop v/Karsten Munk

Tirsdag d. 29. oktober 2024 kl. 14:00 til torsdag d. 31. oktober 2024 kl. 15:00

Hotel Havlund, Grenå

Kom med på en rejse i vores indre univers – kroppens biologiske vidundere – vores anatomi og fysiologi med dens fantastiske opbygning og funktion er til tjeneste for vores tanker, følelser og vores vilje.

500 kr.



Nye aktiviteter  
annonceres løbende på:  
[www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)



Kun for  
patientmedlemmer!  
3-dages kursus  
kun 500 kr.

■ Se mere på [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

### Lær at bruge Qigong, breathwork og meditation i hverdagen

Fredag d. 24. januar 2025 kl. 14:00 til søndag d. 26. januar 2025 kl. 15:00

**Duegården Konferencecenter, Nykøbing Mors**

Traditionel kinesisk medicin ser på det hele menneske med krop, sind og ånd. Udgangspunktet er, at ubalancer i kroppens energier, kan skabe helbredsmæssige udfordringer. Du lærer lette øvelser, som styrker dit energisystem.  
**500 kr.**



### Lær Selvhypnose på en nem måde v/Ib Jensen

Fredag d. 16. maj 2025 kl. 14:00 til søndag d. 18. maj 2025 kl. 14:00

**Stenstruplund, Fyn**

Lær at bruge selvhypnose som redskab til healing, bedre søvn og større selvværd. Kom med på en indre rejse i dit ubevidste sind og lær hvordan du bedre kan få dine ubevidste mønstre til at spille sammen med dit bevidste sind.  
**500 kr.**



Medlemmer, som har deltaget indenfor 12 måneder registreres også på venteliste. Bliver der plads på holdet, tilbydes disse pladser i forhold til rækkefølgen på ventelisten.

# Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

## Dagskursus - 5RHYTHMS® WORKSHOP for kvinder med senfølger efter kræft

Søndag d. 18. august 2024 kl. 10:00 til 16:30

Livslust, Frederikshavn

Du vil danse og bevæge dig mod din indre kraft og visdom og dermed få mere fred og ro inden i. Få åbnet ind til flere ressourcer i dig og hele det, du har mistet kontakten til.

Her kan du gå på opdagelse i alt det, der gerne vil leves og frisættes.

Fra 200 kr.

## Ramt af kræft - hvad nu? v/Bernt Lassen

Torsdag d. 22. august 2024 kl. 19:00 til 21:00

Borgernes Hus, Odense

Bernt fortæller sin personlige rejse med en kræftdiagnose og de valg, der er forbundet med et Nej Tak til konventionel behandling. Bernt er ikke imod konventionel behandling, men vælger livskvalitet frem for en forventning om længere levetid.

Fra 50 kr.

## Foredrag - Slip dig selv fri og stå stærkere i dig selv uden stress og tankemylder

Mandag d. 26. august 2024 kl. 19:00 til 21:00

Aktivitetsscenteret Sophielund, Hørsholm

Du får mulighed for at frigøre dig fra gamle fastlåste begrænsninger. Når oplevelserne fra fortiden bliver ved med at styre dit liv, bliver du drænet for energi og overskud.

Fra 75 kr.

## Human Healing inviterer dig til healing og foredrag - for kræftpatienter og pårørende

Torsdag d. 29. august 2024 kl. 18:00 til 20:00

Zealand / Sjællands Erhvervsakademi, Køge

Healere fra HumanHealing kommer og tilbyder healingsessioner. Først hører vi foredrag v/Nana Helsten om hvad healing kan gøre for kræftpatienter og pårørende. Healing er en del af behandlingstilbuddet på hospitaler i England.

Gratis

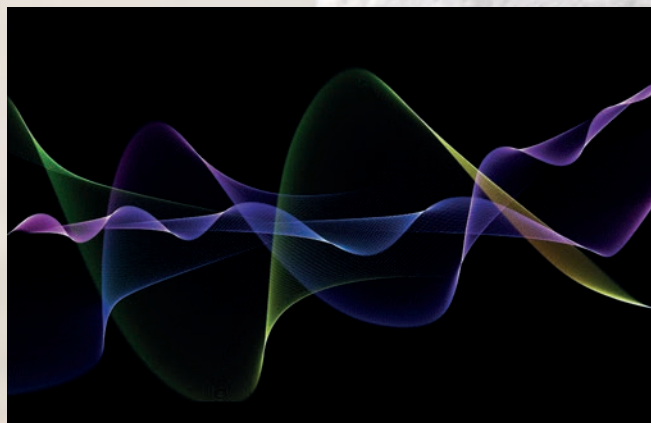
## JORDGONGEN GAIA - Lyd forstærker kroppens evne til at helbrede v/Lise Pilgaard

Onsdag d. 4. september 2024 kl. 17:00 til 18:30

Sindal Bibliotek

Oplev dette gong bad som grounder og forbinder dig til moder jord i løbet af få minutter. Du vil opleve en indre tilstand som er ny for dig, og som ikke kan opnås med det talte sprog. Disse vibrationer og denne Frekvens skal MÆRKES på kroppen.

Fra 50 kr.





# Arrangementer

## Dagskursus - Hvile og ro v/Christina Guldborg

Lørdag d. 7. september 2024 kl. 12:00 til 17:00

Purple Fitness, Jægerspris

Kom til en selvforkælelses dag med blid yoga, massage og en masse andet.

Fra 150 kr.

## FÅ PLADSER TILBAGE

### Forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Badestue

Mandag d. 9. september 2024 kl. 17:00 til 21:00

Dronning Dorotheas Badstue, Kolding

Kreds Kolding inviterer til en dejlig forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Badstue. Arkitekturen og indretningen er inspireret af 1500-tallet.

Fra 100 kr.

## ZOOM - Senfølger v/Mie Thorsen

Torsdag d. 12. september 2024 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Flere og flere overlever kræft, og derfor er der også flere mennesker, som lever med senfølger efter kræftbehandling. Faktisk skønner sundhedsstyrelsen at 50% af dem, der overlever kræft, rammes af senfølger.

Gratis

## Foredrag - Antiinflammatorisk kost og livsstil v/Frede Damgaard

Mandag d. 16. september 2024 kl. 19:00 til 21:30

Sindal Bibliotek

Kan der med periodisk faste og kostens specielle sammensætning leves bedre med kræft eller gøres noget ved inflammationer i kroppen, dvs. lidelser i bevægeapparatet, eller som sænker immunforsvaret?

Fra 75 kr.

## Foredrag - Kræft og Nervesystemet v/Lisbeth Ingvartsen Roberts

Onsdag d. 18. september 2024 kl. 19:00 til 21:00

Folkehuset, Aarhus C

Hvordan reagerer kroppen på en kræftdiagnose? Hvordan kan du selv regulere dit nervesystem. Denne aften handler om de chok reaktioner der naturligt kommer, og hvordan du selv kan regulere nervesystemet, så du giver krop og hoved ro og hvile.

Fra 50 kr.

# Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

## Oplev en sejltur med et af Danmarks historiske træsejlskibe

**Søndag den 22. september**

Ejerne af 10 danske sejlskibe har velvilligt stillet deres skibe gratis til rådighed for Kræftforeningen Tidslernes patientmedlemmer samt eventuelt en pårørende. Der sejles fra 9 byer landet over. Benyt denne enestående chance for at opleve en del af den danske kulturarv. Tilmelding er efter "først til mølle" og vi opretter venteliste.

**Gratis**



Skonnerten Fylla.

## ZOOM - Trykkammer behandlinger på Rigshospitalet hjalp på senfølger v/Lene Aagaard

**Tirsdag d. 24. september 2024 kl. 19:00 til 21:00**

**Online via ZOOM**

Lene Aagaard vil dele ud af sine erfaringer med trykkammer behandling. Hun havde masser af bivirkninger efter cancer behandling og er i dag uden nævneværdig senfølger og total medicinfri efter trykkammer behandlingen.

**Fra 25 kr.**

## ZOOM - Interview med læge Claus Hancke

**Torsdag d. 26. september 2024 kl. 19:00 til 21:00**

**Online via ZOOM**

Speciallæge Claus Hancke, en af Danmarks ypperligste ortomolekylære læger, deler sin store viden og erfaring med Tidslerne. Claus Hancke har gennem flere årtier hjulpet et utal af kræftpatienter. Lægen bag hjemmesiden [www.vitalraadet.dk](http://www.vitalraadet.dk)

**Fra 25 kr.**

## Dagskursus - Workshop v/Kunstterapeut Tone Dea Larsen

**Lørdag d. 28. september 2024 kl. 09:30 til 15:00**

**Seniorhus Odense**

Oplev et dagskursus med billedterapi, hvor du guides til at tegne dine tanker og følelser med pastelfarver på papir. Workshoppen fokuserer på personlig indsigt uden krav om kunstneriske resultater, hvor alle deltager aktivt og reflekterende.

**200 kr.**

## Forkælelsesaften i Romulus, Skallerup Klit spa & wellness

**Mandag d. 30. september 2024 kl. 18:00 til 21:00**

**Romulus Spa & Wellness, Skallerup Klit**

Luk verden ude og velværet ind. Ifør dig badetøj, badekåbe og badesandaler og træd ind i en anden verden. Et besøg i Romulus - spa & wellness er som en rejse tilbage til det historiske Rom.

**Fra 50 kr.**



# Arrangementer

## **ZOOM - Anticancer v/Cand. Med. Phd. Milena Penkowa**

**Torsdag d. 3. oktober 2024 kl. 19:00 til 21:00**

**Online via ZOOM**

Foredraget omhandler de vigtigste kosttilskud, som kan bremse cancer, cancerstamceller og metastaser uden de bivirkninger, som ofte ses ved kemoterapi.

**Fra 25 kr.**

## **Foredrag - Kræft og Nervesystemet v/Lisbeth Ingvartsen Roberts**

**Mandag d. 7. oktober 2024 kl. 19:00 til 21:00**

**Åby Bibliotek, Aarhus**

Denne aften handler om de reaktioner, der naturligt kommer i forlængelse af chokbeskeder og hvordan du/I med enkle øvelser, selv kan være med til at regulere dit nervesystem, så kroppen og hovedet får mere ro og hvile.

**Fra 50 kr.**

## **Anti-inflammatorisk køkkenkursus v/Phytokost, Jytte Langkjær**

**Tirsdag d. 8. oktober 2024 kl. 16:30 til 20:30**

**Phytokost Silkeborg**

Phytokost introducere dig i, at lave anti-inflammatorisk kost. Vi laver lækre grønne retter med focus på god smag og udseende f.eks. frokostretter, salater, supper, juice m.m. Lær hvad der kan give inflammation i kroppen og hvad der styrker helbredet.

**150 kr.**

## **Foredrag - Uden salte intet liv v/Mie Thorsen fra Alma/Allergica**

**Tirsdag d. 8. oktober 2024 kl. 19:00 til 21:00**

**Sindal Bibliotek**

I den vestlige livsstil med stress, endeløse sansebombardementer, for lidt søvn, manglende motion og dårlig ernæring er behovet for mineraler og salte større end nogensinde. En aften om de spændende celledalte.

**Fra 0 kr.**

## **SOLGONG - Lyd forstærker kroppens evne til at helbrede v/Lise Pilgaard**

**Onsdag d. 9. oktober 2024 kl. 17:00 til 18:30**

**Sindal Bibliotek**

SOLGONGENS vibrationer giver næring til dine drømme, visioner, intentioner og mål i livet. Den hæver din Frekvens og energi så din tiltrækningskraft forstærkes. Og du sætter dig selv i en indre tilstand så du tiltrækker det du drømmer om at modtage.

**Fra 50 kr.**

## **ZOOM - Breath - træk vejret og nyd livet v/Bernt Lassen**

**Torsdag d. 10. oktober 2024 kl. 19:00 til 21:00**

**Online via ZOOM**

I en travl hverdag bliver vor vejtrækning hurtig og kort, hvilket sætter kroppen i en stress tilstand. Med enkle øvelser kan åndedrættet bruges til at kontrollere kroppens tilstand. Du får teori og praktiske øvelser du kan bruge i din hverdag.

**Fra 25 kr.**

# Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

## Foredrag - Human Healing inviterer dig til healing - for kræftpatienter og pårørende

Torsdag d. 24. oktober 2024 kl. 18:00 til 20:00

Zealand / Sjællands Erhvervsakademi, Køge

Healere fra HumanHealing kommer og tilbyder healingsessioner. Først hører vi foredrag v/Nana Helsted om hvad healing kan gøre for kræftpatienter og pårørende. Healing er en del af behandlingstilbuddet på hospitaler i England.

**Gratis**

## Foredrag - Human Healing inviterer dig til healing - for kræftpatienter og pårørende

Torsdag d. 24. oktober 2024 kl. 18:00 til 20:00

Grand, Holbæk

Healere fra HumanHealing kommer og tilbyder healingsessioner. Først hører vi foredrag v/Ralf om hvad healing kan gøre for kræftpatienter og pårørende. Healing er en del af behandlingstilbuddet på hospitaler i England.

**Gratis**



## Foredrag - Min rejse til rask igen - Budwig-kuren, kost og kosttilskud v/Peter Køpke

Onsdag d. 30. oktober 2024 kl. 19:00 til 20:30

Seniorhus Odense

Peter Køpke holder foredrag om rejsen, fra han som 60-årig fik konstateret prostatakræft og om de ændringer, der virkede for ham og som gør, at han i dag er rask. Peter fortæller hvordan Budwig kuren tilberedes. Foredraget er åbent for alle.

**Fra 50 kr.**

## Dagskursus - Hvile og ro v/Christina Guldborg

Lørdag d. 2. november 2024 kl. 12:00 til 17:00

Purple Fitness, Jægerspris

Kom til en selvforkælelses dag med blid yoga, massage og en masse andet.

**Fra 150 kr.**

## JORD og URANUS GONGBAD - Lyd forstærker kroppens evne til at helbrede v/Lise Pilgaard

Onsdag d. 6. november 2024 kl. 17:00 til 18:30

Sindal Bibliotek

URANUS repræsenterer forandring, transformation og et skifte i ens liv. Så den er fantastisk at mærke og lytte til, hvis man står i sit liv og gerne vil ændre retning, men mangler lidt mod til at tage aktion på det.

**Fra 50 kr.**



# Arrangementer

## Foredrag - Human Healing inviterer dig til healing - for kræftpatienter og pårørende

Torsdag den 14. november kl. 18 – 20

Grand, Holbæk

Healere fra HumanHealing kommer og tilbyder healingsessioner. Først hører vi foredrag v/Ralf om hvad healing kan gøre for kræftpatienter og pårørende. Healing er en del af behandlingstilbuddet på hospitaler i England.

**Gratis**

## ZOOM - Uden salte intet liv v/Mie Thorsen fra Alma/Allergica

Torsdag d. 14. november 2024 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

I den vestlige livsstil med stress, endeløse sansebombardementer, for lidt søvn, manglende motion og dårlig ernæring er behovet for mineraler og salte større end nogensinde. En aften om de spændende celsesalte.

**Gratis**

## Foredrag - Om hormoner v/Susanne Genet NHT®-vejleder

Mandag d. 18. november 2024 kl. 19:00 til 21:00

Sindal Bibliotek

Ved at holde øje med hormonerne kan man forebygge kræft og forhindre tilbagefald. Hormonet progesteron har evnen til at "bremse" allerede eksisterende svulster. Naturlig hormonerapi fokuserer på det glade faktum, at man kan gøre noget ved det.

**Fra 50 kr.**

## Dagskursus - TRE metoden V/Michael Morin Nissen

Lørdag d. 23. november 2024 kl. 10:00 til 17:00

Rejsestalden, Jægerspris

Kom til en dag hvor du får indsigt i vores medfødte evne til at regulere kroppen og forløse spændinger, stress og traumer. Og lære selv at lave øvelserne derhjemme.

**Fra 200 kr.**

## ZOOM - Meditation - kom nemt igang v/Bernt Lassen

Torsdag d. 28. november 2024 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Alle kan meditere og der i gennem skabe ro i kroppen. Du får en introduktion til at bruge meditation som et effektivt redskab i din hverdag.

**Fra 25 kr.**

## Senfølger v/Cand. Med. Phd. Milena Penkowa

Torsdag d. 6. februar 2025 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Få den nyeste viden fra forskningens verden omkring metoder til at reducere og fjerne senfølger efter cancer, kemoterapi, stråling mm.

**Fra 25 kr.**

# Tidslerne

## Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen  
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V  
Tlf. 86 11 32 44  
[formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)  
[www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk)

CVR-nr.: 17420291

### Gavebidrag/donationer:

MobilePay: **211 600**  
Danske Bank: 9570 – 1202 5041

Medlemskontingent: Danske Bank 9570 - 9970 118  
Driftskonto: Danske Bank 9570 - 1296 5583

**Sekretariatet:** [sekretariat@tidslerne.dk](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

**Redaktion:** [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

**Deadline for næste nummer af Tidslerne:**  
**Tidslerne 2024-2 deadline den 1. maj 2024**

ISSN: 1397-3908 (tryk), 2246-4247 (online)  
Oplag: 1.800 eksemplarer  
Design: René Malchow. Tryk: Jannerup A/S

## Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)

**Manuskripter** sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

**Redaktionen** vurderer om indlægget har gavnlig relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse. Indlæg er oplysende og skal **ikke** betragtes som erstatning for konventionel behandling.

## Medlemsdata, adresseændringer m.m.

[sekretariat@tidslerne.dk](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

Du kan selv opdatere dine medlemsdata på [medlem.tidslerne.dk](http://medlem.tidslerne.dk).  
Vælg login: email

**Meninger og holdninger**, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.

## Bestyrelsen

### Formand

**Mai Nielsen**  
Engparken 13, 6700 Esbjerg  
T: 86 11 32 44  
M: 40 15 90 11  
[formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)



### Næstformand

**Lene Aagaard**  
Sundevej 13, 7884 Fur  
M: 40 56 78 95  
[lene.aagaard@tidslerne.dk](mailto:lene.aagaard@tidslerne.dk)



### Kredskoordinator/OnLine kurser

**Christina Hovedskou**  
Hylleholtvej 11, 4654 Faxe Ladeplads  
M: 23 37 33 63  
[zoom@tidslerne.dk](mailto:zoom@tidslerne.dk)



### Tidsellinjen

**Dorthe Helbrink**  
Bakken 20, 8305 Tranebjerg  
M: 51 27 01 76  
[tidsellinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinjen@tidslerne.dk)



### Kasserer

**Dorthe Olsen**  
Aalborgvej 136, 9370 Hals  
M: 51 51 25 61  
[kasserer@tidslerne.dk](mailto:kasserer@tidslerne.dk)



### Jesper Rybicki Ibsen

Møllegade 24,  
6400 Sønderborg  
M: 20 32 23 10  
[jesper.ibsen@tidslerne.dk](mailto:jesper.ibsen@tidslerne.dk)



### Lotte Bonometti

Lille Fjordvej 14,  
3630 Jægerspris  
M: 22 58 80 91  
[lotte.bonometti@tidslerne.dk](mailto:lotte.bonometti@tidslerne.dk)





## Kredsene

### Kredskoordinator:

Christina Hovedskou, [kredse@tidslerne.dk](mailto:kredse@tidslerne.dk),  
M: 23 37 33 63

**Bornholm:** Gitte Hansen, [bornholm@tidslerne.dk](mailto:bornholm@tidslerne.dk), tlf. 51 89 21 85

**Esbjerg:** Else Jakobsen, [esbjerg@tidslerne.dk](mailto:esbjerg@tidslerne.dk), tlf. 28 14 81 33

**Hovedstaden:** Maj-Britt Lyng, [hovedstaden@tidslerne.dk](mailto:hovedstaden@tidslerne.dk),  
tlf. 23 69 07 35

**Kolding:** Michael Lauth, [kolding@tidslerne.dk](mailto:kolding@tidslerne.dk), tlf. 20 85 35 53

**Nordjylland:** Eva Fynshave, [nordjylland@tidslerne.dk](mailto:nordjylland@tidslerne.dk),  
tlf. 21 34 36 30

**Fyn:** Annette Demant, [fyn@tidslerne.dk](mailto:fyn@tidslerne.dk), tlf. 60 65 03 51

### Online foredrag :

Christina Hovedskou, [zoom@tidslerne.dk](mailto:zoom@tidslerne.dk)  
M: 23 37 33 63

**Nordsjælland:** Lotte Bonometti, [nordsjaelland@tidslerne.dk](mailto:nordsjaelland@tidslerne.dk),  
tlf. 22 58 80 91

**Silkeborg:** Malou Munch, [silkeborg@tidslerne.dk](mailto:silkeborg@tidslerne.dk), 30 22 25 21 ???

**Sydsjælland:** Christina Hovedskou, [sydsjaelland@tidslerne.dk](mailto:sydsjaelland@tidslerne.dk),  
tlf. 23 37 33 63

**Vestsjælland:** Heidi Hansen, [vestsjaelland@tidslerne.dk](mailto:vestsjaelland@tidslerne.dk),  
tlf. 60 71 16 08

**Århus:** Pia Bildsted, [aarhus@tidslerne.dk](mailto:aarhus@tidslerne.dk), tlf. 40 43 17 92

## Kontaktpersoner:

### Analkræft:

Bernt Lassen: [blassendk@gmail.com](mailto:blassendk@gmail.com), tlf. 40 80 24 91  
(Budwigkuren)

Christina Hovedskou  
[hylleholtgard@hotmail.com](mailto:hylleholtgard@hotmail.com), tlf. 23 37 33 63

### Brystkræft hormonfølsom:

Dorthe Helbrink, Hippocrates, Arcadia  
[dhelbrink@live.dk](mailto:dhelbrink@live.dk), tlf. 51 27 01 76

Eva Fynshave, [evafynshave@gmail.com](mailto:evafynshave@gmail.com), tlf. 21 34 36 30

Ida Nielsen, konventionel og alternativ behandling/rekonstruktion, [ida.nielsen07@gmail.com](mailto:ida.nielsen07@gmail.com), tlf. 30 27 22 51

Christine Bauer, [Rudi-christina@hotmail.com](mailto:Rudi-christina@hotmail.com), tlf. 30 96 41 60

### Hudkræft:

Berit Elleholm, samt pårørende  
[beritelleholm@gmail.com](mailto:beritelleholm@gmail.com), tlf. 42 50 50 22

### Knoglemarvskræft:

Lotte Bonometti, POEMS/behandles som Myelomatose  
[bonometti@mailme.dk](mailto:bonometti@mailme.dk), tlf. 22 58 80 91

### Lever/galdegangskræft:

Mai Nielsen, opereret i Berlin  
[tidslerne@mai-nielsen.dk](mailto:tidslerne@mai-nielsen.dk), tlf. 40 15 90 11

Tommy Corfixen, Behandlet af Thomas Vogl, Frankfurt  
Universitetshospital, tlf. [tcc@km.dk](http://tcc@km.dk), tlf. 22 77 76 78

Troels Nielsen  
[troels.nielsen@mail.dk](mailto:troels.nielsen@mail.dk), tlf. 28 77 79 42

### Livmoderhalskræft:

Lene Aagaard, senfølger og trykkammer, livet efter kræft  
[mail@leneaagaard.dk](mailto:mail@leneaagaard.dk), tlf. 40 56 78 95

### Lymfekræft:

Janne Ambo Bjerg, [janne\\_ambo@hotmail.com](mailto:janne_ambo@hotmail.com), tlf. 40 32 09 83

### Prostatakræft:

Paw Mortensen, NanoKnife behandling, [www.vitusprostate.com](http://www.vitusprostate.com)  
[pawmeng@gmail.com](mailto:pawmeng@gmail.com), tlf. 20 80 88 55

Peter Køpke, Budwig-kuren, Hyberthermi, IV C-vitamin,  
[peterkoepke@stofanet.dk](mailto:peterkoepke@stofanet.dk), tlf. 20 13 71 21

Bjarne Sund Laursen, Hyperthermi, IV c-vitamin, kost,  
[bjarne@sundlaursen.dk](mailto:bjarne@sundlaursen.dk), tlf. 27 10 03 00

Niels Juhler, [nielsjuhler@jubii.dk](mailto:nielsjuhler@jubii.dk), tlf. 21 23 56 16

Per Støvring, behandlet med nanoknife på [www.virtus-prostate.com](http://www.virtus-prostate.com),  
[per\\_stoevring@hotmail.com](mailto:per_stoevring@hotmail.com), tlf. 30 97 90 90

### Skjoldbruskkirtelkræft:

Merethe Brade, [merethebrade@gmail.com](mailto:merethebrade@gmail.com), tlf. 25 77 68 60  
(fravalgt konventionel behandling)

Maj-Britt Lyng - samt hudkræft  
[maj-lyng@privat.dk](mailto:maj-lyng@privat.dk), tlf. 23 69 07 35

Maja Normann, [mnormann@hotmail.com](mailto:mnormann@hotmail.com), tlf. 22 90 04 69

### Tarmkræft:

Nynne Afkær (Budwigkuren), Arcadia-klinikken og  
Budwigcentret  
[nynne.a@hotmail.com](mailto:nynne.a@hotmail.com), tlf. 61 60 83 13

### Tungerodskræft:

Anni Borgholt, [anni.borgholt@gmail.com](mailto:anni.borgholt@gmail.com)

### Æggestokkræft:

Annie Træholt, [mail@annie-t.dk](mailto:mail@annie-t.dk), tlf. 61 30 50 33

Birthe Jensen, [bmjedk@yahoo.dk](mailto:bmjedk@yahoo.dk), tlf. 23 80 39 01

## UDLANDET:

**Berlin Universitetshospital Charité:** [www.charite.de](http://www.charite.de)

**Frankfurt Universitetshospital:** Her er Prof. Thomas Vogl, verdens førende med Regional Kemoterapi og Mikrobølgebehandling. [www.radiologie-uni-frankfurt.de](http://www.radiologie-uni-frankfurt.de)

**Prostata-Center:** [www.vitusprostate.com](http://www.vitusprostate.com)

**Arcadia:** [www.arcadia-praxisklinik.de](http://www.arcadia-praxisklinik.de)

**Malaga:** [www.budwigcenter.com](http://www.budwigcenter.com) (lukket marts 2024)

**Florida:** [www.hippocrateswellness.org](http://www.hippocrateswellness.org)

**England:** [www.careoncologyclinic.com](http://www.careoncologyclinic.com)

**Kina:** Fuda Cancer Hospital-Guangzhou, [www.fudahospital.com](http://www.fudahospital.com)



Returadresse: Kræftforeningen Tidslerne,  
c/o Mai Nielsen Orienttæpper,  
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V



# Tidsellinjen

Her kan du tale med en anden kræftpatient om, hvad du måtte have på hjerte  
Mere end 35 patientmedlemmer deler deres erfaring om egen kræftbehandling!

Åbningstider på telefon

## 70 20 05 15

Mandag kl. 18-20 og tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-12

Du kan også skrive til Tidsellinjen: [tidsellinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinjen@tidslerne.dk)

### Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: [bestyrelse@tidslerne.dk](mailto:bestyrelse@tidslerne.dk)

Bladet: [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)

Medlemsdata: [sekretariat@tidslerne.dk](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

Regnskab: [kasserer@tidslerne.dk](mailto:kasserer@tidslerne.dk)

Selvhjælpskurser: [formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)

Tidsellinjen: [tidsellinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinjen@tidslerne.dk)

### Tidslerne på Facebook

#### Tidslerne på facebook

Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe  
Her kan du få hjælp og følge gode indlæg og debatter (der er 4850 medlemmer).

#### Kræftforeningen Tidslernes side

Her kan du finde begivenheder, som du meget gerne må dele i dit netværk.

### Kurser og foredrag

Se de mange tilbud på:  
[www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

### Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 211 600

### Nyttige links

[www.daskom.dk](http://www.daskom.dk) - Dansk Selskab for Komplementær Medicin

[www.dsom.dk](http://www.dsom.dk) - Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

[www.kræftoglivet.dk](http://www.kræftoglivet.dk) - kræftoglivet.dk

[www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com) - af Anette Harbech Olesen

[www.mayday-info.dk](http://www.mayday-info.dk) - Oplysningsforbundet May Day

[www.mit-helbred.dk](http://www.mit-helbred.dk) - sundhedsblad

[www.naturli.dk](http://www.naturli.dk) - sundhedsblad

[www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk) - Carsten Vagn-Hansen, læge, sundhedskonsulent

[www.sund-forskning.dk](http://www.sund-forskning.dk) - sundhedsblad

[www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk) - Kræftforeningen Tidslerne

[www.vitalraadet.dk](http://www.vitalraadet.dk) - Vitalrådet