

INGRID NEUNTEUFEL

STÄRKER ALS DER KREBS

Mit innerer Kraft und Vertrauen zurück
ins Leben

*Wie ich mit Mut und Dankbarkeit
meinen Weg aus der Krankheit fand*



1. Auflage

© 2025 Neunteufel Ingrid

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großébersdorf

Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

info@buchschmiede.at

ISBN E-Book: 978-3-99181-862-5

ISBN 978-3-99181-696-6

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglich-machung.

*Für all jene, die im Dunkel nach einem
Licht suchen,
die in der Stille ihre innere Stimme hören
und im Wandel von Krankheit und
Veränderung den Mut finden, sich selbst neu
zu entdecken.*

*Möge dieses Buch ein Begleiter sein,
der dir Hoffnung schenkt,
dich an die Kraft deiner Selbstheilung erinnert
und dir zeigt, dass du auf deinem Weg niemals
allein bist.*

„Heilung beginnt im Inneren.“

Ingrid Neunteufel

INHALT

Vorwort	7
Wie dieses Buch entstand	10
1. Meine Vorgeschichte	12
Wenn das Leben dich zu früh erwachsen macht	16
Verwurzelt und doch bereit zu wachsen	21
2. Diagnose Krebs	26
Operation	31
Was möchte mir die Krankheit sagen?	33
3. Ungeschminkte Realität	37
Zweitmeinung	41
Implantation des Port-a-Cath	45
Eine Wegbegleiterin	49
Erste Chemotherapie	52
Wenn selbst Kälte schmerzt	57
Die Kraft des Gebets	61
Lungenmetastasen	63
Im Schatten der Ungewissheit	66
Geplante Lungenoperation	67
Auszeit mit Zuversicht	72
Fortsetzung der Chemotherapie	78
4. Ganzheitliche Heilmethoden	83
Heilung in der Natur	83
Die Kraft der Aromatherapie	87
Erkenntnis als Heilung	89
Innere Wandlung durch Dankbarkeit	92

Energiearbeit	94
Nahrung für die Zellen	97
Begleitung durch einen Lebensberater	100
Versöhnung mit der Herkunft	103
Neue Perspektiven	106
Routinen, die mein Leben veränderten	110
5. Ernährung gegen Krebs	115
Basische Ernährung	122
Ketogene Ernährung	127
Schutz vor und bei Krebs	135
6. Neuanfang	142
Ein Tag voller Hoffnung	142
Rehaaufenthalt	145
Der Weg zu mir selbst	149
Beruflicher Neubeginn	153
Geschenke und Botschaften für das Leben	157
7. Mein Weg zur Heilung	161
Nach der Chemotherapie	161
Erfahrungen leben	167
Danke für die Begegnungen	170
Autorinnenporträt	174
Literaturverzeichnis	175

Vorwort

Ich freue mich von Herzen, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Es ist kein perfektes Buch, aber ein ehrliches. Es entstand in einer Zeit, in der mein Leben stillzustehen schien und sich dennoch tiefgreifend veränderte.

Im August 2023 erhielt ich die Diagnose Darmkrebs im Stadium III mit Lungenmetastasen. Diese Nachricht erschütterte mich zutiefst, doch sie führte mich auch zu einer neuen Stärke und einer tieferen Dankbarkeit für das Leben. Was sich anfangs wie ein Ende anfühlte, wurde für mich ein Aufbruch – ein Start in ein neues, bewussteres Leben, das von innerer Kraft und Freude getragen wird.

Das Titelbild meines Buches trägt eine besondere Symbolik: Es zeigt die höchste Stelle meines Heimatortes, den Plochwitz beim Silbersee. Von dort reicht der Blick weit über die Landschaft des Mühlviertels bis hin zum Sternstein. Diese Region mit ihrem Granitboden steht für Beständigkeit und Stärke, für tiefe Wurzeln, die auch in stürmischen Zeiten Halt geben. Der Wald ist für mich ein Ort des Auftankens, ein Platz, an dem ich in der Natur Ruhe, Kraft und Geborgenheit finde. Dieses Bild spiegelt meinen Lebensweg wider: mit Höhen und Tiefen, mit Sonnenstrahlen, die auch hinter den Wol-

ken Wärme spenden, und mit der inneren Stärke, die trägt, wenn alles andere wankt.

Dieses Buch ist mein Weg. Es beschreibt nicht nur das, was medizinisch geschehen ist, sondern vor allem das, was in mir gewachsen ist. Wie ich in der Krise nicht nur überlebt habe, sondern meine wahre Stärke fand. Ich habe gelernt, mein Leben nicht als selbstverständlich zu nehmen, sondern es in all seiner Kostbarkeit und Schönheit zu schätzen.

Ich lade dich ein, mich auf diesem Weg zu begleiten. Vielleicht findest du in meinen Erfahrungen Impulse für deine eigene Reise. Heilung ist mehr als körperliche Genesung. Sie beginnt dort, wo wir uns selbst wirklich begegnen, mit all unseren Ängsten, Zweifeln und auch unserer Kraft.

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber und keine medizinische Anleitung. Es ist eine Sammlung von Erfahrungen, die mir geholfen haben, und eine Einladung, dich auf deinem eigenen Weg der Heilung zu finden. Ich habe gelernt, dass unser Körper mehr ist als nur ein biologisches System. Er spricht zu uns, oft durch Krankheit. Auf meinem Weg ist mir bewusst geworden, wie wichtig es ist, hinzusehen, zu spüren und zu vertrauen.

Ich habe sowohl die Schulmedizin als auch alternative Heilmethoden in meinen Heilungsweg integriert. Heute, zwei Jahre nach meiner Diagnose, bin

ich mehr als dankbar für die zweite Chance, die mir gegeben wurde. Ich lehre an einer Hochschule und an einer Privatuniversität. Diese Krise hat mein Leben nicht nur verändert, sondern es vertieft und mir eine neue Perspektive auf das Leben geschenkt.

Ich schreibe dieses Buch für all jene, die durch dunkle Täler gehen. Für Menschen, die Halt, Hoffnung und Orientierung suchen. Ich glaube ganz fest, dass Heilung möglich ist, wenn wir uns selbst vertrauen und mit offenem Herzen hinschauen. Möge dieses Buch ein stiller Begleiter für dich sein, ein Impuls und ein Licht in herausfordernden Zeiten.

**Von Herzen,
Ingrid Neunteufel**

Wie dieses Buch entstand – eine Reise zurück ins Leben

Ich schrieb nicht nur, um zu erzählen, sondern um zu berühren, um Mut zu machen und Hoffnung zu säen. Dieses Buch entstand aus der Liebe zum Leben und der Dankbarkeit für meine eigene Heilung. Es ist mein Wunsch, anderen Menschen eine Hand zu reichen und zu zeigen, dass es immer Wege gibt, auch wenn alles ausweglos erscheint.

Es begann mit Begegnungen. Immer wieder fragten mich Menschen: „Wie hast du das geschafft? Was hast du gemacht?“ Diese Fragen berührten mich und forderten mich heraus, tiefer nachzudenken. Mein Weg ist kein fertiges Rezept, sondern eine innere Reise voller Angst, Hoffnung, Zweifel und Entschlossenheit.

Ich habe nicht nur Therapien durchlaufen, ich bin gewachsen. Mein Körper wurde schwächer, doch mein innerer Kompass klarer. Ich wusste, dass ich bleiben will für meine Familie, für die Momente, die noch kommen. So spürte ich, dass ich meine Erfahrungen weitergeben muss, nicht als Anleitung, sondern als Mutmacher

Auch beruflich rief das Leben nach Veränderung. Der Anruf meines Rektors mitten im Krankenhaus

war mehr als nur eine Nachfrage. Es war ein Licht, das mir sagte: „Ich werde gebraucht.“ Diese Perspektive half mir, durchzuhalten. Der Wunsch, meine Erfahrungen niederzuschreiben, wuchs langsam. Das Schreiben wurde Teil meines Heilungsprozesses, ein Rückblick, aber auch ein Vorwärtsschauen. Heute bin ich dankbar, dass ich diesen Impuls ernst genommen habe. Ein Jahr nach der Chemotherapie fragen immer noch viele Menschen direkt: „Was genau hast du gemacht?“ Heute kann ich lächeln und sagen: „Lies in meinem Buch nach.“

Dieses Buch ist mein ehrlicher Beitrag. Es ist kein medizinisches Werk, sondern eine Einladung, der eigenen inneren Stimme zu lauschen. Ich bin überzeugt: Unser Herz kennt den Weg oft viel früher, als unser Verstand bereit ist, ihm zu folgen.

Ich hoffe, dass dieses Buch wie eine stille Begleiterin wirkt für jene, die sich verloren fühlen oder gerade kämpfen. Vielleicht auch für diejenigen, die das Leben wieder spüren wollen, so wie ich es heute tue, mit mehr Achtsamkeit, Klarheit und Demut. Bevor ich dir von meiner Reise erzähle, möchte ich dich mitnehmen zurück zu den Wurzeln, die uns prägen und uns wirklich ausmachen.

1.

Meine Vorgeschichte

Ich habe mich nie treiben lassen und bin meinen Weg bewusst gegangen. Schritt für Schritt. Mit dem Vertrauen, dass das Leben mich trägt, wenn ich es mitgestalte.

Mein Name ist Ingrid Maria Neunteufel. Ich wurde am 29. August 1970 als sechstes Kind meiner Eltern, Theresia und Herbert Jachs, in Linz geboren und durfte auf einem Bauernhof im wunderschönen Mühlviertel in Windhaag bei Freistadt aufwachsen. Meine Mutter war 45 Jahre alt, als sie erfuhr, dass sie erneut schwanger war. Diese späte Schwangerschaft kam überraschend, vielleicht auch ein wenig als Schock, doch für meine Eltern war sie ein Geschenk. Ein Zeichen des Lebens, das sie mit Liebe und Dankbarkeit annahmen. Ich war nicht geplant, und wurde doch mit offenen Armen empfangen.

Besonders mein Vater war stolz auf mich. Er nannte mich mit liebevoller Ironie sein „Nestscheißerl“. Das ist ein Ausdruck, der im bäuerlichen Sprachge-

brauch mehr bedeutet als nur die Jüngste zu sein. Es war eine zärtliche Bezeichnung für mein besonderes „Platzerl“ in seinem Herzen. Auch meine älteren Geschwister freuten sich, besonders meine zwei Schwestern. Wir drei wurden zu einem fröhlichen Mädchentrio, unzertrennlich und voller Lebensfreude, obwohl der Altersunterschied zu meiner älteren Schwester neun Jahre betrug.

Unser Bauernhof war mehr als ein Zuhause, er war eine Welt für sich. Eine Welt voller Leben, Aufgaben, Geschichten und Gemeinschaft. Kühe, Schweine, Schafe, Hühner, Katzen, Hasen, sie alle waren Teil unserer Familie. Das Leben pulsierte in jedem Winkel. Gäste aus Nah und Fern verbrachten ihre Urlaube bei uns. Sie brachten neue Impulse mit, erzählten von anderen Welten, und bereicherten unser kleines Paradies mit Leben und Geschichten. Meine Mutter war das Herz unseres Hauses. Uermüdlich kümmerte sie sich um uns Kinder, versorgte die Gäste und meine Eltern hielten den ganzen Hof am Laufen. Beide waren sie starke Persönlichkeiten, voller Hingabe und tiefer Fürsorge.

Da es im Ort keinen Kindergarten gab, war ich früh mitten im Geschehen. Ich half im Stall, deckte den Frühstückstisch, holte mit meinem kleinen gelben Fahrrad frische Semmeln vom Bäcker für die Urlaubsgäste. Das waren keine Pflichten, es war mein Beitrag. Ich spürte: Ich werde gebraucht. Und ge-

nau dieses Gefühl gab mir Kraft, Vertrauen und den frühen Wunsch, Verantwortung zu übernehmen. Unsere Familie war getragen von einem tiefen Glauben. Vertrauen, Dankbarkeit, Demut und Nächstenliebe wurden nicht gepredigt, sondern vorgelebt. Der Glaube war keine Pflicht, sondern ein innerer Kompass, der uns Orientierung und Halt gab.

Ebenso präsent waren Fleiß, Ausdauer und Pflichtbewusstsein. Meine Eltern zeigten uns, dass das Leben nichts schenkt, aber viel gibt, wenn man bereit ist, mit offenen Händen und einem offenen Herzen zu arbeiten. Besonders in der Landwirtschaft lernte ich, dass Erfolg Geduld braucht. Jeder Wachstumsschritt, sei es ein Getreidekorn, ein Pflänzchen oder ein Kalb, hat seinen eigenen Rhythmus. Trotz aller Arbeit fehlte es nicht an Leichtigkeit. Musik und Geselligkeit waren feste Bestandteile unseres Alltags. Wenn mein Vater abends zur „Steirischen“ griff und die Stube mit Volksliedern, Lachen und Tanz erfüllt war, entstand ein Zauber, den ich bis heute in mir trage. Diese Momente waren wie kleine Inseln der Freude, kostbar und lebendig. Meine Eltern lebten uns vor, was Zusammenhalt bedeutet: in schweren Zeiten füreinander da zu sein, ohne lange zu fragen. Ihre eigene Kindheit war von Entbehrung geprägt, und vielleicht gerade deshalb war ihr Herz so weit. Aus diesen Erfahrungen wuchs in ihnen die Überzeu-

gung, dass Gemeinschaft alles verändern kann. Diese Prägung hat mein ganzes Leben begleitet. Ich habe früh gelernt: Das Leben ist nicht immer leicht, aber es ist reich. Und wenn wir den Mut haben, ihm mit Fleiß, Freude, Vertrauen und einem offenen Herzen zu begegnen, dann schenkt es uns genau das, was wir brauchen, um zu wachsen.

Wenn das Leben dich zu früh erwachsen macht

Ich verlor vieles – doch nie meinen Glauben an das Morgen.

Das Leben meinte es nicht immer gut mit mir. Im Gegenteil, es stellte mich schon in jungen Jahren vor Herausforderungen, die andere erst viel später oder vielleicht nie erleben müssen. Es zwang mich früh, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, zu funktionieren, obwohl mein Herz manchmal einfach nur Kind sein wollte. 1979 wurde mein Vater schwer krank. Seine Energie, sein Tatendrang, all das, was unsere Familie prägte, wurde durch die Diagnose gebremst. Trotz Operationen und ärztlicher Warnungen arbeitete er weiter, oft bis an seine körperliche Grenze. Er war stolz, fleißig, gewissenhaft. Ein Mensch, der nie aufgab. Doch die Krankheit war stärker. Nach mehreren Eingriffen verstarb er am 28. Januar 1981 im Alter von nur 55 Jahren an Blutkrebs. Ich war damals zehn Jahre alt. Der Tod meines Vaters hinterließ eine tiefe Lücke in unserer Familie und in der ganzen Gemeinde. Für mich bedeutete es, viel zu früh Abschied zu nehmen. Abschied von der liebevollen Hand, die mich durchs Leben führte. Abschied von Geborgenheit. Abschied von einem

Stück Kindheit. Ich besuchte ihn täglich am Friedhof, ein stiller Versuch, ihm nah zu bleiben.

Dann war da noch eine Erfahrung, die ich lange tief in mir vergraben hatte. Ich war elf Jahre alt, mein Vater bereits verstorben. Es war ein heißer Sommertag, und ich fuhr mit dem Fahrrad in die nächste Ortschaft, um Feldfrüchte abzuliefern, wie es meine Mama von mir verlangte. In diesem Haus wohnte ein nahes Familienmitglied, dessen genaues Verhältnis ich aus rechtlichen Gründen hier nicht benennen kann. Er war großzügig, immer mit Geschenken und Zuwendung, und doch sollte an diesem Nachmittag alles anders werden.

Seine Frau war unterwegs, und ich war allein mit ihm. Was dann geschah, war ein brutaler Vertrauensbruch. Meine kindliche Unschuld wurde verletzt. Ich verstand nicht, was geschah, konnte nichts benennen, nur fühlen, dass etwas nicht stimmte. Ich fühlte mich beschmutzt, beschämmt, gelähmt. Und dieses Geheimnis trug ich viele Jahre mit mir, wie einen schweren Stein im Herzen. Mir wurde gesagt, ich dürfe mit niemandem darüber sprechen, dass es „unter uns“ bleiben müsse. Und so schwieg ich. Jahre lang. Der Schmerz, die Verwirrung und die Schuldgefühle wurden Teil meines inneren Systems. Aber sie verstummt nie ganz. Erst als erwachsene Frau konnte ich beginnen, darüber zu sprechen. Das war der Anfang, diese tiefe Wunde zu heilen.

Schritt für Schritt, mit Mut, mit Auseinandersetzung, mit liebevoller Annahme.

Das empfindsame Mädchen, das ich mit elf Jahren war, trug die Narben dieser Erfahrung. Und doch wurde genau dieses Mädchen später zu einer Frau, die lernte: Verletzlichkeit ist keine Schwäche. Sie wurde zu einer meiner größten Stärken. Ich lernte, dass Mitgefühl, Empathie und Offenheit oft aus Schmerz entstehen. Dass gerade durch dunkle Erfahrungen ein Licht in uns leuchtet, das uns stärkt und unser Herz öffnet.

Nur zehn Jahre später, im April 1991, riss das Schicksal erneut an den Grundfesten meines Lebens. Meine Schwester Gerti wurde mit nur 33 Jahren von ihrem Mann erschossen, vor den Augen ihrer drei kleinen Kinder. Es war ein unfassbarer Mord, und die Ohnmacht, nichts verhindern zu können, schmerzt bis heute. Drei Wochen später, am Christi-Himmelfahrtstag, fand ich meine Mutter leblos in ihrem Bett. Ein Taschentuch lag in ihrer Hand, als hätte sie sich bewusst verabschiedet. Sie war äußerlich gesund, aber innerlich gebrochen. Ich hatte sie am Abend zuvor noch gefragt, ob sie einen Ausflug machen möchte. Sie deutete stumm aus dem Fenster auf den Friedhof. Ich verstand nicht sofort, doch im Nachhinein war ihre Geste glasklar. Ihre Seele hatte sich entschieden, meiner Schwester und meinem Papa zu folgen.

Mit zwanzig Jahren war ich Vollwaise. Und obwohl ich von außen betrachtet „schon erwachsen“ war, fühlte ich mich innerlich oft wie ein verletztes Kind. Einsam. Verlassen. Verwirrt. Meine Geschwister hatten ihre eigenen Familien, ihre eigenen Wege, ich musste meinen erst finden. Ich war damals schon in der Ausbildung zur Lehrerin in Wien – und obwohl mein eigener Schmerz groß war, verspürte ich den Wunsch, für andere da zu sein. An den Wochenenden fuhr ich ins Burgenland, um für die Kinder meiner verstorbenen Schwester da zu sein.

Ich war bei der Gerichtsverhandlung gegen den Täter als Hauptzeugin geladen. Ich stand auf – nicht nur für mich, sondern auch für die, die nicht mehr sprechen konnten. Für Gerti. Für ihre Kinder. Für Gerechtigkeit. Die Worte des Staatsanwalts nach dem Prozess werde ich nie vergessen. Er sah mich an und sagte: „Solche Pädagoginnen wie Sie braucht die Welt. Menschen, die mit Herz und Haltung für andere einstehen.“ Damals war ich 21 Jahre alt. Ich wusste nicht, wie sehr mich diese Worte tragen würden. Heute weiß ich: Sie waren eine Bestätigung für meinen Weg.

Rückblickend frage ich mich manchmal, wie ich das alles durchgestanden habe. Die Antwort liegt irgendwo zwischen Erziehung, Glauben, innerer Führung und einer unerschütterlichen Lebensliebe. Eine leise, aber stetige Kraft in mir sagte immer

wieder: „Du schaffst das. Du bist stärker, als du jetzt glaubst.“ Auch wenn das Leben mir viel nahm, schenkte es mir gleichzeitig eine innere Kraft, die mir niemand mehr nehmen konnte. Ich lernte, dass wir wachsen können, gerade in den Momenten, die uns brechen könnten. Dass aus Schmerz Stärke entstehen kann. Und dass ich, trotz allem, mein Leben selbst gestalten darf. Schritt für Schritt. Mit Mitgefühl, Klarheit, Rückgrat und einem offenen Herzen.