

onkOVISION

MAGAZIN FÜR KREBSPATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

13



Weitblick
NEM – Nahrungs-
ergänzungsmittel



Seitenblick
Helfen, nicht
bevormunden



Lichtblick
Die heilende Kraft
der Musik



Komplementäre
und konventionelle Medizin
sinnvoll verbinden

KEDRION
B I O P H A R M A

Keep Life *Flowing*

PLASMA

Blutplasma gewinnen
und Qualität sichern.



BIOPHARMA

Plasmapräparate entwickeln
und herstellen.



LEBEN

Leben erleichtern
und retten!



Kedron Image/AD/D-AT/Version 2 - 27th August 2020

Kedron Biopharma GmbH
Bahnhofstraße 96, 82166 Gräfelfing
www.kedron.de



Liebe Leserin, lieber Leser!

Rund 50 Prozent aller Krebspatienten wenden irgendwann im Laufe der Krankheitsgeschichte komplementäre und/oder alternative Medizin (KAM) an. Pflanzliche Medikamente, Naturheilverfahren, TCM, Homöopathie... Die Möglichkeiten, die neben der konventionellen Krebsbehandlung wie Chemo- oder Strahlentherapie angeboten werden, sind vielfältig und werden kontrovers diskutiert. Wie unglaublich komplex dieses Thema ist, haben wir in der Redaktion erst so richtig realisiert, als es an die Recherche ging. Umso dankbarer bin ich, dass Prof. Jutta Hübner sich bereit erklärt hat, mir in einem Telefonat Fragen zu beantworten und mich zusätzlich mit einigen wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen zu versorgen. Als Stiftungsprofessorin für Integrative Onkologie forscht Jutta Hübner im Bereich Komplementäre Onkologie. Um Ärzten und Patienten gute Informationen und gute Antworten zu liefern: Informationen zu wissenschaftlich fundierten, ergänzenden Verfahren – von Ernährung über körperliche Aktivität bis zur Naturheilkunde. Und Antworten auf die Frage, was man als Patient selbst tun kann. Eines wurde ganz schnell klar: Es ist unmöglich, in einem einzigen Artikel der Onkovision auf alle wichtigen Aspekte einzugehen. Sollte genau das Thema, welches Sie am meisten interessiert, fehlen – bitte schreiben Sie uns an: onkovision@fskom.de Wir werden dies in einer der kommenden Ausgaben aufgreifen.

Über Feedback freut sich Ihre

Tanja Fuchs

Tanja Fuchs
Chefredakteurin Onkovision

- 4 **Rundblick**
Tipps, Veranstaltungen und interessante Infos



- 6 **Titelthema | Komplementäre Möglichkeiten**

Kaum etwas wird in der Onkologie so kontrovers diskutiert wie der Nutzen (oder Schaden) komplementärer und alternativer Medizin. – Ein aktueller Überblick.

Interview mit Prof. Dr. Jutta Hübner

- 20 **Weitblick | Nahrungsergänzungsmittel**

Vitamine, Spurenelemente, Kräuter- und Pflanzenextrakte in Kapseln – bringt das was?

- 22 **Seitenblick | Helfen! Nicht bevormunden!**

Die feine Grenze zwischen unterstützen und nerven. Für viele Angehörige oft ein schwieriges Unterfangen.

- 28 **Einblick | Was tun gegen die Nebenwirkungen?**

Teil 2: Tumorassoziierte Fatigue rechtzeitig erkennen und dagegen angehen.

- 32 **Lichtblick | Die Kraft der Musik**

Musik wirkt. Auch bei Krebspatienten. Mit den richtigen Klängen für die gewünschte Stimmung.

- 34 **Glossar**

- 35 **Vorschau / Impressum**

Das Selbstwertgefühl stärken, Nebenwirkungen lindern, die Therapie unterstützen. Auf dieser Seite stellen wir regelmäßig aktuelle Tipps und interessante Infos für Sie zusammen.

Online-Kursangebot

Meditation: Achtsamkeit und Mitgefühl kennenlernen

Achtsamkeitsmeditation kann auf vielfältige Weise dabei unterstützen, besonnen zu bleiben, Prioritäten zu setzen, Grenzen und Möglichkeiten zu erkennen und innere Stabilität zu finden. Diese Fähigkeiten können in Zeiten, wo vieles unsicher und nicht planbar ist, wo uns Unruhe, Sorgen, Stress oder Isolation zu schaffen machen, zu einem inneren sicheren Hafen werden. Sie können Halt und eine Art innere Orientierung geben. An diesem Samstag möchten wir Ihnen die Möglichkeit anbieten, angeleitete Übungen aus der Achtsamkeitsmeditation und aus der Praxis von Mitgefühl und Selbstmitgefühl für sich auszuprobieren – und wenn Sie wollen später in Ihrem Alltag zu Hause zu nutzen.

Sowohl Menschen ohne Meditations-Erfahrung wie auch erfahrene Meditierende sind hierbei ganz herzlich willkommen.

Um teilnehmen zu können, ist es nicht erforderlich, bereits still, ruhig oder entspannt zu sein. In der Praxis der Selbstfürsorge und der Achtsamkeitsmeditation lernen wir, uns gut um uns zu kümmern und mit allem, was im Außen wie auch in uns drin gerade da ist – einschließlich unseren Körperempfindungen, Stimmungen, Emotionen und Gedanken – einen leichteren Umgang zu finden. Der Kurs ist kostenfrei.



Termin:

Samstag 27.03.2021 | 14-18 Uhr

Ort:

Je nach aktueller Lage wird dieser Nachmittag in der Nähe vom Hackeschen Markt, Remise am Monbijouplatz 2, 10178 Berlin, stattfinden oder online.

Kontakt und Anmeldung:

Kursleitung: Beate Preißler,
achtsamkeit@mediosapotheke.de
 Tel: (030) 257 605 82 08

MIKA-App: Neue Themenreisen




Die MIKA-App als zugelassenes Medizinprodukt bietet eine **evidenzbasierte Hilfe zur Selbsthilfe**. „Wir geben den Menschen ein Werkzeug an die Hand, um selbst etwas tun zu können“, erläutert Prof. Dr. Mehnert-Theuerkauf. „Eine bedarfsorientierte psychoonkologische Beratung wird dadurch nicht ersetzt, aber ergänzt.“ Anja Mehnert-Theuerkauf ist Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Leipzig (UKL) und war an der Entwicklung der App beteiligt.

Seit Herbst 2020 findet man in der App Themenreisen mit ganz unterschiedlichen Inhalten. Manche bieten spielerische Interaktionsmöglichkeiten, trainieren den Umgang mit psychischen Belastungen und regen dazu an, aktiv zu werden. Hierzu gehören die Achtsamkeits- und Entspannungsübungen im Audioformat. Andere dienen dazu, komplexe Zusammenhänge verständlich zu erklären. So etwa im jüngsten Video, das Patienten mit einer Immuntherapie zur Verfügung steht und von der Apothekerin Anna-Lena Becker unterstützt wird, die auch für die Onkoveision Beiträge schreibt.

Das exklusiv für MIKA entwickelte Programm der „Themenreisen“ basiert auf Erkenntnissen der psychoonkologischen Forschung, geprüft vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR). Ziel ist es, Krebspatient:innen therapiebegleitend zu unterstützen, damit diese schrittweise die Kontrolle über ihr Wohlbefinden zurückgewinnen.

www.mitmika.de

Ein Gerichtsurteil und ein Youtube-Video: Covid19-Impfung für Krebspatienten?

In Hamburg hat eine Krebspatientin vor Gericht eine **schnellere Corona-Impfung eingeklagt** und sehr schnell Recht bekommen. Die Patientin sollte in Kürze eine Chemotherapie beginnen und Ärzte hielten die Impfung vor dieser für ratsam. Der Artikel dazu ist auf SPIEGEL-online zu lesen:

tinyurl.com/y3eo4egp

Hintergründe zum Thema liefert auch ein Video der Selbsthilfegruppe YESWECANICER



CALL-IN | THEMA: Corona-Impfstoff – eine Chance für Krebspatienten?

Sind die neuen Impfstoffe sicher? Sollen Krebspatienten sich impfen lassen? Was spricht dafür, was dagegen. Im Youtube-Kanal von YESWECANICER beantwortet der Experte Prof. Dietger Niederwieser, Krebsforscher und ehemaliger Chefarzt am UKL Leipzig Fragen.

www.youtube.com/watch?v=qYYPOgXAK9A

FFP-2-Masken: Auch für Krebspatienten?

Gesetzlich und auch privat Versicherte, die Anspruch auf eine FFP-2-Maske haben, erhalten von ihrer Krankenkasse zwei Gutscheine für je sechs FFP2-Masken, für die jeweils ein Eigenanteil von 2 Euro fällig wird. Der erste Gutschein kann bis zum 28. Februar eingelöst werden, der zweite bis zum 15. April 2021. Anspruch haben alle Menschen über 60 Jahre sowie Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung oder Asthma, chronischer Herz- oder Niereninsuffizienz, mit Demenz oder nach einem Schlaganfall, sowie mit Typ-2-Diabetes. Auch **Krebspatienten, die gerade eine Chemo- oder Radiotherapie erhalten, eine Organ- oder Stammzelltransplantation hinter sich haben oder an einer aktiven, fortschreitenden oder metastasierten Krebserkrankung leiden, haben Anspruch darauf.**

Komplementär oder alternativ? Für und Wider. Möglichkeiten neben der klassischen Schulmedizin.

Wer möchte das nicht: Den Körper im Kampf gegen den Krebs unterstützen. Möglichst natürlich und nebenwirkungsarm. Aber wie? Was ist sinnvoll, was tut gut und was kann möglicherweise schädlich sein? Komplementäre und alternative Methoden werden kontrovers diskutiert, vielfach fehlt es an aussagekräftigen Studien.

Text von **Tanja Fuchs**

Neben den zahllosen Fragen, die den meisten Menschen nach einer Krebsdiagnose durch den Kopf gehen, gehört auch diese: Was kann ich selbst tun?

Viele Patienten möchten aktiv etwas gegen die Krankheit, für ihre Gesundheit und zur Unterstützung anstehender Therapien unternehmen. Sie möchten ihre Lebensqualität erhalten, möglichst stabil durch die teilweise langwierige Zeit der Behandlung kommen und im Anschluss rasch wieder in ihren Alltag zurückkehren.

Mehr als 50 Prozent aller Krebspatienten in Deutschland wollen Körper und Seele während und nach der Therapie vor allem mit natürlichen Methoden unterstützen. Eine kleinere Gruppe der Patienten lehnt schulmedizinische onkologische Behandlungen von vornherein ab und möchte ausschließlich sogenannte „alternative Therapien“ anwenden.

Denn: Die Angst vor der Krebstherapie ist groß, das Schreckgespenst „Chemotherapie“ erscheint mitunter bedrohlicher als die Erkrankung selbst. „Ich möchte mich nicht mit Chemie vollpumpen und suche lieber nach Alternativen.“ Ein Satz, den viele Onkologen sicherlich bereits gehört haben. Oder: „Ich habe von einer Klinik für ganzheitliche Medizin gehört, da fühle ich mich besser aufgehoben.“

Und, ja: Die Behandlung mit Vitaminen, Kräutern und Diäten, Wärmebestrahlungen oder Kaffeespülungen klingt sicherlich weniger schrecklich als Infusionen mit Zytostatika – teilweise über viele Monate und mit den klassischen Nebenwirkungen, die eine Krebserkrankung oft erst sichtbar machen: Haar- und Gewichtsverlust, Fatigue und Übelkeit.

Um den Krebs zu bekämpfen, braucht es starke Therapien

Die gute Nachricht: Überlebensraten von Krebspatienten konnten in den vergangenen Jahren durch Weiterentwicklung der Behandlungsoptionen teilweise signifikant erhöht werden. Doch – und das ist die weniger gute Nachricht: Nicht selten führen die modernen Therapiemaßnahmen zu einer Reihe physischer und psychischer Belastungen. Belastungen, die die Lebensqualität der Patienten nachhaltig einschränken.

Weil die Patienten mit der Frage „Was kann ich selbst Gutes für mich tun?“ häufig allein gelassen würden, machten sie sich von sich aus auf die Suche nach Antworten, heißt es im Artikel „Bedrohliche Situationen durch komplementäre und alternative Medizin“, der in

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN

der Zeitschrift ‚Der Onkologe‘ erschien. Dabei sei es nur schwer möglich, seriöse von unseriösen Informationsquellen und Anbietern zu differenzieren, so die Autoren des Beitrags. Eine von ihnen ist Prof. Jutta Hübner. Die Ärztin und Forscherin, die u.a. den Vorsitz der Arbeitsgemeinschaft Prävention und Integrative Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft mit den Schwerpunkten Prävention, Ernährung, körperliche Aktivität und Komplementäre Onkologie innehat, formuliert eines ganz klar: „Es gibt keine sanften, natürlichen Methoden, mit denen der Krebs direkt bekämpft werden kann. Um Krebszellen zu töten, braucht es stark wirksame Medikamente, die leider auch Nebenwirkungen haben. Auch in der Natur kommen solche „Zellgifte“ vor. Es sind aber starke Gifte, die erst durch die Forschung so weit abgemildert wurden, dass sie für die Therapie der modernen Medizin infrage kommen. Beispiele sind die Chemotherapiemittel aus der Eibe, die sogenannten Taxane oder aus den Herbstzeitlosen, die sogenannten Vinca-Alkaloide.“ Naturheilkunde und andere komplementäre Methoden könnten aber dabei helfen, die Nebenwirkungen der Krebstherapie besser zu überstehen und besser durch die Therapie zu kommen, ist Prof. Hübner überzeugt.

Anstelle von oder in Ergänzung zu? Definition von KAM

Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) ist eine unscharfe Sammelbezeichnung für Behandlungsmethoden und diagnostische Konzepte, die in Abgrenzung zur Schulmedizin verwendet werden. Während alternative Verfahren „anstelle von“ Schulmedizin zum Einsatz kommen, steht der Begriff ‚komplementär‘ für „zusätzlich/ergänzend. Geht es um Begriffsdefinitionen, ist es

INFO

KAM

Das Thema KAM ist nicht nur hochkomplex, die Ansätze und Methoden breit gefächert, es ist auch ein Thema, das sehr kontrovers diskutiert wird. Dieser Artikel erhebt daher nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, wir haben uns aber bemüht, einige wichtige Aspekte zu beleuchten und verweisen vielfach auf weiterführende Informationen im Internet und in unseren bereits erschienenen ONKOVISIONEN.

Stiftung Perspektiven

Die von Prof. Jutta Hübner gegründete Stiftung Perspektiven ging im April 2017 an den Start. „Perspektiven für Menschen“ ist eine Stiftung für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen, die sich auf die Suche nach den eigenen Möglichkeiten, selber aktiv zu werden, begeben wollen“, so die Stiftungsprofessorin für Integrative Onkologie, die zwei große Aufgabenfelder miteinander verbinden möchte und auf der Stiftungs-Website Informationen sowie Hinweise auf Veranstaltungen für Patienten, Angehörige, Ärzte und andere Aktive in Gesundheitsberufen zur Verfügung stellt.

> www.stiftung-perspektiven.de



hier auch wichtig, die Naturheilkunde von der Homöopathie abzugrenzen. Naturheilkunde ist ein Überbegriff für viele verschiedene Methoden, u.a. für pflanzliche Therapien (Phytotherapeutika). Einige davon sind nachweislich wirksam, andere nicht.

Eine gute Übersicht bieten die Faktenblätter auf der Homepage der Stiftung Perspektiven. Darin werden die in Deutschland häufig angewendeten Naturheilkundemethoden beschrieben, ob und wobei sie wirken und was über Neben- und Wechselwirkungen bekannt ist. Dazu heißt es auf der Website: „Jede Therapie, die im Körper etwas bewirkt, kann auch Nebenwirkungen haben. Wechselwirkungen entstehen, wenn zwei Medikamente im Körper zusammenkommen. So kann ein Extrakt einer Heilpflanze mit einem Chemotherapiemittel oder einem anderen Krebsmedikament wechselwirken und die Wirkung des Krebsmedikamentes abschwächen oder dessen Nebenwirkungen sogar verstärken. Beides ist gefährlich. Deshalb empfehlen wir Patienten, immer mit ihrem Onkologen darüber zu sprechen.“

Alternative Medizin. Eine Alternative bei Krebs?

„Alternative Medizin ist meist durch ein Vorgehen jenseits der evidenzbasierten Medizin gekennzeichnet. Mitunter werden elementare Konzepte der Naturwissenschaften oder auch der evidenzbasierten Medizin geleugnet. Teilweise anstelle von konventioneller Medizin eingesetzt, kann sie sowohl durch Verhinderung oder Verzögerung einer schulmedizinischen Behandlung gefährlich werden als auch durch Neben- und Wechselwirkungen mit dieser.“ Alternative Medizin, sagt Prof. Jutta Hübner, nehme häufig subjektive Krankheitstheorien

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN

und Überlegungen Betroffener zur Krebsentstehung und den Ursachen, zu Diagnostik und möglichen Behandlungsansätzen für ihre Symptome auf und entwickle daraus Heilsvorstellungen, die im Kontrast zur konventionellen Medizin stehen. „Vielfach sind diese Konzepte sehr viel besser für Laien verständlich als die komplexen Herangehensweisen der modernen Medizin“, so die Expertin, die auch Koordinatorin für die Leitlinie Komplementäre Medizin im Onkologischen Leitlinienprogramm ist. Dadurch sei die alternative Medizin für viele attraktiv. Gleichzeitig sorgten die Medien für eine effektive Verbreitung, es komme zu einer umfassenden Anwendung bei Heilpraktikern, teilweise aber auch bei Ärzten.

Integrative Medizin

Die integrative Medizin verbindet konventionelle ärztliche Medizin und ärztliche Komplementärmedizin zu einem sinnvollen Gesamtkonzept. Im Mittelpunkt steht der Patient mit seinen individuellen Ressourcen und Ziel ist es, die individuell beste Therapie für diesen zu finden und Nebenwirkungen soweit wie möglich zu reduzieren. Die Integrative Medizin ist durch wissenschaftliche Erkenntnisse geleitet, auf der Basis qualitativ hochwertiger Studien und einem Wissen, das laufend weiterentwickelt wird.

Komplementäre Möglichkeiten – sinnvoll eingesetzt

Komplementäre Medizin, die begleitend zum Einsatz kommt, hat zum Ziel, insgesamt den Körper zu stärken, den Patienten deshalb besser auf die Therapie vorzubereiten und Nebenwirkungen zu reduzieren. Sie ist insbesondere der Patientenautonomie oder dem „patient empowerment“ verpflichtet.

Diese komplementäre Medizin ist aus der Sicht der Arbeitsgemeinschaft „Prävention und integrative Onkologie“ eine ausgezeichnete Methode, Patienten-Empowerment zu fördern. Seriöse komplementäre Medizin, heißt es hier, beginne bei Ernährung und Bewegung, gesundem Lebensstil und einfachen Tipps, wie zum Beispiel gekochte Möhren oder geriebenen Apfel bei Durchfällen. „Dies setzt bei Ärzten eine gewisse Bescheidenheit und Respekt vor der Selbstverantwortung und dem Selbstmanagement des Patienten voraus“, sagt Jutta Hübner. „Was wir fördern wollen, ist das Gefühl von Selbstwirksamkeit, das häufig mit der Diagnose Krebs verloren geht.“

Durch Empowerment sollen Menschen die Fähigkeit erlangen oder wiedererlangen, das Leben selbst zu gestalten. Allein das Gefühl, das eigene Handeln positiv beeinflussen zu können, gilt als wichtiger Schutzfaktor und Voraussetzung für eine gewisse Widerstandsfähigkeit, die sogenannte Resilienz.

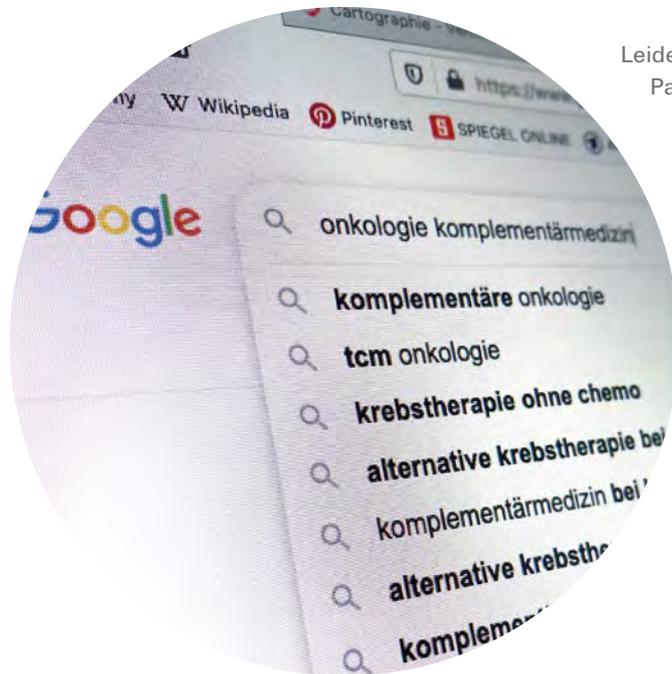


Welche Möglichkeiten habe ich, wie machen es die anderen, muss ich wirklich eine Chemo machen?

Die Versuchung, mal eben kurz Dr. Google zu befragen, ist groß. Schnell ist die Erkrankung in das Suchfenster eingetippt, noch schneller erscheinen die Treffer, zahllose Websites, nur einen Klick entfernt: Aktuelle Forschungsergebnisse, unterschiedlichste Behandlungsmöglichkeiten, Erfahrungen anderer Betroffener. Es ist verwirrend und beruhigend zugleich: Zum einen sieht man sich mit einem schier unüberschaubaren Behandlungsangebot konfrontiert, zum anderen: Man ist nicht allein! Auf den Seiten von Selbsthilfeorganisationen und Blogs anderer Betroffener finden sich Erfahrungsberichte und häufig auch motivierende sowie nützliche Tipps und Hinweise. Von der schulmedizinischen Standardtherapie über komplementäre, allgemein gesundheitsfördernde Möglichkeiten bis hin zu verheißungsvollen Alternativen und Heilsversprechen.

Die Fragen, die Krebspatienten sich stellen, sind vielschichtig: Brauche ich bestimmte Nahrungsergänzungsmittel? Sollte ich eine spezielle Diät machen? Was sollte ich jetzt essen? Was ist mit homöopathischen Globuli und Naturheilverfahren? Könnten alternative Körperthe-

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN



rapien und -anwendungen helfen oder sollte ich einfach mehr Sport machen? Darf ich das überhaupt und werde ich auch unter einer Chemo dazu in der Lage sein? Das Netz ist voll von Antworten. Von Menschen, die sich damit auskennen oder vorgeben dies zu tun und von solchen, die einfach ihre Erfahrungen teilen.

Das A und O: Rücksprache mit dem behandelnden Onkologen

Es wäre also gut, wenn der behandelnde Onkologe sich die Zeit nähme, um auf all diese Aspekte einzugehen, wenn es Raum gäbe für Aufklärungsgespräche und wiederholte gute Arzt-Patienten-Kommunikation. Denn: Ohne Zweifel gibt es komplementäre Möglichkeiten, die die jeweilige Arzneimittel-Therapie sinnvoll ergänzen, indem sie das Wohlbefinden fördern und die Lebensqualität der Patienten verbessern. Leider gibt es aber auch solche Angebote, die ausschließlich den finanziellen Interessen der Anbieter dienen und einige, die sogar gefährlich werden können. Insbesondere dann, wenn Betroffene Heilsversprechen Glauben schenken und Abstand von einer durch den Arzt verordneten pharmakologischen Therapie nehmen. Patienten sollten mögliche Bedenken gegen die ein oder andere Therapie offen ansprechen und auch ihr Interesse an bestimmten komplementärmedizinischen Methoden erläutern. Ärzte sind dazu verpflichtet, den Patienten umfassend zu beraten. Auch wenn dieser bewährte schulmedizinische Optionen hinterfragt. Arzt und Patient können gemeinsam nach der bestmöglichen Lösung suchen.

Leider nehmen sich nur wenige Onkologen die Zeit, um Patienten genau zu erklären, warum diese oder jene Chemo-, Strahlen- oder auch Kombinationstherapie zum Einsatz kommen sollte, um welche Substanzen es sich im Einzelnen handelt und welche Ergebnisse in Studien erzielt wurden. Oft fangen Patienten erst nach der Sprechstunde an, sich Gedanken darüber zu machen, welche Optionen es wohl zusätzlich geben könnte.

Wirksame KAM

Die Bandbreite komplementärer Methoden ist groß. Daher werden im Nachfolgenden nur einige wenige Beispiele aufgeführt. In unserer Reihe „Nebenwirkungen lindern“, die seit der letzten Ausgabe im Einblick zu finden ist, greifen wir außerdem jedes Mal eine bestimmte Nebenwirkung heraus, um sowohl aus schulmedizinischer als auch komplementärmedizinischer Sicht darauf einzugehen. In dieser Ausgabe geht es um Tumorinduzierte Fatigue (*Seite 28*), das Thema Nahrungsergänzungsmittel wird im Weitblick aufgegriffen (*Seite 13*).

Zu den bei Weitem am wichtigsten und gleichzeitig wohl am wenigsten spektakulären Maßnahmen zählen Aspekte des gesunden Lebensstils: Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung und soweit möglich, ein regelmäßiger Tagesrhythmus. Doch so trivial es klingen mag, für manche Menschen ist Bewegung mehr Strafe denn Vergnügen und mit gesundem Essen haben sie sich zuvor noch nie beschäftigt.

Sie möchten etwas über eine bestimmte Nebenwirkung lesen oder Ihre eigenen Erfahrungen dazu teilen? Schreiben Sie uns: redaktion@onkoveision.de

Unser Körper braucht Bewegung

Sport ist nachweislich wirksam und wem es gelingt, sich regelmäßig aufzuraffen, der wird die positiven Effekte im wahrsten Sinne des Wortes zu spüren und zu sehen bekommen. Bei nahezu allen chronischen Erkrankungen wird inzwischen regelmäßige Bewegung empfohlen. Etwa 800 Gruppen für Sport in der Krebsnachsorge gibt es derzeit in Deutschland.

Physiotherapeuten und speziell geschulte Trainer kön-

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN

INFO

Um eine **Krebssportgruppe** vor Ort zu finden, wendet man sich am besten an die Landeskrebs- oder Sportverbände des jeweiligen Bundeslandes. Jeder Krebspatient hat einen Anspruch auf Reha-Sport in einer Krebssportgruppe und gemäß § 20 SGB V werden die Kosten für die Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anteilig oder vollständig übernommen. Auch manche Krankenkassen haben Angebote – am besten direkt nachfragen. Einige Sportvereine bieten Kurse mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ an.

Die Gesundheitsbroschüre (für Berlin) kann hier kostenlos heruntergeladen werden:

> www.tinyurl.com/y42dz37l

Weitere Infos: > www.tinyurl.com/y22qknxr



nen gezielt auf individuelle Bedürfnisse von Patienten eingehen. Einige Fitness-Studios bieten Rehasport-Kurse an, die durch die Kassen bezuschusst werden. Gute Studios mit ausgebildetem Personal sind aber auch so in der Lage, auf Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen einzugehen. Wichtig ist es, dass die Trainer gut informiert sind, damit ein individuell passendes Programm erstellt werden kann. Wer Fitness-Studios nicht mag und sich lieber an der frischen Luft bewegt, kann Nordic-Walking ausprobieren, mit moderatem Joggen oder ambitionierten Spaziergängen beginnen. Auch Radfahren und Tanzen sind gute Möglichkeiten. Es gibt fast immer irgendetwas, das man tun kann, um ein bisschen Bewegung in den Alltag einzubauen.

Auch **Achtsamkeitsmeditation** kann hilfreich sein. Den Blick nach innen zu kehren, sich dem zuzuwenden, was gerade ist, scheint zwar im ersten Moment nicht immer erstrebenswert. Insbesondere dann nicht, wenn das, was gerade ist, nicht fröhlich stimmt. Aber: Achtsamkeit kann dabei helfen, Ressourcen emotional, kognitiv, intellektuell im jetzigen Moment zu bündeln. „Die zwei wesentlichen Punkte bei der Achtsamkeitsmeditation sind 1. die Wahrnehmung des Gegenwärtigen und 2. die wertfreie, annehmende Haltung, das Ausprobieren und Erfahren“, sagt Achtsamkeitstrainerin Beate Preißler im Interview mit der Onkoveision*. „Das Anknüpfen gegen etwas ist oft eine Anstrengung, die zusätzliche Spannungen verursacht. Mitunter reicht es, für ein paar Momente loszulassen und nur für einen Augenblick eine anneh-



Die regelmäßige Meditations-Praxis erleichtert vielen Menschen vor allem den Umgang mit herausfordernden Situationen oder mit schwierigen körperlichen oder mentalen Erfahrungen.

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN

mende Haltung einzunehmen oder die Aufmerksamkeit bewusst auf etwas Positives zu lenken. Studien haben gezeigt, dass dieses Wahrnehmen des Gegenwärtigen langfristig positiven Einfluss auf die Lebensqualität haben kann. Allerdings muss man dafür regelmäßig üben. Das ganze Interview kann hier nachgelesen werden:

> www.tinyurl.com/y6pyzvf4

Ernährung

Krebsdiäten werden den Leitlinien zufolge nicht empfohlen. Aber: Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wohl sinnvoll. Ein Ernährungsplan, auf dem frisches Obst und Gemüse, ausreichend Eiweiß und gutes Fett steht, kann im weiteren Sinne auch als Diät verstanden werden. Eine Diät also, die darauf abzielt, den Patienten mit allen wichtigen Nährstoffen und Energie zu versorgen. Insbesondere um Untergewicht und Mangelernährung zu vermeiden. „Was wir wirklich brauchen“, sagt Prof. Jutta Hübner, „ist eine flächendeckende Ernährungsberatung für Tumorpatienten.“

Psychoonkologie

Von großer Bedeutung ist die seelische Unterstützung von Menschen mit einer Krebserkrankung. Sowohl zu Beginn der Erkrankung, während der Therapie als auch in der Nachsorge spielt die Psychoonkologie eine zunehmend größere Rolle. Es gilt als erwiesen, dass die Stabilisierung der Psyche durch Inanspruchnahme psychologischer Unterstützung positiven Einfluss auf den Verlauf chronischer Erkrankungen hat. Weitere Infos und Unterstützung: > www.dapo-ev.de und > www.onkorat-berlin.de



Was sonst noch wirksam ist

Ingwer bei Übelkeit

Durch Chemotherapie hervorgerufene Übelkeit kann durch Ingwer reduziert werden. In den Studien wurde Ingwer zusätzlich zu den Standard-Medikamenten gegen Übelkeit und Erbrechen über 3-6 Tage nach Beginn der Chemotherapie gegeben. Ingwertabletten sind rezeptfrei erhältlich, wer es mag, kann auch frischen Ingwertee selbst zubereiten. Patienten mit bestehendem Sodbrennen oder bekannter Gastritis sollten diesen nicht verwenden. Abgeraten wird auch von der gleichzeitigen Einnahme von Ingwer und dem Medikament Aprepitant, da dies zu vermehrter Übelkeit führt.

Probiotika und Selenausgleich bei Diarrhoe

Der Einsatz von Probiotika kann vorbeugend gegen Durchfall durch Radio- und/oder Chemotherapie helfen. Die Evidenz ist zwar gering, immerhin scheinen aber Frequenz und Schwere von Diarrhoen durch den Einsatz abzunehmen, auch der Bedarf an Notfallmedikamenten verringerte sich. Patienten mit sehr starker Immunsuppression sollten Probiotika nicht einnehmen, vereinzelt wurden Infektionen beschrieben. In einer randomisierten Studie konnte gezeigt werden, dass bei Selenmangel



Aus Platzgründen können wir nicht auf alle Aspekte der KAM eingehen. Einige davon sind aber in bereits erschienenen Ausgaben thematisiert worden: **Sport und Ernährung in Heft 1, Psychoonkologie in Heft 2, Cannabis in Ausgabe 7, Achtsamkeitsmeditation in Heft 9, Die Mistel in Ausgabe 10, Laufgruppen in Ausgabe 12.** Sie haben eine der letzten Onkovisionen verpasst und würden diese gerne lesen? Schreiben Sie uns oder laden Sie sich das PDF kostenlos herunter: Auf der Website der MediosApotheke, der Witzleben Apotheke oder hier: > www.fskom.de

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN



ein Ausgleich die Diarrhoe während einer Beckenbestrahlung signifikant vermindert.

Honig und Eiswürfel gegen Mucositis

Eine aktuelle Meta-Analyse bescheinigt dem Einsatz von Honig als Prophylaxe und Therapie der oralen Mukositis unter einer Radio-/Chemotherapie einen positiven Effekt. Angewendet wurde Honig mehrmals täglich verdünnt als Mundspülung oder pur (ca. einen Esslöffel direkt im Mund zergehen lassen). Generell sollten strenge Maßnahmen zur Mundhygiene eingehalten werden. Nicht angewendet werden sollte Honig bei Vorliegen einer oralen Candidose und bei Patienten mit Neutropenie (Verminderung bestimmter weißer Blutkörperchen, der sog. neutrophilen Granulozyten). Auch das Lutschen von Eiswürfeln während der intravenösen Gabe kann vorbeugend hilfreich sein.

Traubensilberkerze, Salbei, Ananas und Vitamin D bei Hormontzugerscheinungen

Die einfachste und wirksamste Therapie ist hier körperliche Aktivität. Auch Traubensilberkerze wird inzwischen empfohlen. Die langjährige Sorge, dass Traubensilberkerze ein Phytoöstrogen und damit kontraindiziert bei hormonabhängigen Mammakarzinomen sei, ist mittlerweile widerlegt. Für Hitzewallungen bei Männern wurde in einer Studie kürzlich eine Wirksamkeit von Salbei nachgewiesen.

Patientinnen mit Muskel- und Gelenksbeschwerden unter antihormoneller Therapie profitieren – sofern ein Mangel vorliegt – häufig von einer hochdosierten Vitamin-D-Substitution. Einigen Patienten (u.a. bei Prostatakrebs) helfen auch sogenannte proteolytische Enzyme wie z.B. das Bromelain aus der Ananas. Die Kosten werden aber nicht von den Krankenkassen übernommen und es ist nicht günstig.

Omega-3-Fettsäuren und Mentholcreme bei Chemotherapie-induzierter Polyneuropathie (CIPN)

In zwei kleinen, randomisierten Studien konnte die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren (640mg/d) signifikant das Auftreten der CIPN während einer Chemotherapie

mit Paclitaxel oder Oxaliplatin reduzieren. Eine unverblindete Pilotstudie zur Therapie der CIPN mit Menthol zeigte eine signifikante Verbesserung der Symptome. Aufgrund des vielversprechenden Nutzen-Risiko-Profiles kann die Anwendung von 1-prozentiger Mentholcreme erwogen werden.

(Quelle: Supportive Therapie aus der evidenzbasierten Komplementärmedizin. Hannah Eisfeld, Christian Keinki, Jutta Hübner)

Auf Interaktionen achten

Zu den Risiken einer komplementären Therapie durch Interaktionen gibt es bislang nur wenige Untersuchungen. Eindeutig belegt ist, dass Phytotherapeutika gravierende Interaktionen mit Medikamenten eingehen können. Am bekanntesten sind die Wechselwirkungen, die in Verbindung mit Johanniskraut stehen. Der pflanzliche Stimmungsaufheller hat das Potential, die Wirkung einer Reihe von Substanzen signifikant zu verringern, indem die Ausscheidung bestimmter Krebsmittel stark beschleunigt wird.

Weitere Beispiele für ungünstige Wechselwirkungen gibt es im Zusammenhang mit Grüntee, Sonnenhutwurzel und Ginseng. Grünem Tee werden viele positive Wirkungen nachgesagt. Präklinischen Studien zufolge wirkt er antioxidativ und hemmt ein Enzym, das in den meisten Tumoren in gesteigerter Aktivität nachgewiesen werden konnte und das als kritisches Ereignis für das anhaltende Wachstum der meisten Krebsarten angesehen wird. Dem Chefapotheker des Uniklinikums Tübingen, Prof. Hans-Peter Lipp zufolge, ist bei manchen Krebserkrankungen und bestimmten Mediaktionen Vorsicht geboten. Borhaltige Medikamente können durch grünen Tee ihre Wirksamkeit verlieren.

(Quelle: FORUM 2017 · 32:411-415 <https://doi.org/10.1007/s12312-017-0320-0> Online publiziert: 4. Oktober 2017 © Springer Medizin Verlag GmbH 2017)



KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN

Kann KAM schaden?

Die Annahme, dass KAM nicht schadet, ist Prof. Hübner zufolge wissenschaftlich widerlegt. „Alles, was für Körper, Seele oder Geist eine Wirkung haben kann, kann logischerweise zumindest im Einzelfall auch zu Nebenwirkungen führen.“ Schaden könne vor allem durch Verzicht oder Verzögerung einer notwendigen Tumor- oder effektiven supportiven Therapie entstehen. Letzteres gehe insbesondere in der Schmerztherapie mit unnötigen Leiden der Patienten einher, so Jutta Hübner. Zahlreiche Studien aus den vergangenen 20 Jahren zeigen, dass der Verzicht auf schulmedizinische Krebsbehandlungen zugunsten alternativer Methoden mit einem signifikant schlechteren Gesamtüberleben einhergeht. Wird die schulmedizinische Standardtherapie abgelehnt, komme es zu einer deutlichen Prognoseverschlechterung, so das Ergebnis einer aktuellen Auswertung der National Cancer Database, in der Daten von Patienten, die mit einer alleinigen alternativen Therapie behandelt wurden, mit Daten von Patienten, die eine konventionelle Behandlung erhalten hatten, verglichen wurden. (Quelle: Dtsch Arztebl 2020; 117(10): A-498 / B-427)

Direkte Schäden durch komplementäre oder alternative Medizin werden nur selten berichtet. Im vergangenen Jahr jedoch ging der Fall eines Heilpraktikers durch die Medien, der Krebspatienten in seinem „Biologischen Krebszentrum“ am Niederrhein regelmäßig gegen hohe Honorare mit dem Präparat 3-Bromopyruvat (3BP) behandelt hatte. Der Heilpraktiker hatte mit seiner „experimentellen“ Therapie todkranke Patienten angelockt. Im Juli 2016 verstarben zwei Frauen und ein Mann kurz nach der Infusion. Das Krefelder Landgericht sprach den 61-Jährigen wegen fahrlässiger Tötung in drei Fällen schuldig.

Nebenwirkungen durch Phytotherapeutika

In Einzelfällen können auch Phytotherapeutika, also Mittel aus der Pflanzenheilkunde zu Organschäden wie z. B. Nieren- oder Leberschäden führen. So kommen zunehmend Präparate aus dem asiatischen Raum zum Einsatz, die häufig keinen Qualitätskontrollen unterliegen. Um eine mögliche Toxizität (Giftigkeit) durch die Substanz selbst oder durch Beimengungen zu vermeiden, sollten Patienten, die z.B. nicht auf TCM verzichten wollen, hier besonderen Wert auf die Herkunft der Kräuter legen, etwa indem sie zertifizierte Kräuter und Granulate über eine Apotheke bestellen.



Hyperthermie: Eine lokale oder regionale Erhöhung der Körpertemperatur kann durchaus sinnvoll sein. Für die in der Alternativmedizin angewandten Methoden gibt es keine wissenschaftliche Evidenz.

Umstrittene und teilweise unwirksame KAM

Ein Beispiel für umstrittene Verfahren ist die **Hyperthermie**. Der Begriff wird einerseits für seriöse Therapieverfahren verwendet, die eine Erwärmung lokal oder regional auf 41 – 42 Grad erreichen, wodurch in Kombination mit bestimmten Chemotherapeutika oder einer Strahlentherapie eine erhöhte Wirksamkeit ermöglicht wird. Die notwendige Temperaturerhöhung konnte nur für ganz bestimmte Verfahren nachgewiesen werden. Im Bereich der Alternativmedizin werden unterschiedliche Verfahren angewendet, die entweder nicht diesen Temperaturbereich erreichen oder für die bisher kein Temperaturanstieg in den erforderlichen Bereichen im menschlichen Körper und im Tumoreal nachgewiesen wurde. Als regionales Therapieverfahren wird im Bereich der Alternativmedizin die sogenannte Elektrophyperthermie oder Onkothermie eingesetzt. Den Anbietern zufolge komme es durch das elektrische Feld nur zu einer intrazellulären (insbesondere auf den Tumor beschränkten) Temperaturerhöhung, wodurch eine onkologische Wirkung ausgelöst werde. Klinische Studien dazu fehlen.

Auch **hochdosierte Vitamine**, insbesondere Antioxidantien, werden seit vielen Jahren in der Alternativmedizin eingesetzt. Aktuelle Studien zufolge haben Brustkrebspatientinnen, die während der Chemo- und/oder Strahlentherapie Antioxidantien einsetzen, ein schlechteres Überleben als Patienten, die das nicht tun. Leider ist in dieser Analyse nicht zwischen unterschiedlichen Mikronährstoffen unterschieden worden (mehr dazu im nachfolgenden Interview und ab Seite 20).

(Quelle: Jutta Hübner: Komplementäre und alternative Medizin in der Onkologie: Gefahren der Alternativmedizin. Complementary and alternative medicine in cancer care - risks from alternative medicine)

»Wir brauchen eine **flächendeckende Ernährungsberatung** für Tumorpatienten. Das sollte zu jedem zertifizierten onkologischen Zentrum dazugehören, genau wie der Psychoonkologe.«

INTERVIEW mit **Prof. Dr. Jutta Hübner**, Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie, Stiftungsprofessorin für Integrative Onkologie der Deutschen Krebshilfe am Universitätsklinikum Jena



Frau Prof. Hübner, die zwei wesentlichen Säulen der komplementären Medizin sind Ernährung und Bewegung. Aber ein Patient, der sich schwach fühlt, fragt sich zu Recht: Wie soll ich jetzt noch Sport treiben?

Hübner: Ja und das ist absolut verständlich. Deswegen brauchen wir für Krebspatienten spezielle Angebote. Spezielle Sportgruppen zum Beispiel. In meiner Stiftung haben wir eine Tanzgruppe, das läuft ganz hervorragend, vor allem weil man Tanzen in der Gruppe sehr unterschiedlich dosieren kann. So, dass sich für jeden das richtige Maß an Bewegung findet.

Was die Ernährung betrifft heißt es, hierzulande sei die Versorgungslage gut, ein Mangel daher

selten. Auch wenn die Möglichkeit, ausgewogen zu essen, besteht, bedeutet das ja noch lange nicht, dass die Menschen es tun. Sehr viele Menschen ernähren sich von Fertiggerichten, nehmen zu viel Zucker und kaum frisches Obst und Gemüse zu sich, oder?

Da stimme ich Ihnen zu, aber das Problem lässt sich nicht durch Nahrungsergänzungsmittel beheben, da müssen die Menschen grundsätzlich etwas ändern wollen und was wir hier eigentlich bräuchten – am besten ab Kita oder Grundschule – wäre eine gute Gesundheitsausbildung. Auch der Medizinstudent lernt darüber nicht viel im Studium, es sei denn, er setzt sich aus eigenem Interesse damit auseinander. Bei unseren Patienten, die wir untersuchen,

finden wir aber tatsächlich selten einen Mangel. Das liegt daran, dass die Mikronährstoffe auch in den eher qualitativ schlechteren Lebensmitteln durchaus ausreichend enthalten sein können.

Woran es vielmehr fehlt – und dazu gibt es bislang noch keine ausreichenden Daten – sind Ballaststoffe sowie Mikronährstoffe jenseits der Vitamine und Spurenelemente. Da wüsste ich derzeit aber nicht, wie man das messen soll.

Aber sind Krebspatienten nicht grundsätzlich in einer Ausnahme-situation? Und müsste – um einem möglichen Mangel vorzubeugen – nicht immer eine Blutkontrolle beim Arzt erfolgen? Die wenigsten Ärzte bestimmen die Spiegel von Vitaminen und Spurenelementen.

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN

»Was wirklich sinnvoll wäre – am besten ab Kita oder Grundschule – ist eine **gute Gesundheitsausbildung**. Das ist ein wichtiges Fach, das in Schulen unterrichtet werden müsste.«

Selber aktiv werden!

2016 hat Prof. Dr. Jutta Hübner mit dem Profitänzer und Tanztrainer Tobias Wozniak in Berlin ein Tanzsportprojekt für Krebspatienten und ihre Partner/Partnerinnen ins Leben gerufen. „Tanz verbindet Körper, Seele und Geist und kann helfen, den Umgang mit der Krankheit zu verändern, weil Patienten merken, dass sie etwas leisten können, dass sie etwas mit ihrem Partner gemeinsam schaffen können und dass es eine Gemeinschaft beim Training gibt, die sich untereinander stützt. Das Tanztraining ist ein geschützter Raum, in dem jeder mitmachen kann, auch wenn er nicht so leistungsstark ist oder wenn es mal einen Tag nicht so gut geht.“ Das Projekt wird wissenschaftlich von der AG Prävention und Integrative Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft begleitet. Die ersten Untersuchungen zeigen, was die Teilnehmer spüren: es geht Ihnen und Ihren Partnern besser! Jährlich finden Workshops statt – die derzeit, coronabedingt, leider nur online angeboten werden können.

Weitere Infos:

www.dein-tanzlehrer.berlin/perspektive-tanz/ Zur Kontaktaufnahme und bei Fragen, bitte eine e-mail an: info@stiftung-perspektiven.de

Das ist aus ärztlicher Sicht auch gar nicht so einfach. Zum einen ist ein Vitamin- oder Spurenelementmangel eben selten, und ungerichtete Kontrollen sind nicht sinnvoll. Zum anderen ist die Datenlage sehr verwirrend, und die Krankenkassen übernehmen nicht die Kosten. Die Ärzte sind im Zwiespalt. Sie müssten ihren krebskranken Patienten dann erstmal IGeL (Individuelle Gesundheitsleistungen) verkaufen. Wenn Sie ein paar Vitamine im Blut mit abfragen, kommen schnell mehrere hundert Euro zusammen. Das einzig sinnvolle Vitamin, auf das wir möglicherweise alle Patienten screenen sollten, ist Vitamin D. Bei allen anderen Nahrungsergänzungsmitteln brauchen wir den Sachverstand des Arztes.

Was ist mit Vitamin C, B12 und Eisen?

Es gibt bei uns keinen Vitamin-C-Mangel. Aber, wenn ich weiß, dass mein Patient sich vegan ernährt, dann kann es wichtig sein, die Eisenwerte zu überprüfen, dasselbe gilt für Vitamin B12 bei veganer und vegetarischer Ernährung. Insbesondere, wenn Patienten Probleme im Magen-Darm-Trakt aufweisen und wenn der Appetit fehlt, was bei Krebspatienten häufig vorkommt, kann es schwierig sein, mit veganer Ernährung ausreichend Nährstoffe aufzunehmen. In solchen Fällen sollten die Spiegel durch den Arzt bestimmt werden. Deshalb ist es

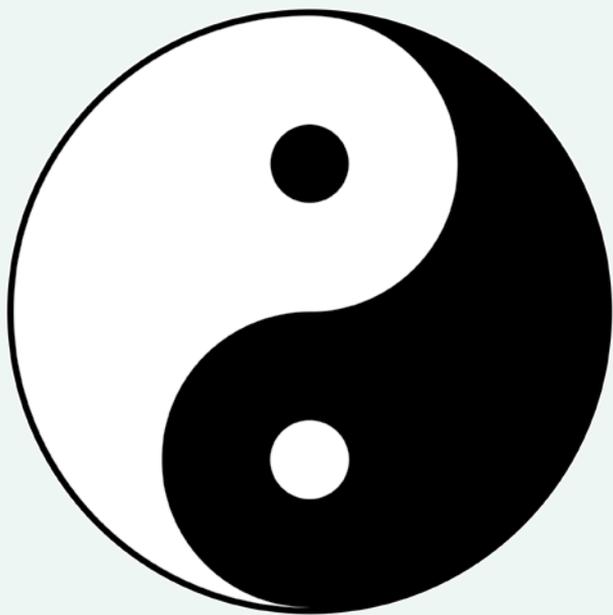
wichtig, dass man seinen Arzt auf seine Ernährung hinweist, und auch, ob in der Vergangenheit bereits Mängel festgestellt worden sind.

Sollte man den Onkologen wechseln, wenn man das Gefühl hat, dass dieser nun so gar nicht zugänglich ist für die Themen Ernährung und Bewegung als Unterstützung in der Krebstherapie?

Ich würde mich natürlich freuen, wenn mehr Kollegen diesen Aspekten gegenüber positiver eingestellt wären, aber ich befürchte, dass Sie dann in einigen Regionen keine flächendeckende onkologische Versorgung mehr gewährleisten könnten. Wahrscheinlich wäre es besser, Patienten zu raten, beim Arzt dann eben nur die notwendige schulmedizinische Krebsbehandlung zu machen und zusätzlich weitere Netzwerke aufzubauen. Über die Landeskrebsgesellschaften lässt sich herausfinden, an wen man sich hinsichtlich Sport und Ernährung wenden kann. Was wir wirklich brauchen, ist eine flächendeckende Ernährungsberatung für Tumorpatienten. Seit Jahren kämpfen wir dafür, dass das zu jedem zertifizierten onkologischen Zentrum standardmäßig dazugehören sollte, ebenso wie ein Psychoonkologe.

Sie haben selbst eine Ausbildung in Homöopathie absolviert und verfügen über ein Diplom in Aku-

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN



Traditionell werden die Verfahren der TCM vor allem vorbeugend eingesetzt. Ungleichgewichte der Körperfunktionen sollen frühzeitig erkannt, Chronifizierungen vorgebeugt werden. Dies entspricht auch der historisch überlieferten Aufgabe chinesischer Ärzte, im Wesentlichen durch Verhinderung von Erkrankungen zu wirken. Noch immer gibt es abgelegene chinesische Dörfer, in denen der Arzt bezahlt wird, wenn die Einwohner gesund sind und bleiben. Der Schwerpunkt westlicher Medizin ist die Therapie von Erkrankungen. Ein Defekt wird möglichst genau lokalisiert und behandelt. In unserer westlichen Medizin kommen präventive Ansätze noch nicht ausreichend zum Tragen.

punktur, dennoch stehen Sie bei dem kritisch gegenüber, warum?

Für mich sind das Konzepte, die aus wissenschaftlicher Sicht nicht haltbar sind. Die Studienlage ist hier nicht eindeutig, meiner Ansicht nach beruhen die Wirkungen auf Placebo.

Aber viele Krankenkassen bezahlen Akupunktur. Jedenfalls für einige Indikationen.

Hinsichtlich Akupunktur im Bereich Orthopädie gab es zwei große Studien. In der Kontrollgruppe erhielten die Teilnehmer eine schulmedizinische Therapie, die auf Tabletten und Salben beruhte. Physiotherapie war nicht dabei. Wir wissen aber, dass Menschen mit Rücken- und Knieproblemen vor allem von Physiotherapie/Krankengymnastik profitieren. Das heißt, die Schulmedizin der Kontrollgruppe war schlecht gemachte Schulmedizin. Mich wundert es nicht, dass das dann nicht funktioniert.

Es sind aber die Studien, auf die sich die Kassen beziehen.

Wenn Patienten etwas zusätzlich tun, was eigentlich Placebo ist, dann ist das ja nicht schädlich, oder?

Ich sehe das anders. Für mich ist jedes Placebo Betrug am Patienten, es ist nicht ehrlich. Insbesondere zur jetzigen Zeit finde ich das problematisch. Das Vertrauen der Bevölkerung in das System, in den Staat und in das Gesundheitssystem steht gerade ohnehin auf sehr wackligen Füßen. Aus meiner Sicht können solche Behandlungen das Problem verschärfen. Patienten, die bei einer banalen Erkrankung wie einer Erkältung, Erfolgserlebnisse mit Homöopathie gehabt haben, neigen auch bei ernsten Erkrankungen dazu, diesen Weg zu gehen, das ist fatal.

Die Schulmedizin – im Fall von Krebs eine Chemo- oder Strahlentherapie – ist aber auch nicht immer von Erfolg gekrönt. Es

kommt vor, dass der Patient monatelang eine Therapie macht, die seine Lebensqualität einschränkt und am Ende zeigt das CT einen unveränderten oder schlimmstenfalls gewachsenen Tumor.

Ja, das ist richtig. Was wir aber wissen ist, dass die Wahrscheinlichkeit, dass es dem Patienten nach einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie besser geht, um ein Vielfaches höher ist, als wenn er diese nicht macht bzw. stattdessen auf so genannte alternative Behandlungen setzt. Das heißt natürlich nicht, dass es hundertprozentigen Erfolg gibt. Trotzdem ist es der richtige Weg, da wir ja regelmäßig Kontrollen machen und relativ schnell sehen, wenn etwas nicht funktioniert. Dann können wir gegensteuern, indem wir z.B. die Therapie verändern. Wichtig ist, dass immer über das Therapieziel gesprochen wird. Ziel jeder Behandlung sollte sein, langfristig die Lebensqualität des Patienten zu verbessern oder wiederherzustellen.

KOMPLEMENTÄRE THERAPIEN

Wie verhält es sich mit Phytotherapie, wie bei der TCM?

Ich bin durchaus angetan von einer gutgemachten Pflanzenheilkunde. Ich glaube, dass es in allen Ländern dieser Welt gute Heilpflanzen gibt, aber man muss wissen: Mit was arbeiten wir da, wie wurde das hergestellt? Das ist in der TCM meist nicht der Fall, es zeigt sich immer wieder, dass es Kräutermischungen gibt, die hoch belastet sind. Unter anderem, weil der Umgang mit Pflanzenschutzmitteln in den produzierenden Ländern anderen Vorschriften unterliegt als hierzulande. Die Einstufung der Pflanzenheilkunde in Deutschland als sogenannte besondere Therapierichtung hat leider dazu geführt, dass viele von den kleinen Unternehmen, die heimische Phytotherapie hergestellt haben, ihre Forschungstätigkeiten einge-

stellt haben. Das ist sehr schade, denn die waren teilweise richtig gut, ich habe keinen Partner mehr in diesem Bereich, mit dem ich Studien besprechen könnte.

Zum Thema hochdosiertes Vitamin C findet man widersprüchliche Aussagen. In einer in Deutschland durchgeführten Studie soll die intravenöse Verabreichung von hochdosiertem Vitamin C die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen verbessert haben. Das widerspricht Ihren Aussagen dazu. Könnte – wenn Vitamin C intravenös verabreicht würde – doch eine positive Wirkung damit verbunden sein?

Vitamin C ist – in den normalen Dosierungen – egal ob oral oder intravenös – ein Antioxidans. Antioxidantien – das ist mittlerweile recht gut belegt – führen während

einer Chemo- und Strahlentherapie dazu, dass diese schlechter wirken. Es gab hier in der Tat eine Studie, die positive Ergebnisse zugute förderte. Aber bei genauer Betrachtung fallen hier einige Ungereimtheiten auf. So z.B., dass Studienautoren beteiligt waren, die zu einem Unternehmen gehörten, das eine Lösung mit hochdosiertem Vitamin C herstellt. Tatsächlich gibt es – in vitro* – gut belegte Daten zur Wirkung von Vitamin C. Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin und wenn man es, selbst in hohen Dosen, langsam infundiert, scheidet die Niere es gleich wieder raus. Es müsste also schnell geschehen. Zwei Probleme: Die in Deutschland verfügbare Lösung enthält 7,5 g Vitamin C auf 100 ml und wir wissen, dass es mehr als 100 g braucht, damit überhaupt Effekte sichtbar werden können. Das heißt, man müsste 15 Fläschchen dieser Lösung infundieren, also 1,5 Liter. Zum einen kann man diese Menge nicht mal eben so in einem Schuss verabreichen, zum anderen würde die Niere schlagartig einer viel zu hohen Säurebelastung ausgesetzt. Vor über zehn Jahren bereits wurden höhere Dosierungen in Studien in den USA getestet, und bereits damals hieß es: Passt auf die Nieren auf. Das ist jetzt rund 10 Jahre her und es ist bislang noch nichts dazu publiziert worden. Ich kann mir vorstellen, warum das so ist: Weil es nicht funktioniert.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Professor Hübner.

Eine gut erforschte Pflanzenheilkunde (Phytotherapie, auch Kräutermedizin genannt) hat durchaus ihre Berechtigung. Die Frage ist, ob dies immer Pflanzen und Kräuter aus Asien oder Südamerika sein müssen. Auch in Europa gibt es Heilpflanzen. Hier braucht es unbedingt weitere Forschung.



LEIDENSCHAFT FÜR PATIENTEN

Seit über 75 Jahren arbeitet Grifols daran, die Gesundheit und das Wohlergehen von Menschen weltweit zu verbessern.

Unser Antrieb ist die Leidenschaft, Patienten durch die Entwicklung neuer Plasmatherapien und neuer Methoden zur Plasmagewinnung und -herstellung zu behandeln.

Weitere Informationen über Grifols auf www.grifols.com

GRIFOLS
pioneering spirit



Wie gut ist mein Essen? Muss ich etwas ergänzen? Nahrungsergänzungsmittel (NEM) in der Onkologie

Die Krebspatienten, die bei Kerstin Dobberstein und ihrem Team Rat suchen, kommen sowohl von sich aus, als auch auf Anraten des Arztes. Kerstin Dobberstein ist Ernährungstherapeutin und Inhaberin von KD-Ernährungskonzepte in Berlin Schöneberg.

Text von Tanja Fuchs

Hochdosierte Vitamine, Kapseln mit Noni-, Katzenkralle- oder Amygdalinextrakt oder Kurkuma in rauen Mengen... „Die zahllosen Tipps und Empfehlungen die sowohl aus dem Internet als auch aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis auf Menschen mit einer Krebserkrankung niederprasseln, führen nicht selten zu großer Verunsicherung“, sagt Kerstin Dobberstein.

Während es für einige Patientinnen selbstverständlich ist, unterschiedliche NEM zuzuführen, sind andere zurückhaltend: Denn wer in der Krebstherapie täglich mehrere unterschiedliche Medikamente einnehmen muss, ist nicht immer erfreut darüber, zusätzlich Kapseln und Pillen zu schlucken. „Und häufig ist das auch gar nicht nötig“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin.

Eine geschulte Ernährungswissenschaftlerin kann sich – anhand einer Ernährungshebung, in der gezielte Fragen nach den Ernährungsgewohnheiten gestellt werden – bereits einen guten Überblick darüber verschaffen, ob der Patient genügend Nährstoffe erhält. „Ich mache mir zunächst ein Gesamtbild: Wie ist die orale Zufuhr, was kann der Patient über seine Ernährung abdecken und was könnte möglicherweise schwierig sein oder werden. Hierfür ist es wichtig zu beachten, an welchem Punkt der Therapie der Patient steht. Gerade während einer Chemotherapie muss man genau hinsehen, denn insbesondere Antioxidantien, wie z.B. Vitamin C in großen Mengen, können kontraproduktiv wirken und den Erfolg der Chemo schwächen.

Wichtig ist: Das gilt nicht für Vitamin C, das mit Obst oder Gemüse aufgenommen wird. „Ich bin ohnehin ein Fan davon, möglichst viele Vitamine und Spurenelemente über die Nahrungsmittel zuzuführen und nicht als synthetisch in Kapseln gepresste Extrakte. Die Vorteile: Der Körper kann Nährstoffe aus echten Lebensmitteln viel besser aufnehmen und es besteht keine Gefahr von Überdosierung.“





Kerstin Dobberstein, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin,
Diätassistentin – u.a. Schwerpunkt Onkologie/VDD,
KD Ernährungskonzepte, Langenscheidtstr. 9,
10827 Berlin-Schöneberg, Tel.: 030 36428100,
E-Mail: info@kd-ernaehrungskonzepte.de

Manchmal ist Ausgleich erforderlich

„Wenn wir aber Defizite sehen, die sich nicht ausgleichen lassen, z.B. weil ein Patient viele Lebensmittel einfach nicht mehr essen kann oder mag, dann müssen wir supplementieren. Dies sollte bestenfalls in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt und nach der Laborbestimmung der Nährstoffspiegel erfolgen.“

Die Aufgabe der Ernährungstherapie ist es also auch, absehbarem Mangel entgegenzuwirken. Bei Patienten, die anhaltend unter Durchfällen leiden und möglicherweise Entzündungen im Magen-Darm-Trakt haben, können einige Nährstoffe, wie zum Beispiel Vitamin B12, nicht ausreichend resorbiert werden oder es kommt zu hohen Verlusten an Elektrolyten. Besteht dieser Verdacht, rät die Ökotrophologin ebenfalls dazu, dies über eine Blutabnahme kontrollieren zu lassen.

Vitamin-D-Mangel ist weit verbreitet

Die allermeisten Nährstoffe können mit ausgewogener Ernährung in ausreichendem Maß zugeführt werden. Einzige Ausnahme: Vitamin D. Das sogenannte Sonnenvitamin lässt sich allein über die Nahrung nicht ausreichend aufnehmen. Es wird vielmehr unter der Einwirkung von Sonnenlicht auf der Haut im Körper selbst gebildet. Aber: Zwischen Oktober und April reicht die UV-Strahlung der Sonne in unseren Breitengraden dafür nicht aus. Viele Menschen in Nordeuropa weisen daher einen Mangel auf.

Mit gutem Essen lässt sich viel erreichen

Pauschale Empfehlungen für Krebspatienten kann die Ernährungswissenschaftlerin nicht geben. „Menschen sind unterschiedlich, ebenso wie ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Keine Krebserkrankung gleicht

der anderen, und auch die Therapien werden immer individualisierter.“ Was sie aber sagen könne, ist, dass man bei Menschen, die sich bislang sehr schlecht ernährt hätten, allein mit einer gesunden Ernährung schon einen riesigen Schritt nach vorne machen könne. Bei denjenigen, die ohnehin bereits darauf achten, lässt sich die Nährstoffzufuhr ggf. noch optimieren. Insbesondere, wenn bestimmte Lebensmittel, die sonst auf dem Speiseplan standen, durch die Krebsbehandlung nicht mehr vertragen werden. Ein Anliegen ist der Ernährungstherapeutin auch die Lebensqualität: „Wir versuchen immer auf die Vorlieben zu achten. Was schmeckt den Patienten, was bedeutet Genuss für sie. Essen soll, wenn irgend möglich, auch mit einem guten Gefühl verbunden sein.“

Curcumin werden entzündliche und andere positive Eigenschaften zugeschrieben. Richtig, ist, dass Kurkuma-Extrakte erfolgversprechend in Zellkultur- und Tierversuchen getestet wurden. Allerdings in extrem hohen Dosierungen, die beim Menschen weder über die Nahrung noch über Nahrungsergänzungsmittel erreicht werden können. Da die Bioverfügbarkeit von Curcumin stark eingeschränkt ist, werden nur sehr geringe Mengen aus dem Darm und in die Zellen aufgenommen. Ein großer Teil wird direkt wieder ausgeschieden. Um tatsächlich eine Wirkung zu erzielen, müssten also sehr große Mengen gegessen werden. Etwas verstärken lässt sich die Resorption durch die Kombination mit Pfeffer.





Die feine Grenze
zwischen helfen und
nerven.
Wie verhält man
sich als Angehöriger
eines Krebspatienten
richtig?

Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, betrifft das in der Regel sein ganzes Umfeld. Ist der erste Schock über die Diagnose verarbeitet, gilt es, dem Erkrankten über einen langen Zeitraum ein möglichst guter Begleiter zu sein. **Für Angehörige ein schmaler Grat, bei dem einem die eigenen Gefühle nicht selten im Wege stehen.** Muss man immer stark bleiben? Darf man seine Ängste und Sorgen teilen? Was, wenn der andere abblockt? Und wo ist die Grenze zwischen Helfen und Bevormunden?

Text von **Kristina Michaelis**

Die Diagnose Krebs kann alles verändern: Gemeinsame Zukunftspläne, Berufsaussichten, Beziehungen. Manchmal muss in kurzer Zeit Vieles neu organisiert werden – nicht leicht, wenn man sich vor Angst und Sorge wie gelähmt fühlt. Für Angehörige und Freunde ist die Krebserkrankung eines nahestehenden Menschen eine Belastungsprobe. Denn auch sie müssen von heute auf morgen eine Rolle übernehmen, auf die sie niemand vorbereitet hat. Wie also verhält man sich richtig?

Die Lähmung nach der Diagnose überwinden

Einfach erst einmal da sein und aushalten, dass es gerade so ist, wie es ist, raten Fachleute. Denn bereits das hilft dem Patienten. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Zuwendung eines engen Freundes oder Angehörigen wesentlich dazu beiträgt, die Erkrankung besser zu bewältigen. „Gerade bei den ersten Arztgesprächen nach der Diagnose, aber auch im Verlauf der Therapie, kann es, wenn es vom Patienten gewünscht ist, hilfreich sein, einen nahestehenden Menschen als Begleitung mitzunehmen – als wertvolle psychologische Stütze, aber auch, damit der Informationsfluss gewährleistet ist“, sagt Dr. Heidi Schumacher, Gynäkologin am Münchner Versorgungszentrum (MVZ) für Senologie und gynäkologische Onkologie. Untersuchungen hätten gezeigt, dass manche Patienten durch den extremen Stress, wie sie eine Krebsdiagnose darstelle, vermutlich nur 20 Prozent der Informationen aus dem Arztgespräch im Nachhinein wiedergeben könnten. „In Corona-Zeiten versuchen wir es so zu organisieren, dass der Angehörige oder Freund am Telefon mithören kann“, so die Ärztin. In vielen Krankenhäusern gebe es die Möglichkeit, während des Gesprächs einen Psychoonkologen hinzuzubitten, der den Betroffenen unmittelbar auffängt und erste Schritte aufzeigen kann, wie man mit den eigenen

Ängsten umgeht. Wenn der Betroffene jedoch eine Begleitung ablehnt und nicht einverstanden ist, dass ein Angehöriger mit dem Arzt Kontakt aufnimmt, sollte man das respektieren. Rein rechtlich ist es Angehörigen nicht erlaubt, gegen den Willen des Patienten mit dem Arzt zu sprechen. Allerdings kann man versuchen, die Gründe für die Ablehnung herauszufinden und die Vorteile eines gemeinsamen Arztbesuchs erläutern.

Was, wenn der Erkrankte die Behandlung ablehnt?

Der Arzt empfiehlt unverzüglich eine Chemo- oder Strahlentherapie, aber der Patient winkt ab und verlässt sich stattdessen ausschließlich auf alternative Therapien. Ein Szenario, das einer Studie aus 2013 zufolge bei weniger als einem Prozent der Betroffenen vorkommt, für Angehörige aber ein ernstes Problem darstellt. Die Befürchtung, dass viel Geld in zweifelhafte Therapien investiert wird, während die Angst zunimmt, dass wertvolle Zeit verloren geht und sich die Prognose des Krebspatienten drastisch verschlechtert, führt schnell zu verhärteten Fronten. Was tun? In einem ruhigen Gespräch kann der Angehörige versuchen, die Gründe für die Ablehnung herauszufinden. Auf welchen Informationen gründet sie? Spürt man, dass der Erkrankte weiterhin abblockt, kann es sinnvoll sein, noch einmal das gemeinsame, vertrauensvolle Gespräch mit einem Arzt zu suchen.

Aus einer Patientenbefragung im Rahmen einer Studie sind sechs Ratschläge für Ärzte in der Kommunikation mit Brustkrebs-Patientinnen entstanden, die auch Angehörigen Unterstützung bieten. Darin wird empfohlen, eine akzeptierende und vorurteilsfreie Haltung einzunehmen, die die Ängste des Patienten annimmt und zugleich realistische Ansatzpunkte für Hoffnung schafft. Das mögliche Behandlungskonzept sollte ausführlich beschrieben und dabei auf Maßnahmen hingewiesen werden, die Beschwerden minimieren. Ein weiterer wichtiger



Für den anderen da sein, auch wenn einem manchmal die Worte fehlen. Einen geliebten Menschen durch eine Krebstherapie zu begleiten kostet Kraft, kann aber auch zu einer besonders innigen Beziehung führen.

Faktor: Zeit. Der Patient braucht sie, um mit der Diagnose zurecht zu kommen und die vielen Informationen, die jetzt auf ihn einströmen, aufnehmen zu können. Das panische Schüren von Angst hilft da nicht weiter. Sein Wunsch, alternative Therapien zu verwenden, sollte anerkannt werden, aber der Arzt kann erklären (und dies mit Studien untermauern), dass eine Krebstherapie zu ernst ist, um sie allein mit alternativen Methoden zu behandeln – und ein Verzicht auf die Therapie im schlechtesten Fall zu Rezidiven und Tod führen kann.

(Quelle: Citrin DL, Bloom DL, Grutsch JF et al. Beliefs and perceptions of women with newly diagnosed breast cancer who refused conventional treatment in favor of alternative therapies. Oncologist 2012; 17(5): 607–12.; zitiert nach https://www.con-nexi.de/article-Der-Ablehner__newsitem__5901e8617f842.html)

INFO

Seriöse Informationen einholen – aber wie?

Für die meisten Angehörigen ist es wichtig, gut über die Erkrankung informiert zu sein. Wer mehr weiß, kann besser abschätzen, auf was er sich einstellen muss und tut aktiv etwas gegen – oft unrealistische – Ängste. Mit gezielten Informationen kann man dem Betroffenen außerdem eine wichtige Unterstützung geben – vorausgesetzt, diese Hilfe ist auch erwünscht. Aber: Auf die Seriosität der Quellen kommt es an.

Weiterführende Informationen gibt das Informationsblatt **„Krebs im Internet: Sicher surfen“** des Krebsinformationsdienstes:

> www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-sichersurfen.pdf

„Das Wort Chemotherapie hat für viele etwas sehr Bedrohliches“, so Dr. Heidi Schumacher. „Wenn sich Patienten zunächst gegen die Schulmedizin sperren und sagen, das ist nicht mein Weg, liegt das meist an diffusen Ängsten und Schreckbildern, die wenig mit der Realität zu tun haben.“ Drängen und überreden, so ihre Erfahrung, ist hier nicht angebracht. Im Gegenteil: „Ich erkläre die schulmedizinischen Therapiebausteine und frage konkret, was die Ängste sind, um diese mit der Realität der Behandlung abzugleichen. Ebenso kläre ich über den klaren Nutzen, aber auch über die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Behandlung auf – und, ganz wichtig, bin offen für komplementärmedizinische Behandlungen, um eventuelle Nebenwirkungen aufzufangen. Die meisten stimmen dann einer Behandlung zu.“ Das Gute: Eher selten muss eine Entscheidung sofort getroffen werden. In der Regel ist genug Zeit, weitere Informationen und eine Zweitmeinung einzuholen.

Auch wenn die Therapie bereits begonnen hat, können komplementärmedizinische Behandlungen das Wohlfühl steigern und Nebenwirkungen verringern helfen. „Im Gegensatz zur Strahlen- oder Chemotherapie, wo der Patient eine passive Rolle hat, erfährt er hier, dass er selbst etwas für sich tun kann, das stärkt die Selbstwirksamkeit“, sagt die Ärztin. (Siehe Titelthema, Seite 6 ff)

Oftmals lassen sich sogar die nächsten Menschen in begleitende Therapien einbinden – so zum Beispiel beim gemeinsamen Tanzen (siehe auch Seite 17), aber auch bei sanftem Yoga oder Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). Die ganzheitliche Sichtweise auf den Körper und das, was gerade mit ihm passiert, kann dafür sorgen, dass man sich wieder mehr in seinem Körper „zu Hause“ fühlt.

Unterstützung durch komplementäre Anwendungen

Berthold Meyer, dessen Frau an Darmkrebs erkrankt war, kann das bestätigen. „Wenn meine Frau zu ihrem Akupunkturarzt ging, spürte man immer, dass ihr auch das begleitende Gespräch und das wesentlich größere Zeitfenster, das er im Vergleich zum Onkologen mitbrachte, guttat; davon profitierte nicht nur der Körper, sondern auch die Seele“, erinnert sich der 76jährige. „Neben der Chemotherapie war das lange der wichtigste Termin, der auch mich ein bisschen entlastete.“

Dass Angehörige sich häufig speziell über komplementäre Therapien informieren, um dem Erkrankten mehr Wohlbefinden zu ermöglichen, erlebt auch die Osteopatin und Physiotherapeutin Daniela Rupp in ihrer Praxis in Mühlheim am Main: „Ich rate eher dazu, es auszuprobieren“, sagt sie, „auch gerne schon parallel zu Chemo- oder Strahlentherapie, denn auch die osteopathische oder physiotherapeutische Behandlung ist in der Lage, manche durch die Therapie ausgelösten Nebenwirkungen und/oder Schmerzen eventuell zu lindern. Bei Nebenwirkungen wie Lymphödem, Strahlenfibrose oder Neuropathie (siehe Glossar) oder bei der Nachbehandlung von Narben können manualtherapeutische Anwendungen sehr wirkungsvoll sein. In der Regel merkt der Patient dann sehr schnell, ob ihm das gut tut – oder ob gerade nicht die Zeit ist, in der er angefasst werden möchte.“

Für Angehörige ist es auch wichtig, zu akzeptieren, wenn der Patient Ruhe braucht und zu viele Tipps und Ratschläge einfach überfordern würden. „Unsere Tochter wollte unbedingt noch eine TCM-Spezialistin hinzuziehen und war sehr irritiert, dass ihre Mutter nicht alle zur Verfügung stehenden Möglichkeiten ausschöpfen wollte. Aber letztlich mussten wir hinnehmen, dass sie die Situation anders erlebte als wir, das war ein schmerzhafter Lernprozess“, erklärt Berthold Meyer.

Die feine Grenze zwischen Helfen und Bevormunden

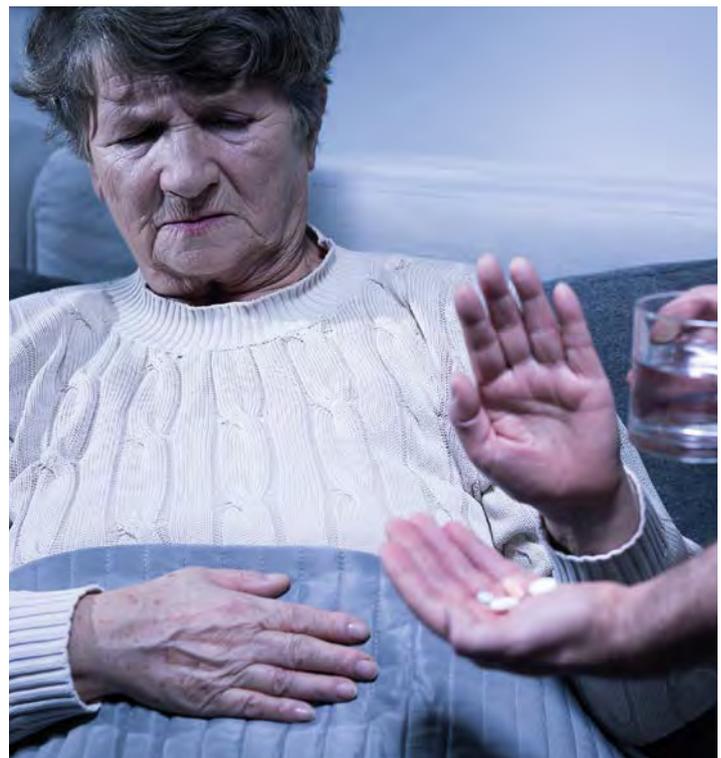
Ob man tatsächlich auf die Bedürfnisse des Patienten hört oder gerade die eigenen Sorgen mit einem durchgehen – dafür sollte man auch im Alltag feine Antennen entwickeln. Selbst wenn man den Erkrankten möglichst schonen will: Niemals sollte man über seinen Kopf hinweg entscheiden.

Vielleicht ist es der Wunsch des Erkrankten, so viel Normalität wie möglich zuzulassen und auch einmal über völlig andere Themen zu sprechen? Dann können diese Auszeiten als Kraftquelle genutzt werden. Fühlt sich der Erkrankte stark genug, sollte er alle Aufgaben, die er sich

zutraut, auch übernehmen dürfen. Auf der anderen Seite ist es sinnvoll dort, wo es willkommen ist, Hilfe zu organisieren, damit der Patient wieder Kraft tanken kann – ob beim Einkauf oder beim Hausputz. Und auch Angehörige brauchen Pausen, um neue Energie zu gewinnen.

Werden im Alltag die Aufgaben neu verteilt, kommen langjährig eingespielte Muster und Rollenmodelle schnell ins Wanken. Die Beziehungen können davon aber durchaus profitieren. So entpuppt sich die beste Freundin womöglich als großartige Ersatzmama für die Kleinen. Der Mann als überraschend guter Koch. Und die eigene Mutter als gewiefte Buchhalterin. Ein offenes Gespräch, in dem man erst einmal gut gemeinte Tipps für sich behält und sich in aller Ruhe nach den Bedürfnissen des Erkrankten erkundet, kann hier viel Unsicherheit nehmen und gegenseitige Erwartungen klären. Im Beruf gilt das Gleiche: Unterstützung signalisieren, aber nicht vorschnell Arbeiten erledigen, die der Erkrankte gerne selbst übernehmen würde. Denn die Erkenntnis, dass man doch noch in vielen Bereichen „funktioniert“, ist für das Selbstvertrauen enorm wichtig – und stärkt auch den Mut, sich dem Kampf gegen den Krebs zu stellen.

Manchmal scheint jede gut gemeinte Hilfe zuviel. Die beste Unterstützung ist zuweilen einfach Zeit und Ruhe.



Nichts bleibt, wie es ist: Mit Veränderungen umgehen lernen

Die Krebstherapie ist ein längerer Prozess, der sich in der Regel über Monate hinzieht – Rückschläge und Enttäuschungen gehören ebenso dazu wie positive Wendungen. Wer bislang viel Wert auf Nähe und Zuwendung gelegt hat, kann sich plötzlich ohne ersichtlichen Grund zurückziehen. Oder auf die angebotene Hilfe mit Wut und Aggressionen reagieren. Mit diesen sprunghaften Entwicklungen Schritt zu halten, verlangt unendlich viel Flexibilität. Und die Fähigkeit, kleine Kränkungen und Zurückweisungen auch mal auszuhalten. In emotionalen Tälern empfiehlt es sich, dem Betroffenen zu signalisieren, dass man trotzdem für ihn da ist, jetzt und auch später, und dass man bereit ist, seine Sorgen zu teilen.

Die Zäsur, die eine schwere Erkrankung bedeutet, lässt nicht selten auch die Zukunft in neuem Licht erscheinen. Konflikte können sich durch eine onkologische Behandlung verschärfen. „Wir erleben, dass im Laufe einer Chemotherapie z.B. Partnerschaftskonflikte aufbrechen und sich Probleme, die schon vorher in der Beziehung schwelten, zuspitzen“, berichtet die Gynäkologin Dr. Schumacher. Umgekehrt wachsen viele Paare unter den Belastungen enger zusammen. Andere nehmen sich vor, die Krankheit als Wendepunkt zu verstehen und viele Dinge in Zukunft anders zu regeln als bisher. Oder endlich Vorhaben umzusetzen, die man bislang immer aufgeschoben hat. Wichtig dabei: in Kontakt zu bleiben, auch wenn er vorübergehend einseitig ist.

Manchmal kann sich das Verhältnis von stark und schwach auch plötzlich umkehren. „Dass meine Frau immer optimistisch war, während ich sah, dass die Werte nicht besser wurden, war für mich tatsächlich problematisch“, sagt Berthold Meyer. „Ich habe versucht, so positiv wie möglich zu sein, weil ich ihren Optimismus teilen und ihr nicht in den Rücken fallen wollte. Aber das hat viel Kraft gekostet, weil ich zugleich glaubwürdig bleiben wollte.“ Letztlich habe er sich von ihrem Optimismus anstecken lassen, sagt er. „Und es hat mich stark beeindruckt, wenn ich sah, wie gut die Stimmung im Wartezimmer des Onkologen war; da saßen tatsächlich lauter Krebspatienten, die sich angeregt unterhielten und lachten.“

Wie bleibe ich selbst bei Kräften?

Immer stark bleiben? Das schafft wohl niemand, so sehr man sich das auch wünschen würde. Die Unterstützung während einer schweren Krankheit gelingt über einen längeren Zeitraum nur dann, wenn man selbst bei Kräf-

ten bleibt, ehrlich zu sich selbst ist und eigene Grenzen erkennt. Hilfreich ist ein Netzwerk im Hintergrund, das einen unterstützt und auffängt, wenn man mit der ganzen Situation hadert oder einfach nicht mehr kann. Das können enge Freunde oder die Familie sein, aber auch Selbsthilfegruppen, Online-Selbsthilfeforen oder auch eine professionelle Beratung in Kliniken und Krebsberatungsstellen. Viele Angebote richten sich ausdrücklich nicht nur an Patienten, sondern auch an Angehörige. Auch kleine Auszeiten sind wichtig. Momente, in denen man selbst auftankt, den eigenen Interessen nachgeht, Sport treibt – Zeiten und Räume, die das Thema Krebs vorübergehend außen vor lassen und einem eine Ahnung davon geben, dass es auch wieder eine Zeit „nach“ der Erkrankung geben wird. (Quelle: <https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/angehoerige.php>)

TIPP

Unterstützung für Angehörige

Eine Reihe von Situationen machen die Krebserkrankung eines nahestehenden Menschen zu einer besonderen Herausforderung. Das können Spannungen in der Partnerschaft sein, aber auch finanzielle Sorgen. Hier empfiehlt es sich, möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen: Kliniksozialdienste und regionale Krebsberatungsstellen verweisen an geeignete Hilfsangebote. Angebote seriöser Beratungsstellen sind grundsätzlich kostenfrei und können auch mehrfach in Anspruch genommen werden. In Selbsthilfegruppen gibt es die Möglichkeit, sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation auszutauschen.

Broschüren:

„Diagnose Krebs – wie geht es weiter?
Rat und Hilfe für die ersten Tage“

> www.krebsinformationsdienst.de/untersuchung/diagnose-krebs.php

„Mit Kindern über Krebs sprechen“

> www.hkke.org/broschueren/

Broschüren zum Alltag mit Krebs des Krebsinformationsdienstes:

> www.krebsinformationsdienst.de/service/broschueren/alltag-mit-krebs.php

Hilfe in der letzten Lebensphase:

> www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-palliative-versorgung.pdf

BIOSIMILARS VON AMGEN

QUALITÄT LIEGT IN UNSERER DNA.

Erfahren Sie mehr über Biosimilars unter www.biosimilars.de

Vom Pionier für Biotechnologie.



Nebenwirkungen lindern | Teil 2

Tumorassoziierte Fatigue (Cancer related Fatigue – CrF)

Text von Anna-Lena Becker

„Ich fühle mich so müde und erschöpft, obwohl ich mich überwiegend ausruhe. Selbst kleinste Aktivitäten strengen mich ungewohnt stark an und ich kann mich kaum davon erholen.“

Wer eine starke Erschöpfung und Ermüdung spürt, die sich durch Ausruhen oder Schlafen nicht reduzieren lässt und den Alltag einschränkt, leidet möglicherweise an einer tumorassoziierten Fatigue (CrF bzw. Cancer related Fatigue). Die nachfolgenden Informationen sollen dabei helfen, Symptome besser einordnen zu können sowie über die Diagnosestellung dieser offiziellen Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Denn: Je frühzeitiger CrF diagnostiziert wird, desto besser kann man eine Chronifizierung vermeiden und selbst aktiv den Symptomen entgegenwirken!

Definition von CrF

CrF wurde vom National Comprehensive Cancer Network (NCCN) im Jahr 2013 wie folgt definiert: „Krebsassoziierte Fatigue ist ein belastendes und andauerndes subjektives Empfinden physischer, emotionaler und/oder kognitiver Erschöpfung im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und deren Behandlung, das nicht proportional zu einer Aktivität steht und die Funktionen des Alltags beeinträchtigt.“ Und sie ist übrigens keine Seltenheit - sie tritt bei 70-90% der Krebspatienten auf. Sie ist das Symptom, vom dem am häufigsten im Verlauf einer Krebserkrankung berichtet wird.

Silber
Obwohl bis
cetamol beka
insbesondere wa
wendet werden.

Nebenwirkungen:
Arzneimittel können
Wirkungen, sogenan
lichen Zusammenha
wurden, jedoch nicht
genannt.
Bei bestimm

Mögliche Anzeichen für eine CrF

Die tumorassoziierte Fatigue hat unterschiedlichste Erscheinungsbilder und ist ganz individuell ausgeprägt. So gibt es körperliche, emotionale, geistige und soziale Anzeichen, die auf eine CrF hindeuten können.

Körperlich	Emotional	Geistig / Kognitiv	Sozial
müde, energielos, erschöpft, kraftlos	traurig, antriebslos, reizbar, motivationslos	verminderte Konzentration, vermindertes Kurzzeitgedächtnis, verminderte Aufmerksamkeit	weniger Kontakt zu Freunden, lieber alleine sein

Ursachen für eine CrF

Die Entstehung von CrF ist komplex und nicht eindeutig geklärt. Da bei 40% der Patienten bereits bei Diagnosestellung eine Fatigue vorliegt, kann nicht alleine die Therapie der Auslöser sein. Körperliche, emotionale und psychosoziale Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und vermischen sich häufig. In der nachfolgenden Übersicht sind einige Einflussfaktoren aufgeführt, die eine CrF begünstigen. Um die Schwere der Ausprägung zu reduzieren, ist es besonders wichtig, diese möglichen Ursachen ebenfalls zu untersuchen und auszuschließen, bzw. zu behandeln.

Magen-Darm-Trakt & Ernährung	Blutwerte & Organe	Emotionen & Psyche	Krebstherapie	Körper
Übelkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Elektrolytstörungen	Anämie, Stoffwechselstörungen, veränderte Hormonspiegel	Depressionen, Angst, Ungewissheit, Schlafstörungen	Chemotherapie, Bestrahlung, Immuntherapie,	Inaktivität, Schmerzen, Infektionen

Diagnose einer CrF

Um eine CrF frühzeitig zu erkennen, ist es sinnvoll, ab dem Zeitpunkt der Krebsdiagnose in regelmäßigen Abständen eine Selbsteinschätzung der Symptome zu machen.

1. Haben Sie sich in den letzten zwei Wochen häufig müde und erschöpft gefühlt? Ja Nein

2. Wie stark schränkt diese Ermüdung Sie in Ihrem Alltag ein? (0=gar keine Einschränkung, 10=stärkste vorstellbare Einschränkung)

3. Kreisen Sie eine Zahl ein, die Ihre stärkste Müdigkeit in den letzten 2 Wochen beschreibt: (0=keine Müdigkeit, 10=stärkste vorstellbare Müdigkeit)

Bei diesen Fragen handelt es sich **nicht** um eine offizielle Diagnosestellung! Sie dienen zu Ihrer Selbsteinschätzung und können den Einstieg ins Arztgespräch erleichtern. **Wer die erste Frage mit „JA“ beantwortet, und bei der 2. und 3. Frage eine Zahl > 4 angegeben hat, sollte seinen Arzt auf die Beschwerden ansprechen.** Dieser kann dann anhand spezieller Fragebögen und Merkmalslisten eine CrF diagnostizieren und wichtige Untersuchungen auf mögliche körperliche Ursachen durchführen. Daraufhin kann die jeweils am besten geeignete Therapie in die Wege geleitet werden.

EINBLICK

Behandlung - was kann gegen die Erschöpfung unternommen werden?

Die CrF ist vielseitig, individuell unterschiedlich stark und auf unterschiedlichen Ebenen ausgeprägt. Deshalb gibt es nicht den einen Behandlungsplan für alle Betroffenen. Die Behandlung setzt sich vielmehr nach einer individuellen Planung aus diesen Grundpfeilern zusammen:

Bewegungstherapie

Allgemein: Leichte körperliche Aktivität hat in den meisten Fällen einen positiven Effekt.

Wichtig: Die individuelle, körperliche Belastungsgrenze darf nicht überschritten werden! Verschlechtern sich die Symptome unter der Bewegungstherapie, kann die Belastung zu hoch sein und das Training sollte angepasst werden!

Rehabilitationsport und Funktionstraining können vom Arzt verordnet werden.

Ernährungstherapie

Bei Mangelernährung oder vermindertem Appetit. Beschwerden, die die Nahrungsaufnahme erschweren (z.B. Mundschleimhautentzündungen). Bei Übelkeit und Erbrechen.

Wichtig: Was dem einem gut tut, kann beim anderem die Symptome sogar verschlechtern. Eine pauschale Empfehlung wie „du musst jetzt besonders viel Sport machen“ reicht nicht aus und kann in bestimmten Fällen auch kontraproduktiv sein!

Psychoonkologische Maßnahmen

Verständnis für und Verstehen von CrF erleichtert die Akzeptanz (auch für Angehörige).

Die Entwicklung von Alltagsstrategien verbessert den Umgang mit CrF und hilft, Kräfte einzusparen.

Eine gleichzeitig bestehende Depression sowie andauernde Angst und Stress können die Symptome verstärken.

Sich diesen Themen zu widmen, kann Erleichterung verschaffen und die Symptome der Fatigue verbessern.

Medikamentöse Maßnahmen

Bei Vorliegen bestimmter körperlicher Ursachen kann eine gezielte medikamentöse Therapie unterstützen (z.B. Eisen, Erypo bei einer Anämie oder Antidepressiva bei einer Depression).

Allgemein: es gibt keine offiziell zugelassenen Medikamente. In einigen Fällen kann gemeinsam mit dem Arzt der Einsatz von Corticosteroiden oder Methylphenidat besprochen werden. Wenden Sie sich hierfür ggf. an eine Fatigue-Sprechstunde.

Wer Präparate wie Ginseng ausprobieren möchte, sollte sich vorab erkundigen, ob es Wechselwirkungen mit der Krebstherapie geben könnte!



Was man selbst unterstützend tun kann:

- **Informationen einholen** – Wissen über CrF kann vorbeugen.
- **Offene Kommunikation** – schafft Verständnis – auch im Umfeld.
- **Erlernen von Entspannungsübungen** – für mehr Erholung in den Ruhephasen (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).
- Gute Daten liegen für **körperliche Aktivität** vor.
- **Was tut gut? Was nicht?** – Achtsamkeitsmeditation und MBSR können dabei helfen, das zu erkennen und anzunehmen.
- **Der Tagesrhythmus** - Energie gekonnt einsetzen und ein Energietagebuch führen.
- **Schlafhygiene** – wie viel Schlaf am Tag tut gut? Gibt es Gedanken, die vom Einschlafen abhalten? Wann gab es den letzten Kaffee? Finden Sie Ihre individuellen Anforderungen für einen guten Nachtschlaf heraus.
- **Kognitives Training** – hilft bei Konzentrationsproblemen und verringertem Kurzzeitgedächtnis.
- **Lichttherapie** – am besten früh am Morgen, 10.000 Lux für 30-90 Minuten.
- **Omega 3 Fettsäuren** können ersten Hinweisen zufolge hilfreich sein.

INFO

**Quellen, Infos, Selbsthilfegruppen, Schulungen,
Ansprechpartner:**

- > www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de
- > www.cfc.charite.de
- > www.tinyurl.com/y6n5ahta
- > www.youtu.be/ojdVfO7tJVU
- > www.tinyurl.com/yxhy4krv
- > www.tinyurl.com/y4qwo22a
- > www.tinyurl.com/y2qdhaxx
- > www.tinyurl.com/yyzpljuz
- > www.tinyurl.com/y47nzc4x
- > www.tinyurl.com/y58sth0l

Broschüren

„Fitness trotz Fatigue“ -
Deutsche Fatigue
Gesellschaft“
> www.tinyurl.com/y3f2yu5c

Deutsche Krebshilfe –
Blauer Ratgeber „Fatigue“:
> www.tinyurl.com/y52hevkb



 Witzleben Apotheke



Gemeinsam gesund
Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt

Witzleben Apotheke | Claudia Neuhaus e.Kfr. | Kaiserdamm 24 & 26 | 14057 Berlin

Telefon 030 - 93 95 20 00 | Fax 030 - 93 95 20 20 | info@witzleben-apotheke26.de | www.witzleben-apotheke.de

LICHTBLICK

Wenn die Seele aus dem Takt ist ...

... kann eine Musiktherapie helfen.

Gerade während der Krebstherapie!



Heftige Stimmungsschwankungen sind keine seltene Reaktion auf eine Krebsbehandlung. Ängste und die Unsicherheit, wie es nun weitergeht, machen die Psyche anfällig für depressive Verstimmungen. Einen vielversprechenden Ausweg aus dem Tief eröffnet die Musiktherapie.

Text von **Kristina Michaelis**



Lange belächelt und als esoterisch abgetan, bieten einige Kliniken ihren Patienten begleitend zur Krebstherapie inzwischen eine musiktherapeutische Behandlung an, um Heilungsprozesse zu unterstützen. Bestätigt wurde der Nutzen der Musiktherapie durch einen vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in Auftrag gegebenen HealthTechnology-Assessment-Bericht (HTA), der auch die Wirkung von Musiktherapie auf Krebspatienten untersucht hat. Der Bericht stützt sich auf mehrere Studien, in denen der Nutzen der Musiktherapie mit einer onkologischen Standardtherapie ohne Musiktherapie verglichen wurde. Insbesondere nach dem Ende der Krebsbehandlung ließen sich positive Effekte hinsichtlich Abgeschlagenheit, Stimmungsschwankungen oder Angst nachweisen. Aussagen zu langfristigen Effekten sind aufgrund der Datenlage noch nicht möglich.

Doch selbst ein kurzfristiger Nutzen ist für viele, die gerade die Talsohle ihrer Erkrankung durchschreiten, ein großer Schritt. Und eine überfällige Bestätigung für die gesundheitsfördernden Eigenschaften einer Therapie, die in anderen Bereichen der Medizin schon länger etabliert ist.

Musik beschleunigt Heilungsprozesse

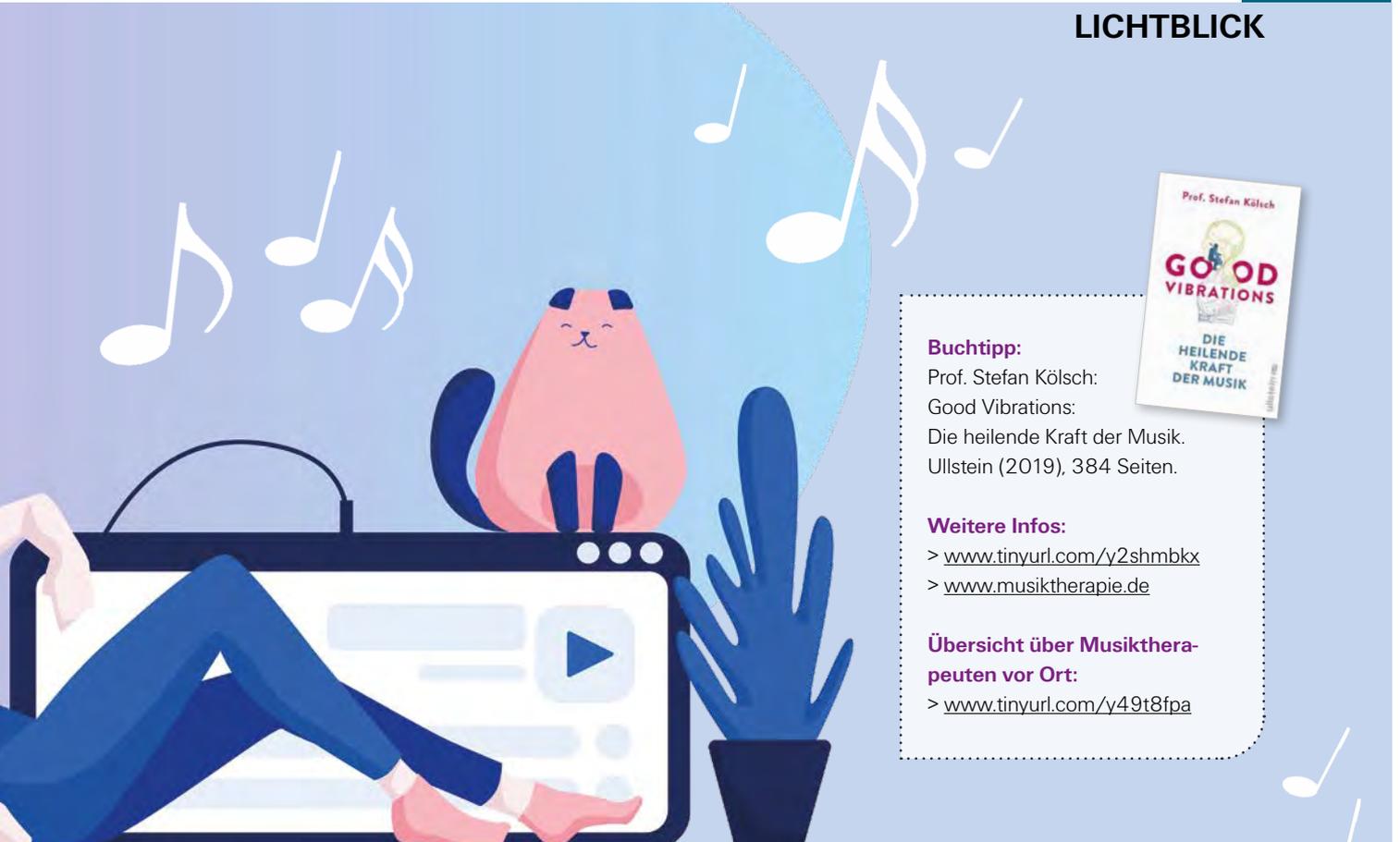
Eine bereits 2015 im Fachblatt „The Lancet“ veröffentlichte Studie verwies darauf, dass Schmerzempfinden und Angstgefühle nach einer OP geringer waren, wenn die Patienten davor oder danach Musik hörten. Mit fröhlicher Musik ließ sich auch die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut verringern, wodurch während einer Operation weniger Narkosemittel benötigt wird. Schlaganfallpatienten konnten mit Musik ihre Bewegungen besser koordinieren, bei Menschen mit De-



menzerkrankungen gelang es durch gemeinsames Singen, Aggressionen zu mildern und mit der Lieblingsmusik verblasste Erinnerungen hervorzuholen. Forscher der Harvard Medical School fanden heraus, dass schwer kranke Patienten nach dem Hören von Mozarts Klaviersonaten weniger Sedativum brauchten, Blutdruck und Herzschlag passten sich dem Rhythmus an. Erklärt wird dies u.a. mit der Tatsache, dass die elektrischen Signale, die die Musik auslöst, im Gehirn die Produktion von Hormonen ankurbelt, die sich über den Blutkreislauf verteilen und unterschiedliche Systeme beruhigen oder stimulieren. In seinem Bestseller „Good Vibrations“ vergleicht der Psychologe und Neurowissenschaftler Stefan Kölsch die Wirkung von Musik mit dem Einsatz von Placebo-Medikamenten, die gleichfalls Heilungsprozesse beschleunigen könnten. Der passionierte Musiker ist davon überzeugt, dass Musik die



LICHTBLICK

**Buchtipp:**

Prof. Stefan Kölsch:
Good Vibrations:
Die heilende Kraft der Musik.
Ullstein (2019), 384 Seiten.

Weitere Infos:

> www.tinyurl.com/y2shmbkx
> www.musiktherapie.de

Übersicht über Musiktherapeuten vor Ort:

> www.tinyurl.com/y49t8fpa

körpereigenen Selbstheilungskräfte besser aktivieren könne als viele Medikamente.

Was empfinde ich? Was möchte ich ausdrücken?

Wie muss man sich eine Musiktherapie vorstellen? In der Regel kommen in der durch einen Therapeuten angeleiteten Gruppe sowohl aktive als auch rezeptive Elemente zum Einsatz – also das Hören von Musik ebenso wie die Möglichkeit, auf Instrumenten zu improvisieren und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Gearbeitet wird mit Instrumenten, die beruhigend wirken und leicht zu spielen sind, u.a. Glocken, Trommeln oder Klangschalen. Wieder mit sich in Kontakt zu kommen und Entspannung zu finden, spielt ebenso eine Rolle wie der wertvolle Resonanzraum, den die Gruppe bietet. Starke Gefühle, die plötzlich hochkommen, können im geschütz-

ten Rahmen geteilt und mit dem Therapeuten besprochen werden. Wer sich noch nie mit Musik beschäftigt hat, kann Wege finden, Hemmungen zu überwinden und Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Doch auch allein das Hören von Musik lässt sich gezielt einsetzen. Entscheidend ist dabei die Wahl der Stücke. Menschen mit Depressionen müssten oft erst lernen, Musik so zu nutzen, dass sie ihnen wohltut, so Kölsch in seinem Buch. Melancholische Musik vermittele zwar das Gefühl, verstanden zu werden. Aus negativen Gedankenschleifen helfe sie allerdings nicht heraus. Befinde man sich in einem Tief, beginne man am besten mit Musik, die zur derzeitigen Stimmung passe und leite dann über zu Stücken, die der positiven Stimmung entsprächen, in die man kommen wolle – ob belebend oder entspannend. Bei Antriebslosigkeit und Erschöpfung

kann die vitalisierende Kraft von Musik dabei motivieren, wieder in Bewegung zu kommen. Nicht zuletzt dienen entspannende Klänge als wertvolle Einschlafhilfe.

Wer trägt die Kosten?

In manchen Kliniken und Rehazentren ist die Musiktherapie Teil des Angebots. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten, Selbstzahler müssen mit 50 bis 80 Euro pro Einzelsitzung rechnen. Zur Verbesserung der ambulanten Versorgung regt die Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft eine Zusammenarbeit mit den Krankenkassen in zeitlich und regional begrenzten Modellprojekten an. Das IQWiG indes fordert gesetzliche Regelungen für Musiktherapeuten und hat den Anspruch, durch weitere Forschung künftig noch genauere Aussagen über die Langzeitwirkung der Musiktherapie treffen zu können.

GLOSSAR

Kurz erklärt

A Adjuvant

Adjuvant bedeutet „unterstützend“. Eine adjuvante Chemotherapie in der Onkologie ist eine Therapie, die im Anschluss an die Operation eines Tumors durchgeführt wird. Sie zielt darauf ab, möglicherweise vorhandene, nicht sichtbare Metastasen („Mikrometastasen“) zu behandeln und somit die Wahrscheinlichkeit eines Rezidivs zu senken.

Aprepitant

Der Neurokinin 1-Rezeptor-Antagonist Aprepitant (Emend®) wirkt in der Chemotherapie vor allem gegen verzögert auftretende Übelkeit und Erbrechen. Neurokinin 1-Rezeptoren lassen sich unter anderem im Brechzentrum im Hirnstamm und im Magen-Darm-Trakt nachweisen. Werden sie von dem Rezeptor-Antagonisten blockiert, kann das Erbrechen verhindert werden. Die Gabe von Aprepitant ist nur in einer Kombinationstherapie mit Glucocorticoiden und 5-HT3-Rezeptor-Antagonisten (z.B. Ondansetron) zugelassen.

B Biopsie

Die Entnahme einer Gewebeprobe, die anschließend unter dem Mikroskop auf ihre Beschaffenheit untersucht wird. Per Biopsie lassen sich gutartige und bösartige Veränderungen feststellen.

C Chemotherapie

Eine Behandlung mit Medikamenten, den Zytostatika, die entweder das Tumorstadium hemmen oder die Tumorzellen direkt angreifen.

F Fatigue

Die Bezeichnung Fatigue, auch Fatigue-Syndrom, beschreibt eine besondere Form der Erschöpfung, die nicht mit normaler Müdigkeit vergleichbar ist und unabhängig von kürzlich vorangegangenen Anstrengungen auftritt. Fatigue ist

ein Symptom, das verschiedene chronische Erkrankungen begleitet.

Fibromyalgie

Fibromyalgie (von lateinisch „fibra“ Faser, und von „Myalgie“ Muskelschmerz) ist keine entzündliche Erkrankung, sondern vorrangig eine Störung der Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung. Es kommt zu Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, Schlafstörungen, vermehrter Erschöpfung und auch Konzentrationsstörungen. Der Fokus der Behandlung liegt auf Sport- und Bewegungsangeboten.

K Kachexie

Unter Kachexie versteht man ungewollten Gewichtsverlust durch den Abbau von Fett- und Muskelmasse. Sie tritt bei vielen Krankheiten auf und ist bei vielen Tumorarten weit verbreitet. Eine Kachexie ist mit einem reduzierten Ansprechen auf eine Chemotherapie, körperlicher Schwäche und erhöhter Mortalität verbunden.

Karzinom

Ein bösartiger Tumor, der in den Deckgeweben (Epithelien) entsteht, beispielsweise in der Haut, den Schleimhäuten oder im Drüsengewebe. Achtzig bis neunzig Prozent aller bösartigen Tumore sind Karzinome.

L Lymphödem

Nach einer Krebsoperation oder Bestrahlung kann es aufgrund einer Stauung von Gewebsflüssigkeit, die nicht mehr ausreichend durch das Lymphsystem abtransportiert werden kann, zu einer Schwellung kommen. Häufig sind z.B. Lymphödeme des Armes bei Brustkrebs.

M Metastase

Eine Tochtergeschwulst, die an einer anderen Stelle im Körper entsteht. Die

Ausbreitung der Tumorzellen erfolgt meistens über die Blut- und Lymphbahnen. Fernmetastasen befinden sich entfernt vom Ursprungstumor in anderen Organen oder Körperteilen. Lymphknotenmetastasen entstehen, wenn Tumorzellen mit der Lymphe in Lymphknoten gelangen und dort einen neuen Tumor bilden.

N Neuropathie

Erkrankungen des peripheren Nervensystems, so genannte Neuropathien, können als Folge einer Behandlung mit Krebsmedikamenten oder einer Strahlentherapie auftreten. Aber auch der Tumor selbst kann eine Nervenschädigung hervorrufen. Abhängig davon, welche Nerven geschädigt sind, kann es u.a. zu Missempfindungen, Kribbeln, Schmerzen und Taubheitsgefühlen in Beinen und/oder Armen kommen. Von einer chemotherapie-induzierten Polyneuropathie (CIPN) spricht man, wenn mehrere Nerven betroffen sind.

S Strahlenfibrose

Strahlenfibrosen sind häufige Spätfolge von Strahlentherapien. Es handelt sich dabei um narbige Umbildungen, bei denen gesundes Gewebe durch weniger elastisches Bindegewebe ersetzt wird, dadurch verhärtet und im fortgeschrittenen Stadium zur Einschränkung der jeweiligen Organfunktion führen kann.

Vorschau

Die nächste ONKOVISION erscheint im Mai 2021

Personalisierte Krebsmedizin

Maßgeschneidert, individualisiert, zielgerichtet. Viele moderne Krebstherapien sind heute an die jeweiligen Bedürfnisse des Patienten angepasst. Was genau bedeutet das und wie lässt sich eine Therapie personalisieren? Fragen, die in der nächsten Ausgabe beantwortet werden sollen. Außerdem: Kachexie – wie entsteht Mangelernährung bei Krebs, warum ist das so gefährlich und was lässt sich dagegen tun?

Wir freuen uns über Ihre Post

Sie wissen etwas über interessante Seminare oder Informationsveranstaltungen zum Thema Krebs oder haben einen guten Buchtipp? Schreiben Sie uns:

**Florian Schmitz Kommunikation, Redaktion ONKOVISION
Wichmannstrasse 4 / Haus 12, 22607 Hamburg**
Oder schicken Sie uns eine E-Mail: onkovision@fskom.de

Impressum:

Verlag: Florian Schmitz Kommunikation GmbH
Wichmannstraße 4/Hs. 12, 22607 Hamburg
www.fskom.de

Herausgeber: Florian Schmitz (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Tanja Fuchs, Kristina Michaelis, Anna-Lena Becker
E-Mail Redaktion: onkovision@fskom.de

Layout + Grafikdesign: Peter Schumacher

Litho/Druck: Druck + Medienkontor

Copyright Titel „Onkovision“: Paula Schmitz



Mit uns an Ihrer Seite

Seit mehr als zwanzig Jahren sind wir bei der MediosApotheke auf den Schwerpunkt Onkologie spezialisiert. Wir stellen gemeinsam mit Ihnen wichtige Informationen zu Ihrer individuellen Medikation zusammen und sind ein ergänzender Ansprechpartner vor, während und nach Ihrer Krebstherapie.

Wir beraten Sie gern – montags bis freitags sind wir von **8.30 bis 18 Uhr** für Sie da.

Zu unseren Serviceleistungen gehören:

- Telefonische Beratung
- Lieferservice
- Beratung zur Vorbeugung und Behandlung von Nebenwirkungen
- Wechselwirkungscheck mit Medikamenten und Nahrungsmitteln
- Aktualisierung von Medikationsplänen in Absprache mit Ihrem Arzt
- Ernährungsberatung – angepasst an Ihre Therapie und Bedürfnisse (BIA-Messung)
- Einführung in Meditation und Achtsamkeit



Unser Team der FachApotheke Onkologie

MediosApotheke an der Charité FachApotheke Onkologie

Anike Oleski e. Kfr.

Luisenstraße 54/55, 10117 Berlin

T (030) 257 620 582 22, F (030) 257 620 582 21

onkologie@mediosapotheke.de, mediosapotheke.de



UNSER WEG ZU INNOVATION: Talent und Technologie