

Komplementärverfahren in der Onkologie

Wissenschaftlich fundiert Nebenwirkungen lindern
& Körper, Seele und Wohlbefinden stärken

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .



Die Bayerische Krebsgesellschaft online

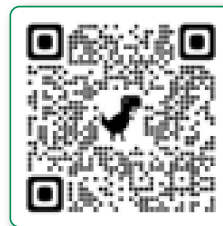
Hier finden Sie uns:



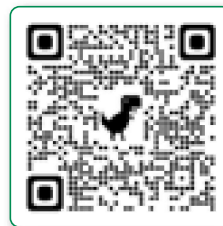
NEU – ONLINE-Krebsberatung:
www.bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/



Internet:
www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Youtube:
www.youtube.com



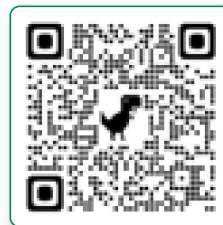
Instagram:
www.instagram.com/bayerischekrebsgesellschaft/



Facebook:
www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft/



LinkedIn:
<https://de.linkedin.com/company/bayerische-krebsgesellschaft-e.v.>



Impressum

Herausgeber:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21a, 80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -0, Fax 089 - 54 88 40 -40
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Autoren:

PD Dr. med. Claudia Löffler, Universitätsklinikum Würzburg, Medizinische Klinik und Poliklinik II und Comprehensive Cancer Center, Leitung Komplementäre Onkologie Integrativ

Co-Autor für das Kapitel 3.2. „Sport wirkt wie ein Medikament“ mit den entsprechenden Trainingsplänen, die auch detailliert als Einzelseiten zur Verfügung stehen: Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Dejan Reljic unter der Leitung von Prof. Dr. med. Yundagül Zopf von der Medizin 1 des Uniklinikums Erlangen Hector Center für Ernährung, Bewegung und Sport

Wichtiger Hinweis: Diese Broschüre richtet sich an erwachsene Patienten mit einer Krebserkrankung. Sie kann Sie durch die enthaltenen Informationen, Hinweise und Tipps unterstützen, das Gespräch mit Ihrem Arzt aber nicht ersetzen. Alle Ratschläge und Anwendungen wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert und in der klinischen Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie entscheiden, ob und inwieweit Sie diese umsetzen. Lassen Sie sich im Zweifelsfalle zuvor durch Ihren Arzt oder Therapeuten beraten. Weder Autorin noch Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich aus den in der Broschüre gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktion und Lektorat: Reinhild Karasek

Der Abdruck der Akupressur-Abbildungen in Kapitel 4 erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Universitätsklinikums Tübingen, Institut für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung.



Satz & Druck: www.drucktreff.de

Gestaltung: GoodwinGraphics, Anca Goodwin, München

Bildnachweise: Adobe Stock, Goodwin graphicdesign (Spendeneinhefter im Mittelteil)

Die Broschüre wurde möglich mit freundlicher Unterstützung von:

DAK Gesundheit

1. Auflage, Stand: Oktober 2024

Inhalt

Die Bayerische Krebsgesellschaft online	2
Impressum	3
Vorwort	6
1. Begriffserläuterungen – Ein kleiner Kompass	10
2. Seriöse Informationen finden	15
2.1. Patientenleitlinie gibt Sicherheit und Orientierung	15
2.2. Anbieter von Komplementärverfahren und Integrativer Onkologie	15
2.3. Informationsquellen im Internet	16
3. Die eigenen Ressourcen stärken	18
3.1. Ernährung beeinflusst Ihre Therapie positiv	18
3.1.1. Fundierte Informationen zum Thema Ernährung	18
3.1.2. Die häufigsten Fragen zur Ernährung	20
3.1.3. Was empfehlen Experten nach einer Krebserkrankung?	24
3.2. Sport wirkt wie ein Medikament	26
3.2.1. Welche Bewegungs- und Sportmöglichkeiten gibt es?	28
3.2.2. Was empfehlen Experten – Beispielhafte Trainingspläne	30
3.3. Mind-Body-Verfahren nutzen – Aktivieren Sie alle Ressourcen!	34
3.4. Psychoonkologie – Holen Sie sich Experten an die Seite	37
3.4.1. Was ist Psychoonkologie?	37
3.4.2. Wie kann Psychoonkologie unterstützen?	38
3.4.3. Wie finde ich ein psychoonkologisches Beratungsangebot?	39
4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei Nebenwirkungen tun können	40
4.1. Wie dieses Kapitel aufgebaut ist	40

4.2. Unterstützung bei seelischer Belastung durch die Erkrankung	42
4.3. Fatigue und Konzentrationsstörungen lindern	46
4.4. Erholsam schlafen – Was bei Ein- und Durchschlafstörungen hilft	52
4.5. Die Mitte stärken bei Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall oder Verstopfung	58
4.6. Mundschleimhautentzündungen, Mundtrockenheit und Geschmacksveränderungen – Das können Sie tun	66
4.7. Schmerzen	71
4.8. Therapieinduzierte Polyneuropathie	74
4.9. Beschwerden unter endokriner Therapie – Was tun bei menopausalen Beschwerden oder Gelenkschmerzen unter antihormoneller Therapie?	79
4.10. Hilfe bei Hautproblemen, Nagelveränderungen, Haarausfall und Lymphstau	84
5. Nahrungsergänzungsmittel und Ihre Wechselwirkungen	92
6. Anleitungen	96
Aromasticks, Auflagen, Güsse u.v.m. zum Selbstmachen	96
Energietagebuch	102
Schlaftagebuch	103
7. Verwendete Leitlinien	104
8. Seriöse Informationen im Internet	106
9. Die Psychosoziale Krebsberatung	110
10. Hilfreiche Adressen in Bayern	111
Über uns	114

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser*,

In Deutschland erkranken jedes Jahr mehr als 470.000 Menschen an Krebs. Durch verbesserte Früherkennungs- und Vorsorgeprogramme sowie durch zahlreiche Errungenschaften in der Behandlung von Krebserkrankungen – zum Beispiel durch die Entwicklung neuer Krebsmedikamente, verbesserte diagnostische Methoden und den Ausbau weiterer unterstützender Angebote – steigen die Überlebensraten ermutigend und stetig an.



Während der Therapie haben Patienten je nach Erkrankung und Behandlungsform mit Symptomen zu kämpfen. Noch viele Jahre nach erfolgreich abgeschlossener Krebsbehandlung berichtet die Mehrzahl der Betroffenen über fortbestehende Gesundheitsprobleme und Belastungen. Wir wollen Ihnen helfen, daran etwas zu ändern. Bis zu 70% der an Krebs Erkrankten in Deutschland nutzen regelmäßig Naturheilverfahren, wobei sich Patienten keine Alternativmedizin beispielsweise anstelle von Chemotherapie wünschen, sondern eine Kombination von Naturheilverfahren bzw. Komplementärmedizin und konventioneller Medizin.

Krebsbetroffene erhoffen sich eine Linderung der Symptome, welche die Erkrankung und die Therapie begleiten, eine Stärkung des Immunsystems und mehr Lebensqualität. Vor allem stehen immer wieder zwei Punkte im Vordergrund, weshalb Patienten sich eine Behandlung mit Komplementärmedizin wünschen:

- Sie möchten selbst **AKTIV** an der Behandlung und Bekämpfung der Krankheit mitwirken.
- Sie wollen **GANZHEITLICH** behandelt und betreut werden.

* Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im weiteren Verlauf für eine leichtere Lesbarkeit nur noch die männliche Schreibweise verwenden, wenn alle Geschlechter (männlich, weiblich, divers) angesprochen werden. Bei geschlechterspezifischen Hinweisen verwenden wir jeweils das entsprechende Geschlecht.

Diesen Wünschen kommen wir mit dieser Broschüre nach. Wir möchten Ihnen aufzeigen, dass Krebs nur ein kleiner Teil von Ihnen ist, auch wenn die Erkrankung gerade viel Raum in Ihrem Leben einnehmen sollte. Viel größer ist der Teil, der trotz Krebs immer noch da ist und der Sie im Kampf gegen die Krankheit unterstützen kann – Ihr eigener Körper mit all seinen wunderbaren Ressourcen!

Wir geben Antworten auf Fragen, wie Sie zum Beispiel

- gute Informationsquellen finden,
- seriöse und hilfreiche von falschen oder sogar gefährlichen Empfehlungen unterscheiden können und
- was Sie selbst bei Symptomen und Nebenwirkungen tun können.

Wir zeigen, wie Sie selbst **AKTIV** werden können, um Ihre Ressourcen zu finden und aufzubauen, indem wir Sie als **MENSCH GANZHEITLICH** in den Mittelpunkt stellen. Wir geben Ihnen Werkzeuge zur Linderung von Nebenwirkungen an die Hand, die Sie begleitend oder nach abgeschlossener Krebstherapie einsetzen können.

Ihre Claudia Löffler
Uni Würzburg

Uniklinikum
Würzburg



CCC
Comprehensive Cancer Center
Mainfranken

*der Mensch
im Mittelpunkt*

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser*,

mit der Broschüre „Komplementärverfahren in der Onkologie“ möchten wir Sie ermutigen, den Umgang mit Ihrer Krebserkrankung selbstbestimmt zu gestalten. Dieser Patientenratgeber soll mithilfe qualitätsgesicherter und aktualisierter Informationen dazu beitragen, die Verträglichkeit Ihrer Therapie zu verbessern und Ihre Lebensqualität zu heben.



Wir, die Bayerische Krebsgesellschaft, möchten Sie in dieser herausfordernden Lebenssituation begleiten und unterstützen. Ihre Fragen zur Komplementärmedizin greifen wir gerne auf und beantworten sie fundiert in diesem Ratgeber.

In dieser Broschüre gehen wir darauf ein, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen stärken und was Sie selbst bei Nebenwirkungen tun können. Unsere Autorin Dr. Claudia Löffler, Leiterin der Abteilung Komplementäre Onkologie der Universitätsklinik Würzburg, hat für Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammengefasst. Mit einem übersichtlichen Farbleitsystem können Sie schnell und einfach erkennen, welche komplementären Maßnahmen besonders empfehlenswert sind, welche möglicherweise wirksam sein könnten und von welchen abzuraten ist.

Zudem hat Co-Autor Dr. Dejan Reljic vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport der Universität Erlangen spezielle Trainingspläne für Sie erstellt. Diese können Sie als ausführliche Einzelseiten bequem von unserer Homepage herunterladen. Einen QR-Code, der Sie direkt zu diesen Inhalten führt, finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 30. Erste Auszüge dieser Trainingspläne erwarten Sie bereits in Kapitel 3.

Wir bedanken uns auch beim Institut für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung der Uni Tübingen, die uns die Bilder zur Akupressur zur Verfügung gestellt

haben. Die Bilder illustrieren, wie Sie zur Selbstanwendung den richtigen Druckpunkt finden. Weitere praktische Anleitungen finden Sie in Kapitel 6, darunter ein Energie- und Schlaftagebuch sowie erprobte Rezepte für Wickel und Güsse. Diese Hilfestellungen sollen Ihnen im Alltag konkrete Unterstützung bieten. Denn: Komplementäre Behandlungen können eine Tumorthherapie unterstützen und lindern.

Unser Ziel ist es, Ihnen inmitten der vielen, oft widersprüchlicher Informationen – gerade auch im Internet – verlässliche und seriöse Empfehlungen an die Hand zu geben. Noch ein wichtiger Hinweis: Besprechen Sie stets alle Maßnahmen mit Ihrem behandelnden Arzt. Er kann am besten beurteilen, was in Ihrem individuellen Fall sinnvoll und unterstützend ist.

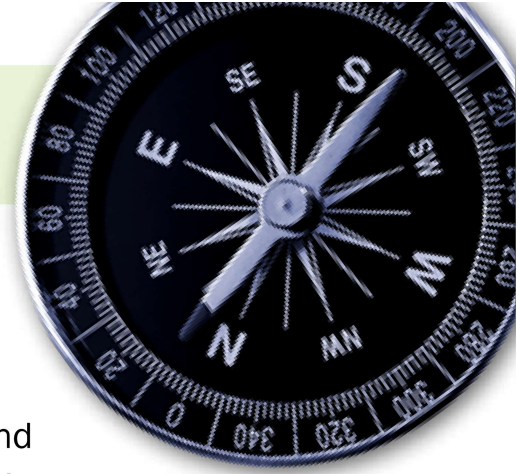
Wir wünschen uns, dass dieser Ratgeber Ihnen hilfreich zur Seite steht und Sie auf Ihrem persönlichen Weg während und nach der onkologischen Therapie begleitet.

Ihr

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

* Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im weiteren Verlauf für eine leichtere Lesbarkeit nur noch die männliche Schreibweise verwenden, wenn alle Geschlechter (männlich, weiblich, divers) angesprochen werden. Bei geschlechterspezifischen Hinweisen verwenden wir jeweils das entsprechende Geschlecht.

1. Begriffserläuterungen



Zur Orientierungshilfe in der Vielzahl der Begriffe gehen wir als Erstes auf die wichtigsten Aspekte und insbesondere auf die Unterschiede ein. Denn häufig werden die Begriffe

Komplementärmedizin und **Alternativmedizin** gleichbedeutend genutzt. Hinter beiden Begriffen versammeln sich eine Vielzahl von Anwendungen und Verfahren. Für einige dieser Verfahren gibt es eine wissenschaftliche Datenlage und sie sind gut untersucht, andere sind sicher in der Anwendung aufgrund einer langjährigen Erfahrung in der Praxis. Für zahlreiche Einzelverfahren trifft weder das eine noch das andere zu.

Trotz der Überschneidungen gibt es sehr **wichtige Unterschiede**, insbesondere im Hinblick auf die Einordnung von **Grenzen und Möglichkeiten** sowie das **Behandlungsziel**.

Alternativmedizin

Darunter verstehen Mediziner Verfahren, die als **Ersatz**, also anstelle einer konventionellen Therapie eingesetzt werden und sich als echte Alternative verstehen. Insbesondere für das Behandlungsziel „Heilung“ gibt es in der Regel jedoch keine fundierte wissenschaftliche und gesicherte Grundlage.

Komplementärmedizin

Im Gegensatz zur Alternativmedizin stellt die Komplementärmedizin die konventionelle Behandlung nicht infrage, sondern versteht sich als **Ergänzung**. Komplementärmedizinische Verfahren werden begleitend zur Krebstherapie eingesetzt.

Integrative Medizin und Integrative Onkologie

Von Integrativer Medizin sprechen Ärzte, wenn wissenschaftlich untersuchte Komplementärverfahren **begleitend und abgestimmt** auf die jeweilige Krebstherapie angewandt werden. Das können Mind-Body-Verfahren, natürliche Produkte und/oder Lebensstiländerungen sein.

Die Integrative Onkologie wird vom renommierten Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC) in New York beschrieben als: „die Nutzung von Arzneimitteln und Therapieverfahren der wissenschaftlich geprüften Naturheilkunde und Komplementärmedizin zur Minderung von Nebenwirkungen, zur Verbesserung der Lebensqualität sowie zur Prävention vor und nach Krebs“.

Ein kleiner Kompass

„Komplementärmedizin“ und „Integrative Onkologie“ nutzen verschiedene Verfahren mit dem Ziel, Nebenwirkungen zu lindern und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil auszubauen. Im Folgenden finden Sie kurze Definitionen und Erklärungen zu den wichtigsten Verfahren und Bereichen.

Anleitungen zu den unterschiedlichen Anwendungen finden Sie am Ende der Broschüre ab Seite 96.

Phytotherapie

In der Phytotherapie werden zubereitete Arzneipflanzen oder Pflanzenteile verwendet. Es werden zwei Anwendungsformen unterschieden, die innerliche und die äußerliche:

- Pflanzenextrakte zur innerlichen Anwendung in Form von sogenannten Phytotherapeutika (z.B. Kapseln, Tabletten, Tropfen, Pulver, Tee oder auch Zäpfchen)
- Pflanzenextrakte zur äußerlichen Anwendung (z.B. Bäder, Inhalationen, Umschläge, Auflagen und Wickel mit Zusätzen)

Aromapflege und Aromatherapie

Die Aromapflege/-therapie und die äußeren Anwendungen wie Wickel, Auflagen, Einreibungen oder Massagen sind ein Teilbereich der Phytotherapie. Es werden ätherische Öle aus Pflanzen genutzt. Je nach Beschwerdebild werden unterschiedliche Zusammensetzungen und Verdünnungen (Konzentrationen) gewählt.

Wenn Sie eine Neigung zu **allergischen Reaktionen**, insbesondere auf ätherische Öle haben, wenn Sie an Asthma leiden oder aber bei Abneigung gegen einen entsprechenden Duft, nutzen Sie bitte keine Aromatherapie.

Wickel und Auflagen

Wickel und Auflagen sind Anwendungen, bei denen die Körperoberfläche zu therapeutischen Zwecken in unterschiedlichem Ausmaß mit einem Tuch oder Tüchern umwickelt oder bedeckt wird:

- Wickel = vollständige Umwicklung eines Körperteils mit 2-3 Tüchern
- Auflage = Das Tuch liegt nur auf der betreffenden Körperstelle auf (auch als Umschlag oder Kompresse bekannt)

Wickel und Auflagen sind feucht oder trocken, warm oder kalt, mit oder ohne Zusätze aus Pflanzen oder Ölen. Eine spezielle Form einer Auflage stellen z.B. Bienenwachsaufgaben dar, bei denen die Auflage aus Wachs (ggf. auch angereichert mit ätherischen Ölen) besteht.

1. Begriffserläuterungen

Hydrotherapie

Darunter sind Anwendungen mit Wasser, z.B. zur Entspannung, aber auch zum Anregen des Kreislaufs zu verstehen. Leibwaschungen, Wechselgüsse und Fußbäder können leicht zu Hause angewendet und zu einem wichtigen Ritual werden. Alle Kaltanwendungen sollten nur auf warmer Haut durchgeführt werden.

Akupressur

Akupressur ist die gezielte Druckmassage von definierten Punkten auf einem System von 20 Körper-Leitbahnen (Meridiane). Im Gegensatz zur Akupunktur, bei der die gleichen Punkte mit Nadeln behandelt werden, kann Akupressur auch von jedem selbst durchgeführt werden. Beide Verfahren kommen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Mind-Body-Medizin

Mind-Body-Medizin schlägt die Brücke zwischen „Mind“ – Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Psyche – und „Body“ – unserem körperlichen Empfinden und Verhalten. Wenn wir körperliche Symptome haben, belastet das unsere Stimmung und umgekehrt. Beide, Körper und Geist, gemeinsam in einer ganzheitlichen Sicht zu erfassen und zu unterstützen, ist das Ziel der Mind-Body-Medizin. Verfahren aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin umfassen zum Beispiel achtsamkeitsfördernde Methoden der Spannungsregulation – wie Hatha Yoga, Qigong und Meditation– sowie kognitive Umstrukturierung und soziale Unterstützung.

Yoga

Yoga in seiner ursprünglichen Form umfasste traditionell weit mehr, als wir heute darunter verstehen. Neben gesundheitlich präventiv vorbeugenden, aber auch therapeutischen Aspekten, hat diese aus Indien stammende Lehre auch philosophisch-ethische Dimensionen. In unserer Kultur stehen insbesondere die Körperübungen aus dem Yoga in Form konzentrativer Bewegungsübungen, ergänzt durch Atemtechniken, sowie meditativ ausgerichtete Entspannungselemente im Mittelpunkt. Da sich wissenschaftlich begründet oft keine Unterschiede im Hinblick auf spezielle Yogastile ableiten lassen, beziehen sich die Empfehlungen aus den Leitlinien meist auf Yoga im Allgemeinen. Wenn es spezielle Übungen oder Techniken gibt, wird dies ergänzend erwähnt.

Ein kleiner Kompass

Tai-Chi bzw. Qigong

Beides sind konzentrierte meditative Bewegungstechniken aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die zu präventiv vorbeugenden und therapeutischen Zwecken genutzt werden. Tai-Chi, das auch unter dem Namen Schattenboxen bekannt ist, entwickelte sich ursprünglich als Element aus den chinesischen Kampfkünsten und basiert auf der Taoistischen Philosophie. Im Qigong werden im Wesentlichen die gleichen Übungen mit vielen Überschneidungen angewandt, allerdings oft in einer vereinfachten Form.

MBSR

MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“, zu Deutsch „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“. Im Rahmen des MBSR-Programms, das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde, lernen Sie verschiedene Techniken der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion kennen. Im Gruppensetting werden aufeinander aufbauende Inhalte über einen Zeitraum von acht Wochen strukturiert geschult, um den Teilnehmern gute eigene Werkzeuge zum Umgang mit Stress und belastenden Erlebnissen an die Hand zu geben. Bestandteile des Programms sind unter anderem Geh- und Sitzmeditation sowie achtsamkeitsbasierte Yogaelemente.



Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft bieten vor Ort verschiedene Kurse zu Tai-Chi, Qigong, Yoga oder MBSR an. Zu MBSR finden Sie geeignete Kurse oder Online-Angebote beispielsweise auch über die Homepage des MBSR-Lehrerverbandes: www.mbsr-verband.de

1. Begriffserläuterungen

Bewegung und Sport

Bewegung und Sport wirken wie ein Medikament und können sich positiv auf viele Symptome und das Wohlbefinden auswirken. Für einige Anwendungsgebiete gibt es bereits eine sehr gute wissenschaftliche Datenlage, die es erlaubt, ganz konkrete Empfehlungen auszusprechen. Für andere Situationen oder Symptome fehlen die wissenschaftlichen Nachweise noch. Die erste S3-Leitlinie zu Bewegung und Sport in der Versorgung onkologischer Patienten wird Ende des Jahres 2024 erwartet. Eine S3-Leitlinie fasst die Ergebnisse von Studien und Erfahrungen aus der Klinik transparent und neutral zusammen und entspricht deshalb der höchsten Qualitätsstufe von Leitlinien. Sowohl in der Komplementärleitlinie als auch in der psychoonkologischen Leitlinie und in den Praxisleitlinien des American College for Sports Medicine finden sich bereits erste konkrete Empfehlungen.

Ernährung

Ernährung ist ein wichtiges Element eines integrativmedizinischen Behandlungskonzepts. Sowohl während der Therapie als auch nach überstandener Erkrankung kann der Körper durch eine dem Zustand angepasste Ernährung unterstützt, Symptome gelindert und das Wohlbefinden verbessert werden. Empfehlungen zur Ernährung während und nach Krebs finden sich in der S3-Leitlinie Ernährung in der Onkologie sowie in den Stellungnahmen der Fachgesellschaften (z.B. der Deutsche Gesellschaft für Ernährung oder auch des World Cancer Research Fund). Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft unterstützen Sie gerne dabei, eine qualifizierte Ernährungsberatung zu finden.



2. Seriöse Informationen finden

2.1. Patientenleitlinie gibt Sicherheit und Orientierung

Fachlich kompetente Aussagen zu den wichtigsten Verfahren und Anwendungen finden Sie in der **Patientenleitlinie Komplementärmedizin** des Leitlinienprogramms Onkologie. Experten der verschiedenen deutschen Fachgesellschaften haben sich in einem mehrstufigen Abstimmungsprozess zusammengesetzt, das Wissen zur Komplementärmedizin aus wissenschaftlichen Studien und Forschung gesichtet und hieraus hilfreiche Empfehlungen erarbeitet.

Die Leitlinie wird regelmäßig aktualisiert. Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen beziehen sich auf die aktuelle Leitlinienversion (Version 2, Mai 2024).

Zusätzlich liegen der Broschüre weitere Leitlinien und wissenschaftliche Publikationen zugrunde. Auf deren Ergebnisse basieren die praktischen Empfehlungen,

was Sie selbst parallel zu Ihrer Therapie unternehmen können, worauf wir ausführlich in Kapitel 4 eingehen. Die verwendete Literatur können Sie bei Interesse gern bei uns als Literaturliste abrufen.

Die Leitlinien können Sie sich als Broschüre nach Hause schicken lassen oder als PDF von der Homepage des Leitlinienprogramms Onkologie downloaden:

<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/home>

2.2. Anbieter von Komplementärverfahren und Integrativer Onkologie

Eine wissenschaftlich fundierte und auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene integrativ-onkologische Beratung erfordert, dass die Beratenden sattelfest „in beiden Welten“ unterwegs sind. Ein Experte für Naturheilverfahren kennt sich nicht automatisch mit Krebserkrankungen aus. Selbst engagierte Anbieter haben oft Mühe, mit den vielen neuen Informationen der rasanten medizinischen Entwicklung Schritt zu halten. Auf der anderen Seite kennen sich viele Onkologen nicht zwangsläufig mit Ernährung, Bewegung oder Naturheilverfahren gut aus. Die S3-Leitlinie Komplementärmedizin empfiehlt Ihnen daher, auf die folgenden Qualifikationen und Vorgehensweisen des Experten zu achten:

- Wissen über Komplementärmedizin UND Krebserkrankungen
- Systematische Gesprächsführung unter Berücksichtigung der individuellen Patientenbedürfnisse sowie der aktuellen Studienlage

2. Seriöse Informationen finden

- Fragen nach Ihrer Diagnose und den bisherigen Behandlungen
- Nachvollziehbare und verständliche Beratung zu Wirkweisen, Indikationen und auch Kontraindikationen (z.B. Wechselwirkungen) komplementärmedizinischer Maßnahmen
- Erklärung, warum sich bestimmte Komplementärverfahren speziell für Ihre Situation empfehlen
- Besprechung der möglichen Kosten, Erstattungsmöglichkeiten und die Dauer der geplanten Behandlung
- Bedenkzeit nach der Beratung einräumen, bevor Sie sich für oder gegen die vorgeschlagene komplementärmedizinische Behandlung entscheiden

2.3. Informationsquellen im Internet

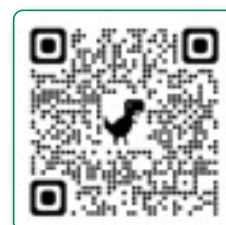
Zusätzlich zum persönlichen Gespräch oder zur Vorbereitung auf ein Beratungsgespräch gewinnen Internet und Social Media immer mehr an Bedeutung. Insbesondere die sozialen Netzwerke ermöglichen eine neue Form des Informationsaustauschs von Patienten und ihren Angehörigen untereinander.



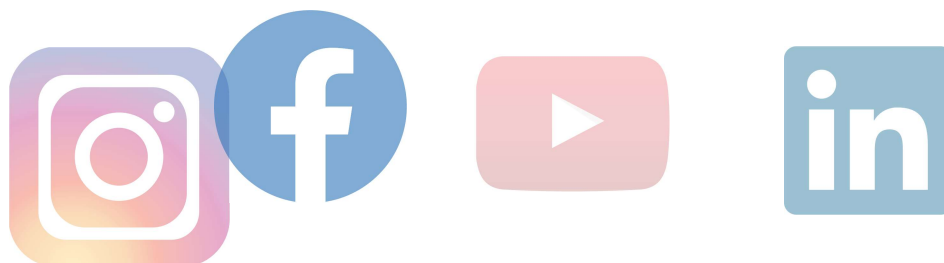
In einer eigenen Studie befragte das Universitätsklinikum Würzburg zum Thema Ernährung Patienten, wo und wie sie sich am häufigsten zur Komplementärmedizin informieren. Das Ergebnis: Jeder zweite Patient sucht im Internet. Nur 38% besprechen ihre Ernährung mit dem behandelnden Arzt und ein Viertel der Befragten ließ sich von professionellen medizinischen Anbietern beraten.

Eine Umfrage der Gesundheitswissenschaftlerin Elizabeth Nagelhout* ergab, dass knapp 80% der Eltern, deren Kinder eine Krebserkrankung überstanden hatten, täglich die sozialen Medien wie Facebook, Twitter oder Instagram zum Thema Krebs nutzen, weil sie es hilfreich finden. Andererseits können Informationen aus dem Internet oder in Social Media beunruhigend und verwirrend sein und – im schlimmsten Fall – das

* Quellennachweis in den Literaturangaben, die Sie sich bei Bedarf separat downloaden können unter: <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/informationen/broschueren/>



Vertrauen in das eigene Behandlerteam oder in die Therapie negativ beeinflussen. Seriöse Informationen finden Sie auf den Social-Media-Kanälen der Bayerischen Krebsgesellschaft. Sie erhalten verlässliche Informationen rund um das Thema Krebs (siehe Seite 2).



Die Informationsqualität ist trotz vieler hilfreicher und guter Hinweise und Kontakte nicht immer ausreichend gut. Fragen Sie Ihren Onkologen und überlegen Sie zusammen mit dem Behandlerteam, welche Empfehlungen für Sie persönlich gut sein könnten.

Weitere seriöse Informationsquellen sowie Internetadressen werden am Ende der Broschüre mit Link und QR-Codes aufgeführt (ab Seite 104).



Woran Sie gute Informationsquellen erkennen, erklärt unter anderem ein Informationsportal, das im Auftrag der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung erarbeitet wurde:
www.patienten-information.de

3. Die eigenen Ressourcen stärken

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nicht immer alle Empfehlungen perfekt umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie mit Freude durchs Leben gehen und mit möglichst wenig Angst.

schaftlich geprüfte Naturheilkunde, Mind-Body-Medizin und natürliche Produkte unterschiedlicher Traditionen gut aus. Nach abgeschlossener Therapie kann ein gesunder Lebensstil Sie darin unterstützen, nachhaltig etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu tun.

3.1. Ernährung beeinflusst Ihre Therapie positiv

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine essenzielle Rolle für das körperliche Befinden und ist ein Faktor, den Sie selbst maßgeblich beeinflussen können. Insbesondere während schwerwiegender Krankheitsphasen brauchen Sie alle verfügbaren Reserven, um Behandlungen überstehen und danach regenerieren zu können.

3.1.1. Fundierte Informationen zum Thema Ernährung

Während der Krebstherapie oder nach einer erfolgreich abgeschlossenen Behandlung besteht häufig der nachvollziehbare Wunsch, durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel zu verhindern, dass die Erkrankung voranschreitet oder sich ein Rezidiv bildet.

Eine Orientierungshilfe mit einem Überblick über die wichtigsten Aspekte zum Thema Ernährung bei Krebserkrankungen haben wir Ihnen aktuell in einer separaten Broschüre zusammengestellt.



Fachlich kompetente Aussagen und eine Zusammenfassung des aktuellen wissenschaftlichen Stands werden in der Neuauflage der Leitlinie „Ernährung und Ernährungsmedizin in der Onkologie“ des Leitlinienprogramms Onkologie veröffentlicht. Eine Patientenversion der Leitlinie ist geplant.

Auch die Frage, ob ergänzende Mikronährstoffpräparate in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sind, beschäftigt Patienten und ihre Angehörigen. Nähere Informationen zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 5 dieser Broschüre ab Seite 92.

Da Daten zum Ernährungsverhalten häufig rückwirkend erfasst werden, sind Aussagen zur Wirkung von Lebensmitteln nie zu 100% zuverlässig. Das gilt auch für Ernährungsempfehlungen während oder nach einer überstandenen Erkrankung.

Ein Universalrezept zur richtigen Ernährung gibt es jedoch nicht, denn jeder Mensch ist anders. Bestimmte Ernährungsformen beeinflussen allerdings die jeweilige Therapie negativ oder positiv. Lassen Sie sich am besten individuell und professionell beraten. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach Beratungsmöglichkeiten vor Ort. Selbstständige Ernährungsfachkräfte finden Sie beispielsweise auch auf den Internetseiten der Fachgesellschaften:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Verband der Diätassistenten (VDD)
- Berufsverband der Oecotrophologen (VDOe)
- Verband für Ernährung und Diätetik (vfed)
- Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Berater (QUETHEB)



3. Die eigenen Ressourcen stärken

3.1.2. Die häufigsten Fragen zur Ernährung

Nach Angaben der Deutschen Stiftung für Krankheitsbedingte Mangelernährung sterben in Deutschland jährlich über 50.000 Menschen nicht an ihrer primären Erkrankung, sondern an den Folgen von Mangelernährung, darunter ein großer Teil Krebspatienten. Ein beträchtlicher Anteil dieser Patienten hat bereits bei der Diagnose einen unzureichenden Ernährungsstatus, was sich auf die Leistungsfähigkeit wie Lebensqualität auswirkt und zu vermehrten Komplikationen führen kann.

Bin ich gefährdet, eine Mangelernährung zu entwickeln?

Die Ursachen für den häufigen Gewichtsverlust bei Krebspatienten und die Entwicklung einer Mangelernährung sind vielschichtig. Systemische Entzündungen als Begleiterscheinung der Erkrankung oder auch Therapie führen zu Veränderungen im Energiehaushalt und Stoffwechsel.

Aber auch eine verminderte Nährstoffaufnahme spielt eine entscheidende Rolle. Beispielsweise stellte die Uniklinik Würzburg fest, dass bei jedem 5. Patienten, der ambulant eine Krebstherapie erhielt, ein hohes Risiko für eine Mangelernährung vorlag. Und das, obwohl der Großteil normal- oder sogar übergewichtig war und nur 1% der Patienten einen erniedrigten BMI hatte. Mangelernährung wird also nicht alleine am Körpergewicht festgemacht!

Ihr Körper braucht insbesondere ein ausgewogenes Verhältnis von Energie (Kalorien) und Eiweiß, um bestmöglich durch die Phase der Therapie zu kommen. Teilweise können sich die Empfehlungen für Sie persönlich sehr von den allgemeinen Empfehlungen einer gesunden Ernährung unterscheiden, da die Therapiephase Sie vor ganz andere Herausforderungen stellt als die Zeit der Vorbereitung oder der Nachsorge.

Besonders relevant ist der erhöhte Eiweißbedarf aufgrund der Stoffwechselveränderungen im Rahmen der Krebserkrankung. Unsere Körperzellen sind dringend auf Eiweiß angewiesen, weil es ein wichtiger Baustoff u.a. für Muskelzellen, unser Immunsystem und zahlreiche weitere Prozesse im Körper ist. Wenn zu wenig Eiweiß aus der Ernährung aufgenommen wird, greift der Körper auf eigene Eiweißreserven beispielsweise aus der Muskulatur zurück. Die Folge ist eine sogenannte Sarkopenie – ein zunehmender Verlust an Muskelmasse

Wie viel Eiweiß darf und soll ich essen?

und -kraft. Sarkopenie kann zu einer schlechteren Therapieverträglichkeit bis hin zu Therapieabbrüchen führen.

Auch das Immunsystem und die Wundheilung leiden unter einem Eiweißmangel, so dass Patienten mit einer Krebserkrankung 1,2-1,5g Eiweiß pro kg Körpergewicht (KG) zuführen sollten. Gute tierische Eiweißquellen sind Fleisch, Fisch und Eier. Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte (z.B. Soja, Tofu, Linsen, Erbsen und Bohnen), Nüsse und Getreideprodukte. Bei ausgeprägten Entzündungen kann der Bedarf sogar noch höher liegen. Zum Vergleich: Der Bedarf für Gesunde liegt bei 0,8g Eiweiß/kg KG bzw. ab 60 Jahren bei 1g/kg KG.

Liegt eine eingeschränkte Nierenfunktion vor, fragen sich viele Krebserkrankte, ob zu viel Eiweiß schaden könnte. Es gilt zu unterscheiden, ob eine stabile chronische Niereninsuffizienz oder eine akute Nierenschwäche besteht. Auch eine Dialyse beeinflusst die Ernährungsempfehlung, weshalb Sie sich stets fachlich beraten lassen sollten.

Wäre es gut, wenn ich begleitend zur Therapie **faste**?

Periodisches Fasten über mehrere Tage oder Intervallfasten wird in der Forschung zunehmend positiv bewertet und es gibt zahlreiche vielversprechende Ergebnisse. Es gibt Hinweise darauf, dass Fasten eventuell die Nebenwirkungen einer Krebstherapie positiv beeinflussen könnte. Doch stufen Sie Fasteninterventionen nicht pauschal als effektiv und sicher ein. Verträglichkeit, Sicherheit und potenzieller Nutzen hängen von der individuellen Patientensituation ab und verlangen eine entsprechend qualifizierte Begleitung. Nicht in jeder Situation ist Fasten sinnvoll und sicher.

Fasten wäre sogar nachteilig, wenn bei Ihnen ein Risiko für eine Mangelernährung oder eine Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen besteht. Schon der Verlust von 10% des Körpergewichts kann sich, z.B. durch eine schlechtere Verträglichkeit der Therapie oder auch durch eine verzögerte Wundheilung, negativ auf die Therapie auswirken. Daher berücksichtigen aktuelle Fastenstudien meist nur Patienten mit gutem Ernährungszustand, die zudem noch intensiv betreut werden.

Fasten Sie nicht selbstständig, sondern erst nach ärztlicher Rücksprache und in medizinischer Begleitung, insbesondere, wenn Sie eine Therapie erhalten.

3. Die eigenen Ressourcen stärken

Kann ich Krebs bekämpfen, indem ich auf **Kohlenhydrate** verzichte?

Viele Krebserkrankte stellen ihre Ernährung auf Diättempfehlungen aus dem Bereich low carb – eine Reduzierung der Kohlenhydratzufuhr auf maximal 100g pro Tag – oder sogar auf eine ketogene Ernährung um, welche die Kohlenhydratzufuhr auf maximal 50g pro Tag vorsieht.

Die Vorstellung, Krebs mit weniger Kohlenhydraten aushungern zu können, stellt nur einen Teil der Wahrheit dar. Denn Kohlenhydrate sind unverzichtbarer Bestandteil unserer Nahrung und sollten ungefähr die Hälfte des Gesamtkalorienbedarfs ausmachen. Zu den Kohlenhydraten gehören neben Zucker, der den Blutzuckerwert und damit auch das Insulin im Körper schnell ansteigen lässt, insbesondere auch komplexe Kohlenhydrate. **Vollkornprodukte** enthalten beispielsweise neben Kohlenhydraten auch viele wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Sie haben viel mehr als Energie zu bieten und versorgen unseren Körper zudem gleichmäßig mit Energie, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und können extreme Schwankungen vermindern.

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)



Manche Patienten hoffen durch bestimmte „**Krebsdiäten**“ auf einen zusätzlichen positiven Effekt gegen die Krankheit. Einseitige Ernährungsformen, die den Krebs aushungern sollen, können jedoch nicht nur dem Tumor, sondern auch dem gesamten Organismus erheblichen Schaden zufügen. Sie sind nicht empfehlenswert.



Im Hinblick auf **Zucker** empfiehlt die WHO, nicht mehr als 50g Zucker pro Tag zu sich nehmen. Diese Empfehlung kann Patienten nach abgeschlossener Therapie auch gegeben werden. Während einer Therapie kann es jedoch nötig sein, hiervon abzuweichen, um einen weiteren Gewichtsverlust zu verhindern.



Kohlenhydrate sind nicht per se „schlecht“. Unser Körper ist dringend auf Kohlenhydrate angewiesen. Kohlenhydrate gehören neben Eiweiß und Fetten zu den drei Makronährstoffen, aus denen sich unsere Ernährung zusammensetzen sollte.

Versuchen Sie **Kohlenhydrate** in Form von Zucker – wie in Süßigkeiten, Kuchen und Softgetränken –, die vom Körper **schnell aufgenommen** werden, zu reduzieren. Bedenken Sie jedoch, dass Lebensqualität auch Genuss bedeutet, weshalb „kleine Sünden“ in Maßen durchaus erlaubt sind. Gönnen Sie sich diese Momente ganz bewusst, und vor allem ohne ein schlechtes Gewissen.

Fette und Öle sind aus Fettsäuren zusammengebaut und werden nach Sättigungsgrad in sogenannte gesättigte und ungesättigte Fettsäuren eingeteilt (einfach und mehrfach ungesättigt). Gesättigte Fettsäuren kommen besonders in tierischen Fetten und in Palmkern- sowie Kokosfett vor, ungesättigte Fettsäuren hingegen stammen häufiger aus pflanzlichen Quellen.

Soll ich darauf achten, viele Omega-3-Fette aufzunehmen bzw. welche Fette sind gut für mich?

Besonders die mehrfach **ungesättigten Fettsäuren** sind wichtige Bausteine für den Körper und können nicht vom Organismus selbst hergestellt werden. Der Körper baut sie in Zellmembranen ein und nutzt sie als Bausteine für Botenstoffe, die für viele Körperfunktionen wichtig sind.

Grob vereinfacht werden die Botenstoffe aus **Omega-3-Fettsäuren** – diese wirken beispielsweise entzündungshemmend, gefäßerweiternd und blutverdünnend – von denen aus **Omega-6-Fettsäuren** unterschieden. Diese sind eher entzündungsfördernd, gefäßverengend, gerinnungsfördernd und immunsuppressiv. Das heißt nicht, dass die einen schlecht und die anderen gut sind. Es ist viel wichtiger, dass die Systeme in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen. Ideal ist ein Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 von weniger als 5:1.

Achten Sie in Ihrer Ernährung daher darauf, täglich Omega-3-haltige Lebensmittel auf dem Speiseplan zu haben. Gute Omega-3-Quellen sind z.B. fetter Seefisch, Leinsamenöl, Hanfsamenöl oder auch Rapsöl und Walnussöl/Walnüsse.



3. Die eigenen Ressourcen stärken



Omega-6 ist z.B. in Distelöl oder auch Sonnenblumenöl enthalten sowie auch in tierischen Fetten, sodass die Aufnahme dieser Lebensmittel reduziert werden sollte, um auf ein gutes Verhältnis hinzuwirken.

Unabhängig davon stellt **Olivenöl**, das nachweislich entzündungshemmend ist, ebenso eine sehr gesunde Option dar und sollte in jeder Küche regelmäßig zum Einsatz kommen.

Wann muss ich mich keimarm ernähren?

Lange Zeit wurde nach einer Hochdosistherapie und insbesondere nach allogener Blutstammzelltransplantation empfohlen, eine streng keimarme Ernährung einzuhalten. Dabei sollten weder frisches Gemüse und Obst noch die meisten Gewürze, Nüsse und Samen auf dem Speisezettel stehen. Inzwischen sind diese Empfehlungen

Einen Überblick, welche Basishygienemaßnahmen sinnvoll sind, gibt z.B. das Informationsblatt der Deutschen Leukämie- und Lymphom-Hilfe (siehe Kapitel „Seriose Informationen im Internet, Seite 106).

überholt und das Risiko für eine Mangelernährung könnte durch die Einschränkungen sogar erhöht werden. Empfohlen wird mittlerweile stattdessen, generell auf eine gute Basishygiene zu achten.

3.1.3. Was empfehlen Experten nach einer Krebserkrankung?

Forschungsergebnisse zeigen, wie wichtig in der Nachsorge ein modifizierter Lebensstil in einer **Kombination aus Ernährung, Bewegung und auch Stressreduktion** ist. Eine Säule stellt die Ernährung dar, die sich für Patienten während und nach Krebs im Wesentlichen nicht von den Empfehlungen, die vorbeugend bekannt sind, unterscheiden.

Eine gute Möglichkeit, sich gesund zu ernähren, stellt eine **mediterrane Ernährung** dar, mit der zudem das Risiko für zahlreiche weitere Erkrankungen gesenkt werden kann.

Zu einer mediterranen Ernährung gehören Obst, Hülsenfrüchte, aber auch in bestimmten Mengen Käse und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Geflügel und Fisch. Pizza und Pasta, die wir häufig mit dem Begriff verbinden, sind nicht gemeint, wenn von einer vollwertigen mediterranen Ernährung gesprochen wird.

Essen Sie täglich, wie es generell empfohlen wird, mindestens fünf Portionen buntes Gemüse und Obst. Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn das nicht direkt gelingen sollte. Vorschlag: Beginnen Sie damit, dass auf jedem Teller, den Sie sich zubereiten, eine gesunde Komponente aus Gemüse Platz finden sollte.



Wertvolle Tipps für mehr Gemüse und Obst in der Ernährung finden Sie auch in der Broschüre der Bayerischen Krebsgesellschaft „Vital durch den Tag mit Obst und Gemüse“.

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

**Vital
durch den Tag
mit Obst und
Gemüse**

ZUHÖREN . BEGLEITEN . HELFEN .

Verfeinern Sie Mahlzeiten mit Nüssen, Saaten oder frischen Kräutern und Gewürzen. Achten Sie darauf, ausreichend Wasser bzw. Tees zu trinken sowie pflanzliche, mehrfach ungesättigte Fette zu verwenden. Insbesondere die Anreicherung mit Olivenöl und anderen pflanzlichen Ölen, aber auch mit Nüssen, liefert gute Fette sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Versuchen Sie, auf industriell hergestellte und veränderte Fertigprodukte zu verzichten, und bevorzugen Sie regionale Produkte.

Bitte beachten Sie, dass bei Vorliegen einer Mangelernährung oder auch bei Nebenwirkungen durch die Therapie angepasste Empfehlungen gelten können!

3. Die eigenen Ressourcen stärken

Deutsche Fachgesellschaften, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), stimmen mit internationalen Expertenkommissionen, wie dem World Cancer Research Fund (WCRF), in den meisten Empfehlungen überein. Die Experten empfehlen die folgenden Aspekte hinsichtlich eines gesunden Lebensstils:

1. Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
2. Jede Bewegung zählt – werden und bleiben Sie aktiv!
3. Nehmen Sie selten kalorienhaltige und zuckerreiche Lebensmittel/Getränke zu sich.
4. Essen Sie möglichst bunt (Eat the Rainbow) und reichlich pflanzliche Lebensmittel.
5. Versuchen Sie, viele Ballaststoffe zu essen.
6. Genießen Sie (insbesondere rotes) Fleisch und daraus hergestellte Produkte nur in Maßen (350-500g/Woche) und achten Sie auf Qualität.
7. Begrenzen Sie Ihren Alkoholkonsum.
8. Achten Sie auf Ihren Salzkonsum, verwenden Sie stattdessen Kräuter und Gewürze und verzichten Sie auf Fertigprodukte.
9. Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel nur ein, wenn ein Mangel nachgewiesen ist und besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

3.2. Sport wirkt wie ein Medikament

Das Hector-Center für Bewegung und Ernährung unter der Leitung von Prof. Dr. Yurdagül Zopf bietet innovative und individualisierte ernährungs- und sportmedizinische Konzepte an, um den individuellen Therapieerfolg für jeden Patienten zu optimieren. Prof. Dr. Dejan Reljic, Sportwissenschaftlicher Leiter im Team von Professor Zopf, hat die wichtigsten Empfehlungen in diesem Kapitel sowie einen ausführlichen Trainingsplan, den Sie als PDF-Download auf den Seiten der Bayerischen Krebsgesellschaft finden, für Sie zusammengefasst.



Als Krebspatient stehen Sie vor zahlreichen gesundheitlichen Herausforderungen, die Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen können. Sowohl die Erkrankung selbst als auch die onkologischen Behandlungen können zu verstärkter Müdigkeit



und Erschöpfung (Fatigue), reduziertem Appetit und Magen-Darm-Problemen führen. Eine Krebserkrankung birgt aufgrund des entzündlich veränderten Stoffwechsels und der potenziellen Nebenwirkungen unter der tumorspezifischen Therapie nicht nur ein erhöhtes Risiko zur Mangelernährung, sondern auch zu einem fortschreitenden Muskelabbau.

Der Muskelmasseverlust beeinträchtigt Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und kann eine zentrale Ursache für die Fatigue darstellen, was sich negativ auf Ihre Lebensqualität auswirken kann. Daher ist der Erhalt Ihrer Muskelmasse äußerst wichtig. Therapeutisch sollten Maßnahmen eingeleitet werden, die einem Verlust entgegenwirken. Ein stabiler Muskelstatus beeinflusst Ihre körperliche Leistungsfähigkeit positiv und verbessert zusätzlich die Immunfunktion, indem bestimmte entzündungshemmende Botenstoffe ausgeschüttet werden.

Körperliche Aktivität und Sport dienen aber nicht nur dem Muskelaufbau, sondern verbessern auch Ihre Herz-Kreislauf-Leistung, was sich wiederum positiv auf Ihren Krankheitsverlauf auswirkt. Ferner können Nebenwirkungen Ihrer Tumorthherapie reduziert werden. Es wird generell Stress abgebaut und Ihre Stimmung hebt sich.

Vor Trainingsbeginn sollten Sie spezifische Kontraindikationen medizinisch abklären lassen. So besteht bei Knochenmetastasen im Krafttraining die Gefahr einer Knochenfraktur und die einzelnen Übungen sollten entsprechend angepasst werden. Lassen Sie ein Belastungs-EKG durchführen, um Herz-Kreislauf-Probleme auszuschließen. Die sportmedizinische Eingangsuntersuchung hat zudem den Vorteil, dass individuelle Intensitätsbereiche auf Sie abgestimmt werden können. So lässt sich das Training optimieren.

3. Die eigenen Ressourcen stärken

3.2.1. Welche Bewegungs- und Sportmöglichkeiten gibt es?

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Sport- und Bewegungstherapie ggf. bezuschusst werden kann.

Vor allem Krafttraining bietet das Potenzial, die Muskelmasse und -kraft zu steigern. Ein gerätegestütztes Krafttraining hat den Vorteil, dass

Sie die jeweiligen Kräftigungsübungen stabil durchführen können und sich die Intensität in der Regel fein dosieren lässt. Die Übungen sollten Sie bevorzugt in Form von dynamischen Bewegungen und nicht statisch durchführen.

Zu Beginn des **Krafttrainings** starten Sie am besten zunächst mit einer ca. 2- bis 3-wöchigen Eingewöhnungsphase, in der Sie die korrekte Ausführung der Übungen erlernen. Trainieren Sie anfangs mit sehr geringen Trainingsgewichten. Abhängig von Ihrer individuellen Krankheits- und Therapiesituation kann im weiteren Verlauf zunächst die Wiederholungszahl und dann schrittweise der Widerstand bzw. das Trainingsgewicht gesteigert werden. Erfahrene Sport- bzw. Physiotherapeuten weisen Sie in das Training ein und legen die individuellen Trainingsgewichte anhand spezieller Muskelkrafttests zur Bestimmung Ihrer Maximalkraft (F_{\max}) fest, um Überlastungen oder Schäden zu vermeiden.

Neben dem konventionellen Krafttraining an Geräten stehen aber auch verschiedene andere Modalitäten zur Verfügung.

Eine effektive Alternative stellt ein Training mit elastischen Widerstandsbändern dar. Anhand von verschiedenen Bandstärken lässt sich Ihr Training individuell anpassen.

Eine innovative Methode für ein Muskeltraining ist die therapeutische **Ganzkörper-Elektromyostimulation (EMS)**. Über Elektroden, die in einen speziellen Sportanzug eingearbeitet sind, wird ein individuell einstellbarer Stromstimulus appliziert, wodurch eine tiefe Muskelaktivierung erreicht wird. Innerhalb von nur drei Monaten kann mit dieser Methode nachweislich eine Zunahme von Muskelmasse und Muskelkraft erreicht werden. Da diese Trainingsmethode eine besonders feine Abstimmung der Belastungsintensität erfordert, achten Sie darauf, ein EMS-Training ausschließlich in Einrichtungen durchzuführen, in denen gut geschulte Sporttherapeuten beschäftigt sind, die sich mit dieser Therapie auskennen.

Für die Verbesserung Ihres Herz-Kreislauf-Systems ist ein Ausdauertraining unerlässlich. Bei den Trainingsmethoden zur Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit wird grob in zwei Methoden unterschieden: die Dauermethode und die Intervallmethode.

Bei der **Dauermethode** führen Sie länger anhaltende, moderate Belastungsphasen in einem Bereich von 60-70% der maximalen Herzfrequenz (HR_{\max}) durch wie beim kontinuierlichen Walken, Schwimmen oder Radfahren. Ihre Herzfrequenz können Sie leicht über eine Pulsuhr bzw. einen Fitnessstracker messen, die im Sportfachhandel erhältlich sind.

Wenn Sie über keine Pulsuhr verfügen, können Sie sich zunächst grob anhand Ihrer Atmung orientieren: Bei einer Belastungsintensität, die etwa 60-70% der HR_{\max} entspricht, sollte sich Ihre Atmung spürbar beschleunigen, aber eine Unterhaltung noch möglich sein.

Um Ihre maximale Herzfrequenz zu ermitteln, können Sie sich initial an der Faustformel $220 - \text{Lebensalter} = HR_{\max}$ orientieren. Besser ist es jedoch, wenn Sie Ihre Werte, z.B. ein Langzeit-EKG, individuell im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung bei Ihrem Hausarzt ermitteln lassen.

Die Belastungsphasen dauern möglichst mindestens 30 min an und werden schrittweise – abhängig von der individuellen Belastbarkeit – verlängert. Bei reduzierter Leistungsfähigkeit kann ein solches Training alternativ auf mehrere Blöcke am Tag aufgeteilt werden. Trainieren Sie beispielsweise 15 min am Vormittag und 15 min am Nachmittag.

Bei der **Intervallmethode** wechseln sich in einer Trainingseinheit kürzere Belastungsphasen mit dazwischenliegenden Erholungsphasen ab. Beispiel: 1 min zügiges Walken oder leichtes Joggen im Wechsel mit 2 min entspanntem Gehen.

Je nach individueller Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit können Sie die Anzahl der Intervalle und/oder die Intervalldauer erhöhen. Streben Sie während der Belastungsintervalle eine Intensität von 80-90% der HR_{\max} an, denn die höhere Belastungsintensität in den Intervallphasen spricht das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel besonders effektiv an. Ihre Atmung sollte sich dabei deutlich beschleunigen, sodass eine flüssige Unterhaltung nicht mehr möglich ist. Dadurch lassen sich mit einem

3. Die eigenen Ressourcen stärken

Intervalltraining bei geringerem Zeitaufwand vergleichbare oder sogar größere Verbesserungen der Ausdauerleistungsfähigkeit erzielen als mit der moderat-intensiven Dauerethode.

Wenn Sie keine Möglichkeit haben, Ihren Puls zu messen, sollte Ihre Atmung während der Intervalle deutlich beschleunigt und – insofern Sie mit einem Trainingspartner gemeinsam trainieren – keine Unterhaltung mehr möglich sein.

Ein am Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport des Universitätsklinikums Erlangen etabliertes, extrem zeiteffizientes Intervalltraining (LOW-HIIT) erzielt erwiesenermaßen bei fortgeschrittener Krebserkrankung

innerhalb weniger Wochen bei einem wöchentlichen Zeitaufwand von weniger als 30 min wesentliche Verbesserungen der Herz-Kreislauf-Leistung und verringert Fatigue. Hinweise zu diesem Trainingsprotokoll finden Sie in den nachfolgenden beispielhaften Trainingsplänen. Idealerweise sollten Sie im wöchentlichen Trainingsprogramm eine Kombination aus der Dauer- und Intervallmethode durchführen.

3.2.2. Was empfehlen Experten – Beispielhafte Trainingspläne

Professor Dejan Reljic, Sportwissenschaftlicher Leiter vom Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport am Universitätsklinikum Erlangen, hat ein paar praktische Empfehlungen für entsprechende Kraft- und Ausdauertrainingsprogramme erarbeitet. Den detaillierten Trainingsplan bieten wir Ihnen zum Download an unter:



Sätze/Übung = Sätze pro Übung
WH = Wiederholungen
min = Minuten



Patientinnen mit Brustkrebs (Sportkonzept für fitte Patientinnen)

Das Aufwärmen und Abkühlen sollte bei allen Krafttrainingseinheiten gleich ablaufen. Wärmen Sie sich für 5-10 min durch leichtes Radfahren, Gehen oder am Ergometer auf. Die Intensität sollte bei 50-60% HR_{max} liegen, sodass eine Unterhaltung unter maximal leicht beschleunigter Atmung noch möglich ist. Zum Abkühlen eignen sich nach einem Kraft- wie Ausdauertraining 5-10 min Dehnübungen.

Woche 1-2

Montag: Einheit 1 – Krafttraining (Geräte)

Übungen: Ganzkörpertraining, idealerweise Aktivierung aller 5 Hauptmuskelgruppen:

- Bauch, unterer Rücken, Brust, oberer Rücken und Beine
- adaptiert an die individuellen Möglichkeiten (ggf. Aussparen einer Muskelgruppe, z.B. Brustmuskulatur bei noch nicht verheilten Narben)

2-3 Sätze/Übung à 20+ WH (Gewichtslast: 30-40% F_{max}); 1 min Pause zwischen den Sätzen

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (Dauermethode)

Modalität: Moderates Radfahren, Gehen/Walken, Schwimmen oder Ergometer, Dauer: 20-30 min

Intensität: 60-70% HR_{max} (subjektiv: beschleunigte Atmung, aber Unterhaltung noch möglich)

Freitag: Einheit 3 – Krafttraining (Geräte): wie Montag

Woche 3-4

Montag: Einheit 1 – Krafttraining (Geräte)

Übungen: Ganzkörpertraining, idealerweise Aktivierung aller 5 Hauptmuskelgruppen:

- siehe Hinweise Woche 1-2

3 Sätze/Übung à 15-20 WH; (Gewichtslast: 40-50% F_{max}); 1 min Pause zwischen den Sätzen

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (Intervallmethode „LOW-HIIT“)

Ausdauertraining: Radfahren, zügiges Walken, leichtes Joggen oder Ergometer, Dauer: 15 min

- 3 min Aufwärmen bei 50-60% HR_{max}
- 5x 1 min bei 80-90% HR_{max} (subjektiv: deutlich beschleunigte Atmung; keine Unterhaltung mehr möglich); zwischen den Intervallen jeweils 1 min lockeres Radeln bzw. Gehen
- 3 min Abkühlen (lockeres Ausradeln bzw. Gehen)

Freitag: Einheit 3 – Krafttraining (Geräte): analog zu Einheit 1

a) erste Steigerung, wenn möglich

Woche 5-8

Montag: Einheit 1 – Krafttraining

Übungen: Ganzkörpertraining, idealerweise Aktivierung aller 5 Hauptmuskelgruppen:

- siehe Hinweise Woche 1-2

3 Sätze/Übung à 12-15 WH; (Gewichtslast: 50-60% F_{max}); 2 min Pause zwischen den Sätzen

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (Dauermethode)

Ausdauertraining: Moderates Radfahren, Gehen/Walken, Schwimmen oder Ergometer, Dauer:

30-45 min Intensität: $\geq 70\%$ HR_{max} (subjektiv: beschleunigte Atmung, aber Unterhaltung noch möglich)

Freitag: Einheit 3 – Krafttraining plus Ausdauertraining (Intervallmethode „LOW-HIIT“)

Krafttrainingsübungen wie Montag

Ausdauer-Intervalltraining: Radfahren, zügiges Walken, leichtes Joggen oder Ergometer wie Mittwoch in Woche 3-4

3. Die eigenen Ressourcen stärken

Prostata-Krebs mit Knochenmetastasen (Einschränkung beim Training beachten)

Beim EMS-Training wie beim Theraband-Training wärmen Sie sich für 5-10 min durch leichtes Gehen oder am Ergometer auf. Die Intensität sollte bei 50-60% HR_{max} liegen, sodass eine Unterhaltung unter maximal leicht beschleunigter Atmung noch möglich ist. Diese Übungen sollten unter Aufsicht erfolgen. Beim EMS-Training achten Sie darauf, dass Sie einen qualifizierten EMS-Trainer an der Seite haben. Zum Abkühlen eignet sich – auch für das Ausdauertraining – 5-10 min sanftes Stretching.

Woche 1-2

Montag: Einheit 1 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training

- a) EMS-Training. Die Intensität und Dauer des Trainings sollten niedrig und individuell abgestimmt sein.
b) Angepasste Theraband-Übungen. Ziel: Aktivierung aller Hauptmuskelgruppen (Bauch, unterer Rücken, Brust, oberer Rücken, Beine); 2-3 Sätze/Übung à 20 WH (Bandstärke entsprechend wählen); dazwischen 1 min Pause; Belastung auf die betroffenen Knochen vermeiden!

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (Dauermethode)

Ausdauertraining: Moderates Gehen/Walken, Schwimmen, Ergometer (Rad, nur wenn möglich)
Dauer: 20-30 min; Intensität: 60-70% HR_{max} (subjektiv: beschleunigte Atmung, aber Unterhaltung noch möglich)

Freitag: Einheit 3 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training: analog zu Einheit 1

Woche 3-4

Montag: Einheit 1 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (Intervallmethode „LOW-HIIT“)

- Ausdauertraining: Zügiges Walken, leichtes Joggen, Ergometer (Rad, nur wenn möglich), Dauer: 15 min
- 3 min Aufwärmen bei 50-60% HR_{max}
 - 5x 1 min bei 80-90% HR_{max} (subjektiv: deutlich beschleunigte Atmung; keine Unterhaltung mehr möglich); zwischen den Intervallen jeweils 1 min lockere Belastung (z.B. langsames Gehen)
 - 3 min Abkühlen (z.B. langsames Ausgehen)

Freitag: Einheit 3 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training: analog zu Einheit 1

Woche 5-8

Montag: Einheit 1 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (Dauermethode)

Ausdauertraining: Moderates Gehen/Walken, Schwimmen, Ergometer (Rad, nur wenn möglich)
Dauer: 30+ min
Intensität: $\geq 70\%$ HR_{max} (subjektiv: beschleunigte Atmung, aber Unterhaltung noch möglich)

Freitag: Einheit 3 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training + Ausdauertraining (Intervallmethode „LOW-LIIT“)

Pankreas-Krebs mit ausgeprägtem Muskelabbau und Fatigue

Beim EMS-Training, Theraband-Training und sanften Gerätetraining wärmen Sie sich für 5-10 min durch leichtes Radfahren, Gehen oder am Ergometer auf. Die Intensität sollte bei 50-60% HR_{max} liegen, sodass eine Unterhaltung unter maximal leicht beschleunigter Atmung noch möglich ist. Das EMS- und das Theraband-Training sollten unter Aufsicht erfolgen. Beim EMS-Training achten Sie darauf, dass Sie einen qualifizierten EMS-Trainer an der Seite haben.

Zum Abkühlen eignet sich – auch für das Ausdauertraining – 5-10 min sanftes Stretching.

Woche 1-2

Montag: Einheit 1 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training oder **c) sanftes Gerätetraining**

c) Übungen: Ganzkörpertraining, idealerweise mit Beteiligung der 5 Hauptmuskelgruppen:

- Bauch, unterer Rücken, Brust, oberer Rücken und Beine
- adaptiert an die individuellen Möglichkeiten (ggf. Aussparen einer Muskelgruppe, z.B. Bauchmuskulatur bei noch nicht verheilten Narben)

1 Satz/Übung à 15-20 WH (Gewichtslast: 30-40% F_{max}); 2 min Pause zwischen den Übungen

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (Dauermethode)

Ausdauertraining: Moderates Radfahren, Gehen/Walken, Schwimmen, Ergometer
Dauer: 15-20 min; Intensität: 50-60% HR_{max} (subjektiv: beschleunigte Atmung, aber Unterhaltung noch möglich)

Freitag: Einheit 3 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training oder **c) sanftes Gerätetraining**

Woche 3-4

Montag: Einheit 1 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training oder **c) sanftes Gerätetraining**

c) Übungen: Ganzkörpertraining, idealerweise mit Beteiligung der 5 Hauptmuskelgruppen:

- siehe Hinweise Woche 1-2

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (moderate Intervallmethode „LOW-MIIT“)

Ausdauertraining: Radfahren, zügiges Walken, leichtes Joggen oder Ergometer / Dauer: 15 min

- 3 min Aufwärmen bei 50-60% HR_{max}
- 5x 1 min bei 70-80% HR_{max} (subjektiv: deutlich beschleunigte Atmung; keine Unterhaltung mehr möglich); zwischen den Intervallen jeweils 1 min lockere Belastung (z.B. langsames Gehen/Radeln)
- 3 min Abkühlen (z.B. langsames Ausradeln/Gehen)

Freitag: Einheit 3 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training oder c) sanftes Gerätetraining

a) erste Steigerung, wenn möglich

Woche 5-8

Montag: Einheit 1 – a) EMS-Training oder b) Theraband-Training oder **c) sanftes Gerätetraining**

a) nächste Steigerung, wenn möglich

b) 2-3 Sätze/Übung à 12-15 WH (Bandstärke entsprechend wählen); dazwischen 2 min Pause

c) 2-3 Sätze/Übung à 12-15 WH (Gewichtslast: 50-60% F_{max}); 2 min Pause zwischen den Sätzen

Mittwoch: Einheit 2 – Ausdauertraining (moderate Intervallmethode „LOW-MIIT“)

Freitag: wie Montag

3. Die eigenen Ressourcen stärken

3.3. Mind-Body-Verfahren nutzen – Aktivieren Sie alle Ressourcen!

Neben den Themen Ernährung und Bewegung ist es ebenso wichtig, auf eine ausgeglichene Stressregulation zu achten. Die Reaktion, die im Körper abläuft, wenn wir uns gestresst fühlen, ist aus Sicht der Evolution eigentlich sehr sinnvoll und soll sicherstellen, dass wir gefährliche Situationen rechtzeitig erkennen und darauf reagieren. Auf einen potenziell bedrohlichen Reiz reagiert unser Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen, um uns auf eine möglicherweise anstehende Kampf- oder Fluchtsituation vorzubereiten. Die Muskulatur spannt sich an, der Blutzuckerspiegel steigt, der Blutdruck und die Herzfrequenz werden hochgefahren. Gleichzeitig verlangsamt sich die Verdauung – ein dringendes Bedürfnis ist schließlich nicht hilfreich, wenn man gerade vor einem Säbelzähntiger flieht – und die Bereitschaft des Bluts, für den Fall einer Verletzung schnell zu gerinnen, steigt.

Eine Krebserkrankung ist genauso eine Bedrohung und startet die Kaskade der Stressantwort im Körper mit dem Unterschied, dass wir nicht einfach vor ihr weglaufen können wie vor einem Säbelzähntiger. Viele der evolutionsbiologisch über lange Zeiträume entwickelten Körperreaktionen sind nicht passend zu dieser Situation und können uns sogar belasten.

Mehr als 30% der Patienten, die eine Krebsdiagnose erhalten haben, leiden unter vermehrtem krankheitsassoziierten Stress und fühlen sich hierdurch belastet. Der individuelle Belastungsgrad bleibt häufig unerkannt und die Auswirkungen auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden werden oft unterschätzt. So wurden als Risikofaktoren für körperliche Symptome wie Schmerzen und Fatigue in den ersten Monaten nach einer Krebsdiagnose chronischer und situationsbedingt akut auftretender Stress identifiziert. Es gibt Hinweise, dass Stressbelastungen die Lebensqualität noch zwei Jahre nach der Diagnose mit am stärksten beeinflussen – und nicht die Folgen einer Chemotherapie allein.

Wie gut Menschen mit Bedrohungen oder mit ernsten gesundheitlichen Problemen in ihrem Leben umgehen können, hängt damit zusammen, wie resilient sie sind. Resilienz funktioniert wie ein Bungee-Seil, das dafür sorgt, dass wir trotz großer Herausforderungen gehalten werden und mit schwierigen Gefühlen und Situationen trotzdem in unserem Leben zurechtkommen, uns anpassen und den nächsten Schritt machen.



Ängste und Stress sind dabei untrennbar miteinander verbunden und gehen mit einer schlechteren Resilienz einher. Mind-Body-Verfahren sind wissenschaftlich belegt und ein hilfreiches Werkzeug, um Ängsten zu begegnen, die Stressempfänglichkeit zu reduzieren, Resilienz zu fördern und sowohl körperliches wie auch emotionales Wohlbefinden während und nach einer Krebserkrankung zu fördern.

Die Mind-Body-Medizin rückt Folgendes in den Fokus:

- *Wie sind die **Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Geist, Körper und Verhalten?***
- *Welche **emotionalen, mentalen, sozialen, spirituellen und verhaltensbezogenen Faktoren können** die Gesundheit direkt beeinflussen?*
- *Welche Techniken gibt es, um die **Fähigkeit eines jeden Menschen zur Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge** zu stärken?*

Verfahren aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin umfassen unter anderem achtsamkeitsfördernde Methoden der Spannungsregulation (z.B. Hatha Yoga, Qigong und Meditation) sowie soziale Unterstützung. Durch Methoden zur kognitiven Umstrukturierung können belastende Gedanken erkannt und hilfreichere Perspektiven eingenommen werden. In der Komplementärmedizin werden z.B. Meditation, Mindfulness-based Stress Reduction, Tai-Chi/Qigong und Yoga erfolgreich angewandt. Weitere Verfahren wie Autogenes Training, suggestive und hypnotherapeutische Verfahren, progressive Muskelrelaxation und Biofeedback erweisen sich wissenschaftlich fundiert als potenziell wirksam.

Die jeweiligen Übungen aus der Mind-Body-Medizin sollten Sie möglichst täglich 30 min lang durchführen, um eine nachhaltige Stressregulation zu erreichen.

3. Die eigenen Ressourcen stärken

Hier eine Zusammenfassung einiger Impulse, die Menschen mit einer Krebserkrankung geholfen haben:

- **Der Angst den Rücken zeigen**

Ein wichtiger Faktor bei der Bewältigung einer schweren Erkrankung ist emotionale Stabilität und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Versuchen Sie bestmöglich sich Ihren Ängsten zu stellen und zu überwinden, das kann sich positiv auf Ihren Krankheitsverlauf auswirken. Angst vor dem, was kommt, und vor der Zukunft darf uns nicht davon abhalten, im Jetzt zu leben.

- **Wieder Boden unter den Füßen spüren – Erdung durch Entspannungsverfahren**

Entspannungsverfahren wie Qigong, Yoga oder progressive Muskelentspannung können Ihnen helfen, wieder zu Ihrer Mitte zu finden, Ängste und die Bedrohung der eigenen körperlichen Unversehrtheit weniger Raum zu geben. Wer in sich ruht, übersteht schwierige Therapiephasen besser und kann selbst zum Behandlungserfolg beitragen.

- **Kultivieren Sie eine positive, lebensbejahende Einstellung**

Negative Emotionen wirken sich merklich auf das Wohlbefinden aus. Denken Sie an Situationen in Ihrem Leben, als Sie zum Beispiel vor einer Prüfung aufgeregt waren und Bauchschmerzen hatten. Wie fühlten Sie sich vor einem wichtigen Bewerbungsgespräch? Gedanken und Gefühle werden durch unsere Körperempfindungen beantwortet und umgekehrt. Das ist eine nicht zu unterschätzende Waffe im Kampf gegen Krebs!

- **Erleben Sie Glücksmomente – Leben 2.0**

Die Brutalität, mit der die Krebsdiagnose die eigene Endlichkeit vor Augen führt, lässt manchen Augenblick in einem anderen Licht erscheinen und macht ihn zu etwas ganz Kostbarem. Die Konfrontation mit der Ur-Angst vor dem eigenen Tod relativiert alles andere und führt zu einer Neuausrichtung des persönlichen Wertesystems. Gleichzeitig können Sie aus dieser Krise Kraft schöpfen und sie als Chance für einen Neubeginn nutzen. Fangen Sie heute damit an!



- **Aktivieren Sie alle Ressourcen**

Es ist nicht leicht, Hilfe anzunehmen oder diese aktiv zu erbitten. Um eine schwere Krankheit zu bewältigen, brauchen Sie Unterstützung. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun und die für Sie da sind. Sprechen Sie über Ihre Sorgen und Ängste und glauben Sie nicht, Freunde oder Familie schonen zu müssen. Ihre Lieben teilen diese Gefühle mit Ihnen, auch wenn sie es manchmal nicht zeigen können oder anders damit umgehen. Wenn Sie sich verschließen, trauert jeder allein. Gemeinsam lässt sich ein schwerer Weg leichter bewältigen. Suchen Sie Unterstützung bei Ihrem betreuenden Onkologen, nehmen Sie Beratungsangebote in Anspruch. Es geht um das Wichtigste, was Sie besitzen – Ihre Gesundheit.

3.4. Psychoonkologie – Holen Sie sich Experten an die Seite

Jeder Mensch geht mit Belastungen und Herausforderungen im Leben anders um – auch mit einer Krebserkrankung. In dieser Situation sind Sie nicht alleine! Holen Sie sich Experten an die Seite und nutzen Sie alle Möglichkeiten der Unterstützung – z.B. eine psychoonkologische Beratung.



3.4.1. Was ist Psychoonkologie?

Psychoonkologie hat nichts mit einer psychischen Erkrankung zu tun, die es zu behandeln gilt. Vielmehr geht es darum, Sie während und nach einer Krebserkrankung zu begleiten, damit Sie mit den vielfältigen Herausforderungen besser umgehen können. Hierfür arbeiten Experten aus verschiedenen Fachrichtungen zusammen, um Sie mit ihrem Wissen aus Psychologie, Medizin und Sozialer Arbeit bestmöglich zu unterstützen. Dazu gehören Bewältigungsstrategien bei psychischen Belastungen durch die Erkrankung ebenso wie Beratung in praktischen Dingen, zum Beispiel den Wiedereinstieg in den Beruf oder auch Sozialleistungen betreffend. Da die gesamte Familie durch eine Krebserkrankung vor Herausforderungen gestellt werden kann, richtet sich das Beratungsangebot nicht nur an Sie selbst, sondern auch an Ihre Angehörigen.

3. Die eigenen Ressourcen stärken

3.4.2. Wie kann Psychoonkologie unterstützen?

Eine psychoonkologische Beratung kann in mehrerlei Hinsicht unterstützen:

- Patienten, Angehörige und Freunde sollen darin unterstützt werden, die seelischen und körperlichen Belastungen durch die Erkrankung bestmöglich zu verarbeiten und Ressourcen aufzubauen.
- Das seelische Wohlbefinden und die Lebensqualität können hierdurch nachweislich erhalten und verbessert werden, was sich positiv auf die Krebstherapie auswirken kann.
- Die Entstehung sozialer, z.B. beruflicher oder finanzieller, Probleme durch die Erkrankung soll verhindert und die Teilhabe am Leben gesichert werden.

Eine psychoonkologische Begleitung kann daher in jeder Phase einer Erkrankung sinnvoll sein.

Je nach vorherrschendem Thema und Ihren persönlichen Bedürfnissen können Psychoonkologen, die meist auch eine Ausbildung in der Anwendung von Mind-Body-Verfahren haben, Ihnen auch Verfahren und Techniken beibringen, die helfen zu entspannen oder wieder besser zu schlafen.

In Schulungen und Patientenseminaren, aber auch in Selbsthilfegruppen können Sie mehr über die Erkrankung und mögliche Bewältigungsstrategien erfahren.

Viele Psychosoziale Krebsberatungsstellen in der Bayerischen Krebsgesellschaft bieten auch kreative Therapien an. Im Veranstaltungskalender finden Sie die Kurse, die vor Ort angeboten werden.

In Einzel-, Paar- oder auch Gruppengesprächen können für Sie wichtige Themen erörtert und gemeinsam Lösungswege gefunden werden. Wenn die Belastung durch die Krebserkrankung so groß ist, dass sie eine psychische Erkrankung auszulösen droht, wie z.B. eine Depression, ist in der Regel eine Psychotherapie durch einen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten angezeigt. Im Einzelfall können auch Medikamente verschrieben werden.





3.4.3. Wie finde ich ein psychoonkologisches Beratungsangebot?

Psychoonkologie ist eine wichtige Säule der Krebstherapie. Aus diesem Grund sind an allen großen Behandlungszentren psychoonkologische Beratungsangebote vor Ort vorhanden. Zusätzlich werden Patienten in Deutschland durch das große Netzwerk der ambulanten Psychosozialen Krebsberatungsstellen unterstützt.

ZUHÖREN.BEGLEITEN.HELFFEN ist der Kerngedanke der Bayerischen Krebsgesellschaft.

Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft stehen Ihnen bayernweit zur Seite – persönlich vor Ort, per Telefon, E-Mail oder auch digital via Video und Chat. Die Beratung ist vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Hier werden Sie zu allen psychologischen (Ängsten, Unsicherheiten, etc.) und sozialen Themen beraten, zum Beispiel an welche Stellen Sie sich bei sozialrechtlichen Fragen, wie Fragen zum Wiedereinstieg in den Beruf, Berentung und finanzielle Sicherung zusätzlich wenden können. Nähere Informationen zu den Psychosozialen Krebsberatungsstellen in den bayerischen Regionen finden Sie ab Seite 109.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

4.1. Wie dieses Kapitel aufgebaut ist

Die Informationen auf den folgenden Seiten sollen Sie während und nach der Krebstherapie unterstützen. Die Wirksamkeit ausgewählter komplementärmedizinischer Behandlungen im Hinblick auf die therapeutisch bedingten oder krankheitsbedingten Nebenwirkungen ist zunehmend besser untersucht. Eine Unkenntnis bei der Auswahl der Verfahren kann jedoch auch zum Risikofaktor werden und den Behandlungserfolg beeinträchtigen.

Die hier aufgeführten, nach Symptomgruppen sortierten Empfehlungen aus verschiedenen Leitlinien (siehe Kapitel 2.1., Seite 15) sind als Ergänzung zur konventionellen Medizin zu sehen.

In den Leitlinien selbst gibt es unterschiedliche Empfehlungsgrade, die wir Ihnen anhand einer Ampel näherbringen wollen. So erkennen Sie auf einen Blick, was Ihnen Experten wie empfehlen.



„**soll**“ = **starke Empfehlung (+)**



„**sollte**“ = **Empfehlung**

Nutzen bzw. Risiken sind eindeutig belegt und/oder sehr bedeutsam (soll) bzw. bedeutsam (sollte). Diese Verfahren erkennen Sie an der **grünen Farbe**.

„**kann**“ = **Empfehlung offen**



Verfahren, die **noch keine ausreichende Datenlage** vorweisen, um eine abschließende Empfehlung zu geben. Sie können **ergänzend** genutzt werden, wenn Sie **gefährlos anwendbar** sind, es ausreichend **Erfahrungswerte** zur sicheren Anwendung und **berechtigte Hinweise auf Besserung** der Beschwerden gibt. Diese Verfahren erkennen Sie in unserer Patientenbroschüre an der **gelben Farbe**.



Verfahren, die besser **nicht zur Anwendung kommen sollten**, erkennen Sie entsprechend an der **roten Farbe**.

Nebenwirkungen tun können

WICHTIG: Da nicht für jede Therapiesituation aussagekräftige Studien vorliegen, beziehen sich die Aussagen teils nur auf bestimmte Situationen oder Erkrankungen. Es ist aber gut möglich, dass die Verfahren auch in weiteren Situationen hilfreich sein könnten.

Weitere Verfahren, mit denen auch außerhalb der Leitlinienempfehlung langjährige Erfahrungen bestehen, die sich insbesondere als sicher und in vielen Fällen als hilfreich erwiesen haben, werden zusätzlich vorgestellt.

Am Ende der Broschüre, ab Seite 96, finden Sie die im Text erwähnten Anleitungen zur Durchführung der vorgeschlagenen Maßnahmen.

Für eine schnelle Orientierung erkennen Sie anhand von Symbolen, um welches Therapieverfahren bzw. welche Ressource es sich jeweils handelt:



Allgemeine Empfehlungen und zusätzliche Informationen



Phytotherapie (pflanzliche Zubereitungen zur inneren Anwendung)



Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken



Ernährung



Bewegung und Sport



Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

(z.B. Wasseranwendungen aus der Hydrotherapie, Aromapflege/-therapie bzw. Wickel und Auflagen, sowie Akupunktur und Akupressur)



Definitionen und Erklärungen zu den entsprechenden Therapieverfahren, z.B. zur Phytotherapie, können Sie in Kapitel 1, ab Seite 10 nachlesen.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

4.2. Unterstützung bei seelischer Belastung durch die Erkrankung



Holen Sie sich professionelle Unterstützung an die Seite

Jeder zweite Krebspatient fühlt sich durch krankheitsbedingten Stress in seiner Lebensqualität und seinem Wohlbefinden eingeschränkt. Generell belasten Ängste und Sorgen im Hinblick auf die Therapie oder – nach abgeschlossener Behandlung – die Angst vor einem Rückfall. Das ist nachvollziehbar. Optimistische und positive Phasen wechseln sich immer wieder mit weniger guten Tagen ab, an denen Sie sich niedergeschlagen und traurig fühlen können.

Insbesondere in den ersten Monaten nach einer Krebsdiagnose ist es sehr wichtig, **frühzeitig geeignete Unterstützungsangebote und Bewältigungsstrategien in Anspruch zu nehmen**. Denn eine frühe Inanspruchnahme wirkt sich äußerst positiv auf die körperliche Symptomlast aus, beispielsweise auf Schlafqualität, Fatiguesymptome oder Schmerzempfinden.

Wenn Sie länger als zwei Wochen unter gedrückter Stimmung, Interessensverlust und/oder Freudlosigkeit oder vermindertem Antrieb leiden, könnte das ein Hinweis auf eine beginnende Depression sein. Bitte wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt, wenn zwei oder mehr der genannten Anzeichen vorliegen oder zusätzlich Symptome wie Appetitlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schuldgefühle, Schlaflosigkeit, vermehrtes Nachdenken über das Sterben oder auch ein vermindertes Selbstwertgefühl auftreten.

Bestehen Ängste und Sorgen lange oder sind keine hilfreichen Bewältigungsstrategien und Werkzeuge verfügbar, dann können sich Angststörungen oder eine Depression entwickeln. Das Auftreten von Depressivität kann auch beispielsweise durch Behandlungen, die den Hormonhaushalt beeinflussen, begünstigt werden.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Möglichkeiten, wie Sie begleitend zur konventionellen Therapie bei Stress, Ängsten oder auch depressiven Verstimmungen selbst ggf. nach professioneller Anleitung aktiv werden können.

Nebenwirkungen tun können

Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken



Insbesondere für Verfahren aus dem Themenkreis Mind-Body-Medizin bzw. für Entspannungsverfahren, aber auch für kreativ gestalterische Interventionen gibt es zahlreiche Empfehlungen.

Entspannungsverfahren im Allgemeinen



Entspannungsverfahren wie achtsamkeitsbasierte Verfahren, progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Hypnose oder auch Autogenes Training unabhängig vom Belastungsgrad.

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)



MBSR kann bei Ängstlichkeit, Angst und Depressivität unterstützend eingesetzt werden:

- **Angst/Ängstlichkeit** während und nach einer Krebstherapie nach heilender Brustkrebs-OP.
- **Depressivität** während und nach einer Krebstherapie nach heilender OP.

Meditation

Es gibt zahlreiche Formen von Meditation, denen allen gemeinsam ist, durch gezielte Konzentrations- und auch Atemübungen die Aufmerksamkeit und den Geist im Hier und Jetzt zu verankern, zu sammeln und zu beruhigen. Meditation übt, den Körper mit all seinen Empfindungen im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, ohne sich von Gedanken ablenken oder überwältigen zu lassen.



Meditation zur Reduktion von:

- **Angst/Ängstlichkeit** während einer Bestrahlung bei Brustkrebs, vor einer Brustkrebsoperation und auch während einer Chemotherapie bei Leukämie.
- **Depressivität** während und nach einer Chemo- bzw. auch Strahlentherapie bei verschiedenen Krebserkrankungen.
- **Stress** speziell für achtsamkeitsbasierte Atemtechniken bei verschiedenen Krebserkrankungen.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Yoga



Yoga zur Reduktion von

- **Angst/Ängstlichkeit** nach Abschluss einer Chemotherapie oder Bestrahlung im Anschluss an eine heilende Krebs-OP bei Patienten mit Darmkrebs.
- **Depressivität** nach Abschluss einer Chemotherapie oder Bestrahlung im Anschluss an eine heilende Krebs-OP bei Patienten mit Darmkrebs.

Tai-Chi/Qigong



Tai-Chi/Qigong kann zur Reduktion von **Depressivität** während und nach Abschluss einer Chemotherapie oder Bestrahlung bei Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen beitragen.

Weitere Empfehlungen



• **Musiktherapie** sollte gemäß der Leitlinie Psychoonkologie eingesetzt werden, um Ängste, Depressivität und Stress zu reduzieren.



• **Kunsttherapie** kann zur Reduktion von Ängsten, Depressivität und Stress eingesetzt werden.



• **Künstlerische Therapien** haben darüber hinaus – **unabhängig von der Belastung** – eine Kann-Empfehlung für alle Patienten mit einer Krebserkrankung erhalten.



• **Psychoonkologische E-Health-Interventionen (z.B. APPs)**, die immer auch Entspannungseinheiten enthalten, können Belastungen, Angst und Depressivität reduzieren.



Bewegung und Sport

Sport und Bewegung kann zur Reduktion von Angst und Depressivität beitragen, was speziell belegt ist für:



• 3x wöchentlich **Ausdauertraining** von moderater (bis 60 min) bis hoher Intensität (je 30 min) **ODER**



• ein **kombiniertes Kraft-Ausdauer-Training mit** 2-3x wöchentlichem Ausdauertraining von moderater (bis 40 min) bis hoher Intensität (je 20 min) + 2x wöchentliches Krafttraining von 2 Sätzen mit je 8-12 Wiederholungen für die großen Muskelgruppen in moderater bis hoher Intensität.

Nebenwirkungen tun können



Tanz- und Bewegungstherapie können ebenso hilfreich sein, um Stress und Ängste zu mindern.

Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien



Ätherische Öle

Aromatherapie in Verbindung mit einer Massage kann unterstützend hilfreich sein:



- zur Reduktion von **Angst**.
- zur Reduktion von **Depressivität**.

Bei Angst können Sie ergänzend zu den Empfehlungen aus den Leitlinien als

Aromastick eine **Mischung oder einzelne Öle** versuchen. Was ein Aromastick ist und wie er verwendet wird, können Sie in den Anleitungen im Kapitel 6 ab Seite 96 nachlesen.

Bewährt haben sich die folgenden ätherischen Öle für Einzelanwendungen: Atlaszeder 100% (2 Tropfen) oder Mandarine rot 100% (2 Tropfen) oder Orange 100% (2 Tropfen) oder Lavendel fein 100% (2 Tropfen).

Sie können auch auf fertige **Raumsprays aus naturreinen Ölen** mit Zirbe, Atlaszeder oder Lavendel zurückgreifen.

Angstlösende Mischung für punktuelle Raumbeduftung oder für den Aromastick: 20 Tropfen Lavendel fein 100%, 10 Tropfen Damaszener-Rose 10% (alternativ Rosengeranie), 10 Tropfen Mandarine rot 100% und 10 Tropfen Tonkaöl in einem kleinen Tropffläschchen mischen und hiervon 2 Tröpfchen auf den Aromastick träufeln oder für eine punktuelle Raumbeduftung auf eine Kompresse.

Wickel, Auflagen, Einreibungen, Bäder

Wenn Sie **Sorgen und Angst** plagen, entspannt Sie eine Lavendelherzaufgabe (Anleitung S. 96) oder ein warmes Fußbad mit entspannenden und ausgleichenden Zusätzen wie Lavendel oder Zitronenöl. 10%-iges Lavendelöl eignet sich auch zur Fußseinreibung, die wohltuend wirkt.

Akupunktur



Akupunktur kann nach Abschluss einer Chemotherapie oder unter laufender Therapie mit Aromatasehemmern bei Patientinnen mit Brustkrebs, die unter **Angst/Ängstlichkeit** und **Depressivität** leiden, eingesetzt werden.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Akupressur

Für die **Selbstanwendung** haben sich zur **Reduktion von Angst und Stress** über die Leitlinienempfehlung hinausgehend folgende Punkte bewährt:



- **Yin Tang** („die Siegelhalle“)
Lage: Auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen.
Technik: Sanft mit der Fingerbeere massieren.



- **Perikard 6** („Inneres Passtor“)
Lage: Auf der Innenseite des Unterarms 3 Querfinger von der Handgelenksfalte entfernt in der Mittellinie des Unterarms (oft zwischen zwei großen Sehnen).
Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe massieren.



- **Herz 7** (Shen Men, „Pforte der Geisteskraft“)
Lage: Auf der Innenseite des Handgelenks mit dem Daumen an der Handgelenksfalte entlangfahren bis auf Höhe des kleinen Fingers. Der Punkt liegt in einer kleinen Mulde direkt unter dem sogenannten Erbsenbein.
Technik: Sanft mit der Fingerbeere massieren.

4.3. Fatigue und Konzentrationsstörungen lindern



Was Sie wissen sollten!

Während oder nach einer Krebsbehandlung fühlen sich viele Betroffene sehr müde und schnell erschöpft. Typisch für die sogenannte Fatigue bei Krebs ist, dass sich diese Erschöpfung nicht nur auf körperlicher Ebene mit Kraftlosigkeit und Müdigkeit zeigt, sondern sich auch auf mentaler und emotionaler Ebene in Form von Konzentrationsstörungen und auswirken kann. Ausreichender Schlaf und Ruhe verbessern die Situation nicht oder nur unzureichend.

Die genauen Ursachen einer Fatigue sind noch nicht alle vollständig aufgeklärt. Neben krankheits- und therapiebedingten entzündlichen Prozessen werden Störungen des

Nebenwirkungen tun können

Hormonhaushalts diskutiert, wie beispielsweise eine Fehlsteuerung der Achse zwischen Hirnanhangsdrüse und Nebenniere oder auch eine Desynchronisation der zirkadianen Rhythmen, was bedeutet, dass die „Innere Uhr“ nicht im richtigen Takt läuft.

In einem Punkt sind sich Experten einig: Meistens kommen verschiedene Faktoren zusammen, welche die Entstehung einer Fatigue begünstigen. Hierzu zählen Faktoren, die beeinflussbar oder behandelbar sind, wie Schlafstörungen, Schmerzen, eine unzureichende Versorgung mit Makro- und auch Mikronährstoffen oder auch eine psychische Belastungssituation bis hin zu einer Depression.

Manchmal ist es gar nicht so einfach zu unterscheiden, ob eine Fatigue oder die seelische Belastung durch die Erkrankung im Vordergrund stehen. Denn Körper und Geist sind nicht voneinander zu trennen. Wenn es uns körperlich nicht gut geht, macht uns das traurig und kann sich bis hin zu einer Depression entwickeln. Umgekehrt können Sorgen und Ängste sich körperlich zeigen.

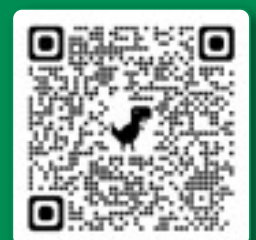
Wenn Sie an sich Zeichen einer Fatigue feststellen oder vorbeugend etwas tun möchten, um aktiv zu bleiben, sollten Sie Ihr Behandlungsteam frühestmöglich ansprechen und unterstützende Angebote in Anspruch nehmen.

Eine der wichtigsten Empfehlungen ist es, sich mit den Lebensstilfaktoren **Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung auseinanderzusetzen**. Für diese drei Bereiche gibt es im Hinblick auf andere Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung oder -therapie sowie präventiv sehr positiv beschriebene Effekte und konkrete Empfehlungen.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Möglichkeiten, wie Sie begleitend zur konventionellen Therapie **bei Fatigue und Abgeschlagenheit** oder auch bei Konzentrationsstörungen selbst aktiv werden können.

Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft bieten Fatigue-Sprechstunden vor Ort an – vertraulich und kostenfrei. Informieren Sie sich auf unserer Webseite:

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/fatigue-sprechstunde/>



4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei



Mit einer bunten Ernährung Makro- und Mikronährstoffmangel vorbeugen

Bereits ein Gewichtsverlust von 10% wirkt sich ungünstig auf das Wohlbefinden, die Therapieverträglichkeit und den Krankheitsverlauf aus. Wenn zu wenig Makronährstoffe, zum Beispiel Eiweiß, Kohlenhydrate oder gesunde Fette aufgenommen werden, kommt es in der Regel zeitgleich zu einer unzureichenden Versorgung mit sogenannten Mikronährstoffen. Der Bedarf an Mineralien, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen ist jedoch durch Erkrankung und Therapie zumeist erhöht. Es ist sinnvoll, **bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit die Mikronährstoffe, die im Blut gut bestimmbar sind, zu untersuchen.**

Vitamin D kommt eine besondere Bedeutung bei übermäßiger Müdigkeit und Energielosigkeit zu. Es ist nicht nur wichtig für die Knochengesundheit und ein funktionierendes Immunsystem. Es gibt auch Hinweise auf einen **Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und dem Auftreten von Müdigkeit und Abgeschlagenheit.**

Im individuellen Fall kann es sinnvoll sein, die Werte des Eisenstoffwechsels oder die der Vertreter der B-Vitamine (insbesondere Vitamin B1, B6, B9 und B12) oder Vitamin D zu überprüfen.

Bei Erschöpfung und bei zahlreichen Erkrankungen mit Erschöpfungszuständen haben sich in der Traditionellen Chinesischen Medizin **Kraftsuppen** bewährt (Rezept, S. 101).



Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken



Für die Vorbeugung und Behandlung von **Fatigue** sollen Entspannungsverfahren wie z.B. achtsamkeitsbasierte Verfahren, progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Hypnose oder auch Autogenes Training unabhängig vom Belastungsgrad angeboten werden.

Zusätzlich können folgende Verfahren empfohlen werden:



- Tai-Chi/Qigong zur Reduktion von **Fatigue** während und nach Abschluss einer Chemotherapie oder Bestrahlung bei Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen.



- Yoga zur Reduktion von **Fatigue** während und nach Abschluss einer Chemo- oder Strahlentherapie bei Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen.



- MBSR zur Reduktion von **Fatigue** während und nach einer heilenden Krebstherapie bei Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen.

Nebenwirkungen tun können

- Yoga und MBSR zur Reduktion von **kognitiven Beeinträchtigungen/Konzentrationsstörungen** nach Abschluss einer Chemotherapie oder Bestrahlung bei Patientinnen mit Brustkrebs.

Weitere Empfehlungen

- **Psychoonkologische E-Health-Interventionen**, die immer auch Entspannungseinheiten enthalten, können ebenso zur Reduktion von Fatigue beitragen.
- Zusätzlich sollten Patienten zu Strategien zum Energiemanagement und zur energieadaptierten Tagesstruktur beraten werden.

Hierfür ist das Führen eines Energietagebuches hilfreich (Anleitung, Seite 102).

Bewegung und Sport



- Allen Krebserkrankten wird Sport und Bewegung empfohlen, um einer Fatigue entgegenzuwirken. Es eignet sich hierzu ein Ausdauer- wie auch ein Krafttraining
 - 3x wöchentlich **Ausdauertraining** in moderater Intensität (je 30 min)

ODER

 - 2x wöchentlich **Krafttraining** (2 Sätze à 12-15 Wiederholungen) für die großen Muskelgruppen in moderater Intensität)

ODER

 - ein **kombiniertes Kraft-Ausdauer-Training** mit 3x wöchentlich Ausdauertraining in moderater Intensität (je 30 min) + 2x wöchentlich Krafttraining (2 Sätze à 12-15 Wiederholungen) für die großen Muskelgruppen in moderater Intensität.

Wenn Sie dieses Pensum nicht schaffen, lassen Sie sich nicht entmutigen.

Jede Bewegung zählt!

Phytotherapie



Die Phytotherapie kennt zahlreiche Pflanzen, die bei Antriebs- und Energielosigkeit eingesetzt werden können. Das Wissen zu diesen sogenannten **Adaptogenen** kommt insbesondere aus der **Erfahrungsheilkunde** und ist nicht ausreichend wissenschaftlich untersucht. Das liegt daran, dass es gar nicht so einfach ist, eine Studie mit einem Vielstoffgemisch durchzuführen. In einer Pflanze wirken viele verschiedene Stoffe im

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Konzert zusammen, die schlussendlich die Wirkung bestimmen, was mit einem einzelnen Wirkstoff, wie es in der konventionellen Medizin meist der Fall ist, nicht vergleichbar ist.

Adaptogene können trotzdem eingesetzt werden – **umsichtig und unter Kenntnis des Sicherheitsprofils**, wenn Wechselwirkungen mit der Krebstherapie unproblematisch sind. Das ist während einer Therapie nur für sehr wenige Pflanzen untersucht worden. Viele Adaptogene können daher erst nach einer abgeschlossenen Therapie sicher verwendet werden.

Neben diesen Adaptogenen zeigen Studien, dass auch Mistelgesamtextrakt möglicherweise Erschöpfung und Müdigkeit mindert.



Ginseng

(Amerikanischer, wasserextrahierter) zur Reduktion von Fatigue bei verschiedenen Krebserkrankungen. ACHTUNG: Ginseng könnte mit anderen Medikamenten eine Wechselwirkung haben und vor OPs das Blutungsrisiko erhöhen. Deshalb sollten Sie Ginseng nicht ohne Rücksprache mit den behandelnden Ärzten einsetzen.



Mistelgesamtextrakt

Arzneimittel, die Mistelgesamtextrakt enthalten, können zur Verbesserung der Lebensqualität bei Patienten, die an einer Organkrebserkrankung leiden, beitragen. ACHTUNG: Es gibt Gegenanzeigen, z.B. sollte Mistel bei Blut- und Lymphdrüsenkrebs ebenso wie bei Vorliegen einer Autoimmunerkrankung nicht eingesetzt werden. Die Anwendung sollte ärztlich begleitet werden.





Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

Wickel, Auflagen, Einreibungen, Bäder:

Bei **Energielosigkeit und Erschöpfung** ist ein morgendliches Fußbad mit Rosmarinöl aufgrund der langjährigen positiven Erfahrung ratsam, um den Kreislauf anzuregen. Es empfehlen sich auch Bienenwachsauflagen mit Schafgarbe oder auch klassische Leberwickel sowie Kneippsche Güsse wie kalter Stirnguss oder Wechselgüsse (Anleitung, Seite 100).

Nebenwirkungen tun können

Akupunktur und Akupressur

-  Akupunktur und Akupressur zur Reduktion von **Fatigue** bei unterschiedlichen Krebserkrankungen.
-  Akupunktur kann zur Reduktion von **kognitiven Beeinträchtigungen** unter Chemotherapie nach heilender Brustkrebsoperation eingesetzt werden.

Akupressur in der Selbstanwendung hat sich bewährt, um **Erschöpfung und Abgeschlagenheit** zu verringern. Am besten massieren Sie eine Kombination von verschiedenen Punkten täglich.

Hierfür werden 9 Punkte (4 jeweils rechts und links, Yin Tang mittig) jeweils 3 min stimuliert (insgesamt 27 min). Legen Sie hierfür die Fingerkuppe des Zeige-, Mittelfingers oder Daumens fest auf den entsprechenden Punkt und massieren ihn mit kreisenden Bewegungen. Der Druck sollte fest und spürbar sein. Bei besonders empfindlichen Punkten den Druck entsprechend anpassen.

Behandeln Sie sich in der unten aufgeführten Reihenfolge von Kopf bis Fuß und jeweils von rechts nach links:



- **Yin Tang** („Die Siegelhalle“)
 - Lage: Auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen.
 - Technik: Sanft mit der Fingerbeere massieren.

- **Anmian** („Ruhiger Schlaf“, ohne Abb.)
 - Lage: In der Mitte der Verbindungslinie des Punkts Gallenblase20 (auf der Haargrenze, zwischen den Muskelansätzen des Trapezius und Sternocleidomastoideus) und Mastoid. Der Punkt Gb 20 (Gallenblase20) (rechts) und der Höcker hinter dem Ohr, genannt Mastoid (links) dienen nur der Orientierung und werden nicht gedrückt. Technik: Sanft mit der Fingerbeere massieren.



- **Herz 7** (Shen Men, „Pforte der Geisteskraft“)
 - Lage: Auf der Innenseite des Handgelenks mit dem Daumen an der Handgelenksfalte entlangfahren bis auf Höhe des kleinen Fingers. Der Punkt liegt in einer kleinen Mulde direkt unter dem sogenannten Erbsenbein.
 - Technik: Sanft mit der Fingerbeere massieren.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei



- **Milz/Pankreas 6** („Die Verbindung der 3 Yin“)
Lage: An der Innenseite des Unterschenkels, 4 fingerbreit über dem Fußknöchel.
Technik: Sanft mit der Fingerbeere massieren.



- **Leber 3** („Die mächtige große Straße“)
Lage: Auf dem Fußrücken, an der Stelle, an der sich großer Zeh und zweitgrößter Zeh treffen. Etwa 3 fingerbreit Richtung Knöchel gehen, in die Vertiefung, in der sich die Sehnen treffen.
Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe massieren.

4.4. Erholsam schlafen – Was bei Ein- und Durchschlafstörungen hilft



Achten Sie auf eine gute Schlafhygiene

Bis zu 60% der Krebspatienten leiden unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Die Ursachen sind sehr vielfältig. Medikamentennebenwirkungen, Schmerzen, Polyneuropathie, Ängste und Sorgen können belasten und im wahrsten Sinne des Wortes den Schlaf rauben. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt nach möglichen Ursachen, die behandelt werden können, und werden Sie zusätzlich selbst aktiv.

Faustformel, ab wann eine Schlafstörung behandelt werden sollte:

- Fortbestand von mehr als 4 Wochen
- UND Auftreten an mehr als 3 Tagen pro Woche
- UND in Verbindung mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit

Wenn diese 3 Punkte zutreffen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.





Um gut ein- und durchzuschlafen, erweisen sich oft schon kleine Verhaltensänderungen als wirkungsvoll. Achten Sie darauf, in welchem Maß Sie hellem Tageslicht ausgesetzt sind, insbesondere am Morgen.





Bewegen Sie sich regelmäßig am Morgen und/oder am Nachmittag. Vermeiden Sie moderate bis anstrengende körperliche Aktivitäten vor dem Schlafengehen, möglichst nicht innerhalb der letzten drei Stunden davor.

Nebenwirkungen tun können

- 
Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie auf schwere Mahlzeiten verzichten und wenig trinken. Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin zu kurz vor der Nachtruhe. Schränken Sie den Kaffeekonsum ein und vermeiden Sie generell koffeinhaltige Getränke mindestens vier Stunden vor dem Schlafen.

- 
 Beschränken Sie den Tagesschlaf auf ein **kurzes Nickerchen am Nachmittag**, das nicht länger als 30 min dauern sollte. Legen Sie sich abends bei **ersten Anzeichen von Müdigkeit schlafen**. Sind Sie erst auf dem bequemen Sofa eingekickt und dann hochgeschreckt, fällt es viel schwerer, wieder zu einem tiefen und erholsamen Schlaf im Bett zurückzufinden.

- 
Schalten Sie Fernseher oder Computer rechtzeitig aus und greifen Sie lieber zu einem Buch. Zwei Stunden blaues Licht durch Tablets, Smartphones oder PC vor dem Zubettgehen kann die Melatoninausschüttung negativ beeinflussen. Nutzen Sie ggf. Filterfunktionen wie Blaulichtfilter der Geräte.

- 
 Versuchen Sie möglichst immer **zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen**, um dem Körper die Synchronisation des eigenen zirkadianen Rhythmus („innere Uhr“) zu erleichtern. Achten Sie darauf, dass das Schlafzimmer gut abgedunkelt ist. Schalten Sie elektronische Geräte und Lichtquellen aus. Am besten liegt die Raumtemperatur zwischen 16 und 18°C. Die Füße sollten schön warm sein. Machen Sie sich ggf. ein Fußbad.

Vor dem Zubettgehen kann ein entspannendes Ritual helfen abzuschalten. Kurz vor dem Einschlafen haben belastende Emotionen und Sorgen so weniger Chancen, Sie um den Schlaf zu bringen. Lassen Sie mit Entspannungseinheiten wie Atemübungen oder einer angeleiteten Meditation – auch über eine App – den Alltag hinter sich. Schreiben Sie belastende Gedanken in ein kleines Büchlein, um sie dort „abzulegen“, oder „parken“ Sie unerledigte Aufgaben auf einer To-do-Liste. Gönnen Sie sich einen schlaffördernden bzw. spannungsregulierenden kleinen Schlummertrunk, zum Beispiel Goldmilch mit schlaffördernden Gewürzen oder Schlaftee.




4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Gegen Ein- oder auch Durchschlafstörungen können Sie selbst noch mit den folgenden Maßnahmen aktiv werden:



Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken

Mind-Body-Verfahren wie Yoga, MBSR und Meditation können wie bei Ängsten und psychischer Belastung (siehe Seite 43) auch bei Erschöpfungszuständen und Schlafproblemen hilfreich sein.


-  **Tai-Chi/Qigong** sollte zur Reduktion von Ein- und Durchschlafstörungen während und nach Abschluss einer Chemotherapie oder Bestrahlung bei Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen angewandt werden.
-  **Yoga** zur Reduktion von Ein- und Durchschlafstörungen nach Abschluss einer Chemotherapie oder Bestrahlung bei Brustkrebs.
-  **MBSR** zur Reduktion von Ein- und Durchschlafstörungen nach Abschluss einer heilenden Krebstherapie bei Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen.

Neben den expliziten Empfehlungen der Leitlinie finden sich zahlreiche positive Effekte auch für weitere Entspannungsverfahren.

TIPP: Die Kosten für einige wissenschaftlich evaluierte Apps, wie z.B. die 7Mind App, werden bereits von ersten Krankenkassen mitgetragen.

Welche Methode die individuell geeignetste ist, um die eigene Mitte zu finden und zu halten, ist eine Typfrage. Probieren Sie am besten unterschiedliche Entspannungsverfahren aus, bis Sie gefunden haben, was am besten zu Ihnen, Ihrem Körpergefühl und Ihren Lebensumständen passt.

Weitere Empfehlungen

-  **Autogenes Training** und die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** (PMR) können ebenso empfohlen werden wie das Führen eines Schlaftagebuchs (Anleitungen, Seite 103).

Die **kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (CBT-I)** hat sich bei Schlafstörungen, denen keine erkennbare spezifische und behebbare Ursache zugrundliegt, als sehr effektiv erwiesen. Sie beinhaltet ein strukturiertes Konzept mit maximal 6 Sitzungen.

Nebenwirkungen tun können

Bewegung und Sport



Bewegung kann zur Reduktion von Schlafstörungen mit 3-4x wöchentlich **Ausdauertraining** in moderater Intensität (je 30-40 min) beitragen.

Bunte Ernährung gegen Makro- und Mikronährstoffmangel



Denken Sie bei Schlafstörungen daran, nach 14 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder Cola zu sich zu nehmen. Vermeiden Sie bei Schlafstörungen Alkohol weitestgehend. Leichte Mahlzeiten am Abend sind dem Schlaf oft zuträglicher als üppige, schwer verdauliche Kost.

Gewichtsverlust und eine verminderte Versorgung mit bestimmten Nährstoffen – durch einen krankheitsbedingten oder therapiebedingt erhöhten Bedarf oder eine unzureichende Aufnahme – können ebenso Schlafstörungen begünstigen. Sprechen Sie **mit Ihrem Arzt, ob es in Ihrem persönlichen Fall sinnvoll sein könnte, bestimmte Mikronährstoffe in einer Blutuntersuchung zu überprüfen.**

Bei Verdacht auf eine bewegungsabhängige Schlafstörung, z.B. Restless-Legs-Syndrom (Syndrom der unruhigen Beine) kann es nach ausbleibender Besserung sinnvoll sein, die Werte des Eisenstoffwechsels oder auch Vertreter der B-Vitamine (B6, B12, Folsäure) zu überprüfen.



Das **schlafanstoßende und körpereigene Hormon Melatonin** kann eventuell bei Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus kurzfristig eingesetzt werden, wobei Daten in der Langzeitanwendung fehlen.

Allerdings können Sie ohne Bedenken **abends Lebensmittel** essen, welche die **Melatoninbildung auf natürlichem Weg** unterstützen. Das sind unter anderem Cranberries, Pistazien, Walnüsse und Haferflocken.

Phytotherapie (pflanzliche Zubereitungen zur inneren Anwendung)



Die Phytotherapie kennt zahlreiche Pflanzen, die schlafanstoßend und entspannend wirken sollen. Einer der bekanntesten Vertreter ist **Baldrian** (*Valeriana officinalis*). Klinische Studien belegen, dass Baldrian eine Verbesserung von Schlaf und Angstsymptomen bewirken kann.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Traditionell werden daher sowohl Baldrianpulver als auch Kombinationen von Baldrianwurzel und Hopfenzapfen zur Behandlung von Schlafstörungen und leichter nervöse Anspannung schon seit vielen Jahrzehnten eingesetzt.

Krebserkrankte berichten über Baldrianwurzelextrakt, dass sich ihre Schlaf- und Lebensqualität verbessert habe, auch wenn die beobachteten Wirkungen in Studien objektiv nicht alle bestätigt werden konnten. Baldrianwurzel und Extrakte sind gut verträglich – selten treten Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden auf. Das Risiko von Wechselwirkung mit anderen Medikamenten wird als äußerst gering eingeschätzt.

Schlummertee-Rezept, das Sie sich in einer Apotheke mit dem Hinweis „M.f. spec. Sedativae“ fachmännisch mischen lassen können:

- 30 g Baldrianwurzel (*Valerianae radix conc.*)
- 30 g Hopfenzapfen (*Lupuli strobulus conc.*)
- 40 g Passionsblumenkraut (*Passiflora herba conc.*)

Brühen Sie 1 EL der Teemischung mit 150 ml kochendem Wasser auf, lassen es 5-10 min ziehen, dann abseihen. Trinken Sie 1 Tasse eine Stunde vor dem Schlafengehen.

trägtlich – selten treten Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden auf. Das Risiko von Wechselwirkung mit anderen Medikamenten wird als äußerst gering eingeschätzt.

Lavendel wird ebenfalls traditionell bei Schlafstörungen, insbesondere bei nervöser Unruhe und Ängsten, empfohlen. Von Lavendelöl in hochdosierter Form und über einen langfristigen Zeitraum wird bei

hormonabhängigen Tumoren aufgrund seiner phyto-östrogenen Bestandteile – das sind pflanzliche Wirkstoffe mit hormonähnlicher Wirkung – abgeraten.

Es spricht jedoch nichts gegen eine abendliche Tasse Lavendeltee aus Lavendelblüten in Apothekenqualität: 1/2 TL Lavendelblüten für 1 Tasse (ca. 125 ml) mit siedendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 min ziehen lassen. Abends vor dem Zubettgehen 1 Tasse trinken.



Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

Sie können zu Hause leicht Maßnahmen selbst ergreifen, um Ihre Ein- und Durchschlafstörungen zu lindern und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Wählen Sie aus, was Sie individuell anspricht, und probieren Sie, was sich für Sie persönlich bewährt:

Nebenwirkungen tun können

Ätherische Öle

Bewährt haben sich bei Schlafstörungen für die Einzelanwendung im Aromastick in 100-prozentiger Konzentration: 2 Tropfen Bergamotte oder 2 Tropfen Atlaszeder oder 2 Tropfen Lavendel fein. Ebenso eignen sich fertige Raumsprays aus naturreinen Ölen, beispielsweise mit Zirbe, Atlaszeder oder Lavendel.

Sie können sich eine **Aromamischung** für eine erdende Fußeinreibung bei Schlafstörungen selbst herstellen aus: 10 ml Johanniskrautöl, 2 Tropfen Neroli 10% (alternativ Rosengeranie), 1 Tropfen Vetiver 100% und 1 Tropfen Atlaszeder 100%. Mischen Sie alles in einem kleinen Schälchen miteinander und **massieren damit vor dem Zubettgehen die Füße**.

Quelle: Eliane Zimmermann und Sabrina Herber: Aromatherapie – Begleitung bei Tumorerkrankungen. <https://www.shop-vivere.de/produkt/aromatherapie-begleitung-tumorerkrankungen/>



Denken Sie daran, danach die Hände gut zu waschen.

Wickel, Auflagen, Einreibungen, Bäder:

Bei **Schlafstörungen** haben sich folgende Anwendungen sehr bewährt (Anleitungen ab Seite 96):

- Lavendelherzaufgabe bei innerer Unruhe und Anspannung.
- Bienenwachsauflagen mit Lavendel oder Rosenölzusätzen bei Einschlafstörungen.
- Eukalyptus-Blasenkomresse bei nervöser Blase mit häufigem Harndrang zur Schlafenszeit.
- Entspannende Baucheinreibungen mit ätherischen Ölen.
- Warme Fußbäder mit ätherischen Ölen oder Ingwermehl (bei kalten Füßen).
- Fußeinreibungen mit entspannenden und erwärmenden ätherischen Ölen.
- Kneippsche Güsse, Leibwaschungen.

Akupunktur und Akupressur



Akupunktur kann Ein- und Durchschlafstörungen bei Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen reduzieren.

Für zu Hause können Sie die **Akupressurpunkte nach Zick** nutzen. Diese Punktekombination hat sich ebenfalls bei Fatigue bewährt (Anleitung ab Seite 51). Zudem hat sich eine **Nadelreizmatte bzw. Akupressurmatte** nach Erfahrung von Experten sehr bewährt.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

4.5. Die Mitte stärken bei Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall oder Verstopfung



Wichtig zu wissen!

Übelkeit und Erbrechen gehören zu gefürchteten Nebenwirkungen einer Krebstherapie. Aufgrund der sich stetig verbessernden schulmedizinischen Medikamente brauchen sich Patienten in der Mehrzahl **vor übermäßigem Erbrechen oder akuter Übelkeit nicht zu sorgen**. Manche Patienten beklagen dennoch eine belastende chronische Übelkeit. In diesem Fall können ggf. komplementäre Therapieverfahren die Behandlung verbessern.

Übelkeit und Appetitlosigkeit

Neben der therapiebedingten **akuten Übelkeit**, gibt es auch die sogenannte **antizipatorische Übelkeit**. Sie tritt jeweils vor der nächsten Therapiegabe auf, obwohl noch kein Medikament gegeben wurde, das Übelkeit begünstigen würde. Das kann dadurch passieren, dass der Körper eine in der Vergangenheit erlebte starke Übelkeit oder auch Erbrechen erinnert und mit Sinneseindrücken (z.B. einem bestimmten Geruch) verknüpft. Therapieunabhängig können dann später diese Reize oder bestimmte Situationen dieselben Beschwerden auslösen. Es ist daher besonders wichtig, die von Ihrem Onkologen empfohlenen sogenannten Antiemetika bei ersten Anzeichen von Übelkeit einzunehmen und vor jeder neuen Behandlung erneut darauf hinzuweisen, falls die letzte Therapiegabe nicht gut vertragen wurde.

Häufiger als eine anhaltende oder wiederkehrende Übelkeit ist **Appetitlosigkeit** und in der Folge ein ungewollter Gewichtsverlust. Die wiederholte Ermunterung von Freunden oder der Familie, etwas zu essen, verstärkt oftmals den Druck, der ohnehin Betroffene schon belastet. Auch Ängste und Sorgen können eine Appetitlosigkeit auslösen oder verstärken.

Oftmals bedingen sich Übelkeit, Geschmacksveränderungen, Appetitlosigkeit und Sorgen gegenseitig oder wirken jeweils verstärkend, sodass es wichtig ist, sich um jedes dieser Symptome angepasst an Ihre persönliche Situation zu kümmern. Sprechen Sie Ihre Ärzte an und überlegen Sie gemeinsam, was getan werden kann.



BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Gemeinsam der Diagnose Krebs mutig begegnen!

Helfen Sie mit!

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Zuhören. Begleiten. Helfen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 100 Jahren stehen wir Menschen und ihren Familien vertrauensvoll zur Seite und schaffen Sicherheit für einen souveränen Umgang während und nach einer Krebserkrankung. Mit über 160 Selbsthilfegruppen in ganz Bayern sind wir ganz nahe, hören zu, begleiten und helfen.

Wir haben bereits viel erreicht und engagieren uns, um Ihre Gesundheit aktiv zu schützen. Doch solange Menschen an Krebs sterben, Eltern um ihre Kinder trauern und betroffene Familien in finanzielle Not gelangen, bleibt unsere Arbeit unerlässlich.

Bitte helfen auch Sie mit Ihrer finanziellen Unterstützung.



Ihr

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Aktiv gegen Krebs
– Sie und wir.**

P.S.: Ihre finanzielle Unterstützung ermöglicht es Menschen in Bayern, mit Mut und Stärke der Erkrankung entgegenzutreten.

25 Euro

Mit 25 Euro ermöglichen Sie unserem Team, eine Vielfalt von Informationen und Hilfeangeboten auf unserer Website:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de
zu präsentieren. Betroffene und deren Familien haben so einen schnellen und übersichtlichen Zugang zu Wissen, Ratgebern und Unterstützungen.

150 Euro

Mit 150 Euro schaffen Sie einen vertrauensvollen Raum für Gespräche und Begleitung vor Ort in unseren 160 Selbsthilfegruppen.

300 Euro

Mit 300 Euro ermöglichen Sie die Durchführung von Workshops, wie beispielsweise Bewegung nach einer Krebserkrankung hilft.

Vielen Dank!
Vielen Dank!



Foto: Fotolia/ldprod



Foto: Fotolia | Gestaltung: info@goodwingraphicdesign.de



**Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber**

IBAN des Kontoinhabers

Zahlungsempfänger
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München

IBAN
DE51 3702 0500 0007 8017 00

BIC
BFSWDE33XXX

Verwendungszweck
Spende

Angaben zum Kontoinhaber

Euro

Datum

Quittung des Geldinstituts

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN

DE 51 37 02 05 00 00 07 80 17 00

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

BFSWDE33XXX

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

**BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT**

Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max 27 Stellen)

ggf. Stichwort

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

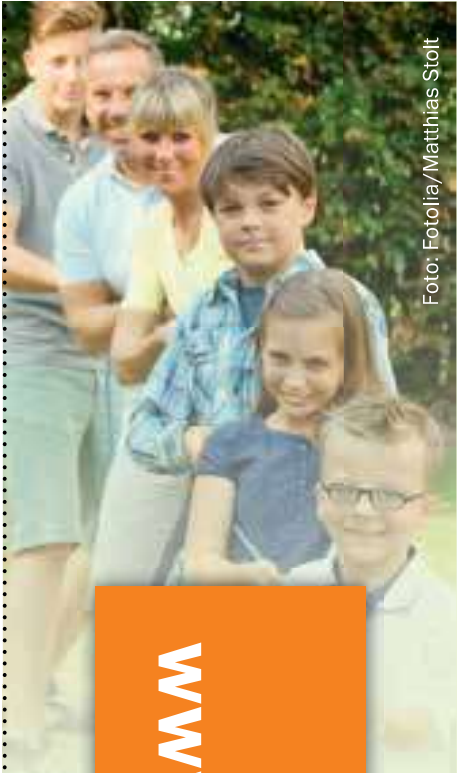
DE

06

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE



**Mehr Infos gibt es unter
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de!](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)**

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

**Gemeinsam der Diagnose -
Krebs mutig begegnen -
helfen Sie mit!**

Spende

Für Spenden bis EUR 300,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 300,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamts München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 20.09.2024 wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personenvereinigungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Nach EU-DSGVO können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

Nebenwirkungen tun können

Folgende Maßnahmen können bei **Übelkeit und Appetitlosigkeit** helfen:

- Sorgen Sie für ausreichend **Frischluft**, um auslösende Düfte oder Gerüche zu vermeiden. Lüften Sie beispielsweise nach dem Kochen die Küche, entfernen Sie Abfall und Speisereste sofort, meiden Sie ggf. Parfüm.
- Hilfreich kann **Zähneputzen direkt nach dem Essen** sein, ebenso wie eine fest eingeplante Ruhephase oder auch ein Spaziergang an der frischen Luft nach einer Hauptmahlzeit.
- **Essen Sie nur, wenn Sie Appetit haben**, und nicht mit Widerwillen. Setzen Sie sich beim Essen am besten aufrecht hin.
- Machen Sie den Teller nicht voll, sondern nehmen Sie **kleine Portionen**.
- **Geschirr in warmen Farbtönen** wie strahlendes Gelb oder Orange haben erwiesenermaßen eine appetitanregende Wirkung, Rot und Blau eher eine appetithemmende. Große Teller führen ebenfalls zu mehr Nahrungsaufnahme als kleine Teller.
- Statt einer großen Mahlzeit essen Sie besser **mehrere kleine Snacks** oder Fingerfood. Ein Wecker erinnert Sie an Essen oder ausreichendes Trinken. Halten Sie an verschiedenen Plätzen in Ihrer Wohnung kleine Snacks griffbereit.

Durchfall

Manche Patienten leiden während einer Chemo- oder Strahlentherapie an Durchfall. Von Durchfall spricht man, wenn ein Erwachsener mehr als dreimal täglich Stuhlgang hat und/oder dieser von wässrig-dünnere Konsistenz ist. Dabei zeigen sich oft Begleitsymptome wie Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe. Neben der Schwächung des Körpers und des Allgemeinbefindens stehen soziale Aspekte im Vordergrund. Viele sind stark in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt und trauen sich nicht, das Haus zu verlassen. Zusätzlich zu wirksamen schulmedizinischen Medikamenten können komplementäre Therapieverfahren die Behandlung verbessern.

Bei anhaltenden oder sehr ausgeprägten Durchfällen mit Bauchschmerzen, Blutbeimengungen, Fieber und Kreislaufschwäche sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Verstopfung

Zahlreiche Faktoren tragen dazu bei, dass an Krebs Erkrankte unter Verstopfung leiden. Schmerzmittel aus der Familie der Opiode, aber auch Antiemetika, die gegen Übelkeit eingesetzt werden, führen zu einer herabgesetzten Darmbewegung.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Durch Übelkeit und Appetitverlust bedingt fällt es Betroffenen zudem häufig schwer, ausreichend **viel zu trinken**. Die Erkrankung geht mit einer ausgeprägten Tagesmüdigkeit oder auch therapieassoziiert mit einem Bewegungsmangel einher.

Diese Faktoren bedingen sich teilweise gegenseitig und erschweren es, den Teufelskreis zu durchbrechen. Komplementärmedizin hilft einem trägen Darm sanft auf die Sprünge.

Stellen Sie einen kleinen Schemel/Hocker auf der Toilette beim Stuhlgang unter die Füße, dadurch kommen Darm und Becken in die eigentlich physiologische Hockstellung. Das erleichtert die Darmentleerung bei Verstopfung.

Begleitend zur konventionellen Therapie können Sie bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes selbst aktiv werden.



Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken

Bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts ergänzen Mind-Body-Medizin bzw. Entspannungsverfahren die konventionelle Therapie.



Achtsamkeitsbasierte Verfahren, progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Hypnose oder auch Autogenes Training werden ausdrücklich empfohlen. **Unabhängig vom Auslöser** der Übelkeit unterstützen Sie Verhaltenstherapie oder Hypnose, da bekanntermaßen Ängste die Wahrscheinlichkeit für anhaltende Übelkeit erhöhen können.

Sowohl Hypnose als auch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können eventuell in manchen Fällen auch Beschwerden bei Appetitlosigkeit und Völlegefühl lindern.





Bewegung und Sport

Bewegung an der **frischen Luft** lindert Übelkeit wie Appetitlosigkeit und empfiehlt sich ebenso bei Verstopfung. Denn Bewegung verändert nicht unsere Atmung, sondern verbessert die Zwerchfellaktivität, was wiederum rhythmisierend auf unsere Verdauungsorgane wirkt. Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, zum Beispiel Fahrradfahren oder Walken, können Sie nachhaltig die **Verdauung regulieren und verbessern**.

Nebenwirkungen tun können

Bunte Ernährung gegen Makro- und Mikronährstoffmangel



-  Bei Irinotecan-basierter Therapie soll Heilerde nicht eingesetzt werden, obwohl damit leichte Verbesserung der Beschwerden erzielt werden können.
-  Darmkrebs-Erkrankten mit einem intakten Immunsystem kann eventuell eine Kombination von **Ballaststoffen und Probiotika**, sogenannte Synbiotika, **vorbeugend** helfen.

Übelkeit und Appetitlosigkeit

Warme Speisen und Getränke sind allgemein verträglicher als Kaltes und Rohkost. Mit vielen kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt können Sie Ihr Verdauungssystem zusätzlich entlasten. Fettige und blähende Lebensmittel sollten Sie ebenso wie kohlen-säurehaltige Getränke meiden. Am besten starten Sie mit einer warmen Mahlzeit in den Tag. Sehr empfehlenswert ist beispielsweise ein Haferflockenbrei. Trinken Sie Appetitanregendes, z.B. ein kleines Glas Bitter Lemon 30 min vor einer Mahlzeit. Achten Sie jedoch darauf, nicht mehr als 2 Gläser chininhaltiger Limonade pro Tag zu trinken. Um den Appetit anzuregen, essen Sie bittere Lebensmittel wie Radicchio oder Rauke. Gewürze wie Anis, Basilikum, Dill, Estragon, Fenchel, Curry, Lorbeer, Nelken, Rosmarin, Wacholder, Zimt oder Ingwer regen genauso Ihren Appetit an.

Durchfälle

Bei länger andauernden Durchfällen achten Sie besonders darauf, ausreichend viel zu trinken. Zu Beginn sollten Sie laktosefreie, ballaststoffarme Nahrung zu sich nehmen. Pektinreiche Lebensmittel wie Äpfel, Bananen oder Karotten binden Flüssigkeit. Apfelpektin in Form von getrocknetem Apfelpulver ist als Fertigprodukt in Apotheken erhältlich.

Heidelbeeren – getrocknet (*Myrtilli fructus*) zum Knabbern (1 EL pro Tag) oder als Muttersaft (150 ml pro Tag) – können Sie bei Durchfall einnehmen. Auch ein Heidelbeertee kann helfen. Gießen Sie 3 EL getrocknete Heidelbeeren mit 250 ml kochendem Wasser auf. Lassen Sie die Heidelbeeren 10 min zugedeckt köcheln. Enthaltene Gerbstoffe bilden einen schützenden Film auf der Darmschleimhaut aus, wirken antientzündlich und können Krankheitserreger abfangen.

Fehlende Studien lassen eine konkrete Empfehlung nicht zu, aber wegen der guten Erfahrung im Alltag können Sie Flohsamenschale zur Stuhlregulierung versuchen. Die überschüssige Flüssigkeit im Darm wird gebunden und hilft dem Darm, eine normale Tätigkeit herzustellen.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Frische Heidelbeeren wirken aufgrund der enthaltenen Fruchtsäuren abführend!

Kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen, Aprikosen oder gegarte Karotten gleichen Verluste von wichtigen Blutsalzen bei Durchfall aus. Fettige und blähende Lebensmittel sollten Sie ebenso wie kohlenstoffhaltige Getränke meiden.

Verstopfung

Ballaststoffreiche Kost bindet nicht nur vermehrt Flüssigkeit und wirkt so stuhlregulierend, sondern verbessert auch die Zusammensetzung und Funktion der Darmflora. Mischen Sie z.B. regelmäßig Kleie, Flohsamenschalen oder auch Leinsamen in einen Joghurt, um den Ballaststoffgehalt anzuheben, und achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge. In Wasser eingeweichte Dörripflaumen können ebenfalls regulierend wirken. Stopfende Nahrungsmittel, wie Bananen, schwarzer Tee oder auch Bitterschokolade, sollten Sie nur in Maßen genießen.



Phytotherapie



Ingwer kann eingesetzt werden, um Übelkeit zu reduzieren. Er fördert die Magenentleerung Richtung Darm und wirkt direkt an Rezeptoren gegen Übelkeit im Verdauungstrakt. Zusätzlich sollten Sie die vom Arzt verordneten Medikamente gegen Übelkeit einnehmen.

Hilfreich ist beispielsweise ein **Ingwertee**, den Sie selbst herstellen können: Entweder 1-2 cm frische Ingwerknolle oder 2 geh. TL getrockneten Ingwerwurzelstock mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 min zugedeckt ziehen lassen. Trinken Sie bis zu 3 Tassen davon täglich.

Wenn Sie an Gallensteinen, einem Magengeschwür oder Sodbrennen leiden, ist Ingwer unter Umständen nicht geeignet. Wenn Sie Aprepitant oder vergleichbare Medikamente einnehmen, sollten Sie keinen Ingwer nutzen.

Um Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu vermeiden, sollten Sie Ihre individuelle Situation mit Ihrem behandelnden Arzt absprechen.



Cannabis und Cannabinoide können bei chemotherapiebedingter Übelkeit und Appetitlosigkeit eingesetzt werden, wenn sie zusätzlich zur Standardtherapie verabreicht werden. Sie sollten allerdings nur dann eingesetzt werden, wenn andere Therapien nicht ausreichend wirken.

Nebenwirkungen tun können

Pfefferminz- oder Kamillenblütentee in Apothekenqualität haben sich ebenfalls bewährt. Sie beruhigen und entspannen den Bauch, weshalb sie bei Krämpfen und Blähungen unterstützend getrunken werden können.



Bei Appetitlosigkeit helfen von Fall zu Fall **Bitterstoffe**. 30 min vor einer Mahlzeit regen sie den Appetit an, 30 min nach einer Mahlzeit eingekommen unterstützen sie die Verdauung. Hierfür: 1 TL getrocknete Bitterstoffkräuter (z.B. Schafgarbe, Wermut, Tausendgüldenkräuter) mit 250 ml heißem Wasser überbrühen und zugedeckt für 5 min ziehen lassen und 30-60 min vor dem Essen trinken.

Pfefferminztee: 1-2 EL getrocknete Pfefferminzblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und für 5 min zugedeckt ziehen lassen. Alternativ 2-4 Tröpfchen reines Pfefferminzöl auf ein Stückchen Würfelzucker träufeln und im Mund zergehen lassen.

Kamillentee: 1 TL getrocknete Kamillenblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Lassen Sie den Tee für 5-10 min zugedeckt ziehen und trinken Sie täglich bis zu 3 warme Tassen.

Achten Sie darauf, dass keine Bitterorange/Pomeranze enthalten ist, da Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten nicht ausgeschlossen werden können. Bei bekanntem Magengeschwür oder Magenschleimhautentzündung sollten Sie keine Bittertropfen nutzen.

In Apotheken erhalten Sie auch fertige Bittermischungen in Tropfenform.

Bei Verstopfung haben sich flüssigkeitsbindende und stuhlauflockernde **Ballaststoffe mit ausreichend Flüssigkeit** bewährt. Achten Sie auf einen ausreichenden Abstand – mindestens 2 Std. – zur Tabletteneinnahme, damit die Arznei richtig aufgenommen werden kann. Bei bekannten Engstellen im Magen-Darm-Trakt sollten Flohsamenschalen nicht selbstständig eingenommen werden. Beraten Sie sich vor der Anwendung mit Ihrem Arzt.

Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien



Ätherische Öle

Bewährt haben sich für die Einzelanwendung im Aromastick bei Übelkeit und Appetitlosigkeit **ätherische 100%-ige Öle**, zum Beispiel 3 Tropfen Zitrone, 2 Tropfen Mandarine rot, 2 Tropfen Orange, 2 Tropfen Pfefferminze oder 2 Tropfen Kardamom.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Auch **Riechsalz** wirkt bei Übelkeit. Mischen Sie hierfür 2 TL Salz oder Zucker mit 2 Tropfen 100%-iger Zitrone oder Limette mit 1 Tropfen 100%-igem Pfefferminzöl. In einem kleinen verschließbaren Gläschen abfüllen und bei Bedarf daran schnuppern.

Quelle: Eliane Zimmermann und Sabrina Herber: Aromatherapie – Begleitung bei Tumorerkrankungen.

<https://www.shop-vivere.de/produkt/aromatherapie-begleitung-tumorerkrankungen/>

Bei Appetitlosigkeit können Sie die appetitanregende Wirkung von **Nelken** für sich nutzen. Füllen Sie einige Bio-Gewürznelken in ein kleines Schraubgläschen. Schnuppern Sie wenige Minuten vor dem Essen zur Appetitanregung daran.

Regelmäßig an Nelken schnuppern, kann auch bei Geschmacksstörungen helfen.

Wickel, Auflagen, Einreibungen, Bäder

Rhythmische, kreisförmige **Baucheinreibungen** sind gut bei Übelkeit, Blähungen und Unwohlsein. Hierfür können Sie auch fertige Mischungen aus der Apotheke verwenden. Es gibt beispielsweise 2%- bis 5%-ige Öle mit Fenchel, Kümmel oder auch Melisse.

Auflagen


Im Anschluss kann eine **feucht-warme Leibaufgabe** den Effekt verstärken und Beschwerden lindern. **Bienenwachsauflagen mit ätherischen Ölzusätzen** haben sich sehr bewährt.

Heiße Leibspirale: Die Aktivität von Dünn- und Dickdarm verbessert sich durch regelmäßige Anwendung hydrotherapeutischer Verfahren. Hierfür können Sie täglich unter der Dusche mit heißem Wasser 3-5x spiralförmig den Bauchnabel umgießen. Achtung: Verbrühen Sie sich nicht!

Speziell zur Appetitanregung kann auch eine **Leberaufgabe mit Schafgarbe** unterstützend genutzt werden. Die Anwendung wird mindestens dreimal pro Woche empfohlen.

Akupunktur

 Bei einer **platinbasierten Chemotherapie** kann Akupunktur – begleitend zur konventionellen Therapie – zur Linderung von Übelkeit eingesetzt werden.

 Akupunktur kann eventuell unterstützend wirken, die **Darmfunktion nach OP** bei Patienten mit Dickdarmkrebs wiederherzustellen.

Nebenwirkungen tun können

Akupressur



Diese Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kann zur Reduktion von **Chemotherapie- oder Strahlentherapie-induzierte Übelkeit** angewendet werden.

Folgende Punkte haben sich für die **Selbstanwendung bei Übelkeit** bewährt:

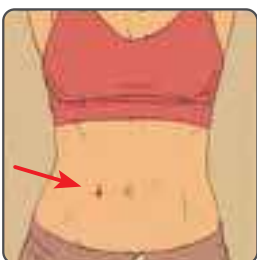


- **Perikard 6** („Inneres Passtor“)
Lage: Auf der Innenseite des Unterarms 3 Querfinger von der Handgelenksfalte entfernt in der Mittellinie des Unterarmes (oft zwischen zwei großen Sehnen).
Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe massieren.

Im Handel sind spezielle Akupressur-Armbänder erhältlich, die den Punkt Perikard 6 stimulieren. Informieren Sie sich in Ihrer Apotheke.



- **Magen 36** („Dritter Weiler am Fuß“)
Lage: Am Unterschenkel 4 Querfinger breit unter der Kniescheibe und 1 Daumenbreite seitlich der Schienbeinkante in einer Vertiefung zwischen Schienbein und vorderem Schienbeinmuskel.
Technik: Sanft mit der Fingerbeere massieren, wenn möglich gleichzeitig rechts und links.
Tipp: Dieser Punkt hilft ebenfalls bei Appetitlosigkeit und Verstopfung.



- **Magen 25** („Angel des Himmels“)
Lage: Ca. 2 Daumen breit rechts und links vom Bauchnabel.
Technik: Zwischen Daumen und Zeigefinger greifen und sanft massieren, wenn möglich gleichzeitig rechts und links.
Tipp: Der Punkt wird auch Alarmpunkt des Dickdarms genannt. Er kann ebenfalls bei Verstopfung und Durchfällen genutzt werden.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

4.6. Mundschleimhautentzündungen, Mundtrockenheit und Geschmacksveränderungen – Das können Sie tun



Was Sie wissen sollten!

Sowohl Chemotherapeutika als auch Bestrahlungen sind wirksame Mittel im Kampf gegen Krebs. Sie greifen insbesondere Zellen an, die sich schnell teilen, was sie zu einer wirksamen Waffe gegen Krebszellen macht. Aber auch sich schnellteilende, gesunde Körperzellen werden in Mitleidenschaft gezogen. Hierzu zählen alle Schleimhäute des Körpers – die im Mund- und Rachenraum, aber auch im Magen-Darm-Trakt und im Genitalbereich –, Haare und Nägel.

Die Regeneration der Mundschleimhaut verläuft unter Therapie oft schleppend. Mundtrockenheit und Geschmacksstörungen sind die Folge. Krankheitserreger können durch kleinste Wunden eintreten und die Entzündung zusätzlich erhalten.



Daher sollen verfügbare **präventive Maßnahmen** frühzeitig zum Einsatz kommen und die Mundschleimhaut sorgfältig beobachtet und gepflegt werden.



Erhalten Sie eine Chemotherapie mit 5-FU-Bolusregimen, **lutschen Sie Eiskugeln** 30 min pro Tag zur Vorbeugung von Mundschleimhautentzündung.



Achten Sie generell vorbeugend auf Ihre **Mundpflege**.

Selbst können Sie die folgenden Maßnahmen ergreifen, um möglichst eine Entzündung zu vermeiden:

- **Zahnarzt:** Gehen Sie am besten noch **vor Beginn der Krebstherapie** zu Ihrem Zahnarzt zur professionellen Zahnreinigung, zur Fluoridierung der Zähne und zur Erhebung des Zahnstatus. Gemeinsam mit dem Behandlungsteam soll die Mundhöhle während der Therapie regelmäßig begutachtet werden.
- **Zähneputzen:** Putzen Sie die Zähne mit einer weichen Zahnbürste und milder Zahncreme und nutzen Sie Zahnseide oder Interdentalbürstchen zur Reinigung der Zahnzwischenräume.
- **Mundspülung:** Spülen Sie den Mund mehrmals täglich mit Wasser oder einer isotonischen Kochsalzlösung aus, um die Schleimhäute zu befeuchten und zu reinigen, ohne sie zu reizen.

Nebenwirkungen tun können

- **Schleimhaut:** Vermeiden Sie Reizungen durch alkohol- oder zuckerhaltige Lösungen, Tabak, scharfe und heiße Speisen und säurehaltige Lebensmittel.

Diese Maßnahmen sollen auch bei bestehender Mundschleimhautentzündung fortgeführt werden.

Tritt trotzdem eine Mundschleimhautentzündung auf, empfehlen sich Maßnahmen zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung.

Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken



Im Alltag hat sich die Übung „Zungenrollen“ aus dem Qigong speziell bei Mundtrockenheit, aber auch bei leichten Mundschleimhautentzündungen sehr bewährt:

- Mit der Zungenspitze oben rechts an der Innenseite der oberen Zahnreihe (am Übergang Zahn zu Zahnfleisch) beginnen und mit etwas Druck zur linken Seite fahren, dann in derselben Art an der inneren Zahnreihe des Unterkiefers innen entlang fahren von links unten nach rechts unten.
- Die Übung kann mit Atmung kombiniert werden (Einatmung – oben entlang, Ausatmung – unten entlang).
- Dann die Zunge an der Zahnvorderseite zwischen Wangeninnenseite und Zähnen am Zahnfleisch entlang führen. Beginnen Sie wieder oben rechts, fahren sie bis zum linken Ende der oberen Zahnreihe. Dann weiter unten links bis unten rechts. Wenn Sie möchten auch hier wieder mit der Atmung kombinieren: Einatmung – oben entlang, Ausatmung – unten entlang.
- Je 4x in die eine und 4x in die entgegengesetzte Richtung rollen.

Bunte Ernährung gegen Makro- und Mikronährstoffmangel





Um **Mundschleimhautentzündungen und Mundtrockenheit vorzubeugen oder zu lindern**, gibt es auch Tipps aus der Ernährungsmedizin:


- **Vermeiden Sie** Speisen und Getränke, welche die Schleimhaut unnötig reizen könnten. Dazu zählen zu heiße Speisen, Alkohol, scharfe Gewürze, starke Säuren, harte Brotrinde oder sehr knusprige Snacks. Verzichten Sie möglichst auf Nikotin.
- **Lutschen Sie gefrorene Getränke**, um Schmerzen zu lindern. Es eignen sich gekühlte oder in einer kantenfreien Form eingefrorene, am besten zuckerfreie Getränke, zum Beispiel Salbeitee.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

- **Achten Sie** auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- **Bevorzugen Sie** bei Schluckbeschwerden weiche/gedünstete, pürierte oder passierte Kost. Nutzen Sie z.B. Suppe zum Einweichen von Brot.
- **Bei Mundtrockenheit** kann es helfen, Kaugummi zu kauen, um den Speichelfluss anzuregen. Ebenfalls hat sich das Schnupfern an einer Zitrone bewährt.
- **Bei Geschmacksveränderungen**, insbesondere bei metallischem Geschmack, kann es helfen, Plastik oder Holzbesteck zu nutzen. Probieren Sie auch aus, ob Ihnen das Lutschen einer Kardamomkapsel ca. 30 min vor dem Essen hilft.

 Für einige spezielle Situationen können Natriumselenit und Zink eingesetzt werden, und zwar zur **Reduktion von Mundschleimhautentzündungen** vor einer Bestrahlung bei nachgewiesenem Mangel, insbesondere bei Kopf-Hals-Tumoren.

 Auch **lokale Schleimhautentzündungen** bei vorhergehender Beckenbestrahlung infolge gynäkologischer Tumoren könnten bei Selen-Mangel von Natriumselenit profitieren.

 Keine ausreichenden Daten sehen Experten für die Anwendung von **Vitamin A oder E bzw. Vitamin-Kombinationen zur Vorbeugung** von Schleimhautentzündungen. Glutamin i.v. soll nicht zur Vorbeugung einer Mundschleimhautentzündung nach Hochdosischemotherapie eingesetzt werden.


Weitere hilfreiche Ernährungstipps bei Mund- und Schleimhautentzündungen lesen Sie in der aktuellen Broschüre „Ernährung bei Krebserkrankungen. Wertvolle Tipps und Rezepte für den Alltag“ der Bayerischen Krebsgesellschaft.



Phytotherapie (pflanzliche Zubereitungen zur inneren Anwendung)

Sowohl in der **Vorbeugung als auch in der Behandlung von Mundschleimhautentzündungen** werden verschiedene Phytotherapeutika und Naturstoffe immer wieder aufgeführt. Aber Achtung: Hierfür liegen häufig noch keine ausreichend überzeugenden Wirksamkeitsnachweise vor! Dies betrifft: Aloe Vera, Curcumin, Honig, Kamille, Kamillolösung, Kefir und Kaugummi in der Vorbeugung einer Mundschleimhautentzündung bei Chemo; Traumeel und chinesische Kräuter in der Vorbeugung bei Hochdosischemotherapie und Honig in der Therapie einer Mundschleimhautentzündung.

Nebenwirkungen tun können

 Ausdrücklich soll beispielsweise **Honig** zur Vorbeugung einer Mundschleimhautentzündung bei Strahlentherapie nicht aufgetragen werden.

Jedoch haben sich über die Leitlinienempfehlungen hinausgehend **folgende Mundspülungen zur Vorbeugung und Therapie** von Mundtrockenheit und Mundschleimhautentzündungen als wirksam erwiesen:

- **Vorbeugend oder bei Mundtrockenheit und Geschmacksveränderungen „Öl ziehen“:** 1 EL geschmacksneutrales Öl, z.B. Sonnenblumen- oder Sesamöl in Bioqualität, morgens vor dem Essen/Zähneputzen im Mund hin- und herziehen, bis es schaumig wird (ca. 3-5 min), anschließend ausspucken und Zähneputzen. Nicht begleitend zu einer Strahlentherapie. Tipp: **Speziell bei Mundtrockenheit** eine Mischung aus 5 ml unraffiniertem Mandelöl in Bioqualität und 1 Tropfen ätherischem Zitronen-Öl in Apotheker-/Bioqualität verwenden.
- **Vorbeugend oder bei Mundtrockenheit:** 2 EL ungeschrotete Leinsamen in 500 ml Wasser mind. 30 min köcheln, zähflüssige Flüssigkeit durchsieben, Leinsamen werfen, zähflüssige Flüssigkeit schluckweise warm trinken. Der Sud ist 1 Tag in der Thermoskanne haltbar.
- **Bei Mundtrockenheit:** Mundspülungen mit Eibischwurzel-Tee in Apothekenqualität: 2 TL mit 200-300 ml kaltem Wasser ansetzen, ca. 2 Stunden quellen lassen, kurz aufkochen, absieben und damit den Mund spülen.
- **Vorbeugend oder bei leichten Entzündungen:** Mundspülungen mit Salbeitee in Apothekenqualität: 1 EL mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 10 min ziehen lassen, mehrmals täglich damit spülen und jeden Tag frisch ansetzen.
- **Bei Entzündung mit Aphten** Mundspülungen mit einer Blütenmischung: je 1 TL Kamillenblüten, Arnikablüten und Ringelblume in Apothekenqualität mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 10 min ziehen lassen, mehrmals täglich damit spülen und jeden Tag frisch ansetzen.
- **Vorbeugend gegen Mundschleimhautentzündung:** Sanddornfruchtfleischöl in Bio- bzw. Apothekenqualität verdünnt in der folgenden Mischung: 1/2 TL mit 30 ml abgekochtem und noch lauwarmem Wasser mischen, 4-5x/Tag für 1 min durch den Mund bewegen und ausspucken. Auf Bläschen/offene Stellen unverdünnt auftragen. Achtung: Macht Flecken!

Bei trockenen und entzündeten Nasenschleimhäuten können sowohl ein Meersalznasenspray als auch ein pflegendes Nasenöl unterstützend eingesetzt werden.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei



Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

Ätherische Öle


Bei **Mundtrockenheit** hat sich zur Anregung des Speichelflusses jeweils in Bio- bzw. Apothekenqualität ein Aromastick mit 4 Tropfen 100%-igem Zitronen-Öl oder 4 Tropfen 100%-igem Orangen-Öl bewährt.

Bei **Geschmacksstörungen** können Sie die regulierende Wirkung von Nelken nutzen. Füllen Sie einige Bio-Gewürznelken in ein kleines Schraubgläschen. Wenige Minuten vor dem Essen zur Appetitanregung an den Nelken schnuppern.



Regelmäßig an Nelken schnuppern, kann auch bei Appetitlosigkeit helfen.

Akupunktur

 Akupunktur kann zur Linderung von Mundtrockenheit bei Kopf-Hals-Tumoren während einer Strahlen- bzw. Chemotherapie und bei Krebserkrankungen nach Abschluss einer heilenden Strahlentherapie eingesetzt werden.

Akupressur

Für die **Selbstanwendung** haben sich über die Leitlinienempfehlungen hinausgehend folgende Punkte bewährt, die Sie jeweils kräftig mit der Fingerkuppe massieren.

Bei Schleimhautentzündungen Herz 8 („Kleine Versammlungshalle“, ohne Bild): Auf der Handinnenfläche zwischen dem 4. und 5. Mittelhandknochen. Der Punkt liegt dort, wo der kleine Finger den Handteller berührt, wenn man die Hand locker zu einer Faust schließt.

Bei Mundtrockenheit Magen 44 („Innere Vorhalle“, ohne Bild): Auf dem Fußrücken zu Beginn des Zehenzwischenraums zwischen 2. und 3. Zeh.

Nebenwirkungen tun können

4.7. Schmerzen

Was Sie wissen sollten!



Eine Krebserkrankung oder die notwendigen diagnostischen Eingriffe, Operationen und weitere Therapieformen können Schmerzen hervorrufen. Jeder Mensch empfindet Schmerzen anders. Doch länger bestehende Schmerzen können uns psychisch beeinträchtigen und umgekehrt verstärken seelische Belastungen und Sorgen in ihrer Ausprägung und Dauer Schmerzen. Stress oder Schlafmangel können die Schmerzempfindung zusätzlich erhöhen.

Deshalb ist es hilfreich, begleitend zur konventionellen Schmerztherapie weitere Ressourcen zu nutzen, z.B. aus der integrativen Medizin. **Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt an.** Denn die besten Erfolge werden mit einer fachkundig ausgewählten, multimodalen und auf Sie angepassten Schmerztherapie erreicht. Sie können aber auch zusätzlich unterstützend selbst etwas tun.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Möglichkeiten, wie Sie begleitend zur konventionellen Therapie bei Schmerzen selbst aktiv werden können.

Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken



Schmerzen lassen sich abmildern.

- Entspannungsverfahren können zur Reduktion von Schmerzen daher allen Patienten mit einer Krebserkrankung angeboten werden. Dies sind z.B. achtsamkeitsbasierte Verfahren, progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Hypnose oder auch Autogenes Training.

Spezifischere Empfehlungen, z.B. welches Verfahren für bestimmte Situationen besonders hilfreich sein könnte, sind wissenschaftlich oft noch nicht ausreichend erforscht.

Yoga


Experten beurteilen Yoga als Möglichkeit, um folgende Therapiefolgen zu reduzieren:

- **Gelenkschmerzen**, bedingt durch Aromatasehemmer bei Brustkrebs.
- **Schmerzen** nach einer Behandlung von Brustkrebs oder Tumoren des Kopf-Hals-Bereiches (speziell Hatha Yoga).

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei


Meditation

Es gibt zahlreiche Meditationsformen, denen allen gemeinsam ist, durch gezielte Konzentrations- und Atemübungen die Aufmerksamkeit und den Geist im Hier und Jetzt zu verankern, zu sammeln und zu beruhigen. Meditation übt, den Körper mit all seinen Empfindungen im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, ohne sich von Gedanken ablenken oder überwältigen zu lassen.

-  Meditation und speziell geführte Imaginationen können kombiniert mit progressiver Muskelentspannung nach einer Krebsbehandlung zur Schmerzreduktion eingesetzt werden.

Weitere Empfehlungen

Künstlerische und gestalterische Therapien, wie die Musiktherapie, können auch bei Schmerz lindernd wirken. Positive Studienergebnisse liegen bereits vor zu:

-  • **Musiktherapie** zur Schmerzreduktion in Ergänzung zur leitliniengerechten Schmerztherapie.
- **Musiktherapie** gegen OP-bedingte Schmerzen nach einer Krebsoperation.
- **Hypnotherapeutische** Methoden können für Patienten, die bei der Behandlung oder bei diagnostischen Untersuchungen unter Schmerzen durch die Intervention leiden, unterstützend eingesetzt werden.



Bewegung und Sport

Sport und Bewegung haben Empfehlungen für folgende Situationen erhalten:

-  **Tanz- und Bewegungstherapie** kann zur Reduktion von Schmerzen beitragen.



Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

Aromapflege bzw. Aromatherapie

Für die Anwendung zu Hause gibt es leicht durchführbare Maßnahmen, die Sie unterstützen, um Schmerzen zu reduzieren und Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Wenn Sie allerdings auf Aromen allergisch reagieren, wenn Sie an Asthma leiden oder eine Abneigung gegen einen entsprechenden Duft hegen, nehmen Sie Abstand von der Aromatherapie.

Nebenwirkungen tun können

Bei **Schmerzen** hat sich erfahrungsgemäß die Einreibung der betroffenen Körperstellen mit Aconit-Öl oder z.B. auch Solum-Öl sehr bewährt.

Akupunktur

- Akupunktur sollte zur **Reduktion von Tumorschmerzen** sowie bei **Gelenkschmerzen** unter Therapie mit **Aromatasehemmern** bei Brustkrebs, angewandt werden.
- Elektroakupunktur kann den **postoperativen Schmerz** reduzieren, speziell bei Patienten, die sich einer Prostataentfernung unterzogen haben, sowie bei Patienten, die eine Hirntumor-OP hinter sich haben.

Akupressur

Speziell Ohrakupressur kann zur **Reduktion von Tumorschmerz** angeboten werden. Für die Selbstanwendung in Form von **Akupressur zur Schmerzreduktion** haben sich über diese Empfehlungen hinausgehend folgende Punkte bewährt:



- **Dickdarm 4** („Vereinte Täler“)

Lage: Auf dem Handrücken zwischen der Basis des Daumens und des Zeigefingers.

Tipp zum korrekten Auffinden: Halten Sie Ihre Hand so, dass die Finger nach oben und der Handrücken zu Ihnen zeigt. Legen Sie den Daumen der anderen Hand in die Lücke zwischen Daumen und Zeigefinger.

Dies ist der Druckpunkt Dickdarm 4. Wenn Sie ihn nicht finden können, drücken Sie Daumen und Zeigefinger zusammen. Dadurch entsteht eine leichte Wölbung im Muskel zwischen diesen Fingern. Der Druckpunkt befindet sich an der höchsten Stelle der Ausbuchtung. Sobald Sie den Druckpunkt gefunden haben, können Sie Ihre Hand entspannen und in einer bequemen Position halten.

Technik: Kräftig mit dem Daumen in kreisenden Bewegungen massieren.



- **Leber 3** („Die mächtige große Straße“)

Lage: Auf dem Fußrücken, an der Stelle, an der sich großer Zeh und zweitgrößter Zeh treffen, etwa 3 fingerbreit Richtung Knöchel gehen, in die Vertiefung, in der sich die Sehnen treffen.

Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe massieren.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

4.8. Therapieinduzierte Polyneuropathie



Was Sie wissen sollten!

Manche Therapien schädigen von Fall zu Fall das Nervensystem und insbesondere das Tastempfinden, was sich durch ein **Taubheitsgefühl** an Händen wie Füßen und durch **Gleichgewichtsstörungen** äußern kann. Man spricht dann von einer (Chemo-)therapie-induzierten (peripheren) **Neuropathie** (CIPN).

Zusätzlich ist es möglich, dass sich **schmerzhafte Missempfindungen**, Kribbeln oder andere unangenehme Empfindungen, zum Beispiel ein verändertes Temperaturempfinden, einstellen. Gegen diese schmerzhaften Ausprägungen helfen Verfahren, die sich auch bei Schmerzen anderer Ursache als effektiv erwiesen haben.

Zusätzliche Risikofaktoren für die Entwicklung einer CIPN sollten in einem ärztlichen Gespräch und einer Untersuchung bereits vor Beginn der potenziell schädigenden Therapie erfasst und für die Therapieplanung berücksichtigt werden. Zu den individuellen Risikofaktoren zählen unter anderem Diabetes mellitus, Alkoholkonsum, Niereninsuffizienz, Schilddrüsenunterfunktion, Kollagenosen/Vaskulitiden oder Mangelernährung. Bei Patienten, die älter als 75 Jahre sind, ist von einer erhöhten Empfindlichkeit des peripheren Nervensystems auszugehen.

Beachten Sie – je nach geplanter Therapie – zusätzlich bestimmte **Verhaltensregeln**:

- Bei einer **Therapie mit Oxaliplatin** sollten Sie Kälteexpositionen vermeiden. Tragen Sie beispielsweise Handschuhe bei kalten Außentemperaturen oder beim Hantieren im Kühl- oder Gefrierschrank.
- Für **Taxan-haltige Therapien** soll ein potenziell schützender Effekt durch das Tragen von Kühlelementen begleitend zur Chemotherapie infrage kommen. Fragen Sie Ihren

Onkologen, ob diese Form der Therapie ggf. angeboten werden kann.

- Achten Sie auf geeignetes **Schuhwerk**.
- **Untersuchen Sie Ihre Füße täglich** auf Verletzungen und Druckstellen.
- Achten Sie auf eine konsequente **Hautpflege**.

Damit Ihr Onkologe ggf. eine Dosisanpassung vornehmen und weitere wichtige Maßnahmen ergreifen kann, müssen Sie ihm zu jeder Therapiefortführung Verschlechterungen und Symptome berichten.

Nebenwirkungen tun können

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Möglichkeiten, wie Sie begleitend zur konventionellen Therapie und zur Vorbeugung oder Behandlung einer CIPN selbst aktiv werden.

Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken





Durch die Therapie ausgelöste Neuropathien lassen sich abmildern.

In der Leitlinie Supportive Onkologie wird im Kapitel Polyneuropathie empfohlen, **Funktionstraining** bei bestehender Neuropathie durchzuführen. Zu den ausgewählten Elementen gehören insbesondere auch **Gleichgewichts- bzw. sogenannte Balanceübungen**. Auch wenn es bislang noch keine Studien zu dieser Fragestellung gibt, ist es aufgrund der positiven Erfahrungen für Koordinationstraining und Balancetraining durchaus sinnvoll, **konzentrierte Bewegungsübungen** aus dem Kreis der Mind-Body-Verfahren zu nutzen, um Wahrnehmung und Gleichgewicht zu schulen. Dazu zählen Tai-Chi, Yoga oder auch achtsamkeitsbasierte Körperwahrnehmungsübungen.



Bewegung und Sport



Sport und Bewegung haben Empfehlungen für folgende Situationen erhalten:

- 
 • Anleitung zum regelmäßigen **Funktionstraining** zur Vermeidung eines Funktionsverlustes durch chemotherapie-induzierte Polyneuropathie bereits mit Beginn einer potentiell neurotoxischen Tumorthherapie.
- 
 • **Bewegungstherapie** zur Verbesserung der Funktionalität bei manifester chemotherapie-induzierter Polyneuropathie. Diese kann Balanceübungen, sensomotorisches Training, Koordinationstraining, Vibrationstraining und Feinmotoriktraining enthalten.

Zum **Erhalt der Beweglichkeit und Körperfunktion** liegt im Speziellen eine hohe Evidenz vor für:

- 
 • 3x wöchentlich **Ausdauertraining** von moderater (bis 60 min) bis hoher Intensität (je 30 min) **ODER**
- 
 • 2-3x wöchentlich **Krafttraining** (2 Sätze à je 8-12 Wiederholungen für die großen Muskelgruppen von moderater bis hoher Intensität) **ODER**

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei



- ein **kombiniertes Kraft-Ausdauer-Training** (3x wöchentlich Ausdauertraining von moderater (bis 40 min) bis hoher Intensität (je 20 min) sowie zusätzlich 2x wöchentlich Krafttraining (2 Sätze mit je 8-12 Wiederholungen für die großen Muskelgruppen von moderater bis hoher Intensität).

Folgende Anwendungen, angelehnt an die Ergotherapie, haben sich für ein vorbeugendes, aber auch therapeutisches Funktionstraining zur Vermeidung bzw. Linderung einer CIPN zu Hause bewährt:

- Angenehme Reize an Händen und Füßen setzen, z.B. durch **Massage** ggf. in Kombination mit einem geeigneten Aromaöl, durch einen **Igelball** oder eine **Akupressurmatte** für die Füße, durch **Bürsten** (z.B. auch Stimulation mit elektrischer Zahnbürste).
- Wahrnehmung schärfen, z.B. **Barfußgehen** über verschiedene Oberflächen (Achtung erhöhte Verletzungsgefahr bei tauben Stellen!) oder **Barfußschuhe** nutzen, wenn das angenehm für Sie ist.
- Mit **Händen und Füßen** verschiedene Gegenstände und Flächen ertasten und die unterschiedlichen Qualitäten bewusst fühlen (z.B. Reiskörner oder Linsen in einer Schüssel).
- **Feinmotorik schulen**, z.B. Nutzen von Therapieketten, Reiskörner im Pinzettengriff aufnehmen oder ein Hobby wiederbeginnen, das die Feinmotorik fordert (z.B. Stricken, Töpfern, Puzzeln).
- **Gleichgewicht und Koordination** im Alltag trainieren (z.B. auf einem Bein stehend die Zähne putzen, die Zahnbürste mal mit der anderen Hand führen, Fahrrad fahren, Walking mit Stöcken).
- Bei ausgeprägten Symptomen kann eine professionelle **ergotherapeutische Unterstützung** sinnvoll sein.



Bunte Ernährung gegen Makro- und Mikronährstoffmangel

Durch Gewichtsverlust und eine verminderte Versorgung mit bestimmten Nährstoffen durch einen erhöhten Bedarf oder eine unzureichende Aufnahme durch Erkrankung oder Therapie können auch Neuropathien begünstigt werden. Besprechen Sie bei bestehender CIPN mit Ihrem Arzt, ob es in Ihrem persönlichen Fall sinnvoll sein könnte, **bestimmte Mikronährstoffe im Blut** zu überprüfen.

Nebenwirkungen tun können


Krebserkrankte, die Vitamin B12 aufgrund einer anderen Indikation – beispielsweise nach Magenentfernung oder bei veganer Ernährung – einnehmen müssen, sollten sich mit ihrem Arzt beraten. Die Beratung ist auch Krebserkrankten mit nachweislichem Vitaminmangel dringend anzuraten.

Patienten nehmen häufig **B-Vitamine** zur Vorbeugung oder Behandlung einer Polyneuropathie ein. Die wissenschaftliche Datenlage hierzu ist allerdings nicht ausreichend gut und es wird **keine Empfehlung** für oder gegen die kombinierte Gabe von Vitamin B1 und B6 oder die isolierte Gabe von Vitamin

B12 zur Verzögerung des Auftretens oder zur Reduktion der Schwere von Neuropathien ausgesprochen. Gleichzeitig gehen Experten davon aus, dass die zeitlich begrenzte Anwendung zumindest als unbedenklich eingestuft werden kann.

Umso sinnvoller ist es an Stelle einer unkontrollierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, lieber auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um Mangelzuständen vorzubeugen:

- Die wasserlöslichen **Vitamine der B12-Gruppe** (Cobalamine) kommen in tierischen Produkten wie in Hering, Eiern oder auch Milch an Eiweiß gebunden vor und spielen eine wichtige Rolle bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen oder auch der Blutbildung.
- **Vitamin B6** ist zum Beispiel in Vollkorngetreide, Haselnüssen oder Walnüssen enthalten.
- **Vitamin B1** ist reichlich in Vollkornprodukten enthalten. Auch Haferflocken, Saaten und Hülsenfrüchte sind gute Quellen für eine ausreichende Versorgung.
- Achten Sie auch auf eine **ausreichende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren mit der Ernährung** (siehe Kapitel 3, Seite 23).

 Auf folgende Mikronährstoffe oder Supplemente sollten Sie lieber verzichten: **L-Carnitin** (speziell nach Taxan-induzierten Neuropathien), **Vitamin E**, **alpha-Liponsäure**, **Glutathion**, **Calcium/Magnesium** (speziell zur Prophylaxe bei Oxaliplatin).

Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien



Aromapflege bzw. Aromatherapie

Für die Anwendung zu Hause gibt es leicht durchführbare Maßnahmen, die Sie unterstützen, um Beschwerden im Rahmen einer CIPN zu reduzieren und Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Wenn Sie allerdings auf Aromen allergisch reagieren, wenn

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Sie an Asthma leiden oder eine Abneigung gegen einen entsprechenden Duft hegen, nehmen Sie Abstand von der Aromatherapie.

Bitte verwenden Sie ein Badethermometer, um Verbrühungen durch verändertes Temperaturempfinden zu vermeiden.

Wickel, Auflagen, Einreibungen, Bäder

Bei **CIPN** können Sie die betroffenen Körperstellen mit Aconit-Öl oder Solum-Öl einreiben. Bei **kalten Füßen** lindern wärmende Fußbäder bzw. Handbäder bei kalten Händen (Anleitung S. 98).

Weitere Möglichkeiten zur äußeren Anwendung

Eine Polyneuropathie können Sie möglicherweise zusätzlich lindern durch:

- eine **Pflastertherapie** von Capsaicin 8%-ig oder Lidocain (5%). Die Anwendung ist verschreibungspflichtig und hat nur unter ärztlicher Überwachung zu erfolgen.
- eine **topische Therapie** zur Reduktion der Symptome einer CIPN mit 1%-igem Menthol. Cremen Sie die betroffenen Stellen 2x täglich mit der Mischung aus 1g Menthol in 100g Basiscreme DAC ein.
- eine **physikalische Therapie** in Form von Elektrotherapie (z.B. Zwei- oder Vierzeilenbäder) unter Beachtung spezifischer Kontraindikationen wie Herzschrittmacher und Metallimplantate.

Akupunktur und Akupressur

- Sowohl Akupunktur als auch Akupressur können zur Reduktion von neuropathischen Schmerzen nach Chemotherapie eingesetzt werden. Um CPIN zu lindern, massieren Sie folgende Punkte kräftig mit den Fingerkuppen:

Legen Sie täglich Hände und/oder Füße ca. 10 min morgens und abends auf eine Akupressurmatte auf.



- **Extrapunkt UE-22** („die 8 Schrägläufigkeiten“)
Lage: Greifen Sie die vier Punkte auf der Rückseite der Hand zwischen den Fingern auf den Schwimmhäuten zwischen Daumen und Zeigefinger (Zangengriff).



- **Extrapunkt LE-8** („die 8 Winde“)
Lage: Greifen Sie die vier Punkte auf dem Fußrücken zwischen den Zehen auf den Schwimmhäuten zwischen Daumen und Zeigefinger (Zangengriff).

Nebenwirkungen tun können

4.9. Beschwerden unter endokriner Therapie – Was tun bei menopausalen Beschwerden oder Gelenkschmerzen unter antihormoneller Therapie?

Wichtig zu wissen



Sowohl Chemotherapie als auch eine sogenannte endokrine Therapie, welche die Hormonproduktion unterdrückt, stellen eine wichtige Therapiesäule bei hormonabhängigen Tumoren, wie z.B. Brustkrebs oder Prostatakrebs, dar. Es treten allerdings eventuell Beschwerden auf, die die Lebensqualität deutlich einschränken können. Zu den möglichen Symptomen gehören unter anderem Schweißausbrüche und Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, aber – speziell unter Therapie mit Aromatasehemmern – auch Gelenkschmerzen.


Die effektivste Behandlung wäre eigentlich ein Ersatz der unterdrückten Hormone, was aber nicht infrage kommt, da die Hormonunterdrückung häufig als Teil der Therapie gewollt ist. Wenn Sie unter sehr starken Beschwerden leiden, **unterbrechen Sie die Einnahme Ihrer Medikamente bitte nicht selbstständig**, sondern beraten Sie sich zunächst in Ruhe mit Ihren **behandelnden Ärzten**. Besprechen Sie, was zur Symptomlinderung getan werden kann oder ob es in Ihrem Fall vielleicht sinnvoll wäre, das Präparat zu wechseln.

Hier ein paar Tipps, wie Sie begleitend zur konventionellen Therapie zur Vorbeugung oder Behandlung menopausaler Symptome selbst aktiv werden können. Ergänzende Informationen zu Schlafstörungen, die ebenfalls häufig unter endokriner Therapie auftreten, finden Sie in Kapitel 4.3. ab S. 46 und Kapitel 4.4. ab S. 52.

TIPP: Auch wenn Sie nach einer Chemotherapie oder Bestrahlung sowie aufgrund einer antihormonellen Therapie z.B. bei Prostatakrebs unter Wechseljahrsbeschwerden leiden, können Sie die im Folgenden aufgeführten Möglichkeiten ausprobieren.


Mind-Body-Verfahren und Entspannungstechniken



 Bei Wechseljahrsbeschwerden können Mind-Body-Medizin bzw. Entspannungsverfahren eine sinnvolle Ergänzung sein. Psychoonkologen empfehlen insbesondere bei Schmerzen unabhängig vom Belastungsgrad achtsamkeitsbasierte Verfahren, progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Hypnose oder auch Autogenes Training, um die Schmerzen zu lindern.


4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Yoga

-  Yoga kann möglicherweise bei Brustkrebs dazu beitragen, die **Aromatasehemmerbedingten Gelenkschmerzen** zu verringern und menopausale Symptome nach Abschluss einer Chemo- oder Strahlentherapie zu reduzieren.

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

Im Rahmen des MBSR-Programms, das von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde, lernen Sie verschiedene Techniken der „achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ kennen. Im Gruppensetting werden aufeinander aufbauende Inhalte über einen Zeitraum von acht Wochen strukturiert geschult, um den Teilnehmern gute eigene Werkzeuge zum Umgang mit Stress und belastenden Erlebnissen an die Hand zu geben. Programmbestandteile sind unter anderem Geh- und Sitzmeditation sowie achtsamkeitsbasierte Yogaelemente.

-  Bei Brustkrebs und anderen gynäkologischen Tumoren hilft MBSR eventuell, **menopausale Symptome** nach einer heilenden Therapie zu mindern.



Bewegung und Sport

Bewegung und Sport wirken wie ein Medikament und können sich positiv auf viele Symptome und das Wohlbefinden auswirken. Speziell für die Situation Hitzewallungen und Schweißausbrüche im Rahmen menopausaler Symptome gibt es noch keine konkreten Empfehlungen. Bei Gelenkschmerzen werden Übungen zum Erhalt der körperlichen Funktion und der Beweglichkeit empfohlen.



Bunte Ernährung gegen Makro- und Mikronährstoffmangel

-  Experten haben sich gegen den **Einsatz von Hormonersatztherapie**, z.B. mittels Sojaisoflavonen bei hormonrezeptorpositivem Brustkrebs, ausgesprochen.

Das hat manche Frauen verunsichert, weil die Frage bleibt, ob dies auch für den Verzehr von Lebensmitteln auf Sojabasis oder für andere phytoöstrogenhaltige Lebensmittel gilt.

Lebensmittel auf Sojabasis enthalten ebenfalls Isoflavone, z.B. Genistin und Daizein. Ihre chemische Struktur ähnelt dem weiblichen Geschlechtshormon, weswegen sie auch

Nebenwirkungen tun können

als pflanzliche Östrogene bzw. Phytoöstrogene bezeichnet werden. Ganz einfach ist das Thema jedoch nicht, denn Phytoöstrogene **können sowohl östrogene als auch anti-**

Unbedenklich sind 1-2 Portionen sojahlaltiger Lebensmittel pro Tag (Isoflavonmenge ca. 25-50 mg) auch für Patientinnen mit Brustkrebs. Eine Portion entspricht ungefähr 100 g Tofu oder einem Glas Sojadrink (250 ml).

östrogene Wirkung haben, je nachdem, welche Rezeptoren im Gewebe vorhanden sind, und je nachdem, welche anderen Bindungspartner noch im Spiel sind.


Auch die Gruppe der sogenannten **Lignane zählt zu den Phytoöstrogenen**. Sie sind in vielen Saaten enthalten wie Leinsamen, aber auch in kleinen Mengen in Sonnenblumenkernen,

Kürbiskernen, Getreide und bestimmten Gemüsesorten. In Leinsamen ist der Gehalt an Phytoöstrogenen im Vergleich zu den anderen Gruppen durchschnittlich 100-fach höher, wobei seine Stoffwechselprodukte allerdings nur eine sehr schwache östrogenartige Wirkung entfalten. Experten schätzen einen Verzehr von bis zu 3 EL am Tag (= 25g) als sicher und allgemein gesundheitsförderlich ein – auch aufgrund der enthaltenen gesunden Ballaststoffe.

Zusätzlich ist es sinnvoll, auf eine ausreichende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren mit der Ernährung zu achten.

Wenn Sie zu Hitzewallungen oder Schweißausbrüchen neigen, meiden Sie am besten Lebensmittel, die dies fördern könnten, zum Beispiel sehr scharfe Gewürze wie Chili oder Ingwer.

Es gibt erste Hinweise darauf, dass sich eine ausreichende Versorgung mit **Vitamin D** positiv auf Gelenkbeschwerden unter Aromatasehemmern auswirken kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine Spiegelbestimmung in Ihrem persönlichen Fall sinnvoll wäre.

 Von **Vitamin E** als Mikronährstoff oder Supplement raten Experten hingegen ab.

Erfahrungsgemäß kann die Einnahme von sogenannten **proteolytischen Enzymen**, die in Pflanzen enthalten sind und entzündungshemmend wirken sollen, bei Gelenkschmerzen unter Aromatasehemmern eine hilfreiche Begleitmaßnahme sein. Es gibt jedoch einige Gegenanzeigen für den Einsatz von Enzymen. Wenn Sie blutverdünnende Medikamente vom Marcumar-Typ einsetzen, sollten – ebenso wie in den Tagen vor größeren OPs – keine Enzyme eingesetzt werden. Aber beachten Sie, dass Sie keine Enzyme einnehmen sollten, wenn Sie blutverdünnende Medikamente vom Marcumar-Typ einsetzen sowie in Tagen vor größeren OPs.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei



Phytotherapie



In den Leitlinien zur Komplementärmedizin wird die **Traubensilberkerze** als pflanzliche Zubereitung zur inneren Anwendung besprochen. Sie kann zur Reduktion von menopausalen Symptomen bei Brustkrebs eingesetzt werden. Die Wirkung tritt jedoch erst im Verlauf von 2-4 Wochen ein.

Um **Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten** zu vermeiden, sollten Sie die Einnahme für Ihre individuelle Situation mit Ihrem behandelnden Arzt absprechen.



Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

Aromapflege bzw. Aromatherapie

Sie und die dazugehörigen äußeren Anwendungen wie Wickel, Auflagen, Einreibungen, Inhalation, Raumbeduftung, Bäder oder Massagen sind ein Teilbereich der Phytotherapie. Es werden ätherische Öle aus Pflanzen genutzt, die – je nach gewünschtem Effekt – in unterschiedlichen Zusammensetzungen und Verdünnungen (Konzentrationen) genutzt werden können.

Menopausale Beschwerden oder auch Schmerzen unter endokriner Therapie lassen sich zu Hause mit den folgenden Maßnahmen leicht behandeln, um Entspannung und Wohlbefinden zu fördern. Wählen Sie selbst aus, was Sie individuell anspricht, und probieren Sie aus, was sich für Sie persönlich bewährt:

Wie Sie einen **Aromastick** oder auch punktuelle Raumbeduftung nutzen können, erfahren Sie im Kapitel 6, ab Seite 96.

Folgende ätherische Öle haben sich bei Hitzewallungen für den Aromastick als Einzelanwendung (jeweils naturrein, bio, in Apothekenqualität) bewährt:

- 3 Tropfen Rosengeranie 100% oder
- 3 Tropfen Pfefferminze 100% oder
- 3 Tropfen Sandelholz 100% oder
- 2 Tropfen Ylang Ylang 100%



Auch fertige **Körperpflegeöle mit kühlender** Wirkung können Linderung verschaffen und sind bei renommierten Herstellern von Aromapflege und in Apotheken erhältlich.

Nebenwirkungen tun können

Bei **gereizten und trockenen Schleimhäuten im Intimbereich** helfen möglicherweise Pflegeöle aus der Aromatherapie oder auch Vaginalovula mit Rosenöl, Granatapfelsamenöl und weiteren beruhigenden Pflanzenölen. Rosenhydrolat, ohne Zusatz von Alkohol, kann ebenfalls zur Pflege gereizter Schleimhäute im Intimbereich eingesetzt werden.



Wickel, Auflagen, Einreibungen, Bäder

Bei **Gelenkschmerzen unter Aromatasehemmern** hat sich das Einreiben der betroffenen Körperstellen mit Aconit-Öl oder auch Solum-Öl bewährt. Bei **Schweißausbrüchen** können Waschungen mit Salbeitee hilfreich sein. Übergießen Sie hierfür 2 TL Salbeiblätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen den Tee 10 min ziehen. Tupfen Sie zweimal täglich den ganzen Körper mit dem abgekühlten Salbeisud ab. Salbei wirkt adstringierend, d.h. das Gewebe zieht sich zusammen, und setzt die Schweißproduktion der Haut herab. Achten Sie auf atmungsaktive Kleidung und Bettwäsche.

Wechselduschen können dem Körper helfen, sich wieder besser zu regulieren.

Akupunktur und Akupressur

Akupunktur hat sich bewährt zur Reduzierung von:

-  **Gelenkschmerzen** unter Therapie mit Aromatasehemmern bei Brustkrebs.
-  **menopausalen Hitzewallungen** bei onkologischen Patienten.

Für die Selbstanwendung zur Reduktion von Gelenkschmerzen unter Aromatasehemmern haben sich insbesondere folgende Punkte für die **Akupressur** bewährt:



- **Dickdarm 4** („Vereinte Täler“)

Lage: Auf dem Handrücken zwischen der Basis des Daumens und des Zeigefingers.

Tipp zum korrekten Auffinden: Halten Sie Ihre Hand so, dass die Finger nach oben und der Handrücken zu Ihnen zeigt. Legen Sie den Daumen der anderen Hand in die Lücke zwischen Daumen und Zeigefinger. Dies

ist der Druckpunkt Dickdarm 4. Wenn Sie ihn nicht finden können, drücken Sie Daumen und Zeigefinger zusammen. Dadurch entsteht eine leichte Wölbung im Muskel zwischen diesen Fingern. Der Druckpunkt befindet sich an der höchsten Stelle der Ausbuchtung. Sobald Sie den Druckpunkt gefunden haben, können Sie Ihre Hand entspannen und in einer bequemen Position halten. Technik: Kräftig mit dem Daumen in kreisenden Bewegungen massieren.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei



- **Leber 3** („Die mächtige große Straße“)
Lage: Auf dem Fußrücken, wo sich großer Zeh und zweitgrößter Zeh treffen, etwa 3 fingerbreit Richtung Knöchel gehen, in die Vertiefung, in der sich die Sehnen treffen.
Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe massieren.

Zur **Reduktion von Hitzewallungen** hat sich ebenfalls der Punkt Leber 3 bewährt.

Zusätzlich können Sie diesen Punkt nutzen:



- **Perikard 6** („Inneres Passtor“)
Lage: Auf der Innenseite des Unterarms 3 Querfinger von der Handgelenksfalte entfernt in der Mittellinie des Unterarms (oft zwischen zwei großen Sehnen).
Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe massieren.

Die Anwendung einer Akupressurmatte hat sich bei Gelenk- und Muskelschmerzen unter Aromatasehemmern sehr bewährt. Täglich ca. 20 min auf der Matte entspannen.

4.10. Hilfe bei Hautproblemen, Nagelveränderungen, Haarausfall und Lymphstau



Was können Sie tun, um Ihre Haut zu schützen

Krebsbehandlungen können zu Reizungen und Schäden der Haut, Haare und Nägel führen. Neben allgemeinen Symptomen wie Trockenheit und Juckreiz können je nach Krebstherapie – zum Beispiel durch bestimmte Chemos, Antikörper oder Bestrahlungen – weitere Probleme an Haut und Nägeln auftreten, für die spezielle Empfehlungen gelten. Die **häufigsten speziellen Therapiesituationen** sind:

Hand-Fuß-Syndrom

Bei einem Hand-Fuß-Syndrom (HFS) kommt es, ausgelöst durch bestimmte Chemotherapie-Substanzen, zu schmerzhafter Rötung und Schwellung an den Handinnenflächen und Fußsohlen bis hin zur Blasenbildung und Schuppung. Manchmal entzünden und lockern sich auch die Nägel. Wirkstoffe, bei denen ein HFS auftreten kann, sind beispielsweise Capecitabin, 5-Fluorouracil, Docetaxel, liposomales Doxorubicin

Nebenwirkungen tun können

oder Sorafenib. Je nach Medikament können sich die Hautreaktionen unterscheiden und müssen entsprechend auch unterschiedlich behandelt werden, sodass wir Ihnen empfehlen, sich bei Hautreaktionen mit ihrem behandelnden Onkologen zu beraten. Die Therapie muss manchmal sogar unterbrochen oder die Dosis reduziert werden, wenn das HFS zu stark ausgeprägt ist. Daher ist es die beste und wichtigste Maßnahme, die Haut vorbeugend zu pflegen.

Wenn Sie ein Medikament einnehmen, bei dem ein HFS-Risiko besteht, sollten Sie folgende allgemeine Maßnahmen beachten:

- **Vorerkrankungen** wie Fußpilz oder chronische Wunden lassen Sie am besten schon vor Therapiebeginn behandeln.
- **Warme Temperaturen** und direkte Sonne sollten Sie vermeiden. Das gilt auch für die tägliche Körperhygiene. Verzichten Sie weitestgehend auf warme Vollbäder, Saunagänge und Dampfbäder und duschen Sie nur kurz mit lauwarmem Wasser.
- **Weiche Handtücher** und bequeme, lockere Kleidung sind hautschonend, zu enge Kleidung, Reibung oder Hitze reizen die Haut.
- **Punktuelle Belastungen** wie längeres Knien begünstigen ggf. das Auftreten eines Hand-Fuß-Syndromes.
- Für die **Körperpflege** nutzen Sie milde und insbesondere feuchtigkeitsspende, allergenarme Produkte.
- **Hände und Füße cremen** Sie mehrmals täglich ein mit einer Creme, die 5-10% Harnstoff (Urea) enthält.
- Den **Kontakt mit scharfen Reinigungsmitteln** im Haushalt umgehen Sie, indem Sie über Ihren Baumwollhandschuhen wasserfeste Gummihandschuhe tragen.

 Sie können versuchen, einem Hand-Fuß-Syndrom unter Therapie mit Docetaxel mit einer **Kühlung von Händen und Füßen** mittels Coolpacks vorzubeugen.

Akne-ähnlicher, juckender Hautausschlag unter Therapie mit EGFR-Antikörpern

EGFR-Antikörper binden sich an einen Wachstumsrezeptor, wodurch sie das Krebswachstum verhindern. Diese Rezeptoren kommen aber auch in unserer Haut vor. Der sogenannte „Rash“, ein akne-ähnlicher Hautausschlag, gehört daher zu den typischen Nebenwirkungen einer EGFR-Antikörpertherapie, zum Beispiel bei Darmkrebs. Neben schmerzhaften Pusteln im Bereich des Gesichts, des Dekolletés und manchmal sogar der Kopfhaut ist die Haut häufig trocken und sehr gereizt.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Es werden daher zur **Vorbeugung eines akneiformen Exanthems** (= Akne ähnlicher Ausschlag) mit trockener und juckender Haut nach EGFR-Antikörpertherapie die gleichen Maßnahmen wie zur **Vorbeugung eines HFS** empfohlen.

Zusätzlich kann eine **vorbeugende orale Einnahme bestimmter niedrigdosierter Antibiotika** (Tetrazykline, z.B. Doxycyclin) in Betracht gezogen werden, um den Schweregrad des akneiformen Exanthems zu verringern. Lassen Sie sich von Ihren behandelnden Ärzten vor Therapiebeginn hierzu beraten.

Kommt es dennoch zu einem starken **Hautausschlag** sollte unbedingt ein erfahrener Hautarzt (Dermatologe) zu Rate gezogen werden. Im Einzelfall ist eine lokale Behandlung der Haut mit Antibiotika oder/und entzündungshemmenden Substanzen erforderlich.

Hautreizung nach Strahlentherapie

Im Verlauf einer Strahlentherapie treten häufig Entzündungen im Bereich der durchstrahlten Haut auf, die einem **Sonnenbrand ähnlich** sind und als Radiodermatitis bezeichnet werden. Die Haut reagiert in dieser Zeit besonders **empfindlich auf Duftstoffe und Allergene**, auch wenn Sie natürliche Produkte anwenden.

Besprechen Sie sich dringend mit Ihren Strahlentherapeuten, bevor Sie selbstständig ein Produkt auftragen.

Die wichtigsten Maßnahmen während und nach einer Strahlentherapie:

- **Duschen** Sie mit lauwarmem Wasser, mit milder, pH-neutraler Waschlotion ohne Alkohol, ohne Parfüm, ohne Konservierungsstoffe.
- **Baden Sie nicht** in der Zeit, in der Sie bestrahlt werden. Achten Sie darauf, dass die Markierungen für die Bestrahlung erhalten bleiben.
- **Trocknen Sie sich tupfend** im Bestrahlungsfeld ab, vermeiden Sie Reibung.
- **Tragen Sie locker sitzende Kleidung aus Naturfasern**, wie Baumwolle oder Seide.
- In den Bestrahlungsfeldern gilt für die **Haut: Weniger ist oft mehr**: Es gibt keine Empfehlung für eine vorsorgliche Creme.
- **Verzichten Sie** vorsichtshalber im Bestrahlungsfeld auf **Deos, Cremes oder Lotionen** mit Duftstoffen, Konservierungsmitteln, Alkohol oder Metallen.
- **Sonneneinstrahlung und thermische Reize** wie Wärmflasche, Fango oder Sauna vermeiden Sie möglichst während der Bestrahlung im Bereich des Strahlenfeldes.

Nebenwirkungen tun können

Nagelveränderungen und Haarausfall

Chemotherapien oder Bestrahlungen können dazu führen, dass durch die Hemmung des Zellwachstums die Kopfhare und selten die Körperhaare ausfallen. Eventuell werden Nägel brüchig oder entzünden sich. Um dies zu verhindern, gibt es bislang keine wirksamen Medikamente.



Dass eine **vorbeugende Kopfhautkühlung den Haarverlust verringert, ist eventuell möglich**, aber es gibt keine Garantie dafür.

Die frühzeitige Versorgung mit einer Perücke, einem Haarband oder einem Kopftuch gibt Ihnen vielleicht Sicherheit.

Empfehlungen zum Schutz der Nägel während der Therapie:

- **Vermeiden** Sie mechanische (Druck, Reibung) und chemische Reizungen (z.B. acetonhaltiger Nagellackentferner, künstliche Nägel, aggressive Putzmittel, langer Kontakt mit Wasser).
- **Schneiden** Sie Ihre Nägel gerade, runden Sie sie vorsichtig mit einer Feile ab und gehen Sie ggf. zur medizinischen Nagelpflege.
- **Pflegen** Sie das Nagelbett täglich mit harnstoffhaltigen Cremes.
- **Melden** Sie sich bitte sofort bei Ihrem Arzt, wenn Sie Anzeichen einer Entzündung feststellen.



Unter Infusion mit Docetaxel wird zum Schutz der Nägel eine **vorbeugende lokale Kühlung** empfohlen.

Lymphstau

Durch die Entfernung von Lymphknoten oder durch eine krebsbedingte Abflussbehinderung kann es zu einer Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe und unangenehmen Schwellungen mit Spannungsgefühl kommen. Bitte melden Sie sich bei Anzeichen für ein Lymphödem bei Ihrem behandelnden Arzt, damit frühzeitig eine entsprechende Behandlung begonnen werden kann. Beispielsweise hilft die Verordnung einer komplexen physikalischen Entstauungstherapie mit Lymphdrainage und Kompression.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an hilfreichen Möglichkeiten, wie Sie begleitend zur konventionellen Therapie selbst aktiv werden können.

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei



Bewegung und Sport


In vielen Situationen ist es empfehlenswert, die Bewegungsintensität anzupassen, um beispielsweise während einer Bestrahlung eine übermäßige Schweißbildung zu verhindern und – um Hautreaktionen vorzubeugen – Reibung und mechanische Reizung zu verhindern.


Entgegen der früheren Sorge, dass zu viel Bewegung ein Lymphödem fördern könnte, besagt eine aktuelle Empfehlung, dass ein 2- bis 3-mal wöchentlich durchgeführtes aufbauendes **Krafttraining** der großen Muskelgruppen unter fachkundiger Anleitung kein Risiko für die Verschlechterung eines Lymphödems darstellt. **Wassersportarten** wie Wassergymnastik, Aqua-Cycling oder auch Schwimmen haben sich für die Entstauung und den Erhalt der Beweglichkeit als hilfreich erwiesen.



Bunte Ernährung gegen Makro- und Mikronährstoffmangel

Es ist sinnvoll, mit einer **ausgewogenen Ernährung** das Risiko für eine Mangelernährung zu reduzieren. So werden Haut, Haare und Nägel mit allen wichtigen Bausteinen für die Erholung versorgt.

 Derzeit wird wissenschaftlich untersucht, ob **Braunhirsepulver** aufgrund seiner Aminosäuren, Vitaminen und Phytoöstrogene einem Haarausfall vorbeugen kann.

 Ferner gibt es Empfehlungen zu **Mikronährstoffen**. So können Sie versuchen, mit oralem Biotin brüchigen Nägeln vorzubeugen oder diese gar zu therapieren. Aber Achtung: Die Einnahme von Biotin kann bestimmte Laborwerte, wie z.B. Schilddrüsenwerte, verfälschen!

Bei anhaltend brüchigen Nägeln und dünnen Haaren ist es sinnvoll, die Blutspiegel für Eisen und Zink zu messen, um einen Mangel auszuschließen.

 Abgeraten wird von **Vitamin B6** zur Vorbeugung eines **Hand-Fuß-Syndroms**.

Experten sahen zudem bei **Strahlendermatitis** keine ausreichende Datenlage unter anderem für die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel Hydroxymethyl-Buttersäure oder den Aminosäuren Arginin und Glutamin sowie Zink.

Nebenwirkungen tun können

Phytotherapie



Hand-Fuß-Syndrom unter Fluorpyrimidinen (5-FU, Capecitabine)

Die äußere Anwendung folgender entzündungshemmender Pflanzen hat sich erfahrungsgemäß als hilfreich erwiesen:

- **Hand- oder Fußbad aus geschrotetem Leinsamen** vorbeugend oder zur Therapie eines leichtgradigen HFS: 100g Leinsamen in 1 Liter Wasser 5 min aufkochen. Sobald die Temperatur angenehm ist, können darin Hände oder Füße für bis zu 10 min gebadet werden. Anwendung ist bis zu 2x täglich möglich. Leinsamen sind Schleimbildner und erhalten hautschützende Wirkstoffe.
- **Hanföl** direkt nach dem Leinsamenbad vorsichtig in Hände bzw. Füße einmassieren. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Vorbeugend 3x täglich zur Pflege nutzen.
- **Unraffinierte Sheabutter** (Karité- oder Galambutter) vorbeugend zur Hautpflege bei trockener Haut.

Strahlendermatitis

Auch während der Bestrahlung sind rückfettende Cremes ohne allergisierende Stoffe erlaubt.



Eine **Calendula-Creme (20%)** kann vorbeugend eingesetzt werden.



Abgeraten wird von **Aloe Vera** und von Cremes, die Mariendistel enthalten, da keine ausreichend aussagekräftige Studienlage vorliegt.



Bei Calendula besteht jedoch ein relevantes Risiko für die Auslösung einer Kontaktallergie.

Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien



Aromapflege bzw. Aromatherapie

Über die Leitlinienempfehlungen hinausgehend gibt es positive Erfahrungen mit einigen zu Hause leicht durchführbaren Maßnahmen, die Sie unterstützend nutzen können, um Beschwerden zu lindern und Wohlbefinden zu fördern. Wählen Sie selbst aus, was Sie individuell anspricht, und probieren Sie aus, was sich für Sie persönlich bewährt:

4. Werden Sie aktiv – Was Sie selbst bei

Anwendungen für Nägel und Kopfhaut

- Bei **Nagelveränderungen**: 5x täglich je 1 Tropfen Niaouliöl 100% (bio, naturrein, Apothekenqualität) in die Nägel und das Nagelbett einmassieren.
- Mischen Sie zur **Anregung des Haarwachstums** (ätherische Öle jeweils naturrein, bio, in Apothekenqualität): 1 Tropfen Atlaszeder 100%, 2 Tropfen Rosmarin Ct Cineol/ Campher und 3 Tropfen Zitrone in eine Mischung aus 1 Eigelb, 5 Tropfen Zitronensaft und 2 EL Jojobawachs einrühren.
- Bei **Haarausfall zur Förderung des Haarwuchses**: 2 x/Woche die Mischung sanft in die Kopfhaut einmassieren, nach 10 min gründlich ausspülen.

Aromapflegemischung zur unterstützenden Entstauung bei Lymphödem

Mischen Sie die aufgeführten ätherischen Öle wie folgt (jeweils naturrein, bio, Apothekenqualität) in einer 50 ml Flasche miteinander:

- 50 ml Mandelöl
- 4 Tropfen Rosengeranie 100%
- 2 Tropfen Atlaszeder 100%
- 2 Tropfen Wacholder 100%
- 2 Tropfen Zypresse 100%
- 2 Tropfen Lorbeer 100%

Die Mischung vorsichtig auf Beine oder Arme auftragen und Richtung Herz ausstreichen.

Quelle: Eliane Zimmermann und Sabrina Herber:
Aromatherapie bei Tumorerkrankungen.
<https://www.shop-vivere.de/produkt/aromatherapie-begleitung-tumorerkrankungen/>



Denken Sie daran, sich danach die Hände gut zu waschen. Es empfiehlt sich bei großflächiger Anwendung zudem immer ein Verträglichkeitstest an der Innenseite des Unterarms auf einer Fläche von ca. 2x2 cm. Wenn hier nach 12 Stunden keine Hautreaktion auftritt, kann die Aromapflege auch großflächiger angewendet werden.

Nebenwirkungen tun können

Akupressur und Akupunktur

Für die **Selbstanwendung in Form von Akupressur**

haben sich einige Punkte bewährt.

Bei Juckreiz



- **Dickdarm 11** („Gekrümmter Teich“)
Lage: Bei 90° gebeugtem Ellenbogen entsteht eine Falte zwischen Oberarm und Unterarm. Der Punkt liegt am äußeren Ende der Ellenbeugenfalte in der Tiefe.
Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe massieren.



- **Leber 3** („Die mächtige große Straße“)
Lage: Auf dem Fußrücken, an der Stelle, an der sich großer Zeh und zweitgrößter Zeh treffen, etwa 3 fingerbreit Richtung Knöchel gehen, in die Vertiefung, in der sich die Sehnen treffen.
Technik: Kräftig mit der Fingerkuppe massieren.

Bei Lymphstau



- **Magen 40** („Üppige Fülle“)
Lage: Auf dem Unterschenkel in der Mitte der Verbindungslinie zwischen Außenknöchel und Kniescheibe 2 daumenbreit seitlich vom Schienbein.
Technik: Sanft mit der Fingerbeere massieren.

5. Nahrungsergänzungsmittel und ihre



Zu den Spitzenreitern der Komplementärverfahren zählen laut zahlreichen Studienergebnissen nach wie vor die sogenannten Nahrungsergänzungsmittel. Sie erhalten so zahlreiche Präparate auf dem Markt, dass es für Verbraucher oft schwer einzuschätzen ist, ob die Inhaltsstoffe gut dosiert sind, ob ein Produkt verträglich sowie hilfreich und – viel wichtiger – vor allem unbedenklich ist. Krebspatienten nehmen in der Regel Nahrungsergänzungsmittel ein, um Symptome zu lindern, ihr Immunsystem zu stärken und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

TIPP: Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln finden Sie in der Patientenleitlinie Komplementärmedizin unter dem Schlagwort „Biologische Therapien“.

Andererseits können Nahrungsergänzungsmittel die onkologische Therapie beeinflussen. Oft liegen keine aussagekräftigen Studien vor, die auf Wechselwirkungen eingehen. Zusätzlich ist es wichtig, sich über einige Hintergründe zum Thema zu informieren.

Biologische Therapien können entweder als Nahrungsergänzungsmittel oder aber als Arzneimittel eingestuft und vermarktet werden. Da Nahrungsergänzungsmittel wie Lebensmittel behandelt werden, unterliegen sie nicht dem Arzneimittel-, sondern dem Lebensmittelrecht. Das bedeutet, dass weder ihre Wirksamkeit noch ihre Sicherheit nachgewiesen werden muss. Die Verantwortung hierfür liegt allein beim Hersteller.

Zudem ist es zulässig, dass die **Mengenangaben** auf der Verpackung um bis zu 50% von der tatsächlichen Menge im Produkt abweichen dürfen. Eine Höchstmenge für die

Wechselwirkungen

Inhaltsstoffe ist nicht festgelegt. Für Vitamine und Mineralien muss zumindest in Prozent angegeben werden, wie viel die Tagesdosis von der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr abdeckt.

Im Gegensatz hierzu durchlaufen **Arzneimittel** ein streng reguliertes Prüf- und Zulassungsverfahren. Die Hersteller müssen sowohl Sicherheit als auch Wirksamkeit durch klinische Studien belegen. Die Mengenangaben auf der Verpackung dürfen um höchstens 5% von der tatsächlich enthaltenen Menge abweichen.

Liegt erwiesenermaßen ein Vitaminmangel vor, kann ein zugelassenes Arzneimittel auf Rezept verordnet werden. Die Kosten für ein Nahrungsergänzungsmittel müssen hingegen selbst getragen werden.

Beim Thema Interaktionen gibt es viele Dinge, die Sie berücksichtigen sollten. Ein **Nahrungsergänzungsmittel (NEM)** kann zum Beispiel bereits die Medikamentenaufnahme bei einer oralen Tablettentherapie im Magen-Darm-Trakt beeinflussen. NEMs wirken ggf. auch darauf ein, wie ein Arzneimittel abgebaut und ausgeschieden wird. So kann eine Beschleunigung der Abbaumechanismen die Medikamentenwirkung reduzieren und eine Verlangsamung Nebenwirkungen steigern.

Manche Lebensmittel vermögen es, diese Systeme in ihrer Funktion zu beeinträchtigen, wie beispielsweise Grapefruit oder Grüner Tee.



Pauschale Aussagen zu Interaktionen sind kaum möglich und die Beratung muss individuell erfolgen. Informieren Sie sich gründlich und suchen Sie immer das Gespräch mit Ihrem Arzt, der Ihre aktuelle Therapie, Ihre Begleitmedikation und Ihre Vorerkrankungen kennt.

5. Nahrungsergänzungsmittel und ihre

Um Ihnen trotzdem eine erste Orientierung an die Hand zu geben, finden Sie im Folgenden ein kleines 1x1 zu Nahrungsergänzungsmitteln und Superfoods:

ACHTUNG

Wichtig!

Auf Basis allgemeiner Leitlinien-Empfehlungen und klinischer Erfahrungswerte sind folgende Aspekte wichtig:

1. Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

Aus diesem Grund werden sie auch nicht pauschal zur Prophylaxe eines Rezidivs empfohlen. Nähere Informationen zur empfohlenen Einnahme und zu Lebensmitteln, die reich am jeweiligen Mikronährstoff sind, erhalten Sie auf den Internetseiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

2. Studienergebnisse und Forschung sollten immer richtig bewertet und interpretiert werden.

Forschungsergebnisse stammen zu einem großen Teil aus Laborversuchen mit Zellkulturen und Versuchen mit Labortieren. Diese Ergebnisse können oft nur begrenzt auf den Menschen übertragen werden.

3. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln – insbesondere von Antioxidantien – kann die Wirkung der Krebstherapie beeinflussen.

Deshalb sollten Sie nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Onkologen begleitend zur Chemotherapie eingesetzt werden. Nicht nur Vitamine wie Vitamin C und E, sondern auch pflanzliche Supplemente wirken teilweise als Radikalfänger antioxidativ. Die Wirkung bestimmter Krebstherapien wird aber durch Bildung von Radikalen vermittelt, um die entarteten Krebszellen zu zerstören. Zubereitungen, die antioxidativ wirken, sind beispielsweise Brokkoli-Extrakte mit dem Inhaltsstoff Sulforaphan, das zu den Senfölen gehört, Traubenkernextrakte mit dem Pflanzenstoff OPC, Kurkuma oder auch Grüntee-Extrakte.

Wechselwirkungen

4. Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel nur ein, wenn ein Mangelzustand vorliegt.

Um dies festzustellen, lassen Sie sich den relevanten Mikronährstoffspiegel im Blut bestimmen. Wenn sich daraufhin der Verdacht eines Mangels bestätigt, besprechen Sie am besten mit Ihrem Onkologen oder einer onkologisch ausgebildeten Ernährungsfachkraft die nächsten Maßnahmen: Ob eine Anpassung der Lebensmittelauswahl ausreicht oder ob es sinnvoll ist, zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen.

5. Nehmen Sie ohne Rücksprache keine Probiotika ein.

Diese Nahrungsergänzungsmittel enthalten lebende Bakterien, die bei einer Immunschwäche durch die Therapie – zum Beispiel nach einer Stammzelltransplantation oder intensiven Chemotherapie – eine Infektion auslösen könnten. Es gibt zudem Hinweise darauf, dass Probiotika die Wirksamkeit einer Immuntherapie beeinträchtigen können.

6. Nehmen Sie keine pflanzlichen Supplemente ohne Rücksprache ein.

Manche pflanzlichen Supplemente, zum Beispiel Curcuma, wirken hochdosiert blutverdünnend. Andere beeinflussen eventuell das Immunsystem, wie zum Beispiel Astragalus, Echinacea, Taigawurzel – Sibirischer Ginseng genannt –, Mistel – botanischer Name *Viscum album* – oder chinesische Pilze. Berücksichtigen Sie dieses, wenn Sie:

- Immunsuppressiva einnehmen,
- eine Therapie erhalten, die das Immunsystem gegen Krebszellen anregen soll,
- an einer Krebserkrankung des Bluts oder des Lymphsystems leiden.

Auch wenn Sie selbst gut informiert sind – bitte besprechen Sie vor der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels nochmals mit Ihrem Onkologen, ob irgendetwas in Ihrem individuellen Fall berücksichtigt werden sollte.



6. Anleitungen

Aromastick und punktuelle Raumbeduftung



Aromasticks sehen wie ein Lippenstift aus. Ein Watteträger wird in ein Hohlröhrchen eingebracht und 3-5 Tropfen eines ätherischen Öls oder einer Aromamischung auf den Watteträger aufgebracht.

Bei Bedarf kann der Aromastick geöffnet und für ca. 30 Sekunden an der Öffnung geschnuppert werden. Einsatz im Akutfall alle 5 min oder bei Bedarf. Die Aromasticks sollten vor direktem Licht und Wärme geschützt werden, sie sollten max. 2 Wochen benutzt und der direkte Kontakt der Spitze des Aromasticks mit der Nase oder Hände sollte vermieden werden.

Bitte achten Sie darauf, **nur naturreine Öle** in Apothekenqualität und wenn möglich bio-zertifiziert zu nutzen. Wenn Sie eine **Neigung zu allergischen Reaktionen**, insbesondere auf ätherische Öle haben, wenn Sie an **Asthma** leiden oder aber bei Abneigung gegen einen entsprechenden Duft, nutzen Sie **bitte keine Aromatherapie**. Machen Sie ggf. einen Verträglichkeitstest auf der Innenseite des Unterarms.

Lavendelherzaufgabe

Anwendung bei:

- innerer Unruhe, Ängsten, Nervosität, Überreiztheit
- Ein- und Durchschlafstörungen
- unterstützend bei Neigung zu hohem Blutdruck/Herzklopfen

Nicht anwenden bei:

- Allergien gegen Lavendel
- Abneigung gegen Lavendelduft
- offenen Wunden im Anwendungsgebiet
- Hautreaktion nach Bestrahlung im Anwendungsgebiet

Sie benötigen: 5%-iges Lavendelöl, Geschirrtuch, kleines Handtuch

Anwendung:

Zimmer lüften, ggf. vorher auf Toilette gehen, für eine angenehme Umgebung sorgen. Das Geschirrtuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und 3x falten (auf ca. DIN-A-4). Wenn Sie starkes Herzklopfen haben und sehr angespannt sind, kann es sinnvoll sein, die Anwendung mit lauwarmem statt kaltem Wasser durchzuführen. Das feuchte Tuch mit 3-4 Tropfen verdünntem Lavendelöl befeuchten oder die Herzgegend mit Lavendelöl einreiben. Feuchtes Tuch auf die Herzgegend auflegen und mit einem trockenen Handtuch abdecken. Auflage mindestens für 30 min belassen bzw. solange es als angenehm empfunden wird. Während der Anwendung auf warme Füße achten, ggf. zudecken. Maximal 1x täglich, nach 5 Tagen 2 Tage Pause.

Bienenwachsaufgabe

Bienenwachs hat eine stark ausgeprägte und langanhaltende Wärmekraft, die entspannend und auflockernd wirkt. Zusätzlich können je nach Beschwerdebild zugesetzte ätherische Öle Linderung verschaffen und unterstützend gezielt eingesetzt werden:

- **Lavendel oder Melissenöl:** zur Harmonisierung und Beruhigung bei abendlicher Unruhe/und Schlafstörungen/Ängsten
- **Rosenöl:** harmonisierend, bei unruhigem Schlaf, schlechten Träumen, schlafanstoßend



Video

Lavendelöl-
Aufgabe

SCAN ME

- **Kümmelöl:** entkrampfend und verdauungsfördernd bei Bauchschmerzen, Blähungen, krampfartigen Bauchschmerzen
- **Olivenölauszug aus Kamille/Fenchel:** entkrampfend und die Verdauung harmonisierend bei Bauchschmerzen/Verdauungsunregelmäßigkeiten/Blähungen und Übelkeit
- **Olivenölauszug aus Schafgarbe:** unterstützend bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche/Krämpfen, Abgeschlagenheit
- **Ätherisches Eucalyptusöl 0,5%:** schmerzlindernde Wärme, unterstützend bei akuten und chronischen Blasenreizungen und Schmerzen der Muskeln und Gelenke, als Brustwickel zur verbesserten Sekretolyse/Spasmolyse bei trockenem Husten
- **Thymianöl:** sekretolytisch, reizlindernd und antimikrobiell bei trockenem Husten, Erkältung und Bronchitis
- **Zitronenöl 1%:** unterstützend bei Halsschmerzen, -entzündungen, Heiserkeit (in Verbindung mit Kältegefühl, bei Wärmegefühl wäre ein kalter Halswickel indiziert)
- **Johanniskrautöl:** durchwärmend und auflockernd bei Verspannungen in Muskeln und Gelenken, Schmerzlinderung (z.B. auch bei Herpes zoster)

Nicht anwenden bei:

- Allergien oder Unverträglichkeit gegen ätherische Öle/Bienenwachs,
- offenen Wunden, ausgeprägten Hautentzündungen,
- nach erst kurz zurückliegender Bestrahlung und
- Empfindungsstörungen, da die Gefahr von Verbrennungen durch Auflage zu heißer Wickel besteht.

Anwendung:

Bei Bienenwachsauflagen ohne ätherische Ölzusätze: Wenn es Ihnen um die reine Durchwärmung und Entspannung geht, können Sie die Bienenwachsauflage ohne Öl direkt auf die Haut auflegen.

Wenn es um gezielte Beschwerdebilder geht, wählen Sie das von Ihnen gewünschte Öl und tragen ca. 5-10 Tropfen des Öls mit sanft kreisenden Bewegungen auf die entsprechende Körperstelle auf (in der Regel Bauch oder Brust bzw. Rücken). Bei erstmaliger Anwendung wird empfohlen, zuvor die Verträglichkeit an der Handgelenksinnenseite am Vortag der Anwendung zu testen.

Schutzfolie der Bienenwachsauflage (ggf. zuschneiden) entfernen und die Bienenwachsauflage vorsichtig mit dem Fön erwärmen (handwarm), bis die Temperatur als angenehm empfunden wird. Anschließend legen Sie diese auf die gewünschte Körperstelle (z.B. Dekolleté/Herzregion/Hals/ Rücken/Ober- oder Unterbauch). Geben Sie das mitgelieferte Wollseidensäckchen/Rohwolle darüber. Fixieren Sie dieses mit enger Kleidung/Binde/Pflasterstreifen, decken sich ggf. zu und ruhen Sie, solange die Anwendung als angenehm empfunden wird. Zum längeren Halten der Wärme kann zusätzlich eine Wärmequelle aufgelegt werden (Körnerkissen). Anwendungsdauer bis zu 2 Stunden bzw. solange die Anwendung als angenehm empfunden wird. Kann bei Bedarf auch über Nacht angewendet werden.

Hinweise: Die Bienenwachsauflagen mit Zusätzen sind fertig zur Anwendung erhältlich (z.B. über <https://shop2.wachswerk.de/>) oder Sie verwenden reine Bienenwachsauflagen und tragen die entsprechende Ölmischung separat auf. Achten Sie bitte darauf, keine reinen ätherischen Öle, sondern verdünntes Öl (z.B. 5% Lavendel mit Olivenöl) zu verwenden. Diese sind ebenfalls fertig gemischt erhältlich oder können selbst angesetzt werden (Konzentration 10-15%).

Video 

Bienenwachs-
Auflage



SCAN ME



6. Anleitungen

Schafgarben Leberauflage

Anwendung bei:

- Verdauungsbeschwerden, -schwäche, Völlegefühl, Appetitlosigkeit
- Erschöpfung

Nicht anwenden bei:

- akuten Entzündungen
- plötzlich auftretenden Bauchschmerzen, Fieber
- nicht an Chemotherapie Tagen bzw. 2 Tage um die Therapie herum
- Unverträglichkeit gegen Scharfgarbe
- Hautverletzungen, nässenden oder entzündlichen Wunden, nicht im Bestrahlungsfeld

Sie benötigen dafür:

2 Geschirrtücher, 1 Handtuch, 1 Schüssel und ca. 350 ml kochendes Wasser, ggf. 1-2 Teelöffel Schafgarbenkraut, 1 Körnerkissen

Anwendung:

- Das Wasser zum Kochen bringen ggf. Schafgarbe zugeben (3-5 min zugedeckt ziehen lassen).
- Das Innentuch auf ca. DIN-A-4-Größe falten und von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen.
- Schlagen Sie das gerollte Geschirrtuch längs in das Auswringtuch ein und legen dies so in die Schüssel, dass beide Enden jeweils aus der Schüssel hängen. Mit dem abgeseihten Schafgarbesud übergießen.
- Das Auswringtuch sehr gut auswringen (Achtung Verbrühungsgefahr!).
- Das Handtuch aufs Bett oder Sofa legen und es sich darauf bequem machen.
- Sobald die Temperatur des Innentuchs auf angenehme Temperatur (so heiß wie möglich, ACHTUNG Verbrühungsgefahr!) abgekühlt ist, legen Sie sich die Auflage auf den rechten Oberbauch (Wärmekontrolle mit dem Handgelenk).
- Nun mit den Handtuchenden faltenfrei und engumliegend einwickeln.
- Anschließend die Wärmflasche auflegen und für 30-45 min ruhen (oder bis der Wickel als kalt empfunden wird).

Fußbad warm

Anwendung bei: kalten Füßen, Frieren, Unruhe, Einschlafstörungen (siehe Zusätze)

Nicht anwenden bei: ausgeprägten Krampfadern, bei Venenschwäche (ggf. niedrigere Badetemperatur wählen). Akuten Thrombosen/Gefäßverschlüssen, bei Entzündungen, offenen Wunden, bei diabetischem Fuß, bekannten Allergien gegen den gewählten Zusatz, ggf. zuvor Verträglichkeitstestung am Handgelenk durchführen.

Hand-Fuß-Syndrom NUR Leinsamenfußbad empfohlen, da ätherische Öle die Haut zusätzlich reizen könnten (siehe hierzu separate Anleitung auf Seite 89).

Ätherische Öle oder Zusätze können Sie je nach Bedarf zugeben, wie z.B.:

- **Lavendelöl:** beruhigend, entspannend; bei Schlafstörungen (Anwendung abends)
- **Zitronenöl:** erfrischend, ausgleichend; bei innerer Getriebenheit und gleichzeitig Kraftlosigkeit
- **Rosmarinöl:** belebend, anregend; bei Fatigue, Kreislaufschwäche; bitte beachten Sie, dass Sie ein Rosmarin-Fußbad nur für maximal 10 min anwenden sollten; nach der Anwendung 10 min Bettruhe (bei Tagesmüdigkeit Anwendung morgens empfohlen)
- **Ingwer:** erwärmend; bei Abgeschlagenheit und Schwäche; bei grippalen Infekten, Harnwegsinfekten und Kopfschmerz/Nasennebenhöhlenentzündung; bei Kälteempfindung und Frieren vor dem Schlafengehen (30g = ca. 3 gehäufte EL gemahlene Ingwer auf 1 Eimer Badewasser). Bitte denken Sie daran, nach dem Fußbad alle Rückstände sauber abzuwaschen und pflegen Sie Ihre Füße mit einer reichhaltigen Creme oder einem Pflegeöl (vor dem zu Bett gehen bei Einschlafstörungen und kalten Füßen)

Sie benötigen: eine kleine Wanne/einen großen Eimer (beide Füße müssen darin Platz haben), ggf. ein Badethermometer, ein kleines Handtuch, Wollsocken, ggf. Pflegeöl für danach, ggf. entsprechender Zusatz



Anwendung:

- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre, ggf. vorher auf Toilette gehen.
- Füllen Sie das Gefäß mit warmem Wasser (Füllhöhe idealerweise so wählen, dass die Unterschenkel bis unterhalb der Knie im Wasser stehen können).
- Die Badetemperatur sollte ca. 32-37 °C betragen (ggf. höher, wenn angenehm).
- Wenn Sie aufgrund einer Polyneuropathie an Gefühlsstörungen der Füße leiden, dann überprüfen Sie die Temperatur mit der Innenseite des Handgelenks bzw. überprüfen Sie unbedingt mittels eines Thermometers, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Geben Sie je nach gewünschtem Effekt einen der zuvor aufgeführten Zusätze zum Badewasser. Damit sich die Öle besser im Badewasser verteilen, ist es sinnvoll, jeweils 4-6 Tropfen des Öls mit 2 EL Sahne zu mischen.
- Sie sollten die verschiedenen Zusätze nicht untereinander mischen und sich für eine Anwendung entscheiden (auf Konzentration nach Herstellerangaben achten).
- Während der Anwendung die Oberschenkel und Knie mit einem Handtuch bedecken.
- Nach der Anwendung gut abtrocknen und warm anziehen (Wollsocken).
- Falls Sie das Fußbad nicht ohnehin vor dem Zubettgehen anwenden, sollten Sie nach der Anwendung ca. 15 min ruhen.
- Anwendungsdauer ca. 15 min bis maximal 20 min.

Fußeinreibung mit Lavendelöl

Spezifische Wirkung je nach verwendetem ätherischen Öl

Anwendung bei: kalten Füßen, Frieren, Unruhe, Angstzuständen, Schlafstörungen, Stress, Fatigue, Abgeschlagenheit

Nicht anwenden bei:

- Entzündungen, offenen Wunden, nässenden Hauterkrankungen
- akuter Thrombose/Gefäßverschluss
- bekannten Allergien gegen den gewählten Zusatz (ggf. zuvor Verträglichkeitstestung am Handgelenk durchführen)
- **bei Hand-Fuß-Syndrom NUR reines Hanfsamenöl empfohlen**, da ätherische Öle die Haut zusätzlich reizen könnten

Ätherische Öle in den angegebenen Verdünnungen können Sie je nach Bedarf anwenden, wie z.B.:

- **Lavendelöl oder Rosenöl (jeweils 2-5%):** beruhigend, entspannend; bei **Schlafstörungen** (Anwendung abends)
- **Rosmarinöl (2-5%):** belebend, anregend; bei **Fatigue**, Kreislaufschwäche; (Anwendung morgens)

Anwendung:

- Einige Tropfen der fertigen Mischung auf die Handflächen geben und mit kreisenden Bewegungen auf den Füßen verteilen. Zunächst Kreise um die Innen- und Außenknöchel ziehen, dann die Ferse und die Fußsohle mit kreisenden Bewegungen einreiben. Zum Abschluss auf dem Fußrücken und schließlich über der Fußsohle ausstreichende Bewegungen durchführen.
- Nach der Anwendung Wollsocken anziehen. Falls Sie die Einreibung nicht ohnehin vor dem Zubettgehen anwenden, sollten Sie nach der Anwendung ca. 15-20 min ruhen.

Baucheinreibung

Rhythmische Einreibungen können helfen, den inneren Rhythmus wieder zu finden. Die Atmung wird dadurch regelmäßiger und vertiefter. Wirkungen: Entspannung, erleichtert das Einschlafen, Verbesserung der Durchblutung und der Verdauung, durchwärmend, schmerzlindernd.

Anwendung bei: Verstopfung, Bauchbeschwerden, Verdauungsschwäche, Einschlafstörungen

6. Anleitungen

Nicht anwenden bei:

- akuten Entzündungen im Bauchraum, Erbrechen, Fieber, akutem Schub einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, Darmverschluss
- Unverträglichkeit eines bestimmten Pflanzenöls

Anwendung:

- Sorgen Sie für eine angenehme und ruhige Atmosphäre (ggf. vorher auf Toilette gehen).
- Legen Sie sich auf den Rücken und machen Sie den Bauch frei.
- Knierolle oder Decke unter die Knie legen (verhindert Überstrecken der Beine).
- Beim Einsatz von Ölen (z.B. Kümmelöl/Kamillenöl/Massageöl) schützen Sie die Unterwäsche mit einem Handtuch und erwärmen das Öl in der (einreibenden) Hand.
- Falls ein Angehöriger die Anwendung an Ihnen durchführt, steht er an Ihrer rechten Seite.
- Erwärmte Hand rechts neben dem Bauchnabel auflegen und in einer langsam größer werdenden Spirale sanft im Uhrzeigersinn um den Nabel herumführen.
- **Nicht den Handballen betonen, keinen übermäßigen Druck ausüben!**
- Wenn die Spirale an ihrem größten Kreis angekommen ist und die Hand unter dem linken Rippenbogen liegt, einen Moment innehalten.
- Anschließend gleitet die Hand hinter den Rippenbogen, folgt nun entlang der linken Bauchseite der absteigenden Dickdarmschlinge und löst sich sanft im Bereich des linken Unterbauchs über dem Becken. **Dabei nicht drücken oder schieben!**

Kneippsche Güsse und Wechselduschen

Wasseranwendungen nach Kneipp gehören zu den 5 Säulen der klassischen Naturheilkunde und haben eine lange Tradition. Die Güsse wirken belebend und erfrischend, durchblutungsfördernd und abhärtend. Viele der Wasseranwendungen können Sie zu Hause in der Dusche oder Badewanne durchführen. Das kalte Wasser sollte abfließen können, damit Sie nicht über die gesamte Dauer der Anwendung im kalten Wasser stehen. Der Strahl sollte weich sein und den Körper eher ummanteln, damit das Wasser nicht spritzt. Es kann hilfreich sein, hierfür einen Waschlappen über den Duschkopf zu stülpen oder auch den Duschkopf abzuschrauben. Im Handel sind z.B. auch günstige Steckverbindungen erhältlich, mit denen der Duschkopf mit einem kurzen Handgriff schnell ab- und wieder aufgesteckt werden kann. Für die meisten Anwendungen hat sich eine Wiederholung von 2x/Woche sehr bewährt.

Vor dem Guss:

- Wenn Sie zu Kältegefühl und Frieren neigen, sollten Sie an diesem Tag keine Güsse durchführen. Vor dem Guss sollten Sie sich warm fühlen.
- Auch bei akuten Infekten und Fieber sollten keine Güsse angewendet werden.
- Wählen Sie die Temperatur so aus, dass Sie die Kälte gerade noch ertragen können.
- Beginnen Sie immer herzfern (Füße/Hände) und immer rechtsseitig.
- Pro Seite sollten Sie jeweils 2 Wiederholungen durchführen.
- Versuche Sie, während des Gusses möglichst entspannt weiter zu atmen.
- Nach Kaltanwendungen sollten Sie sich nicht abtrocknen, sondern allenfalls die Haut etwas trockentupfen. Lediglich die Füße und Zehenzwischenräume sollten gut abgetrocknet werden.
- Nach dem Guss in Bewegung bleiben oder sich ggf. warm anziehen.

Kalter Knieguss

Anwendung bei: Hitze- und Schweregefühl der Beine, erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit

Nicht anwenden bei: arterieller Verschlusskrankheit (AVK), akutem Infekt mit Fieber, akuter Thrombose (<3 Monate)

Durchführung:

- Beginnen Sie am rechten kleinen Zeh und lassen Sie den Wasserstrahl langsam an der Vorderseite des rechten Unterschenkels hochwandern bis zum Knie.
- Am Knie für ca. 5 Sekunden verweilen, bis das Kältegefühl stark wahrnehmbar ist.
- Den Wasserstrahl dann um das Knie herumführen (Vorder- und Rückseite sollen dabei nass werden) und an der Vorderseite des Unterschenkels wieder zurück zum Großzeh führen.

- Das Gleiche dann am linken Unterschenkel beginnend am kleinen Zeh.
- Pro Seite 2 Wiederholungen einplanen.
- Am Ende des Gusses die Fußsohlen abgießen.
- Beine und Füße abstreifen oder mit Handtuch trocken tupfen (nicht reiben), warme Kleidung anziehen.

Wechselgüsse (jeweils als Knie-, Arm-, Brust- oder auch Ganzkörperguss durchführbar)

Anwendung bei: Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Fatigue, Hitzewallungen

Nicht anwenden bei:

- organischen Herzerkrankungen wie Rhythmusstörungen, Herz-Durchblutungsstörungen, Angina pectoris, erhöhtem Blutdruck (Brustguss und Ganzkörperguss), labilem Kreislauf
- akutem Infekt und Fieber
- Asthma bronchiale (Brustguss und Ganzkörperguss)
- frischer Thrombose oder Embolie (<3 Monate)
- kurz zurückliegender Bestrahlung im Behandlungsfeld

Durchführung: Wechselgüsse sollten morgens durchgeführt werden. Beginnen Sie jeweils mit warmen Wasser, bis sich eine erhöhte Durchblutung der Haut durch leichte Rötung zeigt. Anschließend wird die Temperatur langsam absteigend gewählt, bis ein spürbarer Kältereiz einsetzt. Beginnen Sie immer körper- und herzfern. Insgesamt 3 Wiederholungen einplanen. Abschluss immer mit dem Kaltguss. Beachten Sie bitte je nach behandelter Körperregion nochmals die unter Knie-/Arm- oder auch Brustguss erläuterten Hinweise. Anschließend die Haut trocken tupfen und anziehen.

Wiederholung: nach Bedarf (ideal: morgens)

Kalter Gesichtsguss

Anwendung bei: Kopfschmerzen/Migräne, Erschöpfung, Müdigkeit, Fatigue

Nicht anwenden bei: kurz zurückliegender Bestrahlung im Behandlungsfeld, Augenkrankheiten (z.B. grüner Star), akuter Nasennebenhöhlenentzündung, Nervenentzündung im Gesicht (z.B. Trigeminusneuralgie)

Durchführung: Führen Sie den kalten Wasserstrahl dreimal rund um das Gesicht und beziehen Sie die Schläfen mit ein. Danach führen Sie den Strahl in Form einer liegenden Acht dreimal um die Augenregion. Anschließend den Strahl dreimal über die Stirn führen von Schläfe zu Schläfe. Abschließend tupfen Sie das Gesicht nur leicht trocken. Sie können insgesamt bis zu 3 Durchgänge hintereinander durchführen.

Wiederholung: nach Bedarf (ideal: morgens oder bei Energielosigkeit im Tagesverlauf)

Akupressur

Vorbereitung: Waschen Sie die Hände vor der Akupressur. Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung und nehmen Sie eine bequeme Position ein (im Sitzen oder Liegen).

Anwendung: Suchen Sie den Punkt auf und massieren Sie ihn mit kreisenden Bewegungen für jeweils 1-2 min auf jeder Körperseite. Sie können Akupressur mehrmals am Tag durchführen, um Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen. Sie können Akupressur bei sich selbst durchführen oder Angehörige können es bei Ihnen anwenden. Je nach Punkt kann die Akupressur sanft mit der Fingerbeere oder kräftig mit der Fingerkuppe angewendet werden. Bitte wenden Sie bei niedrigen Blutplättchen < 50.000/ul oder in der Nähe von Wunden keine Akupressur an.

Kraftsuppe

Zubereitung/Anwendung: Alle Zutaten bis auf Petersilie zerkleinern und in einen großen Topf geben und in 5L (bis zu 10L) Wasser zum Kochen bringen. Anschließend auf kleiner Flamme 8-12 Stunden köcheln lassen, ggf. Wasser nachgießen. Petersilie nach Belieben zerkleinern und in den letzten 30 min zugeben. Die Brühe wird abgegossen (Fettaugen können nach Belieben abgeschöpft werden). Im Kühlschrank ist die Brühe 5-7 Tage haltbar. Zu jeder Mahlzeit eine warme/heiße Tasse von der Brühe vorweg trinken (nicht in der Mikrowelle erhitzen).

Zutaten:

- 1 frisches Huhn oder Rindfleisch
- 300-500g Möhren
- 1-2 Stangen Porree
- 300-500g Sellerie
- 1 Bund Petersilie
- 1 Handvoll ganzer Walnüsse
- 1-2 Süßkartoffeln
- 3-4 Tomaten




6. Anleitungen

Energietagebuch

Um für Sie persönlich die besten Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten auszuwählen, hilft es sehr, möglichst viele Informationen zusammenzufassen, z.B. wann die Tagesmüdigkeit auftritt, wie stark sie ist, wie lange sie andauert und auch was vielleicht schon geholfen hat oder die Erschöpfung gefühlt sogar verstärkt hat. Es hat sich bewährt, die Tätigkeiten im Tagesverlauf stichpunktartig aufzuschreiben (am besten stunden- oder auch minutenweise).

Zusätzlich wird das eigene Energieniveau auf einer Skala von 1-10 dokumentiert (1= ich habe fast keine Energie verbraucht/es hat mich wenig angestrengt; 10 = ich habe sehr viel Energie hierfür gebraucht). Damit ein guter Überblick entsteht, sollten Sie das Energietagebuch, wenn möglich, auch dabei haben und ausfüllen, wenn Sie unterwegs sind. Um einen guten Eindruck und Überblick zu bekommen, ist es sinnvoll, das Energietagebuch über mehrere Wochen zu führen (mindestens aber 2 Wochen).

Anbei finden Sie eine Vorlage:

Wann? (Tag/Datum)	Uhrzeit	Tätigkeit und hierfür benötigte Energie 1= wenig Energie 10 = sehr viel Energie	Heute fühle ich mich (ankreuzen und ggf. eigene Notizen)	
Mo <input type="checkbox"/>			 <input type="checkbox"/>	Notizen: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Di <input type="checkbox"/>			 <input type="checkbox"/>	
Mi <input type="checkbox"/>			 <input type="checkbox"/>	
Do <input type="checkbox"/>				
Fr <input type="checkbox"/>				
Sa <input type="checkbox"/>				
So <input type="checkbox"/>				
Datum: <hr/>				Zu dieser Tageszeit habe ich mich besonders fit gefühlt: <hr/> Zu dieser Tageszeit fielen mir Tätigkeiten besonders schwer: <hr/>

Schlafstagebuch

Füllen Sie ein Schlafstagebuch 21 Tage lang jeweils direkt vor dem Zubettgehen und am Morgen direkt nach dem Aufstehen aus (im Alltag, nicht in einer Urlaubssituation). Vorlage nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin. Notieren Sie bitte mit einem Sternchen auch, wenn Sie ein Schlafmittel an einem Tag eingenommen haben.

ABENDPROTOKOLL (vor dem Lichtlöschen ausfüllen)

Wann?	Wie fühlen Sie sich jetzt? 1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit? 1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt? 0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Wie lange? Wann?	Haben Sie heute in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Was? Wie viel?	Wann sind Sie zu Bett gegangen? Uhrzeit
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

MORGENPROTOKOLL (nach dem Aufstehen ausfüllen)

Wann?	Wie erholsam war Ihr Schlaf? 1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	Wie fühlen Sie sich jetzt? 1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen ca. gedauert, bis Sie eingeschlafen sind? Minuten	Waren Sie nachts wach? Wie oft? In Minuten	Wann sind Sie endgültig aufgewacht und wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? Uhrzeit Stunden und Minuten	Wann sind Sie endgültig aufgestanden? Uhrzeit
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

7. Verwendete Leitlinien

S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patienten (V2) sowie zugehörige Patientenleitlinie

https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Komplement%C3%A4r/Version_2/LL_Komplement%C3%A4rmedizin_Langversion_2.0.pdf



S3-Leitlinie Palliativmedizin für Patienten mit einer nicht heilbaren Krebserkrankung (V 2.1)

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/128-0010L>



S3-Leitlinie Psychoonkologie Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatienten (V2.1), sowie zugehörige Patientenleitlinie

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/032-0510L>



S3-Leitlinie Supportive Therapie (V 1.3) sowie zugehörige Patientenleitlinie

https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Supportivtherapie/LL_Supportiv_Langversion_1.3.pdf



Leitlinien zur Komplementärmedizin der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie – Onkopedia

<https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines>



Klinische Praxisleitlinie Schmerz der Gesellschaft für Integrative Onkologie innerhalb der Amerikanischen Krebsgesellschaft: Mao JJ et al., Integrative Medicine for Pain Management in Oncology: Society for Integrative Oncology–ASCO Guideline
DOI: 10.1200/JCO.22.01357

<https://ascopubs.org/doi/10.1200/JCO.22.01357>



Klinische Praxisleitlinie „Cancer-related fatigue“ der Europäischen Krebsgesellschaft (ESMO): Fabi A, Bhargava R, Fatigoni S, et al. Cancer-related fatigue: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis and treatment. Ann Oncol. 2020;31(6):713-723.
Doi:10.1016/j.annonc.2020.02.016

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0923753420360774>



Klinische Praxisleitlinie „Cancer-related fatigue“ des National Comprehensive Cancer Networks (NCCN): Berger AM, Abernethy AP, Atkinson A, et al. NCCN Clinical Practice Guidelines Cancer-related fatigue. J Natl Compr Canc Netw. 2010;8(8):904-931.
Doi:10.6004/jnccn.2010.0067

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20870636/>



Klinische Praxisleitlinie des American College for Sports Medicine

<https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/11/25/acsm-guidelines-exercise-cancer-download>



8. Seriöse Informationen im Internet

Krebsinformationsdienst

www.krebsinformationsdienst.de



Kriterienliste seriöser Anbieter aus dem KOKON Projekt

[https://kompetenznetz-kokon.de/assets/KOKON-Ergebnisse-der-2.-Forderphase-\(2016-2020\).pdf](https://kompetenznetz-kokon.de/assets/KOKON-Ergebnisse-der-2.-Forderphase-(2016-2020).pdf)



Gute Informationen im Netz finden

www.patienten-information.de



Seriöse Informationen zu Komplementärmedizin auf KOKON Info – gefördert von der Deutschen Krebshilfe

<https://kompetenznetz-kokon.de/fuer-betroffene>



Seriöse Informationen vom Krebsinformationsdienst des DKFZ – Kapitel Komplementärmedizin

www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/unkonv-methoden/index.php



Kurs Krebsmedizin des CCC WERA bei der virtuellen Hochschule Bayern – Kapitel Integrative Medizin

<https://www.ccc-wera.de/online-kurs-krebsmedizin/>



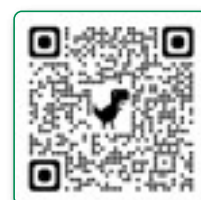
Mediathek des CCC WERA,
Würzburg Komplementäre
Onkologie Integrativ mit
vielen Videos zu Anwendungen

[https://www.med.uni-wuerzburg.de/
ccc/krebsbehandlung/
therapiebegleitende-angebote/
mediathek/](https://www.med.uni-wuerzburg.de/ccc/krebsbehandlung/therapiebegleitende-angebote/mediathek/)



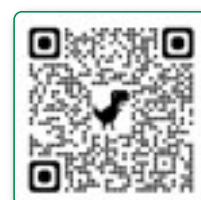
Blog „Wissen gegen Krebs“
des Tumorzentrum München

[https://news.tumorzentrum-
muenchen.de/](https://news.tumorzentrum-muenchen.de/)



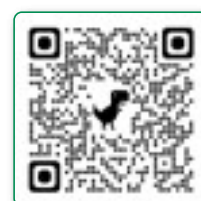
Seriöse Informationen zu
Komplementärmedizin der
AG PrIO der Deutschen
Krebsgesellschaft

<https://prio-dkg.de/>



MBSR Lehrerverband –
Einen Lehrer finden

www.mbsr-verband.de



Spezielle Links zu den unterschiedlichen Themen

Leitlinien

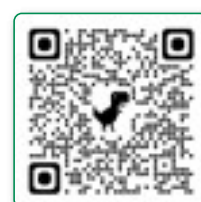
Patientenleitlinie Komple-
mentärmedizin der
Deutschen Krebshilfe

*Leitlinienprogramm Onkologie:
Komplementärmedizin
(leitlinienprogramm-onkologie.de)*



Patientenleitlinie Psychoonkologie Leitlinien-
programm Onkologie der Arbeitsgemeinschaft
der Wissenschaftlichen Medizinischen Fach-
gesellschaften e.V. (AWMF) , der Deutschen
Krebsgesellschaft e.V. (DKG) und der Deut-
schen Krebshilfe

[www.leitlinienprogramm-
onkologie.de/home](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/home)



8. Seriöse Informationen im Internet

Patientenleitlinie Supportive
Onkologie der Deutschen
Krebshilfe

<https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/supportive-therapie/>



Leitlinien zur Komplementär-
medizin der Deutschen Gesell-
schaft für Hämatologie und
Onkologie – Onkopedia

<https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines>



Angebote der Bayerischen Krebsgesellschaft

Broschüre „Vital durch
den Tag mit Obst und
Gemüse“

www.bayerische-krebsgesellschaft.de/informationen/broschueren/



Broschüre „Ernährung bei
Krebserkrankungen“ Wertvolle
Tipps und Rezepte für den Alltag.
Ein Projekt von Eat What You
Need e.V.

www.bayerische-krebsgesellschaft.de/informationen/broschueren/



Fatigue-Sprechstunde der
Bayerischen Krebsgesellschaft

www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/fatigue-sprechstunde/



Ernährung

Keimarme Ernährung –
Informationsblatt der Deutschen
Leukämie- und Lymphom-Hilfe

<https://www.leukaemie-hilfe.de/aktuelles/neuigkeiten/detail/neues-infoblatt-keimarme-ernaehrung-mehr-schaden-als-nutzen>



Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/



About Herbs – Wissensdatenbank zur Komplementärmedizin des Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC)

www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs



Bewegung

Videos und Anleitungen des Hector-Centers für Ernährung, Bewegung und Sport, Uniklinik Erlangen Team Professor Zopf

www.medizin1.uk-erlangen.de/hector-center/



Bewegungsvideos
Professor Baumann
Sporthochschule Köln

www.krebs.de/leben-mit-krebs/bewegung-und-sport/videoreihe-bewegung-und-krebs



Einen Sporttherapeuten mit Spezialisierung auf Krebs finden: Netzwerk OnkoAktiv

<https://netzwerk-onkoaktiv.de/>



Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie – OTT

www.myairbag24.de



9. Die Psychosoziale Krebsberatung

Die psychische Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung ist für Betroffene auch nach erfolgreicher Therapie nicht beendet. Häufig verstärken sich sogar Ängste und Befürchtungen, während das soziale Umfeld oft schon von einer wieder gewonnenen Alltagsnormalität ausgeht.

Viele Erkrankte sind nach dem Abschluss der Therapie verunsichert, wie sie mit körperlichen Einschränkungen ihre früheren privaten und beruflichen Aktivitäten wieder aufnehmen können. Sie fragen sich, wie – und wie lange – ihr Leben weitergeht. Der Wunsch nach mehr Sicherheit lässt sie oft grübeln.

In Umfragen nennen Krebspatienten vor allem drei psychische Belastungen: die Angst vor einem Fortschreiten oder Wiederauftreten des Krebses, das Gefühl der Hilflosigkeit sowie Sorgen und Ängste, welche die Lebensqualität beeinträchtigen.

Falls es Ihnen nur schwer gelingt, Ihr Leben wieder positiv zu sehen und zu gestalten, sollten Sie sich kompetente psychoonkologische Hilfe, zum Beispiel bei einer Psychosozialen Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft, holen.

Psychoonkologen sind Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen und Seelsorger, aber auch qualifizierte Musik-, Kunst- und Körpertherapeuten, die sich zu den Themen rund um die psychosozialen Probleme Krebsbetroffener weitergebildet haben. Abhängig von ihrem fachlichen Hintergrund bieten sie Patienten und deren Angehörigen geeignete Unterstützung an:

- Gespräche über die aktuellen Belastungen und das Krankheitserleben
- sozialrechtliche Beratung
- psychologische oder spirituelle Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- spezielle psycho- oder kreative- oder körpertherapeutische Hilfen

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Unsere Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

Die Adresse einer Krebsberatungsstelle oder einer Außensprechstunde in Ihrer Nähe entnehmen Sie bitte den nachstehenden „Hilfreichen Adressen in Bayern“.

10. Hilfreiche Adressen in Bayern

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 6, 86150 Augsburg
Tel. 0821 - 90 79 19 -0, Fax -20
kbs-augsburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Augsburg:

Comprehensive Cancer Center Augsburg
(CCCA) im Uniklinikum Augsburg
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg
Tel. 0821 - 400 -3434
ccca@uk-augsburg.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bamberg

Caritas Beratungshaus Geyerswörth
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg
Tel. 0951 - 30 10 84 -00 / Fax -09
kbs-bamberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Coburg:

Im Mila-Gottfriedsen-Haus, 1. OG
Gustav-Hirschfeld-Ring 5, 96450 Coburg

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstraße 52 - 54, 95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 151 203 -0, Fax -29
kbs-bayreuth@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Kronach:

KAB Büro Kronach, Klosterstraße 17
96317 Kronach

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Konrad-Adenauer-Platz 1, 95028 Hof
Tel. 09281 - 540 09 -0, Fax -29
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Marktredwitz:

MAKmit – Bürgerinformationsstelle
Dörflaser Hauptstraße 10
95615 Marktredwitz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Levelingstraße 102/3. OG
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 - 220 50 76 -0, Fax -20
kbs-ingolstadt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Eichstätt:

Caritas-Sozialstation
Weißenburger Straße 17, 85072 Eichstätt

Außensprechstunde in Pfaffenhofen

a.d. Ilm: Caritas-Zentrum
Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Kronenstraße 36, 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0, Fax -99
kbs-kempten@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Immenstadt:

Mummener Straße 16, 87509 Immenstadt

Außensprechstunde in Kaufbeuren:

Klinikum Kaufbeuren, Dr.-Gutermann-
Straße 2, 87600 Kaufbeuren

Außensprechstunde in Memmingen:

Im Haus der City-Seelsorge
Marktplatz 15, 87700 Memmingen

Außensprechstunde in Mindelheim:

Kreisklinik Mindelheim
Bad-Wörishofer-Straße 44
87719 Mindelheim

10. Hilfreiche Adressen in Bayern

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -21, -22, -23, Fax -40
kbs-muenchen@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde am Patientenhaus des CCC (Comprehensive Cancer Center) München

Pettenkoferstraße 8a/3. OG
80336 München
Tel. 089 - 44 00 53 -730/-592
patientenhaus@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Dachau:

HELIOS Amper-Klinikum Dachau
Krankenhausstraße 15, 85221 Dachau
Tel. 089 - 54 88 40 -27
dachau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Erding:

Klinikum Landkreis Erding
Bajuwarenstr. 3, 85435 Erding
Tel. 089 - 54 88 40 -28
erding@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Königsdorf:

In den Räumen von blut.eV
Hauptstraße 26, 82549 Königsdorf
Tel. 08179 - 51 89 993
koenigsdorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Landshut:

Klinikum Landshut gGmbH
Gesundheitszentrum, Raum Kompass
Robert-Koch-Straße 2, 84034 Landshut
Tel. 0871 - 698 -3588
landshut@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Murnau:

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Onkologisches Zentrum Oberland
Prof.-Küntscher-Straße 8, 82418 Murnau
Tel. 08841 - 48 -3699
murnau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg
Tel. 0911 - 24 03 04 -0, Fax -29
kbs-nuernberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Ansbach:

im TREFFPUNKT Lebenshilfe
Karlstr. 7, 91522 Ansbach
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
ansbach@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Hersbruck:

Im Haus der Diakonie, Nikolaus-Selnecker-
Platz 2, 91217 Hersbruck
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
hersbruck@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Neumarkt:

Im Haus der Diakonie
Seelstr. 11a, 92318 Neumarkt
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
neumarkt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Deggendorf:

DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Dingolfing Landau
Perlasbergerstr. 41, 94469 Deggendorf
Tel. 0991 - 380 -270 -0, Fax -270 -1
deggendorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Straubing:

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH
St.-Elisabeth-Str. 23, 94315 Straubing
Tel. 09421 - 710 91887
Fax: 09421 - 710 1889
straubing@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg
Tel. 0941 - 20 82 12 -0, Fax -29
kbs-regensburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Amberg:

Caritasverband Amberg
Dreifaltigkeitsstr. 3, 92224 Amberg
Tel. 09621 - 47 55 72
amberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Cham:

Altenstadterstr. 1, 93413 Cham
Tel. 09971 - 404 99 94
cham@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Weiden:

Caritas Sozialzentrum, Bismarckstr. 21/EG,
92637 Weiden i.d. Oberpfalz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim

Am Salzstadel 16/1.0G
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 23 29 07 -0
kbs-rosenheim@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Robert-Koch-Straße 10, 97422 Schweinfurt
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Bad Neustadt:

Bauerngasse 5, 97616 Bad Neustadt a.d.S.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

Ludwigstraße 22/II, 97070 Würzburg
Tel. 0931 - 35 93 33 -0, Fax -29
kbs-wuerzburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Aschaffenburg:

Bodelschwinghstr. 10C
63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 42 28 18
aschaffenburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

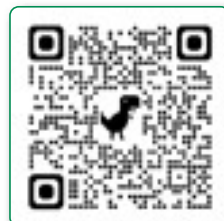
Unsere kompletten
Adressdaten und
Sprechzeiten finden
Sie bei uns auf
der Homepage:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



**NEU -
ONLINE
Krebsberatung**

Unsere Psychoonkologinnen sind auch per
Telefon, E-Mail, Video oder Chat für Sie da:
**[https://bayerische-krebsgesellschaft.
assisto.online/](https://bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/)**



Über uns

Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Wir verfügen über ein bayernweites Netz von 13 Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden. Dort beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot, das in dieser Form in Bayern einzigartig ist. Die ehrenamtlichen Leiter unserer rund 160 angeschlossenen Selbsthilfegruppen unterstützen wir professionell bei ihrer Arbeit. So wird unschätzbare Hilfestellung von Betroffenen für Betroffene direkt vor Ort geleistet. Darüber hinaus bringen wir uns in die Versorgungsforschung und wissenschaftliche Fortbildung ein, kooperieren mit zertifizierten Organ- und Tumorzentren und leisten Aufklärungsarbeit. Als unabhängiger Berater in politischen Gremien setzen wir uns für die Belange Betroffener ein. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. ist als eigenständiger Verein Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Unsere Arbeit wird durch öffentliche Gelder und Spenden finanziert.

Bayernweit aktiv

In jedem Regierungsbezirk Bayerns gibt es Psychosoziale Krebsberatungsstellen und Außensprechstunden der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Diese vermitteln Ihnen auch gern den Kontakt zu einer unserer rund 160 Selbsthilfegruppen in Bayern.



Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Informieren Sie sich auf unserem YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft>
unter anderem zu den Themen:



Ernährung bei Krebs



überLEBENmitKrebs



WISSENbeiKrebs



Webinar-Reihe „Wir reden über Krebs!“



Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen werden gemäß § 65e SGB V gefördert durch den GKV-Spitzenverband und den PKV-Verband.



100 Jahre Engagement – 100 Jahre für Menschen in Bayern

2025 markiert unser 100-jähriges Jubiläum. Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Aktivitäten in Ihrer Nähe teilzunehmen. Erleben Sie hautnah unsere Arbeit. Holen Sie sich Rat im Umgang mit einer Krebserkrankung und Tipps und Ratschläge zur Prävention und Früherkennung.

Informieren Sie sich aktuell unter:
www.krebsinbayern.de



Spenden & Helfen

Spendenkonto: SozialBank AG

IBAN: DE51 3702 0500 0007 8017 00

BIC: BFSWDE33XXX

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de