

Was tun bei ...

Krebs

und Nebenwirkungen der Therapie

Günther Spahn
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung	1
Krebserkrankungen	3
<hr/>	
Krebs hat viele Gesichter.....	3
Zu den Ursachen	5
Konventionelle Verfahren der Krebstherapie	7
<hr/>	
Operation.....	7
Bestrahlung	7
Medikamentöse Therapien	10
Chemotherapie.....	10
Hormontherapie	11
Immuntherapie und zielgerichtete Therapie (<i>targeted therapy</i>).....	12
Naturheilkunde bei Nebenwirkungen einer Krebstherapie	15
<hr/>	
Auf die innere Stimme hören	15
Fasten und Chemotherapie	16
Integrative Medizin	19

Selbsthilfe von A bis Z	20
Appetitlosigkeit.....	20
Blutarmut.....	23
Durchfall	28
Fatigue-Syndrom	35
Fieber	42
Frieren.....	44
Geschmacksirritationen	46
Gürtelrose.....	48
Haarausfall.....	50
Hautrötung bei Bestrahlung	53
Kribbeln in Händen und Füßen	54
Nebenwirkungen von Antibiotika.....	56
Schlaflosigkeit	58
Schleimhautschäden im Mund (Mukositis)	62
Schleimhautschäden am Unterleib (Scheide, After)	65
Schmerzen allgemein.....	67
Schwindel.....	73
Sodbrennen und Bauchschmerzen.....	74
Sonnenempfindlichkeit.....	76
Übelkeit.....	79
Verstopfung	83
Der Autor/ Die Autorin.....	89

Einleitung

Krebs ist eine Krankheit mit zahlreichen Formen und Verläufen.

Die Therapie kombiniert im besten Fall Ansätze der konventionellen Medizin mit denen der Komplementärmedizin. Unter dem Begriff „Komplementärmedizin“ versteht man dabei Heilverfahren, die die konventionelle Medizin ergänzen (lateinisch *complementum* = Ergänzung). Dazu zählen auch Verfahren der klassischen Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische Medizin, Entspannungsverfahren und viele mehr.

Wie die Behandlung genau aussieht, ist immer eine Einzelfallentscheidung, die mehrere Spezialisten gemeinsam mit dem Patienten treffen.

Die konventionelle Medizin setzt gegen den Krebs vor allem Operation, Bestrahlung, Hormon- und Chemotherapie ein. Es sind wirkungsvolle Therapien, die mit Nebenwirkungen, d. h. mit unerwünschten Begleiterscheinungen, verbunden sind.

Unser Anliegen ist es, Maßnahmen aus dem komplementären Bereich vorzustellen, die diese Nebenwirkungen mildern und die konventio-

nellen Therapien sinnvoll ergänzen. Der Ratgeber soll einen Beitrag dazu leisten, dass Sie die eine oder andere Strapaze von Operation, Chemotherapie und Bestrahlung etwas besser durchstehen.

Von 2001–2005 finanzierte die Carstens-Stiftung die Stelle des Onkologen und Spezialisten für klassische Naturheilverfahren Dr. med. Günther Spahn, dem Autor dieses Ratgebers, am Evang. Krankenhaus Essen-Steele. Dr. Spahn war ärztlicher Leiter der onkologischen Tagesklinik, in der Patientinnen und Patienten mit Krebs ergänzend zu ihrer Chemo-, Hormon- oder Strahlentherapie naturheilkundlich und psychoonkologisch mitbehandelt werden. In dieser Zeit entstand auch die Idee zu diesem Ratgeber, der maßgeblich auf den Erfahrungen des Autors basiert.

Naturheilkunde bei Nebenwirkungen einer Krebstherapie

Auf die innere Stimme hören

Im Folgenden haben wir die häufigsten Nebenwirkungen von Krebstherapien aufgelistet und möchten Anregungen geben, wie Sie sich selbst bzw. einem betroffenen Angehörigen helfen können, die Beschwerden zu lindern.

Häufig werden von uns mehrere Maßnahmen vorgeschlagen. Dies bedeutet nicht, dass Sie konsequent alle Anregungen umsetzen müssen. Die Erfahrung zeigt ohnehin, dass Krebspatienten von Freunden und Familie mit Vorschlägen regelrecht überhäuft werden. Achten Sie deshalb besonders auf Ihre „innere Stimme“, Ihre Befindlichkeit, und führen Sie keine Maßnahmen durch, zu denen Sie sich immer wieder durchringen müssen, gegen die Sie eine Abneigung empfinden oder die Sie nur durchführen, weil der Verstand es fordert bzw. weil Sie die Ratgebenden nicht enttäuschen wollen. Prüfen Sie, ob die beschriebenen Maßnahmen Ihnen guttun und Ihr Wohlbefinden verbessern.

Hören Sie in sich hinein, welche Maßnahmen Ihnen besonders zusagen. Und seien Sie ein wenig offen, auch einmal etwas Neues auszuprobieren – beispielsweise bei der Ernährung. Oft stellt sich erst später heraus, dass alte Gewohnheiten uns gar nicht so guttun und wir mit neuen Elementen des Lebensstils – vielleicht einem Kräutertee, einem warmen Frühstücksbrei, einer Entspannungs-CD, einem Gymnastikkurs – neue Energie gewinnen.

Die Krebserkrankung ist immer und für jeden Betroffenen ein Einschnitt, und vorher Selbstverständliches muss neu gestaltet werden. Sie kann einen neuen Anfang bedeuten, einen Anfang, etwas mehr auf sich selbst zu hören, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren, die Belastungsgrenzen wahrzunehmen und sich selbst häufiger etwas Gutes zu tun.

Fasten und Chemotherapie

Fasten wird definiert als freiwilliger, zeitlich begrenzter Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. In der wissenschaftlichen Literatur gibt es viele Belege für eine Wirksamkeit des therapeutischen Fastens: Patienten mit Rheuma,

chronischen Schmerzen oder Bluthochdruck profitieren nachweislich.

In den letzten Jahren gibt es unter der Leitung von Valter Longo (University of Southern California) Studien, die darauf hinweisen, dass die Nebenwirkungen der Chemotherapie milder ausfallen, wenn Patienten fasten. Longo und Mitarbeiter haben in mehreren vorklinischen Studien nachgewiesen, dass sowohl Chemo-, als auch Strahlentherapie besser anschlugen und besser vertragen wurden, wenn gleichzeitig gefastet wurde (Di Tano M, Raucci F, Vernieri C et al.: Synergistic effect of fasting-mimicking diet and vitamin C against *KRAS* mutated cancers. Nature communications 11. 2020; Article number: 2332).

Eine Kalorienreduktion vor dem Tag der Chemotherapie und am Behandlungstag selbst ist im Einzelfall zu erwägen (z. B. mit 1200 kcal/Tag).

Auch in Deutschland gibt es mittlerweile Studiendaten zum Nutzen des kurzzeitigen Fastens bei Krebspatienten während der Chemotherapie (z. B. Bauersfeld SP, Kessler CS, Wischnewsky M et al.: The effects of short-term fasting on quality

of life and tolerance to chemotherapy in patients with breast and ovarian cancer: a randomized cross-over pilot study. BMC Cancer. 18, Article number: 476; 2018).

Achtung! Für Betroffene, die bereits unter schwerem Gewichtsverlust leiden, ist eine Fastentherapie nicht geeignet. Bitte sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über die Möglichkeiten des Fastens unter Therapie!