



Folgeerscheinungen der Krebstherapie

Nebenwirkungen der Krebsbehandlung umfassen insbesondere Funktionsbeeinträchtigungen betroffener Organe bzw. Körperteile.

Welche Nebenwirkungen treten auf?

Nebenwirkungen von Krebsstandardtherapien (insbesondere Chemo- und Strahlentherapie) treten auf, da durch die Behandlung Körperzellen am Wachstum gehindert werden und absterben.

Da Krebszellen aus körpereigenen Zellen entstanden sind, haben diese Therapien auch Auswirkungen auf gesunde Körperzellen, insbesondere solche, die sich schnell teilen. Bei den Nebenwirkungen kann man zwischen akuten Nebenwirkungen, die vorübergehend auftreten und mit der Beendigung der Therapie wieder verschwinden, und chronischen Nebenwirkungen, die auch nach Behandlungsende anhalten, unterscheiden. Zu den akuten Nebenwirkungen zählen z. B. Übelkeit, Erbrechen, Schleimhautentzündungen, Haarausfall, Blutbildveränderungen durch Schädigung des Knochenmarks, Infektions- und Blutungsneigung und Müdigkeit. Zu den chronischen Nebenwirkungen gehören z. B. Schädigung des Erbmateri als von körpereigenen Zellen mit Gefährdung für Zweitkrebs oder Unfruchtbarkeit, chronische Müdigkeit und Missempfindungen.

Mit komplementärmedizinischen Maßnahmen arbeiten

Diesen Nebenwirkungen ist man jedoch nicht hilflos ausgeliefert, sondern man kann mit komplementärmedizinischen Maßnahmen gegensteuern. Ein wichtiges Ziel ist die Erhaltung bzw. Stabilisierung der Lebensqualität während und nach der Krebsbehandlung (z. B. Chemo-, Strahlen-, Hormontherapie). Dies hat sich in vielen Diskussionen, u. a. mit Ärztekammern, Fachgesellschaften, Krankenkassen und insbesondere auch Patienten, als erstrebenswert herausgestellt, da bei erhaltener Lebensqualität die Krebsstandardtherapien in der optimalen Dosierung und Zeitabfolge verabreicht werden können, was die Chancen einer Heilung deutlich steigert. Im Vordergrund einer stabilisierten Lebensqualität stehen sowohl körperliches als auch seelisches

Wohlbefinden, das unter bedarfsangepassten komplementären Maßnahmen (u. a. Psychoonkologie, Ernährungsoptimierung, Sport sowie wirksamkeitsgeprüften medikamentösen Therapien) erreicht werden kann.

Komplementärmedizinische Maßnahmen, deren Wirksamkeit und Unbedenklichkeit in Studien belegt wurden,

- vermindern die Symptome der Krebserkrankung,
- lindern die Nebenwirkungen der Krebstherapie und
- verbessern die Lebensqualität.

Wissenschaftlich geprüfte Verfahren

Im Literaturverzeichnis (Seite 160) finden Sie Angaben zu wirksamkeitsgeprüften komplementärmedizinischen

Verfahren. In den erwähnten Veröffentlichungen können bei Interesse die Daten der klinischen Untersuchungen eingesehen werden. Dies kann die zuweilen nicht gerechtfertigte Ablehnung komplementärmedizinischer Verfahren durch nicht umfassend informierte Therapeuten verhindern, gibt Ihnen Argumentationshilfen an die Hand und die Sicherheit, dass die entsprechenden Anwendungen in kontrollierten klinischen Studien und Untersuchungen getestet wurden.

Wissenswertes zu komplementären Verfahren

Für die meisten angebotenen Zusatzverfahren gibt es bisher jedoch keine Studien, die nachgewiesen hätten, dass sie tatsächlich wirksam und unbedenklich sind. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass auch komplementärmedizinische Verfahren

- mit allgemeinen gesundheitlichen Risiken einhergehen können,
- die Krebsstandardtherapien in ihrer Wirksamkeit reduzieren können und
- mit spezifischen therapieabhängigen Nebenwirkungen einhergehen können.

Was bedeutet das nun? Diese drei Punkte sollen etwas näher erläutert werden.

Gesundheitliche Risiken

Die größte allgemeine Gefahr bei falscher Anwendung komplementärer Therapien

stellt die verzögerte Gabe bzw. Ablehnung von erprobten, heilenden Standardtherapien dar.

In diesen Fällen wird Komplementärmedizin fälschlich zur »Alternativmedizin«, die in der Krebstherapie (sowie in anderen medizinischen Disziplinen) bislang noch keine wissenschaftlich gesicherten, relevanten Therapieeffekte aufzeigen konnte.

Patienten mit chronischen Erkrankungen, die schwer therapierbar sind (u. a. Krebs), greifen verständlicherweise nach jedem Strohhalm und sind besonders anfällig für nicht einhaltbare Versprechen, die auch nur den Hauch einer Erfolgchance bieten.

So tauchen immer wieder unverantwortliche Anzeigen in Tageszeitungen auf, die versprechen: »Brustkrebs? Sie brauchen keine verstümmelnde Operation, keine aggressive Chemo- und Strahlentherapie! Wir heilen mit biologischen Mitteln bei erhaltener Lebensqualität.«

Auf der Grundlage der wissenschaftlichen Medizin entbehren derartige Werbeaussagen jedweder Grundlage und können lebensgefährlich sein!

Die Wirksamkeit der Standardtherapie wird vermindert

Medikationen, deren Unbedenklichkeit bislang nicht bewiesen ist und die zu ei-

ner Beeinträchtigung der Wirksamkeit von Chemo- und Strahlentherapie führen können, sind beispielsweise hoch bzw. falsch dosierte Antioxidantien und Vitamine, z. B. Coenzym Q10, Glutathion oder die Vitamine C und E. Komplementäre Maßnahmen, die den Stoffwechsel der Leber aktivieren und damit die Wirksamkeit von Chemotherapien vermindern, sind z. B. Pampelmusensaft und Johanniskraut.

Auch komplementäre Verfahren können Nebenwirkungen haben

Alle medikamentösen Behandlungen können mit spezifischen (therapiebedingten) Nebenwirkungen einhergehen, auch die der Komplementärmedizin. Daher sollte die Verabreichung komplementärmedizinischer Maßnahmen immer mit den behandelnden Ärzten abgesprochen werden.

Spezifische Nebenwirkungen umfassen beispielsweise:

- Aktivierung von Autoimmunerkrankungen sowie Auslösung von Hautreaktionen (durch Immuntherapien, z. B. Misteltherapie);
- Hautverbrennungen, extreme Herz-Kreislauf-Belastung mit Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt durch Hyperthermie;
- allergische Reaktion bis hin zum anaphylaktischen Schock durch Injektion von Heilmitteln pflanzlichen und tierischen Ursprungs.

Aus den beschriebenen Gründen kann es also für Krebspatienten gefährlich sein, Ratschlägen aus allgemeinen naturheilkundlichen Büchern zu folgen oder zusätzliche Therapieverfahren wahllos anzuwenden. Bitte suchen Sie gezielt die Beschwerden und Maßnahmen aus diesem Buch heraus, die auf Ihre individu-

elle Situation abgestimmt sind. Nur so können Sie sichergehen, dass Sie Ihrem Körper tatsächlich etwas Gutes tun und ihn bei der Krebsbekämpfung unterstützen. Bitte denken Sie auch daran, die ergänzenden Verfahren, die Sie anwenden wollen, mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Nebenwirkungen von A–Z

Hier finden Sie – alphabetisch sortiert – hilfreiche komplementärmedizinische Maßnahmen, deren Unbedenklichkeit und Wirksamkeit wissenschaftlich gezeigt wurden.

Abszess

Unter einem Abszess versteht man einen abgekapselten Entzündungsherd, der Eiter (Gemisch aus Bakterien und Immunzellen, den sogenannten Leukozyten) enthält. Typische Entstehungsorte sind Haarfollikel, Schweißdrüsen oder Analdrüsen sowie Schleimhäute und Muskeln. Abszesse bewirken in Abhängigkeit von ihrer Größe eine Spannung der Haut, die zudem gerötet oder erwärmt sein kann; sie gehen zuweilen mit Fieber oder Schmerzen einher.

Abszesse können spontan auftreten (z. B. durch Verstopfung von Poren oder Drüsenengängen) sowie als Folge von Verletzungen oder Therapiemaßnahmen (z. B. Operationen, Injektionen) oder Diagnostikmaßnahmen (z. B. Biopsien, endoskopischen Eingriffen). Vorbeugend wirksam

ist insbesondere eine sorgfältige Hygiene (z. B. bei invasiver Diagnostik oder Therapie).

Therapie

Der Empfehlung von Hippokrates »Wo Eiter ist, dort entleere ihn« ist auch heutzutage noch uneingeschränkt zuzustimmen. Dies bedeutet, dass die entscheidende Therapiemaßnahme meist im Eröffnen des Abszesses (manuell bzw. operativ), Abfließenlassen des Eiters und in der Gewährleistung des weiteren Abflusses besteht. Eine Antibiotikatherapie (zusätzlich zur operativen Eröffnung oder als alleinige Therapiemaßnahme) muss immer kritisch erwogen werden.

Wie Sie mit Abszessen umgehen

- Behandeln Sie Abszesse oder Furunkel im Gesichtsbereich nicht ohne ärzt-

liche Anleitung. Größere, tief liegende oder symptomatische Abszesse (mit Fieber, Spannungsschmerzen, lokalen Entzündungszeichen) bedürfen ebenfalls immer der ärztlichen Versorgung.

- Falsche Therapiemaßnahmen (z. B. Ausdrücken) können zu schwerwiegenden Folgekrankheiten führen.

Kleinere Abszesse der Haut (außerhalb des Gesichtsbereichs) bedürfen in der Regel keiner ärztlichen Behandlung.

So hilft Ihnen die Komplementärmedizin

Kühlung

Damit sich der Abszess nicht weiterentwickelt, sollten Sie die betroffenen Regionen kühlen:

- Verwenden Sie dazu ein mit kaltem Wasser getränktes Tuch oder eine Kompresse.
- Sie können auch Heilerde, die Sie mit Essigwasser versetzen, aufbringen. Geben Sie einen ½ Esslöffel Essig auf einen ½ Liter Wasser und rühren Sie Heilerde ein, bis eine Paste entsteht. Diese Paste streichen Sie auf die betroffene Region und lassen sie ca. 30 Minuten einwirken. Danach spülen Sie die angetrocknete Paste mit klarem Wasser ab.

Erwärmung

Zur Öffnung und nachfolgenden Entleerung kleinerer Eiterherde oder Abszesse der Haut: Baden Sie die betroffene Region in warmem Salzwasser.

Lösen Sie dazu 1 Teelöffel Kochsalz in ca. 1 Liter 40–50 °C warmem Wasser auf.

Geeignete Salben

Tragen Sie eine sogenannte Zugsalbe (Wirkstoff: sulfiertes Schieferöl; Ammoniumbituminosulfat) oder eine Salbe mit Waldbingelkraut (Wirkstoff: *Mercurialis perennis*) mehrmals täglich (bzw. über Nacht) auf die betroffene Stelle auf.

Zugsalbe entfaltet ihre Wirkung durch Hemmung der Entzündungsreaktion und Förderung der Durchblutung; Waldbingelkraut wirkt entzündungshemmend, abschwellend und antibakteriell.

Abwehrschwäche

Die zur Krebstherapie notwendigen Maßnahmen, wie Chemo- oder Strahlentherapie, bekämpfen nicht nur Krebszellen, sondern schwächen auch das Abwehrsystem (Immunsystem). Denn sie hindern nicht nur schnell wachsende Krebszellen, sondern auch gesunde Körperzellen am Wachstum. Dies betrifft u. a. schnell wachsende Vorstufen von Abwehrzellen im blutbildenden Knochenmark. Dadurch wird der Nachschub an funktionsfähigen Abwehrzellen aus dem Knochenmark in Blut und Gewebe vorübergehend reduziert, was mit einer verminderten Immunzellzahl bzw. -aktivität sowie mit erhöhter Infektanfälligkeit einhergehen kann. Erste Anzeichen einer behandlungsbedürftigen Infektion sind Temperaturen über 38 °C oder Schüttelfrost. Bei Fieber über 38 °C, schwerer Erkältung, Halsentzündung, Brennen beim Wasserlassen oder anderen Zeichen einer Infektion sollten Sie unbedingt den behandelnden Onkologen aufsuchen.

Die Auswirkungen auf das Immunsystem hängen von der Art und Dosierung der Chemotherapie sowie von Umfang und Dosierung der Strahlentherapie ab. Bitte fragen Sie Ihren behandelnden Onkologen bzw. Strahlentherapeuten nach eventuellen Vorsichtsmaßnahmen, die im Verlauf der Therapie ergriffen werden sollten!

Neben der notwendigen Krebstherapie kann es weitere Ursachen für eine Ab-

wehrschwäche geben: Stress, seelische Belastungen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung (zu wenig Vitamine und Ballaststoffe), Übergewicht, übermäßiger Konsum von Genussmitteln wie Alkohol oder Nikotin, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus sowie Verletzungen, um nur einige der möglichen Einflussfaktoren zu nennen.

Woran erkennt man eine Abwehrschwäche?

Falls Sie folgende Veränderungen an sich bemerken, könnten das Anzeichen einer Abwehrschwäche sein:

- allgemeines Schwächegefühl, Müdigkeit, Abgeschlagenheit;
- verminderte Leistungsfähigkeit;
- Appetitmangel, Gewichtsverlust;
- erhöhte Anfälligkeit für therapiebedürftige Infekte mit Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten.

Ob Ihre Beschwerden tatsächlich mit einem geschwächten Immunsystem zusammenhängen, kann Ihr Arzt mithilfe verschiedener Laboruntersuchungen des Blutes feststellen (z.B. kleines Blutbild, Differenzialblutbild, Immunstatus, Messung von Eiweißen wie bspw. Immunglobulinen und Akutphaseproteinen).

Therapie

Hat die Abwehrschwäche bereits zu einer Infektionskrankheit wie Lungen-, Nebenhöhlen- oder Blasenentzündung geführt,

dann wird der Arzt je nach Erreger eine wirksame Therapie verordnen. Liegt ein bakterieller Infekt vor, wird ein Antibiotikum verschrieben, bei einer Pilzinfektion ein Antimykotikum und bei einem viralen Infekt ein Virostatikum. Daneben kann es bei sehr niedrigen Leukozytenzahlen sinnvoll sein, Wachstumsfaktoren oder Immunglobuline therapeutisch zu verabreichen.

- Wachstumsfaktoren stimulieren Wachstum, Ausreifung und Freisetzung von Leukozyten (Zellen des Blutes mit Abwehraufgaben).
- Immunglobuline sind körpereigene Eiweiße, die wichtige Abwehrfunktionen erfüllen. Sie können Bakterien, Viren oder Krebszellen markieren und abtöten.

So hilft Ihnen die Komplementärmedizin

Bewegung

Mäßiges, aber regelmäßiges Ausdauertraining (z. B. Gehen, Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen) oder körperliche Aktivität stärken das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, das Hormonsystem und den Stoffwechsel. Dreimal pro Woche 45–60 Minuten Bewegung reichen aus, um insbesondere die körpereigene Abwehr und den Stoffwechsel anzukurbeln. (Damit tun Sie ebenfalls etwas zur Vorbeugung, um nicht [ernewt] an Krebs zu erkranken.)

.....

Maria

Flottes Gehen verbesserte meine Ausdauer

» Ich war nie besonders sportlich. Und wenn ich sehe, wie andere locker durch die Gegend joggen, denke ich, das kann ich doch sowieso nicht. Daher war ich auch nicht besonders begeistert, als mein Onkologe mir empfahl, regelmäßigen Ausdauersport zu betreiben. Aber er meinte, man müsse keine Höchstleistungen erbringen, sondern solle – ganz im Gegenteil – nur so trainieren, dass man sich wohlfühle, ohne aus der Puste zu kommen. Ich bin zu Anfang wirklich nur eine Viertelstunde spazieren gegangen und habe mich dann auf eine Bank an einen See ganz in der Nähe gesetzt. Ich habe die Dauer langsam ausgedehnt, so wie es eben ging. Mittlerweile kann ich eine Stunde relativ zügig marschieren und bin richtig stolz auf mich. Ich mache das jetzt auch bei jedem Wetter. Und ich merke, dass es mir guttut. ◀

.....