



**KRAFT.
MUT.
LEBEN.**

NATURHEILKUNDE UND INTEGRATIVE VERFAHREN IN DER ONKOLOGIE

zur Linderung von Nebenwirkungen
sowie Verbesserung der Lebensqualität
und des Wohlbefindens

www.krebsverband-bw.de



KREBSVERBAND
Baden-Württemberg e.V.

IMPRESSUM

Herausgeber

Krebsverband Baden-Württemberg e.V.
Adalbert-Stifter-Straße 105 · 70437 Stuttgart
Tel. 0711 848-10770 · Fax 0711 848-10779
info@krebsverband-bw.de
www.krebsverband-bw.de



krebsverband.bw



Krebsverband Baden-Württemberg

Autorin

Dr. med. Maria Marcela Winkler
Leitende Ärztin der Abteilung für
Naturheilkunde und Integrative Medizin,
Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Zur besseren Lesbarkeit werden in dieser Broschüre personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, generell nur in der im Deutschen üblichen männlichen Form angeführt, also z. B. „Teilnehmer“ statt „TeilnehmerInnen“ oder „Teilnehmerinnen und Teilnehmer“.

Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

Gestaltung

Kreativ plus GmbH, Stuttgart
www.kreativplus.com

Druck

Druckerei Raisch GmbH + Co. KG
Reutlingen

Bildnachweise

Paola Patiño
Instagram: @paolapatinob
Online Medien Managerin,
iStock

Wichtiger Hinweis

Alle Ratschläge und Anwendungen wurden von der Autorin 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.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

4. Auflage, Oktober 2024



Mit freundlicher Unterstützung



VORWORT



Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

viele Krebserkrankungen können durch verbesserte Diagnoseverfahren und neue Behandlungsmethoden immer wirksamer bekämpft werden. Die Heilungsraten sind gestiegen, und oftmals kann auch eine unheilbare Erkrankung durch die Kombination aus Chirurgie, Strahlentherapie, minimal invasiven Verfahren und Systemtherapie in einen chronischen Zustand geführt werden. Bei allen Therapieansätzen ist die Lebensqualität während und nach einer Krebserkrankung ein wichtiger Maßstab für das Wohlbefinden von Patienten. Der Umgang mit Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen einer Tumorthherapie stellt daher Behandler wie Patienten häufig vor Herausforderungen.

In dieser Broschüre zeigt Ihnen Frau Dr. med. Marcela Winkler, Leitende Ärztin der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin im Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, welche Verfahren der Integrative Medizin und der Naturheilkunde Ihnen zur Linderung der Nebenwirkungen sowie zur Verbesserung der Lebensqualität dienen. Dabei ist es ihr gelungen, ein exzellentes Kompendium zusammenzustellen, das viele praktische Hilfestellungen aus einem großen Erfahrungsschatz gibt.

Sie erhalten in dieser Broschüre genaue Anleitungen und verschiedene Methoden, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und die Nebenwirkungen von Therapien abzumildern.

Uns als Landeskrebsgesellschaft ist es ein großes Anliegen, Sie während der Therapie und darüber hinaus optimal zu betreuen und wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg mit den vorgestellten Maßnahmen.

Ihr

Prof. Dr. Dr. h.c. Uwe Martens

Vorstand des Krebsverbandes Baden-Württemberg

EINFÜHRUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Broschüre erhalten Sie Empfehlungen aus der Naturheilkunde zur Linderung der Nebenwirkungen Ihrer Therapie. Viele Krebspatienten leiden mehr unter den Nebenwirkungen der Therapie als unter der Erkrankung selbst. Übelkeit, Müdigkeit bis zur chronischen Erschöpfung, Durchfall oder Verstopfung, Haarverlust und Nagelveränderungen, nur um einige der Nebenwirkungen zu nennen, können über die eigentliche Erkrankung hinaus zusätzlich Angst und Stress und dann wiederum Beschwerden verursachen.

Trotz ärztlicher Aufklärung fühlen sich Betroffene und Angehörige oft überfordert und hilflos. Unserer Erfahrung nach hilft es Ihnen sehr, sich selbst gut informieren und sichere Maßnahmen finden zu können. Ihre Therapie kann dadurch verträglicher und besser verlaufen und Sie können für sich selbst eine durchweg bessere Lebensqualität erreichen.

Wir möchten Ihnen dafür fundierte Empfehlungen aus der Naturheilkunde aufzeigen, bei denen es sich um unterstützende Maßnahmen handelt, die entweder anhand von wissenschaftlichen Studien belegt sind oder in langjähriger Erfahrung überprüft wurden. Die Broschüre kann und möchte dabei keine fachlich kompetente Beratung ersetzen. Holen Sie sich aus der Broschüre Anregungen, schlagen Sie darin nach aber bitte setzen Sie sich mit dem Arzt Ihres Vertrauens zusammen.

Wir arbeiten nach dem erfolgreichen und evidenzbasierten „Essener Modell“ von Prof. Gustav Dobos und Mitarbeitern. Die integrative Onkologie ist nach dem Essener Modell die Integration der konventionellen Onkologie, der wissenschaftlich geprüften Naturheilkunde und der auch Mind-Body-Medizin (MBM) genannten Ordnungstherapie.

Die Definition und das Ziel der integrativen Onkologie wird vom Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC) 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“*.

Dabei liegt uns ein gemeinsames Verständnis der Begriffe, die im Folgenden oft benutzt werden, sehr am Herzen.

Was bedeuten „alternative“, „komplementäre“ und „integrative“ Medizin?

„Alternative Medizin“ bezeichnet im Folgenden eine Alternative zur konventionellen Medizin.

„Komplementäre Medizin“ ergänzt die konventionelle Medizin.

„Integrative Medizin“ stellt das Beste der zwei Welten zur Verfügung, um auf gleicher Augenhöhe für Sie, unsere Patienten, bessere therapeutische Konzepte zu entwickeln. Integrative Onkologie ist kein Ersatz der konventionellen Medizin, sondern eine Begleitung und Ergänzung: zu Ihrem Wohle.

Ihre

Dr. med. Maria Marcela Winkler

Leitende Ärztin der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin
Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart



INHALT

9	Einführung
	Was Sie guten Gewissens für sich selbst tun können
16	1 Bei Übelkeit oder Erbrechen (Nausea oder Vomitus)
20	2 Bei Geschmacksveränderungen (Dysgeusien)
22	3 Bei Appetitlosigkeit (Inappetenz)
24	4 Bei Verstopfung (Obstipation)
28	5 Bei Durchfall (Diarrhö)
32	6 Bei Schleimhautveränderungen (Mukositis)
36	7 Bei Mundtrockenheit (Xerostomie)
38	8 Bei Chronischer Müdigkeit (Fatigue)
42	9 Bei Schlafstörungen (Insomnie)
45	10 Bei Angstzuständen
47	11 Bei Nagel- und Hautveränderungen
49	12 Bei Nervenschädigungen (Polyneuropathie)
53	13 Bei Hand-Fuß-Syndrom (palmar-plantare Erythrodysästhesie)
56	14 Bei Gelenkschmerzen
57	15 Bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen (Stimmungslabilität)
60	16 Bei Haarausfall (Alopezie)
63	17 Bei Juckreiz (Pruritus)
66	18 Während der Strahlentherapie
67	19 Interaktionen – Wechselwirkungen

69	20 Nahrungsergänzungsmittel
	21 Anleitungen
72	21.1 Feucht-heiße Bauchauflage
72	21.2 Kamillen Bauchauflage
73	21.3 Rosmarinölaufage
73	21.4 Kümmelölaufage
74	21.5 Schafgarbe-Leber-Wickel
74	21.6 Kohlwickel
75	21.7 Lavendelherzaufage
76	21.8 Leinsamen-Handbad/Fußbad
76	21.9 Leinsamenschleim
77	21.10 Kolonmassage
78	21.11 Bienenwachsauflage
78	21.12 Feuchte und kühlende Umschläge
79	21.13 Fußeinreibung
79	21.14 Lavendel-Fußbad
79	21.15 Ingwer-Fußbad
79	21.16 Rosmarin-Fußbad
80	21.17 Kneipp'sche Anwendungen
84	21.18 Kraftbrühe
84	21.19 Anleitung zur Entspannung
85	21.20 Zunge rollen
87	22 Wichtige Informationsquellen (Stand Oktober 2024)
88	23 Quellen



EINFÜHRUNG

Damit Sie sich in der Vielzahl der Angebote besser zurechtfinden, finden Sie hier eine kurze Erläuterung zum Aufbau der Broschüre sowie eine Zusammenfassung bzw. Definition der Methoden, die beschrieben werden. Am Ende der Broschüre finden Sie genaue Anleitungen zur Durchführung der vorgeschlagenen Maßnahmen.

Öfter auftretende Symptome sind in den Kapiteln 1 bis 18 aufgelistet. Die jeweiligen Empfehlungen sind durchgehend therapeutisch wie folgt strukturiert:

1. Allgemeine Empfehlungen

Hier geben wir Ihnen allgemeine Tipps und Empfehlungen zu den jeweiligen Symptomen.

Auf Allergien, Unverträglichkeiten und Interaktionen sowie Kontraindikationen achten.

2. Phytotherapie

Phytotherapie ist die Anwendung von Pflanzen oder Pflanzenteilen zur Behandlung oder Linderung der Symptome bzw. Beschwerden.

Zu den Anwendungen der Phytotherapie gehören Pflanzenextrakte, die so genannten Phytotherapeutika in Form von Tabletten, Kapseln, Tropfen, Zäpfchen, Pulver oder Tees sowie

Bäder, Umschläge, Inhalationen, Auflagen und Wickel.

Bei der Zubereitung von Tee ist zu achten auf:

Die Teeinhalte sollten frei von Fremdbestandteilen sein und insbesondere keine Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber, etc.), Pestizide, Rückstände oder mikrobielle Verunreinigungen oder Schimmelpilze enthalten.

Man unterscheidet verschiedene Zubereitungsformen:

- Aufguss oder Infusion: 1 – 2 Teelöffel zerkleinerter Tee (meist Blätter, Blüten oder zerkleinerte Rinden und Wurzeln) werden mit 150 – 250 ml kochendem Wasser übergossen und 5 – 10 Minuten ziehen gelassen.
- Abkochung oder Dekokt: Tee (meist härtere Pflanzenteile wie Wurzel oder Rinde) mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen und 5 – 10 Minuten kochen lassen, abseihen und kurz stehen lassen.



- Kaltauszug oder Mazerat: Der Tee wird mit kaltem Wasser übergossen und nach 12 bis 24 Stunden abgeseiht.

Die Pflanzenheilkunde darf nicht mit der Homöopathie verwechselt werden. Es handelt sich um zwei völlig unterschiedliche Therapiemethoden.

Die Aromatherapie und die äußeren Anwendungen wie Wickel, Auflagen, Einreibungen oder Massagen sind Teil der Phytotherapie und werden als Untergruppen beschrieben.

Aromatherapie

Aromatherapie ist die Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen mit ätherischen Ölen. Durch den Einsatz von Düften werden bei der Aromatherapie das Riechzentrum und das limbische System im Gehirn stimuliert. 0,2 Sekunden nach Auftreffen auf die Rezeptoren sind elektrochemische Reaktionen nachzuweisen, die bestimmte physiologische Reaktionen in Gang setzen und die Linderung von Beschwerden bewirken können.

Man hat herausgefunden, dass die gleichen Rezeptoren, die in der Nase Gerüche und Düfte analysieren, auch in vielen anderen Bereichen unseres Körpers und zum Teil auch bei Tumorzellen vorkommen. In groß angelegten Studien

wird derzeit untersucht, inwiefern eine Stimulation dieser Rezeptoren sich auf das Befinden von Patienten, aber auch auf den Krankheitsverlauf auswirkt.

Duftstoffe können als Bad, Geruchspflaster, Massageöl, Duftlampe, Aromadiffuser oder Inhalatorröhrchen angewendet werden.

Die Inhalatorröhrchen, von uns Aromastick genannt, sehen wie ein Lippenstift aus, bestehen aus einem Behälter mit Öffnungen und Klappen, einer Deckklappe und einem Baumwoll-Wattestäbchen (4 cm lang und 0,6 cm im Durchmesser). Das ätherische Öl (ca. 3 – 5 Tropfen pur oder Diluiert, je nach Empfehlung) wird auf die Wattestäbchen getropft, in den Behälter gelegt, zugeschlossen und zugedeckt. Bei Bedarf aufdecken und ca. 30 Sekunden riechen, alle 5 Minuten, oder bei Bedarf (siehe Fotos 1 bis 6).

Der Einsatz ätherischer Öle kann bei richtiger Auswahl, Dosierung und Anwendungsform nachhaltige Linderung bei vielen Nebenwirkungen einer Krebstherapie erreichen. Die Anwendung sollte am besten mit Aromasticks oder Aromatherapieröhren nasal durchgeführt werden, damit der Duft nicht ständig gerochen und im Raum verteilt wird, sondern individuell und kurzzeitig eingesetzt wird.

Die Aromasticks sollten vor direktem Licht und Wärme geschützt werden, sie sollten max. 4 Wochen benutzt und der direkte Kontakt der Spitze des Aromasticks (siehe Foto) mit Nasen oder Händen sollte vermieden werden.

Achtung: Auf Allergien gegen ätherische Öle achten sowie auf Asthma bronchiale.

Wickel/Auflagen/Einreibungen

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

Unter Wickel versteht man vollständige Umwicklung eines Körperteils mit 2 oder 3 Tüchern. Das innerste Tuch ist mit einer Lösung getränkt oder mit einem Zusatz bestrichen.

Bei Auflagen, auch als Umschläge oder Kompressen bekannt, wird das Körperteil nicht mit dem innersten Tuch umwickelt, sondern das Tuch liegt nur auf der betroffenen Körperstelle auf. Verwendet werden Tücher oder Kompressen aus Leinen, Baumwolle oder Wolle. Die Tücher dienen der Applikation von Wärme oder Kälte und der Fixierung von Wirkstoffen, z. B. Tee oder ätherische Ölen, in Körpernähe. Eine spezielle Form stellen Bienenwachsauflagen dar. Sie sind

eine Wärmeauflage aus Wachs, die auf die entsprechende Körperregion aufgelegt und erwärmt werden. Es werden auch oft Bienenwachsfolien mit unterschiedlichen ätherischen Ölen, z. B. Lavendelöl, benutzt.

Kälte und Wärme beeinflussen die Durchblutung. Dadurch wird das Stoffwechselgeschehen in einer bestimmten Körperregion angeregt und verbessert. Über die Rückenmarksnerven können so auch innere Organe beeinflusst werden. Verschiedene Zusätze wie Heilkräuter, ätherische Öle oder Essenzen wirken zusätzlich organspezifisch.

Hydrotherapie

Die Anwendungen mit Wasser, die so genannte Hydrotherapie, sind klassische naturheilkundliche Verfahren und bieten uns wunderbare Methoden zur Entspannung. Leibwaschungen, Wechselgüsse, Aromaauflagen und Fußbäder können leicht zu Hause angewendet und zu einem wichtigen Ritual werden. Alle Kalтанwendungen sollten nur auf warmer Haut durchgeführt werden.

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

3. Akupressur

Die traditionelle chinesische Medizin beschreibt Körperpunkte, die zur Behandlung verwendet werden können, obwohl sie von der erkrankten Stelle weit entfernt sind. Sie liegen auf insgesamt 20 Leitbahnen (Meridianen), in denen die sogenannte Lebensenergie Qi fließt. Wie bei der Akupunktur behandelt auch die Akupressur bestimmte Energiepunkte – jedoch nicht mit Nadeln, sondern mit einer gezielten Druckmassage. Auch die Akupressur ist damit eine nebenwirkungsfreie Methode.

Die Druckmassage sollte mit der Fingerkuppe des Daumes oder des Zeigefingers mit sanftem gleichmäßigem Druck durchgeführt werden. Man beschreibt einen kleinen Kreis im Durchmesser von etwa einem halben Zentimeter auf die Punkte. Achten Sie auf eine ruhige Umgebung, kurze Fingernägel und eine entspannte Sitzhaltung. Falls Sie sehr erschöpft sind, kann jemand für Sie die Akupressur durchführen. Jeder Punkt wird drei bis fünfmal massiert, jeweils 30 bis 60 Sekunden mit Pausen von ca. 30 bis 60 Sekunden. Normalerweise können Sie ein bis zweimal täglich akupressieren.

Bei schweren Herz-Kreislaufbeschwerden sowie starkem Erschöpfungszustand, lokalen Hautproblemen im Bereich der Punkte oder sehr starker Depression sollte die Akupressurbehandlung nicht durchgeführt werden.

4. Entspannung

Stress ist eine sinnvolle Reaktion, die uns bei Gefahr helfen kann. Wenn die Stressreaktion aber Veränderungen im Körper verursacht, wie z. B. übermäßige Kreislaufaktivierung, Muskelverspannung oder Verlangsamung der Verdauung, können Erkrankungen oder Schwächen entstehen und chronisch werden. Es ist inzwischen erwiesen, dass chronischer Stress auch das Immunsystem schwächt. Stress und psychische Symptome wie Ängstlichkeit und Depressivität wirken sich negativ auf die Krankheitsentwicklung aus.

Es gibt wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethoden gegen Stress, wie z. B. die progressive Muskelentspannung nach Jakobson, das autogene Training, den Body-Scan, Achtsamkeitsübungen, Atemmeditation, Gehmeditation, Fantasiereisen, Yoga und Qi-Gong.

In den USA hat Herbert Benson an der Harvard Medical School bereits vor 30 Jahren Methoden zur „Relaxation Response“ entwickelt. Durch gezielte Atemübungen und Entspannungstechniken kann ein anhaltend hoher Sympathikotonus, also Stress, günstig beeinflusst werden. Fast zeitgleich entwickelte Jon Kabat-Zinn an der Massachusetts Medical School sein Konzept der „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ (MBSR), das einen besonderen Schwerpunkt auf Achtsamkeit und Meditationstechniken legt. Beide Verfahren können zur so genannten Mind-Body-Medizin (MBM) gezählt werden. Bei der MBM wird die Interaktion zwischen Gehirn und Körper

aktiviert, mit dem Ziel der Steigerung der eigenen Ressourcen des Patienten und seiner Selbstheilungskräfte. Es ist eine multimodal zusammengesetzte Therapieform, basierend auf Elementen der klassischen Naturheilkunde mit dem Schwerpunkt der „Lebensstilveränderung“. Dazu zählt z. B. mit dem Rauchen aufhören, mehr Bewegung in den Alltag integrieren oder regelmäßig Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen durchzuführen.

Entspannung ist ein sehr wichtiger Teil der Therapie, um eine Verbesserung der Lebensqualität und eine Linderung der Beschwerden zu erreichen.

Es sollten 30 Minuten täglich Entspannungsübungen praktiziert werden, um eine nachhaltige Stressregulation zu erreichen.

Eine Anleitung für die Entspannungstechniken finden Sie u. a. auf der Webseite des Robert-Bosch-Krankenhauses in der Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin.

Link: <https://www.rbk.de/standorte/robert-bosch-krankenhaus/abteilungen/naturheilkunde-und-integrative-medicin/entspannungsuebungen.html>.

Bei Interesse an der Vertiefung des Mind-Body-Medizin Konzeptes können Sie an unserer kostenfreien Informationsveranstaltung teilnehmen. Sie findet donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Am Ende der Broschüre befindet sich eine allgemeine Anleitung zur Entspannung.

5. Bewegung

Durch körperliche Aktivität wird nicht nur die Fitness verbessert, sondern auch Stress ab- und sogenannte Glückshormone aufgebaut. Die allgemeine Empfehlung der American Cancer Society ist ca. 150 Minuten moderates Ausdauertraining pro Woche bzw. ca. 20 Minuten pro Tag. Die 20 Minuten täglich können auch über den Tag verteilt werden, wichtig sind aber mindestens 10 Minuten pro Trainingseinheit mit 50 – 70% des maximalen Trainingspulses.

Den maximalen Trainingspuls können Sie, es gibt hier viele Varianten, z.B. mit dieser Formel berechnen:

Männer:

max. Herzfrequenz = $202 - (0,55 \times \text{Alter})$

Frauen:

max. Herzfrequenz = $216 - (1,09 \times \text{Alter})$

6. Ernährung

Bitte achten Sie auf Kontraindikationen, z. B. niedrige rote Blutkörperchen oder Fieber sowie Durchfall, Schmerz, Erbrechen, akuter Infekt (Antibiotikabehandlung), nicht eingestellter Blutdruck, akute Blutungen, ausgedehnte Knochenmetastasen mit Bruchgefahr oder reduzierte Blutplättchen. Auch am Tag der Chemotherapie sollte bei Präparaten, die die Nieren- und Herzfunktion beeinträchtigen können, auf starke körperliche Aktivität verzichtet werden.

Grundsätzlich sollten nach OP und Bestrahlung 5 bis 6 Wochen keine Bewegungen im Wasser ausgeführt werden.

Empfohlene Bewegungsformen sind z. B. Radfahren, Wandern, (Nordic) Walking, Schwimmen, Skilanglauf, Aquagymnastik, Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, Pilates oder Tanzen. Bewegen Sie sich viel im Alltag und machen Sie Spaziergänge an der frischen Luft.

Weitere Informationen und Tipps zur Umsetzung finden Sie in unserem gemeinsam mit dem NCT Heidelberg entwickelten Ratgeber – Sport, Bewegung und Krebs.

Ernährung ist viel mehr als nur Nahrungszufuhr. Sie beinhaltet soziale und kulturelle Komponenten sowie individuelle Bedürfnisse. Eine individuelle Anpassung ist wichtig, da die Empfehlungen oft abhängig von Erkrankung, Allgemeinzustand und Therapiestadium sind.

Allgemein wird eine mediterrane Vollwertkost empfohlen, überwiegend Pflanzenfette, hoher Anteil an Vollkorn-Getreideprodukten, saisonale Auswahl von Obst- und Gemüse (5 Portionen/Tag), insgesamt ca. 30 g Ballaststoffe/Tag. Von extremen Diäten sowie von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ohne Beratung wird abgeraten. Intermittierendes Fasten findet zunehmend Beachtung, zurzeit laufen aber noch Studien, um offizielle Empfehlungen geben zu können. Bei starkem Interesse kann eine individuelle Beratung oder Begleitung sinnvoll sein.

Unsere Empfehlung zusammengefasst:

Täglich (eine Portion ist in etwa die Menge, die in Ihre Hand passt)

- Mindestens 3 Portionen Gemüse (regional und saisonal).
- Mindestens 2 Portionen Obst aller Art; Früchte der Saison bevorzugen.
- Überwiegend Vollkornprodukte wählen (z. B. Naturreis, Schrotbrote, Hirseflocken).

- 1 bis 2 Esslöffel Leinöl (in Joghurt/Quark oder zu Pellkartoffeln); Raps- und Olivenöle verwenden.
- Reichlich trinken, vor allem Wasser und Kräutertees.
- Frisch gepresste Säfte magenschonend in kleinen Mengen oder als Schorle trinken.
- Nüsse (z. B. Walnuss, Mandel, Cashewnuss, Kokosnuss) und Saaten (z. B. Sesam).
- Gewürze und Kräuter.
- Vegetarische Brotaufstriche (z. B. Avocadocreme).

Mehrmals die Woche

- Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen).
- Sauer vergorenes Gemüse (Sauerkraut, Mixed Pickles) und/oder sauer vergorene Milchprodukte (z. B. Joghurt, Kefir, Buttermilch).
- Fisch mindestens einmal pro Woche (z. B. Hering, (Wild-)Lachs, Makrele).

Ein bis zweimal pro Woche

- Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake).
- Sprossen (z. B. Kresse-, Weizen-, Broccolisprossen).
- Geflügel (oder anderes qualitativ hochwertiges Fleisch).
- Dunkle Schokolade (Kakaogehalt > 70 %).

Insgesamt

- Eher Naturprodukte kaufen, z. B. Naturjoghurt, und mit natürlichen Zutaten abschmecken.
- Zusatzstoffe wie künstliche Aromen, Farbstoffe usw. meiden.
- Täglich etwas Rohes essen.
- Gut kauen.
- Zeit zum Essen nehmen.
- Die Mahlzeiten genießen, mit allen Sinnesorganen.
- Achtsam essen, nicht nebenbei essen.

Weitere Informationen und Tipps erhalten Sie in unserer Broschüre zum Thema Krebs und Ernährung.

WAS SIE GUTEN GEWISSENS FÜR SICH SELBST TUN KÖNNEN

1

BEI ÜBELKEIT ODER ERBRECHEN (NAUSEA ODER VOMITUS)

Durch die Entwicklung der medikamentösen Therapie zur Behandlung von Übelkeit und Erbrechen ist ein übermäßiges Erbrechen nicht mehr so häufig. Trotzdem leiden viele Patienten unter belastender chronischer Übelkeit oder Erbrechen. Mit den hier gegebenen Empfehlungen können Sie eine deutliche Linderung erzielen.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Düfte und Gerüche verringern, z. B. Blumen, Abfall und Speisereste entfernen, Parfüm meiden.
- Für ausreichend Frischluft sorgen, z. B. den Raum nach dem Kochen lüften.
- Konzentrieren Sie sich nicht auf die Übelkeit.
- Ablenkung suchen, z. B. durch Gespräche, Hobbys, Musik, Lesen.
- Aufrechter Oberkörper beim Essen.
- Nur bei Appetit essen.
- Mundspülung mit Zitronenwasser.
- Nach den Mahlzeiten ausruhen.
- Nach dem Essen Zähne putzen.

2. Phytotherapie

Ingwer

- Ingwertee: 2 gehäufte Teelöffel Ingwerwurzelstock (*Zingiberis rhizoma*) mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt bis zu 1 Liter/Tag.
- Ingwer-Kapseln (Zintona®) 500 mg bis 1000 mg/Tag, 2 Kapseln alle 4 Stunden, maximal 8 Kapseln pro Tag.



Achtung: Ingwertee oder Kapseln wegen möglicher Interaktionen nicht mit Aprepitant (Emend®) kombinieren, da evtl. die Wirkung von Aprepitant reduziert werden kann. Bei Sodbrennen oder brennenden Magenschmerzen nicht anwenden. Ingwer kann die Absorption von Sulfaguanidin (ein Antibiotikum) erhöhen. Die Wirksamkeit von oralen Antidiabetika sowie Antikoagulantien vom Cumarintyp könnte erhöht werden. Vor Operationen sollte hochdosierter Ingwer abgesetzt werden, um starke Blutungen zu vermeiden. Die Wirkung von oralen Antidiabetika, Tacrolimus (Prograf®, Protopic®) oder Ciclosporin (Cicloral®, Immunosporin®) kann durch Ingwer beeinträchtigt werden. Bei bekannten Gallensteinen sollte Ingwer ebenfalls nicht eingenommen werden.

Die sedierende Wirkung zentral wirksamer Medikamente oder die blutdrucksenkende Wirkung von Antihypertensiva kann durch Einnahme von Ingwer verstärkt werden. Hitzewallungen können durch Ingwer verstärkt werden, da er erwärmend wirkt.

Pfefferminztee

2 gehäufte Teelöffel Pfefferminzblätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf 1 – 2 Tassen, bis zu 1 Liter über den Tag verteilt. Pfefferminztee sollte nicht angewendet werden bei Entzündung der Mundschleimhaut.

Achtung: Auf Allergien gegen die Inhaltsstoffe der Pfefferminze achten. Bei bekannten Gallensteinen sollte Pfefferminze nicht eingenommen werden, da ein Steinabgang erfolgen könnte. Der blutdrucksenkende Effekt von Felodipin (Felocor®, Felobeta®, Munobal®, Modip®) kann verstärkt werden. Die Wirkung einer Chemotherapie mit 5-FU könnte durch hohe Konzentrationen von Pfefferminze erhöht werden.

Kamillenblütentee

Wenn zusätzlich Krämpfe und Blähungen auftreten, könnte Kamillentee ergänzt werden. 1 TL Kamillenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, Tee für 5 – 10 Minuten ziehen lassen, bis zu 3 warme Tassen pro Tag.

Aromatherapie

Mit den bereits beschriebenen Aromasticks können folgende (Bio-)Öle verwendet werden

- Zitrone: 3 Tropfen
- Bergamotte: 3 Tropfen
- Mischung: Ingwer, Basilikum, Pfefferminze und Kardamom jeweils 1 Tropfen
- Mischung: Pfefferminze, Melisse, Orange jeweils 2 Tropfen

Das Mittel der Wahl bei allen Arten der Übelkeit ist Zitronenöl.

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Baucheinreibungen, rhythmische kreisförmige Bewegungen des Bauches, mit 2 – 5 %igem Fenchel-, Melissen- oder Kümmelöl, ca. 20 Minuten ein- bis zweimal am Tag durchführen.
- Baucheinreibungen mit einer Kombination von Kümmel- und Pfefferminzöl im Verhältnis 1:1 zweiprozentig, d. h. 1 ml ätherisches Öl in 50 ml Basis-Öl, z. B. Mandelöl, ca. 20 Minuten ein- bis zweimal am Tag durchführen
- Feucht-heiße Bauchauflagen (s. Anleitung am Ende der Broschüre), kontraindiziert bei Fieber oder akuten Entzündungen.
- Bienenwachsauflagen mit ätherischen Ölen aus Fenchel und Kümmel getränkt, für 30 Minuten bis maximal 2 Stunden auf dem Oberbauch ein- bis zweimal am Tag.

3. Akupressur

Verschiedene Studien konnten inzwischen die Wirksamkeit von Akupunktur bei Chemotherapie-induziertem Übelkeit und Erbrechen nachweisen. Geeignete Punkte sind:

Punkt Perikard 6 Neiguan oder „Inneres Passtor“

Der „Meisterpunkt gegen Übelkeit“ befindet sich drei Finger breit vom Handgelenk entfernt zwischen den Sehnen (siehe Abbildung). Drücken Sie im Wechsel 30 Sekunden lang und pausieren Sie 30 Sekunden, so lange wie es nötig ist.

Es gibt ein spezielles Armband mit einem Kunststoffknopf (SeaBand), das beidseitig getragen wird und diesen Punkt unter Dauerdruck setzen kann.



Bei nicht ausreichender Wirkung können zusätzlich die Punkte Magen 36 und Magen 25 akupressiert werden.

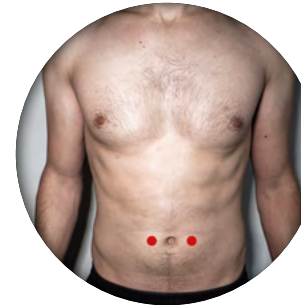
Punkt Magen 36 Der Zu San Li oder „Punkt der Langlebigkeit“

Der Punkt liegt ca. 4 Fingerbreit unter der Knie- scheibe, in der Vertiefung zwischen Schienbein und vorderem Schienbeinmuskel.



Punkt Magen 25 Tianshu oder „Türangel des Himmels“

2 fingerbreit seitlich des Nabels. Die Akupressur sollte mit dem Daumen und Zeigefinger, wie eine Pinzette gefasst, durchgeführt werden.



4. Entspannung

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.
- Bei aufkommender Übelkeit mehrmals tief ein- und ausatmen.
- Yoga kann unterstützend eingesetzt werden.

5. Bewegung

- Bewegung an der frischen Luft.

6. Ernährung

- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag, appetitliche Portionen und langsam kauen.
- Wenn möglich, selbst kochen während der Therapie vermeiden.
- Leichte Kost wie Zwieback, trockener Toast, Haferschleim, Grießbrei, Kartoffeln.
- Warme Speisen und Getränke sind im Allgemeinen verträglicher als Kaltes und Rohkost. Trinken Sie säurehaltige Getränke ohne Kohlensäure.
- Vermeidung oder Einschränkung von Kaffee oder Schwarztee.
- Milch ist oft unverträglich. Bei länger andauernder Übelkeit sollten Sie laktosefreie Nahrung bevorzugen (Sauermilchprodukte, wie Joghurt oder Kefir sind in der Regel besser verträglich).
- Zitronen- oder Pfefferminzbonbons oder Eiswürfel lutschen.
- Fettige und/oder blähende Lebensmittel sollten Sie meiden.
- Am besten mit einer warmen Mahlzeit in den Tag starten, z. B. Haferflockenbrei gekocht mit Wasser mit einem kleinen Schuss Hafer-/Soja-/Mandelmilch zubereitet. Bei Kältegefühl könnte zusätzlich ein Stück Ingwer oder Zimt dazu gerieben werden.
- Trockene Lebensmittel (Cracker) können lindern.

BEI GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN (DYSGEUSIEN)

Geschmacksveränderungen sind eine häufige Nebenwirkung von Chemotherapie und Strahlentherapie, oft wird es beschrieben wie „bitteres schmeckt meist bitterer“, „süßes weniger oder stärker süß“ oder auch „nach gar nichts schmecken“, „metallischer Geschmack“. Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch schmecken oft bitter. Diese Beschwerden beeinträchtigen die Lebensqualität sehr stark und können die Mangelernährung verstärken.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Bestecke aus Holz statt aus Metall verwenden.
- den Mund vor dem Essen kurz ausspülen.

2. Phytotherapie

- Kardamomkapsel lutschen, eine Kapsel ca. 30 Minuten vor dem Essen.



Aromatherapie

Mit den bereits beschriebenen Aromasticks sollte Kardamom-Öl (Bio Pur, 5 Tropfen) verwendet werden, 30 Sekunden riechen, 5 – 10 Minuten vor dem Essen.

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Einreibungen mit 2 % Kardamomöl im Kieferbereich ca. 3 Minuten 30 Minuten vor dem Essen.

3. Akupressur

Druckmassage dreimal 30 Sekunden mit 30 Sekunden Pause, beidseitig von rechts nach links und von oben nach unten.

Punkt Milz 6 – San Yin Jiao oder „Kreuzung der Drei Yin“

4 Querfinger oberhalb des Innenknöchels, dorsal der medialen Tibiakante.



Punkt Magen 44 Nei Ting oder „Innerer Hof“

Am Rand der Haut zwischen dem zweiten und dritten Zeh, an der Grenze zwischen rotem und weißem Fleisch.



verbunden. Schöne Erinnerungen können Ihr Geschmackserlebnis positiv beeinflussen.

5. Bewegung

Zungen-Übung, Zunge nach vorne und nach hinten rollen. Die Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne drücken und entspannen sowie den Zungenkörper gegen den Gaumen, ca. 5 Minuten zweimal/Tag.

6. Ernährung

- Frischen Dill, Oregano, Basilikum, Rosmarin und Petersilie zum Würzen verwenden.
- Zitronensaft, Sahne oder Naturjoghurt neutralisieren.
- Tomaten dämpfen Geruch und Geschmack.
- Gedünstetes Obst überdeckt den unangenehmen Geschmack.
- Dünsten statt braten.
- Lauwarme und kalte Gerichte riechen weniger stark.
- Kombination von unterschiedlichen Konsistenzen.
- Bittere Getränke.
- Fleisch, Fisch oder Geflügel mit Fruchtsaft oder Sojasauce marinieren.

4. Entspannung

Die Geschmacksveränderungen gehen aber in aller Regel nach der Chemotherapie wieder zurück. Es hilft, sich nicht auf den Geschmack zu konzentrieren, sondern auf andere sensorische Wahrnehmungen zu achten. Ein Esserlebnis zu kreieren über andere Sinne, wie Riechen, Fühlen, Sehen und Hören, können eine Linderung herbeiführen. Auch Duftkerzen können eine angenehme Stimmung stärken. Das Geruchsgedächtnis zu nutzen kann ebenso hilfreich sein. Mit Gerüchen sind Emotionen und Erinnerungen

BEI APPETITLOSIGKEIT (INAPPETENZ)

Appetitlosigkeit ist eine der häufigsten Beschwerden bei einer Krebstherapie. Keine Lust auf Essen zu haben, ist sehr belastend. Die folgenden Empfehlungen können hilfreich sein, damit durch diese Symptome die Lebensqualität nicht weiter beeinträchtigt wird.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Düfte und Gerüche verringern, z. B. Blumen, Abfall und Speisereste entfernen und Parfüm meiden.
- Für ausreichend Frischluft sorgen, z. B. den Raum nach dem Kochen lüften.
- Mundspülung mit Zitronenwasser.

2. Phytotherapie

- Teemischung als Infusion mit 1 TL Tee mit Bitterstoffen wie Wermut, Scharfgarbenkraut, Enzianwurzel und Tausendgüldenkraut. Zusätzlich können blähungshemmende Teesorten verabreicht werden wie

Kümmeltee, Fencheltee und Anisfrüchte.
30 – 60 Minuten vor dem Essen einnehmen.

- Amara-Tropfen (Gelber Enzian, Chinarinde, Pomeranzenschale, Zimtrinde) 3 x 20 Tropfen 20 Minuten vor den Mahlzeiten.

Aromatherapie

Mit den bereits beschriebenen Aromasticks können Kardamom-Öl (Bio Pur, 2 Tropfen) verwendet werden, 30 Sekunden riechen, 5 – 10 Minuten vor dem Essen.

Wickel/Auflagen/Einreibungen

Schafgarbe-Leberwickel (s. Anleitung am Ende der Broschüre) mind. dreimal pro Woche.

3. Akupressur

Geeignete Punkte sind:

Der Punkt Magen 36 Zu San Li oder „Die Langlebigkeit“

Der Punkt liegt ca. 4 Fingerbreit unter der Knie- scheibe, in der Vertiefung zwischen Schienbein und vorderem Schienbeinmuskel. (s. Foto) Die Punkte gleichzeitig an beiden Beinen massieren, etwa 30 Sekunden.



Punkt Konzeptionsgefäß 12 Zhong Wan oder „Mittlere Magengrube“

Der „Meisterpunkt gegen Appetitlosigkeit“ befindet sich auf der vorderen Mittellinie ca. 13 cm (4 cun) oberhalb des Nabels.



Punkt Milz 20 Zhou Rong oder „Allseitiges Gedeihen“

Der Punkt befindet sich im Zwischenraum zwischen der zweiten und der dritten Rippe, ca. 20 cm (6 cun) seitlich der vorderen Mittellinie.

4. Entspannung

Es gibt keine gezielte Entspannungstechnik gegen Appetitlosigkeit. Es ist aber wichtig, regelmäßige Übungen durchzuführen und insgesamt eine ruhige entspannte Haltung zu bekommen, die indirekt die Stimmung und den Appetit verbessern kann.

5. Bewegung

Durch körperliche Aktivität und Stressreduktion wird indirekt die Appetitlosigkeit positiv beeinflusst.

6. Ernährung

- Kleine Portionen über den Tag verteilen.
- Basilikum, Oregano, Rosmarin, Curry oder Ingwer verwenden.
- Essen in angenehmer Atmosphäre.
- Starke Essenserüche vermeiden.
- Bittere oder zitronige Getränke vorziehen.

BEI VERSTOPFUNG (OBSTIPATION)

Viele Faktoren spielen eine Rolle dabei, dass an Krebs erkrankte Patienten häufig unter Verstopfung leiden. Medikamente wie Opioide (Schmerzmittel) und Antiemetika führen zu einer Verlangsamung der Beweglichkeit des Darmes und begünstigen damit die Verstopfung ebenso wie Flüssigkeits- und Bewegungsmangel.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Sich Zeit und Ruhe nehmen.
- Kopf und Knie zusammenführen, um die Entleerung des Darmes zu erleichtern.

2. Phytotherapie

Indische Flohsamenschalen

Flohsamenschalen wirken flüssigkeitsbindend und gehören zu den Schleimbildnern und wirken zudem antientzündlich. Täglich ist bis zu dreimal ein Beutel mit ausreichend Flüssigkeit einzunehmen (z.B. Mucofalk® oder Flosa®). Es sollten mindestens 2 Stunden Abstand zur Einnahme

anderer Medikamente eingehalten werden, um ihre Aufnahme nicht zu beeinträchtigen. Bei Stenose oder einer engen Stelle im Darm, z.B. Morbus Crohn, sollten Flohsamenschalen nicht eingenommen werden.

Biologische Schleimhauttherapie

Ein zell- und eiweißfreies Präparat, das aus den Stoffwechselprodukten des Escherichia Coli, als Medikament ohne lebendige Bakterien gewonnen wird, wie z.B. ColibioGen. Es wirkt immunmodulierend und kann ohne Gefahr einer Blutvergiftung bei Immunschwäche eingesetzt werden. 5 ml 20 Minuten vor dem Essen ein- bis dreimal/Tag.

Präbiotica, Probiotica, und Symbiotica

- **Präbiotika** sind selektiv fermentierte Substanzen, die keine lebendigen Mikroorganismen beinhalten. Es sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die Bakterien wie Lactobazillen und Bifidobakterien im Dickdarm gezielt anregen. Präbiotika zur Unterstützung der Darmflora sollen bei starker Immunsuppression (nach Hochdosistherapie) oder bei erniedrigten Blutleukozyten < 1500/μl nicht eingenommen werden.
- **Probiotika** sind Präparate, die Bakterien oder Hefen enthalten, die das mikrobielle Gleichgewicht im Darm wiederherstellen können. Eine gesunde Darmflora kann sich durch eine ausgewogene vollwertige Ernährung entwickeln.
- **Symbiotika** Kombination aus Prä- und Probiotika. Dabei handelt es sich um Kombinationen aus Prä- und Probiotika, die deren Vorteile vereinigen sollen, sich also synergistisch verhalten.

Probiotika und Symbiotika empfehlen wir nicht selbständig einzunehmen.

Abführende Tees

Eine Mischung aus

- Rhabarber 30 g
 - Anisfrüchte 30 g
 - Kümmelfrüchte 40 g
- 1 TL der Mischung auf 1/4 l Wasser, kochend übergießen,

5 – 10 Minuten ziehen lassen. Abends vor dem Schlafengehen 1 Tasse trinken.

Aromatherapie

Mit den bereits beschriebenen Aromasticks können folgende (Bio-)Öle verwendet werden:

- Ingwer 2 Tropfen, Zitrone 2 Tropfen und Pfefferminze 2 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Baucheinreibung oder Kolonmassage (s. Anleitung) mit 3 Tr. Anis, 2 Tr. Fenchel, 2 Tr. Lavendel, 4 Tr. Bitterorange, 2 Tr. Wacholderbeere in 30 ml Mandelöl.
- Baucheinreibung oder Kolonmassage mit 2 Tr. Kümmel, 1 Tr. Fenchel, 1 Tr. Anis, 1 Tr. Lavendel in 30 ml Mandelöl.
- Feucht-heiße Bauchauflage (s. Anleitung)
- Heiße Leibspirale: Hierfür können Sie täglich mit heißem Wasser drei- bis fünfmal spiralförmig den Bauchnabel umgießen.
- Lumbalguss (s. Anleitung)
- Einreibung der Zeigefinger, Seitenflächen mit den Daumen und Zeigefinger der anderen Hand kräftig ca. 2 Minuten. Vor der Grundgelenk bis Spitze. (s. Foto)



3. Akupressur

Geeignete Punkte sind:

Punkt Dickdarm 11 – Quchi oder „Teich in der Biegung“, „Meer-Punkt“

Am oberen äußeren Ende der Ellbogenbeugefalte, wenn man den Ellbogen rechtwinklig beugt, liegt der Punkt am äußeren Ende der sich bildenden Ellbogenfalte



Punkt Magen 37 Sliangjuxu oder „Obere riesige Leere“

ca. 20 cm (6 cun) distal von Ma35 (bei gebeugtem Knie, unterhalb der Kniescheibe lateral der Patellasehne, 1 fingerbreit neben der Tibiakante nach außen



Punkt Magen 25 Tianshu oder „Türangel des Himmels“

2 fingerbreit seitlich des Nabels



Punkt Milz 14 Fu Jie oder „Bauch-Knoten“

ca. 13 cm (4 cun) seitlich zu der Mittellinie, 1,5 Fingerbreit unterhalb des Nabels.



4. Entspannung

Aktive Entspannungsübungen haben eine positive Wirkung auf alle Organe, u. a. durch Regulation des vegetativen Nervensystems. Dadurch wird auch eine Linderung der Obstipation unterstützt. Progressive Muskelentspannung, Qi Gong oder Yoga können die Darmtätigkeit verbessern.

5. Bewegung

Durch Bewegung verändert sich unsere Atmung. Eine verbesserte Zwerchfellaktivität führt wiederum zu einer rhythmisierenden Wirkung auf unsere Verdauungsorgane. Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität (z. B. Fahrradfahren oder Walken) können Sie nachhaltig die Verdauung regulieren und verbessern.

6. Ernährung

- Pflaumensaftpüree: 3 – 4 getrocknete Pflaumen ohne Kerne in ca. 200 ml Wasser über Nacht einweichen lassen, morgens pürieren und direkt nach dem Aufstehen einnehmen.
- Müsli mit Leinsamen, Weizenkleie (Ballaststoffe).
- Fettarme und ballaststoffreiche Kost (Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Säfte).
- Reichlich Flüssigkeit trinken.
- Auf Lebensmittel verzichten, die zu Verstopfung führen können (Käse, Eier, Bananen, schwarzer Tee oder auch Bitterschokolade).
- Kleie, Leinsamen oder Flohsamen mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen, mindestens im Verhältnis 1:10, z. B. 150 ml Wasser auf 1 EL Flohsamen. Nicht mit Milch einnehmen, nicht gleichzeitig mit Mobilitätshemmern einnehmen. Leinsamen unzerkleinert zuführen, nicht vor dem Schlafen und nicht im Liegen. Leinsamen enthalten Phyto-Östrogene. Daher sollten Patienten mit hormonaktiven Tumoren nicht mehr als 1 EL pro Tag zu sich nehmen.

BEI DURCHFALL (DIARRHÖ)

Viele Patienten leiden während einer Chemo- oder Strahlentherapie an belastendem Durchfall, der stark die Bewegungsfreiheit und die Lebensqualität einschränkt. Zusätzlich zu wirksamen schulmedizinischen Medikamenten können komplementäre Therapieverfahren die Behandlung verbessern.

1. Allgemeine Empfehlungen

Unnötigen Stress vermeiden.

2. Phytotherapie

Myrrhe + Kamille + Kaffeekohle – Myrrhinil intest®

Dreimal täglich können 2 – 4 Tabletten vor den Mahlzeiten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit eingenommen werden. 2 Stunden zeitversetzt zu anderen Medikamenten einnehmen, um Resorptionsstörungen zu verhindern, aber nicht gleichzeitig mit der Einnahme von Antikoagulantien vom Cumarintyp oder oralen Antidiabetika.



Bei bekannten Engstellen im Magen-Darm-Trakt sollte das Medikament ebenfalls nicht eingenommen werden.

Heilerde innerlich (z. B. Luvos® Heilerde)

Zwei- bis dreimal täglich in ein halbes Glas Wasser oder Tee einrühren. 2 Stunden zeitversetzt zu anderen Medikamenten einnehmen. Bei schweren Nierenfunktionsstörungen, Darmverschluss oder Verstopfung sollte keine Heilerde eingenommen werden.



Indische Flohsamenschalen

Flohsamenschalen wirken flüssigkeitsbindend und gehören zu den Schleimbildnern und wirken zudem antientzündlich. Täglich ist bis zu dreimal ein Beutel mit ausreichend Flüssigkeit einzunehmen (z. B. Mucofalk® oder Flosa®). Es sollten mindestens 2 Stunden Abstand zur Einnahme anderer Medikamente eingehalten werden, um ihre Aufnahme nicht zu beeinträchtigen. Bei Stenose oder einer engen Stelle im Darm, z. B. Morbus Crohn, sollten Flohsamenschalen nicht eingenommen werden.



Heidelbeermuttersaft oder getrocknete Heidelbeeren



Enthaltene Gerbstoffe bilden einen schützenden Film auf der Darmschleimhaut, wirken antientzündlich und können Krankheitserreger abfangen. Dreimal am Tag 150 ml Heidelbeermuttersaft trinken oder 1 EL getrocknete Heidelbeeren kauen, ggf. 3 EL getrocknete Heidelbeeren für 15 Minuten in 500 ml Wasser erwärmen und über den Tag langsam trinken. Frische Heidelbeeren wirken auf Grund der enthaltenen Fruchtsäuren abführend. Auf Interaktionen mit Antikoagulantien ist zu achten.

Schleimhauttherapeutikum aus Escherichia Coli (Colobiogen®)

Ein- bis dreimal täglich 5 ml (= 1 Teelöffel) ½ Stunde vor den Mahlzeiten, kann auch während der Chemotherapie gegeben werden.

Apfelpektin (Aplona®)

Bindet Flüssigkeit, ein Portionsbeutel entspricht 4,9 g getrocknetem Apfelpulver, fünf- bis achtmal pro Tag

Schwarztee ist besonders gut geeignet. 1 TL Schwarztee auf 1 Tasse Wasser, kochend übergießen, 10 Minuten ziehen. 2 – 3 Tassen über den Tag verteilt.

Kamillentee: 1 TL Kamillenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. Den Tee für 5 – 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und bis zu 3 warme Tassen pro Tag trinken.

Aromatherapie

In den Aromastick 2 bis 3 Tropfer aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben

- Pfefferminz 2 Tropfen
- Römische Kamille 2 Tropfen
- Neroli 2 Tropfen
- Myrrhe 2 Tropfen
- Sandelholz 2 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Kümmel/Kamillenöl: Bienenwachsauflage oder Baucheinreibung oder Bauchwickel 30 Minuten bis dreimal/Tag.
- Feuchtkalte Leibwickel haben eine krampflösende, schlaffördernde und schmerzlindernde Wirkung (siehe Anleitung). Diese Technik können Sie bei Bedarf täglich anwenden.
- Einreibung der Zeigefinger, Seitenflächen mit den Daumen und Zeigefinger der anderen Hand kräftig ca. 2 Minuten. Vor der Spitze bis Grundgelenk. (s. Foto)



3. Akupressur

Für die Selbstbehandlung mittels Akupressur zweimal täglich zuerst den **Punkt Milz 6** leicht massieren, für ca. 2 Minuten. Direkt danach den **Punkt Magen 25** („Alarmpunkt“ des Dickdarms) 15 Sekunden auf jeder Seite. Er kann auch versuchsweise bei Bauchschmerzen und Verstopfung angewendet werden. (s. Foto)



Anschließend:

Der Punkt Magen 36 Zu San Li oder „Die Langlebigkeit“

Der Punkt liegt ca. 4 Fingerbreit unter der Knie- scheibe, in der Vertiefung zwischen Schienbein und vorderem Schienbeinmuskel. (s. Foto) Die Punkte gleichzeitig an beiden Beinen massieren, etwa 30 Sekunden.



4. Entspannung

- Yoga
- Qi-Gong
- progressive Muskelentspannung nach Jakobson.

5. Bewegung

Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur die Darmgesundheit, sondern kann auch beim Stressabbau helfen. Siehe „Allgemeine Empfehlungen“.

6. Ernährung

- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr, kohlen-säurehaltige Getränke vermeiden.
- Verzicht auf Kaffee (eher Schwarztee), warme Getränke.
- Alkohol und Süßigkeiten sollten vermieden werden.
- Kaliumreiche Kost wie Bananen, Orangen und Pfirsiche
- Warme Speisen und Getränke sind im Allgemeinen verträglicher als Kaltes und Rohkost.
- Pektinreiche Lebensmittel (Äpfel, Bananen, Karotten).
- Mehrere kleine Mahlzeiten einplanen

BEI SCHLEIMHAUTVERÄNDERUNGEN (MUKOSITIS)

Alle Schleimhäute des Körpers [im Mund (Stomatitis), im Magen-Darm-Trakt, in der Nase und im Genitalbereich] können Entzündungen bis hin zur Blasenbildung zeigen – die so genannte Mukositis. Es sollten verfügbare präventive Maßnahmen bereits frühzeitig zum Einsatz kommen. Tritt trotzdem eine Mukositis auf, können komplementäre Therapieverfahren den Heilungsprozess unterstützen.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Bereits vor der Therapie sollte mit einer besonders sorgfältigen Mund- und Zahnhygiene begonnen werden. Weiche Zahnbürsten und milde Zahncreme sind zu empfehlen.
- Alkohol und Nikotin vermeiden. Bei besonders trockenem Mund kann „Kaugummi kauen“ die Speichelproduktion anregen.
- Mundspülung mit salzhaltiger Lösung (NaCl 0,9 %) vier- bis sechsmal täglich hilft,

die Schleimhäute zu befeuchten, ohne sie zu reizen.

- Eiswürfel lutschen soll präventiv angewandt werden. Bei Oxaliplatin-haltiger Chemotherapie sollte Kälte vermieden werden.
- Traumeel, ein homöopathisches Präparat, kann während Chemo- oder Strahlentherapie fünf- bis sechsmal täglich als Mundspülung oder Mundspray angewendet werden. Trotz fehlender Evidenz kann ein Therapieversuch ohne Risiko von Wechselwirkungen und Nebenwirkungen durchgeführt werden.

2. Phytotherapie

Mundspülungen

- 1 TL Malvenblätter, Salbeiblätter und Eibischwurzel auf 250 ml Wasser, kochend übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, mehrmals täglich spülen oder gurgeln, es sollte kalt angesetzt werden für leichte Stomatitis (Mundschleimhautentzündung)
- 2 – 3 TL Kamillenblüten, Arnikablüten und Ringelblume mit 1 Tasse Wasser kochend übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich gurgeln oder spülen. Für Stomatitis mit Ulcerationen.
- Sanddornfruchtfleischöl 1/2 TL mit 30 ml lauwarmem Wasser mischen und zum Mundspülen 30 bis 60 Sekunden vier- bis fünfmal am Tag verwenden. Bei offenen Stellen direkt auf die Schleimhaut auftragen.

Achtung:

Sanddornöl vorsichtig verwenden, denn es färbt stark



- Gel mit lokalem Betäubungsmittel und Kamille, z. B. Kamistad® bei schmerzhaften Lippen.
- Heilerde (innerlich) in Wasser rühren und damit Mundspülungen durchführen.

Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben

- Lavendula 3 Tropfen
- Sanddornfruchtfleisch 2 Tropfen
- Kamille römisch 2 Tropfen

- Leinsamenschleim bei bei Speiseröhre- und Magenschleimhautentzündung:



2 EL Leinsamen (nichtgeschrotet) in 500 ml Wasser mind. 30 Minuten kochen lassen, Schleim durchsieben, Leinsamen verwerfen, visköse Flüssigkeit schluckweise warm trinken (1 – 2 Tage in Thermoskanne haltbar).

- Sesamöl, z. B. Nozöl® Nasen-Spray. Zur Behandlung der Nasenschleimhautentzündung, 4 – 6-mal pro Tag.



- Vaginalzäpfchen (Traubenkern-Öl, Granatapfelsamenöl und Vitamin E Delima feminin®). Zur Therapie abends und/oder bei Bedarf zur Behandlung der Anal- und Vaginalschleimhautentzündung sowie Scheidentrockenheit
- Ölziehen: Ein Esslöffel 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 Minuten), anschließend ausspucken und Zähne putzen. Dieses ayurvedische Verfahren sollte nur prophylaktisch und nach Therapieende eingesetzt werden.

3. Akupressur

Punkt Magen 40 – Fenglong oder „Üppige Fülle“

Genau in der Mitte zwischen Unterkante der Patella und des Außenknöchels, zwei fingerbreit seitlich der Schienbeinkante.



4. Entspannung

- Vegetative Regulation durch Entspannungsübungen ist im Allgemeinen gesundheitsfördernd.
- Imaginationsverfahren und Fantasiereisen können lindernd wirken.

5. Bewegung

- Zunge rollen (s. Anleitung) vor allem vorbeugend, bei bestehenden Symptomen sollte es nur durchgeführt werden, so lange es nicht schmerzhaft wird.

6. Ernährung

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 30 ml pro kg Körpergewicht täglich), aber keine Zitrusfrüchte und keine kohlen-säurehaltigen Erfrischungsgetränke.
- Viele kleine Mahlzeiten statt wenige große; dabei lange kauen.
- Speisen, die die Schleimhaut reizen, beispielsweise Zitrusfrüchte, scharfe Gewürze, Essig, sehr heiße Speisen, sehr harte Nahrungsmittel wie Brot mit harter Rinde und rohes Gemüse vermeiden.
- In Milch eingeweichte, in Margarine oder in Sauce gekochte oder servierte Speisen.
- Weiches Obst wie Bananen, Birnen, Apfelmus.
- Eiswürfel oder Eiscreme.
- Feste Nahrung länger gekocht oder püriert.
- Zinksupplementation nur bei nachgewiesenem Zinkmangel (Blutspiegel), allerdings kann Zink zur **Prophylaxe** der radiogenen oralen Mukositis eingenommen werden: 50 mg Zink pro Tag in Kapseln während und bis 6 Wochen nach der Radiotherapie.

BEI MUNDTROCKENHEIT (XEROSTOMIE)

Mundtrockenheit (Xerostomie) ist eine nicht so seltene Nebenwirkung bei einer Strahlen- oder Chemotherapie. Die Speichelproduktion kann bis zu 80 % beeinträchtigt werden, sodass Essen und Schlucken schwierig werden. Darüber hinaus ist eine trockene Mundhöhle einschließlich des Zahnapparates anfällig für Infektionen und Entzündungen.

1. Allgemeine Empfehlungen

Speichelersatz-Gel und Mundspülungen haben den gleichen pH-Wert wie unser natürlicher Speichel. Z.B. hilft Biotene®, die Mundschleimhaut zu beruhigen und vor leichten Irritationen zu schützen. Es ist alkohol- und aromafrei. Ein ca. 1 – 2 cm langer Streifen des Gels wird nach Bedarf direkt auf die Zunge gegeben und im Mund verteilt.

Saliva® Mundspray, nachhaltig, befeuchtendes Speichelersatzpräparat.

2. Phytotherapie

- Spülungen des Mundes mit einem milden Öl, beispielsweise mit Sonnenblumenöl, kurz vor einer Sitzung.

- Mundspülung mit Bienenhonig oder Bienenharz Propolis vor und nach den Therapiesitzungen (Bestrahlung).
- Spülungen mit entzündungshemmendem Kamillen- oder Salbeitee wirken ebenfalls vorbeugend.
- Thymianhonig: 20 ml Thymianhonig in 100 ml Wasser. Nach Abschluss der Strahlentherapie dreimal täglich Mundspülung.

Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben

- Kardamom 2 Tropfen
- Orange 4 Tropfen
- Zitrone 4 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

Kiefer-Einreibungen ca. 3 Min. drei- bis fünfmal/Tag je nach Bedarf mit folgenden (Bio-)Ölen:

- Kardamom 2 Tropfen
- Orange 4 Tropfen
- Zitrone 4 Tropfen in 50 ml Mandelöl

3. Akupressur

Punkt Dickdarm 2 Er Jian oder „Zweiter Zwischenraum“

Der Punkt befindet sich in einer Mulde, die bei Faustschluss entsteht, radialeitig des Zeigefingers, unterhalb des Grundgelenks.

Punkt Magen 44 Nei Ting oder „Innerer Hof“

Am Rand der Haut zwischen dem zweiten und dritten Zeh, an der Grenze zwischen rotem und weißem Fleisch.

Punkt Nieren 6 Zhao Hai oder „Feuerschein Meer“

Der Punkt liegt in der Vertiefung unterhalb des unteren Randes des Innenknöchels.

4. Entspannung

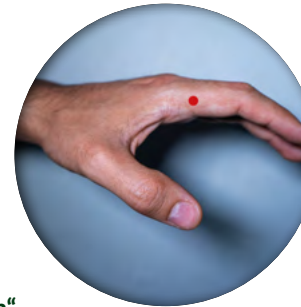
Visualisierungsübungen, wie z. B. sich eine Limette oder Zitrone vorstellen, wie sie geschnitten werden, wie sie riechen und wie Tropfen in den Mund kommen, wie dieser bittere Geschmack ist. Ziel ist, die Speichelproduktion zu stimulieren.

5. Bewegung

Übung aus dem Qi-Gong: Zunge rollen (s. Anleitung)

6. Ernährung

- Saures Obst (z. B. Zitrone), wenn keine Entzündung vorliegt.
- Langes Kauen verbessert den Speichelfluss.
- Verzicht auf Nikotin und Alkohol.
- Regelmäßig zuckerfreien Kaugummi kauen zur Speichelanregung.
- Lutschen von sauren Drops.



BEI CHRONISCHER MÜDIGKEIT (FATIGUE)

Fatigue ist eine krankhafte Erschöpfung, die sich nicht durch normale Erholungsmechanismen verbessern lässt. Ca. 60 – 90 % der onkologischen Patienten leiden unter diesem Symptom, das die Lebensqualität stark beeinträchtigt und oft zur Depressivität führen kann. Dies hängt auch damit zusammen, dass sich viele Patienten nicht verstanden oder akzeptiert fühlen oder sie nicht verstehen können, wie sie so müde und erschöpft sein können obwohl sie sich doch schonen.

Zeichen einer Fatigue sind eine reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit und ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis, das keine Erholung mit sich bringt.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Strukturieren Sie Ihren Tag und setzen Sie Prioritäten.
- Teilen Sie sich Ihre vorhandene Energie für den Tag so ein, dass weder eine Unterforderung noch eine Überforderung entsteht.
- Führen Sie ein Energietagebuch.

2. Phytotherapie

- **Misteltherapie:** Die Anwendung von Mistelpräparaten kann das Fatigue Syndrom positiv beeinflussen. Eine spezielle Beratung und Begleitung für die Anwendung sind nötig.



- **Ginseng:** auf Grund der Östrogenaktivität sollte es nicht bei hormonaktiven Tumoren eingenommen werden. Es sollten mindestens 2 g täglich über 8 Wochen eingenommen werden. Auf Interaktionen mit Antidiabetika, blutverdünnende Medikamente und Blutdruckmedikamente sollte geachtet werden. Interaktionen mit Medikamenten, die über die Leber verstoffwechselt werden, sind möglich. Vor chirurgischen Interventionen oder Punktionen sowie Zahnarzt Eingriffen sollte die Einnahme 1 Woche vorher pausiert werden. Ginseng erhöht das Blutungsrisiko.

Aromatherapie

Aromasticks mit:

- Bio-Rosmarinöl 4 Tropfen
- Oder eine Mischung aus den folgenden Ölen:
- Bio-Bergamotte, Bio-Cistrose, je 4 Tropfen und Osmanthus 1 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Rosmarin-Fußbad morgens, s. Anleitung
- Schafgarben-Leber-Wickel, s. Anleitung
- Wechselgüsse, s. Anleitung, dreimal wiederholen.
Bei Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, erhöhtem Blutdruck, Fieber, starken Krampfadern oder Thromboembolien sollten wie an Therapie-tagen auch keine Güsse erfolgen.
- Kalter Gesichtsguss, s. Anleitung: Täglich morgens.
- Rosmarinsalbe: morgens eincremen

3. Akupressur

Akupressur nach Zick et al.

Folgende 9 Punkte jeweils 3 Minuten stimulieren, insgesamt kontinuierlich 27 Minuten, einmal täglich, von Kopf zum Fuß, von rechts nach links.

Yin Tang – Auf der ventralen Medianlinie, zwischen den Augenbrauen.



Anmian – In der Mitte der Verbindungslinie von Gb20 (auf der Haargrenze, zwischen den Muskelansätzen des Trapezius und Sternocleidomastoideus) und Mastoid.



Der Punkt Herz 7

Shen Men oder „Pforte der Geisteskraft“

An der Innenseite des Handgelenks. Mit den Fingern an der Handgelenkfalte entlangfahren (von der Daumenseite zum kleinen Finger), der Punkt liegt auf dem Knochen.



Punkt Milz 6

San Yin Jiao oder „Kreuzung der Drei Yin“

4 Querfinger oberhalb des Innenknöchels, dorsal der medialen Tibiakante.



Punkt Leber 3

Tai Chong

Auf dem Fußrücken in der Vertiefung des Winkels zwischen dem ersten und dem zweiten Mittelfußknochen



4. Entspannung

- Yoga
- Qi-Gong
- Mindfulness-Based-Stress-Reduction

5. Bewegung

Die wichtigsten Maßnahmen gegen Fatigue sind moderate, regelmäßige Bewegung und Sport (Ausdauer- und Krafttraining). Dies beweisen viele wissenschaftliche Studien. Es sollte eine angepasste körperliche Aktivität sein, das Training sollte langsam aufgebaut werden, um eine Überforderung zu vermeiden (evtl. Intervalltraining). Je schwerer die Fatigue ausgeprägt ist, desto geringer sollten zunächst die Intensitäten sowohl beim Krafttraining als auch beim Ausdauertraining gewählt werden. Bitte achten Sie auf eine ausreichende Regeneration. Normale Alltagsaktivitäten können wie gewohnt ausgeführt werden. Zudem entsteht ein positiver Trainingseffekt nur bei einer Mischung aus Bewegung und Entlastung.

s. Einführung

6. Ernährung

- Eier, fetter Fisch und Pilze, um Vitamin D-Mangel zu vermeiden.
- Kraftbrühe aus der traditionellen chinesischen Medizin (s. Anleitung)

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat die Kraftsuppe bereits seit über zweitausend Jahren ihren festen Platz. Als unterstützendes Heilmittel wird sie bei unterschiedlichsten Erkrankungen eingesetzt.



BEI SCHLAFSTÖRUNGEN (INSOMNIE)

Schlafstörungen bei onkologischen Patienten haben sehr vielfältige Ursachen. Medikamentennebenwirkungen, Schmerzen, Polyneuropathie, Ängste und Sorgen können belasten und im wahrsten Sinne des Wortes den Schlaf rauben.

1. Allgemeine Empfehlungen

Auf eine gesunde Schlafhygiene achten:

- Feste Rituale einführen, z. B. zur selben Zeit ins Bett gehen und wieder aufstehen.
- Auf einen ruhigen und dunklen Raum achten, ggf. Schlafmaske bzw. Ohrstöpsel benutzen.
- Die Raumtemperatur sollte zwischen 16 bis 18 °C sein.
- Vermeidung von blauem Licht (Smartphone, Tablet etc.).

- Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen.
- Auf warme Füße achten.

2. Phytotherapie

Baldrianwurzel, Melissenblätter, Hopfenblüten

je 30 Gramm mischen, davon 1 EL auf 1 Tasse (ca. 125 ml) Wasser, mit siedendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen. Abends vor dem Schlafengehen trinken. Baldrian nicht einnehmen bei Cyclophosphamid, Tyrokinase-Inhibitoren, Epidophyllotoxinen, Taxane, Vincaalkaloiden, Tamoxifen.

men bei Cyclophosphamid, Tyrokinase-Inhibitoren, Epidophyllotoxinen, Taxane, Vincaalkaloiden, Tamoxifen.

Lavendelblüten

½ TL auf 1 Tasse (ca. 125 ml) Wasser, mit siedendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen. Abends vor dem Schlafengehen trinken.

Lavendelöl Silexan (z. B. Lasea®)

1 Kapsel täglich. Die Wirkung wird nach zwei bis vier Wochen eintreten, ohne zu Abhängigkeit zu führen. Die Wirkung von Antidepressiva und Schlafmitteln kann verstärkt werden. Wechselwirkungen mit der Narkose sind möglich sowie Interaktionen mit Antikonvulsiva und Blutverdünnungsmitteln. Bei hormonaktiven Tumoren sowie Leberfunktionsstörungen sollte die langfristige Einnahme vermieden werden.

Auf Allergien achten.

Misteltherapie

Goethe-Pflanze

Bryophyllum 50 % Triturat®

0,5 bis 1 g zur Nacht unter die Zunge. Keine Interaktionen bekannt, sehr guter Schlafinduktor und gute angsthemmende Wirkung.



Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben

- Bergamotte 1 Tropfen, Lavendel 2 Tropfen und Zedernholz 2 Tropfen
- Lavendel 2 Tropfen, Rose 2 Tropfen und Melisse 1 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Bienenwachsauflagen getränkt mit ätherischen (Bio-)Ölen.
 - Rosen
 - Lavendel

Die Auflagen können täglich für 30 Minuten bis maximal 2 Stunden auf die Herzgegend gelegt werden (s. Anleitung).

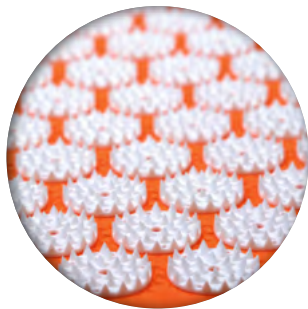
- Lavendelherzaufgabe (s. Anleitung).
- Brust- und Händeeinreibung mit (Bio-)Ölmischung
 - Orange 5 Tropfen
 - Lavendel 3 Tropfen
 - Vetiver 2 Tropfen
 - Vanille 1 Tropfen mit 50 ml Mandelöl
- Leibwaschungen (s. Anleitung). nicht anwenden bei akuten Harnwegsinfekten
- Wechselgüsse (s. Anleitung) nicht bei Gefäßverschlüssen oder Raynaud Syndrom anwenden.
- Lavendel-Fußbad (s. Anleitung)

- Ingwer-Fußbad bei kalten Füßen täglich vor dem Schlafen (s. Anleitung)
- Zitronenbad bei innerer Getriebenheit 8 Zitronen mit Schale in Stücke schneiden, diese ein paar Stunden in kaltem Wasser einweichen und sie dann durch ein Sieb ins Badewasser drücken.

3. Akupressur

Auch Schlafstörungen können mit der Akupressurpunkte nach Zick et al. behandelt werden (s. Fatigue).

Nadelreiz- bzw. Akupressurmatte.



4. Entspannung

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.
- Body Scan
Diese Übung können Sie vor dem Einschlafen ausführen, aber auch nachts, wenn Sie wach liegen und nicht mehr zur Ruhe finden.

- Meditation, z. B. Atemmeditation
Welche Methode die geeignetste ist, um die eigene Mitte zu finden und zu halten, ist sehr individuell. Probieren Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren aus, bis Sie gefunden haben, was am besten zu Ihnen, Ihrem Körpergefühl und Ihren Lebensumständen passt. Alle Anleitungen sind frei verfügbar auf der Web-Seite des Robert-Bosch-Krankenhauses, Abteilung Naturheilkunde und integrative Medizin.

5. Bewegung

- Qi Gong
- Yoga

6. Ernährung

- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) mehr trinken.
- Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen.
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend.

10

BEI ANGSTZUSTÄNDEN

1. Allgemeine Empfehlungen

- Realistische Informationen über die Erkrankung oder Behandlung suchen, um vorprogrammierte Vorstellungen die unnötige Angst verursachen, auszuräumen.
- Über die Angst mit fachlich kompetentem Begleiter sprechen.
- Schreiben, Malen, Schöpfen, um der Angst ein Gesicht zu geben, kann entlastend wirken.

2. Phytotherapie

Goethe-Pflanze Bryophyllum 50 % Triturat®

Ein- bis viermal am Tag 0,5 g bei Angstzuständen und 0,5 bis 1 g zur Nacht bei Schlafstörungen durch Angst.

Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben:

- Lavendel 4 Tropfen
- Rosen 2 Tropfen
- Mandarine 2 Tropfen
- Tonka 2 Tropfen

Alternativ:

- Weihrauch 2 Tropfen
- Mandarine 3 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Lavendelherzaufgabe (s. Anleitung)
- Lavendel-Fußbad (s. Anleitung)
- Einreibung der Zone zwischen Nabel und Brustbeinende mit Lavendelöl dreimal täglich etwa 5 Minuten auf und ab.

3. Akupressur

Der Punkt Herz 7

Shen Men oder „Pforte der Geisteskraft“

An der Innenseite des Handgelenks. Mit den Fingern an der Handgelenkfalte entlangfahren (von der Daumenseite zum kleinen Finger), der Punkt liegt auf dem Knochen (s. Foto).



Der Punkt Magen 36

Zu San Li oder „Die Langlebigkeit“

Der Punkt liegt ca. 4 Fingerbreit unter der Knie- scheibe, in der Vertiefung zwischen Schienbein und vorderem Schienbeinmuskel (s. Foto).



Die Punkte gleichzeitig an beiden Beinen für etwa 5 Minuten massieren.

4. Entspannung

- Meditation, Fantasiereisen, Entspannungs- training.
- Stressbewältigungsprogramme (z. B. Mindfulness-Based-Stress-Reduction).
- Yoga.

5. Bewegung

- Moderates Ausdauertraining.

6. Ernährung

Eine Ernährung, die reich an frischem Obst und Gemüse, Nüssen, Samen und Körnerfrüchten ist, wie eine bereits empfohlene mediterrane Voll- wertkost, versorgt den Körper mit Vitalstoffen, die auch das Nervensystem stärken.



11

BEI NAGEL- UND HAUTVERÄNDERUNGEN

Haut und Nägel können auch durch eine Chemotherapie angegriffen werden. Die Haut kann gerötet und trocken werden. Häufig können auch Pigment- veränderungen an Haut, Schleimhaut und Nägeln beobachtet werden. Nägel können brechen oder Rillen zeigen. Schmerzhaftes Nagelbettentzündungen und Nagelablösungen können auch vorkommen. Docetaxel kann schwere Nagel- veränderungen verursachen. Die Veränderungen sind zeitlich begrenzt und i.d.R. rückläufig nach Therapieende.

1. Allgemeine Empfehlungen

Zur **Prophylaxe** von Haut- und Nagelkomplika- tionen wird folgendes empfohlen:

- Vermeidung von chemischen Schadstoffen wie acetonhaltige Nagellackentferner und Reinigungsmittel.
- Vermeidung von längerem Kontakt mit Wasser.
- Nagelpflege (gerade geschnittene, nicht zu kurze Nägel, tägliches Eincremen des periungualen Gewebes mit harnstoff- haltigen Externa).
- Harte Lacke, Nagellack mit Silikon können die Nägel stärken.
- Vermeiden von mechanischer Belastung wie Reibungen und Druck auf Nagel und Nagelplatte (z. B. übermäßige Maniküre, künstliche Nägel, Nägelkauen, Entfernen der Nagelhaut, zu enge Schuhe).

- Die Ecken mit einer Nagelfeile abrunden.
- Baumwoll-Handschuhe schützen bei der Haushalts- und Gartenarbeit.
- Baumwollsocken und gut passende Schuhe tragen.
- Bei längerem Kontakt mit Wasser, etwa beim Geschirrspülen, sollten Sie Baumwollhandschuhe und darüber wasserfeste Schutzhandschuhe tragen.

2. Phytotherapie

Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben

- Lorbeer 2 Tropfen
- Palmrose 2 Tropfen
- Pfefferminze 2 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

Kühlung der Hände und Füße min. 30 Minuten vor bis min. 30 Minuten nach der Gabe der Chemotherapeutika. Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Dadurch fließt weniger Blut und somit auch weniger vom Krebsmedikament durch das gekühlte Gewebe, so dass die Gefahr der Entstehung einer durch die Chemotherapie induzierten Polyneuropathie



thie (CIPN) und des Hand-Fuß-Syndroms deutlich reduziert oder sogar vermieden werden kann.

- Handschuhe oder Socken (Elasto-Gel®).
- Kühlungsgerät (Hilotherm®), das eine konstante Temperatur von 10–12°C durchgehend einsetzen kann

Nageleinreibungen

- Polybalm, eine Mischung aus Wintergrün-, Lavendel-, Eukalyptus- und Kampferbuschöl.
Zweimal pro Tag die Nägel einreiben.
- Niaouliöl
Zweimal pro Tag die Nägel einreiben

3. Akupressur

Es gibt keine Empfehlungen.

4. Entspannung

Es gibt keine Empfehlungen.

5. Bewegung

Es gibt keine Empfehlungen.

6. Ernährung

Nagelbildungsstörung kann durch Mangel an Eisen, Zink, Eiweiß und Biotin verstärkt werden.

12

BEI NERVENSCHÄDIGUNGEN (POLYNEUROPATHIE)

Polyneuropathie kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen, da die Feinmotorik nicht nur für alltägliche Aufgaben wichtig ist, sondern auch zentral für die Ausübung vieler Hobbies sein kann. Therapieabbrüche oder Dosisreduktionen können die Folge sein. Die Beschwerden können nach Beenden der Therapie monate- oder sogar lebenslang anhalten. Mögliche Beschwerden sind Missempfindungen wie Ameisenlaufen, Kribbeln, Pelzgefühl, Taubheitsgefühl, Glieder schlafen ein, Veränderungen der Temperaturwahrnehmung (zu heiß oder zu kalt). Schmerzen und selten Lähmungen können vorkommen.

1. Allgemeine Empfehlungen

Vorbeugung spielt hier eine sehr wichtige Rolle. Bereits mit Beginn einer potenziell neurotoxischen Tumorthherapie sollten die hier beschriebenen Übungen und Empfehlungen eingesetzt werden.

Bei ausgeprägten Symptomen kann eine professionelle ergotherapeutische Unterstützung sinnvoll sein.

- Vermeiden Sie Kälteexposition, tragen Sie Handschuhe im Winter oder beim Hantieren im Kühl- oder Gefrierschrank.

- Weiterhin ist es wichtig, geeignetes Schuhwerk zu tragen und die Füße täglich auf Verletzungen und Druckstellen zu untersuchen, da diese evtl. nicht gespürt werden.

2. Phytotherapie

Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben:

- Cajeput 4 Tropfen
- Lavendel 1 Tropfen
- Johanneskraut 2 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Taktile Reize mit Igelball, Qigong-Kugeln, elektrische Zahnbürste, Nadelreizmatte.
- Bad in trockenen Hülsenfrüchten: Linsen, Rapskörner, Erbsen, Kirschkerne, Kies.
- Kalte Knie- oder Armgüsse, die tonisierend und regulierend auf das vegetative Nervensystem wirken. Bei Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, erhöhtem Blutdruck, Fieber, starken Krampfadern, starken Durchblutungsstörungen (Raynaud Syndrom, periphere arterielle Verschlusskrankheit) oder Thrombembolien sollten, ebenso wie an Therapietagen, keine Güsse erfolgen.
- Wechselbäder mit warmem und kaltem Wasser.
- Zwei- oder Vierzellenbäder haben schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Wirkung. Da niedrigdosierter Gleichstrom durch Wasser geleitet wird, ist diese Form der Therapie nicht für Herzschrittmacherpatienten geeignet. Ebenfalls sollte bei Fieber, Entzündungen oder offenen Wunden keine Therapie erfolgen.
- Zur **Prophylaxe** einer Chemotherapie-induzierten Polyneuropathie kann Kühlung empfohlen werden. (siehe Seite 48).

- Möglicherweise profitieren Patientinnen auch von einer Kompression durch enge chirurgische Handschuhe.
- Einreibungen:
 - Cuprum metallicum (Kupfer) bei kalten Füßen.
 - Pfefferminzöl bei warmen Füßen.
 - Aconitöl bei Schmerzen.

3. Akupressur

Akupressur Nagelreizmatte (s. Fotos) täglich Hände und Füße auf die Matte legen, ca. 10 Minuten morgens und abends. Nicht auf der Matte stehen, da es durch das Körpergewicht starken Druck gibt und mögliche Verletzungen vorkommen können. Einfach im Sitzen die Füße auflegen.



4. Entspannung

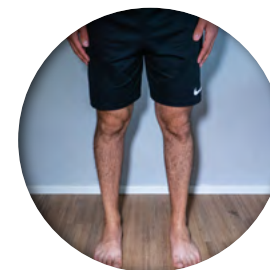
Wahrnehmung und Aufmerksamkeit lassen sich trainieren, indem die Hände und Füße wiederholt verschiedene Gegenstände und Flächen ertasten. Dazu gehören auch das Greifen und Treten in verschiedenen Mischungen aus Körnern, Reis oder Linsen. Um die Geschicklichkeit und Koordination zu verbessern, gilt es immer wieder bekannte und neue Bewegungsabläufe zu üben.

- Übungsformen wie Qi Gong, Tai Qi und Yoga.
- Entspannungsverfahren.

5. Bewegung

In der Prävention können die folgenden Empfehlungen umgesetzt werden. Es gibt aber wichtige Hinweise, dass insbesondere Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen vor stärkeren Einschränkungen schützen können, besonders wenn schon vor der Chemotherapie damit begonnen wird.

- Gleichgewichtstraining
 - Grundübungen (s. Fotos).
 - Stehen beim Zähneputzen auf einem Bein.
 - Balancieren auf einem zusammengerollten Handtuch.
- Walking, Schwimmen oder Radfahren.



Stehen auf beiden Beinen Füße nebeneinander



Schräg hintereinander



Hintereinander in einer Linie



Stehen auf einem Bein

- Barfuß gehen über verschiedene Böden, im Sand oder über Rasen, ohne sich dabei zu verletzen.
- Ein ergänzendes Training sensorischer Qualitäten (wie z. B. Übungen im Bohnenbad, Igelball, Reiznadelmatte).
- Vibrationstraining, z. B. Massage mit elektrischer Zahnbürste.

Bei manifester Chemotherapie-induzierter Polyneuropathie sollte zur Verbesserung der Funktionalität eine Bewegungstherapie erfolgen:

- Ausdauertraining.
 - Balancetraining, z. B. Ein-Bein-Stand.
 - Vibrationstraining.
 - Geh- und Stehtraining.
 - Sensomotorisches Training (z. B. Übungen im Bohnenbad, Elektrotherapie).
 - Koordinationstraining.
 - Vibrationstraining.
 - Feinmotorik-Training.
 - Elektrotherapie (wie z. B. im Rahmen der physikalischen Therapie durchgeführte Zwei- oder Vierzellenbäder).
- Diese Maßnahmen fördern die Durchblutung und können bei neuropathischen Schmerzen helfen.

Kontraindikationen: Metalle, Schrittmacher, Hautdefekte, Allergien, Entzündungen, Verbrennungen, Thrombosen, arterielle Verschlusskrankheit (Durchblutungsstörungen), Fieber.

6. Ernährung

- Omega-3-Fettsäuren 640 mg/Tag
- Nach der Studienlage ist eine **Prophylaxe** der durch Chemotherapie induzierten Polyneuropathie mit AlphaLiponsäure, Calcium/Magnesium und Vitamin E nicht zu empfehlen.

13

BEI HAND-FUSS-SYNDROM (PALMAR-PLANTARE ERYTHRODYSTHESIE)

Das Hand-Fuß-Syndrom kann von leichter Ausprägung sein, mit einer schmerzlosen Rötung der Handinnenflächen und Fußsohlen, evtl. leichten Taubheitsgefühlen ohne Beeinträchtigung der Alltagstätigkeiten.

Beim mittleren Schweregrad ist die Rötung mit Schmerzen verbunden und die Alltagsaktivitäten sind eingeschränkt.

Bei schwerem Hand-Fuß-Syndrom bilden sich feuchte Schuppen, Hautveränderungen oder Blasen. Es ist schmerzhaft und Alltagsaktivitäten können nicht mehr durchgeführt werden.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Baumwollhandschuhe und gepolsterte Schuhe schützen vor Verletzungen.
- Belastungen der Handflächen möglichst vermeiden.

- Kalte Hand- und Fußbäder durchführen.
- Kleider, Schuhe und Schmuckstücke sollten so gewählt werden, dass sie nicht zu Druckstellen oder Abschürfungen führen.
- Warme Temperaturen und direkte Sonneneinstrahlung sollten vermieden werden.
- Warme Vollbäder, Saunagänge und Dampfbäder sollten vermieden werden.
- Es sollte nur kurz mit lauwarmem Wasser geduscht werden.
- Tragen Sie bequeme, lockere Kleidung und benutzen Sie weiche Handtücher.
- Punktuelle Belastungen, wie bei längerem Knien, können das Auftreten eines Hand-Fuß-Syndroms ebenfalls begünstigen.
- Vermeidung mechanischer Belastung (Druck, Reibung, Hitze).
- Vermeidung von chemischen Noxen wie längerem Kontakt mit Wasser, Reinigungsmittel, Alkohol, Pflaster.
- Behandlung von Vorerkrankungen wie Intertrigo, Nekrosen, Mykosen, Hyperkeratosen.

- Hände und Füße oft unbedeckt lassen.
- Bei Arbeit mit den Händen Baumwollschutzhandschuhe tragen.

2. Phytotherapie

Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben

- Myrrhe 3 Tropfen
- Salbei 3 Tropfen
- Zypresse 2 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- **Leinsamen**
100 g geschroteter Leinsamen in 1 l Wasser 5 Minuten kochen. Hand- oder Fußbad ein- bis zweimal am Tag 10 Minuten. Die während des Kochens aufgelösten Eiweißsubstanzen aus dem Leinsamen bilden eine Schutzschicht auf Händen und Füßen und beschleunigen so den Heilungsprozess.

Direkt danach: Einreibung mit Hanföl.

Das Hanföl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die chronische Entzündungen günstig beeinflussen. Mindestens dreimal pro Tag einreiben, wirkt auch vorbeugend.

Alternativ:

- **Ringelblumenblüten, Kamillenblüten und Salbeiblätter** jeweils 10 g. Diese Mischung hat eine spezielle entzündungshemmende, wundheilungsfördernde, granulationsfördernde und antibakterielle Wirkung. Sie wird zu einem Aufguss verarbeitet und in Form von Hand- und Fußbad angewendet.
- **Birkenextrakt** (Imlan® Creme)
Bei nicht starker Veränderung dreimal am Tag einreiben.
- **Uridinsalbe**
Mehrfach täglich. Die Zubereitung nach dem folgenden Rezept: 10 g Uridin, dickflüssiges Paraffin Ph.Eur., Basiscreme DAC zu 100 g.
- **Mapisal®**
Eine Salbe aus ca. 15 Wirkstoffen, eine Kombination aus Schutzfilm und hoch aktiven Antioxidantien, die dem Hand-Fuß-Syndrom effektiv entgegenwirkt. dreimal am Tag intensiv eincremen.
- **Calendula –Salbe** 20 % zur **Prophylaxe**.

Kühlung der

Hände und Füße min. 30 Minuten vor bis min. 30 Minuten nach der Gabe der Chemotherapeutika. Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Dadurch fließt weniger Blut und somit auch weniger vom Krebsmedikament durch das gekühlte Gewebe, sodass die Gefahr der Entstehung einer durch die Chemotherapie induzierten Polyneuropathie (CIPN) und des Hand-Fuß-Syndroms deutlich reduziert oder sogar vermieden werden kann.

- Handschuhe oder Socken (Elasto-Gel®).
- Kühlungsgerät (Hilotherm®), das eine konstante Temperatur von 10–12°C durchgehend einsetzen kann.

3. Akupressur

Punkt Milz 9 – Yin Ling Quan oder „Die Quelle am Yin-Hügel“

Bei einem dezent gebeugten Knie liegt dieser Akupunkturpunkt in einer Vertiefung am hinteren Rand des inneren Epikondylus des Schienbeins über dem Knochen.



Punkt Niere 7 – Fu Liu oder „Der zurück-fließende Strom“

Eine kleine Delle am Vorderrand der Achilles-Sehne, drei Querfinger von der Spitze des Innenknöchels nach oben.

4. Entspannung

- Übungsformen wie Qi Gong, Tai Qi und Yoga.
- Entspannungsverfahren.

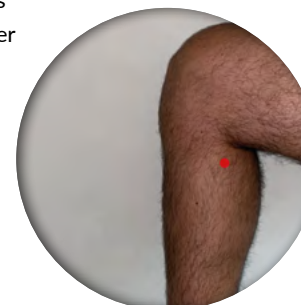
5. Bewegung

- Barfuß gehen über verschiedene Böden, im Sand oder über Rasen, ohne sich dabei zu verletzen.
- Ein ergänzendes Training sensorischer Qualitäten (wie z. B. Übungen im Bohnenbad, Igelball, Reiznadelmatte).

6. Ernährung

Pyridoxin (Vitamin B6) kann das Auftreten des Hand-Fuß-Syndroms reduzieren.

Bei der Anwendung von Capecitabin (Xeloda) in Kombination mit Cisplatin sollte auf den Einsatz von Pyridoxin allerdings verzichtet werden, da eine Abnahme der Wirksamkeit von Cisplatin durch Vitamin B6 beschrieben wird.



BEI GELENKSCHMERZEN

1. Allgemeine Empfehlungen

Fast die Hälfte aller Patientinnen, die eine Anti-hormontherapie bekommen, leiden unter Gelenkschmerzen. Die Schmerzen sind allerdings vorübergehend und nicht mit direkten Gelenkschäden verbunden und bilden sich zurück. Es ist trotzdem ein Symptom, das oft sehr stark die Lebensqualität einschränkt und zum Therapieabbruch führt.

2. Phytotherapie

Proteolytische Enzyme wie Equinovo®, Phlogenzym®, Bromelain-POS® oder Equizym MCA®.

Nicht gleichzeitig mit blutverdünnenden Medikamenten vom Cumarintyp einsetzen. Bromelain kann Interaktionen verursachen, da es ein schwacher CYP2C9-Inhibitor ist.

Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben

- Eukalyptus 2 Tropfen
- Weihrauch 3 Tropfen
- Orangen 2 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Kohlwickel (s. Anlage).
Vor allem bei Knieschmerzen sollten sie an mindestens 7 aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt werden, um eine Wirkung erzielen zu können.
- Einreibungen mit Aconitöl®, Solumöl®, oder Kytta® Schmerzsalbe.

3. Akupressur

Akupressurmatte oder Nagelreizmatte

4. Entspannung

Yogatherapie

5. Bewegung

- Bewegungstherapie (Ausdauer- und Krafttraining).
- Kinesio-Taping.

6. Ernährung

Wenig rotes Fleisch.

BEI HITZEWALLUNGEN UND STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

Antihormonelle Behandlungen aber auch Chemotherapien können die Symptome der Wechseljahre verursachen. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen beeinträchtigen die Lebensqualität.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Regelmäßige Saunagänge.
Erst 4 bis 6 Wochen nach Chemotherapie möglich, das Blutbild sollte normal und alle Wunden verheilt sein. Beginnen Sie zunächst mit niedrigeren Temperaturen und nur kurzen, wenige Minuten andauernden Saunagängen. Einmal wöchentlich eine finnische Sauna oder ein Dampfbad bieten sich an.
- Es lohnt sich auch die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels zum Ausschluss eines Mangels an und ggf. die Substitution von Vitamin D3.

2. Phytotherapie

Traubensilberkerze (*Racemosa cimicifugae*), z. B. Remifemin® zweimal am Tag 1 Kapsel. Die Wirkung tritt erst nach 2 bis 4 Wochen ein. Traubensilberkerze bindet nicht an Östrogenrezeptoren an und kann deshalb bei Tumoren mit positiven Hormonrezeptoren eingesetzt werden. Bei Lebererkrankungen oder erhöhten Leberwerten sowie bei der Einnahme von Tamoxifen sollte Traubensilberkerze nicht eingesetzt werden. Die Wirkung und damit Nebenwirkungen einer Therapie mit Doxorubicin oder Docetaxel können verstärkt werden. Bei Kombination mit Arzneimitteln, die über das CYP3A4-Enzym ver-

stoffwechselt werden, kann es zu Wirkverstärkungen oder auch Abschwächungen kommen. Die Leberwerte sollten regelmäßig kontrolliert werden.

Salbei

Die Flavonoide im Salbei können positiv auf Hitzewallungen wirken.

- Tee, 5 Mal täglich eine Tasse Salbeitee trinken.
- Lösung (z. B. Salvysat® Buerger Lösung), dreimal täglich 30 Tropfen einer hochkonzentrierten Salbeilösung einnehmen.



- Tabletten (z. B. Salvysat-Tabletten), 1 Tablette 300 mg, dreimal am Tag.
- Zweimal täglich den ganzen Körper mit Salbeitee abwaschen. Übergießen Sie hierfür 2 TL Salbeiblätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen.



Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben

- Rosengeranie 3 Tropfen
- Pfefferminze 3 Tropfen
- Sandelholz 3 Tropfen
- Ylang Ylang 2 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Wechselgüsse (s. Anleitung)
Bei Herzschwäche, Bluthochdruck, Thromboembolien, Fieber oder ausgeprägten Krampfadern sollte auf die Güsse verzichtet werden.
- Kalte Waschungen (s. Anleitung)
Bei ausgeprägten Schweißausbrüchen kann die Waschung mit Salbeitee erfolgen. Enthaltene Gerbstoffe wirken adstringierend und setzen die Schweißproduktion der Haut herab.

3. Akupressur

Punkt Milz 6

San Yin Jiao oder „Kreuzung der Drei Yin“

4 Querfinger oberhalb des Innenknöchels, dorsal der medialen Tibiakante.



Extra Punkt Ren 23

Lian Quan oder „Quelle an der Kante“

In der Mitte des Kinns, direkt an der Kantenkante im Übergang zum Halsbereich, mehrmals täglich möglich, ca. 3 Minuten lang sanft akupressieren.



4. Entspannung

- Yoga.
- Entspannungstraining (z. B. progressive Muskelentspannung).
- Achtsamkeitsmeditation – Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR).

5. Bewegung

Regelmäßige Bewegung (mind. 30 Minuten täglich).

6. Ernährung

Wenn Sie zu Hitzewallungen und Schweißausbrüchen neigen, ist Ingwer ungeeignet.

BEI HAARAUSSFALL (ALOPEZIE)

Haarausfall (Alopezie) gehört zu den häufigsten Nebenwirkungen einer Chemotherapie. Bei bestimmten Substanzen beginnt der Haarausfall bereits 2 bis 3 Wochen nach dem ersten Chemotherapie-Zyklus. In der Regel fallen die Haare büschelweise, aber nicht alle auf einmal, aus. Nach Beendigung der Chemotherapie wachsen die Haare in der Regel innerhalb 4 bis 6 Wochen wieder nach. Oft betrifft der Haarverlust die Augenbrauen, Wimpern, Bart, Schambereich sowie die Achsel- und Körperbehaarung.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Es kann empfehlenswert sein, sich die Haare bereits vor der Chemotherapie kurz schneiden und bei Beginn des Haarverlustes vollständig entfernen zu lassen.
- Die Kopfhaut ist wärme- und kälteempfindlich, deshalb kann die Benutzung von Tüchern, Mützen, Hüten oder Perücken hilfreich sein.

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und/oder Kopfbedeckung vor allem im Sommer tragen.
- Eine Perücke sollte bereits vor dem Haarausfall besorgt werden.
- milde Shampoos für die Kopfwäsche benutzen.

2. Phytotherapie

Rosenhydrolat

Zur Pflege und Beruhigung der Kopfhaut, tägliche Anwendung.

Aromatherapie

Es gibt keine bekannte Aromatherapie mit Aromasticks für diese Symptome. Allerdings sind die ätherischen Öle für die Massage und Einreibungen auch eine Form der Aromatherapie.

Wickel/Auflagen/Einreibungen

Jojobaöl

Kopfhaut Massage zwei bis dreimal in der Woche.

Kopfhautöl

- 50 ml Jojobaöl
- Bio-Benzoe Siam 3 Tropfen
- Bio-Atlaszeder 2 Tropfen

Täglich die Kopfhaut einreiben.

Kopfhautkühlung („Scalp cooling“)

Durch Kühlung wird eine Verengung der Gefäße ausgelöst und der Blutfluss zum Haarfollikel während der Chemotherapie reduziert. Dieser Effekt verringert die Toxizität bzw. Schädigung der Haarfollikel und somit den Haarausfall. Häufig treten starke Kopfschmerzen und Kälte auf. Bis heute ist nicht abschließend geklärt, ob die Kopfhautkühlung eine Metastasierung in diesem Gebiet begünstigt.

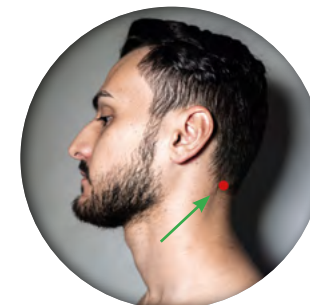
3. Akupressur

Spezifische Akupressurpunkte für Haarverlust gibt es nicht. Folgende Punkte könnten eine Hilfe bei starker Empfindlichkeit der Kopfhaut sein:

Punkt Gallenblase 20

Feng Chi oder „Teich des Windes“

Am Unterrand des Hinterkopfes, beidseitig der Mittellinie neben den beiden dort tastbaren Muskeln (s. Foto).



Punkt Gallenblase 21

Jian Jing oder „Schulter-Brunnen“

In einer Vertiefung am höchsten Punkt der Schulter in der Mitte der Verbindungslinie zwischen dem Rabenschnabelfortsatz (Akromion) und dem Dornfortsatz des 7. Halswirbelkörpers.



4. Entspannung

Haarverlust ist eine der äußeren und sichtbaren Veränderungen, die häufig als große psychische Belastung erlebt wird. Einerseits handelt sich um eine Veränderung des eigenen körperlichen Bildes, die andererseits nach außen sichtbar ist. Diese Faktoren sind zusätzliche Stressoren, die sich durch Entspannungsübungen sehr gut verbessern lassen.

Übungen für das Selbstmitgefühl können ein guter Weg sein, um zu lernen, mit den dabei auftretenden unangenehmen Gefühlen umzugehen. Sich wohl zu fühlen und sich als attraktiv zu empfinden, steigert das Selbstbewusstsein, hilft Kraft zu schöpfen und fördert letztendlich den Heilungsprozess.

5. Bewegung

Regelmäßige Bewegung eignet sich hervorragend, um Stress abzubauen, gleichzeitig wird die Durchblutung der Haarwurzel angeregt und somit das Haarwachstum gefördert.

6. Ernährung

- Hirse (*Panicum miliaceum*) sollte gegen Haarausfall wirken. Dies wurde allerdings bislang noch nicht in größeren Studien nachgewiesen, 300 mg Hirse pro Tag.
- Alkohol und Nikotin sollten vermieden werden.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine gesunde Ernährung unterstützt das Haarwachstum, da bestimmte Vitamine auf das Haarwachstum positiv auswirken. Dazu gehören alle B-Vitamine, insbesondere Biotin sowie Zink, Eisen, Vitamin C und Silicium.

17

BEI JUCKREIZ (PRURITUS)

Juckreiz kann als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten, aber auch als Symptom von Organerkrankungen, Allergien oder Infektionen. Deshalb ist hier eine ärztliche Untersuchung geboten, um die Diagnose feststellen und ggf. eine antibakterielle, antimykotische oder antiallergische Therapie einzusetzen.

1. Allgemeine Empfehlungen

- Hautkontakt mit alkoholhaltigen Flüssigkeiten vermeiden. Kurze Fingernägel, ggf. Baumwollhandschuhen tragen, um Hautverletzungen durch Kratzen zu vermeiden.
- Leichte, luftige Kleidung und Wäsche tragen. Wolle und synthetische Materialien vermeiden.

Aromatherapie

In den Aromastick eine Mischung aus den folgenden ätherischen (Bio-)Ölen geben:

- Rosenholz 2 Tropfen
- Neroli 2 Tropfen
- Zypresse 4 Tropfen

Wickel/Auflagen/Einreibungen

- Feuchte und kühlende Umschläge mit kaltem Wasser, Quark oder Joghurt (s. Anleitung).
- Einreibung mit einer Mischung von 100 ml Mandelöl und folgender (Bio-)Öle:
 - Lavendel 4 Tropfen
 - Rosenholz 4 Tropfen
 - Zypresse 8 Tropfen
 - Sanddorn 5 Tropfen
 - Neroli 3 Tropfen

2. Phytotherapie

Vollbad mit Zitronenöl

5 ml 1 % Zitronenöl in 150 ml Sahne oder Milch in das Badewasser geben, 20 Min. bei 35 – 37 °C baden.

3. Akupressur

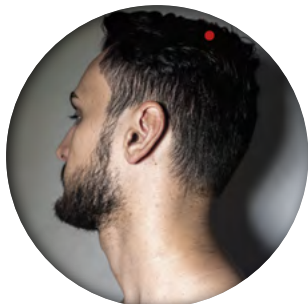
Bei Juckkreis mit Hitzegefühl

sollten folgende 3 Punkte in Folge akupressiert werden, jeweils drei Minuten beidseits.

Punkt Lenkergefäß 20

Baihui oder „Hundert Treffen“

Genau auf der Mittellinie, direkt an der höchsten Erhebung des Kopfes.



Punkt Leber 3

Tai Chong oder „Großes Heranstürmen“

Auf dem Fußdrücken in der Vertiefung des Winkels zwischen dem ersten und dem zweiten Mittelfußknochen



Punkt Leber 2

Xing Jian oder „Dazwischentreten“

Zwischen den ersten und zweiten Metatarsophalangealgelenk, am Rand der Interdigitalhaut zwischen dem ersten und zweiten Zeh, an der Grenze zwischen rotem und weißem Fleisch.



Bei Juckkreis mit Kältegefühl

sollten folgende 4 Punkte in Folge akupressiert werden, jeweils 2 Minuten beidseits:

Punkt Gallenblase 20

Feng Chi oder „Teich des Windes“

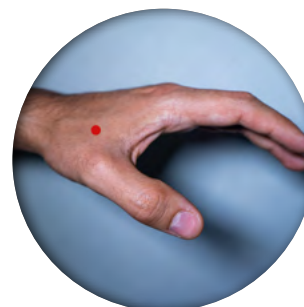
Am Unterrand des Hinterkopfes, beidseitig der Mittellinie neben den beiden dort tastbaren Muskeln (s. Foto).



Punkt Dickdarm 4

He Gu oder „Tal am Zusammenschluss“

In der Mitte des 2. Mittelhandknochens, auf der höchsten Stelle des Muskels, wenn man Daumen und Zeigefinger zusammenlegt.



Punkt Milz 6

San Yin Jiao oder „Kreuzung der Drei Yin“

4 Querfinger oberhalb des Innenknöchels, dorsal der medialen Tibiakante.



Punkt Blase 40 – Wie Zhong oder „In der Mitte der Beuge“

Liegt in der Mitte der Kniebeugefalte.



4. Entspannung

Durch Entspannungsübungen und Training nach Möglichkeiten die Aufmerksamkeit vom Juckkreis ablenken.

5. Bewegung

Regelmäßige Bewegung eignet sich hervorragend, um Stress abzubauen und könnte somit indirekt eine Linderung des Juckreizes unterstützen.

6. Ernährung

Auf ausreichende Flüssigkeit achten.



18

WÄHREND DER STRAHLENTHERAPIE

Calendula-Salbe mit hohem Pflanzenextraktanteil (20 %ig) kann zweimal täglich nach der Bestrahlung aufgetragen werden, um die Symptome zu lindern. Auf allergische Reaktionen muss geachtet werden.

Während der Strahlentherapie im Beckenbereich:

- Unterwäsche aus Baumwolle oder Seide benutzen und täglich wechseln.
- Einlagen mehrmals täglich wechseln.
- Schwarztee oder Salbeitee zur Reinigung des Analbereiches.

- Während der Bestrahlung und einige Wochen danach kann ein bestrichener Tampon mit Bepanthen® Wund- und Heilsalbe in die Scheide eingeführt werden zur Vorbeugung von Trockenheit, Entzündungen und Verklebungen.
- Delima feminin® Vaginalzäpfchen bei Scheidentrockenheit.
- Blähende Lebensmittel sollten vermieden werden, z. B. Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Vollkorngetreide, scharfe Gewürze, Knoblauch und Zwiebeln.



19

INTERAKTIONEN – WECHSELWIRKUNGEN

Während der operativen Therapiephase:

Pflanzliche Medikamente können das Blutungsrisiko erhöhen, da die Inhaltsstoffe die Gerinnungsfunktion verändern können. Es sollten deshalb folgende pflanzlichen Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel **5 – 7 Tage vor Operationen** abgesetzt werden. Die normalen verzehrblichen Mengen wie beim Kochen oder Würzen sind unproblematisch:

- Ginkgo
- Knoblauch
- Weidenrinde
- Pflanzliche Enzyme (Bromelain, Papain)

- Omega-3-Fettsäuren
- Kurkuma
- Kamille

Folgende pflanzliche Medikamente können **Interaktionen mit der Narkose** haben und sollten deshalb pausiert werden.

- Passionsblume
- Kava-Kava
- Baldrian
- Lavendel

Mögliche Wechselwirkungen bzw. Interaktionen mit einer Tumorthherapie:

Auf Grund der zahlreichen möglichen Interaktionen sollte auf die Einnahme von

- Grapefruitsaft
- Johanniskraut
- Hochdosiertem Knoblauch während der Behandlung verzichtet werden.
- Echinacea
Nicht Einnehmen bei Cyclophosphamid, Tyrokinase-Inhibitoren, Epidophyllotoxinen, Taxane, Vincaalkaloiden.
- Fischöl
Nicht Einnehmen bei Platinbasierten Chemotherapie, Kortison, Schmerzmitteln vom NSAID Typ (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin).
- Baldrian
Nicht Einnehmen bei Cyclophosphamid, Tyrokinase-Inhibitoren, Epidophyllotoxinen, Taxane, Vincaalkaloiden, Tamoxifen.
- Ephendra
Nicht Einnehmen bei Chemotherapeutika, die potenziell Herzkreislaufschädigen sind.
- Ginko
Nicht Einnehmen bei Cyclophosphamid, Teniposiden, Camptothecinen, Tyrokinase-Inhibitoren, Epidophyllotoxinen, Taxane, Vincaalkaloiden.
- Grüner Tee
Besonderes bei Erlotinib, Bortezomib, 5-FU und Irinotecan, Tamoxifen könnten Interaktionen auftreten. Während einer Chemo- oder Strahlentherapie sollte grüner Tee (insbesondere Matcha) bis max. 1 Tasse pro Tag eingenommen werden.
- Japanische Pfeilwurzel
Nicht Einnehmen bei Metotrexat.
- Rooibos Tee (Aspalathus linearis)
Sollte nicht eingenommen werden bei Patienten mit hormonaktiven Tumoren sowie bei erhöhten Leberwerten und schlechter Nierenfunktion
Bis zu einer Tasse am Tag sollten keine Interaktionen vorkommen, bei größerem Mengen ist es aber möglich.
- L-Carnitin
Nicht mit Paclitaxel.
- Soja
Nicht mit Tamoxifen.
- Vitamin C (niedrige Dosis 1g/d)
Nicht mit Bortezomib.



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln könnte die Wirkung einer Chemotherapie oder Strahlentherapie beeinflussen, deshalb empfehlen wir die Einnahme nur bei geprüftem Mangel an bestimmten Stoffen, der durch Blutuntersuchungen festgestellt wurde. Außerdem hat die Einnahme von isolierten Stoffen in Form hochkonzentrierter Extrakte nicht die Wirksamkeit und Effektivität wie die gesamte Pflanze, bei der die verschiedenen Stoffe wie in einem Konzert zusammenspielen.

Hochdosiertes Vitamin C

Das hochdosierte Vitamin C wird intravenös gegeben, es ist als sicheres Verfahren eingestuft. Bei Patienten mit Nierenerkrankungen, erhöhtem Eisenhaushalt oder mit einem Enzymmangel an G6-PD sollte es nicht gegeben werden. Verstärkung sowie Abschwächung einer Tumorthherapie sind möglich, deshalb raten wir von hochdosierten Vitamin-C-Infusionen während einer Tumorthherapie ab. Wenn die konventionelle Therapie abgeschlossen ist, könnte es zur Verbesserung der Lebensqualität gegeben werden.

L-Carnitin

L-Carnitin ist für die Energiezufuhr der Muskeln wichtig, da es bei der Oxidation der Fettsäuren eine wichtige Rolle spielt. Deshalb vermutet man, dass es eine Wirkung bei Fatigue und Mangelernährung haben könnte. Die Studienlage ist hier aber widersprüchlich. Es sollte nicht bei Schilddrüsenerkrankungen eingenommen werden. In Kombination mit Paclitaxel vermehrt es die polyneuropathischen Beschwerden. Fisch, Fleisch, Milch, Bohnen und Avocados enthalten L-Carnitin.

Zink

Zink ist ein wichtiges antioxidatives und immunstimulierendes Spurenelement. Es findet sich in Fisch, Vollkornprodukten, Ölsamen und Nüssen. Nebenwirkungen wie Haarausfall, Bauchschmerzen, Strahlenmukositis, Lymphödem und Fatigue könnten durch einen normalen Zinkgehalt im Blutspiegel reduziert werden, die Studienlage ist aber widersprüchlich. Deshalb ist es wichtig, nur bei nachgewiesenem Mangel Zink zu substituieren. Es sollte ein Abstand von mindestens 2 Stunden vor und 4 Stunden nach Einnahme von Antibiotika (Fluorchinolone, Tetrazykline und Blutplättchen-stimulierende Faktoren (Eltrombopag) eingehalten werden.

Selen

Selen ist ein Spurelement und wichtiger Baustein vieler Enzyme.

Die Substitution sollte am besten in Form von organischem Selen durchgeführt werden. Selen befindet sich auch in Fisch, Linsen, Kokosflocken, Paranüssen und Erdnüssen. Eine Paranuss beinhaltet ca. 50 µg Selen. Da Selen auch die Freisetzung von Schilddrüsenhormonen verursachen kann, sollten regelmäßige Laborkontrollen durchgeführt werden.

Vitamin D

Das fettlösliche Vitamin D befindet sich in fettem Fisch, Eiern und Pilzen. Durch die Nahrungsaufnahme wird leider nur bis 20 % des Bedarfs gedeckt. Die Sonnenexposition ist sehr wichtig für die körpereigene Produktion. Ein chronischer Vitamin-D-Mangel könnte die Entstehung von Krebs begünstigen. Bei nachgewiesenem Mangel sollte deshalb substituiert werden, z. B. mit Vigantoletten oder Vigantöl. Alle 3 Monate sollte der Spiegel kontrolliert werden, um Dosisanpassungen durchzuführen. Bei erhöhtem Blutcalciumspiegel oder bekanntem Nierenstein sollten Einnahme und Dosierung eng kontrolliert werden. Die Wirkung von Statinen (Medikament gegen hohe Cholesterinwerte) kann reduziert werden.

Antioxidantien

Die Wirkung einer Strahlen- und Chemotherapie wird teilweise über freigesetzte Radikale erzielt. Die Einnahme von Antioxidantien kann die Therapieverträglichkeit erhöhen aber auch die Wirksamkeit vermindern. Deshalb kann die Einnahme von Antioxidantien nicht empfohlen werden.

ANLEITUNGEN

21



21.1 Feucht-heiße Bauchauflage

Anwendungen bei:

- Verstopfung
- Durchfall/Reizdarm
- Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen

Nicht anwenden bei:

- akuten Bauchschmerzen/Entzündungen im Bauch
- Fieber
- Infekten

Materialien:

- 1 Leinentuch nass
- 1 Baumwolltuch
- 1 Wolltuch
- kochendes Wasser
- Handtuch zum Auswringen des Leinentuchs

Vorgehen:

Das mehrfach gefaltete Leinentuch in kochendes Wasser eintauchen, abtropfen lassen, in ein Handtuch einrollen und kräftig auswringen. Zunächst die Verträglichkeit der Wärme prüfen. Die Auflagen vorsichtig auf den Leib legen (Nabel in der Mitte) und mit dem Baumwolltuch abdecken, das Wolltuch rasch und dicht umwickeln.

Dabei folgende Reihenfolge beachten:

1. auf der Haut: ein Leinentuch
2. darüber: ein Baumwolltuch
3. darüber: ein Wolltuch

Anwendungsdauer:

Solange die Auflage als warm empfunden wird.

Hinweise:

Verbrennungsgefahr sowohl beim Auswringen als auch beim Auflegen der Tücher.

21.2 Kamillen Bauchauflage

Anwendungen bei:

- Blähungen
- Bauchschmerzen
- Völlegefühl
- Menstruationsbeschwerden
- Nervosität oder Magenbeschwerden durch Nervosität

Nicht anwenden bei:

- Unverträglichkeit gegen Kamillen
- Hautverletzung
- Entzündliche Erkrankungen im Bauch
- Fieber

Materialien:

- Kamillenöl (2 %)
- Geschirrtuch
- Frotteetuch
- Wärmflasche

Vorgehen:

Kamillenöl (2 %) im Uhrzeigersinn auf dem Bauch einmassieren. Darüber ein feucht-warmes Geschirrtuch legen. Zum Schluss das Geschirr-

tuch mit einem Frotteetuch abdecken und eine Wärmflasche darüberlegen.

Anwendungsdauer:

30 bis 45 Minuten

21.3 Rosmarinölaufage

Anwendungen bei:

- niedrigem Blutdruck
- Kreislaufschwäche
- Fatigue

Nicht anwenden bei:

- Unverträglichkeit gegen Rosmarin
- Hautverletzungen im Bereich der Auflage

Materialien:

- Geschirrtuch
- Ätherisches Rosmarinöl (2 %)
- Frotteetuch

Vorgehen:

Geschirrtuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen, dreifach falten (ca. DIN A4) und mit Rosmarinöl beträufeln und auf die Herzgegend auftragen. Anschließend mit dem Frotteetuch abdecken.

Alternativ die Herzgegend mit 3 bis 4 Tropfen Rosmarinöl (2 %) einreiben, ein nasses Tuch auf die Herzgegend legen und mit dem Frotteetuch abdecken.

Anwendungsdauer:

30 – 45 Minuten.

21.4 Kümmelölaufage

Anwendungen bei:

- Völlegefühl
- Blähungen
- Bauchschmerzen

Nicht anwenden bei:

- Unverträglichkeit gegen Kümmelöl
- Hautverletzungen
- Entzündlichen Hauterkrankungen im Bauch
- Fieber

Materialien:

- Kümmelöl (2 %)
- Geschirrtuch
- Frotteetuch
- Wärmflasche

Vorgehen:

Kümmelöl (2 %) im Uhrzeigersinn auf dem Bauch einmassieren. Darüber ein feucht-warmes Geschirrtuch legen. Zum Schluss das Geschirrtuch mit einem Frotteetuch abdecken und eine Wärmflasche darüberlegen.

Anwendungsdauer:

30 bis 45 Minuten

21.5 Schafgarbe-Leber-Wickel

Anwendungen bei:

- Verdauungsschwäche
- Anregung der Leberfunktion
- Anregung der Entgiftungsfunktion zum Beispiel beim Fasten
- nach Antibiose und Operationen
- allgemeiner Erschöpfung
- Depressionen

Nicht anwenden bei:

- akuten Entzündungen
- plötzlich auftretenden Bauchschmerzen
- Fieber
- Verdacht auf innere Blutungen
- Durchblutungsstörungen
- nach frischen Verletzungen
- bei ausgeprägter Herzschwäche
- starkem Untergewicht.

Materialien:

- 1 Teelöffel Schafgarbenkraut
- 300 ml frisches, kochendes Wasser
- flache Schüssel
- Innentuch und Wringtuch (z. B. Geschirrtuch)
- ein Abdecktuch/Außentuch (z. B. großes Handtuch), das den Leib großzügig umschließt
- Wärmflasche

Vorgehen:

- Schafgarbenkraut mit siedendem Wasser übergießen und zugedeckt 3 bis 5 Minuten ziehen lassen. Innentuch auf 20 x 30 cm

zusammenlegen, rollen und in ein Wringtuch einrollen.

- Außentuch von den Seiten einrollen und mit einer Wärmflasche vorwärmen. Anschließend auf Rückenbreite ausrollen und hinter den sitzenden Patienten legen.
- Innentuch in die Schlüssel geben, mit Tee übergießen und kräftig auswringen. Aus dem Wringtuch auspacken und so heiß wie möglich auf die Lebergegend legen.
- Mit dem Außentuch rasch und gut anliegend zudecken. Wärmflasche auflegen.

Anwendungsdauer:

20 bis 30 Minuten oder bis die Wickel als kühl empfunden wird

Hinweis:

- Anwendung nach dem Mittagessen: zur Verdauungsförderung
- Anwendung am Abend: zur Stärkung der Leberaufbaufunktion
- Unbedingt vor dem Anlegen des Wickels für warme Füße sorgen.

21.6 Kohlwickel

Anwendung bei:

- „rheumatischen“ Gelenkschmerzen
- Lymphstau
- Dekubitus
- Ulcus cruris
- Gicht
- Muskelzerrungen

Nicht anwenden bei:

Keine Ausnahmen bekannt

Materialien:

- Wirsingkohl oder Weißkohl
- 1 scharfes Messer
- 1 Brett
- 1 Nudelholz
- eventuell Kompressen, Wickel
- elastische Binde

Vorgehen:

So viele Kohlblätter vom Kohlkopf lösen, dass man die betroffene Körperstelle damit abdecken kann. Kohlblätter (nur die inneren Blätter verwenden) gut abspülen und im Anschluss mit einem Tuch trocken tupfen. Die Blätter auf dem Brett ausbreiten, sehr dicke Blattrippen ausschneiden und mit dem Nudelholz so lange walzen, bis der Saft austritt (am besten die Kohlblätter auf einem Geschirrhandtuch rollen, damit der Saft in das Handtuch einzieht). Anschließend die Kohlblätter dachziegelartig direkt auf die Haut oder Wunde legen, mit Kompressen abdecken und mit Wickel oder elastischer Binde fixieren. Wenn die Kohlblätter zu kalt sind, besteht die Möglichkeit, diese vorher mit einer Wärmflasche anzuwärmen.

Hinweise:

Es empfiehlt sich, Wirsing oder Kohl aus biologischem Anbau zu verwenden. Anwendungsdauer 1 bis 2 Stunden, bei Bedarf auch länger. Anwendung über Nacht empfohlen. Im Anschluss die Haut mit Olivenöl nachpflegen. Die

Kohlwickel sollten 10 bis 14 Tage lang eingesetzt werden.

21.7 Lavendelherzauflege

Anwendung bei:

- Bluthochdruck
- erhöhtem Puls
- innerer Unruhe
- Angst- und Panikattacken
- Ein- und Durchschlafstörungen

Nicht anwenden bei:

- Lavendellergie
- Hautverletzungen an der Herzgegend

Materialien:

- Geschirrtuch
- Frotteetuch
- Lavendelöl 5 %

Vorgehen:

Das Geschirrtuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen, dreifach falten (ca. DIN A4) und dreibis viermal mit Lavendelöl (5 %) beträufeln. Oder die Herzgegend mit Lavendelöl einreiben und ein nasses Tuch auf die Herzgegend legen. Mit einem Frotteetuch abdecken und mindestens 30 Minuten belassen.

Hinweise:

- Die Auflage kann über Nacht belassen werden (solange es als angenehm empfunden wird).

- Bei akutem Herzjagen und Nervosität die Auflage statt mit kaltem Wasser, mit warmem Wasser verwenden.
- Statt Lavendelöl kann alternativ Melissenöl verwendet werden.

21.8 Leinsamen-Handbad/ Leinsamen-Fußbad

Anwendungen bei:

- Hand-Fuß-Syndrom

Nicht anwenden bei:

- offenen Wunden an den Füßen
- ausgeprägten Krampfadern
- schwerer Polyneuropathie
- Leinsamenunverträglichkeit

Material:

- ca. 5 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- Fußbadewanne
- Handtuch

Vorgehen:

- Leinsamen ca. 5 Minuten in Wasser kochen, abkühlen lassen und Hände bzw. Füße in der angenehm temperierten (nicht heißen!) Flüssigkeit baden.

Anwendungsdauer/Badedauer:

5 – 10 Minuten.

Hinweis:

Diese Anwendung können Sie zweimal täglich durchführen.

21.9 Leinsamenschleim

Anwendungen bei:

- Sodbrennen
- Magenschleimhautentzündungen
- Magenschmerzen
- Reizmagen
- als Verdauungshilfe

Nicht anwenden bei:

Keine Ausnahme bekannt.

Materialien:

- 2 – 3 Esslöffel Leinsamen (ganz, nicht geschrotet)
- 500 ml Wasser

Vorgehen:

- Leinsamen in das Wasser einrühren.
- 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Ist das Kochwasser dickflüssig, fast schleimig, kann der Schleim durchgeseibt werden. Dabei den ausgekochten Leinsamen verwerfen.
- Schleim schluckweise warm trinken.

Hinweise:

- Der Schleim ist 1 bis 2 Tage in einer Thermoskanne haltbar.
- Warm schmeckt er am besten.

21.10 Kolonmassage

Die Kolonmassage ist eine von P. Vogler entwickelte Massagetechnik, bei der die Darmtätigkeit angeregt und unterstützt wird. Sie wird unterstützend angewandt bei Verstopfung und Blähungen, Darmträgheit sowie Krämpfen und kann eine wirkungsvolle Alternative zur Behandlung mit Abführmitteln sein. Bei der Kolonmassage wird der Dickdarm (Kolon) an fünf ausgewählten Punkten in kreisenden Bewegungen leicht massiert.

Die Massage erfolgt immer im Atemrhythmus des Patienten. Die Massage (siehe Grafik) beginnt im unteren Bereich des Dickdarms (rechte



Bauchseite) durch kreisende Bewegungen in Richtung Darmausgang und folgt dann dem Verlauf des Dickdarms bis zur s-förmigen Krümmung im linken Unterbauch (Colon sigmoideum). Von dort geht der Dickdarm in den Enddarm über. Die kreisenden Bewegungen sind langsam. Die Hände (Finger) sollten bei der Einatmung langsam aufwärts und bei der Ausatmung abwärtsgeführt werden.

Es sollte kein schmerzhafter Druck ausgeübt werden. Eine Kolonmassage ist sehr entspannend. Sie kann von einem Physiotherapeuten ausgeführt werden. Es ist aber auch eine Selbstbehandlung möglich. Sie können Kümmelöl dafür benutzen, das blähungsmildernd und krampflösend wirkt und die Magensaftbildung anregt. Es ist durchblutungsfördernd für die Magen-Darmschleimhaut und appetitanregend.

Nicht angewandt werden sollte die Kolonmassage bei:

- Akuter Verschlechterung des Allgemeinzustands
- Erbrechen
- Fieber
- Akutem Schub bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- akuten Entzündungen im Bauchraum
 - Divertikulose
 - Darmverschluss
- Schwangerschaft

21.11 Bienenwachsauflage

- Folien mit einer Mischung aus Bienenwachs und Olivenöl unter Zusatz ätherischer Öle oder Pflanzenauszügen.
- Die Folie vorsichtig mit einem Fön anwärmen, um eine angenehme Temperatur zu erreichen, auf den betroffenen Bereich legen, mit einem Schafwoll- oder Baumwoll-Tuch bedecken und ein warmes Kissen oder eine Wärmeflasche darauflegen.
- Schafgarbe-Leber-Folie zur allgemeinen Stärkung und Unterstützung der Leberfunktion
- Thymian-Brust-Auflage bei Husten mit Auswurf
- Eukalyptus-Brust-Auflage bei Erkältungssymptomen und Reizhusten
- Lavendel-Herz-Auflage bei Schlafstörungen, Anspannung und innerer Unruhe
- Rose-Herz-Auflage bei Schlafstörungen, Neigung zu Ängsten und Alpträumen
- Kümmel-Bauch-Auflage bei Blähungen und Verstopfung
- Kamille-Bauch-Auflage bei Bauchkrämpfen und Durchfall
- Bienenwachs-Auflage wärmende Auflage bei Muskelverspannungen
- Zitronen-Halswickel bei Halsschmerzen (nicht bei bakteriellen Hals- bzw. Mandelentzündungen)



21.12 Feuchte und kühlende Umschläge

Ein Leinen- oder Baumwolltuch mit Naturjoghurt oder Quark bestreichen, auf die juckende Haut legen bis es warm wird, wenn nötig erneuern. Oder einen feuchtkalten Waschlappen auf die juckende Haut legen, 2 bis 3 Minuten einen leichten Druck mit den Handflächen ausüben.

21.13 Fußeinreibung

Anwendung bei:

- Schlafstörungen
- Angst- und Unruhezuständen
- Stressregulation
- Fatigue-Syndrom

Nicht anwenden bei:

- Arteriellem Gefäßverschluss
- Akuter Thrombose
- Hautverletzungen und nässenden Hauterkrankungen

Durchführung:

- Kreise um den Innen- und Außenknöchel durchführen, dann die Ferse und die Fußsohle einreiben, danach Streichungen über den Fuß, zum Abschluss Abstriche über die Fußsohle.

Die Dauer kann 2 – 5 Minuten betragen.
Nachruhe: 10 – 20 Minuten.

- Bei Kopfschmerzen mit 2 – 5 % Pfefferminzöl
- Bei Schlafstörungen mit 2 – 5 % Lavendel oder Rosenöl
- Bei Erschöpfung mit 2 – 5 % Rosmarinöl, morgens!
- Bei Angst eine Mischung von 2 – 5 % Lavendelöl und 2 Tropfen Mandarine rot

21.14 Lavendel-Fußbad

In einen hohen Behälter 32 – 37 Grad warmes Wasser bis unterhalb der Knie füllen, mit 4 – 6 Tropfen Lavendelöl in 2 EL Sahne mischen und ins Wasser geben. Im Sitzen Knie mit einem Frotteetuch bedecken und die Beine im Lavendelbad baden. Danach abtrocknen und warm anziehen. Das Bad sollte unmittelbar vor dem Schlafengehen für maximal 20 Minuten genossen werden.

21.15 Ingwer-Fußbad

In einen hohen Behälter 32 – 37 Grad warmes Wasser bis unterhalb der Knie füllen, 30 g Ingwerpulver ins Wasser geben, im Sitzen Knie mit einem Frotteetuch bedecken und die Füße im Ingwerbad baden. Danach abtrocknen und warm anziehen. Das Bad sollte unmittelbar vor dem Schlafengehen für maximal 20 Minuten genossen werden. Nicht bei Beinschwellungen, Krampfadern und offenen Hautschäden anwenden.

21.16 Rosmarin-Fußbad

In einen hohen Behälter 32 – 37 Grad warmes Wasser bis unterhalb der Knie füllen, 4 – 6 Tropfen Rosmarinöl einrühren. Die Beine max. 10 Minuten baden, danach 10 Minuten Bettruhe.

21.17 Kneipp'sche Anwendungen

Die Durchführung dieser Anwendungen findet in einer Dusche oder Badewanne statt. Das kalte Wasser sollte fließen, damit Sie nicht im Wasser stehen müssen. Es sollte ein weicher Strahl sein, damit das Wasser nicht spritzt. Einen Waschlappen über den Duschkopf zu stülpen, kann hierbei helfen. Optimal ist es, die Güsse mindestens dreimal pro Woche durchzuführen. Bei Fieber oder starker Schwäche sowie starkem Kältegefühl keine Güsse durchführen.

Bei Kaltanwendungen folgendes beachten:

- Vor dem Guss müssen Sie sich warm fühlen.
- Das Wasser so kalt wie noch gut erträglich machen.
- Immer Herz-fern beginnen (Hände oder Füße) und rechtsseitig.
- An der Gussstelle für ca. 5 Sekunden verweilen.
- Zwei Wiederholungen pro Seite durchführen.
- Am Ende des Knie-, Schenkel- oder Vollgusses abschließend die Fußsohlen begießen.
- Entspanntes Atmen während des Gusses.
- Nach Kaltanwendung nicht abtrocknen. Wenn es zu kalt ist, mit einem Handtuch abtupfen, nicht rubbeln.
- Die Füße und Zehenzwischenräume werden jedoch immer gründlich abgetrocknet.
- Nach dem Guss sich aktiv durch Bewegung erwärmen und sich gegebenenfalls warm anziehen.

Kalter Knieguss

Der Guss sollte nur auf warmer Haut, nicht bei Kältegefühl durchgeführt werden.

Anwendung bei:

- Hitze- und Schweregefühl in den Beinen
- Bluthochdruck
- Schlafproblemen
- Infektanfälligkeit

Nicht anwenden bei:

- Arterieller Gefäßverschluss
- Akute Thrombose

Durchführung:

Am rechten Fußrücken (Fuß befeuchten) beginnen. Dann an der Vorderseite des Unterschenkels hochwandern bis zum Knie und dort mindestens 5 Sekunden verweilen. Den Wasserstrahl in diesen 5 Sekunden um das Knie herumführen, der komplette Unterschenkel (Vorder- und Rückseite) sollte nass werden. Danach an der Vorderseite wieder nach unten wandern und am linken Unterschenkel wiederholen. Pro Bein 2 Wiederholungen.

Kalter Armguss

Anwendung bei:

- Abgeschlagenheit
- Angespanntheit
- Müdigkeit
- nervösem Herzjagen
- niedrigem Blutdruck
- Schwindel

Nicht anwenden bei:

- organischem Herzleiden wie Herzrhythmusstörungen
- Durchblutungsstörungen des Herzens
- Angina pectoris
- Asthma bronchiale

Durchführung:

Den kalten Wasserstrahl vom rechten Handrücken außen am Arm bis zur Schulter hoch und dort mindestens 5 Sekunden verweilen (Wasser läuft am gesamten Arm herunter), dann auf der Innenseite wieder zurückführen. Dann den Wasserstrahl wieder hinabführen und zum linken Arm wechseln. Pro Arm 2 Wiederholungen.

Nicht abtrocknen, nur abstreifen. Die Arme bewegen, bis ein Wärmegefühl spürbar ist.

Lumbalguss

Kneipp'sches Schmerzmittel für die Lendenwirbelsäule

Anwendung bei:

- muskulären Beschwerden im unteren Rücken und Kreuzbeinbereich
- Obstipation

Durchführung:

Der Lumbalguss wird im Sitzen durchgeführt. Einen Hocker in die Badewanne bzw. Dusche stellen oder sich auf den Wannenrand setzen. Das Wasser soll direkt vom Rücken in die Wanne laufen und nicht die Beine herab. Das Wasser weich auf die betroffene Stelle laufen lassen, oft wird ein Helfer nötig sein. Die Temperatur des Wassers langsam und gleichmäßig steigern – beginnend mit der Hauttemperatur (ca. 34 °C) bis hin zur Verträglichkeitsgrenze (ca. 43 °C). Auf Verbrühungen achten! Die Anwendung durchführen bis eine kräftige Mehrdurchblutung (Rötung) erreicht ist (mehrere Minuten). Anschließend gründlich abtrocknen und anziehen. Nach dem Guss ist es oft vorteilhaft, den Rücken in alle Richtungen vorsichtig zu bewegen (dehnen, kreisen, strecken).

Im Anschluss an den Lumbalguss ist Zugluft besonders gefährlich und unbedingt zu vermeiden!

Kalter Gesichtsguss

Macht den Kopf frei

Anwendung bei:

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Erkrankungen der Nasennebenhöhlen
- Allergien
- Erschöpfung bzw. Fatigue

Nicht anwenden bei:

- Augenleiden (grauer und grüner Star)
- akuter Nebenhöhlenentzündung (Stirn-, Nasennebenhöhlen)
- Nervenentzündungen im Gesicht (z. B. Trigeminus-Neuralgie).

Durchführung:

Den Wasserstrahl dreimal rund um das Gesicht unter Einbeziehung der Schläfen führen. Danach 3 Achten um die Augen herum machen und den Strahl schließlich dreimal über die Stirn von Schläfe zu Schläfe führen. Abschließend leicht abtrocknen. Nach kurzen Pausen wiederholen bis insgesamt 3 Durchgänge durchgeführt wurden.

Leibwaschungen

Anwendung bei:

- Schlafstörungen

Nicht anwenden bei:

- Akuten Bauchbeschwerden
- Fieber

Durchführung:

Ein Waschlappen oder ein Tuch in 18 – 20 °C kaltem Wasser tränken und auswringen. Kreisförmig im Uhrzeigersinn Bewegungen durchführen. Beginn rechts auf Höhe der Hüfte. 20 – 40 Kreisen.

Wechselgüsse

Anwendung bei:

- Schlafstörungen
- Fatigue-Syndrom
- Hitzewallungen

Nicht anwenden bei:

- Herzinsuffizienz
- Herzrhythmusstörungen
- erhöhtem Blutdruck
- Fieber
- starken Krampfadern
- Thromboembolien

Durchführung:

Die Güsse sollten morgens durchgeführt werden.

Bei Wechselgüssen mit warmem Wasser beginnen, bis die Haut eine gute Rötung zeigt. Dann wird kurz mit kaltem Wasser gearbeitet, dann wieder warm und abwechselnd so weiter verfahren. Einen Wechselguss endet einem kurzen und kalten Wasserreiz.

Am kleinen rechten Zeh beginnen, über die Außenseite des Unterschenkels bis zur Kniekehle, dann an der Innenseite des Beines zurück zum großen Zeh. Seite wechseln, dann zum Schenkelguss bis hin zum Körperguss übergehen. Der Wechselguss wird in seiner Gesamtabfolge dreimal wiederholt.

Kalte Waschungen

Tränken Sie einen Waschlappen oder ein Tuch in 18 – 20 °C kaltes Wasser und wringen Sie ihn gut aus. Waschen Sie zunächst die Arme, beginnend am rechten Handgelenk über die Außenseite der Schulter und die Innenseite des Armes zurück zur Hand. Im Folgenden waschen Sie erneut den rechten Arm in umgekehrter Reihenfolge ab. Vor dem Wechsel zur Gegenseite tauchen Sie den Waschlappen erneut ins Wasser. Nach und nach folgen die Oberkörpervorderseite und der Rücken. Nach der Waschung wickeln Sie sich in warme Handtücher und halten Bettruhe. Bei ausgeprägten Schweißausbrüchen kann die Waschung mit Salbeitee erfolgen. Enthaltene Gerbstoffe wirken adstringierend und setzen die Schweißproduktion der Haut herab.

21.18 Kraftbrühe

Zutaten:

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

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einem Topf mit 5, besser 10 Litern Wasser zum Kochen bringen.
- Dann auf kleinster Flamme mindestens 8, besser 12 Stunden köcheln lassen.
- Gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen, in der letzten halben Stunde wird die Petersilie mitgekocht.
- Die Brühe wird abgessogen (Fettaugen dürfen abgeschöpft werden).
- Das Fleisch kann mitgegessen werden. Im Kühlschrank ist die Brühe 5 – 7 Tage haltbar.
- Zu jeder Mahlzeit eine warme bzw. heiße Tasse Brühe vorwegtrinken.

21.19 Anleitung zur Entspannung

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Wenn Sie müde sind, besteht jedoch beim Hinlegen die Gefahr, dass Sie einschlafen. Sie können auf einem Stuhl, auf dem Boden mit einem Kissen gegen die Wand oder auf dem Bett mit einem Kissen im Rücken sitzen. Wenn Sie liegen wollen oder müssen, dann ist es auf dem Boden mit einer Decke oder Matte empfehlenswerter als auf dem Bett.
- Es ist sehr viel einfacher, sich täglich an der gleichen Stelle zu entspannen. Versuchen Sie, diesen Platz für Ihre Entspannung zu reservieren. Sie werden feststellen, dass Sie sich schon entspannen, wenn Sie dort nur sitzen.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Telefon ausgeschaltet und die Tür geschlossen ist.
- Es ist auch einfacher, die Entspannung täglich zur gleichen Zeit zu üben. So wird daraus leichter eine Gewohnheit.
- Es ist völlig normal, dass während der Entspannung Gedanken kommen und wieder gehen. Nehmen Sie einfach wahr, dass ihre Gedanken gewandert sind und konzentrieren Sie sich aktiv wieder auf die Entspannung.
- Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, ist es gut, direkt danach in die Entspannung zu gehen. Wenn Sie nach einem anstrengenden Tag „unter Dampf“ stehen, kann es auch sinnvoll sein, sich zunächst zu bewegen und sich erst danach Zeit für eine Entspannung

zu nehmen. Das Gefühl der Tiefenentspannung kann dann einfacher erreicht werden.

- Wenn Sie sehr hungrig oder sehr satt sind, ist es schwierig, eine Tiefenentspannung zu erreichen. Falls Sie hungrig sind, essen Sie etwas Obst oder trinken Sie ein Glas Saft, bevor Sie in die Entspannung gehen. Nach einer reichhaltigen Mahlzeit sollten Sie 2 Stunden bis zur Entspannungsübung vergehen lassen.
- Im Allgemeinen raten wir, sich täglich einmal für ca. 30 Minuten zu entspannen. Diese Zeit können Sie auch auf zwei Entspannungseinheiten verteilen. Wenn Sie dies nicht in Ihren Tagesablauf integrieren können, versuchen Sie zumindest, sich mehrmals zwischendurch für 5 Minuten auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Auch jede kurze Entspannung wirkt sich positiv für Sie aus.

21.20 Zunge rollen

- Mit der Zungenspitze an der rechten Innenseite der oberen Zahnreihe am Übergang zum Zahnfleisch anfangen mit etwas Druck zur linken Seite rollen/massieren, dann von links unten nach rechts unten rollen/massieren. Die Übung kann mit der Atmung verbunden werden (Einatmung oben entlang, Ausatmung unten entlang).
- Es wird viermal in die eine Richtung und viermal in die entgegengesetzte Richtung gerollt.
- Dann wird außen herum gerollt, indem man die Zunge zwischen Wange und Zähnen am Zahnfleisch entlangrollt.
- Auch hier viermal in die eine Richtung und viermal in die entgegengesetzte Richtung rollen.
- Den entstehenden Speichel in Portionen bewusst bis in den Bauch herunterschlucken. Diese Übung dient als **Prophylaxe** bezüglich Parodontose und Karies (Speichel enthält Fluor). Außerdem macht die Übung den Mund geschmeidig und lockert die Kiefergelenke und die Muskeln um den Mund herum.



22 WICHTIGE INFORMATIONSQUELLEN

(Stand: Oktober 2024)

- <https://www.krebsverband-bw.de/wissen/broschueren/>
Patientenratgeber des Krebsverbandes:
 - Sport, Bewegung und Krebs
 - Ernährung bei Krebserkrankungen
 - Angehörige
 - Kinder und Jugendliche – wenn Eltern Krebs haben
 - Wenn Hände und Füße kribbeln und Schmerzen (Polyneuropathie)
 - Gute Kommunikation zwischen Patient*innen und Ärztin/Arzt
 - Patientenratgeber Fatigue<https://www.krebsverband-bw.de/begleitung/krebsberatungsstellen/>
Krebsberatungsstellen
- <https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs>
Memorial Sloan-Kettering Cancer Center all about herbs
- <https://www.wcrf.org>
World Cancer Research Fund international
- <https://www.cam-cancer.org>
Complementary and Alternative Medicine for Cancer
- <https://kompetenznetz-kokon.de/>
Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie
- <https://www.ago-online.de>
Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie
- <https://www.prio-dkg.de>
PRIO Prävention und integrative Onkologie
- <https://www.aicr.org/>
American Institute for Cancer Research
- <https://nccih.nih.gov>
National Center for Complementary and Integrative Health
- <https://cms.herbalgram.org/>
American Botanical Council Ratgeber
- <https://cam.cochrane.org>
Cochrane Complementary Medicine
- <https://escop.com>
European Scientific Cooperative on Phytotherapy
- <https://www.mdanderson.org>
MD Anderson Integrative Medicine Center
- <https://integrativeonc.org/>
Society for Integrative Oncology (SIO)

23 QUELLEN

- Bachmann M., Schleinkofer M.: *Natürlich gesund mit Kneipp – Fit und schön: über 60 Wasseranwendungen für zu Hause*. 6. Auflage. Stuttgart: Trias. 2020
- Baumann F., Jäger E., Bloch W.: *Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie*. 1. Auflage. Heidelberg: Springer. 2012
- Brückel I., Deman-Metschies D.: *WALA Pflege Kompendium*. 4. Auflage. Bad Boll/Eckwälden: WALA 2011
- Cramer H., *Yoga in der supportiven onkologischen Therapie*. Karger Kompass Onkologie. 2018; 4:228-30.
- Dobos G.: *Chronische Krankheiten natürlich behandeln- Mein erfolgreiches Therapiekonzept*. 1. Auflage. München: Zabert Sandmann GmbH. 2012
- Dobos G.: *Die Kraft der Selbstheilung – Mein erfolgreiches Therapiekonzept*. 1. Auflage. München: Zabert Sandmann GmbH. 2009
- Dobos G., Kümmel S.: *Gemeinsam gegen Krebs. Naturheilkunde und Onkologie – Zwei Ärzte für eine menschliche Medizin*. 1. Auflage. München: Zabert Sandmann GmbH. 2011
- Dobos G, Choi K, Horneber M, Lange S, Voß P, Cramer H, Kümmel S, Paul A. *Mind-Body-Medizin in der integrativen Onkologie*. Im Focus Onkologie. 2018; 51-55.
- Dobos G., Paul A.: *Mind-Body-Medizin-Integrative Konzepte zur Ressourcenstärkung und Lebensstiländerung*. 2. Auflage. München: Elsevier GmbH. 2019.
- Esch T., Esch S.: *Stressbewältigung Mind-Body-Medizin Achtsamkeit Selbstfürsorge*. 2. Auflage. Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH. 2016
- Fingado M.: *Therapeutische Wickel und Kompressen*. 4. Auflage. Dornach: Natura. 2008.
- Haller H, Winkler M, Klose P, Dobos G, Kümmel S, Cramer H. *Mindfulness-based interventions for women with breast cancer: an updated systematic review and meta-analysis*. Acta Oncol. 2017; 56(12):1665-1676.
- Hammes M., Kuschick N., Christoph K.: *Akupunktur kompakt*. 3. Auflage. Marburg: KVM. 2005
- Hecker H., Steveling A., Peuker E., Kastner J.: *Lehrbuch und Repetitorium Akupunktur mit TCM Modulen*. 2. Auflage. Stuttgart: Hippokrates 2002
- Heine, R. *Anthroposophische Pflegepraxis*. 4. Auflage. Berlin: Salumed. 2017.
- Holzhauer P., Gröber U.: *Checkliste komplementäre Onkologie*. 1. Auflage. Stuttgart: Hippokrates. 2010
- Huber, R. *Mind-Maps Phytotherapie*. 1. Aufgabe. Stuttgart: Hippokrates. 2009
- Kabat-Zinn J. *Gesund durch Meditation*. 1. Auflage. München: Knaur MensSana. 2013
- Kolster B., Waskowiak A.: *Atlas der Akupressur*. 2. Auflage. Poland: Quintessenz. 2014
- Kraft K., Stange R.: *Lehrbuch Naturheilverfahren*. 1. Auflage. Stuttgart: Hippokrates 2010
- Lange S, Paul A. *Mind-Body-Medizin in der Integrativen Onkologie*. ZAEN. 2019; 11(2):29-32.
- Layer M.: *Praxishandbuch Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka*. 1. Auflage. Bern: Hans Huber. 2003
- Löffler, C. *Handouts Komplementäre Onkologie und Integrative Medizin des CCC Mainfranken*. Universität Würzburg.
- Osorio, B., Keinki, C. & Münstedt, K. *Nebenwirkungsmanagement mit komplementärer Medizin*. Onkologie 26, 542–547 (2020)
- Pahlow, M.: *Heilpflanzen – Sanfte Behandlung von Alltagsbeschwerden*. 1. Auflage. Stuttgart: Hirzel. 2000
- Paul A., Kerckhoff A.: *Bewusst atmen – besser leben*. 1. Auflage. Rheinbach: Union-Betriebs GmbH. 2013
- pflege-vademecum.de
- Samel G., Krähmer B.: *Heilende Energie der ätherischen Öle*. 2. Auflage. München: Irisiana. 2015
- Stamm-Kneipp-Verein e.V., Baumgärtner O., Detmar R., Fröhlich H.: *Kneipp Gesundheit aus erster Hand*. Bad Wörishofen: Krafthand 2012
- Tenk H.: *Soforthilfe mit Akupressur*. 6. Auflage. Wien: Verlag für medizinische Wissenschaften Wilhelm Maudrich. 2007
- Von Braunschweig R., Werner M.: *Lernkarten Aromatherapie – Ätherische Öle*. 1. Auflage. Stuttgart: Haug. 2013
- Voß P, Lange S, Haller H, Cramer H, Paul AE, Dobos GJ. *Mind-Body-Medizin in der gynäkologischen Onkologie – Evidenzen eines erweiterten Behandlungsmodells*. Gynäkologische Praxis. 2018; 43:648-658.
- Voß P, Lange S, Paul AE, Dobos G, Kümmel S. *Komplementäre Therapien in der Onkologie*. Der Gynäkologe. 2019;52(2):135-143.
- Werner, M.: *Mind-Maps Aromatherapie*. 3. Auflage. Stuttgart: Haug. 2018
- Zimmermann E., Herber S.: *Aromatherapie für onkologische Patienten*. 2. Auflage. Schwollen: Sabine Herber & Eliane Zimmermann 2020
- Zizmann, P.: *Die erfolgreiche Teemischung- Rezepte aus der Praxis für die Praxis*. 2. Auflage. Bonn: Volksheilkunde. 2009

DER KREBSVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E. V.

In Baden-Württemberg erkranken jedes Jahr ca. 50.000 Menschen an Krebs. Die Diagnose Krebs ist in erster Linie für Betroffene ein großer Schock: Nichts ist mehr, wie es vorher war. Menschen, die an Krebs erkrankt sind, stehen bei uns im Mittelpunkt.

Unser Ziel ist es, dass Menschen in Baden-Württemberg, die an Krebs erkrankt sind, optimal versorgt werden. Dies gelingt nur, wenn man zum einen neben der medizinischen Versorgung alle weiteren Aspekte der Betroffenen, wie z. B.

Familie, Zugehörige und psychische Belastung mit in den Blick nimmt und zum anderen mit kompetenten Partnern ein starkes Netzwerk aufbaut. Unsere Partner sind die Selbsthilfe, Ministerien, Leistungsträger, Fachverbände, Tumorzentren, Onkologische Schwerpunkte und die niedergelassenen Hämatologen und Onkologen.

Wir vertreten Ihre Interessen in den Ministerien, bei Leistungsträgern, Verbänden, Fachgesellschaften und unterstützen Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg finanziell und ideell.

Mehr Wissen – Besser leben

Aufklärung und Informationen über die Möglichkeiten zur Vorsorge und Früherkennung von Krebserkrankungen sowie zu Therapie und Nachsorge gehören zu unseren wichtigsten Aufgaben.

Je früher Krebs erkannt wird, umso höher ist die Chance, den Krebs zu besiegen. Mit Projekten zur Prävention motivieren wir die Menschen zu einem gesunden Lebensstil, um so das persönliche Krebsrisiko zu senken.

Eine Zukunft ohne Krebs!

Der Krebsverband Baden-Württemberg e. V. arbeitet unabhängig von wirtschaftlichen Interessen und ist in großen Teilen auf Spenden angewiesen.

gewiesen. Um auch in Zukunft das Engagement für Menschen mit Krebs fortzuführen, sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen.

Spendenkonto

Landesbank Baden-Württemberg
IBAN: DE97 6005 0101 0001 0139 00
BIC SOLADEST600

Spenden sind steuerbegünstigt



FOLGEN SIE UNS



krebsverband.bw



Krebsverband
Baden-Württemberg

Krebsverband Baden-Württemberg e. V.
Adalbert-Stifter-Straße 105
70437 Stuttgart
Tel. 0711 848-10770
www.krebsverband-bw.de
info@krebsverband-bw.de



**KRAFT.
MUT.
LEBEN.**

Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Adalbert-Stifter-Straße 105

70437 Stuttgart

Tel. 0711 848-10770

Fax 0711 848-10779

info@krebsverband-bw.de

www.krebsverband-bw.de



[krebsverband.bw](https://www.instagram.com/krebsverband.bw)



[Krebsverband Baden-Württemberg](https://www.facebook.com/krebsverband.bw)



KREBSVERBAND
Baden-Württemberg e.V.