

Komplementärtherapien

So steigern Sie Ihre Lebensqualität!

Oftmals sind PatientInnen mit einem unüberschaubaren Angebot an Alternativtherapien und ergänzenden Behandlungen konfrontiert. Hier ein kurzer Überblick.

Ein Beitrag von Mag. pharm. Karin Simonitsch



Mag. pharm. Karin Simonitsch
Apothekerin in Wien



Komplementäre Therapieformen verstehen sich – anders als alternative Therapien – als Unterstützung der klinischen Behandlung. In der Krebstherapie etwa können Chemo- und Bestrahlungstherapie mit komplementärmedizinischen Methoden zur Schmerzlinderung begleitet werden oder auch nach der Behandlung zur Stärkung des Immunsystems, zur Appetitsteigerung oder Verringerung der psychischen Belastung eingesetzt werden.

Prof. Dr. Leo **Auerbach**, Leiter der Brustambulanz am Brustgesundheitszentrum im AKH Wien, beschäftigt sich seit Jahren mit komplementären Behandlungsmethoden und veröffentlichte in einer medizinischen Fachzeitschrift* erst kürzlich eine **Übersicht über gängige Komplementärtherapien**, die vor, während und nach der klinischen Krebsbehandlung zum Einsatz kommen (vgl. Auerbach 2017: 35ff). Generell zu berücksichtigen ist, dass alle begleitenden Therapieformen nur unter Rücksprache mit den zuständigen



OnkologInnen anzuwenden sind, da eine Abschwächung der bzw. Wechselwirkung mit der klinischen Therapie unbedingt individuell überprüft werden muss (vgl. ebd.: 35).

Ergänzende Maßnahmen

Auerbach hebt vor allem die in mehreren Studien bestätigte, positive Wirkung der sogenannten **Misteltherapie** hervor: Dabei werden – meist über Jahre hinweg – Mistlektine unter die Haut injiziert, die das

Immunsystem aktivieren sollen. Unter anderem konnten mithilfe der Behandlung Schlafstörungen, Erschöpfung und Infektanfälligkeit deutlich verbessert werden (vgl. ebd.). Neben der Misteltherapie gibt es zahlreiche weitere begleitende Behandlungsstrategien, wie etwa der Einsatz von Phytoöstrogenen, Weihrauch, Curcuma, Vitamin D, Selen und Cannabis. In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) werden unter anderem auch japanische Pilze zur Stärkung des Immunsystems angewandt (vgl. ebd.: 36ff).

Die Inhaltsstoffe der Cannabispflanze (**Cannabinoide**) werden als Arzneimittel vor allem zur Schmerztherapie eingesetzt. Der wirksamste Bestandteil der Cannabispflanze ist der Inhaltsstoff Dronabinol, der antiemetisch (gegen Brechreiz und Übelkeit) sowie antispastisch (krampflösend) wirkt und auch **gegen Appetitlosigkeit** eingesetzt wird.

Dronabinol unterliegt den Suchtgiftbestimmungen und ist in Apotheken in verschiedenen Darreichungsformen ausschließlich mit ärztlichem Rezept erhältlich.

Für ihre deutlich entzündungshemmende Wirkung bekannt sind **Weihrauch** (*Boswellia serrata*) und **Curcuma**, deren Wirkstoffe oft als Kombipräparate erhältlich sind. Um schädliche Stoffwechselnebenprodukte (freie Radikale) zu binden und ihren Effekt, der unter anderem durch Chemotherapie entstehen kann, abzumildern, wird vor allem die Gabe von **Vitamin D** und **Selen** empfohlen. Die Einnahme anderer Vitamine ist während der Chemotherapie allerdings kontraindiziert (vgl. Auerbach 2017: 36). Zu berücksichtigen ist, dass generell nur Kosten für Vitamin D-Präparate (bzw. für ein Präparat)

von allen österreichischen Krankenkassen übernommen werden, bei den meisten anderen Komplementärtherapien ist ein individueller Antrag der PatientInnen notwendig, um die Kostenübernahme zu klären.

Gesunde Ernährung

Neben Therapien und Präparaten, die in der Komplementärbehandlung eingesetzt werden, kommt vor allem einer ausgewogenen und gesunden Ernährung große Bedeutung zu.

Aggressive Krebszellen sind auf **Glukose** im Blut angewiesen, damit ihr Stoffwechsel funktioniert. Verzichtet man in der Ernährung auf Glukose, entzieht man Krebszellen die Nahrung und erreicht damit deren Schwächung. Die Glukoselast im Körper kann etwa durch den Ersatz von Brot, Mehlspeisen und Teigwaren aus raffiniertem Weizenmehl durch Teigwaren und Brot, die aus Getreidesorten

wie Urkorn, Hirse, Buchweizen, Roggen und Dinkel bestehen, vermindert werden. Neben raffiniertem Zucker sollte auch auf weitere **säurebildende Lebensmittel** wie Fleisch, Alkohol und Kaffee verzichtet werden. Obst und Gemüse mit einem **hohen Gehalt an antioxidativen Vitaminen** (möglichst ein abwechslungsreicher Mix an roten, grünen und gelben Sorten), hochwertige, **mehrfach ungesättigte Fette** aus Nüssen und pflanzlichen Ölen sowie **natürliche Selenlieferanten** wie Kokosflocken sollten stattdessen auf dem Speiseplan stehen. Auch eine ausreichende **Versorgung mit Eiweiß** – zum Beispiel in Form von Hülsenfrüchten oder Milchprodukten – ist wichtig, da krebskranke Menschen einen erhöhten Eiweißbedarf haben. Wird nicht ausreichend Eiweiß zugeführt, kann es zu unerwünschtem Muskelabbau und einer Reduktion der Leistungsfähigkeit kommen.

Regelmäßige Bewegung

Ein weiterer wesentlicher Faktor zur Steigerung der Lebensqualität während oder nach Krebsbehandlungen ist die Bewegung. Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic Walking

oder Schwimmen führen zur Ausschüttung des Hormons Adrenalin. Dieses sorgt als Gegenspieler von Insulin dafür, dass **Glukosespeicher geleert** werden, damit rasch Energie zur Verfügung steht. Neben dem wichtigen Abbau von Glukose, wird der Körper bei Bewegung auch vermehrt mit Sauerstoff versorgt und der **Stoffwechsel** wird aktiviert. Zudem ist die positive Wirkung auf die **Psyche** durch die Ausschüttung von Endorphinen ein wichtiger Aspekt von regelmäßiger Bewegung. Ebenso können **Entspannungsübungen** wie QiGong, Tai-Chi, regelmäßiges Meditieren, aber auch entspannte Spaziergänge in der Natur den nötigen Ausgleich zwischen An- und Entspannung bringen. In welchem Ausmaß und wie schnell während der Krebsbehandlung und nach einer Operation trainiert werden kann, ist mit dem behandelnden Arzt abzustimmen.

Das ausführliche und persönliche Gespräch mit den zuständigen OnkologInnen ist in jedem Fall unersetzlich. Nur so können eine sinnvolle Ergänzung der klinischen Behandlung und eine nachhaltige Steigerung der Lebensqualität erreicht werden.

* Quellen: Auerbach, Leo (2017): Komplementäre Therapieformen bei Krebserkrankungen. In: Gynäkologische Onkologie, Nr. 2, 35-38.



H HUMANOMED ZENTRUM ALTHOFEN
KUR & REHABILITATION

Onkologische Rehabilitation Ausgleich für die Zeit nach dem Krebs.

Die Onkologische Rehabilitation richtet sich an Patienten, die ihre primäre Krebsbehandlung abgeschlossen haben und die ihren physischen und psychischen Gesundheitszustand wieder verbessern wollen.

Die Kosten für die Onkologische Rehabilitation werden von der jeweiligen Sozialversicherung übernommen.

Kur & GVA | Dialyse | Orthopädische Rehabilitation | Lungen Rehabilitation
Stoffwechsel Rehabilitation | Onkologische Rehabilitation | Herz/Kreislauf Rehabilitation

Humanomed Zentrum Althofen - Kärnten | Moorweg 30, 9330 Althofen | T: +43 (0)4262 2071-0 | www.humanomed.at