



Das ABC der komplementären Maßnahmen



Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

In Folge dessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente BeraterInnen stehen Patienten und Angehörigen in über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten zur Verbesserung von Diagnose und Therapie bei.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendegütesiegels.



Ein Wort zur Einleitung



*Prim. Univ.-Prof. Dr.
Paul SEVELDA
Präsident der Österreichischen
Krebshilfe, Leiter der
Abteilung für Gynäkologie und
Geburtshilfe, Krankenhaus
Hietzing, Wien*

Die Diagnose Krebs stellt vor eine völlig veränderte Lebenssituation. Emotionale Faktoren wie Angst, Unsicherheit und Depression sind verständlich. In dieser Situation haben viele Menschen das Bedürfnis nach besonderer Zuwendung und Pflege, nach einer umfassenden Betreuung, nach einer selbstbestimmten Erweiterung ihrer Behandlung. In dieser Phase werden immer wieder auch „unkonventionelle“ Methoden angewandt. Manche davon können die Lebensqualität verbessern, andere sind gefährlich. Keines dieser Verfahren kann jedoch Krebs heilen. Sie sind deshalb kein Ersatz zu den Standardtherapien, sondern können sie nur ergänzen, Nebenwirkungen lindern sowie Lebensqualität verbessern. In dieser Broschüre geben wir Ihnen einen Überblick über gängige komplementäre Methoden. Dabei darf auch nicht unsere Warnung vor gefährlichen Maßnahmen fehlen. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle der Krebshilfe in Ihrer Nähe (s. S. 60).



*Nina BERNHARD
Psychoonkologin, Sprecherin der
Krebshilfe-BeraterInnen*

Eine Krebserkrankung wird von den PatientInnen meist als eine enorme, existentielle Bedrohung wahrgenommen. Demzufolge herrscht der Wunsch, alle erdenklichen Mittel gegen die Erkrankung und für eine Verbesserung der Lebensqualität auszuschöpfen. Dazu belasten Gefühle von Hilflosigkeit und Kontrollverlust, die zum einen durch den erlebten Sturz aus der eigenen Wirklichkeit entstehen und zum anderen durch die notwendigen Behandlungen der Schulmedizin. Dagegen hilft aktive und selbstbestimmte Teilhabe an der Behandlung. Neben der Schulmedizin können PatientInnen viel für sich tun. Diese Broschüre dient als ausgezeichnete Wegweiser in dem vielfältigen Angebot der Komplementärmedizin und warnt gleichzeitig vor jenen „alternativen“ Maßnahmen, die von geschäftstüchtigen „Wunderheilern“ propagiert werden.

Aus dem Inhalt

Komplementäre Maßnahmen 5

Komplementärmedizin: Ja / Nein?	6
Wirksamkeitsprüfung von Medikamenten	9
Verbesserung der Lebensqualität als Ziel	11

Komplementäre Methoden von A–Z 12

Akupunktur, Aloe Vera Trinklösung, Antioxidantien, Autogenes Training, Aromatherapie, Ayurveda, Bachblüten, Basenpulver, Bewegung, Cannabis, CBD-Öl, Chinesische Kräutertees, Entspannungstechniken, Entgiftungstherapien, Ernährung, Enzymtherapie, Ginseng (amerikan.), Grüner Tee, Homöopathie, Hypnose, Johanniskraut, Kneippen, Malthherapie, Misteltherapie, Musiktherapie, Nosodentherapie, Omega-3-Fettsäuren, Psychotherapie, Psychoonkologie, Coenzym Q10, Qi Gong, Religion, Schüssler Salze, Shiatsu, Stachelannone, Spurenelemente, Tanztherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Vitamine, Weihrauch, Yoga

„Alternative“ Methoden 35

Die Krebshilfe warnt vor	36
Antikrebsdiäten, Bioresonanztherapie, Electro Cancer Therapy, Fiebertherapie, Laetrile/Amygdalin (Vitamin B17), Germanische Neue Medizin, Magnetfeldtherapie, Miracle Mineral Solution, Organpeptidtherapie, Orthomolekulare Therapie, Ozontherapie/Eigenblutbehandlung, Thymuspräparate, Ukrain, Überwärmungstherapie, 3-Bromopyruvat	
Achtung vor Wunderheilern	47

Supportive Therapien 48

Medikamentöse Therapien.....	48
Physikalische Therapien.....	49

Lassen Sie sich helfen! 51

Einfluss der Therapie auf die Psyche	51
Psychoonkologische Beratung und Begleitung	52
Finanzielle Hilfe	56
Informationen aus dem Internet	58
Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe	60
Kostenlose Krebshilfe-Broschüren	63

Komplementäre Maßnahmen

Komplementärmedizin ist der Überbegriff für eine Vielzahl von Maßnahmen, die ergänzend zur konventionellen Medizin eingesetzt werden. Komplementäre Methoden lassen sich in unterschiedliche Gruppen einteilen.

Unterschiedliche Verfahren

☞ **Eigenständige**

Medizinsysteme

z. B. anthroposophische Medizin, traditionelle chinesische Medizin/Akupunktur, Homöopathie etc.

☞ **Diäten und**

Nahrungsergänzungsmittel

Vitamine, Makrobiotik etc.

☞ **Pflanzliche oder tierische**

Produkte

z. B. Enzyme

☞ **Chemisch definierte**

Substanzen

z.B. Vitamine

☞ **Psychologische Verfahren und spirituelle Ansätze**

z. B. Meditation, Hypnose, Beten etc.

☞ **Zellbiologische (immunologische) Methoden**

z. B. Zellextrakte, Peptide

Komplementäre Methoden sollen nur integrativ zur Standardtherapie und da begleitend eingesetzt werden. Medikamente und Maßnahmen der komplementären Medizin sollten im „Idealfall“ den üblichen Prüfprozess, d.h. die Phasen I bis IV der klinischen Studien (s. S. 9) durchlaufen, um Wirkung bzw. Wirksamkeit zu dokumentieren.

Dies trifft nur auf ganz wenige pharmakologische Methoden der komplementären Medizin zu. Es sind auch fast ausschließlich jene, die es als Arzneimittel zur Registrierung gebracht haben. Viele andere dieser „Medikamente“ sind als sogenannte Nahrungsergänzungsmittel deklariert bzw. keinem gesetzlichen Zulassungsverfahren unterzogen worden.

Darüber hinaus ist vielen dieser Methoden gemeinsam, dass der evidenzbasierte Wirkungsnachweis fehlt („unproven methods“), aber ein gewisser Nutzen, z.B. in Hinsicht auf Lebensqualität und Milderung von Nebenwirkungen, durch Studien und sogenannte „Erfahrungsberichte“ belegt erscheint.



**Univ.-Ass. Prof.
Dr. Leo AUERBACH
Leiter der
Komplementären
Ambulanz für
Krebserkrankungen**

Viele KrebspatientInnen wünschen sich eine Ergänzung der klinischen Krebstherapien durch komplementärmedizinische Behandlungen. Komplementärmedizin wirkt ergänzend, um die Heilungschancen und die Lebensqualität des Patienten zu verbessern. So können unter sorgfältiger verantwortlicher Handhabung und unter Beibehaltung der onkologischen Standardtherapie die Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie verringert und Rehabilitation gefördert werden. Die Verabreichung von komplementären Therapien bei Krebserkrankungen sollte mit den betreuenden Onkologen abgesprochen werden.

Komplementärmedizin: Ja / Nein?

Keine dieser Therapien stellt den Anspruch, die Krebserkrankung zu heilen. Sie sind wertvolle komplementäre Maßnahmen, aber keine dieser Therapien ersetzt die Standardtherapie von Krebserkrankungen!

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung.

Dieser **Schockzustand** hält einige Tage an. An das aufklärende Gespräch, das der Arzt mit Patient und Angehörigen geführt hat, erinnert man sich oft nur bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu stellen. Lieber einmal mehr als zu wenig.

Patienten sind oft bestrebt, aktiv einen Beitrag zur Genesung und Heilung zu leisten.

Es ist völlig natürlich, dass viele Patienten alles tun möchten, um ihre Heilungschancen zu verbessern. Obwohl die Mehrheit der Patienten den bewährten Standardtherapien der Schulmedizin wie Operation, Bestrahlung und medikamentösen Therapien grundsätzlich vertraut, sind viele auf der Suche nach ergänzenden Behandlungsmöglichkeiten.

Vor allem die zu erwartenden Nebenwirkungen sind häufig der Grund, warum Patienten (und auch ihre Angehörigen) vor der Schulmedizin zurückschrecken.

Die modernen Krebstherapien sind jedoch besonders durch die Anwendung von neuen, zielgerichteten Therapien und neuen Wirkstoffen nebenwirkungsärmer geworden. Die zusätzliche Anwendung unterstützender Substanzen, die z. B. die Blutbildung im Knochenmark anregen oder besonders wirksam gegen Übelkeit und Erbrechen sind, steigert die Verträglichkeit.

Anders als bei der Schulmedizin wurden komplementäre Maßnahmen nur selten bis gar nicht in kritischen und gut dokumentierten klinischen Studien (s. S. 24) untersucht. Daher ist ihre Sicherheit und Wirksamkeit oft nicht ausreichend erwiesen.

Warum viele dieser Präparate im freien Handel erhältlich sind, liegt u. a. daran, dass sie als Nahrungsergänzungsmittel relativ leicht zugelassen werden und **NICHT dem Arzneimittelgesetz** unterliegen. „Klassische“ Arzneimittel müssen einer mehrstufigen klinischen Prüfung unterzogen werden, bevor sie behördlich zugelassen werden. Sie kommen erst zur Anwendung, wenn ihre Wirkung und Verträglichkeit dokumentiert wurden.

Komplementäre Methoden

Ergänzende Maßnahmen müssen **mit großer Sorgfalt** und Vorsicht ausgewählt werden. Sie **können niemals den Standard der onkologischen Therapie ersetzen**.

Viele dieser komplementären Methoden weisen eine jahrhundertelange Tradition auf (z. B. Pflanzenheilkunde, Akupunktur, Meditation). Ihre **Wirkweise kann nicht** immer mit **naturwissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt werden**.

Aus medizinischer Sicht sind bei diesen Methoden oft über Jahrzehnte kaum Fortschritte festzustellen. Ihre Anwendung unterliegen gewissen Strömungen, geraten in Vergessenheit und kommen nach einigen Jahren – teils leicht verändert – erneut wieder „in Mode“.

Damit Patienten die Möglichkeit erhalten, sinnvolle Ergänzungen zur konventionellen Krebstherapie zu finden, ist sachkundige Aufklärung und Information notwendig.

Diese Broschüre enthält eine Zusammenstellung der häufig angewandten Methoden.

Für die Beurteilung des individuellen Nutzens bestimmter Methoden ist das Gespräch mit Ihrem Onkologen unbedingt notwendig. Denn nur er kann Wirkungen und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten einschätzen und im Verlauf beobachten.

Denn auch wenn Substanzen und Verfahren oftmals den Eindruck erwecken können, dass sie ungefährlich sind, ist nicht jede komplementärmedizinische Behandlung für alle Patienten gleich gut geeignet. Je nach individueller Situation und den angewandten Therapien können komplementärmedizinische Behandlungen auch Schaden verursachen.

Komplementäre Maßnahmen sind in den meisten Fällen nicht belastend für den Körper und haben kaum Nebenwirkungen. Sie können aber unerwünschte Wechselwirkungen mit anderen Therapiemaßnahmen hervorrufen. Daher ist die Auswahl möglicher komplementärer Maßnahmen unbedingt mit dem behandelnden Arzt zu besprechen!

Das National Cancer Institute (USA) bezeichnet Methoden, die einer wissenschaftlichen Basis entbehren bzw. denen kein seriöser Wirknachweis zugrunde liegt als „unproven methods“.

Ganzheitliche Krebstherapie

Häufig wird auch der Begriff „Ganzheitliche Krebstherapie“ propagiert. Dabei werden eine Reihe von naturheilkundlicher Methoden und Strategien zusammengefasst und mit physikalischen und psychologischen Anwendungen kombiniert. Das Prinzip ist auf folgender Prämisse aufgebaut: „Nur die Behandlung des ganzen Menschen als körperliche, seelische und geistige Einheit unterstützt langfristig den Gesundheitsprozess.“

Kostenübernahme von komplementären Methoden

Grundsätzlich übernehmen die Krankenversicherungsträger Kosten nur für wissenschaftlich anerkannte Heilmethoden. Da Behandlungsmethoden, die der Komplementärmedizin zugerechnet werden, vielfach wissenschaftlich nicht anerkannt sind, werden diese nicht als Sachleistung anerkannt. Patienten haben daher die Kosten dieser Behandlungen/Maßnahmen und/oder Substanzen zunächst selbst zu tragen.

Eine Erstattung der Kosten für Leistungen der Komplementärmedizin kann nur im Einzelfall auf Antrag beim zuständigen Krankenversicherungsträger erfolgen.

Wirksamkeitsprüfung von Medikamenten

Klinische Studien

Die Suche nach neuen Krebstherapien beginnt mit **Grundlagenforschung im Labor**. Laborexperimente im Rahmen von sorgfältig geplanten Forschungsprojekten sind die Basis für weitere Untersuchungen, die dann Hinweise für Wirkmechanismen, Dosierungen und auch Verträglichkeiten einer neuen Substanz liefern.

Erst wenn diese präklinischen Studien positiv beurteilt werden, dürfen Untersuchungen mit dieser neuen Therapie am Patienten durchgeführt werden.

Die klinische Prüfung einer neuen Substanz erfolgt in 4 Phasen:

Phase I

In einer Phase I-Studie stehen Fragen der Sicherheit, Verträglichkeit und Dosierung im Mittelpunkt. Zu diesem Zeitpunkt liegen noch keine Erfahrungen am Menschen vor. Aus Sicherheitsgründen sind daher die Teilnehmerzahlen solcher Studien klein. In der Krebsmedizin handelt es sich bei den Teilnehmern in der Regel um Patienten mit einer fortgeschrittenen Erkrankung, für die es noch keine wirksame Therapie gibt. Sollte sich

zeigen, dass ein neuer Wirkstoff mehr schadet als nutzt, wird die Studie sofort abgebrochen.

Phase II

In Phase II-Studien wird die Wirkung einer zu erprobenden Therapie bei verschiedenen Krebsformen bestimmt. D. h. sie dient der Suche nach empfindlichen Tumorarten.

Phase III

In der darauf folgenden Phase III werden weitere Daten zur optimalen Dosierung, Verträglichkeit und vor allem zur Wirksamkeit gesammelt. Auf Grundlage dieser Informationen kann die Zulassung (Registrierung als Arzneimittel) erfolgen, sofern das neue Medikament für den Patienten einen Vorteil im Vergleich zur Standardtherapie bietet.

Phase IV

In Phase IV-Studien wird die neue, aber bereits erprobte Therapie, Teil der Standardversorgung der Patienten. Die neue Substanz wird zusammen mit anderen wirksamen Substanzen oder mit Operation bzw. Strahlentherapie angewandt, um den Einsatz zu optimieren und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu überprüfen.



Lesen Sie mehr über klinische Studien in der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre. Darüber hinaus informieren Sie die Krebshilfe-BeraterInnen in ganz Österreich über alle Fragen zu klinischen Studien.

Wenn Sie sich für die Teilnahme an einer klinischen Studie interessieren, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

Der **Vorteil** einer Studienteilnahme liegt im frühzeitigen Zugang zu innovativen Behandlungen oder Verfahren, die kurz vor der Zulassung noch nicht auf normalem Weg erhältlich sind. Neue Behandlungsmethoden oder Wirkstoffe bergen aber möglicherweise auch bisher unbekanntes **Risiken** und Nebenwirkungen.

Die Einwilligung zur **Teilnahme an klinische Studien** wird schriftlich vom Patienten nach Aufklärung durch den Arzt über Ziel, Art, Dauer und auch zu erwartende Nebenwirkungen gegeben. Ein Widerruf ist jederzeit möglich.

Klinische Studien mit komplementären Maßnahmen

In den vergangenen Jahren wurden nur vereinzelte komplementärmedizinische Maßnahmen in kontrollierten **klinischen Studien** untersucht, um sie bei Wirksamkeit in die Standardtherapie-Konzepte zu integrieren.

Die wissenschaftlich begründete Medizin, auch **Evidence Based Medicine** (*evidenzbasierte Medizin, EBM*) genannt, teilt Untersuchungs- und Studiendaten in fünf

Nachweisstufen (*Evidenzgrade*) ein, die je nach Art der Studien und Informationsquellen vergeben werden. Anhand dieser Einteilung können auch Methoden zur Krebsbehandlung hinsichtlich ihrer Unbedenklichkeit und Wirksamkeit bewertet werden.

Ein Medikament oder eine Methode kann nur dann als wirksam bzw. unbedenklich gelten, wenn Studien der Evidenzgrade I oder II vorliegen.

Untersuchungen der Evidenzgrade III-V können zwar Trends aufzeigen, keinesfalls aber Unbedenklichkeits- sowie Wirksamkeitsnachweise führen.

Wirkmechanismen, die lediglich in Laborexperimenten oder Tierversuchen gezeigt wurden, haben für die Anwendung beim Menschen nur sehr eingeschränkte Aussagekraft und werden von der EBM daher in keiner Nachweisstufe berücksichtigt.

Keine der nachfolgend aufgezählten Maßnahmen sind gemäss EBM Level I oder EBM Level II wirksamkeitsgeprüft.

Verbesserung der Lebensqualität

Definition von Lebensqualität

In der Medizin hat die Bedeutung der Lebensqualität vor und nach therapeutischen Eingriffen eine besondere Wertigkeit. Es gibt jedoch keine allgemein anerkannte Definition von „Lebensqualität,“. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Lebensqualität als die *„subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen“*.

Die Lebensqualität einer Person wird von objektiven und subjektiven Komponenten beeinflusst.

Als **„Gesundheitsbezogenen Lebensqualität“** bei Krebs werden vorwiegend patientenbezogene Aspekte der Lebensqualität (Wohlbefinden, Schmerzfreiheit, Appetit, Vitalität etc.), die direkt mit der Krankheit bzw. der Therapie zu tun haben, erhoben. (*Health Related Quality of Life*).

Verbesserung der Lebensqualität

Krebstherapien bringen auch immer wieder Nebenwirkungen mit sich. Diese sind meist dadurch bedingt, dass Zytostatika und Strahlentherapie nicht nur Krebszellen, sondern auch sich teilende gesunde Körperzellen treffen. Andere Therapien wie zum Beispiel die Antihormontherapie beeinträchtigen das Wachstum von Krebszellen aber auch funktionierende Regelkreise, wodurch z.B. Symptome/Erscheinungen wie beim Wechsel auftreten.

Zu den häufigsten, die Lebensqualität beeinträchtigenden Nebenwirkungen gehören Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit und Schmerzen. Wenn diese Nebenwirkungen auftreten, ist es wichtig den behandelnden Arzt zu informieren!

Bei einigen Therapienebenwirkungen kann auch durch richtige, der Situation angepasste, Ernährung viel für das Wohlbefinden erreicht werden.



Die Krebshilfe-Broschüre „Leben mit der Diagnose Krebs“ ist kostenlos bei der Krebshilfe erhältlich.

Zytostatika:
(griech. Cyto = Zelle und statik = anhalten):

Natürliche oder synthetische Substanzen, die das Zellwachstum bzw. die Zellteilung hemmen.

Nebenwirkungen treten nicht bei jedem Patienten auf und sind auch in ihrer Stärke individuell unterschiedlich ausgeprägt.

Komplementäre Methoden von A-Z



In der Krebshilfe-Broschüre „Therapien bei Krebs“ finden Sie ausführliche Informationen über alle Standardtherapien bei Krebs und Tipps, um mögliche Nebenwirkungen zu lindern.

Komplementäre Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität

Kritisch ist hier anzumerken, dass es nur eine geringe Zahl an klinischen Studien zur quantitativen Erfassung der Lebensqualität vor, während und nach komplementären Maßnahmen gibt. Dennoch weisen „Erfahrungsberichte“ und so genannte dokumentierte „Krankenberichte“ auf die Nützlichkeit dieser Maßnahmen hin. Bei vielen dieser Anwendungen ist der Patientenwunsch und die psychische Situation die treibende Kraft für den Einsatz. Wichtig ist, nur solche **begleitende Maßnahmen** anzuwenden, die keinen hemmenden Einfluss auf die absolut vorrangigen Krebsstandardtherapien haben.

Nachfolgend sind die vorwiegend in Österreich und Mitteleuropa am häufigsten angewandten Methoden beschrieben.

☞ Akupunktur / Akupressur

Akupunktur ist ein Instrument zur Behandlung von Funktionsstörungen und Krankheiten. Mit feinen Nadeln wird an bestimmten Stellen (Akupunkturpunkte) ein Reiz gesetzt, der den Körper zu einer Reaktion führt, welche über das zentrale Nervensystem läuft und Reparaturvorgänge einleiten kann.

Bei der **Akupressur** werden die Akupunkturpunkte durch spezielle Druck- und Massagetechniken gereizt.

Akupunktur und Akupressur eignen sich nicht zur Behandlung von Krebs. Diese beiden Verfahren können aber beim Krebspatienten Übelkeit und Erbrechen (häufige Nebenwirkungen der Chemotherapie) oder auch Schmerzen positiv beeinflussen.

☞ Aloe Vera Trinklösung

Die Aloe Vera, auch Wüstenlilie genannt, erfreut sich in den letzten Jahren – dank des Wellness-Booms – steigender Beliebtheit. Ob in Shampoo, Joghurt oder Getränken: Aloe Vera gibt es in vielen unterschiedlichen Formen. Die darin enthaltene Salizylsäure kann Entzündungen hemmen. Das Aloin und die Antrachinone sind ein natürlicher, wenn auch nicht sehr wirksamer UV-Filter. Allerdings: Letztgenannte Substanzen wirken auch stark abführend. Nicht von ungefähr war Aloe Vera früher ein populäres Mittel gegen Verstopfung.

Aloe Vera wirkt schützend auf die Schleimhaut. Das Trinken von Aloe Vera führt zu einer Verbesserung der Schleimhautveränderungen, insbesondere nach Strahlentherapien im HNO-Bereich und bei Verätzungen in der Speiseröhre und Darmbereich.

Aloe Vera ist jedoch kein Mittel gegen Krebs.

☞ Antioxidantien

Unter Antioxidantien (auch Radikalfänger) versteht man Substanzen, die in der Lage sind, die freien Radikale abzufangen, die während biologischer und chemischer Prozesse im Organismus entstehen.

Antioxidativ wirksame Substanzen kommen natürlicherweise in der Nahrung und im menschlichen Organismus vor. Sie bieten den Zellen (-kerne, -membranen und der Erbmasse) Schutz vor Schädigungen durch freie Radikale.

Die wichtigsten Antioxidantien sind die Vitamine A, B, C und E (s. S. 33) und Selen (s. S. 30). Viele Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse enthalten diese Antioxidantien in natürlicher Form. Fruchtsäfte, Cornflakes, Müsli und viele andere Produkte des täglichen Lebens enthalten Antioxidantien oft als Zusätze.

Vorsicht:

Gerade in letzter Zeit ist die bedenkenlos und unkontrollierte Anwendung von Antioxidantien mehrfach kritisiert worden. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist die Anwendung von Antioxidantien während einer

Krebserkrankung (ohne Mangelernährung) nicht notwendig. Ausnahmen: Vitamin D und Selen.

Keinesfalls sollten hoch dosierte Vitamine während einer Strahlentherapie eingenommen werden, ebenso nicht an Tagen der Chemotherapie (das gilt auch für konzentrierte Fruchtsäfte, z.B. Grapefruit-saft). Hoch dosierte Vitamine sind als kontraproduktiv einzustufen, denn sie können die Wirkung dieser Therapien abschwächen.

☞ Autogenes Training

Mit autogenem Training kann konzentrierte Selbstentspannung erreicht werden. Diese Methode wird über mehrere Stufen erlernt: In der „Grundstufe“ wird durch verschiedene Übungen wie z. B. die Schwereübung, die Wärmeübung, die Sonnengeflechtsübung und die Stirnkühlübung konzentrierte Entspannung erlernt. Wichtig bei diesen Übungen ist auch das „Zurücknehmen“, das Beenden der Muskelentspannung und der Selbstversenkung.

In der zweiten Stufe („Mittelstufe“) werden diese Übungen durch Vorsatzbildungen erweitert. Mit positiv formulierten Sätzen sollen sowohl störende Symptome als auch bestimmte Verhaltens- oder Erlebnismuster beeinflusst werden (z. B. „Die Schmerzen sind mir gleichgültig“, „Ich bin ganz ruhig“). Die „Oberstufe“ des autogenen Trainings besteht im Erreichen eines tiefen Versenkungszustandes, der Beziehung zum Unbewussten herstellen soll.

Ähnlich wie bei der Meditation kann dadurch eine tiefe Entspannung mit wohltuenden Konsequenzen erreicht werden.

☞ Aromatherapie

Bei der Aromatherapie werden ätherische Öle zur positiven Beeinflussung von Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt. Geprägt wurde der Begriff in den 1920er Jahren von dem französischen Chemiker René Maurice Gattefossé. Die verwendeten ätherischen Öle werden aus Pflanzen extrahiert. Z. B. Kamille, Rosmarin, Thymian, Lavendel, Jasmin und Sandelholz werden zur Gewinnung dieser ätherischen Öle eingesetzt.

Ein Problem der Aromatherapie ist die fehlende Standardisierung ätherischer Öle zur Anwendung am Krebspatienten. Auch wurde die Entwicklung von Allergien gegen ätherische Öle beschrieben. Vorsicht ist vor allem bei deren innerlicher Anwendung geboten.

☞ Ayurveda

Ayurveda ist ein aus Indien stammendes, rund 5000 Jahre altes System ganzheitlicher Heilkunde, Ernährung und Lebensführung, das nach klinischer Therapien und zur Verbesserung der Erholung und der Lebensqualität eingesetzt werden kann.

☞ Bachblüten

Die Bachblüten-Therapie ist ein in den 1930er Jahren vom britischen Arzt Edward Bach begründetes und nach ihm benanntes Verfahren. Die zentrale These ist, dass jede körperliche Krankheit aus einer seelischen Gleichgewichtsstörung resultiert. Diesen ordnete Dr. Bach Blüten und Pflanzenteile zu, die er in Wasser legte oder kochte und die ihre Schwingungen an das Wasser übertragen sollten. Aus diesen Wassern werden anschließend die so genannten „Blüten-Essenzen“ hergestellt. Es handelt sich dabei um eine willkürliche Auswahl von Blütenkonzentrationen, die wissenschaftlich nicht begründbar ist.

Diese Blütenkonzentrationen sollen in Tropfenform den Seelenzustand günstig beeinflussen. Der wissenschaftliche Beweis dafür fehlt.

Achtung:
Ayurvedische Therapien sollten bei stark geschwächten Patienten nicht angewandt werden!



Weitere Informationen zu einem aktiven Alltag finden Sie in der Broschüre „Bewegung bei Krebs“ – kostenlos bei der Krebshilfe erhältlich!

☞ Basenpulver

Basenpulver wird gegen die Übersäuerung des Körpers durch den beim Menschen häufig hohen tierischen Eiweißkonsum empfohlen. Der pH-Wert des Körpers liegt nahezu konstant im leicht basischen Bereich. Dazu sind ein Zusammenspiel und das Funktionieren von Lunge, Niere, Haut und des Puffersystems des Blutes notwendig. Bei der Einnahme von Basenpulver, das in Wasser gelöst wird, reagiert der Magen mit einer erhöhten Säureproduktion.

☞ Bewegung (Körperliche Aktivität)

Ergebnisse klinischer Studien sprechen für den wesentlichen Nutzen sportlicher Aktivitäten bei Krebspatienten. Dies gilt insbesondere für Brust-, Prostata- und Dickdarmkrebspatienten und ist dort bereits gut wissenschaftlich belegt.

Erhöhte körperliche Aktivität hilft, nicht oder nur wenig Gewicht zuzunehmen. Weniger Körperfett führt zu einer verminderten körpereigenen Bildung von Geschlechtshormonen. Fettreduktion äußert sich teilweise sogar in einem verbesserten Überleben.

Vermehrte körperliche Aktivität wirkt auch vorbeugend gegen *Osteoporose* (Knochenabbau) und das sogenannte Fatigue-Syndrom (ständiges Gefühl von Müdigkeit).

Wichtig ist, dass es sich bei der sportlichen Aktivität nicht um Hochleistungssport handelt. Bewegung empfiehlt sich insgesamt drei- bis fünfmal pro Woche jeweils mind. 15 bis 30 Minuten, davon:

- zweimal pro Woche Ausdauertraining wie Gehen, Radfahren, Nordic Walken oder Laufen
- einmal pro Woche Gymnastik zur Koordination, Krafttraining und Dehnung.

☞ Cannabis

Cannabis wird aus dem Harz der weiblichen Hanfpflanze (*Cannabis sativa*) gewonnen und als Droge, aber auch für medizinische Zwecke verwendet. Bei Cannabinoiden sind natürliche oder synthetische Substanzen enthalten, wobei *Delta 9 Tetrahydrocannabinol* (THC) der Hauptwirkstoff ist.

Cannabinoiden haben antiemetische Eigenschaften und kommen besonders in der Palliativmedizin zum Einsatz zur Behandlung von Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und auch Schmerzen. Für die Wirkung gegen Kachexie gibt es noch nicht genug Daten aus Studien.

Experimentelle Untersuchungen haben einen antitumoralen Effekt von Cannabinoiden auf Zellkulturen aber auch im Tierversuch dokumentiert. Derzeit wird die Wirksamkeit auf die Krebser-

krankung in klinischen Studien untersucht.

☞ CBD-ÖL

Cannabidiol (CBD) ist ein weiterer Hauptwirkstoff von *Cannabis sativa*. Es hat keine berauschende Wirkung und zählt daher nicht zu den Suchtmitteln. Legale Produkte – Tropfen, Öle etc. wie man sie bei uns in Shops kaufen kann – haben einen THC-Wert unter 0,3% und machen somit nicht „high“, unabhängig davon wie hoch der CBD-Anteil ist.

CBD kann schmerzstillend, angstlösend, antiepileptisch und krampflösend wirken sowie Übelkeit und Brechreiz mindern. Als konzentrierte Reinsubstanz ist CBD in Österreich noch nicht als medizinischer Wirkstoff anerkannt. Es gibt auch noch keine eindeutige Datenlage bezüglich ihrer Wirksamkeit und Sicherheit.

CBD ist kein Allheilmittel und auch keine Wundermedizin für Krebserkrankungen.

☞ Chinesische Kräutertees

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM, s. S. 31) erfährt weltweit zunehmende Anwendung. Das liegt auch daran, dass dem ausführlichen Gespräch und der nicht-apparativen Diagnostik besonderes Augenmerk geschenkt wird. Damit rückt der Patient in den Mittelpunkt.

Trotzdem ist vor dem unbedenklichen Einsatz der „Kräutermedizin“ während konventioneller Krebstherapie zu warnen. Lt. einer letzten Publikation (Cancer 2016) ist der Einsatz von „Kräutermedizin“ oft mit negativen Effekten auf Wirksamkeit und auf Sicherheit von konventioneller Krebstherapie verbunden.

Während einer Chemo- oder Strahlentherapie stehen über die Unterstützung mit Kräutern nur spärliche wissenschaftliche Informationen zur Verfügung. Dies vor allem deshalb, da weltweit unterschiedlichste Kräutermischungen in verschiedenster Form zur Anwendung kommen. Eine wissenschaftlich fundierte Untersuchung aus dem Jahr 2007 wurde beim Dickdarmkrebs durchgeführt (vgl. *Mok et al., Ann. Oncol. 2007*). Die Nebenwirkungen der Chemo-

therapie waren in beiden Gruppen mit und ohne Kräuterteemischung jedoch vergleichbar.

Insgesamt kann vom ernährungsphysiologischen Standpunkt – außer im Falle einer Herzerkrankung – das Trinken von reichlich Tee (z. B. grünem Tee) gerade in der Phase der Chemotherapie empfohlen werden. Damit ist v. a. eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet.

Kräuterteemischungen, deren Herkunft unklar ist, sind nicht zu empfehlen. Es ist weiters darauf zu achten, dass diese Teesorten aufgrund von schlechten Lagerbedingungen keine Verunreinigungen enthalten und keinen Schimmelpilzbefall aufweisen.

☞ Entspannungstechniken

Entspannungstechniken wie autogenes Training (s. S. 14) oder auch die progressive Muskelentspannung nach Jacobson werden vor allem zur Angstreduktion eingesetzt.

Der Patient lernt durch körperliche und in der Folge auch psychische Entspannung, Stress und Ängste abzubauen bzw. zu reduzieren.

☞ Entgiftungstherapien

Entgiftungstherapien basieren auf der Idee, dass Krebs durch Störungen des Gesamtorganismus verursacht wird. Es wird ein so genanntes „System der Grundregulation“ angenommen, dessen Beeinträchtigung durch sogenannte „Schädigungsfaktoren“ zu Organstörungen, Verschlackungen sowie Mesenchymblockade führt. So sollen letztlich unter anderem auch Krebserkrankungen verursacht werden.

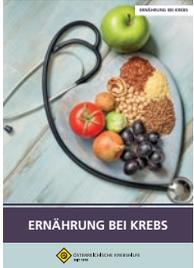
Die individuelle Beseitigung der „Schädigungsfaktoren“ soll den Organismus bei der Abtötung von Krebszellen unterstützen. Zur Beseitigung werden u. a. Vita-

min- und Spurenelementgaben, Colon-Hydro-Therapie, Nosoden sowie pflanzliche und homöopathische Heilmittel empfohlen.

Aus wissenschaftlicher Sicht sind für Entgiftungstherapien nicht einmal die Grundlagen belegt, auf denen das Therapiekonzept basiert (= Darstellung von Grund-/ Mesenchymsystem bzw. dessen Grundregulation).

ACHTUNG:

Da die empfohlenen therapeutischen Verfahren außerdem nicht hinreichend auf Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit geprüft sind, kann ihre Anwendung nicht empfohlen werden.



Lesen Sie mehr zu dem Thema „Ernährung bei Krebs“ mit vielen Tipps und konkreten Vorschlägen in der gleichnamigen Krebshilfe-Broschüre.

Ernährung

Ausgewogene Ernährung ist im Verlauf von Krebserkrankungen eine wesentliche Voraussetzung zur Aufrechterhaltung eines guten Allgemeinzustandes und der Lebensqualität. Ein guter Ernährungszustand ermöglicht die optimale Durchführung von Standardtherapien und verbessert dadurch die Heilungschancen. Aus diesem Grund sollte die Ernährungsoptimierung bei Krebspatienten zentraler Bestandteil im Therapiekonzept sein.

Eine nicht einseitige, gesunde Ernährung ist bei allen Krebstherapien sehr wichtig. Gerade im Zuge der Chemotherapie können verschiedenste Ernährungsprobleme wie z. B. Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Gewichtsverlust etc. auftreten. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wenn bei Ihnen solche Probleme auftreten.

Enzymtherapie

Proteolytische Enzyme (eiweißspaltende Enzyme) sind bereits seit 100 Jahren als Zusatztherapie bei Krebserkrankungen in Anwendung. Als sogenannte *Biokatalysatoren* steuern Enzyme wichtige chemische Reaktionen im Organismus.

Bromelain (aus Ananas) und *Papain* (aus Papaya) sind pflanzliche, Eiweiß spaltende (= proteolytische) Enzyme. Obgleich die Bestandteile und Basismechanismen, welche die Wirksamkeit bestimmen, bislang nur teilweise erforscht wurden, sind entzündungshemmende, abschwellende sowie gerinnungshemmende Aktivitäten experimentell und klinisch belegt. Enzympräparate werden meist in Form von Dragees eingenommen.

Bestimmte Enzymgemische, die bei dieser Therapie eingesetzt werden, bewirken eine Stimulierung und Unterstützung des Immunsystems.

Enzyme sollen, wie in experimentellen Studien gezeigt wurde, ein Anhaften von Krebszellen an Blutgefäße verhindern und so eine Entstehung von Metastasen

verhindern. Auch wird die Enzymtherapie als unterstützende Maßnahme zur Chemotherapie, Bestrahlung und nach Chirurgie bei Krebserkrankungen angewendet. Gut dokumentierte Anwendungsbeobachtungen, also klinische Erfahrungen, liegen lediglich für proteolytische Enzymgemische vor.

ACHTUNG:

Nebenwirkungen einer Enzymtherapie können Probleme wie z. B. Magen-Darm-Beschwerden sein.

☞ Ginseng (amerikan.)

Ginseng wird häufig eingesetzt, um Infektionskrankheiten, Erkältungen, aber auch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Colitis und Gastritis zu bekämpfen.

Amerikanischer Ginseng zeigt Wirkung bei therapie- und erkrankungsbedingten Erschöpfungszuständen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit (Fatigue-Syndrom). Die Verabreichung erfolgt als Saft, Ölextrakt und auch als Kapsel.

ACHTUNG:

Die o. g. Wirkungen sind wissenschaftlich nur bei **amerikanischem Ginseng** bewertet und treffen nicht auf den **asiatischen Ginseng** zu!

☞ Grüner Tee

Grüner Tee hat seinen Ursprung in China, wo er seit Jahrtausenden wegen seiner gesundheitsfördernden und wohltuenden Wirkungen getrunken wird. Er wird auf traditionelle Art angebaut, von Hand gepflückt und frisch verarbeitet. Erfolgt sein Aufguss in Anlehnung an die chinesische Teezeremonie, bleiben Inhaltsstoffe und Aroma optimal erhalten.

Grüner Tee enthält eine Vielzahl an Inhaltsstoffen, u. a. Koffein, Katechine (insbesondere Epigallocatechingallat, EGCG), Vitamine und Mineralstoffe/Spurenelemente, deren antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen experimentell nachgewiesen wurden. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist die Wirkung von grünem Tee zum Schutz vor Krebserkrankungen allerdings nicht eindeutig belegt.

☞ Homöopathie

Homöopathie ist eine spezielle Medizin, die nach anderen Regeln als die naturwissenschaftliche Medizin vorgeht. Die drei Grundprinzipien der Homöopathie sind das Ähnlichkeitsprinzip, die Arzneimittelprüfung am Gesunden durch stufenweise Verdünnung der Heilmittel und das individuelle Krankheitsbild.

Die Homöopathie erfolgt immer erst nach einer ausführlichen Erhebung des Zustandes des Patienten unter Beachtung seiner körperlichen und seelischen Merkmale, Größe, Gewicht und Konstitution, Charakter, Reaktion auf Umweltreize und vieles mehr. Diese ausführliche Beschäftigung mit dem Patienten kann sich positiv auswirken.

Die Anwendung der Homöopathie bei Krebspatienten soll Folgeerscheinungen von Therapien wie z. B. Übelkeit abschwächen, wodurch die Befindlichkeit und damit die Lebensqualität verbessert wird.

☞ Hypnose

Hypnose wird angewendet, um einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Bei der Hypnose-sitzung suggeriert der Therapeut, dass Arme und Beine schwer werden und eine tiefe Gelassenheit eintritt. In diesem Zustand der hypnotischen Trance, in dem der Patient sich in einem anderen Bewußtseinszustand befindet, beginnt der Hypnotiseur mit der Therapie. Durch bestimmte Suggestionen, die in der Hypnose tiefere Bewußtseinsschichten erreichen, können chronische Schmerzen gelindert, der Blutdruck gesenkt, Ängste aufgelöst oder suchthafte Verhalten beeinflusst werden.

Untersuchungen haben gezeigt, dass mittels Hypnose durch Chemotherapie verursachter Brechreiz und Krebschmerzen gelindert werden können.

☞ Johanniskraut

Das „Arnika der Nerven“ zählt zu den wichtigsten pflanzlichen Mitteln gegen **depressive Verstimmungen**. Laut Pflanzenheilkunde wirkt Johanniskraut stimmungsaufhellend, antidepressiv und angstlösend.

Es kann allerdings – vor allem bei intensiver Sonnenbestrahlung – zu schweren Hautreaktionen (Sonnenbrand) kommen. Aus diesem Grund sollten im Falle einer Strahlentherapie keine Johanniskrautpräparate eingesetzt werden. Und auch das Einreiben des Bestrahlungsgebietes mit Johanniskrautöl während der Strahlentherapie sollte vermieden werden!

Johanniskrautextrakte können aber auch unerwünschte Reaktionen in Kombination mit anderen Medikamenten hervorrufen und insbesondere die Wirksamkeit von Chemotherapeutika verändern, weshalb es als Begleittherapie neben den meisten Chemotherapeutika kontraindiziert ist.

☞ Kneippen

Das Kneipp-Programm umfasst fünf große Bereiche – Wasseranwendungen, Heilkräuter, gesunde Ernährung, Bewegung und Lebensordnung – und ist gut geeignet, die Lebensqualität begleitend zur ärztlichen Therapie zu verbessern.

Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen, deren Wirkung medizinisch gut erforscht ist. Wasseranwendungen sind nicht nur kalt, sondern viele sind kalt-warm im Wechsel oder auch nur warm. In erster Linie wird dabei die Abwehrkraft des Immunsystems durch die Reaktion des Körpers auf thermische Reize verbessert und Herz und Kreislauf werden trainiert. Vorsicht ist bei Patienten mit einem Risiko für eine Lymphschwellung (z. B. nach der Entfernung der Achsel- oder Leistenlymphknoten) geboten.

☞ Malthherapie

Krebspatienten gehen ganz unterschiedlich mit ihrer Erkrankung um. Die Bewältigung von Operation, Chemo- oder Strahlentherapie, den körperlichen Veränderungen nach einer schweren Erkrankung und auch die Konfrontation mit dem eigenen Tod stellt nicht nur eine körperliche, sondern auch eine extreme psychosoziale Belastung dar. Kunst und Kreativität kann dabei ein Weg sein, diese schwere Situation zu meistern.

„Kunst“ kann als Teil einer Behandlung Patienten dabei helfen, die Krankheit zu überwinden. Vielen ermöglicht sie einen positiveren Umgang mit der Erkrankung. Darüber hinaus trägt Kreativität nachweislich dazu bei, sich wohler und entspannter zu fühlen und damit auch das Immunsystem zu stärken. Kliniken bieten deshalb bereits Kunsttherapien an.

☞ Misteltherapie

Der Einsatz der Mistel zu Heilzwecken hat eine Jahrtausende lange Tradition. Mistelpräparate gehören in Österreich, Deutschland und der Schweiz zu den bekanntesten, meist verwendeten und wissenschaftlich noch am besten untersuchten komplementären Arzneimitteln in der Onkologie.

Die Anwendung der Mistel bei Krebs geht auf den Anthroposophen Dr. Rudolf Steiner zurück, der diese Therapie 1920 bei inoperablen Krebspatienten einführte. Mistelpräparate werden vorwiegend aus der weißbeerigen Mistel (*Viscum album*) gewonnen und als speziell zubereitete wässrige Lösungen in Form von Injektionen verabreicht. Die Beobachtung einer verbesserten Lebensqualität (Verbesserung des Appetits und des Schlafes, verringerte Schmerzen, bessere Verträglichkeit der klassischen Krebstherapie) führte dazu, dass sich viele Ärzte mit dieser Therapie beschäftigten.

Die Mistel enthält mehrere Stoffgruppen (u.a. so genannte *Lektine*), die in der Lage sein sollen, sowohl eine wachstumshemmende Wirkung auf Tumorzellen als auch stimulierende Wirkung

auf die Zellen des Immunsystems auszuüben.

Studien haben gezeigt, dass eine Anwendung der Mistel begleitend zur Chemo- und Strahlentherapie zu einer Besserung der subjektiven Verträglichkeit dieser Therapie führen kann. Unter einer Misteltherapie kann es zu erhöhter Körpertemperatur kommen, allergische Reaktionen sind äußerst selten.

Nach Operationen werden Mistelpräparate zur Senkung des Rezidiv-Risikos eingesetzt. Auch dazu gibt es zahlreiche Erfahrungsberichte. Mehrere aktuelle klinische Studien weisen auf eine Verbesserung der Überlebenszeit bei Patienten mit fortgeschrittenen Tumorerkrankungen durch die zusätzliche Gabe der Misteltherapie neben den verschiedensten Therapieformen.

Klinische Untersuchungen und Studien zeigten Krebsart- und Krebsstadium abhängig Reduktionen von Nebenwirkungen der Krebsstandardtherapie, damit einhergehende Steigerung der Lebensqualität sowie Normalisierung von Abwehrfunktionen unter standardisierter Misteltherapie.

Rezidiv:

Wiederauftreten einer Krankheit

Einige Studien weisen allerdings gravierende methodische Mängel auf, bedürfen der Bestätigung und können insbesondere die Unbedenklichkeit und Wirksamkeit der Misteltherapie bislang nicht belegen.

🌀 Musiktherapie

Musik wird schon seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt. Ruhige Musik wirkt beruhigend auf den Organismus, da sich der Takt mit dem Herzschlag harmonisiert. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, wählen Musiktherapeuten Stücke aus den verschiedensten Musiksparten aus und hören diese gemeinsam mit den Patienten.

Eine weitere Art der Musiktherapie ist aber auch das gemeinsame Musizieren, Komponieren oder Dirigieren.

Chemotherapiepatienten, die an Übelkeit und Erbrechen leiden, profitieren besonders von der Musiktherapie. Der Blutdruck sinkt und Depressionen werden gelindert. Auch akute Schmerzen können mit Musiktherapie gelindert und die Gabe von Schmerzmitteln verringert werden.

🌀 Nosodentherapie

Nosoden sind Hochpotenzen von krankheitsauslösenden körpereigenen oder körperfremden Substanzen, einschließlich Viren und Bakterien. Die eigentlich krankmachende Wirkung der Nosoden soll durch homöopathische Zubereitung aufgehoben und in spezifische aktivierende Reize für das körpereigene Immunsystem umgewandelt werden. Bei der Nosodentherapie werden diese immunaktiven Substanzen u. a. zur Krebsvorbeugung, zur Behandlung von Vorstufen bestimmter Krebsarten sowie zur Vorbeugung von Rezidiven und Metastasen eingesetzt.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist die Nosodentherapie nicht auf Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit geprüft und daher zur Vorbeugung und Therapie von Krebserkrankungen nicht empfehlenswert.

Ω Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe innerhalb der ungesättigten Fettsäuren. Sie gehören zu den essenziellen Fettsäuren, sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selber hergestellt werden.

Zu den positiven Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren zählen u. a. die Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes, die Hemmung der Blutgerinnung, die Verminderung der Gefahr der Verstopfung der Gefäße, die entzündungshemmende Wirkung sowie die regulierenden Effekte bei Herzrhythmusstörungen.

Omega-3-Fettsäuren kommen unter anderem in fettem Seefisch (z. B. Makrelen, Heringen, Thunfisch und Lachs), Rapsöl, Leinöl, Sojaöl und Weizenkeimöl sowie in Walnüssen vor. Fischfettsäuren sind 2,5- bis 10-mal wirksamer als die sogenannte Alpha-Linolensäure aus pflanzlichen Quellen.

Ω Psychotherapie

Die Psychotherapie (=Pflegen der Seele) ist die Behandlung psychisch, emotional und psychosomatisch bedingter Leidenszustände oder Verhaltensstörungen mit Hilfe wissenschaftlich fundierter Methoden durch verschiedene Formen verbaler und nonverbaler Kommunikation.

Die Psychotherapie kann sich sowohl mit dem Unbewussten (z. B. Psychoanalyse) als auch mit dem Bereich des bewussten Denkens und Empfindens (z. B. Gesprächs- oder Verhaltenstherapie) auseinandersetzen. Diese psychologische Begleitung wird von vielen Patienten sehr geschätzt und ist auch wissenschaftlich gut belegt.

Die Psychotherapie kann auch u. a. durch das Erlernen von Entspannungstechniken verschiedenster Art oder Mediation helfen, Angststörungen besser zu bewältigen.

Ω Psychoonkologie

Siehe Seite 51 ff.

☞ Coenzym Q10

Coenzym Q10 (*Ubichinol*) ist ein Molekül, das in praktisch jeder Körperzelle vorkommt. Zellen benötigen das Coenzym Q10 – neben anderen wichtigen Stoffen – um mithilfe von Sauerstoff in der Atmungskette der Zelle Energie zu gewinnen.

Da es eine wichtige Rolle spielt, kann es im Körper selbst hergestellt werden und muss nicht etwa mit der Nahrung zugeführt werden.

In der Krebstherapie ist Coenzym Q10 bislang weder hinreichend auf seine Unbedenklichkeit noch auf seine Wirksamkeit geprüft und daher keinesfalls zu empfehlen.

☞ Qi Gong

Qi Gong ist ein chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des Umgangs mit Qi (= Lebensenergie). Diese chinesische Meditations- und Bewegungstechnik dient zur Entspannung und Beruhigung. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Wesentliche Bestandteile der Übungen sind Bewegung, Vorstellungskraft und der Atem. Langsame und bewusst ausgeführte Bewegungen werden durch innere Vorstellungskraft gestützt und geleitet. Dadurch werden Selbstheilungskräfte aktiviert und die Gesundheit gefestigt. Die Übungen können individuell ausgewählt und angepasst werden. Wichtig ist aber die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer.

☞ Religion, Spiritualität

Gläubigkeit und Religiosität stellen gerade bei der Diagnose Krebs eine wichtige Dimension in der Bewältigung der Erkrankung dar. Es gelingt den Patienten dadurch häufig, Kraft zu schöpfen.

☞ Schüssler Salze

Schüssler-Salze sind Mineralsalze in homöopathischer Dosierung. Die Therapie mit ihnen basiert auf der Annahme, Krankheiten entstünden allgemein durch Störungen des Mineralhaushalts der Körperzellen und könnten durch homöopathische Gaben von 12 verschiedenen Mineralstoffen geheilt werden. Diese Annahmen sind wissenschaftlich nicht belegt.

☞ Shiatsu

Shiatsu ist eine besondere Form der traditionellen japanischen Massage. Dabei wird nach der Lehre der traditionellen Energie-meridiane über Druck die Energie (*Qi*) bewegt und Blockaden gelöst.

Für Krebspatienten kann mit Shiatsu als komplementäre Behandlungsbegleitung emotionale Ausgeglichenheit und damit eine Steigerung der Lebensqualität erreicht werden.

☞ Stachelannone

Die Stachelannone (*Annona muricata*) ist ein exotischer Obstbaum, der ursprünglich aus Südamerika und aus der Karibik stammt. Die Frucht der Stachelannone kann mehrere Kilogramm wiegen. Das gelblich-weiße, saure Fruchtfleisch wird in den Ursprungsländern u. a. als Fruchtsaft, Marmelade oder Gemüse verarbeitet und verzehrt. Medizinisch bekannt ist die Stachelannone durch ihren Samen, der ein Nervengift enthält, das zu degenerativen Nervenkrankungen führt. Aktuelle Laboruntersuchungen deuten auf wachstumshemmende Aktivitäten von Stachelannone-Fruchtextrakt gegen Brust- und Bauchspeicheldrüsenkrebszellen hin.

Diese Daten sind jedoch nicht klinisch bestätigt und sind daher als „experimentell“ zu betrachten. Darüber hinaus können Ergebnisse von Laboruntersuchungen von pflanzlichen Heilmitteln bzw. Medikamenten nicht direkt auf den Menschen übertragen werden. Bevor sie als Therapie eingesetzt werden können, müssen sie unbedingt in kontrollierten Studien auf ihre klinische Wirksamkeit und Unbedenklichkeit geprüft werden.

☞ Spurenelemente

Spurenelemente sind chemische Stoffe, von denen dem Körper geringe Mengen pro Tag zugeführt werden müssen, damit dieser seine lebenswichtigen Stoffwechsel-Funktionen erfüllen kann.

Zu den wichtigsten Spurenelementen zählen Selen, Magnesium und Zink.

Selen

Selen kommt in unseren Breiten im Getreide bzw. in der Nahrung teilweise nur in geringer Konzentration vor. Es gibt Studien, die in Selen einen Schutzfaktor vor Krebserkrankungen sehen. Bei vielen Krebspatienten besteht überdies ein Selenmangel, sodass eine Nahrungsergänzung mit Selen (in Tablettenform) überlegenswert ist. Es wird diskutiert, dass Selen einerseits die Anti-Tumor-Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie verstärken und andererseits die unerwünschten Nebenwirkungen solcher Therapien reduzieren kann. Präparate mit Selen allein sind günstiger zu beurteilen als Kombinationspräparate mit anderen Substanzen. Dies gilt aufgrund möglicher, derzeit noch unbekannter Wechselwirkungen.

Darüber hinaus ist zu beachten, dass zu hohe Dosen von Selen schädlich und toxisch sein können.

Magnesium

Magnesium hat eine positive Wirkung auf Muskeln und Herz. Es gibt Berichte, dass die Magnesiumzufuhr während einer anthrazyklinhaltigen Chemotherapie sowie für Patienten, die im Zuge einer Hormontherapie an Wadenkrämpfen leiden, von Nutzen ist.

Zink

Zink ist für die Wundheilung, die Immunabwehr und die Verbesserung des Geschmacksinns empfehlenswert und weist günstige Effekte auf die Regeneration von Haaren, Haut und Nägeln auf. Durch den häufig eingeschränkten Verzehr von Fleisch und Wurstprodukten kann bei Krebspatienten ein relativer Zinkmangel entstehen. Deshalb wird im Einzelfall die Anwendung von Zink-Präparaten empfohlen. Aufgrund möglicher Wechselwirkungen mit anderen Substanzen ist auch hier ein reines Zinkpräparat empfehlenswert.

☞ Tanztherapie

Tanzen ist eine gute und – für alle, die Spaß an der Bewegung zur Musik haben – freudvolle Methode, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erzielen.

Durch diese Therapie werden Beweglichkeit und Muskelkoordination gefördert, der Körper wird fit und auch die Spannung lässt nach. Das Selbstbewusstsein steigt, positive Energien bilden sich, Stress wird abgebaut und auch die Interaktion mit anderen Personen wird verbessert.

☞ Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine weitverbreitete Therapie, die besonders als komplementäres Verfahren angewendet wird (s. S. 5)

Sie lässt sich erfolgreich zur Verbesserung der Lebensqualität und eventuellen Verminderung der Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie einsetzen. Dabei sprechen besonders gut Patienten mit Symptomen wie ständiger Müdigkeit, Appetitmangel oder

einem Hitzegefühl an Handflächen und Fußsohlen an. Darüber hinaus können konventionelle Therapien wie die Schmerztherapie durch Kräuter oder Akupunktur ergänzt werden.

TCM basiert auf dem Prinzip von Yin und Yang, den entgegengesetzten und sich dabei ergänzenden Kräften. Diese sind nicht starr, sondern in ständiger Wandlung. In der TCM ist das Ziel der Behandlung der Ausgleich dieser beiden Pole.

Der TCM-Arzt wendet Heilkräuter (s. S. 18), Akupunktur oder Meditations- und Atemübungen an (z. B. Qi-Gong oder Tai Chi, s. S. 28).

Die chinesische Kräuterheilkunde bedient sich über 7.000 Arzneien, die in ihrer Dosierung und Zusammensetzung auf den Patienten abgestimmt werden.

Vitamine

Vitamine sind lebensnotwendig. Der Mensch sollte daher diese in Form natürlicher Quellen wie Nahrungsmittel (z. B. Salat, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte) zu sich nehmen. Die Aufnahme der Vitamine wird durch die gleichzeitige Aufnahme von anderen natürlichen (sekundären) Pflanzeninhaltsstoffen in diesen Lebensmitteln verstärkt. Der möglichst häufige Konsum von Salat, Obst und Gemüse ist deshalb aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht besonders sinnvoll.

Vitamin A

Vitamin A wird im Körper aus seinen Vorstufen, den Carotinoiden, gebildet. Da Vitamin A ein fettlösliches Vitamin ist, wird die Aufnahme im Körper erleichtert, wenn z. B. Karottensaft mit einigen Tropfen Öl getrunken wird.

Vitamin A wird auch „Epithel-schutzvitamin“ genannt, da es sehr wichtig für den Aufbau von Haut und Schleimhäuten ist. Daher konnte eine gewisse Wirksamkeit von Vitamin A bei Krebsvorstufen (*Präkanzerosen*) der Haut nachgewiesen werden. Eine weitere Funktion des Vitamin A besteht

darin, dass es hilft, durch eine direkte Wirkung auf den Zellkern krebsauslösende Gene zu unterdrücken. So sollen bereits geschädigte Zellen nicht mehr weiter verändert werden. Studien, die untersucht haben, ob **Vitamin A** auch **zur Krebsprophylaxe** eingesetzt werden kann, haben bisher **keine oder negative Resultate** ergeben.

Infektionen, Stress und Umwelteinflüsse erfordern einen erhöhten Tagesbedarf von Vitamin A, der gezielt mit Obst- und Gemüsesorten wie Karotten, Petersilie, Spinat, Fenchel, Mangold und Kraut gedeckt werden kann.

Vitamin C

Das wasserlösliche Vitamin C gehört zur Gruppe der Radikalfänger und spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau von Bindegewebe, bei der Wundheilung und bei der Bildung von Hormonen. Weiters verbessert Vitamin C auch die Eisenaufnahme im Körper und kann bei der Bekämpfung von Infekten helfen.

Vitamin C sollte bevorzugt aus pflanzlichen Nahrungsmitteln zugeführt werden. Den höchsten Vitamin C-Gehalt weisen frische Orangen, Zitronen, Kiwi, Brokkoli, schwarze Johannisbeeren,

Hagebutten, Paprikaschoten und Sanddorn auf.

Vitamin C hat – wie in experimentellen Studien nachgewiesen wurde – durch seine Funktion als Radikalfänger auch einen vorbeugenden Einfluss auf die Krebsentstehung.

Hochdosiertes Vitamin C

wird besonders bei bestimmten Indikationen wie beispielsweise dem Fatigue-Syndrom, Müdigkeit und Erschöpfung therapeutisch angewendet (*Nat. Cancer Institute, USA 2016*).

Vitamin E

Vitamin E wirkt vor allem in Kombination mit den Vitaminen A und C. Es schützt die Umwandlung der ungesättigten Fettsäuren und stimuliert das Immunsystem. Die wichtigsten Vitamin E-Quellen sind pflanzliche Öle, Fenchel, Spargel und Spinat.

ACHTUNG:

Insbesondere unter gleichzeitiger **Chemo- und Strahlentherapie** ist die Anwendung antioxidativ wirksamer **Vitaminpräparate (A, C und E)** unklar. Die Wirkung der Chemo- und Strahlenthera-

pie kann dadurch abgeschwächt werden!

Multivitaminpräparate

Die Einnahme von Multivitamin-Präparaten sollte nicht bedenkenlos erfolgen. Keinesfalls können diese Multivitaminpillen den gesunden Lebensstil und ausgewogene Ernährung ersetzen und sind auch bei Krebs-Therapien nur als Begleitmaßnahme einzusetzen.

ACHTUNG:

Bei der Anwendung von **Vitaminpräparaten** in Form von Kapseln, Tabletten oder Tropfen als unterstützende Maßnahme ist Vorsicht geboten. Mehrere klinische Studien haben gezeigt, dass Vitaminpräparate u. U. sogar einen ungünstigen Effekt auf das Krebswachstum ausüben können.

Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem Arzt, wenn Sie Vitaminpräparate über längere Zeit bei gleichzeitiger onkologischer Therapie einnehmen wollen!

Klinische Studien zur Krebsprophylaxe durch Vitamin E waren bisher negativ und haben sogar eine gegenteilige Wirkung gezeigt!

☞ Weihrauch (*Boswellia serrata*)

Weihrauch ist das natürliche Harz (*Olibanum*) des Weihrauchstrauches. Man unterscheidet dabei den indischen Weihrauch *Boswellia serrata* vom arabischen *Boswellia sacra*. Das Harz des Weihrauches enthält neben bekannten Inhaltsstoffen wie z.B. ätherischen Ölen oder Gerbstoffen auch 5 - 8% der *Boswellia*-Säuren - die wirksamen Bestandteile des Weihrauchs. Forscher haben herausgefunden, dass diese Substanzen Entzündungsreaktionen stoppen können.

Boswellia wirkt stark antiödematös und kann die Blut-Hirnschranke überwinden. Sie wird deshalb vorzugsweise bei Veränderungen im Gehirn (primäre Tumore, Metastasen oder nach Operationen und Strahlentherapien) eingesetzt.

☞ Yoga

Hierbei handelt es sich um eine indische Körperübungsform, die einen Entspannungszustand bewirken kann. Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen. Wiederum andere Richtungen betonen die Askese. Vor allem die erste beschriebene Form kann für Betroffene eine gute Hilfestellung darstellen.

„Alternative“ Methoden

Die „Alternativmedizin“ beruht meist auf Spekulationen bzw. unbewiesenen biologischen Theorien. Da die Wirkungen dieser Verfahren nicht nachgewiesen sind, da zum Teil auch lebensgefährliche Komplikationen nach ihrer Anwendung auftreten können und da nicht zuletzt auch mit hohen Kosten gerechnet werden muss, sind alternative Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen sehr kritisch zu beurteilen!

So genannte „alternative Therapien“ sind eben keine Alternative zu den etablierten und wirksamen Standardverfahren!

Alternative Therapien beruhen häufig auf von der Schulmedizin nicht anerkannten „pseudowissenschaftlichen“ Krebsentstehungstheorien. Die Befürworter dieser Therapien verweisen meist nicht auf ihre eigenen Misserfolge.

Die Natur und die Durchführung der alternativen Behandlung sind oft geheimnisvoll, kompliziert und an ihre „Entdecker“ gebunden.

Achtung vor Wunderheilern!

Immer wieder spielen „ärztliche Ratgeber“ und selbsternannte

Heiler mit den Ängsten und der Hoffnung von Patienten und versuchen sie von Maßnahmen zu überzeugen, die die notwendigen Anforderungen an Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit nicht erfüllen. Oft wird für solche Maßnahmen auch damit geworben, dass evtl. anstehende Operationen, Chemotherapien und/oder Bestrahlungen mit ihrer Hilfe hinausgeschoben oder gar verhindert werden können.

Dabei ist vor allem die zeitliche Verzögerung, die sich dadurch ergibt, wenn eine gut erprobte, wissenschaftlich untermauerte Standardtherapie nicht angewendet wird, das größte Problem. **Durch einen unangemessenen Behandlungsversuch mit fragwürdigen Methoden kann die Überlebenszeit und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt werden.**

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn „alternative“ Behandlungen **viel Geld** kosten, wenn im Rahmen der Behandlung auf **geheime Quellen** hingewiesen wird, wenn **Heilung versprochen** wird und wenn man Ihnen den Rat gibt, andere Therapien zugunsten der „alternativen“ Behandlung abzubrechen.

Die Österreichische Krebshilfe warnt ausdrücklich davor, alternative Methoden anstelle der Schulmedizin zu wählen!

Die Krebshilfe warnt daher vor...

☞ Antikrebsdiäten

Spezielle „**Krebsdiäten**“, die angeblich eine Krebserkrankung und deren Ausbreitung verhindern, verzögern bzw. auch heilen können, **gibt es nicht** und sind auch nicht als „Ernährungstherapie“ wirksam.

Krebsdiät nach Moermann

Der holländische Landarzt begründete seine Diät durch Fütterungsversuche an Brieftauben, von denen er dachte, dass deren Stoffwechsel dem des Menschen gleicht und daher die Ergebnisse auf den Menschen übertragbar seien. Ziel war es, Inhaltsstoffe im Futter der Tiere zu finden, die sich positiv auf den Stoffwechsel und die Oxidationsvorgänge in den Zellen auswirken. Diese sind seiner Meinung nach die B-Vitamine, die Vitamine A, C, D, E, die Zitronensäure, Jod, Schwefel und Eisen.

Auf der Basis dieser Erkenntnisse formulierte der Autor Empfehlungen für die Krebsbehandlung beim Menschen. Versuche an Brieftauben können aber keinen Beweis liefern. Demnach ist diese „Behandlung“ nicht zu empfehlen.

Breuss'sche Saftkur

Bei der Breuss'schen Saftkur wird dem Körper wochenlang ausschließlich flüssige Nahrung in der Form von Saft aus Wurzelgemüse (Rote Rüben, Karotten, Sellerie und Rettich) und Kräutertee zugeführt. Die Überlegung ist, dem Tumor durch das Fehlen energiereicher Nahrung Energie zu entziehen und ihn damit „auszuhungern“. Das gelingt auch zum Teil. Allerdings werden durch den Entzug von Eiweiß und Kohlenhydraten auch normale, lebensnotwendige Stoffwechselfunktionen und die Immunabwehr herabgesetzt.

Somit führt diese Saftkur zu einer Schwächung des Körpers und damit zu einer Verschlechterung der Prognose der Erkrankung.

Heilfasten

Bei Krebserkrankungen ist bei Heilfasten große Vorsicht geboten – Krebspatienten sollten während ihrer Therapie keinesfalls fasten! Für spezielle Fragestellungen über den Einfluss von Fasten auf Krebserkrankungen und Therapie wenden Sie sich an die Spezialisten in einer Beratungsstelle der Krebshilfe.

Wenn Sie aufgrund von Nebenwirkungen der Therapie auf Ihre Ernährung achten müssen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder mit einem Diätologen mögliche Ernährungsumstellungen.

TKTL-1 Ernährungstherapie

Experimentelle Laboruntersuchungen haben ergeben, dass vereinzelte Krebszellen das TKTL-1 Enzym (= *Transketolase-1*) enthalten, das die Fettverbrennung als Energieträger abschaltet. Diese speziellen Krebszellen sind abhängig von Glukose (= Zucker) als Energielieferant. Daraus entstand die sogenannte „neue Anti-Krebs-Ernährung“ oder auch „TKTL-1 Ernährungstherapie“, die Blutzuckerwerte reduzieren und die Insulinfreisetzung durch die Bauchspeicheldrüse hemmen soll.

Zur Durchführung dieser Anti-Krebs-Ernährung wurde ein spezielles Nahrungsmittelpaket entwickelt. Die Kosten für dieses Diätpaket sind beträchtlich.

Es gibt keine wissenschaftliche Untersuchung, die belegt, dass eine derartige Ernährungsform mit den dazu verkauften Lebensmitteln Wachstum und Metastasierung eines Tumors beim Menschen verhindern bzw. zurückdrängen kann.

☞ Bioresonanztherapie

Bei der Bioresonanztherapie soll in einem kranken Körper durch Normalisierung der Bioresonanz bzw. der körpereigenen elektromagnetischen Schwingungen eine Heilung erzielt werden. Bioresonanztherapie wird bei Allergien, Migräne, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen angeboten. Einen wissenschaftlichen Nachweis über die Wirksamkeit der Bioresonanztherapie gibt es weder bei Krebserkrankungen, noch anderen „Indikationen“.

☞ Electro Cancer Therapy

Bei der **elektromagnetischen Therapie** sollen durch das Anlegen von elektromagnetischen Feldern gestörte Energiefelder wieder in Balance gebracht und Tumorzellen zerstört werden.

Häufig wird auch behauptet, dass Krankheiten gänzlich eliminiert werden können. Für alle diese Vorgaben gibt es derzeit jedoch keinerlei wissenschaftliche Bestätigung.

Bei der Electro Cancer Therapy (ECT) wird „ein nahezu schmerzfreies und nebenwirkungsarmes

Verfahren, das grundsätzlich für alle oberflächlich gelegenen aber auch für die meisten tiefer positionierten Tumorarten geeignet ist“ angepriesen. Auf Basis der klinischen Erfahrungen sind diese Versprechungen bei Krebserkrankungen nicht erreichbar.

Die Methode der ECT hat noch immer experimentellen Charakter und sollte im Rahmen von kontrollierten klinischen Studien untersucht werden. Sie ist keineswegs eine Alternative zu Operation, Strahlen- oder Chemotherapie.

☞ Fiebertherapie

Fieber ist keine Krankheit für sich, sondern die Folge einer natürlichen Abwehrreaktion gegen krankmachende Bakterien und Viren. Fieber ist Teil dieser Entzündungsreaktion bei der immunologische Botenstoffe von aktivierten Abwehrzellen freigesetzt werden. In diesem „Fieberzustand“ werden Krankheitserreger durch die körpereigene Abwehr angegriffen und eliminiert.

Die Grundlage der Fiebertherapie sind Entzündungsreaktionen, die durch gezielte Verabreichung (z. B. als Infusion) von abgetöteten Bakterien, Viren, Toxinen den sogenannten *Pyrogenen* (= Fiebererzeugende Stoffe) im Organismus erzeugt werden. Die erhöhte Körpertemperatur soll Krebszellen empfindlicher für Abwehrzellen und zytotoxische Therapien machen.

Bislang gibt es keine wissenschaftliche Untersuchung bzw. Studie, die einen therapeutischen Effekt der Fiebertherapie aufzeigt. Dokumentiert ist, dass Abwehrfunktionen durch die Fiebertherapie angeregt werden. Es ist jedoch nicht bewiesen, dass diese

Therapieform Krebskrankungen beeinflusst bzw. Rezidive oder Metastasen verhindert. Weiters kann im Rahmen der Fiebertherapie die Freisetzung von Botenstoffen und Wachstumsfaktoren (= *Zytokinen*) erfolgen, wodurch ein Wachstumsreiz für Krebszellen entsteht. Zusätzlich kann die Fiebertherapie mit erheblicher Belastung für das Herz-Kreislaufsystem und auch mit Krampfgefahr einhergehen.

ACHTUNG:

Fiebertherapien sind als gesundheitsgefährdend einzustufen und sollen bei Krebskrankungen auf keinen Fall angewendet werden.

☞ Laetrile / Amygdalin (Vitamin B-17)

Laetrile ist ein synthetisch hergestelltes Mittel, das chemisch verwandt mit Amygdalin (auch Vitamin B-17 genannt) ist. Die Bezeichnung ist jedoch irreführend, da Amygdalin kein essentieller Stoff für den menschlichen Stoffwechsel ist.

Laut Fürsprecher wird Laetrile angewendet, um Krebskrankungen zu therapieren, Rezidive zu verhindern, eine Chemotherapie verträglicher zu machen und Vitaminmangel auszugleichen.

Klinische Daten lassen bis dato jedoch keinen Rückschluss auf eine Wirksamkeit von Laetrile zur Vorbeugung oder Therapie von Krebs zu.

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es keinen Beleg für die Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit von Laetrile bei der Behandlung und Vorbeugung von Krebskrankungen. **Es besteht die Gefahr von möglichen gesundheitsgefährdenden Nebenwirkungen.**

ACHTUNG! Durch die Aufspaltung von Amygdalin in Benzaldehyd, Glucose und die hochgiftige (*toxische*) Blausäure, besteht nach der Einnahme von amygdalinhaltigen Präparaten **die Gefahr einer tödlichen Vergiftung.**

Das gilt ebenso für die Aufnahme von Amygdalin über Aprikosenkerne!

☞ **Germanische Neue Medizin**

Die „Neue Medizin“ wurde 1981 von R.G. Hamer begründet. Sie gibt vor, eine „naturwissenschaftliche Medizin“ zu sein und gründet auf wissenschaftlich nicht nachvollziehbaren „Naturgesetzen“.

Laut Neuer Medizin sind Auslöser für Erkrankungen wie Krebs immer Schockerlebnisse (= „biologische Konflikte“), die „Dirk Hamer Syndrom“ genannt werden. Die Lösung des „biologischen Konfliktes“ soll die Heilungsphase einleiten und kann angeblich auf Organebene („der Krebs stoppt“) und auf Gehirnebene („Ödembildung um den sogenannten Hamer’schen Herd“) nachgewiesen werden.

Aus wissenschaftlicher Sicht entbehren die diagnostischen und therapeutischen Ansätze der Neuen Medizin jeder Grundlage.

☞ Magnetfeldtherapie

Die Magnetfeldtherapie oder auch Magnettherapie ist eine Behandlungsmethode, bei der die Patienten einem Magnetfeld ausgesetzt werden. Dadurch soll eine verstärkte Durchblutung und verbesserte Aufnahme von Sauerstoff durch das Gewebe sowie eine anregende Wirkung auf den Zellstoffwechsel erreicht werden.

Bei Krebserkrankungen erscheint die Magnetfeldtherapie nicht zielführend und daher nicht sinnvoll.

☞ Miracle Mineral Solution (MMS)

Die Miracle Mineral Solution, eine „wundersame Mineralstofflösung“, wird derzeit im Internet (in Form von Tropfen) zur Behandlung von Krebs angeboten.

Die Inhaltsstoffe der beiden im Angebot enthaltenen Fläschchen sind nicht nur übelriechend, sondern können auch bei der Einnahme – da es sich um „Giftstoffe“ handelt – Gewebsschäden wie Verätzungen verursachen. Der Effekt ist vergleichbar mit dem Trinken von Desinfektionsmittel oder Rohrreiniger.

Da die Wirkungshypothese vollkommen unklar ist und Nebeneffekte beträchtlich sein können, ist von der Einnahme von MMS dringend abzuraten!

☞ Organpeptidtherapie („Biologische Therapien“)

Bei den so genannten biologischen Therapien kommen Organpeptidpräparate, Extrakte tierischer Organe, zum Einsatz. Befürworter und Hersteller nennen als Anwendungsgebiete dieser Präparate:

- Stärkung und Wiederherstellung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Verringerung von Nebenwirkungen und Folgeschäden aggressiver Therapien
- Vorbeugung von Rückfällen und Erhöhung der Heilungschancen
- Erhalt oder Verbesserung der Lebensqualität

Die angewandten Methoden sind sehr vielfältig und werden neuerdings auch als „**Immunstimulierende Verfahren**“ bezeichnet. Zu den angewandten Methoden zählen:

Zytoplasmatische Therapie: „Xenogene Peptide“

Xenogene Peptide sind Eiweiße nicht menschlicher Herkunft (beispielsweise aus Organen von Rindern und Schweinen). Sie haben immunstimulierende Effekte und werden daher bei Krebserkrankung zur Abwehrstärkung unter Chemo-

und Strahlentherapie eingesetzt. Die Untersuchungen der Wirkung beim Patienten sind nicht überzeugend. Eine klinisch signifikante Wirksamkeit gegen Krebs wurde bisher nicht bestätigt.

Polyerga®

Polyerga ist ein Extrakt der Schweinemilz, das immunstimulierend wirken und die Lebensqualität verbessern soll. Das Präparat wird vor allem als Zusatztherapie verwendet. Trotz jahrzehntelanger Anwendung liegt eine kritische klinische Prüfung bisher nicht vor. Daher ist eine sichere Anwendung bei Krebserkrankung bisher noch nicht bewiesen.

Für Organpeptidpräparate fehlen bislang verlässliche Daten zu experimentellen/molekularen Wirkmechanismen sowie zur klinischen Unbedenklichkeit und Wirksamkeit bei Krebspatienten. Die Anwendung von Organpeptidpräparaten in der Krebsbehandlung wird daher nicht empfohlen.

☞ Orthomolekulare Therapie

Orthomolekulare Medizin ist Teil einer so genannten „Biologischen Therapie“. Ziel ist die Erhaltung von Gesundheit und auch die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen (Mikronährstoffe), die normalerweise im Körper vorhanden sein können und für die Gesundheit verantwortlich sind.

Die Orthomolekulare Medizin nutzt ausschließlich Substanzen, die sowohl in der Nahrung als auch in unserem Körper natürlich vorkommen. Es sind dies Vitalstoffe wie z. B. Vitamine und Mineralien. Sie müssen als Mikronährstoffe regelmäßig zugefügt werden, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben.

Vertreter der Orthomolekularen Medizin machen sich diese Theorie zur „gesunden Ernährung“ zunutze, um durch Zumischung von weiteren Mikronährstoffen Präparate zu entwickeln und zu verkaufen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nicht erwiesen ist. **Es bleibt jedoch eine Maßnahme, die eine Krebserkrankung keinesfalls beeinflussen kann.**

Dr. Rath Vitamin- und Spurenelementgemische

Die Vitamin- und Spurenelementgemische nach Dr. Rath (= „zellulare Medizin“, „Zell-Vitalstoffe“) sind in Österreich nicht als Arzneimittel zugelassen. Dennoch wirbt der Hersteller/Vertreiber mit wissenschaftlich nicht haltbaren medizinischen Wirkungen der Mittel.

Diese hochdosierten Vitamin- und Spurenelementpräparate sollen nach Dr. Rath zur alternativen Krebstherapie zum Einsatz kommen. Sie sind allerdings nicht auf Unbedenklichkeit und Wirksamkeit geprüft und können deshalb für die Anwendung bei Krebserkrankungen keinesfalls empfohlen werden.

Die Warnungen bzw. Bedenken zur Orthomolekularen Therapie werden besonders ausgesprochen, wenn diese Maßnahmen als Alternative zur Standardtherapie angepriesen werden.

ortho =
griech.: richtig, gut

☞ Ozontherapie/ Eigenblutbehandlung

Als Ozontherapie werden mehrere Verfahren bezeichnet, bei denen das Gas Ozon eingesetzt wird. Als wissenschaftlich belegt gilt die keimabtötende und desinfizierende Wirkung von Ozon, für spezielle Heilwirkungen jedoch fehlen wissenschaftlich nachprüfbare Belege.

Bei der Ozontherapie werden Blutproben aus der Vene des Patienten im Labor mit Ozon behandelt („Blutwäsche“). Diese Proben werden dann als „Eigenblutinjektionen“ eingesetzt.

Ozontherapie bzw. Eigenblutbehandlung haben bei Tumorpatienten keinen Stellenwert.

Darüber hinaus wurden Spritzenabszesse, schwere allergische Reaktionen sowie eine Übertragung schwerer Infektionen wie Leberentzündungen beobachtet.

☞ Thymuspräparate

Die Thymusdrüse spielt eine wesentliche Rolle bei der Reifung des Immunsystems. Demzufolge soll mit der Thymustherapie eine Stimulation der körpereigenen Abwehrkräfte erreicht werden.

Das bei der Thymustherapie verabreichte Fremdeiweiß stammt von jungen Kälbern oder Schafen. Häufig sind allergische Reaktionen v. a. nach „Spritzenkuren“ beschrieben worden, da es sich um Fremdeiweiß handelt. Auch eine Infektionsübertragung ist dabei zu befürchten. Dies gilt gerade in Zeiten von BSE („Rinderwahn“).

Die therapeutische Wirkung von Thymuspräparate (Organextrakte bzw. Präparationen daraus) bei Krebserkrankung ist durch wissenschaftliche Studien nicht erwiesen.

☞ Ukrain

Ukrain ist ein Arzneimittel aus Schöllkrautextrakten, das ohne aufrechte Zulassung in der EU und besonders in Österreich als alternatives Krebstherapeutikum beworben wurde. Laut Hersteller und Befürworter umfasst das Anwendungsgebiet für Ukrain alle Krebsarten. Ausgenommen werden lediglich Erkrankungen des zentralen Nervensystems bzw. des Gehirns.

Klinische Studien mit Ukrain bei Krebspatienten zeigen bei genauer Analyse schwerwiegende Mängel bzgl. Planung, Durchführung und Auswertung der Studie. Sie lassen deshalb keine wissenschaftlich fundierte Aussagen bezüglich Unbedenklichkeit und Wirksamkeit des Arzneimittels zu.

Das illegal verkaufte und angewendete Mittel Ukrain darf zum Schutze der Patienten in Österreich weder hergestellt noch verkauft werden. Darüber hinaus untersagt ein Erlass des Gesundheitsministeriums die Einfuhr im Einzelfall nach Österreich und die Anwendung außerhalb von klinischen Prüfungen.

☞ Überwärmungstherapie

Äußere Wärmeanwendungen durch Infrarotquellen (*Überwärmungstherapien*) in Kabinen, Betten oder ähnlichen Vorrichtungen, wie sie vermehrt in Ordinationen und Instituten auch in Österreich angeboten werden, sind von der „klassischen Hyperthermie“ (siehe rechts) klar zu unterscheiden.

Für ihre häufig angepriesene Wirkung gegen Krebserkrankungen fehlt bis dato jeder wissenschaftlicher Beweis durch klinische Studien.

Hyperthermie:

Bei der Hyperthermie geht es um die gezielte und kontrollierte Überwärmung des Körpers (Ganzkörperhyperthermie) bzw. von einzelnen Körperpartien/Organen (loko regionäre Hyperthermie) von außen. Bei dieser Therapieform wird nicht der Patient dazu gebracht, selbst die Temperatur zu erhöhen, sondern dem Organismus wird Wärme zugeführt, die den Körper oder die von einem Tumor betroffenen Organe und Gewebe aufheizt. Durch diese Temperaturerhöhung sollen Krebszellen empfindlicher gegenüber Chemio- bzw. Strahlentherapie werden.

Die Hyperthermie findet derzeit im Rahmen kontrollierter klinischer Studien statt.

☞ 3-Bromopyruvat

3-Bromopyruvat wird immer wieder als Mittel diskutiert, mit dem man Krebs bekämpfen kann. Es ist jedoch **weder als Medikament zugelassen, noch existieren aussagekräftige Studien über die Wirkung am Menschen.**

Die Idee, die hinter einer Therapie mit 3-Bromopyruvat steckt, ist es, Tumorzellen vorzugaukeln, sie seien bereits ausreichend mit Energie versorgt. Das soll ihr Wachstum hemmen und sie aushungern. Tatsächlich entsteht im Körper selbst auch Pyruvat, wenn Körperzellen Zucker in Energie umwandeln. Vor allem aggressive Tumore brauchen Zucker, um zu wachsen. Deshalb entsteht auch dabei Pyruvat. Es ist aber nicht nur ein einfaches Zwischenprodukt. Sobald es in noch höheren Mengen Zellen überschwemmt, schädigt es diese.

Im Juli 2016 verstarben nach der Behandlung mit 3-Bromopyruvat eine Belgierin sowie eine Frau und ein Mann aus den Niederlanden in einem Krebszentrum in Brüggen.

Die Krebshilfe warnt daher ausdrücklich vor dem Einsatz von 3-Bromopyruvat!

Achtung vor Wunderheilern!

Seriöse Therapeutinnen und Therapeuten...

- haben einen festen **Praxisort** und geregelte Praxiszeiten
- fragen, ob bereits eine „**schulmedizinische**“ **Diagnose** gestellt wurde und
- erkundigen sich nach dieser **Diagnose**
- raten in keinem Fall dazu, die **medizinische Krebstherapie** aufzugeben
- **fragen** nach Beschwerden, Lebensumständen und Arbeitsbedingungen
- fragen, ob und wie die **Beschwerden** bisher behandelt worden sind
- sagen, wie sie die **Krankheit beurteilen**
- erklären das **Untersuchungsergebnis**
- teilen mit, welchen **Behandlungsweg** sie einschlagen möchten und informieren über mögliche unerwünschte Wirkungen
- **begründen**, warum sie gerade zu dieser Therapie raten
- zeigen mögliche **andere Behandlungen** auf
- besprechen, wie Sie sich hinsichtlich jener **Medikamente** verhalten sollen, die Ihnen andere Therapeutinnen und Ärzte verordnet haben
- erklären, was eine Behandlung **kosten** wird
- holen Ihre **Zustimmung** ein, bevor sie mit irgendeiner Behandlung beginnen
- informieren Sie bezüglich der **Kostenübernahme** durch die Krankenkasse

Die nebenstehende Tabelle soll Ihnen bei der Auswahl eines Therapeuten, dem Sie sich anvertrauen wollen, helfen. Auch die Beratungsstelle der Österreichischen Krebshilfe in Ihrer Nähe hilft Ihnen dabei weiter!

Supportive Therapien

☞ Medikamentöse Therapien

So genannten Supportive (= unterstützende) Therapiemaßnahmen sind Standard der „Schulmedizin“, um Nebenwirkungen der Krebstherapien zu verhindern oder abzuschwächen. Unter diesem Begriff werden symptomatische Therapieformen verstanden, wie z. B. die Behandlung von Blutarmut, die Schmerztherapie oder die Therapie von Knochenmetastasen.

Behandlung von Übelkeit und Erbrechen

Die unter einer Chemotherapie am meisten gefürchtete Nebenwirkung ist die Übelkeit und das Erbrechen. Heute stehen moderne Medikamente zur Verfügung, die wesentlich besser vor Übelkeit und Erbrechen unter einer Chemotherapie schützen als das noch vor Jahren möglich war. Bei einem Teil der Patienten können damit diese Nebenwirkungen einer Chemotherapie gänzlich vermieden werden.

Behandlung von „Blutarmut“ (Anämie)

Krebspatienten leiden häufig unter einer Verminderung der roten Blutkörperchen (*Anämie*). Diese kann eine Folge der Krebserkrankung selbst sein, aber auch

durch die Chemotherapie oder Strahlentherapie verursacht werden. Kennzeichen der Blutarmut sind allgemeine Müdigkeit und Antriebslosigkeit; eine schwere Blutarmut führt aber auch zu einer Herz-Kreislaufbelastung.

Waren früher Bluttransfusionen die einzige Behandlungsform, so steht heute mit den Wachstumsfaktoren für die roten Blutzellen (*Erythrozyten*) eine wirksame Therapieform zur Verfügung. Diese Wachstumsfaktoren werden in gewissen Abständen unter die Haut injiziert. Damit wird die Produktion von roten Blutkörperchen im Knochenmark angeregt.

Verminderte Bildung von weißen Blutkörperchen

Eine Chemotherapie führt vorübergehend meistens zu verminderter Bildung von weißen Blutkörperchen (*Leukozyten*) im Knochenmark. Ihre Zahl ist einige Tage nach verabreichter Chemotherapie am niedrigsten.

Weißer Blutkörperchen sind für die Abwehr von Infektionen verantwortlich. Durch die verminderte Bildung von weißen Blutkörperchen (*Leukopenie*) im Zeitraum einer Chemotherapie besteht daher



Die Krebshilfe-Broschüre „Bestmögliche Lebensqualität für unheilbar an Krebs erkrankte Menschen“ gibt ausführliche Informationen über alle wichtigen Aspekte der palliativen Versorgung. Sie ist kostenlos unter www.krebshilfe.net bestellbar.

eine erhöhte Infektionsgefahr. Aus diesem Grund wird üblicherweise in der zweiten Woche nach der Chemotherapie das Blutbild kontrolliert, um gegebenenfalls rechtzeitig entsprechende Maßnahmen zu treffen. So kann z. B. durch die Gabe von hämatopoetischen Wachstumsfaktoren die Produktion von weißen Blutkörperchen im Knochenmark gesteigert werden.

Schmerztherapie

Von der älteren Generation haben wir früher oft gehört: „Mit Schmerzen muss man leben“, „ein bisschen Schmerz muss man schon aushalten“ oder Ähnliches. Heute weiß man, dass Schmerzen bereits bei geringer Intensität bekämpft werden sollten, da sie sonst später aufgrund der Entwicklung des sogenannten „Schmerzgedächtnisses“ schwerer behandelbar sind. Außerdem führen unbehandelte Schmerzen zu einer Unterdrückung der eigenen Immunabwehr, was gerade bei Tumorerkrankungen unerwünscht ist.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 1986 erstmals Empfehlungen für die medikamentöse Tumorschmerztherapie herausgegeben. Diese Empfehlungen sehen die stufenweise Anpassung

der medikamentösen Therapie an die Stärke der Schmerzen vor und gelten als Richtlinie im Vorgehen bei der Behandlung von Tumorschmerzen.

☞ Physikalische Medizin

Die Physikalische Medizin und Rehabilitation bedeutet den Einsatz physikalischer Reize zu Heilzwecken. Dies reicht u.a. von regelmäßiger körperlicher Aktivität und Training sowie Krankengymnastik und Atemtherapie über die Massagetherapie bis hin zur Elektro- und Lichttherapie. Physikalisch-medizinische und rehabilitative Verfahren sind ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Behandlung, insbesondere nach Operationen und während der Rehabilitationsphase. Darüber hinaus können z. B. Massagen eine deutliche Linderung bei Schmerzen, aber auch bei Angst- und Anspannungszuständen bewirken oder als Lymphdrainage ödematöses Gewebe entstauen. Häufige angewandte Verfahren bei Brustkrebs sind z.B. die Lymphdrainage, Biofeedback und die sog. Medizinische Trainingstherapie.



© Marko Kovac

**Univ.-Prof. Dr.
Richard CREVENNA**
**Leiter der
Universitätsklinik
für Physikalische
Medizin,
Rehabilitation und
Arbeitsmedizin,
Medizinische
Universität Wien**

Physikalische Therapien können eine Verminderung von Symptomen (wie beispielsweise Schmerz oder Gangunsicherheit etc.) und eine Funktionsverbesserung der Mobilität bewirken. Sie fördern damit die eigenständige Aktivität der Betroffenen und sind daher ein wichtiger Bestandteil möglicher supportiven Therapien für den onkologischen Patienten.

Onkologische Rehabilitation

Ziel der onkologischen Rehabilitation ist es, die Gesundheit, Aktivität und Leistungsfähigkeit des Patienten wiederherzustellen. Durch gezielte Therapie-Maßnahmen für Körper und Seele sowie im sozialen Bereich gelingt es, die Lebensqualität - insbesondere im psychosozialen Bereich - nachhaltig zu verbessern.

Biofeedback

Mit Hilfe von Biofeedback können normalerweise nicht bewusst wahrnehmbare und damit nicht steuer- und kontrollierbare Körperfunktionen wieder unter Kontrolle gebracht werden. Bei Biofeedback-Behandlungen werden hierzu u.a. Muskelspannung, Hauttemperatur, Puls und Atemfrequenz mit Sensoren gemessen und den Patientinnen über einen Computer rückgemeldet, wodurch dann die gestörte Körperfunktion positiv beeinflusst werden kann. So kann nachweisbar günstig auf den Puls, die Durchblutung, die Muskelanspannung oder auch auf den Beckenboden Einfluss genommen werden. Biofeedback hat zwar keine wissenschaftlich nachweisbaren Auswirkungen auf das eigentliche Krebsgeschehen im Körper, aber nachweisbare positive Auswirkungen bei chronischen Schmerzen, Spannungskopfschmerz und Schlaflosigkeit sowie bei Inkontinenz.

Massagen

Massagen sind mechanische, meist manuelle Behandlungen. Dadurch können Muskelverspannungen und Schmerzen gelöst, Stress abgebaut und Entspannung erreicht werden. Das Gewebe wird besser

durchblutet und erwärmt sich. Die **klassische Massage** umfasst u.a. die Behandlung von Schultern, Nacken, Rücken, Armen und Beinen. **Spezialmassagen**, wie z.B. die Bindegewebsmassage, die das Gewebe auflockern kann, die manuelle **Lymphdrainage**, die für einen besseren Abfluss der Lymphflüssigkeit in den Lymphbahnen sorgen kann, sowie die Fußreflexzonenmassage können sehr positive Wirkungen erreichen.

Bei der manuellen **Lymphdrainage** wird das Gewebe langsam und mit wenig Druck bearbeitet. So werden die Lymphgefäße angeregt, sich zusammenzuziehen und die überschüssige Lymphflüssigkeit („Ödem“) kann aus dem Gewebe abtransportiert werden. Nach einer Brustkrebs-Operation kann dieses Verfahren gemeinsam mit einer Kompression durch Bandagen oder angepasste Strümpfe im Rahmen der sogenannten komplexen Entlastungstherapie besonders wichtig sein.

Lassen Sie sich helfen!

Einfluss der Therapie auf die Psyche

Nicht nur körperlich, sondern auch psychisch werden die Therapien von Mensch zu Mensch unterschiedlich vertragen. Naturgemäß stellt bereits die Eröffnung der Diagnose Krebs eine sehr große psychische Anspannung und Herausforderung an die ganze Persönlichkeit jedes Betroffenen und seiner Angehörigen dar.

Eine Krebsdiagnose mit einer anschließenden Krebstherapie ist für viele Menschen eine länger andauernde extreme Belastungssituation, die körperliche und seelische Kräfte maximal in Anspruch nimmt. Daher sollen Sie sich weder wundern noch mit sich zu streng ins Gericht gehen, wenn intensive Gefühle wie Zorn, Angst, Traurigkeit, Pessimismus u. ä. bei Ihnen vorkommen. Sie sind damit nicht alleine – viele Menschen mit einer Krebserkrankung erleben Ähnliches.

So wie jede Krebserkrankung eine existenzielle Bedrohung auf der einen Seite darstellt, so eröffnet sie gleichzeitig die Chance, Dinge wieder stärker zu erleben, bewusster zu sehen oder überhaupt

erstmalig zu erkennen bzw. Prioritäten des Lebens persönlich neu zu ordnen.

Wir möchten Sie gerne ermutigen, speziell in dieser Phase die **Hilfe anderer Menschen in Anspruch** zu nehmen. Diese Hilfe kann aus dem Kreise Ihrer Angehörigen, Ihrer Freunde, der Sie betreuenden Ärzteschaft sowie der Angehörigen der Krankenpflegeberufe, von Psychologen oder von wem auch immer Sie sich eine derartige Hilfe vorstellen können, erfolgen.

Versuchen Sie nicht, unbedingt anders sein zu wollen, als Sie sind, oder irgendwelche Verhaltensweisen anzunehmen, die Sie innerlich ablehnen.

Lesen Sie mehr zu dem umfassenden Unterstützungsangebot der Österreichischen Krebshilfe auf den folgenden Seiten.



Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Leben mit der Diagnose Krebs“ – kostenlos bei der Krebshilfe erhältlich!

Lassen Sie sich helfen!



**Dr. Gabriele
TRAUN-VOGT**
Vorstandsmitglied
der Österreichischen
Krebshilfe Wien,
Psychoonkologin,
Klinische
Psychologin und
Psychotherapeutin

Eine Krebsdiagnose stellt für viele Menschen ein einschneidendes Lebensereignis dar - für viele ist sie ein Schock, für manche ein Trauma, für alle eine Belastung. Die sorgfältige medizinische Diagnose, die Erstellung eines Behandlungsplanes und der Beginn einer onkologischen Behandlung stehen im Mittelpunkt, aber viele intensive Gefühle begleiten diese Phase. So wie die Hauptaufgabe der medizinischen Onkologie in der körperlichen Behandlung



Nach einer Krebsdiagnose brechen häufig Lebensperspektiven, die man für ganz selbstverständlich gehalten hat, ein. Oft treten **Angst, Verzweiflung, Wut und das Gefühl des Überwältigtseins** an ihre Stelle.

Für viele Krebspatienten ist die Angst vor dem Tod und möglichem Siechtum eine große Belastung. Viele fragen sich, wie sie eine Chemotherapie, eine Strahlentherapie schaffen sollen, ist doch die **Angst vor den Nebenwirkungen riesig und die Information oft gering**.

Da ist die große Sorge, wie die Familie mit allem zurechtkommen kann, da Partner durch die Behandlung und die körperliche und psychische Belastung mit **neuen Herausforderungen im Alltag** konfrontiert werden und die Krebsbehandlung auch von den Kindern nicht ferngehalten werden kann.

Die Nachricht von Ihrer Erkrankung kann auch bei Ihrer Familie und Ihren Freunden ein **Gefühlschaos** auslösen. Die richtigen Worte zu finden, richtig zu handeln und sinnvoll zu helfen, fällt den meisten Angehörigen in dieser Situation schwer. Aus Sorge,

Hilflosigkeit und Angst wird daher häufig geschwiegen. Manchmal reagiert das Umfeld auch mit Hyperaktivität, guten Tipps und überschüttet Sie mit Erfahrungsberichten anderer Patienten und sogenannten Recherchen aus dem Internet. Das ist zwar gut gemeint, verwirrt und verunsichert allerdings. **Auch Phrasen wie „nur nicht unterkriegen lassen“, oder die „Zauberformel“ vom „positiven Denken“, sind kontraproduktiv und überhaupt nicht hilfreich**, wenn man gerade mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurde. **Holen Sie sich Hilfe bei den Profis.**

Es fällt vielen Menschen nicht leicht, über ihre Sorgen zu sprechen – ob die Partnerin oder der Partner mit dem veränderten Alltag klarkommt, dass sich das Bedürfnis nach Nähe und Sexualität geändert haben kann, dass der Arbeitsplatz verloren gehen könnte, wenn man nicht ganz schnell wieder zurückkommt, dass finanzielle Probleme zur großen Belastung werden, dass man Kinder vor Sorgen schützen möchte, aber bemerkt, dass dies schwer ist.

Tatsächlich spüren Kinder schon sehr bald, wenn sich im Zusam-

menleben etwas so Existenzielles ereignet. Sie erleben diese Bedrohung, ohne eine Erklärung dafür zu haben, auch wenn nicht mit ihnen gesprochen wird. Wenn sie im Unklaren gelassen oder mit Beschwichtigungen abgespeist werden, fühlen sie sich im Stich gelassen, verlieren ihr Vertrauen und beginnen sich um die Mama oder den Papa zu sorgen. Gleichzeitig wird ihnen die Möglichkeit genommen, sich aktiv mit der veränderten Situation auseinander zu setzen. **Sprechen Sie daher auch mit Ihren Kindern über Ihre Krankheit. Die Österreichische Krebshilfe und die Psychoonkologinnen des Projektes „Mama/Papa hat Krebs“ unterstützen Sie und Ihre Kinder dabei gerne!**

Lassen Sie sich helfen!
Die Krankheitsverarbeitung ist ein Prozess der Auseinandersetzung über die gesamte Behandlungsdauer mit immer wieder neuen Anforderungen. Lassen Sie sich dabei helfen. **Durch PsychoonkologInnen im Spital, in der freien Praxis oder in den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe.**

Manchen Patienten geht es bereits nach einem Erstgespräch besser,

wenn es gelungen ist, die vielen neuen Herausforderungen in Ruhe zu begreifen, einzuordnen und damit im eigenen Leben vorstellbarer zu machen. Bei anderen Patienten, die z. B. Konflikte in der Partnerschaft, in der Familie, im Spital oder am Arbeitsplatz erleben, kann eine längere Betreuung sehr helfen. Manchmal kommt es auch vor, dass aufgrund einer Depression, starker Angstzustände oder Schlafstörungen eine medikamentöse Einstellung für eine gewisse Zeit erforderlich ist.

Wir Psychoonkologinnen und Psychoonkologen wollen Ihnen die Begleitung und Unterstützung anbieten, die Sie brauchen, um Ihren Sorgen und Ängsten Raum und Zeit zu geben, Ihnen bei der Verarbeitung der Hochschaubahn an Gefühlen helfen, dem Bangen vor einem Rückfall, dem Warten auf Befunde.

Denn Aufgabe und Ziel der Psychoonkologie ist es, Sie selbst und die Ihnen wichtigen Menschen dabei zu unterstützen, die vielfältigen großen körperlichen und psychischen Herausforderungen in allen Stadien einer Krebserkrankung so gut wie möglich zu bewältigen.



Ihrer Krebserkrankung liegt, beschäftigt sich die Psychoonkologie mit Ihren psychischen und sozialen Problemen, die durch eine Krebsdiagnose ausgelöst werden können. Sie selbst und die Menschen, die Ihnen nahestehen, stehen im Mittelpunkt. Wichtige psychoonkologische Aufgaben sind Ihre Unterstützung bei der Diagnose- und Krankheitsverarbeitung, die psychische Begleitung der medizinischen Behandlungen, das Erreichen einer möglichst guten Lebensqualität in allen Krankheits- und Behandlungsphasen und eine Rückkehr in den Alltag. Die Krankheitsverarbeitung ist ein Prozess der Auseinandersetzung über die gesamte Behandlungsdauer mit immer wieder neuen Anforderungen. Lassen Sie sich dabei helfen. Durch PsychoonkologInnen im Spital, in der freien Praxis oder in den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe.

Lassen Sie sich helfen!



Nina BERNHARD
Sprecherin der
Krebshilfe-
Beraterinnen

Die Diagnose Krebs ist für Betroffene und deren Bezugspersonen ein Schock und das Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen. Neben der körperlichen Belastung durch die umfangreichen Behandlungen bedeutet eine Krebserkrankung oft auch eine große Belastungsprobe für die Psyche.

Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind besonders in der ersten Zeit die vorherrschenden Gefühle. Darum ist es wichtig, dass Patienten und ihre Angehörigen Unterstützung von ihrem familiären und sozialen Umfeld sowie einem professionellen Expertenteam bestehend aus Ärzten, Pflegenden,



Die Diagnose Krebs bedeutet für Erkrankte und Angehörige einen unerwarteten **Sturz aus der Realität und aus dem gewohnten Alltag**. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind vorherrschende Gefühle. Daher ist es so wichtig, ab diesem Zeitpunkt **ein „Netz zu spannen“, in dem sich Patienten und Angehörige gehalten und getragen fühlen**.

Dieses tragfähige Netz setzt sich zusammen aus Familie, Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen, sowie einem professionellen Betreuungsteam bestehend aus Ärzten, Pflegenden, Psychoonkologen und anderen Experten.

Patienten haben das verständliche Bedürfnis nach – und das Recht auf – Information und Klarheit bezüglich der bevorstehenden Therapie. Die Krebshilfe bietet diese wertvolle Vernetzung an. Patienten und Angehörige erhalten **medizinische, psychoonkologische, ernährungstherapeutische und sozialrechtliche Hilfestellungen, d. h. rasche, unkomplizierte und kostenlose „Hilfe unter einem Dach“**.

Viele Patienten und Angehörige beschäftigen Fragen wie:

- Ich habe gerade die Diagnose Krebs bekommen, was soll ich tun?
- Was bedeutet Chemotherapie und mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Muss ich meinem Arbeitgeber sagen, dass ich Krebs habe? Welche Rechte und welche Pflichten habe ich? Wer kann mir das alles sagen?
- Soll ich mit meinen Kindern über meine Erkrankung reden?

Sie sind nicht alleine:

In den Krebshilfe-Beratungsstellen kann psychoonkologische Hilfe kostenlos in Anspruch genommen werden. Eine Auflistung aller österreichweiten Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie im Laufe der Erkrankung an den Rand Ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit stoßen. Das ist normal und völlig verständlich, denn Krebstherapien sind auch psychisch herausfordernd.

Leiden Sie oder Ihre Angehörigen in letzter Zeit vermehrt an

- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Inneren Unruhezuständen
- Depressiven Verstimmungen, Antriebslosigkeit
- Gedankenkreisen und ständigem Grübeln
- Unmut, Aggressionen
- Angst vor Untersuchungen, medizinischen Eingriffen, schlechten Nachrichten
- Problemen am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit Ihrem Behandlungsteam,

dann ist es hoch an der Zeit und sinnvoll, professionelle Hilfe anzunehmen.

In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es diese Hilfe – für Sie und Ihre Angehörigen. Experten aus verschiedenen Fachbereichen, z.B. der Medizin, der Ernährungswissenschaft, der Psychoonkologie und Sozialarbeit, bieten Beratung und Hilfe an und begleiten Sie kompetent und menschlich auf Ihrem Weg durch die Erkrankung.

Sie und Ihre Familienmitglieder können in einem Klima der Achtung und Wertschätzung offen über Ihre schlimmsten Befürch-

tungen, Ängste und innere Not sprechen. **Die Krebshilfe-Beraterinnen nehmen sich für Sie Zeit, hören Ihnen zu und helfen.**

In einem ausführlichen Erstgespräch wird Ihre individuelle Situation und der genau auf Sie abgestimmte Behandlungsplan besprochen. Sie werden spüren, dass sich Vieles sehr rasch verbessert z. B. die Lebensqualität, Schmerzen, die Kommunikation in der Familie.

Broschüren und Informationsmaterialien zu allen Themen rund um die Krebserkrankung können Sie jederzeit telefonisch oder per Mail bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland bestellen.

Die finanzielle Soforthilfe

Immer öfter kommen Patienten durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Schwierigkeiten. Zweckgewidmete Spenden geben der Krebshilfe die Möglichkeit, auch diesbezüglich zu helfen (siehe nachfolgende Seiten).



Psychoonkologen und eventuell weiteren Experten bekommen.

Im Umgang mit der Erkrankung gibt es leider kein Patentrezept, es gibt jedoch viele Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung. Achten Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche.

Vielfach ist der Wunsch nach Information vorherrschend. Dieses Recht haben Patienten. Richtige Informationen können Unsicherheiten und Ängste maßgeblich verringern. Denn nichts löst mehr Ängste aus als unsere eigene Phantasie.

Die Österreichische Krebshilfe bietet Patienten und ihren Familien rasche, unkomplizierte und kostenlose Hilfe an. In allen Belangen rund um die Krebserkrankung können Sie sich an uns wenden. Sie erhalten Beratung und Information zu psychologischen, ernährungstherapeutischen, sozialrechtlichen und medizinischen Fragen.

Aus Liebe zum Leben.

Finanzielle Hilfe



**Doris KIEFHABER und
Martina LÖWE**
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

Den Soforthilfe-Fonds der Österreichischen Krebshilfe mit ausreichend finanziellen Mitteln auszustatten, ist nicht nur unsere Aufgabe sondern auch Herzensangelegenheit. Erleben wir doch täglich, was es für Patienten und Angehörige bedeutet, durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Not zu geraten. Danke allen Privatpersonen und Unternehmen, die soziale Verantwortung zeigen und uns unterstützen.

Finanzielle Unterstützung Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatienten und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die verursacht durch die Krebserkrankung in finanzielle Not geraten sind.**

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil eine zunehmend schwierige finanzielle Situation für viele Patienten und Angehörige entstand. Viele Krebspatienten verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden Kosten – (z. B. Rezeptgebühren, Fahrtspesen, Selbstbehalte für Perücken oder Spitalsaufenthalt, u. v. m.) nicht finanzieren.

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet. Jeder Antrag wird eingehend aber rasch und unbürokratisch geprüft.

- Lebensmittelpunkt muss in Österreich sein.
- Persönliche Vorsprache in einer Krebshilfe-Beratungsstelle.
- Vorlage der aktuellen medizinischen Befunde.
- Einkommensnachweis (auch des Ehepartners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen).
- Alle anderen rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft sein.
- Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen.
- Schriftliche Begründung/Ansuchen (das gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt wird).
- Kosten für Alternative Methoden werden nicht übernommen.
- Die Krebshilfe behält sich vor, etwaige weitere Nachweise und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind.

Die Überprüfung der Unterlagen erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von sieben Tagen ab Erhalt des Antrages und der Unterlagen.

Der Antragsteller erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten

Unterlagen durch die Krebshilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, die Daten nicht an Dritte weiter zugeben.

Im Jahr 2018 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Frau C., 50 Jahre alt, erhielt 2014 die Diagnose Brustkrebs. Es folgten Operation, Strahlen-, Chemotherapie und eine anschließende Antihormontherapie. Insgesamt musste sich Frau C. über 5 Jahre hinweg der hormonellen Behandlung unterziehen. Eine der Nebenwirkungen dieser Antihormontherapie ist die Entwicklung einer sog. Polyarthralgie (= diffuse Gelenkschmerzen), die bei Frau C. eine Schmerztherapie erforderlich macht, die jedoch von der Krankenversicherung nicht übernommen wurde.

Die Österreichische Krebshilfe unterstützt Frau C. mit einer Zahlung von € 1.000, um die begleitende Schmerzbehandlung (Infusionen, 3 x / Woche) zu ermöglichen.



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorgsame Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen Rechnungsprüfern und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

Informationen aus dem Internet

Die Mehrzahl der Ärzte ist bemüht, die Diagnose Krebs einfühlsam und verständlich zu vermitteln und Patienten über Therapie und Prognose ausführlich zu informieren, wird aber leider zwischen Klinikalltag und Idealvorstellungen zerrieben. Es fehlt immer öfter an Zeit, verständlicher Sprache und manchmal auch an entsprechendem Einfühlungsvermögen.

Findet ein Patient beim behandelnden Arzt keine „adäquate Resonanz“, führt es in vielen Fällen bedauerlicherweise dazu, dass Patienten die Qualifikation ihres Arztes und der empfohlenen Therapien in Frage stellen und „anderswo“ (auch im Internet) nach Informationen zu der jeweiligen Krebserkrankung, Therapie und Prognose suchen.

Achtung: Das Internet – bei allen Vorteilen – öffnet leider auch Tür und Tor für Scharlatane und umstrittene alternative Methoden, die nicht nur Geld kosten, sondern mitunter auch gefährlich sind.

Die Österreichische Krebshilfe appelliert an Patienten und Angehörige, sich genau zu erkundigen, welcher Internetseite Sie Vertrauen

schenken. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder die Österreichische Krebshilfe. Dann können Sie sicher sein, dass Sie mit kompetenten, unabhängigen und richtigen Informationen direkt von Experten versorgt werden.

Ganz besonders weisen wir Sie auf die DVD „Therapien bei Krebs“ hin, in der namhafte Experten über die verschiedenen Therapieformen, Nebenwirkungen und Zusammenhänge informieren.



Krebshilfe-Broschüre und DVD „Therapien bei Krebs“ kostenlos erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder unter www.krebshilfe.net

Unter www.krebshilfe.net finden Sie eine Sammlung von Links zu den verschiedenen krebbsrelevanten Themen.

Kostenlose App „KrebsHILFE“



Die App „KrebsHILFE“ ist eine praktische Hilfe für alle, die Informationen über Themen in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung suchen, u. a. zu den einzelnen Krebsarten, Therapien, Nebenwirkungen, Ernährung sowie Hilfsangebote der Krebshilfe. In einer persönlichen Ecke kann

und – auf Wunsch – direkt an den behandelnden Arzt gesendet werden.

Ein eigener Bereich mit Entspannungsmusik (von Walter Baco und polyglobemusic zur Verfügung gestellt) rundet das Angebot ab. Die App steht für Android,



Univ. Prof. Dr. Paul SEVELDA, Univ. Prof. Dr. Gabriela KORNEK, Univ. Prof. Dr. Dr. h.c. Christoph ZIELINSKI



der Krankheitsverlauf aufgezeichnet, krankheitsrelevante Ereignisse erfasst und wichtige Termine vermerkt und gemanagt werden.

In persönlichen Checklisten können ausgewählte Tipps aus der App abgespeichert und mit Terminen versehen werden.

In einem persönlichen Tagebuch kann der Verlauf der Nebenwirkungen „Übelkeit“, „Müdigkeit“, „Schmerzen“ und die psychische Verfassung eingetragen werden

iOS-Smartphones und Tablet-Computer in den jeweiligen App-Stores kostenlos zur Verfügung. Derzeit ist die App für Brust-, Prostata-, Darm-, Gebärmutterhals-, Leber-, Lungen-, Lymphom-, Bauchspeicheldrüsen- und Hautkrebspatienten eingerichtet. Auch wenn die Krebsart, die Sie suchen, noch nicht aufgenommen ist, erhalten Sie wichtige Informationen zu Therapie, Nebenwirkungen, etc.

Einfache Navigation, umfangreiche Information.

Wenn Sie diese App ausgewählt haben, sind Sie vermutlich auf der Suche nach Informationen und Hilfe zum Thema Krebs. Die Österreichische Krebshilfe, die Initiative Leben mit Krebs und die Klinische Abteilung für Onkologie an der Klinik für Innere Medizin I als Teil des Comprehensive Cancer Center der Medizinischen Universität Wien und des Allgemeinen Krankenhauses haben diese App entwickelt, damit Sie die gesicherten Informationen nun auch in kompakter Form auf Ihrem Smartphone abrufbereit haben. Nutzen Sie die zahlreichen Hilfsangebote und Tipps! Und teilen Sie uns bitte Wünsche und Anregungen mit, damit wir gemeinsam diese 1. App für KrebspatientInnen weiterentwickeln können.

Beratungsstellen im BURGENLAND

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
für alle Beratungsstellen im Burgenland unter:
Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)
Fax: (02625)300-8536
office@krebshilfe-bgld.at, www.krebshilfe-bgld.at

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5 (BGKK)

7540 Güssing, Grazer Straße 15 (A.ö. Krankenhaus)

7100 Neusiedl am See, Gartenweg 26 (BGKK)

7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse 8-10 (Diakonie)

7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 15 (BGKK)

Beratungsstelle in KÄRNTEN

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
in unserem Büro:
9020 Klagenfurt, Völkermarkter Straße 25
Tel.: (0463)507078
office@krebshilfe-ktn.at

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69, (NÖGKK)
Notfalltelefon: (0664) 323 7230
Tel.: (050899) 2297 oder 2279, Fax: (050899) 2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

3100 St. Pölten, Kremser Landstr. 3 (bei NÖGKK)
Tel.+Fax: (02742) 77404, stpoelten@krebshilfe-noe.at

3680 Persenbeug, Kirchenstr. 34,
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel.+Fax: (07412) 561 39,
persenbeug@krebshilfe-noe.at

Waidhofen/Ybbs
Tel.: 0664/514 7 514
waidhofen@krebshilfe-noe.at

2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050899) 1389, mistelbach@krebshilfe-noe.at

3580 Horn, Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3
(in der GKK Horn), Tel.: (050899)-0889
horn@krebshilfe-noe.at

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel.: (0732) 77 77 56
Fax.: (0732) 77 77 56-4
beratung@krebshilfe-ooe.at, office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (GKK)
Tel.: (0660) 45 30 441
beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

5280 Braunau, Jahnstr. 1 (GKK)
Tel.: (0699) 1284 7457
beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10 (Rotes Kreuz),
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

4240 Freistadt, Zemannstr. 27 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 452 76 34
beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Straße 46
(GKK), Tel.: (0660) 45 30 432
beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

4560 Kirchdorf, Krankenhaustr. 11 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0732) 77 77 56
beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

4320 Perg, Johann Paur-Str. 1, (Beratungsstelle Famos)
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-perg@kre bshilfe-ooe.at

4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 44 66 334
beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.-Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

4150 Rohrbach, Krankenhausstr. 4 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0699) 1280 2068
beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

4780 Schärding, Alfred-Kubin-Straße 9 a-c (FIM - Familien- & Sozialzentrum), Tel.: (0664) 44 66 334
beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 91 11 029
beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

4840 Vöcklabruck, Franz Schubert-Str. 31 (GKK)
Tel.: (0664) 547 47 07
beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

4600 Wels, Grieskirchnerstr. (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 547 47 07
beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in SALZBURG

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen in Salzburg unter:
Tel.: (0662) 87 35 36 oder beratung@krebshilfe-sbg.at;
www.krebshilfe-sbg.at

5020 Salzburg, Beratungszentrum der Krebshilfe
Salzburg, Mertensstraße 13
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung

5110 Oberndorf, Krankenhaus Oberndorf, Paracelsusstraße 37, Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden Donnerstag, nachmittags

5400 Hallein, Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34. Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung, jeden 2. Montag im Monat

5580 Tamsweg, Sozialzentrum Q4, Postgasse 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 2. Montag im Monat

5620 Schwarzach, St. Veiter Straße 3, Haus Luise
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus, Tauernklinikum Zell am See, Paracelsustraße 4. Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Beratungsstellen in der STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0, Fax: (0316) 47 44 33-10
beratung@krebshilfe.at, www.krebshilfe.at

Regionalberatungszentrum Leoben:
8700 Leoben, Hirschgraben 5, (Senioren- und Pflegewohnheim)

Terminvereinbarung und Info für alle steirischen Bezirke:
Tel.: (0316) 47 44 33-0,
beratung@krebshilfe.at

Außenstellen Steiermark:
8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)

8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)

8530 Deutschlandsberg, Radlpaßstraße 31 (Rotes Kreuz)

8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34 (Rotes Kreuz)

8435 Wagna, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)

8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)

8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)

8786 Rottenmann, Hauptstr. 109c (Rotes Kreuz)

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Wilhelm-Greil-Straße 25/5
Krebshilfe-Telefon: (0512) 57 77 68
Tel.: (0512) 57 77 68 oder (0699)181 135 33
FAX: (0512) 57 77 68-4
beratung@krebshilfe-tirol.at, www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung in folgenden Sozial- u. Gesundheitssprengeln:

- Telfs: Kirchstraße 12, Dr. Ingrid Wagner,
Tel.: (0660) 5697474
- Landeck: Schulhauspl. 9, Dr. Manfred Deiser,
Tel.: (0664) 4423222
- Wörgl: Fritz-Atzl-Str. 6, Dr. Dorothea Pramstrahler,
Tel.: (0650) 2831770

sowie in:

- Lienz: Rosengasse 17, Mag. Katja Lukasser,
Tel. (0650) 377 25 09
- Schwaz : Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2,
Tel.: (0664) 9852010
- Jenbach: Mag. Beate Astl, Schalslerstraße 21,
Tel.: (0650) 7205303
- Kitzbühel: Dr. Astrid Erharder, Altenwohnheim
Kitzbühel, Hornweg 20, Tel. (0681)10405938
- Tärrenz: DSA Erwin Krismer, Pfassenweg 2,
Tel. 0676 7394121

Wir bitten um vorherige
telefonische Terminvereinbarung.

Beratungsstellen in VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4,
Tel. (05572) 202388, Fax: (05572) 202388-14
beratung@krebshilfe-vbg.at, www.krebshilfe-vbg.at

6700 Bludenz, Klarenbrunnstr. 12,
Tel. (05572) 202388
beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

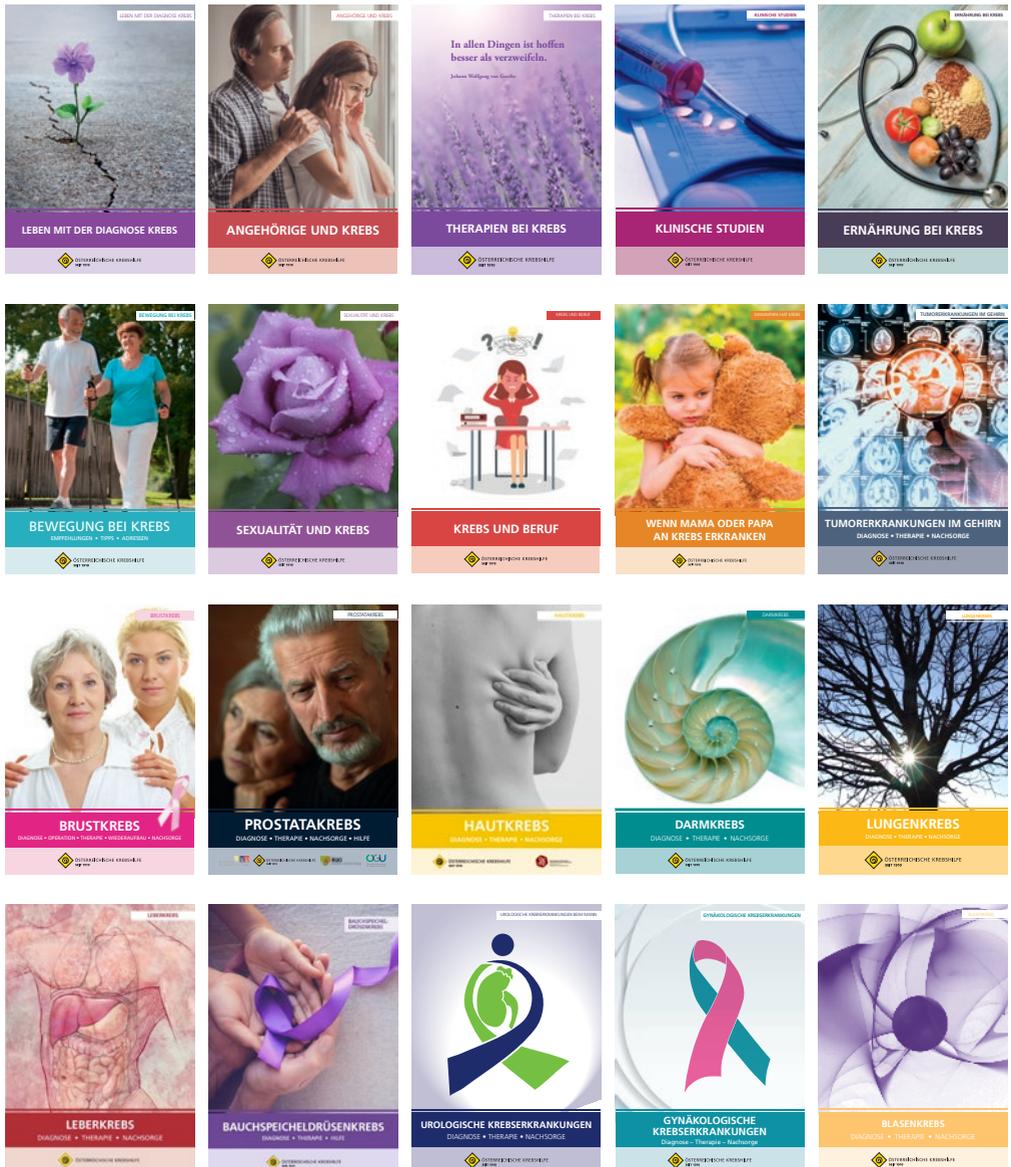
Pier 50, 1200 Wien,
Brigittenauer Lände 50-54, 4. Stg./5.OG
Tel.: (01) 408 70 48, Fax: (01) 408 70 48/35
Hotline: (0800) 699 900
beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50, Fax: (01) 796 64 50-9
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Sie sind nicht allein.

Kostenlose Krebshilfe-Broschüren



Alle Broschüren sind kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter www.krebshilfe.net



1450: Die telefonische Gesundheitsberatung

Nach dem Vorbild anderer europäischer Länder wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz wurde mit der telefonischen Gesundheitsberatung eine weitere Säule im heimischen Gesundheitssystem errichtet.

Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erhalten Sie in allen Bundesländern telefonische Empfehlungen, was Sie am besten tun, wenn Ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet. Können Sie die Schmerzen selbst behandeln, oder ist es doch besser, wenn Sie einen Arzt oder sogar eine Notfallambulanz aufsuchen? Die telefonische Gesundheitsberatung ist Ihr persönlicher Wegweiser durch das Gesundheitssystem und führt Sie dorthin, wo Sie im Moment die beste Betreuung erhalten – das gilt auch für **onkologische Patienten**.

Mit diesem neuen Service erhalten Sie rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Fragestellungen anzurufen. Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal schätzt die Dringlichkeit Ihres Problems ein und gibt Ihnen entsprechende Handlungsempfehlungen.

Die telefonische Gesundheitsberatung 1450 ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, der Sozialversicherung und den Bundesländern.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rats übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Achtung: Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen, Patienten, Patientinnen, Berater, Beraterinnen usw.