RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. DANIELA PAEPKE | ANNA CAVELIUS

Beschwerdefrei durch die KREBSTHERAPIE

Mit naturheilkundlichen Therapien
Nebenwirkungen wirkungsvoll behandeln
und den Gesundheitsprozess stärken

IM KLINIKALLTAG ERFOLGREICH ERPROBT

GU

NATURHEILKUNDLICHE THERAPIEN

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Den eigenen Heilungsprozess aktiv mitgestalten
- Ihre Lebensqualität trotz Krebs erhöhen
- Selbstwirksamkeit erleben und Kraft schöpfen
- Die Entstehung von Begleiterkrankungen gering halten
- Das Risiko von Langzeitnebenwirkungen senken

ÖFFNEN

DAS KÖNNEN SIE FÜR SICH TUN

Sie haben Krebs und wünschen sich – möglichst ohne Nebenwirkungen –, durch die verschiedenen Stadien der schulmedizinisch notwendigen Therapie zu kommen? Kein Problem, denn Sie können Ihren Heilungsprozess aktiv mitgestalten.

KNEIPPANWENDUNGEN

Viele der wohltuenden und hochwirksamen Kneipptherapiemethoden lassen sich ganz einfach zu Hause anwenden – von Wickeln über Güsse, Wassertreten und Trockenbürsten bis hin zu manuellen Einreibungen.

GLOBULI & CO.

Die rein pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Arzneimittel der Homöopathie stoßen die körpereigenen Selbstheilungskräfte an und unterstützen diese. Für die homöopathische Anamnese zur Behandlung schwerer Erkrankungen sollten Sie allerdings einen erfahrenen Arzt aufsuchen.

RISIKOFAKTOREN AUSSCHALTEN

Schalten Sie Ihr Krebsrisiko konsequent aus: Nikotin, Alkohol, UV-Strahlung und Übergewicht sowie Hormone, Viren und Pilzsporen, die als krebsauslösend gelten, sollten Sie meiden!

BODY-MIND-MEDIZIN

Diese Therapieform kombiniert Erkenntnisse aus der Naturheilkunde, der Schulmedizin und der Verhaltenstherapie und geht von einem ganzheitlichen Körper-Geist-und Seele-Prinzip aus, bei dem sich alle Komponenten wechselseitig beeinflussen. Sie erfahren so, wie Sie konkret Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können.

LEBENSSTILVERÄNDERUNGEN

Während der Krebstherapie und danach können Sie durch Lebensstilveränderungen (Ernährungsumstellung, Sport usw.) und komplementärmedizinische Maßnahmen aktiv dazu beitragen, Begleiterkrankungen, Langzeitnebenwirkungen und Rückfälle deutlich zu verringern.

ACHTSAMKEIT

Krebs führt bei vielen Patienten zu einer intensiven Phase der Selbstreflexion – und das ist gut so! Dieses Nachdenken über sich selbst und das bisherige Leben birgt neue Chancen. Gleichzeitig sorgen Ausgeglichenheit, ein gesundes Stressmanagement und ein bewusstes Leben für eine bessere Immunabwehr.

THEORIE

Neue Wege durch die Krebstherapie 5

DEN KREBS BEHANDELN 6

Was ist Krebs? 8
Wie Krebs entsteht 9
Ursachen kennen, hilft vorbeugen 11

Die Säulen der Krebsbehandlung 16
Lokale und systemische Therapien 17
Operation 17
Strahlentherapie 19
Chemotherapie 21
(Anti-)Hormontherapie 23
Antikörpertherapie 26
Werden Sie aktiv! 27

PRAXIS

DIE NATUR HILFT HEILEN 32

Anthroposophische Medizin 34
Gesundungsprozesse fördern 35
Ernährung 35
Heilmittel 38
Misteltherapie 39
Äußere Anwendungen 42
Heileurythmie 48
Kunsttherapie 49
Biografiearbeit 50

Heilmittel der Natur 51
Homöopathie 51

Kneipptherapie 55
Hydrotherapie 56
Phytotherapie 60
Ernährung 62
Die besten Lebensmittel bei Krebs 63
Körperliche Bewegung 66
Ordnungstherapie 66

Mind-Body-Medizin 68
Entspannung kann heilen 69
Stress ist ungesund ist 69

OHNE ANGST DURCH DIE KREBSTHERAPIE 74

Ängste & Depressionen 76
Die wichtigsten Hilfen 78

Appetitlosigkeit 84
Das können Sie für sich tun 85

Fatigue 86
Das können Sie für sich tun 88
Das kann Ihr Arzt für Sie tun 91

Gelenkbeschwerden 92
Das können Sie für sich tun 93
Das kann Ihr Arzt für Sie tun 95

Haarausfall 98

Harnwegsinfekte 104
Das können Sie für sich tun 105
Das kann Ihr Arzt für Sie tun 106

Hitzewallungen 108
Das können Sie für sich tun 109
Das kann Ihr Arzt für Sie tun 110

Polyneuropathie 112
Das können Sie für sich tun 114
Das kann Ihr Arzt für Sie tun 115

Schlafstörungen 116
Das können Sie für sich tun 117
Das kann Ihr Arzt für Sie tun 118

Schleimhautentzündungen 120
Das können Sie für sich tun 121
Das kann Ihr Arzt für Sie tun 121

Übelkeit 123
Das können Sie für sich tun 124

Veränderte Sexualität 125
Das können Sie für sich tun 129
Nahrungsmittel für die Lust 130

Verdauungsbeschwerden 131
Das können Sie für sich tun 132
Yoga gegen Darmprobleme 134

Wundheilungsstörung 135
Das können Sie für sich tun 136
Das kann Ihr Arzt für Sie tun 136

SERVICE

Alle Naturheilmittel
auf einen Blick 138
Register 141
Bücher und Adressen 142

WAS IST KREBS?

Krebs ist eine der häufigsten Erkrankungen. Fachleute sprechen von einer Volkskrankheit. Und jede Tumordiagnose löst beim Patienten Ängste und in seinem Umfeld Betroffenheit aus. Kein Wunder, dass man sich fragt: Wie häufig kommt es denn zu Krebs? Schließlich betrifft ein Krebsleiden nicht nur viele ältere Menschen. Auch Kinder können die Krankheit bekommen, die durch unkontrollierte Wucherungen von Körperzellen gekennzeichnet ist. Dank der intensiven Arbeit auf dem Gebiet der Epidemiologie kennt man heute mehrere Fakten über die Häufigkeit von Krebs in den verschiedenen Altersgruppen. Meist tritt Krebs jenseits des 50. und 60. Lebensjahrs auf. Nur eine von 100 Tumordiagnosen wird bei Kindern unter 14 Jahren gestellt. Ein Zehntel aller Neuerkrankungen fällt auf die

Altersgruppe der 25- bis 49-Jährigen. Werden alle Fälle addiert, muss jeder Dritte damit rechnen, dass er irgendwann in seinem Leben eine Krebsdiagnose erhält. Doch warum kommt es überhaupt zu Krebs?

WIE KREBS ENTSTEHT

Heute weiß man, dass Krebs auf einer Schädigung am oder im Erbgut von Zellen beruht, die zu Veränderungen ihres Bauplans führt. Die Krebszellen entziehen sich der Wachstumskontrolle des Organismus, vermehren sich ungebremst, wachsen in umliegendes Gewebe ein und zerstören es. Sie können in Blutbahnen und Lymphgefäße eindringen und mit dem Blut- und Lymphstrom in andere Körperregionen verschleppt werden.
Wenn die Krebszellen sich anderenorts ansiedeln, entstehen Metastasen, das sind Tochtergeschwulste des Ursprungskrebses. Inzwischen sind mehr als 230 Krebsarten bekannt. Ob man an Krebs erkrankt, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

»Wenn im Himmel Gebete gehört werden, dann ist dieses am häufigsten zu hören: ›Lieber Gott, bitte mach, dass es nicht Krebs ist.‹«

Anzeige in der Washington Post, 1969

Drei Stufen bis zur Krebserkrankung

Ein Tumor ist nie plötzlich da, er entwickelt sich in den meisten Fällen schleichend. Wie eine Körperzelle funktioniert, wie sie wächst und wo sie hingehört, wird über das Erbgut im Zellkern gesteuert.
Teilt sich eine Zelle, werden alle Informationen kopiert und auf die Tochterzelle übertragen. Das kann im Körper je nach Zelltyp in jeder Sekunde mehrere Millionen Mal passieren. Und das ist wichtig, denn ohne Zellteilung findet keine Erneuerung statt. Manche Zellen wie die der Haut oder der Schleimhaut, des Magen- und Darmtrakts, der Lunge oder der Blase müssen sich häufiger erneuern, da sie ständig mit der Umwelt in Kontakt stehen und sich abnutzen. Rote Blutkörperchen erneuern sich etwa alle 120 Tage, Herz- oder Leberzellen dagegen können viele Jahrzehnte oder ein Leben lang überdauern.

Kopierfehler

Sind die Zellen gesund, bleiben sie in einem Verbund und kontrollieren sich gegenseitig. Wenn bei dem Erneuerungsprozess jedoch ein »Kopierfehler« passiert, was durchaus nicht ungewöhnlich ist, dann kann irgendwann Krebs die Folge sein.
Denn jetzt mutiert die Zelle, da falsche Informationen in sie eingepflanzt wurden. Sie wird sich nun anders teilen und auch anders wachsen. Meistens kann die fehlerhafte Information aber durch körpereigene Schutzmechanismen »gelöscht« werden.

DIE NATUR HILFT HEILEN

Die Natur steckt voller Heilkraft, die uns auch bei schweren Erkrankungen helfen kann. Und diese Heilkräfte finden sich nicht nur in Kräutern und Wurzeln, sondern auch im Wasser und sogar in uns selbst.

ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN
34

HEILMITTEL DER NATUR
51

KNEIPPTHERAPIE
55

MIND-BODY-MEDIZIN
68

PHYTOTHERAPIE

Die Geschichte der Pflanzenheilkunde ist wahrscheinlich genauso alt wie die Geschichte der Menschheit. Unsere Vorfahren haben Pflanzen seit jeher nicht nur als Nahrungs-, sondern auch als Heilmittel betrachtet – und über ein beeindruckendes Heilwissen verfügt. Über mehrere Tausend Jahre können wir zurückverfolgen, welche Pflanzen den Menschen als Medizin gedient haben und gegen welche Beschwerden sie angewandt wurden. Mittlerweile ist die Phytotherapie allgemein anerkannt – auch von der Schulmedizin – und hat ihren festen Platz in der natürlichen Gesundheitspflege. Der Anwendungsbereich erstreckt sich von der Behandlung harmloser Alltagsbeschwerden über akute und chronische Erkrankungen bis hin zu Tumoren.

Erfolge mit Heilpflanzen in der Krebstherapie

Sofern sie die Bezeichnung Phytopharmakon oder Phytotherapeutikum tragen, stammen alle therapeutischen Zubereitungen aus getrockneten oder frischen Heilpflanzen. Angeboten werden sie in Form von Tees oder Bädern, als Einreibungen oder Inhalationen, als Tropfen, Dragees, Kapseln, Säfte, Lösungen oder Zäpfchen. Die verwendeten Pflanzen und die Herstellungsbedingungen sind festen Standards unterworfen. Nicht nur die Wirksamkeit, sondern auch die Unbedenklichkeit des pflanzlichen Arzneimittels muss vor der Zulassung entweder durch Studien oder aber durch wissenschaftliches Erkenntnismaterial, wie etwa aus Datensammlungen, erbracht worden sein.

Phytotherapeutika werden in der Onkologie vor allem zur Linderung von therapiebedingten Nebenwirkungen und von tumorbedingten Beschwerden eingesetzt.

Ein herausragendes Beispiel für ein pflanzliches Heilmittel, das erfolgreich in der Krebstherapie eingesetzt wird, ist *Curcumin*, ein Inhaltsstoff der Kurkumawurzel und Bestandteil der Gewürzmischung Curry. *Curcumin* wirkt antientzündlich (**siehe dazu auch Seite 89 und 91**). In einer Studie mit 14 Patienten, die an einem Bauchspeicheldrüsenkarzinom litten und eine Resistenz gegenüber dem Zytostatikum *Gemcitabine* zeigten, sprachen auf den Wirkstoff an. Drei Patienten unter zusätzlicher Gabe des Kurkumawirkstoffs *Curcurminoide* lebten noch nach einem Jahr.

WIE DIE NATUR HILFT

Im Rahmen einer Pilotstudie aus dem Jahr 2012 an einem Akutkrankenhaus gaben die Pflegekräfte nach vorheriger Schulung den Patienten bei Schlafbeschwerden Baldrian, Hopfen und Lavendelöl. Daraufhin sank der Verbrauch von Psychopharmaka in den ersten vier Monaten um ein Drittel, der Verbrauch von Benzodiazepinen, Neuroleptika und Zopiclon ging ebenfalls zurück.

HEILPFLANZEN IN DER KREBSTHERAPIE

Ein und dieselbe Pflanze kann bei verschiedenen Beschwerden helfen.
Das liegt an der Vielfalt der in ihr enthaltenen Inhaltsstoffe.

Süßholz

enthält Göycyrrhizin, ein Saponin, sowie Flavonoide: wirkt leberschützend, zellschützend und entzündungshemmend

Traubensilberkerze

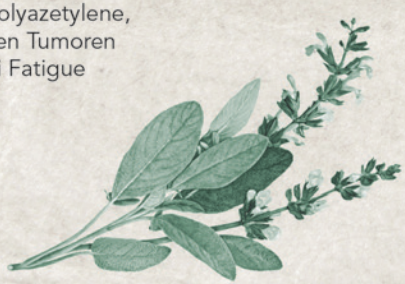
ist reich an Phytohormonen und lindert Hitzewallungen

Ginseng

enthält entzündungshemmende Ginsenoside und Polyazetylene, die als Zellgift gegen Tumoren wirken, hilfreich bei Fatigue

Rotklee

enthält das Isoflavon Biochanin A: wirkt gegen nächtliche Hitzewallungen



Salbei

enthält ätherische Öle, Flavonoide und Bitterstoffe: wirkungsvoll bei Hitzewallungen mit viel Schweiß

DAS KÖNNEN SIE FÜR SICH TUN

Es gibt zahlreiche Maßnahmen, die Sie gegen die unangenehmen Symptome der Polyneuropathie ergreifen können. Generell ist es ausgesprochen wichtig, dass Sie sich nicht schonen und Ihre Arme und Beine sowie Ihre Hände und Füße trotz der Beschwerden **ausreichend bewegen**. Außerdem helfen folgende Anwendungen:

Während der Chemotherapie können kalte Beingüsse die Polyneuropathie mildern oder sogar verhindern.

- **Um Ihre Beweglichkeit zu fördern**, können Sie Hände, Füße und Gelenke mithilfe von Fußrollen, Bürsten oder Igelbällen stimulieren. Wohltuend kann auch ein Gang durch eine mit Erbsen und Körnern gefüllte Wanne sein. Ein Schreibtraining fördert die Beweglichkeit der Hände. Insgesamt sollten Sie alles dafür tun, um Ihre manuelle Geschicklichkeit und Ihre Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten.
- **Kältehandschuhe und Kältesocken:** Geprüft wird in Studien, ob sich periphere Nervenschäden vermeiden lassen, wenn man während der Infusion von Zytostatika die Blutzufuhr in den besonders empfindlichen Händen drosselt – auf diese Weise sollen die Medikamente gar nicht erst an die Nerven gelangen. Das lässt sich zum Beispiel durch Unterkühlung mittels besonderer »Eis«- oder Kühlhandschuhe und -socken erreichen.
- **Kompressionstherapie:** Eine japanische Phase-II-Studie der *Kamigata Breast Cancer Study Group* belegte die Wirksamkeit einer Kompressionstherapie mit chirurgischen Handschuhen an den Händen zur Vermeidung einer peripheren Neuropathie durch *nab-Paclitaxel*. Patienten unter einer taxanhaltigen Chemotherapie sollten entweder Kältehandschuhe tragen oder enge Handschuhe zur Kompression der Hände (zum Beispiel enge Spülhandschuhe aus dem Supermarkt oder Lederhandschuhe, die einfach eine Nummer zu klein sind).

- **Akupunktur und Kneipptherapie:** Eine Studie aus dem Team um Prof. Dr. Gustav Dobos vom *Klinikum für Naturheilkunde und integrative Medizin* in Essen zeigte, dass sowohl die Akupunktur als auch die Kneipptherapie in Form von kalten Beingüssen eine Linderung der peripheren Polyneuropathie bringen.
- **Nach Beendigung der Chemotherapiegabe auf Wärme achten:** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper immer schön warm ist, vor allem nach der Gabe von *Oxaliplatin*. Um etwa den kurzfristigen kältebedingten Reaktionen durch *Oxaliplatin* vorzubeugen, raten Fachleute, schon bei milderen Temperaturen dicke Handschuhe, warme Socken und Schuhe anziehen und längere Aufenthalte im Kalten zu vermeiden. Dadurch beugen Sie kältebedingten Missempfindungen vor, die bei dieser Chemotherapie typisch sind.
- **Quarzsand**: Das Baden und Bewegen der Hände und Füße in warmem Quarzsand (Baumarkt) täglich zweimal für 15 Minuten ist ideal. Es massiert und wärmt Hände und Füße gleichzeitig (**siehe Seite 94**).

DAS KANN IHR ARZT FÜR SIE TUN

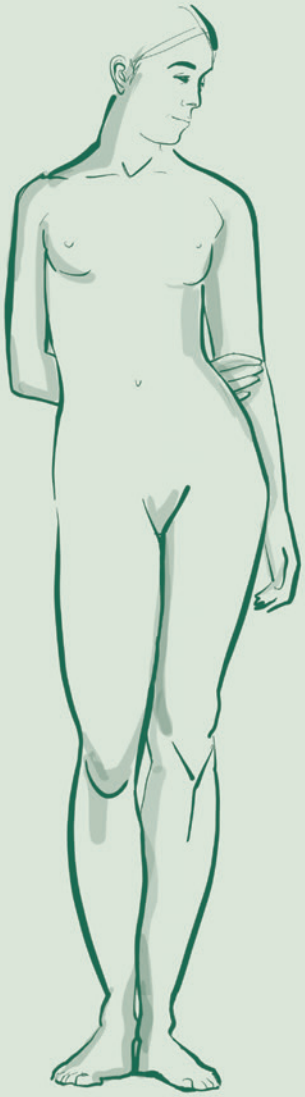
- **Durch eine Elektrotherapie** werden die Nerven angesprochen, zum Beispiel durch eine Stimulation der Haut. Diese kann beispielsweise ganz einfach mithilfe eines Handvibrators (Mini-Massage-Vibrationsgeräte) erreicht werden. Es gibt einzelne Patientinnen und Patienten, bei denen die Missempfindungen und brennenden Schmerzen nach regelmäßiger Anwendung dieser Verfahren zurückgegangen sind.
- **Vorbeugend** können vor der Chemotherapie zehn Milliliter *Stibium metallicum praeperatum D6* intravenös verabreicht werden. Damit haben wir im *Klinikum rechts der Isar* in München sehr gute Erfahrungen gemacht: Das Auftreten der Polyneuropathie unter *Taxan*-Gabe konnte deutlich verringert werden.

Nach der Chemotherapie sind Fuß- und Handbäder in warmem Quarzsand eine Wohltat für die Gelenke.

DIE NATUR HILFT HEILEN

Mind-Body-Medizin

Achtsamkeit



Meditation

Akupressur & Akupunktur

Massagen

Anthroposophische Medizin

Körperliche Bewegung

Atemtherapie

Kneippmedizin

Biografiearbeit

Homöopathie

Gesunde Ernährung

ÖFFNEN

DAS KANN IHR ARZT FÜR SIE TUN

Sobald die Diagnose Krebs lautet, wird Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt mit Ihnen gemeinsam einen für Sie und Ihr Krankheitsbild passenden schulmedizinischen Behandlungsplan erstellen. Um die Nebenwirkungen der konventionellen Krebstherapien abzumildern und zu minimieren, gibt es zahlreiche komplementärmedizinische Therapien. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Behandlungsmöglichkeiten, die wir in diesem Buch vorstellen.

MISTELTHERAPIE

Die Mistel gehört in Deutschland zu den am häufigsten verordneten komplementärmedizinischen Krebsmedikamenten. Kein Wunder, sorgt sie doch erwiesenermaßen dafür, die Lebensqualität zu verbessern und die Nebenwirkungen der Krebstherapie abzumildern.

HOMÖOPATHISCHE INJEKTIONEN

Die Homöopathie hält neben Globuli, Tabletten und Tropfen auch Präparate bereit, die mittels einer Injektion verabreicht werden können.

AKUPUNKTUR

Besonders zur Schmerzlinderung hat sich die Akupunktur bewährt. Grundsätzlich sollten Sie sich die Nadeln nur von einer entsprechend ausgebildeten Ärztin oder einem Arzt setzen lassen.

PSYCHOTHERAPIE

Eine Krebserkrankung ist für jeden Menschen eine starke psychische Belastung. Scheuen Sie sich also nicht, die Möglichkeiten der Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Stressbewältigungsseminare, Einzel-, Gruppen- und Verhaltenstherapien sind nur einige der Angebote.

PHYTOTHERAPEUTIKA

Weil es auch bei rein pflanzlichen Präparaten zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, Unverträglichkeiten und Überdosierungen kommen kann, sollten Sie keine Selbstmedikation vornehmen, sondern immer zuerst mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen.

KEINE ANGST VOR DER KREBSTHERAPIE

Mit erprobten naturheilkundlichen Methoden selbstständig Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung vorbeugen und ausschalten.

Medizinische Empfehlungen der Komplementärtherapien für Ihren behandelnden Arzt.

Von der führenden Expertin für naturheilkundliche und anthroposophische Unterstützung bei Tumorerkrankungen.

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-6224-3

9 783833 862243

PEFC
PEFC/04-32-0928

www.gu.de