



# Das ABC der komplementären Maßnahmen



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SEIT 1910

# 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, Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater:innen stehen Patient:innen 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



**Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA**  
Präsident der  
Österreichischen Krebshilfe

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 / Ihrer Ärztin, oder wenden Sie sich an die Krebshilfe in Ihrer Nähe (s. S. 74).



**Mag. Monika HARTL**  
Psychoonkologin, Sprecherin  
der Krebshilfe-Berater:innen

Eine Krebserkrankung wird von den Patient:innen 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 Patient:innen 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

<b>Komplementäre Maßnahmen</b> .....	<b>5</b>
Komplementärmedizin: Ja / Nein? .....	5
Wirksamkeitsprüfung von Medikamenten .....	9
Leitlinie „Komplementärmedizin“ .....	12
Lebensqualität und Krebs .....	14
<b>Komplementäre Methoden von A–Z</b> .....	<b>12</b>
Akupunktur, Aloe Vera, Antioxidantien, Aromatherapie, Ayurveda, Bachblüten, Baldrian, Basenpulver, Bewegung, Cannabis, CBD-Öl, Carnitin, Chinesische Kräutertees, Curcumin, Entgiftungstherapien, Entspannungstechniken, Enzymtherapie, Ernährung, Ginkgo, Ginseng (amerikan.), Grüner Tee, Heilpilze, Homöopathie, Ingwer Tee, Isoflavone, Johanniskraut, Katzenkralle, Ketogene Diät, Kneippen, Kunsttherapie, Magnesium, Misteltherapie, Nosodentherapie, Omega-3-Fettsäuren, Psychotherapie, Psychoonkologie, Coenzym Q10, Qi Gong, Religion, Schüssler Salze, Shiatsu, Stachelannone, Spurenelemente, Tanztherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Vitamine, Weihrauch	
<b>„Alternative“ Methoden</b> .....	<b>48</b>
Die Krebshilfe warnt vor .....	49
Antikrebsdiäten, Bioresonanztherapie, Electro Cancer Therapy, Fieber- therapie, Laetrile/Amygdalin (Vitamin B17), Germanische Neue Medizin, Magnetfeldtherapie, Miracle Mineral Solution, Organpeptidtherapie, Orthomolekulare Therapie, Ozontherapie/Eigenblutbehandlung, Thymuspräparate, Ukrain, Überwärmungstherapie, 3-Bromopyruvat	
Achtung vor Wunderheilern .....	61
<b>Supportive Therapien</b> .....	<b>62</b>
Medikamentöse Therapien .....	62
Physikalische Therapien .....	63
<b>Lassen Sie sich helfen!</b> .....	<b>65</b>
Einfluss der Therapie auf die Psyche .....	65
Psychoonkologische Beratung und Begleitung .....	66
Finanzielle Hilfe .....	70
Krebshilfe Informationsangebot .....	72
Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe .....	76

## Komplementärmedizin: Ja / Nein?

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patient:innen und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung.

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

**Patient:innen sind oft bestrebt, aktiv einen Beitrag zur Genesung und Heilung zu leisten.**

Es ist völlig natürlich, dass viele Patient:innen alles tun möchten, um ihre Heilungschancen zu verbessern. Obwohl die Mehrheit der Patient:innen 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 Patient:innen (und auch ihre Angehörigen) vor der Schulmedizin zurückschrecken.

Die **neuesten Krebstherapien** sind jedoch besonders durch Anwendungen wie zielgerichtete und immunologische Therapien **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. 9) 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.

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

## 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 Patient:innen 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 / Ihrer Onkolog:in unbedingt notwendig**. Denn nur er / sie 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 Patient:innen 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 Ärzteteam zu besprechen!

## 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 nur die Kosten für wissenschaftlich anerkannte Heilmethoden. Da Behandlungsmethoden, die der Komplementärmedizin zugerechnet werden, vielfach wissenschaftlich nicht anerkannt sind, werden diese nicht als Sachleistung anerkannt. Patient:innen 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.**

# Komplementärmedizin

## **Antroposophische Medizin:**

*Alternativmedizin, die auf pseudowissenschaftlichen und okkulten Vorstellungen basiert*

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

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

## ☞ **Medizinische Systeme**

klassische Naturheilverfahren, Akupunktur und Akupressur aus der traditionellen chinesischen Medizin, anthroposophische Medizin und Homöopathie

## ☞ **Mind-Body-Verfahren**

verschiedene Formen der Meditation. Achtsamkeits-basierte Stressreduktion / Entspannung, Tai Chi/Qigong, Yoga

## ☞ **Manipulative Körpertherapien**

Spezielle Handgriffe (Osteopathie, Chirotherapie, Reflexzonenmassage, klassische Massage) oder Reiki, Therapeutic Touch, Healing Touch, Polarity, Tuina, Shiatsu

## ☞ **Biologische Therapien**

Mikronährstoffe, Phytotherapeutika (Aloe Vera, Granatapfel, Mistel etc.), Vitamine, Amygdalin, Spurenelemente und Mineralstoffe (Selen u. Zink),

Carnitin, Krebsdiäten, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe (Curcumin, Lycopin, Resveratrol)

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.



## 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 an Patient:innen 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 Teilnehmer:innen in der Regel um Patient:innen 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

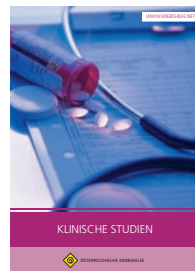
In Phase II-Studien wird die Wirkung einer zu erprobenden Therapie bei verschiedenen Krebsformen bestimmt. D. h. sie dient der **Suche nach empfindlichen Tumorarten**.

#### 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 / die Patient:in einen **Vorteil im Vergleich zur Standardtherapie** bietet.

#### Phase IV

In Phase IV-Studien wird die neue, aber bereits erprobte Therapie, **Teil der Standardversorgung** der Patient:innen. 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-Berater:innen 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 Ärzteteam.*

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 unbekannt **Risiken** und Nebenwirkungen.

Die Einwilligung zur **Teilnahme an klinische Studien** wird schriftlich von dem / der Patient:in nach Aufklärung durch den Arzt / die Ärztin 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 Untersu-

chungs- und Studiendaten in fünf Nachweisstufen (*Evidenzklassen*) 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.

Die sogenannten **Evidenzklassen** (Gewissheitsklassen) werden in der Medizin angewandt, um die wissenschaftliche Aussagekraft der Ergebnisse von klinischen Studien zu beurteilen. Man unterscheidet die Evidenzklassen Ia bis V. Dies bedeutet, dass **je niedriger die Evidenzklasse einer Studie ist, desto breiter ist ihre wissenschaftliche Basis**. Studien der Klasse Ia haben die höchste Evidenz, Studien der Klasse V die geringste.

- **Klasse Ia:** Evidenz durch Meta-Analysen von mehreren randomisierten (vergleichenden), kontrollierten Studien.
- **Klasse Ib:** Evidenz aufgrund von mindestens einer randomisierten, kontrollierten Studie.
- **Klasse IIa:** Evidenz aufgrund von mindestens einer gut angelegten, jedoch nicht randomisierten und kontrollierten Studie.

- **Klasse IIb:** Evidenz aufgrund von mindestens einer gut angelegten quasi-experimentellen Studie.
- **Klasse III:** Evidenz aufgrund gut angelegter, nicht-experimenteller deskriptiver Studien wie etwa Vergleichsstudien, Korrelationsstudien oder Fall-Kontroll-Studien.
- **Klasse IV:** Evidenz aufgrund von Berichten der Expert:innen-Ausschüsse oder Expert:innen-Meinungen bzw. klinischer Erfahrung anerkannter Autoritäten.
- **Klasse V:** Evidenz aufgrund von Fallserien oder mehrerer Expert:innen-Meinungen

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.

Wenige der in dieser Broschüre aufgezählten Maßnahmen sind gemäss EBM Klasse I oder Klasse II wirksamkeitsgeprüft.

Ein Medikament oder eine Methode kann nur dann als wirksam bzw. unbedenklich gelten, wenn Studienergebnisse mit **Evidenzklasse I oder II** vorliegen.

## Leitlinie „Komplementärmedizin“

*Leitlinien sind systematisch entwickelte Entscheidungshilfen für Leistungserbringer und Patient:innen zur angemessenen Vorgehensweise bei speziellen Gesundheitsproblemen. Sie sind ein wichtiges Instrument für Management und Sicherung von Qualität von Diagnose und Therapie in der Onkologie.*

**S3-Leitlinien** haben die höchste Qualitätsstufe, denn das Wissen wird nach klaren Vorgaben gesammelt (systematische Literaturrecherche) und bewertet.

Eine medizinische Leitlinie ist eine systematisch, wissenschaftlich entwickelte und praktische Orientierungs- und Entscheidungshilfe für Ärztinnen und Ärzte.

Die erste **Leitlinie (S3) für Komplementärmedizin\*** wurde 2021 unter Federführung der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und weiteren wissenschaftlichen Gesellschaften erarbeitet. In dieser Leitlinie mit Titel „*Komplementärmedizin für onkologische Patientinnen und Patienten*“ werden die wichtigsten, zur komplementären und alternativen Medizin zählenden Methoden, Verfahren und Substanzen, die speziell in Deutschland aber auch in Österreich für Patient:innen angeboten bzw. von ihnen genutzt werden, nach den Kriterien der **evidenzbasierten Medizin (EBM)** bewertet.

Dieses Nachschlagewerk, das im Original mehr als 600 Seiten umfasst, wurde geschaffen, um Patient:innenfragen zu beantworten, ggf. aktiv Empfehlungen auszusprechen **aber auch um von konkreten Maßnahmen und Verfahren abzuraten.**

In dieser Leitlinie werden Ärzt:innen und medizinischem Fachpersonal Möglichkeiten geschaffen den Patient:innen evidenzbasierte – sowohl positive als auch negative – Empfehlungen für anstehende Entscheidungen in/aus der komplementären Medizin für die Onkologie zu geben

Dokumentationen dieser Leitlinie zeigen, dass für die meisten Methoden der komplementären Medizin nur wenig „harte“ wissenschaftliche Daten vorliegen. Viele Studien weisen eine kleine Proband:innenzahl auf oder haben keine adäquate Vergleichsgruppe. Daher sind solche Studien allein von der Methodik her kritisch zu betrachten und die Interpretation der Ergebnisse ist damit nur eingeschränkt möglich.

Die Ergebnisse/Empfehlungen aus diesen Leitlinien wurden bei der Neuauflage der vorliegenden Broschüre berücksichtigt und eingearbeitet.

## Leitlinien-Empfehlungsgrade

- Starke Empfehlung: soll 🌟🌟🌟
- Empfehlung: sollte 🌟🌟
- Empfehlung: kann 🌟
- Empfehlung: neutral, plus/minus 🌟
- Negative Empfehlung: sollte nicht 🌟

**Die in dieser Broschüre angeführten Empfehlungen beziehen sich auf diese o.g. Empfehlungs-Grade der Leitlinie.**

**Nicht alle in der Broschüre enthaltenen Methoden/Maßnahmen wurden in den Leitlinien erfaßt bzw. beurteilt. Und auch die vorliegende Broschüre enthält nicht alle Methoden der Leitlinie.**

*\* Leitlinienprogramm Onkologie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF), Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (DKG) und Deutschen Krebshilfe (DKH)*

## Komplementäre Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität

Auch bei der quantitativen Erfassung der Lebensqualität während und nach komplementären Maßnahmen gibt es nur eine geringe Zahl an klinischen Studien. Dennoch weisen „Erfahrungsberichte“ und so genannte dokumentierte „Krankenberichte“ auf die Nützlichkeit dieser Maßnahmen hin.

Bei vielen dieser Anwendungen ist der Patient:innenwunsch 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 Standard-Therapien haben.



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

## Lebensqualität und Krebs



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 immer auf und sind auch in ihrer Stärke individuell unterschiedlich ausgeprägt.*

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

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*“.

Als „**gesundheitsbezogene Lebensqualität**“ bei Krebs werden vorwiegend patient:innenbezogene 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 / die behandelnde Arzt / Ärztin zu informieren!

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

# Komplementäre Methoden von A – Z

## ☞ 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.

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Akupunktur zur Schmerz-  
bekämpfung 🌟🌟

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 bei Krebspatient:innen 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. **Aloe Vera ist jedoch kein Mittel gegen Krebs.**

**Leitlinie-Empfehlung:** 🌟

## ☞ 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. 43) und Selen (s. S. 41). 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 (WHO) 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. Grapefruitsaft). Hoch dosierte Vitamine sind als kontraproduktiv einzustufen, denn sie können die Wirkung dieser Therapien abschwächen (s. S. 45).**



## ☞ 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. Zur Gewinnung dieser ätherischen Öle werden z. B. Kamille, Rosmarin, Thymian, Lavendel, Jasmin und Sandelholz eingesetzt.

Ein Problem der Aromatherapie ist die fehlende Standardisierung ätherischer Öle zur Anwendung an Krebspatient:innen. 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.

Diesem ordnete Dr. Bach Blüten und Pflanzenteile zu, die er in Wasser legte oder kochte, damit sie ihre Schwingungen an das Wasser übertragen sollen. 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 Patient:innen nicht angewandt werden!*

## ☞ Baldrian

Echter Baldrian, auch großer Baldrian (*Valeriana officinalis*) ist eine krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 1 bis 2 Metern erreicht. Pharmazeutisch werden die getrockneten unterirdischen Teile (Wurzel, Wurzelstock und Ausläufer) verwendet (*Valerianae radix Ph. Eur.*) und zu Tinkturen, Tees oder Presssaft verarbeitet.

Sämtliche Baldrian-Arten enthalten Alkaloide und ätherische Öle, von denen vor allem die *Sesquiterpene* für die schlaffördernde und beruhigende Wirkung verantwortlich sind. Diese Effekte beinhalten eine Modulation der Erregungsübertragung und Funktion von spezifischen Rezeptoren. Jedoch gilt das Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe als wahrscheinlicher Faktor für die schlaffördernde Wirkung des Baldrians.

Baldrian wird als Sedativum, Spasmolytikum, Anxiolytikum oder Aromatikum eingesetzt. Traditionell verwendet man es als Mittel zur Besserung des Befindens bei nervöser Unruhe, Stress oder Schlafstörungen.

**Leitlinie-Empfehlung:** ☆

## ☞ 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.

### **Sedativum:**

Beruhigungsmittel

### **Spasmolytikum:**

Krampflösendes Mittel

### **Anxiolytikum:**

Angstlösendes Mittel

### **Aromatikum:**

Aromatisches, Magen und Darm anregendes Mittel

## ☞ Bewegung / Sport (Körperliche Aktivität)

Ergebnisse klinischer Studien sprechen für den wesentlichen Nutzen sportlicher Aktivitäten bei Krebspatient:innen. Dies gilt insbesondere für **Brust-, Prostata- und Dickdarmkrebspatient:innen** 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.

**Leitlinie-Empfehlung:** ★★★

## ☞ 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 und da 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 Zellkul-



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

**Kachexie:**  
Gewichtsverlust

turen aber auch im Tierversuch dokumentiert. Derzeit wird die Wirksamkeit auf die Krebserkrankung 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 krampflosend 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.

## ☞ Carnitin

**L-Carnitin** wird im Körper aus den Aminosäuren Lysin und Methionin hergestellt. Es spielt im Energiestoffwechsel als Cofaktor eine essentielle Rolle und ist im Normalfall ausreichend vorhanden.

L-Carnitin kann bei onkologischen Patient:innen zur Steigerung der physischen Aktivität und Muskelkraft sowie bei Polyneuropathie eingesetzt werden.

*Als Radikalfänger hat Carnitin eine Schutzwirkung auf Zellorganellen wie Mitochondrien.* L-Carnitin befindet sich in großen Mengen in rotem Fleisch, insbesondere in Schaf- und Lammfleisch. Geflügelfleisch dagegen ist carnitinärmer, während vegetarische Lebensmittel wenig oder gar kein L-Carnitin enthalten.

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Für Gewichtszunahme und zur Steigerung der Muskelkraft: ★

Bei Polyneuropathie: ★

### **THC:**

*Tetrahydrocannabinol ist eine psychoaktive Substanz.*

*Der THC-Wert gibt an, wie viel von dieser Substanz in dem jeweiligen Produkt enthalten ist.*

## ☞ Chinesische Kräutertees

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM, s. S. 43) erfährt weltweit zunehmende Anwendung. Das liegt auch daran, dass dem ausführlichen Gespräch und der nicht-apparativen Diagnostik besonderes Augenmerk geschenkt wird. Damit rückt der Mensch in den Mittelpunkt.

Trotzdem ist vor dem unbedenklichen Einsatz der „Kräutermedizin“ während konventioneller Krebstherapie zu warnen. Lt. einer 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 Chemotherapie 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. Darüber hinaus ist auf die Lagerung zu achten, da Teesorten aufgrund von schlechten Lagerbedingungen Verunreinigungen enthalten und Schimmelpilzbefall aufweisen können.

## **Bioverfügbarkeit:**

Ist eine Messgröße dafür, wie schnell und in welchem Umfang ein Arzneimittel resorbiert wird und am Wirkort zur Verfügung steht.

## **Curcumin**

Curcumin ist der Hauptbestandteil des Würz-, Heil- und Färbemittels **Kurkuma**, das zusammen mit anderen Gewürzen im Currypulver verwendet wird. Curcumin findet sich in Wurzeln und Schoten von Gelbwurzwäxwachsen der Pflanzen-gattung *Curcuma*. Man kennt etwa 120 verschiedene Pflanzen-arten dieser Gattung, wobei die Indische Gelbwurz (*Curcuma longa*) und die Japanische Gelbwurz (*Curcuma xanthorrhiza*) die bekanntesten Vertreter sind.

Curcumin findet als Hauptbestandteil von Kurkuma Verwendung in der traditionellen indischen und chinesischen Medizin. Es werden verschiedene gesundheitsfördernde Effekte wie antioxidative, antibakterielle, entzündungshemmende, schmerzlindernde, wundheilende und verdauungsfördernde Eigenschaften beschrieben. Ebenso werden antikanzerogene und neuroprotektive Wirkungen beschrieben.

Da Curcumin schwer wasserlöslich ist, wird es im Magen-Darm-Trakt nur in einem sehr geringen Maß absorbiert. Aufgrund der geringen oralen *Bioverfügbarkeit* von Curcumin sind die Ergebnisse von In-vitro-Studien nicht direkt auf den Menschen übertragbar.

**Leitlinie-Empfehlung:** ☆

## ☞ Entgiftungstherapien

Entgiftungstherapien basieren auf der Idee, dass Krebs durch Störungen des Gesamtorganismus verursacht wird. Es wird ein sogenanntes „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. Vitamin- und Spurenelement-Gaben, 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-/Mesenchymssystem 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.**

### **Colon-Hydro-Therapie:**

*Darmreinigung durch Darmspülung*

### **Nosoden:**

*homöopathische Arzneimittel*

### **Mesenchym:**

*Bindegewebe*

## ☞ Entspannungstechniken

Entspannungsmethoden sind Techniken, die zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung oder Erregung eingesetzt werden. Dazu können folgende Methoden angewendet werden:

### → 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. Schwere-, Wärme-, Sonnengeflechts- und Stirnkühl-Übung 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.

### → Meditation

Ein wesentliches Element meditativer Techniken ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit. Das Üben von Meditation soll abhängig vom Kontext der Praxis nachhaltige positive Veränderungen im Denken, Fühlen und Erleben bewirken oder zu spezifischen, teils religiös definierten Einsichten und Zuständen führen.

Vielfältige Meditationsmethoden werden aufgrund ihrer entspannenden Wirkung häufig in die klinische Praxis integriert.

### Leitlinie-Empfehlung: ☆

### → 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.

## **Leitlinie-Empfehlung:** 🌱

### → **Hypnose**

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

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

### → **Biofeedback**

Bei dieser Methode werden dem / der Übenden biologische Körperfunktionen, die normalerweise nicht wahrgenommen werden können, wie zum Beispiel Puls, Hautleitwert oder Hirnströme mittels elektronischer Hilfsmittel akustisch oder visuell zurückgemeldet und damit bewusst gemacht. Der / die Übende lernt dadurch, autonome Körperfunktionen willentlich und objektiv messbar zu beeinflussen.

Biofeedback-Methoden können als eigenständige Verfahren angewendet (s. S. 63) oder zur Unterstützung beim Erlernen von Entspannungsverfahren genutzt werden

## ☞ 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.**

**Leitlinie-Empfehlung:** ☆

## ☞ 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 Krebspatient:innen zentraler Bestandteil im Therapiekonzept sein.

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

## ☞ Ginkgo

*Ginkgo biloba L.* ist eine in der Volksrepublik China heimische, heute weltweit angepflanzte Baumart. Sie ist eine der ältesten lebenden Baumarten und wird weltweit wegen ihrer medizinischen Eigenschaften und ihres ästhetischen Wertes angebaut.

Die Samen und Blätter der Ginkgopflanze werden in der traditionellen chinesischen Medizin zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, Durchblutungsstörungen, sexuellen Funktionsstörungen sowie Hörverlust verwendet.

**Leitlinie-Empfehlung:** ✨



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

## ☞ Ginseng (amerikan.)

*Panax ginseng* stammt ursprünglich aus Ostasien, wo er seit 2000 Jahren als kostbares Heilmittel gilt. In Europa ist er seit dem 17. Jahrhundert bekannt. *Panax quinquefolius* hat seinen Ursprung in den Vereinigten Staaten und Kanada und wird von den amerikanischen Ureinwohnern seit Hunderten von Jahren angewandt.

Ginseng wird auch als **Samwurzel** oder **Kraftwurzel** bezeichnet, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Araliengewächse (*Araliaceae*).

Die Wirkstoffe des Ginsengs (Ginsenoside) sind für die vier Hauptwirkungen von Ginseng verantwortlich: Vasodilatation, Antioxidation, Entzündungshemmung und anti-kanzerogene (krebsvorbeugende) Wirkung. In der Ginseng-Wurzel befinden sich auch ätherisches Öl, Peptidoglykane und Polyacetylene.

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!

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Gegen Fatigue: ☆

### **Vasodilatation:**

Physiologische Reaktion, die dazu führt, dass der Gefäßquerschnitt und damit die Durchblutung hinter dem betroffenen Gefäßabschnitt vergrößert wird.

## ☞ 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 bzw. japanische Teezeremonie, bleiben Inhaltsstoffe und Aroma optimal erhalten.

Grüner Tee enthält eine Vielzahl an Inhaltsstoffen, u. a. Koffein, Catechine, Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente. *Epigallocatechin-gallat* (EGCG) ist das wichtigste Catechin aus Grünem Tee und hat antioxidative Eigenschaften. EGCG soll das Wachstum von Krebszellen hemmen, indem es zahlreiche Stoffwechselvorgänge beeinflusst. Präklinische Studien zeigten, dass EGCG die Bildung neuer Blutgefäße (*Angiogenese*) zu unterdrücken und dadurch u.a. das Tumorwachstum zu hemmen vermag.

**Leitlinie-Empfehlung:** ☼

## ☞ Heilpilze

Heilpilze (auch Vitalpilze) sind Großpilze, denen auf Basis von Erfahrungen aus Volks- und Naturheilkunde gesundheitliche Wirkungen nachgesagt werden und die nun auch teilweise wissenschaftlich gut untersucht sind. Diese medizinischen Pilze werden zur Vorbeugung, Linderung oder Heilung von Mehrfachkrankheiten oder zur Ausgewogenheit einer gesunden Ernährung eingesetzt. Ihr Verzehr erfolgt meist in Form von Tees, Pulvern, als Trockenextrakt in Kapseln oder als Flüssigextrakt. Jedoch sind nicht alle „Heilpilze“ Speisepilze.

Mehre experimentelle Studien zeigen ein gewisses Potential von Pilzen und deren Inhaltsstoffen bei der Prävention und Behandlung chronischer Erkrankungen und Krebs.

**Leitlinie-Empfehlung:** ☼

## ☞ 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.

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Für Lebensqualität: ☆

## ☞ Ingwer Tee

Ingwer (*Zingiber officinale*) ist eine tropische Pflanze, dessen unterirdische Hauptwurzel, das Ingwer-Rhizom, als Küchengewürz oder Arznei Verwendung findet. Die arzneilich wirksamen Inhaltsstoffe befinden sich im Wurzelstock, welcher zu 1,5 – 3% aus ätherischem Öl besteht.

Ingwer ist in Pulverform als Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel erhältlich. In zahlreichen europäischen Ländern ist es als Medikament mit den Bezeichnungen „*medizinisch allgemein anerkannt*“ („well-established use“) gegen Reiseübelkeit und „*traditionale use*“ gegen leichte gastrointestinale Beschwerden zugelassen

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Gegen Übelkeit und Erbrechen: ☆

## ☞ Isoflavone

Isoflavone, auch **Isoflavonoide** sind meist gelblich gefärbte Pflanzenfarbstoffe, die als Derivate des Isoflavons zur Klasse der Flavonoide zählen. Sie sind sekundäre Pflanzenstoffe, die u. a. eine Funktion für pflanzliche Abwehr von Pathogenen ausüben.

Isoflavonoide haben in hohen Dosen wegen ihrer chemisch-strukturellen Ähnlichkeit zu den weiblichen (*Östrogene*), und männlichen (*Androgene*) Geschlechtshormone eine schwache Wirkung auf den Menschen. Sie werden daher auch Phytoöstrogene bezeichnet.

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Gegen Menopausensymptome 🌟

## ☞ Johanniskraut

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist eine Heilpflanze aus der Familie der Johanniskrautgewächse. Es hat seinen Namen von Johannes dem Täufer, da es rund um den Johannistag am 24. Juni blüht. Die blühende Pflanze findet seit der Antike bei verschiedenen Erkrankungen innerlich und äußerlich Anwendung. Eingesetzt wird es in Form von Tabletten, als Urtinktur, Tinktur, Salbe, Creme, Öl, in Form von Fertigarzneien und als homöopathisches Mittel.

*Hypericin*, *Pseudohypericin*, *Flavonoide* und *Bioflavone* sind in verschiedenen Arten der Pflanze enthalten, im Echten Johanniskraut außerdem *Hyperforin* und *Adhyperforin*, die antibiotisch wirken. Die pharmazeutische Wirkung kommt vermutlich durch ein Zusammenspiel der unterschiedlichen Stoffe zustande.

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.

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Gegen Depression: ★

Gegen Nebenwirkungen: ★

### **☞ Katzenkralle**

Die in Südamerika *Una de Gato* genannte Heilpflanze, besitzt antivirale, entzündungshemmende, antimutagene und antioxidative Eigenschaften. Sie ist angeblich eines der besten Kräuter, um das Immunsystem zu stärken und Infektionen zu bekämpfen.

Hauptwirkung von Extrakten aus der Wurzel und dem Stamm von *Uncaria tomentosa* richtet sich auf das Immunsystem. Untersuchungen zeigten Effekte vergleichbar mit anderen unspezifischen Immunstimulanzien. Und auch eine ausgeprägte antitumorale Wirkung wurde festgestellt,



## ☞ Ketogene Diät / Krebsdiäten

Krebsdiäten sind seit Jahren unter Patient:innen mit einer Krebserkrankung weit verbreitet und werden teilweise angewendet, um den Krebs direkt zu bekämpfen („Krebszellen aushungern“), und teilweise, um die Verträglichkeit der Tumortherapie zu verbessern.

Beispielsweise die spezielle kohlehydratarme (*ketogene*), dafür aber fettreiche Diät, die eine Umstellung des Energiestoffwechsels im Körper zur Folge haben soll. Argument ist, dass der Stoffwechsel von Krebszellen von Kohlenhydraten bzw. Zucker abhängig ist. Der Entzug dieser „Treibstoffe“ in der Nahrung soll die Energie für Krebszellen verknappen.

Es gibt jedoch keine Studien die belegen, dass diese Kostform Krebs-Wachstum und Metastasierung bei Patient:innen verhindern bzw. unterdrücken. Vor allem aber kommt es dadurch zu einem Gewichtsverlust, der nach den Screeningkriterien zur Einschätzung des Ernährungszustands einer Mangelernährung entspricht.

**Leitlinie-Empfehlung:** ☆

## ☞ 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 Patient:innen mit einem Risiko für eine Lymphschwellung (z. B. nach der Entfernung der Achsel- oder Leistenlymphknoten) geboten.

## ☞ **Kunsttherapie**

Krebspatient:innen gehen ganz unterschiedlich mit ihrer Erkrankung um. Die Bewältigung von Operation, Chemo- oder Strahlentherapie, den körperlichen Veränderungen nach der Erkrankung und auch die Konfrontation mit dem eigenen Tod stellt nicht nur eine körperliche, sondern auch eine extreme psychosoziale Belastung dar. Kunst und Kreativität können dabei ein Weg sein, diese schwere Situation zu meistern. Vielen ermöglichen 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 verschiedene Kunsttherapien an.

## → **Maltherapie**

Die Maltherapie ist eine Therapieform, bei der mit kreativen Mitteln gearbeitet wird. Ein Strich mit dem Stift oder Pinsel und die Veräußerlichung von Gefühlen mittels Farben und Formen ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Wenn 90 % der Prozesse im Gehirn über Bilder ablaufen, lässt sich das Potential dieser Methode

erahnen. Die Therapeutin/der Therapeut begleitet die Patient:innen dabei, psychische Inhalte symbolisch darzustellen und Erkenntnisse und Lösungswege zu aktuellen Lebensthemen zu erarbeiten.

Im Mal- oder Zeichenprozess kann ein Ausdruck des Unbewussten erfolgen, dessen Botschaften oder Bedeutung in der kunsttherapeutischen Begleitung in Bezug zur Lebenssituation der Patient:innen gesetzt wird. Dadurch können Ressourcen aktiviert werden, die zur Bewältigung einer herausfordernden Lebenssituation beitragen. Förderliche und hemmende Lebensmuster können erkannt und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

## → **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 Musiktherapeut:innen Stücke aus den verschiedensten Musiksparten aus und hören diese gemeinsam mit den Patient:innen.

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

Chemotherapiepatient:innen, 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.

**Leitlinie-Empfehlung:** 🌱

## 🌀 Magnesium

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

## 🌀 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 Krebspatient:innen 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 Mediziner:innen mit dieser Therapie beschäftigen.

Die Mistel enthält mehrere Stoffgruppen (u.a. so genannte *Lektine*), die in der Lage sein sol-

len, 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 klinische Studien weisen auf eine Verbesserung der Überlebenszeit bei Patient:innen 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 Verbesserung

von Abwehrfunktionen unter standardisierter Misteltherapie.

Hauptproblem bei der Beurteilung ist, dass einige Studien gravierende methodische Mängel aufweisen und einer Bestätigung von postulierten Wirkungen bedürfen.

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Für Lebensqualität: 

### **Rezidiv:**

*Wiederauftreten einer Krankheit*

## ☞ Nosodentherapie

Nosoden sind homöopathische Zubereitungen von krankheitsauslösenden Erregern (Bakterien), körpereigenem (Blut und Eiter) und körperfremdem, von Tieren stammendem Material.

ie eigentlich krank machende 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.

## ☞ 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.

## ☞ 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 Patient:innen 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.

## ☞ Psychoonkologie

Siehe Seite 66 ff.

## ☞ Q10 Coenzym

Das 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 eine:n erfahrene:n Trainer:in.

**Leitlinie-Empfehlung:** 🌱🌱

## ☞ Religion, Spiritualität

Gläubigkeit und Religiosität stellen gerade bei der Diagnose Krebs eine wichtige Dimension in der Bewältigung der Erkrankung dar. Es gelingt den Patient:innen 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 Krebspatient:innen 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 Nervenerkrankungen 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 ist ein Mikronährstoff und lebenswichtiges Spurenelement, das in verschiedenen organischen (*Selenomethionin, Selenocystein, Methylselenocystein*) und anorganischen (*Selenit bzw. Natriumselenit, Selenat*) Verbindungen in der Natur vorkommt. Da der menschliche Organismus Selen nicht selbst herstellen kann, muss es regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Es wird im Dünndarm aus der Nahrung ins Blut aufgenommen und vorwiegend in der Skelettmuskulatur gespeichert.

Selen wird im Körper in Enzyme eingebaut, die antioxidativ wirken und Giftstoffe abbauen, weswegen es eine bedeutungsvolle Rolle in

der Krebsprävention spielen kann. Selen aktiviert das Selen-abhängige Enzym Glutathionperoxidase, welches zum Abfangen freier Radikale wichtig ist.

Der Einfluss von Selen auf die Nebenwirkungen von Therapien, die freie Radikale freisetzen, z.B. Radio- oder/und Chemotherapie, wurde daher intensiv erforscht. Selen soll auch eine Verbesserung der Immunantwort bewirken. Laboruntersuchungen zeigen, dass Selen das Wachstum von Krebszellen bremsen kann und die Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie verstärkt.

Es wurden bisher keine Hinweise auf einen negativen Einfluss von Selen auf das Gesamtüberleben gefunden. Es gibt Hinweise, dass sowohl eine Selen-Unter- wie eine -Übersorgung negative Folgen haben.

### **Leitlinie-Empfehlung:**

Gegen Nebenwirkungen: 🌱

Zur Krebsprävention: keine Beurteilung

## → Zink

Zink hat Bedeutung für das Zellwachstum und das Immunsystem, 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.

Zink kommt in tierischen Produkten wie Innereien oder in Hartkäse, Kernen, Nüssen, Haferflocken und Linsen vor. Durch den häufig eingeschränkten Verzehr von Fleisch und Wurstprodukten kann bei Krebspatient:innen 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.

**Leitlinie-Empfehlung:** ✨

## 🌀 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. 8). 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.

Bei TCM kommen Heilkräuter, Akupunktur oder Meditations- und Atemübungen zum Einsatz (z. B. Qi-Gong oder Tai Chi, s. S. 24).

TCM lässt sich erfolgreich zur Verbesserung der Lebensqualität und eventuellen Verminderung der Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie einsetzen. Dabei sprechen Patient:innen mit Symptomen wie ständiger Müdigkeit, Appetitmangel oder einem Hitzegefühl an Handflächen und Fußsohlen besonders gut an. Darüber hinaus können konventionelle Therapien wie die Schmerztherapie durch Kräuter oder Akupunktur ergänzt 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.

**Leitlinie-Empfehlung:** ✖

### → **Vitamin B**

**Vitamin B1 (Thiamin)** befindet sich am stärksten in Bierhefe, Weizenkeimen, Sesam und Sonnenblumenkernen. Es ist ein wasserlösliches Vitamin, das zur Verbrennung von Kohlenhydraten benötigt und verbraucht wird, um sie in Energie umzuwandeln. Zusätzlich nimmt Vitamin B1 entscheidenden Einfluss auf die Funktion des Nervensystems.

Zur Wirksamkeit der isolierten Gabe von Vitamin B1 in der komplementären Krebsbehandlung gibt es keine relevanten Studien.

**Leitlinie-Empfehlung:** ✖

**Vitamin B6** gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und kann in vielen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Vollkornprodukten, grünen Bohnen, Linsen, Bananen oder Nüssen gefunden werden. Vitamin B6 ist an einer Reihe zentraler Abläufe im Stoffwechsel beteiligt, wie dem Eiweiß- oder Fettstoffwechsel. Ebenso hat es Auswirkungen auf das Immunsystem.

Es liegen keine ausreichenden Daten zur Beurteilung der Wirksamkeit von Vitamin B6 gegen das Hand-Fuß-Syndrom bei onkologischen Patient:innen vor.

**Leitlinie-Empfehlung:** ✖

**Vitamin B12** ist ein Sammelbegriff für eine Gruppe von Molekülen, die auch als *Cobalamine* bezeichnet werden. Es ist wasserlöslich und kommt in Lebensmitteln wie Hering, Eier, Milch oder Leber meist gebunden an Eiweiße vor. Vitamin B12 wird ausschließlich von Mikroorganismen synthetisiert

und in der Leber gespeichert. Es spielt eine wichtige Rolle bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen, wie v.a. der Bildung von DNA und dem Abbau von Fettsäuren. Außerdem unterstützt Vitamin B12 die Blutbildung.

**Leitlinie-Empfehlung:** ☆

### ACHTUNG:

**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. **Aufgrund der potentiell lebensbedrohlichen Nebenwirkungen wird vor dem Einsatz Amygdalin / Laetrile gewarnt** (s. S. 53).

**Leitlinie-Empfehlung:** ☆

### → 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.

**Leitlinie-Empfehlung:** ☆

### Hochdosiertes Vitamin C

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

Jedoch liegen keine ausreichenden Daten über die Wirksamkeit von hochdosiertem intravenösem Vitamin C bei der Tumorthherapie vor. Es kann daher keine Empfehlung für oder gegen die Anwendung

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

von hochdosiertem intravenösem Vitamin C gegeben werden.

## Leitlinie-Empfehlung: ✨

### → Vitamin D

**Vitamin D** hat eine Sonderstellung unter den Vitaminen, da es im Körper unter Einfluss von UV-Licht in der Haut in aktive Form überführt werden muss. Diese im menschlichen Körper aktive Form ist Vitamin D3 (*Calcitriol*). In Lebensmitteln kommt es hingegen nur selten vor, beispielsweise in Lachs oder Hering, Leber, Eigelb oder Speisepilzen. Vitamin D zeigt entzündungshemmende Wirkung und ist besonders für den Knochenstoffwechsel wichtig.

In Laborexperimenten konnte gezeigt werden, dass Vitamin D Aktivitäten in der Krebszelle bedingt, die den Zelltod begünstigen.

## Leitlinie-Empfehlung: ✨

### → Vitamin E

**Vitamin E** gibt es in unterschiedlichen Formen, die unter dem Fachbegriff *Tocopherole* zusammengefasst werden. Sie sind fettlöslich und stecken besonders in Pflan-

zenölen, Weizenkeimen, Eiern und Nüssen. Die wichtigste Wirkung von Vitamin E im Körper ist eine antioxidative Eigenschaft und der Schutz der Körperzellen vor freien Radikalen. Die wichtigsten Vitamin E-Quellen sind pflanzliche Öle, Fenchel, Spargel und Spinat.

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

## ACHTUNG:

Insbesondere unter gleichzeitiger **Chemo- und Strahlentherapie** ist die Anwendung antioxidativ wirksamer **Vitaminpräparate (A, C und E)** nicht zu empfehlen. Die Wirkung der Chemo- und Strahlentherapie kann dadurch abgeschwächt werden!

## Leitlinie-Empfehlung: ✨

### → 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.

*Sprechen Sie mit Ihrem Ärzteteam, wenn Sie Vitaminpräparate über längere Zeit bei gleichzeitiger onkologischer Therapie einnehmen wollen!*

## 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.

## ☞ Weihrauch (*Boswellia serrata*)

*Boswellia* ist eine Pflanzengattung der Familie der Balsambaumgewächse (*Burseraceae*). Die Arten der Gattung *Boswellia* wachsen als Bäume in Indien, Nordafrika und dem Nahen Osten. Das gummiartige Harz dieser Bäume, das durch Abschälen oder Einritzen der Rinde gewonnen wird, ist allgemein als Weihrauch bekannt.

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 Weihrauches. Forscher haben herausgefunden, dass diese Substanzen Entzündungsreaktionen stoppen können.

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

**Leitlinie-Empfehlung:** ☆

**Blut-Hirn-Schranke:**  
Barriere zwischen den Flüssigkeitsräumen des Blutkreislaufs und dem Zentralnervensystem. Sie schützt das Gehirn vor im Blut zirkulierenden Krankheitserregern, Toxinen und Botenstoffen. Andererseits erschwert diese Schutzfunktion auch die Aufnahme von medikamentösen Wirkstoffen, was die medikamentöse Behandlung vieler neurologischer Erkrankungen erschwert.

## „Alternative“ Methoden

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

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 Patient:innen 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 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

Heilfasten ist bei Krebserkrankungen mit großer Vorsicht anzusehen – Krebspatient:innen sollten während ihrer Therapie keinesfalls fasten!

Für spezielle Fragestellungen über den Einfluss von Fasten auf Krebserkrankungen und Therapie wenden Sie sich an die Ernährungs-Spezialist:innen in einer Beratungsstelle der Krebshilfe.

*Wenn Sie aufgrund von Nebenwirkungen der Therapie auf Ihre Ernährung achten müssen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ärztin 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 / Bioenergetische Therapie**

Diese Therapien sind passive Therapieformen, die das Gewebe des Bewegungsapparates beeinflussen sollen.

### ➔ **Bioresonanztherapie**

Bei der Bioresonanztherapie soll in einem kranken Körper durch Normalisierung der Bioresonanz bzw. der körpereigenen elektromagnetischen Schwingungen eine Heilung erzielt werden. Zur Messung berührt der / die Patient:in über mindestens zwei Elektroden ein Gerät, dessen Funktionsweise von den Herstellern nicht offengelegt wird. Vermutlich messen sie den Hautwiderstand, ähnlich einem Lügendetektor.

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“.

## → Bioenergiefeld Therapien / Reiki

Das Wort Reiki setzt sich aus den japanischen Wörtern „Rei“ (Universelles Leben) und „Ki“ (Energie) zusammen. Man bezeichnet damit eine „Energieheilung“, die auf der Annahme beruht, dass Reiki-Praktizierende eine heilende „Energie“ auf ihre Patient:innen überleiten und dadurch positive Einflüsse bewirken können. Dies geschieht durch leichte Berührungen oder durch Auflegen der Hände in einem geringen Abstand zum Körper der Patient:innen.

## ↻ 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 aber 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 Krebsserkrankungen 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 Krebsserkrankungen 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 Krebserkrankungen 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 Krebserkrankungen. **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 Patient:innen 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 bei Patient:innen sind nicht überzeugend. Eine klinisch signifikante Wirksamkeit gegen Krebs wurde bisher nicht bestätigt.

### **Polyerga®**

Polyerga ist ein Extrakt der Schweinemilch, 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 Krebspatient:innen. 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.**

*ortho =  
griech.: richtig, gut*



### **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.**

### **☞ 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 / der Patient:in im Labor mit Ozon behandelt („Blutwäsche“). Diese Proben werden dann als „Eigenblutinjektionen“ eingesetzt.

#### **Ozontherapie bzw. Eigenblutbehandlung haben bei Tumorpatient:innen 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 Krebspatient:innen 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 Patient:innen 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

Seit über 100 Jahren versuchen Ärzte, Krebspatient:innen durch Überwärmen des Tumorgewebes zu behandeln. Diese Hyperthermie hat in der Regel nicht die Funktion, die Krebszellen abzutöten, sondern den Tumor gegenüber einer Chemo- und Strahlentherapie empfindlicher zu machen, bzw. das Immunsystem zu stärken.

Bei der Hyperthermie geht es um die gezielte und kontrollierte Überwärmung des Körpers (Ganzkörperhyperthermie) bzw. von einzelnen Körperpartien/

Organen (loko regionäre Hyperthermie) von außen auf wenigstens 40 – 43 °C. Dabei wird nicht der / die Patient:in 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 Chemo- bzw. Strahlentherapie werden.

Einige Patient:innen benötigen während dieser Therapie eine Schmerzbehandlung. 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.

**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 Therapeut:innen und Mediziner:innen 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 eine:s Therapeut:in, dem / der Sie sich anvertrauen wollen, helfen. Auch die Beratungsstelle der Österreichischen Krebs-hilfe 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 sind Übelkeit und Erbrechen. Heute stehen moderne Medikamente zur Verfügung, die davor wesentlich besser unter einer Chemotherapie schützen, als das noch vor Jahren möglich war. Bei einem Teil der Patient:innen können damit diese Nebenwirkungen einer Chemotherapie gänzlich vermieden werden.

#### → Behandlung von „Blutarmut“ (Anämie)

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

durch die Chemo- 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.



Die Broschüre „Schmerzbekämpfung bei Krebs“ informiert über alle Stufen der Schmerztherapie.

Beide Broschüren sind kostenlos unter [www.krebshilfe.net](http://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

Schmerzen sollten bereits bei geringer Intensität bekämpft werden, 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 Massage-therapie 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.

## → Biofeedback

Mit Hilfe von Biofeedback können normalerweise nicht bewusst wahrnehmbare und damit nicht steuer- und kontrollierbare Körperfunktionen wieder unter



© 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 onkologische Patient:innen.*

## **Onkologische Rehabilitation**

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

Kontrolle gebracht werden. Bei Biofeedback-Behandlungen werden hierzu u.a. Muskelspannung, Hauttemperatur, Puls und Atemfrequenz mit Sensoren gemessen und den Patient:innen 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 / jeder Betroffenen und seiner / ihrer 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 sein, 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, be-

wusster zu sehen oder überhaupt erstmals zu erkennen bzw. Prioritäten des Lebens persönlich neu zu ordnen.

Wir möchten Sie ermutigen, speziell in dieser Phase die **Hilfe anderer Menschen in Anspruch** zu nehmen. Diese Hilfe kann aus dem Kreis Ihrer Angehörigen, Ihrer Freund:innen, der Sie betreuenden Ärzteschaft sowie der Angehörigen der Krankenpflegeberufe, von Psycholog:innen 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!

## Hilfe durch Psychoonkologie

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 Krebspatient:innen ist die Angst vor dem Tod und möglichem Leid eine große Belastung. Viele fragen sich, wie sie eine Chemo- oder eine Strahlentherapie schaffen sollen, ist doch die **Angst vor den Nebenwirkungen groß und die Information darüber oft gering.**

Auch die große Sorge, wie die Familie mit allem zurechtkommen kann, da Partner:innen 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 Freund:innen 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 Patient:innen und "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!**

**Vielen fällt es nicht leicht, über ihre Sorgen zu sprechen** – ob die Partnerin oder der Partner mit dem veränderten Alltag klar kommt, 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. Gerade Kinder spüren schon sehr bald, wenn sich im

Zusammenleben 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 auseinanderzusetzen. **Sprechen Sie daher auch mit Ihren Kindern über Ihre Krankheit. Die Österreichische Krebshilfe bietet dafür das Projekt „Mama/Papa hat Krebs“ an!**

## 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 Psychoonkolog:innen im Spital, in der freien Praxis oder in den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe.**

Manchen Patient:innen 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 Patient:innen, 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.

Die Krebshilfe-Psychoonkolog:innen bieten Ihnen die Begleitung und Unterstützung an, 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.

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.

## Hilfe bei der Krebshilfe



**Monika HARTL**  
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 Ärzt:innen, Pflegenden, Psychoonkolog:innen und*

→

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 Patient:innen und Angehörige gehalten und getragen fühlen. Dieses tragfähige Netz setzt sich zusammen aus Familie, Freunden/Bekannten, Arbeitskolleg:innen, sowie einem professionellen Betreuungsteam bestehend aus Ärzt:innen, Pflegenden, Psychoonkolog:innen und anderen Expert:innen. Patient:nen haben das verständliche Bedürfnis nach – und das Recht auf – Information und Klarheit.

### Hilfe unter einem Dach

Die Krebshilfe bietet diese wertvolle Vernetzung an. Patient:innen und Angehörige erhalten **medizinische, psychoonkologische, ernährungstherapeutische und sozialrechtliche Hilfestellungen, d. h. rasche, unkomplizierte und kostenlose „Hilfe unter einem Dach“**.

Viele Patient:innen und Angehörige beschäftigen Fragen wie:

- Ich habe gerade die Diagnose bekommen, was soll ich tun?
- Was bedeutet Chemotherapie und mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Muss ich meinem/r Arbeitgeber:in 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 allein:

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.

In den Krebshilfe-Beratungsstellen können Sie psycho-onkologische Hilfe kostenlos in Anspruch nehmen. Eine Auflistung aller österreichweiten Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

## 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 Zeit, professionelle Hilfe anzunehmen. In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es diese Hilfe – für Sie und Ihre Angehörigen.

Expert:innen 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 Befürchtungen, Ängste und innere Not sprechen.

## Die Krebshilfe-Berater:innen nehmen sich für Sie Zeit, hören zu und helfen.

Im ausführlichen Erstgespräch wird Ihre individuelle Situation und der genau auf Sie abgestimmte Betreuungsplan besprochen. Sie werden spüren, dass sich vieles sehr rasch verbessert, z. B. die Lebensqualität, Schmerzen oder die Kommunikation in der Familie.

## Finanzielle Soforthilfe

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



**Krebshilfe-Beraterin Mag. Karin ISAK** gibt einen Überblick über die Hilfsangebote. Holen sie sich das Video mit oben stehenden QR-Code kostenlos auf Ihr Handy!

→  
eventuell weiteren Expert:innen bekommen. Im Umgang mit der Erkrankung gibt es 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 Patient:innen. Richtige Informationen können Unsicherheiten und Ängste maßgeblich verringern. Denn nichts löst mehr Ängste aus als unsere eigene Phantasie.

Die Österreichische Krebshilfe bietet Patient:innen 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 Patient:innen und Angehörige bedeutet, durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Not zu geraten. Danke allen Privatpersonen und Unternehmen, die soziale Verantwortung zeigen und uns dabei unterstützen.*

### Finanzielle Unterstützung

Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatient:innen 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 Patient:innen und Angehörige entstand. Viele Krebspatient:innen verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden Kosten – (z. B. Rezeptgebühren, Fahrtspesen, Selbstbehalte für Perücken oder Spitalsaufenthalt, u. 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 / der Ehepartner:in 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-Berater:in 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 / die Antragsteller:in 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 2022 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

## BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Frau C., 50 Jahre alt, erhielt 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 unterstützte Frau C. mit einer Zahlung von 1.000 Euro, 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.

# Krebshilfe-Informationsangebote



Das World Wide Web öffnet auch Tür und Tor für Fake News, Scharlatane und umstrittene alternative Methoden (s.S. 48). Die Österreichische Krebshilfe appelliert an Sie, sich genau zu erkundigen, welchen Seiten Sie Vertrauen schenken. **Im Zweifelsfall fragen Sie Ihre:n Arzt / Ärztin oder die Österreichische Krebshilfe.** Hier sind Sie sicher, dass Sie mit kompetenten, unabhängigen und richtigen Informationen direkt von Expert:innen versorgt werden.

## Krebshilfe-Website

Die Krebshilfe-Homepage [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net) bietet wichtige und gesicherte Informationen für Patient:innen und Angehörige. Die fachlichen Inhalte werden gemeinsam mit wissenschaftlichen Gesellschaften/Expert:innen erstellt.

## Social Media

Die Österreichische Krebshilfe informiert über ihre Facebook und Instagram-Profile "Krebshilfe Österreich" regelmäßig über News zu krebisrelevanten Themen.

## Broschüren

Die Krebshilfe bietet Patient:innen und Angehörigen eine breite Auswahl an Informationsbroschüren zu den einzelnen Themen. Eine Übersicht sehen Sie auf Seite 75. Alle Broschüren erhalten Sie kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland und als Download unter: [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

## Österreichischer Krebsreport

Einen Überblick über die Versorgung von Krebspatient:innen in Österreich liefert der "Österreichische Krebsreport", der jährlich von der Österreichischen Krebshilfe und der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie herausgegeben wird. Im Krebsreport werden epidemiologische Kennzahlen, Früherkennungsuntersuchungen, Versorgungsstrukturen und Therapien auf der Höhe der Zeit, Forschung und Innovation in ihren Grundsätzen vermittelt und mit aktuellen Daten und Fakten untermauert dargestellt: [www.krebsreport.at](http://www.krebsreport.at)

*Neben Broschüren für Patient:innen bieten wir eine breite Palette an „Vorsorgebroschüren“ an. Kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)*



# NEU: Patient:innen-Plattform

## Meine Krebshilfe

Mit der neuen Plattform **Meine Krebshilfe** gibt es seit Ende 2022 ein weiteres modernes Online-Angebot, auf der „News“, unsere „Webcasts“ und „Streaming-Angebote“ ohne Registrierung jederzeit kostenlos abrufbar unter [www.meinekrebshilfe.net](http://www.meinekrebshilfe.net) sind.



Auf der **zweiten Ebene** erhalten registrierte Nutzer:innen **individualisierte Informationen** zu ihrer Krebserkrankung und können ganz einfach online auch ihre psychische Belastung und ihren Gesundheitszustand abfragen.



## MEINE KREBSHILFE

Das Ausspielen der individualisierten Inhalte erfolgt derzeit nach folgenden Kriterien:

- Regionalität (Bundesland)
- Krebserkrankung (dzt. stehen die Inhalte für Brust-, Prostata-, Darm-, Haut- und Lungenkrebs zur Verfügung, das Angebot wird sukzessive erweitert).

In weiterer Folge wird es auch die Möglichkeit geben über diese Plattform eine **Online-Sprechstunde** mit dem / der Krebshilfe-Berater:in in Ihrem Bundesland durchzuführen.

Für die Nutzung des Service-Angebots auf der zweiten Ebene ist eine **Registrierung** notwendig – es werden dabei jedoch keine personenbezogenen Daten bei der Krebshilfe gesammelt. Erst, wenn die Nutzer:innen ihre Inhalte mit der Krebshilfe-Berater:in aktiv teilen wollen, werden diese Daten übermittelt.



**Mag. Martina LÖWE**  
GF Österreichische Krebshilfe und Projektverantwortliche

**Wenn Sie unsere neue Plattform nutzen, dann sind Sie vermutlich auf der Suche nach Informationen und Hilfe zum Thema Krebs.**

*Wir haben diese Anwendung entwickelt, damit Sie die gesicherten Informationen nun auch ganz gezielt und maßgeschneidert auf Ihre Situation abrufbereit haben. Nutzen Sie die zahlreichen Hilfsangebote und Tipps! Und teilen Sie uns bitte Wünsche und Anregungen mit, damit wir gemeinsam diese Patient:innen-Plattform weiterentwickeln können. Ihre Anregungen senden Sie bitte an: [loewe@krebshilfe.net](mailto:loewe@krebshilfe.net)*

## Krebshilfe Webcasts

Neben dem umfangreichen Broschüren-Angebot (s. nebenstehende Seite) komplettieren zahlreiche Webcasts die Informationen der Krebshilfe. Dabei werden neben Webcasts zu einzelnen Krebserkrankungen (z.B. Prostatakrebs) auch ganze Webcast-Serien zu Themen wie "Krebs & Beruf" oder "Ich & Krebs" angeboten.

Alle Webcast sind kostenlos abrufbar unter: [www.krebshilfe.net/services/webinare-videos](http://www.krebshilfe.net/services/webinare-videos)

### Webcast Serie: "Krebs & Beruf"

Diese 6-teilige Webcast-Serie informiert über Wissenswertes zu:

- Krankenstand
- noch nicht arbeitsfähig
- Kündigungsschutz
- Wiedereingliederungsteilzeit
- Rehabilitation und
- die Krebshilfe als Anlaufstelle

### Webcast Serie: "Ich & Krebs"

In dieser 4-teiligen Webcast-Serie werden Erfahrungen von Krebspatient:innen mit Expert:innen-Interviews aufgearbeitet und Tipps und Anleitungen zu folgenden Themen gegeben:

- „**Ich & meine Angst**“ über Ängste, mit denen sich Krebspatient:innen konfrontiert sehen
- „**Ich & meine Familie**“ behandelt alle wichtigen Fragen für Angehörige und den Umgang mit Kindern
- „**Ich & meine Reha**“ informiert über die Bedeutung der onkologischen Rehabilitation
- „**Ich & Impfen**“ geht den Fragen nach, ob und wann welche Impfungen für Krebspatient:innen sinnvoll und wichtig sind.

#### DANKE

Die Österreichische Krebshilfe dankt Pfizer Oncology für die finanzielle Unterstützung der Produktionskosten für die Webcast-Serie "Krebs und Beruf" und GSK für die finanzielle Unterstützung der Produktionskosten für die Webcast-Serie "Ich & Krebs".

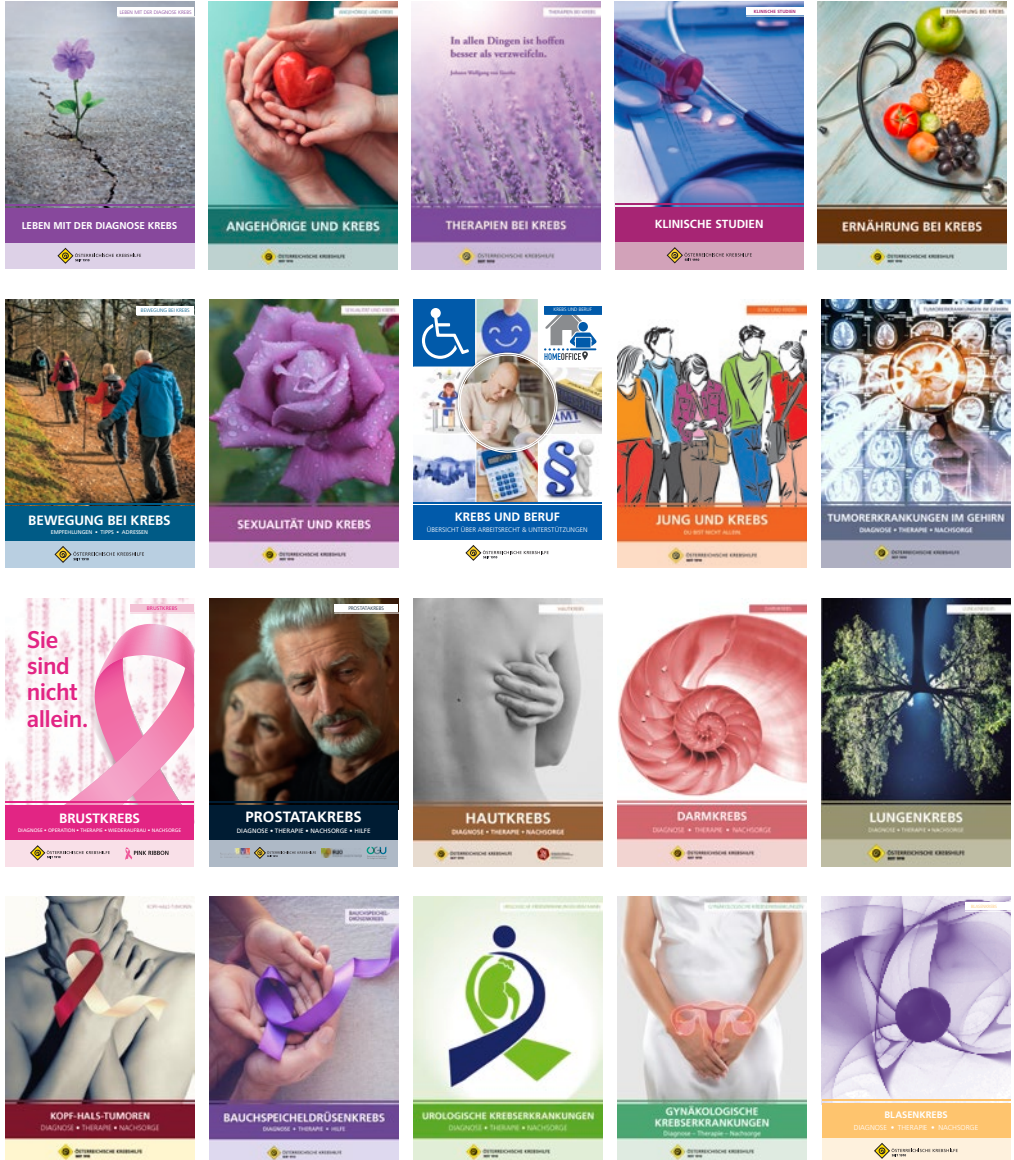
Holen Sie sich mit dem QR-Code die Webcasts „Krebs und Beruf“ auf Ihr Handy!



Holen Sie sich mit dem QR-Code die Webcasts „Ich und Krebs“ auf Ihr Handy!



# Kostenlose Krebshilfe-Broschüren



Alle Broschüren sind kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

## **Beratungsstellen im BURGENLAND**

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen im Burgenland unter:  
Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)  
[office@krebshilfe-bgld.at](mailto:office@krebshilfe-bgld.at), [www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at)

- 7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4 (Der Sonnberghof)
- 7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5 (ÖGK)
- 7000 Eisenstadt, Johannes von Gott-Platz 1 (KH der Barmherzigen Brüder)
- 7540 Güssing, Grazer Straße 15 (A.ö. Krankenhaus)
- 7100 Neusiedl am See, Gartenweg 26 (ÖGK)
- 7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse 8-10 (Diakonie)
- 7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 15 (ÖGK)
- 8380 Jennersdorf, Hauptstraße 2 (Praxis Dr. Csuk-Miksch)
- 2460 Bruckneudorf, Theissstraße 1 (Kindergarten)

## **Beratungsstelle in KÄRNTEN**

Voranmeldung zur persönlichen Beratung unter:  
Tel.: (0463) 50 70 78  
[office@krebshilfe-ktn.at](mailto:office@krebshilfe-ktn.at), [www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at)

- 9020 Klagenfurt, Völkermarkterstraße 25
- 9210 Pörtlach am Wörthersee Hauptstraße 153 (Gemeindeamt)
- 9400 Wolfsberg, Billrothgasse 7 (LKH Wolfsberg)

## **Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH**

- 2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69 (ÖGK)  
Notfalltelefon: (0664) 323 72 30  
Tel.: 050766-12-2297  
[krebshilfe@krebshilfe-noe.at](mailto:krebshilfe@krebshilfe-noe.at)  
[www.krebshilfe-noe.at](http://www.krebshilfe-noe.at)
- 3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3 (bei ÖGK)  
Tel.+Fax: (02742) 77404  
[stpöelten@krebshilfe-noe.at](mailto:stpöelten@krebshilfe-noe.at)
- 3680 Persenbeug, Kirchenstraße 34, (Alte Schule Gottsdorf)  
Tel.+Fax: (07412) 561 39  
[persenbeug@krebshilfe-noe.at](mailto:persenbeug@krebshilfe-noe.at)
- 3340 Waidhofen/Ybbs  
Tel.: (0664) 514 7 514  
[waidhofen@krebshilfe-noe.at](mailto:waidhofen@krebshilfe-noe.at)
- 2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46  
Tel.: (050766)12-1389  
[mistelbach@krebshilfe-noe.at](mailto:mistelbach@krebshilfe-noe.at)
- [2230 Gänserndorf \(in der ÖGK\)](http://www.krebshilfe-noe.at)  
Tel.: (0664)3237231
- 3580 Horn, SHopfengartenstraße 21/2 (ÖGK), Tel.: (0664) 886 235 86  
[horn@krebshilfe-noe.at](mailto:horn@krebshilfe-noe.at)

## Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

- 4020 Linz, Harrachstraße 15  
Tel.: (0732) 77 77 56  
[beratung@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung@krebshilfe-ooe.at),  
[office@krebshilfe-ooe.at](mailto:office@krebshilfe-ooe.at)  
[www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at)
- 4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (ÖGK)  
Tel.: (0660) 45 30 441  
[beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at)
- 5280 Braunau, Jahnstr. 1 (ÖGK)  
Tel.: (0699) 1284 7457  
[beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at)
- 4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10  
(Rotes Kreuz)  
Tel.: (0664) 166 78 22  
[beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at)
- 4240 Freistadt, Zemannstr. 33  
Tel.: (0664) 452 76 34  
[beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at)
- 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46  
(ÖGK), Tel.: (0660) 45 30 432  
[beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at)
- 4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 11  
(Rotes Kreuz), Tel.: (0732) 77 77 56  
[beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at)
- 4320 Perg, Johann Paur-Straße 1,  
(Beratungsstelle Famos)  
Tel.: (0660) 927 33 81  
[beratung-perg@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-perg@krebshilfe-ooe.at)
- 4910 Ried/Innkreis, Marktplatz 3,  
(Rotes Kreuz)  
Tel.: (0660) 97 444 06  
[beratung-ried@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-ried@krebshilfe-ooe.at)
- 4150 Rohrbach, Krankenhausstraße 4  
(Rotes Kreuz)  
Tel.: (0664) 166 78 22  
[beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at)
- 4780 Schärding, Tummelplatzstraße 7  
(FIM – Familien- & Sozialzentrum)  
Tel.: (0664) 44 66 334  
[beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at)
- 4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)  
Tel.: (0664) 91 11 029  
[beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at)
- 4840 Vöcklabruck, Franz Schubert-Str. 31  
(im ÖGK-Gebäude)  
Tel.: (0664) 547 47 07  
[beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at](mailto:beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at)
- 4600 Wels, Grieskirchnerstr. (Rotes Kreuz)  
Tel.: (0660) 50 98 550  
[beratung-wels@krebshilfe-ooe.at](mailto: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](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

- 5020 Salzburg, Beratungszentrum der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13  
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
- NEU: 5110 Oberndorf, Paracelsusstraße 18.  
Seniorenwohnhaus St. Nikolaus Oberndorf  
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
- 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, Paracelsusstraße 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

[beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at), [www.krebshilfe.at](http://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](mailto:beratung@krebshilfe.at)

Außenstellen Steiermark:

- 8160 Weiz, Marburgerstraße 29  
(Gesundheitszentrum)
- 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 Wagner, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)
- 8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)
- 8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)
- 8940 Liezen, Niederfeldstraße 16  
(Rotes Kreuz)



## 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

### Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5 a/2. Stock  
Krebshilfe-Telefon: (0512) 57 77 68  
Tel.: (0512) 57 77 68 oder (0699)181 135 33  
[beratung@krebshilfe-tirol.at](mailto:beratung@krebshilfe-tirol.at)  
[www.krebshilfe-tirol.at](http://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
- Reutte: Innsbrucker Straße 37, Mag. Gertrud  
Elisabeth Köck, Tel. (0664) 2251625

sowie in:

- Lienz: Mag. Katja Lukasser,  
Rosengasse 13, Tel. (0650) 377 25 09
- Schwaz: Dr. Fritz Melcher,  
Innsbrucker Str. 17, Tel.: (0664) 9852010
- St. Johann: MMag. Dr. Astrid Erharther-  
Thum, Brauweg , Tel. (0681)10405938
- Tarrenz: DSA Erwin Krismer, Pfassenweg 2,  
Tel. (0676) 7394121
- Innsbruck: MMag. Barbara Baumgartner,  
Rennweg 7a, Tel. (0664) 73245396  
(für Kinder und Jugendliche von an Krebs  
erkrankten Eltern)

Bitte um telefonische Terminvereinbarung.

### Beratungsstellen in VORARLBERG

• 6850 Dornbirn, Rathausplatz 4,  
Tel. (05572) 202388, Fax: (05572) 202388-14  
[beratung@krebshilfe-vbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-vbg.at)  
[www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

• 6700 Bludenz, Klarenbrunnstr. 12,  
Tel. (05572) 202388  
[beratung@krebshilfe-vbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-vbg.at)

### Beratungsstelle in WIEN

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

### Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19  
Tel.: (01) 796 64 50,  
[service@krebshilfe.net](mailto:service@krebshilfe.net)  
[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

Lassen Sie sich helfen!  
Die Krebshilfe-Beraterinnen  
und Berater nehmen sich Zeit,  
hören zu und helfen.



## 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 Patient:innen**.

Mit diesem 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 Expert:innen 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.

IMPRESSUM:

02/23

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19/10 A-1010 Wien,  
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: [service@krebshilfe.net](mailto:service@krebshilfe.net), [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)  
Wissenschaftl. Redaktionsleitung: Univ. Prof. Dr. Michael Micksche, Redaktion: Mag. Martina Löwe  
Gestaltung: Gorillas – Kommunikation und Design, Druck: Citypress GmbH, 1010 Wien, [citypress.at](http://citypress.at)  
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)