Das ABC der komplementären Maßnahmen

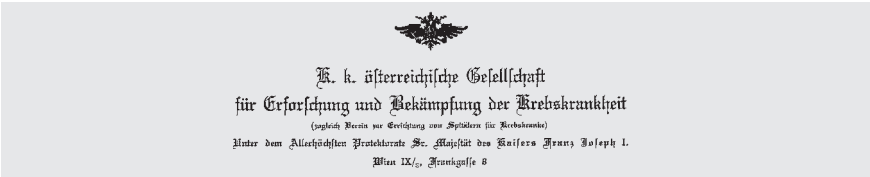
100 JAHRE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE

100 Jahre Österreichische Krebshilfe

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

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

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


K. k. österreichische Gesellschaft
für Erforschung und Bekämpfung der Krebskrankheit
(zugleich Verein zur Errichtung von Spitälern für Krebskranke)
Unter dem Allerhöchsten Protektorate Se. Majestät des Kaisers Franz Joseph I.
Wien IX/2, Frankgasse 8

Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. 41 Krebshilfe-Beratungsstellen und rund 100 kompetente Beraterinnen stehen Patienten und Angehörigen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung im Zuge der Verleihung des Spendengütesiegels von unabhängigen Wirtschaftsprüfern bestätigt wurde.

Ein Wort zur Einleitung

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

Die Diagnose Krebs stellt vor eine völlig veränderte Lebenssituation. Emotionale Faktoren wie Angst, Unsicherheit und Depression sind verständlich. In dieser Situation haben viele Menschen das Bedürfnis nach zusätzlicher Aufmerksamkeit und Pflege, nach einer umfassenden Betreuung, nach einer selbstbestimmten Erweiterung ihrer Behandlung. In dieser Phase werden immer wieder auch »unkonventionelle« Methoden ausprobiert. Manche davon können das Wohlbefinden 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 – sprechen Sie aber in jedem Fall mit Ihrem Arzt darüber. Und auch die Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe sind für Sie da – kostenlos in Ihrer Nähe.

Univ.-Prof. Dr.
Edgar PETRU
Präsident der Österreichischen Krebshilfe Steiermark, Univ. Klinik für Frauenheilkunde an der Med. Univ. Graz

Sie selbst oder einer Ihrer nahen Angehörigen ist an Krebs erkrankt. Das bedeutet ein massiv einschneidendes und belastendes Ereignis. Die Diagnose »Krebs« führt zu einer kompletten Veränderung der persönlichen Lebenssituation im privaten Bereich sowie auch im Berufsleben.
Viele Patienten möchten zusätzlich zu jenen Maßnahmen, die die sogenannte »Schulmedizin« bietet, auch ergänzende (= komplementäre) Maßnahmen ergreifen.
Der vorliegende Ratgeber soll Ihnen helfen, die komplementärmedizinischen Maßnahmen besser zu verstehen und Sie über deren Vorteile und auch eventuelle Nachteile informieren.

Diagnose Krebs … was nun?

Die Krebshilfe-Broschüren »Leben mit der Diagnose Krebs« und »Angehörige und Krebs« behandeln alle Fragen, die sich im Laufe einer Krebserkrankung den Betroffenen und ihren Angehörigen stellen. Sie sind kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Meist wird alles, was jemals zum Thema Krebs gehört und erfahren wurde, abgerufen.

Dieser Schockzustand hält meist einige Tage bis Wochen an. An das aufklärende Gespräch, das der Arzt mit dem Erkrankten und den Angehörigen geführt hat, erinnert man sich oft schwer oder nur bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu Behandlungsformen etc. zu stellen.

Sie haben das Recht, Fragen zu stellen. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihr Leben!

Fragen Sie lieber einmal mehr als zu wenig. **Es ist wichtig, dass Sie die Therapie und mögliche Nebenwirkungen verstehen.** Die Art und Weise, wie Ihr behandelnder Arzt mit Ihren Fragen »umgeht« und diese beantwortet, stellt ein wesentliches Qualitätskriterium dar.

Es ist auch wichtig, dass Sie Ihrem **Arzt rückmelden,** wie es Ihnen während der Behandlung geht, ob Sie Schmerzen haben oder unter Übelkeit leiden.

Natürlich liegt es in der Natur der Menschen, dass es mitunter auch vorkommen kann, dass Sie mit Ihrem behandelnden Arzt einfach keine »Chemie« haben. Wenn dies der Fall ist oder Ihr Arzt nicht in ausreichender Art und Weise auf Ihre Fragen eingeht, dann nützen Sie die **Möglichkeit und das Recht, eine Zweitmeinung einzuholen.**

Sie sind nicht allein: Die Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe stehen Ihnen österreichweit kostenlos zur Verfügung. Selbstverständlich unterliegt jedes Gespräch, das Sie mit einem Berater der Österreichischen Krebshilfe führen, automatisch auch der Schweigepflicht.

Ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis trägt wesentlich zum Erfolg der Therapie bei!

Ergänzend: Ja

Krebstherapien sind heute insgesamt verträglicher geworden. Dies ist durch die zusätzliche Anwendung unterstützender, von der Schulmedizin in umfangreichen und aufwendigen Studien entwickelten Substanzen, die z. B. die Blutbildung im Knochenmark anregen oder besonders wirksam gegen das Erbrechen sind, möglich geworden.

Anders ist das bei den meisten, sogenannten komplementären, also ergänzenden Maßnahmen. Diese werden nur selten in umfangreichen klinischen Studien an einer ausreichenden Anzahl von Patienten untersucht. Daher ist ihre Sicherheit und auch Wirksamkeit oft nicht ausreichend erwiesen.

Warum viele dieser Präparate im freien Handel erhältlich sind, liegt u.a. daran, dass sie als Nahrungsergänzungsmittel relativ rasch zugelassen werden und daher NICHT dem Arzneimittelgesetz unterliegen.

»Klassische« Arzneimittel müssen einen mehrstufigen, medizinischen Erprobungsprozess durchlaufen, ehe sie behördlich zugelassen werden. Dies bedeutet, dass sie erst zur Anwendung am Patienten gelangen, wenn ihre Wirkung und Verträglichkeit ausreichend wissenschaftlich nachgewiesen und dokumentiert wurden.

Komplementäre Maßnahmen, die zusätzlich zur Standard-Krebstherapie ergriffen werden, müssen daher **mit großer Sorgfalt** und Vorsicht eingesetzt werden. Sie können niemals die eigentliche onkologische Therapie ersetzen.

Wenn Sie neben Ihrer individuellen Therapie auf der Suche nach komplementären Methoden sind, dann sprechen Sie mit einem Arzt, der Verständnis für Ihren Wunsch hat.

Wichtig dabei ist, dass Sie auch die möglichen Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten (onkologische Therapie) erfahren und berücksichtigen.

Bedenken Sie aber, dass diese Komplementärmedizin niemals Ersatz für Ihre Therapie sein kann.

Es ist wichtig zu wissen, ob sich die ausgewählte komplementäre Behandlung mit der konventionellen verträgt und ob Nebenwirkungen zu erwarten sind. Ein Arztgespräch kann Ihnen dabei helfen!

Ergänzend: Ja

Naturheilverfahren

Naturheilverfahren gebrauchen als Heilreize Naturfaktoren wie Wärme und Kälte, Licht und Luft, Wasser und Erde, Bewegung und Ruhe, Ernährung und Nahrungsenthaltung, Heilpflanzen und heilsame seelische Einflüsse.

Die in der Naturheilkunde angewandten Methoden haben bei vielen Krebspatienten einen hohen Stellenwert, da sie mit zur körperlichen und seelischen Stabilisierung beitragen können.

All diese ergänzenden Therapien haben das Ziel, das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität zu verbessern bzw. Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie zu vermindern.

Keine dieser (Natur-)Heilverfahren kann jedoch den Anspruch stellen, die Krebserkrankung zu heilen.

Entwicklung der komplementären Behandlung

Im Gegensatz zur konventionellen Medizin, die Fortschritt anstrebt, stehen etliche unkonventionelle Methoden bewusst in einer langen Tradition. Über Jahrzehnte sind deshalb aus medizinischer Sicht dort vielfach kaum Fortschritte zu verzeichnen.

Alternativ: Nein

Alternative Methoden

Die Alternativmedizin hat wenig mit der Naturheilkunde zu tun. Ihre theoretische Basis 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 alternativmedizinische Behandlungen 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!

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.

Vorsicht vor »selbst ernannten Wunderheilern«, die ihre Produkte oder Methoden als alleiniges Heilungsmittel anpreisen. **Das kann nicht nur viel Geld, sondern auch Ihr Leben kosten!**

Bei genauerem Hinsehen entpuppen sich Wunderheilungen leider fast immer als Märchen. Manchmal haben Patienten zusätzlich schulmedizinische Behandlungen erhalten, die im Bericht jedoch nicht erwähnt werden. Oder es stellt sich heraus, dass die angeblich vom Krebs Geheilten gar nicht krebskrank waren.

Misstrauen Sie grundsätzlich allen, die Patentrezepte für eine Heilung anbieten! Gerade in der Krebsheilkunde gibt es keine derartigen Patentrezepte. Vorsicht auch bei Angeboten aus dem Internet! Seriöse Infos finden Sie auf www.krebshilfe.net

A

Akupunktur
Aloe Vera

Akupunktur / Akupressur

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

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

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

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: ☹

Aloe Vera Trinklösung

Die Aloe Vera, auch Wüstenlilie genannt, erfreut sich in den letzten Jahren – Dank des Wellness-Booms – steigender Beliebtheit. Ob Shampoo, Joghurt oder Getränk: 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.

Das Trinken von Aloe Vera ist eine Maßnahme, deren Nutzen nicht wissenschaftlich belegt ist. Während ein gewisser Effekt bei der Hautpflege oder Wundheilung nachweisbar ist, scheint Aloe Vera bei Krebskrankheiten ohne Wirkung zu sein.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

Beurteilung:

☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Antioxydantien

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

Antioxydativ wirksame Substanzen kommen natürlicherweise in der Nahrung und im menschlichen Organismus vor. Dort bieten sie Schutz vor Schädigungen z. B. der Zellkerne, -membranen und der Erbmasse durch freie Radikale.

Die wichtigsten Antioxydantien sind die Vitamine A, C und E (s. S. 29) und Selen (s. S. 26). Viele Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse enthalten diese Antioxydantien in natürlicher Form. Fruchtsäfte, Cornflakes, Müsli und viele andere Produkte des täglichen Lebens enthalten Antioxydantien als Zusätze.

Insbesondere unter Chemo- und Strahlentherapie ist bei der gleichzeitigen Anwendung von Antioxydantien, die als Radikalfänger fungieren, Vorsicht geboten. Denn viele Chemotherapeutika und auch die Strahlentherapie entfalten ihre Wirkung auf Krebszellen durch Freisetzung von freien Radikalen. Hoch dosierte Antioxydantien (Tabletten oder Kapseln) können so die therapeutische Wirkung vermindern.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: ☹

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 in der Aromatherapie verwendeten ätherischen Öle werden aus Pflanzen extrahiert. Kamille, Rosmarin, Thymian, Lavendel, Jasmin und Sandelholz werden zur Gewinnung dieser ätherischen Öle eingesetzt.

Ein Problem der Aromatherapie ist die fehlende Standardisierung ätherischer Öle zur Anwendung am Krebspatienten. Auch wurde

Antioxydantien
Aromatherapie

Beurteilung:

☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

B

Bachblüten
Basenpulver

die Entwicklung von Allergien gegen ätherische Öle beschrieben. Vorsicht ist vor allem bei deren innerlicher Anwendung geboten.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

Bachblüten

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

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

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

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.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: ☹

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

C

»Biologische« Therapien

Unter dem Begriff »Biologische« Therapie (auch Immuntherapie, Biotherapie, Biological Response Modifier Therapy genannt) werden eine Reihe relativ neuer Strategien zusammengefasst. Die Biologische Therapie benützt entweder direkt oder indirekt das Immunsystem des Körpers, um die Krebszellen des Körpers zu attackieren oder um Nebenwirkungen, die durch andere Arten der Krebsbehandlung (z.B. durch Chemotherapie) entstehen können, zu lindern.

Dabei werden unterschiedliche, medizinisch umfangreich untersuchte, Substanzen und Strategien wie Interferone, Interleukine, Levamisole, Colony Stimulating Factors, monoklonale Antikörper und Impfstoffe (Vakzine) eingesetzt, um das Immunsystem im Kampf gegen den Krebs zu unterstützen oder zu aktivieren.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☺

Bioresonanztherapie

Bei der Bioresonanztherapie soll in einem kranken Körper durch Normalisierung der Bioresonanz bzw. der körpereigenen elektromagnetischen Schwingungen eine Heilung erzielt werden. Bei Krebserkrankungen ist die Wirkung nicht wissenschaftlich belegt.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

Chinesische Kräutertees

Die traditionelle chinesische Medizin (s. S. 27) erfährt weltweit zunehmende Anwendung. Das liegt auch daran, dass dem ausführlichen Gespräch und der nicht-apparativen Diagnostik besonderes Augenmerk geschenkt wird. Damit rückt der Patient in den Mittelpunkt.

Während einer Chemo- oder Strahlentherapie stehen über die Unterstützung mit Kräutern nur spärliche wissenschaftliche Informationen zur Verfügung. Dies v. a. deshalb, da weltweit unterschied-

»Biologische« Therapien
Bioresonanztherapie
Chinesische Kräutertees

Die Krebshilfe-Broschüre »Chemotherapie« informiert ausführlich über Arten und mögliche Nebenwirkungen der Chemotherapie.

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

D

Diäten

lichste Kräutermischungen in verschiedenster Form zur Anwendung kommen. Eine einzige wissenschaftlich fundierte Untersuchung aus dem Jahre 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. Es ist weiters darauf zu achten, dass diese Teesorten aufgrund von schlechten Lagerbedingungen keine Verunreinigungen enthalten und keinen Schimmelpilzbefall aufweisen.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Diäten

Es ist gesichert, dass die Ernährung eine wichtige Rolle bei der Entstehung v. a. von Darm-, Brust- und Prostatakrebs spielt. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass bestimmte Ernährungsweisen – z. B. die der Asiaten – mit einem deutlich geringeren Risiko, an bestimmten Krebsformen zu erkranken, verbunden sind. Daraus wurde geschlossen, dass die Ernährung eine Krebsentstehung beeinflussen kann.

Aufgrund dieser Erfahrungen wurden zahlreiche »Diäten« nach unterschiedlichen Theorien entwickelt. Darüber hinaus hört man immer wieder von speziellen »Krebsdiäten«, die angeblich eine Krebserkrankung und deren Ausbreitung verhindern, verzögern bzw. auch heilen können. Solche Diäten gibt es nicht.

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.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

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.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☹

Tumorwirksamkeit: ☹

Heilfasten

Bei Krebserkrankungen ist bei Heilfasten große Vorsicht geboten – Krebspatienten sollten während ihrer Therapie keinesfalls fasten.

Für spezielle Fragestellungen über den Einfluss von Fasten auf Krebserkrankungen und Therapie wenden Sie sich an die Spezialisten in den Beratungsstellen der Krebshilfe.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☹

Tumorwirksamkeit: ☹

Die Broschüre »Ernährung bei Krebs« bietet Ihnen ausführliche Hilfestellungen, Tipps und Rezepte zur richtigen Ernährung bei verschiedensten Krebstherapien. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

E

Enzymtherapie
Ernährung

Enzymtherapie

Die Enzymtherapie ist eine bereits seit mehr als 35 Jahren praktizierte Zusatztherapie bei Krebserkrankungen. Als sogenannte Biokatalysatoren steuern Enzyme wichtige chemische Reaktionen im Organismus. Bei der Enzymtherapie macht man sich diese Reaktionen zunutze, indem krank machende Substanzen gespalten und somit zerstört werden können. Die Enzympräparate werden meist in Form von Dragees eingenommen.

Viele Enzyme, die bei dieser Therapie zum Einsatz kommen, wirken auch über eine Stimulierung und Unterstützung des Immunsystems. Enzymtherapien sollen auch bei Krebserkrankungen einen Rückgang oder Stillstand des Tumorwachstums und die Verminderung der Absiedlung von Tochtergeschwülsten bewirken. Auch wird die Enzymtherapie als unterstützende Maßnahme zur Chemotherapie, Bestrahlung und nach Chirurgie bei Krebserkrankungen angewendet.

Als Nebenwirkungen einer Enzymtherapie können sich Probleme wie z. B. Magen-Darm-Beschwerden ergeben.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: ☺☹

Ernährung

Eine nicht einseitige, gesunde Ernährung ist bei allen Krebstherapien sehr wichtig. Gerade im Zuge der Chemotherapie können verschiedenste Ernährungsprobleme (wie z. B. Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung etc.) auftreten. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wenn bei Ihnen solche Probleme auftreten. (Siehe auch »Diäten« S. 12).

Die Broschüre »Gesunde Ernährung« informiert über die Richtlinien einer ausgewogenen Ernährung.

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

H

Haschisch (Cannabis)

Cannabis ist eine Droge, die aus dem Harz der weiblichen Hanfpflanze gewonnen wird. Ihr Hauptwirkstoff ist THC *(Tetrahydrocannabinol-Delta 9)*.

Die medizinische Kenntnislage zu möglichen Anwendungsgebieten von Cannabis ist uneinheitlich. Die »Behandlung« von Nebenwirkungen der Chemotherapie ist der noch am besten untersuchte Anwendungsbereich. THC ist dabei relativ hoch zu dosieren, so dass häufig psychische Nebenwirkungen auftreten.

Ein anregender Effekt bei Appetitlosigkeit und Abmagerung wird bereits bei niedrigen Tagesdosen beobachtet. Es liegen aber nur wenige klinische Untersuchungen vor. THC erwies sich zwar bei Schmerzen von Krebspatienten als gut wirksam, jedoch sind die bei einem Teil der Patienten aufgetretenen Nebenwirkungen nicht tolerierbar.

Alles in allem haben Cannabisprodukte in der »Behandlung« von Nebenwirkungen der Chemotherapie kaum Bedeutung.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: 😐

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 als positiv hervorgehoben werden, sodass in diesem Zusammenhang eine entsprechende homöopathische Therapie medizinisch gerechtfertigt erscheint.

Haschisch
Homöopathie

Beurteilung:

☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

H

Hyperthermie

Makrophagen *(sogenannte »Fresszellen«): Sind wesentlicher Bestandteil des Immunsystems. Sie erkennen fremde Eiweißstrukturen, umschließen in den Körper eingedrungene Erreger, stülpen diese in ihr Zellinneres und bauen sie dort ab. Auch lebende Tumorzellen vermögen sie zu zerstören.*

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

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

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Hyperthermie

Bei Hyperthermie soll durch Überwärmung bestimmter Körperregionen auf ca. 42 Grad Celsius das Tumorwachstum gestoppt werden. Sie ist als Therapie nur bei lokal fortgeschrittenen Tumoren des Hals-Nasen-Ohren-Bereiches, der Brustdrüse, der Brustwand, der Haut und des Beckens in Kombination mit der Strahlentherapie wissenschaftlich überprüft und medizinisch sinnvoll.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: 😐

Bei anderen Tumorausprägungen wie z. B. Tumorabsiedlungen im Bauchraum oder Metastasen in der Leber ist die wissenschaftliche Datenlage für die Hyperthermie derzeit noch nicht ausreichend. Eine Hyperthermie dieser Körperregionen kann derzeit deshalb nur im Rahmen kontrollierter klinischer Studien empfohlen werden.

Die Ganzkörperhyperthermie ist abzulehnen, da sie nur zur Erwärmung des gesamten Körpers ohne gezielte Überwärmung der Tumorregion führt und außerdem massive Kreislaufbeschwerden auslösen kann.

Immunstimulierende Verfahren

Diesen Behandlungsmethoden liegt die Ansicht zu Grunde, dass Krebs durch eine Störung des Immunsystems verursacht oder gefördert wird. Daher geht man davon aus, dass sich eine Stimulierung des Immunsystems positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt. In diesem Bereich gibt es zahlreiche Medikamente bzw. Verfahren:

Faktor AF2®

Factor AF 2 ist ein Organextrakt aus Milz und Leber, der das Binde-

I

gewebe und die sogenannten *Makrophagen* (»Fresszellen«) aktivieren und damit die Abwehrkräfte des Körpers steigern soll. Faktor AF 2 wird in erster Linie als Ergänzung zur Krebstherapie angewendet – z. B. vor oder nach einer Operation sowie zur möglichen Behandlung von Nebenwirkungen der Strahlen- oder Chemotherapie. Ein Beweis dafür steht derzeit noch aus.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

Thymustherapie

Siehe Seite 28

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 am Menschen sind dürftig, klinisch brauchbare Wirksamkeit gegen Krebs wurde bisher nicht bestätigt.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

Polyerga®

Polyerga ist ein Extrakt der Schweinemilz, der immunstimulierend wirkt und die Lebensqualität verbessern soll. Das Medikament wird vor allem als Zusatztherapie verwendet. Eine kritische klinische Prüfung liegt bisher nicht vor. Somit ist eine sichere Wirkung bei Krebserkrankung bisher noch nicht bewiesen.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺ 😐

Tumorwirksamkeit: 😐

Impfung gegen Krebs

Das Prinzip einer Impfung ist die Herbeiführung einer spezifischen Abwehrreaktion gegen körperfremde Stoffe, wie sie z. B. Viren und Bakterien darstellen. Impfungen gegen Krebserkrankungen werden unter der Vorstellung entwickelt, dass Krebsgewebe »fremd« im Körper ist und sich deswegen eine Abwehrreaktion auslösen lässt.

Die Krebshilfe-Broschüre »Strahlen gegen Krebs« informiert ausführlich über Möglichkeiten der Strahlentherapie.

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

J

Lesen Sie mehr zur Impfung gegen HPV in der gleichnamigen Krebshilfe Broschüre.

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Diese Impfungen gegen eine bereits bestehende Krebserkrankung sind aktuell noch als experimentelle Behandlung einzustufen. Sie sollten derzeit nur im Rahmen sogenannter klinischer Prüfungen durchgeführt werden. Neben anderen Kriterien ist dabei entscheidend, dass die Patienten umfassend über den experimentellen Charakter der Behandlung aufgeklärt werden, und dass keine Kosten für sie anfallen dürfen.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: 😐

Vorbeugende Impfungen

Bestimmte Infektionen, insbesondere solche, die durch Viren hervorgerufen werden, können ein deutlich erhöhtes Krebsrisiko bewirken. Dies gilt besonders für Infektionen durch Humane Papillomviren (HPV) bei Frauen, die ein erhöhtes Risiko für Gebärmutterhalskrebs mit sich bringen und die Virus-Hepatitis (Leberentzündung), die ein erhöhtes Risiko für Leberkrebs nach sich zieht. Für beide Erkrankungen sind inzwischen Schutzimpfungen verfügbar, die zuverlässig diese Infektionen und somit auch die dadurch bedingte Krebsentstehung verhindern können. Insbesondere sollten junge Mädchen vor der Pubertät gegen HPV geimpft werden.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☺

Johanniskraut

Das »Arnika der Nerven« zählt zu den wichtigsten pflanzlichen Mitteln gegen depressive Verstimmungen. Hält man sich an die Spielregeln der Pflanzenheilkunde, wirkt Johanniskraut stimmungsaufhellend, antidepressiv und angstlösend. Es kann allerdings – vor allem bei intensiver Sonnenbestrahlung – zu schweren Hautreaktionen kommen. Aus diesem Grund sollten auch im Falle einer Strahlentherapie keine Johanniskrautpräparate genommen werden. Auch das Einreiben des Bestrahlungsgebietes mit Johanniskrautöl während der Strahlentherapie sollte vermieden werden.

Johanniskrautextrakte können auch unerwünschte Reaktionen

K

in Kombination mit anderen Medikamenten hervorrufen. Auch können diese Präparate die Wirksamkeit von Chemotherapeutika verändern. Informieren Sie daher unbedingt Ihren Arzt – auch wenn Sie ein neues Medikament verschrieben bekommen – dass Sie ein Johanniskraut-Präparat einnehmen.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: ☹

Kneippen

Das Kneipp-Programm umfasst 5 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 kaltwarm im Wechsel oder auch nur warm. In erster Linie wird dabei die Immunkraft durch die Reaktion des Körpers auf thermische Reize verbessert und Herz und Kreislauf werden trainiert. Vorsicht ist bei Patienten mit einem Risiko für eine Lymphschwellung (z. B. nach der Entfernung der Achsel- oder Leistenlymphknoten) geboten.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Magnetfeldtherapie

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

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

Johanniskraut
Kneippen
Magnetfeldtherapie

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

M

Misteltherapie

Misteltherapie

Die Mistelpräparate gehören in Mitteleuropa zu den bekanntesten, meist verwendeten und wissenschaftlich am besten untersuchten komplementären Arzneimitteln in der Onkologie. Verwendet wird dafür die weißbeerige Mistel *(Viscum album)*.

Die Anwendung der speziell zubereiteten Mistelpräparate – meist in Form von Injektionen – geht auf Dr. Rudolf Steiner zurück, der diese Therapie 1920 bei inoperablen Krebspatienten einführte. Die Beobachtung einer verbesserten Lebensqualität (Verbesserung des Appetits und Schlafes, verringerte Schmerzen, bessere Verträglichkeit der klassischen Krebstherapie) führte dazu, dass sich viele Forscher und Ärzte mit dieser Therapie beschäftigen.

Die Mistel enthält mehrere Stoffgruppen, die in der Lage sind, sowohl eine Wirkung auf Tumorzellen als auch auf Zellen des Immunsystems auszuüben.

Studien haben gezeigt, dass eine Anwendung der Mistel während der Chemo- und Strahlentherapie zu einer Besserung der subjektiven Verträglichkeit dieser Therapie führen kann. Unter einer Misteltherapie kann es zu Fieber und Schüttelfrost kommen, weshalb sie unter bestimmten Chemotherapien, die einen stärkeren Abfall der weißen Blutkörperchen auslösen, nicht angeraten werden sollte. Auch sollten im Bestrahlungsfeld einer Strahlentherapie keine Mistelinjektionen erfolgen.

Darüber hinaus werden Mistelpräparate auch im Hinblick einer möglichen Verringerung des Risikos einer Wiedererkrankung *(Rezidiv)* eingesetzt.

Trotz einiger positiver Erfahrungen muss gesagt werden, dass die Misteltherapie den Krebs nicht heilen kann. Sie ist aber ein wichtiges Mittel, wenn es darum geht, manchen Patienten das Leben mit Krebs zu erleichtern. Die Auswahl und Dosierung des Mistelpräparats sollten Sie gemeinsam mit einem Arzt besprechen, der mit dieser Misteltherapie Erfahrung hat.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

O

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 10mal wirksamer als die sogenannte Alpha-Linolensäure aus pflanzlichen Quellen.

Bei Patienten, die mindestens 1mal/Woche Fischspeisen zu sich nehmen, die keinen Gewichtsverlust aufweisen und sich auch ausgewogen ernähren (können), existiert kein Grund, Omega-3-Fettsäuren zusätzlich z. B. in Form von Kapseln zu sich zu nehmen. Hingegen ist bei Patienten mit deutlicher Gewichtsabnahme die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Orthomolekulare Substanzen

Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung von Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden 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.

Omega-3-Fettsäuren
Orthomolekulare Substanzen

Beurteilung:

☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

P

Ozontherapie
Phytoöstrogene

Lesen Sie mehr zur Diagnose »Brustkrebs« in der gleichnamigen Krebshilfe Broschüre.

Beurteilung:

☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Vertreter der Orthomolekularen Medizin machen sich diese »gesunde Ernährung« zunutze, um durch Zumischung von weiteren Mikronährstoffen Präparate zu entwickeln und zu verkaufen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nicht erwiesen ist. Es handelt sich nicht um eine therapeutische Maßnahme, die die Krebserkrankung beeinflussen kann.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

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.

Eine Art der Ozonbehandlung ist, nach einer Blutabnahme aus der Vene die Blutmenge mit Ozon zu behandeln (»Blutwäsche«). Danach erfolgen Eigenblutinjektionen.

Ozontherapie bzw. Eigenblutbehandlung haben bei Tumorpatienten keinen Stellenwert. Darüber hinaus wurden Spritzenabszesse, schwere allergische Reaktionen sowie eine Übertragung schwerer Infektionen wie Leberentzündungen beobachtet.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: 😐

Phytoöstrogene

Pflanzliche Östrogene in Form von Soja oder Rotkleepräparaten werden gerne bei Wechselbeschwerden verabreicht.

Bei Brustkrebspatientinnen haben sie jedoch in den meisten wissenschaftlichen Untersuchungen keine (günstige) Beeinflussung der Wechselbeschwerden gezeigt.

Wenn Sie an Brustkrebs erkrankt sind oder waren, dann bedenken Sie bitte auch, dass Phytoöstrogene die Wirkung bestimmter Antihormontherapien wie z. B. Tamoxifen abschwächen oder aufheben können. Sprechen Sie daher

unbedingt mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Er kann Ihnen weiterhelfen.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

Physiotherapie

Die Physiotherapie umfasst alle direkten Einwirkungen auf den Körper – von der Krankengymnastik über die Massage bis hin zur Atemtherapie. Physiotherapeutische Verfahren sind ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Behandlung, insbesondere nach Operationen und während der Rehabilitationsphase. Darüber hinaus können z. B. Massagen deutliche Linderung bei Schmerzen, aber auch bei Angst- und Anspannungszuständen bewirken. Ein häufig angewandtes Verfahren bei Brustkrebs ist die Lymphdrainage.

Viele Maßnahmen der Physiotherapie können bei der Behandlung von Krebskrankheiten sowohl unterstützend, als auch bei der Beherrschung von Schmerzen nützlich sein. Werden sie von erfahrenen Physiotherapeuten angewandt, sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Psychotherapie

Die Psychotherapie (=Pflegen der Seele) ist die Behandlung psychisch, emotional und psychosomatisch bedingter Leidenszustände oder Verhaltensstörungen mit Hilfe wissenschaftlich fundierter Methoden durch verschiedene Formen verbaler und nonverbaler Kommunikation. Die Psychotherapie kann sich sowohl mit dem Unbewussten (z. B. Psychoanalyse) als auch mit dem Bereich des bewussten Denkens und Empfindens (z. B. Gesprächs- oder Verhaltenstherapie) auseinandersetzen. Diese psychologische Begleitung wird von vielen Patienten sehr geschätzt und ist auch wissenschaftlich gut belegt. Die Psychotherapie kann u. a. durch das Erlernen von Entspannungstechniken verschiedenster Art oder

Physiotherapie
Psychotherapie

Beurteilung:

☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Q

Psychoonkologie
Qi Gong
Religion

Mediation helfen, Angststörungen besser zu bewältigen.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Psychoonkologie

Siehe Seite 36 ff.

Qi Gong

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

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

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Religion, Spiritualität

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

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Beurteilung:

☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

S

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 anerkannt, eine Wirksamkeit der Schüssler-Salze ist nicht nachgewiesen.

Beurteilung:

Lebensqualität: 😐

Tumorwirksamkeit: ☹

Sport

Ergebnisse klinischer Studien sprechen für den wesentlichen Nutzen sportlicher Aktivitäten bei Krebspatienten. Dies gilt insbesondere für Brust- und Prostatakrebspatienten 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 d. h. ein ständiges Gefühl von Müdigkeit.

Wichtig ist, dass es sich bei der sportlichen Aktivität nicht um Hochleistungssport handelt. Ausdauersport z. B. in Form von Jogging, Nordic Walking oder Schwimmen in einer Dauer von mindestens 3 – 4 Stunden pro Woche ist anzuraten.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐☺

Schüssler Salze
Sport

Beurteilung:

☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Spurenelemente

Spurenelemente

Medizinisch betrachtet sind Spurenelemente chemische Stoffe, von denen dem Körper weniger als 50 mg pro Tag zugeführt werden müssen, damit dieser seine lebenswichtigen Stoffwechsel-Funktionen erfüllen kann.

Zu den wichtigsten Spurenelementen zählen Selen, Magnesium, Zink und Jod.

Selen

Selen kommt in unseren Breiten im Getreide bzw. in der Nahrung teilweise nur in geringer Konzentration vor. Es gibt Studien, die in Selen einen Schutzfaktor vor Krebserkrankungen sehen. Bei vielen Krebspatienten besteht überdies ein Selenmangel, sodass eine Nahrungsergänzung mit Selen (in Tablettenform) überlegenswert ist. Es wird diskutiert, dass Selen einerseits die Anti-Tumor-Wirkung von Chemo- und Strahlentherapie verstärken und andererseits die unerwünschten Nebenwirkungen solcher Therapien reduzieren kann.

Präparate mit Selen allein sind günstiger zu beurteilen als Kombinationspräparate mit anderen Substanzen. Dies gilt aufgrund möglicher, derzeit noch unbekannter Wechselwirkungen. Darüber hinaus ist zu beachten, dass zu hohe Dosen von Selen schädlich und toxisch sein können. Daher ist die empfohlene Dosis einzuhalten. Für die intravenöse Applikation von Seleninfusionen besteht keinerlei wissenschaftliche Basis.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Zink

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

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

T

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Magnesium

Magnesium hat eine positive Wirkung auf Muskeln und Herz. Daher ist die Magnesiumzufuhr während einer anthrazyklinhältigen Chemotherapie sowie für Patienten, die im Zuge einer Hormontherapie an Wadenkrämpfen leiden, besonders empfehlenswert.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine weitverbreitete Therapie, die besonders als komplementäres Verfahren angewendet wird. Sie lässt sich erfolgreich zur Verbesserung der Lebensqualität und eventuellen Verminderung der Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie einsetzen. Dabei sprechen besonders gut Patienten mit Symptomen wie ständige Müdigkeit, Appetitmangel oder einem Hitzegefühl an Handflächen und Fußsohlen an. Darüber hinaus können konventionelle Therapien wie die Schmerztherapie durch Kräuter oder Akupunktur ergänzt werden.

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

Der TCM-Arzt wendet Heilkräuter (s. S. 11), Meditations- und Atemübungen an, die oft mittels Qi-Gong und/oder Tai Chi

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

T

Thymustherapie

(s. S. 24) durchgeführt werden. Die chinesische Kräuterheilkunde bedient sich über 7.000 Arzneien, die in ihrer Dosierung und Zusammensetzung auf den Patienten abgestimmt werden.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: ☹

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

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«).

Der Einsatz bei Krebserkrankung ist durch wissenschaftliche Studien nicht begründet.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☹

Tumorwirksamkeit: ☹

Vitamine

Vitamine sind lebensnotwendig. Allerdings beruht die Evolution des Menschen darauf, dass wir diese in der Form natürlicher Nahrungsprodukte wie Salat, Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu uns 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 »Epithelschutzvitamin« 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 durch eine direkte Wirkung auf den Zellkern krebsauslösende Gene unterdrücken hilft. So sollen bereits geschädigte Zellen nicht mehr weiter verändert werden. Dementsprechend laufen derzeit Studien, die untersuchen, ob Vitamin A auch zur Krebsprophylaxe eingesetzt werden kann.

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.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Vitamin C

Das wasserlösliche Vitamin C 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 schützt vor Infektionskrankheiten durch Stimulation des Immunsystems.

Vitamine
Vitamin A
Vitamin C

Präkanzerose:
Gewebsveränderung, die ein erhöhtes Risiko für eine bösartige Entartung aufweist.

Beurteilung:
☺ *positiv*
😐 *neutral*
☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Vitamin E

Derzeit fehlen noch genaue Informationen, wie Vitamin C einen Einfluss auf die Krebsentstehung hat. 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.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Vitamin E

Vitamin E wirkt vor allem in Kombination mit den Vitaminen A und C. Es schützt die Umwandlung der ungesättigten Fettsäuren und stimuliert das Immunsystem.

Die wichtigsten Vitamin E-Quellen sind pflanzliche Öle, Fenchel, Schwarzwurzeln, Spargel und Spinat.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

ACHTUNG!

Insbesondere unter gleichzeitiger **Chemo-** und **Strahlentherapie** ist von einer Anwendung antioxidativ wirksamer **Vitaminpräparate** (A, C und E) abzuraten. Die Wirkung der Chemo- und Strahlentherapie kann ansonsten abgeschwächt werden.

Bei der Anwendung von **Vitaminpräparaten** in Form von Kapseln, Tabletten oder Tropfen als unterstützende Maßnahme ist Vorsicht geboten. Mehrere klinische Studien haben gezeigt, dass Vitaminpräparate u. U. sogar einen ungünstigen Effekt auf das Krebswachstum ausüben können. Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem Arzt, wenn Sie Vitaminpräparate über längere Zeit bei gleichzeitiger onkologischer Therapie einnehmen wollen!

Beurteilung: ☹

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Y

Yoga

Hierbei handelt es sich um eine chinesische 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.

Beurteilung:

Lebensqualität: ☺

Tumorwirksamkeit: 😐

Yoga

Beurteilung:

☺ *positiv*

😐 *neutral*

☹ *kritisch*

Dieses Bewertungssystem ist eine Orientierungshilfe für Sie. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine komplementäre Methode anwenden wollen.

Supportive Therapien

Supportive (= unterstützende) Therapiemaßnahmen sollen die Nebenwirkungen der Krebstherapie verhindern oder abschwächen. Darüber hinaus werden unter diesem Begriff auch andere symptomatische Therapieformen zusammengefasst, wie z. B. die Behandlung einer Blutarmut, die Schmerztherapie oder die Therapie von Knochenmetastasen.

supportiv: *unterstützend, begleitend*

Behandlung von Übelkeit und Erbrechen

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

Behandlung von »Blutarmut« (Anämie)

Krebspatienten leiden häufig unter einer Verminderung der roten Blutkörperchen *(Anämie)*. Diese kann eine Folge der Krebserkrankung selbst sein, aber auch durch die Chemotherapie oder Strahlentherapie verursacht werden. Kennzeichen der Blutarmut sind allgemeine Müdigkeit und Antriebslosigkeit; eine schwere Blutarmut führt aber auch zu einer Herz-Kreislaufbelastung.

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

Verminderte Bildung von weißen Blutkörperchen

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

Weiße Blutkörperchen sind für die Abwehr von Infektionen verant-

wortlich. Durch die verminderte Bildung von weißen Blutkörperchen *(Leukopenie)* im Zeitraum einer Chemotherapie besteht daher eine erhöhte Infektionsgefahr.

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

Schmerztherapie

Von der älteren Generation haben wir früher oft gehört: »Mit Schmerzen muss man leben«, »ein bisschen Schmerz muss man schon aushalten« oder Ähnliches.

Heute weiß man, dass Schmerzen bereits bei geringer Intensität bekämpft werden sollten, da sie sonst später aufgrund der Entwicklung des sogenannten »Schmerzgedächtnisses« schwerer behandelbar sind. Außerdem führen unbehandelte Schmerzen zu einer Unterdrückung der eigenen Immunabwehr, was gerade bei Tumorerkrankungen unerwünscht ist.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 1986 erstmals Empfehlungen für die medikamentöse Tumorschmerztherapie herausgegeben. Diese Empfehlungen sehen die stufenweise Anpassung der medikamentösen Therapie an die Stärke der Schmerzen vor und gelten als Richtlinie im Vorgehen bei der Behandlung von Tumorschmerzen.

Hämatopoese:
Bildung von Blutzellen im Knochenmark

Achtung vor Wunderheilern!

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

Seriöse Therapeutinnen und Therapeuten...

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

Lassen Sie sich beraten!

Die Österreichische Krebshilfe betreibt in ganz Österreich insgesamt **31 Beratungsstellen** (siehe Seite 38), **bei denen Sie und Ihre Angehörigen kostenlos und wenn Sie möchten auch anonym Hilfe bekommen.**

Sie erhalten hier eine Fülle von Informationsmaterialien wie Unterlagen und Broschüren. Darüber hinaus stehen Ihnen u. a. Psychologen und Psychotherapeuten für persönliche Beratungsgespräche zur Verfügung. Eine telefonische Hotline bietet Ihnen auch die Möglichkeit, ein fachkundiges Gespräch zu führen, wenn es Ihnen nicht möglich ist, die Beratungsstelle zu besuchen.

Viele Menschen haben Angst, eine Beratungsstelle aufzusuchen, da man denken könnte, dass sie unfähig wären, mit ihren Problemen allein zurechtzukommen. Sie müssen diese schweren Momente nicht ganz allein ertragen und fallen auch niemandem zur Last. Sie brauchen sich nicht zu genieren, über Gefühle zu sprechen. Wir sind für Sie da!

Wir, die wir täglich in den Beratungsstellen tätig sind und sowohl mit Betroffenen als auch mit Angehörigen sprechen, fordern Sie auf, doch bei uns vorbeizukommen und sich aktiv unterstützen zu lassen.

Manchmal ist das einfach nur ein Buchtipp oder die Ankündigung eines Vortrages. Manchmal kann sich eine länger dauernde Beratung und Begleitung entwickeln.

Die große Angst, als geistig gestört zu gelten, nur weil ein Psychologe oder Psychotherapeut aufgesucht wird, ist zwar immer noch verbreitet, sollte aber immer mehr in den Hintergrund rücken.

Wir möchten Ihnen das psychologische Angebot an den Beratungsstellen und in den Spitälern besonders ans Herz legen. Ihre Krebserkrankung stellt nicht nur für Sie, sondern auch für Ihr gesamtes Umfeld eine große Herausforderung dar. Diese Herausforderung lässt sich oft mit neutraler Hilfe leichter bewältigen.

Gemeinsam lassen sich Ängste und Sorgen leichter besprechen und bearbeiten. Scheuen Sie sich daher nicht, einmal bei uns vorbeizuschauen und mit uns Kontakt aufzunehmen!

Lassen Sie sich helfen!

Das Angebot der Krebshilfe-Beratungsstellen umfasst auch die Psychoonkologie. Sie sollte auch in den Spitälern von Beginn der Erkrankung an zum Standardbetreuungsangebot zählen.

In vielen Fällen ist es ratsam, eine psychische, psychologische und psychotherapeutische Unterstützung beizuziehen, um die im Zuge der Krankheit anfallenden Probleme besser bewältigen zu können. Dafür hat sich der Bereich der **Psychoonkologie** entwickelt.

Die Psychoonkologie bezieht sich auf das Themengebiet der seelischen Belastungen, die mit einer Krebserkrankung und ihren Folgen zusammenhängen können. Es ist also die »Psychologie in der Onkologie« und in der Praxis eine relativ junge Wissenschaft.

In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe können Sie u.a. psychoonkologische Hilfe kostenfrei in Anspruch nehmen.

Warum Psychoonkologie?

In jedem Krankheits- und Therapieverlauf gibt es besonders belastende Zeitpunkte, für deren Bewältigung eine psychologisch-psychotherapeutische Unterstützung hilfreich ist. Die Psychoonkologie beschäftigt sich mit diesen seelischen Belastungsfaktoren. Sie bietet auch Hilfestellungen bei belastenden Gefühlen im familiären und sozialen Bereich, die durch die Krebserkrankung verursacht oder verstärkt werden.

Aufgaben der Psychoonkologie

Die wichtigste Aufgabe der Psychoonkologie ist die Unterstützung des Patienten bei konkreten seelischen Problemen aufgrund der Krebserkrankung. Die psychoonkologische Betreuung richtet sich immer nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Der Berater achtet auf das Gleichgewicht zwischen Lebensfreude und der Einschränkung der Lebensqualität durch die Krebstherapie. Es ist nämlich wichtig, dass Sie auch in dieser schwierigen Zeit über ein Mindestmaß an Lebensqualität und damit Lebensfreude verfügen!

Die psychoonkologische Beratung

Die Form und das Ausmaß der psychoonkologischen Betreuung richtet sich immer nach Ihrem Wunsch und Ihren Möglichkeiten und sind daher von Fall zu Fall verschieden.
In einem Fall können es regelmäßige psychotherapeutische

Gespräche sein, die sich über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten erstrecken können. In einem anderen Fall kann die psychoonkologische Hilfe bereits nach einigen wenigen Gesprächen beendet sein. Es kann auch der Fall sein, dass aufgrund einer akut auftretenden Belastungssituation zusätzlich eine kurzfristige medikamentöse Therapie mit mehreren ambulanten Kontrollen bei einem Arzt durchgeführt wird.

Was kostet psychoonkologische Hilfe?

In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe können Sie psychoonkologische Hilfe kostenlos in Anspruch nehmen. Besuchen Sie einen niedergelassenen Psychotherapeuten, kann dieser seine Honorarnote bei Ihrer Krankenkasse zur Rückvergütung einreichen. Die Höhe der Rückvergütung ist in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich.

WAS BRINGT EINE BERATUNG?

Die BeraterInnen der Österreichischen Krebshilfe sind DiätologInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, Klinische PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und SozialarbeiterInnen. Sie begleiten Sie und Ihre Familie in allen Phasen der Krebserkrankung.

- Sie bleiben nicht allein
- Sie finden Gehör bei FachberaterInnen, die ausreichend Zeit haben
- Sie erfahren Mitgefühl und erleben Bestärkung
- Sie werden durch das Mitteilen von belastenden Gefühlen entlastet
- Sie erlernen Entspannungstechniken
- Ihre Probleme werden strukturiert, Lösungsstrategien erarbeitet
- Sie erhalten jederzeit Fachinformationen
- Sie erhalten Vernetzung zu anderen ExpertInnen
- Ihre Motivation und Hoffnung wird belebt
- Sie werden zur Verständigung mit den ÄrztInnen ermutigt
- Die Kommunikation in Ihrer Familie wird erleichtert
- Sie finden Ihr Lachen wieder
- Sie gewinnen Ihre Lebensqualität wieder

Eine Krebserkrankung stellt nicht nur für Sie, sondern auch für Ihr gesamtes Umfeld eine große Herausforderung dar – gemeinsam lassen sich Ängste und Sorgen leichter besprechen und bearbeiten. Scheuen Sie sich daher nicht, einmal bei uns vorbeizuschauen und Kontakt aufzunehmen!

Die Österreichische Krebshilfe.

Beratungsstellen im BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
Tel.: (0650) 24 40 821
E-Mail: oe.krebshilfe.bgld@aon.at
www.krebshilfe-bgld.at

7400 Oberwart,
Evang. Kirchengasse 8-10 (Hospizbewegung)
Termine direkt unter Tel.: (0650) 525 22 99

Beratungsstelle in KÄRNTEN

9020 Klagenfurt, Bahnhofstr. 24/4
Tel.: (0463) 50 70 78
Fax: (0463) 50 70 78-4
E-Mail: krebshilfe@chello.at
www.krebshilfe-ktn.at

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69
(in der NÖGKK)
Tel.: 050899/2253 oder 2279, Fax: 050899/2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at
www.krebshilfe-noe.or.at

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

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

3340 Waidhofen/Ybbs, Ybbsitzerstr. 112
Tel.: (07442) 54 106, Fax: (07442) 54 107

2130 Mistelbach, Rosseggerstraße 46
Tel. & Fax: (050899) 1398
E-Mail: mistelbach@krebshilfe-noe.or.at

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel.: (0732) 77 77 56-1
E-Mail: beratung@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (GKK)
Termine direkt unter Tel.: (06132) 236 14;
E-Mail: beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

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

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10 (Rotes Kreuz)
Termine unter Tel.: (0732) 77 77 56-1
E-Mail: beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

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

4810 Gmunden, M.-v.-Aichholz-Str. 48 (Rotes Kreuz)
Termine direkt unter Tel.: (0664) 547 47 07
E-Mail: beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

4560 Kirchdorf, Krankenhausstr. 11 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0732) 77 77 56-1
E-Mail: beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

5310 Mondsee, Prielhofstraße 2 (Rotes Kreuz)
Termine direkt unter Tel.: (0664) 547 47 07
E-Mail: beratung-mondsee@krebshilfe-ooe.at

4320 Perg, Johann Paur-Str. 1 (Beratungsstelle Famos), Termine unter Tel.: (0732) 77 77 56-0
E-Mail: beratung-perg@krebshilfe-ooe.at

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

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

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

4840 Vöcklabruck, Ferdinand-Öttl-Str. 15 (GKK)
Termine unter Tel.: (0664) 213 13 87
E-Mail: beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

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

Österreichweit für Sie da:

Beratungsstellen in SALZBURG

5020 Salzburg, Mertensstr. 13
Beratungstelefon: (0662) 87 35 36
Tel.: (0662) 87 35 35, Fax: (0662) 87 35 35-4
E-Mail: beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

5580 Tamsweg, Sozialzentrum, Hatheyergasse 2
Termine Tel.: (0662) 87 35 36
E-Mail: beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at

5700 Zell am See, »Lohninghof«, Seeuferstraße 6
Termine Tel.: (0680) 143 52 26
E-Mail: beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstellen in der STEIERMARK

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

8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4, (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder (0664) 1416008
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder (0664) 1416008
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

8700 Leoben, Rotkreuz-Platz 1
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

8900 Liezen, Ausseer Straße 33a, (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder (0664) 1030922
E-Mail: strausz@krebshilfe.at

8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Sonnenburgstraße 9/1
Tel. & Fax: (0512) 57 77 68
E-Mail: krebshilfe@i-med.ac.at
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung installiert in folgenden Sozial- u. Gesundheitssprengeln:
Telfs: Eduard-Wallnöferpl. 3/1, Tel. (05262) 65 47 9
Imst: Pfarrgasse 10, Tel. (05412) 61 0 06
Landeck: Schulhausplatz 11, Tel. 05442/666 00
Schwaz: Falkensteinstraße 28, Tel. (05242) 21 1 21
Wörgl: Fritz-Atzl-Str. 6, Tel. (05332) 74 6 72
Westendorf: Dorfstr. 124, Tel. (05334) 2060
Lienz: Schweizergasse 10, Tel. (04852) 68 4 66

Beratungsstellen in VORARLBERG

6845 Hohenems, Franz-Michael-Felder Straße 6
Tel.: (05576) 73 5 72, Fax: (05576) 79 848-14
E-Mail: beratung@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

6700 Bludenz, Grete-Gulbranssonweg 24
Tel.: (05576) 73 5 72, Fax: (05576) 79 848-14
E-Mail: beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

1180 Wien, Theresiengasse 46
Tel.: (01) 408 70 48, Fax: (01) 408 22 41
Hotline: 0800 699 900
E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Wolfengasse 4
Tel.: (01) 796 64 50, Fax: (01) 796 64 50-9
E-Mail: service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe dankt
Univ.-Prof. Dr. Edgar Petru
für das ehrenamtliche Engagement.

Haftungsausschluss: Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

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

IMPRESSUM: 05/10

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Wolfengasse 4, A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 Fax: +43 (1) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Redaktion: Mag. Martina Löwe – Kommunikationsfachfrau, Gestaltung: Gorillas – Kommunikation und Design
Druck: Stiepan & Partner Druck GmbH, www.stiepan-druck.at; Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net