



Die Krebshilfe OÖ informiert – Komplementäre Maßnahmen

Krebs ist eine der häufigsten, schweren Erkrankungen weltweit. Aber Krebs ist kein Schicksal mehr – immer öfter werden Patienten geheilt oder leben mit einer „chronischen Erkrankung“ ein – fast – normales Leben. Immer noch wissen viele Menschen zu wenig über seine Entstehung, seine Risiken und die Möglichkeit, Krebs zu vermeiden.

Dies möchten wir gemeinsam mit dem Freien Radio Freistadt mit der monatlichen Reihe „Die Krebshilfe OÖ informiert“ ändern. Heute mit dem Thema „Komplementäre Maßnahmen“.

1. Österreichische Krebshilfe Oberösterreich

Die Krebshilfe gibt in Österreich seit 1910 – in Oberösterreich seit 1966 mit den drei Säulen Forschung, Beratung und Information.

Der Verein zur **Forschungsförderung** der Krebshilfe OÖ organisiert klinische Projekte. Ziel ist es, dabei mitzuwirken, dass es für PatientInnen neue und bessere Behandlungsmethoden gibt.

Die Krebshilfe OÖ als mildtätiger Verein hat **14 Beratungsstellen**, um Patienten und Angehörige in dieser Lebenssituation zu begleiten und Unterstützung für die Seele zu geben. Dabei helfen Psychologen, Psychotherapeuten bei allen Fragen und Ängsten rund um die Krebserkrankung – anonym und kostenlos. Denn zusätzlich zur medizinischen Behandlung ist auch die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte sehr wichtig, um rascher gesund zu werden. Und gerade darauf sind die Beraterinnen und Berater der Krebshilfe OÖ spezialisiert.

Eine Beratungsstelle gibt es auch in Ihrer Nähe. Eine Beratungsstelle gibt es auch in Ihrer Nähe. Jeder kann sich mit Harald Schierer Gespräche und Beratungen ausmachen, die dann im Roten Kreuz stattfinden.

Alle Fragen können hier Thema sein – von der Diagnoseverarbeitung, über Alltagsfragen bis zur Trauerbegleitung für Angehörige.

Die Krebshilfe informiert auch über jene Schritte, die mithelfen, das Krebsrisiko zu senken - eine gesunde, abwechslungsreiche und hochwertige Ernährung, viel Bewegung im Alltag und natürlich regelmäßig Sport, Schutz vor der (Mittags-)Sonne sowie ein rauchfreies Leben – aktiv und passiv!

Dazu organisieren wir konkrete Projekte. So gehen unsere Sonnenfeen in Kindergärten, um den Kleinsten den richtigen Umgang mit der Sonne näher zu bringen. Schulen werden Vorträge und Seminare angeboten, um auf eine gesunde Lebensweise – vor allem ohne Zigarette - hinzuweisen. Bei den Vorsorge- & Tastseminaren lernen Frauen das richtige Abtasten der Brust und alle wichtigen Früherkennungsschritte. Zusätzlich zum gesunden Lebensstil informieren wir auch über alle Früherkennungsuntersuchungen – Darmspiegelung, Mammografie, Prostata-Tastuntersuchung, PSA-Test usw.

All dies kann auch in unseren kostenlosen Broschüren nachgelesen werden.

2. Krebserkrankung generell

Der menschliche Körper besteht aus 100.000.000.000.000 Zellen. Bei der einfachen Zellteilung, verdoppelt sich die DNS. Die Chromosomen werden kürzer und dicker, bis sie sich schließlich in der Mitte spalten und nun zweifach vorhanden sind. Es entsteht eine neue Zelle! Dieser Vorgang der Zellteilung geschieht beim Menschen 50.000.000 Mal pro Sek.! Dabei können sogenannte „Kopierfehler“ auftreten.

Diese „Kopierfehler“ werden durch Reparaturmechanismen „korrigiert“ oder – wenn dies nicht möglich ist, schaltet sich die Zelle ab. Die „innere Polizei“ versucht mit „Killerzellen“ diese Krebszellen zu erkennen und deren Tod herbeiführen.



Krebszellen teilen sich rascher weiter und sterben nach der Zellteilung nicht mehr ab. Das heißt, dass die Wachstumsgene der Zelle stark und die Bremsgene nicht mehr arbeiten. Umgelegt auf eine Autofahrt bedeutet es „Vollgas ohne Bremsen“. Dabei es entstehen Zellwucherungen im befallenen Organ und oftmals kommt es zur Metastasenbildung, also Absiedlungen in anderen Organen. Der Grund für den möglichen Tod ist multiples Organversagen und allgemeiner Kräfteverfall sowie Infektionen.

In Österreich erkranken über 39.000 Menschen jährlich an Krebs – meistens an Brustkrebs (5.500), Prostatakrebs (4.800), Darmkrebs (4.600) und Lungenkrebs (4.400). Leider sterben auch fast 20.000 Menschen daran, meistens an Lungenkrebs (3.620) Darmkrebs (2.180), Brustkrebs (1.500) und Prostatakrebs (1.150).

3. Komplementäre Maßnahmen – warum?

Es ist völlig natürlich, dass viele Patienten alles tun möchten, um ihre Heilungschancen zu verbessern. Obwohl die Mehrheit der Patienten den bewährten Standardtherapien der Schulmedizin wie Operation, Bestrahlung und medikamentösen Therapien grundsätzlich vertraut, sind viele auf der Suche nach ergänzenden Behandlungsmöglichkeiten. Vor allem die zu erwartenden Nebenwirkungen sind häufig der Grund, warum Patienten (und auch ihre Angehörigen) vor der Schulmedizin zu-rückschrecken. Die modernen Krebstherapien sind jedoch besonders durch die Anwendung von neuen, zielgerichteten Therapien und neuen Wirkstoffen nebenwirkungsärmer geworden.

Anders als bei der Schulmedizin wurden komplementäre Maßnahmen nur selten bis gar nicht in kritischen und gut dokumentierten klinischen Studien untersucht. Daher ist ihre Sicherheit und Wirksamkeit oft nicht aus-reichend 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.

Für die Beurteilung des individuellen Nutzens bestimmter Methoden ist das Gespräch mit Ihrem Onkologen unbedingt notwendig. Denn nur er kann Wirkungen und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten einschätzen und im Verlauf beobachten. Denn auch wenn Substanzen und Verfahren oftmals den Eindruck erwecken können, dass sie ungefährlich sind, ist nicht jede komplementärmedizinische Maßnahme für alle Patienten gleich gut geeignet. Je nach individueller Situation und den angewandten Therapien können diese auch Schaden verursachen.

4. Wirksamkeitsprüfung von Medikamenten

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

Die klinische Prüfung einer neuen Substanz erfolgt in 4 Phasen:

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

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



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

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

Wenn Sie sich für die Teilnahme an einer klinischen Studie interessieren, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Der Vorteil einer Studienteilnahme liegt im frühzeitigen Zugang zu innovativen Behandlungen oder Verfahren, die kurz vor der Zulassung noch nicht auf normalem Weg erhältlich sind. Neue Behandlungsmethoden oder Wirkstoffe bergen aber möglicherweise auch bisher unbekanntes Risiko und Nebenwirkungen. Die Einwilligung zur Teilnahme an klinischen Studien wird schriftlich vom Patienten nach Aufklärung durch den Arzt gegeben, ein Widerruf ist je-derzeit möglich.

Die wissenschaftlich begründete Medizin teilt Untersuchungs- und Studiendaten in fünf Nachweisstufen (Evidenzgrade) ein, die je nach Art der Studien und Informationsquellen vergeben werden. Ein Medikament oder eine Methode kann nur dann als wirksam bzw. unbedenklich gelten, wenn Studien der Evidenzgrade I oder II vorliegen. Untersuchungen der Evidenzgrade III-V können zwar Trends aufzeigen, keinesfalls aber Unbedenklichkeits- sowie Wirksamkeitsnachweise führen. Wirkmechanismen, die lediglich in Laborexperimenten oder Tierversuchen gezeigt wurden, haben für die Anwendung beim Menschen nur sehr eingeschränkte Aussagekraft und werden daher in keiner Nachweisstufe berücksichtigt.

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

5. Verbesserung der 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“. Als „Gesundheitsbezogene Lebensqualität“ bei Krebs werden vor-wiegend patientenbezogene Aspekte der Lebensqualität (Wohlbefinden, Schmerzfreiheit, Appetit, Vitalität etc.), die direkt mit der Krankheit bzw. der Therapie zu tun haben, erhoben.

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

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

Kritisch ist hier anzumerken, dass es nur eine geringe Zahl an klinischen Studien zur quantitativen Erfassung der Lebensqualität vor, während und nach komplementären Maßnahmen gibt. Dennoch weisen „Erfahrungsberichte“ und so genannte dokumentierte „Krankenberichte“ auf die Nützlichkeit dieser Maßnahmen hin. Bei vielen dieser Anwendungen sind Patientenwunsch und die psychische Situation die treibende Kraft für den Einsatz. Eine Begründung kann dabei in dem „aktiven Umgang“ des Patienten mit seiner Erkrankung liegen und natürlich auch darin, dass „an etwas glauben“ bekannter Weise hilft. Wichtig ist, nur solche begleitende Maßnahmen anzuwenden, die keinen hemmenden Einfluss auf die absolut vorrangigen Krebsstandardtherapien haben.



6. Komplementäre Methoden (Auszug)

Akupunktur und **Akupressur** sind Instrumente zur Behandlung von Funktionsstörungen und Krankheiten. Mit feinen Nadeln bzw. durch spezielle Druck- und Massagetechniken wird an bestimmten Stellen ein Reiz gesetzt, der den Körper zu einer Reaktion führt, welche über das zentrale Nervensystem läuft und Reparaturvorgänge einleiten kann. Diese beiden Verfahren können beim Krebspatienten Übelkeit und Erbrechen oder auch Schmerzen positiv beeinflussen.

Die **Aloe Vera** erfreut sich in den letzten Jahren steigender Beliebtheit. Die darin enthaltene Salizylsäure kann Entzündungen hemmen. Das Trinken von Aloe Vera führt zu einer Verbesserung der Schleimhautveränderungen, insbesondere nach Strahlentherapien im HNO-Bereich und bei Verätzungen in der Speiseröhre und im Darmbereich.

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 und bieten den Zellen Schutz vor Schädigungen. Die wichtigsten Antioxidantien sind die Vitamine A, B, C und E und Selen. Viele Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse enthalten diese Antioxidantien in natürlicher Form.

Ähnlich wie bei der Meditation kann durch **autogenem Training** eine tiefe Entspannung mit wohltuenden Konsequenzen erreicht werden.

Bei der **Aromatherapie** werden ätherische Öle aus Pflanzen extrahiert, z. B. Kamille, Rosmarin, Thymian, Lavendel, Jasmin und Sandelholz und zur positiven Beeinflussung von Gesundheit und Wohlbefinden eingesetzt. Vorsicht ist bei innerlicher Anwendung bzw. Allergien geboten.

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

Die zentrale These der **Bachblüten**-Therapie ist, dass jede körperliche Krankheit aus einer seelischen Gleichgewichtsstörung resultiert. Diesen werden Blüten und Pflanzenteile zugeordnet und sogenannten „Blüten-Essenzen“ hergestellt. Diese willkürliche Auswahl von Blütenkonzentrationen sollen in Tropfenform den Seelenzustand günstig beeinflussen. Der wissenschaftliche Beweis dafür fehlt.

Cannabis wird aus dem Harz der weiblichen Hanfpflanze 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. Cannabinoide kommen besonders in der Palliativmedizin zum Einsatz zur Behandlung von Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und auch Schmerzen. Derzeit wird die Wirksamkeit auf die Krebserkrankung in klinischen Studien untersucht.

Proteolytische Enzyme (eiweißspaltende Enzyme) sind bereits seit langem als Zusatztherapie bei Krebserkrankungen in Anwendung und steuern als Biokatalysatoren wichtige chemische Reaktionen im Organismus. Bei Bromelain (aus Ananas) und Papain (aus Papaya) sind entzündungshemmende, abschwellende sowie gerinnungshemmende Aktivitäten teilweise belegt. Bestimmte Enzymgemische, die bei dieser Therapie eingesetzt werden, bewirken eine Stimulierung und Unterstützung des Immunsystems. Die Enzymtherapie wird als unterstützende Maßnahme zur Chemotherapie, Bestrahlung und nach Chirurgie bei Krebserkrankungen angewendet.

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.

Grüner Tee hat seinen Ursprung in China, wo er seit Jahrtausenden wegen seiner gesundheitsfördernden und wohltuenden Wirkungen getrunken wird. Grüner Tee enthält eine Vielzahl an Inhaltsstoffen, u. a.



Koffein, Katechine, Vitamine und Mineralstoffe/Spurenelemente, denen antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen nachgesagt wird.

Die **Homöopathie** erfolgt immer erst nach einer ausführlichen Erhebung des Zustandes des Patienten unter Beachtung seiner körperlichen und seelischen Merkmale. Die Anwendung der Homöopathie bei Krebspatienten soll Folgeerscheinungen von Therapien wie z. B. Übelkeit abschwächen. Die ausführliche Beschäftigung mit dem Patienten kann sich positiv auswirken.

Durch bestimmte Suggestionen, die in der **Hypnose** tiefere Bewusstseinsschichten erreichen, können chronische Schmerzen gelindert, der Blutdruck gesenkt, Ängste aufgelöst oder suchthaftes Verhalten beeinflusst werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass mittels Hypnose durch Chemotherapie verursachter Brechreiz und Krebschmerzen gelindert werden können.

Laut Pflanzenheilkunde wirkt **Johanniskraut** stimmungsaufhellend, antidepressiv und angstlösend. Es kann allerdings bei intensiver Sonnenbestrahlung zu schweren Hautreaktionen kommen. Aus diesem Grund soll-ten im Falle einer Strahlentherapie keine Johanniskrautpräparate eingesetzt werden. Und auch das Einreiben des Bestrahlungsgebietes mit Johanniskrautöl sollte vermieden werden!

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.

Der Einsatz der **Mistel** zu Heilzwecken hat eine lange Tradition. Mistelpräparate gehören zu den bekanntesten, meist verwendeten und wissenschaftlich noch am besten untersuchten komplementären Arzneimitteln in der Onkologie. Mehrere aktuelle klinische Studien weisen auf eine Verbesserung der Überlebenszeit bei Patienten mit fortgeschrittenen Tumorerkrankungen durch die zusätzliche Gabe der Misteltherapie neben den verschiedensten Therapieformen. Klinische Untersuchungen und Studien zeigten Krebsart- und Krebsstadium abhängig Reduktionen von Nebenwirkungen der Krebsstandardtherapie, damit einhergehende Steigerung der Lebensqualität sowie Normalisierung von Abwehrfunktionen unter standardisierter Misteltherapie. Einige Studien weisen allerdings gravierende methodische Mängel auf und können insbesondere die Unbedenklichkeit und Wirksamkeit der Misteltherapie bislang nicht belegen.

Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe innerhalb der ungesättigten Fettsäuren. Sie sind lebensnotwendig und können vom Körper nicht selber hergestellt werden. Zu den positiven Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren zählen u. a. die Verbesserung der Fließfähigkeit 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.

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. Wesentliche Bestandteile der Übungen sind Bewegung, Vorstellungskraft und der Atem.

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

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



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

Spurenelemente sind chemische Stoffe, von denen dem Körper geringe Mengen pro Tag zugeführt werden müssen, damit dieser seine lebens-wichtigen Stoffwechsel- Funktionen erfüllen kann. Zu den wichtigsten Spurenelementen zählen Selen, Magnesium und Zink.

Selen kommt in unseren Breiten 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. Es ist aber zu beachten, dass zu hohe Dosen von Selen schädlich und toxisch sein können.

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

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 ein-geschränkten Verzehr von Fleisch und Wurstprodukten kann bei Krebspatienten ein relativer Zinkmangel entstehen.

Die **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** lässt sich erfolgreich zur Verbesserung der Lebensqualität und eventuellen Verminderung der Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie einsetzen. Der TCM-Arzt wendet Heilkräuter, Akupunktur oder Meditations- und Atemübungen an (z. B. Qi-Gong oder Tai Chi). Die chinesische Kräuterheilkunde bedient sich über 7.000 Arzneien, die in ihrer Dosierung und Zusammensetzung auf den Patienten abgestimmt werden.

Vitamine sind lebensnotwendig. Der Mensch sollte daher diese in Form natürlicher Quellen 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 medizi-nisch-wissenschaftlicher Sicht besonders sinnvoll.

Vitamin A wird im Körper aus seinen Vorstufen, den Carotinoiden, gebildet und ist sehr wichtig für den Aufbau von Haut und Schleimhäuten. Da-her konnte eine gewisse Wirksamkeit von Vitamin A bei Krebsvorstufen der Haut nachgewiesen werden. Es hilft auch, durch eine direkte Wirkung auf den Zellkern krebsauslösende Gene zu unterdrücken.

Das wasserlösliche **Vitamin C** gehört zur Gruppe der Radikalfänger und spielt eine wichtige Rolle beim Aufbau von Bindegewebe, bei der Wund-heilung und bei der Bildung von Hormonen, es verbessert die Eisenaufnahme und kann bei der Bekämpfung von Infekten helfen. Den höchsten Vitamin C-Gehalt weisen frische Orangen, Zitronen, Kiwi, Brokkoli, schwarze Johannisbeeren, Hagebutten, Paprikaschoten und Sanddorn auf. Hochdosiert wird Vitamin C bei beispielsweise dem Fatigue-Syndrom, Müdigkeit und Erschöpfung therapeutisch angewendet.

Vitamin E schützt die Umwandlung der ungesättigten Fettsäuren und stimuliert das Immunsystem. Die wichtigsten Vitamin E-Quellen sind pflanzliche Öle, Fenchel, Spargel und Spinat.

Bei **Yoga** handelt es sich um eine indische Körperübungsform, die einen Entspannungszustand bewirken kann. Dies kann für Betroffene eine gute Hilfestellung darstellen.



7. Nachweis der Wirkung

Bei allen jetzt angeführten komplementären Maßnahmen sind gemäß EBM Level I oder EBM Level II keine wirkliche Wirksamkeit gegen eine Tumorerkrankung nachgewiesen!

„Alternative“ Methoden

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

Zusammenfassung

Sie hörten „Die Krebshilfe OÖ informiert“, mit dem Thema komplementäre Maßnahmen. Die ganze Sendung können Sie auf der Homepage www.frf.at im Archiv nachhören.

Aufgrund der Vielfalt der Methoden gab es heute nur eine Zusammenfassung zu. Eine Broschüre der Krebshilfe „ABC der komplementären Maßnahmen“ informiert genauer und vielfältiger.

Trotz allem muss gesagt werden, dass – leider – nur die nachgewiesene Medizin gegen eine Krebserkrankung helfen kann. Die Behandlungen werden immer besser und die Heilungschancen dadurch immer höher. Die angeführten Methoden stellen bestenfalls eine Begleitung dar, die unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden muss.

Die Krebshilfe bedankt sich für die tolle Kooperation mit dem Freien Radio Freistadt.

Sollten Sie noch Fragen haben oder genauere Informationen wollen, steht die Krebshilfe OÖ gerne zur Verfügung – Tel. 0732 777756 bzw. office@krebshilfe-ooe.at.

Es gibt auch eine kostenlose Broschüre Bewegung bei Krebs sowie weitere Ratgeber zu allen Krebs relevanten Themen.

Die Beratungsstelle in Freistadt, Herrn Harald Schierer erreichen Sie unter 0664 / 452 76 34. Bitte reden Sie auf das Band Herr Schierer ruft verlässlich zurück. Österr. Krebshilfe OÖ

August 2017