

Möglichkeiten und Grenzen der Komplementärmedizin



Bei der Behandlung ihrer Brustkrebserkrankung wünschen sich viele betroffene Frauen häufig die Unterstützung durch naturheilkundliche Therapien. Die Sorge vor Nebenwirkungen oder bereits bestehende Nebenwirkungen unter der onkologischen Behandlung, eine Verschlechterung der Lebensqualität oder die Furcht vor einem Rückfall, sowie der Wunsch selber einen Einfluss auf

den Krankheitsverlauf nehmen zu können, sind häufige Gründe für die Inanspruchnahme naturheilkundlicher Behandlungen.

Aus Sorge vor Ablehnung informieren viele Patientinnen ihren behandelnden Onkologen nicht über begleitende naturheilkundliche Therapien und können sich damit in Gefahr bringen.

Hier schlägt die Komplementärmedizin eine Brücke. Wissenschaftlich begründete naturheilkundliche Therapien werden ergänzend zu onkologischen Therapien im Sinne einer Integrativen Medizin eingesetzt. Dabei werden die Wünsche der Patientin ebenso berücksichtigt wie mögliche Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Therapien. Sind bestimmte naturheilkundliche Behandlungen nicht wissenschaftlich untersucht, wird recherchiert, ob sie der Patientin schaden könnten.

Seriöse Informationsquellen im Internet zu Wirkungen, Wechselwirkungen und Nebenwirkungen werden im Folgenden aufgelistet:



Deutschsprachig:

- AGO Links zu Leitlinien: <https://www.ago-online.de>
- Onkopedia Leitlinien Komplementärmedizin: <https://www.onkopedia.com>
- Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie – KOKON: <https://www.kokoninfo.de> oder <https://www.kompetenznetz-kokon.de>

Englischsprachig:

- American Institute for Cancer Research <https://www.aicr.org/>
- National Center for Complementary and Integrative Health: <https://nccih.nih.gov>
- Memorial Sloan Kettering Cancer Center Ernährung und pflanzliche Heilmittel: <https://www.mskcc.org>
- CAM-Cancer Complementary and Alternative Medicine for Cancer Ratgeber: <http://www.cam-cancer.org>

Die Ziele der Komplementärmedizin bestehen darin therapie- und krankheitsbedingte Nebenwirkungen zu lindern, die Lebensqualität zu verbessern und über eine gesundheitsfördernde Lebensweise das Rückfallrisiko zu senken.

Zurzeit ist keine naturheilkundliche Therapie bekannt, bei der wissenschaftlich belegt wurde, dass eine Patientin mit Brustkrebstumor durch eine solche Therapie geheilt werden könnte. Daher wird die naturheilkundliche Behandlung als Ergänzung der unverzichtbaren „schulmedizinischen“ onkologischen Therapie gesehen.

Nicht selten finden sich in Laborversuchen vielversprechende Ergebnisse z.B. für Heilpilze, Curcuma, Nahrungsergänzungsmittel oder Graviola, in der Behandlung von Tumorzellen. Aber oft sind diese Substanzen gar nicht oder nicht ausreichend am Menschen



untersucht oder bieten ein hohes Wechselwirkungspotential, so dass eine Einnahme oft nicht empfohlen werden kann!

Von einigen Therapien wie z.B. Vitamin B17/Aprikosenkernen in großen Mengen oder MMS = Multieffekt Mineral Solution muss auf Grund von Toxizität (Giftigkeit, gesundheitsgefährdend) bei fehlendem Wirknachweis ganz klar abgeraten werden.



Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine sollten nur bei nachgewiesenem Mangel oder in einer Mangelsituation (z.B. starker Gewichtsverlust in kurzer Zeit) eingenommen werden.

Empfohlen wird eine vor allem an Gemüse und Obst reiche, mediterrane Vollwertkost, um einem Mangel an Vitaminen und Antioxidantien vorzubeugen und die gesundheitsfördernden Mikroorganismen in unserem Magen-Darm-Trakt optimal zu versorgen.

Eine Vitamin D-Substitution sollte in Erwägung gezogen werden, da viele Frauen in unseren Breitengraden an einem Vitamin D-Mangel leiden. Eine Bestimmung des Vitamin D-Spiegels beim Arzt kann hier Klarheit verschaffen.

Neben einer mediterranen Vollwertkost, wird ein körperlich aktiver Lebensstil empfohlen (World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (2018). Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A global Perspective Continuous Update Project Expert Report). Unter Beachtung von Gegenanzeigen, des aktuellen Allgemeinzustandes und nach Absprache mit Ihrem Arzt wird folgendes empfohlen: eine über die Woche verteilte Kombination aus Krafttraining (circa 2- bis 3-mal/Woche) mit 75 Minuten/Woche intensivem oder 150 Minuten/Woche moderatem Ausdauertraining (zum Beispiel [Nordic] Walking, Schwimmen mit 50%–70% des maximalen Trainingspulses) und Dehnungsübungen.

Zur Verbesserung der Lebensqualität eignen sich Verfahren der Mind-Body Medizin. Durch die Teilnahme an Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn kann Stress abgebaut, Ängste und Depression reduziert werden, die Lebensqualität und der Schlaf verbessert werden. Für Yoga sind ähnliche Effekte nachgewiesen.

Zur Linderung von Hitzewallungen, Gelenkschmerzen unter anti-hormoneller Therapie oder zur Verbesserung von Übelkeit/Erbrechen während der Chemotherapie profitieren Patientinnen von Akupunkturbehandlungen. Akupunktur und Akupressur kann zur Verbesserung einer krebisbedingten Erschöpfung eingesetzt werden.

Wer sich für wissenschaftlich fundierte komplementärmedizinische Therapien interessiert, findet jährlich aktualisiert in der Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie Kommission Mamma Empfehlungen: AGO Links zu Leitlinien: <https://www.ago-online.de>.

Autorin:

Dr. Petra Voiß

Oberärztin der Abteilung Integrative Onkologie, Evang. Kliniken Essen Mitte, Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats von Brustkrebs Deutschland e.V.

„Gerne unterstütze ich Brustkrebs Deutschland e.V. als Mitglied des Beirats zu begleitenden Therapieoptionen der Integrativen Onkologie. Wissenschaftlich fundierte naturheilkundliche Behandlungen als selbstverständlicher Bestandteil der hochentwickelten modernen onkologischen Therapien (Integrative Onkologie) ist meine Vision und mein erklärtes Ziel des Brustzentrums (Direktor Herr PD Dr. med. S. Kümmel) an den Kliniken Essen-Mitte.“

