

# Milde Zugaben

Das Für und Wider ergänzender Therapien

**A**kupunktur, Kräuter, Meditation: Die Komplementärmedizin hat sich längst ergänzend zur Schulmedizin etabliert. In Deutschland probiert etwa jeder zweite Krebspatient komplementäre Methoden aus. In einigen Patientengruppen sind es sogar bis zu 90 Prozent. Die sanften Verfahren mildern Nebenwirkungen der Chemotherapie oder stärken das Immunsystem. Sie ergänzen schulmedizinische Therapien wie OP, Strahlentherapie oder Chemo allerdings nur und ersetzen diese nicht. Häufig wird die Komplementärmedizin mit der Alternativmedizin verwechselt, bei der Patienten mitunter ganz auf die wissenschaftlich geprüften schulmedizinischen Therapien verzichten und sich allein auf die Heilkräfte der Natur verlassen. Auch bei komplementären Verfahren müssen Patienten Vorsicht walten lassen. Viele Therapien sind teuer, dabei aber völlig unwirksam, unter Umständen sogar schädlich. „Einige Mittel reduzieren die Wirksamkeit klassischer Standardtherapien oder führen zu unerwarteten Nebenwirkungen“, betont Onkologin Jutta Hübner vom Universitätsklinikum Jena. „Bevor sich Patienten für komplementäre Verfahren entscheiden, sollten sie dies immer zuerst mit ihrem Onkologen absprechen.“



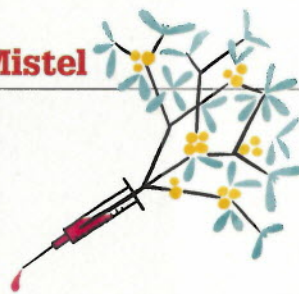
»  
**Bei vielen komplementären Therapien fehlen aussagekräftige wissenschaftliche Studien«**

**Jutta Hübner, 54**  
Stiftungsprofessorin für Integrative Onkologie der Deutschen Krebshilfe am Universitätsklinikum Jena

## Hilfe im Netz

- [www.kokoninfo.de](http://www.kokoninfo.de)  
Die wichtigsten komplementären Verfahren und ihre Wirksamkeit wissenschaftlich fundiert erklärt.
- **Buchtip:** „Gut durch die Krebstherapie“, Joseph Beuth, Trias Verlag, 19,99 Euro

## Mistel



Die Mistel gehört zu den am häufigsten eingesetzten Pflanzen gegen Krebs. Ihre Verwendung in der Krebstherapie geht vor allem auf Rudolf Steiner, den Begründer der anthroposophischen Lehre, zurück. Die Pflanzenextrakte werden in der Regel mehrmals pro Woche als Lösung unter die Haut gespritzt. Die meisten Patienten vertragen die Behandlung gut.

## Das sagt die Wissenschaft

Es gibt keinen sicheren Beweis für die Wirksamkeit der Mistel bei Krebs. Einige Studien weisen darauf hin, dass die Pflanzenextrakte die Lebensqualität und die Immunabwehr verbessern können. Expertin Jutta Hübner sieht die Misteltherapie kritisch. „Die meisten Studien sind methodisch ungenau, zum Beispiel erhielt die Kontrollgruppe häufig keine Therapie“, so die Wissenschaftlerin. „Die guten Ergebnisse aus der Mistelgruppe ergeben sich dann unter Umständen nur aufgrund der zusätzlichen Zuwendung, die die Patienten erhalten haben.“ Die Behandlung hat auch Gegenindikationen: Bei Leukä-

mien und Lymphomen wird eine Therapie nicht empfohlen. Die Anregung des Immunsystems kann hier zu unerwünschten Effekten wie einem verstärkten Wachstum der Krebszellen führen. Auch bei Hirntumoren oder Metastasen im Gehirn kann die Misteltherapie durch Veränderungen des Hirndrucks Probleme verursachen.

## Achtsamkeit



Die achtsamkeitsbasierte Therapie beinhaltet Meditation, Atemübungen, Yoga und die bewusste Körperwahrnehmung (Body-Scan). Der Patient lernt in einem Kurs oder durch Selbststudium, seine Aufmerksamkeit gezielt auf eine Sache oder auf ein Körpergefühl zu lenken. Dies soll den Hormonhaushalt und die Hirnaktivität verändern und einen Zustand der Entspannung hervorrufen. Achtsamkeitskurse in der Nähe finden Interessierte zum Beispiel unter: [mbsr-verband.de](http://mbsr-verband.de).

## Das sagt die Wissenschaft

Studien mit Krebspatienten legen nahe, dass Achtsamkeitstraining emotionalen Stress,





Depression, Angst, Schlafstörungen und chronische Müdigkeit minimiert und die Lebensqualität verbessert. „Wenn Patienten spüren, dass sie mit Achtsamkeitsübungen ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun, ist das sicherlich zu empfehlen“, sagt Hübner. „Aber auch andere Verfahren wie etwa Muskelrelaxation oder autogenes Training helfen.“

## Nahrungs- ergänzungsmittel



Das Internet ist voll mit Nahrungsergänzungsmitteln, die bei Krebs helfen sollen. Dazu zählen unter anderem Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q10, Selen und L-Carnitin. Omega-3-Fettsäuren werden zur Stärkung

des Immunsystems angepriesen, L-Carnitin soll Nervenschädigungen nach einer Chemotherapie verringern. Um das Coenzym Q10 kreisen viele Versprechen, u. a. dass es chronischer Erschöpfung vorbeuge.

### Das sagt die Wissenschaft

„Krebspatienten profitieren von Omega-3-Fettsäuren“, sagt Jutta Hübner. „Am besten sind solche aus pflanzlichen Ölen wie etwa Rapsöl.“ Die Studien zu L-Carnitin und Coenzym Q10 genügen bisher nicht den Anforderungen der wissenschaftlichen Medizin. Es ist sogar möglich, dass das Coenzym Q10 die Wirksamkeit bestimmter Chemotherapien oder einer Bestrahlung herabsetzt. Daher müssen Patienten die Einnahme unbedingt mit ihrem behandelnden Arzt absprechen. „Der Selen Spiegel sollte zwischen 80 und 130 µg/l liegen“, so Hübner. „Der Patient sollte Selen aber nur einnehmen, wenn ein nachgewiesener Mangel besteht.“

## Akupunktur

Die Akupunktur ist eine von fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die alte Heilkunst geht davon aus, dass Krankheiten entstehen, wenn der Energiefluss im menschlichen Körper aus der Balance gerät. Bei der Behandlung sticht der Therapeut mit feinen Nadeln in bestimmte Punkte auf der Körperoberfläche. Blockaden sollen dadurch gelöst werden. Krebspatienten werden gegen Schmerzen, chronische Müdigkeit, Übelkeit und Erbrechen und begleitend zur Operation oder Bestrahlung akupunktiert. Die Kosten liegen zwischen 30 und 70 Euro pro Sitzung. Günstiger ist die Akupressur: Dabei drückt der Patient die Akupunkturpunkte selbst mit seinen Fingern. Auf der Website der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur sind die wichtigsten Akupressurpunkte einfach erklärt: [daegfa.de/PatientenPortal/Akupunktur.aspx](http://daegfa.de/PatientenPortal/Akupunktur.aspx)

### Das sagt die Wissenschaft

Es gibt diverse Studien zur Akupunktur, von denen allerdings nur sehr wenige auf Krebspatienten ausgerichtet sind. Die meisten Untersuchungen liefern keine aussagekräftigen Ergebnisse. „Bisher fehlt mir eine medizinisch rationale Erklärung, wie das Stechen bestimmter Punkte bei der Akupunktur oder das Drücken wie bei der Akupressur wirken soll“, so Hübner. „Interessierte Patienten sollten Akupressur aber durchaus ausprobieren – ein Versuch schadet auf jeden Fall nicht.“

## INTERVIEW



**MIRIAM ORTIZ, 53,**  
behandelt an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité Krebspatienten mit komplementärmedizinischen Verfahren.

### Naturheilkunde und moderne Krebstherapie – passt das zusammen?

Naturheilkunde hat nichts mit Esoterik zu tun. Wir kombinieren evidenzbasierte komplementärmedizinische Verfahren mit der Schulmedizin und achten so weit wie möglich auf eventuelle Wechselwirkungen.

### Können diese Verfahren denn auch schaden?

Bei unsachgemäßer Anwendung kann das durchaus passieren. Deshalb stimmen wir unsere Empfehlungen individuell auf den Zustand des Patienten, die Krebsart und die Therapiephase ab.

### Was hilft gegen Entzündungen im Mund, Übelkeit und Erschöpfung?

Zur Prophylaxe von Schleimhautentzündungen empfehle ich unter anderem, den Mund mehrmals täglich zum Beispiel mit Salbeitee zu spülen. Gegen die Übelkeit kann Ingwer helfen. Patienten sollten sich trotz Erschöpfung regelmäßig bewegen, aber auch mehrmals täglich kurze Ruhepausen einlegen. Das kann eine kurze Meditation sein oder das Hören einer entspannenden Lieblingsmusik auf der Couch.