



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Der Kampf gegen Krebs mit Strahlen- und Chemotherapie ist belastend und mit vielfältigen, oft gravierenden Nebenwirkungen verbunden. Hier finden Sie Unterstützung, genau auf Ihre Situation abgestimmt. Prof. Dr. med. Josef Beuth stellt die 70 häufigsten Beschwerden vor und erläutert, wie Sie sie schonend und wirksam mit naturheilkundlichen und komplementärmedizinischen Mitteln behandeln können. So helfen etwa Enzyme gegen Lymphödem, Leinsamen-Bäder bei Hand-Fuß-Syndrom und Bromelain bei Thrombose. Damit bekommen Sie akute Beschwerden kurzfristig in den Griff und sichern langfristig Ihr Wohlbefinden!

### *Autor*

**Prof. Dr. med. Josef Beuth** studierte Medizin an der Universität Köln und Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Forschungsstipendien der Deutschen Forschungsgemeinschaft und der Deutschen Krebshilfe ermöglichten ihm Forschungen auf den Gebieten der Immunologie, Onkologie und Infektiologie. Prof. Beuth verfügt über Facharzt- und Zusatzausbildung, zum Beispiel in der Naturheilkunde. 1999 gründete er das Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren der Universität Köln, dessen Leiter er bis heute ist.

*Außerdem von Prof. Dr. Josef Beuth im Programm*

Gesund bleiben nach Krebs

Prof. Dr. med. Josef Beuth

# **Gut durch die Krebstherapie**

Wie Sie Nebenwirkungen  
und Beschwerden lindern

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2009/2011 der Originalausgabe: Trias Verlag

in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,

Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: plainpicture/Stephen Shepherd

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17681-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# Inhalt

■ Vorwort	9
■ Einleitung	13
■ Abszess	19
■ Abwehrschwäche	22
■ Akne	34
■ Allergie	38
■ Analfissur	43
■ Angstzustände	46
■ Aphthen	52
■ Appetitlosigkeit	55
■ Arthrose (Gelenkbeschwerden)	60
<b>Special:</b> Wann ist Equizym MCA hilfreich?	66
■ Autoimmunerkrankungen	70
■ Blähungen	73
■ Blasenentzündung	76
■ Blutarmut (Anämie)	79
■ Bluterguss	82
■ Bronchitis	85
■ Darmentzündung (akute)	90
■ Darmentzündung (chronische)	94
■ Depressive Verstimmung	97

## Inhalt

■ Durchfall	101
■ Erbrechen und Übelkeit	105
■ Erektionsstörung, Impotenz	111
■ Fieber	115
■ Geschmacksstörung	119
■ Haarausfall	121
■ Hand-Fuß-Syndrom	124
■ Harninkontinenz	127
<b>Special:</b> So trainieren Sie Ihren Beckenboden	130
■ Hautausschlag	132
■ Heiserkeit	135
■ Herpesinfektion	138
■ Hitzewallungen	141
■ Husten	144
■ Juckreiz	147
■ Karies	150
■ Konzentrationsschwäche	153
■ Krampfadern	156
■ Leberbeschwerden	159
■ Lymphödem	163
<b>Special:</b> Was bei einem Lymphödem guttut	166

■ Mastopathie	168
■ Missempfindungen	171
■ Müdigkeitssyndrom	174
■ Mundgeruch	178
■ Mundsoor	181
■ Muskelkrampf	184
■ Muskelschwäche	187
■ Nahrungsmittelunverträglichkeit	189
■ Narben	194
■ Nebenhöhlenentzündung	197
■ Neurodermitis	200
■ Ödem	203
■ Osteoporose	206
<b>Special:</b> Ovarschutz – die Fruchtbarkeit erhalten	210
■ Rheumatische Beschwerden	213
■ Schlafstörung	216
■ Schleimhautentzündung (Mucositis)	220
■ Schluckstörung	223
■ Schmerz	226
■ Schnupfen	229
■ Schwitzen	232
■ Stuhlinkontinenz	235

## Inhalt

■ Thrombose	239
■ Trockene Schleimhaut	242
■ Unruhezustände	245
■ Untergewicht	247
■ Venenentzündung	251
■ Verbrennung der Haut (Strahlendermatitis)	254
■ Verstopfung	257
■ Warzen	262
■ Zahnfleiscentzündung	265

## Anhang

■ Literatur	268
■ Bücher zum Weiterlesen	276
■ Hilfreiche Adressen	276
■ Stichwortverzeichnis	278



# Liebe Leserin, lieber Leser,

bei Ihnen steht eine Chemotherapie oder eine andere Krebstherapie an und Ihnen graust vor den Nebenwirkungen? Oder Sie stecken schon mittendrin, fühlen sich schlapp, Ihre Gelenke schmerzen, Ihre Haut juckt unerträglich oder Sie werden von anderen Beschwerden oder zusätzlichen Erkrankungen gequält? Das sind mögliche Gründe, um zu diesem Buch zu greifen. Es richtet sich an alle Menschen, die eine Krebserkrankung haben und daher eine oder mehrere der sogenannten Krebsstandardtherapien – also Operation, Chemo-, Strahlen-, Antihormon- oder Antikörpertherapie – benötigen. Diese Therapien wirken aggressiv, denn sie sollen die Krebszellen ausmerzen.

Damit Ihr Körper dabei möglichst wenig in Mitleidenschaft gezogen und Ihre Lebensqualität nicht zu stark beeinträchtigt wird, wollen Sie sich schützen. Es wird eine Fülle von Verfahren angeboten (wie Bioresonanztherapie, Eigenblutbehandlung, Homöopathie, Hyperthermie, Probiotika, Nahrungsergänzungsmittel), aber nur wenige davon sind für Sie persönlich tatsächlich hilfreich und empfehlenswert. Denn was wann nützt, hängt u. a. davon ab, welche Krebserkrankung vorliegt, welche Standardtherapien nötig sind und vor allem welche Beschwerden Sie tatsächlich haben.

Dieser Ratgeber listet alle wichtigen – häufigen und auch selteneren – Beschwerden und Krankheiten auf, die im Rahmen einer Krebserkrankung und deren Behandlung auftreten

können. Zunächst wird jedes Symptom erläutert, warum und wie es mit dem Krebs bzw. den Standardtherapien zusammenhängt. Anschließend erfahren Sie unter der Überschrift »Therapie« in knapper Form, welche medizinischen Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Danach gehe ich unter »So hilft Ihnen die Komplementärmedizin« ausführlich darauf ein, welche Verfahren sich bei der spezifischen Nebenwirkung bzw. Beschwerde oder Erkrankung bewährt haben.

- Alle Empfehlungen beruhen auf einer sorgfältigen wissenschaftlichen Überprüfung von Unbedenklichkeit und Wirksamkeit der Verfahren, wobei die Wirksamkeit erfahrungsmäßig oder wissenschaftlich belegt ist.
- Es werden nur komplementärmedizinische Maßnahmen empfohlen, die keinen hemmenden Einfluss auf die absolut vorrangigen Krebsstandardtherapien (Operation, Chemo-, Strahlen-, Antihormon-, Antikörpertherapie) haben.
- Mögliche Wechselwirkungen mit den Krebsstandardtherapien sowie Gegenanzeigen werden benannt (im »Achtungskasten«).
- In diesen Kästen finden sich auch Warnhinweise, welche Verfahren häufig bei der Beschwerde oder Erkrankung angeboten werden, für die jedoch bisher weder Wirksamkeit noch Unbedenklichkeit belegt wurden. Mit anderen Worten, von welchen Methoden man lieber die Finger lassen sollte.

Die empfohlenen Verfahren wirken sanft und ganzheitlich; häufig stammen sie aus der Naturheilkunde oder der Schatzkiste der »Hausmittel«, was auch den Vorteil hat, dass sie oft preisgünstig sind. Die Methoden bieten Ihnen die Möglich-

keit, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu tun und trotz Krebserkrankung ein möglichst beschwerdefreies Leben zu führen. Häufig helfen bereits kleine Übungen oder Veränderungen im Lebensstil. Die Empfehlungen sind einfach umzusetzen bzw. anzuwenden und haben sich im Alltag bewährt, denn dieser Ratgeber entstand in »enger Zusammenarbeit« mit meinen Patienten. Sie schilderten mir in den Beratungsgesprächen ihre Beschwerden und Nebenwirkungen der Krebstherapie oder Erkrankungen, die zusätzlich aufgetreten sind, und gaben mir Rückmeldungen über die angewandten komplementärmedizinischen Verfahren. Es waren auch meine Patienten, die anregen, dieses gesammelte Wissen allen Betroffenen zur Verfügung zu stellen. Und so hoffe ich, dass daraus ein Ratgeber entstanden ist, der Ihnen einen Leitfaden im Dschungel der angebotenen Maßnahmen bietet, Sie zur Selbsthilfe ermutigt und Sie dabei unterstützt, gut durch die Krebstherapie zu kommen.

Josef Beuth, Köln

## Wichtiger Hinweis:

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen, Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben, Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und unter Umständen nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Normalerweise handelt es sich um deutsche Warenzeichen bzw. Warennamen, österreichische sind mit (Ö) gekennzeichnet. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

# Einleitung

**N**ebenwirkungen von Krebsoperationen umfassen insbesondere Schmerzen, Narbenbildungen, Verwachsungen, Wund- bzw. allgemeine Infekte, Blutverluste, Funktionsbeeinträchtigungen betroffener Organe bzw. Körperteile.

## **Welche Nebenwirkungen treten auf?**

Die häufigsten Nebenwirkungen der adjuvanten (unterstützenden) Krebsstandardtherapien (insbesondere der Chemo- und Strahlentherapie) treten auf, da durch die Behandlung Krebszellen am Wachstum gehindert werden und absterben. Da Krebszellen aus körpereigenen Zellen entstanden sind, haben diese Therapien auch Auswirkungen auf gesunde Körperzellen, insbesondere solche, die sich schnell teilen. Dies erklärt das Auftreten und die Ausprägung der häufigsten unerwünschten Nebenwirkungen, die insbesondere Haut und Schleimhäute, Haare, Knochenmark und Blut betreffen, z. B. Appetitlosigkeit, Erbrechen, Übelkeit, Durchfall, Blutbildveränderungen, Haarausfall, Müdigkeit, Nervenstörungen (Missempfindungen), Hautveränderungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden.

Bei den Nebenwirkungen kann man zwischen akuten Nebenwirkungen, die vorübergehend auftreten und mit der Beendigung der Therapie wieder verschwinden, und chronischen Nebenwirkungen, die auch nach Behandlungsende anhalten, unterscheiden. Zu den akuten Nebenwirkungen zählen z. B.

Übelkeit, Erbrechen, Schleimhautentzündungen, Haarausfall, Blutbildveränderungen durch Schädigung des Knochenmarks, Infektions- und Blutungsneigung und Müdigkeit. Zu den chronischen Nebenwirkungen gehören z. B. Schädigung des Erbmaterials von körpereigenen Zellen mit Gefährdung für Zweitkrebs oder Unfruchtbarkeit, chronische Müdigkeit und psychosomatische Erkrankungen.

### **Mit komplementärmedizinischen Maßnahmen gegensteuern**

Diesen Nebenwirkungen ist man jedoch nicht hilflos ausgeliefert, sondern man kann mit komplementärmedizinischen Maßnahmen gegensteuern. Ein wichtiges Ziel ist die Erhaltung bzw. Stabilisierung der Lebensqualität während und nach der Krebsbehandlung (z. B. Chemo-, Strahlen-, Hormontherapien). Dies hat sich in vielen Diskussionen, u. a. mit Ärztekammern, Fachgesellschaften, Krankenkassen und insbesondere auch Patienten, als erstrebenswert herausgestellt, da bei erhaltener Lebensqualität die Krebsstandardtherapien in der optimalen Dosierung und Zeitabfolge verabreicht werden können, was die Chance auf Heilung deutlich steigert. Im Vordergrund einer stabilisierten Lebensqualität stehen sowohl körperliches wie auch seelisches Wohlbefinden, das unter bedarfsangepassten komplementären Maßnahmen (u. a. Psychoonkologie, Ernährungsoptimierung, Sport sowie wirksamkeitsgeprüften medikamentösen Therapien) erreicht werden kann.

Komplementärmedizinische Maßnahmen, deren Wirksamkeit und Unbedenklichkeit in Studien belegt wurden,

- vermindern die Symptome der Krebserkrankung,
- lindern die Nebenwirkungen der Krebstherapie und
- verbessern die Lebensqualität.

## **Was Sie über komplementärmedizinische Verfahren wissen sollten**

Für die meisten angebotenen Zusatzverfahren gibt es bisher jedoch keine Studien, die nachgewiesen hätten, dass sie tatsächlich wirksam und unbedenklich sind. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass auch komplementärmedizinische Verfahren

- mit allgemeinen gesundheitlichen Risiken einhergehen können,
- die Krebsstandardtherapien in ihrer Wirksamkeit reduzieren können und

### **TIPP**

#### **Wissenschaftlich geprüfte Verfahren**

Im Literaturverzeichnis finden Sie Angaben zu wirksamkeitsgeprüften komplementärmedizinischen Verfahren. In den erwähnten Veröffentlichungen können, bei Interesse, die Daten der klinischen Untersuchungen eingesehen werden. Dies kann die zuweilen nicht gerechtfertigte Ablehnung komplementärmedizinischer Verfahren durch nicht umfassend informierte Therapeuten verhindern, gibt Ihnen Argumentationshilfen an die Hand und die Sicherheit, dass die entsprechenden Anwendungen in kontrollierten klinischen Studien und Untersuchungen getestet wurden.

- mit spezifischen therapieabhängigen Nebenwirkungen einhergehen können.

Was bedeutet das nun? Diese drei Punkte sollen etwas näher erläutert werden.

### **Gesundheitliche Risiken**

Die größte allgemeine Gefahr bei falscher Anwendung komplementärer Therapien stellt die verzögerte Gabe bzw. Ablehnung von erprobten, heilenden Standardtherapien dar. In diesen Fällen wird Komplementärmedizin fälschlich zur »Alternativmedizin«, die in der Krebstherapie (sowie in anderen medizinischen Disziplinen) bislang noch keine wissenschaftlich gesicherten, relevanten Therapieeffekte aufzeigen konnte.

Patienten mit chronischen Erkrankungen, die schwer therapierbar sind (u. a. Krebs), halten sich verständlicherweise an jedem Strohhalm fest und sind besonders anfällig für nicht haltbare Versprechen, die auch nur den Hauch eines Erfolges bieten. So tauchen immer wieder unverantwortliche Anzeigen in Tageszeitungen auf, die versprechen: »Brustkrebs? Sie brauchen keine verstümmelnde Operation, keine aggressive Chemo- und Strahlentherapie! Wir heilen mit biologischen Mitteln bei erhaltener Lebensqualität.« Auf der Grundlage der wissenschaftlichen Medizin entbehren derartige Werbeaussagen jedweder Grundlage und können lebensgefährlich sein!



### **Die Wirksamkeit der Standardtherapie wird vermindert**

Medikationen, deren Unbedenklichkeit bislang nicht bewiesen ist und die zu einer Beeinträchtigung der Wirksamkeit von Chemo- und Strahlentherapie führen können, sind beispielsweise

- hoch bzw. falsch dosierte Antioxidanzien und Vitamine, z. B. Coenzym Q10, Glutathion oder die Vitamine C und E.

Komplementäre Maßnahmen, die den Stoffwechsel der Leber aktivieren und damit die Wirksamkeit von Chemotherapien vermindern, sind z. B. Pampelmusensaft und Johanniskraut.

### **Auch komplementärmedizinische Verfahren können Nebenwirkungen haben**

Alle medikamentösen Behandlungen können mit spezifischen (therapiebedingten) Nebenwirkungen einhergehen, auch die der Komplementärmedizin. Daher sollte die Verabreichung komplementärmedizinischer Maßnahmen immer mit den behandelnden Ärzten abgesprochen werden.

Spezifische Nebenwirkungen umfassen beispielsweise

- Aktivierung von Autoimmunerkrankungen sowie Auslösung von Hautreaktionen (durch Immuntherapien, z. B. Misteltherapie);
- Hautverbrennungen, extreme Herz-Kreislauf-Belastung mit Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt durch Hyperthermie;
- allergische Reaktion bis hin zum anaphylaktischen Schock durch Injektion von Heilmitteln pflanzlichen und tierischen Ursprungs.

## Einleitung

Aus den beschriebenen Gründen kann es also für Krebspatienten gefährlich sein, Ratschlägen aus allgemeinen naturheilkundlichen Büchern zu folgen oder zusätzliche Therapieverfahren wahllos anzuwenden. Bitte suchen Sie gezielt die Beschwerden und Maßnahmen aus diesem Buch heraus, die auf Ihre individuelle Situation zutreffen. Nur so können Sie sichergehen, dass Sie Ihrem Körper tatsächlich etwas Gutes tun und ihn bei der Krebsbekämpfung unterstützen. Bitte denken Sie auch daran, die ergänzenden Verfahren, die Sie anwenden wollen, mit Ihrem Arzt zu besprechen.

# Abszess

Unter einem Abszess versteht man einen abgekapselten Entzündungsherd, der Eiter (Gemisch aus Bakterien und Immunzellen, den sogenannten Leukozyten) enthält. Typische Entstehungsorte sind Haarfollikel, Schweißdrüsen oder Analdrüsen sowie Schleimhäute und Muskeln. Abszesse bewirken in Abhängigkeit von ihrer Größe eine Span-

## ACHTUNG

- Behandeln Sie Abszesse oder Furunkel im Gesichtsbereich nicht ohne ärztliche Anleitung, da schwerwiegende Komplikationen (z. B. Narbenbildung; bakterielle Besiedlung des Gehirns) auftreten können.
- Größere Abszesse, tief liegende Abszesse oder symptomatische Abszesse (mit Fieber, Spannungsschmerzen, lokalen Entzündungszeichen) bedürfen ebenfalls immer der ärztlichen Versorgung.
- Falsche Therapiemaßnahmen (Ausdrücken, Einschneiden, Löchern) können zur Verbreitung der Bakterien im Körper mit schwerwiegenden Folgekrankheiten führen.
- Kleinere Abszesse der Haut (außerhalb des Gesichtsbereichs) bedürfen in der Regel keiner ärztlichen Behandlung; hier reichen meist die unten genannten komplementärmedizinischen Maßnahmen aus. Bitte scheuen Sie sich jedoch nie, bei Unsicherheit auch kleinere Abszesse Ihrem Arzt zu zeigen!

nung der Haut, die zudem gerötet, erwärmt und schmerzhaft sein kann; sie gehen zuweilen mit Fieber einher. Abszesse können spontan auftreten (z.B. durch Verstopfung von Poren oder Drüsengängen) sowie im Gefolge von Verletzungen oder Therapiemaßnahmen (z.B. Operationen, Injektionen) oder Diagnostikmaßnahmen (z.B. Biopsien, endoskopische Eingriffe). Vorbeugend wirksam ist insbesondere eine sorgfältige Hygiene (z. B. bei invasiver Diagnostik oder Therapie).

## Therapie

Der Empfehlung von Hippokrates »Wo Eiter ist, dort entleere ihn« ist auch heutzutage noch uneingeschränkt zuzustimmen. Dies bedeutet, dass die entscheidende Therapiemaßnahme meist im Eröffnen des Abszesses (manuell bzw. operativ), Abfließenlassen des Eiters und Gewährleistung des weiteren Abflusses besteht. Eine Antibiotikatherapie (zusätzlich zur operativen Eröffnung oder als alleinige Therapiemaßnahme) muss immer kritisch erwogen werden.

## So hilft Ihnen die Komplementärmedizin

**Kühlung:** Damit sich der Abszess nicht weiterentwickelt, sollten Sie die betroffenen Regionen kühlen:

- Verwenden Sie dazu kaltes Leitungswasser bzw. ein mit kaltem Wasser getränktes Tuch oder eine Kompresse.
- Sie können auch Heilerde, die Sie mit Essigwasser versetzen, aufbringen. Geben Sie einen ½ Esslöffel Essig auf einen ½ Liter Wasser und rühren Heilerde ein, bis eine

**SO GEHT'S****Geeignete Salben**

Tragen Sie eine sogenannte Zugsalbe (Wirkstoff: sulfiertes Schieferöl; Ammoniumbituminosulfat) oder eine Salbe mit Waldbingekraut (Wirkstoff: *Mercurialis perennis*) mehrmals täglich (bzw. über Nacht) auf die betroffene Stelle auf. Zugsalbe entfaltet ihre Wirkung durch Hemmung der Entzündungsreaktion und Förderung der Durchblutung; Waldbingekraut wirkt entzündungshemmend, abschwellend und antibakteriell.

Paste entsteht. Diese Paste streichen Sie auf die betroffene Region und lassen sie ca. 30 Minuten einwirken. Danach spülen Sie die angetrocknete Paste mit klarem Wasser ab.

**Erwärmung:** Zur Öffnung und nachfolgenden Entleerung kleinerer Eiterherde oder Abszesse der Haut:

- Baden Sie die betroffene Region in warmem Salzwasser: Lösen Sie dazu einen Teelöffel Kochsalz in ca. einem Liter 40–50 °C warmem Wasser auf.

## Abwehrschwäche

Die zur Krebstherapie notwendigen Maßnahmen, wie Chemo- oder Strahlentherapie, bekämpfen nicht nur Krebszellen, sondern schwächen auch das Abwehrsystem (Immunsystem). Denn sie hindern nicht nur schnell wachsende Krebszellen, sondern auch gesunde Körperzellen am Wachstum. Dies betrifft u. a. schnell wachsende Vorstufen von Abwehrzellen im blutbildenden Knochenmark. Dadurch wird der Nachschub an funktionsfähigen Abwehrzellen aus dem Knochenmark in Blut und Gewebe vorübergehend reduziert, was mit einer verminderten Immunzellzahl bzw. -zellaktivität sowie mit erhöhter Infektanfälligkeit einhergehen kann. Erste Anzeichen einer behandlungsbedürftigen Infektion sind Temperaturen über 38°C oder Schüttelfrost. Bei Fieber über 38°C, schwerer Erkältung, Halsentzündung, Brennen beim Wasserlassen oder anderen Zeichen einer Infektion sollten Sie unbedingt den behandelnden Onkologen aufsuchen.

Die Auswirkungen auf das Immunsystem hängen von Art und Dosierung der Chemotherapie sowie von Umfang und Dosis der Strahlentherapie ab. Bitte fragen Sie Ihren behandelnden Onkologen bzw. Strahlentherapeuten nach eventuellen Vorsichtsmaßnahmen, die im Verlauf der Therapie befolgt werden sollten!

Neben der notwendigen Krebstherapie kann es weitere Ursachen für eine Abwehrschwäche geben: Stress, seelische Belastungen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung (zu wenig

**TIPP****Woran erkennt man eine Abwehrschwäche?**

Falls Sie folgende Veränderungen an sich bemerken, könnten das Anzeichen einer Abwehrschwäche sein:

- allgemeines Schwächegefühl, Müdigkeit, Abgeschlagenheit,
- verminderte Leistungsfähigkeit,
- Appetitmangel, Gewichtsverlust,
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte mit Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten, die der Therapie bedürfen.

Ob Ihre Beschwerden tatsächlich mit einem geschwächten Immunsystem zusammenhängen, kann Ihr Arzt mithilfe verschiedener Laboruntersuchungen des Blutes feststellen (z. B. kleines Blutbild, Differenzialblutbild, Immunstatus, Messung von Eiweißen u. a. Immunglobulinen, Akutphaseproteinen).

Vitamine und Ballaststoffe), Übergewicht, übermäßiger Konsum von Genussmitteln wie Alkohol oder Nikotin, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Verletzungen, um nur einige der möglichen Einflussfaktoren zu nennen.

**Therapie**

Hat die Abwehrschwäche bereits zu einer Infektionskrankheit wie Lungen-, Nebenhöhlen- oder Blasenentzündung geführt, dann wird der Arzt je nach Erreger eine wirksame Therapie verordnen. Liegt ein bakterieller Infekt vor, wird ein Antibiotikum

verschrieben; bei einer Pilzinfektion ein Antimykotikum und bei einem viralen Infekt ein Virostatikum. Daneben kann es bei sehr niedrigen Leukozytenzahlen sinnvoll sein, Wachstumsfaktoren oder Immunglobuline therapeutisch zu verabreichen.

- Wachstumsfaktoren stimulieren Wachstum, Ausreifung und Freisetzung von Leukozyten (Zellen des Blutes mit Abwehraufgaben).
- Immunglobuline sind Eiweiße, die Abwehrfunktionen erfüllen. Sie können Bakterien, Viren oder Krebszellen abtöten.

### **So hilft Ihnen die Komplementärmedizin**

**Bewegung:** Mäßiges aber regelmäßiges Ausdauertraining (z. B. Gehen, Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen) oder körperliche Aktivität stärken das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, das Hormonsystem und den Stoffwechsel. Dreimal pro Woche 45–60 Minuten Bewegung reichen aus, um insbesondere die körpereigene Abwehr und den Stoffwechsel anzukurbeln. (Damit tun Sie ebenfalls etwas zur Vorbeugung, um nicht [erneut] an Krebs zu erkranken.)

**Abnehmen:** Falls Sie abnehmen wollen, sollten Sie in der ersten Stunde nach Beendigung der Übungen nichts Kalorienhaltiges essen oder trinken. In dieser Phase ist Ihr Stoffwechsel sehr aktiv und »knabbert« an Ihren Fettreserven. Bei Aufnahme von kalorienhaltigen Speisen oder Getränken wird dieser Prozess gestoppt, da Sie dem Organismus »Energie« von außen zukommen lassen. Wasser bzw. kalorienfreie Getränke sind jederzeit erlaubt und wichtig!



**WAS MIR GEHOLFEN HAT****Flottes Gehen reicht**

»Ich war nie besonders sportlich. Und wenn ich sehe, wie andere locker durch die Gegend joggen, denke ich, das kann ich doch sowieso nicht. Daher war ich auch nicht besonders begeistert, als mein Onkologe mir empfahl, regelmäßigen Ausdauersport zu betreiben. Aber er meinte, man müsse keine Höchstleistungen erbringen, sondern solle im Gegenteil nur so trainieren, dass man sich wohl fühle, ohne aus der Puste zu kommen. Ich bin zu Anfang wirklich nur eine Viertelstunde spazieren gegangen und habe mich dann auf eine Bank an einen See ganz in der Nähe gesetzt. Ich habe die Dauer langsam ausgedehnt, so wie es eben ging. Mittlerweile kann ich eine Stunde relativ zügig marschieren und bin richtig stolz auf mich. Ich mache das jetzt auch bei jedem Wetter. Und ich merke, dass es mir guttut.«

**Ernährung:** Damit Ihr Körper und vor allem Ihr Immunsystem die Krebstherapie bzw. deren Folgen besser überstehen, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig: Dazu gehören reichlich Obst, Gemüse und Getreide, die den Körper mit lebensnotwendigen Vitaminen, Spurenelementen, Ballaststoffen und Antioxidanzien versorgen, welche die Abwehrbereitschaft steigern. Machen Sie es sich beispielsweise zur Gewohnheit, jeden Tag ein Glas (200 ml) roten Saft – wie Tomaten- oder Traubensaft – zu trinken.

**SO GEHT'S****Eberraute-Tee-Kur**

Die Eberraute (*Artemisia abrotanum*) gehört zur Familie der Wermutpflanzen und ist ein Strauchgewächs. Sie ist ein pflanzliches Heilmittel der »Eifelmedizin« und wird traditionell (erfahrungsheilkundlich) angewendet zur Vorbeugung und Therapie von Infektionen, insbesondere mit viralen Erregern wie *Herpes simplex*. Laboruntersuchungen und klinische Studien belegen die abwehrsteigernde Wirksamkeit von Eberraute-Tee.

Sie können Ihre Abwehr mit einer Eberraute-Tee-Anwendung stärken: Trinken Sie über drei Tage jeweils morgens und abends eine Tasse. Die restliche Woche pausieren Sie. In der nächsten Woche trinken Sie wieder über drei Tage den Tee usw. Bereiten Sie ihn zu, indem Sie einen kleinen Teelöffel Eberraute-Tee in ein Teesieb geben, mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf süßen Sie den Tee ein wenig mit (Kandis) Zucker. Kostengünstigen und qualitätsgeprüften Eberraute-Tee aus biologischem Anbau erhalten Sie in der Apotheke (PharmaZentralnummer/PZN: 4088925). Eberraute-Tee aus dem osteuropäischen bzw. nichteuropäischen Ausland erfüllt dagegen meist nicht die deutschen Qualitätsanforderungen und kann gesundheitsgefährdende Verunreinigungen enthalten.

Geben Sie dem Eberraute-Tee bitte keine Säure zu – z. B. Zitronensaft –, da ansonsten eiweißhaltige Bestandteile zerstört bzw. Wirkkomponenten in der Struktur verändert werden und nicht aufgenommen werden können.

**Trinken:** Achten Sie unbedingt auch auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (optimal 2–3 Liter pro Tag), vorzugsweise kohlenstoffreies Mineralwasser, Früchtetees oder Apfelsaftschorle (Mixgetränk, je zur Hälfte Apfelsaft und Mineralwasser).

**Entspannung:** Um gesund zu bleiben, braucht der Körper Zeiten der Ruhe. Stressfreie Phasen aktivieren das Abwehrsystem; Schlafmangel und Dauerstress hingegen führen zur Abwehrschwäche. Autogenes Training und andere Entspannungstechniken (u. a. Tai Chi, Yoga, Kunst- und Tanztherapie) helfen gegen innere Unruhe und negatives Denken.

**Sauna oder Wechselbäder:** Kneipp'sche Anwendungen (warme/kalte Wechselbäder, Duschen, Wassertreten) sowie Saunaaanwendungen (zunächst Saunatauglichkeit prüfen und schonend beginnen, um das Herz-Kreislauf- und Gefäß-System nicht zu überfordern!) aktivieren das Immunsystem und fördern darüber hinaus die psychische Stabilisierung.

**Vitamin C:** Trinken Sie regelmäßig ein Glas heiße Zitrone. Das Vitamin C des Zitronensaftes wirkt antioxidativ, das heißt, es neutralisiert aggressive Sauerstoffmoleküle, die sogenannten freien Radikale, und wirkt abwehrsteigernd. Entsaften Sie dazu eine Zitrone und geben den Saft in ein Glas (0,2 Liter) heißes Wasser (ca. 60°, um die Bestandteile nicht zu zerstören), verrühren und trinken. Gegebenenfalls mit etwas Honig oder Zucker süßen.

**Zink und Selen:** Gut dokumentiert ist die abwehrsteigernde Wirkung von Zink und Selen, zweier lebensnotwendiger

**TIPP****Richtig Saunieren**

Regelmäßige Saunabesuche stärken die Gesundheit, denn der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung trainiert das Herz-Kreislauf-System, aktiviert das Abwehrsystem und den Stoffwechsel und mindert den Alltagsstress. Dies gilt selbstverständlich auch für Krebspatientinnen und Krebspatienten nach abgeschlossener Akuttherapie (Operation, Chemo- und Strahlentherapie).

**Achtung:**

Kein Saunabesuch während der akuten Therapie! Es besteht erhöhte Infektionsgefahr. Zudem können vereinzelte Chemotherapien Herz-Kreislauf-Funktionen beeinträchtigen.

Nach abgeschlossener Behandlung (ca. 10–12 Wochen nach Beendigung der akuten Therapie) muss jedoch kein Krebspatient auf das »Wohlfühlbad« verzichten. Klären Sie aber immer mit Ihrem Arzt ab, ob ein Saunabesuch für Sie individuell unbedenklich ist! Damit Ihr Saunabesuch zum Wohlbefinden beiträgt, sollten Sie beachten:

- die ersten Saunagänge bei Temperaturen von 50–70°C (optimal ca. 2–3 Minuten, zunächst die unteren Bänke benutzen, da es dort am kühleren ist) oder in einer Dampfsauna
- angemessene Pausen einlegen (optimal nach jedem Saunabesuch etwa 30 Minuten)
- bei regelmäßigen Saunabesuchen können die Tempera-



Prof. Dr. Josef Beuth

## **Gut durch die Krebstherapie**

Wie Sie Nebenwirkungen und Beschwerden lindern

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17681-6

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2017

Aufbauen statt zusätzlich belasten – unter diesem Motto stellt Prof. Dr. Beuth die 70 häufigsten Nebenwirkungen und Beschwerden während einer Krebstherapie vor, von Abwehrschwäche bis Zahnfleischbluten. Er erklärt, wie sich Krebspatienten schonend und wirksam mit naturheilkundlichen und komplementärmedizinischen Mitteln helfen können. So bekommt man akute Beschwerden kurzfristig in den Griff und sichert sich langfristig das eigene Wohlbefinden.



[Der Titel im Katalog](#)