

Nebenwirkungen naturheilkundlich behandeln

Nicole Weis

Viele Krebspatienten erleben nach bzw. während einer Operation, Chemotherapie und/oder Bestrahlung belastende Nebenwirkungen. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um diese unerwünschten Effekte zu vermeiden oder zu lindern.

Eine Patientenbefragung untersuchte die Gründe, warum Menschen mit Krebs komplementäre Therapien in Anspruch nehmen. 25% gaben an, dass sie darauf zielen, ihre Chemotherapie besser zu vertragen (Pfirstinger HM et al. / Oncology 2017). Dass unterstützende Therapien mit naturheilkundlichen Methoden wirksam sind, ist durch Studien gut belegt (Ernst A et al. / Dtsch Med Wochenschr 2017). Und nicht zuletzt zeigt die praktische Erfahrung der Therapeuten, dass man durch naturheilkundliche Unterstützung Nebenwirkungen effektiv behandeln kann, wenn sie sich an den individuellen Beschwerden orientiert.

Grundsätzlich gilt: Auch wenn die gleiche Chemotherapie verabreicht wird, können die Reaktionen darauf individuell sehr verschieden sein. Denn jeder Mensch ist anders und bringt unterschiedliche Vorerkrankungen und Beschwerden in die Therapie mit. Insofern gibt es kein Patentrezept für alle. Und man muss manchmal ein wenig ausprobieren, ehe man das geeignete Mittel oder eine Kombination gefunden hat. Finden Sie daher in Ruhe heraus, welcher Tipp für Sie persönlich hilfreich ist. Beginnen Sie möglichst frühzeitig mit den unten aufgeführten Basismaßnahmen. Und denken Sie daran, dass es manchmal bis zu vier Wochen dauern kann, ehe sich hartnäckige Beschwerden unter einer naturheilkundli-

chen Therapie bessern. Auch die schulmedizinischen Therapien bestimmen das weitere Vorgehen. Die neuen antikörperbasierten Immuntherapien werden meistens besser vertragen als die konventionellen Chemotherapien, sind aber nicht nebenwirkungsarm. Vor allem Entzündungen der Schilddrüse, der Leber, der Lunge oder des Darmes sowie Hautausschläge stehen hier im Vordergrund. Anders ist es bei den klassischen Chemotherapien. Je nach Medikament rufen sie vor allem Haarausfall, Durchfälle und Schleimhautentzündungen hervor. Denn diese Mittel verhindern oder verzögern die Zellteilung nicht nur von Tumorzellen. Auch ganz gesunde Zellen sind von diesem Effekt betroffen. Sie teilen und erneuern sich ebenfalls häufig, wie z.B. die Zellen der Schleimhäute und die Zellen der Haarwurzeln sowie die Zellen des Knochenmarks, in denen Blutkörperchen und Abwehrzellen gebildet werden.

Eine gesunde Basis schaffen

Bevor eine schulmedizinische Therapie begonnen wird, ist es ratsam, eine gute Voraussetzung für die Selbstheilungskräfte zu schaffen. Diese Maßnahmen können davor, über die gesamte Dauer der Therapie und auch danach fortgeführt werden. Es empfiehlt sich, sie durch eine gesunde Lebensführung (mit Bewegung, pflanzenkostbe-

tonter Ernährung und psychischer Stärkung) zu unterstützen.

Das Basiskonzept beinhaltet folgende Bausteine:

- ▶ Leber entlasten / Darmmilieu verbessern mit milchsauer vergorenen Extrakten: z.B. Rechtsregulat Dr. Niedermaier, Kanne Brottrunk, Hildegards BasenKraft oder mit milchsauer vergorenen Lebensmitteln, z.B. Sauerkraut, Sauerkrautsaft, Gemüsesäfte von Fa. EDEN oder Völkel, milchsauer eingelegtes Gemüse, Joghurt, Kefir.
- ▶ Säure-Basen-Ausgleich: basische pflanzlich betonte Ernährung und citrathaltige Basenpräparate, wie z.B. Dr. Jacobs Basenpulver, Alkala S.
- ▶ Darmregulation, vor allem wenn chronische Durchfälle, Verstopfung oder Blähungen bestehen:
 - während Chemotherapie eher Präparate mit abgetöteten Bakterien bevorzugen: Colibiogen, Prosymbioflor,
 - sonst z.B. Omnibiotic 6, SymbioLact, Darmflora plus Dr. Wolz, Probiotik pur, Mutaflor,
 - besonders wichtig während/nach Antibiotikagabe: z.B. Omni-Biotic 10, SymbioLact AAD, Probiotik protect.

Wenn die Blutleukozyten unter 1500 µl fallen, sollte mit der Einnahme von milchsauer vergorenen Extrakten und Lebendbakterien pausiert werden. Bei Neigung zu Blähungen oder Durchfällen werden milchsauer vergorene Lebensmittel oder Extrakte



Genießen Sie Gemüsesäfte stets in Maßen.

häufig nicht so gut vertragen. Hier ist es ratsam, mit einer minimalen Menge einschleichend zu beginnen.

Vor allem nach Abschluss der Chemotherapie ist die Pflege des Magen-Darm-Traktes wichtig, wenn dieser Bereich durch belastende Therapien zusätzlich im Ungleichgewicht ist. Bei chronischen Beschwerden halten wir eine Stuhlbestimmung der Darmflora für empfehlenswert.

➔ Siehe auch GfBK-Info: *Darmregulation und Säure-Basen-Regulation*.

An Beschwerden orientieren

Folgende Ratschläge ersetzen nicht das Gespräch mit Ihren behandelnden Ärzten und sollen Anregungen sein, welche naturheilkundlichen Maßnahmen eingesetzt werden können.

Haarausfall

Zytostatika schädigen häufig die Haarwurzeln. Bei vielen Betroffenen fallen daher vorübergehend sämtliche Haare aus.

Leider gibt es kein Wundermittel gegen diesen Haarausfall. Die Wirkung der aggressiven Medikamente muss abklingen, damit sich die Haarwurzeln erholen können. Nach Abschluss der Chemotherapie kann das „neue“ Haarwachstum gefördert werden. Aber Sie brauchen Geduld. Biologische Verfahren, die das Wachstum der Haare begünstigen, sind eine Aktivierung der Ausscheidungsorgane. Einfach während Chemotherapie zu integrierende Maßnahmen sind das Trinken von Molke (z.B. StuZi-Molke von St. Leonhard) und eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren (wie z.B. Fisch, Leinsamen, Leinöl, Hanföl) ist. Für die Pflege der „neuen“ Haare wählen Sie sinnvollerweise sanfte und schadstofffreie Shampoos aus der Palette der Naturkosmetik, z.B. Weleda, Wala oder Tautropfen.

➔ Siehe auch GfBK-Info: *Ausleitung und Entgiftung*.

Hautprobleme

Die Haut des Menschen besitzt ein enormes Aufnahmevermögen. Umweltgifte und chemische Stoffe können diese Barriere leicht

überwinden. Wenn Ihr Körper aufgrund der Therapien schon genügend zu verarbeiten hat, ist es wichtig, ihm weitere Belastungen zu ersparen. Verwenden Sie deshalb zertifizierte Naturkosmetik, z.B. der Firmen Weleda (Mandel-Serie), Dr. Hauschka oder Imlan. Entgiftend über die Haut wirken auch „basisch-mineralische“ Körperpflegeprodukte, z.B. der Firma Jentschura.

In Zusammenhang mit Bestrahlungen treten häufig Hautreaktionen auf. Nach Abschluss der Strahlentherapie können Sie mit der äußeren Anwendung von Weleda-Hauttonikum-Lotion, Combudoron-Flüssigkeit oder Combudoron-Gel, Aloe-vera-Gel oder Calendula-Salbe beginnen. In einer Überprüfung der Cochrane Collaboration (Kassab S, Cummings M, Berkovitz S et al. / Cochrane Database Syst Rev 2009) ist die Anwendung von Calendula gegen Hautentzündungen unter Bestrahlung sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Während der Bestrahlung stimmen Sie solche Maßnahmen bitte unbedingt vorher mit Ihrem Strahlentherapeuten ab.

Übelkeit/Erbrechen

Während und nach einer Chemotherapie treten gehäuft Übelkeit und Brechreiz auf. Bei latenter Übelkeit hilft auf einfache Weise ein Akupressurband, das Sea-Band (www.akupressur-band.de). Vor und nach einer Infusion können Sie je drei Kügelchen Nux vomica C30 im Mund zergehen lassen. Ingwer als Tee oder in Form von Kapseln (z.B. Ingwer Extrakt Dr. Wolz, Zintona) kann die Übelkeit ebenfalls lindern. Seit 2017 ist in Deutschland das Cannabis-Medikament Nabilon zur Therapie einer durch Chemotherapie bedingten Übelkeit zugelassen. Hierfür ist aber ein Rezept durch den behandelnden Arzt notwendig.

Bitte beachten Sie, dass es wichtig ist, vom Arzt verschriebene Begleitmedikamente,

die das Erbrechen lindern sollen (sogenannte Antiemetika), auch tatsächlich einzunehmen. Bei leichter Übelkeit können vor allem die homöopathische Begleittherapie und das Akupressurband hilfreich sein. Im Akutfall sind bei Erbrechen meistens nur schulmedizinische Präparate ausreichend hilfreich.

➔ Siehe auch GfBK-Info: *Homöopathie*.

Mundschleimhautentzündung

Entzündungen der Mundschleimhaut (Stomatitiden) treten als Nebenwirkungen einer Chemotherapie auf. Am besten, Sie schützen Ihre Mundschleimhäute bereits, bevor Beschwerden auftreten. Zu diesem Zweck können Sie während der laufenden Chemoinfusion Eiswürfel (ideal mit Ananas) lutschen. Gurgeln Sie mit Kamillen- oder Salbei-Extrakt (z.B. Salviathymol), OPC-basierten Mundspüllösungen (www.sima.bio) oder verwenden Sie Silicea-Balsam. Ein preisgünstiges Mittel ist auch das Spülen mit einem Teeaufguss aus blauen Malvenblüten. Wenn die Schleimhaut schon entzündet ist, beruhigen Mundspülungen mit Hanosan-Propolis Urtinktur (5 Tropfen auf 1 Schnapsglas Wasser). Bei schwerwiegenden Beschwerden ist Traumeel zu empfehlen: 5-mal täglich eine Ampulle (à 2,2 ml) mindestens 30 Sekunden im Mund spülen und anschließend schlucken.

Zur Entgiftung und bei sehr trockenen Mundschleimhäuten ist als tägliches Ritual das Ölkauen sinnvoll. Während einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich bitte das Ölkauen nicht anwenden, da immer Ölreste auf der Mundschleimhaut verbleiben und diese durch die Strahlentherapie ähnlich wie in einer Bratpfanne überhitzt werden können.

Während einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich ist die Anwendung von Honig



Die Haare zu verlieren, kann sehr belastend sein.

effektiv: je 20 ml 15 Minuten vor, 15 Minuten nach und 6 Stunden nach Bestrahlung (z.B. mit Waldhonig, Lindenblütenhonig). Eine kleine Studie zeigte hier, dass dadurch das Auftreten von schwerwiegenden Schleimhautentzündungen mehr als halbiert wurde (Biswal BM et al. / Support Care Cancer 2003).

Außerdem zeigte eine Studie an Patienten mit Kopf-Hals-Tumoren, dass die Gabe von Selen (500 µg als Natriumselenit) parallel zur Strahlentherapie zu einer Verringerung der Schluckbeschwerden und Schleimhautentzündungen führte (Bruns F / Med Princ Pract 2004).

➔ Siehe auch GfBK-Kurzinfos: *Ölkauen und Selen*.

Durchfälle

Durch Chemotherapien sowie bei Bestrahlungen des Bauchraums werden auch gesunde Darmzellen geschädigt. Dies kann zu Verdauungsstörungen führen. Bei Bestrahlungen des Bauchraums treten häufig anhaltende Durchfälle auf. Bei der Chemotherapie können

Durchfälle oder Verstopfungen wechseln.

Die Behandlung mit Colibiogen (morgens 5 ml (= 1 Teelöffel) ½ Stunde vor den Mahlzeiten, bei schweren Durchfällen bis zu 3-mal täglich 5 ml) vermindert nachweislich Durchfälle während einer hochdosierten Chemotherapie oder nach einer Strahlentherapie. Dies beruht auf einer Verminderung der Schleimhautentzündungen.

Auch die Beachtung einiger Ernährungsregeln kann die Beschwerden lindern: Bananen, Apfelmus, geriebene Äpfel bzw. Karotten und/oder getrocknete Heidelbeeren.

Treten Erbrechen oder Durchfälle heftig auf, müssen eventuell zusätzlich Elektrolyte eingenommen werden. Besprechen Sie das bitte mit Ihrem Arzt.

Wenn Sie im Bauchraum bestrahlt werden, denken Sie auch an eine Seleninnahme. Denn eine Untersuchung des Strahlentherapeuten Dr. Mücke aus Deutschland konnte bei Patientinnen mit Unterleibstumoren nachweisen, dass unter Natriumselenitgabe weniger häufig durch die Bestrahlung



Die Pflege mit Naturkosmetika tut Körper und Seele gut.

bedingte Durchfälle auftraten (Muecke et al. / International Journal of Radiation Oncology Biology Physics 2010) und das, ohne die Wirksamkeit der Strahlentherapie negativ zu beeinflussen.

Verstopfung

Eine Verstopfung ist meistens die Folge der Gabe von Schmerzmitteln oder Anti-Brech-Mitteln. Auch hier können einfache Hausmittel helfen: Abends zwei Backpflaumen in einem Glas Wasser einweichen, diese am Morgen essen und den Saft trinken. Außerdem regt ein Glas lauwarmes Wasser morgens nüchtern getrunken die Verdauung an. Bitte denken Sie auch an ausreichend Flüssigkeit (2–2,5 l täglich), eventuell ergänzt durch Flohsamenschalen. Ein Magnesiummangel oder eine Schilddrüsenunterfunktion kann eine Verstopfung noch verstärken. Bitten Sie Ihren Arzt um entsprechende Blutspiegelbestimmungen. Wenn die Beschwerden nach der Chemotherapie oder Strahlenbehandlung des Bauches fortbestehen, kann eine Darmsanierung ratsam sein.

Polyneuropathie

Polyneuropathie bezeichnet Schäden der

Nervenbahnen. Sie können unter anderem durch Chemotherapeutika (z.B. Cisplatin, Carboplatin, Oxaliplatin, Taxol, Taxotere) ausgelöst werden. In der Regel sind Nerven mit langen Leitungsbahnen betroffen, also die von Händen und Füßen. In der konventionellen Medizin werden symptomatisch Schmerzmittel, Antidepressiva und Antikrämpfmittel eingesetzt, die wiederum Nebenwirkungen haben. Von naturheilmedizinisch orientierten Therapeuten werden häufig L-Carnitin, Selen, B-Vitamine, Vitamin E oder alpha-Liponsäure empfohlen; ein Patentrezept scheint es jedoch hier nicht zu geben.

Generell ist bei einer nervenschädigenden Chemotherapie das 3–4-mal tägliche Eincremen mit cannabinoidhaltigem Hanföl oder Cremes empfehlenswert (www.sima.bio, <http://kapdolen.de>). Beim Eincremen ist es wichtig, nicht nur einzucremen, sondern die betroffenen Stellen je 8–10 Minuten einzumassieren! Sie können auch einen Noppenball verwenden.

Nicht vergessen: Auch krankengymnastische Maßnahmen haben eine große Bedeutung, wie z.B. Massagen und wechselnde Temperaturreizungen mit warmem und kaltem Wasser. Die lokale Anwendung eines Pee-

lings kann ebenfalls schmerzlindernd sein: Einmal täglich Hände und/oder Füße mit 2 Teilen Olivenöl und 1 Teil Zucker, 10 Minuten einreiben, danach gut abspülen. Einigen Patienten hilft auch die Bioresonanztherapie oder, wie eine Patientin rückmeldete, der Einsatz von Erbsen: „Trockene Erbsen (ca. 4 Kilo) in ein großes Gefäß, in das beide Füße hineinpassen, verteilen. Füße eintauchen und mit den Zehen kneten und die Füße von den Erbsen massieren lassen.“ So ungewöhnlich diese Anwendungen auch klingen: Es scheint wichtig zu sein, die individuell passende Therapie zu finden und ruhig verschiedene Maßnahmen auszuprobieren.

Hand-Fuß-Syndrom

Unter dem Hand-Fuß-Syndrom versteht man entzündliche Hautveränderungen an den Handinnenflächen und Fußsohlen. Es tritt meist infolge einer bestimmten Chemotherapie auf, insbesondere unter Capecitabin (Xeloda), aber auch unter 5-Fluorouracil, liposomalen Doxorubicin und den neuen Immuntherapien. Häufig schuppt die Haut zusätzlich ab, wird taub oder kribbelt und entwickelt eine Überempfindlichkeit für Wärme. Wenn ein Hand-Fuß-Syndrom auftritt, empfiehlt der behandelnde Arzt meistens, die Chemotherapie mit einer reduzierten Dosis fortzusetzen. In schweren Fällen kann es auch notwendig sein, die Therapie abzubrechen. Die betroffenen Hautareale werden mit Feuchtigkeitslotionen, Cremes und harnstoffhaltigen Salben behandelt. Außerdem können das lokale Aufsprühen von Apfelessig bzw. kühle oder auch warme Bäder hilfreich sein, z.B. die Anwendung eines 15- bis 20-minütigen warmen Hand- und Fußbades, dem ein Auszug aus jeweils 10 g Ringelblumen- und Kamillenblüten sowie Salbeiblättern (mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 min ziehen lassen, Extrakt mit 1,5 l kaltem Wasser verdünnen) zugesetzt wurde.

Aus der Naturheilkunde liegen positive Erfahrungen zu β -Carotin, Vitamin B₆, Vitamin D und E vor. Ähnlich wie bei der Polyneuropathie ist das lokale Auftragen von cannabinoidhaltigem Hanföl oder Cremes empfehlenswert.

Schwäche

Wichtig ist es, sich zu körperlicher Aktivität (Bewegung an frischer Luft, Krafttraining) aufzuraffen, auch wenn es schwerfällt (Steindorf K et al. / Annals of Oncology 2014, doi:10.1093/annonc/mdu374).

Die Naturheilkunde zielt auf eine Aktivierung des Immunsystems durch eine Misteltherapie (Kienle GS, Kiene H / Integrative Cancer Therapies 2010), den Ausgleich von Nährstoffdefiziten, die Stärkung der Entgiftungsorgane und eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren (wie z.B. Fisch, Leinsamen, Leinöl, Hanföl) ist. Auch regelmäßige Kneipp-Güsse oder Bürstenmassagen zur Kreislaufanregung können helfen, die Lebensgeister wieder zu wecken.

Da bei Erschöpfungszuständen (Fatigue) immer eine ganzheitliche Betreuung des gesamten Menschen erforderlich ist, sollten diese Maßnahmen immer in Rücksprache mit einem naturheilkundlich erfahrenen Arzt erfolgen, um dauerhaft einen Therapieerfolg zu gewährleisten.

Seinen Weg finden

Es kann sinnvoll sein, einige der empfohlenen Maßnahmen zeitgleich durchzuführen, um den Therapieerfolg zu sichern. Wägen Sie ab, welche Ihnen nützlich erscheinen. Häufig reichen auch einzelne Maßnahmen, die konsequent beibehalten werden.

Informieren Sie Ihren Chemo- oder Strahlentherapeuten, bevor Sie naturheilkundliche Verfahren anwenden, insbesondere vor der

Einnahme zusätzlicher Präparate. Rechnen Sie damit, dass nicht jeder Schulmediziner begeistert davon ist, wenn Sie selbst etwas zu Ihrem Wohlbefinden beitragen wollen. Bleiben Sie aber am Ball und nehmen Sie Nebenwirkungen nicht klaglos hin. Und vertrauen Sie darauf, dass Sie Ihren Weg mit der Erkrankung finden werden, der dazu führen wird, dass Sie sich zunehmend gesünder fühlen. Oder wie es eine Patientin so schön formulierte: „Der Schlüssel meiner Heilung lag darin, mich nicht durch Angst oder Hilflosigkeit bestimmen zu lassen, sondern in tiefem Kontakt mit mir selbst Verantwortung für mich und meinen Weg zu übernehmen.“



Zur Person

Dr. med. Nicole Weis ist beratende Ärztin der GfBK e.V. und Mitglied des Vorstands. Sie initiierte 2002 die Gründung der Beratungsstelle in Stuttgart, die sie leitet. Nicole Weis unterstützt die ärztliche Beratung in Heidelberg und erarbeitet mit dem Ärztlichen Direktor zahlreiche Therapieinformationen der GfBK e.V.

Kontakt

Dr. med. Nicole Weis
Beratende Ärztin der GfBK
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstr. 3
69115 Heidelberg

Zum Weiterlesen

GfBK-Broschüre: *Nebenwirkungen aggressiver Therapien*