

## Komplementäre Behandlungsmethoden und Ernährung

Überarbeitete Version des Vortrags „Komplementäre Behandlungsmethoden und Ernährung“ auf dem DLH-Patienten-Kongress, 8./9. Juni 2013 in Chemnitz. Referent: Dr. Markus Horneber, Sprecher des Kompetenznetzes Komplementärmedizin in der Onkologie (KOKON), Medizinische Klinik 5, Schwerpunkt Onkologie/Hämatologie, Klinikum Nürnberg.

### Komplementäre Behandlungsmethoden

Der Begriff „Komplementäre Behandlungsmethoden“ löst recht unterschiedliche Assoziationen aus. Es ist kein geschützter Begriff, und es wird recht unterschiedliches darunter verstanden.

Im Kompetenznetz KOKON, von dem noch berichtet wird, sind komplementärmedizinische Behandlungen solche, die begleitend zur konventionellen Therapie angewendet werden, mit dem Ziel, Symptome besser zu kontrollieren, Beschwerden zu mindern und Lebensqualität zu verbessern.

Die Vielfalt der Behandlungen, die in diesem Bereich angeboten werden, ist sehr groß. Sie reicht von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminen über diätetische Empfehlungen, pflanzliche Heilmittel, psychologische Verfahren bis hin zu Behandlungsverfahren anderer Länder und Kontinente.

### Viele Fragen

Ist es sinnvoll diese Behandlungsmethode durchzuführen? Kann sie auch schaden? Wo finde ich Fachleute für die Behandlung? Den Betroffenen stellen sich viele Fragen, und es gibt so viele Informationsquellen, dass man oft gar nicht weiß, wo man anfangen soll zu suchen. Man findet viele Berater, kompetente und engagierte, aber auch solche, bei denen man vielleicht nicht sicher ist, ob sie die richtigen Ansprechpartner sind.

Die Zeit, die Arzt und Patient in der Behandlungssituation miteinander haben, ist leider oft begrenzt, und es müssen so viele Dinge miteinander besprochen und geklärt werden, so dass oft keine Zeit bleibt, über das Thema Komplementärmedizin zu sprechen, mit dem oft die Fragen verbunden sind, was man denn selbst tun und beitragen kann. Manchmal möchte man das Thema und die damit verbundenen Fragen auch nicht ansprechen aus Sorge vor einer ablehnenden Antwort.

### KOKON – Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie

Die Deutsche Krebshilfe fördert seit 2012 den Aufbau eines deutschlandweiten, multidisziplinären Forschungsnetzwerks zur Komplementärmedizin in der Onkologie. Ein wesentliches Ziel des Kompetenznetzes ist, die Qualität der Information und Beratung zur Komplementärmedizin in der Onkologie zu verbes-

sern. Patienten und Angehörige können mit dem Kompetenznetz Kontakt aufnehmen, wenn sie eine ärztliche Fachberatung zur Komplementärmedizin in der Onkologie suchen. Diese wird als Teil einer wissenschaftlichen Studie an sieben großen onkologischen Zentren in Deutschland angeboten: Berlin, Essen, Hamburg, Hannover, München, Nürnberg und Rostock. Die Beratung wird in der Regel telefonisch, in Ausnahmefällen aber auch persönlich vor Ort durchgeführt. Für die Beratung ist eine Terminvereinbarung in der Beratungszentrale des Forschungsverbunds erforderlich:

#### Kontakt:

Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie - KOKON  
Beratungszentrale an der  
Medizinischen Klinik 5 - Schwerpunkt Onkologie/Hämatologie  
Klinikum Nürnberg  
Tel.: 0911-398-3056  
[beratung@kompetenznetz-kokon.de](mailto:beratung@kompetenznetz-kokon.de)  
[www.kompetenznetz-kokon.de](http://www.kompetenznetz-kokon.de)

Das Thema des Vortrags – „Komplementäre Behandlungsmethoden und Ernährung“ – soll im Folgenden anhand von zwei Beispielen dargestellt werden.

#### Beispiel 1

Bei dem ersten Fallbeispiel handelt es sich um eine Mitte 30-jährige Frau, die sich an die ärztliche Beratungsstelle des Kompetenznetzes gewendet hatte. Bei ihr war ein diffus-großzelliges B-Zell-Lymphom diagnostiziert worden mit betroffenen Lymphknoten im Hals und im Brustraum. Außer dem Lymphom hatte die Frau seit Kindheit einen insulinpflichtigen Diabetes mellitus. Sie war verheiratet und hatte zwei Kinder.

Das diagnostizierte Lymphom gehört zu der Gruppe der schnell wachsenden Lymphomerkkrankungen, die rasch, intensiv und über einen längeren Zeitraum behandelt werden müssen und dadurch häufig geheilt werden können. Die wirksamste Behandlung ist eine kombinierte Chemotherapie mit der Kurzbezeichnung „R-CHOP“. Jeder Buchstabe steht dabei für jeweils ein Medikament und das vorangestellte R für einen Antikörper. Diese Therapie wird mehrfach, in sog. Zyklen, wiederholt, zwischen denen

jeweils einige Wochen Pause sind und zieht sich insgesamt über etwa ein halbes Jahr hin. Diese R-CHOP Therapie war der Frau vorgeschlagen worden, und wegen der Größe der Lymphknoten in der Brust sollte auch eine Bestrahlung durchgeführt werden.

Die Frage, wegen der sich die Patientin an uns vor dem Beginn der Behandlung gewendet hatte, war: „**Was kann ich denn tun, damit ich da gut durchkomme?**“

Das ist eine häufig gestellte und verständliche Frage, die viele Patienten angesichts einer solchen Situation beschäftigt und für die sie nach Rat und Informationen suchen. Wir versuchen in unserer Beratung das Bedürfnis der Betroffenen wahrzunehmen und mit Blick auf die Ergebnisse aus der klinischen Forschung und auf der Basis unserer Erfahrungen Rat und Entscheidungshilfen zu geben.

### Allgemeine Aspekte

Ein gutes „Durchkommen“ in solchen Situationen hängt zunächst von grundlegenden Dingen wie der eigenen Motivation, dem Gefühl ausreichend informiert zu sein und einer vertrauensvollen Kommunikation mit dem Behandlungsteam ab. Man sollte dabei durchaus den Mut fassen, anzusprechen, was einem an der Therapie noch unklar ist oder was einem als Schwierigkeit erscheint. Darüber hinaus muss bei einer „R-CHOP“ Behandlung, damit man „gut durchkommt“, eine fachgerechte supportive Therapie gegeben werden. Darunter versteht man Medikamente, die die Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie mindern und diese dadurch besser verträglich machen. An dieser Stelle darf nicht „gespart“ werden. Wenn z.B. nach der Chemotherapie Übelkeit und Brechreiz auftreten, sollte, bevor man über „komplementärmedizinische“ Behandlungen nachdenkt, überprüft werden, ob die Medikamente gegen Übelkeit ausreichend dosiert wurden.

Für zusätzliche „komplementäre Behandlungen“ wurde die Patientin über Folgendes informiert:

### Akupunktur

Nach den Ergebnissen neuerer Studien kann Akupunktur als eine zusätzliche Behandlung z.B. die Symptome von Übelkeit und Brechreiz mindern. Dies wird mittlerweile auch in Fachkreisen so gesehen. Die Akupunktur sollte allerdings durch einen dafür qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden. Kompetente Ansprechpartner für eine Akupunkturbehandlung sind über die Internetseite der Deutschen Akademie für Akupunktur ([www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de)) zu finden.

### Körperliches Training

Während der Zeit der Therapie sollte man, so gut es geht, körperlich in Bewegung bleiben. Zu den positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität und Training bei Krebs gibt es zahlreiche Fachpublikationen. Körperliches Training kann das Selbstbewusstsein stärken, Müdigkeit vermindern, Angst und Depression verringern, Funktionen des Immunsystems verbessern und so die Behandlung unterstützen. Einige Ergebnisse deuten sogar daraufhin, dass es dazu beiträgt, vor Rückfällen zu schützen.

Körperliches Training bietet die Möglichkeit, wieder Vertrauen in den eigenen, erkrankten Körper zu gewinnen. Dabei ist es zunächst wichtig, überhaupt mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen. Dabei steht nicht die sportliche Leistung im Vordergrund, sondern die Bewegung sollte Freude machen und regelmäßig ausgeführt werden. So kann für den einen Jogging oder Nordic Walking das Richtige sein, für den anderen sind aber vielleicht Bewegungsformen wie Tai Chi oder Qi Gong ansprechender.

Bei jedem körperlichen Training während einer Krebsbehandlung ist es allerdings wichtig, sich nicht zu überlasten. Man könnte sagen, „Laufen ohne zu schnaufen“ oder die Regel anwenden, dass der Herzschlag während des Trainings etwa 180 minus Lebensalter betragen sollte. Bei einer 35-jährigen Frau käme man also z.B. auf einen Herzschlag von ca. 145 Schlägen pro Minute, die nicht wesentlich überschritten werden sollten, damit die Intensität des Trainings nicht zu hoch ist. Anregungen zu dem Thema finden sich u.a. im Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe „Bewegung und Sport bei Krebs“.

### Ginseng

Aus der Traditionellen Asiatischen Medizin weiß man schon lange um die positiven Wirkungen von Ginseng bei Erschöpfungszuständen. Studien, die von Kollegen in der Mayo-Klinik (USA) durchgeführt wurden, haben nun gezeigt, dass der amerikanische Ginseng (*Panax quinquefolius*) die Symptome des sogenannten Fatigue-Syndroms mindern kann. Das Fatigue-Syndrom ist eine Form von Müdigkeit, Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit, unter der viele Patienten während der Chemotherapie leiden [fatigue (franz.) = Müdigkeit]. In Deutschland gibt es zwar den amerikanischen Ginseng nicht als Medikament, aber dafür Präparate aus *Panax ginseng*, dem asiatischen Ginseng. Nach heutigen Kenntnissen kann man davon ausgehen, dass auch der asiatische Ginseng ähnliche positive Wirkungen hat. Wenn Ginsengpräparate eingenommen werden, sollte man dies in der ersten Tageshälfte tun, da sie durch ihre, dem Kaffee vergleichbare, anregende Wirkung, den Schlaf beeinträchtigen können.

Wenn Patienten unter einem Fatigue-Syndrom leiden, sollte allerdings zunächst abgeklärt werden, ob es hierfür Ursachen, wie z.B. eine schleichende Infektion, eine versteckte Depression oder eine beginnende Blutarmut gibt. All dies kann Fatigue hervorrufen. Wenn man also überlegt, Ginseng einzunehmen, weil man erschöpft, müde und kraftlos ist, sollte man dies vorher mit den behandelnden Ärzten besprechen.

Allgemein gilt: die Wirkstoffe in pflanzlichen Präparaten können mit Medikamenten wechselwirken, so auch mit der Chemotherapie. Das bedeutet, dass einzelne Pflanzenstoffe die Wirkungen der Chemotherapie verstärken, aber auch abschwächen können. Auch kann es zu einer Zu- oder Abnahme der Nebenwirkungen kommen. Wenn man also ein pflanzliches Präparat zeitgleich zur Chemotherapie einnehmen möchte, sollte vorher geklärt werden, wie wahrscheinlich eine Wechselwirkung ist.

Insgesamt wissen wir in dem Bereich noch zu wenig, weshalb sich ein Forschungsprojekt im Kompetenznetz KOKON intensiv mit diesem Gebiet beschäftigt.

### Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion [Mindfulness-Based Stress Reduction (engl.), kurz: MBSR] kann helfen, die psychische Belastung zu vermindern und den Umgang mit der Erkrankungs- und Therapiesituation zu erleichtern. Hierdurch können Kräfte gesammelt werden, um mit der Situation besser klarzukommen. Die MBSR-Programme enthalten viele einzelne Schritte, die man individuell für sich zusammenstellen kann. Man kann MBSR allerdings in der Regel nicht alleine üben. Kompetente Ansprechpartner findet man unter [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org).

### Carnitin

Carnitin, genauer L-Carnitin, ist ein Stoff, den die Zellen für ihren Energiestoffwechsel benötigen. Der menschliche Körper bildet Carnitin selbst, man nimmt diesen Stoff aber auch mit der Nahrung auf. Untersuchungen zeigen, dass L-Carnitin Störungen der Nervenfunktion im Rahmen einer sogenannten Polyneuropathie mindern kann. Polyneuropathien werden beispielsweise durch bestimmte Medikamente, wie sie auch in der „R-CHOP“ Chemotherapie enthalten sind, verursacht. Die Betroffenen leiden dann z.B. unter Missempfindungen und Schmerzen. Auch bei Diabetes mellitus, den die Patientin seit Langem hat, treten solche Polyneuropathien auf. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass L-Carnitin die Nervenfunktion bei diabetischer Polyneuropathie verbessern und die Beschwerden langdauernd mindern kann.

Als Dosierung wurde in den Studien meistens 1-3 Gramm Carnitin täglich gegeben. Hierbei muss allerdings bedacht werden, dass Carnitin auch mit der Nahrung aufgenommen und vom Körper produziert wird und daher eine Dosierung im engeren Sinne kaum möglich ist. Ganz besonders wichtig ist aber, dass Patienten bei Störungen der Nervenfunktion, die sich durch Missempfindungen beim Tasten und Berühren oder Kribbeln und Schmerzen in den Fingern und Zehen ausdrücken können, frühzeitig mit ihren behandelnden Ärzten sprechen. Gegebenenfalls muss das nervenschädigende Medikament in der Dosis reduziert oder sogar abgesetzt werden.

### Calendula

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) hat medizinische Eigenschaften, die helfen können, Entzündungen zu mindern. Das weiß man aus der Erfahrungsmedizin, aber auch in einer aktuellen Studie haben Ringelblumenextrakte, die während der Strahlentherapie auf die bestrahlten Hautregionen aufgetragen wurden, die Bestrahlungsreaktion der Haut und die damit verbundenen Schmerzen deutlich gemindert.

Da es in den Kliniken für Strahlentherapie jedoch unterschiedliche Konzepte für die Pflege und Behandlung der bestrahlten Haut gibt, sollte man auch hier Rücksprache mit den behandelnden Ärzten halten, wenn man einen Pflanzenextrakt, wie z.B. aus der Ringelblume, zusätzlich einsetzen will. Wenn auch aus Sicht der behandelnden Ärzte nichts dagegen spricht, können solche Extrakte hilfreich sein und sind zudem gut verträglich. Gerade Extrakte aus Ca-

*lendula officinalis* lösen kaum Reizungen oder Allergien der Haut aus, da sie bestimmte Stoffe, die sogenannten Sesquiterpenlactone nicht enthalten.

### Beispiel 2

Bei dem zweiten Fallbeispiel handelt es sich um einen ca. 60-jährigen Patienten mit Chronischer Lymphatischer Leukämie in einem frühen Stadium, in dem noch keine Therapie erforderlich ist, sondern ein sogenanntes „wait and see“ gemacht wird. Das heisst, dass regelmäßig die Veränderungen der Erkrankung und das Befinden des Patienten kontrolliert wird, ohne dass z.B. mit einer Chemotherapie begonnen wird.

In kurzer Form soll berichtet werden, was mit dem Patienten auf seine Frage hin, „**was kann ich mit der Ernährung Sinnvolles tun?**“, besprochen wurde.

In einer Beratung zur Ernährung sollte nicht allein die Frage besprochen werden, welche Nahrungstoffe nehme ich auf und was machen sie in meinem Körper, sondern auch darüber, dass Ernährung mit Genuss und Wohlbefinden, also sinnlichen Wahrnehmungen, verbunden ist und darüber hinaus immer auch ein „soziales Thema“ ist. Diese Erweiterung des Gesprächs gibt die Möglichkeit, sich von der Fixierung auf einzelne Nahrungsbestandteile, seien es nun Vitamine oder Spurenelemente, zu lösen und Anregungen für eine gesunde und nahrhafte Kost zu geben. Dabei sollten einige, sicher vielen bekannte Dinge beachtet werden:

**Spurenelemente** heißen nicht umsonst so, d.h. wir brauchen sie, auch während Krankheit und Therapie, nur in sehr geringen Mengen, in Spuren eben. Spurenelemente sind z.B. Zink, Selen, Eisen und Kupfer. Bei **Vitaminen** ist es keineswegs so, dass „viel“ auch „viel hilft“. Im Gegenteil: Wir haben Kenntnisse, dass ein Zuviel an Mikronährstoffen den Körper belastet und Krankheiten auslösen kann.

Wir würden dem CLL-Patienten also nicht die Einnahme von Spurenelement- und Vitaminpräparaten empfehlen, sondern zu einer vollwertigen **Mischkost** raten, mit der er die Feinstnährstoffe in ausreichendem Maß zu sich nimmt. Dabei sollte er größere Mengen raffinierten **Zuckers**, z.B. weißer Zucker, meiden, da rasche Blutzuckeranstiege, die nach größeren Mengen Zuckers auftreten, zu Stoffwechselreaktionen im Organismus führen, die die Entstehung vieler Krankheiten fördern können. Vielmehr sollte er täglich **Gemüse und Obst** – nach Möglichkeit fünf Portionen – essen. **Fleisch** sollte dabei als Beilage und nicht als Hauptgericht betrachtet werden. So lässt sich die Aufnahme tierischer Fette, von denen wir nicht zu viel zu uns nehmen sollten, reduzieren. Auch die Zufuhr von **Salz** sollte nach Möglichkeit verringert werden, was angesichts unserer geschmacklichen Gewohnheiten und des vielen versteckten Salzes gar nicht so einfach ist. Kräftigeres und vielfältigeres Würzen kann dabei helfen. Dass die Menge an täglich konsumiertem **Alkohol** in engen Grenzen gehalten werden sollte, ist den meisten von uns bewusst. Weniger bekannt ist, dass im **Grünen Tee** Substanzen sind, die das Wachstum von CLL-Zellen hemmen können. Eine

Studie aus der Mayo-Klinik (USA) hat gezeigt, dass Extrakte aus dem Grünen Tee das Fortschreiten der CLL hemmen können. Somit kann man dem Patienten guten Gewissens zum Genuss von Grünem Tee raten. Nicht zuletzt darf nicht vergessen werden, dass eine gesunde Ernährung regelmäßige **körperliche Aktivität** braucht. Auch hierzu sollte man dem Patienten, wie vorher bereits erwähnt, raten.

### **Fazit**

Es gibt sinnvolle, ergänzende Maßnahmen, mit denen Symptome besser kontrolliert, Belastungen gemindert, ein positiver Einfluss auf die Lebensqualität genommen und Krankheitsrisiken verringert werden können. Dabei sollten wir, bei den unzähligen Empfehlungen und Tipps, realistisch bleiben: Nicht alles, was machbar ist, bringt auch einen Nutzen für die Patienten. Was aber immer im Zentrum einer jeden medizinischen Behandlung stehen sollte, ist eine gute Kommunikation.

Daran und an der Verbesserung des Wissen und der Information zur Komplementärmedizin in der Onkologie arbeiten wir im Kompetenznetz KOKON.