

Komplementäre Pflege bei Bestrahlung und Chemotherapie

Die Gesundheits- und Krankenpflege besinnt sich auf die Anwendung von Heilpflanzen als komplementäre Anwendung und greift damit auf Jahrhunderte altes Wissen zurück, das lange Zeit wichtiger Bestandteil der Behandlung war. Damit Heilpflanzen Gesundheit und Wohlbefinden fördern, sind Qualität und fachgerechte Anwendung entscheidend; häufig bedürfen sie auch der langfristigen Anwendung, um ihre Wirkung voll entfalten zu können. Da sie nicht nebenwirkungsfrei sind, gehört zu ihrer seriösen Verwendung stets individuelle und professionelle Beratung. Um die am häufigsten auftretenden Nebenwirkungen bei Chemotherapie und Bestrahlung zu lindern, werden in der Klinik für Tumorbiologie komplementäre Pflegemethoden angewendet, die ich nun kurz aufzeige.

Laut Statistik leiden je nach Tumorart bis zu 80 % der Krebspatienten an Fatigue. Durch Zytostatika bzw. Bestrahlung kann diese übermäßige Müdigkeit und Abgeschlagenheit noch verstärkt werden. Als erste Interventionsmöglichkeit sei hier die Planung eines sinnvollen Tagesablaufes genannt. Dabei gilt es bei alltäglichen Verrichtungen Kräfte einzusparen, Ruhepausen zu planen, die dem Patienten wichtigen Aktivitäten in leistungsstärkere Tageszeiten zu legen, etc. Um diese Strategie zu unterstützen, können kreislaufanregende und belebende Maßnahmen am Morgen und schlaffördernde Methoden am Abend z.B. mit einer Lavendelölaufgabe zum Einsatz kommen.

Bei ausgeprägter Appetitlosigkeit kommen Teemischungen oder Fertigpräparate mit Auszügen aus Bitterstoffpflanzen (wie z.B. Wermut, gelbem Enzian, Tausendgüldenkrout, Schafgarbe...) zum Einsatz, die darin enthaltenen Bitterstoffe wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

Bei Übelkeit und Erbrechen handelt es sich wohl um die populärste Nebenwirkung der zytostatischen Therapie. Auf diesem Gebiet möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, die vorgeschlagenen Maßnahmen als ergänzend zu betrachten und davon abraten, auf die vom Onkologen verordneten Antiemetika zu verzichten. Darüber hinaus empfiehlt es sich, bei aufkommender Übelkeit schluckweise einen lauwarmen - nur kurz gezogenen - Pfefferminztee zu trinken oder auf Ingwer zurück zu greifen. Ingwer ist ein altbekanntes Seefahrermittel und wird nach wie vor erfolgreich gegen Reiseübelkeit verordnet, Erfahrungswerte haben gezeigt, dass er auch in der Onkologie gute Dienste leisten kann. Gerade bei sogenanntem antizipatorischem Erbrechen gibt es die Möglichkeit, Ablenkung zu verschaffen durch das Riechen an einem Taschentuch, auf das wenige Tropfen ätherisches Pfefferminzöl gegeben wurde.

Entzündungen der Mundschleimhaut gilt es vorzubeugen, sie können aber auch mit verschiedenen Maßnahmen behandelt werden. An erster Stelle sei hier eine gründliche Zahnhygiene genannt, diese sollte mit Mundspülungen (4 mal tgl.) ergänzt werden. Hierfür eignet sich in erster Linie eine Mischung aus Salbei- und Thymiantee (je einen ½ Tl pro Tasse). Um die maximale Wirkung zu erzielen ist es wichtig, den Tee frisch zu zubereiten und ihn 10 Min. zugedeckt ziehen zu lassen.

Gegen trockene Mundschleimhaut haben sich regelmäßige Spülungen mit einem Leinsamenkaltauszug bewährt. Es ist auch möglich, diesen Auszug zu schlucken, denn häufig breiten sich die Beschwerden in den Rachenraum aus. Dann sollte jedoch 1 Std. vor der Mahlzeit/Medikamenteneinnahme pausiert werden, um eine vollständige Resorption zu gewährleisten. Für immunsupprimierte Patienten ist diese Anwendung nicht geeignet, da es sich um einen Kaltauszug handelt und im Pflanzenmaterial vorhandene Keime nicht durch kochendes Wasser abgetötet werden.

Nach ausführlicher Beratung und Anleitung können viele Maßnahmen vom Patienten oder Angehörigen selbst durchgeführt werden, so bleibt ein hohes Maß an Selbständigkeit und Unabhängigkeit erhalten.