



**Informationen für
Patienten und Angehörige**

Wie die Alternativmedizin
bei Krebs helfen kann.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Inhaltsverzeichnis

I. Das sollten Sie über Alternativmedizin bei Krebs wissen	3
II. Das bringen Entspannungsverfahren in der Krebstherapie	4
III. Darum ist die richtige Ernährung während der Krebstherapie so wichtig	6
IV. Das sollten Sie über Arzneipflanzen in der Krebstherapie wissen	8
V. So können Nichtrauchen und Sport die Krebstherapie unterstützen	10
VI. So erkennen Sie unseriöse Heiler und Scharlatane in der Krebstherapie	12
VII. Nützliche Adressen und Informationsquellen	15



I. Das sollten Sie über Alternativmedizin bei Krebs wissen.

Alternative medizinische Therapien wie Ayurveda, Homöopathie, Vitaminkuren, Spezialdiäten und Co. gelten als nebenwirkungsfrei, auch deshalb sind sie sehr beliebt. Doch welche alternative Methode kann bei einer Krebserkrankung wirklich helfen? Und welche schadet mehr als sie nutzt?

Wirksamkeit meist nicht bewiesen

An der Alternativmedizin fasziniert viele Menschen, dass sie auf einfache Weise Schmerzen und verschiedene andere Beschwerden lindern kann. Zahlreiche Heilpraktiker, Therapeuten, selbsternannte Heiler und manche Ärzte bieten alternativmedizinische Therapien auch bei Krebserkrankungen an. In der modernen, durch wissenschaftliche Studien gestützten Krebstherapie spielt die Alternativmedizin allerdings höchstens eine kleine Nebenrolle – aus gutem Grund.

Denn für kaum eine alternativmedizinische Therapie gibt es einen Beleg für die Wirksamkeit bei Krebs, manche Therapien schaden sogar. Nach einer neueren Studie von US-Forschern mit Krebskranken haben Betroffene, die auch auf Alternativmedizin setzen, ein deutlich höheres Risiko, in den ersten fünf Jahren nach ihrer Krebsdiagnose zu sterben. Laut Studie liegt dies daran, dass sie die von Ärzten empfohlenen schulmedizinischen Therapien ablehnen.

Auseinandersetzung kann sich lohnen

Doch auch wenn eine alternativmedizinische Behandlung die schulmedizinische Krebstherapie niemals ersetzen kann, ist die ernste Auseinandersetzung damit in manchen Situationen lohnenswert. In Absprache mit dem behandelnden Arzt und individuell auf den Kranken zugeschnitten, können einige alternative Therapien helfen, die schwere Zeit während oder nach einer Krebserkrankung gut zu bewältigen. Ärzte können ihren Patienten sagen, wann welche alternativmedizinischen Therapien sinnvoll sein können, welche Therapien Scharlatanerie sind und wann die DAK-Gesundheit die Kosten dafür übernehmen kann.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen eine kleine Auswahl alternativer Therapien vor, die bei Krebserkrankungen eingesetzt werden; außerdem sagen wir, woran Sie unseriöse Anbieter erkennen. Bitte zögern Sie nicht, uns zu fragen, wenn etwas unklar geblieben ist. Die Telefonnummer unserer Fachärzte und Gesundheitsberater der DAK Medizin-Hotline finden Sie auf der Rückseite.

Ihre DAK-Gesundheit



II. Das bringen Entspannungsverfahren in der Krebstherapie.

Nervosität, Angst, Müdigkeit, Schlafstörungen, Anspannung sowie Schmerzen und andere körperliche Beschwerden während der schulmedizinischen Krebstherapie belasten die Erkrankten oft sehr. Wenn es gelingt, mit Hilfe von Entspannungsverfahren die Beschwerden zu lindern, stärkt das auch die körpereigenen Kräfte, die für die Bewältigung der Erkrankung so wichtig sind.

Entspannungsverfahren werden vor allem während einer Chemotherapie eingesetzt, um Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erschöpfung, Gedächtnisprobleme und Konzentrationsstörungen zu verringern. Während der Nachsorge steigern sie das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Die DAK-Gesundheit bezuschusst jährlich zwei Präventionskurse, sofern diese hohen Qualitätsanforderungen entsprechen und der Versicherte mindestens 80 Prozent der Kurstermine wahrnimmt.

Bei Erwachsenen übernimmt die DAK-Gesundheit pro Kurs 80 Prozent der Teilnahmegebühren. Die Kosten für Kinder und Jugendliche werden komplett übernommen. Die maximale Höhe der Erstattung ist pro Kurs jeweils auf 75 Euro beschränkt. Versicherte sollten rechtzeitig vor der Anmeldung überprüfen, ob sie anschließend einen Kostenzuschuss erhalten.

Die qualitätsgeprüften Kurse finden
Sie auf der Internetseite
www.dak.de/kurssuche
oder bei Ihrer DAK-Gesundheit vor Ort.

Beispiele für Entspannungsverfahren

Autogenes Training sorgt neben körperlicher Entspannung für innere Ruhe und Gelassenheit. Wer das Autogene Training erlernt, kann sich Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen so plastisch vorstellen, dass der Körper darauf reagiert. Durch kurze Sätze wie „Mein linker Arm ist ganz schwer“ oder „Ich bin ganz ruhig“ werden Körperbereiche und -funktionen entspannt. Nach und nach stellt sich das vegetative Nervensystem des ganzen Körpers von Anspannung auf Entspannung um. Autogenes Training kann unter fachlicher Anleitung in Kursen oder mit Hilfe von Büchern oder CDs erlernt werden.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Durch die bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung und Lockerheit des Körpers erreicht. Wer PME regelmäßig macht, kann die trainierten Muskeln immer besser entspannen. Angststörungen, Schlafstörungen, Muskelverspannungen und oft auch Schmerzen lassen dadurch nach.

„Entspannungsverfahren können die Wirksamkeit einer schulmedizinischen Krebstherapie nicht verbessern oder sie ersetzen. Anbieter, die das versprechen, handeln nicht seriös.“

Meditation In der Meditation wird ein Zustand des Gehenlassens angestrebt, in dem jeder Gedanke und jedes Bild zum inneren Bewusstsein gelangen darf. Alternativ konzentriert sich der Meditierende auf seinen Atem, ein Objekt, einen Klang oder ein Wort. Durch das Gehenlassen wird ein Zustand tiefer innerer Ruhe erreicht. Rehakliniken, therapeutische Praxen, Volkshochschulen und einige Beratungseinrichtungen für Krebskranke bieten qualifizierte Kurse in Meditation an.





III. Darum ist die richtige Ernährung in der Krebstherapie so wichtig.

Immer mal wieder berichten die Medien über Spezialdiäten oder spezielle Nahrungsmittel, die angeblich Krebs heilen und/oder vor einer Krebserkrankung schützen würden. Doch so einfach ist es natürlich nicht. Eine einseitige Ernährung kann die Entstehung von Krebs sogar begünstigen.

Tatsächlich aber gibt es Hinweise darauf, dass die Ernährung bei der Entstehung von Krebs eine Rolle spielen kann. Nach neuesten Forschungen könnte beispielsweise eine Ernährung reich an Früchten und Gemüse die Ausbreitung einer besonders aggressiven Form von Brustkrebs beeinflussen. Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung kann außerdem helfen, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie zu lindern und die Genesung voranzubringen. Wichtig ist, dass der Körper während oder nach einer Krebserkrankung alle wichtigen Nährstoffe und genug Energie für den Kampf gegen die Erkrankung erhält.

Tipps für die richtige Ernährung bei Krebs

- **Frische Lebensmittel sind ideal.** Es gibt aber auch Tiefkühl- und Fertigprodukte, die ohne Einschränkungen empfohlen werden können. Natürlich stehen in den Supermarktregalen auch viele Produkte, die nicht nur Patienten meiden sollten. Es ist deshalb ratsam, beim Einkauf auf der Zutatenliste den Gehalt an Zucker, Fett und Kalorien abzulesen und nur entsprechend gesunde Produkte in den Einkaufskorb zu legen.
- **Feste Essenszeiten einhalten und selbst kochen.** Viele Menschen essen mehrmals in der Woche zuhause Fertigprodukte oder speisen außer Haus. Das macht es schwer, eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise einzuhalten. Es ist deshalb ratsam, bestimmte Essenszeiten einzuhalten und sich ein Basiswissen im gesunden Kochen anzueignen.



Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann Risiken beinhalten. So kann β -Carotin bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhen. Im Verlauf einer Chemotherapie sollten keine sogenannten Antioxidantien wie Vitamin E eingenommen werden, weil sie die Wirkung der Medikamente schwächen können. Auch Grapefruitsaft kann die Wirkung von Medikamenten abschwächen.



- **Drei Mahlzeiten über den Tag verteilt reichen für eine gesunde Ernährung meist aus.** Zwischenmahlzeiten sind nicht unbedingt erforderlich. Empfehlenswert ist aber eine möglichst gleichmäßige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag. Ständiges Essen von Kleinigkeiten zwischendurch verführt dazu, vermehrt Dinge zu essen, die Übergewicht fördern.
- **Die Ernährungsgewohnheiten zu ändern braucht Zeit und Geduld.** Eine gesunde Ernährung muss geplant sein und die Vorlieben und Gewohnheiten berücksichtigen. Ein guter Anfang kann darin bestehen, einige Tage lang aufzuschreiben, was man isst und trinkt. So wird schnell deutlich, wo ernährungsmäßige Schwachpunkte liegen. Zudem gilt es, herauszufinden, zu welchen Veränderungen man ernsthaft bereit ist und wie sich diese im Alltag auf Dauer umsetzen lassen.
- **Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit dem Arzt besprechen.** Nahrungsergänzungsmittel sollen die Zufuhr von Nährstoffen ergänzen, wenn man mit der normalen Kost zu wenig davon erhält oder der Bedarf für bestimmte Nährstoffe zum Beispiel wegen einer Erkrankung erhöht ist. Eine solche Situation liegt bei den meisten Patienten allerdings nicht vor, was die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln überflüssig macht. Ob es bei einer sehr schweren Krebserkrankung sinnvoll ist, solche Ergänzungsmittel einzunehmen, sollte mit dem Arzt besprochen werden.



IV. Das sollten Sie über Arzneipflanzen in der Krebstherapie wissen.

Medikamente, die aus Arzneipflanzen hergestellt wurden, können das Wohlbefinden während der Krebstherapie verbessern. Trotzdem ist Vorsicht angebracht: Die Stoffe in den Arzneipflanzen sind nicht alle harmlos und frei von Nebenwirkungen. Einige Pflanzen können schulmedizinische Krebsmedikamente im Körper so beeinflussen, dass ihre Wirkung gefährlich verstärkt oder abgeschwächt wird.

So gilt beispielsweise grüner Tee zwar als gesund. Bei Menschen, die gerade eine Chemotherapie durchlaufen, kann er allerdings die Wirkung der Therapie verringern. Johanniskraut regt den Stoffwechsel an, was die Chemotherapie häufig besser verträglich macht. Johanniskraut kann auf diese Weise aber auch dafür sorgen, dass das chemotherapeutische Arzneimittel nicht mehr optimal wirkt.





Die Misteltherapie

Studien zeigen, dass die Wirkstoffe der Mistel die Immunabwehr aktivieren können, was unter anderem die Zahl natürlicher Killerzellen im Körper erhöht. Dass die Mistel deshalb die Überlebenszeit bei Krebs beeinflusst, ist aber nicht bewiesen. Es gilt lediglich als belegt, dass eine ergänzende Misteltherapie während einer Chemotherapie Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Erschöpfung und Müdigkeit verringern kann. Umstritten ist die Misteltherapie bei Krebsarten, die vom Immunsystem ausgehen, wie Leukämien und Lymphome; Mistelpräparate könnten die Erkrankung verschlimmern. Die Misteltherapie sollte nicht zusammen mit anderen Medikamenten angewendet werden, die die Immunabwehr beeinflussen. Vor dem Beginn einer möglichen Misteltherapie sollten Krebskranke mit dem behandelnden Arzt sprechen. Mistelpräparate sind in Deutschland rezeptfrei und dürfen deshalb von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt werden. Eine Ausnahme ist die Behandlung bei einer unheilbaren Krebserkrankung.

Der Einsatz von Methadon bei Krebs

Über den Einsatz von Methadon bei Krebs ist mehrfach in den Medien berichtet worden. Methadon ist ein starkes Schmerzmittel, das zu einer Gruppe natürlicher, aus Opium gewonnener oder synthetisch hergestellter Arzneimittel mit schmerzlindernden Eigenschaften gehört. In Deutschland ist die Methadon-Substitutionstherapie bei Opiatabhängigkeit zugelassen und wird auch zur Behandlung starker Schmerzen verwendet. Ob Methadon auch eine mögliche Wirkung gegen Krebszellen hat, wird im Rahmen wissenschaftlicher Studien untersucht. Von einer unkontrollierten Methadon-Einnahme wird abgeraten, bis Klarheit über die Wirksamkeit besteht. Methadon kann sehr starke Nebenwirkungen verursachen, wie die Unterdrückung der Atmung und schwere Herzrhythmusstörungen.



V. So können Nichtraucher und Sport die Krebstherapie unterstützen.

Konsequentes Nichtraucher

Rauchen ist der Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs, weil Tabakrauch Hunderte schädliche Substanzen enthält. Je früher im Leben ein Raucher zur Zigarette gegriffen hat, desto höher ist sein Lungenkrebsrisiko. Etwa jeder zehnte Raucher erkrankt an Lungenkrebs, im Durchschnitt 30 bis 40 Jahre nach Beginn des Rauchens. Auch Passivrauchen erhöht das Krebsrisiko.

Die gute Nachricht: Durch konsequentes Nichtrauchen sinkt das Lungenkrebsrisiko wieder. Der Effekt zeigt sich schon nach wenigen Jahren. Allerdings dauert es bis zu 30 Jahre, bis das Lungenkrebsrisiko eines Ex-Rauchers dem eines lebenslangen Nichtrauchers entspricht.

Sport

Sport bringt Herz und Kreislauf in Schwung, hilft das gesunde Körpergewicht zu halten, stärkt die Knochen, verhindert Muskelabbau und erhält die Beweglichkeit. Erkrankte, die regelmäßig Sport treiben, klagen seltener über Erschöpfung und sind leistungsfähiger. Die erreichte Fitness macht belastbarer, stärkt das Zutrauen in die Leistungsfähigkeit des Körpers und kann den Betroffenen dadurch ein weitgehend normales Leben ermöglichen.

Es gibt außerdem Hinweise darauf, dass gezielte Bewegungsübungen die oft quälenden Nervenbeschwerden lindern, die nach Chemotherapien auftreten können. Ob Sport das Risiko von Krebsrückfällen senkt oder die Entstehung von Metastasen verhindert, ist allerdings noch unklar.

Ob Sport während oder nach einer Krebstherapie ratsam ist, sollte mit dem Arzt besprochen werden. Der Arzt kann auch sagen, wie intensiv die sportliche Aktivität sein sollte und welche Sportart ideal wäre.

Tipps für Sport bei Krebs

Direkt nach der Operation ist Sport für die meisten Patienten tabu. Gegebenenfalls kann aber noch im Krankenhaus unter professioneller Anleitung mit ersten Bewegungsübungen begonnen werden. Nach besonders großen Operationen lernen die Kranken Fehl- und Schonhaltungen zu vermeiden und beeinträchtigte Muskelgruppen wieder so natürlich wie möglich zu bewegen. Komplikationen durch zu langes Liegen werden dadurch vermieden und die allgemeine Beweglichkeit gefördert.

Während einer Strahlentherapie ist Sport grundsätzlich kein Problem. Weil die bestrahlten Hautstellen aber empfindlicher für Sonnenstrahlen und Schweiß sein können, sollte beim Sport keine scheuernde Kleidung getragen werden.

Chemotherapie und Hormontherapie

Ob während einer Chemo- oder Hormontherapie körperliche Aktivität ratsam ist, kann nur der behandelnde Arzt sagen. Bei starken Schmerzen, akuten Infektionen, hoher Infektionsgefahr, Gleichgewichtsproblemen oder Gefühlsstörungen in Händen und Füßen sollte die Intensität des Sports sorgfältig abgewägt werden. Besteht die Gefahr zu stolpern oder zu stürzen, kann ein Physiotherapeut bei der Auswahl besonders geeigneter Trainingsmethoden helfen.

Ambulante Krebstherapie

Während einer ambulanten Chemotherapie sind selbst sportliche Patienten meist nicht fit genug, um Sport zu machen. Die Betroffenen sollten deshalb gemeinsam mit ihrem Arzt entscheiden, wie viel körperliche Aktivität und welche Art von Bewegung für sie machbar sind. Dabei sollte berücksichtigt werden, dass schon der Alltag zuhause viel Kraft kostet.

Hoher Gewichtsverlust

Es sollte vom behandelnden Arzt geklärt werden, ob der sportbedingte Mehrverbrauch an Energie über die Ernährung ausgeglichen werden kann. Gegebenenfalls kann es sinnvoller sein, auf intensive sportliche Aktivität zu verzichten.

Ein künstlicher Darmausgang (Stoma), Dauerkatheter oder eine Ernährungssonde können beim Sport sehr hinderlich sein. Am besten ist es, mit einem Physiotherapeuten zu besprechen, welche sportlichen Bewegungsabläufe günstig sind und welche eher Probleme bereiten.

Fortgeschrittene Krebserkrankungen

Eine gewisse körperliche Aktivität ist oft auch bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen, Schmerzen oder krebisbedingtem Muskelabbau und Gewichtsverlust möglich. Bei einem Verdacht auf Knochenmetastasen muss die Bruchgefahr berücksichtigt werden.

Krebsnachsorge

Gegen Ende der Rehabilitation lernen die meisten Krebskranken, wie sie trotz körperlicher Einschränkungen oder verminderter Leistungsfähigkeit mobil und körperlich aktiv sein können. Physiotherapeuten, Sportlehrer und andere Fachkräfte in den Rehakliniken wissen, wie sich körperliche Einschränkungen am besten umgehen lassen – etwa wie Sport auch mit einem Stoma Spaß machen kann (siehe auch oben).





VI. So erkennen Sie unseriöse Heiler und Scharlatane in der Krebstherapie.

Auf dem Gesundheitsmarkt offerieren nicht nur Ärzte ihre Heilkünste. Auch jenseits der Schulmedizin bieten zahlreiche selbsternannte Heilkundige unterschiedlichster Richtungen ihre Leistungen an. Unter ihnen sind kompetente und seriöse Fachleute vertreten, aber auch Scharlatane, die oft durch hohen, schnellen Profit oder ideologische Überzeugung motiviert sind. Zum Glück lassen sich seriöse von unseriösen Heilern unterscheiden.





Ein seriöser Heilkundiger ...

- erkundigt sich genau nach Ihren Beschwerden und Lebensumständen
- fragt Sie, wie Ihre Beschwerden bisher behandelt wurden
- fragt Sie, ob ein Schulmediziner bereits eine genaue Diagnose gestellt hat
- bittet Sie ggf. um ärztliche Untersuchungsergebnisse
- bespricht seine Untersuchungen und Diagnosen mit Ihnen
- erläutert und begründet seinen Therapieversuch ausführlich
- erläutert Ihnen freiwillig die Grenzen seiner Therapie
- erstellt einen Therapieplan
- nennt Ihnen ohne Nachfrage alle Therapiealternativen
- holt Ihre Zustimmung, bevor er von dem besprochenen Therapieplan abweicht
- verweist Sie ggf. an einen (Schul-)Mediziner
- bespricht mit Ihnen die Finanzierung der gesamten Behandlung

Unseriöse Heiler und Scharlatane dagegen ...

- äußern sich negativ über schulmedizinische Methoden
- empfehlen schnell eine teure Therapie oder Kur
- behaupten, ihre Therapie heile in jedem Fall und sei absolut risikolos
- drängen Sie, die Therapie sofort zu beginnen
- malen Ihnen Szenarien von schwerer Krankheit oder Tod aus, wenn Sie zögern
- gewähren Ihnen keine Zeit zum Überlegen
- fordern Sie auf, alle anderen Therapien abzubrechen
- legen Ihnen keinen exakten Therapieplan vor
- bitten um Barzahlung / stellen ungern eine Quittung aus
- fordern von Ihnen eine Vorauszahlung für die Therapie



Diese Fragen sollten Sie dem Behandler vor Beginn einer alternativen Therapie stellen

- Wie unterscheidet sich die geplante Therapie vom schulmedizinischen Vorgehen?
- Welche Risiken birgt die Therapie?
- Lässt sich diese Therapie mit einer schulmedizinischen Therapie verbinden?
- Was sind Anzeichen dafür, dass sich die Krankheit unter der Therapie verschlimmert?
- Was wird bei Verschlimmerung getan?
- Was geschieht mit den schon begonnenen Therapien?
- Was geschieht mit der Krankenakte nach Ende der Therapie?

Das gehört in einen Therapieplan

- das Ziel der Therapie
- die einzelnen Schritte der Therapie mit Begründung
- die voraussichtliche Dauer der Therapie
- die voraussichtlichen Kosten sowie ihre Berechnungsgrundlage (ggf. laut Gebührenordnung)
- der Anteil der Kosten, der von der Krankenversicherung getragen wird
- die Selbstbeteiligung des Patienten an den Kosten



Ihre DAK 
Gesundheit
wünscht gute
Besserung!

VII. Nützliche Adressen und Informationsquellen

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 0228 72990-0
Fax: 0228 72990-11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Deutsches Krebsforschungszentrum

Krebsinformationsdienst
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Infotelefon: 0800 420 30 40
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Tumorzentrum München (TzM)

TzM-Arbeitsgruppe Ernährung und Krebs
Pettenkoferstraße 8a
80336 München
Telefon: 089 4400-52238
Fax: 089 4400-54787

Prof. Dr. med. Hans Hauner
hh@ernaehrung-krebs-tzm.de

Prof. Dr. med. Marc Martignoni
mm@ernaehrung-krebs-tzm.de

Sie haben noch Fragen?

**Wir sind für Sie da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.**

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:

DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine
medizinische Frage auf dem Herzen:

DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900

Einfach, bequem und sicher: der DAK-Onlineservice
für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach. Gleich
registrieren und Aktivierungscode zuschicken lassen:

www.dak.de/meinedak

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat**
auf **www.dak.de/chat**

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung

Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg

www.dak.de



Servicequalität

www.tuv.com
ID: 9105037967



D980-0709 / Stand 11/18.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen
zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte
erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.