

Nur für unsere Patienten,
nicht zur Weitergabe bestimmt.

Dr. med. Oleg Rubanov · Prof. Dr. Helmuth Schmidt
Fachärzte für Innere Medizin, Hämatologie und
Onkologie, Fachärzte für Palliativmedizin,
ESMO-Onkologen

Dr. med. Ralf Halle · Dr. med. Helge Hill ·
Dr. med. Björn Preißner · Fachärzte für Innere
Medizin und Gastroenterologie, Proktologie
und Hepatologie

Lohstr. 4 · 31785 Hameln
Tel. 05151 / 40 66 66 · Fax 05151 / 40 66 670
E-Mail: rubanov@onkologie-rubanov.de
www.onkologie-rubanov.de

Sprechstunden
Mo, Di, Do 8 – 18 Uhr, Mi 8 – 12 Uhr, Fr 8 – 15 Uhr
Zusätzliche Praxisangebote:
Ernährungsberatung, Psychoonkologische Beratung
Seit März 2008 haben wir auch Räume im
Evangelischen Bathildis-Krankenhaus,
Maulbeerallee 4, 31812 Bad Pyrmont



Praxis Sommerfest am 10. September 2021: Zutritt hatten nur Geimpfte, Genesene oder tagesaktuell Getestete. Schön war es trotzdem.

Liebe Patientinnen, liebe Patienten und Angehörige!

3 Therapie

*Schmerztherapie ist
immer individuell*

4 Ratgeber

*Konsequent durchgeführte
Entspannungsübungen
erhöhen die Lebensqualität*

5 Ernährung

*Was ist von Kurzzeitfasten
zu halten?*

6 Tipps für den Alltag

*Mundpflege während
der Therapie*

7 Stichwort

*Komplementärmedizin –
Worauf Sie bei der Suche
nach ergänzenden Therapien
achten sollten*

8 Kurz berichtet

*Familien-Coach Krebs:
Hilfe für Angehörige*

Leider kommen wir auch in dieser neuen Ausgabe des Praxisjournals nicht umhin, auf die Pandemie und ihre Auswirkungen einzugehen. Noch im Spätsommer sah es so aus, als ginge es nun stetig bergauf. In dieser Stimmung haben wir am 10. September 2021 auch unser Praxis Sommerfest gefeiert: Dass man es sich auch unter strikter Einhaltung der 3G-Regeln miteinander gut gehen lassen kann, haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zusammen mit ihren Angehörigen an diesem Tag erlebt und genossen.

Zwischenzeitlich haben sich die Inzidenzzahlen auch bei uns in Hameln-Pyrmont wieder merklich erhöht, und dennoch sind wir der Überzeugung, dass wir der Pandemie gemeinsam die Stirn bieten können. Von „Normalität“, wie wir sie vor dem Auftreten von SARS-CoV-2 kannten, kann zwar noch keine Rede sein. Aber die Umstände sind doch wesentlich bessere als noch im Frühjahr letzten Jahres: Seinerzeit hatten wir noch große Schwierigkeiten, genügend Atemschutzmasken zu organisieren. Diverse helfende und uns wohlgesonnene Hände haben damals in großen Mengen Stoffmasken für die Praxis genäht und uns

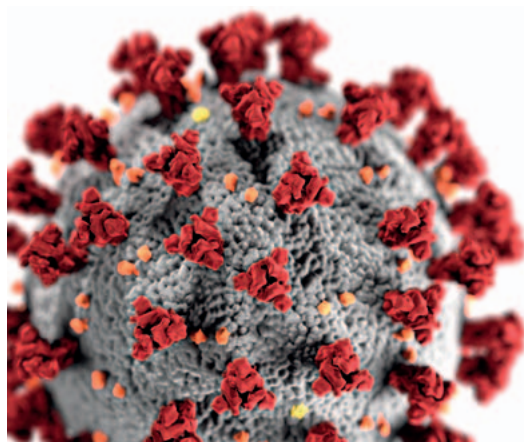
so aus der größten Not geholfen. Erneut an dieser Stelle vielen, vielen Dank dafür. Wenn dieser Pandemie etwas Positives abzugewinnen sein sollte, dann solche Aktionen, die zeigen, dass die Menschen in der Lage sind, zusammenzurücken und sich gegenseitig zu helfen.

Nach wie vor leben wir mit pandemiebedingten Anpassungen der Praxisroutine, aber dennoch haben sich die Abläufe mittlerweile eingespielt. So geht auch der Anteil der abgesagten Termine „aus Angst vor Corona“ gegen null. Natürlich werden wir noch länger, auch in unserer Praxis, mit den AHA-Regeln leben müssen, aber der Alltag mit der Pandemie hat sich doch einigermaßen entspannt.

Diese positive Entwicklung verdanken wir natürlich in erster Linie der seit Januar 2021 verfügbaren Impfung gegen das Virus. Zum Erfolg der Impfkampagne haben wir in unserer Praxis ebenfalls einen kleinen Teil beitragen können. Unser Praxispersonal hat sich bereits im Januar 2021 nahezu komplett in der Praxis impfen lassen können (übrigens ohne dass schwere Nebenwirkungen aufgetreten wären). Für den Umgang mit unseren zahlreichen Patientinnen und Patienten, deren Impf- und Infektionsstatus wir ja zu meist nicht kennen, war das eine enorme Erleichterung. Im Anschluss hat sich dann ein praxisinternes Impfteam um Herrn Prof. Dr. Schmidt gebildet, das

Impressum

© 31 | 7 | 2021, LUKON GmbH
ISSN 1436-0942
Lukon Verlagsgesellschaft mbH
Postfach 600516, 81205 München
Redaktion: Tina Schreck,
Ludger Wahlers (verantwortlich)
Anzeigen: Lisa Westermann,
Anschrift wie Verlag
Grafik-Design, Illustration:
Charlotte Schmitz
Druck: flyeralarm Würzburg



nach dem Praxispersonal zunächst unsere gefährdeten Patient*innen (chronisch Kranke, abwehrgeschwächte) in unseren Praxisräumen geimpft hat.

Zusammen mit unseren „Impfspezialistinnen“ Sabrina, Simone und Antje wurden in der Praxis inzwischen viele hundert Patientinnen und Patienten und mittlerweile auch Angehörige geimpft (auch hier ist es bisher zu keinen schwerwiegenden Nebenwirkungen gekommen); in Anbetracht der noch immer unzureichenden Impfquote ist allerdings zu vermuten, dass uns diese „Nebentätigkeit“ noch eine Zeit lang begleiten wird. Wir tun das gern, denn die Impfung ist der Schlüssel zur Überwindung der Pandemie.

Auch wenn es jetzt im Winter noch nicht so aussieht: Wir dürfen durchaus davon ausgehen, dass der schwierigste Teil der Pandemie hinter uns liegt. Das gilt zumindest für all diejenigen, die zwei- oder auch schon dreimal geimpft sind. Und wir können durchaus ein bisschen stolz darauf sein, wie wir die Entwicklung der vergangenen Monate gemeinsam gemeistert haben. Stolz sind wir vor allem auch auf unser Team, das alle Änderungen und Anpassungen klaglos mitgetragen und so die Praxisabläufe auch in schwierigsten Zeiten gewährleistet hat. An dieser Stelle noch einmal einen herzlichen Dank ans Team – was wären wir ohne Euch ...

Dass wir uns mittlerweile auch als Lehrbetrieb einen guten Ruf erworben haben, zeigt sich nicht zuletzt an der großen Zahl von Be-



Seit dem 1. August 2021 unterstützen vier neue Auszubildende unser Team.

werbungen auf unser Ausbildungsangebot für Medizinische Fachangestellte. Am 1. August 2021 haben vier junge Frauen mit der anspruchsvollen Ausbildung begonnen: Jana Bratschke und Kyra Otto begegnen Sie zurzeit hauptsächlich an der Anmeldung. Maria Lange ist vornehmlich in der Endoskopie aktiv, und Kimberly Walther kümmert sich um Patientinnen und Patienten in der Tagesklinik. Wir wünschen unseren Berufsstarterinnen mindestens drei schöne und lehrreiche Jahre in unserem Team.

Mit diesem einigermaßen optimistischen Blick in die Zukunft möchten wir verbleiben,

nicht ohne uns auch bei Ihnen, unseren Patient*innen, herzlich zu bedanken: Für Ihr klagloses Warten auf Termine, für Ihre Disziplin beim Warten in der Schlange im Treppenhaus (die zeitweise bis ins Erdgeschoss reichte) und nicht zuletzt für Ihr Verständnis, dass Begleitpersonen auch weiterhin nur in Ausnahmefällen Zutritt zu unserer Praxis haben. Aber wir sind überzeugt: Gemeinsam werden wir auch noch den „letzten Akt“ der Pandemie überstehen und hoffentlich in der einen oder anderen Weise gestärkt aus ihr hervorgehen.

Ihre Dres. med. Oleg Rubanov,
Helge Hill, Björn Preißner und Ralf Halle

AUSBEUTUNG VERHINDERN?

#SIEKANN

MIT IHRER HILFE.



„WERDEN
SIE PATE!“

Plan International
Deutschland e. V.
www.plan.de



Schmerzen

und Schmerzbehandlung

Durchschnittlich jeder zweite Krebspatient klagt im Verlauf seiner Krankheit über Schmerzen, in fortgeschrittenen Stadien sind es sogar 70 Prozent. Manche Patienten geraten in einen regelrechten Teufelskreis aus Schmerz und Angst, die sich gegenseitig verstärken. Was also kann man tun?

Die Einstellung „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ ist grundfalsch: Wenn Sie gegen Dauerschmerzen nichts tun, trainiert der Körper gewissermaßen die Übertragung von Schmerzsignalen, und es entwickelt sich ein regelrechtes „Schmerzgedächtnis“. Die Folge: Schmerzen verselbständigen sich, ohne dass es eines schmerzauslösenden Reizes bedarf.

Die Behandlung von Schmerzen, die mit einer Krebserkrankung einhergehen, beginnt immer mit der Verkleinerung oder Beseitigung des Tumors. In diesem Sinn sind also auch Operation, Strahlen- und medikamentöse Therapie Teil einer wirksamen Schmerzbehandlung. Leiden Patienten dann trotzdem noch unter Schmerzen, müssen diese wie eine eigene Krankheit behandelt werden.

Schmerztherapie ist immer individuell

Schmerzen werden natürlich mit Medikamenten bekämpft, aber das allein reicht meist nicht aus. Wir verfügen über ein ganzes Arsenal von Möglichkeiten zur Schmerztherapie. Dazu gehören Bestrahlung, die Blockade oder auch die Stimulation von Nerven, häufig auch Massagen und Krankengymnastik, Akupunktur und psychologische Verfahren. Auch mäßige, aber regelmäßige körperliche Aktivität wirkt schmerzlindernd. Schmerztherapie besteht immer aus vielen Bausteinen, die nacheinander oder teilweise auch gleichzeitig eingesetzt werden. Experten sagen: Schmerztherapie ist multimodal.

Nicht jeder Therapiebaustein passt zu jedem Patienten, eines aber gilt für alle: Je mehr Sie sich selbst an der Schmerzbekämpfung beteiligen, desto größer sind die Erfolgsaussichten der Schmerzbehandlung. Erfolg bedeutet nicht zwangsläufig absolute Schmerz-

freiheit. Von Erfolg sprechen wir, wenn der Patient berichtet, dass die Schmerzen für ihn nun akzeptabel sind, weil sie ihn im Alltag nicht mehr beeinträchtigen. Und das gelingt bei 95 Prozent aller Schmerzpatienten.

Medikamentöse Schmerztherapie

Zwei große Gruppen von Schmerzmedikamenten stehen für die Behandlung zur Verfügung: Die „leichteren“ Schmerzmittel wirken in der Regel am Ort der Schmerzentstehung. Zu dieser Gruppe gehören Präparate wie Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac oder Paracetamol. Wer diese Schmerzmedikamente über längere Zeit einnehmen muss, benötigt allerdings zusätzlich Präparate zum Schutz der Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt.

Die zweite große Medikamentengruppe wirkt nicht am Ort der Schmerzentstehung, sondern beeinflusst die Schmerzweiterleitung und -verarbeitung im Rückenmark und im Gehirn. Der bekannteste Wirkstoff ist das Morphin. Es handelt sich dabei um einen Bestandteil des aus dem Schlafmohn stammenden Opiums, weshalb Medikamente dieser Gruppe auch als Opioide bezeichnet werden. Je nach Ausmaß der schmerzlindernden Wirkung unterscheidet man schwache und starke Opioide.

Medikamente regelmäßig einnehmen!

Neben diesen Schmerzmitteln im engeren Sinne setzen wir zur Schmerzbekämpfung auch andere Medikamente ein: Bestimmte Antidepressiva können ebenso wie einige krampflösende Mittel die Schmerzempfindung dämpfen; sogenannte Bisphosphonate bekämpfen Knochenschmerzen durch Hemmung des Knochenabbaus.

Wichtig ist immer, Medikamente vorschriftsgemäß nach einem festen Zeitplan einzunehmen.



Massagen und Krankengymnastik sind ein wichtiger Baustein der erfolgreichen Schmerzbekämpfung

men – und nicht erst, wenn der Schmerz wieder auftritt, ansonsten entsteht das „Schmerzgedächtnis“. Und dann wird eine Schmerztherapie sehr schwierig.

Werden Sie selbst aktiv

Wenn Dank einer wirksamen Behandlung eine Besserung der Beschwerden zu verzeichnen ist, wird es Zeit, wieder körperlich aktiv zu werden. Meist beginnen entsprechende Maßnahmen mit einer sanften Physiotherapie, durch die sich beispielsweise auch schmerzverursachende Fehlhaltungen korrigieren lassen. Eine auf Ihre Bedürfnisse angepasste körperliche Aktivität verbessert Ihr Wohlbefinden. Und auch die Erfahrung, etwas für sich selbst tun zu können, wirkt schmerzlindernd – probieren Sie's aus! <<

Entspannung

kann man trainieren



Anspannung und Ängste gehören für Krebspatienten nahezu zwangsläufig zum Alltag; schließlich steckt man eine lebensbedrohliche Erkrankung nicht mal eben so weg. Auch wenn es in der konkreten Situation nicht so aussieht: Entspannung kann man lernen – und zwar weit abseits mehr oder minder populärer Wellness-Trends.

Studien haben eindeutig gezeigt, dass sich mit konsequent durchgeführten Entspannungsübungen ein Mehr an Lebensqualität erreichen lässt. Richtig angewendet machen sie die Nebenwirkungen einer medikamentösen Krebstherapie leichter erträglich. Kein Entspannungsverfahren kann allerdings eine adäquate medikamentöse Schmerztherapie ersetzen. Patienten, die Entspannung regelmäßig „trainieren“, tun aber neben der Medikamenteneinnahme aktiv etwas gegen ihre Schmerzen.

Regelmäßiges Training

Es ist relativ gleichgültig, ob Sie sich für Atemschulung, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training entscheiden. Wichtig ist allerdings eines: Entspannungsübungen können nur dann wirken, wenn sie unter fachkundiger Anleitung erlernt und täglich 10 bis 20 Minuten konsequent durchgeführt werden.

● **Atemschulung:** Wer angespannt ist, atmet flach. Wird die Atmung tiefer, geht auch die Spannung zurück. In Atemkursen übt man deshalb, die Aufmerksamkeit auf die „Atmung in den Bauch“ und auf das Ausatmen zu richten. Beim Räkeln und Sich-Dehnen reguliert sich der Atemfluss unbewusst von selbst. Massagen können die Atmung lenken, Stimmübungen und bestimmte Formen von Tanz können sie vertiefen. Nach ähnlichen Prinzipien arbeiten fernöstliche Methoden wie das Qigong oder Tai-Chi.



● **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Diese Methode wird Krebspatienten besonders häufig empfohlen. Im Liegen werden nacheinander verschiedene Muskelpartien von Kopf bis Fuß für jeweils 15 Sekunden angespannt und während des Ausatmens wieder losgelassen. Durch diesen regelmäßigen Wechsel entsteht eine tiefe körperliche Entspannung, die häufig als Wärme und Schwere erlebt wird. Idealerweise wirken diese körperlichen Signale dann auch mental,

sodass die Übenden einen gelösten Ruhezustand erreichen.

● **Autogenes Training:** Diese Technik geht den umgekehrten Weg, also nicht vom Körper zum Bewusstsein, sondern von der Vorstellung zur Körperwahrnehmung. In festgelegter Abfolge suggeriert man sich wiederholt den Zustand von Schwere und Wärme in allen Gliedmaßen und Körperregionen – in den Zehen, einem Fuß, einem Unterschenkel, einem Arm und so weiter. Ziel ist, diese Empfindungen tatsächlich körperlich herzustellen, damit die „angesprochenen“ Muskeln sich entspannen können. Autogenes Training eignet sich besonders bei Schlaflosigkeit.



● **Bochumer Gesundheitstraining:** Dieses von zwei Bochumer Psychologen entwickelte Training nutzt die Tatsache, dass Gedanken und Vorstellungen körperliche Reaktionen zur Folge haben und umgekehrt körperliche Veränderungen das seelische Befinden beeinflussen können. Das Programm geht zurück auf eine Methode, die der US-Amerikaner O. C. Simonton bei Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen angewandt hatte. Mit sogenannten Visualisierungen – beispielsweise der Vorstellung, dass angriffslustige weiße Blutkörperchen in großer Zahl Krebszellen bekämpfen und besiegen – wollte Simonton die Selbstheilungskräfte der Patienten mobilisieren.

Die drei Säulen der Gesundheit

Entspannung gilt neben Ernährung und Bewegung sowohl in der sogenannten Schulmedizin wie auch in vielen traditionellen Medizinsystemen als eine der drei Säulen der Gesundheit. Gerade wenn die akute Phase der Tumorbehandlung vorbei ist, versuchen sich viele Patienten diesbezüglich neu zu orientieren.

Wir unterstützen solche Aktivitäten nach Kräften. Werden Sie selbst aktiv. Es wird Ihnen gut tun. <<

Dass die Kombination aus vollwertiger Ernährung und regelmäßiger Bewegung auch für Krebspatienten segensreiche Wirkungen entfaltet, ist mittlerweile allgemein anerkannt. Dass Krebspatienten aber auch von kurzzeitigem Fasten profitieren sollen, dass dadurch sogar die Wirkung einer medikamentösen Therapie verbessert werden kann – das ist eine seit einiger Zeit äußerst kontrovers diskutierte These.



Kurzzeitfasten während der Chemo?

Vor gut acht Jahren sorgte eine US-amerikanische Studie für große Aufregung in der Fachwelt. In Tierversuchen fand eine Gruppe um Valter D. Longo heraus, dass kurzeitiges Fasten die Wirkung einer Chemotherapie verstärken kann. Offenbar, so die Theorie, verringern gesunde Zellen bei fehlender Nahrungszufuhr ihren Stoffwechsel und schützen sich damit vor der Wirkung der aggressiven Therapie. Tumorzellen sind dagegen auf ständiges Wachstum, das heißt ständige Teilung programmiert; deswegen können sie ihren Stoffwechsel nicht herunterfahren und reagieren daher empfindlicher auf die Therapie.

Nur wenige Studien mit Krebspatienten

Studien zum Kurzzeitfasten mit Krebspatienten gibt es bislang allerdings nur wenige. Es handelt sich durchweg um Untersuchungen mit sehr kleinen Patientenzahlen, in denen geprüft wurde, ob Fasten für Krebspatienten ohne größere Schäden möglich ist. Vier kleinere Studien sind abgeschlossen und publiziert, und die Ergebnisse kann man als ermutigend bezeichnen: Die Teilnehmenden fasteten jeweils mindestens 24 Stunden vor bis einige Stunden nach der – höchstens eintägigen – Chemotherapie. Die Nebenwirkungen

des Kurzzeitfastens hielten sich in Grenzen. In unterschiedlichem Ausmaß wurde über Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel berichtet.

Positive Wirkungen waren ein verringertes Gefühl von Schwäche, weniger Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme; auch einige Laborwerte waren durch das Fasten offenbar verbessert. Allerdings war keine der Studien geeignet, tatsächlich den Nachweis zu führen, dass Fasten während der Chemotherapie objektiv von Nutzen ist. Dafür waren die Gruppen nicht nur zu klein, es gab auch keinen systematischen Vergleich zwischen Teilnehmenden, die fasteten und denen, die nicht fasteten.

Größere Studien in Vorbereitung

Größere klinische Studien sind angelaufen, um den Stellenwert des Kurzzeitfastens systematisch zu prüfen. Eine erste Untersuchung mit etwa 130 Brustkrebs-Patientinnen wurde im August 2020 im renommierten Fachjournal *Nature* veröffentlicht. Die Autoren berichten zwar von positiven Effekten, konnten allerdings weder eine bessere Verträglichkeit noch eine verbesserte Wirkung der Chemotherapie bei fastenden Studienteilnehmerinnen nachweisen. Nach wie vor fehlen also

echte Belege dafür, dass eine zeitlich begrenzte Nahrungskarenz kurz vor oder während einer Chemotherapie sinnvoll ist. Das Konzept soll weiter erforscht werden.

Auf keinen Fall auf eigene Faust fasten!

Selbst wenn Sie angesichts der positiven Hinweise das Fasten für sich persönlich als attraktiv bewerten, bedenken Sie bitte, dass selbst Befürworter des Kurzzeitfastens ausdrücklich davor warnen, auf eigene Faust zu fasten. Wenn das Kurzzeitfasten zum Gewichtsverlust führt, stellt es sogar einen Risikofaktor dar, das ist in vielen großen Studien zweifelsfrei nachgewiesen.

Fasten muss in jedem Fall professionell begleitet sein, um nicht zu schaden. Fasten ist mehr, als einfach eine kurze Zeit mit dem Essen aufzuhören. Also handeln Sie bitte nicht auf eigene Faust, sondern reden Sie mit uns, wenn Sie das Thema interessiert. <<





Mundpflege

während der Therapie

Allein der Gedanke an schlechten Geschmack im Mund oder unangenehmen Mundgeruch verursacht bei vielen Menschen bereits Unwohlsein. Eine sorgfältige Mundpflege ist also allgemein zu empfehlen. Für Tumorpatienten aber ist sie besonders wichtig, da Chemo- und Strahlentherapie je nach Intensität beziehungsweise lokalem Einsatz die Schleimhautzellen schädigen können. Die Folge sind zum Teil sehr schmerzhaft Mundschleimhautentzündungen, fachsprachlich auch häufig als orale Mukositis bezeichnet. Alkohol, Tabakrauch und stark gewürzte Speisen verstärken diese Entzündungen zusätzlich.

Der gesamte Mundraum ist während der Therapie gegen mechanische Verletzungen überaus empfindlich. Es entstehen schnell wund Stellen, manchmal sogar Bläschen, die sozusagen die Eintrittspforten sind für alle möglichen Entzündungserreger. Deshalb ist es wichtig, dass Sie uns jede Entzündung oder Belagbildung im Mund zeigen. Wir prüfen dann, ob sich dahinter eine Infektion verbirgt, die möglicherweise auch medikamentös behandelt werden muss.

Das Risiko von Entzündungen im Mundraum ist umso größer, je schlechter Mund und Zähne vor der Therapie gepflegt wurden. Wenn vor Beginn der Therapie noch ein Zahnarztbesuch möglich ist, dann nehmen Sie ihn unbedingt wahr, um verborgene Entzündungen wirkungsvoll bekämpfen zu lassen. Viele Menschen haben Zahnfleischentzündungen, von denen sie im normalen Alltag gar nichts spüren. Der Zahnarzt kann dagegen etwas tun und Ihnen außerdem Tipps zur schonenden Mundpflege geben. Wer als Patient darüber hinaus auf Tabak, Alkohol und stark gewürzte Speisen verzichtet, senkt sein Mukositis-Risiko.

(Elektrische) Bürste, Creme und Mundspülung

Egal ob Sie Ihre Zähne mit oder ohne elektrische Unterstützung putzen, wichtig ist die regelmäßige, sorgfältige Reinigung. Benutzen Sie Zahncremes ohne Menthol und ätherische Öle. Bei wunden Stellen oder leichten Entzündungen im Mund ist erhöhte Vorsicht geboten. Zusätzliche Zahnfleisch-

verletzungen sollten vermieden werden. Blutendes Zahnfleisch ist allerdings kein Grund, die Pflege einzustellen. Reinigen Sie sanft, aber gründlich.

Wenn die Zahnpflege sehr schmerzhaft ist, können schmerzmittelhaltige Salben, Lösungen oder Sprays helfen, die wir Ihnen gerne verordnen.

Die Zahnzwischenräume lassen sich mit Zahnseide, einer sanften Munddusche oder mit Interdentalbürsten passender Größe reinigen. Probieren Sie selbst aus, womit Sie am besten zurechtkommen. Regelmäßige Spülungen mit einem alkoholfreien Mundwasser oder einer Salbeilösung empfinden die meisten Patienten als angenehm. Spülungen mit Kamillelösung werden dagegen nicht mehr empfohlen, denn Kamille fördert ein Trockenheitsgefühl im Mund.

Trinken Sie viel – vermeiden Sie Saures

Viele Patienten greifen für die Spülung spontan zu sauren Fruchtsäften, um im Mund ein angenehmes Frischegefühl zu erzeugen. Säure verursacht auf geschädigter Schleimhaut allerdings Schmerzen, und auf Dauer leidet auch der empfindliche Zahnschmelz.

Übelkeit und Erbrechen lassen sich als Nebenwirkung der Therapie nicht immer vermeiden. Wenn Sie Ihren Mund von erbrochenem Mageninhalt reinigen, legen Sie großen Wert auf sorgfältige Mundpflege; denn auch die Magensäure greift Zahnschmelz und wund Schleimhäute an.

Während der Therapie kann die Speichelproduktion so weit zurückgehen, dass es zu unangenehmen Belägen im Mund kommt. Es ist ratsam, diese Beläge vorsichtig mit einem Papiertaschentuch abzuwischen und den Mund anschließend zu spülen.

Gegen die Mundtrockenheit sollten Sie möglichst viel trinken. Erlaubt ist, was schmeckt, außer sauren Fruchtsäften und alkoholischen Getränken; empfohlen werden viel Wasser und Kräutertees. <<



- Weiche (elektrische) Zahnbürste,
- Zahnpasta ohne Menthol und ätherische Öle,
- alkoholfreie Mundwasser oder Salbeilösung zum Spülen,
- Zahnseide, Interdentalbürsten, Munddusche,
- Zellstofftuch (Papiertaschentuch) oder Gaze-Pad zur Entfernung von Belägen,
- fettthaltige Pflegestifte oder Vaseline gegen Austrocknung der Lippen,
- zuckerfreie Getränke ohne Säure (Wasser, Kräutertees).

Komplementäre Behandlungsverfahren



Aus verständlichen Gründen erkundigt sich die Mehrheit aller Krebspatienten nach Behandlungsmöglichkeiten, die über die sogenannte Schulmedizin hinausgehen. Wenn Sie selbst auf der Suche nach ergänzenden Therapieverfahren sind, sollten Sie diesen Beitrag aufmerksam lesen.

Die Behandlung eines bösartigen Tumors verlangt Patienten einiges ab: Sie haben die unangenehmen Nebenwirkungen zu ertragen und können doch nicht hundertprozentig sicher sein, dass die Therapie erfolgreich ist. Sie warten auf Labor- oder Röntgenbefunde und fühlen sich wie zur Untätigkeit verdammt Zuschauer bei einem Spiel mit ungewissem Ausgang.

Kein Wunder, dass viele Krebspatienten selbst aktiv werden wollen, um die Aussichten auf den Behandlungserfolg zu verbessern. Nahezu alle Betroffenen besinnen sich im Krankheitsverlauf auf die Grundsätze gesunder Lebensführung. Die meisten achten nun sehr genau auf ihre Ernährung. Viele versuchen, jeden Tag ganz besonders bewusst zu erleben, nutzen vielleicht Angebote zu mentaler Entspannung oder bewegen sich mehr als vor ihrer Erkrankung.

Drei Voraussetzungen beachten

Neben dieser allgemeinen Umstellung des Verhaltens wächst häufig auch der Wunsch nach zusätzlicher oder ergänzender, sprich komplementärer Behandlung. Gegen die Anwendung von komplementären Verfahren oder Methoden ist nichts einzuwenden, wenn zumindest drei Voraussetzungen erfüllt sind:

- Die Methode richtet nach objektivierbaren Kriterien keinen Schaden an.

- Die Methode versteht sich tatsächlich als Ergänzung. Wenn vor der Behandlung verlangt wird, der „Schulmedizin“ sozusagen abzuschwören, hat sich die Methode selbst disqualifiziert.

- Die Methode überfordert Patienten finanziell nicht – Skepsis ist angebracht, wenn hunderte oder gar tausende von Euro fällig werden.

Wirksam oder nicht?

Muss die Wirksamkeit einer Methode belegt sein, bevor man sich für ihre Anwendung entscheidet? Es kommt darauf an, was man unter Wirksamkeit versteht.

Kein seriöser Anbieter eines komplementären Verfahrens wird behaupten, einen Tumor schrumpfen lassen zu können. Hingegen sollte jede ergänzende Methode die Lebensqualität des Anwenders spürbar verbessern. Objektiv lässt sich Lebensqualität allerdings nur schwer messen – schließlich ist sie kein eindeutiger Laborwert, sondern von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig. Als wirksam kann man eine ergänzende Therapie erst dann bezeichnen, wenn sie zur subjektiven Verbesserung der Situation eines Patienten führt.

Vorsicht bei Diäten und Geistheilern – empfehlenswerte Physiotherapie

Im Tumorzentrum des Universitätsklinikums Freiburg hat man die wenigen verfügbaren zuverlässigen Daten zu komplementären Therapieverfahren ausgewertet. Der Katalog der bewerteten Präparate und Verfahren reicht von Massagen, Mistel, Weihrauch und anderen Kräutern über die Ordnungstherapie von Kneipp und die Homöopathie bis hin zu sogenannten imaginativen Verfah-



ren. Ergebnis: Kein einziges Verfahren hat eine direkte tumorverkleinernde Wirkung. Bestimmte Fasten-Diäten und die den Geistheilern zugerechnete sogenannte „Neue Medizin nach Dr. Hamer“ richten sogar nicht wieder gut zu machenden Schaden an.

Eine ganze Reihe von Verfahren wirkt sich allerdings positiv auf die Lebensqualität der Patienten aus. An vorderster Stelle sind dies Methoden, die direkt auf den Körper einwirken: Krankengymnastik, Massagen, Atemtherapie sowie alle physiotherapeutischen Verfahren. Diese können unterstützend bei der Behandlung wirken und auch bei der Beherrschung von Schmerzen nützlich sein. Voraussetzung ist selbstverständlich die Durchführung durch erfahrene Physiotherapeuten.

TCM und Ayurveda

Fachwissen und Erfahrung sind ausschlaggebend: Gleichgültig für welches komplementäre Verfahren sich ein Patient entscheidet: Wichtig ist immer die Kompetenz des Behandlers. Dann können auch Anwendungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und aus dem indischen Ayurveda sinnvoll sein.

Weiterführende Informationen finden Sie im Ratgeber „Komplementäre Behandlungsmethoden“ der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen:

<https://www.krebsgesellschaftnrw.de/broschueren>
(Bestellnummer 14).



Familien-Coach Krebs: Hilfe für Angehörige

Ein kostenfreies Online-Unterstützungsprogramm



Die AOK, das Universitätsklinikum Leipzig und der Krebsinformationsdienst des deutschen Krebsforschungszentrums haben gemeinsam ein neues Online-Angebot konzipiert: Den „Familien-Coach Krebs“. Das Programm ist im Internet frei zugänglich unter www.aok.de/familiencoach-krebs, und zwar auch für Menschen, die nicht bei der AOK krankenversichert sind.

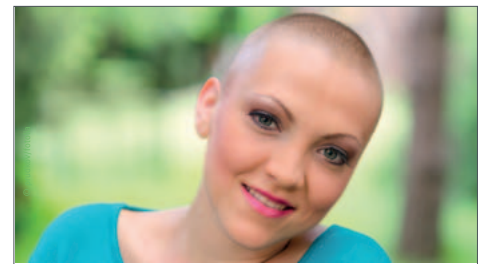
Familienmitglieder und Freunde fühlen sich schnell überfordert, wenn in ihrer direkten Umgebung jemand an Krebs erkrankt. Der Online-Coach will konkrete Hilfestellungen geben. Im Modul „Beziehungen stärken“ erfahren Interessierte beispielsweise, wie sie schwierige Gespräche mit Betroffenen führen können, wie sich Kinder in der Familie angemessen über die Erkrankung aufklären lassen oder wie die Erkrankung die Partnerschaft beeinflussen kann. Im Modul „Sich hilfreich fühlen“ erfahren Angehörige, wie sie an Krebs Erkrankte unterstützen können, beispielsweise, wenn Angst, Wut und Frustration das Leben schwer machen. Im Modul „Gut für sich sor-

gen“ stehen Angehörige und Freunde selbst im Mittelpunkt: hier erfahren sie, wie sie ihre eigene psychische Belastung verarbeiten können.

Die Informationen sind multimedial aufbereitet. Zehn sogenannte Problem- und Lösungsfilm beschreiben sich mit Themen wie Hoffnungslosigkeit, Aggression, Bevormundung oder Erschöpfung. Video-Interviews mit Expertinnen und eine Reihe von Entspannungs- und Meditationsübungen runden das Programm ab.

Das Angebot steht allen Interessierten offen. Auch eine Registrierung ist offiziell nicht notwendig, will man aber bestimmte Features wie beispielsweise die Dokumentation des eigenen Belastungsgefühls über die Zeit nutzen, ist zumindest die Angabe eines Pseudonyms vonnöten.

Familiencoach Krebs der AOK:
www.aok.de/familiencoach-krebs.
Online seit dem 1. Juni 2021.



Blutendes Zahnfleisch muss nicht sein!

Blutendes Zahnfleisch ist eine häufige Nebenwirkung einer Chemo- oder Strahlentherapie. Die Kariesanierung der Zähne und die sog. „Professionelle Zahnreinigung“ sind wichtige, aber oft nicht ausreichende Maßnahmen, um den Mundraum vor starkem Zahnfleischbluten zu bewahren.

Die Gingivitis, die leichte und reversible Zahnfleischentzündung, kann sehr gut und innerhalb kürzester Zeit mit Zahnzwischenraumbürsten therapiert werden. Voraussetzung dafür sind Bürstchen, die perfekt an die unterschiedlich großen Zahnzwischenräume angepasst sind und die die Zwischenräume sanft reinigen können.



Die Reduzierung der Entzündungsorte im Mundraum hat positive Auswirkungen für die Mundschleimhaut – weniger Belastung, weniger Zahnfleischbluten.



zweasy gmbh • Schützenstr. 16 • 54295 Trier
T: 0651.201 984 99
www.zweasy.de

Anzeige



Das **Menschenmögliche** tun.

