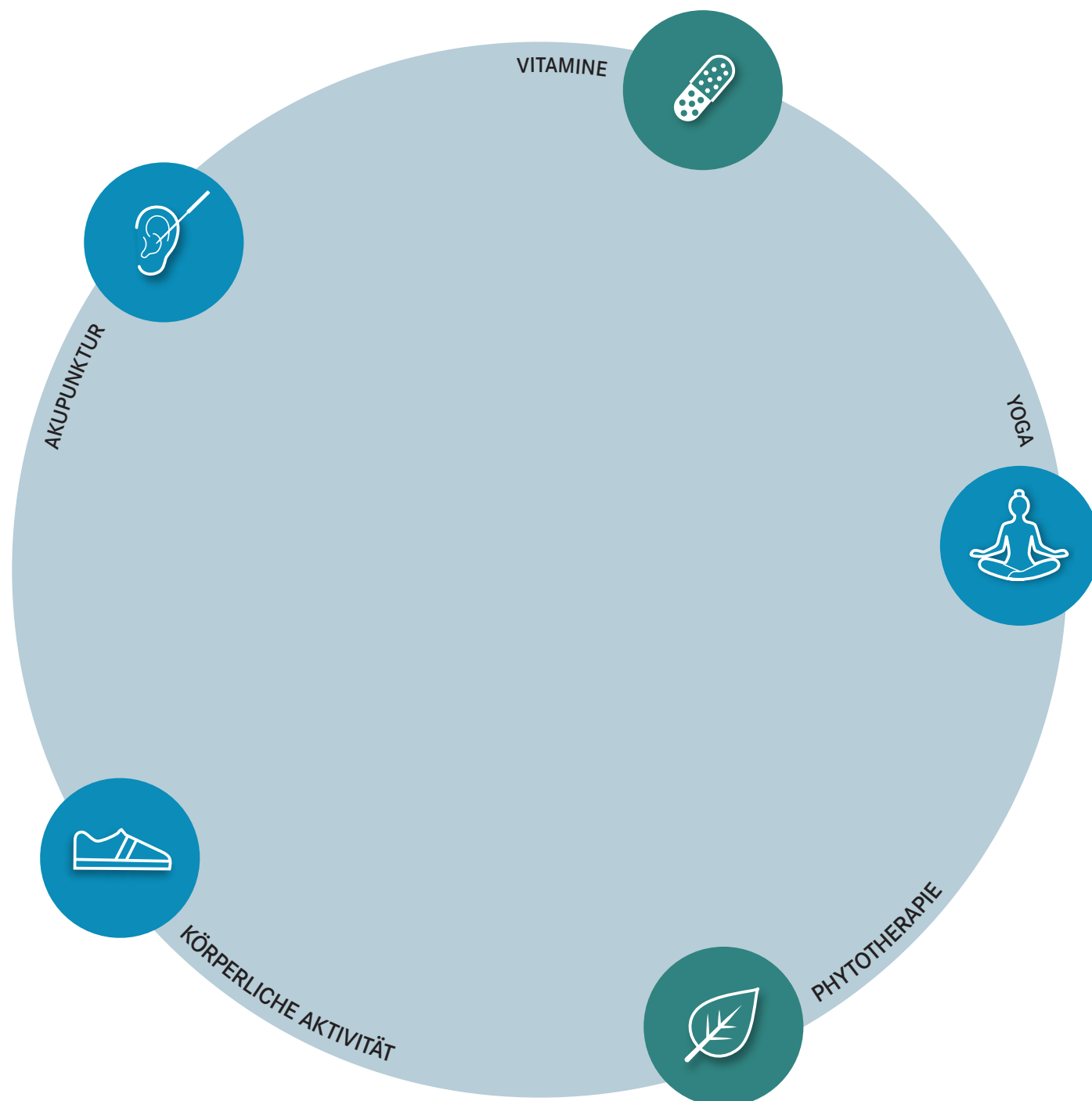


Gibt es da mehr?

Komplementärmedizin Bei Krebs wollen viele nicht nur auf die konventionellen Behandlungsmethoden setzen. Doch auch für ergänzende, unterstützende Therapien gilt: Zuerst Ärztin oder Arzt fragen!



Krebs – die Diagnose bedeutet häufig monatelange, belastende Therapien, Operationen und Termine bei unterschiedlichen Spezialistinnen und Spezialisten. „Man hat oft das Gefühl, ausgeliefert zu sein, auch wenn man den Behandlungen zugestimmt hat und weiß, dass sie notwendig und wichtig sind.“ Barbara Quenzer, stellvertretende Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe Krebs, kennt die Gedanken, die Krebspatientinnen und -patienten in solch einer Situation plagen. Viele haben das Bedürfnis, auch selbst aktiv zu werden, etwas für sich zu tun. Eine solche Chance biete ihnen die Komplementärmedizin, so Quenzer.

Ergänzung, keine Alternative

Komplementärmedizin: Einige assoziieren mit diesem Begriff Scharlatanerie und Geldmacherei, andere schwören auf die natürlichen Behandlungsmethoden abseits des „schulmedizinischen Mainstreams“. Eine genaue Definition von Komplementärmedizin und welche Behandlungsmethoden zu ihr zählen, gibt es nicht. Das Wort „komplementär“ bedeutet zunächst

einmal „ergänzend“. So definiert diese Therapieformen auch Professorin Dr. Jutta Hübner, Onkologin und Ärztin für Naturheilkunde an der Universitätsklinik Jena: „Das sind natürliche und naturnahe Verfahren, die begleitend etwa zur Tumorthherapie eingesetzt werden können, wenn wir Anhaltspunkte für eine Wirkung haben und auch die Risiken und Nebenwirkungen kennen.“

Hübner betont: „Komplementärmedizin hilft nicht gegen Krebs! Sie ersetzt auch keine Medikamente gegen die Nebenwirkungen der Krebstherapie!“ Aber sie könne die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten verbessern und Nebenwirkungen von Tumorthapien abschwächen.

Von der Komplementärmedizin abzugrenzen ist die Alternativmedizin. Hierbei wird ganz auf konventionelle Behandlungsverfahren verzichtet – was vor allem bei Krebserkrankungen fatale Folgen haben kann.

Das Angebot komplementärer oder alternativer Krebstherapien ist groß: Von Akupunktur über Bioenergiefeldtherapien bis hin zu Krebsdiäten und Zen-Meditation. Die Verfahren sind unter Betroffenen

sehr beliebt: Je nach Krebsart nutzt rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten solche Angebote.

Was sagt die Wissenschaft?

„Wir haben ein extrem hohes Patientenbedürfnis“, bestätigt Hübner. Doch leider fänden Erkrankte nur selten gute Informationen zur Komplementärmedizin. Das liege zum einen daran, dass das Thema bei Ärzten nicht immer so präsent sei, da es im Studium kaum behandelt werde. Zum anderen mangelt es an belastbaren wissenschaftlichen Daten: In vielen Studien zu komplementärmedizinischen Verfahren ist die Teilnehmerzahl klein oder die Untersuchungen sind nicht gut genug gemacht, um wirklich →



Vitamine

Die Einnahme entsprechender Präparate sollte mit Onkologin oder Onkologe abgesprochen werden. Ein in den letzten Jahren oft im Zusammenhang mit Krebs diskutiertes Vitamin ist das „Sonnenvitamin“ D. Studien deuten darauf hin, dass Tumorpatientinnen und -patienten mit ausreichend hohem Spiegel eine bessere Prognose haben als mangelversorgte Personen. Ein Vitamin-D-Mangel sollte daher ausgeglichen werden. Über den Nutzen einer Vitamin-D-Einnahme ohne Mangel gibt es keine ausreichenden Daten. Wichtig: Auch Vitamin D kann überdosiert werden – im schlimmsten Fall mit tödlichen Folgen.

Akupunktur

Diese Methode kommt aus der chinesischen Medizin. Dabei werden bestimmte Stellen des Körpers mit Nadeln gestochen. Der Nutzen ist generell umstritten. Aufgrund positiver Studienergebnisse wird das Verfahren in der Leitlinie zur Komplementärmedizin bei Krebs etwa zur Linderung von Tumorschmerzen empfohlen.



Yoga

Yoga ist beliebt: Einer Umfrage zufolge haben es etwa 15 Prozent der Deutschen schon einmal praktiziert. Viele Studien zur Wirksamkeit sind schwer zu interpretieren, da die genauen Techniken oft nicht angegeben werden. Auch gibt es widersprüchliche Ergebnisse. Eindeutigere Daten lieferten Metaanalysen: Hier konnte Yoga Krebspatienten helfen, Fatigue (tumorbedingte Erschöpfung) zu vermindern.

verlässliche Aussagen zu treffen. Außerdem werden nur in wenigen Studien die Neben- und Wechselwirkungen ausreichend erfasst.

Das musste auch Hübner feststellen, als sie mit weiteren Krebsexpertinnen und -experten eine Leitlinie zum Thema Komplementärmedizin verfasst hat – die erste in Deutschland: „Wir haben an sehr vielen Punkten ehrlich sagen müssen, dass es trotz intensivster Recherche derzeit nicht möglich ist, eine wissenschaftlich gute Aussage zu dieser oder jener Methode zu machen.“ Dennoch soll die neue Leitlinie Ärztinnen und Ärzten helfen, einzelne Verfahren besser zu beurtei-

len, um Krebskranke darüber aufzuklären, was sie von solchen Therapien erwarten können – und was nicht.

Sanft und natürlich? Irrtum!

Und Aufklärung ist wichtig. Denn oft gelten komplementärmedizinische Verfahren als sanft, natürlich und nebenwirkungsarm. Das sei ein Irrtum, warnt Hübner: „Wenn ich einen wirksamen Heilstoff habe, dann muss ich auch mit Neben- oder Wechselwirkungen rechnen.“

Die Expertin rät daher: „Bitte immer den Onkologen fragen, ob das komplementärmedizinische Verfahren parallel zur Tumorthherapie möglich ist.“ Leider verschweigen viele Menschen ihren Ärztinnen und Ärzten, dass sie

solche Therapien anwenden. Das weiß auch Barbara Quenzer aus ihrer Erfahrung in der Selbsthilfe: „Untereinander tauschen sich Patientinnen und Patienten über komplementärmedizinischen Therapien aus. Wenn sie aber mit Ärzten sprechen, sind sie leider viel zurückhaltender und legen das nicht offen.“

Einer australischen Untersuchung zufolge vertraut nur rund ein Drittel der Erkrankten Ärztin oder Arzt an, naturheilkundliche Verfahren zu nutzen. Hinter dieser Zurückhaltung steckt oft die Angst, als naiv oder unverantwortlich verurteilt zu werden, erklärt Wolfgang Doerfler. Doerfler ist Neurologe und Arzt für Naturheilverfahren. Am Tumorzentrum des Comprehensive Cancer Center Mün-→

Foto: W&B/Thomas Victor. Illustration: W&B/Martina Ibelherr

„Komplementärmedizin hilft nicht gegen Krebs. Sie ersetzt auch keine Medikamente gegen Nebenwirkungen der Krebstherapie“

Professorin Dr. Jutta Hübner,
Onkologin und Ärztin
für Naturheilkunde an der
Universitätsklinik Jena

Bei entzündungsbedingten
Rücken- und Gelenksbeschwerden
zur äußerlichen Anwendung.



* IMS, dataview: Umsatz Apotheke MAT 6/2021
** 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5%) im Vergleich zu
Ibuprofen Schmerzgel (5%). Wirkstoff: Ibuprofen.
Ibuprofen Schmerzgel (5%) ist ein Arzneimittel zur Behandlung
von Schmerzen und Entzündungen der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen,
Zerrungen). Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylthioacetat.
Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
© 2021 B. Braun Medical AG

chen berät er Krebskranke zur Komplementärmedizin. Er ermutigt die Betroffenen, allen Hemmungen zum Trotz das Thema Komplementärmedizin beim behandelnden Onkologen anzusprechen: „Es geht um die eigene Gesundheit. Und man hat ein Anrecht drauf, sich umfassend zu informieren, auch zu eventuellen Risiken wie Wechselwirkungen.“

Neue Symptome abklären

Was es bedeuten kann, der Ärztin oder dem Arzt nicht mitteilen, dass man beispielsweise Heilkräuter einnimmt, weiß Jutta Hübner. Sorgen machen ihr derzeit Kräuterpräparate, die als „traditionelle chinesische Medizin“ beworben und zum Beispiel im Internet verkauft werden: „Da gibt es immer wieder Einzelfälle von Patienten, die mit Leber- oder Nierenversagen auf der Intensivstation landen. Und selbst eine leichte Leber- oder Nierenschädigung ist für Krebspatienten hochgradig gefährlich, weil der Onkologe überlegen muss, ob er die laufende Tumorthherapie abbricht.“ Der Arzt wisse ja nicht, dass der Patient ein



Körperliche Aktivität

Fachleute sind sich einig:

Bewegung hilft bei Krebs, die Lebensqualität zu erhalten. Auch kann Sport der krebsspezifischen Müdigkeit (Fatigue) vorbeugen und sie vermindern. Welche Sportart die richtige ist und wie intensiv sie ausgeübt werden sollte, ist von der körperlichen Verfassung abhängig und sollte mit Ärztin oder Arzt besprochen werden.

Illustrationen: W&B/Martina Ibelherr

pflanzliches Präparat nehme und denke, dass die Tumormedikamente die Leber schädigen.

Auch bei neuen Symptomen sollte man ohne ärztliche Absprache keine alternativen Behandlungsmethoden anwenden. Wolfgang Doerfler erinnert sich an einen Patienten, der aufgrund seiner Schmerzen zur Akupunktur gegangen war. Die Beschwerden seien zunächst besser geworden, „aber nach zwei Wochen kamen die Schmerzen wieder“. Der Patient ging dann erstmalig zum Arzt. Der stellte fest: Ursache der Schmerzen war eine Tumorerkrankung, die zuvor nicht bekannt gewesen war. „Eine Behandlung ohne vorherige Abklärung der genauen Ursache durch den Arzt ist unverantwortlich“, so Doerfler.

Betroffene, die sich für komplementärmedizinische Verfahren interes- →



Phytotherapie

Die bekannteste Vertreterin der pflanzlichen Krebsmittel ist die Mistel. Die Präparate werden unter die Haut gespritzt. Während sie in Deutschland schon seit Langem genutzt werden, ist ihre Anwendung in anderen Ländern, etwa den USA, verboten. Wirklich überzeugende Daten zur Misteltherapie existieren nicht, einige Studien und Übersichtsarbeiten deuten darauf, dass die Präparate die Lebensqualität verbessern könnten. Eine Misteltherapie wird von den meisten Menschen gut vertragen, es kann aber bei manchen zu Entzündungsreaktionen oder Allergien kommen.

„Komplementärmedizin ist mehr als Akupunktur oder Ingwerkapseln. Es ist ein Gesamtansatz“

Dr. Wolfgang Doerfler, Neurologe und Arzt für Naturheilverfahren am Tumorzentrum des Comprehensive Cancer Center München



Komplementär- oder Alternativmedizin?

Bedeutung und Abgrenzung der beiden Begriffe ist oft unklar. Auch sind sich Fachleute nicht einig, welche Behandlungsmethoden zur Komplementär- oder Alternativmedizin gehören.

Oft werden unter Komplementärmedizin Verfahren verstanden, die begleitend zur konventionellen Therapie angewendet werden („komplementär“ bedeutet „ergänzend“). Sie sollen zum Beispiel zusätzlich zu den von Ärztin oder Arzt verschriebenen Arzneien die Nebenwirkungen einer Krebstherapie lindern.

Die Alternativmedizin hingegen sieht sich oft als Ersatz zur konventionellen Behandlung, wird also alleine angewandt. Patientinnen und Patienten, die sich nur alternativ behandeln lassen wollen, lehnen wissenschaftlich fundierte Therapien oft ganz ab. Das ist gefährlich, denn bisher gibt es keine alternative Therapieform, die zum Beispiel Krebs heilen könnte.

sieren, sollten darauf achten, dass sie seriöse Angebote in Anspruch nehmen, denn mit Hoffnung lässt sich leider viel Geld verdienen. „Wichtig ist, dass der Anbieter keine Heilsversprechen macht“, rät Doerfler. Am besten man lässt sich vorab von Ärztin oder Arzt beraten. Das Kompetenznetzwerk Komplementärmedizin in der Onkologie nennt acht Kriterien, an denen seriöse Angebote erkennbar sind. Anbieter sollten demnach:

1. sich nach der Diagnose und der bisherigen Behandlung erkundigen,
2. über Wechselwirkungen aufklären,
3. erklären, warum speziell diese komplementärmedizinische Behandlung empfehlenswert ist,
4. die Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung verständlich erklären und gesicherte Daten vermitteln,
5. die Behandlungsziele besprechen, aber auch Therapiedauer, Kosten und deren mögliche Erstattung,
6. genügend Bedenkzeit einräumen,
7. die Entscheidung für oder gegen das komplementärmedizinische Verfahren respektieren und
8. eine nachvollziehbare Rechnung vorlegen.

Angeboten werden komplementärmedizinische Verfahren von verschiedenen Heilberuflern. Patientinnen und Patienten sollten sich aber an Ärztinnen und Ärzte wenden, die Erfahrung mit den Methoden haben.

Schwierig wird es, wenn ein Krebskranker nur noch alternativ behandelt werden will. Doerfler rät Angehörigen und Freunden, mit dem Betroffenen in Kontakt zu bleiben und ihn nicht zu verurteilen. Man sollte ein offenes Gespräch suchen, nach der Motivation fragen. Hat die Person schlechte Erfahrungen mit konventioneller Medizin gemacht? Oder gute mit komplementären Methoden? Am besten dazu ermutigen, doch das Gespräch mit Ärztin oder Arzt zu suchen.

Doerfler ist wichtig: Komplementärmedizin, das ist mehr als nur Akupunktur oder die Einnahme von Ingwerkapseln: „Es ist ein Gesamtansatz, bei dem Bewegung und Ernährung eine Rolle spielen, aber auch Entspannung, Glaube und spirituelle Fragen.“ Sie kann keine Wunder bewirken und keine Therapien ersetzen – das muss sich jeder bewusst machen. Die Komplementärmedizin kann aber Autonomie und Lebensqualität zurückgeben. Das sei in einer so belastenden Situation wie der Krebserkrankung ihre wirkliche Stärke.

Katharina Grzegorek ■



Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter <https://a-u.de/ebtQze>