

Komplementäre oder Alternative Medizin

erstellt am 08.02.2024

Was kann ich selber tun? Viele Patienten suchen nach Möglichkeiten, selber etwas zur Therapie beitragen zu können. Die Angebote der komplementären oder alternativen Medizin sind umfangreich und kaum überschaubar. Komplementäre, durch wissenschaftliche Untersuchungen gut geprüfte Verfahren der Naturheilkunde können helfen, Therapien besser zu vertragen und Nebenwirkungen zu vermindern. Sie sind aber nicht der Ersatz für die Medikamente, die der Onkologe Ihnen gegen Nebenwirkungen gegeben hat, sondern die Ergänzung. Damit sie zu Ihrer Tumorthherapie passen, sollten Sie immer kurz bei Ihrem Onkologen nachfragen, ob Sie eine Substanz einnehmen dürfen. Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität helfen nachweislich, die Verträglichkeit der Tumorthherapie zu verbessern. Was Sie selbst tun können, schauen wir uns in diesem [Webinar](#) an.

Begriffsdschungel: komplementäre oder alternative Onkologie – Was bedeutet das?

- **Komplementär:** „Komplementär“ bedeutet „ergänzend zu“. Zu der komplementären Medizin gehören demnach Maßnahmen, die zusätzlich zu der konventionellen, beweisgestützten Behandlung genutzt werden und diese ergänzen, **nicht** ersetzen, sollen. Dafür gibt es eine [Leitlinie](#), an der sich orientiert werden kann. Der Nutzen der Maßnahmen ist hierbei wissenschaftlich belegt.
- **Alternativ:** „Alternativ“ bedeutet „anstelle von“. Zur alternativen Medizin gehören Maßnahmen, die anstatt der konventionellen, beweisgestützten Behandlung durchgeführt werden. Der Nutzen ist nicht wissenschaftlich belegt und sie können gefährlich sein. Es gibt auch Alternative Medizin, die ohne Nachweis eines Nutzens von Patienten parallel zur Krebstherapie gemacht wird. Dann besteht das Risiko von Neben- oder Wechselwirkungen durch die Alternative Medizin.

Was gehört zu komplementärer oder alternativer Medizin dazu?

Es gibt ein breites Spektrum an Methoden, die diesen Begriffen zugeordnet werden und nicht einfach voneinander abzugrenzen sind. Um die Methoden besser einordnen zu können, werden Sie in fünf große Kategorien eingeteilt: substanzgebundene Verfahren, körperorientierte Verfahren, Mind-Body-Methoden, eigene Medizinsysteme und geistige Heilungen.



Davon sind einige Verfahren sinnvoll und beweisgestützt, während andere nicht wissenschaftlich bewiesen oder sogar schädlich sein können. Zu den fünf Kategorien kommen eine gesunde Ernährung und Bewegung dazu, die die beste wissenschaftliche Datenlage haben und deswegen immer angewendet werden können. Natürlich in der Form, die individuell möglich ist.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie in den Webinaren [Ernährung](#), [Krebsdiäten](#), [Mangelernährung](#), sowie [Sport und körperliche Aktivität](#).

Komplementäre Medizin – Die Antwort auf die Frage: Was kann ich selber tun?

Viele Patienten möchten gerne selbst aktiv werden. Komplementäre Medizin gibt Ihnen die Möglichkeit Ihren Körper zu unterstützen, die Lebensqualität zu erhöhen und Nebenwirkungen zu reduzieren. Es ist jedoch kein Muss komplementäre Medizin zu nutzen und es schadet Ihnen nicht, sollten Sie sie nicht anwenden wollen.

Wichtig: Komplementäre Medizin hat keinen direkten Einfluss auf den Tumor. Ziele der Komplementären Medizin sind eine Verbesserung der Verträglichkeit der Krebstherapie und eine bessere Lebensqualität während und nach der Therapie. Damit kann gute Komplementäre Medizin indirekt vielleicht auch helfen, die Prognose zu verbessern. Deswegen werden die Methoden ergänzend zur konventionellen Behandlung angewendet und nicht stattdessen.

Substanzgebundene Verfahren

Substanzgebundene Verfahren, wie beispielsweise Nahrungsergänzungsmittel und Heilpflanzen können in Ihrem Körper wirksam sein und von Ihrem Körper verstoffwechselt werden. Das bedeutet, dass ein Einfluss auf die Therapie gegen den Krebs nicht ausgeschlossen werden kann. Wenn z.B. das Chemotherapeutikum über den gleichen Mechanismus im Körper, wie die eingenommene Substanz, verarbeitet/abgebaut wird, dann kann es sein, dass nichts passiert oder zu hohe/ zu niedrige Wirkspiegel des Chemotherapie-Mittels entstehen. Sind die Spiegel zu niedrig, kann das dazu führen, dass der Krebs nicht so wirksam bekämpft wird und zu hohe Spiegel können mehr Nebenwirkungen bedingen.

Wichtig: Sprechen Sie es bitte immer mit Ihrem Behandlungsteam ab, wenn Sie ergänzend zu Therapien Substanzen einnehmen, um Wechselwirkungen zu vermeiden. Apotheker wissen in der Regel ebenfalls darüber Bescheid, ob Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten wahrscheinlich sind.

Weitere Informationen erhalten Sie im Webinar [Nahrungsergänzungsmittel](#).

Mind-Body-Methoden

Zu den Mind-Body-Methoden zählen unter anderem Yoga, Tai-Chi und Qigong, aber auch Achtsamkeit und Meditation. Es geht bei ihnen um die Verknüpfung von Körper und Geist. Wissenschaftlich besonders gut untersucht ist die Wirksamkeit von **Yoga**. Yoga scheint sich positiv bei einer Krebserkrankung auszuwirken und die Therapie unterstützen zu können. Wird Yoga jedoch mit anderen Bewegungsformen verglichen (z.B. Physiotherapie), sind die Effekte häufig vergleichbar. Bewegung an sich wirkt sich demnach positiv aus und Sie können sie in Form von Yoga in Ihren Alltag einbinden, aber auch über andere Bewegungsformen.

Psychoonkologen können Ihnen beibringen, wie Sie achtsamkeitsbasierte Verfahren im Alltag anwenden können.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich Mind-Body-Methoden auf die empfundene psychische Belastung positiv auswirken und dabei helfen die Krankheit zu verarbeiten. Sie können einen positiven Einfluss auf Ängste, depressive Gedanken, Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten und insgesamt auf die Lebensqualität haben. Bei den Mind-Body-Methoden kommt es nicht auf eine einzelne Methode an: Sie können verschiedene ausprobieren und diejenige, welche Ihnen guttut und Spaß macht, weitermachen. Es gibt dabei kein Risiko für Nebenwirkungen.

„Holistische Methoden“

Zu den „holistischen Methoden“ (ganzheitlichen Methoden) gehören beispielsweise die Homöopathie und die Anthroposophie. Sie sorgen für Kontroversen in wissenschaftlichen Kreisen. Hinter ihnen steht der Wunsch nach einer sprechenden Medizin – dass Behandler und Patienten mehr Gesprächszeit haben.

Bei der **Homöopathie** sollen Verdünnungen und Verschüttelungen von Ausgangssubstanzen zur Heilung von Beschwerden führen. Dabei werden Ausgangssubstanzen ausgewählt, die in normaler Dosierung zu Beschwerden führen, die ähnlich sind, wie die vom Patienten geschilderten. Diese Substanzen werden sehr stark verdünnt, sodass sie nicht mehr gefährlich sind. Die Wirkung der Globuli entspricht einem Placeboeffekt. Keine Studie beweist einen darüber hinaus gehenden Effekt. Das ausführliche Gespräch mit dem Homöopathen trägt wesentlich zur wahrgenommenen Wirkung der Homöopathie bei.

Der bekannteste Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Akupunktur. Ähnlich wie bei der Homöopathie gibt es keinen Beweis, dass das Einstechen der Nadeln an bestimmten Akupunkturpunkten einen heilenden Effekt hat. Auch hier wirken die Zuwendung des Akupunkteurs und die Überzeugung, eine wirksame Therapie zu bekommen.

Was kann während der Therapie helfen?

Übelkeit und Erbrechen:

Häufig bekommen Sie im Vorfeld einer Chemotherapie bereits eine **Infusion**, um eine Übelkeit vorzubeugen. Zusätzlich gibt es auch **Anti-Übelkeitsmedikamente**, die Sie danach bekommen können oder bei Bedarf, wenn die anderen Medikamente nicht geholfen haben.

Wichtig: Nehmen Sie die Medikamente so ein, wie es Ihr Behandlungsteam Ihnen sagt, um gegen die Übelkeit vorzugehen. Sollte es Ihnen trotzdem übel werden, so informieren Sie Ihr Behandlungsteam, damit sie zusätzliche oder stärkere Medikamente bekommen.

Ergänzend zu diesen Möglichkeiten der konventionellen Medizin, kann **Ingwer** verwendet werden, um Übelkeit zu verringern. Für eine Wirkung muss mindestens ein halbes bis ein Gramm Ingwer eingenommen werden. Sie können sich aus Ingwer einen Tee kochen, ihn dem Essen beifügen oder wenn Sie den Geschmack nicht mögen, in Form einer Kapsel einnehmen.

Wichtig: Wenn Sie ein Anti-Übelkeits-Medikament bekommen, welches den Wirkstoff Aprepitant enthält (Handelsname des Medikaments: Emend), könnte es sein, dass Ingwer die Übelkeit verstärkt. Bitte probieren Sie es, wenn Sie es versuchen wollen, vorsichtig aus.

Es gibt gute Daten dafür, dass **Entspannungsverfahren und Achtsamkeit** bei Übelkeit helfen. Noch besser sind die Daten für **Bewegung**: Menschen, die sich regelmäßig bewegen (sowohl vor, während als auch nach der Therapie) haben weniger Übelkeit. Wenn Ihnen aber akut stark übel ist, dann ist Bewegung nicht sinnvoll.

Mundschleimhautentzündung

Bei einer Entzündung im Mundraum kann das Spülen mit **Kamillen-, Salbei- oder Pfefferminztee** helfen.

Wichtig: Kamille und Salbei können zu einem trockenen Mundgefühl führen. Wenn Sie das stört, dann probieren Sie besser Pfefferminze.

Auch ein Löffel eines einfachen, milden Honigs kann die Mundschleimhautentzündung vermindern.

Wichtig: Es gibt eine Ausnahme: den Manuka-Honig. Die Manuka-Bienen produzieren einen Stoff (Methyglyoxal), der eine Mundschleimhautentzündung verschlimmern kann.

Ölziehen mit Speiseöl (ähnelt einer Mundspülung) kann ebenfalls helfen, weil es die Schleimhaut mit einer schützenden Schicht überzieht.

Durchfall

Zusätzlich zu den Durchfallmedikamenten, können Sie **Probiotika** z.B. in Form von Joghurt, Kefir oder Kapseln einnehmen. Dabei sind Lactobacillus und Bifido-Bakterien gut in Studien untersucht. **Gekochte Möhren, geriebener Apfel, Banane und Schokolade** können ebenfalls helfen.

Wichtig: Gegen 1-2 Stück oder einen Riegel Schokolade ist nichts einzuwenden, aber Sie sollten sie nicht zu jeder Tageszeit essen. Sie können dabei auch darauf achten, Schokoladensorten mit einem hohen Kakaoanteil zu kaufen (60% aufwärts), da Schokolade besser stopft, je höher der Kakaoanteil ist.

Heilerde „sammelt“ Wasser und die darin gelösten Giftstoffe und ist deshalb ebenfalls als Anti-Durchfallmittel bekannt. Sie unterscheidet aber nicht zwischen Stoffen, sondern bindet alles. Deswegen kann Heilerde auch Medikamente im Darm binden und somit bewirken, dass deren Wirkung vermindert wird.

Wichtig: Bitte wenden Sie sie nicht parallel zu Medikamenten-Therapien an.

Verstopfung

Geriebener Apfel und **Ballaststoffe** (mit viel Flüssigkeit einnehmen!) sorgen dafür, dass die Weiterverarbeitung des Nahrungsbreis besser funktioniert und sich der Stuhl verändert. Dadurch kann die Verstopfung verbessert werden. Auch bei einer Verstopfung kann **Bewegung** helfen, sowie **Milchzuckerpräparate**. Letztere können Sie sich von Ihrem Arzt aufschreiben lassen. Fragen Sie besser nach, welche sich eignen, da manche von ihnen Blähungen auslösen.

Hitzewallungen

Bewegung bis Sport kann dafür sorgen, dass Sie weniger Hitzewallungen empfinden. Es gibt positive Ergebnisse für Frauen unter antihormoneller Therapie oder in der Menopause, dass ihnen die **Traubensilberkerze** hilft. Männer können während einer antihormonellen Therapie ebenfalls Hitzewallungen bekommen. Für sie gibt es Belege, dass **Salbei** die Beschwerden verringert. **Entspannungsverfahren** können ebenfalls helfen.

Schlafstörungen

Bei Schlafstörungen hilft es, auf eine **gute Schlafhygiene** zu achten: eine halbe Stunde bis Stunde vor dem Einschlafen nichts aufregendes mehr im Fernsehen anschauen, stattdessen entspannte Musik hören, lesen, das Handy aus dem Schlafzimmer verbannen (Licht und Informationen können wach machen). Wenn der Körper ausgelastet ist, schläft man leichter ein, deswegen kann **Bewegung** auch unterstützend wirken. **Entspannungsverfahren** sind ebenfalls eine Option: Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung, ein heißes Bad. **Baldrian, Lavendel und Hopfen** sind bekannte Heilpflanzen bei Schlafstörungen.

Wichtig: Verwenden Sie Hopfen **nicht** bei hormonabhängigen Krebserkrankungen, er enthält Phytoöstrogene, also Stoffe, die ähnlich wie die weiblichen Geschlechtshormone im Körper wirken.

Muskel- und Gelenkbeschwerden

Muskel- und Gelenkbeschwerden treten insbesondere bei antihormonellen Therapien auf. Sowohl vor der Therapie prophylaktisch als auch wenn die Nebenwirkungen auftreten, hilft **Bewegung**. Wenn Sie einen **Vitamin-D-Mangel** haben und diesen dann ausgleichen, dann kann das ebenfalls Muskel- und Gelenkbeschwerden verbessern. Es gibt Hinweise, dass **pflanzliche Enzyme** wie beispielsweise das Bromelain (Enzym aus der Ananas) oder Papain (Enzym aus der Papaya) helfen können. Die Studienlage ist aber noch nicht sehr gut und die Präparate sind teuer, weshalb es sinnvoll ist, erst die anderen Möglichkeiten auszuprobieren.

Fatigue – Das chronische Erschöpfungssyndrom

Auch wenn es widersinnig klingt: gegen die Erschöpfung und Müdigkeit bei einer Fatigue hilft **Bewegung bis Sport**. Es gibt einige kleinere Studien zu **Omega-3-Fettsäuren**, dass diese sinnvoll sein können. Sie können über die Ernährung, indem Sie mehr Fisch und Nüsse verzehren oder Leinöl einbinden, mehr Omega-3-Fettsäuren aufnehmen. **Ingwer** wirkt ein kleines bisschen anregend. Ansonsten können **Coffein und verwandte Stoffe** für mehr Energie sorgen. Dafür können Sie, je nachdem, was Sie vertragen Kaffee, grünen Tee, schwarzen Tee oder Mate-Tee ausprobieren. Das hilft aber eher, um kleine Tiefphasen zu überbrücken und sollte aufgrund von möglichen Nebenwirkungen, wie z.B. Herzrasen und Magen-Darm-Beschwerden, nicht zu viel getrunken werden. **Ginseng** kann ebenfalls helfen, aber erst in relativ hohen Mengen: 1-2 g (1.000-2.000 mg) am Tag. Dadurch wird es schnell teuer, wenn Sie versuchen die Dosierungen über Ginseng-Kapseln aus dem Reformhaus zu decken.

Wichtig! Ginseng gilt als ein Phytoöstrogen und sollte deshalb **nicht** bei hormonabhängigen Krebsarten verwendet werden. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob er sich mit Ihrem Krebs verträgt.

Weitere Informationen erhalten Sie in den Webinaren [Fatigue \(Erschöpfung\) und was man dagegen tun kann](#) und [Nebenwirkungen der Tumorthherapie und ihre Behandlung](#).

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Komplementäre oder Alternative Medizin“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).