PRIO Prävention und Integrative Onkologie
eine Arbeitsgemeinschaft der
Deutschen Krebsgesellschaft (DKG)

STIFTUNG PERSPEKTIVEN FÜR MENSCHEN

Faktenblatt: Nebenwirkungen der Krebstherapie und was man selber tun kann

November 2025

Die Faktenblätter zu den Nebenwirkungen beruhen auf den Faktenblättern zu den einzelnen Komplementären Methoden, Details können Sie dort nachlesen. In diesem Faktenblatt für Laien haben wir aber auch Hinweise aufgenommen, was helfen kann, obwohl es noch keine wissenschaftlichen Studien mit Patienten mit einer Krebserkrankung dazu gibt. Das gilt z.B. für viele Tipps bei Schlafstörungen, die auch unsere Patienten gerne ausprobieren können.

Heilpflanzen können bei manchen Nebenwirkungen hilfreich sein. Wichtig ist, dass die Extrakte ausreichend hoch dosiert sind, damit sie wirken können. Deshalb macht es Sinn, sich in einer Apotheke beraten zu lassen, auch wenn die Präparate etwas teurer sind als im Drogeriemarkt, wo sie häufig zu niedrig dosiert sind.
Bitten Sie Ihren Apotheker auch ausdrücklich, Ihnen ein richtiges Heilpflanzenpräparat zu empfehlen. Oft gibt es auch homöopathische Präparate aus Heilpflanzen – die sind aber in der Regel so weit verdünnt, dass nur noch ein Plazeboeffekt besteht.

Vor der Einnahme sollte man mit dem Arzt oder einem Apotheker abstimmen, ob Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, insbesondere mit der Krebstherapie zu befürchten sind: dann sollte man darauf verzichten.

Durchfall

Probiotika können gegen Durchfall durch Chemo- oder Strahlentherapie eingenommen werden. Sie können auch vorbeugend eingesetzt werden. Besonders

bei Darmkrebs-Patienten haben sie geholfen, Komplikationen nach Operationen zu reduzieren und den Krankenhausaufenthalt zu verkürzen. Häufig genutzte Bakterienarten sind Bifidobakterien und Lactobacillen. Eine andere „natürliche“ Option besteht darin, auf Präbiotika in der Ernährung zu achten: hierzu gehören Ballasstoffe, z.B. in Gemüse und Obst oder Vollkornproduktion, und vergorene Milchprodukte oder Gemüsesäfte.

Wenn in Selenmangel besteht, kann die Einnahme von Selen Durchfall bei Bestrahlungen im Beckenbereich verringern. Die S3 Leitlinie Komplementäre Onkologie empfiehlt eine Messung des Selenspiegels. Leider wird diese aber nicht von den Krankenkassen bezahlt.

Erschöpfung/Fatigue

Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig, um Erschöpfung zu vermeiden oder zu verringern. Am besten ist es, direkt von Therapiebeginn an zu trainieren, um die Entwicklung der Fatigue zu verringern. Wenn die Erschöpfung ausgeprägt ist, dann sind mehrere kleine, einfache Trainingseinheiten am Tag besser, als eine große zu anspruchsvolle. Am besten ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Eine Rehasportverordnung ist eine gute Möglichkeit, Patienten eine qualifizierte Trainingsbegleitung zu geben.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein weiterer wesentlicher Baustein. Mangelernährung bei Makro- oder Mikronährstoffen können eine Fatigue auslösen oder befördern. Hier können eine möglichst früh einsetzende Beratung und ggf. ernährungstherapeutische Begleitung hilfreich sein. Insbesondere auf eine ausgewogene Eiweißzufuhr ist zu achten, die alle essentiellen Aminosäuren enthält.
Ein wichtiger Punkt bei Erschöpfung ist ein guter Tagesplan. Am besten kennen Patienten sich selbst. Wichtige und anstrengendere Aufgaben/Tätigkeiten sollten Patienten zu den Tageszeiten planen, an denen sie erfahrungsgemäß am leistungsfähigsten sind. Regelmäßige Ruhepausen wie z.B. ein Mittagsschlaf/eine Mittagspause können hilfreich sein.

Carnitin ist ein Molekül, das der Körper selber herstellt. Die Gabe als Nahrungsergänzungsmittel gegen Erschöpfung hat in Studien nicht geholfen.

Von den Heilpflanzen wurde der Ginseng bei Erschöpfung in mehreren Studien untersucht. Die Ergebnisse sind nicht ganz eindeutig. Ein Versuch kann aber unternommen werden, wobei man eine ausreichende Menge einnehmen muss. In Studien werden meist 2000 bis 3000 mg/Tag verwendet. Damit gehört Ginseng zu den teuren Therapien und die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenversicherungen nicht übernommen. Vorsicht ist bei hormonabhängigem Brustkrebs und Unterleibskrebs geboten: Ginseng ist ein Phytoöstrogen.
Es gibt auch erste Hinweise, dass Ingwer gegen Fatigue hilft – also gerne mal einen Ingwertee probieren! Und es spricht auch nichts dagegen, eine schönen Kaffee oder schwarzen/grünen/Mate-Tee zu trinken.

Eine Verbesserung von Fatigue wurde in einigen Studien mit einer Mistelgabe gezeigt, allerdings weisen alle diese Studien methodische Mängel auf, sodass die Ergebnisse fraglich sind. Die Misteltherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen nur in der palliativen Therapie bezahlt.

Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (sog. kognitive Dysfunktion)

Für die Behandlung von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen während und nach einer Krebserkrankung gibt es keine Beweise für die Wirksamkeit natürlicher Substanzen. Am wirksamsten sind regelmäßige körperliche Aktivität (gern auch mit komplexeren Bewegungen wie beim Tanzen) und Gedächtnis- bzw. Konzentrationstraining. Wer nicht gerne tanzt, kann aber auch andere Bewegungsformen nutzen, um gleichzeitig das Gehirn zu trainieren: achten Sie beim Gehen z.B. auf Ihre Umgebung und stellen Sie sich kleine Aufgaben: Suchen Sie etwas, zählen Sie etwas…… Rätselraten und Spielen sind übrigens auch ein wunderbare Trainingsarten für das Gehirn, ebenso wie Musikmachen oder Singen – am besten mit anderen zusammen.

Geschmacksstörungen

Verminderte oder veränderte Geschmackswahrnehmungen können die Lebensqualität sehr einschränken und das Essen erschweren. Am wichtigsten ist eine gute Ernährungsberatung, damit es nicht zu einer Mangelernährung kommt. Wenn das Geschmacksempfinden vermindert ist, dann darf gern etwas kräftiger gewürzt werden, wenn dies nicht die Schleimhäute (Mund, Speiseröhre, Magen, Darm) zu sehr reizt. Dagegen ist vermehrtes Salzen nicht empfehlenswert. Fette verstärken das Geschmacksempfinden und können insbes. in Form der pflanzlichen Fette (Öle) versucht werden. Häufig ist der Geschmack auf vermindert, wenn das Riechen gestört ist – dann können auch stark duftende Kräuter helfen.
Wenn der Geschmack metallisch ist, dann ist es manchmal hilfreich, Bestecke aus Kunststoff, Holz oder Bambus zu verwenden.

Unklar ist, ob Zink bei Geschmacksveränderungen hilft. Studien dazu sind widersprüchlich.

Hautentzündung bei Strahlentherapie (sog. Radiodermatitis)

Heute sind bei modernen Strahlentherapien Hautentzündungen sehr viel seltener und schwächer als früher.
Wenn Sie merken, dass eine Entzündung beginnt, ist es wichtig, das beim nächten Bestrahlungstermin zu sagen und zu zeigen. Die meisten Strahlentherapien haben gute Tipps für passende Gele oder Salben.
Pflanzliche Extrakte aus Mariendistel (Silymarin) oder Curcuma (Curcumin) in Salbenform können evtl. helfen, Hautprobleme bei der Strahlentherapie zu lindern. Dagegen sind die wissenschaftlichen Ergebnisse zu den beliebten Gelen mit Aloe vera unsicher.

Hirnödem

Inhaltsstoffe aus Weihrauch (Boswellia serrata) können möglicherweise helfen, eine Schwellung des Gehirns bei einem Hirntumor oder einer Hirnmetastase zu verringern. Da wir nicht wissen, ob Weihrauch die Wirksamkeit von Strahlen- oder Chemotherapie abschwächen kann, sollte er nicht während dieser Therapien eingenommen werden.

Die schulmedizinische Therapie gegen Hirnödeme ist die Gabe von Cortison. Nach erfolgreicher Behandlung der Krebszellen wird das Cortison langsam ausgeschlichen. Weihrauch ersetzt das Cortison nicht, deshalb sollte das Cortison auch wenn man Weihrauch beginnt, wie geplant langsam ausgeschlichen werden.

Hitzewallungen

Insbesondere während einer antihormonellen Therapie, aber auch unter anderen Krebstherapien leiden Patienten unter Hitzewallungen. Die einfachste Maßnahme tagsüber ist eine variable Kleidung. Salbei ist eine Heilpflanze, die Schwitzen vermindern kann. Er kann als Salbeitee oder auch in Form von Tropfen oder Tabletten eingenommen werden.

Leberschädigung (Fachwort: Hepatotoxizität)

Es gibt Hinweise darauf, dass die Heilpflanze Mariendistel die Leber vor der Schädigung durch Krebsmedikamente schützen kann. Die Einnahme sollte auf jeden Fall mit dem behandelnden Onkologen abgestimmt werden.

Lymphödem

Sport sogar mit Krafttraining für den betroffenen Arm/ das betroffene Bein kann das Risiko eines Lymphödems verringern und ist auch für Betroffene geeignet, wenn sie beim Training ihren Stützstrumpf tragen.

Die Bewertung der Studienlage zu Selen beim Lymphödem ist schwierig. Die S3-Leitlinie Komplementäre Onkologie empfiehlt grundsätzlich eine Spiegelmessung von Selen. Diese sollte auf jeden Fall bei Patienten mit Lymphödem erfolgen und ein Defizit ausgeglichen werden.

Mundschleimhautentzündung (sog. orale Mukositis)

Am wichtigsten ist eine gute Mundhygiene, also das regelmäßige Zähneputzen und zwischendurch den Mund Ausspülen. Dabei kann man auch entzündungshemmende Tees wie Kamille oder Salbei verwenden. (Achtung: insbesondere Salbei kann einen

trockenen Mund machen.) Pfefferminz- oder Thymiantee oder auch klares Wasser sind weitere Möglichkeiten. In Studien wurde auch eine Mundspüllösung mit Curcuma positive bewertet, wobei die Ergebnisse teilweise auch widersprüchlich sind.
Honig hat eine schützende Wirkung auf die Mund- und Rachenschleimhaut. Dabei ist zu beachten, dass Manuka-Honig eine Mundschleimhautentzündung eher verstärkt.

Muskel- und Gelenkbeschwerden

Auch bei Muskel- und Gelenkbeschwerden ist das regelmäßige Bewegen und Trainieren wichtig. Evtl. macht es am Anfang sogar Sinn, dazu ein Schmerzmittel einzunehmen.
Manche Patienten berichten auch, dass es besser wird, wenn sie Salben mit Heilpflanzenextrakten oder mit Rheumamitteln verwenden. Das kann insbesondere bei den kleineren Gelenken wie den Fingern hilfreich sein. Auch Wärmeanwendungen können evtl. hilfreich sein.

Schädigung der Herzmuskelzellen (sog. Kardiotoxizität)

Während früher Patienten unter Tumortherapien, insbes. unter potentiell kardiotoxischen Tumortherapien von körperlicher Aktivität abgeraten wurde, zeigt die moderne Forschung, dass ein regelmäßiges Training das Risiko einer Herzschädigung vermindert. Wenn das Herz etwas geschwächt ist, dann sollte man das Training mit dem Arzt besprechen und am besten unter Aufsicht z.B. im Rehasport trainieren.

Schädigung des Tastempfindens (sog. Polyneuropathie)

Verschiedene Krebsmedikamente können das Tastempfinden beeinträchtigen. Bisher gibt es keine wissenschaftlich gut belegte Therapie gegen diese sog. Polyneuropathie. Bei einigen Patienten treten auch eine Berührungsempfindlichkeit teilweise sogar Schmerzen auf. Letztere können durch Schmerzmittel und Medikamente aus der Behandlung von Depressionen oder Epilepsien gelindert werden. Bitte erschrecken Sie also nicht, wenn Ihre Ärzte in solchen Mittel vorschlagen.
In kleinen Studien wurden Salben mit Menthol oder Capsaicin (eine Substanz im Pfeffer) auf berührungsempfindliche Stellen an Händen und Füßen aufgetragen und konnten die Beschwerden für einige Stunden lindern. Vorsicht: nicht in die Augen bekommen!

Besonders wichtig ist die Prävention der Polyneuropathie. Wenn Sie spüren, dass das Tastempfinden nachlässt und sich bis zur nächsten Behandlungssitzung nicht erholt, dann sollten Sie mit den Ärzten besprechen, ob man die Krebstherapie anpassen kann.

In Studien wurden untersucht, ob Omega-3-Fettsäuren oder Vitamine wie Vitamin E helfen. Die Ergebnisse sind aber nicht überzeugend.
In Studien wurden auch Kompression oder Kühlung der Hände und Füße untersucht. Die Idee ist, damit die Durchblutung dort zu vermindern und so Schädigung der letzten Abschnitte der sensiblen Nervenfasern zu verhindern. Ob das gelingen kann, ist unklar. Eine Kühlung bei dem Krebsmedikamet Oxaliplatin kann sogar die Schädigung verstärken.

Empfehlenswert ist ein regelmäßiges sog. Sensomotorik-Training (also Training für Fühlen und Bewegung) mit Händen und Füßen. Dazu können Krankengymnasten oder Ergotherapeuten Ihnen Übungen zeigen. Sie können sich aber auch selber Übungen ausdenken, z.B. mit kleinen Gegenständen in einer Wanne/Karton mit Sand, Reiskörnern o.ä.. Finden Sie z.B. die beiden gleichen Knöpfe oder Stoffstückchen (ohne hinzusehen) oder heben Sie Stoffstückchen oder kleine Stöckchen mit den Füßen hoch. Auch Bastel- oder Handarbeiten sind gute Übungen für die Hände. Ob dies tatsächlich die Schädigung der Nerven vermindert oder Ihre Geschicklichkeit verbessert, sodass Sie die fehlende Wahrnehmung ausgleichen können. ist unklar.

Schlafstörungen

Für einen besseren Schlaf gibt es viele gute Tipps. Es fängt mit der sog. Schalfhygiene an: Abends keine aufregenden Sachen mehr machen, lesen, schauen. Das Lampenlicht dimmen und eher gelbes Licht wählen – das kann man auch am Bildschirm einstellen. Hausmittel wie die heiße Milch mit Honig können helfen, ebenso wie Heilpflanzen. Lavendel kann dabei schon als Duft helfen, wenn es echter Lavendelduft ist. Lavendel gibt es auch als Extrakt, ebenso wie Baldrian, Hopfen,

Passionsblume. Häufig bieten Firmen auch gemischte Präparate an. Mit Tees erreicht man oft niedrigere Konzentrationen, aber sie können einen ersten Versuch wert sein.

Auch Melatonin kann den Schlaf verbessern.

Übelkeit und Erbrechen

Das wichtigste ist, mit den Ärzten über auftretende Übelkeit oder sogar Erbrechen zu reden. Dann können sie die verordneten Medikamente verstärken oder neue hinzunehmen. Übelkeit ist heute ein fast immer gut zu behandelndes Problem.
Wichtig ist, die Medikamente auch zu Hause wie verordnet zu nehmen und bei Bedarfsmedikamenten nicht zu lange zu zögern.
Ingwer kann bei Übelkeit helfen – entweder als Tee oder auch in Tablettenform: aber Achtung: es gibt auch Menschen, denen wird es von Ingwer übel.