

## Faktenblatt: Therapie von Nebenwirkungen

November 2023

(In diesem Faktenblatt sind die verschiedenen Symptome alphabetisch sortiert.)

### Angst

Angst im Rahmen einer Krebserkrankung ist völlig normal.

Sogenannte Mind-Body-Therapien wie Yoga, Tai-Chi, Qigong zeigen in manchen Studien eine positive Wirkung. Aber es ist nicht ganz klar, ob es auf die konkrete Trainingsform ankommt oder ob die Wirkung in einer gemeinsamen Übung von Körper, Seele und Geist besteht. Patienten, die eine dieser Bewegungsformen gern machen, können gern probieren, ob dies auch gegen Angst hilft.

Hilfreich kann eine psychoonkologische Begleitung sein – viele Zentren haben Angebote und die Landeskrebsgesellschaften bieten in allen Bundesländern kostenlose Unterstützung an.

### Depressive Verstimmung

Depressive Stimmungen können im Rahmen einer Krebsdiagnose bzw. deren Behandlung auftreten. Fachleute unterscheiden sie von einer echten Depression, die bereits zuvor bestanden hat und eine Erkrankung mit einem Mangel bestimmter Botenstoffe im Gehirn ist.

Sogenannte Mind-Body-Therapien wie z.B. Yoga, Tai-Chi oder Qigong zeigen in manchen Studien eine positive Wirkung. Aber es ist nicht ganz klar, ob es auf die konkrete Trainingsform ankommt oder ob die Wirkung in einer gemeinsamen Übung von Körper, Seele und Geist besteht. Patienten, die eine dieser Bewegungsformen gern machen, können gern probieren, ob dies auch gegen Depression hilft. Hierfür scheinen persönliche Angebote ebenso geeignet, wie solche über elektronische Medien.

Hilfreich kann eine psychoonkologische Begleitung sein – viele Zentren haben Angebote und die Landeskrebsgesellschaften bieten in allen Bundesländern kostenlose Unterstützung an.

### **Durchfall (Diarrhö)**

Probiotika können Durchfälle unter Chemo- oder Strahlentherapie vermindern. Dabei wurden in den Studien meistens Kapseln mit Lactobacillen und Bifidobakterien eingesetzt. Wahrscheinlich sind aber auch natürliche Probiotika wie Joghurt und andere vergorene Milchprodukte wirksam.

Probiotika können in sehr seltenen Fällen Infektionen auslösen. Ein Risiko besteht aber nur bei Patienten mit einer besonders starken Schwächung des Immunsystems nach einer Hochdosis-Chemotherapie. Für alle anderen Patienten mit normal dosierten auch intensiveren Chemotherapien sind dagegen Probiotika ungefährlich.

Bei Patienten mit Selenmangel, die eine Strahlentherapie des Beckens erhielten, konnte gezeigt werden, dass Selen die Durchfälle wesentlich vermindert. Die Studie hat auch gezeigt, dass durch den Ausgleich des Selenpiegels nur die gesunde Darmschleimhaut geschützt wird, nicht aber die Krebszellen. Selen sollte aber nur bei nachgewiesenem Mangel eingenommen werden, da ein Zuviel nicht gut ist. (Siehe hierzu auch das Faktenblatt Selen.)

### **Entzündung der Schleimhaut im Enddarm (Proktitis)**

Durch eine Bestrahlung werden nicht nur bösartige, sondern auch gesunde Zellen angegriffen, wenn sie im Strahlenfeld liegen. So kann bei Bestrahlungen im Beckenbereich zu Entzündungen der Schleimhaut im Enddarm (Rektum) kommen. Eine Verbesserung der Symptome kann durch eine Creme mit Aloe vera erreicht werden.

### **Erschöpfung (Fatigue)**

Die beste Hilfe gegen Erschöpfung ist langsam ansteigendes Training und Bewegung. Hilfreich ist es auch, sich den Tag und die Arbeit gut einzuteilen und mit den Kräften zu haushalten.

In der Naturheilkunde wurden verschiedene Therapien gegen Fatigue getestet.

Sogenannte Mind-Body-Therapien wie Yoga, Tai-Chi, Qigong zeigen in manchen Studien eine positive Wirkung. Aber es ist nicht ganz klar, ob es auf die konkrete Trainingsform ankommt oder ob die Wirkung in einer gemeinsamen Übung von Körper, Seele und Geist besteht. Patienten, die eine dieser Bewegungsformen gern machen, können gern probieren, ob dies auch gegen Fatigue hilft.

Carnitin als Nahrungsergänzungsmittel hilft nicht.

Dagegen können koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, grüner, schwarzer oder Mateteer hilfreich sein.

In mehreren Studien wurde asiatischer bzw. amerikanischer Ginseng untersucht. Ginseng scheint eine positive Wirkung bei Fatigue zu haben. Allerdings sollten Patienten zweierlei beachten:

1. Ginseng ist ein sogenanntes Phytoöstrogen. Es sollte deshalb nicht bei Frauen mit hormonabhängigem Brustkrebs angewendet werden.
2. Ginseng muss ausreichend hoch dosiert werden. In den Studien werden Dosierungen von mindestens 1000 – 2000mg eingesetzt. Leider sind die meisten Präparate in Deutschland sehr niedrig dosiert. In ausreichender Dosis eingenommen ist Ginseng relativ teuer.

### **Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen (Kognitive Dysfunktion)**

Aus der Altersforschung wissen wir, dass Training insbesondere auch hier Übungen, die Körper, Seele und Geist zusammenbringen, wie z.B. Singen, Musizieren, aber auch Bewegungsübungen und Sport hilfreich sind. Untersuchungen zu Ginkgo-Extrakt sind widersprüchlich.

### **Gewichtsverlust, Kachexie**

In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass Omega-3-Fettsäuren vor einem Gewichtsverlust schützen können. Insbesondere helfen sie möglicherweise dem Muskelmassenverlust zu vermeiden.

## Hand-Fuß-Syndrom

Ein Hand-Fuß-Syndrom entwickelt sich bei manchen medikamentösen Therapien. Die Haut der Handinnenflächen und Fußsohlen wird empfindlich. Manchmal sind auch die Nagelfalze betroffen. Dies kann für Patienten sehr schmerzhaft und behindernd sein. Wichtig ist die richtige Hautpflege.

B-Vitamine, insbesondere das Vitamin B6 helfen nicht.

Dagegen zeigt eine erste Studie mit einer Salbe mit Mariendistelextrakt eine schützende Wirkung.

## Herzmuskel-Schädigung (Kardiomyopathie)

Hierzu gibt es bisher keinen Nachweis einer schützenden Wirkung von naturheilkundlichen Präparaten. Wichtig ist, dass Patienten regelmäßig untersucht werden, wenn sie für das Herz möglicherweise schädigende Therapien erhalten.

## Hitzewallungen

Die wichtigste Methode um Hitzewallungen zu verbessern, ist körperliche Aktivität.

In einer Reihe von Studien wurde Akupunktur untersucht. Ob Akupunktur wirklich hilfreich ist, kann nicht zweifelsfrei beantwortet werden. Leider ist die Qualität der meisten Studien schlecht. Akupunktur hat nach neueren Analysen keinen eigenständigen Effekt. Es handelt sich um einen Placebo-Effekt.

Auch Homöopathie zeigt keine Wirksamkeit über den Placebo-Effekt hinaus.

In Europa wird häufig Traubensilberkerze bei Wechseljahresbeschwerden von Frauen eingesetzt. Obwohl lange Zeit und von den Behörden immer noch die Traubensilberkerze als Phytoöstrogen eingestuft wurde, ist sie bei Patientinnen mit hormonabhängigem Brustkrebs sicher. Manche Frauen berichten unter Traubensilberkerzenextrakt, dass die Hitzewallungen geringer und weniger häufig sind.

Sojaextrakte und andere Phytoöstrogene sollten von Patientinnen mit hormonabhängigem Brustkrebs nicht eingenommen werden, da sie möglicherweise Tumorzellwachstum fördern können.

Bei Männern konnte in einer Studie gezeigt werden, dass Salbeiextrakt hilfreich ist. Ob Salbeiextrakt auch bei Frauen mit Brustkrebs hilfreich ist, wurde bisher nicht in einer Studie untersucht.

Sogenannte Mind-Body-Therapien wie Yoga, Tai-Chi, Qigong zeigen in manchen Studien eine positive Wirkung. Aber es ist nicht ganz klar, ob es auf die konkrete Trainingsform ankommt oder ob die Wirkung in einer gemeinsamen Übung von Körper, Seele und Geist besteht. Patienten, die eine dieser Bewegungsformen gern machen, können gern probieren, ob dies auch gegen Hitzewallungen hilft.

### **Leberschädigung (Hepatotoxizität)**

Bei Patienten, die Medikamente bekommen, die die Leber schädigen können, werden regelmäßig die Leberwerte kontrolliert. Wenn diese leicht ansteigen, ist dies meist nicht besorgniserregend. Möglicherweise kann die Heilpflanze Mariendistel die Leberzellen schützen. Dazu gibt es erste kleine Studien, die aber noch keinen Beweis ermöglichen. Patienten, die Mariendistel einnehmen möchten, sollten dies mit ihrem Onkologen besprechen. Wechselwirkungen, die die Wirkung der Tumorthherapie einschränken können, sind bisher nicht bekannt.

### **Lymphödem**

Während Frauen und Männer mit Lymphödem früher geraten wurden, sich körperlich zu schonen, ist dies mittlerweile widerlegt. Im Gegenteil, körperliche Aktivität ist günstig. Wenn allerdings ein Lymphödem vorliegt, so sollte mit dem Lymphtherapeuten besprochen werden, welche Übungen geeignet sind und es sollte ggf. auch der Kompressionsstrumpf getragen werden.

Kleine Studien haben Selen bei Patienten mit Lymphödem und Selenmangel untersucht. Möglicherweise ist Selen hilfreich. Es sollte aber nicht ohne Kontrolle des Blutspiegels eingenommen werden.

### **Mundschleimhautentzündung (Mukositis)**

Das Wichtigste bei einer Mundschleimhautentzündung ist das regelmäßige Spülen. Patienten sollten auch zur Prävention spülen. Dies kann einmal mit der üblichen

Mundspüllösung auf der Basis von Chlorhexidin erfolgen. Dazwischen ist es aber günstig, auch noch mit einfachem Wasser oder Tee (Kamille, Salbei, Thymian, Pfefferminze, Curcumin) zu spülen.

Als hilfreich hat sich auch Honig erwiesen. Patienten wird empfohlen, öfter am Tag einen Teelöffel langsam im Mund zergehen zu lassen. Nicht geeignet ist allerdings der Manuka-Honig, da er für die Mundschleimhaut zu aggressiv ist.

Als ebenfalls hilfreich hat sich Propolis.

Aus der ayurvedischen Medizin kommt das sogenannte Ölziehen. Hierzu gibt es bisher keine Studien. In einer wissenschaftlichen Untersuchung wurde allerdings Vitamin E Öl eingesetzt. Spülen mit dieser öligen Lösung wirkte sich positiv auf die Mundschleimhautentzündung aus. Patienten sollten allerdings das Vitamin E-Öl nicht herunterschlucken, da höhere Dosierungen von Vitamin E während der Tumorthherapie möglicherweise nicht günstig sind. Auch zeigte sich, dass Spülen mit Schwarzkümmelöl einen positiven Effekt hat.

Ob Glutamin hilfreich ist oder nicht, ist sehr umstritten. Mehrere Studien zeigen zwar einen positiven Effekt, gleichzeitig gibt es aber Hinweise, dass Glutamin die Wirkung der Tumorthherapie auf die Krebszellen abschwächen kann.

Ob Zink bei der Prophylaxe oder Behandlung einer Mundschleimhautentzündung unterstützend wirkt, kann nicht zweifelsfrei beurteilt werden. Die Datenlage ist insgesamt zu uneinheitlich. Es gibt Studien, die einen positiven Effekt insbesondere bei einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich zeigen.

### **Mundtrockenheit (Xerostomie)**

Viele Patienten entwickeln ihre eigene Methode, um mit Mundtrockenheit umzugehen. Mundtrockenheit kann sehr unterschiedlich stark ausgeprägt und unterschiedlich belastend sein. Sie kann dazu führen, dass Sprechen und Essen stark erschwert sind. Immer wieder den Mund befeuchten ist hilfreich. Manche Patienten verwenden auch einen Kaugummi, wenn noch etwas Speichelproduktion da ist. Möglich ist es auch eine kleine Sprühflasche mit Wasser oder einem Tee dabei zu haben und regelmäßig die Mundschleimhaut zu befeuchten.

## **Muskel- und Gelenkbeschwerden**

Das Wichtigste zur Verbesserung von Muskel- und Gelenkbeschwerden unter Therapie ist körperliche Aktivität. Für manche Patienten ist es wichtig, zunächst eine gute Anleitung zu erhalten, welche Übungen sie möglichst schmerzfrei machen können.

Sogenannte Mind-Body-Therapien wie Yoga, Tai-Chi, Qigong zeigen in manchen Studien eine positive Wirkung. Aber es ist nicht ganz klar, ob es auf die konkrete Trainingsform ankommt oder ob die Wirkung in einer gemeinsamen Übung von Körper, Seele und Geist besteht. Patienten, die eine dieser Bewegungsformen gern machen, können gern probieren, ob dies auch gegen Muskel- und Gelenkbeschwerden hilft.

Ob der Ausgleich eines Vitamin D Mangels mit Nahrungsergänzungsmitteln eine positive Wirkung hat, kann nicht belastbar belegt werden. Es gibt Studien, in denen die zusätzliche Gabe von Vitamin D zu weniger Muskel- und Gelenkbeschwerden geführt hat. Es gibt aber auch Studien, in denen sich kein Effekt gezeigt hat.

## **Nervenschäden mit Störungen des Tastempfindens (Polyneuropathie)**

Sowohl manche Chemotherapien wie auch andere moderne Krebsmedikamente können die Nerven schädigen. Patienten klagen über Taubheitsgefühl an Händen und Füßen, teilweise Kribbeln oder auch schmerzhaft empfindungen. Die meisten Studien zur Therapie sind bisher negativ verlaufen. Weder schulmedizinische Therapien noch naturheilkundliche Substanzen können die Entwicklung der Polyneuropathie verhindern. Wichtig ist bei einsetzenden Beschwerden mit dem Arzt zu sprechen und zu überlegen, ob es sinnvoll ist, die Therapie zu verändern.

Wahrscheinlich hilft regelmäßiges Geschicklichkeits- und Balancetraining mit Händen und Füßen während der Therapie zur Prävention.

Erste Untersuchungen weisen darauf hin, dass möglicherweise Omega-3-Fettsäuren hilfreich sind.

Bei Schmerzen durch die Polyneuropathie wurden Cannabis und Cannabinoide untersucht. Sie haben keine für die Patienten nützliche Wirkung aber Nebenwirkungen.

## Schädigung der Haut während einer Strahlentherapie (Radiodermatitis)

Die Schädigung der Haut durch Strahlentherapie ist heute mit modernen Bestrahlungsmethoden sehr viel geringer als noch vor einigen Jahren. Viele Patienten haben praktisch gar keine Hautveränderungen mehr.

Ob Gels bzw. Salben mit Aloe vera hilfreich sind, ist umstritten. Auch existieren widersprüchliche Daten zu Curcumin. In kleinen Studien wurden Gele mit Schwarzkümmelöl oder Silymarin getestet, die sich günstig auf eine strahlenbedingte Hautschädigung auswirken können.

## Schlafstörungen

Die beste Hilfe gegen Schlafstörungen ist körperliche Aktivität. Sogenannte Mind-Body-Therapien wie Yoga, Tai-Chi, Qigong zeigen in manchen Studien eine positive Wirkung. Auch hier ist nicht ganz klar, ob es auf die konkrete Trainingsform ankommt oder ob die Wirkung in einer gemeinsamen Übung von Körper, Seele und Geist besteht. Patienten, die eine dieser Bewegungsformen gern machen, können gern probieren, ob dies auch gegen Schlafstörungen hilft.

Melatonin ist ein Botenstoff, der Schlaf fördert. Erste Studien weisen darauf hin, dass Melatonin bei Schlafstörungen hilfreich sein kann.

## Schmerz

Das Wichtigste der Schmerztherapie ist eine gute Abstimmung mit dem Arzt und die Verordnung der richtigen Schmerzmedikamente. Arzt und Patient müssen zusammen ausprobieren, welche Therapie für den einzelnen Patienten geeignet ist. Häufig wird auch eine Kombination aus mehreren Medikamenten eingesetzt. Eine Schmerzeinstellung kann eine Zeit lang dauern. Da Schmerzmittel auch selber wieder Nebenwirkungen haben können, ist es ganz wichtig, dass Arzt und Patient sich auch darüber austauschen und die Patienten diese Nebenwirkungen einschätzen können und wissen, was sie dagegen tun können.

In der Naturheilkunde wurde in einer ganzen Reihe von Studien Akupunktur untersucht. Leider ist die Qualität der meisten Studien schlecht. Es ist weiterhin unklar,



ob die Akupunktur wirklich einen eigenständigen Effekt hat oder ob es sich um einen Placebo-Effekt handelt. Patienten, die sich für eine begleitende Akupunktur entscheiden, sollten sehr darauf achten, ob sie wirklich einen Vorteil erleben und sollten auf keinen Fall eine gut eingestellte Schmerztherapie deshalb abbrechen oder die Einleitung der Schmerztherapie verzögern.

Sogenannte Mind-Body-Therapien wie Yoga, Tai-Chi oder andere achtsamkeitsbasierte Verfahren zeigen in manchen Studien eine positive Wirkung. Aber es ist nicht ganz klar, ob es auf die konkrete Trainingsform ankommt oder ob die Wirkung in einer gemeinsamen Übung von Körper, Seele und Geist besteht. Patienten, die eine dieser Bewegungsformen gern machen, können gern probieren, ob dies auch unterstützend bei Schmerzen hilft.

Viele Patienten wissen, dass Wohlbefinden häufig dazu führt, dass man Schmerzen weniger stark empfindet. Deshalb kann es eine gute Strategie sein herauszufinden, was einem selber guttut und dies auch regelmäßig einzusetzen.

### **Schwellungen im Gehirn (Hirnödem)**

Patienten mit einem Hirntumor haben auch häufig eine begleitende Schwellung im Bereich des Tumors. Da unsere Schädelknochen das Gehirn einschließen, kann es sich bei Schwellungen nicht beliebig ausdehnen. Die Folge sind unterschiedliche Symptome, die teilweise lebensbedrohlich sein können. Zusätzlich zu der schulmedizinischen Behandlung zeigte sich durch die Einnahme von Weihrauch (Boswellia) ein Rückgang der Schwellung.

### **Tumorwunden**

Durch einen Hauttumor, eine Metastase oder wenn ein Tumor aus tiefen Gewebeschichten durchbricht können Wunden in der Haut auftreten. Diese werden medizinisch als maligne Wunden bezeichnet.

In dieser Situation können lokale Anwendungen von medizinischem Honig, das Auflegen von aufgebrühten und wieder abgekühlten Beuteln mit grünem Tee die Behandlung durch erfahrene Pflegekräfte sinnvoll unterstützen.

## Übelkeit und Erbrechen

Ingwer wurde in einer ganzen Reihe von Studien untersucht. Die meisten dieser Studien sind positiv. Wichtig ist auch hier, dass Ingwer die Übelkeitsmedikamente nicht ersetzt, sondern allenfalls eine Ergänzung darstellt. Die Kombination mit dem Medikament Aprepitant (Emend®) ist in einer Studie negativ ausgefallen, in einer anderen war die Kombination erfolgreich. Deshalb muss individuell überprüft werden, ob Ingwer bei Aprepitant hilfreich ist.

Cannabis und Cannabinoide wurden auch bei Übelkeit untersucht. Sie zeigen allenfalls eine schwache Wirkung. Dagegen sind die Nebenwirkungen der Cannabinoide stärker als die der schulmedizinischen Medikamente.