



Nebenwirkungen aggressiver Therapien

Ein Ratgeber bei
Chemo- und Strahlentherapie



Biologische Krebsabwehr e.V.

Viele Patienten müssen sich einer Chemo- oder Strahlentherapie unterziehen. Trotz aller Bemühungen um eine bessere Verträglichkeit dieser aggressiven Therapie lassen sich unerwünschte Nebenwirkungen nicht ganz vermeiden. Es gibt jedoch eine Reihe von Möglichkeiten, diese Nebenwirkungen zu lindern, sie zu begrenzen oder zu verhindern. Dazu können biologische Therapien und vor allem eigene Bemühungen des Patienten viel beitragen.

Die Hinweise und Ratschläge dieser Broschüre können Ihnen helfen, mit den belastenden Nebenwirkungen besser fertig zu werden. Da die Reaktionen von Patient zu Patient sehr unterschiedlich sein können, sollten Sie selbst herausfinden, welcher Tipp für Sie hilfreich ist.

Die Hinweise dieser Broschüre können jedoch nicht Ihr Gespräch mit Ihrem Arzt/Therapeuten ersetzen, vor allem, wenn es um die Einnahme zusätzlicher Präparate geht.



© Fotolia

*Auch aus Steinen, die einem
in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.*

Johann Wolfgang von Goethe



© stock.adobe.com

© MEV Verlag

Impressum:

Diese Schrift ist für medizinische Laien konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da das medizinische Wissen einem ständigen Wandel unterworfen ist.

Herausgeber:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK), Heidelberg
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor,
Dr. med. Nicole Weis, Leonberg, Vorstandsmitglied

Im Sinne der Geschlechtergerechtigkeit wechseln wir männliche und weibliche Formen ab und wünschen uns, dass sich Menschen aller Geschlechtsidentitäten angesprochen fühlen.

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt.

Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Januar 2024

Gestaltung: kastnerdesign.de

Für die Broschüre wird eine Spende ab 3,- € erbeten.

Einleitung	4
Ursachen der Nebenwirkungen	5
Mögliche Nebenwirkungen bei Chemotherapie und Strahlentherapie	6
Allgemeine Hinweise zur Verbesserung der Lebensqualität bei belastenden Therapien	
• Ernährung	8
• Appetitlosigkeit	9
• Psychische Einstellung	10
• Homöopathische Selbstmedikation	10
• Erschöpfung	10
• Übersicht: Unterstützende Selbsthilfemaßnahmen bei Chemotherapie	11
Nebenwirkungen entgetreten	
• Schädigung des Blutbildes	12
• Schleimhautschäden – Entzündungen im Mund, Rachen, Magen, Darm und Harnwegen	15
• Übelkeit und Erbrechen	19
• Durchfall – Verstopfung	21
• Polyneuropathie - Nervenschmerzen	23
• Haarausfall	23
• Hautveränderungen	24
GfBK-Infos	25
Buchempfehlungen	26
Interessante Internet-Adressen	27
Begriffe aus der Krebsmedizin	29
GfBK-Benefizartikel	32
Benefizartikel-Anforderung	35
Beratungs- und Informationsangebot der GfBK	37
Beitrittserklärung	40
Info-Anforderung	41
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.	43

Hinweis: Zahlreiche weiterführende GfBK-Infos und Broschüren, die in der Broschüre erwähnt werden, können als PDF heruntergeladen oder telefonisch bestellt werden.
Info-Telefon: 06221 138020 · Internet: www.biokrebs.de

Einleitung

Besonders vor einer Chemotherapie und/oder Strahlentherapie sollten der mögliche Nutzen und die möglichen Nebenwirkungen gegeneinander abgewogen werden. Lassen Sie sich darüber auch von einem zweiten Arzt beraten.

Nachdem mit der Operation meist der erste Schritt auf dem Weg zur Gesundheit getan ist, werden bei der Nachbehandlung häufig zu schematisch und rigoros Chemo- und/oder Strahlentherapien verordnet. Dem Patienten wird oftmals suggeriert, dass eine sofortige Entscheidung für eine gute Langzeitprognose notwendig ist. Lassen Sie sich jedoch nicht unter Zeitdruck setzen, sondern treffen Sie Ihre Entscheidung erst, nachdem Sie sich umfassend informiert haben. Auch während der Therapie sollten Sie sich bewusst sein, dass Sie diese beim Auftreten starker Nebenwirkungen jederzeit abbrechen können. Bei Ihrer Entscheidung kann Ihnen der Ärztliche Beratungsdienst der **GfBK** zur Seite stehen. Wie auch immer Ihre Entscheidung ausfällt, es ist allein wichtig, dass **Sie** hinter Ihrer Entscheidung stehen.

Um Misserfolge einzuschränken, kann durch einen Test bei schon oft vortherapierten Patienten vor Beginn der Behandlung geprüft werden, auf welche Chemotherapien der Tumor am besten anspricht. Hierzu werden Krebszellen in speziellen Laboratorien untersucht.

Siehe auch GfBK-Info: *Wirksamkeitstest für Chemotherapie*

Beachten Sie bitte auch, dass bei vielen Tumorarten keine klassische Chemotherapie durchgeführt wird, sondern dass immer mehr die sogenannten zielgerichteten Therapien in der Krebsmedizin eingesetzt werden. Je nach Tumorart werden vor Beginn dieser Therapien Untersuchungen durchgeführt, die zeigen sollen, ob diese Therapien wirksam sind. Bei Metastasen kann die sogenannte liquid biopsy eingesetzt werden, mit der Tumorzellen aus dem Blut entnommen werden. Der Einfachheit halber ordnen wir die zielgerichteten Therapien nachfolgend unter dem Oberbegriff Chemotherapie ein.

Haben Sie sich für eine Chemo- oder Strahlentherapie entschieden, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, die eventuell auftretenden unerwünschten Nebenwirkungen zu lindern, sie zu begrenzen oder zu verhindern. Dazu können ganzheitliche Therapien und Ihre eigenen Bemühungen viel beitragen.

Die Hinweise und Ratschläge in dieser Broschüre sollen helfen, mit den Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie besser fertig zu werden. Da Nebenwirkungen sehr unterschiedlich auftreten können, sollte jeder selbst prüfen, welche Vorschläge für ihn hilfreich sind. Wenn es um die Einnahme zusätzlicher Präparate geht, sollten Sie sich mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an unseren Beratungsdienst in Heidelberg oder an die regionalen Beratungsstellen; hilfreich können auch Kontakte zu Selbsthilfegruppen sein.

Ursachen der Nebenwirkungen

Durch eine Behandlung mit Chemotherapeutika oder Strahlen sollen die bösartigen Zellen abgetötet werden. Dabei werden jedoch auch immer gesunde Zellen mehr oder weniger stark geschädigt. Diese unvermeidlichen Nebenwirkungen begrenzen den Einsatz und den Erfolg der Behandlung. Therapeut und Patient stehen bei einer Chemotherapie, beziehungsweise Strahlentherapie immer vor der Frage, ob der Nutzen der Behandlung in einem vertretbaren Verhältnis zu ihren Nebenwirkungen steht.

Die Nebenwirkungen der Chemotherapie sind systemisch. Da die Medikamente über den Blutkreislauf in den ganzen Körper gelangen, wirken sie sich auch auf den ganzen Organismus aus. Bei der regionalen Chemotherapie wird nur das erkrankte Organ mit den Zellgiften durchspült.

Bei der Chemotherapie werden Zytostatika eingesetzt. Diese Zellgifte enthalten synthetische, aber auch natürliche Substanzen. Ihre Wirksamkeit beruht im Wesentlichen darauf, dass sie die Zellteilung hemmen. Da sich Krebszellen besonders häufig teilen, können Krebsgeschwülste auf diese Weise in ihrem Wachstum gebremst und verkleinert werden.

Aber auch gesunde Zellen werden von den Zellgiften geschädigt oder abgetötet. Besonders betroffen sind Körperzellen, die sich ebenfalls häufig erneuern und teilen.

Das sind vor allem die Zellen des Knochenmarks, in denen die Blutkörperchen und die Abwehrzellen gebildet werden; die Zellen der Haarwurzeln sowie die Zellen der Schleimhäute. In diesen Bereichen können daher die Nebenwirkungen der Chemotherapie besonders gravierend sein.

Bei der Strahlentherapie sind es vor allem sogenannte freie Radikale, die zu Nebenwirkungen führen. Bei der Chemotherapie sind es neben den freien Radikalen auch andere Eigenschaften der Zellgifte.

Die Nebenwirkungen der Strahlentherapie bleiben häufig nicht nur auf das Bestrahlungsfeld beschränkt, sondern können sich beispielsweise auch auf das blutbildende System und die Darmflora erstrecken.

Die Nebenwirkungen der neuen zielgerichteten Therapien wiederum sind völlig anders. Meistens stehen hier Entzündungen von Haut, Lunge oder Darm im Vordergrund.

Das therapeutische Ziel, die völlige Zerstörung des Tumors, kann nur bei einigen Krebsarten erreicht werden. Deshalb sind ergänzende Therapien zur Stärkung der Selbstheilungskräfte so wichtig!

Mögliche Nebenwirkungen

Nebenwirkungen der Chemotherapie

- Schädigung der Blutzellen, Schwächung der Abwehrkräfte, Anfälligkeit für Infekte
- Entzündungen der Schleimhäute, Blutungsneigung
- Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit
- Durchfälle, Verstopfung
- Haarausfall
- Hautschäden (selten)
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Chronische Organschäden etwa an Herz, Lunge oder Nieren
- Nervenstörungen (Neuropathien), beispielsweise Kribbeln, Taubheitsgefühl, Schmerzen in den Gliedmaßen

Grundsätzlich gilt: Nach einer Chemotherapie sehr viel trinken, um die Zellgifte schnell auszuschwemmen.

Diese Nebenwirkungen können auftreten, müssen es aber nicht bei jedem Patienten in gleicher Weise oder Schwere. Das hängt von der Art der verwendeten Medikamente ab, von der Höhe der Dosis, der Dauer der Behandlung und in sehr starkem Maße auch von der individuellen Verträglichkeit. Jeder reagiert anders. Manche Patienten haben nur leichte Beschwerden, bei anderen muss die Therapie deswegen geändert oder abgebrochen werden.

Nebenwirkungen bei der Strahlentherapie

- Schädigung der bestrahlten Schleimhäute, Entzündungen
- Schädigung des Blutbildes
- Funktionsstörungen der Organe im Bestrahlungsbereich, wie beispielsweise Durchfälle (Darm), Schwierigkeiten beim Wasserlassen (Blase), Atemnot (Lunge), Schluckbeschwerden (Rachen) oder gynäkologische Beschwerden. Diese Schäden können chronisch werden, da massiv geschädigte Schleimhäute kaum wieder zu regenerieren sind.
- Bleibende Schäden an Organen im Bestrahlungsbereich
- Hautschäden
- Erschöpfung, Müdigkeit

Bei der Strahlentherapie wird der Tumor mit sehr energiereicher Strahlung behandelt. Obwohl mit hohem technischen Aufwand versucht wird, nur die Krebsgeschwulst zu treffen, lässt es sich nicht vermeiden, dass auch gesundes Gewebe angegriffen wird. Die Strahlen erzeugen Unmengen von chemisch aggressiven Partikeln, die freien Radikale. Diese zerstören die Molekülbindungen in der Zelle und führen zu deren Absterben.

Im Tumor ist das nötig und gewollt, darauf beruht weitgehend die Wirksamkeit der Bestrahlung. Im mitbetroffenen, gesunden Gewebe führt das zu Beschwerden, besonders an den empfindlichen Schleimhäuten, mit denen alle inneren Organe ausgekleidet sind. Die freien Radikale sind eine Hauptursache für akute und chronische Beschwerden. Sie führen nicht nur zu Entzündungen, sondern verschlimmern sie und lassen sie chronisch werden.

Lokale, eng begrenzte Bestrahlungen verursachen meist nur geringe Nebenwirkungen. So kommt es bei der üblichen Bestrahlung nach einer Brust erhaltenden Operation selten zu heftigen Beschwerden, da Fettgewebe sehr unempfindlich gegenüber Strahlen ist. Auch gezielte Knochenbestrahlungen werden meist gut vertragen, sofern nicht stark mit Schleimhäuten ausgekleidete Organe mitbetroffen werden, etwa im Bereich des Beckens, des Brustkorbs oder des Halses.

Viele Nebenwirkungen bei Bestrahlungen treten nur akut während der Behandlung auf. Dazu gehören Mattigkeit, Reizungen und Entzündungen der Haut oder Schleimhäute, Funktionsstörungen am Darm, an den Harnwegen, der Lunge oder im Rachenraum. In den meisten Fällen bessern sich diese Beschwerden nach einigen Wochen und heilen ab.

Bei einem Teil der Patienten kann es jedoch zu erheblichen **Spät- und Dauerschäden** kommen, vor allem nach intensiven Bestrahlungen des Unterleibs, des Bauchraums, der Lunge oder der Hals- und Rachenregion.

Es können sich chronische Entzündungen oder Vernarbungen entwickeln. Die empfindlichen Schleimhäute des Darms, der Harnwege oder der Geschlechtsorgane können vernarben und verkleben, und es können sich Fisteln oder Geschwüre bilden. Diese Beschwerden treten oft erst Monate nach der Behandlung auf und sind schwer zu therapieren.

Die Nebenwirkungen der Bestrahlung hängen von der verabreichten Strahlendosis ab, von der Empfindlichkeit der bestrahlten Körperregion sowie auch sehr von der individuellen Verträglichkeit.

*Trotz belastender Therapien sollten Sie folgendes im Blick haben:
Es gibt nur eine Medizin gegen große Sorgen:
Kleine Freuden
K. H. Waggerl*

Allgemeine Hinweise zur Verbesserung der Lebensqualität bei belastenden Therapien

1. Lassen Sie sich vorher von Ihrem Arzt alles ausführlich erklären. Das baut Ängste ab.
2. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, um die Nebenwirkungen erträglicher zu machen.

Ernährung



© kästnerdesign



© MEV Agentur



© Creativ collection

Die folgenden Hinweise und Ratschläge sollen Ihnen helfen, mit den Belastungen aggressiver Therapien besser fertig zu werden. Wichtig sind vor allem zwei Dinge:

Bevor eine belastende Chemo- oder Strahlentherapie beginnt, sollten Sie sich körperlich und psychisch darauf vorbereiten. Eine stabile Ausgangsposition kann schon erheblich dazu beitragen, dass die Behandlung besser vertragen wird. An erster Stelle steht die Ernährung. Richten Sie diese nach Ihrem Befinden aus und den Beschwerden, die möglicherweise bestehen oder auftreten.

Chemo- beziehungsweise Strahlentherapien setzen die Verdauungsleistung im gesamten Organismus deutlich herab. Die Funktionskraft von Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Darm sowie der Speicheldrüsen wird belastet und geschwächt. Insbesondere unter einer Chemotherapie kommt es darüber hinaus häufig zu Schleimhautschädigungen, angefangen vom Mund bis zum Enddarm. Daher sollte während einer Chemo- beziehungsweise Strahlentherapie die Ernährung diesen Gesetzmäßigkeiten angepasst werden. Die Ernährung ist in dieser Zeitphase entlastend, nicht zusätzlich belastend zu gestalten.

Weniger empfehlenswert: Rohkost, Säfte pur (insbesondere Südfrüchte), grobe Vollkornprodukte, Kartoffeln als Bratkartoffeln, Pommes frites beziehungsweise Krokette, Hülsenfrüchte, Kohl, Geräuchertes, Gepökelt, Hartkäse, Masttierprodukte, Fast-Food, Fertigprodukte mit künstlichen Zusatzstoffen, Weißmehlprodukte, Industriezucker, Bohnenkaffee, „saure Teesorten“ wie Früchte-, Malve- und Hagebuttentee, kohlenhydratreichen Mineralwässer.

Empfehlenswert: Obst und Gemüse wertschonend gegart beziehungsweise gedünstet, fein vermahlene Vollkornprodukte (Dinkel, Hafer), Säfte möglichst milchsauer vergoren und verdünnt (beispielsweise Kanne Brottrunk®). Bio-Soja-Produkte, Bio-Geflügel, Tiefseefisch, Bio-Öle (Lein-, Olivenöl), Kartoffeln als Pell- oder Salzkartoffeln, „bittere“ Kräutertees (alle außer oben genannten), kohlenhydratreiche Mineralwässer, als Süßungsmittel in geringer Menge, beispielsweise Honig, Ahornsirup, Birnen- beziehungsweise Agavendicksaft.

Am Tag der Chemo- oder Strahlentherapie (und eventuell einige Tage danach) ist eine **leichte Kost** zu empfehlen. Es muss alles vermieden werden, was die Verdauungsorgane belasten könnte.

Sie sollten nur kleine Imbisse zu sich nehmen – eventuell nur Zwieback, ungezuckerte Kekse, Obst- oder Getreidebrei, eine Gemüsebrühe oder ähnliches. Problematisch sind blähende Gemüse, zu viel Fett, frisches Brot, scharfe Gewürze, saures Obst oder Rohkost. Angegarte Gemüse sind leichter verdaulich.

Essen Sie niemals das, was Ihnen am besten schmeckt. Übelkeit und Erbrechen können zu einem „Pawlowschen Reflex“ führen. Wenn Ihnen während oder nach der Chemotherapie schlecht wird, verbindet das Gehirn dieses Erbrechen mit dem vorher Gegessenen – und reagiert noch wochen- oder monatelang mit Übelkeit, sobald dieses Gericht auf den Tisch kommt oder zu riechen ist.

In jedem Stadium der Behandlung kann es zu einem Mangel an Appetit kommen. Dann sollten Sie sich nicht zum Essen zwingen, aber alles tun, was Ihren Appetit anregen kann:

- Essen Sie immer dann, wenn Sie Hunger verspüren.
- Im Hause sollten immer Snacks oder andere kleine Imbisse vorbereitet sein.
- Lassen Sie möglichst jemand anderen kochen. Denn beim Zubereiten vergeht der Appetit oft wieder.
- Lieber kleine als große Portionen verzehren.
- Essenserüche im Haus vermeiden, Töpfe und Speisen abdecken, gut lüften.
- Zwischen den Mahlzeiten trinken, nicht während des Essens.
- Wenn es der Arzt erlaubt, helfen ein Gläschen Sherry, Pepsinwein, Sekt oder Wermut den Appetit anzuregen.
- Bei Appetitlosigkeit, Ekel vor Speisen, Übelkeit und Brechreiz kann der konsequente Einsatz so genannter „Bitterstoffe“ helfen wie zum Beispiel Amara-Tropfen® (Weleda) beziehungsweise Enzian Magentonikum® (Wala) oder Bitterstern®-Mixtur, jeweils 15 Minuten vor dem Essen einzunehmen.

Während und vor allem nach der Behandlung viel trinken, um die Ausscheidung der schädigenden Medikamente zu beschleunigen. Grüner Tee, Lapacho-, Rooibos-Tee, verschiedene Fertigteesorten, wie Leber-Galle-Tee, Nieren-Blasen-Tee eignen sich besonders gut.

Appetitlosigkeit

Psychische Einstellung

Es zeigt sich immer wieder, dass Patienten, die mit großen Ängsten in diese Therapie gehen, häufiger und heftiger unter Nebenwirkungen leiden. Allgemein gültige Rezepte dagegen gibt es nicht – nur einige Ratschläge: Informieren Sie sich vorher ausführlich; lassen Sie sich auch zuvor die Behandlungsräume zeigen und die Geräte erklären. Die Bachblüten-Notfalltropfen (Rescue® Tropfen) können in dieser Zeit besonders hilfreich sein.

Homöopathische Selbstmedikation

Als Begleittherapie während einer Chemo- oder Strahlentherapie:

- Vor und nach der Bestrahlung 3 Globuli Radium bromatum C oder D 30 im Mund zergehen lassen.
- Vor und nach jeder Chemotherapie je 3 Kügelchen Nux vomica C 30 im Mund zergehen lassen (bei Übelkeit und Erbrechen) oder
- Je 3 Kügelchen Sulfur D6 im Mund zergehen lassen (zur allgemeinen Entgiftung bei Verdauungsstörungen).
- Nach abgeschlossener Chemo- beziehungsweise Strahlentherapie als mögliche Ausleitungsmaßnahme: Okoubaka D2 oder D4 (3 x täglich 8 Kügelchen, 10 Tage lang) im Mund zergehen lassen.

Siehe auch GfBK-Info: *Homöopathie*

Erschöpfung (Fatigue)

Viele Patienten fühlen sich während und oft noch lange nach der Therapie müde, kraftlos und erschöpft. Diese, als Erschöpfungssyndrom (Fatigue) bezeichneten Beschwerden, sind vor allem auf die Schädigung des Blutbildes und der entgiftenden Organe (Leber, Niere) zurückzuführen. So lassen sich solche Beschwerden abmildern oder verhindern:

- Eine ergänzende biologische Behandlung mit immunstärkenden Mitteln und Antioxidanzien während der Chemo- oder Strahlentherapie.
- Nehmen Sie viel Vitamine und Vitalstoffe zu sich, vor allem A,C,E, Selen und bioaktive Pflanzenstoffe mit Karotinen und anderen Schutzstoffen. Ein Basenpräparat ist in vielen Situationen sinnvoll.
- Zum Schutz und zur Stärkung von Darm, Leber und Nieren eignen sich naturheilkundliche Mittel – pflanzliche, beziehungsweise homöopathische Leber- und Nierenpräparate, milchsauer vergorene Produkte, spezielle Kräutertees.
- Artischockenfrischpflanzensaft unterstützt die Leberentgiftung.



© Creativ collection

- Eine gute Versorgung mit Sauerstoff durch viel Bewegung, Atemgymnastik oder eine Sauerstoff- Inhalationstherapie im häuslichen Umfeld.

Siehe auch GfBK-Info: *Fatigue*

- Die Blutbildung lässt sich durch Trinken von Kräuterblut, Rote-Beete-Saft oder rotem Traubensaft fördern.
- Bewegen Sie sich viel in frischer Luft. Betätigen Sie sich, ohne Ihr Leistungsvermögen zu überfordern.
- Tun Sie etwas für ihre psychische Ausgeglichenheit und Stabilisierung durch Entspannung und Meditation.
- Wegen der erhöhten Blutungsneigung sollen keine Mittel eingenommen werden, die das Blut dünnflüssig machen. Dazu gehört auch der Wirkstoff Acetylsalicylsäure, der in Aspirin® oder ähnlichen Schmerzmitteln enthalten ist. Fragen Sie Ihren Arzt.
- Schutz vor Infektionen können Echinacea-Präparate bieten. Hier ist vor allem bei längerer Einnahme eine Rücksprache mit dem Arzt notwendig.

Bitte beachten Sie: Echinacin nicht während einer Chemotherapie einsetzen, da Überempfindlichkeitsreaktionen möglich sind.

- Meiden Sie die Gefahr einer Infektion.
- Hüten Sie sich vor Verletzungen, bei Haus- und Gartenarbeit immer Arbeitshandschuhe anziehen.
- Ernähren Sie sich möglichst vollwertig, essen Sie vorzugsweise Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte. Milchsäure Lebensmittel regenerieren die Darmflora.
- Während und nach der Behandlung sollte man viel trinken, um die Ausscheidung der Medikamente zu beschleunigen. Kräutertees oder natrium-, beziehungsweise kohlen säurearme Mineralwasser eignen sich besonders gut.
- Treten Erbrechen oder Durchfälle heftig auf, müssen eventuell zusätzlich Elektrolyte (Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine) eingenommen werden. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt.
- Setzen Sie Ihre normalen Tätigkeiten – so weit Sie können – fort, das lenkt ab und festigt die Psyche.
- Vermeiden Sie unnötigen Stress.
- Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Schlaf, ohne in eine übertriebene Schonhaltung zu verfallen.
- Düfte wie Zitrone, Lavendel oder Anis können den Brechreiz dämpfen.
- Entspannungsübungen können helfen oder auch Musik, Lesen und Gespräche.

**Übersicht:
Unterstützende
Selbsthilfe-
maßnahmen bei
Chemotherapie**



© stock.adobe.com

Nebenwirkungen entgegreteten Schädigung des Blutbildes

Die gravierendsten, häufig langfristigen Schäden, richtet eine Chemotherapie an den blutbildenden Systemen an. Im Knochenmark werden aus Stammzellen Blut- und Abwehrzellen gebildet. Sie werden dann in der Thymusdrüse, der Milz und den Lymphknoten weiter für ihre speziellen Aufgaben differenziert. Da sich die blutbildenden Zellen sehr schnell vermehren müssen, um die verbrauchten Zellen zu erneuern, reagieren sie besonders empfindlich auf Zytostatika oder Strahlen.

Bei einer lokal begrenzten Strahlentherapie sind solche Schäden weniger ausgeprägt, da meist nur das durchfließende Blut getroffen wird. Es wird relativ schnell erneuert. Anders ist es, wenn bei der Bestrahlung größere Körperregionen oder Teile des Skeletts (Wirbelsäule, Becken) stark betroffen werden.

Das sind mögliche Folgen:

- Es werden nicht mehr genug weiße Blutzellen (Leukozyten und Lymphozyten) gebildet. Das sind die Abwehrzellen. Die körpereigene Abwehr von Krebszellen erlahmt oder wird ganz aufgehoben. Das Auftreten von Infektionen wird wegen des geschwächten Immunsystems begünstigt.
- Die Menge der Blutplättchen (Thrombozyten) nimmt ab. Dadurch vermindert sich die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Es kann zu Blutungen in Organen (Magen, Darm, Nieren) oder der Haut kommen. Bei Verletzungen drohen Blutungen oder Blutergüsse. Entzündungen werden begünstigt.
- Die Zahl der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sinkt ab. Da diese den Sauerstoff aus der Lunge in den ganzen Körper transportieren, können Atemnot, Müdigkeit und Erschöpfung die Folge sein.

Die Schwere dieser Nebenwirkungen hängt sehr von der Dosis und der Dauer der Therapie ab. Nach einer leichten Chemotherapie kann sich das Abwehrsystem mit Unterstützung manchmal schon nach 6 bis 8 Wochen regenerieren. Bei massiver Zytostatika-Behandlung kann das Monate oder sogar Jahre dauern. In jedem Fall sollte das Immunsystem durch zusätzliche Hilfen gestützt werden.

Üblich ist eine ständige Kontrolle des Blutbildes. Bei starker Verschlechterung wird die Dosis reduziert oder die Behandlung unterbrochen. Bei starkem Abfall der roten Blutkörperchen oder der Blutplättchen können Bluttransfusionen nötig werden.

*Sage ja zu dem
Schatten, weil du
das Licht liebst.
Helmut W. Brinker*

**Klinische
Maßnahmen -
konventionelle
Medizin**

In schweren Fällen können Wachstumsfaktoren (Erythropoetin) gegeben werden, um die Bildung der roten Blutkörperchen anzuregen.

Um die Bildung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) zu fördern, werden bestimmte Wachstumsfaktoren (G-CSF) gegeben. Diese Gabe bleibt jedoch meist den Behandlungsfällen vorbehalten, in denen mit einer hoch dosierten Chemotherapie eine Heilung angestrebt wird (kurative Behandlung). Wachstumsfaktoren beschleunigen danach die Bildung neuer Blut- und Abwehrzellen, die Gefahr bedrohlicher Infektionen kann dadurch verringert werden.

Mit Mistel-, Enzym-, Darmschleimhaut- und/oder Thymus Organotherapeutika sowie einer Sauerstoff-Inhalationstherapie ist es möglich, die **Schäden am Blutbild** ebenfalls zu reduzieren. Vor allem der Abfall der Leukozyten, der Abwehrzellen, kann gebremst werden. Diese Mittel führen zu einer vermehrten Ausschüttung von Zytokinen. Das sind Botenstoffe, die unsere Abwehrzellen aktivieren und steuern (Interleukine, Interferone, Wachstumsfaktoren). Die Zahl aktiver Abwehrzellen, wie etwa der Fress-, Killer- oder Helferzellen, sinkt dann unter der Chemotherapie nicht so sehr ab.

Das Immunsystem wird deutlich weniger geschwächt. Infektionen treten seltener auf.

Eine Immunmodulation kann durch zusätzliche Maßnahmen unterstützt werden.

- Eine besondere Bedeutung kommt hierbei einer geregelten Darmtätigkeit zu. Der Darm gilt als das größte Immunorgan des Körpers, denn 80 % aller Abwehrzellen sind im Darmbereich tätig. Eine Chemo- und/oder Strahlentherapie, aber auch Kortison- oder Antibiotikabehandlungen können die Funktion des Darms als Immunorgan beeinträchtigen. Inzwischen zeigen immer mehr Forschungsergebnisse, dass der Erfolg einer Therapie auch von der Zusammensetzung der Darmflora abhängig ist.
- Stuhlproben geben dem Arzt Aufschluss über den Zustand der Darmflora. Milchsäurebakterien, die durch die Nahrung aufgenommen werden, helfen die natürliche Immunfunktion des Darmes aufrecht zu erhalten und zu verbessern. Um das natürliche Gleichgewicht der Darmflora wiederherzustellen, kann diese saniert werden. Am besten erfolgt eine Darmsanierung vor oder spätestens nach Abschluss einer schulmedizinischen Therapie.

Mit biologischen Therapien Nebenwirkungen lindern

Durch biologische Therapien kann es gelingen, Rückfälle zu verzögern oder zu verhindern. Die Wirksamkeit der klinischen Behandlung wird gesteigert.

Milchsäurebakterien sind in folgenden Lebensmitteln enthalten:

- Karottenmost
- Rote-Bete-Most
- Brottrunk®
- Joghurt
- Kefir

Hinweis zur Durchführung einer immunstärkenden Immuntherapie

Beachten Sie bitte, dass während einer klassischen Chemotherapie, die meistens mit einem sogenannten *leaky gut* (durchlässigen Darm) einhergeht, keine Lebendbakterien gegeben werden sollten. Manchmal kann sich dies auch in einer Laktoseunverträglichkeit äußern.

Siehe auch GfBK-Info: *Darmregulation*

- Die Einnahme von **Enzymen** hemmt Entzündungen, reduziert Gewebsschwellungen und aktiviert die Abwehrzellen. Sie enttarnen Tumorzellen und machen sie angreifbarer für Zytostatika.

Siehe auch GfBK-Info: *Enzyme*

- Verstärkt werden die Wirkungen von Strahlen- und auch Chemotherapien durch Sauerstoff: Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft oder machen Sie eine **Sauerstoff-Therapie**. Nebenwirkungen an mitbestrahlten gesunden Geweben verringern sich dadurch.

Siehe auch GfBK-Info: *Sauerstoff-Ozontherapie*

- Eine parallel zur Chemo-/Strahlentherapie durchgeführte unterstützende Therapie mit pflanzlichen und homöopathischen Mitteln, kann ebenfalls Schäden am Blutbild verhindern.

Siehe auch GfBK-Infos: *Ausleitung und Entgiftung und Homöopathie*

- Die Behandlung mit Mistel- oder Organpräparaten sollte möglichst drei Wochen vor der Chemo- oder Strahlentherapie beginnen und während der Chemo- oder Strahlentherapie weitergeführt werden.

Siehe auch GfBK-Info: *Misteltherapie*

- Lysierte Bakterienextrakte (Colibiogen®) zur Immunregulation können unmittelbar vor der Verabreichung des Zytostatikums infundiert werden (Dosierung gemäß Herstellerangaben). Während den therapiefreien Intervallen sowie drei Wochen vor und drei Wochen nach der Chemotherapie empfiehlt sich die orale Anwendung dieser Präparate. (z. B. Colibiogen®, Synerga® oder Pro-Symbioflo®). Während der Chemotherapie ist diese Therapie vor allem bei Durchfällen empfehlenswert. Leider gibt es bisher noch keine Studiendaten zur parallelen Gabe während zielgerichteter Therapien, so dass die Hersteller meistens davon abraten.
- Unabhängig davon können Vitamine und Spurenelemente als Radikalfänger täglich eingenommen werden. Am besten geeignet ist eine vitalstoffreiche Ernährung, die im Einzelfall ergänzt werden kann. Wichtig ist vor allem die Gabe von Vitamin D und Selen, am besten nach vorheriger Blutspiegelbestimmung.

Besprechen Sie die Einnahme aller zusätzlichen Medikamente am besten mit ihren behandelnden Ärzten.

Nebenwirkungen entgegnetreten Schleimhautschäden – Entzündungen

Während einer aggressiven Therapie kann es zu schmerzhaften und oft langwierigen Entzündungen der Schleimhäute kommen – im Mund, im Rachen, im Magen-Darmkanal, an den Harnwegen, aber auch an Blutgefäßen und am Herzen. Diese Entzündungen sind bei der **Chemotherapie** weitgehend auf die Verschlechterung des Blutbildes zurückzuführen. Mitverursacht und verschlimmert werden sie durch freie Radikale. Bei der **Bestrahlung** sind die freien Radikale vor allem die Ursache. Bei beiden Therapien werden sie in großen Mengen erzeugt.

Was lässt sich dagegen tun?

Freie Radikale können durch sogenannte Radikalfänger weitgehend unschädlich gemacht werden. Das sind vor allem Karotine aus Möhren, Tomaten und anderem farbigen Gemüse oder Obst, die Vitamine C und E, das Spurenelement Selen sowie Gluthation. Sie können während der Behandlung über den Tag verteilt in hohen Dosen genommen werden:

Bei Selen wird in Absprache mit dem Arzt empfohlen, am Tage der Therapie mindestens eine **Stunde vor Beginn** 800 bis 1000 Mikrogramm (μg) einzunehmen, an den Tagen dazwischen bis zu 300 μg . Für die hochdosierte Anwendung eignen sich am besten Selen-Trinkampullen.

Nach Abschluss der Therapie soll die Vitamindosis in etwa halbiert werden. Noch besser ist eine vitalstoffreiche gesunde Ernährung. Außerdem ist es ratsam, regelmäßig die Blutspiegel von Selen und Vitamin D zu bestimmen. Von Selen langfristig nicht mehr als 300 μg (Mikrogramm) pro Tag nehmen!

Einige Therapeuten empfehlen zusätzlich die Einnahme von Zink, etwa 25-30 mg pro Tag.

Die Auffassung einiger klinischer Onkologen, durch die Einnahme von Antioxidanzien könnte die Wirksamkeit einer Strahlen- oder Chemotherapie beeinträchtigt werden, hat sich in der Praxis und in Studien nicht bestätigt.

Die Gesamtdosis der Vitamine sollte über den Tag verteilt in kleineren Mengen zu den Mahlzeiten eingenommen werden. Selen als Natriumselenit sollte in der hohen Dosierung nicht zusammen mit Vitamin C eingenommen werden, sondern etwa 2 Stunden vorher oder nachher. Bei den angegebenen Dosierungen sind keine nennenswerten Nebenwirkungen bekannt.

Schleimhautschäden

- im Mund und Rachen:
Seite 16
- im Magen und Darm:
Seite 17
- im Unterleib und Harnwege:
Seite 18

Dosierung von Vitaminen während einer Chemo- bzw. Strahlentherapie:

Vit. C: 500 - 1.000 mg
Vit. E: 200 - 400 I.E.
Selen: 300 - 1000 μg
Vitamin D 2.000 - 4000 I.E.



© Creativ collection

Trotz dieser Maßnahmen können vor allem im Mund- und Rachenbereich bei der Chemotherapie und besonders bei Bestrahlungen des Rachenraums schmerzhafte Entzündungen auftreten. Zur Vorbeugung und Behandlung eignen sich:

- Ölkauen: 1 bis 2-mal täglich mit minimal 1 Teelöffel bis maximal 1 Esslöffel zu empfehlen. Dabei wird das Öl am besten morgens vor dem Frühstück etwa 10 Minuten lang langsam gesaugt, gespült und durch die Zähne gesogen und dann wieder ausgespuckt. Am besten wird ein Bio-Pflanzenöl verwendet, z. B. Sonnenblumenöl, Sesamöl, Kokosöl oder ein anderes Öl, was gut schmeckt. Bitte nicht unmittelbar vor einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich anwenden, da immer Ölrreste auf der Mundschleimhaut verbleiben und diese durch die Strahlentherapie ähnlich wie in einer Bratpfanne überhitzt werden können.

Siehe auch GfBK-Kurz-Info: Ölkauen

- Salbei-Extrakt (z.B. Salviathymol), Kamillen-Extrakt oder spezielle Kräuterextrakte, z. B. Ontocur MucoPads® zum Gurgeln und Mundspülen bereits vorbeugend verwenden.
- Preiswert: Teeaufguss zum Gurgeln aus blauen Malvenblüten, Kamille oder Zistrosenkraut.
- Pinselungen oder Spülungen, zum Beispiel mit Silicea Balsam (mehrmals täglich 1:3 mit lauwarmen Wasser verdünnt).
- Nehmen Sie während der Chemotherapie einen Eiswürfel (mit oder ohne Ananas) in den Mund. Durch die Kälte werden die Schleimhäute schlechter durchblutet und nehmen weniger Gifte auf.
- Als homöopathisches Komplexmittel gegen Mundentzündungen hat sich auch Traumeel S® bewährt.
- Honig hilft bei Mundtrockenheit oder bei Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich : Je 1 EL 15 min. vor, 15 min. nach und 6 Stunden nach Bestrahlung (z. B. mit Waldhonig, Lindenblütenhonig, Thymianhonig).
- LavesColi-Extrakt (Colibiogen®) vermindert nachweislich die Bildung von Schleimhautschäden während der Chemotherapie. Zudem unterstützt es die Ausheilung von Schleimhautschäden nach Strahlen- oder Chemotherapie. Dies beruht auf der Verbesserung des Blutbildes und einer Verminderung der entzündlichen Immunantwort in der Schleimhaut.

Siehe auch GfBK-Kurz-Info: Mundschleimhautentzündung und Mundgesundheit

Weitere Ratschläge

- Regelmäßige Mundspülungen (mindestens 3 x täglich und nach dem Essen) mit Kamille oder Salbei tun gut.
- Keine fertigen Mundwasser benutzen, sie enthalten oft Alkohol und chemische Zusatzstoffe.
- Um Kräuter-Eiswürfel herzustellen, füllen Sie den Tee in Plastikbehälter, die sich zur Eiswürfelherstellung eignen. Diese können besonders leicht gelutscht werden.
- Herstellung Eiswürfel mit Ananas: Einfach ein Stück Ananas oder kleine Stückchen in Eiswürfelform mit Wasser einfrieren. Möglich sind auch Kräutereiswürfel aus Lavendel- oder Pfefferminzhydrolat ohne Alkohol z. B. von AromaCura, Oshandi oder Jophiel oder ganz einfach mit Holunderblütenextrakt (Verdünnung 1:10).
- Mehrmals täglich 5 Minuten lang den Mund mit einer Panthenol-Lösung spülen.
- Bei Pilzbefall etwa 1 Stunde nach dem Essen 1 Pipette voll Moronal® -Suspension im Mund hin und her spülen, die Reste herunterschlucken, um auch mögliche Pilzkolonien im unteren Rachen und der Spaeiseröhre zu erfassen. Fragen Sie dazu auch den Arzt.
- Um Pilzbefall vorzubeugen, wechseln Sie während der Behandlung Ihre Zahnbürste wöchentlich und stellen Sie diese über Nacht in Desinfektionsmittel.



Bei Mundtrockenheit

- Regelmäßige Lippenpflege mit Fettsalbe oder Fettstift.
- Bei Mundtrockenheit hilft ein Versuch mit Sanddornfruchtfleischöl 3-bis 5-mal täglich 5-6 Tropfen oder bei starken Beschwerden 1 TL im Mund zergehen lassen.
- Zuckerfreie Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen, das regt die Speichelbildung an.
- Häufig einen Schluck trinken.
- Wasserhaltige Lebensmittel essen.
- Pfefferminz- und Zitronentee fördern die Speichelbildung.
- Kaugummi kauen, saure Drops lutschen.
- Speichelersatz-Präparate aus der Apotheke.

Ernährungs - Tipps

- Die Nahrung pürieren oder im Mixer zerkleinern, als Mus zubereiten.
- Babynahrung essen.
- Etwas Butter, Sahne oder Nussmuse zum Essen erleichtert das Schlucken.
- Nur kleine Happen essen.
- Krümelige Nahrungsmittel wie Kekse, Zwieback, oder Brotkrusten einweichen.
- Sehr heiße Gerichte vermeiden.
- Kühle oder gekühlte Speisen lindern die Schmerzen.
- Schafsquark oder anderer Quark ergänzt mit Dattelsirup tut der Mundschleimhaut gut, da kühlend.
- Saure, bittere und scharf gewürzte Speisen meiden.

Weitere Ratschläge

- Häufig schluckweise etwas Wasser, milde Kräutertees oder stark verdünnte Säfte trinken, eventuell mit einem Strohalm.
- Saft oder andere Getränke können eingefroren und als Eiswürfel gelutscht werden.
- Keinen Alkohol trinken, auch nicht rauchen.
- Speisen nach Bedarf süßen oder würzen, mit Knoblauch, Zitronensaft, Wein, Sojasauce und anderen. Das Empfinden für süß ist oft herabgesetzt, manches schmeckt dagegen bitterer als früher.

Hilfe bei Geschmacksstörungen:

Alles schmeckt metallisch oder zu bitter: Etwas Ahornsirup dazugeben. Alles schmeckt metallisch, zu süß oder zu salzig: Einen Spritzer Zitronensaft oder Limettensaft dazugeben.

Entzündungen der Harnwege

Die Schädigung der Schleimhäute in den Harnwegen (Nieren, Blase, Harnröhre) begünstigt Infektionen. Anzeichen dafür sind Harndrang und häufiges Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen, trüber, dunkler oder rötlicher Urin, sowie Fieber oder Schmerzen im unteren Rücken oder in der Lendengegend. Sprechen Sie sofort Ihren Arzt an.

Hilfreich sind:

- Mindestens 2,5 Liter pro Tag trinken, vorzugsweise Nieren-Blasen-Teemischung, kohlenensäure- und natriumarme Mineralwasser.
- Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol meiden, ebenso scharfe Gewürze.
- Wärme als Wärmflasche oder warmer Wickel wird bei Blasenentzündungen meist als wohltuend empfunden und lindert oft die krampfartigen Schmerzen.
- Bei hartnäckigen Blasenentzündungen, die wiederholt auftreten, oder während/nach einer Antibiotikagabe ist es sinnvoll, an eine Sanierung der Darmflora zu denken

siehe GfBK-Info: *Darmregulation*

Bei Beschwerden am Unterleib (After, Scheide)

- Sitzbäder mit Tannolact®, Kamille oder Salbei.
- Einläufe (Klistiere) mit Kamille und anderen Heilkräutern, die Entzündungen hemmen. Auch Zusätze von Antiseptika können angebracht sein.

Besprechen Sie diese Maßnahmen mit Ihrem Therapeuten. Ärzte mit Kenntnis von Naturheilverfahren können oft besonders gut helfen.

Nebenwirkungen entgegentreten Übelkeit und Erbrechen

Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen einer Chemotherapie. Die Ursache ist weniger eine Reizung von Magen oder Darm durch die Präparate, sondern eine Aktivierung des Brechzentrums im Gehirn. Zusätzlich werden bestimmte Darmzellen geschädigt, die dann einen Stoff (Serotonin) freisetzen, der über den Vagus-Nerv ebenfalls das Brechzentrum stimuliert.

Die Beschwerden reichen von Übelkeit und Brechreiz bis zum Erbrechen. Meist beginnen sie ein bis vier Stunden nach der Medikamentengabe. Das Erbrechen kann stunden- und tagelang anhalten.

Oftmals löst schon die Angst davor einen Brechreiz aus. Auch kann sich ein Brechreflex ausbilden. Das Erbrechen wird mit bestimmten, vorher gegessenen Lebensmitteln in Verbindung gebracht. Dann genügen der Geruch oder der Anblick dieser Lebensmittel, um die Übelkeit auszulösen. Deshalb sollten vor der Therapie keine Lieblingsspeisen gegessen werden, um sich nicht den Appetit darauf für längere Zeit zu verderben.

Für die Behandlung von Erbrechen (Emesis) gibt es einen Stufenplan. Je nach Schwere der Beschwerden werden schwache bis starke Medikamente verordnet, meist als Kombination von einem Sedativum (Beruhigungsmittel) und einem Antiemetikum (Antibrechmittel). Die Präparate können in vielen Fällen gut helfen. In leichteren Fällen genügen oft pflanzliche Beruhigungsmittel sowie Homöopathika.

Folgende homöopathische Einzelmittel können symptomatisch dem Erbrechen entgegenwirken: Tabaccum C 30 oder Nux vomica C 30 mehrmals täglich 3-4 Globuli. Jeweils direkt vor und nach einer Chemo-Infusion je 3 Globuli Nux vomica C 30 im Mund zergehen lassen. Auch ein Akupressurband (<https://www.sea-band.de/>) um beide Handgelenke kann helfen. Zitronenöl im Aroma-Stick kann ebenfalls hilfreich sein. Ein für jeden wirksames Rezept gegen Übelkeit gibt es leider nicht.

Bei schwerem Erbrechen oder Durchfall müssen in Absprache mit dem Arzt Elektrolyte (Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine) zugeführt werden.

**Medizinische
Maßnahmen**

Selbsthilfe

Vor der Behandlung:

- Nur eine leichte Mahlzeit essen, beispielsweise eine klare Suppe oder ein paar ungesüßte Kekse, etwas Toast oder Zwieback. Eventuell ganz auf feste Nahrung verzichten und nur ein wenig trinken, beispielsweise verdünnte Säfte, Mineralwasser, Tee oder Brühe.
- Besser kalte oder lauwarme als heiße Gerichte essen.
- Süßigkeiten meiden. Bekömmlicher ist meist Saures, wie saure Gurken, Drops, Zitroneneis.
- Zum Frühstück sind trockene Nahrungsmittel wie Toast, Knäckebrot oder Zwieback meist bekömmlicher, bei Entzündungen im Mund einweichen oder als Müsli verzehren.
- Vor jeder Therapie etwas anderes essen oder trinken, um die Ausbildung eines Brechreflexes auf bestimmte Lebensmittel zu vermeiden.
- Versuchen Sie, aufkommende Ängste abzuwehren, indem Sie sich entspannen oder ablenken.

Nach der Behandlung:

- Nur eine kleine, leicht verdauliche Mahlzeit einnehmen. Gut verträglich sind Kartoffelbrei, Apfelmus, Quark oder Bananen.
- Fette, salzige oder stark gewürzte Nahrung meiden, ebenso starke Essenserüche.
- Den Tag über sehr viel trinken, um die Ausscheidung der Zytostatika zu beschleunigen (etwa 2-2,5 l Flüssigkeit).
- Nach dem Essen hinlegen und ruhen, dabei den Kopf deutlich höher legen als die Beine.
- Viel an die frische Luft gehen.
- Düfte von Zitrone, Lavendel und Anis können den Brechreiz dämpfen.
- Sich ablenken durch Musik, Lesen, Gespräche oder Fernsehen.
- Entspannungsübungen anwenden, zum Beispiel autogenes Training, Yoga.
- Zu schlafen versuchen, eventuell auch mit Hilfe eines natürlichen Schlafmittels, beispielsweise Valerianaheel® oder Calmedoron®.



© stock.adobe.com/luna

Nebenwirkungen entgegnetreten Durchfall-Verstopfung

Durch die Zytostatika sowie bei Bestrahlungen des Bauchraums werden auch gesunde Darmzellen geschädigt. Das kann zu Verdauungsstörungen führen. Bei Bestrahlungen des Bauchraums treten häufig anhaltende Durchfälle auf. Bei der Chemotherapie können Durchfälle oder Verstopfungen wechseln. Auch Bettlägerigkeit und die Einnahme von Schmerzmitteln fördert eine Verstopfung. Abführmittel sollten möglichst nur in hartnäckigen Fällen genommen werden. Die Behandlung mit LavesColi-Extrakt vermindert nachweislich Durchfälle während einer hochdosierten Chemotherapie oder nach einer Strahlentherapie. Dies beruht auf einer Verminderung der Schleimhautentzündungen. Treten dennoch Beschwerden auf, so kann die Anwendung naturheilkundlicher Hilfen und die Beachtung einiger Ernährungsregeln die Beschwerden oft lindern.

- Nur fettarme Milchprodukte verzehren, beispielsweise Quark, Joghurt, Magerkäse, Buttermilch oder abgekochte Magermilch.
- Bananen, geraspelte Äpfel oder Karotten essen; Heidelbeeren als Muttersaft.
- Viel trinken, Mineralwasser oder den Getränken eventuell etwas Salz zugeben.
- Gut verträglich sind meist Kartoffeln, gekocht oder als Brei, ebenso Weißbrot, Reis, Nudeln, Fleischbrühe oder Cremesuppen aus verschiedenen Gemüsen. Besonders bewährt hat sich eine langgekochte Karottensuppe (Morosuppe).
- Heilerde entgiftet und stopft auf natürliche Weise.
- Zu meiden sind gebratene und fettreiche Nahrung, ebenso Vollkornbrot, Nüsse, rohe Gemüse und rohes Obst (außer Äpfeln) sowie starke Gewürze, Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee oder Chips.
- Lebensmittel mit einem hohen Faseranteil (Ballaststoffe) bevorzugen, also Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Mais, Rosinen, Datteln. Täglich 2 EL Leinsamen sind sehr hilfreich.
- Morgens nüchtern ein Glas lauwarmes Wasser trinken regt die Verdauung an.
- Abends ein Dutzend Backpflaumen in einem Glas Wasser einweichen, diese am Morgen essen und den Saft trinken.
- Pro Tag 2-2,5 l an Flüssigkeit trinken.
- Möglichst viel bewegen; jedem Bedürfnis zur Entleerung nachgeben, eventuell ein mildes Abführmittel nehmen.
- Bei hartnäckiger Verstopfung früh morgens einen Einlauf (Klistier) durchführen.
- Bei Blähungen: Okubaka D4 3-mal täglich 5 Globuli.
- Milchsauer vergorene Produkte, wenn diese vertragen werden.

Bei
Chemotherapie
wechselnde
Verdauungs-
störungen

Bei Durchfall

Bei Verstopfung

Nach der Chemotherapie oder Strahlenbehandlung des Bauches kann eine Darmsanierung ratsam sein, denn bei beiden Behandlungen wird die normale Darmflora geschädigt, weil ihre Lebensgrundlage, die Darmschleimhaut, entzündet ist. Deshalb ist es wichtig, die Darmschleimhaut wieder aufzubauen. Besonders bei lang anhaltenden Beschwerden kann die Bestimmung der Darmflorabakterien wichtig sein, um eine passende Therapie darauf aufzubauen (siehe unten). Dazu eignen sich Stoffwechselprodukte von abgetöteten Bakterien (z. B. Colibiogen[®], Synerga[®] Pro-Symbioflor[®]) oder Lebendbakterien wie Lactobacillus oder Bifidobakterien sowie milchsauer vergorene Lebensmittel, die das Darmmilieu günstig beeinflussen. Dazu zählen Sauerkraut, milchsauer eingelegtes Gemüse, milchsauer vergorene Gemüsesäfte, Joghurt, Sauermilch, Kefir, beziehungsweise Konzentrate (Kanne-Brottrunk[®], RegEnergetikum[®], Rechtsregulat[®]).

Gefördert wird der Aufbau der Darmflora zudem durch eine Kost, die viel Faserstoffe enthält. Zu viel tierisches Fett und Eiweiß (Fleisch), Weißmehle oder Süßigkeiten dagegen wirken sich sehr ungünstig auf die Darmflora aus.

Um die Darmflora wieder aufzubauen, kann der Therapeut auch Mittel verordnen, die gesunde, lebensfähige oder abgetötete Darmbakterien enthalten (Mikrobiologische Therapie, Symbioselenkung). Durch Zufuhr von lebenden Darmbakterien (sog. Probiotika) soll die Darmflora ergänzt werden, die Zufuhr von abgetöteten Bakterien (sogenannte Postbiotika) wirkt immunregulierend. Ballaststoffe (Präbiotika) hingegen ernähren eine gesunde Darmflora. Letztere sind ein wichtiger Baustein einer darmgesunden Ernährungsweise.

Gewürz-Therapie bei Magen- und Darmproblemen

Gegen allgemeine Verdauungsstörungen:

Übergießen Sie 2 Teelöffel fein geschnittene Salbeiblätter mit einer Tasse kochend heißem Wasser. 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich tassenweise trinken.

Gegen Magenschmerzen:

Bewährt haben sich Kräutertees, beispielsweise aus Kamille, Fenchel und Pfefferminze. Durch Zusatz von Rosmarin, Ingwer und Zimt bekommen diese nicht nur eine besondere Note, die Gewürze haben auch eine beruhigende Wirkung.

Gegen Blähungen:

Übergießen Sie 1 Teelöffel frisch gestoßenen Kümmel mit einer Tasse kochend heißem Wasser. 10-15 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2-4 mal zwischen den Mahlzeiten frisch trinken.

Gegen Sodbrennen:

Nehmen Sie 1 Teelöffel pulverisierte Ingwerwurzel oder 2-4 g Fertigpräparate pro Tag ein. Auch Heilerde und eine Säure-Basen-Regulation können hilfreich sein.



© stock.adobe.com/Christine

Nebenwirkungen entgegnetreten Polyneuropathie - Nervenschmerzen

Bestimmte Chemotherapeutika können eine Polyneuropathie auslösen. Unter dem Begriff Polyneuropathien versteht man Nervenschädigungen, wobei sich das Wort zusammensetzt aus poly (viele) und Neuropathie (Nervenerkrankung). In der Regel sind die Nerven von Händen und Füßen betroffen. Die Beschwerden reichen von leichtem Kribbeln und Taubheitsgefühl in Händen und Füßen bis hin zu stechenden Schmerzen.

Am wichtigsten ist das 3- bis 4-mal tägliche Einmassieren der Hände und Füße mit cannabinoidhaltigem Hanföl (z. B. PNP-Öl, CBD-Öle) oder anderen schmerzlindernden Ölen (z. B. Wala® Aconit Schmerzöl).

Nicht vergessen: Krankengymnastische Maßnahmen, wie z. B. Massagen und wechselnde Temperaturreizungen mit warmem und kaltem Wasser, also Kneipp-Anwendungen können ebenfalls lindern.

Siehe auch GfBK-Kurz-Info: *Polyneuropathie und Hand-Fuss-Syndrom*

Nebenwirkungen entgegnetreten - Haarausfall

Da sich Haarzellen oft erneuern (teilen), werden sie von den Zytostatika oder bei direkter Bestrahlung stark geschädigt. Die Folge ist ein teilweiser oder vollständiger, meist aber nur vorübergehender Haarausfall. Nach einer Chemotherapie wachsen die Haare manchmal sogar kräftiger als vorher nach. Bei einer Strahlentherapie kann ein dauernder Haarverlust entstehen, allerdings nur im direkt bestrahlten Bereich.

Gegen den Haarausfall gibt es kein sicher wirkendes Mittel. Bei einigen Zytostatika kann die Kühlung der Kopfhaut durch eine Eishaube den Haarausfall vermindern. Das Ergebnis kann individuell sehr unterschiedlich sein. Vorbeugende Behandlungen mit einem thymushaltigen Haarwasser können den Haarausfall meist nur bremsen und mildern.

Was Sie tun können

- Schon vor der Behandlung einen leicht zu pflegenden Haarschnitt machen lassen.
- Rechtzeitig eine Perücke besorgen, die gibt es auf Rezept.
- Während der Behandlung die Haare nicht strapazieren. Nur sanfte Shampoos benutzen; nach der Wäsche die Haare nur abtupfen, nicht rubbeln.
- Nur mit milder Wärme föhnen.
- Direkte Sonnenbestrahlung möglichst vermeiden.

Siehe auch GfBK-Kurz-Info: *Haut-, Haar- und Mundpflege bei Tumorerkrankungen*

Das, was vor uns liegt und das, was hinter uns liegt, ist nichts verglichen mit dem, was in uns liegt.

Ralph W. Emerson

Nebenwirkungen entgetreten Hautveränderungen

Unter einer Strahlentherapie können im bestrahlten Bereich mitunter leichte bis schwere Hautveränderungen auftreten. Das kann sich äußern in roten Flecken, Ausschlag, Jucken, Hautverfärbungen, Nässen oder Schilfern der Haut, in Blasenbildung oder Sonnenempfindlichkeit. Bei einer Chemotherapie sind Hautveränderungen selten; wenn, dann meist am ganzen Körper als eine Art Allergie.

Manche Veränderungen zeigen sich bei Bestrahlungen erst Wochen oder Monate nach der Therapie. Personen mit heller Haut sind häufiger betroffen. Oft sind Veränderungen wie braune Flecken, eine dunklere Hautfarbe oder Verdickungen bleibend.

Das kann helfen:

- Hautreinigung nur mit lauwarmem Wasser und weichen Tüchern; eventuell mit sehr milder, neutraler Seife. Die Haut nur abspülen und trocken tupfen. Die Bestrahlungsmarkierungen nicht abwaschen.
- Als Pflegemittel Baby-Öl oder Lotions auftragen, die Vitamin D und E enthalten. Kein Parfüm oder Deodorant benutzen.
- Die Haut so oft wie möglich der frischen Luft aussetzen, aber direkte Sonnenbestrahlung vermeiden.
- Nicht in Salzwasser oder gechlortem Wasser baden.
- Bei juckender Haut können lauwarme Basenbäder Linderung verschaffen. Einzelne juckende Stellen mit kalten, feuchten Packungen (Quarkwickel) oder Eiswürfeln behandeln.
- Bewährt hat sich bei leicht entzündeten Hautstellen das Auftragen von Combudoron® Salbe oder harnstoffhaltigen Salben. Auch Aloe-vera-Gel ist sehr wirksam.
- In schweren Fällen kann der Therapeut cortisonhaltige Salben verordnen.

Grundsätzlich gilt:

- Solange die Haut trocken ist, soll sie mit trockenen Mitteln (Puder, z. B. Wecesar® Puder von Weleda oder Babypuder) gepflegt werden.
- Nässende Haut soll feucht behandelt werden. Dazu eignen sich Öl-in-Wasser-Emulsionen oder Lotionen, zum Beispiel Calendula Lotion oder RaLife® Milch.

Siehe auch GfBK-Kurz-Info: *Strahlenreaktion der Haut sowie Haut-, Haar- und Mundpflege bei Tumorerkrankungen*

Zu folgenden in dieser Broschüre angesprochenen Themen erhalten Sie bei der **Biologischen Krebsabwehr** ausführliche Informationen. Diese und weitere Informationen können Sie mit der „Info-Anforderung“ auf den Seiten 41-42 am Ende dieser Broschüre anfordern.



Unsere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage zum Download www.biokrebs.de

- Broschüre: Ernährung und Krebs
- Info: Bewegung und Sport
- Info: Chemotherapie - Eine Entscheidungshilfe
- Info: Darmregulation
- Info: Enzyme
- Info: Fatigue
- Info: Heilpilze
- Info: Leberkrebs und Metastasen
- Info: Sauerstoff-Ozontherapie
- Info: Vitamine und andere Vitalstoffe
- Info: Wirksamkeitstest für Chemotherapie
- Info: Homöopathie
- Info: Ausleitung und Entgiftung
- Info: Säure-Basen-Haushalt

Die **Kurz-Infos** fordern Sie bitte telefonisch, schriftlich oder per E-Mail an (siehe Anschrift auf der Umschlagsseite).

- Kurz-Info: Ölkauen
- Kurz-Info: Ernährung bei Chemo-/ Strahlentherapie
- Kurz-Info: Haut-, Haar- und Mundpflege bei Tumorerkrankungen
- Kurz-Info: Mundschleimhaut und Mundgesundheit
- Kurz-Info: Strahlenreaktionen der Haut

Buchempfehlungen

Ganzheitliche Behandlung

Irmey, György Dr.

110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs
Trias Verlag, 3. überarbeitete Auflage, 2011
E-Book oder antiquarisch

Ulrich, Josef

Selbtheilungskräfte
Quellen der Gesundheit und Lebensqualität
Urachhaus Verlag, 6. Auflage 2021

Schreiber-Servan,
David

Das Antikrebs-Buch
Was uns schützt: Vorbeugen
und Nachsorgen mit natürlichen Mitteln
Goldmann Verlag, 2010

Ernährung

Bihlmaier,
Susanne Dr.

Tomatenrot + Drachengrün: 3 x täglich
Das Beste aus Ost und West - antikrebs-aktiv
und abwehrstark
Hädecke Verlag, 1. überarbeitete Auflage, 2023

Katz, Rebeca.

Das Kochbuch gegen Krebs
Riva Verlag, 2017

Béliveau, Richard
und Gingras, Denis

Krebszellen mögen keine Himbeeren
Kösel Verlag, Überarbeitete Neuauflage, 2018

Lebenswege

Turner, Kelly

9 Wege in ein krebsfreies Leben
Irisiana Verlag, 2015

Hoffnung auf ein krebsfreies Leben
Die 10 Schlüsselfaktoren der Heilung -
Geschichten von geheilten Menschen,
die Mut machen, *Irisiana Verlag, 2021*

Harbach-Dietz, I.

Ich bin sehr dankbar für mein Leben
Frauen berichten über Alternativen im Umgang
mit Krebs.
Orlanda Frauenverlag, 2. Auflage 2010
(Dieses Buch wird nicht mehr verlegt, kann über die GfBK
gegen eine Spende in Höhe von 5,- € angefordert werden.)

Schoen, Christel

Wege aus der lauten Stille des Schweigens
Persönliche Berichte von Krebsbetroffenen
und ihnen nahestehenden Menschen - ein Mutmach-
buch, *Books on Demand, 2. Auflage, 2016*

Sport und Bewegung

Blech, Jörg

Die Heilkraft der Bewegung: Wie Sie Krankheiten
besiegen und ihr Leben verlängern, *Fischer Taschen-
buchverlag, 2014, E-Book oder antiquarisch*

Eckhardt, Manuel

Das Anti-Krebs-Training
Humboldt Verlag, 2020

Interessante Internet-Adressen

Das Internet bietet dem interessierten Patienten eine Vielfalt von Informationen über seine Krankheit an. Die Qualität der angebotenen Informationen ist sehr unterschiedlich. Gute Anlaufstellen für Ihre Internetrecherche sind die Seiten offizieller Informationsstellen (zum Beispiel KID).

Um alle Informationen, die Sie aus dem Internet abrufen, richtig einordnen zu können, ist es sinnvoll zu überprüfen, ob zum Beispiel der Anbieter (Selbsthilfegruppe, universitäre Einrichtung etcetera) unabhängig ist oder ob hinter dem Angebot finanzielle Interessen stehen.

Seit 2012 wird die Internetseite der **Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.** jährlich von der renommierten Stiftung Gesundheit geprüft und mit dem Gütesiegel „Geprüfte Homepage“ ausgezeichnet.

Die Stiftung Gesundheit: www.stiftung-gesundheit.de ist unabhängig von Regierung, Parteien, Industrie, Verbänden und weltanschaulichen Gruppierungen. Ihre Aufgabe ist es, Transparenz im Gesundheitswesen zu schaffen und praktische Orientierungshilfe zu bieten.

Das Gütesiegel der Stiftung Gesundheit bedeutet, dass die Internetseite in qualifizierter Weise über gesundheitsrelevante Themen und Zusammenhänge informiert, um Transparenz und Sicherheit für Patienten zu fördern.

Auf www.biokrebs.de finden Sie neben Informationen zu biologischen, ganzheitlichen Therapien auch aktuelle Vortrags- und Veranstaltungstermine. Auch Adressen von Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten, die ganzheitliche Therapien durchführen und Adressen von Kliniken, die ganzheitliche Therapien anbieten, können eingesehen werden.

- **KID - Krebsinformationsdienst**

Die Seiten des Krebsinformationsdienst im Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg bieten übersichtliche Informationen nicht nur für Patienten mit vielen Adressen und Links.

www.krebsinformation.de

- **www.krebs-webweiser.de**

Auf dieser Internetseite finden Sie eine Auflistung nützlicher Web-Adressen. Die hier aufgeführten Informationen sind in erster Linie schulmedizinisch ausgerichtet.



Interessante Internet-Adressen

Austausch mit Patienten im Internet

- **Informationsnetz für Patienten**

Die Homepage des Informationsnetzes für Krebspatienten und Angehörige bietet Informationen zu einzelnen Krebsarten (Linksammlungen: Selbsthilfegruppen, Verbände, Renten- und Kostenträger, Behörden, Medizinische Einrichtungen, Beratungsstellen, Erfahrungsberichte anderer Betroffener).

www.inkanet.de

- **Krebskompass**

Der Krebs-Kompass wird von der gemeinnützigen Volker Karl Oehlich-Gesellschaft e.V. betrieben. Ziel ist es, das Internet für Krebspatienten und Angehörige als Informationsquelle nutzbar zu machen.

Der Krebs-Kompass soll Sie bei Ihrem Weg durch das Informationsangebot im Internet begleiten und Ihnen dabei helfen, auf dem kürzesten Weg seriöse und aktuelle Informationen zu finden.

Im größten deutschen Chat für Krebspatienten und Angehörige können Sie 24 Stunden am Tag mit anderen Betroffenen nützliche Infos austauschen oder „einfach nur reden“. Das Forum von Krebs-Kompass ist ebenfalls sehr stark frequentiert.

www.krebskompass.de

- **Lichtblicke für Krebspatienten**

Die Website Lichtblicke für Krebspatienten ist ein Informationsquelle (Online-Events, Gesprächsrunden und Interviews) rund um das Thema Krebstherapie mit dem Schwerpunkt Biologische Krebsmedizin.

www.integrative-krebsmedizin.info

Begriffe aus der Krebsmedizin

Jeder Betroffene wird bei der Diagnose und der Behandlung mit Begriffen konfrontiert, die er oft zum ersten Mal hört und nicht richtig einordnen kann. Einige wichtige seien hier erklärt:

adjuvant

Die Behandlung wird ergänzend durchgeführt, sie soll eine kurative Maßnahme unterstützen sowie erreichte Erfolge absichern und Rückfälle verhüten oder verzögern.

adjuvante Chemotherapie

Chemotherapie, die nach chirurgischer Tumorentfernung eingesetzt wird, um eventuell vorhandene kleinste Tumorabsiedlungen abzutöten.

Anämie

Blutarmut = Verminderung der roten Blutkörperchen

Antiemetika

Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen

Bisphosphonate

Medikamente, die den Abbau von Knochensubstanz hemmen und vor allem bei Metastasen im Knochensystem zum Einsatz kommen.

Chemotherapie

siehe Zytostatika

Darmflora

Aufbau der Darmschleimhaut als wichtiges Organ der Immunabwehr mit einer Vielzahl von Mikroorganismen beziehungsweise gesunden Darmbakterien.

Darmregulierung

Wiederaufbau und Stärkung der gesunden und natürlichen Darmflora durch Vollwert-Ernährung und Zuführung gesunder Darmbakterien.

Enzyme

für den Stoffwechsel unentbehrliche Eiweißkörper, die viele biochemische Vorgänge erst ermöglichen.

Erythrozyten

Rote Blutkörperchen

Freie Radikale

winzige, sehr aggressive Molekülverbindungen, die die Zellwände schädigen, bis in den Zellkern vordringen und dort das Erbgut so verändern, dass Krebszellen entstehen können.

Hochdosis - Chemotherapie	Chemotherapie mit sehr hoher Dosierung von Chemotherapie-Medikamenten und gegebenenfalls anschließendem Aufbau des zerstörten Knochenmarks durch eine Stammzelltherapie.
Hyperthermie	Überwärmung der Tumorzellen mittels Mikrowellen, Radiowellen, Ultraschallwellen oder Infrarotstrahlen.
Interferon	Botenstoff des körpereigenen Immunsystems
Interleukin	Botenstoff des körpereigenen Immunsystems
Kanne Brottrunk®	milchsauer vergorenes, alkoholfreies Gärgetränk aus Brot.
kanzerogen	krebsauslösend
kurativ	mit der Behandlung wird eine Heilung angestrebt
Laxantien	Abführmittel
LavesColi -Extrakt	Abgetöte E. coli-Bakterien; bzw. deren Stoffwechselprodukte (Colibiogen® und Synerga®)
Leukopenie	Verminderung der weißen Blutzellen
Leukozyten	Weißer Blutkörperchen, deren Aufgabe es ist, den Menschen vor Krankheitserregern und Tumorzellen zu schützen.
Lymphozyten	Untergruppe der Leukozyten, Zellen der Immunabwehr
maligne	bösartig
Mikrobiologische Therapie	siehe Darmsanierung
Mikrometastasen	kleinste Ansammlungen von Tumorzellen
Neoadjuvante Chemotherapie	oder primäre Chemotherapie; Chemotherapie, die eingesetzt wird, um einen großen Tumor vor der Operation zu verkleinern.
palliativ	Die Behandlung soll Beschwerden beseitigen oder lindern und die Lebensqualität verbessern. Prinzipiell ist eine Heilung in diesem Stadium nicht mehr zu erwarten.
Radikalfänger	Substanzen (zum Beispiel Vitamine), die freie Radikale abbauen helfen.
Radiotherapie	Strahlentherapie
Rezidiv	Bezeichnung für einen Rückfall, der sowohl am Ursprungsort des Tumors (Lokalrezidiv) oder auch als Fernmetastase eintreten kann.
Spurenelemente	Ergänzende oder lebensnotwendige Nahrungsbestandteile, in geringen Mengen im Organismus vorhanden, notwendig zur Ausführung von Steuer- und Regelungsfunktionen im Körper mit immunstimulierender Wirkung, beispielsweise Selen, Zink, Kupfer, Eisen.

supportiv	unterstützend
Symbioselenkung	siehe Darmsanierung
systemisch	werden Therapien genannt, die nicht nur auf dem Krankheits-herd, sondern auf den ganzen Organismus einwirken, wie die aller-meisten Formen der Chemotherapie.
Thrombozyten	Blutplättchen, für die Blutgerinnung notwendig.
Toxizität	Giftigkeit einer Substanz, zum Beispiel bei Chemotherapie.
Wachstums-faktoren	Zellhormone, welche die Vermehrung von Vorläufern der Blutzellen anregen und damit die Blutbildung (Hämatopoese) fördern.
Zytostatika	Mittel, die Zellen (griechisch: Zyto) am Wachstum hindern sollten. Diese Zellgifte werden bei der Chemotherapie eingesetzt.
zytotoxisch	zellschädigend



Bewusste Gesundheit
Immerwährendes Kalendarium inklusive CD
von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Mit Heilübungen, täglichen Anregungen und Affirmationen. Das Kalendarium möchte Ihnen Anregungen geben, sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen. Für jeden Tag hat die GfBK eine heilsame Affirmation ausgesucht. Auf der dazugehörigen CD hören Sie von den Autoren kurze und einfach auszuübende Atem-, Körper- und Meditationsübungen, damit Sie sich täglich ein paar Minuten bewusst Ihrer Gesundheit widmen können.

Spende 12,- € (inkl. CD)



Chakrade – Heilbotschaften
inklusive CD
Heilkraft in Dir
von Dr. Ebo Rau und Heike Schäferling und Silke Kugler

Lassen Sie sich von den vielen positiven Heilbotschaften in Text und Bild aus der Natur berühren. Das Kalendarium macht eine Reise durch die sieben Energiezentren unseres Körpers, inspiriert uns mit vielen liebenswerten Details von Pflanzen und Tieren, nennt heilsame Affirmationen gegen Störfaktoren und vermittelt ein wahres Feuerwerk heilsamer Anregungen. Die beiliegende CD beinhaltet leicht auszuführende Heilmeditationen.

Spende 12,- €



Carpe Vitam
Liebe das Leben –
Lebe dein Leben
Dr. Ebo Rau /
Vorwort: Dr. György Irmey

Ein Kalendarium mit täglichen Anregungen zur Aktivierung der Lebens- und Selbstheilungskraft; mit frohen, lebensbejahenden, besinnlichen und auch lustigen Texten und Bildern. Der Autor gibt Impulse für Zuversicht, Lebensmut und Liebe, die besonders in schwierigen Lebenssituationen hilfreich sein können.

Spende 9,- €



Impulse von Mensch zu Mensch
von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Immerwährender Taschenbuchkalender mit täglichen Anregungen zur Krankheits-, Konflikt- und Lebensbewältigung.

Mit diesem Kalendarium möchten wir Ihnen bewusst positive Anregungen vermitteln, denn in schwierigen Lebenssituationen brauchen wir ganz dringend gute „Impulse von Mensch zu Mensch“.

Spende 9,- €

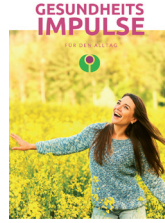


Alles zu seiner Zeit von Dr. Ebo Rau

Dr. Ebo Rau zeigt in dem ersten seiner immerwährenden Kalendarien auf, wie man sich auch gerade in Grenzsituationen neue Lebensräume eröffnet und weist damit Wege zu einem vertieften Leben.

Es geht um die Kunst, Lebensfreude zu suchen und zu finden, den Mut, Neues und Ungewohntes zu wagen und um die Kraft, die aus einer Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung getragenen Lebenseinstellung erwächst.

Spende 9,- €



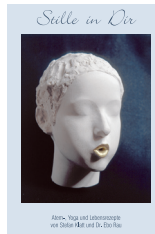
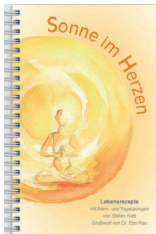
Gesundheitsimpulse für den Alltag Broschüre von Dr. György Irmeý et al.

Ein ständiger Begleiter mit einfachen und hilfreichen Alltagstipps für Körper, Geist und Seele.

Jeden Monat begleiten wir Sie mit praktischen Tipps, Übungen und saisonalen Rezepten.

Integrieren Sie diese Impulse in Ihren Alltag und stärken Sie damit das innere Gleichgewicht, Gesundheit und Ihre Lebensenergie.

Spende 9,- €



Kalendarien: Atem-, Yoga- und Lebensrezepte von Stefan Klatt

Stefan Klatt ist Atem- und Yogalehrer. Mit seinen drei Kalendarien führt er die Leserschaft heran an zahlreiche einfach und alltäglich praktikierbare Atem- und Yogaübungen zusammen mit täglichen Affirmationen, ansprechenden und einprägsamen Fotos und Illustrationen.

„Meine Kalendarien widme ich all denen, die ihr körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden verbessern wollen und auf diesem Weg Yogastellungen, Atemübungen und gedankliche Inspiration einbeziehen möchten.“

Spende je 9,- €



**Hörbuch
Mit dem Herzen heilen**
Zwei CDs mit den besten
Gedichten und Geschichten
aus unseren immerwähren-
den Kalendarien, gelesen
von Dr. Ebo Rau und
Dr. György Irmey.

Mit dem Hörbuch haben Sie stets einen treuen Wegbegleiter an Ihrer Seite. Sie können jederzeit auf diese Heilungshilfe zurückgreifen. Es geht dabei um die Kunst, Lebensfreude auch in schwierigen Lebenssituationen zu suchen und zu finden.

Heilen Sie selbst mit dem Herzen!

Spende 9,- €



Info

- Der Erlös kommt zu 100 % der GfBK zugute.
- Alle Benefizartikel erhalten Sie gegen eine Spende zuzüglich Versandkosten. Sie können die Benefizartikel mit dem Anforderungsformular (siehe Rückseite) oder direkt über unsere Zentrale Beratungsstelle anfordern.
- Die vorgegebenen Preise können Sie selbstverständlich nach oben aufrunden. Versandkosten: für 1-4 Benefizartikel: 2,- €, ab 5 Benefizartikeln berechnen wir 5,- €
- Karitative Einrichtungen erhalten die Benefizartikel zum Selbstkostenpreis von 5,- € (Mindestbestellung 20 Stück).
- Weitere aktuelle Benefizartikel finden Sie auch auf unserer Internetseite: <https://www.biokrebs.de/helfen-spenden/benefizartikel>



**CD Dankbarkeit von
Herzen – meditative
Heilimpulse**
von Dr. Ebo Rau und
Dr. György Irmey

Für so Vieles dürfen wir in unserem Leben dankbar sein. Viele kleine Dinge sind so selbstverständlich geworden, dass wir diese gar nicht mehr achten wollen. Mit jedem liebevollen Gedanken der Dankbarkeit setzen Sie Impulse für Heilungsprozesse.

Auf dieser CD hören Sie viele, die Seele berührende Gedanken - verstärkt durch die wunderbare Musik von Günther Baumgärtner.

Spende 12,- €



**Meine Gedanken -
Meine Notizen**
Notizbuch von
Dr. György Irmey

Häufig gehen Besinnung und Hoffnung in der Hektik des Alltags unter. In diesem Notizbuch finden Sie unterstützende, zum Nachdenken anregende Sätze zusammen mit stimmungsvollen Bildern. Die vielen freien Seiten bieten Ihnen ausreichend Platz für Ihre eigenen Gedanken und Notizen.

Spende 5,- €

Benefizartikel-Anforderung



Bitte senden Sie mir folgende Benefizartikel:

Stück	Bewusste Gesundheit mit Heilübungen auf CD	12,00 €
Stück	Carpe Vitam Liebe das Leben – Lebe dein Leben	9,00 €
Stück	Chakrade-Heilbotschaften mit Meditationsübungen auf CD	12,00 €
Stück	Impulse von Mensch zu Mensch Immerwährendes Kalendarium	9,00 €
Stück	Alles zu seiner Zeit Aktivierung der Selbstheilungskräfte	9,00 €
Stück	Gesundheitsimpulse für den Alltag	9,00 €
Stück	Aufatmen + frei sein! Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen	9,00 €
Stück	Sonne im Herzen Lebensrezepte mit Atem- und Yogaübungen	9,00 €
Stück	Stille in Dir Atem- Yoga und Lebensrezepte	9,00 €
Stück	Hörbuch Mit dem Herzen heilen Doppel CD	9,00 €
Stück	CD Dankbarkeit von Herzen Meditative Heilimpulse	9,00 €
Stück	Meine Gedanken - Meine Notizen Notizbuch	5,00 €



Benefizartikel-Anforderung



Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte senden Sie Ihre Benefizartikel-Anforderung an:

Post:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

oder **Fax** 06221 1380220

oder **E-Mail:** information@biokrebs.de

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zum Datenschutz auf Seite 42.





Beratungs- und Informationsangebot der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Diagnose Krebs – kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheiten und Ängste aus. In dieser schwierigen Situation steht die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) seit 1982 allen Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite.

Erfahrene Mitarbeiterinnen und der ärztliche Beratungsdienst informieren und begleiten Patienten auf ihrem Heilungsweg – menschlich, ganzheitlich und unabhängig.

Meist erfolgt zunächst der Versand entsprechender Informationsmaterialien, um dem Anrufer die Möglichkeit zu geben, seine Kenntnisse zu vertiefen.

Bei spezifischen Fragen bieten wir Ihnen einen Gesprächstermin (telefonisch oder persönlich) mit unserem ärztlichen Beratungsdienst und unseren Beraterinnen aus den Bereichen Psychoonkologie und Ernährungsberatung an.

Info-Telefon: 06221 138020

Wenn Sie unser Info-Telefon anrufen, sind Sie mit einer Mitarbeiterin der Zentralen Beratungsstelle in Heidelberg verbunden. Hier werden Sie zur Auswahl von Informationsmaterial beraten, erhalten umfassend Auskunft zu organisatorischen Fragen und werden an andere Institutionen und Beratungsstellen weitergeleitet. Gespräche mit unseren ärztlichen Beratungsdienst vereinbaren Sie bitte ebenfalls unter dieser Telefonnummer.

Ärztliche Beratung

Die ärztlichen Berater:innen geben individuelle Orientierungs- und Entscheidungshilfen. Sie helfen Ihnen, unterschiedliche Ansätze bei der Krebsbehandlung zu bewerten. Für die Beratung ist es hilfreich, wenn Ihnen unser Informationsmaterial bekannt ist und Ihr aktueller Arztbericht vorliegt. Sinnvoll ist es ebenfalls, wenn Sie sich im Vorfeld Ihre wichtigsten Fragen notieren.

Bitte haben Sie Verständnis, dass sich unsere Beratungen an Krebspatienten und deren engste Angehörigen (Ehe-/Lebenspartner/Kinder) wendet. Medizinische Fragen zu Patienten, die nicht in diesem engen verwandtschaftlichen Verhältnis stehen, können wir nicht beantworten.

Die Möglichkeiten der Beratung und Information im Detail finden Sie auf der folgenden Seite. 

GfBK-Beratung

Terminvereinbarung (telefonisches/persönliches Gespräch)

Wir führen die Ärztliche Beratung sowohl persönlich vor Ort in unseren Beratungsstellen Berlin, Hamburg, Heidelberg (Zentrale), München, Stuttgart und Wiesbaden als auch telefonisch durch. Bitte wenden Sie sich an die jeweilige Beratungsstelle, um einen Termin zu vereinbaren. Kontaktdaten siehe Rückseite der Broschüre.

Schriftliche ärztliche Beratung:

Gerne beantworten wir auch Ihre schriftlichen Anfragen. Sofern Ihnen Befunde vorliegen, haben Sie die Möglichkeit, uns diese als Anlage beizufügen. Bitte verwenden Sie für Ihre Anfrage unser Beratungsformular auf der Website:

<https://www.biokrebs.de/beratung/individuelle-beratung/e-mail-anfrage-aerztliche-beratung>

Ihre Anfrage wird, je nach Beratungsaufkommen, etwa innerhalb einer Woche beantwortet. Alternativ können Sie uns Ihre Befunde **nach vorheriger Terminvereinbarung** mit der Brief-post oder per Fax zusenden:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Ärztliche Beratung
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg
Fax: 06221 1380220

Informationsschriften

Unsere Broschüren und Informationsblätter bieten Patienten, Angehörigen und Interessierten ausführliche Hinweise und Anregungen. Die Themenvielfalt ist groß und wird laufend erweitert. Dennoch kann es sein, dass Sie das gewünschte Thema nicht finden.

In solchen Fällen wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale Beratungsstelle in Heidelberg. Unser Informationsmaterial versenden wir kostenfrei. Ihrer Bestellung legen wir einen Überweisungsträger bei und bitten um eine freiwillige Spende ab 5,00 €.

Ab Seite 41 finden Sie eine Übersicht, der Informationen die Sie bei uns anfordern können. Der Versand per Post erfolgt innerhalb der nächsten drei Werktage.

Helfen Sie Betroffenen und ihren Angehörigen mit Ihrer Spende/Mitgliedschaft

Diagnose Krebs - kaum eine Erkrankung löst mehr Unsicherheit und Ängste aus.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. steht seit 1982 an Krebs Erkrankten und ihren Familien mit unabhängigem, ganzheitlich - medizinischem Rat zur Seite.

Ausschließlich über Spenden und Mitgliedschaften werden kostenlose ärztliche Beratungen, kostenlose ärztliche Beratungen, Infomaterial, Veranstaltungen und Beratungsstellen an 6 Standorten in Deutschland finanziert - in Berlin, Hamburg, Heidelberg, Wiesbaden, München und Stuttgart.

Helfen Sie mit Ihrer Spende oder Mitgliedschaft die Qualität dieser Arbeit aufrechtzuerhalten. Auch kleine Beträge bewegen viel!

Davon profitieren Ratsuchende und Betroffene



 **Biologische Krebsabwehr e.V.**
menschlich · ganzheitlich · unabhängig



Liebe Freundinnen und Freunde der GfBK!

Krebs ist keine lokale Erkrankung. Die Entstehung von Krebs ist vielmehr ein komplexer Prozess, der viele Ursachen hat.

Eine Behandlung des ganzen Menschen als körperliche, seelische und geistige Einheit unterstützt daher langfristig den Heilungsprozess.

Die GfBK setzt sich unabhängig und ohne öffentliche Förderung für eine ganzheitliche Medizin ein, in der sich unterschiedliche Behandlungswege sinnvoll ergänzen.

Unterstützen Sie uns bei dieser Arbeit, mit Ihrer Spende oder Ihrer Mitgliedschaft?

Das wäre wunderbar!

Herzlich Ihr

Dr. med. György Irmei
Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Die GfBK ist als gemeinnützig anerkannt. Unsere Informations- und Beratungsangebote stehen kostenfrei zur Verfügung

Spendenkonto
Volksbank Kurpfalz eG
IBAN DE17 6709 2300 0033 2384 01
BIC GENODE61WNNM

Werden Sie Mitglied bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.!

Mitgliedschaft

- Ich möchte die Arbeit der GfBK unterstützen und Mitglied der GfBK e. V. werden.
- Mein Jahresbeitrag soll _____ Euro betragen (ab 90,- Euro für Privatpersonen, ab 120,- Euro für Therapeuten). Mitglieder erhalten vierteljährlich die **Mitgliederzeitschrift momentum - gesund leben bei Krebs**.

Freundes-/Förderkreis

Ich möchte die Arbeit der GfBK mit einer

- vierteljährlichen Spende von _____ Euro unterstützen.
- halbjährlichen Spende von _____ Euro unterstützen.
- jährlichen Spende _____ Euro unterstützen.

Bei einer jährlichen Spende ab 50,- € nehmen wir Sie in unseren **Freundes-/Förderkreis** auf und Sie erhalten zweimal jährlich unser Mitteilungsblatt: **momentum - aktuell** sowie einmal im Jahr eine Komplettausgabe der Mitgliederzeitschrift: **momentum**.

Gewünschte Versandart

- Digital per E-Mail Druckversion per Post

Name _____ Vorname _____

Straße, Nr. _____ Postleitzahl, Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Gewünschte Zahlweise bitte ankreuzen

- per Bankeinzug SEPA-Lastschriftmandat Überweisung nach Beitragsmitteilung

Um die Verwaltungskosten so gering wie möglich zu halten, bitten wir Sie, am Lastschriftverfahren teilzunehmen. Ich ermächtige die GfBK e. V. Heidelberg, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der GfBK e. V. Heidelberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Zahlungsempfänger: GfBK e. V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91ZZZ00000574608.

IBAN _____ BIC _____

Kreditinstitut _____

Ort, Datum, Unterschrift _____

Sie können uns Ihre Mitgliedschaftsanmeldung per Post schicken oder faxen: 06221-13 80 220

Sie haben auch die Möglichkeit der Online-Anmeldung auf unserer Webseite:

Für Mitglieder: <https://www.biokrebs.de/gfbk/mitglied-werden>

Für Freunde/Förderer: <https://www.biokrebs.de/gfbk/foerderer-werden>

Bitte beachten Sie unsere Hinweise zum Datenschutz auf Seite 42.

Unsere Informationen

Wir begleiten Patienten auf der Suche nach ihrem persönlichen, ganzheitlichen Heilungsweg. Unsere Informationsschriften werden von erfahrenen naturheilkundlich tätigen Ärzten erstellt und informieren unabhängig von wirtschaftlichen Interessen und können mit diesem Formular grundsätzlich kostenfrei bestellt werden.

Mit Ihrer Spende ab 5,- € ermöglichen Sie uns, die zahlreichen Broschüren und Informationsblätter für alle kostenfrei bereit zu stellen. Ihrer Bestellung legen wir einen Überweisungsträger für Ihre freiwillige Spende bei.

GfBK-Infofaltblatt

■ Ganzheitliche Beratung bei Krebs

GfBK Broschüren

■ Wege zur Gesundheit	■ Wege zum seelischen Gleichgewicht
■ Ernährung und Krebs	■ Brustkrebs ganzheitlich & individuell behandeln
■ Nebenwirkungen aggressiver Therapien	■ Stärke Deinen Beckenboden

GfBK Informationsblätter

Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs
Ausleitung und Entgiftung
Bachblüten bei Krebserkrankungen
Bauchspeicheldrüsenkrebs
Bewegung und Sport
Blasenkrebs
Chemotherapie - Eine Entscheidungshilfe
Darmkrebs
Darmregulation
Der mündige Krebspatient
Diagnose Krebs
Eierstockkrebs
Enzyme
Erdstrahlen
Fatigue
Ganzheitliche Zahnmedizin
Gebärmutterkrebs
Geistiges Heilen
Glutathion
Hautkrebs
Heilpilze
Hirntumore/Weihrauch
Homöopathie
Hyperthermie
Hyperthermie Kostenerstattung
Immunstärkung
Klinikliste
Knochenstärkung bei Osteoporose und Knochenmetastasen

Kostenerstattung
Kosten biologischer Therapien
Krebs bei Kindern
Leberkrebs
Leukämien /Myelome/Lymphome
Lungenkrebs
Lymphödeme
Magenkrebs
Misteltherapie
Patientenaufklärung in der Praxis
Prostatakrebs
Säure-Basen-Haushalt
Sauerstoff-Ozontherapie
Schmerzfrei bei Krebs
Selbstbestimmung und Therapiefreizeit
Selen
Selen Kostenerstattung
Spontanheilung
Stressreduktion
Thymusextrakte-und Peptide
Tumorimpfung
Tumormarker
Visualisierungen
Vitamin D - ein wichtiger Schutzfaktor
Vitamine
Wirksamkeitstest für Chemotherapie
Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs
Richtig vererben-worauf achten ?

Info-Anforderung



Unsere Informationen
finden Sie auch auf unserer
Homepage zum Download
www.biokrebs.de

Zeitschriften

■ Probeexemplar **momentum - gesund leben bei Krebs** (Mitgliederzeitschrift)

■ Probeexemplar **momentum - aktuell** (Mitteilungen für Freunde und Förderer)

Fachinformationen für Therapeuten

■ Broschüre: Komplementäre Krebsmedizin

■ Flyer zur Auslage

Absender* (Blockschrift oder Stempel erbeten)

Name:

Vorname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

E-Mail:

Telefon:

Bitte senden Sie Ihre Info-Anforderung an:

Post:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.
Postfach 10 25 49
69015 Heidelberg

oder Fax 06221 1380220

oder **E-Mail:** information@biokrebs.de

* Datenschutzhinweis: Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Personenbezogene Daten werden nur erfasst und gespeichert, sofern dies im gesetzlichen Rahmen erlaubt ist oder Sie diese Angaben freiwillig machen. Ihre Daten werden ausschließlich von uns und beauftragten Versand-Dienstleistern genutzt. Sie haben das Recht, jederzeit Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten zu erhalten, Ihre Daten zu korrigieren oder der Speicherung Ihrer Daten zu widersprechen.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Datenschutzhinweisen auf unserer Homepage: www.biokrebs.de/datenschutz



Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der Krebspatient:innen, Angehörige und Therapeut:innen unterstützt. Die GfBK wurde 1982 gegründet. Sie ist die zentrale Anlaufstelle für Patient:innen, Angehörige und Ärzt:innen, um sich unabhängig und gründlich über die Möglichkeiten und Grenzen von Schul- und Komplementärmedizin zu informieren. Mit über 15.000 Mitgliedern, Förderer:innen und Spender:innen ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum.

Unterstützen auch Sie die Biologische Krebsabwehr!

Die Arbeit der GfBK wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden finanziert. Die GfBK erhält keine staatlichen Fördergelder und lehnt eine Unterstützung durch die pharmazeutische Industrie ab.

Mitglieder unterstützen unsere Arbeit mit einem jährlichen Betrag von 90,- €, Ärzte und Therapeuten 120,- € für Einzelpersonen.

Förderer unterstützen unser Anliegen mit einer jährlichen Spende. Ab einer Spende von 30,- € / Jahr erhalten Sie mehrmals im Jahr unsere Mitteilungen **momentum - aktuell**.

Das unterstützen Sie durch Ihre Mitgliedschaft oder Spende:

- Ganzheitliche fachärztliche Beratung
- Unabhängig, kostenfrei, individuell für Betroffene und ihre Familien
- Umfassende Infos zu schulmedizinischen und begleitenden Therapiemöglichkeiten
- 5 regionale Beratungsstellen in Deutschland
- 40 Jahre Erfahrung

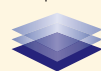
Spendenkonto:

Volksbank Kurpfalz eG · IBAN: DE17 6709 2300 0033 2384 01 · BIC: GENODE61WNM



Zuwendungen an „Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.“ sind gemäß § 10 b Abs. 1 EStG oder nach § 9 Nr. 3 a KStG steuerlich abzugsfähig. Bei Zuwendungen unter 300,- € ist der Bankbeleg als Zuwendungsbescheinigung ausreichend. Für Zuwendungen über 200,- € wird eine gesonderte Zuwendungsbescheinigung ausgestellt.

Ihre Spende kommt an. Mit der Selbstverpflichtungserklärung leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Wo Sie uns erreichen können

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.

Beratungsstelle Berlin

Fritz-Reuter-Str. 7 · 10827 Berlin
Tel. 030 3425041 · Fax 030 86421919
E-Mail: gfbk-berlin@biokrebs.de

Beratungsstelle Hamburg

Waitzstr. 31 (VHS-West, Gebäude 2)
22067 Hamburg · 22607 Hamburg
Tel. 040 6404627
E-Mail: gfbk-hamburg@biokrebs.de

Beratungsstelle Heidelberg (Zentrale)

Voßstr. 3 · 69115 Heidelberg
Postfach 10 25 49 · 69015 Heidelberg
Tel. **06221 13802-0** · Fax 06221 13802-20
E-Mail: information@biokrebs.de

Beratungsstelle München

Schmied-Kochel-Str. 21 · 81371 München
(U3/U6 Implerstraße)
Tel. 089 262690
E-Mail: gfbk-muenchen@biokrebs.de

Beratungsstelle Stuttgart

Blosenbergstr. 38 · 71229 Leonberg
Tel. 07152 9264341 · Fax 07152 9264344
E-Mail: gfbk-stuttgart@biokrebs.de

Beratungsstelle Wiesbaden

Bahnhofstr. 39 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 376198 · Fax 0611 3086392
E-Mail: gfbk-wiesbaden@biokrebs.de

Die regionalen Beratungsstellen sind nicht täglich besetzt.
Die Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite unter
Beratung/Unsere Beratungsstellen.

Sie erreichen uns im Internet unter: www.biokrebs.de

