

Komplementäre Verfahren bei Nebenwirkungen durch Krebstherapien

Netzwerk komplementäre Onkologie Rheinhessen-Nahe

Netzwerk komplementäre Onkologie Rheinhessen-Nahe

1. Gründung 2018 (alle onkologischen Klinikabteilungen und eingebundenen Praxen am KH Marienwörth Bad Kreuznach)
2. 2018-2019 Gemeinsame Erstellung von Beratungsinhalten
3. 2019 Beginn regelmäßiger Gruppenberatungen von Patienten/-innen und Familienangehörigen
4. Erstellung von Beratungsflyern für Patienten/-innen

Komplementäre Medizin

– Begleitbehandlung onkologischer Therapien

Sport und Bewegung

Psychoonkologie

Mikronährstoffe

Hautreizung – Dermatitis

- bei Strahlentherapie
- bei Chemotherapie

Schleimhautreizung - Mukositis

Veränderter Speichelfluss

- Mundtrockenheit
- dickflüssige Speichelkonsistenz

Komplementäre Medizin

– Begleitbehandlung onkologischer Therapien

Durchfall - Diarrhoe

Verstopfung - Obstipation

Übelkeit – Nausea

Appetitlosigkeit

Gewichtsverlust

Fatigue - Müdigkeit

Polyneuropathie

Hirnleistungsstörungen

Spezielles

Sport und Bewegung



Strahlentherapie RheinMain
Mainz • Rüsselsheim • Bad Kreuznach
Dr. med. Ute Metzmann
Dr. med. Gabriele Lochhas
PD Dr. med. Ralph Mücke



Brustzentrum

Darmzentrum



Komplementäre Medizin - Bewegung und Training

Alle Krebspatienten profitieren in vielen Krankheitssituationen davon, körperlich aktiv zu sein oder sich sportlich zu betätigen
Untersuchungen belegen den positiven Einfluss auf die Psyche
Zwischen der körperlichen Aktivität und der Anti-Krebs-Wirkung gibt es einen direkten Zusammenhang

- Sport ist ein wichtiger Bestandteil der Prävention und der Rehabilitation
- durch Sport werden viele Körperfunktionen unterstützt und verbessert, auch die Immunabwehr

Komplementäre Medizin - Bewegung und Training

Grundsätzlich eignen sich alle Sportarten, die auf Kraft, Koordination und Ausdauerleistung abzielen:

Joggen, Walking, Wandern / strammes Spazierengehen
Fahrrad fahren, Schwimmen,
Ballsportarten,
auch Fitnessstudio / Gerätetraining

Der Erfolg ist abhängig

- von der ausgesuchten Sportart
- der Kontinuität
- der maßvollen Abstimmung auf die jeweilige Situation
- und natürlich dem Spaßfaktor
 - aber bitte vorher den Arzt fragen (wieviel und was ist erlaubt) !!

Spezielles

Psychoonkologie



Strahlentherapie RheinMain
Mainz • Rüsselsheim • Bad Kreuznach
Dr. med. Ute Metzmann
Dr. med. Gabriele Lochhas
PD Dr. med. Ralph Mücke



Brustzentrum

Darmzentrum



Die psychoonkologische Betreuung ist ein Angebot für jede Patienten/ Patientin im Rahmen der Behandlung in unserem Brust – und Darmzentrum.

Das Ziel : Unterstützung bei

- der Bearbeitung von negativen Gefühlen wie Angst, Depression, Hoffnungslosigkeit oder Hilflosigkeit
- der Verbesserung des Selbstwertgefühls und der Einstellung zur Krebserkrankung
- der Akzeptanz krankheits- und therapiebedingter körperlicher Veränderungen (z.B. nach Anlage Darmausgang, nach Brustamputation...)
- der Neuorientierung im Alltag

spezifische psychoonkologische Interventionen

→ Verfahren erlernen, die man selbst weiter anwenden kann zur Reduktion von Schmerzen oder Übererregung, zur Reduktion von Stressreaktionen während und nach der Behandlung:

- Imaginationsübungen: Entwicklung bildlicher Vorstellungen, die die Linderung von Symptomen unterstützen (Heilungsbild)
- auch in Form von Texten (‘ Mantras ’)
- oder in Form von Übungen zur Orientierung im Hier und Jetzt

- Einüben von Entspannungsverfahren: Unterschiede zwischen angespannten und entspannten Muskelgruppen kennenlernen (gut gegen Schmerzen einsetzbar)
 - z. B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training
 - Qi Gong

Spezielles

Mikronährstoffe

(Stoffe, die für den Stoffwechsel notwendig sind ohne dass sie Energie liefern zB. Vitamine, Spurenlemente, Mineralstoffe, bestimmte Pflanzeninhaltsstoffe)

Mikronährstoffe

- 1. vermehrtes Augenmerk auf: Folsäure - Selen - Vitamin D**
- 2. Empfehlung zur Labordiagnostik vor Substitution**
die Bestimmung der Serumspiegel von Selen oder Vitamin D ist keine Kassenleistung wenn kein Mangel besteht
- 3. Empfehlung zum Ausgleich von Mangelsituationen**
- 4. Vermeidung von kritiklosen Megadosierungen**
- 5. Vermeidung von Interaktionen verschiedener Stoffe mit Chemotherapien**

Mikronährstoffe während der Tumorthherapie – Empfehlung zur täglichen Substitution

Selen:	100 - 200 µg
Vitamin D:	1000 IE /Tag oder 20.000 IE/Woche
Folsäure:	500 µg
Vitamin C:	200 - 500 mg
Vitamin E:	50 - 200 mg
Zink:	12 - 25 mg

Wechselwirkungen von Mikronährstoffen mit onkologischen Verfahren - **Schwächungen**

Mikronährstoff	Onkologisches Verfahren
Johanniskraut	Irinotecan, Capecitabin Bortezomib, Imatinib
Grapefruit	Cyclophosphamid Etoposid
Glutamin und Folsäure	Methotrexat
Vitamin A	5-FU
Vitamine E, C, A und Glutamin	Doxorubicin
Klassische Antioxidantien	Mitomycin C und Bleomycin
Grüner Tee	Bortezomib
Vitamin C (1g/Tag)	Bortezomib
Glutathion	Etoposid und Etoposid-Metaboliten

Wechselwirkungen von Mikronährstoffen mit onkologischen Verfahren - Verstärkungen

Mikronährstoff	Onkologisches Verfahren
Johanniskraut	Vorsicht bei Therapie mit : Cyclophosphamid Etoposid Strahlentherapie
Grapefruit	Imatinib
Vitamin D	Rituximab (gewünscht)

Spezielle Nebenwirkungen

Dermatitis - Hautreizung

Prophylaxe und Therapie der
strahlenbedingten
Hautentzündung (Dermatitis)



komplementär		
Prophylaxe	Therapie	<u>kein Effekt</u>
lokal <u>Calendula Salbe</u> getested gegen Trolamin (nichtsteroidale Wundsalbe) - reduziert die Häufigkeit von Dermatitis Grad 2 oder höher lokal Aloe-Creme getestet gegen Babyöl - reduziert die Häufigkeit von Grad 1-3 Dermatitis	<u>honighaltige Verbände</u> getested gegen paraffin- haltige Verbände : durch Honig schnelleres Abheilen der Radiodermatitis Grad 3 Trend zu weniger - Schmerzen - Jucken - Haut-Reizungen	<i>Kamille, Puder, Vitamin C</i>

Strahlentherapie RheinMain
Rüsselsheim · Bad Kreuznach
Dr. med. Ute Metzmann
Dr. med. Gabriele Lochhas
PD Dr. med. Ralph Mücke

DKG
Brustzentrum
Darmzentrum
DKG



Spezielle Nebenwirkungen

Mukositis - Schleimhautreizung

Bestrahlung Mundschleimhautentzündung (orale Mukositis)

Komplementär	
Prophylaxe	Therapie
Zink - antioxidativ, antientzündlich	lokale Kryotherapie mit Eiswürfeln bei simultaner 5-FU-Gabe (Gefäßverengung, Verminderung des Blutflusses)
<u>Honig</u> - antioxidativ, antientzündlich	Honig aniseptisch durch Bildung von H ₂ O ₂ , fördert Wachstum von Fibroblasten
Glutamin-Suspension (antientzündlich)	
Traumeel S® (Arnika-Bergwohlverleih) (antientzündlich)	Traumeel S® - antientzündlich
proteolytische Enzyme : Papain, Bromelain, Trypsin, Chymotrypsin	
Selen-Zufuhr : 100- 200µg/ Tag (höhere Dosis bis Serumspiegel 100-130 µg/l)	

Prophylaxe und Therapie der Speiseröhrenentzündung (Ösophagitis) durch Chemotherapie und Bestrahlung

komplementär	
Prophylaxe	Therapie
Honig	Honig
Honig ist antioxidativ, antientzündlich, antiseptisch durch Bildung von H_2O_2 , fördert Wachstum von Fibroblasten	

Prophylaxe und Therapie einer Entzündung am After durch Bestrahlung und Chemotherapie (Radioproktitis)

komplementär	
Aloe Vera 3 % 1 g 2x am Tag für 4 Wochen	
beim Waschen lauwarmes Wasser verwenden (nicht heiß)	
pH neutrale Basis- und Duschcremes - wenn überhaupt	
<u>Haut Basispflege</u> <i>Optiderm Fettcreme®, Linola Fettsalbe®, Melkfett, ...</i>	

Mundschleimhautentzündung (orale Mukositis)

Empfehlung	geeignet	ungeeignet
Weiche oder flüssige Kost		
heiße Speisen und Getränke meiden		
säurehaltige Lebensmittel meiden	Babykost, säurearme Obstsorten bevorzugen	Zitronen, Orangen, Mandarine, Ananas, Tomaten, Fruchtsäfte
schleimhaut-schützender Auszug	Kaltauszug aus Leinsamen oder Eibischwurzel (mit kaltem Wasser aufgießen, 1-2 Std. stehenlassen)	
Spülung mit Salbei-, Kamillen- oder Ringelblumentee, 6 x täglich	Tee 10 Minuten lang ziehen lassen	
Spülung mit Vitamin E-reichem Pflanzenöl	Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl	

Komplementäre Medizin – Verdauungstrakt - Ernährung allgemein

verändertes Geschmacksempfinden (Dysgeusie)

Empfehlung	geeignet
geruchsarme Speisen	z.B. Naturjoghurt und Rühreier
Speisen mit wenig Eigengeschmack	Reis, Nudeln, Kartoffeln, Weißbrot
abwechslungsreiche Bissserlebnisse: weich, knackig, körnig, flüssig	
kreativ würzen	süße Marinaden z.B. Fleisch in Fruchtsaft marinieren
Essensgerüche minimieren	
zu den Mahlzeiten kleine Mengen trinken, Geschmack wegspülen	
gründliche Zahn- und Mundhygiene	<u>milde</u> Mundspülung: 1 TL Salz mit 1- 2 TL Natron in 250 ml Wasser auflösen

Veränderter Speichelfluss - Mundtrockenheit

Empfehlung	geeignet	ungeeignet
Speisen mit hohem Feuchtigkeitsgehalt	Joghurt, Suppe, viel Soße	Milch und Kakao Verschleimen
Förderung des Speichelflusses	halbgefrorene Gurkenstücke, eingefrorene Trinknahrung, gefrorene Getränke (Cola), Kaugummi kauen, Brotrinde kauen, zuckerfreie Bonbons: Spitzwegerich- oder Eibischpastillen, <u>Tees</u> : Salbei-, Zitronen- oder Pfefferminz-, Thymiantee, <i>saure Früchte: nur bedingt geeignet, Säure reizt Mundschleimhaut</i> Thymianhonig methanolischer Ingwerextrakt	Kamillentee: trocknet aus
Spülung mit Pflanzenöl	Olivenöl	

Veränderter Speichelfluss - dickflüssige Speichelkonsistenz

Empfehlung	geeignet	ungeeignet
Früchte mit hohem Gehalt an Bromelain (Enzym)	Ananas und Papaya (auch Pulver) oder Ananassaft gefroren als Eisstückchen (evtl. nur bedingt geeignet, da Säure der Früchte die Mundschleimhaut reizen kann)	
Bonbons lutschen	Ingwerbonbons	
Lebensmittelkonsistenz und Temperatur anpassen	weich, püriert, passiert	Milch kann die Schleimbildung begünstigen
auf geeignete Lebensmittelauswahl achten		klebrige Speisen (Schmelzkäse, Honig..) krümelige und bröselige Speisen (Kekse..)

Spezielle Nebenwirkungen

Diarrhoe – Durchfall

Obstipation - Verstopfung

Komplementäre Medizin - spezifische Maßnahmen

Bestrahlung Durchfall unter Bestrahlung (Diarrhoe)

komplementär	
Prophylaxe	Therapie
Ernährungsberatung: fett-, zucker- und ballaststoffarme, glutaminreiche sowie gluten- und laktosefreie Kost	Blutwurz (Wurzelbestandteile, Tinkturen und Extrakte)
Selen - Supplementation bis zu einem Serumspiegel von 100-130 µg/l (weniger Diarrhoe bei Beckenbestrahlung)	Heidel- und Johannisbeeren (getrocknete Früchte als konzentrierte wässrige Abkochung, Tee´s und Säfte, Kauen von getrockneten Beeren)
Vitamin E	
Probiotika	



Onkologische Praxis
Dr. Schulz



Strahlentherapie RheinMain
Mainz • Rüsselsheim • Bad Kreuznach
Dr. med. Ute Metzmann
Dr. med. Gabriele Lochhas
PD Dr. med. Ralph Mücke



DKG Darmzentrum



DKG Brustzentrum



Pro-Cum-Cert

Komplementäre Medizin – Verdauungstrakt - Ernährung allgemein

Durchfall

Empfehlung	geeignet	ungeeignet
viel Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken	Stilles Wasser, verdünnte Saftschorlen, isotonische Getränke, Brühe	Cola, Limonade und Säfte in größeren Mengen meiden
Bananen, Reis, Apfelmus, Toast (=BRAT-Diät) Möhren, Heidelbeeren (Pektinreiche Lebensmittel)	Bananenbrei, geriebener Apfel, Apfelkompott, Reisbrei, Möhrensuppe oder- brei, Heidelbeeren, getrocknet oder als Tee	
leicht verdauliche gekochte Lebensmittel	Zucchini, Kürbis, Kartoffeln, fettarmes Fleisch, fettarmer Fisch, Reis, Reisschleim, Weißmehlprodukte, Kartoffeln	stark gewürzte fetthaltige Speisen, Süßigkeiten, Starker Kaffee, Alkohol
mehrere, kleine Mahlzeiten		
Muskatnuss verzögert die Verdauung	Speisen mit Muskatnuss würzen	

Durchfall

Empfehlung	geeignet	ungeeignet
lösliche Ballaststoffe	Flohsamenschalen (Fertigpräparate: Mucofalk, Flosa-Balance)	
stopfende Lebensmittel	Kakao, schwarzer oder grüner Tee, bittere Schokolade, gekochte Eier, Pudding und Speisen mit Gelatine, Magerquark, Käse	
Keine Lebensmittel, die Laktose, Fruktose und Sorbit enthalten, da sie abführend wirken	Joghurt oder Kefir, in kleinen Mengen austesten	zuckerfreie Bonbons und Kaugummis meiden (enthalten Sorbit, Xylit, Mannit)
Synbiotika	probiotischer Joghurt	

Verstopfung

Empfehlung	geeignet	ungeeignet
ausreichende Flüssigkeitsaufnahme	kohlensäurehaltiges Wasser, Tee, Kaffee Ca. 2 Liter Trinkmenge pro Tag	langgezogener schwarzer oder grüner Tee
Kost mit hohem Ballaststoffanteil (Ernährung langsam umstellen!)	Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Säfte, Erbsen, Bohnen, Linsen	
frische oder getrocknete Früchte	z.B. Birnen, Feigen, Pflaumen, getrocknete Pflaumen (ca. 100 g/Tag), Trockenpflaumensaft	
körperliche Aktivität		

Verstopfung

Empfehlung	geeignet	ungeeignet
lösliche Ballaststoffe (mit zusätzlicher Flüssigkeit)	Flohsamenschalen (Einnahme: 1 Stunde Abstand zu anderen Medikamenten), Leinsamen, Haferkleie, Weizenkleie	Achtung bei Darmverengung (im fortgeschrittenen Tumorstadium)
milchsauer vergorene Lebensmittel	Joghurt, Sauerkraut, Sauerkrautsaft (Mengen langsam steigern!)	
Abführtee	Tee, der Sennesblätter enthält	
probiotische Ergänzungsmittel		

Spezielle Nebenwirkungen

Nausea - Übelkeit

Übelkeit und Erbrechen

Empfehlung	geeignet
mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt	Mahlzeitenintervalle anpassen (bei leerem Magen intensiviert sich die Übelkeit)
leicht verträgliche kalte und trockene Lebensmittel bevorzugen	z.B. Toast, Knäckebrot, Zwieback - bei morgendlicher Übelkeit noch vor dem Aufstehen, z.B. trockene Kekse verzehren
kalte Speisen (geruchsärmer)	Eiswürfel, Zitroneneis, Ingwerbonbons
nach der Mahlzeit den Körper 1 Stunde aufrecht halten	
Essensgerüche meiden	stark gewürzte, fette, sehr süße oder intensiv riechende Speisen eher meiden
Ingwer	<u>Tee</u> : frische Ingwerwurzel, geschält, 1 cm mit 0,2 Liter kochenden Wasser übergießen, 10-15 Minuten ziehen lassen <u>Sirup</u> : Ingwertee mit Zucker andicken – mit kühlem Wasser als Erfrischungsgetränk, Ingwerwürfel, Ingwerstäbchen
Akupunktur	<u>Akupunkturpunkt Pe 6</u> = in der Mitte der Unterarminnenseite kurz vor der Handgelenksfalte

Übelkeit und Erbrechen

Empfehlung	geeignet
krampflösender Tee	Ingwer- oder Kamillen- oder Pfefferminztee
Trinken zwischen den Mahlzeiten	- ausreichende Trinkmenge beachten, ca. 2,5L täglich - besser kühle oder kalte Getränke ohne Kohlensäure, Pfefferminztee, auch Limonade möglich - zwischendurch Bonbons oder Eiswürfel langsam lutschen
energiereiche Getränke	Milch- oder Joghurtshake (wenn Milch vertragen wird), Obst- und Gemüsesäfte
Kostaufbau nach Erbrechen	- erst eine Stunde nach Erbrechen langsam trinken (Kamillen, Fenchel, Schwarztee) und trockene Kost (Zwieback, Toast, Weißbrot, Salzgebäck) verzehren - regelmäßige Zahnpflege, Mundspülung - Lieblingsgerichte während Übelkeitsphasen meiden - Wohnräume regelmäßig lüften

Appetitlosigkeit

Empfehlung	geeignet
mehrere kleine Mahlzeiten, evtl. auch nachts	
zwischen den Mahlzeiten trinken, weil sonst schnell Völlegefühl	
appetitanregende Getränke, 30 Minuten vor der Mahlzeit	Getränke mit Bitterstoffen, z.B. Bitter Lemon, Tonic Water, Ingwertee Pepsinwein (alkoholhaltig!), Wasser mit etwas Zitronensaft, Tee aus bitterstoffhaltigen Pflanzen (Angelika oder Schöllkraut, Enzian- und Kalmuswurzel), Fruchtsäfte
Appetitanregende Speisen	Fleisch- oder Gemüsebrühe

Appetitlosigkeit

Empfehlung	geeignet
alkoholfreie Aperitive	Gemüse-Obst-Cocktails evtl. mit gesäuerten Milchprodukten
Gewürze und Kräuter reichlich einsetzen	Anis, Basilikum, Dill, Estragon, Fenchel, <u>Kurkuma</u> , Lorbeer, Nelken, Rosmarin, Schnittlauch, Wacholder, Zimt
leichte Bewegung	

Gewichtsverlust

Empfehlung	geeignet
kleine Portionsgrößen mit optimiertem Energiegehalt	Nüsse, Käsewürfel, Oliven, Antipasti, Wurst, Müsli, Sahnejoghurt, Sahnegrießbrei,...
energiereiche Getränke	Säfte, Milch-Obst-Shakes (mit Sahne, Marzipan, Nussmus, Walnussöl...)
Essen mit Fett anreichern	Pflanzenöle, Butter, Sahne, Margarine, Schmalz, Speck, Nüsse, Nussmus, Omega-3-Fettsäuren (Kapseln)
hohe Eiweißzufuhr	Milch und Milchprodukte (Quark, Käse), Wurst, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Tofu), Nüsse, Samen, Getreide (Haferflocken), Eiweißpulver ergänzen (Milchshake)
Essen mit zusätzlicher Energie anreichern	Maltodextrin (geschmacksneutrales Pulver), in Suppen, Brei, Soßen, Kuchen, Brot, Pudding...einrühren „Astronautenkost“= flüssige Trinknahrung

Spezielle Nebenwirkungen

Fatigue - Müdigkeit

Fatigue

Symptome:

- Müdigkeit / Erschöpfung unterschiedlicher Ausprägung, die nicht mit ausreichend Schlaf behoben werden kann
 - betrifft die körperliche, geistige und emotionale Ebene
-
- häufige Folge einer Chemotherapie
 - dauert manchmal Monate bis Jahre an
 - unabhängig vom Alter des Patienten oder Art der Krebserkrankung

Was hilft gegen Fatigue ?

- regelmäßige **Bewegung/ Sport** !! → am besten in einer Gruppe
- Angehörige und / oder Freunde, die motivieren und begleiten
- strukturierter Tagesablauf
 - hilfreich ist es, *zwei Pläne* zu haben: einen für einen guten Tag und einen für einen schwierigen Tag
- professionelle Hilfe durch den behandelnden Arzt und / oder Psychologe
- Nahrungsergänzung mit Carnitin und Omega-3-Fettsäuren
+ eventuell medikamentöse Unterstützung

Spezielle Nebenwirkungen

Polyneuropathie

Hirnleistungsstörungen

Polyneuropathie

Empfehlung	komplementär
neurotrope Vitamine	Vitamin B 6 (Pyridoxin) 100 mg - 200 mg am Tag (z.B. Vitamin B 6 Hevert, 100 Stck. ca. 7 Euro) Vitamin B1 (Benfotiamin) 300 mg - 600 mg am Tag (z.B. Milgamma protekt, 90 Stck.a 300 mg ca. 45 Euro)
Ergotherapie Bewegung	

Ergotherapie – Lebensqualität verbessern

Was ist Ergotherapie?

- eine ganzheitliche Therapieform für Menschen jeden Alters, die in ihrer Beweglichkeit, ihren Empfindungen, Nervenreaktionen, Gefühlen oder sozialen Fähigkeiten beeinträchtigt sind

Ziel der Ergotherapie ist es:

- die größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag zu erreichen
- dabei nutzt die Ergotherapie spezifische Aktivitäten und Trainingsmethoden, um verloren gegangene Funktionen und Fähigkeiten wieder herzustellen, zu fördern und zu verbessern

Ergotherapie in der Onkologie

Behandlung von : Neuropathien z.B. nach Chemotherapie

- Taubheitsgefühlen oder Kribbelparästhesien
 - z.B. mittels Vibrationstherapie, Sensibad, ...
- Hirnleistungsstörungen durch Hirnleistungstraining
 - Verbesserung von Gedächtnis, Orientierung
- Förderung der Krankheitsverarbeitung
 - Entspannungstherapie, kreative Angebote, Gespräche
- Verbesserung von Aktivitäten des täglichen Lebens
 - Esstraining, Anziehtraining, Waschtraining
 - Gangschule - ggf. am Hilfsmittel
- Hilfsmittel – und Angehörigenberatung



Das Netzwerk Komplementäre Onkologie Rheinessen-Nahe

Zum Netzwerk gehören:

- Krankenhaus St. Marienwörth
Darmzentrum Nahe
Brustzentrum Nahe
Mühlenstraße 39, 55543 Bad Kreuznach



- Strahlentherapie RheinMainNahe
Mühlenstraße 39a, 55543 Bad Kreuznach

- Praxis Dr. Gabor Heim & Kollegen
Mühlenstraße 41, 55543 Bad Kreuznach



- Onkologische Praxis Bad Kreuznach
Mühlenstraße 41, 55543 Bad Kreuznach

Weitere Kooperationspartner*innen aus dem stationären und ambulanten Bereich sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Christina Harvey unter der Telefonnummer (0671) 372-1626 oder per E-Mail an komplementaermedizin@marienwoerth.de

So erreichen Sie uns

KRANKENHAUS
ST. MARIENWÖRTH



KRANKENHAUS ST. MARIENWÖRTH
MÜHLENSTRASSE 39 • 55543 BAD KREUZNACH
TELEFON (0671) 372-1626
komplementaermedizin@marienwoerth.de



www.marienwoerth.de

Krankenhaus St. Marienwörth
FRANZISKANERBRÜDER
VOM HEILIGEN KREUZ

DEN MENSCHEN NAHE

Komplementäre Onkologie



WAS SIE TUN KÖNNEN, UM DIE
THERAPIE BESSER ZU ÜBERSTEHEN



10 Jahre Strahlentherapie RheinMainNahe in Rüsselsheim

Seit Juni 2012 sorgt die Strahlentherapie an ihrem zweiten Standort in Rüsselsheim für die wohnortnahe Versorgung von Patienten. Im Jahr 2010 wurde die erste Praxis in Mainz eröffnet und im Jahr 2016 folgte der dritte Standort in Bad Kreuznach. „In all diesen Regionen stehen wir für die moderne und effektive Strahlentherapie. Gleichzeitig begegnen wir unseren Patienten und ihren Angehörigen auf Augenhöhe – der wertschätzende Umgang wird von unseren Fachärzten und dem gesamten Team gelebt“, so Dr. Gabriele Lochhas, lfd. Fachärztin am Standort Rüsselsheim.

 PATIENT INFORMATION

Bildergalerie

10-jähriges Praxisjubiläum ➞

Flyerbestellung

Komplementäre
Onkologie

Ergänzende, wissenschaftlich belegte
Maßnahmen zur Linderung von the-
rapiebedingten Nebenwirkungen.

ZU UNSEREN FLYERN

Komplementärmedizin
– Akupunktur und Aro-
matherapie

Wir begleiten Sie!

In der Komplementären Onkologie geht es darum, schulmedizinische Behandlungskonzepte sinnvoll zu unterstützen. Damit werden Patienten ergänzende Maßnahmen zur Linderung von Nebenwirkungen der onkologischen Therapie zur Verfügung gestellt.

Die Partner des Netzwerks Komplementäre Onkologie Rheinhessen-Nahe setzen hierzu ausschließlich ergänzende Therapien ein, die wissenschaftlich abgesichert sind und in zahlreichen Studien überprüft wurden.

Netzwerk-Partner:



© MVZ Strahlentherapie
RheinMainNahe

Komplementäre Onkologie Nebenwirkungsmanagement

Appetitlosigkeit / Gewichtsverlust

Komplementäre Medizin – spezifische Maßnahmen: Appetitlosigkeit

Hilfreiche Maßnahmen:

Zu den Nebenwirkungen einer Krebstherapie zählt die Appetitlosigkeit. Diese Begleiterscheinung tritt in der Regel vorübergehend auf und klingt nach der Behandlung wieder vollständig ab. Die nachfolgend aufgeführten Empfehlungen haben sich bewährt und sorgen während der Therapie dafür, dass dennoch ausreichend Nahrung aufgenommen werden kann.

Empfehlung	geeignet
mehrere kleine Mahlzeiten, evtl. auch nachts	
um ein Völlegefühl zu vermeiden, besser zwischen den Mahlzeiten trinken, als zu den Mahlzeiten	
appetitanregende Getränke, 30 Minuten vor der Mahlzeit	Getränke mit Bitterstoffen, z. B. Bitter Lemon, Tonic Water, Ingwertee, Pepsinwein (alkoholhaltig!) Wasser mit etwas Zitronensaft, Tee aus bitterstoffhaltigen Pflanzen (Angelika oder Schöllkraut, Enzian- und Kalmuswurzel), Fruchtsäfte
appetitanregende Speisen	Fleisch- oder Gemüsebrühe
alkoholfreie Aperitifs	Gemüse-Obst-Cocktails evtl. mit gesäuerten Milchprodukten
Gewürze und Kräuter reichlich einsetzen	Anis, Basilikum, Dill, Estragon, Fenchel, Kurkuma, Lorbeer, Nelken, Rosmarin, Schnittlauch, Wacholder, Zimt
leichte Bewegung	

Komplementäre Medizin – spezifische Maßnahmen: Gewichtsverlust

Maßnahmen bei Gewichtsverlust:

Als Nebenwirkung einer Krebstherapie kann es zu Gewichtsverlust kommen. Mit den nachfolgenden Empfehlungen und Informationen, die ernährungsmedizinisch belegt sind, kann mit hochkalorischen Lebensmitteln gegengesteuert werden.

Empfehlung	geeignet
kleine Portionsgrößen mit optimiertem Energiegehalt	Nüsse, Käsewürfel, Oliven, Antipasti, Wurst, Müsli, Sahnejoghurt, Sahnegrießbrei etc.
energiereiche Getränke	Säfte, Milch-Obst-Shakes (mit Sahne, Marzipan, Nuss-Mus, Walnussöl etc.)
Essen mit Fett anreichern	Pflanzenöl, Butter, Sahne, Margarine, Schmalz, Speck, Nüsse, Nuss-Mus, Omega-3-Fettsäuren (Kapseln)
hohe Eiweißzufuhr	Milch und Milchprodukte (Quark, Käse), Wurst, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Tofu), Nüsse, Samen, Getreide (Haferflocken), Mahlzeiten mit Eiweißpulver ergänzen (Milchshake)
Essen mit zusätzlicher Energie anreichern	Maltodextrin (geschmacksneutrales Pulver), in Suppen, Brei, Soßen, Kuchen, Brot, Pudding etc. einrühren „Astronautenkost“ = flüssige Trinknahrung

Wie und wo finde ich gute Informationen?

Viele Patienten und ihre Angehörigen wollen sich möglichst umfassend über Krebs informieren. Dieser Wunsch ist nachvollziehbar. Wir empfehlen Ihnen die nachfolgend aufgeführten Informationsquellen.

www.prio-dkg.de

PRiO - Prävention und Integrative Onkologie

Die AG PRiO der Deutschen Krebsgesellschaft engagiert sich für die Verbesserung der Patientenversorgung im Sinne der Integrativen Onkologie

www.dkfz.de

Krebsinformationsdienst

Informationsblätter auch zu „sicher surfen im Internet“ und „medizinische Fachliteratur suchen und finden“

www.krebsgesellschaft.de

www.awmf.org

Leitlinien zu den verschiedenen Krebserkrankungen



S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen

Langversion 1.0 – Juli 2021
AWMF-Registernummer: 032/055OL

Leitlinie (Langversion)

Komplementäre Medizin in der Onkologie ... ein begleiteter Weg

Und stärkt das Self-Empowerment der Patienten/innen

