

Ein heißes Eisen bei Krebs: Komplementäre und alternative Methoden

Viele Krebspatientinnen und -patienten möchten über die empfohlene Therapie hinaus etwas für sich tun - oft mit dem Wunsch, Nebenwirkungen der Therapie zu lindern, selbst aktiv zu werden oder nichts unversucht zu lassen. Dann kommen häufig komplementäre und alternative Methoden ins Spiel. Was ist damit gemeint und worauf ist zu achten? Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums ordnet ein.

Eine allgemein anerkannte und einheitliche Festlegung, was komplementäre und alternative Methoden sind, gibt es nicht. Fest steht aber: Sie sind kein Bestandteil der medizinischen Standardtherapie, also der erwiesenermaßen wirksamen schulmedizinischen Behandlung. Der Grund: Bisher fehlen Daten aus klinischen Studien, die belegen können, dass sie gegen Krebs wirksam sind. Vor allem die alternativen Methoden, wie zum Beispiel traditionelle oder biologische Heilverfahren betrachten Expertinnen und Experten mit großer Skepsis. Denn bei ihnen wird auf den Einsatz der onkologischen Standardtherapie ganz verzichtet. „Wir raten von dem alleinigen Einsatz alternativer Methoden ab, weil dadurch die Verwendung einer wissenschaftlich belegten wirksamen Therapie verzögert oder sogar ganz verhindert wird. Das Sterberisiko der Betroffenen steigt dadurch erheblich“, so Dr. Susanne Weg-Remers. Sie leitet den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums. Ärztinnen und Ärzte beantworten Fragen von Krebserkrankten und Angehörigen bundesweit täglich von 8 bis 20 Uhr telefonisch unter 0800-420 30 40 und via E-Mail krebsinformationsdienst@dkfz.de - kostenlos, allgemein verständlich und auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Viele Informationen rund um Krebs bietet zudem die Internetseite www.krebsinformationsdienst.de.

Nutzen gegen Risiken abwägen

Auch die komplementären Methoden, die ergänzend zur Standardtherapie eingesetzt werden, können riskant sein. So kann es zum Beispiel bei hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln zu Wechselwirkungen kommen, in deren Folge Nebenwirkungen verstärkt auftreten oder aber die Wirkung der Standardtherapie geschwächt wird. Ein typisches Beispiel ist das Johanniskrautextrakt: Bestimmte Chemotherapie-Medikamente werden durch die Einnahme schneller abgebaut und ausgeschieden, so dass sie eine geringere Wirkung haben. Die S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient*innen“ liefert eine wissenschaftliche Bewertung für die bekanntesten und von Krebsbetroffenen häufig eingesetzten komplementären Methoden. Für die meisten liegen demnach nur wenig wissenschaftliche Daten vor. Wer dennoch aktiv werden möchte, sollte sich umfassend informieren, Nutzen und Risiken gegeneinander abwägen und mit dem Ärzteteam gemeinsam entscheiden.

Körperliche Aktivität zeigt positive Effekte

Die gute Nachricht: Es gibt wirksame und wissenschaftlich belegte Möglichkeiten, die Krebstherapie komplementärmedizinisch zu begleiten. Beschwerden lassen sich damit vorbeugen oder lindern. Tai Chi und Qigong als meditative Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin zum Beispiel reduzieren laut S3-Leitlinie das Erschöpfungssyndrom Fatigue und verringern Ein- und Durchschlafstörungen. Auch Ayurveda-Methoden, wie Yoga oder Musik- und Klangtherapie, zeigen

positive Effekte. Meditation kann den Stresslevel während der Chemotherapie senken und Akupunktur hilft oft gegen Übelkeit. Vor allem bei Erkrankten mit Brust-, Darm- oder Prostatakrebs wirkt Bewegung unter anderem gegen Angstgefühle und depressive Symptome. Auch Lebensqualität, körperliche Funktionen und Lymphödem können sich verbessern. Grundsätzlich gilt aber auch hier: Nicht alles ist für jeden und jede Situation gleichermaßen geeignet. Individuelle Wünsche und Möglichkeiten sind vorab mit dem Behandlungsteam abzuklären.

Information zur komplementären und alternativen Krebsmedizin **auf YouTube**

Unter dem Link <https://youtu.be/Em88AhkSdnc> finden Interessierte die Aufzeichnung einer Online-Veranstaltung, die der Krebsinformationsdienst (DKFZ) zusammen mit Prof. Christoph Ritter von der Universität Greifswald unter dem Titel „Komplementäre und alternative Krebsmedizin: von riskant bis unbedenklich“ durchgeführt hat. Schriftliche Informationen liefert zudem das Informationsblatt „Alternative und komplementäre Krebsmedizin“, das von der Website heruntergeladen werden kann: <https://www.krebsinformationsdienst.de/broschueren>.