

EDITION HOFFNUNG N^o 14

DIAGNOSE KREBS



Hoffnung

Diagnose Krebs!
... Was ist jetzt wichtig?



Inhalt

Die niederschmetternde Diagnose . . .	4
Wie entsteht Krebs	5
Welche Rolle spielt das Immunsystem.	5
Selbst Entscheidungen treffen	6
Probleme beim Namen nennen	6
Das Mitspracherecht wahrnehmen	7
Konventionelle Krebstherapien	8
Begleitende und ergänzende Therapie: Das Integrative Konzept Onkologie	10
Ziele des Integrativen Konzepts Onkologie	11
Metastasen verhindern	11
Immunsystem und Verdauungssystem arbeiten zusammen	12
Selen – Radikalfänger und Zellschutz	12
Leber- und Milzpeptide reduzieren die Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie.	13
Nachsorge: Die Behandlung nach der Behandlung	14
Regelmäßige Kontrolluntersuchungen	14
Selbst etwas tun.	14

Lebensqualität: Wie lässt sie sich erhöhen.	15
Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit.	15
Starke Müdigkeit	16
Die Haare fallen aus.	17
Schmerzen müssen nicht ausgehalten werden	17
Häufige Infektionen	17
Thymuspeptide unterstützen das Immunsystem	18
Den Krebs emotional bewältigen.	19
Was bringt eine Selbsthilfegruppe.	20
Essen, was schmeckt und dem Körper hilft	21
Sportlich aktiv sein oder besser nicht	22
Adressen, Literaturtipps.	24
Glossar	27
Informationsbroschüren.	29
Basisangaben	30

Die in dieser Broschüre veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, bleiben vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Fotokopien für den persönlichen und sonstigen eigenen Gebrauch dürfen nur von einzelnen Beiträgen oder Teilen daraus als Einzelkopien hergestellt werden.

Die niederschmetternde Diagnose

„Sie haben Krebs“ – drei Worte, die für den Menschen, der sie gesagt bekommt, ein schwerer Schock sind. Sie fragen sich immer wieder: Warum gerade ich? Fassungslosigkeit und Angst hindern Sie daran, einen klaren Gedanken zu fassen. Angst vor dem, was auf Sie zukommt. Und auch davor, wie der Partner, die Familie und Freunde reagieren werden.

**Informationen über Krebs
im Internet:
www.krebshilfe.de
www.krebsgesellschaft.de**

Diese negativen Gefühle sind ganz verständlich. Lassen Sie sich davon nicht in die Resignation drängen und geben Sie sich nicht auf. Krebs ist kein unab-

wendbares Schicksal, in das man sich teilnahmslos fügen muss. Viele der mit Krebs verbundenen Ängste entstehen durch mangelndes Wissen über die Krankheit und die Therapie. Informationen über die Erkrankung, Gespräche mit Ihrem Arzt und anderen Betroffenen helfen Ihnen dabei, Ihren Weg gegen den Krebs zu finden. Sie werden dabei mit vielen neuen Begriffen und Fachausdrücken konfrontiert. Scheuen Sie sich nicht, so lange nachzufragen, bis Sie alles richtig verstanden haben. Hilfreich kann es auch sein, sich Fragen aufzuschreiben, um sie beim nächsten Termin mit Ihrem Arzt stellen zu können.

Denken Sie auch über Dinge nach, die Ihnen Freude bereiten und gut tun. Beschäftigen Sie sich damit. Denn das entspannt. Und Entspannung regeneriert das durch die Konfrontation mit der Diagnose strapazierte Nerven- und Immunsystem.

Wie entsteht Krebs

„Krebs“ ist die Bezeichnung für eine große Gruppe unterschiedlicher Erkrankungen. Allen gemeinsam ist die unkontrollierte Teilung von Körperzellen. Daraus entsteht ein Tumor, der gutartig oder bösartig sein kann.

Merkmal bösartiger Tumore – auch Karzinom genannt – ist, dass sich die Krebszellen unkontrolliert vermehren. Sie können in benachbartes Gewebe eindringen und es zerstören. Ebenso können die „entarteten“ Zellen in die Blutbahn und in das Lymphsystem eindringen und mit dem Blut- und Lymphstrom in andere Körperorgane gelangen. Auf diese Weise breitet sich der Krebs aus und bildet in anderen Körperteilen neue Karzinome. Es entstehen Tochtergeschwülste (Metastasen).

Heute weiß man, dass eine Veränderung im Erbmateriale von Körperzellen „schuld“ an der Fehlsteuerung der Zellvermehrung ist. Aus dieser Genveränderung kann jedoch nur Krebs entstehen, wenn Erbmateriale betroffen ist, das das Zellwachstum kontrolliert.

Welche Rolle spielt das Immunsystem

Normalerweise erkennt das Immunsystem die „falschen“ Zellen und vernichtet sie. Ist die körpereigene Abwehr jedoch zu schwach oder sind zu viele Krebszellen im Körper, kann das Immunsystem nicht damit fertig werden.

Die Abwehrbereitschaft und die inneren Heilungskräfte haben großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Sie gilt es zu mobilisieren. Und das auch dann, wenn der Krebs erst in

„Wege zur Gesundheit“ – beschreibt eine Broschüre der Biologischen Krebsabwehr, die kostenlos erhältlich ist.

einem fortgeschrittenen Erkrankungsstadium diagnostiziert wurde. Wichtig ist, das Augenmerk nicht auf irgendwelche statistischen Aussagen zu legen, sondern das Vertrauen auf das eigene Heilungspotenzial nicht aufzugeben.

Selbst Entscheidungen treffen

Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Verzweiflung und Schmerz – diese starken Gefühle können dazu führen, dass ein Krebspatient nicht mehr entscheidet, was mit ihm passiert: Er verschließt die Augen vor seiner Krankheit und lässt alles über sich ergehen. Damit gibt er die Verfügungsgewalt über sich, seinen Körper und seine Gesundheit an andere ab. Häufig wird dies als Möglichkeit gesehen, von anderen verstanden zu werden – besonders von den Menschen, die einem nahe stehen und von denen man Hilfe und Unterstützung erwartet. Doch der Betroffene ertüchtigt sich damit selbst.

Probleme beim Namen nennen

Um aus dieser Unmündigkeit herauszukommen, ist es erforderlich, über die Krankheit, quälende Gefühle und Gedanken zu sprechen. Denn Probleme beim Namen zu nennen, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, verstanden zu werden und Verständnis entgegengebracht zu bekommen. Das ist jedoch nicht so leicht, wie es sich anhört. Die Fähigkeit, über den Krebs zu reden, verlangt vom Betroffenen, dass er seine Krankheit akzeptiert. Dazu gehört auch, seinen Körper und dessen Signale bewusst wahrzunehmen und

nicht mehr zu ignorieren. Wer sich selbst, sein Leben, seine Krankheit, seinen Zustand nicht annimmt, wird auch von anderen nicht verstanden und angenommen.

Hilfreich dabei können Übungen sein, die praktische Erkenntnisse aus der Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalytik berücksichtigen, wie beispielsweise das Tropho-training. Die Übungen beanspruchen nur wenige Minuten täglich. Eine Anleitung dazu enthält das Buch „So fühle ich mich wohl“ von Dr. med. Jakob Derbolowsky.

Das Mitspracherecht wahrnehmen

Finden Sie selbst heraus, was gut oder schlecht für Sie ist. Lassen Sie sich Entscheidungen nicht mehr abnehmen. Die Basis dafür sind gute Informationen. Nehmen Sie auch Ihr Mitspracherecht bei der anstehenden Therapie wahr: Ihr Arzt wird Ihnen ein Behandlungskonzept vorschlagen, das dem aktuellen Stand der Medizin entsprechend optimal gegen Ihren Krebs ist. Sprechen Sie ausführlich mit ihm darüber. Äußern Sie auch offen, wenn Sie den Wunsch nach einer begleitenden ergänzenden Therapie haben.

Mündig zu sein, Entscheidungen zu treffen, Informationen einzuholen und Verantwortung zu übernehmen, kann mühsam und anstrengend sein – aber das ist es wert. Denn es geht um Ihre Gesundheit und darum, Ihr Leben selbst zu bestimmen.



Konventionelle Krebstherapien

Die Zerstörung des Tumors ist das erste und wichtigste Ziel der konventionellen Krebsbehandlung. Dafür gibt es die drei klassischen „Säulen“: Operation, Strahlentherapie und Chemotherapie.

Für die chirurgische Entfernung des Tumors stehen viele verschiedene Techniken zur Verfügung.

Durch die Operation soll der Tumor möglichst komplett aus dem Körper herausgeschnitten oder -geschält werden. Kann die Geschwulst vollständig entfernt werden, geschieht dies immer mit einem kleinen Saum gesunden Gewebes, um möglichst keine Krebszellen zurückzulassen. Je nach Art und Lage des Krebses kann es sinnvoll sein, den Tumor mit Hilfe der Chemo- oder Strahlentherapie zu verkleinern und dann zu operieren. Umgekehrt ist es auch möglich, einen Tumor, der nicht vollständig herausoperiert werden kann, durch einen chirurgischen Eingriff zu verkleinern, um für eine anschließende Strahlen- oder Chemotherapie bessere Ausgangsmöglichkeiten zu schaffen.

Eine Strahlentherapie basiert auf einem für jeden Patienten individuell ausgearbeiteten Bestrahlungsplan.

Bei der Strahlentherapie wird die Körperregion, in der sich der Tumor gebildet hat, mit energiereichen Strahlen behandelt. Das im Vergleich zu Normalzellen unterschiedliche Teilungs- und Reparaturverhalten führt dazu, dass Krebszellen durch die Strahlung stärker geschädigt werden. Zellen, die sich häufig teilen, hindert die Strahlung wirksamer an ihrer Vermehrung. Die heute in der Medizin eingesetzten Strahlen lassen sich relativ genau steuern und dosieren. Dies ermöglicht einen wirksamen und dabei schonenden Einsatz. Unerwünschte Begleitreaktionen wie Reizungen, Rötungen, Bräunungseffekte und Haarverlust an den bestrahlten Körperstellen sowie allgemeines Unwohlsein können jedoch trotz

sorgfältigster Therapieplanung und -durchführung auftreten.

Die dritte Säule der konventionellen Krebsbehandlung ist die Chemotherapie. Sie verwendet bestimmte Medikamente, so genannte Zytostatika, die als Zellgifte wirken. Diese zerstören Zellen, die sich schnell teilen. Das sind vor allem Krebszellen, aber auch gesunde Zellen wie beispielsweise Zellen des Immunsystems und Haarwurzeln. Dadurch kann es während einer Chemotherapie zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Haarausfall, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit sowie einer höheren Infektionsanfälligkeit kommen.

Die Wirkung einer Chemotherapie ist im Allgemeinen nicht auf einen Körperbereich begrenzt, sondern erfasst den gesamten Organismus.



Begleitende und ergänzende Therapie: Das Integrative Konzept Onkologie

Operation, Bestrahlung und Chemotherapie werden eingesetzt, um den Tumor zu vernichten beziehungsweise sein Wachstum zu stoppen. Bei diesen konventionellen Therapien lässt es sich leider nicht verhindern, dass sie den gesunden Teil des Körpers und das Immunsystem schwächen. Dazu trägt auch die psychische Belastung durch die Diagnose Krebs bei.

Wichtig ist es daher, den gesunden Teil Ihres Organismus zu stärken, damit er die Behandlungen besser verkraften und mit eventuell verbliebenen Krebszellen selbst fertig werden kann. Diese Aufgabe erfüllen verschiedene Präparate, die unter dem Begriff „Integratives Konzept Onkologie“ in die Behandlung vor, während und nach der konventionellen Therapie eingebunden werden. Es handelt sich dabei hauptsächlich um Arzneimittel aus der Naturheilkunde, die aus langjährigen Erfahrungen der Ärzte entstanden sind. Wirksamkeit und Unbedenklichkeit dieser Präparate wurden durch Studien nachgewiesen. Sie stehen in standardisierten Therapieschemata zur Verfügung.

Weitere Informationen
von biosyn für Ihren Arzt:

Telefon-Infoline:

07 11-5 75 32-22

oder Med.-Wiss.-Service:

07 11-5 75 32-76

Ziele des Integrativen Konzepts Onkologie sind es,

- *den gesunden Teil des Körpers zu stärken*
- *die Verträglichkeit und Wirksamkeit der konventionellen Krebstherapien zu verbessern*
- *unerwünschte Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie zu reduzieren*
- *die körpereigene Abwehr zu stärken*
- *Rückfällen und Tochtergeschwülsten vorzubeugen*
- *die Stimmung aufzuhellen*
- *die Lebensqualität zu verbessern.*

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Einsatzmöglichkeiten des Integrativen Konzepts Onkologie.

Metastasen verhindern

Etwa ein Drittel aller bösartigen Tumoren verursacht Lebermetastasen. Tumoren, die besonders häufig in die Leber metastasieren, sind u. a. jene am Dickdarm, am Magen und an der Bauchspeicheldrüse.

Speziell zur Verhütung von Lebermetastasen eignet sich die so genannte Lektinblockade. Tumorzellen tragen auf ihrer Oberfläche eine bestimmte Zuckerverbindung, durch welche sie an die Oberfläche der Leberzellen andocken können. So siedeln sich durch die Operation frei gewordene Tumorzellen in der Leber an und entgehen der Überwachung durch das Immunsystem.

Dieser Vorgang kann blockiert werden, indem der Patient 1 bis 2 Wochen vor und ca. 1 Woche nach der Operation diese besondere Zuckerverbindung (Arabinogalaktan) zu sich nimmt. Die Leberlektine werden dadurch gesättigt und Tumorzellen können nicht mehr andocken.

Einen Hinweis zu weiteren Informationen über das Immunsystem finden Sie auf Seite 5.

Etwa zwei Drittel des gesamten Immunsystems sind um den Darm angesiedelt. Denn es ist nicht nur für die Infektabwehr wichtig, sondern auch für die Darmfunktion. Und sie kann gerade bei Krebspatienten eingeschränkt sein.

Immunsystem und Verdauungssystem arbeiten zusammen

Zahlreiche Studien belegen, dass das Immunsystem Krebszellen bekämpft. Um diese Aufgabe erfüllen zu können, arbeitet die körpereigene Abwehr eng mit anderen Organen wie beispielsweise dem Verdauungssystem zusammen. Viele Krankheiten schwächen jedoch beide Systeme. Krebs zum Beispiel kann dazu führen, dass das Immunsystem nur noch sehr eingeschränkt funktioniert und Ernährungsstörungen das Fortschreiten der Krankheit beschleunigen. Eine ausgewogene Vitamin-Spurenelement-Kombination und Substanzen, die das Immunsystem stärken, helfen dabei, solche Entwicklungen möglichst zu vermeiden (s.a. S. 21).

Wichtige Teile des Immunsystems sind die Organe Thymus und Milz. Sie produzieren bestimmte Peptide. Diese Eiweiße tragen als Signalstoffe einerseits dazu bei, dass neue Immunzellen gebildet werden. Andererseits koordinieren sie die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Teilen der körpereigenen Abwehr. Dazu gehört auch das darmassoziierte Immunsystem, das trotz seiner großen Bedeutung oft vernachlässigt wird (s.a. S. 21).

Selen – Radikalfänger und Zellschutz

Dem lebenswichtigen Spurenelement Selen kommt im Integrativen Konzept Onkologie eine besonders große Bedeutung zu. Es schützt gesunde Zellen vor Angriffen von freien Radikalen, die bei einer Operation sowie durch die Strahlen- und Chemotherapie entstehen. Außerdem unterstützt Selen die Immunabwehr und verhindert, dass Krebszellen gegen Zytostatika resistent werden. Seine Aufgaben kann Selen aber nur erfüllen,

Mehr Information über dieses Spurenelement enthält die Patienteninformation: „Selen“ von biosyn.

wenn es in ausreichender Menge im Körper vorhanden ist. Bei vielen an Krebs erkrankten Menschen ist der Selenspiegel jedoch zu niedrig. Dieser Mangel kann durch die Gabe von Natriumselenit ausgeglichen werden. Ein möglichst frühzeitiger Beginn – bereits ab der Diagnosestellung – trägt dazu bei, die körpereigenen Heilungskräfte zu stärken und die Therapie besser auszuhalten. In der Nachsorge sollte Natriumselenit zur Unterstützung des Immunsystems langfristig eingenommen werden.

Leber- und Milzpeptide reduzieren die Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie

Empfiehlt der Arzt eine Chemotherapie, haben viele Krebspatienten vor den Nebenwirkungen Angst. Im Integrativen Konzept Onkologie gibt es auch Mittel, durch die unerwünschte Begleiterscheinungen reduziert werden und die Behandlung besser vertragen wird. Dazu zählen Leber- und Milzpeptide in einer standardisierten Mischung. Diese so genannten xenogenen Peptide verringern Übelkeit und Erbrechen bei einer Chemotherapie ganz erheblich und steigern den Appetit. Das allgemeine Wohlbefinden kann dadurch deutlich verbessert werden. Rechtzeitig eingesetzt verhindern sie auch, dass wichtige Immunzellen durch die Strahlen- und/oder Chemotherapie geschädigt und zahlenmäßig stark reduziert werden. Auf diese Weise verringern xenogene Peptide auch das Infektionsrisiko.

Weitere Informationen: „Nebenwirkungen aggressiver Therapien.“ Ein Ratgeber bei Strahlen- und Chemotherapie der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr.

Nachsorge: Die Behandlung nach der Behandlung

Nach der Operation und/oder Strahlungs- beziehungsweise Chemotherapie folgt die Zeit der Krebsnachsorge.

Regelmäßige Nachuntersuchungen

In den Jahren nach der Behandlung sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen vorgesehen. Sie sind wichtiger Bestandteil der Krebstherapie und haben das Ziel

- den Therapieerfolg zu sichern
- ein Wiederauftreten oder Fortschreiten der Erkrankung möglichst früh zu erkennen
- Nebenwirkungen und Folgen der Behandlung zu erkennen
- den Patienten bei physischen, psychischen und sozialen Problemen zu unterstützen.

Selbst etwas tun

Statt sich nur passiv überwachen zu lassen, haben viele Krebspatienten den Wunsch, aktiv in der Tumornachsorge mitzuwirken. Auch dazu eignen sich die Mittel des Integrativen Konzepts Onkologie. Leber-Milz-Peptide, Mistelextrakt, Thymuspräparate und Natriumselenit stärken und stabilisieren das Immunsystem. Die körpereigene Abwehr wird dadurch in die Lage versetzt, einzelne zurückgebliebene Krebszellen ebenso zu vernichten wie solche, die sich neu bilden. Die Behandlung mit diesen Immunstimulanzien erfolgt nach festgelegten, erprobten Therapieschemata des Integrativen Konzepts Onkologie. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

Ausführliche Informationen über das Integrative Konzept Onkologie, die Präparate und deren Dosierung kann Ihr Arzt bei biosyn anfordern.

Lebensqualität – wie lässt sie sich erhöhen

Eine Krebserkrankung hat nicht nur Auswirkungen auf das betroffene Organ, sondern auf den gesamten Menschen. Die Qualität des Lebens ist beeinträchtigt. Viele Krebspatienten fühlen sich jedoch oft schlapp und müde. Sie haben häufig keinen Appetit, leiden unter Übelkeit und Erbrechen. Auch Infektionen wie Erkältungskrankheiten plagen sie häufiger und werden nicht so schnell überwunden wie früher.

Neben der körperlichen Dimension hat Lebensqualität auch eine geistige, seelische und soziale, die in einer engen Wechselbeziehung zueinander stehen. Wer „mental ausgeglichen“ ist, wird ganz generell besser fertig mit Krankheiten. Und wer sich körperlich gut fühlt, ist seelisch ausgeglichener und geistig sowie sozial aktiver.

Es gibt so genannte Antiemetika, die gegen Übelkeit und Erbrechen helfen.

Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit

Über den Tag verteilt viel trinken in kleinen Schlucken hilft gegen Übelkeit. Hilfreich ist dabei, wenn Sie eine Thermoskanne mit vorbereitetem Tee (Pfefferminz, Fenchel, Kamille) stets griffbereit haben. Oder auch Mineralwasser ohne Kohlensäure. Wenn Sie unter Appetitlosigkeit leiden, versuchen Sie spätestens alle zwei Stunden eine kleine Portion zu essen. Und zwar das, worauf Sie gerade Lust haben und was Ihr Wohlbefinden fördert – schön angerichtet und wenn möglich in Gesellschaft. Lassen Sie andere für sich kochen, denn die Gerüche in der Küche nehmen oft schon den Appetit.

Starke Müdigkeit (Fatigue-Syndrom)

Müdigkeit (französisch fatigue) beschreibt für die meisten Menschen ein eher kurzzeitiges Gefühl. Viele Krebspatienten fühlen sich während und oft noch lange nach einer Strahlen- oder Chemotherapie völlig erschöpft, antriebslos, schwach, müde und lustlos. Um diese Art der Erschöpfung (Fatigue-Syndrom) zu beheben, genügt selbst ausreichender Schlaf nicht. Die Beschwerden werden vor allem durch die Schädigung des Blutbildes und der entgiftenden Organe Leber und Niere durch die Therapie verursacht. Trotzdem wird das Fatigue-Syndrom häufig unterschätzt und nicht behandelt.

Bewährte Mittel gegen das Erschöpfungs-Syndrom sind immunstimulierende Präparate wie Thymuspeptide, Leber-Milz-Peptide und lektinstandardisierte Mistelextrakte. Diese Extrakte enthalten Mistellektine, die immunmodulatorisch wirken und den Botenstoff β -Endorphin freisetzen. Diesem Botenstoff wird es zugeschrieben, dass sich die so behandelten Patienten weniger müde und aktiver fühlen und sich ihre Stimmungslage deutlich aufhellt. Häufig benötigen sie auch weniger Schmerzmittel.

Bewegung in frischer Luft und regelmäßige körperliche Aktivität, ohne das Leistungsvermögen zu überfordern, tragen außerdem dazu bei, das Fatigue-Syndrom zu überwinden.

Weitere Informationen zur Misteltherapie finden Sie in der kostenlosen Broschüre „Die Mistel“ von biosyn.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob eine Misteltherapie für Sie geeignet ist.



Die Kosten für eine Perücke werden meist von den Krankenkassen übernommen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mit den Präparaten und Nahrungsergänzungsmitteln des Integrativen Konzepts Onkologie (s. S. 10 ff.) können Sie Ihrem Immunsystem wieder auf die Beine helfen. Fragen Sie Ihren Arzt danach.

Die Haare fallen aus

Es gibt Chemotherapien, bei denen die Haare komplett ausfallen, bei anderen dünnen sie nur aus. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Folgen die bei Ihnen vorgesehene Therapie hat. Sie können dann gegebenenfalls frühzeitig eine Perücke besorgen. Sollten Sie keine Perücke mögen, können Sie bei starkem Haarausfall auch auf andere Kopfbedeckungen wie Hut, Schirmkappe und Tücher zurückgreifen. Dünnen die Haare aus, empfiehlt sich ein pflegeleichter Schnitt. Zum Waschen eignet sich ein mildes Shampoo, die Haare anschließend an der Luft trocknen. Föhn, Lockenstab, Lockenwickler, Haarspray, Haarklammern und Gummibänder sollten während der Therapie nicht eingesetzt werden. Nach der Chemotherapie wachsen die Haare wieder nach.

Schmerzen müssen nicht ausgehalten werden

Viele Tumorerkrankungen verursachen irgendwann einmal Beschwerden oder Schmerzen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Er kann Ihnen in der Regel entsprechend wirksame Schmerzmedikamente verordnen. Die Schmerzbehandlung wird an sich ändernde Gegebenheiten angepasst und erfolgt oft über einen längeren Zeitraum.

Häufige Infektionen

Sie sind darauf zurückzuführen, dass das Immunsystem bei Krebspatienten geschwächt ist und seinen Aufgaben nicht mehr richtig nachkommen kann. Stärken Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte. Bis sich Ihr Immunsystem wieder erholt hat, sollten Sie zur Sicherheit den Kontakt mit Personen vermeiden, die vor kurzem geimpft wurden oder an einer ansteckenden Krankheit leiden.

Thymuspeptide unterstützen das Immunsystem

Thymuspeptide fördern die Vermehrung und Ausreifung von Immunzellen. Allerdings produziert die Thymusdrüse im Laufe der Jahre immer weniger von diesen Peptiden. Das bedeutet: Je älter man wird, desto schlechter arbeitet das Immunsystem. Die Anfälligkeit für Infektionen und altersbedingte Beschwerden steigt. Betroffen von der herabgesetzten Leistungsfähigkeit der körpereigenen Abwehr sind auch viele Immunzellen, die Krebszellen aufspüren und vernichten können.

Die unterstützende Anwendung von Thymuspeptiden aktiviert das durch die Krebserkrankung, aber auch durch die erforderliche Therapie stark geschwächte Immunsystem und verbessert die Lebensqualität. Das als Folge einer Krebstherapie möglicherweise auftretende Fatigue-Syndrom (siehe Seite 16) kann ebenfalls gelindert werden. Außerdem helfen Thymuspeptide dabei, die für einen Krebspatienten oft so belastenden Begleitinfektionen zu verhindern oder zumindest zu reduzieren.

Mehr Informationen zum Thema Thymuspeptide erhalten Sie von biosyn.

Den Krebs emotional bewältigen

Großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität hat der Umgang mit sich selbst. Gefühle wie Wut und Ablehnung des eigenen Körpers sind bei einer Krebserkrankung ganz normal. Allerdings dürfen diese negativen Emotionen nicht die Überhand gewinnen. Denn Selbstabwertung und Selbstbeschädigung sowie der schweigende Rückzug mit dem Argument, nicht mehr dazugehören, sind die größten und gefährlichsten Feinde für Ihre seelische Gesundheit und damit auch für die körperliche. Suchen Sie deshalb bewusst nach Möglichkeiten, die Ihnen angenehm sind, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sprechen Sie offen über Ihre Fragen, Sorgen und Bedürfnisse. Sicher, Sie werden dabei nicht immer und überall auf Verständnis stoßen. Aber auch das ist ganz normal. Lassen Sie sich dadurch nicht von dem Weg abbringen, der Ihnen zu seelischem Gleichgewicht verhilft.

„Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs. Ein kleiner Ratgeber für Betroffene und Angehörige“. Eine kostenlose Broschüre der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.



Was bringt eine Selbsthilfegruppe

Eine Selbsthilfegruppe kann eine große Unterstützung sein. Denn oft lässt sich die veränderte Lebenssituation besser bewältigen, wenn man mit Menschen spricht, die auch an Krebs erkrankt sind. Die Möglichkeit, über Ängste und Sorgen zu reden, die andere ebenfalls kennen, und Gefühle zu zeigen, die während der anstrengenden Therapie aufkommen, ist sehr wichtig. Die gegenseitige seelische Unterstützung und das Wissen, dass es anderen Menschen genauso geht, macht Mut und stark. Nicht zu unterschätzen sind auch die praktischen Seiten einer Selbsthilfegruppe: der Informationsaustausch, die Ratschläge im Umgang mit Behörden, Tipps zur Vermeidung von Nebenwirkungen, Erfahrungen mit Kliniken und Ärzten.

Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe nehmen viele Krebspatienten erst nach der Primärtherapie auf. Die Informationen und die Unterstützung durch die Gruppe können aber bereits ab der Diagnosestellung sehr nützlich und hilfreich sein.



Jede Selbsthilfegruppe ist anders und hat ihren eigenen Stil. Die erste Gruppe, die Sie kennen lernen, muss daher nicht die richtige für Sie sein. Wenn Sie sich in einer Gruppe nicht

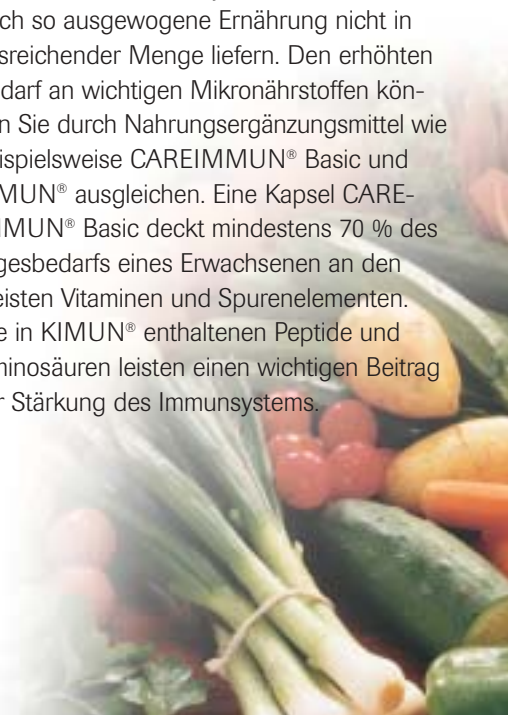
wirklich wohl fühlen und nicht das Gefühl haben, über alles reden zu können, besuchen Sie andere Selbsthilfegruppen.

Essen, was schmeckt und dem Körper hilft

Gutes Essen – abgerundet mit einem Glas Wein oder Bier – trägt sehr zur Lebensfreude bei. Und darauf brauchen Sie auch während und nach einer Krebsbehandlung nicht zu verzichten. Gesunde und genussvolle Mahlzeiten, auf die Sie Appetit haben und die Ihnen gut bekommen, sind das Richtige. Denn eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, die Ihren persönlichen Lebensbedürfnissen angepasst ist, liefert wichtige Schutzstoffe, die den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Spezielle Fragen über die für Sie optimale Ernährung beantwortet Ihnen Ihr Arzt.

Häufig werden so genannte „Krebsdiäten“ angeboten. Sie basieren meist auf einer einseitigen Ernährung, die dem Körper mehr schadet als nützt.

Wichtig ist auch eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Aminosäuren und Peptiden. Diese Nährstoffe kann jedoch auch eine noch so ausgewogene Ernährung nicht in ausreichender Menge liefern. Den erhöhten Bedarf an wichtigen Mikronährstoffen können Sie durch Nahrungsergänzungsmittel wie beispielsweise CAREIMMUN® Basic und KIMUN® ausgleichen. Eine Kapsel CAREIMMUN® Basic deckt mindestens 70 % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an den meisten Vitaminen und Spurenelementen. Die in KIMUN® enthaltenen Peptide und Aminosäuren leisten einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems.



Sportlich aktiv sein oder besser nicht

Bewegung schadet nicht. Sie hat einen positiven Einfluss auf das körperliche und seelische Befinden. Denn jede körperliche Leistung erhöht das Selbstwertgefühl, baut Spannungen, Angstgefühle und Enttäuschungen ab beziehungsweise lässt sie gar nicht so stark aufkommen. Wer regelmäßig Sport treibt, ist meist psychisch belastbarer. Darüber hinaus ist regelmäßige Bewegung ein wirksames Immuntraining, das den Abwehrzellen auf die Sprünge hilft. Unter sportlicher „Belastung“ kommt es nicht nur zu einer Vermehrung, sondern auch zu einer Steigerung der Aktivität von Immunzellen. Die Sauerstoffversorgung des Körpers wird ebenfalls verbessert. Richtig dosierte Bewegung kann viel dazu beitragen, dass die Lebensqualität erhalten bleibt beziehungsweise wiedergewonnen wird.

Regelmäßige körperliche Betätigung, das kann schon ein halbstündiger Spaziergang täglich sein. Gut geeignet sind auch Ausdauersportarten wie Schwimmen, Wandern, Walking und Rad fahren. Entspannende Bewegungsübungen wie Yoga, Qigong, Tai-Chi und Feldenkrais bieten sich ebenfalls an. Wählen Sie auf alle Fälle eine Sportart aus, an der Sie Spaß und Freude haben. Sie sollten sich dabei jedoch nicht überfordern. Auch darf sportliche Betätigung nicht zum Stressfaktor werden. Besprechen Sie Ihre sportlichen Pläne mit Ihrem Arzt, er hat unter Umständen die eine oder andere Anregung, worauf Sie achten sollten.

Falls Sie bisher nicht viel von sportlicher Betätigung gehalten haben oder gerne mit anderen Menschen aktiv sind, kann eine Krebsnachsorge-Sportgruppe für Sie die richtige Alternative sein. Die Adressen erfahren Sie bei Ihrem Arzt, beim Landessportbund, der Krankenkasse, bei Selbsthilfegruppen oder bei der Nachsorgestelle der Klinik.



Adressen und Literaturtipps*

Deutsche Krebshilfe e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Telefon 0228 729900
www.krebshilfe.de

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr
e.V. (GfBk)
Hauptgeschäftsstelle Heidelberg
Hauptstraße 44
69117 Heidelberg
Telefon 06221 138020
Fax 06221 1380220
www.biokrebs.de

Krebsinformationsdienst (KID)
am Deutschen Krebsforschungszentrum
Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Telefon 06221 410121
www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
Steinlestraße 6
60596 Frankfurt/Main
Telefon 069 6300960
Fax 069 63009666
www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen
Friedrichstraße 28
35392 Gießen
Telefon 0641 9945612
www.dag-selbsthilfegruppen.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für
Psychosoziale Onkologie (dapo)
Kardinal-von-Galen-Ring 10
48149 Münster
Telefon 0700 20006666
Fax 0251 835 6889
www.dapo-ev.de

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Straße 32
70734 Fellbach
Telefon 0711 5753200
Telefax 0711 5753299
www.biosyn.de
E-Mail: info@biosyn.de

*werden nach besten Wissen gegeben –
die Verantwortung für Erreichbarkeit oder
Inhalte kann nicht übernommen werden.

Internet-Adressen:

Das Internet bietet eine Vielfalt von Informationen über Krebs an. Da jeder die Möglichkeit hat, Informationen ins Internet zu stellen, ist die Qualität sehr unterschiedlich. Es kann daher auf keinen Fall Gespräche mit Ihrem Arzt ersetzen, sondern dient lediglich als zusätzliche Informationsquelle.

www.frauenselbsthilfe.de

Bundesverband e. V. Frauenselbsthilfe nach Krebs

www.prostatakrebs-bps.de

Bundesverband Prostatakrebs
Selbsthilfe e.V.

www.inkanet.de

Das Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.krebs-webweiser.de

des Tumorzentrums Freiburg mit nützlichen Web-Adressen. Die Informationen sind in erster Linie schulmedizinisch ausgerichtet.

Literaturtipp:

D. Beyersdorff

Der große Trias Ratgeber zur ganzheitlichen Krebsbehandlung – Konventionelle, biologische, ergänzende und unterstützende Verfahren

2. Auflage, Trias Verlag, 2001

Glossar

<u>Aminosäure</u>	Baustein der Eiweißkörper
<u>Antiemetikum</u>	Medikament gegen Erbrechen und Übelkeit
<u>Chemotherapie</u>	Behandlung mit Zellgiften (Zytostatika)
<u>Immunsystem</u>	körpereigenes Abwehrsystem
<u>Intravenös</u>	Gabe von Arzneimittel direkt in die Vene
<u>Karzinom</u>	Geschwulst durch Zellen, die sich unkontrolliert vermehren und teilen
<u>Komplementär</u>	sich gegenseitig ergänzend
<u>Lymphknoten</u>	aus Lymphozyten und Bindegewebe bestehende Filterstationen des Lymphsystems
<u>Lymphozyten</u>	bestimmte weiße Blutkörperchen
<u>Maligne</u>	bösartig, krebsartig
<u>Metastase</u>	bösartige Tochtergeschwulst eines Tumors in einem anderen Körperteil
<u>Onkologe</u>	Facharzt für Krebskrankheiten
<u>Palliativ</u>	lindernd

<u>Peptide</u>	EiweiÙe, die als Signalfstoffe viele Körperfunktionen, z. B. die Zusammenarbeit der Zellen des Immunsystems, koordinieren
<u>Prophylaxe</u>	Vorbeugung
<u>Radiotherapie</u>	Strahlentherapie. Durch energiereiche Röntgen-, Neutronen- oder andere Strahlen werden Krebszellen zerstört beziehungsweise an ihrer Vermehrung gehindert
<u>Rezidiv</u>	Bezeichnung für einen Rückfall, der sowohl am Ursprungsort eines Tumors (Lokalrezidiv) als auch an einer anderen Stelle auftreten kann
<u>Thymus</u>	auch Bries genannt. Organ des Immunsystems und endokrine Drüse
<u>Tumor</u>	unkontrolliert wachsende Zellwucherung, die im gesamten Körper auftreten kann
<u>Xenogen</u>	körperfremd
<u>Zytostatika</u>	Medikamente, die als Zellgifte wirken; sie verhindern oder verzögern die Zellteilung

Kostenlose Informationsbroschüren* der biosyn Arzneimittel GmbH

Edition Hoffnung No. 11

- Diagnose Brustkrebs –
und dann?

Edition Hoffnung No. 12

- Diagnose Harnblasen-
krebs! ... Was kommt
auf mich zu?

Edition Hoffnung No. 13

- Diagnose Prostatakrebs!
... Wie geht es weiter?

Edition Hoffnung No. 14

- Diagnose Krebs! ... Was
ist jetzt wichtig?

Persönlicher Beratungsservice der
biosyn Arzneimittel GmbH:
Telefon-Infoline 07 11-5 75 32-22

Bestell-Adresse:
Telefax 07 11-5 75 32-88
E-Mail info@biosyn.de
<http://www.biosyn.de>

* Da die Reihe „Hoffnung“ überarbeitet wird,
bitten wir Sie um Verständnis, falls die von
Ihnen gewünschte Broschüre nicht mehr zur
Verfügung steht.



CAREIMMUN® Basic

Nahrungsergänzungsmittel mit Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Vitamin-/Mineralstoff-/Spurenelementkapseln mit Coenzym Q10 und sekundären Pflanzenstoffen (Lycopin und Lutein). **Zutaten:** Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Vitamin C (L-Ascorbinsäure), Magnesiumoxid, Vitamin E (D- α [alpha]-Tocopherylsäuresuccinat, aus natürlicher Quelle), carotinoidhaltige Extrakte aus Tomate und *Tagetes erecta*, Niacin (Nicotinamid), Coenzym Q10, Zinkoxid, β [beta]-Carotin (aus natürlicher Quelle), Calcium-D-pantothenat, Kupfergluconat, Maisstärke, Überzugsmittel: Schellack, Vitamin D (Colecalciferol), Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid), Vitamin B1 (Thiaminmononitrat), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin A (Retinylacetat), Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure), Vitamin B12 (Cyanocobalamin), Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, D-Biotin, Natriumselenat. **Verzehrempfehlung:** Eine Kapsel CAREIMMUN® Basic deckt mindestens 70 % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an den meisten Vitaminen und Spurenelementen. Täglich eine Kapsel zu einer Hauptmahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen (sofern mit Ihrem Therapeuten nicht anders besprochen). Die langfristige Einnahme von CAREIMMUN® Basic wird empfohlen. CAREIMMUN® Basic wurde speziell für besondere ernährungsphysiologische Belastungssituationen entwickelt, wie sie z. B. im Rahmen einer Krebsbehandlung auftreten können. **Packungen:** 90 und 270 Kapseln. 04/05



KIMUN®

Nahrungsergänzungsmittel mit Aminosäuren und Peptiden. Ausgewogene Aminosäure-Peptid-Mischung zur Unterstützung des Immunsystems, besonders des darmassoziierten Immunsystems. Kein Arzneimittel! Die Zusammensetzung ist in Analogie zu den Immunorganen Thymus und Milz formuliert. **Zutaten:** Aminosäuremischung (L-Glutaminsäure, L-Asparaginsäure, L-Leucin, L-Lysin-monohydrochlorid, Glycin, L-Alanin, L-Threonin, L-Serin, L-Prolin, L-Valin, L-Isoleucin, L-Phenylalanin, L-Arginin, L-Methionin, L-Histidin-monohydrochlorid, L-Cystin, L-Tyrosin), Füllstoff: Cellulose, Maisstärke, Oligopeptide, Überzugsmittel: Schellack, Farbstoffe: E 104, E 131. Alle Inhaltsstoffe sind pflanzlich oder synthetisch, d. h. ohne risikobehaftete tierische Materialien hergestellt. **Verzehrempfehlung:** Bei erhöhtem Bedarf an Aminosäuren/Peptiden, z. B. im Rahmen der onkologischen Nachsorge nach Primärtherapie 1–2 Kapseln pro Tag ca. 1 Stunde vor einer Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit schlucken. In Ausnahmefällen können bei besonderen ernährungsphysiologischen Belastungssituationen bis zu fünf Kapseln pro Tag im Abstand von ein bis zwei Stunden genommen werden. **Packungen:** 30 Kapseln. 07/04

Zu den unterschiedlichen Darreichungsformen von Natriumselenit, z. B. Tabletten oder in flüssiger Form, informieren wir Sie gerne.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Wunsch
in unserer Praxis

Praxisstempel



biosyn Arzneimittel GmbH · Schorndorfer Str. 32 · 70734 Fellbach
Telefon: 07 11 / 5 75 32 - 00 · Fax: 07 11 / 5 75 32 - 99
<http://www.biosyn.de> · E-Mail: info@biosyn.de