

Einige zusätzliche Empfehlungen

Der Kampf gegen die Müdigkeit

Müdigkeit zählt zu den Nebenwirkungen, die bei einer Krebserkrankung und auch -behandlung sehr häufig auftreten. Diese Müdigkeit kann sich noch lange nach Ende der Behandlungen bemerkbar machen. Ihr Arzt oder auch das medizinische Team kann Ihnen helfen, diese Nebenwirkung zu lindern.

Nähere Informationen über körperliche Bewegung während und nach einer Krebserkrankung erhalten Sie bei der Krebsinfo unter 0800 15 801.

Ganz wichtig: guter Dinge bleiben

Dass es während der Krankheit mal besser, mal schlechter geht, ist völlig normal. Das Pflorgeteam steht Ihnen zur Seite und hilft Ihnen, die schwierigen Zeiten durchzustehen.

Nach abgeschlossener Krebsbehandlung ist es wichtig, wieder Fuß im „normalen“ Leben zu fassen und vielleicht die Arbeit wieder aufzunehmen, auch wenn Sie sich wie ein Überlebender nach einem ungeheuerlichen Ereignis fühlen, das mancher nur schwer nachempfinden kann.

Wenn der Weg oder Blick nach vorne noch schwer fällt, sprechen Sie mit einer vertrauten Person, einem Mitglied des Pflorgeteams, einem Psychologen oder auch mit jemandem in einer Patientenvereinigung darüber. Die Stiftung gegen Krebs bietet zusätzlich dazu psychologische Betreuung per Telefon an.

Nähere Informationen finden Sie auf www.cancer.be oder erhalten Sie bei der Krebsinfo unter 0800 15 801.

Raucherentwöhnung

Die telefonische Beratungsstelle Tabacstop (0800 111 00) und die Website www.tabacstop.be sind für jeden da, der mit dem Rauchen aufhören möchte.

Notizhilfe

Damit Sie mit Ihren Ärzten darüber sprechen können, notieren Sie unten in dem Notizbereich alle unkonventionellen Behandlungsmethoden und Nahrungsergänzungsmittel, die Sie anwenden. Nehmen Sie diese Notizhilfe bei jedem Arzttermin mit. So können Ihre Ärzte Ihnen sagen, ob diese Methoden und Mittel in Kombination mit den konventionellen (hochschul-medizinischen) Behandlungen, denen Sie sich unterziehen, speziell in Ihrem Fall unbedenklich sind oder nicht. Zeigen Sie dieses Dokument auch den Komplementärtherapeuten.

Konventionelle Behandlungen (notieren Sie hier alle Medikamente, die Sie nehmen oder die Ihnen verabreicht werden):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Unkonventionelle Behandlungen (Nahrungsergänzungsmittel, Pflanzenheilmittel, Diäten):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Machen wir Hoffnung zum Sieg!

Mit wem kann ich darüber sprechen?

- Suchen Sie Hilfe oder andere Informationen?
- Möchten Sie Ihr Herz erleichtern?
- Suchen Sie Informationen über eine Krebsart oder die Behandlungsmöglichkeiten?
- Möchten Sie erfahren, wie Sie ein Dienstleistungsangebot der Stiftung gegen Krebs nutzen können?

Rufen Sie gratis und anonym die Krebsinfo an (montags bis freitags, von 9 bis 18 Uhr). Professionelle Berater (Ärzte, Psychologen, Pflegepersonal und Sozialarbeiter) haben für all diejenigen Zeit, die mit Krebs konfrontiert werden. Diese Ansprechpartner sind französisch- oder niederländischsprachig. Gerne können Sie sich auch an einen deutschsprachigen Ansprechpartner wenden unter 0476 99 08 19 oder info@stiftunggegenkrebs.be.

Krebsinfo
Stiftung gegen Krebs

- ☎ 0800 15 801 (Französisch)
- ☎ 0800 15 802 (Niederländisch)
- 🌐 www.cancer.be/info



Chaussée de Louvain 479 • 1030 Brüssel
T. 02 736 99 99 • info@stiftunggegenkrebs.be • www.cancer.be
Unterstützen Sie uns: IBAN: BE45 0000 0000 8989 • BIC: BPOTBEB1

Verfolgen Sie uns auf www.facebook.com/fondationcontrelecancer



Komplementärtherapien und Krebs



Ob Homöopathie, Akupunktur, Pflanzenheilmittel, Massagen, Meditation oder sonstige Verfahren, Schätzungen zufolge greifen bis zu 80 % der Krebsbetroffenen im Laufe Ihrer Krebsbehandlungen auf Komplementärtherapien zurück, um die Nebenwirkungen der klassischen Behandlungen zu lindern, Stress oder Müdigkeit zu bekämpfen, das Immunsystem zu stärken usw.

Ein breiter Fächer

Innerhalb der ergänzenden Therapien, die im Rahmen von Krebsbehandlungen angewandt werden, scheinen in Belgien folgende Verfahren am häufigsten vorzukommen:

- Homöopathie;
- Akupunktur;
- gefühlbasierte Ansätze oder Körper-Geist-Erfahrungen (Entspannung, Meditation, Yoga, Hypnose, doch auch kognitive Verhaltenstherapie in Einzel- oder Gruppensitzungen sowie Gesprächsgruppen);
- Massagen;
- „Lebensenergie“-Ansätze (Reiki, Therapeutic Touch ...);
- körperliche Bewegung;
- Phytotherapie und Aromatherapie;
- Nahrungsergänzungsmittel und spezifische Diäten.



Integrative Medizin

Als **integrative Medizin** bezeichnet man den ganzheitlichen (holistischen) Ansatz mit dem Patienten. Hierzu gehören nicht nur die klassischen und komplementären Krebsbehandlungen, sondern auch die Qualität der Beziehung mit dem Pflegeteam und die Lebensqualität im weitesten Wortsinn.

Aus Sicht der integrativen Medizin sind Komplementärverfahren weder bizarres Beiwerk noch Scharlatanerie. Sie werden von **anerkannten Heilpraktikern** innerhalb ihres Fachbereichs angewandt und in **wissenschaftlichen Studien** näher erforscht, um ihre Wirksamkeit nachzuweisen. Unter diesen Bedingungen sind es also durchaus Verfahren, die den Kriterien einer wissenschaftlichen Medizin entsprechen, auch wenn sie unkonventionell sind.

Auswüchse des Alternativen

Verlässt man die eingetretenen Pfade der klassischen Medizin, besteht allerdings die Gefahr, auf unehrliche oder unzureichend ausgebildete Anbieter zu stoßen.

So sollten Sie bei bestimmten Anzeichen **misstrauisch** werden, wenn der Anbieter beispielsweise:

- Ihre Krebsbehandlung kritisiert oder ändert oder Ihnen rät, sie abzubrechen;
- nicht mit den anderen Ärzten kommunizieren will, die Ihren Krebs behandeln;
- sich als Einzigen darstellt, der Sie heilen kann;
- absoluten Gehorsam von Ihnen verlangt, übertriebene Honorare oder Vorauszahlungen fordert oder im Gegenteil kostenlose Sitzungen anbietet, wenn er versucht, Ihnen „Wundermittel“ zu verkaufen, die von der Sozialversicherung nicht anerkannt sind, oder Bücher, DVDs, Ausbildungen ...

Eine interessante Ergänzung ...

Patienten, die auf unkonventionelle Verfahren zurückgreifen, wollen gewöhnlich aktiv mitmachen bei der Behandlung ihrer Krankheit und finden in diesen ergänzenden Methoden eine Möglichkeit, ihr Geschick selbst in die Hand zu nehmen, was die klassischen Behandlungen, die eher „passiv“ sind, nicht zu bieten haben. Die Stiftung gegen Krebs ist der Meinung, dass diese unkonventionellen Verfahren interessant sein können, weil sie gegebenenfalls dazu beitragen, die Lebensqualität zu verbessern und die klassischen Behandlungen zu unterstützen.

Es muss aber in aller Deutlichkeit daran erinnert werden, dass diese Verfahren komplementär bleiben müssen. Sie können die konventionellen Behandlungen nur ergänzen, niemals ersetzen. Die konventionellen Behandlungen – das heißt Chirurgie, Strahlentherapie, Chemotherapie, Hormontherapie und die neuen gezielten Therapien (Biotherapien) – haben inzwischen hinlänglich bewiesen, dass sie Krebs **behandeln und heilen können**, wie zahlreiche klinische Studien belegen.

... solange man darüber spricht!

Es ist äußerst wichtig, mit seinen Ärzten und Therapeuten über die verschiedenen Behandlungsmethoden zu sprechen, die man anwendet. Viele Patienten trauen sich nicht, dieses Thema mit ihren Ärzten zu besprechen. Sie befürchten, nicht ernst genommen zu werden, und dieses mangelnde Vertrauen schadet der Beziehungsqualität zwischen Arzt und Patient.

Dabei öffnen sich immer mehr **Onkologie-Abteilungen** für unkonventionelle Therapeuten. Auch die Stiftung gegen Krebs bietet inzwischen einige ergänzende Ansatzmöglichkeiten an (siehe Rückseite).

Entscheidend ist aber, wie gesagt, dass Sie mit Ihren Ärzten darüber sprechen, weil **bestimmte unkonventionelle „Medikamente“, Pflanzen und Nahrungsergänzungsmittel die Wirkung Ihrer Krebsbehandlungen beeinträchtigen können.**

Dies gilt auch für Mittel und Substanzen, die nicht direkt mit Ihrer Krebsbehandlung zusammenhängen (Vitamine, Hormone, Pflanzen, Antidepressiva usw.). Es ist ganz wichtig, dass Sie alle Personen, die sich medizinisch um Sie kümmern, hierüber informieren.

Auf der Website der Stiftung gegen Krebs finden Sie eine **Online-App**, in der die bekannten Wechselwirkungen der **20 häufigsten Nahrungsergänzungsmittel** mit den wichtigsten Krebsbehandlungen aufgeführt sind: www.cancer.be/complements-alimentaires