

Lebensstilmedizin in der Prävention und Behandlung von Krebs

von Dr. med. Udo Böhm vom „Forum Orthomolekulare Medizin“ (www.f-o-m.de) und der „Deutschen Gesellschaft für präventive Medizin“ (www.dgpm.eu).
Speziell zum Thema Brustkrebs wurde eine Broschüre „Brustkrebs geht uns alle an“ erstellt, die unter www.ernaehrung-bei-brustkrebs.de heruntergeladen werden kann.

Neben der eigentlichen Behandlung gewinnt zunehmend die Prävention von Krebs an Stellenwert. In beiden Bereichen - Prävention und Therapie - haben sich heute ein ganzheitlicher Ansatz und die sog. „Lebensstilmedizin“ als unverzichtbar etabliert. Maßnahmen wie gesunde Ernährung, Gesunder Sport, Nichtrauchen, eine positive Lebenseinstellung und Entspannung haben zudem einen großen Nutzen bei anderen „lebensstilbeeinflussten“ Krankheiten und bieten deshalb einen wünschenswerten „Mehrwert“.

Erst die Kombination von nichtmedikamentösen Basis-Maßnahmen mit anderen schulmedizinischen und naturheilkundlichen Programmen ermöglicht eine sinnvolle Prävention und eine Optimierung der Therapie von Krebskrankheiten, verbunden mit einer Verbesserung der Lebensqualität von bereits Erkrankten und einer Reduzierung von Kosten. In diesem Zusammenhang sei auch an das immer häufiger diagnostizierte „Fatigue-Syndrom“ bei Krebspatienten erinnert, bei dem ebenfalls Massnahmen der Lebensstilmedizin eine tragende Rolle spielen.

Diesen aktuellen Entwicklungen trägt z.B. auch die DGO (Deutsche Gesellschaft für Onkologie) Rechnung. Sie empfiehlt neben der klassischen Krebsbehandlung mit Chirurgie, Chemotherapie und Radiatio heute Behandlungsmethoden, die sie als „komplementär“ zu den genannten Maßnahmen bezeichnet und zur „Optimierung der Standardtherapie“ einsetzt. Zum Bereich „Basismaßnahmen“ zählen laut DGO Ernährungswissenschaftliche Beratung, moderate sportliche Aktivität und psychoonkologische Betreuung.

Unserer Meinung nach stellen seriöse Maßnahmen der Lebensstilmedizin grundsätzlich die Basis für jegliche qualitativ orientierte Behandlung (und Prävention) von Krebs (und von vielen anderen Krankheiten) dar und müssen in modernen individuellen therapeutischen Konzepten den Wünschen und Erwartungen der Patienten entsprechend vermittelt werden.

Folgend die Maßnahmen im Einzelnen auf nichtmedikamentöser Basis in der Prävention und Therapie.

1. Ernährungswissenschaftliche Betreuung:

Eine vollwertige Ernährung ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung von Krebs. Die Nahrung sollte - soweit eine evtl. vorliegende Tumorkachexie nicht ein anderes Vorgehen erfordert - wenig Fleisch und wenig gesättigte Fettsäuren sowie wenig einfache Zucker (Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index) enthalten, aber einen hohen Anteil an pflanzlichen Produkten mit wertvollen Mikronährstoffen (z.B. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) und Ballaststoffen. Hier rücken vermehrt Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E, Natrium-Selenit oder Zink, proteolytische Enzyme sowie vor allem die sog. „sekundären Pflanzenstoffe“ (z.B. Carotinoide, Phytoöstrogene, Flavonoide, Phenole) mit ihren vielfältigen positiven Wirkungen ins Blickfeld. Sie besitzen eine anerkannt gesundheitsfördernde, antiproliferative und antimutagene Wirkung und als „Phytochemotherapeutika“ auch zytostatische Eigenschaften (z.B. Hemmung der Bildung bzw. Reduktion der Bioverfügbarkeit und Reduktion der enzymatischen Aktivierung oder Verstärkung der enzymatischen Biodegradation von Mutagenen und Karzinogenen, Verminderung der Bildung freier Radikale, Schutz der nukleophilen DNS-Sites und Stimulation des Immunsystems). Zudem wird durch die o.g. Kost die Zufuhr schnell glukosefreisetzender Lebensmittel vermindert (Glukose ist die Hauptenergiequelle für Tumorzellen) und der pH angehoben (Alkalisierung der Tumorzellumgebung stoppt oder verlangsamt das invasive Tumorwachstum).

Vor allem der präventive Nutzen einer gesunden Ernährung wurde in zahlreichen Studien belegt. Aus diesem Grund empfehlen DGE und American Institute for Cancer Research den täglichen Verzehr von größeren Mengen an Gemüse, Salat und Obst. All diese Empfehlungen finden sich z.B. zusammengefasst in der sog. "Traditionellen mediterranen Kost".

Mikronährstoffpräparate können eine gesunde Ernährung mit ihrem Gehalt an unterschiedlich protektiv wirkenden Substanzen nicht ersetzen, sie können aber in allen Fällen von nicht gesicherter Zufuhr bzw. vermehrtem Bedarf - wie z.B. bei Krebserkrankungen - wegen des weitgehend gesicherten Nutzens ergänzend zur Anwendung kommen.

Die DGO empfiehlt übrigens, Antioxidantien nicht gleichzeitig mit einer Strahlentherapie zu verabreichen, da diese einen „oxidative burst“ erzeugt, der - theoretisch - durch Antioxidantien inhibiert werden könnte.

Wir raten deshalb unter Berücksichtigung dieser Angaben derzeit davon ab, Antioxidantien-Supplemente an den Tagen mit Chemotherapie oder Radiatio einzusetzen.

Auch die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. berichtet in ihren Empfehlungen zur Prävention und unterstützenden Behandlung von Krebs über den hohen positiven Stellenwert der richtigen Ernährung und insbesondere der traditionellen mediterranen Kost und vermittelt die große Bedeutung der Mikronährstoffe. So wird insbesondere der Nutzen von Antioxidantien bei der Bekämpfung freier Radikale aus Tumoren und eingreifenden Behandlungsmaßnahmen sowie beim Schutz von Zellmembranen unter Krebstherapie hervorgehoben.

2. Moderate Sportliche Aktivität:

Sie stimuliert Endorphine und Immunsystem und führt zu einer Verbesserung der physischen, funktionalen und psychosozialen Befindlichkeit („Quality of life“) sowie der Hämoglobinwerte.

3. Psychische Betreuung / „Psychoonkologie“:

(Unterstützung durch „IST-Programm/Selbstregulationstraining“ von WELEDA) Psychosoziale Intervention stimuliert ebenfalls die Endorphinproduktion. Die Maßnahmen verbessern die Lebensqualität und steigern signifikant die Überlebensrate (insbesondere wichtig auch im Zusammenhang mit dem Fatigue-Syndrom). Hierzu zählen:

- a) Entspannungstherapie, Stressmanagement (Stress schwächt das Immunsystem), Verhaltens- und Familientherapie, Gruppenpsychotherapie
- b) Musiktherapie, konzentrierte Bewegungstherapie, Kunsttherapie, kreative Freizeitgestaltung (z.B. Theater, Pantomime, Literaturzirkel)
- c) Somatische Ebene: Akzeptieren der körperlichen Erkrankung
- d) Psychische Ebene: Training von Körpererleben, Entdeckung von Ausdrucksfähigkeiten, Wiederfinden der eigenen Kreativität, Entwicklung verlorengegangener Lebensperspektiven, emotional zentrierte Erlebnisfähigkeit
- e) Soziale Ebene: Einüben von Kommunikationsfähigkeit, Gemeinschaftserleben, Entwicklung von Selbstvertrauen
- f) Hypnose: z.B. Hypnose und Schmerz: 4 Sitzungen Hypnose und Anleitung zur Selbsthypnose brachten im Vergleich mit Kontrollgruppe eine signifikante Schmerzreduktion (Elkins et al.; J Cancer Integrative Medicine 2, 2004, 167-172).

4. Weitere Bausteine:

- Ausreichend Schlaf (das Immunsystem wird im Schlaf aktiviert)
- Gelassenheit und positives Denken und Handeln (Negatives Denken schwächt das Immunsystem)
- Genussmittel meiden (Nikotin und Alkohol schwächen das Immunsystem)
- Medikamente nur soweit notwendig (Belasten das Immunsystem)