

Hilfe bei verschiedenen Beschwerden

Chronische Müdigkeit – Fatigue

Fatigue ist häufig eine Nebenwirkung von Chemo- und Strahlentherapie (lt. Studie beträgt die Häufigkeit unter Chemotherapie 87%). Die Ursache von Fatigue ist vielfältig und nicht immer genau feststellbar. So kann die Krebserkrankung selbst, die Behandlung, verschiedene Medikamente, eine Blutarmut, Gewichts- und Appetitverlust, veränderter Stoffwechsel, veränderter Hormonspiegel, Depressionen, emotionaler Stress, Inaktivität, Schmerzen aber auch Infektionen und anderer Störungen als Auslöser gelten. Dies alles kann zur Folge haben, dass das Blut nicht genügend Sauerstoff in die Zellen transportiert und dadurch die Energieerzeugung blockiert wird. Obwohl Fatigue bei Krebserkrankungen sehr häufig auftritt und die Lebensqualität massiv einschränkt wird dieses Symptom noch immer zu wenig beachtet und demnach nicht ausreichend behandelt.

Was können sie selbst gegen Fatigue tun?

Viel Ruhe und genügend Schlaf sind wichtig. Schlafen sie aber nicht zu viel, denn dies kann die Symptomatik verschlimmern. Achten sie auf eine gesunde Ernährung und trinken sie ausreichend. Erhöhen sie den Kaloriengehalt mit Zusatznahrung, reichlich Omega-3-Fettsäuren und ausreichenden Vitaminen und Spurenelementen. Versuchen sie sich mit Tätigkeiten die sie gern tun, abzulenken. Bleiben sie so weit als möglich aktiv. Planen sie wichtige Aktivitäten für die Zeiten am Tag ein, an denen sie besonders viel Energie haben. Nehmen sie Hilfe in Anspruch. Versuchen sie trotz der Beschwerden den Kontakt zu Freunden und der Familie aufrechtzuerhalten. Reden sie mit ihrer Ärztin über die Müdigkeit. Gemeinsam können sie der Ursache auf den Grund gehen. Einerseits kann durch Transfusionen und Erythropoetingaben eine Anämie reguliert werden, durch verschiedene Medikamente eine Depression behandelt werden, andererseits stehen im komplementären Bereich Substanzen wie Misteln und Thymus zur Verfügung. Auch die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie kann Verbesserung bewirken. Besonders wichtig erscheint mir jedoch die psychoonkologische Begleitung um neue Perspektiven und neuen Lebensmut zu entdecken.
Broschüre unter www.krebshilfe.net

Wie kann man die chronische Müdigkeit behandeln?

L-Carnitin: Ist ein Mikronährstoff welcher im Körper aus Aminosäuren synthetisiert wird und zur Gewährleistung einer optimalen Energiebereitstellung beiträgt. Er dient als intrazellulärer Energiespeicher, stabilisiert zelluläre Membranen, ist ein Radikalfänger und hat schützende Wirkung auf die Mitochondrien (Energiespeicher der Zelle). Einige Untersuchungen zeigen, dass es unter einer Chemotherapie zu einer erhöhten Ausscheidung von Acyl-Carnitin und dadurch zu einer Abnahme des Carnitin-Spiegels kommt. Diese Mangelzustände können zu quälender Müdigkeit und Erschöpfung führen. Untersuchungen zeigen, dass eine Substitution mit Carnitin während der Chemotherapie diese Beschwerden deutlich bessert. Außerdem wird diskutiert ob Carnitin vor einer Herzschädigung unter Anthracyclinen bzw. vor Schädigung der Nerven unter Chemotherapie schützt.

Therapieempfehlung: L-Carnitin 500 mg 4 x 1 Kps. tlg., Eleutherokokkus 3 x 15 gtt, Ginseng weiß 1x1 Kps., Vitamin C 500 mg 1x1

Mundschleimhautentzündung – Mukositis

Chemo- und Strahlentherapie schädigen oft Gewebe welche sich rasch teilen. So auch Schleimhäute. Entzündungen, bitterer Geschmack, Zahnprobleme können die Folge sein. Deshalb ist die Pflege der Munde der Zähne für ihr Wohlbefinden sehr wichtig. Vorbeugend können die Zahnpflegeprodukte von Weleda mit ihren pflanzlichen Inhaltsstoffen helfen, die Zähne und das Zahnfleisch zu stärken und widerstandsfähiger zu machen.

Z.b. Weleda-Salz-Zahncreme, Weleda Ratanhia Mundwasser (regt die natürlichen Funktionen der Mundschleimhaut und Mundflora an, ohne sie zu belasten festigt das Gewebe, desinfiziert auf natürliche Weise) und Weleda Zahnfleisch-Balsam (kräftigt empfindliches Zahnfleisch, lindert Entzündungen durch Salbeiextrakte). Vorbeugend sollten besonders bei Strahlentherapie Enzyme verordnet werden. Weiters haben sich der Einsatz von Glutamin, Honig, Kamille, Myrrhe, Propolis und Salbei günstig erwiesen.

Gewichtsverlust

Zur Vorbeugung und zum Gewichtsaufbau können Omega-3- Fettsäuren eingesetzt werden. Z.b. die Omega Super Plus® von Orthoherapia. Diese enthalten auch das wertvolle Leinöl. Dosierung 3-4 x tgl. 1 Kps. Bei starkem Gewichtsverlust und Appetitmangel können Cannabisprodukte verwendet werden (nur mit Suchtgiftrezept beim Arzt). Cannabis hat auch eine leichte schmerzlindernde Wirkung und wirkt gegen Übelkeit.

Lymphödem

Vorbeugend und therapeutisch wird neben Lymphdrainagen mit Enzymen und Selen behandelt.

Schlafstörungen

Bei Schlafstörungen sollten psychoonkologische Gespräche, Entspannungstechniken, Akupunktur und Kräuter (Melisse, Passionsblume, Baldrian, Hopfen – je nach Art der Schlafstörung) eingesetzt werden.

Obstipation – Verstopfung – Durchfall – Blähungen

Vorbeugung und Therapie mit Probiotika z.b. Enterogenic Kps. in ausreichender Dosierung. Bei Blähungen helfen Pfefferminze, Melisse und Fenchel. Bei Durchfall verwendet man Schwarztee, geriebenen Apfel oder getrocknete Heidelbeeren. Bei Verstopfung, Leinsamenwasser über den Tag verteilt getrunken, Papayaextrakte, Flohsamen, Lactulose z.b. Colon Clean® (Flohsamen, Rote Bete, Enzyme, Probiotika, Maltodextrin) oder Laevolac® (Konzentrierte Laevulose). Beides führt auch bei Langzeitanwendung nicht zur Gewöhnung.