

**ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL**

# Naturheilkunde bei Krebs

**Aktiv zur Genesung beitragen  
Beschwerden und Nebenwirkungen lindern**

**humboldt**



4 **VORWORT**

6 **GELEITWORT**

9 **DER KOMPLEMENTÄRE ANSATZ: NATURHEILKUNDE ALS ERGÄNZUNG ZUR SCHULMEDIZIN**

10 **Die Kombination aus Schulmedizin und Naturheilkunde**

10 Die Fortschritte der Schulmedizin

11 Naturheilkunde bei Krebs – die Situation in Deutschland

12 Lebensquantität und -qualität

13 **Was darf ich als Patient von der Naturheilkunde erwarten?**

15 Naturheilkunde bei Krebs: rege Forschung

17 Das Geschäft mit der Angst

19 **MIT NATURHEILKUNDE AKTIV ZUR GENESUNG BEITRAGEN**

20 **Der Einfluss des Lebensstils**

21 Der Zauber der Epigenetik und der Jungbrunnen der Telomere

23 **Die vier Säulen unseres Anti-Krebs-Programms**

24 Bewegung für Schwung im Heilungsprozess

24 Mit Biss gegen den Krebs: die Wirkungen einer Ernährungsumstellung

38 Die Seele unterstützen – Selbsthilfe und professionelle Angebote

44 Vitamin D, Selen, Arzniepilze: dreifache Power gegen den Krebs

58 **Weitere naturheilkundliche Verfahren und die „biologische Chemotherapie“**

58 Was ist eine „biologische Chemotherapie“?

59 Wirksamkeitsnachweis an zirkulierenden Tumorzellen

60 **Zusammenfassung**

<b>63</b>	<b>BESCHWERDEN UND NEBENWIRKUNGEN VON KREBSTHERAPIEN NATURHEILKUNDLICH BEHANDELN</b>		
64	Wichtige Anmerkungen	110	Mundschleimhaut-Entzündung (Mukositis)
67	Abwehrschwäche	112	Mundtrockenheit
70	Ängste	113	Muskelkrämpfe
73	Appetitlosigkeit	113	Narben
75	Blähungen	115	Nervenschädigungen (Polyneuropathie)
77	Blutarmut (Anämie)	118	Pilzinfektion der Mundschleimhaut (Mundsoor)
79	Chemobrain/geistige Leistungsfähigkeit	119	Schlafstörungen
81	Depressive Verstimmung	121	Schmerzen
84	Durchfall	125	Schweißausbrüche
86	Erektionsstörungen/Impotenz	125	Schwindel (Vertigo)
88	Erschöpfung (Cancer related Fatigue)	127	Stress
92	Fieber	128	Trockenheit von Haut und Schleimhäuten
94	Geschmacksstörungen	128	Übelkeit und Erbrechen
95	Haarausfall	131	Unruhe
97	Hand-Fuß-Syndrom	131	Unfruchtbarkeit und Zeugungsunfähigkeit
99	Herzbeschwerden/Kardiotoxizität	131	Untergewicht und Mangelernährung
101	Hirnödem	132	Venenentzündung (Phlebitis)
101	Infektionen	134	Verbrennungen der Haut (Strahlendermatitis)
103	Leberbeschwerden	135	Verstopfung
106	Lymphödem	138	Wechseljahresbeschwerden
108	Mundgeruch		

## 141 ANHANG

141	Mögliche Gegenanzeigen und Wechselwirkungen von Heilpflanzen
144	Wichtige Internetadressen
144	Bezugsadressen
145	Buchtipps
146	Verwendete Literatur und Verzeichnis der zitierten Studien

# VORWORT

Liebe Leser,

mit der Diagnose Krebs setzt sich mittlerweile jeder von uns mindestens einmal im Leben auseinander. Entweder betrifft sie uns selbst oder eine uns nahestehende Person. Nach wie vor hat die Krebserkrankung nichts von ihrem Schrecken eingebüßt. Sie stellt Betroffene, Angehörige und Therapeuten vor große Herausforderungen. Die aktuellen Statistiken stimmen zunächst optimistisch. Von den jährlich ca. 500.000 neu diagnostizierten Krebserkrankungen dürfen mittlerweile fast zwei Drittel der Patienten auf dauerhafte Heilung hoffen. Dies ist vor allem den Fortschritten der modernen Medizin zu verdanken. Natürlich sagen diese Zahlen wenig über den Einzelfall aus. Umso verständlicher ist es, dass viele Krebspatienten selbst aktiv werden wollen, um ihre persönliche Heilungschance zu vergrößern.

Immer mehr Therapeuten raten, begleitend zur Krebstherapie auch die Möglichkeiten der Naturheilkunde auszuschöpfen. Und dies tun sie mit gutem Grund. Zu den verschiedenen naturheilkundlichen Therapien liegen aussichtsreiche Ergebnisse aus der praktischen Anwendung und der Forschung vor. Diese zeigen auf, dass Naturheilkunde sich positiv auf die Prognose auswirken kann. Zudem kann sie effektiv zur Linderung von Beschwerden, die während einer Krebserkrankung und deren schulmedizinischer Therapie auftreten können, eingesetzt werden.

Beide Aspekte bringen wir Ihnen mit diesem Buch näher. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Naturheilkunde aktiv zu Ihrer Genesung beitragen und auftretende Beschwerden lindern können. Hierfür greifen wir nicht nur auf die jahrelange Erfahrung mit

Krebspatienten in unserer Praxis zurück. Für dieses Buch haben wir die aktuelle Forschung gesichtet, um unsere Empfehlungen mit den neuesten Studienergebnissen belegen zu können. Dies erleichtert Ihnen auch die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt. Während einer Krebstherapie ist er Ihr erster Ansprechpartner, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Von allen therapeutischen Maßnahmen, die Sie neben seinen Therapieempfehlungen anwenden, sollte er in Kenntnis gesetzt werden. Unserer Erfahrung nach sind mittlerweile viele Ärzte für die Möglichkeiten der Naturheilkunde aufgeschlossen. Vor allem, wenn diese ihre Wirksamkeit und Unbedenklichkeit in Studien bewiesen haben.

Zu den Möglichkeiten der Naturheilkunde bei Krebs wird viel geforscht. Laufend werden neue Ergebnisse veröffentlicht. Wir möchten Sie auch in Zukunft darüber informieren. Werfen Sie hierfür einen Blick auf [www.naturheilkunde-krebs.de](http://www.naturheilkunde-krebs.de). Auf dieser Seite betreiben wir einen Blog, der die Informationen aus diesem Buch ergänzt. Wir kommentieren dort unter anderem neue Studienergebnisse, die für Sie relevant sind.

Die Naturheilkunde hat sich weltweit als wertvolle Ergänzung zur Schulmedizin bei Krebserkrankungen etabliert. Wo die Schulmedizin auf ihre Grenzen trifft, bietet sie wertvolle Lösungsvorschläge.

Davon sollen nun auch Sie profitieren. Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und alles Gute für Ihre Gesundheit.

*Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl*



Der Blog zum  
Buch: [www.naturheilkunde-krebs.de](http://www.naturheilkunde-krebs.de)



# GELEITWORT

von Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Heidelberg, [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

Liebe Leser,

mit naturheilkundlichen Maßnahmen können Krebskranke wirksam und selbstbestimmt aktiv werden und Heilprozesse in ihrem Organismus sinnvoll unterstützen. Die Begegnung mit einem hochkomplexen Krankheitsbild wie es die Krebserkrankung weiterhin darstellt, ist auch heute eine riesen Herausforderung für Betroffene wie alle therapeutisch Tätigen. Gerade in Anbetracht der Vielfalt des Angebotes an therapeutischen Möglichkeiten in allen Bereichen innerhalb und außerhalb der Medizin erfordert es wirklich individuelle und persönliche Vorgehensweisen. Das vorliegende Buch zeigt vielfältige Ansätze für eine wirksame Unterstützung mit den Möglichkeiten der Naturheilkunde auf.

„Richte deinen Blick nicht immer auf deine kranken Körperteile, auch deine gesunden Organe brauchen deine Aufmerksamkeit“, sagt zu Recht mein Kollege Dr. Ebo Rau, der selbst vor über 20 Jahren von einer damals schweren Bauchspeicheldrüsenkrebs-erkrankung betroffen war. Wenn wir das Gesunde und die gesunden Ressourcen in uns nicht würdigen, machen wir es uns schwer, dem Krankmachenden in uns angemessen zu begegnen. Es ist so wichtig, den vielen negativen Informationen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung auf Betroffene einströmen, positive Impulse entgegen zu setzen. Betroffene brauchen Ankerpunkte, um für sich tätig werden zu können. Dabei geht es nicht nur um die Entwicklung einer richtigen Therapiestrategie. Auch der inneren Stimme oder dem inneren Arzt gilt es, mehr Bedeutung beizumessen. Die Selbstheilungskräfte werden in ihren Möglichkeiten von der Medizin unterschätzt. Noch immer wird seitens der kon-

ventionellen Medizin oft bestritten, dass Patienten selbst zu ihrer Heilung beitragen können. Dabei liegt in jedem einzelnen Menschen ein Potenzial, das bei weitem nicht ausgeschöpft wird. Vertrauen zu entwickeln in eine Therapie oder zu einem Therapeuten, ist für die Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte manchmal wichtiger als die Suche nach immer neuen oder vielfältigeren Möglichkeiten der Behandlung. Ohne den Sonnenstrahl von innen kann kein therapeutischer Samen wachsen.

Ob in der wissenschaftlichen Medizin, der Naturheilkunde oder einer spirituell orientierten Medizin – überall wirken Menschen, mit all ihren Stärken und Schwächen. Daher ist es grundsätzlich für alle Patienten wichtig, in unserem technisch so modernen und hochgerüsteten Gesundheitssystem immer wieder die Stimmigkeit und persönliche Wertigkeit der eingeleiteten Maßnahmen für sich kritisch zu prüfen. Es geht nicht mehr um ein „entweder – oder“ von schulmedizinischen oder biologischen Maßnahmen, sondern um ein individuell unterschiedliches Maß an „sowohl – als auch“. Lassen Sie sich bitte von Ärzten oder Therapeuten nicht unter Druck setzen. Diese Aussage ist leicht geschrieben, in einer konkreten Situation jedoch nicht einfach umzusetzen. Um eine Tatsache kommt aber kein Betroffener herum: Geduld zu lernen und sich wirklich Zeit zu nehmen für den Heilungsprozess, um eine Erkrankung mit ihren vielen Facetten aufzuarbeiten.

Gewinnen Sie neuen Mut und neue Hoffnung bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung und unterstützen Sie Ihren Heilungsprozess mit einer persönlichen Auswahl der in diesem Buch beschriebenen sinnvollen Methoden der Naturheilkunde. Setzen Sie die für Sie passenden praktischen Hinweise mit Freude im Herzen um.



Heidelberg, im Juli 2017

*Dr. med. György Irmey*

# DER KOMPLEMENTÄRE ANSATZ: NATURHEILKUNDE ALS ERGÄNZUNG ZUR SCHULMEDIZIN

Schulmedizin und Naturheilkunde sind keine verfeindeten Lehren. Ganz im Gegenteil. Bei vielen Erkrankungen gehen sie mittlerweile Hand in Hand. Besonders Krebspatienten können von der Zusammenarbeit beider Disziplinen profitieren. Richtig angewandt, greifen Schulmedizin und Naturheilkunde wie zwei Puzzleteile ineinander. Sie können auf verschiedenen Wegen voneinander profitieren. Wussten Sie zum Beispiel, dass viele der schulmedizinischen Chemotherapeutika pflanzlichen Ursprungs sind?



## Die Kombination aus Schulmedizin und Naturheilkunde

### Die Fortschritte der Schulmedizin

Die Diagnose Krebs stellt Betroffene und Angehörige vor große Herausforderungen. Ist der anfängliche Schock überwunden, verspüren viele den Wunsch nach der bestmöglichen Behandlung. Die Schulmedizin hat bei der Behandlung von Krebserkrankungen große Fortschritte gemacht. Die Lebenserwartung von Krebspatienten steigt in Deutschland seit Jahren kontinuierlich an. Vor 35 Jahren starben noch mehr als zwei Drittel der Betroffenen an der Erkrankung. 2016 können laut dem „Bericht zum Krebsgeschehen in Deutschland“ des Robert Koch Instituts schon sechs von zehn Patienten auf dauerhafte Heilung hoffen. Häufige Krebsarten wie Prostata-, Gebärmutter-, Haut- und Brustkrebs überleben heute deutlich mehr als 80 Prozent der Betroffenen.

Dies sind statistische Daten, die einen guten Überblick über die Fortschritte von Krebsfrüherkennung und -behandlung geben. Doch was sagen statistische Daten über die eigenen Chancen aus? Wie der Verlauf einer Erkrankung einzuschätzen ist, muss mit dem eigenen Arzt geklärt werden. Er berücksichtigt hierfür das Stadium einer Erkrankung und die bekannte Wirksamkeit von Behandlungen. Anhand seiner Überlegungen schlägt er ein Behandlungskonzept vor. Als Patient sind Sie am medizinischen Entscheidungsprozess beteiligt. Sie entscheiden gemeinsam mit Ihrem Arzt, welche Therapien durchgeführt werden. Wir empfehlen, eine solche Entscheidung nicht unvorbereitet zu treffen. Eine gute Informationsquelle ist der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). Er bietet individuelle Beratung und eine Fülle von Informationsmaterial. Dazu zählt auch ein Informationsblatt, das Hilfestellungen bei der Behandlungswahl anbietet (siehe Anhang).



2016 können schon fast zwei Drittel der Krebspatienten auf dauerhafte Heilung hoffen.



Der Krebsinformationsdienst des DKFZ beantwortet Fragen zum Leben mit Krebs und zur Krankheitsbewältigung.

Viele Patienten möchten ihre Überlebenschancen erhöhen und die Beschwerden während der Krebserkrankung lindern. Dieser Wunsch bringt sie sehr oft mit der Naturheilkunde in Kontakt.

### **Naturheilkunde bei Krebs – die Situation in Deutschland**

Mehr als die Hälfte der Krebspatienten nutzen hierzulande naturheilkundliche Methoden während oder nach der Krebstherapie. Das zeigen aktuelle Schätzungen. Im Jahr 1990 zählte nur jeder Vierte dazu. Ein Jahrzehnt später, im Jahr 2000, schon jeder Dritte. Aktuelle Erhebungen aus den USA zeigen, dass dort sogar 80 Prozent der Krebspatienten zusätzlich zur schulmedizinischen Therapie weitere Behandlungen in Anspruch nehmen. In China erhalten Krebspatienten in den meisten städtischen Krankenhäusern neben der konventionellen Krebstherapie auch Kräuterrezepte und andere naturheilkundliche Therapien.

In Deutschland bieten rund 50 Kliniken und viele Ärzte und Heilpraktiker naturheilkundliche Therapien als Begleitung zur herkömmlichen Krebstherapie an. Entsprechende Adressen sind unter anderem bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) zu erfragen (siehe Anhang). Die GfBK ist ein guter Ansprechpartner für Patienten und Angehörige, die sich über die verschiedenen naturheilkundlichen Möglichkeiten bei einer Krebserkrankung informieren möchten. Individuelle medizinische Fragen können mit dem ärztlichen Beratungsdienst besprochen werden.



Mehr als die Hälfte der Krebspatienten nutzen auch naturheilkundliche Methoden.

### Komplementäre versus alternative Medizin

Wir sehen die Stärken der Naturheilkunde bei Krebserkrankungen in der Möglichkeit, die klassische schulmedizinische Krebstherapie zu ergänzen. Naturheilkunde, die diesem Zweck dient, kann als komplementäre Medizin (lateinisch *complementum* = Ergänzungsmittel) bezeichnet werden. Im Gegensatz dazu suggeriert der Begriff „alternative Medizin“, dass naturheilkundliche Methoden die Schulmedizin ersetzen und überflüssig machen können. Es existieren zwar Erfahrungsberichte, dass eine rein naturheilkundliche Krebstherapie in Ausnahmefällen erfolgreich war. Diese einzelnen Berichte lassen sich jedoch nicht verallgemeinern. Keine naturheilkundliche Krebstherapie ist bis heute ausreichend erforscht, um sie als wirkliche Alternative zur schulmedizinischen Krebstherapie zu empfehlen.

Von integrativer Medizin spricht man dann, wenn Schulmedizin und komplementäre Medizin in Kombination eingesetzt werden.

### Lebensquantität und -qualität

Das erste Ziel der Schulmedizin ist es, die Lebensdauer zu verlängern. Sie will also die *Quantität* des Lebens vergrößern. Dies soll mit Therapien erreicht werden, die dabei zwangsläufig die *Qualität* des Lebens einschränken. Besonders Chemotherapien gehen mit teilweise erheblichen Nebenwirkungen einher. Hier findet sich schon der erste Ansatz für die Naturheilkunde. Sie ist dazu geeignet, die Lebensqualität von Krebspatienten während einer Krebstherapie zu erhalten und zu fördern. Dies zeigte unter anderem eine 2015 veröffentlichte Studie mit 275 Brustkrebspatientinnen. Sie bekamen begleitend zur Krebstherapie naturheilkundliche Behandlungen im Krankenhaus Meran (Italien). Die Teilnehmerinnen berichteten über eine deutliche Steigerung ihres geistigen und körperlichen Wohlbefindens.



Einschränkungen der Lebensqualität während der Krebstherapie können naturheilkundlich behandelt werden.

## Was darf ich als Patient von der Naturheilkunde erwarten?

In der schulmedizinischen Krebstherapie kommen verschiedene Verfahren zum Einsatz. Dazu zählen die Strahlentherapie, die Chemotherapie, die Operation, die Antihormonbehandlung und die sogenannte gezielte Krebstherapie (engl.: targeted therapy) mit Antikörpern und kleinen Schlüssel-molekülen. Die Erfolgsaussichten der schulmedizinischen Krebstherapie sind bei bestimmten Krebsformen sehr gut. Bei anderen Krebsformen sind bereits in den nächsten Jahren Fortschritte zu erwarten. Auch die Möglichkeiten der Krebs-Früherkennung haben sich verbessert. Je früher eine Krebsdiagnose gestellt werden kann, desto höher sind die Heilungschancen.

Wie alle medizinischen Maßnahmen hat auch die schulmedizinische Krebstherapie ihre Grenzen. Dort, wo die Grenzen der Schulmedizin liegen, setzt die Naturheilkunde an.



Die schulmedizinische Krebstherapie kann durch naturheilkundliche Maßnahmen sinnvoll ergänzt werden.



Naturheilkundliche Medikamente stärken die Selbstheilungskräfte des Patienten.

GRENZEN DER SCHULMEDIZIN	ERGÄNZUNGSMÖGLICHKEITEN DURCH DIE NATURHEILKUNDE
Sie ist nicht in allen Fällen erfolgreich.	Sie kann sich günstig auf die Prognose der Krebserkrankung auswirken und im Zusammenspiel mit der schulmedizinischen Krebstherapie deren Erfolgsaussichten steigern.
Sie geht oft mit erheblichen Nebenwirkungen einher.	Sie kann die Nebenwirkungen der schulmedizinischen Krebstherapie abmildern. Damit beschäftigt sich das Kapitel „Nebenwirkungen von Krebstherapien naturheilkundlich behandeln“ in diesem Buch.
Aggressive Therapien wie die Chemotherapie können Leber und Niere belasten. Dies kann die Einnahme zusätzlicher schulmedizinischer Medikamente erschweren.	Naturheilkundliche Medikamente stellen meist keine zusätzliche Belastung für die Organsysteme Leber und Niere dar. Daher eignen sie sich, um die Nebenwirkungen der Krebstherapie zu behandeln.
Sie vertritt meist eine sehr einseitige Sicht auf den Patienten. Bestimmte Bedürfnisse und Beschwerden können nicht immer berücksichtigt werden. Der Patient fühlt sich dann auf seine Krankheit reduziert.	Sie vertritt eine ganzheitliche Sicht auf den Patienten. Der Mensch ist mehr als „sein Körper“: Auch seine mentalen, emotionalen und spirituellen Eigenheiten haben Auswirkung auf seine Gesundheit. Deshalb werden auch sie in einem ganzheitlichen naturheilkundlichen Behandlungskonzept und in diesem Buch berücksichtigt.
Sie drängt den Patienten in die Passivität. Seine eigene Gesundheit hängt anscheinend nicht mehr von ihm, sondern von den Entscheidungen der Ärzte ab.	Handeln, statt nur behandelt zu werden. Die Naturheilkunde erlaubt dem Patienten, selbst aktiv zu werden und zu seiner Genesung beizutragen. Hierfür geben wir Ihnen im Kapitel „Mit Naturheilkunde aktiv zur Genesung beitragen“ ausführliche Hinweise.
Sie bekämpft meist nur das, was den Patienten krankmacht.	Sie kann auch das berücksichtigen, was den Patienten gesundmacht. Naturheilkunde berücksichtigt und kräftigt die Selbstheilungskräfte des Patienten.
Nach dem Ende der Krebstherapie gilt es, die Nachsorgeuntersuchungen abzuwarten. In dieser Zeit wird der Patient meist nicht mehr therapeutisch betreut.	Sie kann auch zur Nachsorge nach erfolgter Krebstherapie eingesetzt werden.

# MIT NATURHEILKUNDE AKTIV ZUR GENESUNG BEITRAGEN

Wir empfehlen Ihnen in diesem Ratgeber ein naturheilkundliches Konzept, das Ihre Selbstheilungskräfte anregt und die Prognose beeinflussen kann. Es beinhaltet wirksame Anti-Krebs-Arzneien wie Vitamin D, Selen und Arzneipilze. Daneben spielen auch Ernährung, körperliche Aktivität und psychische Unterstützung eine Rolle. Schon kleine Änderungen Ihres persönlichen Lebensstils erschweren das Wachstum eines Tumors. Sie werden erstaunt sein, dass Sie mit diesen sogar Operationen am genetischen Code einer Krebszelle vornehmen können.





Stellen Sie Ihre Essensgewohnheiten langsam um. So bleiben Sie motiviert.

- Für Zwischenmahlzeiten eignen sich Nüsse, Trockenfrüchte und Obst.
- Sorgen Sie für Farben auf dem Teller! Farbintensive Gemüse wie zum Beispiel Karotte, rote Bete, Süßkartoffel, Mangold, Radicchio, Tomate oder Grünkohl sind reich an pflanzlichen Farbstoffen. Diese haben schützende Effekte bei einer Krebserkrankung (s. u.).
- Lernen Sie die Zubereitung Ihrer Speisen genießen. Dies gelingt zum Beispiel mit inspirierenden Kochbüchern.



Krebszellen mögen keine Farben. Verzehren Sie deshalb buntes Gemüse und Obst!

### **Bunt essen – Farbe zeigen gegen Krebs**

Krebszellen hätten am liebsten farbloses Essen. Denn die meisten natürlichen Farbstoffe machen ihnen das Leben schwer. Dazu zählen unter anderem der rote Farbstoff Lycopin aus der Tomate, das orangene Carotin aus Karotten, das rote Betanin aus der roten Bete und das gelbe Curcumin aus der Kurkuma. Natürliche Farbstoffe stören die Abläufe innerhalb einer Krebszelle. Dies kann dazu führen, dass Mechanismen, die der Krebszelle das Überleben sichern, geschwächt werden oder versagen.

Greifen Sie deshalb zu bunten Gemüsen und Obst! Sie enthalten neben wichtigen Farbstoffen meist auch noch weitere krebswidrige Vitalstoffe. Wir haben für Sie die Wichtigsten aufgelistet. An der jeweiligen Einfärbung der Zeile erkennen Sie, welchem Farbspektrum ein Stoff zugeordnet ist.

ANTI-KREBS-STOFF	REICHLICH IN	WEITERE VORKOMMEN
Lycopin	Tomatenmark	Tomate, Wassermelone
Betanin	Rote Bete	Feigenkaktusfrucht
Curcumin	Kurkuma	
Isoflavone*	Sojabohne, Miso	Tofu, Bohnen, Erbsen, Granatapfel
Quercetin	Zwiebel, Kaper, Liebstöckel	Grünkohl, Brokkoli, Äpfel, Heidelbeeren, grüne Bohnen, Sanddorn- und Preiselbeeren
Rutin („Vitamin P“)	Buchweizen	Apfel, Kakao, Himbeeren, Holunderblüten, Rotwein, schwarzer und grüner Tee, Fenchel
Flavone		Sellerie, Karotte, Artischockenblätter
Citrus-Bioflavonoide	Zitrusfrüchte	
Zeaxanthin	Eigelb, Mais, Orange, Honigmelone, Mango, Paprika (orange)	Trauben, Pfirsich, Zucchini, Goji-Beeren
Lutein	Eigelb, Mais, Trauben, Kürbis, Spinat, Paprika (grün)	Brokkoli, Apfel, Salat, grüne Bohnen, Honigmelone, Rosenkohl, Paprika (rot und orange), Goji-Beeren
Carotine	Karotte, Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Süßkartoffel, Fenchel, Löwenzahn	Orangen, Salat, Paprika, Tomate, Mango, Aprikose, Kaki, Goji-Beeren
Crocin	Safran	
Riboflavin	Hefezeugnisse, Chlorella-Algen, Spirulina-Algen, Fleisch	Milch, Milchprodukte, Getreide, Speisepilze, Gemüse, Fisch
Chlorophyll	Spinat, Brennnessel, Grünkohl, Feldsalat	Alle grünen Salate und Gemüse





ANTI-KREBS-STOFF	REICHLICH IN	WEITERE VORKOMMEN
Anthocyane	Holunderbeeren, Aroniabeeren, schwarze Johannisbeeren, rote Trauben, Rotwein	Brombeeren, Heidelbeeren, Aubergine, Rotkohl, Granatapfel
Catechine wie Epigallocatechin-gallat (EGCG)	Grüner Tee, dunkle Schokolade, Kakao	Apfel, Birne, Erdbeeren, Pflaume, Brombeeren, Granatapfel
Schwefelhaltige Verbindungen wie Sulforaphan, Allicin, Indol-3-Carbinol	Brokkolisprossen, Knoblauch	Brokkoli, Kohlsorten, Rucola, Kressensorten, Senf, Steckrübe
Lignane*	Leinsamen, Leinöl	Kürbiskerne
Ellagsäure	Granatapfel, Brombeeren	Rotwein, Walnüsse, Goji-Beeren
Ferulasäure	Vollkornprodukte	Beeren, Kaffee, Zitrusfrüchte, Tomate, Spargel, Granatapfel
Beta-Sitosterol	Buchweizen, Sojabohnen, Schwarzkümmel, Weizenkeime	Vollkorngetreide, Kürbiskerne, Cashewnüsse
Enzyme	Papaya, Ananas	
Resveratrol	Rote Trauben, Rotwein	Kakaoprodukte, Pflaumen, Himbeeren, Erdnüsse
Oligomere Proanthocyanidine (OPC)	Rote Trauben, Rotwein, Apfel, Heidelbeeren, Erdbeeren	Kirschen, Apfel- oder Traubensaft

\* Isoflavone und Lignane werden zu den sogenannten Phytoöstrogenen gezählt. Sie sollten bei hormonsensitiven Krebsarten nur in Absprache mit dem Arzt in größerer Menge zugeführt werden.

Kaufen Sie Buntes! Besonders wirksam sind Lebensmittel, deren Farbstoffe so kräftig sind, dass sie Schneidebrett oder Kochwasser färben. Dazu zählen unter anderem Rotkohl, Kurkuma, Granatapfel, rote Bete, farbige Beeren oder Tomatenmark.

**Powercocktail mit Kurkuma und Tomate**

Sowohl das Curcumin aus der Kurkuma als auch das Lycopin aus der Tomate sind zwei wertvolle Naturstoffe. Beide können mithilfe eines schmackhaften Rezeptes dem Körper zugeführt werden.

Mischen Sie mit einem Pürierstab oder Mixer 300 ml Wasser, 4 EL Tomatenmark, 3 EL Leinöl, 3 TL Kurkumapulver mit einer Prise schwarzen Pfeffer und etwas Salz. Das Getränk eignet sich hervorragend als Appetitanreger vor dem Essen und sollte maximal einmal täglich konsumiert werden.

Kurkuma sollte in der Küche von Krebspatienten nicht fehlen.



## Weitere naturheilkundliche Verfahren und die „biologische Chemotherapie“



Auch die Behandlungen mit Mistelinhaltsstoffen, Enzymen, Thymusfaktoren und die Hyperthermie finden heute Anerkennung.

Die Naturheilkunde kennt mittlerweile verschiedene weitere Verfahren, die Krebserkrankung günstig zu beeinflussen. Dazu zählen unter anderem die Misteltherapie, die Therapie mit Enzymen und Thymusfaktoren und die Hyperthermie. Bei letzterer wird das Tumorgewebe von außen erwärmt, um die Krebszellen zu schädigen. Gute Informationen und Beratung zu diesen Therapien bietet die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr (siehe Anhang).

Wir möchten Ihnen eine weitere und aus unserer Sicht aussichtsreiche Therapieform vorstellen, die sogenannte „biologische Chemotherapie“.



Die biologische Chemotherapie – eine Option bei schlechter Prognose oder Resistenzen während der Chemotherapie.

### Was ist eine „biologische Chemotherapie“?

Viele pflanzliche Stoffe haben das Potenzial, Krebszellen in ihrem Wachstum einzuschränken. Das haben Sie bereits im Abschnitt „Bunt essen – Farbe zeigen gegen Krebs“ lesen können. Diese Anti-Krebs-Stoffe können dem Patienten auch in sehr hoher Dosierung, meist mittels Infusionen, verabreicht werden. Wir nennen dieses Verfahren „biologische Chemotherapie“. Sie stellt nach der heutigen Erkenntnis keine Alternative zur schulmedizinischen Krebstherapie dar. Dennoch kann sie in bestimmten Fällen als zusätzliche Option in Erwägung gezogen werden. Wir empfehlen zum Beispiel,

- bei Krebserkrankungen mit sehr schlechter Prognose,
- bei Krebserkrankungen, bei denen aufgrund von Resistenzen herkömmliche Chemotherapeutika nicht anschlagen und
- als Alternative zur sogenannten palliativen Chemotherapie eine biologische Chemotherapie in Betracht zu ziehen.

**Kein Nutzen durch palliative Chemotherapie**

Besteht aus medizinischer Sicht keine Aussicht mehr auf Heilung, wird von Ärzten oft die sogenannte palliative Chemotherapie empfohlen. Sie soll die Lebenserwartung verlängern. Untersuchungen der letzten Jahre haben dies nicht bestätigt. Im Gegenteil: Palliative Chemotherapien gehen mit großen Einbußen an Lebensqualität einher, ohne die Lebenserwartung wesentlich zu verlängern. Patienten, die sich einer palliativen Chemotherapie unterziehen, haben zudem das größere Risiko, als Schwerstkranke auf Intensivstationen zu sterben.

Aus diesem Grund raten wir Ihnen, nicht auf ärztlichen Druck einer palliativen Chemotherapie zuzustimmen. Nehmen Sie sich Zeit für eine Entscheidung. Dafür können Sie sich eine Zweitmeinung einholen. Idealerweise bei einem Onkologen, der auch naturheilkundliche Therapieaspekte berücksichtigt.

Verschiedene natürliche Anti-Krebs-Substanzen kommen für eine biologische Chemotherapie in Frage. Dazu zählen unter anderem Vitamin C, Curcumin (der Farbstoff aus Kurkuma), Resveratrol (findet sich unter anderem in roten Trauben) und das sogenannte Artesunat. Letzteres ist dem natürlichen Stoff Artemisinin nachempfunden, der im Kraut des einjährigen Beifußes (*Artemisia annua*) zu finden ist. Eine biologische Chemotherapie sollte von erfahrenen Therapeuten (naturheilkundlich orientierte Ärzte oder Heilpraktiker) durchgeführt werden.

**Wirksamkeitsnachweis an zirkulierenden Tumorzellen**

Welcher natürliche Anti-Krebs-Stoff bei der biologischen Chemotherapie angewandt wird, kann an den zirkulierenden Tumorzellen getestet werden. Es handelt sich dabei um Zellen, die vom Tumorgewebe aus in die Blutbahn geschwemmt werden. Einige von ihnen haben die Fähigkeit, Metastasen zu bilden. Deshalb werden sie vom Abwehrsystem meist innerhalb kurzer Zeit ver-



Nicht jeder Anti-Krebs-Stoff ist bei einer speziellen Krebserkrankung hilfreich. Ein Test kann Klarheit verschaffen.

nichtet. Neueste Labormethoden erlauben, zirkulierende Tumorzellen mithilfe einer Blutprobe nachzuweisen. Die entnommenen Tumorzellen können hinsichtlich ihrer Anzahl und Art Hinweise auf die Prognose einer Erkrankung geben. Zusätzlich kann an ihnen ausgetestet werden, welcher natürliche Anti-Krebs-Stoff für eine biologische Chemotherapie den größten Erfolg verspricht. Sehr bewährt hat sich hierfür der Test *maintrac sensitivity* des Labors Pachmann (siehe Anhang). Die Kosten für diesen Test werden bis jetzt nur in Einzelfällen von den Krankenkassen getragen. Kontaktieren Sie zunächst das Labor, wenn Sie Fragen zur Kostenübernahme stellen möchten.

## Zusammenfassung

Mit dem von uns aufgezeigten Konzept werden Sie selbst aktiv. Es beinhaltet die aus unserer Sicht aussichtsreichsten naturheilkundlichen Maßnahmen. Wir fassen noch einmal für Sie zusammen, wie sich unsere Ratschläge verbinden.

Die verschiedenen Elemente des Konzeptes stärken in erster Linie die körpereigenen Strategien gegen eine Krebserkrankung. Dazu zählen:

- die Aktivierung des Abwehrsystems,
- die Aktivierung des Stoffwechsels und
- die Entgiftung von Geweben und Organen.

Einzelne Methoden dienen Ihnen vor allem als psychische Unterstützung. Die empfohlenen Vitalstoffe der Lebensmittel, die Arzneipilze, das Selen und das Vitamin D weisen zusätzlich eigene krebswidrige Eigenschaften auf.

Die spezifischen Wirkungen der einzelnen Teile des Konzepts können Sie der folgenden Tabelle entnehmen. Wie Sie sehen, werden einzelne Ziele, wie die Aktivierung des Abwehrsystems, durch unterschiedliche Methoden angesprochen. Die Beeinflus-

sung einzelner Vorgänge durch verschiedene Herangehensweisen soll die Wirksamkeit unseres Gesamtkonzepts gewährleisten. Die dadurch entstehenden Synergieeffekte erhöhen die Wirkkraft der einzelnen Maßnahmen.



Synergieeffekte verstärken die Wirksamkeit der einzelnen Empfehlungen.

Auf einem Blick: Die spezifischen Wirkungen der einzelnen Teile unseres Anti-Krebs-Programms

	AKTIVIERUNG DES ABWEHR-SYSTEMS	PSYCHISCHE UNTERSTÜTZUNG	AKTIVIERUNG DES STOFF-WECHSELS	ENT-GIFTUNG	DIREKTE KREBS-WIDRIGE EIGENSCHAFTEN	MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN AUF DIE PROGNOSE
Körperliche Aktivität	Dark Green	Light Green	Dark Green	Dark Green	Light Green	Dark Green
Ernährungsumstellung	Dark Green	Light Green	Dark Green	Dark Green	Light Green	Dark Green
Professionelle psychische Beratung und Behandlung	Light Green	Dark Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
Entspannungstechniken	Light Green	Dark Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
Vitamin D	Dark Green	Dark Green	Light Green	Light Green	Dark Green	Dark Green
Selen	Light Green	Light Green	Light Green	Dark Green	Dark Green	Dark Green
Arzneipilze	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Dark Green	Dark Green

Legende: Dunkelgrün: starker Einfluss. Hellgrün: mäßiger bis starker Einfluss.

# BESCHWERDEN UND NEBENWIRKUNGEN VON KREBSTHERAPIEN NATURHEILKUNDLICH BEHANDELN

Schulmedizinische Krebstherapien haben einen gerissenen Feind: Die Krebszelle ist äußerst widerstandsfähig und arbeitet eifrig an ihrer eigenen Unsterblichkeit. Die Krebstherapie rückt ihr deshalb aggressiv zu Leibe. Das kann mit erheblichen Nebenwirkungen für den ganzen Körper einhergehen. Und nun die gute Nachricht: Bei allen Nebenwirkungen können Sie etwas Positives für sich tun. Die Naturheilkunde stattet Sie mit Mitteln aus, mit denen Sie die Nebenwirkungen nicht passiv erleiden, sondern aktiv behandeln können.



## Appetitlosigkeit

Der Körper benötigt laufend Nachschub an Nährstoffen. Welche genau er braucht, vermittelt er uns zum Beispiel mit Hilfe des Appetits. Der Appetit lässt uns genussvoll essen und zu bestimmten Speisen greifen. Durch den Einfluss der Krebstherapien kann der Appetit gestört sein oder sogar in Ekel umschlagen. Eine Appetitlosigkeit kann bei Erkrankungen wie einer Erkältung sogar der Genesung dienlich sein. Bei Krebspatienten ist dies nicht der Fall. Sie sind auf die regelmäßige Versorgung von Nähr- und Vitalstoffen angewiesen. Ein gesunder Appetit beugt zudem der gefährlichen Abmagerung vor.



Abmagerung und Mangelzustände sind für Krebspatienten gefährliche Folgeerscheinungen einer Appetitlosigkeit.

Bei Appetitlosigkeit durch Übelkeit hat sich Ingwer bewährt.





Klären Sie zusammen mit Ihrem Arzt die möglichen Ursachen einer Appetitlosigkeit. In Frage kommen zum Beispiel Geschmacksstörungen oder Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit, Völlegefühl oder Blähungen. Werfen Sie auch einen Blick in die entsprechenden Abschnitte dieses Buches.

### Bewährte naturheilkundliche Mittel

HEILPFLANZEN/ NATURHEILMITTEL	BEURTEILUNG	HINWEISE
<b>Heilpflanzen mit Bitterstoffen</b>	Regen den Appetit und die Verdauung an	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignet sind Bittertropfen wie <i>Amara Tropfen Weleda</i>, <i>Iberogast</i>, <i>Bitter-Alpin</i> oder <i>Enzian Magentonikum Wala</i>. Anwendung vor dem Essen</li> <li>• Ein bewährtes Rezept für Bittertropfen, das Sie sich in der Apotheke mischen lassen können: 40 ml Tinctura Amara und 10 ml Tinctura Zingiberis</li> <li>• Nehmen Sie alle erwähnten Tropfen mit etwas Wasser ein. Dosieren Sie so, dass das Wasser für Sie angenehm bitter schmeckt.</li> </ul>
<b>Ingwer (<i>Zingiberis officinalis</i>)</b>	Wirksam bei Appetitlosigkeit durch Übelkeit oder Erbrechen [11]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignet sind Ingwerextrakte. Entweder in Tropfenform (<i>IngwerPURE</i>) oder als Kapseln (<i>Zintona</i>)</li> </ul>
<b>Verdauungsfördernde Gewürzkräuter</b>	Regen den Appetit und die Verdauung an	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dazu zählen unter anderem Basilikum, Ingwer, Rosmarin, Thymian oder Majoran.</li> <li>• Peppen Sie Ihre Gerichte mit diesen und anderen Gewürzen auf.</li> </ul>

Wenn die erwähnten Maßnahmen nicht helfen, sind Cannabisblüten oder Dronabinol aus dem Hanfgewächs eine gute Option. Deren Wirksamkeit bei Appetitlosigkeit bei Krebspatienten ist durch Studien belegt. Näheres dazu finden Sie im Abschnitt „Wichtige Anmerkungen“.

### Was Sie sonst noch tun können

- Erlauben Sie sich während einer Appetitlosigkeit auch Nahrungsmittel, die Sie für nicht besonders gesund halten. Auch „Kaloriensünder“ wie Sahne und Butter sind dann erwünscht.
- Führen Sie immer ausreichend Snacks mit sich. So haben Sie gleich etwas zur Hand, wenn der Appetit kommt.
- Probieren Sie aus, was für Ihren Appetit förderlich ist. Gehen Sie mal auswärts essen oder laden Sie sich Gäste ein.
- Trinken Sie lieber nichts kurz vor, während oder kurz nach den Mahlzeiten.
- Auge und Nase essen mit! Vermeiden Sie intensive Essensgerüche in Ihrer Wohnung und verwöhnen Sie Ihre Augen mit schön angerichteten Speisen. Vielleicht ist es Zeit für ein neues und farbenfrohes Geschirr?

## Blähungen

Durch die Krebstherapien können Darmflora und -schleimhaut geschädigt werden. Dies beeinträchtigt die Verdauung und freut unliebsame Darmkeime. Sie stürzen sich auf halbverdaute Lebensmittel und schließen diese unter Gasbildung auf. Länger anhaltende Blähungen sollten vom Arzt untersucht werden. Als Auslöser kommen nämlich auch andere Ursachen in Frage. Dazu zählen unter anderem Leberfunktionsstörungen, chronische Darmentzündungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Liegt der Verdacht nahe, dass die Darmflora durch Medikamenteneinnahme stark geschädigt wurde, empfehlen wir eine Stuhluntersuchung. Mit dieser lässt sich feststellen, welcher Bakterienstamm mittels Probiotika ersetzt werden sollte. Treten die Beschwerden nach einer Antibiotika-Behandlung auf, so kann die Einnahme von Probiotika wie *Nutrimmun probiotik pur* hilfreich sein.



Eine Stuhluntersuchung klärt, welche Bakterienstämme unter einer Medikamenteneinnahme gelitten haben.

## Bewährte naturheilkundliche Mittel

HEILPFLANZEN/ NATURHEILMITTEL	BEURTEILUNG	HINWEISE
<b>Fenchel, Anis, Kümmel</b>	Entblähende und entkrampfende Heilpflanzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinken Sie mehrmals tgl. einen Tee mit Fenchel, Anis und Kümmel.</li> <li>• Diese Heilpflanzen finden sich auch in sogenannten 4-Winde-Ölen wie dem <i>Weleda Bäuchleinöl</i>. Diese sind zwar für Kinder entwickelt, helfen aber auch Erwachsenen. Massieren Sie Ihren Bauch damit ein, wobei Sie Ihre Hände im Uhrzeigersinn über den Bauch kreisen lassen.</li> </ul>
<b>Heilpflanzen mit Bitterstoffen</b>	Hilfreich, wenn Blähungen mit Appetitlosigkeit oder Völlegefühl einhergehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geeignet sind Bittertropfen wie <i>Amara Tropfen Weleda</i>, <i>Iberogast</i>, <i>Bitter-Alpin</i> oder <i>Enzian Magentonikum Wala</i>.</li> </ul>
<b>Mariendistel (Silybum marianum)</b>	Hilfreich, wenn Blähungen mit einer Belastung des Leberstoffwechsels einhergehen [12]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewährte Präparate sind <i>Silymarin</i>, <i>Legalon forte</i> und <i>Hepa-loges</i>.</li> </ul>

### Was Sie sonst noch tun können

- Regelmäßige Bewegung ist auch bei Blähungen zu empfehlen.
- Berücksichtigen Sie die folgenden Ernährungstipps bei Blähungen.

WAS SIE MEIDEN SOLLTEN	WAS HILFREICH IST
Alkohol, Nikotin, fette Milchprodukte, Kohl, rohes Obst oder Gemüse, Trinken während des Essens, Zwiebeln, Zucker, tierische Eiweiße, Zuckeraustauschstoffe wie Maltit oder Sorbit, Vollkornprodukte	Langsames Essen, gründliches Kauen, milchsaure Lebensmittel wie Brottrunk oder Joghurt, Würzen mit entblähenden Gewürzen wie Fenchel, Anis oder Kümmel

## Stress

Auch wenn Sie unsere Hinweise für seelisches Gleichgewicht im zweiten Kapitel befolgen, kann es dennoch zu Stress während der Krebstherapie kommen. Spannungen im sozialen Umfeld, finanzielle Probleme, Zukunftsängste oder der schulmedizinische Therapieplan können zu körperlicher und seelischer Anspannung führen.

### Bewährte naturheilkundliche Mittel

HEILPFLANZEN/ NATURHEILMITTEL	BEURTEILUNG	HINWEISE
<b>Rosenwurz</b> ( <i>Rhodiola rosea</i> )	Erhöht die Stressresistenz [24]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfehlenswert ist das in der Forschung meist verwendete Präparat <i>Rhodiolan</i>.</li> </ul>
<b>Lavendel</b> ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	Studien belegen stresslindernde Wirkung [51]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die orale Einnahme von Lavendelöl (zum Beispiel von <i>Lasea</i>) hat sich bewährt.</li> <li>• Zusätzlich können Sie zuhause ätherisches Lavendelöl mithilfe einer Duftlampe verdampfen lassen.</li> </ul>

### Was Sie sonst noch tun können

- Nutzen Sie einen Taschenkalender oder die Kalenderfunktion im Smartphone als Ihren persönlichen Assistenten. So müssen Sie nicht mehr jeden Termin im Kopf haben.
- Machen Sie sich bei Therapeutenbesuchen Notizen oder bitten Sie Angehörige, dies zu tun. So entlasten Sie Ihr Gedächtnis.
- Werfen Sie noch einmal einen Blick in den Abschnitt „Die Seele unterstützen – Selbsthilfe und professionelle Angebote“. Dort finden Sie weitere Hilfestellungen.

## Wichtige Internetadressen

### Der Blog zum Buch

[www.naturheilkunde-krebs.de](http://www.naturheilkunde-krebs.de)

- Neue Studienergebnisse, erklärt und kommentiert
- Schwerpunkt „Cannabis bei Krebs“

### Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

[www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

- Individuelle Beratung unter  
Tel. 06221 138020
- Therapeuten- und Kliniklisten:  
[www.biokrebs.de/infomaterial/adresslisten](http://www.biokrebs.de/infomaterial/adresslisten)
- Infomaterial: [www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos](http://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos)

### Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

- Individuelle Beratung unter  
Tel. 0800 4203040
- Informationsblatt Behandlungswahl:  
[www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-behandlungswahl.pdf?m=1478689464](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-behandlungswahl.pdf?m=1478689464)
- Psychosoziale Beratungsstellen finden:  
[www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php)

- Psychoonkologen finden:  
[www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php)
- Ernährungsberater finden:  
[www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/ernaehrung-therapie-links.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/ernaehrung-therapie-links.php)
- Checkliste für Gesundheitsinformationen im Netz: [www.patienteninformation.de/checklisten/qualitaet-von-gesundheitsinformationen](http://www.patienteninformation.de/checklisten/qualitaet-von-gesundheitsinformationen)

## Bezugsadressen

### Heilkräuterapotheken

#### Zietenapotheke Berlin

Großbeerenstraße 11  
10963 Berlin  
Tel. 030 5471690  
[www.zietenapotheke.de](http://www.zietenapotheke.de)

#### Gethsemane Apotheke Berlin

Stargarder Straße 79  
10437 Berlin  
Tel. 030 44653370  
[www.gethsemane-apotheke.de](http://www.gethsemane-apotheke.de)

**Hofapotheke St. Afra am Dom**

Hoher Weg 11  
86152 Augsburg  
Tel. 0821 343470  
[www.hofapotheke-augsburg.de](http://www.hofapotheke-augsburg.de)

**Kronen Apotheke Wuppertal**

Berliner Straße 45  
42275 Wuppertal  
Tel. 0202 265250  
[www.kronen-apotheke-wuppertal.de](http://www.kronen-apotheke-wuppertal.de)

**Apotheke für Weihrauchkapseln**

**Schlossapotheke Koblenz**  
Schlossstraße 17  
56068 Koblenz  
Tel. 0261 9882550  
[www.schloss-apotheke-koblenz.de](http://www.schloss-apotheke-koblenz.de)

**Pilzzuchtsets**

Firma Pilzmännchen:  
[www.pilzzuchtshop.eu](http://www.pilzzuchtshop.eu)

**Labor**

Labor Pachmann (*maintrac sensitivity* Test)  
Kurpromenade 2  
95448 Bayreuth  
Tel. 0921 850201  
[www.laborpachmann.de](http://www.laborpachmann.de)

**Wasserfilter**

Firma Alvito  
Beratung und Bestellung:  
Tel. 0911 321521  
[www.alvito.com](http://www.alvito.com)  
Unser Tipp: Lassen Sie sich telefonisch beraten, welche Art der Wasseroptimierung für Sie geeignet ist. Geben Sie hierfür zu Beginn des Gesprächs unsere Händlernummer (518.502) an.

**Buchtipps**

**Ute Schmuck:** Beckenbodentraining für Männer: Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden, Urban & Fischer Verlag/Elsevier, 4. Auflage 2013

**Clemens Arvay, Mariya Beer:** Das Biophilia-Training: Fitness aus dem Wald, Edition a, 1. Auflage 2016

**Beliveau, Richard:** Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs, Kösel Verlag, 13. Auflage 2007

**Manuela Rütther:** Bitter – Der vergessene Geschmack: Von Artischocke bis Zichorie, Rezepte für Gesundheit und Genuss, AT Verlag, 1. Auflage 2016

**Wanitschek Anne, Vigl Sebastian:** Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden, humboldt Verlag, 1. Auflage 2016

## Verwendete Literatur und Verzeichnis der zitierten Studien

### Auszug der verwendeten Literatur

Donald Abrams: Integrative Oncology, Oxford University Press, 2. Auflage 2014

Josef Beuth: Gut durch die Krebstherapie, Trias, 2. Auflage 2011

Jutta Hübner: Komplementäre Onkologie, Schattauer, 2. Auflage 2012

Siegfried Knasmüller: Krebs und Ernährung: Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen, Thieme, 1. Auflage 2014

Wolfgang Blaschek (Hrsg.): Hagers Enzyklopädie der Arzneistoffe und Drogen, Springer, HagerROM DVD 2014

Ivo Bianchi: Moderne Mykotherapie, Alpha One, 2. Auflage 2009

### Verzeichnis der zitierten Studien

- [1] Mondul et al.: Circulating 25-Hydroxy-vitamin D and Prostate Cancer Survival. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2016
- [2] Holick et al.: Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab.* 2011
- [3] Schilling: Epidemic vitamin D deficiency among patients in an elderly care rehabilitation facility. *Dtsch Arztebl Int.* 2012
- [4] Ahn et al.: Natural killer cell activity and quality of life were improved by consumption of a mushroom extract, *Agaricus blazei* Murill Kyowa, in gynecological cancer patients undergoing chemotherapy. *Int J Gynecol Cancer.* 2004
- [5] Tangen et al.: Immunomodulatory effects of the *Agaricus blazei* Murrill-based mushroom extract AndoSan in patients with multiple myeloma undergoing high dose chemotherapy and autologous stem cell transplantation: a randomized, double blinded clinical study. *Biomed Res Int.* 2015
- [6] Talcott et al.: Measuring perceived effects of drinking an extract of basidiomycetes *Agaricus blazei* Murill: a survey of Japanese consumers with cancer. *BMC Complement Altern Med.* 2007
- [7] Kamin et al.: Treatment of acute bronchitis with EPs 7630: randomized, controlled trial in children and adolescents. *Pediatr Int.* 2012
- [8] de Paula et al.: *Uncaria tomentosa* (cat's claw) improves quality of life in patients with advanced solid tumors. *J Altern Complement Med.* 2015
- [9] Movafegh et al.: Preoperative oral *Passiflora incarnata* reduces anxiety in ambulatory surgery patients: a double-blind, placebo-controlled study. *Anesth Analg.* 2008
- [10] Kasper: An orally administered lavender oil preparation (Silexan) for anxiety disorder and related conditions: an evidence

- based review. *Int J Psychiatry Clin Pract.* 2013
- [11] Dabaghzadeh et al.: Ginger for prevention or treatment of drug-induced nausea and vomiting. *Curr Clin Pharmacol.* 2014
- [12] Tamayo: Review of clinical trials evaluating safety and efficacy of milk thistle (*Silybum marianum* [L.] Gaertn.). *Integr Cancer Ther.* 2007
- [13] Tan et al.: Efficacy and adverse effects of ginkgo biloba for cognitive impairment and dementia: a systematic review and meta-analysis. *J Alzheimers Dis.* 2015
- [14] Ishaque S et al.: *Rhodiola rosea* for physical and mental fatigue: a systematic review. *BMC Complement Altern Med.* 2012
- [15] Glade et al.: Phosphatidylserine and the human brain. *Nutrition.* 2015
- [16] Sarris J et al.: Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence. *Eur Neuropsychopharmacol.* 2011
- [17] Dwyer et al.: Herbal medicines, other than *St. John's Wort*, in the treatment of depression: a systematic review. *Altern Med Rev.* 2011
- [18] Oktem et al.: Black cohosh and fluoxetine in the treatment of postmenopausal symptoms: a prospective, randomized trial. *Adv Ther.* 2007
- [19] Jangid et al.: Comparative study of efficacy of 1-5-hydroxytryptophan and fluoxetine in patients presenting with first depressive episode. *Asian J Psychiatr.* 2013
- [20] Kim et al.: Effects of tissue-cultured mountain ginseng (*Panax ginseng* CA Meyer) extract on male patients with erectile dysfunction. *Asian J Androl.* 2009
- [21] Van Kampen et al.: Treatment of erectile dysfunction by perineal exercise, electromyographic biofeedback, and electrical stimulation. *Phys Ther.* 2003
- [22] Yennurajalingam et al.: High-Dose Asian Ginseng (*Panax Ginseng*) for Cancer-Related Fatigue: A Preliminary Report. *Integr Cancer Ther.* 2015
- [23] de Paula et al.: *Uncaria tomentosa* (cat's claw) improves quality of life in patients with advanced solid tumors. *J Altern Complement Med.* 2015
- [24] Darbinyan et al.: *Rhodiola rosea* in stress induced fatigue – a double blind crossover study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine.* 2000
- [25] Cruciani et al.: L-carnitine supplementation for the management of fatigue in patients with cancer: an eastern cooperative oncology group phase III, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Clin Oncol.* 2012
- [26] Vollbracht et al.: Intravenous vitamin C administration improves quality of life in breast cancer patients during chemo-/radiotherapy and aftercare: results of a ret-



- rospective, multicentre, epidemiological cohort study in Germany. *In Vivo*. 2011
- [27] Iwase et al.: Mapisal Versus Urea Cream as Prophylaxis for Capecitabine-Associated Hand-Foot Syndrome. *J Clin Oncol*. 2016
- [28] Chen et al.: Pyridoxine for prevention of hand-foot syndrome caused by chemotherapy: a systematic review. *PLoS One*. 2013
- [29] Waldner et al.: Effects of doxorubicin-containing chemotherapy and a combination with L-carnitine on oxidative metabolism in patients with non-Hodgkin lymphoma. *J Cancer Res Clin Oncol*. 2006
- [30] Kirste et al.: *Boswellia serrata* acts on cerebral edema in patients irradiated for brain tumors: a prospective, randomized, placebo-controlled, double-blind pilot trial. *Cancer*. 2011
- [31] Mittal et al.: A randomized controlled trial comparing lactulose, probiotics, and L-ornithine L-aspartate in treatment of minimal hepatic encephalopathy. *Eur J Gastroenterol Hepatol*. 2011
- [32] Dennert et al.: Selenium for alleviating the side effects of chemotherapy, radiotherapy and surgery in cancer patients. *Cochrane Database Syst Rev*. 2006
- [33] May et al.: Randomized open controlled clinical study on the efficacy and tolerance of an oral enzyme preparation in lymphadenectomy patients. *Int J Immunother*. 2001
- [34] Burgos et al.: Comparative study of the clinical efficacy of two different coumarin dosages in the management of arm lymphedema after treatment for breast cancer. *Lymphology*. 1999
- [35] Cho et al.: Effects of honey on oral mucositis in patients with head and neck cancer: A meta-analysis. *Laryngoscope*. 2015
- [36] Berger et al.: Oral capsaicin provides temporary relief for oral mucositis pain secondary to chemotherapy/radiation therapy. *J Pain Symptom Manage*. 1995
- [37] Wong: Functional Recovery Enhancement Following Injury to Rodent Peroneal Nerve by Lion's Mane Mushroom, *Hericium erinaceus* (Bull.: Fr.) Pers. (Aphyllphoromycetidaeae). *Int J Med Mush*. 2009
- [38] Gobrecht et al.: Promotion of Functional Nerve Regeneration by Inhibition of Microtubule Detyrosination. *J Neurosci*. 2016
- [39] Guo et al.: Oral alpha-lipoic acid to prevent chemotherapy-induced peripheral neuropathy: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Support Care Cancer*. 2014
- [40] Ellison et al.: Phase III placebo-controlled trial of capsaicin cream in the management of surgical neuropathic pain in cancer patients. *J Clin Oncol*. 1997
- [41] Stracke et al.: Benfotiamine in diabetic polyneuropathy (BENDIP): results of a randomised, double blind, placebo-con-

- trolled clinical study. *Exp Clin Endocrinol Diabetes*. 2008
- [42] Pace et al.: Vitamin E neuroprotection for cisplatin neuropathy: a randomized, placebo-controlled trial. *Neurology*. 2010
- [43] Ngan: A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality. *Phytother Res*. 2011
- [44] Kasper et al.: Efficacy of orally administered Silexan in patients with anxiety-related restlessness and disturbed sleep – A randomized, placebo-controlled trial. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2015
- [45] Demisch et al.: Treatment of severe chronic insomnia with L-tryptophan: results of a double-blind cross-over study. *Pharmacopsychiatry*. 1987
- [46] Vlachojannis et al.: Systematic review on the safety of *Harpagophytum* preparations for osteoarthritic and low back pain. *Phytother Res*. 2008
- [47] Gaffey et al.: The effects of curcumin on musculoskeletal pain: a systematic review protocol. *JBI Database System Rev Implement Rep*. 2015
- [48] Engen et al.: Effects of transdermal magnesium chloride on quality of life for patients with fibromyalgia: a feasibility study. *J Integr Med*. 2015
- [49] Schneider et al.: Treatment of Vertigo with a Homeopathic Complex Remedy Compared with Usual Treatments. *Arzneim.-Forsch./Drug Res*. 2005
- [50] Cesarani et al.: Ginkgo biloba (EGb 761) in the treatment of equilibrium disorders. *Adv Ther*. 1998
- [51] Kim et al.: The effect of lavender oil on stress, bispectral index values, and needle insertion pain in volunteers. *J Altern Complement Med*. 2011
- [52] Schneider et al.: Usage of *Calendula officinalis* in the prevention and treatment of radiodermatitis: a randomized double-blind controlled clinical trial. *Rev Esc Enferm USP*. 2015
- [53] Ryan et al.: Curcumin for radiation dermatitis: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial of thirty breast cancer patients. *Radiat Res*. 2013
- [54] Bommer et al.: First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. *Adv Ther*. 2011
- [55] Rostock et al.: Black cohosh (*Cimicifuga racemosa*) in tamoxifen-treated breast cancer patients with climacteric complaints – a prospective observational study. *Gynecol Endocrinol*. 2011
- [56] Shakeri et al.: Effectiveness of red clover in alleviating menopausal symptoms: a 12-week randomized, controlled trial. *Climacteric*. 2015

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-947-7 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-8854-4 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-8855-1 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelbild:* Getty Images/andipantz

*Fotolia.com:* kerdkanno: 8/9, 18/19; behewa: 13; unpict: 15; Soloviova Liudmyla: 23; id-art: 31; Sergey Kohl: 34; Robert Kneschke: 40; Eva Gruendemann: 51; Successo images: 55; volff: 56; Hetizia: 62/63; Iriana Shiyani: 65; dusk: 84; honigjp31: 90; Patrick Daxenbichler: 92; Kzenon: 97; Dan Race: 106; Heike Rau: 135; racamani: 137; la\_vanda: 140  
*123rf.com:* Cseh Ioan: 73

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellte Pflanzentherapie ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Heike Marie Westhofen, Mülheim an der Ruhr

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Semper Smile Werbeagentur, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: