

# onkOVISION

MAGAZIN FÜR KREBSPATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

20



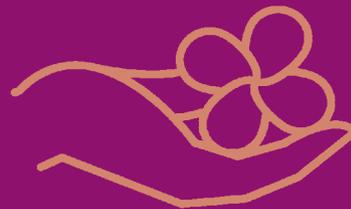
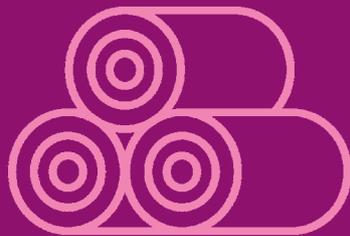
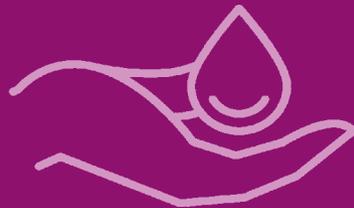
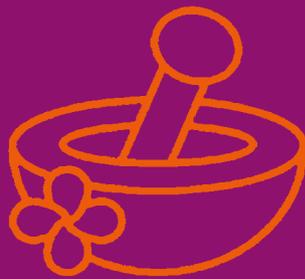
**Seitenblick**  
Wenn der beste  
Freund Krebs hat



**Einblick**  
Gut essen im Kran-  
kenhaus – geht das?



**Lichtblick**  
Warmes Frühstück:  
Energiereicher Start



**Ayurveda:**  
Baustein(e) einer ganzheitlichen  
Therapie



# Krebs? Persönlich. Gut versorgt.

[www.witzleben-apotheke.de/onkologie](http://www.witzleben-apotheke.de/onkologie)



## Ihre Fachapotheke für Onkologie

Zertifizierte Onkologie Kompetenz Apotheke  
Schwerpunkt seit 2005

**Unsere onkologisch geschulten Mitarbeiter sind für Sie vor, während und nach Ihrer  
Krebstherapie beratend und versorgend für Sie da!**

- ☑ Persönliche Ansprechpartner:innen für Ihre umfassende Beratung:  
vor Ort, telefonisch, digital per (Video-)Chat
- ☑ Versorgung mit oraler Krebstherapie & Infusionslösungen für die Tumorbehandlung
- ☑ Einfache Bestellung und Rezepteinlösung
- ☑ Personalisierte Medikationspläne
- ☑ Beratung über die Vorbeugung und Behandlung von Nebenwirkungen
- ☑ Wechselwirkungscheck mit der Dauermedikation, Nahrungsergänzungsmitteln  
und Phytopharmaka
- ☑ Schnelle, kostenlose und fachgerechte Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause
- ☑ Direktabrechnung mit Ihrer privaten Krankenkasse



**Witzleben Apotheke 26**  
**Kaiserdamm 26 · 14057 Berlin**

**Fon 030 . 93 95 20 10**  
**[onkologie@witzleben-apotheke.de](mailto:onkologie@witzleben-apotheke.de)**





Liebe Leserin, lieber Leser!

Wissen Sie, welcher Dosha-Typ Sie sind? Überwiegt bei Ihnen Vata, sind Sie mehr der Pitta-Typ oder ist Kapha am stärksten ausgeprägt?

Im Ayurveda steuern diese drei energetischen Prinzipien alle Funktionen und Abläufe im Körper und haben auch weitreichende Auswirkungen auf alle geistigen und seelischen Vorgänge. Darauf aufbauend entwickeln ayurvedische Ärzte ihre Therapie- und Diagnostikstrategie, bei der es vor allem um Harmonisierung geht, um das Gleichgewicht der Bioenergien und das Finden eines Weges für ein Leben im Einklang mit der Natur. Ayurveda kann eine Krebserkrankung nicht heilen. Aber mithilfe der viele tausend Jahre alten indischen Heilkunst kann eine Krebsbehandlung unterstützt, Nebenwirkungen gelindert und ein insgesamt gesünderer Lebensstil erreicht werden.

Welche Möglichkeiten das ganzheitliche Konzept mit sich bringt, wo die Grenzen liegen und was zu beachten ist, darum geht es im Titelthema dieser OnkoviSION.

Ein weiteres Thema dieser Ausgabe ist das Essen. Wieviel, wie gut, wie oft und zu welchen Zeiten? Darf man mit oder nach einer Krebserkrankung fasten und warum spielt die Qualität von Lebensmitteln und Mahlzeiten nicht auch im Krankenhaus eine größere Rolle? Interessante Fragen, mit denen wir uns im Weitblick und im Einblick beschäftigen.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Ihre

Tanja Fuchs  
Chefredakteurin OnkoviSION

- 4 **Rundblick**  
Kurse, Tipps und Neues aus der Forschung



- 6 **Titelthema | Ayurveda in der Krebsbehandlung**

Was steckt hinter der alten indischen Heilkunst und wie kann sie schulmedizinische Krebsbehandlungen ergänzen?

**Interview mit Dr. Ludwig Kronpaß, Onkologe und Ayurveda-Arzt**

- 18 **Einblick | Krankenhausesen im Check**

Wie Krebspatienten Mangelernährung vorbeugen können und was die Klinik Bad Trissl in puncto Ernährung richtig macht

**Interview mit Klinikkoch Fritz Haidacher und Klinik-Geschäftsführer Ulrich Schweinsteiger**

- 24 **Seitenblick | Wenn der beste Freund Krebs hat**

Für Angehörige kann die Krebserkrankung Nahestehender manchmal auch mit einem Neuanfang verbunden sein

**Anne Blumers, Gründerin der Ernährungsplattform „Eat what you need – was essen bei Krebs?“ über eine so kräftezehrende wie bereichernde Zeit.**

- 28 **Weitblick | Fasten bei Krebs?**

Um Krebspatienten das Fasten zu empfehlen, fehlt es noch an aussagekräftigen Daten, sagt die **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Nicole Erickson im Interview**

- 32 **Lichtblick | Gesund in den Tag starten**

Über die gesundheitlichen Vorteile eines warmen Frühstücks

- 34 **Glossar**

- 35 **Vorschau / Impressum**

Das Selbstwertgefühl stärken, Nebenwirkungen lindern, die Therapie unterstützen. Auf dieser Seite stellen wir regelmäßig aktuelle Tipps und interessante Infos für Sie zusammen.

### E-Learning Kurs: Lebensstilveränderung zur Gewichtsreduktion

**Was-essen-bei-krebs.de** hat einen Kurs zur langfristigen und nachhaltigen Gewichtsreduktion entwickelt, der auf dem Energiedichte-Prinzip des Ernährungsmediziners Prof. Dr. Schusdziarra basiert. Dabei wird die Ernährung den persönlichen Gewohnheiten und Vorlieben angepasst, die mithilfe eines Ernährungstagebuchs ermittelt und durch anschließende kleine Veränderungen optimiert werden. Das Energiedichte-Prinzip ist kein Weg zur schnellen Gewichtsreduktion, sondern eine langfristige Lebensstilveränderung und bringt meist weitere positive Effekte, wie einen erhöhten Verzehr von Gemüse mit sich.

Der ab Winter 2022/23 angebotene Kurs beinhaltet neben dem Energiedichte-Prinzip, auch Ansätze aus der Verhaltens- und Lernpsychologie, die es den Teilnehmern erleichtern, Gewohnheiten zu verstehen und zu verändern.

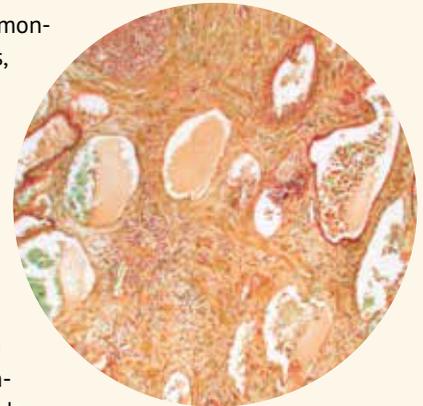
**Wichtig:** Die Kurse sprechen explizit Patienten nach Abschluss der akuten Therapie an. Patienten, die während der Therapie mit einer ungewollten Gewichtszunahme zu kämpfen haben, wird eine persönliche 1:1 Beratung empfohlen, da die Gefahr einer Mangelernährung – auch bei Übergewicht – groß ist und die Therapiemaßnahmen im Blick behalten werden müssen. Wer an einem der Angebote Interesse hat, findet weitere Informationen auf der Website der Initiative unter:

[www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)



### Prostata-Krebs: Neue Erkenntnisse über Erstlinien-Therapie

Die Behandlung von hormonsensitivem Prostatakrebs, der bereits gestreut hat, basiert standardmäßig auf einer sogenannten Androgendeprivation – das ist eine Hormontherapie, welche die Bildung, Ausschüttung oder Wirkung der männlichen Geschlechtshormone (Androgene) hemmt und so das Tumorstadium bremst. Hierfür



wurden bisher die Wirkstoffe Abirateronacetat (hemmt die Androgen-Produktion) sowie Enzalutamid (reduziert die Wirksamkeit männlicher Geschlechtshormone) verabreicht. Ein Vergleich zweier Studien hat nun ergeben, dass die alleinige Gabe von Abirateronacetat ausreicht und Patienten folglich nicht davon profitieren, zusätzlich Enzalutamid verabreicht zu bekommen. Der Vorteil: Mögliche Nebenwirkungen von Enzalutamid lassen sich vermeiden, wenn sich die Therapie auf nur einen Wirkstoff konzentriert. Short-Link zur Studie:

<https://bit.ly/3eLiFzz>

## Neues aus der Forschung: Gezielte Darmkrebstdiagnostik mit Quantencomputing

Darmkrebs ist bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen sogar die zweithäufigste Tumorerkrankung. Wird er erst im fortgeschrittenen Stadium entdeckt, können zielgerichtete Therapien die Überlebenszeit deutlich verlängern. Dabei geht die Entwicklung hin zur Personalisierung, mit der die Therapie an die Eigenschaften des Tumors und die Situation der Betroffenen angepasst wird. Eine Möglichkeit dafür ist die Immuntherapie. Um herauszufinden, welche Mutationen bei Patienten vorliegen sowie, ob Erkrankte von einer Immuntherapie profitieren oder nicht, braucht es umfangreiche Analysen. Um schneller zum Ziel zu kommen, nutzen Forscher des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) neuerdings, im Rahmen einer Kooperation mit dem Fraunhofer Institut, den Quantencomputer „Q System One“ – ein fast drei Meter hoher Glaswürfel, dessen Computer-Bits nicht nur die Positionen 0 und 1 einnehmen können, sondern auch Werte dazwischen. „Der große Vorteil des Quantencomputings ist, dass wir auch mit sehr kleinen Datensätzen systematische Analysen durchführen können“, erklärt DKFZ-Abteilungsleiter Prof. Niels Halama und ergänzt: „Unsere Hoffnung ist, dass wir damit auch für seltene Erkrankungen oder kleine Subgruppen schneller und besser diagnostische Möglichkeiten zur Verfügung stellen und die Patienten besser versorgen können.“ Die Komplexität in der Tumormikroumgebung sei bei Darmkrebs sehr hoch, so der Experte. Eine Standard-Chemotherapie wirke daher nicht bei allen Patienten und es brauche dann andere Interventionen, um das Immunsystem wieder in Gang zu bekommen. „Quantencomputing wird uns eine große Hilfe sein, herauszufinden, welche Signale es in dem individuellen Fall genau braucht.“ Denn damit ließen sich umfangreiche Analysen schnell und ohne aufwendige Algorithmen durchführen. „Wir gehen davon aus, dass es noch zwei bis vier Jahre dauern wird, bis die Hardware so leistungsfähig ist, dass wir damit herausragende Diagnostik erschaffen können“, prognostiziert der Onkologe.



Sieht aus wie ein Kronleuchter, leistet aber Großes: der Quantencomputer „Q System One“ soll Krebstherapien verbessern

*eat what you need e.V.*

## Was essen bei Krebs? Ernährungsberatung für erkrankte Kinder

Welche Ernährung ist für Kinder optimal? Diese Frage beschäftigt Eltern umso mehr, wenn ihr Kind an Krebs erkrankt ist. Um gezielte Ernährungsinformationen und Praxisempfehlungen für krebserkrankte Kinder und/oder ihre Angehörigen anbieten zu können, hat die Initiative „was-essen-bei-krebs“ eine erfahrene Ernährungsberaterin aus der Schwabinger Kinderklinik mit ins Boot geholt. Sie erweitert das bestehende Angebot, erklärt die Schwerpunkte bei der Ernährung von Kindern mit einer Krebserkrankung, erläutert worauf Eltern und Kinder achten und wo sie sich nicht verrückt machen sollten. Außerdem hilft sie mit Praxisempfehlungen und Tipps für den Alltag mit der Erkrankung.

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



## Vorgestellt: Das Gesundheitsportal für alle, die mehr wissen möchten

Unser Gesundheitssystem befindet sich im Umbruch: Neue Therapieansätze, Diagnosemethoden und Arzneimittelgruppen verändern die medizinische Welt grundlegend. Das zunehmende Verständnis von Erkrankungen und ihren Ursachen, Behandlungsoptionen und Wirkstoffen, wächst jedoch mit einer Geschwindigkeit, der Behandlungsleitlinien und Fachgesellschaften kaum hinterherkommen.

Gleichzeitig ist das vertiefte Verständnis der Erkrankung, neuester Therapieansätze und der Belastung durch sowohl Erkrankung als auch Therapie gerade bei Krebserkrankungen wichtig für Patienten und Angehörige.

### **Vorschau: Brusterhaltende Therapie als Alternative zur Mastektomie bei Brustkrebs mit BRCA1/2 Mutation**

DGP – Bei Brustkrebs kann die brusterhaltende Therapie eine Alternative gegenüber der Mastektomie darstellen. In einer Metaanalyse wurde die Wirkung von brusterhaltender Therapie bei BRAC mutiertem Brustkrebs untersucht. Die Behandlung war im Vergleich zur Mastektomie mit einem signifikant höheren Risiko für ein lokales Rezidiv assoziiert, jedoch wurde kein Einfluss auf das krankheitsfreie Überleben, metastasenfrees Überleben, krebsspezifische Überleben oder Gesamtüberleben festgestellt.



Aktuelle Informationen zu vielversprechenden Wirkstoffen bieten neue Perspektiven und können Betroffenen Mut schenken.

### **Vorschau: Atezolizumab verlängert progressionsfreies Überleben in Kombination mit Chemotherapie und Bevacizumab bei metastasiertem Darmkrebs**

DGP – Immuncheckpoint-Inhibitoren wie Atezolizumab zeigen eigentlich keine Wirkung bei metastasiertem Darmkrebs. Nun wurde in einer Phase-II-Studie untersucht, ob in Kombination mit einer Chemotherapie und Bevacizumab eine Wirkung erzielt werden kann. In der Studie bewirkte das Hinzufügen des Medikaments zu Chemotherapie (FOLFOXIRI) und Bevacizumab eine Verlängerung des progressionsfreien Überlebens. Auch zeigte das Medikament ein akzeptables Nebenwirkungsprofil.

Hier setzt das DeutscheGesundheitsPortal neue Impulse, indem aktuelle wissenschaftliche Forschung transparent gemacht und neueste medizin-wissenschaftliche Erkenntnisse bereitgestellt werden.

### **Neueste medizinische Forschung für Patienten**

Die Wissenschaftler des DGP recherchieren täglich in internationalen, medizinischen Datenbanken, lesen die wichtigsten Fachzeitschriften und fassen die interessantesten Studienergebnisse in deutscher Sprache zusammen.

„Neben aktuellen Zusammenfassungen internationaler Studien erhält man auf der Website [www.DeutschesGesundheitsPortal.de](http://www.DeutschesGesundheitsPortal.de) und in dem wöchentlichen E-Mail-Service Nachrichten zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen von Forschungsinstituten, Gesundheitsbehörden und forschenden Kliniken. Sie werden täglich recherchiert.“

**KEDRION**  
B I O P H A R M A

Keep Life *Flowing*

## PLASMA

Blutplasma gewinnen  
und Qualität sichern.



## BIOPHARMA

Plasmapräparate entwickeln  
und herstellen.



## LEBEN

Leben erleichtern  
und retten!



# Ayurveda in der Krebsbehandlung – eine gute Ergänzung!

Mit Ayurveda verbinden die meisten Menschen hierzulande Wellnessanwendungen und eine sanfte Heilkunde, die mitunter auch in eine esoterische Ecke geschoben wird. Aber Ayurveda ist weit mehr als das und kann – als **komplementärer** Ansatz – auch in der Krebsbehandlung hilfreich sein. Und zwar sowohl zu Beginn, also unmittelbar nach der Diagnose, als auch während und vor allem nach der Therapie.



Text von **Tanja Fuchs**

Ayurveda... Hinter dem wohlklingenden Namen verbirgt sich das älteste, überlieferte Gesundheitssystem der Welt. Der Ursprung der traditionellen indischen Heilkunst findet sich in der vedischen Hochkultur Altindiens, deren Blütezeit viele Jahrtausende zurückliegt. Das Wissen dieser komplexen Heilkunst wurde ursprünglich nur mündlich von Generation zu Generation weitervermittelt. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen sind über 5000 Jahre alt und wurden in Sanskrit verfasst.

### **Ganzheitliches medizinisches Konzept**

Der Begriff Ayurveda setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen und kann als Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft übersetzt werden. Und so handelt es sich bei Ayurveda auch um ein ganzheitliches Konzept, das die Menschen lehrt, Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten. Hierbei wird Gesundheit nicht als statischer Zustand, sondern als dynamischer Prozess gesehen. Ein Prozess, in dem jeder Mensch – gemäß seines individuellen „Doshas“ – eine natürliche Balance hat, die dem Stadium perfekter Gesundheit entspricht. Auch Krankheiten entwickeln sich in einem dynamischen Prozess, in dem es – bedingt durch ganz unterschiedliche Faktoren – zu einer Dysbalance kommt.

„Ayurveda offenbart seinen ganzheitlichen Ansatz in der Lehre von den 3 Doshas (Bioenergien), genannt Vata, Pitta und Kapha“, heißt es auf der Website der Arztpraxis und des Kurzentrums für Ayurveda-Medizin in Bad Griesbach im Rottal.

„Diese 3 Doshas“, erklärt Dr. Ludwig Kronpaß, „sind energetische Prinzipien, welche alle Funktionen und Abläufe im Körper steuern. Da sie als Substanzen nicht fassbar sind und weitreichende Auswirkungen auch auf alle geistigen und seelischen Vorgänge haben, können wir sie nur an den Eigenschaften und Wirkungen, welche sie im Körper hervorrufen, erkennen. Darauf aufbauend entwickeln wir unsere Therapie und Diagnostikstrategie zur Harmonisierung im Bereich der gesamten Medizin.“ Diese alte, umfassende Gesundheitslehre vermittele das Wissen vom Gleichgewicht der Bioenergien und zeige den Weg für ein Leben im Einklang mit der Natur – gerade für den kranken Menschen sei das enorm wichtig, so der Ayurveda-Arzt, Gynäkologe und ehemalige Chefarzt der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin am Krankenhaus Rothalmünster.

## WISSEN

### Doshas

Die drei Doshas berücksichtigen – neben der Konstitution eines Menschen – zusätzliche Eigenschaften wie Temperament und Persönlichkeit, Lebensgewohnheiten und Vorlieben, sowie auch Haut-, Augen- und Haarfarbe. Grundsätzlich trägt jeder Mensch Anteile aller drei Doshas in sich, meist sind aber ein oder auch zwei davon prominent. Dass Vata, Pitta und Kapha in einem Menschen etwa gleich ausgeprägt sind (auch Tridosha genannt), ist selten. Gerät ein Dosha zu sehr ins Ungleichgewicht, ist es das Ziel der ayurvedischen Medizin, diese Energien durch die richtige Behandlung auszugleichen.

**Vata-Typ:** eher schlank und zierlich, hat viel Energie, verkörpert das Bewegungsprinzip.

**Pitta-Typ:** mittelgroß, symmetrischer Körperbau, gut entwickelte Muskeln. Ehrgeizig, leistungsorientiert, reizbar, steht für Stoffwechsel und Verdauung.

**Kapha-Typ:** stabiler, schwerer Körperbau mit kräftigen Gelenken. Sanft, entspannt, ruhig, es fällt schwer, das Gewicht zu halten (Wachstumsprinzip).



vata

pitta

kapha

### Standardmedizin in Südostasien

Im südasiatischen Raum ist die ayurvedische Medizin in der Regel jene Medizin, mit der die Menschen behandelt werden, wenn sie krank sind bzw. krank werden. Es ist die Form der Therapie, die sich die meisten leisten können, da sie – wie überwiegend der Fall – keine Krankenversicherung haben, die die Kosten für eine sogenannte schulmedizinische Behandlung übernehmen würde.

Zur Anwendung kommen dann manuelle Therapien, Reinigungstechniken, Ernährungsempfehlungen und die Einnahme bestimmter Heilkräuter und -pflanzen,

sowie auch Yogaübungen. Bestenfalls geschieht dies zu einem Zeitpunkt, da sich die Krankheit noch nicht manifestiert oder chronifiziert hat. In späteren Krankheitsstadien nämlich, erreicht Ayurveda seine Grenzen.

### Die sechs Krankheitsstadien

In der ayurvedischen Medizin spricht man von sechs Stadien, die jede Dysbalance durchläuft. Idealerweise wird eine Erkrankung schon im ersten Stadium erkannt. Dies wäre der Zeitpunkt, da ein präventiver Besuch beim Arzt bzw. ein Check-Up sinnvoll wären, um Dysbalancen zu erkennen, erfolgreich einzugreifen und sie wieder ausgleichen zu können.

1. Ansammlung & Akkumulation (Samcaya)
2. Verschärfung & Verschlechterung (Prakopa)
3. Ausbreitung (Prasara)
4. Neuverteilung (Sthanasamsraya)
5. Manifestation (Vyakti)
6. Chronifizierung (Bheda)

In Stadium 5 und 6 ist – der ayurvedischen Medizin zufolge – eine Krankheit nicht mehr heilbar.

(Quelle und weitere Infos: <https://www.asanayoga.de/ayurveda-krankheitsstadien/>)

### Ayurvedische Ernährungsempfehlungen

Manuelle Therapien, Reinigungstechniken und auch die individuell abgestimmte Einnahme bestimmter Heilkräuter und -pflanzen können nur durch oder nach Rücksprache mit ayurvedisch ausgebildeten Therapeuten erfolgen. Anders bei den Ernährungsempfehlungen: Viele davon lassen sich durchaus von jedem Einzelnen umsetzen. So zum Beispiel die Empfehlung, morgens zunächst ein Glas heißes, abgekochtes Wasser auf nüchternen Magen zu sich zu nehmen. Dieses ayurvedische Morgenritual soll die Verdauung (das Verdauungsfeuer „Agni“) ankurbeln und entgiftende Wirkung haben. Oder der im Ayurveda geltende Rat, das Mittagessen zur wichtigsten Mahlzeit zu machen, zu der am meisten gegessen wird, da die Verdauung zu dieser Tageszeit am stärksten ist. Auch die Empfehlung, möglichst alle Speisen gegart und warm zu verzehren, kann – insbesondere für Krebspatienten – von Vorteil sein und wird im Interview ab Seite 12 noch einmal erläutert.

Eine weitere im Ayurveda geltende Regel lautet, dass jedes Gericht idealerweise sechs Geschmacksrichtungen beinhalten sollte: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb.

Ziel der ayurvedischen Ernährung ist es, die Verdauung mit den richtigen Lebensmitteln zu entlasten und harmonisierend auf die drei Lebensenergien zu wirken.

Weitere Aspekte ayurvedischer Ernährung: Bis auf wenige Ausnahmen (z.B. bei Krankheit oder bei sehr schlanken Vata-Typen) wird eine vegetarische Ernährung empfohlen. Aber auch der ganz allgemeine Rat, die Einnahme von Mahlzeiten grundsätzlich zu einem bewussten Vorgang zu machen. Man sollte darauf achten, was man isst und wie man es zubereitet, sich dafür Zeit nehmen und nicht zwischendurch auf die Schnelle irgendetwas „reinschieben“ – schon gar nicht im Gehen auf dem Weg von A nach B. Selbst kochen und dabei frische unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden ist immer besser als das Aufwärmen von industriell verarbeiteten Fertigprodukten. Dabei ist auch Regionalität von Bedeutung. Denn das, was in der Nähe wächst, ist am besten für den Körper. Auch beim Essen gilt es, achtsam zu sein. Ayurveda kann dazu beitragen, die Achtsamkeit zu fördern.

## TIPP

### Ernährungs-Tipp von Beate Preißler, Ernährungsberaterin und Achtsamkeitstrainerin, MediosApotheke Berlin

Ein Müsli mit kalter Milch und kleingeschnittenem Obst gilt für viele von uns als gesundes Frühstück. Im Ayurveda unterstützen wir morgens das oft noch schwache Verdauungsfeuer, indem wir gekochte Getreidebreis (z.B. Hafer, Dinkelgrieß) vorschlagen mit Gewürzen wie z.B. Zimt, Kardamom und Ingwer. Das ist leichter verdaulich als die kalte Milch zusammen mit womöglich saurem Obst. Das verträgt sich nicht gut miteinander und liegt dann vielleicht lange schwer im Magen.

### Angepasst für die Krebsbehandlung

Wer einmal eine ayurvedische Reinigungskur – das sogenannte Panchakarma – durchgeführt hat, weiß, dass es sich dabei keineswegs ausschließlich um ein paar Wellness-Anwendungen handelt. „Das Panchakarma“, sagt Dr. Ludwig Kronpaß, „ist eine Kur, die dem Körper einiges abverlangt und die daher nur durchgeführt werden sollte, wenn man eine gewisse körperliche Fitness mitbringt.“

Aus diesem Grund ist eine klassische Ayurveda-Kur auch nichts, was man einem Krebs-Patienten empfehlen würde.

Aber: In Ergänzung zur Krebstherapie und im Anschluss an diese können bestimmte Anwendungen, Verfahren und Empfehlungen aus dem Ayurveda dazu beitragen,

- dass die Krebstherapie besser vertragen wird
- Nebenwirkungen dieser abzumildern
- Schmerzen erträglicher zu machen
- zu einem insgesamt gesünderen Lebensstil zu verhelfen
- gesunde Rituale im Alltag zu etablieren.

### Ayurveda bei Krebs?

Ja, auf jeden Fall. Aber – und das ist ganz wichtig: Ayurveda kann eine schulmedizinische Behandlung bei Krebs nicht ersetzen! „Unsere westliche Schulmedizin fügt sich problemlos in den weitgesteckten Rahmen des Ayurveda ein, da dieser jegliches Wissen, das sich mit dem Leben befasst, beinhaltet. So hat auch die Schulmedizin ihren wichtigen Platz im Rahmenwerk des Ayurveda, insbesondere im Bereich der Akutversorgung“, heißt es auf der Website des Ayur-San-Zentrums.

Dr. Kronpaß versteht die Tumorerkrankung nicht als begrenzte Organerkrankung, sie sollte vielmehr als „komplexe Störung des Phänomens Persönlichkeit in ihren Einzelkomponenten Körper, Geist und Seele erfasst werden“. Die Einbeziehung der Ayurveda-Medizin und der Yogatherapie in die Gesamtversorgung von Krebspatienten sowohl in der Primärtherapie als auch in fortgeschrittenen Stadien, ist dem Mediziner zufolge ein wichtiger Schritt hin zu einer umfassenden ganzheitlichen Betreuung.

Ayurvedische Empfehlung: Eine Tasse heißes Wasser morgens auf nüchternen Magen bringt Stoffwechsel und Verdauung in Schwung und bereitet den Magen sanft auf die erste Mahlzeit vor.



## INTERVIEW

mit **Dr. Ludwig Kronpaß**, Ayurveda-Arzt, Frauenarzt und gynäkologischer Onkologe sowie Leiter des AyurSan-Zentrums Sankt Salvator in Bad Griesbach (Bayern).

**Herr Dr. Kronpaß, wie sind Sie als Schulmediziner zum Ayurveda gekommen?**

Ich bin rund 36 Jahre in der Klinik tätig gewesen, davon 33 Jahre als Chefarzt der Abteilung Gynäkologische Onkologie. Irgendwann in dieser Zeit, etwa nach rund 20 Jahren, tauchte allmählich das Gefühl auf, ich müsste meine Tätigkeit überdenken; verbunden mit der Frage, ob das schon alles sei sowie ob und wo es Lücken und Schwachstellen in der Medizin geben könnte? Dies auch aus der Erfahrung heraus, dass, wenn wir die Patientinnen ordnungsgemäß behandelt und den Tumor beseitigt hatten, die Frauen selten wirklich glücklich nach Hause gingen. Das hat mich beschäftigt. Als meine Frau, die von Beruf Physiotherapeutin ist, eine Fortbildung in ayurvedischer Manualtherapie

machte, begann ich ebenfalls mich damit zu beschäftigen. Denn meine Frau war begeistert, sprach viel darüber und verwendete dabei zahlreiche ayurvedische Fachbegriffe, die mir unbekannt waren. Meine Neugier war geweckt.

Ich belegte einen Studiengang speziell für Ärzte und war bald ebenfalls überzeugt. Wir haben dann an indischen Universitäten gemeinsam studiert und ich erhielt die Möglichkeit, in der Klinik eine eigene kleine Ayurveda-Abteilung neben der Onkologie aufzubauen. Schnell stellten wir fest, dass es den Frauen guttut und da nach kurzer Zeit Patienten aus allen möglichen Ecken Deutschlands kamen, profitierte die Klinik auch finanziell von diesem Alleinstellungsmerkmal. Vor 5 Jahren haben meine Frau und ich eine Privatpraxis für ayurvedische Medizin eröffnet.

**Kann man in ein paar Sätzen umschreiben was Ayurveda ist?**

Bei Ayurveda handelt es sich wahrscheinlich um das älteste Medizinsystem der Weltkultur. Ein System, das seit etwa 2000-3000 Jahren kontinuierlich angewandt wird. Bis in unsere Zeit. Im südasiatischen Raum ist Ayurveda noch immer eine Form von Basismedizin für die breite Bevölkerung, die sich schulmedizinische Angebote oftmals gar nicht leisten kann. In Europa haben wir Ayurveda bisher eher im Wellness-Sektor kennengelernt. Tatsächlich gibt es auch viele ayurvedische Techniken, die auf der Manual-Therapie basieren.

Die ayurvedische Manual-Therapie wurde bei uns modern, weil sie angenehm ist und die eigene Befindlichkeit positiv zu beeinflussen vermag. So entstand der Eindruck –

und das ist ein bisschen schade –, dass Ayurveda ein reines Wellness-Angebot ist. Dass es sich jedoch um ein komplettes medizinisches System mit Pharmakologie, innerer Medizin und Elementen der ayurvedischen Chirurgie sowie Psychotherapie handelt – das sickert erst seit einigen Jahren nach und nach in das Bewusstsein unserer schulmedizinisch geprägten Kultur.

**Nun kommt Ayurveda aus Indien. Das Klima ist gänzlich anders, die Konstitution der Menschen möglicherweise auch. Kann es bei uns Nordeuropäern dennoch funktionieren?**

Es lässt sich selbstverständlich nicht eins zu eins übertragen und insbesondere, wenn wir über Onkologie reden, müssen wir differenzieren. Im südasiatischen Raum ist die ayurvedische Medizin oftmals die einzige Medizin, mit der die Menschen überhaupt behandelt werden.

Wer es sich aber leisten kann, wird auch in Indien, Pakistan oder Nepal eine vergleichsweise teure Krebsbehandlung mit Chemo- oder Strahlentherapie erhalten. Ayurveda kommt dabei ebenfalls zum Tragen, aber eben nicht als Primärtherapie, sondern nur ergänzend, als Baustein einer ganzheitlichen Therapie. Genau so wird Ayurveda auch hierzulande eingesetzt und spielt dabei zwar eine wichtige Rolle, aber nicht die Hauptrolle. Die Hauptrolle in der Krebsbehandlung sollte der Schulmedizin vorbehalten bleiben.

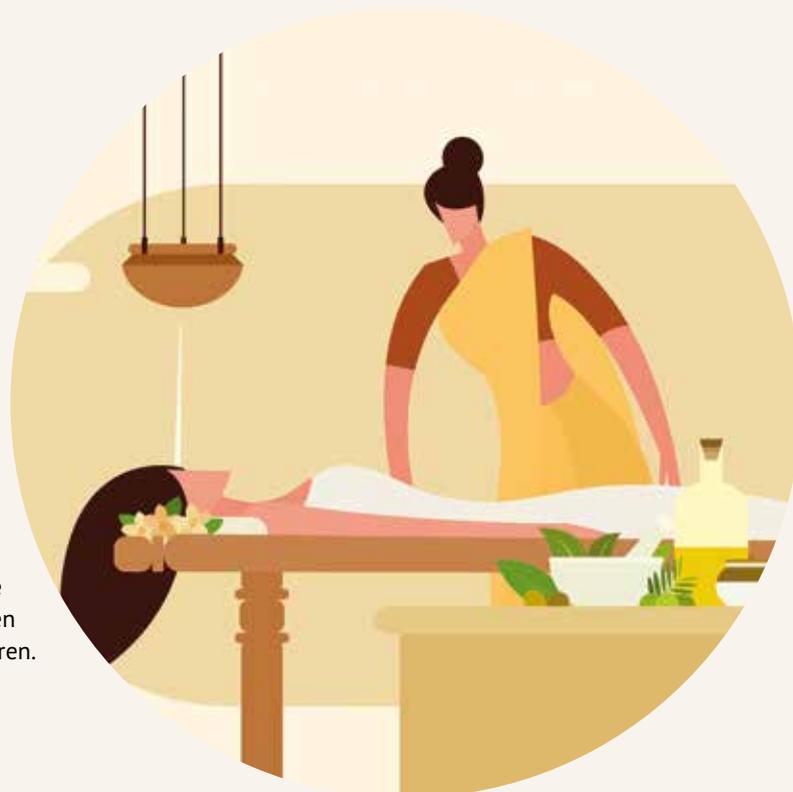
Viele der manuellen Anwendungen haben eine wohltuende und entspannende Wirkung und können helfen, Stress zu reduzieren.

**Was sagen Sie Patienten, die zu Ihnen kommen, in der Hoffnung, den Krebs mit Ayurveda besiegen zu können?**

Manchmal kommen Patienten, die der Schulmedizin skeptisch gegenüberstehen und sagen: „Ich habe gehört, Sie behandeln Krebspatienten ayurvedisch, ich möchte keine Chemo- oder Strahlentherapie, sondern nur ayurvedisch behandelt werden.“ Ich sehe es dann als meine Aufgabe, die Patienten zu überzeugen, dass das eine das andere nicht ausschließt. Dass die schulmedizinische Behandlung wichtig ist, die ayurvedische Behandlung aber einen wertvollen Beitrag leistet und beide sich sehr gut ergänzen. Das kann man sogar mit der klassischen ayurvedischen Lehre vereinbaren, die ja von den 6 Krankheitsphasen ausgeht, die sogenannte „Shatkriyakala“. Bereits in den klassischen, über 2.000 Jahre alten Schriften, sind

Krebserkrankungen beschrieben. Aber die Krebserkrankung wurde im traditionellen Ayurveda in die Stadien 5 und 6 eingestuft, also die Manifestation und die Chronifizierung. Im Ayurveda bedeutet das: „nicht mehr behandelbar“. Das heißt, dass ein Tumor – selbst wenn der Onkologe von einem Frühstadium spricht – im klassischen Ayurveda als finale Diagnose gilt, deren Behandlung ausgeschlossen ist. In der modernen Schulmedizin hingegen befinden wir uns in der glücklichen Lage, Optionen zu haben, mit denen wir Krebserkrankungen durchaus behandeln können. Und zwar ohne Ayurveda auszuschließen. Das verstehen die Menschen. Unsere Schulmedizin profitiert von Ayurveda und Ayurveda profitiert von der Schulmedizin.

**Das heißt, es ist völlig in Ordnung, wenn wir uns hier in den nordwestlichen Industrieländern aus**



## AYURVEDA

## VORGESTELLT

**Dr. med. Ludwig Kronpaß**, war bis 2017 Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin am Klinikum Rothalmünster bei Passau. Seine Schwerpunkte waren ganzheitliche Geburtsmodelle und Tumorthherapie bei Brustkrebs. Die ayurvedische Medizin studierte er an der Europäischen Akademie für Ayurveda und in Indien. Er engagiert sich als stellvertretender Vorsitzender des VEAT e.V. – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten. Seit 2004 führt er das „Ayur-San-Zentrum“ und leistet damit einen wertvollen Beitrag für die klinische Anwendung des Ayurveda in Deutschland.

[www.ayursan-klinik.de](http://www.ayursan-klinik.de)



**komplementären Möglichkeiten, wie Ayurveda oder auch TCM jene Dinge rauspicken, die uns entgegenkommen; die wir für sinnvoll erachten und die sich mit unserem Lebensstil und auch mit der hiesigen Medizin vereinbaren lassen?**

Ja, auf jeden Fall. Das ist ganz wichtig, denn so ergibt sich eine breite Palette von Möglichkeiten, die man individuell an den Betroffenen anpasst und dann auch anwendet. Nur so ist es meines Erachtens richtig. Alles andere wäre dogmatisch und nicht sinnvoll.

**Aus ayurvedischer Sicht gilt die Empfehlung, Speisen am besten gegart und warm zu verzehren. Heißt das, keine Rohkost? Kein Salat? Ist das auch hier in Nordeuropa sinnvoll? Hat die Sache mit dem Garen in Indien nicht auch noch andere Gründe?**

Diese Empfehlungen kommen aus dem Bereich der ayurvedischen Ernährungsberatung, die in der onkologischen Akutphase nur eine untergeordnete Rolle spielt. In der Tertiärprophylaxe nach der Behandlung kann sie aber durchaus von Bedeutung sein. Nur gegarte Speisen zu verzehren hat im südosta-

siatischen Raum auch hygienische Gründe. Zumal wenn man bedenkt, dass der Zugang zu sauberem Wasser vor 1.000 Jahren und mehr nicht gewährleistet war, man also krank wurde, wenn Wasser und auch Speisen nicht abgekocht wurden.

Ein weiterer Grund – und das ist dann auch in der onkologischen Behandlung von Bedeutung – ist der, dass rohe Speisen, um von unserem Verdauungssystem verstoffwechselt zu werden, vom Organismus zunächst auf Körpertemperatur gebracht werden müssen. Nur dann kann die Aufspaltung der Nahrungsmittelmoleküle erfolgen. Dieser Vorgang verbraucht viel Energie. Wenn der Energievorrat in einem Organismus ohnehin bereits geschwächt ist – wie bei einer schweren Erkrankung – ist es für den Gesundungsprozess nicht unbedingt förderlich, wenn diese Energie verloren geht, um die Nährstoffe verfügbar zu machen. Durch Hitze werden bereits sehr viele der großen Moleküle in kleinere aufgespalten – warmes Essen ist daher leichter verdaulich. Für einen an Krebs erkrankten Menschen ist das also durchaus ein Vorteil.

**So zum Beispiel, wenn es gilt, eine drohende Kachexie abzubremsen?**

Genau. Wenn jemand schwer erkrankt ist, braucht er seine Energie, um die Krankheit zu bekämpfen und nicht, um Lebensmittel zu verwerten.

**Wie ist das mit Lebensmitteln, die durch Erhitzung an Nährstoffen verlieren?**

Als alleinige Richtlinie für Menschen in unseren Breitengraden würde ich diese Empfehlung nicht gelten lassen. Komplette auf Salat oder rohes Obst zu verzichten ist sicherlich nicht sinnvoll. Hier bedarf es der Anpassung an unser Klima, unsere regionalen Lebensmittel und unsere Kultur.

**Es geht im Ayurveda viel um Stoffwechsel, richtig?**

Ja, das ist richtig, im Ayurveda spielt sich vieles über den Darm ab, er steht sehr im Zentrum des Ayurveda. Es gibt z.B. unterschiedliche Reinigungsverfahren, die auch von Bedeutung sind, aber nicht so sehr in der akuten Krebsbehandlung. Ich sehe das eher im Bereich der Prophylaxe nach einer Krebserkrankung. Während der Erkrankung selbst würde ich die Aufgabe von Ayurveda eher in der Bekämpfung von

Nebenwirkungen der Krebstherapie sehen. Dies kann individuell sehr verschieden aussehen.

Aber ganz gleich, ob es um eine OP, Chemo- oder Strahlentherapie geht: All diese Maßnahmen, die einerseits den Krebs bekämpfen, schwächen andererseits auch das Immunsystem und die Abwehr. Und das ist gewissermaßen kontraproduktiv.

Wenn wir die Erkenntnis zugrunde legen, dass unser Körper Tag für Tag kontinuierlich fehlerhafte Krebszellen produziert, die durch unser Immunsystem erkannt und vernichtet werden, kann man die Krebserkrankung auch als Zusammenbruch des Immunsystems betrachten, das sich der andauernden Entstehung dieser nicht mehr erwehren kann. Hier kann Ayurveda in der Primärtherapie positiv einwirken, zum Beispiel durch die bereits erwähnten Ernährungsempfehlungen, die dazu beitragen, dass die Energie, die benötigt wird, um so eine Krankheit durchzustehen, nicht unnötig über das Verdauungssystem gebunden wird. Hier komme ich noch einmal zurück auf die Empfehlung, warm zu essen, mittags am meisten und abends besonders auf leicht Verdauliches zu achten, da das Verdauungsfeuer „Agni“ dann am schwächsten ist. Weitere Regeln, die man strikt einhalten sollte: Milchprodukte meiden, vor allem Käse, da das sehr konzentrierte Milcheiweiß für den Körper schwer verdaulich ist.

### **Gibt es bestimmte ayurvedische Heilpflanzen, die dazu beitragen, dass ein Patient eine Chemo- oder Strahlentherapie besser verträgt?**

Da gibt es eine Menge Pflanzen, die wir einsetzen können. Es gibt pflanzliche Mittel, die das Immunsystem stärken, gegen Übelkeit wirken oder bei Verstopfung hilfreich sind. Gegen Verstopfung

kann es aber auch helfen, morgens nach dem Aufstehen ein Glas abgekochtes warmes Wasser zu trinken. Aber nicht nur Mittel zum Einnehmen sind hilfreich. Auch Yoga, Achtsamkeit und Manual-Therapie bieten gute Unterstützung. So zum Beispiel, wenn es um depressive Verstimmungen geht.

Viele der manuellen Anwendungen haben eine wohltuende und entspannende Wirkung und können helfen, Stress zu reduzieren. Die Manual-Therapie hat generell einen positiven psychotropen Effekt.

Wir bieten z.B. Patienten an, während der Chemo- oder Strahlentherapie gleichzeitig auch Manual-Therapie zu erhalten, viele empfinden das insbesondere lokal im betroffenen Bereich als sehr angenehm.

Man kombiniert hier sozusagen den angenehmen mit dem unangenehmen Teil.

Das könnte dann so aussehen: Zunächst erhält der Patient eine Massage, danach die erforderliche Chemotherapie und im Anschluss nimmt er an einer Meditation teil. Das gibt den Betroffenen das Gefühl, der Tag war nicht nur durch die Krebsbehandlung geprägt. Dieses Gefühl stärkt auch das Immunsystem.

### **Können Sie bestimmte Mittel empfehlen?**

Es handelt sich hierbei um eine individuell abgestimmte Unterstützung. Abgestimmt auf einen bestimmten Patienten, eine bestimmte Therapie und bestimmte Symptome.

Niemand sollte auf eigene Faust irgendwelche Heilkräuter oder pflanzliche Mittel zu sich nehmen. Wer eine ergänzende ayurvedische Behandlung in Betracht zieht, sollte grundsätzlich einen ayurvedisch ausgebildeten Mediziner aufsuchen (siehe auch [Info-link zu VEAT Seite 16](#)).

## WISSEN

### **Agni und Ama**

In der ayurvedischen Medizin gilt der Dünndarm als Zentrum von Agni, dem Verdauungsfeuer. Während ein starkes Agni mit einer guten Verdauung einhergeht, führt ein schwaches Agni zu schlechter Verdauung und dazu, dass sich mehr Ama (Giftstoffe) im Körper ansammeln können.

(vgl. *Kulreet Chaudhary: „Wie neugeboren durch modernes Ayurveda“*, Riva, 9. Aufl. 2020).

Ama könnte auch übersetzt werden mit „Unverdaulich“ – Bestandteile also, die nicht vollständig verdaut werden. Ein Grund dafür kann, Dr. Kronpaß zufolge, neben einem schwachen Agni, auch eine minderwertige Qualität von Lebensmitteln sein. Es können Stoffwechselzwischenprodukte entstehen, die sich an verschiedenen Organstrukturen anlagern. Geschieht dies in zu starkem Umfang, können, der ayurvedischen Lehre zufolge, Krankheiten hervorgerufen werden.

### **Warum sind die Reinigungsverfahren nicht während der Krebstherapie sinnvoll?**

Von reinigenden Einläufen würde ich während der Krebstherapie absehen, da man für diese Art der Anwendung ein gewisses Maß an körperlicher Fitness mitbringen sollte. Es gibt aber nicht wenige Patienten, die nach einer Krebs-Therapie das Gefühl haben, eine Reinigung zu brauchen. Man muss jedoch wissen: Eine Panchakarma-Kur ist keine Wellness-Kur. Man würde dies nicht unmittelbar nach der Therapie empfehlen.

## AYURVEDA

»Hierzulande kommt Ayurveda nicht als Primärtherapie einer onkologischen Erkrankung zum Einsatz, sondern als **Baustein einer ganzheitlichen Therapie**, in der Ayurveda eine wichtige Rolle spielt, aber nicht die Hauptrolle einnimmt.«

### Und Yoga?

Yoga ist aus meiner Sicht für alle geeignet. Tatsächlich handelt es sich dabei ja um eine Philosophie. Die „Asanas“ dienen nur dazu, den Körper in eine Position zu bringen, die einen dabei unterstützt, sich um die spirituellen Belange kümmern zu können und sich weniger mit belastenden Dingen zu beschäftigen. Insbesondere die Atemtechnik – das „Pranayama“ – ist hilfreich und kann von jedem Patienten ausgeübt werden.

### Was ist mit Sport?

Prinzipiell ja. Es ist ja allgemein bekannt, dass mäßiger Sport bereits in der Therapiephase wichtig ist. So zum Beispiel Wandern, Walken oder Schwimmen. Das ist ganz wichtig. Menschen denken oftmals „ich muss mich schonen, weil ich Chemo bekomme“, aber das ist verkehrt.

Die Patienten sollten täglich wenigstens eine halbe Stunde spazieren gehen, sich draußen an der frischen Luft bewegen. Wer regungslos ist, verliert Muskelkraft, das schwächt den Körper insgesamt. Es gibt Studien, die belegen, dass eine Krebstherapie besser anschlägt, wenn die Patienten sich regelmäßig bewegen.

### Welche Rolle spielen die drei Doshas im Zusammenhang mit Krebs?

Unsere Zeit in der westlichen Welt ist durch zwei Phänomene gekennzeichnet: Einmal durch Überfluss und einmal durch Stress und Hektik. Überfluss ist Kapha, Stress und Hektik ist Vata. Kapha als überschießendes Prinzip, das Krebszellen wachsen lässt, Vata, das für die Streuung durch den ganzen Körper verantwortlich ist.

Durch Änderungen des Lebensstils und der Ernährung (Kapha- und

Vata-Reduktion) kann man Einfluss nehmen. Das ist dann die Aufgabe für die Patienten in der Zeit nach der Krebsbehandlung. Ayurveda verlangt sehr viel vom Patienten. Dinge, die Patienten selbst machen und beachten müssen. Viele Patienten sind der Meinung: Ich bin jetzt krank, ich muss gar nichts tun. Das ist fatal. Ayurveda kann mit dazu beitragen, dass man bewusster lebt.

### Welche Rolle spielt Pitta?

Die Krebserkrankung gilt als Tri-Dosha Erkrankung. Es gibt ja nie den reinen Vata-, Kapha- oder Pitta-Typen. Sie kommen nur zu unterschiedlichen Zeitpunkten zum Tragen.

Pitta, als der Stoffwechsellertyp mit dem Prinzip Verbrennung, ist auch an der Entstehung der Erkrankung beteiligt, vor allem im fortgeschrittenen Stadium, dann, wenn Krebspatienten körperlich abbauen.

## YOGA

Yoga – die „Schwester“-Wissenschaft des Ayurveda – soll die drei Komponenten der individuellen Persönlichkeit: Körper, Geist und Seele miteinander wieder in Beziehung bringen. Jede Krankheit ist unter anderem gekennzeichnet durch eine Dissoziation, ein „Auseinanderfallen“ dieser drei elementaren Komponenten. Im Sanskrit bedeutet „Yoga“ nämlich: Verbindung, Verknüpfung. Yoga ist eine einfach zu praktizierende Möglichkeit, Entspannung und Ruhe zu finden, wahrnehmen zu können und das Leben dadurch bewusster und aktiver zu gestalten. Yoga unterstützt den Weg der Selbstfindung und der Selbstverwirklichung. Wer Yoga länger praktiziert, kann es auch als spirituellen Weg erleben und dadurch zu einer Sinnfindung für sich persönlich gelangen, die elementar jeden Genesungsprozess positiv beeinflusst. (vgl. [www.ayursan-klinik.de](http://www.ayursan-klinik.de))



### Wandelt sich das im Lauf des Lebens?

Ja. Kapha ist das Dosha, das in der ersten Lebensphase vorherrscht – in der Wachstumsphase. Ein klassisches Beispiel ist ein Baby: Es ist in der Regel rund, isst und schläft viel. In der mittleren Phase des Lebens ist Pitta am stärksten vertreten: In dieser Phase geht es darum, beruflich etwas aufzubauen, eine Familie zu gründen etc. Im Vata wird langsam wieder abgebaut, es ist das Lufilement, das im Alter vorherrscht – als Vorbereitung auf die Rückführung in einen Zustand des Nichts, aus dem man einmal gekommen ist.

### Nun gibt es viele Onkologen, die Ayurveda eher belächeln und nach evidenzbasierten Studien fragen. Gibt es Studien, die belegen, dass ayurvedische Maßnahmen bei Krebs mit Vorteilen verbunden sind?

Ich habe den Eindruck, dass unter den konventionellen Onkologen die Bereitschaft, Ayurveda auch anzuerkennen, wächst. Vor 15 Jahren noch haben viele das als Scharlatanerie abgetan. Das hat sich gewandelt. Ich arbeite mit einigen Onkologen zusammen, die ihren Patienten sogar aktiv empfehlen, sich ayurvedisch beraten zu lassen. Ein Kritikpunkt aus schulmedizinischen Kreisen ist der Mangel an validen Studien zur Wirksamkeit ayurvedischer Maßnahmen.

Hierzu muss man sagen, dass Ayurveda bei uns als Richtung ja noch ganz jung ist. Es gibt viele Studien aus dem südasiatischen Raum, die hier nicht anerkannt werden, weil die Qualitätskriterien anders sind. Inzwischen wird aber auch in Europa an wissenschaftlich orientierten Institutionen dazu geforscht und teilweise in qualitativ angesehenen Fachzeitschriften publiziert. (Siehe Kasten rechts)

### Wann wäre der beste Zeitpunkt für Ayurveda in der Krebsbehandlung?

Bereits direkt nach der Diagnose kann es sehr sinnvoll sein, eine ayurvedische Beratung einzuholen. Die Diagnose Krebs löst zumeist Gefühle der Angst und Hilflosigkeit aus. Für manche ist es daher hilfreich, die ganze Sache nochmal in Ruhe durchsprechen zu können. Sowohl die möglicherweise umfangreiche Diagnostik, als auch die vielen erforderlichen Behandlungen aber ebenso die zusätzlichen Entscheidungen für unterstützende Therapien können die Betroffenen überfordern. Während der Krebsbehandlung (OP, Chemo, Strahlentherapie) kann Ayurveda dazu beitragen, dass man besser durch die Therapie kommt, indem z.B. die Nebenwirkungen gemildert, Schmerzen reduziert und die Psyche stabilisiert werden. Auch Erschöpfungszustände lassen sich unter Umständen abmildern. Im Anschluss an die Therapie kann Ayurveda dabei unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu erlangen oder beizubehalten und: gesund zu bleiben.

### Herr Dr. Kronpaß, haben Sie vielen Dank für das Gespräch.

## INFO

### AyurSan-Zentrum:

Das Angebot des AyurSan-Zentrums wendet sich an Menschen, die eine ayurvedische Behandlung benötigen oder ihren Gesundheitszustand durch Ayurveda und Yoga optimieren wollen. Eine Besonderheit der AyurSan-Klinik Sankt Salvator in Bad Griesbach stellt die enge Zusammenarbeit mit einer Ayurveda Partnerklinik in Indien dar, durch die das Angebot ergänzt und vertieft werden kann. Zu den Schwerpunkten des Zentrums gehört neben Ayurvedischer Manualtherapie, Yoga-therapie, Schwangerenmassagen, Ausleitungsverfahren, Pancakarma-Kuren und Konsultationen durch den Ayurveda-Arzt auch die Onkologische Begleittherapie.  
[www.ayursan-klinik.de](http://www.ayursan-klinik.de)  
 E-Mail: [info@ayursan-klinik.de](mailto:info@ayursan-klinik.de)

### Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner & Therapeuten (VEAT):

[info@ayurveda-verband.eu](mailto:info@ayurveda-verband.eu)  
[www.ayurveda-verband.eu](http://www.ayurveda-verband.eu)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ayurveda>  
[www.asanayoga.de/ayurveda-krankheitsstadien](http://www.asanayoga.de/ayurveda-krankheitsstadien)

### Studien:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26278074/>

[http://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584\(18\)30082-7/fulltext](http://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584(18)30082-7/fulltext)

Ludwig Kronpass  
<https://www.karger.com/Article/Abstract/358446>

Ludwig Kronpass  
 Prospektive Studie zur Kniegelenksarthrose Fallbericht Onkologie

# Von pampig bis köstlich – über die Höhen und Tiefen von Krankenhausesen

---

Eine leblose Scheibe Graubrot, zerkochtes Gemüse, zähes Fleisch oder breiige Milchspeisen – solche Bilder verbinden viele Menschen leider völlig zu Recht mit Krankenhausesen. Doch gerade für Krebspatienten ist eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Nährstoffen und Kalorien essentiell, denn diese ist nicht nur heilungsfördernd, sondern sie **wirkt sich auch nachweislich positiv auf die Prognose aus**. Wie es dem onkologischen Kompetenzzentrum Klinik Bad Trissl gelingt, jeden Tag frische und vollwertige Speisen anzubieten und was Krebserkrankte selbst tun können, wenn die Versorgung im Krankenhaus nicht optimal ist

Text von **Verena Fischer**

---

Krebserkrankungen sowie -therapien können den Appetit und die Nährstoffaufnahme von Patienten so stark beeinträchtigen, dass Mangelzustände drohen. „Viele Menschen, die wegen einer akuten oder chronischen Erkrankung in der Klinik behandelt werden, sind häufig in schlechtem Ernährungszustand. Dies betrifft besonders ältere Menschen“, sagt Professor Dr. med. Matthias Pirlich, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM). Laut dem DGE-Ernährungsbericht zeigen fast ein Drittel der Patienten im Krankenhaus Zeichen einer Mangelernährung. Mit fatalen Folgen: „Ein chronischer Energie- und Nährstoffmangel

kann Heilungsprozesse negativ beeinflussen und die Prognose der Betroffenen weiter verschlechtern. Mangelernährung ist mit einer erhöhten Komplikationsrate sowie mit einem erhöhten Sterberisiko verbunden“, so der Experte. (Quelle: oerarzt-heute.de)

Ein weiteres Problem: Mangelernährung kann sich während eines längeren Klinikaufenthalts auch erst einschleichen oder verstärken. Denn die Essenssituation fällt in den meisten Kliniken im wahrsten Sinne des Wortes mager aus: Um die Kosten gering zu halten, setzen viele Krankenhäuser auf Tiefkühlkost und Lieferun-

## WISSEN

### Was tun, wenn das Klinikessen nicht schmeckt?

Das Krankenhausessen ist ungenießbar, ungesund oder reicht nicht aus? Dann ist Eigeninitiative gefragt. Folgende Lebensmittel können Patienten oder Angehörige in die Klinik mitbringen und dadurch die Nährstoffversorgung verbessern:

- Gewürze to go: Salz, Pfeffer, Kräuter oder Ketchup passen in jede Tasche und können selbst faden Gerichten mehr Geschmack verleihen
- hochkalorische Trinknahrung (Astronautenkost) enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe und wird von Kassen bezahlt, wenn eine Mangelernährung diagnostiziert wurde (leider erst dann)
- hartgekochte Eier und Nüsse sind reich an Nährstoffen und halten sich lange
- frisches Obst und Gemüse eignen sich als gesundes Mitbringsel
- für Angehörige kochen: Über das selbstgekochte Lieblingsessen freuen sich viele Patienten in der Klinik
- Essen bestellen: Eine Pizza auf Station liefern lassen? Kein Problem für Bringdienste – aber besser in der Cafeteria essen oder den Bettenachbarn fragen, ob der Geruch stört
- keine falschen Hemmungen: Nicht satt geworden? Dann fragen Sie das Klinikpersonal doch einmal höflich, ob Sie noch Nachschlag bekommen können
- Trinken nicht vergessen: vor allem ältere Menschen verspüren oft nur wenig Durst. Besucher können darauf achten, dass immer ein Getränk griffbereit steht



gen aus Großküchen. Dass dabei nicht nur Geschmack und Ästhetik leiden, sondern eben auch Qualität und Nährstoffgehalt, liegt auf der Hand. Laut einer Auswertung des Deutschen Krankenhausinstituts gaben Kliniken 2018 im Schnitt 3,80 Euro für Lebensmittel aus – pro Patient und Tag. Jetzt ist alles teurer geworden, aber das Geld, das dem Krankenhaus zur Verfügung steht, ist, zumindest vorerst, gleichgeblieben und für Krebspatienten stellt sich heute mehr denn je die Frage, was sie selbst tun können, um einer Mangelernährung während ihres Klinikaufenthalts vorzubeugen.

## Therapiebedingte Gründe für Gewichtsverlust

Im Rahmen von Krebstherapien kann es häufig zu Übelkeit und Erbrechen, vorzeitigem Sättigungsgefühl, Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Mundtrockenheit, schmerzhaften Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches (Mukositis, Stomatitis), Pilzinfektionen der Mundschleimhaut (Mundsoor), Darmproblemen wie Verstopfung oder Durchfall, Schluckproblemen und Geruchsstörungen kommen, wodurch das Essen zur Belastung werden kann. Es ist in solchen Fällen ratsam, behandelnde Ärzte gezielt auf die Symptome aufmerksam zu machen und zeitnah eine individuelle Lösung mit dem behandelnden Onkologen zu finden.



## Mangelernährung und Krebs

Krebspatienten tragen ein besonders hohes Risiko für Mangelernährung, da ihre Erkrankung in den allermeisten Fällen mit Gewichtsverlust in Folge eines veränderten Stoffwechsels einhergeht. Laut Angaben des Onko-Internetportals der deutschen Krebsgesellschaft kommt es bei jedem zweiten Krebskranken im Verlauf zu ungewolltem Gewichtsverlust. Bei bestimmten Krebsarten im Kopf-Halsbereich und oberen Magen-Darmtrakt, bei hoch-malignen, also besonders aggressiven Non-Hodgkin-Lymphomen und bei kleinzelligem Lungenkrebs sind oft sogar noch mehr Patienten betroffen. Eine Mangelernährung kann praktisch in jedem Erkrankungsstadium auftreten. Bei vielen Patienten beginnt sie bereits vor der Diagnosestellung.

Die Folgeerkrankung von ungewolltem Gewichtsverlust aufgrund eines durch das Krebsleiden veränderten Stoffwechsels wird auch Tumorkachexie genannt und ist auch dann ungünstig, wenn Betroffene übergewichtig sind. Der Körper baut dann Fett- und auch Muskelmasse ab, während Betroffene weder Hunger noch Appetit verspüren. Eine zeitnahe Behandlung ist wichtig, damit Erkrankte wieder zu Kräften kommen. Diese sollte möglichst auf verschiedenen Säulen basieren – dazu gehören eine Ernährungsberatung, eine kalorien- sowie eiweißreiche Ernährung und auch der Einsatz von appetitsteigernden sowie anti-entzündlichen Wirkstoffen. Körperliches Training und psychologische Unterstützung bei Stress-, Angst- und Depressionssymptomen helfen ebenfalls. Gleichzeitig sollten Beschwerden, die infolge von Krebstherapien auftreten und sich hemmend auf den Appetit und den Nahrungsverzehr auswirken, separat behandelt werden.

## Frisch gekocht, statt geliefert und aufgetaut

Drei Mittagsmenüs zur Auswahl, eine Vorsuppe, ein frischer Salat, Nachtisch und auf Wunsch sogar Nachschlag – so gestaltet sich das Mittagsangebot für Patienten in dem onkologischen Kompetenzzentrum Klinik Bad Trissl in Bayern. Zum Frühstück und zum Abendessen können Patienten aus 40 Komponenten auswählen, darunter verschiedene Marmeladen-, Aufschnitt-, Käse-, Joghurt- und Brotsorten. „Seit ich hier arbeite, koche ich mit meinen Kollegen für die Patienten täglich frisch“, erzählt Küchenchef Fritz Haidacher, der seit 30 Jahren in der Klinik tätig ist. „Wir kochen mit saisonalen Produkten aus der Region und können Speisen individuell an die Bedürfnisse von Patienten anpassen. Das ist nicht nur für die Patienten ein echter Pluspunkt, sondern da-

durch macht uns auch in der Küche die Arbeit Spaß!“

Die Klinik Bad Trissl deckt die Akutversorgung von Krebspatienten ab und beinhaltet außerdem eine onkologische Reha sowie eine Station für Psychosomatik. „Insgesamt umfasst die Klinik 170 Betten“, erzählt der Geschäftsführer Ulrich Schweinsteiger. Er bestätigt, dass es seit der Gründung vor 50 Jahren immer zu der Philosophie der Klinik gehörte, gutes Essen anzubieten. „Es ist unsere Grundüberzeugung, dass eine gesunde Ernährung für krebserkrankte Patienten unverzichtbar ist“, betont er. Um diese umzusetzen, sind Fritz Haidacher und sein Team aus einem weiteren Koch und sechs Küchenkräften jeden Tag von sechs bis 14:30 Uhr aktiv und beschäftigen zahlreiche Dienstleister aus einem Umkreis von maximal 25 Kilometern, die zweimal pro Woche regionales Gemüse, Obst und Fleisch frisch anliefern.

Zusätzlich gibt es in dem onkologischen Kompetenzzentrum Klinik Bad Trissl vier Ernährungsberater, die mit jedem Patienten nach der Aufnahme eine individuelle Beratung sowie ein Mangelernährungs-Screening durchführen. „Das Team der Ernährungsberatung kommt jeden Tag zu uns in die Küche und dann setzen wir für jeden Patienten individuell die erstellten Ernährungskonzepte um“, berichtet Haidacher, der seit 17 Jahren Vegetarier ist und großen Wert auf die richtige Würze bei der Gemüsezubereitung legt. „Wenn Patienten Unverträglichkeiten oder Mangelerscheinungen haben, dann berücksichtigen wir das beim Kochen.“

#### Auch eine Frage des Budgets

„Aus meiner Sicht ist das Klinikessen oft so schlecht, weil das Tagesbudget dafür so gering ausfällt“, fasst der Küchenchef zusammen. Er ergänzt: „Mit 3,80 Euro wüsste ich auch nicht, wie ich etwas Gutes anbieten könnte. Bei uns ist das ein bisschen anders, wir haben einen privaten Träger, der es uns ermöglicht, 22 Euro pro Patient und pro Tag einzuplanen.“ Eine Entscheidung, die gewürdigt wird – nicht nur von den Patienten selbst, sondern auch von allen Klinikmitarbeitern, die ebenfalls von dem vielseitigen Essensangebot profitieren. „99 Prozent der Patienten kreuzen auf ihrem Feedbackbogen an, dass die Ernährung einen großen Beitrag zu ihrem Wohlbefinden geleistet hat“, bestätigt Schweinsteiger. „Für die Stimmung im Team macht es natürlich auch viel aus, wenn das Essen einfach gut schmeckt.“

Das ernährungsmedizinische Engagement der Klinik sowie die hervorragende Küche wurden zudem im Jahr 2021 mit dem Eckhardt-Witzigmann-Preis für die beste Gemeinschaftsverpflegung im Gesundheitswesen aus-



## Klinik Bad Trissl

Wie sieht eigentlich eine Krankenhausküche von innen aus? Die zwei oberen Bilder zeigen Eindrücke aus Bad Trissl. Zu sehen ist das Küchenteam bei der Arbeit. Das untere Foto zeigt das beteiligte Team rund um das Gemeinschaftsprojekt für den Eckhardt-Witzigmann-Preis. Mit dabei sind Küchenchef Fritz Haidacher (Mitte), Geschäftsführer Ulrich Schweinsteiger (rechts), Sternekoch Jan Hartwig (links) sowie Beteiligte vom Tumorzentrum München.

gezeichnet. Basis dafür war ein Gemeinschaftsprojekt mit dem Tumorzentrum München, der Hochschule Baden-Württemberg und dem Münchner Sternekoch Jan Hartwig. Im Rahmen des Projekts hat Küchenchef Haidacher zusammen mit Jan Hartwig eine Woche lang ein spezielles Ernährungsprogramm in der Küche von Bad Trissl umgesetzt, welches zwei Thesen belegen sollte: erstens, dass gesundes Essen keinen Verzicht, sondern Genuss bedeutet und zweitens, dass frisch zubereitete Speisen aus nachhaltigen Komponenten nicht mit mehr Kosten für Kliniken verbunden sind. Das Ergebnis: „Die Bewertungen der Patienten waren durchweg positiv, so dass These Eins auf jeden Fall bestätigt wurde“, erzählt Schweinsteiger. „Es ist uns auch gelungen, die Kosten im Rahmen zu halten. Aber ehrlicherweise muss man sagen, dass 3,80 Euro für eine nachhaltige, frische Kost natürlich nicht ausreichen.“

#### Hilfe zur Selbsthilfe

Die Ernährungsberatung der Klinik Bad Trissl verfolgt auch das Ziel, Patienten umfassend darüber zu informieren, welche Ernährung in Anbetracht ihrer Erkran-

## WISSEN

### Studie belegt Nutzen von hochwertiger Krankenhauskost

Mangelernährung ist ein starker und unabhängiger Risikofaktor für Patienten in Krankenhäusern, wie die 2019 veröffentlichten EFFORT-Studie\* belegt, welche über 2.000 Patienten in acht Schweizer Spitälern einschloss. Es konnte gezeigt werden, dass eine Ernährungstherapie während des Krankenhausaufenthaltes das Risiko für Komplikationen und die Mortalität deutlich senkt. Diese Ergebnisse unterstützen nachdrücklich das Konzept eines systematischen Mangelernährungs-Screenings von stationären Patienten bei der Krankenhausaufnahme, gefolgt von einer individuellen Ernährungsberatung.

kung optimal ist, sowie die wichtigsten Koch-Skills zu vermitteln. Dafür werden einerseits Vorträge in der Reha-Abteilung der Klinik gehalten, an denen Patienten teilnehmen können. Zusätzlich gibt es eine Schulungsküche, in der das Ernährungsberatungsteam mit den Patienten zusammen kocht und zeigt, dass sich gesunde sowie köstliche Speisen auch ohne viel Aufwand einfach zubereiten lassen.

„Es ist auf jeden Fall immer empfehlenswert, reichlich Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse zu essen“, erklärt Claudia Thaler, Abteilungsleiterin der Ernährungsberatung von der Klinik Bad Trissl. Ihr Tipp: Mit drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag sei die Vitamin- und Mineralstoffversorgung in der Regel gut gedeckt. „Bei Patienten, die therapiebedingte Probleme mit der Ernährung haben, sollte aber immer eine individuelle Beratung erfolgen“, ergänzt die Expertin. Schweinsteiger hofft auf ein Umdenken in der Politik, denn der Vorteil für Patienten, deren Heilung und Prognose durch eine ausreichende Nährstoffversorgung ist belegt. „Es wäre mehr als wünschenswert, dass das Budget für Krankenhausessen erhöht wird“, sagt er. „Es gehört zu einer professionellen Behandlung einfach dazu, dass Patienten optimal ernährt werden.“

### Gesunde Eiweiße

Um die Immunabwehr sowie den Muskelerhalt zu unterstützen, sind eiweißreiche Lebensmittel für Krebspatienten von Bedeutung. Dazu gehören Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte oder Nüsse. Eine ausgewogene Nährstoffzufuhr lässt sich in der Regel mit drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst erreichen

## Links

EFFORT-Studie: [www.udem.insel.ch](http://www.udem.insel.ch)

DGE-Ernährungsbericht: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Mehr zur Klinik Bad Trissl: [www.klinik-bad-trissl.de](http://www.klinik-bad-trissl.de)



BIOSIMILARS VON AMGEN

---

# QUALITÄT LIEGT IN UNSERER DNA.

---

Erfahren Sie mehr über Biosimilars unter [www.biosimilars.de](http://www.biosimilars.de)

DE-BCZ-0420-00001

Vom Pionier für Biotechnologie.



## »Die Arbeit wird für mich nie mehr die Nr. 1 sein«

Wenn ein nahestehender Mensch an Krebs erkrankt, verändert das auch das eigene Leben. Persönliche Ziele, berufliche Pläne – vieles kommt auf den Prüfstand. Und plötzlich gibt es ein „Davor“ und ein „Danach“. Als Anne Blumers bester Freund die Diagnose Hautkrebs im Endstadium erhielt, zögerte sie nicht lange. Obwohl sie gerade erst nach Stuttgart gezogen war, ging sie zurück nach Berlin, wo ihr Freund mit seiner Partnerin lebte. Bis zu seinem Tod blieb sie bei ihm. Und fing danach ein neues Leben an. „Heute“, sagt die Gründerin der Ernährungsplattform **„Eat what you need – was essen bei Krebs?“**, „bin ich zum ersten Mal richtig glücklich und stolz auf das, was ich tue.“



Fast alles, was Anne Blumers im Netz über gesunde Ernährung bei Krebs finden konnte, wurde ausprobiert – auch wenn der Nutzen strittig war.



Text von **Kristina Michaelis**

.....

Sie hatten sich zum Karneval in Köln getroffen, auch um geschäftliche Dinge zu besprechen. Aber plötzlich fühlte sich Anne Blumers alter Freund Philipp (*\*Name von der Redaktion geändert*) nicht gut, reiste früher ab und suchte wenige Tage später eine Klinik auf. Kurz darauf hatte er Gewissheit: malignes Melanom im fortgeschrittenen Stadium. Ein Schock. „Ich war damals 34, er 37, es ist schwierig, in diesem Alter eine solche Diagnose zu akzeptieren“, sagt die heute 42jährige. Ihr Freund gab sich kämpferisch: „Er hatte beschlossen, nicht an dieser Krankheit zu sterben und war entschlossen, alle Optionen zu nutzen.“ Doch eine Immuntherapie griff den Darm an und musste abgebrochen werden, andere Therapien folgten, Hoffnung und Enttäuschung wechselten sich ab, die Ärzte gaben ihm nur noch wenige Monate.

»Nachts durchsuchten wir das Internet nach einem Wunder«

Aber Aufgeben kam für Anne nicht in Frage. Ohne zu zögern war sie von Stuttgart, wo sie gerade erst die Umzugskisten ausgepackt hatte, wieder nach Berlin gezogen, ihr Partner reiste an den Wochenenden hinterher. „Unter der Woche lebten wir zu dritt in Philipps Wohnung, und seine Freundin und ich waren wild entschlossen, alles für ihn zu tun.“ Tagsüber begleiteten sie ihn zu Ärzten, pflegten und bekochten ihn, „und nachts durchsuchten wir das Internet nach einem Wunder, das ihn heilen sollte“.

Beim Thema Ernährung blieben sie hängen. Gemeinsam gekocht hatten sie schon immer. Vor der Krebs-Diagnose wollten die Freunde, die über eine erfolgreiche E-Commerce-Gründung auch beruflich verbandelt waren, sogar eine Ernährungs-App entwickeln. „Wie Getriebene“, berichtet Anne, „probierten wir beinahe alles aus, was Internet und Buchhandel zu Ernährung bei Krebs hergaben.“ Ungezuckerten Haferbrei mit Himbeeren zum Frühstück, mittags gedämpften Fisch mit Fenchel, abends Kartoffelsuppe mit ungenießbaren Mengen an Kurkuma. „Diese Kombination war natürlich Gift für den angegriffenen Darm. Und wir Frauen aßen alles mit und tranken dazu literweise grünen Tee.“ In ihrem Eifer bestanden sie morgens auf einer Yogastunde. Bewegung, hatten sie gelesen, sollte Fatigue verhindern und die Leistungskraft erhöhen. „Doch meist lief das so ab, dass Philipp auf der Matte schlief, während wir die Übungen machten.“

»Wir suchten etwas, das uns Halt und Hoffnung gab«

Irgendwann wurde es ihm zu viel. Er wollte in Ruhe gelassen werden und sich auf seine Therapie konzentrieren. „Am Ende“, resümiert Anne Blumers heute selbstkritisch, „machten wir einen Großteil davon nicht für ihn, sondern für uns, einfach weil wir etwas suchten, das uns Halt und Hoffnung gab.“ Ernährung, Bewegung und Naturheilverfahren waren die drei Säulen, in die sie Ihre ganze Hoffnung legten, auch wenn nie klar war, ob es wirkte. Aber was war die Alternative?

Es gab keine – wohl aber irgendwann einen Umbruch. „Ein befreundeter Onkologe schaute sich seine Werte an und sagte ohne Umschweife: ‚Hör auf mit dem Schwachsinn, Du erreichst nur, dass er Gewicht verliert, Du bringst ihn um‘“, erinnert sie sich. „Und dann hieß es Neustart: Wir stellten alles auf den Kopf und machten fortan nur noch das, was Philipp wollte.“ Ihr Freund wollte Burger essen, also testeten sie alle Burgerläden

## SEITENBLICK

der Stadt. Sie luden Freunde ein, gingen Eis essen, fuhren an die Ostsee, besuchten das Spielcasino, unternahmen Dinge, die schöne gemeinsame Erinnerungen schufen.

Jahre später, als Annes Mutter an Brustkrebs erkrankte, kam der alte Reflex kurz zurück. „Dieses: Wir gehen jetzt zusammen einen anderen Weg, damit Du gesund wirst, nur Gemüse, kaum Süßes, wenig Fett, viel Ballaststoffe – obwohl ich durch meinen Beruf heute weiß, dass das während der

Therapie der absolut falsche Ansatz ist, fiel es mir trotzdem schwer, die Gedanken in meinem Kopf im Zaum zu halten. Zum Glück war meine Mutter bei meiner Kollegin Barbara in den besten Händen. Sie hat sie perfekt durch die Therapie gebracht“, gesteht sie und lacht.

Nach dem Tod ihres Freundes war der Impuls noch ungleich stärker: „Fast hätte ich mich in ein schreckliches Projekt gestürzt, das ich zum Glück nicht finanziert bekam: eine App, die Krebspatienten die vermeintlich ideale Ernährung aufzeigen sollte, also soundsoviel Himbeeren, Kurkuma und Shiitake-Pilze.“ Erst die Begegnung mit der Ernährungsexpertin Jutta Hübner (u.a. *Professorin für Integrative Onkologie und Ernährungsbefragte Ärztin (DGEM)*) und die spätere Zusammenarbeit mit Dr. Nicole Erickson habe ihr „den Kopf gewaschen“, sagt sie heute. Dank der Expertinnen habe sie verstanden, was ihr zuvor noch kein Arzt erklärt hatte: „Dass es eben keine Lebensmittel gibt, die Krebs heilen oder die Heilung auch nur unterstützen, sondern dass es vor allem darum geht, kein Gewicht zu verlieren, um den Körper für die anstrengende Therapie zu stärken.“

### »Wir meinten es gut, aber wir wussten es nicht besser«

Dass sie damals nicht einmal ahnte, was Mangelernährung bei Krebs bedeutet, dass möglicherweise sogar ihr Freund an Mangelernährung litt und sie dazu beigetragen haben könnte, erschreckt sie noch heute. „Wir meinten es gut, aber wir wussten es nicht besser.“

Bei einem Treffen mit Sandra Neubauer, einer Expertin für die Entwicklung von Lernmedien, sollte sie später feststellen, dass es die Informationen im Netz durchaus gab, dass man sie aber übersetzen musste, so dass die Essenz auch schnell verstanden wurde – und im Alltag umsetzbar war. „Kurz: Statt 200seitiger Ratgeber



Anne Blumers

brauchten wir eher dreiminütige Erklärfilme, eine Aufklärung, die unmittelbar hängen bleibt.“

Und plötzlich war eine Idee geboren, die Anne Blumers Karriere eine völlig neue Richtung gab. Vor der Erkrankung ihres Freundes war die Online-Expertin und rührige Gründerin mehrerer Start-ups sechs Tage die Woche zwölf Stunden täglich unterwegs und beriet dazu als Business-Angel andere Start-ups. Nun, ein Jahr nach Philipps Tod, war sie mit einem Mal Gründerin einer

digitalen Ernährungsplattform, die das Ziel hatte, Krebs-Betroffene und Angehörige vor Mangelernährung zu schützen und verständlich über das Thema aufzuklären (siehe Kasten).

### »Runterfahren zugunsten der Life-Work-Balance«

Dass sie die Erfahrungen verändert haben, dafür ist sie heute dankbar. „Ich arbeite jetzt ein Viertel von meiner früheren Arbeitszeit und verdiene ein Zehntel, aber zum ersten Mal habe ich das Gefühl, nicht einer Karotte hinterherzurennen, sondern etwas zu tun, das mir eine Menge zurückgibt und tatsächlich glücklich macht.“ Mit ihrem Mann und ihrem sechsjährigen Sohn lebt sie in Stuttgart, in einer Wohnung im Haus der Eltern. Nicht nur eine Gelegenheit, das geringere Einkommen abzufedern, sondern auch die Möglichkeit, als Familie näher zusammenzurücken.

„Wenn man einen Sterbenden so nahe begleitet hat, erkennt man, wie wichtig die Life-Work-Balance ist“, sagt Anne Blumers heute. Erst kurz vor seinem Tod habe ihr Freund akzeptiert, dass er sterben werde. Damals führten sie ein langes Gespräch, zogen Bilanz. „Er bereue nichts, sagte Philipp, aber zwei Dinge hätte er gerne anders gemacht: mehr Zeit mit den Menschen verbracht, die er liebt und mehr von der Welt gesehen.“ Diese Worte, sagt sie, habe sie sich zu Herzen genommen. „Die Arbeit wird für mich nie mehr die Nr. 1 sein.“

### »Einfach da sein – und zuhören«

Dass sie vor acht Jahren, direkt nach der Diagnose, alles stehen und liegen ließ und aus ihrem Alltag ausbrach, um ihrem Freund beizustehen, findet sie nach wie vor

richtig. „Für Philipp, seine Freundin, meinen Partner und mich stand nie ein Fragezeichen dahinter – wir waren ja alle eng befreundet. Nach den ersten Wochen merkten wir aber, dass jeder mal eine Auszeit brauchte, um Kraft zu tanken, sonst verliert man sich selbst. Und wir waren heilfroh, dass ein größerer Berliner Freundeskreis hinter uns stand, der uns im Notfall ersetzt hätte.“ Sieben Monate lang hat Anne Blumers ihren Freund begleitet und gepflegt, bis zu seinem Tod im Spätsommer 2014. „Was ich im Rückblick richtig gut gemacht habe, war, einfach da zu sein“, sagt sie heute. „Die Krankheit ist so kräftezehrend, da ist ein soziales Netz, das einen trägt, ungeheuer wichtig, um länger oder um überhaupt zu überleben.“ Wenige Tage, bevor ihr Freund starb, habe sie der Chefarzt zur Seite genommen und ihr zugeflüstert: „Sie wissen, dass er schon längst tot wäre, wenn Sie nicht da wären.“

### »Austausch über die eigenen Untiefen«

Doch es gibt auch Dinge, die sie heute anders machen würde. Besser zuhören, fragen, was die Bedürfnisse des Erkrankten sind und nicht nur auf die eigene Stimme hören. Über die Gründung von „Eat what you need“ hat sie sich mittlerweile ein umfassendes Wissen über Ernährung bei Krebs angeeignet, hält Vorträge und führt Gespräche mit Patienten. „Wenn ich dann frage ‚Wie geht Ihr das Thema zu Hause an?‘, merke ich, dass da viel Druck ist, etwa weil die besorgte Tochter meint, man dürfe jetzt keinen Zucker und kein Fleisch mehr essen.“ Eher selten, so ihre Erfahrung, kämen derlei Ideen von den Patienten selbst.



Das Team hinter der Plattform „Was essen bei Krebs“

„Auch wenn man es gut meint: Man sollte nicht so vermessen sein, zu glauben, man könne sich als Gesunder in den Kranken hineinversetzen“, sagt sie heute. Stattdessen: „Reden, Reden, reden, immer wieder fragen: Was brauchst Du? Und lieber mal etwas weniger tun als zu viel.“ Auch deshalb sei ein Gespräch zwischen Angehörigen – etwa in Selbsthilfegruppen – ganz wichtig: Um sich auch über die eigenen Untiefen auszutauschen und womöglich zu erkennen, dass man im Übereifer längst übers Ziel hinausgeschossen ist.

Die Aufarbeitung des Erlebten begann für Anne Blumers erst nach Philipps Tod. „In der Zeit, in der ich funktionieren musste, habe ich meine Emotionen immer wieder in eine Kiste gepackt und vergraben, aber irgendwann mussten sie heraus, auch wenn das nicht immer angenehm war.“ Die Schuldgefühle etwa, weil sie in dem Moment, als Philipp starb, Erleichterung verspürte. Heute verstehe sie, dass es dafür gute Gründe gab, sagt sie, „und dass das die Trauer um den Menschen nicht im geringsten schmälert.“ So wie Trauer und Aufbruch für sie zwei Seiten einer tiefgreifenden Lebenserfahrung waren.

## INFO

### Was essen bei Krebs – Digitale Ernährungsberatung

Menschen mit Krebs dabei zu unterstützen, das zu essen, was ihr Körper braucht – das ist das Hauptanliegen der Ernährungsplattform „Was-essen-bei-Krebs“. Die Initiative möchte ein seriöses Gegengewicht zu Fehlinformationen im Internet bieten und fundierte, praxisnahe Empfehlungen geben. Betroffene und Angehörige sollen sich gut begleitet fühlen und durch die Empfehlungen die nötige körperliche und mentale Kraft zum Durchhalten im Kampf gegen die Krankheit erhalten. was-essen-bei-krebs.de ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins „Eat What You Need e.V. – Allianz für bedarfsgerechte Ernährung bei Krebs“ in Kooperation mit dem CCC Comprehensive Cancer Center München am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität und mehreren anderen Universitätskliniken. Neben dem Online-Angebot bietet der Verein auch eine telefonische Ernährungsberatung für Krebsbetroffene.

[www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)

# Fasten bei Krebs? Möglich? Empfehlenswert? Oder gefährlich?

Seit einigen Jahren erlebt das Fasten einen regelrechten Hype. Insbesondere **Intervallfasten** soll –zahlreichen Erfahrungen zufolge – dabei helfen können, einen insgesamt gesünderen Lebensstil zu erreichen und nebenbei auch noch überflüssige Pfunde zu verlieren. Für das Fasten bei Krebs fehlt es bisher aber an aussagekräftigen Studien.



Text von **Tanja Fuchs**

Heilfasten, Intervallfasten, Scheinfasten – es gibt viele Arten, auf Nahrungsaufnahme oder auf Bestandteile dieser zu verzichten. Vor allem aber gibt es viele Missverständnisse zum Thema Fasten, denn – so schreibt es Prof. Andreas Michalsen in seinem Buch *Mit Ernährung heilen*: „Fasten heißt nicht Hungern“. So gebe es zwar eine Nähe, aber letztlich seien es verschiedene Dinge, so der der Professor für klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin. „Das Fasten ist immer freiwillig (...) Hungern nicht.“

## **Das Überangebot macht Menschen krank**

Es sei vor allem das Überangebot an Lebensmitteln, das uns krank mache, das ständige Essen, sagt Andreas Michalsen. „Es ist davon auszugehen, dass unser gesamtes System für lange Phasen des Nichtessens ausgelegt ist. Wir modernen Menschen praktizieren aber das Gegenteil. Bis zu zehnmal am Tag nehmen wir Kalorien zu uns, denn wir essen nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern auch fortwährend zwi-

schendurch. (...) Seit Jahrzehnten wird darüber diskutiert, was wir essen, aber vergessen wurden darüber die Fragen, wann wir letztlich essen sollten und wie oft“, schreibt der Facharzt für Innere Medizin, dessen Schwerpunkte u.a. die Fasten- und Ernährungsmedizin sind. Die Ergebnisse von Studien zur Auswirkung des Fastens beziehen sich bislang auf die Tierwelt, hier habe man aber festgestellt, dass alle Organismen, die regelmäßig fasten, ihre Lebensdauer um 20 bis 30 Prozent verlängern könnten. Der Chefarzt für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus ist überzeugt davon, dass das Fasten mit vielen Vorteilen verbunden ist. Am Immanuel Krankenhaus forscht er derzeit auch zum Fasten als ergänzende Therapie bei Krebs unter Chemotherapie.

#### Vorsicht ist geboten

Die Meinungen zum Fasten gehen unter Wissenschaftlern auseinander, in einem Punkt aber herrscht – wenigstens zum derzeitigen Zeitpunkt – Einigkeit: Die aktuell verfügbaren Daten reichen nicht aus, um Krebspatienten das Fasten zu empfehlen. Dr. Nicole Erickson hat eine klare und kritische Haltung dazu: Fasten bedeute eine Intervention und kann aus ihrer Sicht nur gesunden Menschen empfohlen werden. „Die bisherigen Studienergebnisse hierzu lassen viele Fragen offen und viel Spielraum für Interpretationen“, schreibt sie in Ihrem Blog auf der Website des Tumorzentrums München. Zwar seien die positiven Auswirkungen eines kurzfristigen Nahrungsverzichts auf die Gesundheit und die Gewichtsabnahme nicht zu leugnen, allerdings seien weit mehr Daten aus größeren Studien notwendig, um die genauen Auswirkungen abschätzen zu können.

INTERVIEW | **Dr.rer.biol.hum Nicole Erickson,**  
Ernährungswissenschaftlerin, Diätassistentin  
und wissenschaftliche Koordinatorin am  
Comprehensive Cancer Center LMU



**Frau Dr. Erickson, es heißt, Fasten stärke das Immunsystem, wirke stimmungsaufhellend, entzündungshemmend und positiv auf den Schlaf. Da wundert es nicht, dass auch Krebspatienten sich fragen, ob sie durch Fasten bessere Chancen gegen den Krebs haben könnten.**

Ja, das Thema liegt im Trend und wir erhalten tagtäglich Fragen dazu. Aber selbst die Experten, die sich damit in Studien beschäftigen sagen, es ist noch nicht genügend Evidenz vorhanden, um das Fasten für Krebspatienten während der Therapie zu empfehlen.

**Was spricht denn dagegen?**

Wenn man krank ist, besonders, wenn eine Krebserkrankung vorliegt, dann hat der Körper einen erhöhten Energiebedarf. Mit einem Fastenregime ist es schwieriger, eine bedarfsgerechte Energiezufuhr zu erreichen. Denn das Wichtigste während der Therapie ist, dass Patienten kein Gewicht verlieren. Auch jene nicht, die übergewichtig sind. Es ist okay, Pausen zwischen den Mahlzeiten zu machen. Aber häufig ist es für Patienten einfacher, mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als zwei oder drei größere.

**Warum ist Ernährungsberatung in vielen onkologischen Praxen kein Thema.**

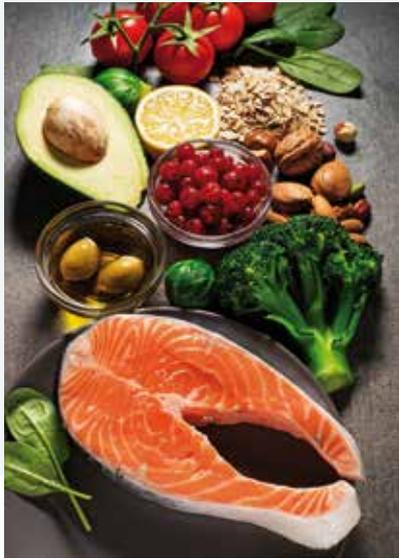
Es gibt in Deutschland leider auch in vielen onkologischen Praxen ein großes Defizit, das teilweise auch auf mangelnde finanzielle

Ressourcen zurückzuführen ist. Darüber hinaus ist die Akzeptanz des Nutzens einer individuellen Ernährungsbetreuung noch nicht weit verbreitet. Die wissenschaftliche Evidenz ist derzeit noch unzureichend, um das System grundlegend zu ändern. Aber genügend hochwertige Studien belegen, dass bei einem Patienten, der gut ernährt ist und keinen Mangel aufweist, die Krebstherapie nicht nur verträglicher, sondern auch besser wirksam ist. Eine ungewollte Gewichtsabnahme von nur fünf Prozent des Ausgangskörpergewichts kann die Überlebenszeit signifikant reduzieren. Eine frühzeitige Ernährungstherapie könnte dies verhindern. Deshalb ist es wichtig dass das Thema mehr Beachtung erhält.

**Sind Sie grundsätzlich gegen das Fasten?**

Von Bedeutung ist aus meiner Sicht immer das Ziel einer solchen Ernährungsintervention. Ich möchte niemandem vorschreiben, wann und was er essen soll, aber für eine Ernährungsumstellung sollte es einen Grund geben. Wer sich durch eine bestimmte Fastenart besser fühlt oder Gewicht reduzieren möchte und dies so leichter fällt, ist das in Ordnung. Allerdings muss man sich die Frage stellen, ob man diese Form der Ernährung dauerhaft in den Alltag integrieren kann und möchte.

Auch wenn jemand aus religiösen Gründen fastet, ist dagegen nichts einzuwenden. Immer vorausgesetzt, man ist gesund!



Für Menschen in einer akuten Erkrankungsphase ist das aber nicht ratsam. Selbst bei streng gläubigen Muslimen sind Alte, Kranke und Schwangere während des Fastenmonats Ramadan ausgenommen. Aus gutem Grund.

### Und nach überstandener Krankheit? Schadet man sich denn, wenn man Intervallfasten ausprobiert?

Es gibt bisher keine robusten Daten, die belegen, dass Intervallfasten nach Krebs mit Vorteilen verbunden ist. Wenn man gesund ist und sich damit wohl fühlt oder dadurch leichter sein Wunschgewicht erreichen und halten kann – dann ist das in Ordnung. Aber auch wenn kleinere Studien und Untersuchungen am Tiermodell vielversprechend sind, bedeutet das nicht, dass die Wirkung bei Menschen identisch ist. Daher sollte man immer überlegen, was man damit erreichen möchte und ob es das richtige Mittel ist. Ich habe den Eindruck, dass das Thema Ernährung für manche Menschen wie eine Religion ist. Die Menschen glauben an diese oder jene Ernährungsweise so fest, dass sie nicht abzubringen sind. Vielleicht hilft der damit verbundene Placebo-Effekt, die Ziele zu

Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, die alle wichtigen Makro- und Mikronährstoffe enthält.

erreichen. Essen – das ist etwas, was wir alle tun, seitdem wir auf der Welt sind. Jede Umstellung kann große Wirkung haben und Fasten ist aus meiner Sicht eine extreme Intervention. Extreme in alle Richtungen sind ungesund weil sie langfristig dem Bedarf nicht gerecht werden.

### Was ist mit der sogenannten Autophagie? Es heißt, die Reinigung unserer Zellen erfolgt erst, wenn wir über mindestens 12 Stunden und länger nichts essen.

Die Auswirkung der Autophagie auf Tumorzellen scheint eine paradoxe Rolle einzunehmen, die von vielen Faktoren und auch vom Stadium der Tumorentwicklung abhängt. Die Frage, ob Fasten die molekularen Mechanismen der Autophagie direkt oder indirekt beeinflussen könnte ist bislang unbeantwortet. In den 2021 veröffentlichten Leitlinien der europäischen Gesellschaft für klinische Ernährung und Stoffwechsel wird aufgrund der fehlenden Evidenz, keine Empfehlung für das Fasten vor, während oder nach der Krebstherapie ausgesprochen.

### Und der Verzicht auf Zucker? Dem Fastenforscher Valter Longo zufolge gibt es Hinweise, dass Krebspatienten vor allem von pflanzenbasierter und zuckerarmer Ernährung profitieren.

Es gibt inzwischen viele Studien zur Zuckerreduktion bei Krebs. Unser Körper, insbesondere unser Gehirn ist auf Glukose angewiesen und wandelt alle Kohlenhydrate – bei Mangel auch Eiweiß und Fette – in Glukose um. Man weiß, dass auch Tumorzellen relativ viel Zucker benötigen, daher rührt die Idee, dass man ihnen die Energie nimmt, wenn man

Zucker weglässt. Aber: Auch wenn Krebspatienten komplett auf raffinierten Zucker verzichten, lässt sich nicht verhindern, dass ein Tumor sich weiter ernährt. Tumorzellen sind sehr anpassungsfähig. Das bedeutet nicht, dass es nicht sinnvoll wäre, Zucker zu reduzieren, die meisten konsumieren zu viel davon. Auch ist eine pflanzenbasierte Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten empfehlenswert.

### Frau Dr. Erickson, haben Sie vielen Dank für das Gespräch.

#### Weiterführende Informationen und Links:

In ihrem Blog auf der Website des **Tumorzentrum München** erläutert Dr. Nicole Erickson, warum die Sache mit dem Fasten nicht so eindeutig ist, wie oft dargestellt: <https://news.tumorzentrum-muenchen.de/author/nic-erickson/>

Die **Scheinfasten-Diät**, auch Fasting Mimicking Diet (FMD) genannt, ist eine Form des Heilfastens, die vom Gerontologen Valter Longo und seinem Team an der University of Southern California entwickelt wurde. Während der fünftägigen Scheinfasten-Diät ist die Aufnahme bestimmter Arten fester Nahrung erlaubt. Quelle und weitere Infos: <https://de.wikipedia.org/wiki/Scheinfasten-Di%C3%A4t>

**Prof. Dr. Andreas Michalsen** möchte mit seinem Buch „Mit Ernährung heilen“ das Bewusstsein seiner Leser für eine kluge und gesunde Ernährung schärfen. Dem Fasten widmet der Mediziner darin ein eigenes Kapitel und beschäftigt sich mit dem Heil- und Intervallfasten: [www.prof-michalsen.de](http://www.prof-michalsen.de)

# LEIDENSCHAFT FÜR PATIENTEN

Seit über 75 Jahren arbeitet Grifols daran, die Gesundheit und das Wohlergehen von Menschen weltweit zu verbessern.

Unser Antrieb ist die Leidenschaft, Patienten durch die Entwicklung neuer Plasmatherapien und neuer Methoden zur Plasmagewinnung und -herstellung zu behandeln.

Weitere Informationen über Grifols auf [www.grifols.com](http://www.grifols.com)

**GRIFOLS**  
pioneering spirit



## Mit Wärme im Bauch in den Tag starten

Schnell in ein Brot mit Quark oder Marmelade gebissen oder mal eben die Milch aus dem Kühlschrank über die Frühstücksflocken gekippt – fertig. Für die erste Mahlzeit am Tag bleibt oft nicht viel Zeit und in der Regel ist sie kalt. Warum eigentlich? Ein warmes Frühstück hat viele Vorteile.



Text von **Tanja Fuchs**

Im Ayurveda wird dazu geraten, morgens ein Glas heißes bzw. warmes abgekochtes Wasser zu trinken. Das regt den Stoffwechsel und damit auch die Verdauung an, der Magen wird auf ein mögliches Frühstück vorbereitet und bedingt dadurch ist auch der erste Kaffee besser verträglich. Zudem erhöht sich nach dem Trinken des warmen Wassers die Körpertemperatur minimal und die Durchblutung wird verbessert. Ein weiterer Vorteil: Der Körper muss das Wasser nicht erst auf Magentemperatur bringen, wodurch er Energie verbraucht. Energie, die insbesondere bei einer Krebserkrankung an anderer Stelle benötigt wird.

### Und was ist mit dem warmen Frühstück?

Für Menschen mit Krebs kann ein warmes Frühstück in vielfacher Hinsicht von Vorteil sein. Es ist bekömmlicher, erleichtert die Verdau-

ung und verbraucht dabei weniger Energie und es gibt ein angenehmes warmes Gefühl im Bauch. Eine gute Idee ist beispielsweise ein Porridge, aus Haferflocken und am besten mit Pflanzenmilch gekocht. Kuhmilch hingegen ist keine gute Idee, denn erstens blockiert das Kalzium in der Milch die Aufnahme des wertvollen Eisens aus den Haferflocken, zweitens steht Kuhmilch im Verdacht, die Schleimbildung im Körper zu fördern. Drittens kann die Kombination von Milch und Obst im Magen-Darm-Trakt zu einer Gärung führen, die Blähungen und Durchfall begünstigen könnte. Aber: Es gibt zahlreiche pflanzliche Alternativen: Soja-, Hafer-, Mandel- oder Dinkelmilch zum Beispiel sind, Antje Behrendt zufolge, gute Alternativen.

Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, es lassen sich geschrotete Leinsamen, Haferkleie und Hanfsamen untermischen, man kann mit Zimt, Honig und Früchten

garnieren „und“, so die Apothekerin und Ernährungsberaterin, „man kann sogar Gemüse fein unterraspeln, etwa Zucchini oder Karotten. Lecker ist es auch, Bananen ein kleines bisschen anzubraten, bevor man sie hinzugibt.“ Nicht zuletzt lässt sich ein Porridge mit Kompott aufpeppen, oder, so eine weitere Idee, man garniert das Ganze mit warmen Himbeeren.

Übrigens: Durch das Kochen der Haferflocken seien diese nicht nur besser verträglich, Inhaltsstoffe wie Eisen und Zink würden auch besser verfügbar gemacht. Denselben Effekt habe man aber auch durch Einweichen über Nacht. „Das ist bei frischem Obst und Beeren natürlich anders, sagt Antje Behrendt, „je länger sie gekocht werden, desto höher ist auch der Nährstoffverlust, der sinkt graduell mit der Kochdauer und -temperatur. Deshalb am besten das Obst oder die Beeren erst gegen Ende des Kochvorgangs zuge-



**Antje Behrendt** ist Apothekerin und Ernährungsberaterin in der MediosApotheke Berlin. Ihr Schwerpunkt ist die Darmgesundheit.

ben, wenn man die hitzeempfindlichen Vitamine wie Vitamin C oder die B-Vitamine erhalten möchte. Durch kurzes, leichtes Erhitzen gehen nur ca. 10-20% davon verloren.

#### Sanfte Alternativen

Wer Ballaststoffe nicht so gut verträgt, nimmt lieber feine Haferflocken oder probiert es mit einem Hirse- oder Grießbrei oder auch einem Quinoa-Pudding. Statt Getreide können zudem kleingehackte Nüsse und Samen mit Pflanzenmilch zu einem Brei verrührt und erwärmt werden. Ein nährstoffreiches und sättigendes Frühstück. Manchmal muss man auch ein bisschen ausprobieren, was einem gut bekommt und was nicht so gut verträglich ist.

#### Den Körper unterstützen

Während einer Krebserkrankung möchten viele ihren Körper bestmöglich unterstützen und tatsächlich kann es da sinnvoll sein, ein wenig auf den Biorhythmus des Ver-

dauungssystems zu achten. In der Regel ist dies vormittags und mittags am aktivsten, während es gegen Abend und nachts herunterfährt. Das bedeutet nicht, dass man sich frühmorgens dazu zwingen muss, zu frühstücken, wenn einem das sonst auch immer schwergefallen ist. Aber vielleicht kann man sich zu einem späten Frühstück durchringen und dieses dann warm genießen. Die Empfehlung für Krebspatienten lautet, vor allem auch ihre Proteinzufuhr im Auge zu behalten. Dafür bietet es sich an, seinen Frühstücksbrei mit pflanzlichem Proteinpulver anzureichern. Dieses ist in den großen Drogeriediscountern und Apotheken erhältlich und wird z.B. aus Mandeln, Macadamia, Hanf oder Erbsenprotein hergestellt.

**Übrigens: In asiatischen Ländern ist es überhaupt nicht ungewöhnlich, zum Frühstück eine Gemüsesuppe mit Reis zu essen. Wer morgens Lust auf Suppe hat, sollte sich freuen und seinem Appetit folgen!**

## Frühstücksbowl mit Hirse

Reich an pflanzlichem Eiweiß, Eisen, Zink, Selen, Vitamin C, Antioxidantien, Ballaststoffen und vielen weiteren gesunden Nährstoffen.

#### Zutaten:

- 30 g Hirse
- 30 g Haferflocken
- 300 ml Hafermilch
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Sesam
- 3 Paranüsse
- 2 Esslöffel Granatapfelkerne
- Je nach Belieben noch anderes Obst, z.B. Erdbeeren, Birne oder Apfel
- 1 Esslöffel Zimt (Ceylon-Zimt)

#### Zubereitung:

Zunächst die Hafermilch aufkochen, Hirse und Haferflocken dazugeben und alles bei schwacher Hitze für ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder gut umrühren. Wird der Brei zu dick, kann noch etwas Hafermilch hinzugegeben werden. Die Paranüsse hacken und unterrühren. In 1-2 Schüsseln oder Gläser füllen und mit den Kernen, dem Obst und dem Zimt garnieren. Guten Appetit!

**Viele weitere gesunde Rezepte** finden sich wie jedes Jahr im Monatsplaner 2023 der MediosApotheke.



# Kurz erklärt

## A Autophagie

Autophagie oder Autophagozytose bezeichnet den Prozess in Zellen, mit dem sie eigene Bestandteile abbauen und verwerten. Dies reicht von fehlgefalteten Proteinen bis zu ganzen Zellorganellen. Ein verwandter Prozess ist die Phagozytose, bei der Stoffe von außerhalb der Zelle aufgenommen und verwertet werden. Der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi erhielt 2016 den Nobelpreis für seine Arbeiten zur Autophagie, einer Art zelluläre Müllabfuhr im Körper. Ohsumi konnte erstmals nachweisen, dass Zellen den evolutionären Vorgang der Autophagie aktivieren, wenn sie „hungern“.

*(Quellen und weitere Infos: Wikipedia und [www.aerztezeitung.de/Medizin/Fasten-hilft-koerpereigener-Muellabfuhr-308742.html](http://www.aerztezeitung.de/Medizin/Fasten-hilft-koerpereigener-Muellabfuhr-308742.html))*

## C Chemotherapie

Eine Behandlung mit Medikamenten, den Zytostatika, die entweder das Tumorzellwachstum hemmen oder die Tumorzellen direkt angreifen.

## D DGEM

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) ist eine multidisziplinäre Vereinigung aller Berufsgruppen, die sich mit Ernährungsmedizin befassen. Ihr Ziel ist die Förderung der Ernährungsmedizin und Stoffwechselforschung in Wissenschaft und Praxis.

## F Fatigue

Das Fatigue-Syndrom beschreibt eine besondere Form der Erschöpfung, die nicht mit normaler Müdigkeit vergleichbar ist, unabhängig von vorangegangenen Anstrengungen auftritt und chronische Erkrankungen begleitet.

## G Gerontologie/Gerontologie

Gerontologie (aus altgriechisch géron, deutsch ‚Greis‘, sowie lógos, deutsch ‚Lehre‘), auch Alterswissenschaft oder Alternwissenschaft. Gerontologen und Gerontologinnen beschäftigen sich mit dem Alterungsprozess des Menschen.

## I Immuncheckpoints

Immuncheckpoints (ICs) sind Regulationsmoleküle des Immunsystems, die für die Steuerung der Immunreaktion und der Eigentoleranz essentiell sind. Es handelt sich um Zellrezeptoren, die auf der Membran von Immunzellen (T-Zellen) vorkommen und deren Aktivität steuern.

## K Kachexie

Ungewollter Gewichtsverlust durch den Abbau von Fett- und Muskelmasse. Kachexie tritt bei vielen Krankheiten auf und ist bei vielen Tumorarten weit verbreitet.

## M Metastase

Eine Tochtergeschwulst, die an einer anderen Stelle im Körper entsteht. Die Ausbreitung der Tumorzellen erfolgt meistens über die Blut- und Lymphbahnen.

## Myeloische Zellen

Zu den sogenannten myeloischen Zellen gehören die roten Blutkörperchen, die Blutplättchen sowie die Zellen der angeborenen Immunabwehr, den Granulozyten und Monozyten.

## N Neuropathie

Erkrankungen des peripheren Nervensystems, so genannte Neuropathien, können als Folge einer

Krebstherapie auftreten. Auch der Tumor selbst kann Nervenschädigungen hervorrufen. Abhängig davon, welche Nerven geschädigt sind, kann es zu Missempfindungen, Kribbeln, Schmerzen, Taubheitsgefühlen in Beinen und/oder Armen kommen.

## P Panchakarma

Panchakarma bezeichnet einen Teil der Reinigungskur des Ayurveda unter Anwendung verschiedenster Methoden zur Ausschleusung von Stoffwechselabbauprodukten, unverdauten Nahrungsbestandteilen und Umweltgiften. Eine „geistige Entschlackung“ sollte ebenfalls Bestandteil der Kur sein. *(Quelle und weitere Infos: Wikipedia)*

## Polyneuropathie

Polyneuropathie ist der Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen, bei denen Nerven des peripheren Nervensystems geschädigt sind. Wörtlich übersetzt bedeutet Polyneuropathie soviel wie „vielfache (poly) Nervenerkrankung.“

## T Tumoragnostisch

bedeutet primär durch die molekulare Alteration indiziert, also auf die Tumorbiologie bezogen und nicht auf die Lokalisation des Tumors.

# Vorschau

Die nächste ONKOVISION erscheint  
im Februar 2023

## Brustkrebs: Neues zu Früherkennung und personalisierten Therapien

Mit dem 50sten Geburtstag ist es soweit, ab diesem Zeitpunkt erhält jede Frau in Deutschland eine Einladung zur Mammographie. Wie wichtig ist dieser Termin, was passiert, wenn es einen Befund gibt? Wird der behandelnde Onkologe die richtige – die beste – Therapieoption auswählen, welche Rolle spielt die Pathologie? Um diese und viele andere Fragen geht es in der nächsten Onkoveision. Außerdem: Die taktile Brustuntersuchung als Alternative zur Mammographie und ein Erfahrungsbericht.



## Wir freuen uns über Ihre Post!

Sie wissen etwas über interessante Seminare oder Informationsveranstaltungen zum Thema Krebs oder haben einen guten Buchtipp? Schreiben Sie uns:

**Florian Schmitz Kommunikation, Redaktion ONKOVISION, Wichmannstrasse 4 / Haus 12, 22607 Hamburg**

Oder schicken Sie uns eine E-Mail: [onkoveision@fskom.de](mailto:onkoveision@fskom.de)

## Impressum

**Verlag:** Florian Schmitz Kommunikation GmbH, Wichmannstraße 4/Hs. 12, 22607 Hamburg, [www.fskom.de](http://www.fskom.de)

**Herausgeber:** Florian Schmitz (V.i.S.d.P.)

**Redaktion:** Tanja Fuchs, Kristina Michaelis, Verena Fischer

E-Mail Redaktion: [onkoveision@fskom.de](mailto:onkoveision@fskom.de)

**Layout + Grafikdesign:** Peter Schumacher

**Litho/Druck:** Druck + Medienkontor

Copyright Titel „Onkoveision“: Paula Schmitz

*Aus Gründen des Lesekomforts verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden.*



# UNSER WEG ZU INNOVATION: Talent und Technologie