

NEWSLETTER 2016/3

*Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,*

nach dem Schock der Erstdiagnose oder im Fall eines Rückfalls, fragen sich viele Patientinnen und Patienten, ob und was sie selbst dazu tun können, um wieder ihre "Mitte zu finden" und ergänzend – d.h. komplementär zu ihren Therapien– Seele und Körper bei Heilungsprozessen zu unterstützen. Frau Dr. Löffler von der Med. Klinik II des Universitätsklinikums Würzburg hat sich auf komplementäre Verfahren in der Onkologie spezialisiert. Sie wird in diesem und weiteren Newslettern für uns über wirksame Möglichkeiten unterstützender Maßnahmen schreiben.

Ihre AMM-Online

Komplementäre Therapieverfahren in der Onkologie Teil 1

Bekommt ein Patient die Diagnose Krebs, verändert sich mit einem Schlag sein ganzes Leben. Sorglosigkeit, Spontaneität und Zukunftspläne werden durch Angst, Ratlosigkeit und Ungewissheit verdrängt. Die Behandlung onkologischer Patienten stellt uns Ärzte daher vor eine große Herausforderung. Unsere hochtechnisierte Spitzenmedizin entwickelt sich stetig weiter, aber die Gefühle und das Lebensumfeld unserer Patienten bleiben hierdurch unbeeinflusst. Betroffene Patien-

ten leiden häufig unter Schlafstörungen, haben existentielle Ängste und verspüren eine innere Getriebenheit. Hinzu treten die Begleiterscheinungen der Grunderkrankung und die Nebenwirkungen der notwendigen Therapie, die schulmedizinisch oft nur unzureichend kontrolliert werden können. Häufig fühlen sich Patienten mit scheinbar unlöslichen Einschnitten in ihre Lebensqualität alleine gelassen. Das Bedürfnis unserer Patienten selbst etwas zu tun und positiv auf den weiteren Krankheitsverlauf einzuwirken ist daher nachvollziehbar groß. Da wir wissen, wie wichtig emotionale Stabilität für die Krankheitsbewältigung ist, stellen wir in der komplementär-onkologischen und integrativen Beratung nicht die Krankheit, sondern den Menschen in den Fokus unserer Bemühungen. Patienten werden aktiv in die Therapie mit eingebunden und erhalten wertvolle Tipps, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Im Rahmen einer neuen Newsletterserie zur Komplementär-onkologie erfahren Sie, was Sie selbst zur Linderung typischer Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen der Erkrankung beitragen können. Sie erhalten z.B. Tipps zu den Themen Mukositis (Entzündung der Schleimhäute), Durchfall, Verstopfung, Polyneuropathie, Übelkeit und Fatigue und bekommen wertvolle Hinweise bezüglich möglicher Wechselwirkungen durch so genannte Enzyminteraktionen (Grüner Tee, Johanniskraut, Grapefruitsaft). Wir werden uns damit beschäftigen, welche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können und wie sie gezielt einge-

setzt werden können (Vitamin D, Selen, Omega 3 Fettsäuren, Antioxidantien etc.) und werden die Frage diskutieren, was z.B. Curcuma leisten kann.

Heute möchte ich Ihnen zum Einstieg in die Thematik die „Botschaften gegen den Krebs“ mit auf den Weg geben. Die Frage, die mir meine Patienten in der Sprechstunde mit am häufigsten stellen ist: "Warum bin ich krank geworden, was habe ich falsch gemacht? Hätte ich das alles verhindern können?" Ähnliches gilt auch für viele Patienten nach einem Rückfall. Es sind Fragen, die immer wieder aufkommen und präsent sind. Ein Patient hat mir einmal erzählt er empfinde seine Krankheit wie einen Schatten. Er ist ein Teil von ihm, er kann nicht vor ihm davonlaufen, er verfolgt ihn auf Schritt und Tritt. Daran könne er nichts ändern, aber es gelänge ihm immer öfter nach vorne ins Licht zu sehen und den Schatten hinter sich fallen zu lassen. Ich finde dieses Bild ganz wunderbar und ermutigend. Positiv denken und den Augenblick leben. Das wird einen Tag besser und auch manchen Tag schlechter gelingen. An den schlechten Tagen brauchen wir liebe Menschen um uns, die uns Auftrieb geben – eine Hand, ein freundliches Wort, die uns Wege aus der Ausweglosigkeit aufzeigen.

Dann gibt es all jene Patientinnen und Patienten, die ihre Therapie wirkungsvoll unterstützen, Nebenwirkungen bekämpfen und alles tun wollen, um begleitend ihren Körper und ihre Seele zu stärken.

Hierbei sollen Ihnen die „Botschaften gegen den Krebs“ helfen. Sie sollen Sie ermutigen

weiterzulaufen, zu hoffen, zu lieben, zu leben:

1. Der Angst den Rücken zukehren

Ein wichtiger Faktor bei der Bewältigung einer schweren Erkrankung ist emotionale Stabilität und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Patienten, die versuchen Ihre Ängste zu kontrollieren und zu überwinden können positiv auf Ihren Krankheitsverlauf einwirken. Angst vor dem was kommt und vor der Zukunft, darf uns nicht davon abhalten JETZT zu leben.

2. Wieder Boden unter den Füßen spüren – Erdung durch Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren, wie Qi Gong, Yoga oder auch progressive Muskelentspannung können Ihnen helfen wieder zu Ihrer Mitte zu finden, Ängste und die Bedrohung der eigenen körperlichen Unversehrtheit auszusperren. Wer in sich ruht übersteht schwierige Phasen der Therapie besser und kann selbst zum Behandlungserfolg beitragen.

3. Tauschen Sie Pessimismus gegen eine positive, lebensbejahende Einstellung

Negative Emotionen wirken sich merklich auf das Wohlbefinden aus. Denken Sie an Situationen in Ihrem Leben, als Sie z.B. vor einer wichtigen Prüfung aufgeregt waren und Bauchschmerzen hatten. Wie haben Sie sich vor einem wichtigen Bewerbungsgespräch gefühlt? Wer kennt nicht das Gefühl von Energie und Freude, das einen durchströmt, wenn man etwas Wichtiges bewältigt hat, wenn die Gefühle einen so sehr übermannen, dass man vor Stolz fast platzen könnte? Ge-

danken und Gefühle werden durch unser Vegetativum beantwortet und umgekehrt. Das ist eine nicht zu unterschätzende Waffe im Kampf gegen Krebs! Der Gedanke eilt voraus – dessen sollte man sich immer bewusst sein.

4. Aktivieren Sie alle Ressourcen

Es ist nicht leicht Hilfe anzunehmen oder diese aktiv zu erbitten. Zur Bewältigung einer schweren Krankheit benötigen Sie Unterstützung. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun und die für Sie da sind. Sprechen Sie über Ihre Sorgen und Ängste und glauben Sie nicht, Freunde oder Familie schonen zu müssen. Ihre Lieben teilen diese Gefühle mit Ihnen. Wenn Sie sich verschließen, trauert jeder alleine. Gemeinsam lässt sich auch ein schwerer Weg leichter bewältigen. Suchen Sie Unterstützung bei Ihrem betreuenden Onkologen, nehmen Sie Beratungsangebote der Psychoonkologie, des Sozialdienstes oder der Ernährungsberatung in Anspruch. Es geht um das wichtigste, was Sie besitzen – Ihre Gesundheit.

5. Erleben Sie Glücksmomente – Leben 2.0

Die Brutalität mit der einem durch die Diagnose Krebs die eigene Endlichkeit vor Augen geführt wird, adelt den Augenblick und macht ihn zu etwas ganz Kostbarem. Die Konfrontation mit der Ur-Angst des Menschen vor dem eigenen Tod, relativiert und führt zu einer neuen Adjustierung des persönlichen Wertesystems. Gleichzeitig können Sie aus dieser Krise Kraft schöpfen und Sie als Chance für einen Neubeginn

nutzen. Fangen Sie heute damit an!

Im nächsten Newsletter wird es v.a. um die Behandlung von Nebenwirkungen der onkologischen Therapie gehen. Der Fokus wird hierbei insbesondere auf der Polyneuropathie, der Mukositis und gastrointestinalen Nebenwirkungen liegen. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine gute Zeit.

Dr. med. Claudia Löffler

AMM-Online Kurzhinweise

Zum Abonnement des Newsletters und dem direkten Versand nach Erscheinen kommen Sie unter

<https://www.myelom.org/diagnose-therapie/newsletter/abonnement-an-und-abmeldung>

Alle bisherigen Newsletter zu verschiedenen Themen finden Sie in unserem Archiv unter
<https://www.myelom.org/diagnose-therapie/newsletter/archiv>

Kommende Veranstaltungen und Veranstaltungsdetails finden Sie auf unserer Homepage unter
<https://www.myelom.org/veranstaltungen>

23. Juli – München

23. September – München

25. September – Heidelberg

Neues im Forum, zu aktuellen Themen und Veranstaltungen finden Sie in den Infoboxen im Fußbereich der Homepage
<https://www.myelom.org/>