

NEWSLETTER 2016/4

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,

nachdem ich Ihnen im letzten Newsletter der AMM-Online (2016-3) etwas über die „Botschaften gegen den Krebs“ erzählt habe, geht es heute um ein Thema, dem viele Patientinnen und Patienten im Rahmen ihrer Myelomtherapie begegnen und, das häufig als ein sehr einschneidendes Erlebnis mit ausgeprägten Auswirkungen auf die Lebensqualität wahrgenommen wird. Es geht um unsere Schleimhäute. Heute erfahren Sie, was Sie selbst zur **Linderung typischer Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen insbesondere einer Hochdosistherapie** beitragen können.

Dr. med. Claudia Löffler, Med. Klinik II des Universitätsklinikums Würzburg

Komplementäre Therapieoptionen in der Onkologie Teil 2

Sowohl Chemotherapeutika, als auch Bestrahlungen sind wirksame Mittel im Kampf gegen Krebs. Sie greifen insbesondere Zellen an, die sich schnell teilen, was sie zu einer wirksamen Waffe gegen Krebszellen macht. Aber auch gesunde Körperzellen, die sich schnell teilen können, werden in Mitleidenschaft gezogen. Hierzu zählen alle Schleimhäute des Körpers (im Mund, aber auch im restlichen Magen-Darm-Trakt und im Genitalbereich), sowie Haare und Nägel. Entzündungen der Mundschleimhaut (die so genannte orale

Mukositis), Durchfälle, Übelkeit und Erbrechen sind nur einige Symptome, die schulmedizinisch oft nur unzureichend beherrscht werden können. Naturheilkundliche Therapieansätze stellen hier eine sanfte und effektive Möglichkeit dar, den schulmedizinischen Behandlungsansatz zu unterstützen.

Mukositis und Mundtrockenheit:

Da durch die notwendige Therapie die Zellteilung verlangsamt wird, verläuft die Regeneration der durch die Therapie angegriffenen betroffenen Zellen oft schleppend. Mundtrockenheit und Geschmackstörungen sind die Folge. Durch kleinste Wunden können Krankheitserreger eintreten und die Entzündung zusätzlich unterhalten. Daher sollten verfügbare präventive Maßnahmen bereits frühzeitig zum Einsatz kommen. Tritt trotzdem eine Mukositis auf, können komplementäre Therapieverfahren den Heilungsprozess beschleunigen.

1. Allgemeine Verhaltensweisen

Bereits vor Beginn der Therapie sollten Sie auf eine sorgfältige Mund- und Zahnhygiene Wert legen. Um keine Eintrittspforten zu schaffen, sollten Sie im Idealfall ganz weiche Zahnbürsten und milde Zahncreme verwenden. Darüber hinaus macht es Sinn, chemische Reize, wie stark gewürzte, saure oder auch zu heiße Speisen, höherprozentigen Alkohol, aber auch Nikotin zu vermeiden. Eine ausreichende Trinkmenge ist nicht nur gut zum Erhalt der Nierenfunk-

tion, sondern tut auch Ihren Schleimhäuten gut.

2. Prävention – Vorsorge ist besser als Nachsorge

Um einer ausgeprägten Entzündung der Mundschleimhaut durch Chemotherapie oder Bestrahlung vorzubeugen, hat sich eine **Mundspülung mit salzhaltiger Lösung (NaCl 0,9%)** bewährt. Die isotone Salzlösung entspricht der Salzkonzentration in unseren Körperflüssigkeiten, weshalb sie auch physiologische Kochsalzlösung genannt wird. Vier bis 6 mal täglich angewandt hilft sie Schleimhäute zu befeuchten, ohne zu reizen. Auch das Lutschen von Eiswürfeln hat sich hier sehr bewährt und wird inzwischen sogar schon in Leitlinien der Fachgesellschaften empfohlen. Den Eiswürfeln kann z.B. auch Salbeitee beigelegt werden.

3. Mundspray und Mundspülungen aus der Phytotherapie

Gerbstoffe, die in Blutwurz und Rathaniawurzeln enthalten sind wirken ebenso wie Harzstoffe und ätherische Öle aus Myrrhe zusammenziehend (adstringierend) und bilden einen schützenden Film. Zusätzlich schützen antibakterielle Eigenschaften vor Entzündungen. Ergänzend werden den als Fertigmischungen erhältlichen Mundsprays erfrischende und desinfizierende Öle aus Eukalyptus, Anis und Nelke zugesetzt (z.B. **Repha-Os®**). Das Spray kann mehrfach täglich begleitend zur Chemotherapie angewandt werden. **Es eignet sich nur zur Prophylaxe**, da enthaltene Inhaltsstoffe bei offenen Wundstellen unangenehm brennen können.

Alternativ können **Tees aus Ringelblume, Salbei und Kamille** für Mundspülungen eingesetzt werden. Sie wirken entzündungshemmend, antibakteriell und fördern die Wundheilung, so dass sie auch bei bereits bestehender Mukositis noch gut genutzt werden können. Übergießen Sie jeweils 1 EL Kamillenblüten, Ringelblumen oder auch Salbeiblätter mit 1 L heißem Wasser und lassen Sie den Aufguss 10 Minuten zugedeckt ziehen. Nach dem Abseihen können Sie mit der abgekühlten Lösung 4-6x/Tag gurgeln.

Homöopathische **Mundspülung mit Traumeel-Tropfen**: Traumeel enthält homöopathische Potenzierungen aus 14 Heilpflanzen und wird traditionell bei Entzündungen und nach Traumata eingesetzt. Mundspülungen können begleitend zur Chemotherapie 5-6x täglich durchgeführt werden oder mit Hilfe eines Zerstäubers als Mundspray verwendet werden.

Den Heilungsprozess beschleunigen, Lebensqualität erhalten - Mundspülungen mit **Sanddornfruchtfleisch**: Sanddorn enthält zahlreiche Vitamine und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Er wirkt zum einen als Radikalfänger und kann zum anderen durch enthaltene Inhaltsstoffe den Heilungsprozess beschleunigen. Bei leichten Beschwerden können Sie 3-5 Tropfen Sanddornfruchtöl mit etwas Wasser vermengen und mehrfach täglich spülen. Die Dosis kann bei starken Schmerzen auf bis zu 1 TL gesteigert werden.

Treten zusätzlich belastende Geschmacksstörungen auf, kann ein Versuch mit homöopathischen Zubereitungen unternommen werden. Bei metallischem Geschmack kann **Borax D6**, bei bitterem Geschmack **Ammonium carbonicum D6** (je 5 Globuli) versucht werden.

Den Darm beruhigen – Hilfe bei Durchfall:

Viele Patienten leiden während einer Chemo- oder Strahlentherapie an belastendem Durchfall. Neben der Schwächung des Körpers und des Allgemeinbefindens stehen soziale Aspekte im Vordergrund. Viele Patienten sind stark in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt und trauen sich nicht das Haus zu verlassen. Zusätzlich zu wirksamen schulmedizinischen Medikamenten können komplementäre Therapieverfahren die Behandlung verbessern. Bei schwersten Durchfällen mit Bauchschmerzen, Blutbeimengungen, Fieber und Kreislaufschwäche sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.

1. Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle wirken beruhigend

Die enthaltenen Wirkstoffe wirken beruhigend und entzündungshemmend. Im Stuhl enthaltene Reiz- und Schadstoffe werden gebunden und ausgeschieden. Dreimal täglich können 2-4 Tabletten **Myrrhinil intest®** vor den Mahlzeiten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit eingenommen helfen. Das Präparat sollte mit 1 Stunde Abstand zu anderen Medikamenten eingenommen werden. Bei Einnahme von Antikoagulantien vom Cumarintyp oder oralen Antidiabetika ist

Vorsicht geboten. Bei bekannten Engstellen im Magen-Darm-Trakt, sollte das Medikament nicht eingenommen werden

2. Heilerde gleicht Mineralstoffverluste aus

Heilerde ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und kann 2-3x täglich in ein halbes Glas Wasser oder Tee eingerührt werden (z.B. **Luvos®-Heilerde**). Der Abstand zur regulären Medikation sollte 1 Stunde betragen. Bei schweren Nierenfunktionsstörungen, Darmverschluss oder Verstopfung sollte keine Heilerde eingenommen werden.

3. Flohsamenschalen wirken entzündungshemmend

Flohsamenschalen sollten mit ausreichend Flüssigkeit (mindestens 1 Glas) eingenommen werden, um ausreichend aufquellen zu können. Enthaltene kurzkettige Fettsäuren, Butyrat und Azetat wirken antientzündlich. Da Flohsamenschalen auch die Darmtätigkeit anregen, können Sie ebenfalls bei Verstopfung eingesetzt werden. Der Abstand zu anderen Medikamenten sollte 1 Stunde betragen, bei Engstellen kein Einsatz zu empfehlen. Tipp: Flohsamen sind bekömmlicher in etwas Milch oder Joghurt eingerührt.

4. Okoubaka D6

Eine Potenzierung aus der Rinde des afrikanischen **Okoubaka Baumes** kann bei Durchfällen hilfreich sein. 3x täglich können 5 Globuli eingenommen werden (Abstand zu den Mahlzeiten und zum Zähneputzen mindestens 30

Minuten). In akuten Fällen kann die Einnahme in den ersten 3 Stunden alle 10 Minuten erfolgen.

5. Symbioselenkung – bringen Sie Ihre Darmflora wieder in Schwung

Durch darmfreundliche Bakterien kann das Zusammenspiel mit den körpereigenen Darmbakterien wieder ins Gleichgewicht gebracht und harmonisiert werden. Eine gesunde Darmflora kann sich durch eine ausgewogene vollwertige Ernährung entwickeln. Unterstützend können Probiotika oder milchsauerfergorene Lebensmittel eingesetzt werden. Auch **Kanne Brottrunk®** kann hierfür eingesetzt werden. Da jeder Darm anders reagiert, sollte zunächst vorsichtig mit 1 EL pro Tag begonnen werden. Bei Verträglichkeit können Sie die Menge auf bis zu 1,5 Tassen pro Tag langsam steigern. Alternativ kommen Probiotika in Betracht (z.B. Omniflor®, Perenterol®).

Bei starker Immunsuppression (auch nach Hochdosistherapie!) oder bei erniedrigten Blutleukozyten <1500/ul sollten keine Probiotika eingenommen werden.

6. Feuchtkalter Leibwickel

Schon Pfarrer Sebastian Kneipp war sich der heilsamen Wirkung hydrotherapeutischer Anwendungen bewusst. Feuchtkalte Leibwickel haben krampflösende, schlaffördernde und schmerzlindernde Wirkung. Ein in kaltem Wasser getränktes und gut ausgewundenes Geschirrtuch wird mehrfach gefaltet und auf den Bauch gelegt. Mit Hilfe eines trockenen Baumwolltuches wird der Wickel fest um den Körper fixiert. Nach ca. 10 Minuten kommt

es zur Wiedererwärmung. Diese Technik können Sie bei Bedarf täglich anwenden. Aber: Im akuten Schub einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, bei akutem Harnwegsinfekt oder bei Kältegefühl vor der Anwendung, sollte kein Wickel aufgelegt werden.

7. Ernährung bei Durchfall

Bei länger andauernden Durchfällen ist es besonders wichtig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Zu Beginn sollten Sie laktosefreie, ballaststoffarme Nahrung zu sich nehmen (Sauermilchprodukte, wie Joghurt oder Kefir sind in der Regel besser verträglich). Warme Speisen und Getränke sind im Allgemeinen verträglicher als Kaltes und Rohkost. Mit vielen kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt können Sie Ihr Verdauungssystem zusätzlich entlasten. Pektinreiche Lebensmittel (Äpfel, Bananen, Karotten) binden Flüssigkeit. Verluste von wichtigen Blutsalzen können durch kaliumreiche Lebensmittel (Bananen, Aprikosen, gegarte Karotten) ausgeglichen werden. Fettige und blähende Lebensmittel sollten Sie, ebenso wie kohlenensäurehaltige Getränke meiden.

Die Mitte stützen – Hilfe bei Übelkeit und Erbrechen:

1. Ingwer – das „Natur Zofran“

Die in Ingwer enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe wirken über 5-HT₃ Rezeptoren im Verdauungstrakt und im Gehirn übelkeitlindernd. Trinken Sie über den Tag verteilt selbstgemachten Ingwertee mit etwas Honig gesüßt. Kochen Sie hierfür ca. 2 cm ge-

schälte **Ingwerwurzel** kleingeschnitten für 15 bis 20 Minuten auf und seihen Sie den Tee anschließend ab. Alternativ können **hochkonzentrierte Ingwerlösungen** in einem Glas warmen oder kaltem Wasser verdünnt eingenommen werden (z.B. zweimal täglich 15 Tropfen). Auch homöopathische Zubereitungen (z.B. Globuli cingiber D6) können gefahrlos eingesetzt werden. Bei Einnahme von Antikoagulantien vom Cumarintyp oder oralen Antidiabetika ist allerdings Vorsicht geboten, da es zu einer Wirkverstärkung kommen kann. Aus dem gleichen Grund sollte Ingwer nicht in höheren Dosen vor einer geplanten Operation oder bei bekannter Blutungsneigung eingesetzt werden. Auch die sedierende Wirkung zentral wirksamer Medikamente oder die blutdrucksenkende Wirkung von Antihypertensiva kann durch Einnahme von Ingwer verstärkt werden. Wird Aprepitant (**Emend®**) als Antiemetikum vor Chemotherapie eingesetzt kann es sogar zu einer **paradoxon Verstärkung von Übelkeit und Erbrechen** kommen, da die beiden Mittel sich in ihrer Wirkung aufheben. Wenn Sie Ciclosporin (z.B. nach allogener Stammzelltransplantation) einnehmen, kann die Einnahme von Ingwer ebenfalls zu veränderten Blutspiegeln und damit zu einer Beeinträchtigung der Wirkung führen. Wenn Sie zu Hitzewallungen neigen, kann Ingwer diese verstärken, da er erwärmend wirkt.

Das ätherische Öl der **Pfefferminze** stellt hier eine gute Alternative dar. Es wirkt gegen Blähungen und Übelkeit. Sie können das reine Öl

auf einen Zuckerwürfel träufeln (5 Tröpfchen) oder einen Tee aus Blättern der Pflanze herstellen (1 EL Pfefferminzblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und für 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen). Über den Tag verteilt können Sie bis zu 1 Liter Tee trinken. Wenn Sie ein Blutdruckmittel vom Typ Felodipin einnehmen kann es zu einer blutdrucksenkenden Wirkverstärkung kommen. Pfefferminze kann darüber hinaus in hohen Konzentrationen zu erhöhten Wirkspiegeln von Medikamenten führen, die über CYP3A4 verstoffwechselt werden. Diese Konzentrationen werden durch die bloße Einnahme in Form von Tee in der Regel nicht erreicht. Pfefferminze ist auch in Form von Fertiglösungen in Kombination mit Bitterstoffen aus Angelika und Schöllkraut erhältlich (z.B. **Iberogast®**). Dreimal täglich eingenommen können 30 Tropfen bereits Linderung verschaffen.

Achtung: Sowohl Pfefferminze, als auch Ingwer wirken galletreibend und können bei bekannten Gallensteinen einen Steinabgang bewirken.

Wenn Sie zusätzlich durch **Krämpfe und Blähungen** gequält werden, sollten Sie einen Versuch mit **Kamillentee** wagen. Hierfür kann 1 TL Kamillenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen werden. Lassen Sie den Tee für 5-10 Minuten zugedeckt ziehen und trinken Sie täglich bis zu 3 warme Tassen.

2. *Nux vomica und Colchicum als wichtige Helfer*

Bei faulig bitterem Geschmack im Mund kann eine Potenzierung aus der Brechnuss eingesetzt werden.

Bei akuter Übelkeit können Sie alle 5-10 Minuten 5 Globuli **Nux vomica D6** einnehmen. Wenn nach einer Stunde keine Besserung eingetreten ist, sollte die Einnahme beendet werden. Steht eine durch den bloßen Gedanken an Essen oder den Geruch und Anblick von Speisen ausgelöste Übelkeit im Vordergrund, kann die Herbstzeitlose **Colchicum D6** unterstützend eingenommen werden.

3. *Wickel und Auflagen mit ätherischen Ölen als sinnvolle Ergänzung*

Bienenwachsauflagen mit Kümmel und Fenchel können ebenfalls Linderung verschaffen. Ätherische Öle aus Fenchel und Kümmel sind für ihre antiemetische und die Verdauung beruhigende Wirkung bekannt. In Kombination mit Rosenöl wirken sie zudem beruhigend und ausgleichend. Bienenwachsauflagen mit ätherischen Ölen getränkt können Sie täglich für 30 Minuten bis maximal 2 Stunden auf den Oberbauch legen (z.B. erhältlich bei der Firma Wachswerk mit beigelegtem Schafswollflies).

4. *Akupressur gegen Übelkeit – SEA Bands*

Studien konnten inzwischen die Wirksamkeit von Akupunktur bei Chemotherapie-induziertem Erbrechen nachweisen. Für die **Selbstbehandlung** können die entsprechenden Punkte auch mit der Hand bearbeitet und gedrückt werden. Bewährt haben sich zudem so genannte **Sea bands**. Die Armbänder können bereits vor Chemotherapie getragen werden und stimulieren den Punkt Pc6

(Pericard 6 clusa interna - das innere Passtor).

5. *Ernährung bei Übelkeit*

Fettige und blähende Lebensmittel sollten Sie, ebenso wie kohlenstoffhaltige Getränke meiden. Am besten starten Sie mit einer warmen Mahlzeit in den Tag. Sehr empfehlenswert ist z.B. Haferflockenbrei gekocht mit Wasser (zum Verfeinern ist ein kleiner Schuss Sahne erlaubt) oder auch mit Hafermilch/Sojamilch/Mandelmilch o.Ä. zubereitet. Bei Kältegefühl können Sie z.B. zusätzlich ein Stück Ingwer dazu reiben oder mit Zimt würzen.

Im einem der nächsten Newsletter wird es um Nahrungsergänzungsmittel gehen. Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll, welche können den Therapieerfolg sogar gefährden. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine gute Zeit!

Dr. med. Claudia Löffler

Hinweise der AMM-Online

Dies ist die vierte und letzte Ausgabe des Newsletters in 2016. Alle bisher veröffentlichten finden Sie unter <https://www.myelom.org/diagnosetherapie/newsletter/archiv>

Der erste in 2017 wird sich wie in allen vorangegangenen Jahren mit einem Schwerpunktthema von der ASH-Tagung befassen.

Danach erst setzen wir die Beiträge zur "komplementären Therapie in der Onkologie" mit Frau Löffler fort.

Hinweis auf aktuelle Broschüren in unserer Infobox "aktuelle Themen" auf www.myelom.org