



**Verein für von der von Hippel – Lindau (VHL) Erkrankung betroffene Familien e.V.**

## **VHL und Naturheilverfahren/Komplementärmedizin**

Inhalt:

1. VHL-Rundbrief Nov./2007; Heft 4; Jahrgang 8  
Vortrag Dr. med. Michael Jack, Zentrum für naturheilkundliche Forschung, II. Medizinische  
Klinik, Technische Universität München  
Thema: Komplementäre Methoden bei Tumorerkrankungen - was ist sinnvoll?

VHL-Rundbrief Nov./ 2007; Heft 4; Jahrgang 8

Vortrag Dr. med. Michael Jack, Zentrum für naturheilkundliche Forschung, II. Medizinische Klinik, Technische Universität München

Thema: Komplementäre Methoden bei Tumorerkrankungen - was ist sinnvoll?

Herr Dr. Jack ist Mitarbeiter am Zentrum für naturheilkundliche Forschung der Technischen Universität München. Er promoviert und erhält in Kürze den Doktorgrad.

Zunächst stellte Dr. Jack das Zentrum für naturheilkundliche Forschung vor, in dem er über deren Arbeitsschwerpunkte berichtete. Schwerpunkt seines Vortrages waren die Erfahrungen des Zentrums in Bezug auf naturheilkundliche Maßnahmen, die jeder Mensch vornehmen kann, wie z.B. Bewegung, Ernährung, Entspannung... Werden diese Maßnahmen umgesetzt, so seien dreiviertel dessen, was die Naturheilkunde leisten kann, erreicht.

Naturheilkundliche Verfahren, werden auch als komplementäre (ergänzende) Verfahren bezeichnet und im amerikanischen mit CAM abgekürzt (Complementary and Alternative Medicine). Ergänzend meint in diesem Sinne Verfahren in der Diagnostik und Therapie, die nicht Teil der konventionellen (Schul-)Medizin sind, wie z.B. klassische Naturheilverfahren, Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Homöopathie oder verschiedene Entspannungsverfahren.

Im Zentrum für naturheilkundliche Forschung gibt es eine Ambulanz sowie eine Tagesklinik. Arbeitsschwerpunkte sind Lebensstilmanagement, Gesundheitsförderung und Prävention, Therapieempfehlungen und Krankheits- bzw. Symptommanagement, insbesondere bei Krebspatienten, sowie klassische Naturheilverfahren, wie Kneipptherapie, Pflanzenheilkunde und Ordnungstherapie als auch die TCM.

Die Erwartungen der Patienten an die Komplementärmedizin sind u.a. eine Immunstimulation, die Heilung der Krebserkrankung, die Behandlung von Nebenwirkungen einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung, sowie die Stressreduzierung. Die Erwartungen an die Komplementärmedizin und deren Möglichkeiten sind nicht zwingend identisch. Insbesondere die Hoffnung auf Heilung einer Krebserkrankung nur durch die Naturheilkunde ist bislang noch nicht belegt worden. Es besteht auch die Gefahr, dass eine Diagnose oder konventionelle Therapie verzögert wird, weil der Patient sich nur der Komplementärmedizin zugewandt hat. Auch ist die Komplementärmedizin nicht immer eine „sanfte“ Medizin. Falsch angewandt kann sie, wie jede Therapie, auch Schaden anrichten.

Die Naturheilkunde ist insbesondere geeignet in der Gesundheitsförderung und Prävention, als Ergänzung zur Schulmedizin in der symptomatischen Behandlung und bei der Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten. Zur Naturheilkunde gehören auch Maßnahmen, die jeder Mensch (ob krank oder gesund) anwenden sollte, die unabhängig von Ärzten angewandt werden können (Bewegung, Ernährung, Entspannung, Selbsthilfetechniken und –strategien). Im Folgenden ging Dr. Jack auf diese ein und nannte sie die „Basisinformationen“, die alle Zuhörer mitnehmen sollten, denn sie würden den, oft stiefmütterlich behandelten, wahrscheinlich am stärksten wirksamen, wenn nicht wichtigsten Teil, der Naturheilkunde ausmachen.

### **Bewegung**

Jeder sollte sich täglich 30 - 45 Minuten körperliche betätigen i.S. einer gemäßigten Ausdauerbewegung (z.B. walking, jogging, schwimmen). Als einfache Faustformel für die dabei zu erreichende Pulsfrequenz gilt: 180 minus Lebensalter. U.a. ist die Bewegung das stärkste Mittel um das chronische Müdigkeitssyndrom, auch Fatigue genannt, zu bekämpfen. Außerdem hilft sie das Gewicht zu reduzieren bzw. zu halten und stärkt zusätzlich das Immunsystem.

### **Entspannungsübungen**

Es gibt viele unterschiedliche Entspannungsverfahren wie Qi Gong, Thai Chi, autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Welches Verfahren angewandt wird, liegt an jedem selbst. Die Entspannungsübungen helfen Ängste, Depressionen und Stress besser zu meistern und

können dadurch die Lebensqualität steigern. Regelmäßige, möglichst tägliche, Übungen führen dazu, dass man angespannten Momenten sehr gut begegnen kann. Dies lässt sich durch kurze Übungen auch bei der Arbeit oder unterwegs erreichen.

### **Ernährung**

Eine gesunde Ernährung reduziert nachweislich das Krebsrisiko für verschiedene Erkrankungen. Grundsätzlich sollten täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst zu sich genommen werden. Diese sollte zur besseren Verträglichkeit gedünstet werden. Die Ernährung sollte fettarm und ballaststoffreich sein, sowie wenig Fleisch enthalten. Insbesondere sind hierunter, die in tierischen Produkten häufig vorkommenden, gesättigten Fettsäuren gemeint. Fisch kann hingegen 2-3 in der Woche gegessen werden, wobei es Fische mit einem hohen Anteil an mehrfach, ungesättigten Fettsäuren, allen voran den Omega-3 Fettsäuren, sein sollten (z.B. Hering, Lachs, Makrelen). Es gibt aber auch Pflanzen, die wichtiger Lieferant für Omega-3 Fettsäuren sein können, wie z.B. Portulak, Feigen, Walnüsse, Leinsamen, Lein- und Rapsöl, Olivenöl. Prinzipiell ist es nicht sinnvoll für erkrankte Personen Radikaldiäten durch zu führen.

### **Physiotherapie / Massage**

Massagen lindern Schmerzen und helfen bei Depressionen und Schlafstörungen.

### **Thermotherapien**

Es gibt zum einen Kälte- und Wärmetherapien. Eine Kältetherapie lindert z.B. postoperative Schmerzen und Schwellungen und hilft entzündliche Prozesse zu hemmen.

Wärme hingegen hilft die Durchblutung zu steigern und den Stoffwechsel anzuregen. Sie gibt dem Körper Wärmeenergie, hilft gegen Kälte und kann Schmerzen und Müdigkeit reduzieren.

Neben den oben genannten Verfahren zur Gesunderhaltung bzw. der Stabilisierung der Gesundheit bei Erkrankung, gibt es Verfahren, die die Kompetenz eines Arztes / Therapeuten erfordert. Dem ausführlichen Gespräch zwischen Patienten und naturheilkundlich tätigen Arzt kommt eine sehr große Bedeutung zu. Die Patienten sind oftmals sehr gut informiert. Aus dem Gespräch wird dann mit Hilfe der aktuellen Studienlage und Erfahrung des Therapeuten eine individuelle Therapie entwickelt. Die Suche nach einem geeigneten Therapeuten ist nicht immer sehr einfach und manchmal fast unmöglich (z.B. ländliche Regionen). Wünschenswert wäre es, wenn Erfahrung mit dem Krankheitsbild und mindestens eine Ausbildung in der/den angewandten, komplementären Therapiemethode/n bestehen. Wichtig ist, dass ein klares Therapieziel definiert wird und erklärt, wie es erreicht werden soll (Stichwort: Transparenz). Es sollte auch überlegt werden, ob eine Kombination von Schul- und Komplementärmedizin möglich ist. Da fast alle naturheilkundlichen Verfahren nicht von den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland übernommen werden, ist die Angabe der Kosten seitens des Therapeuten unerlässlich.

Abschließend erläuterte Dr. Jack die Angebote, die das Zentrum für Naturheilverfahren anbietet. Es wird ein individuelles Gesundheitsmanagement angeboten, wobei die Vermittlung von sinnvollen Verhaltensweisen zur Stärkung der gesunden Anteile des Organismus (siehe die einzelnen vorgenannten Punkte) im Vordergrund steht. Darüber hinaus werden die Patienten zu verschiedenen Themen der Naturheilkunde informiert und zu einzelnen Verfahren gibt es angeleitete, praktische Übungen. Ferner werden die Patienten über die ärztliche Seite der naturheilkundlichen Behandlung informiert, die nötig sein könnte, und es erfolgt eine Auswertung u.a. durch den Einsatz von Fragebögen.

Neben den oben bereits genannten Punkten Ernährung, Bewegung und Entspannung werden auch die sozialen Kompetenzen des Patienten gestärkt. Da eine chronische Erkrankung auch eine chronische Therapie braucht, werden die Patienten über einen Zeitraum von bis zu 12 Monaten begleitet und betreut.

Ziel ist es, die Eigenkompetenz des Patienten zu stärken, dessen Lebensstil und Symptome eigenständig zu beeinflussen. Dazu gehört auch die Förderung der eigenen Ressourcen. Bestehende Ängste, Depressionen und Schmerzen sollen gelindert werden und die Stabilisierung des allgemeinen Gesundheitszustandes soll erreicht werden. Alle diese Maßnahmen sollen auch dazu führen, dass die Lebensqualität verbessert wird.

### **Zusammenfassung**

Komplementärmedizinische Verfahren sind in Ergänzung zur Schulmedizin sinnvoll bei bestimmten Beschwerden. Sie können die Lebensqualität erhalten oder verbessern und können möglicherweise zur Verbesserung des Therapieerfolges führen.