

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

# Naturheilkunde bei Krebs

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

Mit einem Vorwort  
von Dr. med.  
György Irmey, Gesellschaft  
für Biologische  
Krebsabwehr



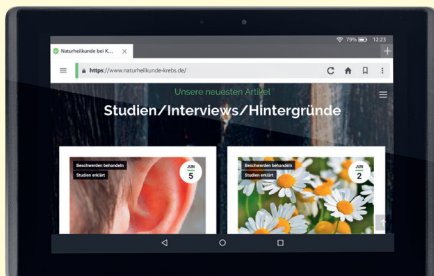
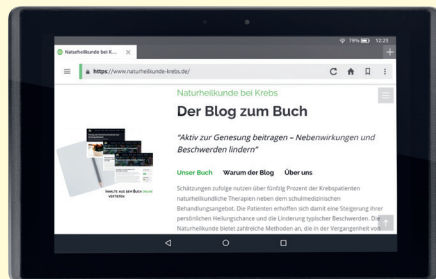
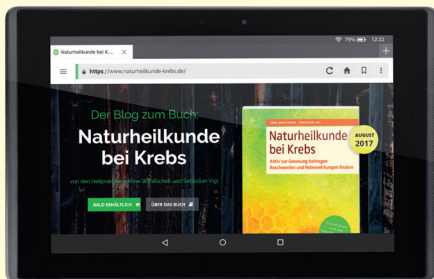
**humboldt**

# Immer aktuell mit dem Blog zum Buch

Zu den Möglichkeiten der Naturheilkunde bei Krebs wird viel geforscht. Jeden Monat sind interessante Neuigkeiten zu erwarten, die auch für Sie relevant sein können. Die Autoren Anne Wanitschek und Sebastian Vigil halten Sie auf dem Laufenden. Auf [www.naturheilkunde-krebs.de](http://www.naturheilkunde-krebs.de) finden Sie den Blog zum Buch. Dort ergänzen und aktualisieren die Autoren die Inhalte aus diesem Buch. Damit Sie immer gut informiert sind.

## Mit dem Blog zum Buch können Sie:

- Inhalte aus dem Buch online vertiefen: Schwerpunkte wie „Cannabis bei Krebs“ werden ausführlich behandelt.
- Neueste Studien nutzen: Klinische Forschungsergebnisse werden erklärt und beurteilt.
- Hintergrundinformationen erhalten: Interviews mit Personen, die sich mit naturheilkundlicher Krebstherapie beschäftigen.
- Mitdiskutieren: in den Kommentarspalten auf dem Blog und in eigenen Social-Media-Gruppen.



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera. Sie werden direkt auf [www.naturheilkunde-krebs.de](http://www.naturheilkunde-krebs.de) geleitet.



**ANNE WANITSCHKEK • SEBASTIAN VIGL**

# Naturheilkunde bei Krebs

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

## 4 **VORWORT**

## 6 **GELEITWORT**

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

### 10 **Die Kombination aus Schulmedizin und Naturheilkunde**

10 Die Fortschritte der Schulmedizin

11 Naturheilkunde bei Krebs – die Situation in Deutschland

12 Lebensquantität und -qualität

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

15 Naturheilkunde bei Krebs: rege Forschung

17 Das Geschäft mit der Angst

## 19 **MIT NATURHEILKUNDE AKTIV ZUR GENESUNG BEITRAGEN**

### 20 **Der Einfluss des Lebensstils**

21 Der Zauber der Epigenetik und der Jungbrunnen der Telomere

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

24 Bewegung für Schwung im Heilungsprozess

24 Mit Biss gegen den Krebs: die Wirkungen einer Ernährungsumstellung

38 Die Seele unterstützen – Selbsthilfe und professionelle Angebote

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

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

58 Was ist eine „biologische Chemotherapie“?

59 Wirksamkeitsnachweis an zirkulierenden Tumorzellen

### 60 **Zusammenfassung**

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

## 141 ANHANG

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

# VORWORT

Liebe Leser,

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

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

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



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

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

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

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

*Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl*



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



# GELEITWORT

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

Liebe Leser,

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

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



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

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

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

Heidelberg, im Juli 2017

*Dr. med. György Irmey*





# DER KOMPLEMENTÄRE ANSATZ: NATURHEILKUNDE ALS ERGÄNZUNG ZUR SCHULMEDIZIN

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

## Die Kombination aus Schulmedizin und Naturheilkunde

### Die Fortschritte der Schulmedizin

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

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



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



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



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

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

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

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



Mehr als die Hälfte der Krebspatienten nutzen auch naturheilkundliche Methoden.

### Komplementäre versus alternative Medizin

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

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

### Lebensquantität und -qualität

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



Einschränkungen der Lebensqualität während der Krebstherapie können naturheilkundlich behandelt werden.

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

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

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



Die schulmedizinische Krebstherapie kann durch naturheilkundliche Maßnahmen sinnvoll ergänzt werden.

Naturheilkundliche Medikamente stärken die Selbstheilungskräfte des Patienten.

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