

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .

Komplementärmedizin

Informationen über anerkannte Methoden, um aktiv etwas für sich selbst zu tun, den Körper auf natürlichem Weg zu stärken und Beschwerden zu lindern

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT



Inhalt

Inhalt	02
Vorwort	03
1. Komplementäre Krebstherapie – was ist das?	04
2. Sieben Fragen und Antworten	08
3. Therapien	12
3.1. Bewegung und Sport	12
3.2. Physiotherapie	14
3.3. Pflanzenheilkunde	15
3.4. Ernährung	17
3.5. Homöopathie	20
3.6. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	20
3.7. Ayurvedische Medizin	21
3.8. Yoga	22
3.9. Weitere Methoden	23
3.10. Psychoonkologie	23
4. Literatur und weitere Informationen	26
5. Hilfreiche Adressen	27
Impressum	31

**Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,**

viele Krebspatienten möchten ihren Körper schon während der Behandlung auf natürliche Weise stärken und wenden unterstützende Maßnahmen an. Dadurch fühlen sie sich der Krankheit nicht so hilflos ausgeliefert und schöpfen neue Hoffnung.

Tatsächlich können komplementäre Methoden ihre Beschwerden lindern, wenn sie auf die Ersttherapie abgestimmt sind. Deshalb sollte das Verfahren immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, um den Therapieerfolg nicht zu gefährden.

Damit Sie Ihren Körper im Falle einer Krebserkrankung optimal unterstützen können, informieren wir Sie in dieser Broschüre über anerkannte Therapieergänzungen bei Krebs. Sie erfahren, was Sie selbst tun können, um Ihren Körper zu stärken und was Sie bei der Wahl einer neuen Therapie oder eines Arztes beachten sollten, um nicht auf falsche Heilsversprechen hereinzufallen.



*Prof. Dr. med. Günter Schlimok,
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*

1. Komplementäre Krebstherapie – was

Die Komplementärmedizin ergänzt die gängigen medizinischen Verfahren in der Onkologie. Sie hat den Anspruch

- den Organismus zu stützen und zu stärken, um den Krankheitsverlauf zu verbessern.
- die Nebenwirkungen der spezifischen Krebstherapie zu mildern.
- die Betroffenen zu ermutigen, selbst zur Heilung und zu einem besseren Befinden beizutragen.

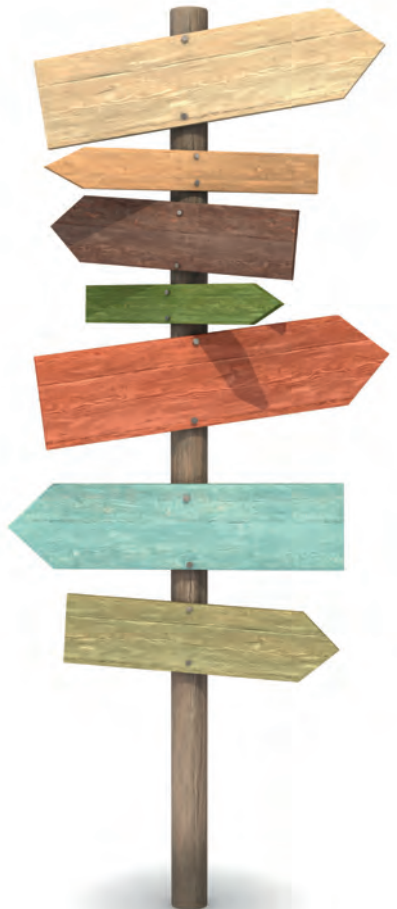
Wichtig zu wissen

Mit komplementären Therapien allein lassen sich Krebserkrankungen nicht erfolgreich behandeln. Werden diese Methoden mit dem Ziel der Tumorkontrolle allein angewendet, handelt es sich um alternative Heilbehandlungen, die jedoch bestehende Therapiechancen oft gefährden.

Viele Methoden und Konzepte

Die Komplementärmedizin schließt eine kaum überschaubare Anzahl von Methoden und Behandlungskonzepten ein, die sich inhaltlich auch überlappen:

- Behandlungsansätze, die die körperlichen Vorgänge lenken – wie besondere Diäten sowie pflanzliche, mineralische oder chemische Nahrungsergänzungsmittel oder Reinigungs- und Entgiftungsmethoden: Schüßler-Salze, Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Selen und anderen Spurenelementen, Omega-3-Fettsäuren, Darmreinigung
- Methoden, die bestimmte medizinische Apparate einsetzen: Galvano-, Magnetfeld- und Elektrosonanztherapie



ist das?

- Entspannungsverfahren und physiotherapeutische Methoden: Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga, Feldenkrais
- kreativtherapeutische Methoden: Mal-, Kunst-, Musik-, Biblio- und Tanztherapie
- psychologische, humanistische, traditionell religiöse und spirituelle oder schamanistisch esoterische Ansätze: Simonton-Methode, Wallfahrten, Heilgebete und zeremonielle oder individuelle Heilrituale, Meditation, Reiki, Edelstein- oder Engeltherapien
- überlieferte naturheilkundliche Verfahren mit Pflanzenextrakten und physikalischen Anwendungen: traditionelle Naturheilkunde, Kneipp, Hildegard-von-Bingen-Medizin, Heilpilze, Bachblüten, Aromatherapie
- Pharmakotherapie mit Organextrakten oder Enzymen: Peptide (Eiweißbausteine) aus Thymus und Milz, Haifischknorpel
- moderne Pflanzenheilkunde: Extrakte aus grünem Tee (EGCG), Gelbwurz (Curcumin), Ingwer, Traubensilberkerze (Cimicifuga), Flavonole (Quercetin)
- medizinphilosophische Gesamtkonzepte: Homöopathie, Anthroposophie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Ayurveda; häufig werden einzelne Methoden dieser Konzepte auch für sich propagiert, z. B. Akupunktur, Misteltherapie und Qi Gong
- wissenschaftlich fundierte Ansätze der Sporttherapie und Ernährungsmedizin

Nicht alle diese Angebote helfen wirklich, lassen Sie sich beraten, was seriös ist und was nicht.

Die Hauptsäulen der Krebstherapie sind Operation, Bestrahlung und medikamentöse Tumorthherapie.

Der Begriff Schulmedizin ist nichtssagend und abwertend, weshalb Onkologen und die Vertreter der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. ihn ungern verwenden. Stattdessen spricht man heute von der wissenschaftlich fundierten onkologischen Therapie.

Die wissenschaftlich fundierte onkologische Therapie umfasst neben Chirurgie, Bestrahlung und Chemotherapie

- Medikamente einer antihormonellen Therapie gegen Tumore, die hormonabhängig wachsen

1. Komplementäre Krebstherapie – was

- Medikamente einer modernen Immuntherapie: monoklonale Antikörper, Zellbotenstoffe, Immunzellen und Impfstoffe
- Medikamente, die zielgerichtet die Wachstumsregulation von Tumorzellen blockieren und sie dadurch absterben lassen
- die Fortschritte in der Supportivtherapie (siehe weiter unten)
- eine wissenschaftlich fundierte Psychoonkologie (siehe Seite 23)

Die wissenschaftlich fundierte Therapie verfolgt zwei Ziele:

1. den Krebs heilen und danach so „normal“ wie möglich weiterleben.
2. ein möglichst langes Leben mit guter Lebensqualität ermöglichen, wenn eine Heilung nicht mehr realistisch sein sollte.

Damit ist eine gute Onkologie untrennbar mit einer kompetenten Rehabilitationsmedizin und Palliativmedizin verbunden. Sie nimmt das Krankheits- und Therapieerleben von Patienten ernst und wertschätzt die Rolle und Arbeit von Selbsthilfegruppen.

Die Supportivtherapie ist Teil der wissenschaftlich fundierten onkologischen Therapie. Ihr Ziel ist es, die Nebenwirkungen, Risiken und Beeinträchtigungen der Standardtherapie kompetent zu verhindern oder zu vermindern. Der Übergang zur Komplementärmedizin ist fließend.

Ein wichtiger Bestandteil der Supportivtherapie ist die moderne Psychoonkologie: Sie unterstützt die Betroffenen „gut im Leben“ zu bleiben – und zwar mit, trotz und nach der Erkrankung. Denn Krebs betrifft nicht anonyme Organe, sondern Menschen mit einer stets einzigartigen Lebensgeschichte in einem konkreten sozialen Umfeld.

Die Komplementärmedizin möchte die wissenschaftlich fundierte onkologische Medizin ergänzen und versteht sich teilweise auch als Supportivmedizin. Über die etablierten Möglichkeiten der Supportivtherapie hinaus werden die Patienten im Rahmen der Komplementärmedizin selbst aktiv, um mit ihrem Handeln dazu beizutragen, die Nebenwirkungen der Standardtherapien zu mildern.

ist das?

Alternative Therapien

werden nicht *zusätzlich* zu, sondern *anstelle* einer wissenschaftlich fundierten Krebsbehandlung angeboten. Auch wenn alternative Krebstherapien mit plausiblen und manchmal hochwissenschaftlich klingenden Erklärungsmodellen auftreten, handelt es sich um ungesicherte, oft sogar von Forschern widerlegte Therapiekonzepte. Damit laufen die Patienten Gefahr, sich häufig nicht nur um viel Geld, sondern auch um Heilungs- und sinnvolle Behandlungschancen zu bringen. Deshalb empfehlen die Vertreter der Bayerischen Krebsgesellschaft den Ratsuchenden die alternativen Therapien nicht.



2. Sieben Fragen und Antworten

2.1. Wie erklärt sich der Wunsch, parallel zur wissenschaftlich fundierten Krebstherapie mit einer komplementären Therapie beginnen zu wollen?

Untersuchungen belegen: Der Wunsch nach komplementären Maßnahmen entsteht meist nicht deshalb, weil Patienten mit der wissenschaftlich fundierten Behandlung unzufrieden sind. Sie möchten vielmehr selbst etwas zum Therapieerfolg beitragen und sich nicht passiv einem zunehmend unpersönlich erlebten „Medizinapparat“ unterwerfen. Sie wünschen sich eine „ganzheitliche“, „biologische“ oder „sanfte“ unterstützende Therapie. Zudem lassen Berichte von unkonventionellen „Wunderheilungen“ sie auf eine ähnlich positive Entwicklung hoffen. Darüber entwickeln viele Patienten – angesichts der bedrohlichen Krankheit und der Endlichkeit des Lebens – eine Offenheit für völlig neue Erfahrungen und Konzepte.

2.2. Wie wirkt sich die Komplementärmedizin auf Ihre Lebensqualität aus?

Komplementäre Methoden geben Hoffnung, den Krankheitsverlauf durch das eigene Zutun günstig beeinflussen zu können. Das nimmt den Betroffenen die Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht angesichts der lebensbedrohlichen Krankheit. Außerdem ist eine „falsche“ Hoffnung für die Verarbeitung besser als keine. Darüber hinaus lindern manche Methoden – inzwischen gut belegt und über einen Placeboeffekt hinaus – die Aus- und Nebenwirkungen.

2.3. Wie kommt es, dass es bislang nur wenige komplementäre Therapien gibt, die wissenschaftlich ausreichend untersucht wurden?

Es ist relativ einfach, weniger komplexe Therapiemethoden zu untersuchen – wie beispielsweise die Auswirkung von Yoga oder die Wirkung eines Silberkerzenextrakts auf Hitzewallungen und Schweißausbrüche bei der antihormonellen Therapie von Patientinnen mit Mammakarzinom.

Schon der Antitumoreffekt einer Misteltherapie ist hingegen wissenschaftlich schwer zu fassen. Noch schwieriger ist es, die Auswirkungen von philosophischen Gesamtkonzepten

ten und damit verbundene existenzielle Erkenntnisse zu bewerten.

Grund: Für manche Patienten sind religiöse oder spirituelle Erfahrungen unabhängig von der Überlebenszeit sehr wertvoll, wobei sie den „Erfolg“ nicht an einer Verlängerung des Überlebens oder einer besseren Lebensqualität messen.

2.4. Warum sollten Sie mit Ihrem Arzt über komplementäre Methoden sprechen?

Für den onkologisch behandelnden Arzt ist es aufschlussreich zu wissen, was Sie für sich als hilfreich empfinden. Denn nur wenn Sie beide fort-



laufend darüber im Gespräch bleiben, kann sich Ihr Arzt ein umfassendes Bild machen.

Über das bessere persönliche Einfühlungsvermögen hinaus wäre es auch möglich, dass der Arzt „nebenbei“

- vom Einsatz komplementärer Behandlungsmethoden erfährt, die den Erfolg einer Krebstherapie gefährden könnten.
- von schlicht unseriösen Therapieansätzen erfährt, so dass ein Gespräch darüber Ihnen unsinnige finanzielle Belastungen ersparen kann.
- Ratschläge zu einer hilfreichen aktiven Krankheitsauseinandersetzung geben kann – hinsichtlich Sport, Beruf, Sauna, psychoonkologischer Unterstützung, bewusster Ernährung oder spiritueller (Neu-)Orientierung.

2. Sieben Fragen und Antworten

2.5. Wie finden Sie heraus, dass Sie bei Ihrem Onkologen gut aufgehoben sind?

Sie sollten das Gefühl haben, fachlich und menschlich gut aufgehoben zu sein. Das schließt durchaus auch ein, dass Sie Ihren Arzt als jemanden wahrnehmen, dem die Gespräche mit einigen Patienten manchmal sehr nahe gehen.

Folgende Fragen können Ihnen bei der Suche weiterhelfen:

- Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen der Onkologe zuhört, bevor er redet?
- Nimmt die Onkologin Ihre Bedenken ernst?
- Ist der Facharzt bereit Ihnen entgegen zu kommen, wenn Sie ihn auf zusätzliche Hilfen ansprechen?
- Findet die Medizinerin alles gut, was Sie wünschen und (als IGeL) bezahlen? Oder berät sie Sie auch kritisch, ohne Ihre Suche nach zusätzlicher Hilfe abzuwerten?

2.6. Kann die Komplementärmedizin auch unangenehme Nebenwirkungen haben?

Ja, eine komplementäre Therapie kann – wie jede andere auch – unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Zum einen ist es bei allen Medikamenten, die Sie einnehmen, möglich, dass es zu allergischen Reaktionen kommt. Zum anderen können – wie in Antwort 4 ausgeführt – einige komplementäre Methoden sogar den Erfolg der Krebstherapie gefährden.

Darüber hinaus ist es entscheidend zu wissen, dass bei importierten Kräutermischungen und Pflanzenextrakten der Qualitätsnachweis wichtig ist. Der Grund: Giftige Beimengungen oder Verunreinigungen haben schon zu schweren, manchmal auch tödlichen Organschäden geführt.

Einige Medikamente der komplementären Medizin, die auf Organextrakten basieren, sind in Ländern mit strengem Arzneimittelrecht wegen eventueller Risiken verboten.



2.7. Wie finden Sie heraus, ob eine komplementäre Therapie seriös und hilfreich ist?

Ganz gleich, ob Ihnen eine komplementäre Therapie von einem Arzt, Heilpraktiker oder einem anderen Therapeuten bzw. Heiler empfohlen wird, sollten sie vorsichtig sein,

- wenn Ihnen im Gespräch Angst gemacht wird, z. B. dahingehend, dass ohne komplementäre Therapie Ihre bisherige Krebstherapie erfolglos sei.
- wenn Sie sich rasch entscheiden oder nicht mit Ihren behandelnden Ärzten über die zusätzliche Therapie sprechen sollen.
- wenn ein Geheimnis daraus gemacht wird, welche Medikamente Sie bekommen.
- wenn Ihnen die Zielsetzung, Dauer und Erfolgskontrolle der komplementären Therapie nicht erklärt wird.
- wenn die Therapie mit hohen Kosten verbunden ist.



3. Therapien

3.1. Bewegung und Sport

Viele Patienten sind durch ihre Krankheit enttäuscht von ihrem Körper, weil sie meinen, er hätte sie im Stich gelassen. Wenn sie sich aber bewegen und der Körper wieder das tut, was sie wollen, fühlt sich das wie ein kleines Erfolgserlebnis an.

Tipps zur Motivation

- Es ist nie zu spät, mit dem Sport (wieder) anzufangen.
- Üben Sie nicht leistungsorientiert, denn Sport muss nicht unbedingt schweißtreibend sein.
- Wenn Sie eine neue Bewegungsart erlernen wollen, bitten Sie am besten einen Übungsleiter, Ihnen die Grundlagen zu erklären und zu zeigen.
- Probieren Sie aus, ob Sie in der Gruppe Sport treiben oder allein in Ihrem eigenen Rhythmus unterwegs sein wollen.
- Treiben Sie lieber zehn Minuten Sport am Tag, statt sich gelegentlich komplett zu verausgaben.
- Wenn Sport für Sie nicht das Richtige ist, kommen vielleicht ganzheitliche Bewegungsangebote wie Yoga, Qi Gong oder Tai Chi für Sie infrage.

Vor allem Ausdauersportarten, bei denen Sie sich in der freien Natur bewegen, eignen sich besonders gut, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen: Denn beim Spaziergehen, beim Walken, Joggen und Skilanglauf fügen Sie sich in das große Ganze ein – was vielen Menschen eine innere Ruhe und Harmoniegefühle vermittelt.

„Bewegung ist Leben, Bewegung macht Spaß“ – so könnte man die Erfahrungen derjenigen beschreiben, die an einer Sportart von früher wieder anknüpften oder sich eine neue Sportart aussuchten, die zur jetzigen Lebenssituation besser passt.

Unter Wissenschaftlern ist es mittlerweile unstrittig, dass Ausdauersport nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität steigert, sondern auch die Prognose verbessert und die Komplikationsrate der Standardtherapie senkt – das gilt sowohl für heilbare als auch für unheilbare Krebsarten.

Für Studien, die einen positiven Effekt der Bewegung bestätigen, vergleicht man in der Regel Krebspatienten, die – auf der einen Seite – vor ihrer Erkrankung drei bis vier Stun-



Diese Ausdauersportarten eignen sich:

- Spazierengehen, Radfahren, Wandern
- Nordic Walking, Joggen, Stepper-Training
- Schwimmen
- Golf spielen
- Skilanglauf
- Tanzen

den Sport pro Woche getrieben haben, mit denen, die – auf der anderen Seite – immer schon weniger aktiv waren. Leider fehlen bislang wissenschaftliche Belege, welche die Lebensgeschichte der Patienten einbeziehen und die in der Kontrollgruppe Menschen erfassen, die aufgrund der Erkrankung erst mit dem Sport begonnen haben.

Vorsicht: Auch wenn die Erfahrungen zum Muskeltraining wissenschaftlich nicht gesichert sind, ist bei einem Lymphstau vom reinen Kraftsport abzuraten. Der Grund: Durch die Muskelanspannung entsteht ein hoher Druck in dem betroffenen Körperteil, der den Lymphfluss nochmals verschlechtert. Das passiert vor allem dann, wenn Patienten keine Kompressionsstrümpfe tragen, was aber recht wahrscheinlich ist, da die unbequemen und warmen Strümpfe beim Kraftsport hinderlich wären.

Bewegung tut auch bei Fatigue gut!

Viele fühlen sich während und nach der wissenschaftlich fundierten Therapie – aber auch krankheitsbedingt – matt und müde. Auch wenn sie sich ausgeruht haben, bleibt die Erschöpfung bestehen. Patienten, die unter dieser Begleiterscheinung namens Fatigue (sprich: Fatieg) leiden, glauben sich schonen zu müssen und ihre körperlichen Aktivitäten einzuschränken.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Bewegungsmangel die Leistungsfähigkeit Kranker herabsetzt und sich negativ auf den Allgemeinzustand auswirkt. In Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist daher regelmäßige Bewegung als Herz-Kreislauf-Training zu empfehlen: ein Übungsprogramm, das den Organismus nicht überfordert und gleichzeitig den Leidensdruck durch die Erschöpfung mindert.

3. Therapien

3.2. Physiotherapie

Die Physiotherapie soll die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit der Patienten wieder herstellen, verbessern oder erhalten.

Die Lymphdrainage gehört zu den äußerlichen Anwendungen, deren positiven Wirkungen gut belegt sind: Durch die Krebsoperation und / oder die Chemotherapie werden häufig die Lymphbahnen unterbrochen. Damit sich die Flüssigkeit im Unterhautgewebe nicht staut und sich keine Schwellungen und Ödeme bilden, wenden Physiotherapeuten gezielt sanfte Griffe an, die den Abfluss der Lymphflüssigkeit aus dem Körpergewebe fördern sollen.



Die klassische Körpermassage ist nur dann zu empfehlen, wenn sie die direkt betroffene Region bis zur vollständigen Genesung nach der Operation oder nach der Chemotherapie ausspart. Auch empfindliche Körperstellen sollten tabu sein – aber das versteht sich für einen ausgebildeten Physiotherapeuten von selbst. Spannungskopfschmerzen kann eine gezielte Hals-Nacken-Massage lindern, aber auch dabei sind die Besonderheiten des Einzelfalls zu beachten.



Wärme- und Kältereize können den Organismus stark belasten. Durch die Wärme wird die Haut besser durchblutet, was möglicherweise empfindliche Stellen reizt und einen bestehenden Juckreiz verstärkt. Daher sollten Sie vor einem Saunabesuch und vor einer Behandlung mit Fangopackungen mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen. Wer schon seit Jahren in die Sauna geht

und seinen Körper an die Belastungen gewöhnt hat, kann weiterhin saunieren, sobald der Kreislauf wieder stabil ist.

Bei der **Hydrotherapie** ist zu bedenken, dass die Inhaltsstoffe des Wassers die Haut reizen können, die durch die Chemotherapie, die Bestrahlung und die Operation ohnehin schon strapaziert ist. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob es bei Anwendungen, die Ihren Körper mit Wasser in Berührung bringen, beispielsweise im Rahmen von Wassergüssen oder verschiedenen Bädern, Probleme mit der Wundheilung geben könnte.

3.3. Pflanzenheilkunde

Krebskranke, die die Standardtherapie aktiv ergänzen möchten, nehmen oft pflanzliche Arzneimittel ein. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass einige Heilpflanzen Befindlichkeitsstörungen, Unwohlsein, Übelkeit und Schleimhautbeschwerden lindern können. Ob sich dadurch auch Schlafstörungen beheben lassen, ist nicht gesichert.

Grundsätzlich gilt: Eine gute Naturheilkunde lebt von Versuch und Irrtum. Wenn

Sie überzeugt sind, dass Ihnen pflanzliche Arzneien gut tun und durch die Phytotherapie – so wird die Pflanzenheilkunde auch genannt – einige Nebenwirkungen der Standardtherapie nicht mehr auftreten, ist aus medizinischer Sicht nichts gegen die Anwendung einzuwenden.



3. Therapien

Zu bedenken ist, dass auch Heilpflanzen eventuell Inhaltsstoffe enthalten, die zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen können. Sprechen Sie daher vorher mit Ihrem behandelnden Arzt.

Vorsicht bei Johanniskraut

Bei Brustkrebs verschreiben Ärzte häufig Tamoxifen. Wer dieses Arzneimittel einnimmt, sollte zugleich keine Johanniskrautpräparate verwenden, da sie die Wirkung des Tamoxifens herabsetzen.

Misteltherapie

In Deutschland ist die Misteltherapie wahrscheinlich die am häufigsten angewandte naturheilkundliche Therapie bei Krebs. Angeboten werden Produkte, die sich durch den Wirkstoffgehalt, die Herstellungsart und – in der anthroposophischen Medizin – die Art der Wirtsbäume unterscheiden. Direkte Vergleiche der verschiedenen Präparate gibt es bislang nicht.

Wichtig zu wissen

Studien belegen, dass die Wirkstoffe des injizierten Mistelextrakts das Immunsystem unspezifisch aktivieren können. Ob das eine Rolle für die Krebsbehandlung spielt, konnte bisher nicht eindeutig geklärt werden. Es ist aber unwahrscheinlich, dass die Misteltherapie auch die Überlebensrate erhöht.

Wie wirken Mistelpräparate?

Die Lebensqualität kann sich verbessern, weil die in der Mistel enthaltenen Wirkstoffe dazu beitragen, dass mehr stimmungsaufhellende Endorphine ausgeschüttet werden. Grundsätzlich kann die Misteltherapie jedoch keine Wunder vollbringen, auch wenn es sich manchmal in den Berichten von überzeugten Patienten und Therapeuten so anhören mag.

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Einer für alle – alle für einen!

Machen Sie mit!



BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Einer für alle – alle für einen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Bayerische Krebsgesellschaft hilft Menschen mit Krebs. Diese Broschüre ist nur eine von vielen kostenlosen Dienstleistungen, welche wir anbieten.

Wir fördern außerdem die Arbeit von rund 200 Selbsthilfegruppen. Kern unserer Arbeit sind jedoch die Gespräche mit Betroffenen, die wir bayernweit in derzeit 13 Beratungsstellen und deren Außensprechstunden anbieten.

Leider steigt die Zahl der Patienten beständig an. „Einer für alle – alle für einen!“ – mit diesen Zeilen möchte ich heute auch um Ihre Unterstützung werben.



Im Namen aller Krebspatienten ein großes Dankeschön,
Ihr

Prof. Dr. med. Günter Schlimok
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Gemeinsam stark –
Sie und wir!**

PS: Jeder Beitrag kommt an – der große wie der kleine – und schenkt neue Hoffnung! Danke.

20 Euro

Unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de präsentieren wir eine Vielzahl von Informationen und Hilfsangeboten. Unser Auftritt wird laufend aktualisiert und ausgebaut. Auch hierfür benötigen wir Spenden.

100 Euro

Bayernweit unterstützen wir die Arbeit von rund 200 Selbsthilfegruppen. Damit bieten wir ein dichtes Netz an Hilfe auch in der Fläche. Jeder Beitrag zählt und schenkt Krebspatienten neue Hoffnung.

50 Euro

Broschüren, Ratgeber und andere Publikationen bieten wir Betroffenen und deren Angehörigen kostenlos an. Der Aufwand von der Redaktion, über die Produktion bis zur Verteilung ist groß. Ihre Hilfe kommt an.

200 Euro

Leider steigt die Zahl der Betroffenen beständig an. Jedes Jahr werden in Bayern 70.000 Menschen neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert und jede Neuerkrankung steht für ein eigenes Schicksal. All unsere Kraft konzentrieren wir auf die psychoonkologische Begleitung der Betroffenen. „Zuhören. Begleiten. Helfen.“ – unseren Auftrag können wir nur mit Ihrer Unterstützung erfüllen.

Vielen Dank!



Foto: Fotolia/Igprod



Foto: Fotolia/Robert Kneschke



**Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber**

IBAN des Kontoinhabers	
Zahlungsempfänger Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Nymphenburger Straße 21a 80335 München	
IBAN DE02 7002 0500 0007 8017 00	
BIC BFSWDE33MUE	
Verwendungszweck Spende	Euro
Angaben zum Kontoinhaber	
Datum	
Quittung des Geldinstituts	

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Für Überweisungen in
Deutschland und
in andere EU-/EWR-
Staaten in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN

DE02 7002 0500 0007 8017 00

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

BFSWDE33MUE

..... BAYERISCHE
..... KREBSGESELLSCHAFT

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE

Datum

Unterschrift(en)

06

SPENDE

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Betrag: Euro, Cent

ggf. Stichwort



Mehr Infos gibt es unter
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Einer für alle –
alle für einen!
Danke für Ihre Hilfe.

Spende

Für Spenden bis EUR 200,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 200,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamtes München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 06.07.2018, wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG. bezeichneten Körperschaften, Personenerwerbungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Nach EUDSGVO können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.



Kann Ihnen die Misteltherapie schaden?

Nein, aber es gibt einige Einschränkungen. Denn, wenn es sich um eine akute Leukämie, maligne Lymphome oder maligne Melanome handelt, sollten Sie unbedingt Ihren behandelnden Arzt um Rat fragen.

Wo erfahren Sie mehr zur Misteltherapie?

Je intensiver Sie sich mit dem Thema beschäftigen, desto mehr wird sich der mystische Zauber, der die Misteltherapie seit Jahrzehnten umgibt, verlieren. Suchen Sie nach seriösen Quellen in der Bibliothek und im Internet oder fragen Sie bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. nach. Webseiten von unseriösen Herstellern, die teilweise mit pseudowissenschaftlichen Erfolgsgeschichten werben, erkennen Sie oft schon, wenn Sie einen kritischen Blick ins Impressum werfen.

3.4. Ernährung

Stärken, nähren und erfrischen – das sind die Aufgaben der Ernährung. Auch viele Patienten nehmen aufmerksam wahr, auf was sie Appetit haben und was ihnen gut bekommt. Und für die Angehörigen ist es tröstlich, dass sie mit dem Anrichten, Kochen und Backen etwas Gutes tun können.

Doch bei aller Fürsorge warnen Onkologen davor, sich auf eine Ernährungsweise zu versteifen, die den Krebs angeblich heilen kann. Denn die wichtigste Botschaft lautet: Es gibt keine Krebsdiät! Die gute Nachricht: Sie können durch eine abwechslungsreiche Ernährung den Behandlungsverlauf unterstützen, Nebenwirkungen lindern und die Lebensqualität verbessern.

Auch aus einem anderen Grund ist es wichtig, sich intensiv mit der Ernährung zu beschäftigen: Die Chemo- und Strahlentherapie kann zu gravierenden Beeinträchtigungen führen wie Geschmacksstörungen, Appetitlosigkeit, einem ständigen Völlegefühl, Entzündungen im Mund und im Magen, zu Übelkeit und Erbrechen.

3. Therapien

Den Appetit anregen

Patienten sind vor allem dann irritiert, wenn ihnen ihre Lieblings Speisen plötzlich nicht mehr schmecken. Auch die Angehörigen fühlen sich dann oft hilflos. Um wieder mehr Freude am Essen und Trinken zu entwickeln und alle Sinne anzuregen, lohnt es sich zu experimentieren:

- Welche Gerüche finden Sie besonders angenehm?
- Nach was riechen verschiedene Kräuter?
- An was erinnern Sie sich, wenn Sie an Lavendel, Zimt oder Vanille schnuppern?
- Wirkt es auf Sie erfrischend, wenn Sie Ihre Hände mit Zitrusfrüchten einreiben?
- Wie könnten Sie den Tisch schön decken?
- Wo würden Sie sich gern mal zum Essen verabreden: auf einer Parkbank am See, zum Picknick auf einer Wiese oder mit Ausblick in die weite Landschaft?



Das Gewicht halten

Bei einer Krebserkrankung sollten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten beobachten und sich regelmäßig wiegen. Wenn Sie abnehmen, heißt es, so schnell wie möglich zu handeln:

- Stellen Sie eine Liste mit dem zusammen, was Sie am liebsten essen und trinken.
- Nehmen Sie in kleinen Mengen so viele Kalorien wie möglich zu sich.
- Stellen Sie Appetithäppchen bereit, damit Sie jederzeit zugreifen können.
- Reichern Sie Suppen, Süßspeisen und Kuchen mit Sahne an.
- Gönnen Sie sich beim Anbraten und Anrichten etwas Butter.
- Verzichten Sie auf Light-Produkte.
- Bevorzugen Sie kalorienreiche Getränke wie Kakao, Mixgetränke und Shakes.
- Probieren Sie die Energydrinks in verschiedenen Geschmacksrichtungen. Solch eine Trink- oder Astronautennahrung gilt als Ergänzung oder Extra-Versorgung. Wichtig ist eine ausreichende Energiezufuhr, damit Sie wieder zu Kräften kommen und sich wohlfühlen.



Heilsame Wirkung von Nahrungsmitteln

- Bei einer **entzündeten Mundschleimhaut** sind Salbei und Eibisch zu empfehlen, weil sie entzündungshemmend wirken und die Speichelproduktion anregen. Sie können die Blätter als Tee zubereiten und den Aufguss trinken, damit gurgeln oder den Mund spülen. Auch Kamille fördert die Wundheilung.
- **Gegen Übelkeit und Erbrechen** können Sie wärmenden und beruhigenden Ingwertee trinken. Stärkehaltige Nahrungsmittel puffern die Magensäure.
- **Bei Magenkrämpfen**, Völlegefühl und Blähungen bietet sich ein Fencheltee an, für den Sie zerstoßene Fenchelsamen mit Wasser aufbrühen.
- **Bei Verdauungsproblemen** eignen sich bewährte Hausmittel wie geriebener Apfel, Karottensuppe und Salzgebäck bzw. Kräutertees, die auch Bauchkrämpfe lindern können.

3. Therapien

Nahrungsergänzungsmittel kommen als komplementäre Therapie immer mehr ins Gespräch, seitdem deren Hersteller in Zeitungen, Zeitschriften und im Internet mehr werben und häufiger präsent sind. Wissenschaftliche Studien haben bislang keinen Nachweis erbracht, dass Nahrungsergänzungsmittel positiv auf eine Tumorerkrankung einwirken können. Im Einzelfall können sie jedoch Schaden anrichten. Bitte beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, was Ihnen wirklich helfen kann.

3.5. Homöopathie

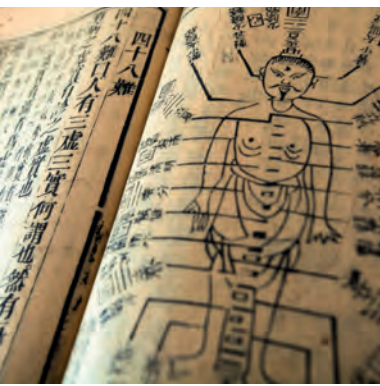
Samuel Hahnemann ging in seinem Konzept davon aus, dass „Gleiches mit Gleichem“ behandelt werden könne. Die eingesetzten homöopathischen Mittel sollten am gesunden Menschen die gleichen Symptome hervorrufen, wie sie beim Kranken bekämpft werden. Die Wirksamkeit hängt wahrscheinlich eng mit der Persönlichkeit des Therapeuten zusammen und mit dessen ausführlicher Anamnese. Bei der Befragung und Beobachtung wird der körperliche, seelische und geistige Zustand erfasst, um mögliche Zusammenhänge mit der Erkrankung aufzudecken.

Wissenschaftlich gibt es trotz anderer Behauptungen keinen gesicherten Beleg, dass mit Homöopathie Krebs geheilt werden kann. Von manchen Betroffenen wird sie jedoch als hilfreich erlebt bei:

- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Völlegefühl, Übelkeit
- Abgeschlagenheit
- schlechtes Körpergefühl
- körperliche Schwäche
- Schwindel

3.6. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Betroffene können die Standardtherapie mit der chinesischen Medizin ergänzen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Therapeuten nach deren Ausbildung, die von einer



Fachgesellschaft anerkannt sein sollte. Das Gesundheitssystem der TCM steht auf fünf Säulen. Die Komponenten kommen auch als komplementäre Methoden bei Krebs in Betracht:

1. Bewegungstherapie: Qi Gong, Tai Chi
2. Akupunktur, Moxibustion, Akupressur
3. Ernährungstherapie
4. Arzneimitteltherapie: Kräuter, Tees, Extrakte
5. Tuina-Massage

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. bietet Kurse für Qi Gong und Tai Chi an. Bei diesen sanften Bewegungsformen können Sie sich selbst einbringen, um ins seelische Gleichgewicht zu kommen – und brauchen nicht zu befürchten, dass Ihnen die Entspannungsmethode schadet.

Wenn Sie schon immer gute Erfahrungen mit der Akupunktur gemacht haben, besteht kein Grund, bei einer Krebserkrankung auf diese ergänzende Methode zu verzichten. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei chronischen Rücken- und Knieschmerzen die Kosten für die Akupunktur.

Wer bislang keine Erfahrungen mit der Akupunktur gesammelt hat, sollte sich überlegen, ob das Nadeln der Hautpunkte zu einer zusätzlichen Belastung führen könnte. Bei der Akupressur können Sie den Fingerdruck selbst steuern, den Sie auf die Hautpunkte ausüben. Positive Wirkungen werden berichtet bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Übelkeit und Erschöpfung.

3.7. Ayurvedische Medizin

Die ayurvedische Medizin beruht auf einem philosophischen Gedankengebäude und den empirischen Erfahrungen von Therapeuten und Ärzten. Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“. Die Behandlung konzentriert sich auf die Prävention von Krankheiten und will Menschen zu einer gesunden



3. Therapien

Lebensweise motivieren. Einzelne Behandlungen können wohltuend sein – insbesondere Meditation und Yoga, das aktivierende, entspannende und meditative Aspekte vereint.

Bei der **ayurvedischen Pflanzenheilkunde** sollten Sie auf die Qualität der Produkte achten, da die Präparate durch geringe Beimengungen von Schwermetallen oder Pflanzenschutzmitteln verunreinigt sein können.

Reinigung: Geschwächten Patienten ist davon abzuraten, den Magen-Darm-Trakt mithilfe von Einläufen und Brechmitteln zu reinigen. Die Badeverfahren und Salbungen mit Ölen können das Körpergefühl verbessern.

3.8. Yoga

Zu den sanften Bewegungsmethoden, die das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern können, gehört Yoga. Durch das regelmäßige Üben können Sie mit Stress besser umgehen, Ängste abbauen und besser schlafen. Studien zeigen, dass Yoga Depressionen mindern kann und dass die chronische Erschöpfung (Fatigue) nachlassen kann. Wenden Sie sich an ein Yoga-Zentrum und probieren Sie dort aus, welche Form des Yogas Ihnen am besten gefällt. Sie können Kurse besuchen oder die Übungen zu Hause fest in Ihren Tagesablauf einplanen.

Wenn Sie das Meditieren lernen möchten, haben Sie mehrere Methoden zur Auswahl. Vereinbaren Sie Schnupperstunden, um die für Sie geeignete Variante zu finden. Später können Sie auch allein zu Hause üben. Für Krebspatienten eignet sich die regelmäßige Meditation am Morgen oder am Abend, um zur Ruhe zu kommen und zu einer inneren Harmonie zu finden.



3.9. Weitere Methoden

Bei der **Kunst- und Gestaltungstherapie** können Sie malen, zeichnen oder modellieren und Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen mit Farben, Ton oder Collagen darstellen.

Körpertherapien ermutigen dazu, sich (wieder) zu bewegen. Bei den Übungen können sich Muskelverspannungen lösen. Vor allem ein bewusster Kontakt zum Boden kann Ihnen das Gefühl vermitteln, dass Sie stabil und gut geerdet sind.

Bei der **Musiktherapie** erleben Sie, dass Klänge beruhigen, Ängste mildern und Schmerzen lindern können. Sie hören entweder geeigneten Musikstücken zu oder drücken sich mithilfe von Instrumenten aus.

Bei der **Tanztherapie** können Sie sich zur Musik frei bewegen. Durch die verschiedenen Bewegungen entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl.

Das **Autogene Training** ist eine körperlich schonende Entspannungsmethode, bei der mit autosuggestiven Formeln gearbeitet wird.

Bei der **Atemtherapie** nutzen Sie das regelmäßige Ein- und Ausatmen, um ruhiger zu werden. Bei einigen Übungen kommen auch Bewegungen und Massagetechniken hinzu.

Bei der **Progressiven Muskelrelaxation** spannen Sie nacheinander einzelne Muskeln an. So können Sie die Körperregionen besser wahrnehmen.

Yoga, Qi Gong und **Tai Chi** sind Bewegungsformen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen sollen.

3.10. Psychoonkologie

Die psychische Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung ist für die Betroffenen auch nach erfolgreicher Therapie nicht beendet. Häufig verstärken sich sogar die Ängste und Befürchtungen, während das soziale Umfeld oft schon von einer wieder gewonnenen Alltagsnormalität ausgeht.

Eine große Anzahl der Erkrankten sind nach dem Abschluss der Therapie verunsichert, ob bei körperlichen Einschränkungen frühere private und berufliche Aktivitäten wieder möglich sein werden, und fragen sich, wie – und wie lange – ihr Leben weiter geht. Der Wunsch nach mehr Sicherheit lässt sie oft grübeln, ob sie mit komplementären Therapien noch „zusätzlich etwas tun“ könnten oder sollten.

3. Therapien

In Umfragen nennen Krebspatienten vor allem diese drei psychischen Belastungen:

1. Sie haben Angst davor, dass die Krankheit wiederkehrt oder fortschreitet. Fachleute sprechen dann von einer Rezidiv- und Progredienzangst (progredient = fortschreitend).
2. Sie haben das Gefühl „hilflos“ zu sein.
3. Sie fühlen sich durch ihre Sorgen und Ängste und durch Krankheits- und Therapiefolgen in der Lebensqualität eingeschränkt und können nicht mehr unbeschwert durchs Leben gehen. Dies gilt besonders, wenn bereits vor der Krebserkrankung schwere psychosoziale Belastungen vorlagen.

Gut zu wissen: Viele finden wieder zu einem positiven Lebensgefühl zurück – vor allem dann, wenn sie sich in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis gut aufgehoben fühlen und mit anderen Betroffenen, Ärzten oder Therapeuten offen sprechen können.

So finden Sie einen geeigneten Psychoonkologen

Falls es Ihnen nur schwer gelingt, Ihr Leben wieder positiv zu sehen und zu gestalten, sollten Sie sich kompetente psychoonkologische Hilfe holen.

Alle zertifizierten Tumorzentren – dazu gehören auch die Brustzentren – und onkologischen Reha-Kliniken verfügen über einen Psychoonkologischen Dienst (POD), der in der Regel mit psychoonkologisch qualifizierten Therapeuten ambulant zusammenarbeitet. Fragen Sie gegebenenfalls bei Ihren behandelnden Ärzten nach. Auch die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. arbeitet mit Psychoonkologen zusammen und kann Sie informieren, wo Sie heimatnah kompetente Hilfe erhalten.

Psychoonkologen sind Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen und Seelsorger, aber auch qualifizierte Musik-, Kunst- und Körpertherapeuten, die sich zu den Themen rund um die psychosozialen Probleme Krebsbetroffener weitergebildet haben. Abhängig von ihrem fachlichen Hintergrund bieten sie Patienten und deren Angehörigen geeignete Unterstützung an:

- Gespräche über die aktuellen Belastungen und das Krankheitserleben
- sozialrechtliche Beratung
- psychologische oder spirituelle Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- spezielle psycho- oder kreativ- oder körpertherapeutische Hilfen

Die Psychoonkologie ist ein interdisziplinäres Arbeitsgebiet, das sich in Forschung und Praxis mit den psychosozialen Bedingungen, Auswirkungen und Folgen von Krebserkrankungen und -therapien beschäftigt. Ihr Ziel ist es, die psychischen und sozialen Belastungen der Betroffenen zu mindern.

Die Berufsbezeichnung „Psychoonkologe“ ist gesetzlich nicht geschützt. Erkundigen Sie sich deshalb beim Erstgespräch nach der fachlichen Qualifikation und überlegen Sie, ob Sie zu Ihrem Ansprechpartner eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen können. Fragen Sie auch, ob für die psychoonkologische Unterstützung Kosten für Sie anfallen und ob und in welcher Höhe diese von der Krankenkasse übernommen werden.

Über diese Fragen können Sie bei einer psychoonkologischen Beratung sprechen:

- 1.** Was belastet mich derzeit am meisten? Wovor habe ich am meisten Angst?
- 2.** Wie wirken sich diese Belastungen und Ängste in meinem Alltag aus?
- 3.** Womit komme ich im Kontakt und Umgang mit meinen Ärzten nicht zurecht?
- 4.** Wer kann mir kompetent helfen, wenn ich mich derzeit so fühle, „wie ich nicht bin“?
- 5.** Was kann ich gegen meine Ängste, Gefühle von Hilflosigkeit und Stimmungstiefs tun?
- 6.** Bin ich depressiv? Oder gehört meine Niedergeschlagenheit zur Krankheit und ich muss da einfach „durch“?
- 7.** Wie sollte ich mit meiner Familie oder im Bekanntenkreis über meine Krankheit sprechen?
- 8.** Wie kann ich auf die „guten“ Ratschläge meiner Mitmenschen reagieren, ohne sie zu kränken?
- 9.** Wie gehe ich mit meiner Sorge um, dass ich meiner Familie zur Last falle?
- 10.** Wie kann ich meine Lebensqualität möglichst gut erhalten oder wieder erlangen?
- 11.** Wären komplementäre oder alternative Therapien gut für mich? Darf ich darüber mit meinem Arzt sprechen?
- 12.** Welche Methoden und Angebote könnten mir in meiner jetzigen Situation helfen?
- 13.** Wie sinnvoll ist eine Reha-Maßnahme für mich, wenn ich doch Angst habe, dass die Krankheitschicksale der anderen Patienten mich zusätzlich belasten?
- 14.** Wer hilft mir bei den notwendigen Anträgen?
- 15.** Sollte ich in eine Selbsthilfegruppe gehen?

4. Literatur und weitere Informationen

Literatur

Bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. können Sie u. a. folgende Broschüren kostenlos bestellen oder als PDF-Datei unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de herunterladen:

- Krebs und Sport
- Zuhören. Begleiten. Helfen. – Informationsblatt
- Fatigue – wenn Müdigkeit quälend wird
- Nebenwirkungen der Tumorthherapie - Hilfe zur Selbsthilfe
- Psychoonkologie - Was ist das genau? Welche Leistungen zählen dazu?
Wer kann mich unterstützen?

Die Krebs-Selbsthilfegruppen in Bayern organisieren sich unter dem Dach

1. der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
2. der Landesarbeitsgemeinschaft (LAGH) „Hilfe für Behinderte“ in Bayern e.V.
3. der Selbsthilfekontakt- und Koordinationsstellen e.V.
4. des Bayerischen Roten Kreuzes e.V.

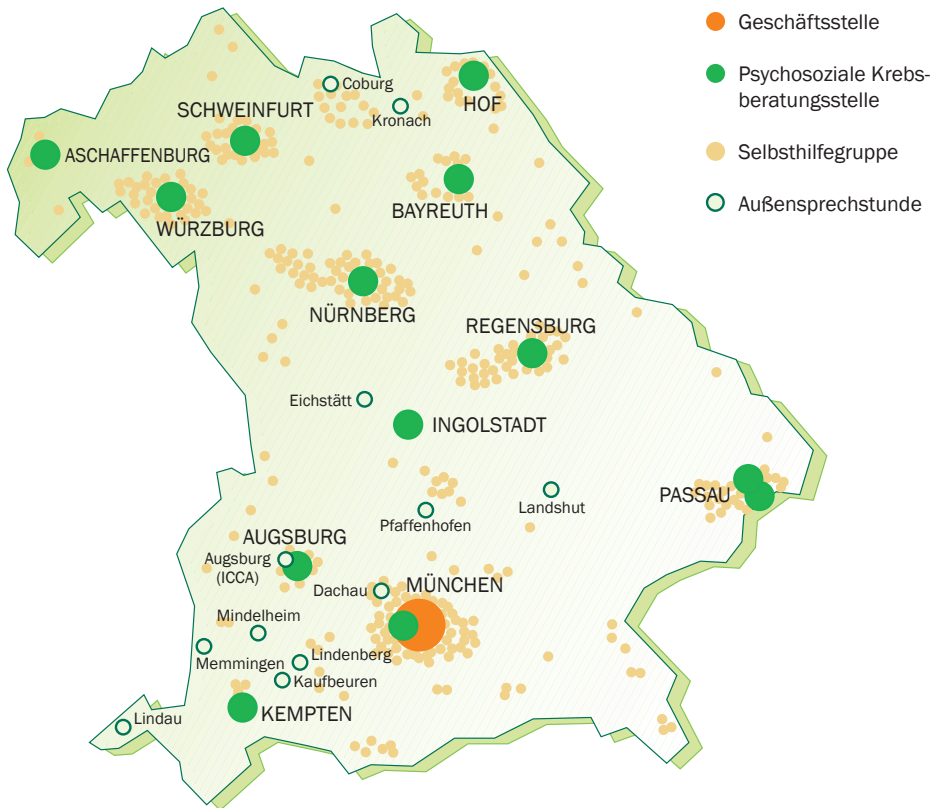
Angebote der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

- psychosoziale Beratung und unterstützende Gespräche
- praktische Hilfestellung für das Ausfüllen von Anträgen
- Selbsthilfegruppen
- Vorträge und Seminare
- Gruppenangebote und Kurse
- psychotherapeutische Interventionen und Maßnahmen

Selbsthilfeverbände und -organisationen, teilweise mit Vertretungen in Bayern:

- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
- ILCO e.V. (Darmkrebs)
- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
- Leukämie- und Lymphomhilfe e.V.
- Verband der Kehlkopfloren e.V.
- Bundesverband für Prostatakrebs e.V.
- Hirntumorhilfe e.V.
- Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
- Das Lebenshaus e.V. (gastrointestinale Stromatumore, GIST)

5. Hilfreiche Adressen



Bayernweit aktiv

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei.

Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 200 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort.

5. Hilfreiche Adressen

Psychosoziale Krebsberatung Aschaffenburg

Bodelschwinghamstr. 10C, 63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 438 -3410
Fax 06021 - 438 -2140
aschaffenburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 6, 86150 Augsburg
Tel. 0821 - 90 79 19 -0
Fax 0821 - 90 79 19 -20
kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Augsburg:

Interdisziplinären Cancer Center (ICCA)
im Klinikum Augsburg
Zentrale Anlaufstelle des ICCA für Krebspatienten
1. Stock, Stenglinstr. 2, 86156 Augsburg
Tel. 0821 - 400 -3434

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstr. 52 - 54, 95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 150 30 -44 / Fax 0921 - 150 30 -46
kbs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Coburg:

Sozialverband VdK, Mohrenstr. 38, 2. Stock,
96450 Coburg

Außensprechstunde in Kronach:

Haus des Vdk, am Flügelbahnhof 5a,
96317 Kronach
Anmeldungen für beide Sprechstunden
Dienstag bis Freitag (09.00 - 12.00 Uhr) über
die Krebsberatungsstelle in Bayreuth,
Tel. 0921 - 150 30 44
Freitags auch direkt über Coburg möglich:
Tel. 09561 - 61 39 952
coburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Klostertor 2, 95028 Hof
Tel. 09281 - 540 09 -0
Fax 09281 - 540 09 -29
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt*

Levelingstraße 102 / 3. OG, 85049 Ingolstadt
Tel. 0841 - 220 50 76 -0
Fax 0841 - 220 50 76 -20
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Pfaffenhofen a. d. Ilm:

Caritas-Zentrum, Ambergerweg 3,
85276 Pfaffenhofen

Außensprechstunde in Eichstätt:

Caritas-Sozialstation, Weißenburger Str. 17,
85072 Eichstätt

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu*

Kronenstraße 36 / 2. OG, 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0
Fax 0831 - 52 62 27 -99
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Kaufbeuren:

Klinikum Kaufbeuren, Dr.-Gutermann-Str. 2,
Kaufbeuren

Außensprechstunde in Lindau:

Landratsamt Lindau, Bregenzer Str. 35,
Lindau

Außensprechstunde in Memmingen:

Caroline-Rheineck-Haus der Diakonie
Memmingen, Rheineckstr. 14, Memmingen

Außensprechstunde in Mindelheim:

Kreisklinik Mindelheim, Bad Wörishofer Str. 44,
Mindelheim

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -21, -22, -23
Fax 089 - 54 88 40 -40
kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Dachau:

Tel. 08131 - 76 -4782

dachau@bayerische-krebsgesellschaft.de

HELIOS Amper-Klinikum Dachau, 85221 Dachau

Außensprechstunde in Landshut:

Tel. 0871 - 698 -3588

landshut@bayerische-krebsgesellschaft.de

Gesundheitszentrum, Klinikum Landshut gGmbH,
Robert-Koch-Straße 2, 84034 Landshut

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 49 53 3

Fax 0911 - 49 34 23

kbs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau

Tel. 0851 - 720 19 -50

Fax 0851 - 720 19 -52

kbs-passau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Klinikum Passau

Innstraße 76, 94032 Passau

Tel. 0851 - 53 00 22 68

Fax 0851 - 53 00 29 66

kbs-klinikum-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg

Tel. 0941 - 599 97 -83

Fax 0941 - 599 97 -84

kbs-regensburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt

Gustav-Adolf-Straße 8, 97422 Schweinfurt

Tel. 09721 - 720 22 90

krebsberatung@leopoldina.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

Ludwigstraße 22, 97070 Würzburg

Tel. 0931 - 28 06 -50 / Fax 0931 - 28 06 -70

Email: kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesell-
schaft.de

*gefördert durch die Deutsche Krebshilfe e.V.

Die genauen Anschriften und Kontaktdaten finden Sie auf:
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Hauptgeschäftsstelle

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Str. 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: Haltestelle Stiglmaierplatz
U1 / U7 Richtung Olympiainkaufszentrum / Rotkreuzplatz, Tram 20, 21

Beratende Experten:

Prof. Dr. med. Günter Schlimok

Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Ehemaliger Chefarzt der II. Medizinischen Klinik am Klinikum Augsburg

Internist, Hämatologe, internistischer Onkologe und Palliativmediziner

und Facharzt für Transfusionsmedizin

Dr. med. Ludwig Lutz

Generalsekretär der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

München Süd

Privatpraxis für Innere Medizin

im Krankenhaus für Naturheilweisen München

Dr. med. Herbert Kappauf

Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Palliativmedizin sowie

Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie

Internistische Schwerpunktpraxis, Onkologie, Hämatologie, Psychoonkologie, Palliativmedizin

Heide Perzlmaier:

Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Beraterin der Psychosozialen Krebsberatungsstelle

München der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.; Übungsleiterin (SMS) für Qi Gong

und Taiji bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Elisabeth Habild:

medizinische Ernährungsberaterin für onkologische Patienten, München

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 13 Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 200 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

Impressum

Herausgeber: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Text und Redaktion: Karin Hertzner, München

Lektorat: Reinhild Karasek, www.rkarasek.de

Gestaltung: GoodwinGraphics, Anca Goodwin, München

Bildnachweise: Titel: Istockphoto (selensergen)

Inhalt: istockphoto S. 4 (zargondesign), 7 (percds), 9 (skynesher), 10/11 (gerenme), 14 (kzenon), 15 (MarcoMarchi), 16/17 (de-kay), 18 (pixdeluxe), 21 (4X-image), 21 (Gizmo), 22 (laflor)

photocase S. 19 (kemail@photocase.com)

Michael Reusse (S. 13)

Stand: April 2019

Die Broschüre wurde möglich mit freundlicher Unterstützung:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Der Nachdruck wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der BARMER.

Spenden & Helfen

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE02 7002 0500 0007 8017 00
BIC: BFSWDE33MUE

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -0
Fax 089 - 54 88 40 -40
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de