

Zu diesem Buch

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben gerade die Standardtherapie abgeschlossen und wissen nicht so recht, wie es weitergehen soll? Sie fühlen sich hilflos und haben Angst davor, dass die Krebserkrankung erneut ausbricht? Dieses Gefühl der Hilflosigkeit ist völlig normal. Nach Abschluss aller erforderlichen Maßnahmen, die sich in Abhängigkeit von Krebsart und -stadium vielleicht über Monate erstreckt haben, fallen viele Betroffene in ein so genanntes Therapie-Loch. Das ist verständlich. Denn sind Chemo-, Strahlen- bzw. Hormontherapie erst einmal beendet, geht ein »Sicherheitsanker« verloren, an dem Sie sich festgehalten und orientiert haben. Insbesondere während der adjuvanten (also zusätzlich zur Operation durchgeführten) Chemo- oder Strahlentherapie fühlten Sie sich wie in einer akuten und darüber hinaus langfristigen Sicherheitsmaßnahme. Solange die Therapie andauerte, waren Sie eingebunden in einen Behandlungsplan, dessen ausschließliches Ziel darin bestand, den Krebs zu besiegen. Es ist deshalb nur allzu verständlich, wenn die ordnungsgemäße Beendigung dieser Therapie bei Ihnen Fragen oder Ängste hervorruft, z. B.:

- Während der Therapie konnte der Krebs sich nicht entfalten. Was passiert jetzt? Breitet er sich wieder aus?
- Was können Ärzte machen, wenn die Behandlung den Krebs nicht ganz abgetötet hat? Gibt es weitere Therapiemaßnahmen?
- Die Therapie hat die körpereigenen Systeme (insbesondere das Immunsystem) beeinträchtigt. Was lässt sich dagegen tun? Wie kann man das körpereigene Abwehrsystem wieder stärken?
- Wie kann man als Betroffener selbst dazu beitragen, dass der Krebs nicht wiederkommt?

Die meisten Patienten werden von ihren betreuenden Behandlungszentren oder Onkologen mit den Worten entlassen: »Sie haben es (erst einmal) geschafft! Sie können zurück in Ihr normales Leben!« So erfreulich diese Nachricht auch sein mag, sie signalisiert: »Du musst dich nun allein zu-rechtfinden, mit allen Konsequenzen.« Für Sie persönlich bedeutet das: Sie sollten

- Ihr körperliches Befinden wieder stabilisieren,
- die Spätfolgen der Therapie in den Griff bekommen,
- Ihre ehemalige körperliche Fitness wieder erlangen,
- bei unbekanntem Symptomen nicht gleich in Panik verfallen,
- Alltagssituationen meistern,

- die Eingliederung in das Berufsleben vorbereiten,
- Ansprechpartner für medizinische oder psychoonkologische Fragen finden.

Und noch etwas sollten Sie sich vor Augen halten: Krebsnachsorge ist in vielen Bereichen nichts anderes als Krebsvorsorge – und die Möglichkeiten dafür gehen uns alle an. Die Suche nach kompetenten Ansprechpartnern für medizinische oder den Lebensstil betreffende Fragen gestaltet sich meist äußerst schwierig. Weder Onkologe noch Hausarzt geben in der Regel anwendbare Verhaltensanregungen, sondern beschränken sich auf den Rat, »ganz normal weiterzuleben«. Dieser ärztliche Hinweis erfüllt die meisten Betroffenen eher mit Skepsis und Unbehagen, als dass er wirklich weiterhelfen könnte. Kein Wunder also, dass Patienten gern Tipps von Angehörigen, Freunden, entfernten Bekannten sowie Selbsthilfegruppen, Patienten-Informationsdiensten oder auch selbst ernannten Spezialisten in Heilpraktiker- bzw. Arztpraxen und Privatkliniken sowie zweifelhaften Kompetenzzentren oder Fachgesellschaften annehmen und befolgen. Die vielen Ratschläge von Familienangehörigen und guten Freunden sind mit Sicherheit gut gemeint, die der selbst ernannten Spezialisten sind in den allermeisten Fällen ausschließlich Werbestrategien und Geschäftsideen ohne

diagnostischen oder therapeutischen Nutzen. Die vielen Tipps, was gegen Krebs helfen und das Immunsystem anregen könnte, führen häufig zu Verunsicherung und kostspieligen sinnlosen Therapieversuchen, die im Extremfall auch das Gegenteil (= verstärktes Krebswachstum) bewirken können. Ein gesundes Misstrauen ist also angesagt.

Genau hier setzt der vorliegende Ratgeber an, der Ihnen die wissenschaftlich gesicherten Maßnahmen zur Vorbeugung eines Rückfalls bzw. einer erneuten Krebserkrankung aufzeigen möchte. Diese reichen von der gesunden Ernährung über Sport und Bewegung, Entspannungstraining bis hin zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten. Neben den anerkannten Maßnahmen stellen wir Ihnen auch die zweifelhaften Diagnostik- und Therapiemaßnahmen vor und begründen, warum diese Methoden aufgrund unserer medizinisch-wissenschaftlichen Einschätzung nicht oder noch nicht als hilfreiche Maßnahmen zur Vorbeugung eines Rückfalls oder einer Krebserkrankung dienen können.

Wir wünschen Ihnen, dass dieser Ratgeber für Sie ein Leitfaden im Dschungel der angebotenen Maßnahmen und Methoden wird.

Ihr
Prof. Dr. med. Josef Beuth

Vorwort von Sibylle Herbert

*Sie möchten alles tun – ALLES –,
damit der Krebs nicht wiederkommt.*

»... und wie verhindern Sie, dass der Krebs ausbricht?«, fragte mich vor kurzem eine Nachbarin. »Machen Sie eine Misteltherapie? Oder nehmen Sie zusätzlich Vitamin C? Oder trinken Sie häufig grünen Tee?« – »Nein«, war meine Antwort, »ich laufe. Mehr nicht.«

Die Chancen, eine qualitätsgesicherte Krebstherapie zu erhalten, sind größer geworden in Deutschland. Doch bei der Nachsorge brauchen Krebspatienten immer noch viel Glück.

Das war auch meine Erfahrung. Kaum hatte ich Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie hinter mir gelassen, tauchten die nächsten Fragen auf: Welche Untersuchungen sind für eine sichere Nachsorge wirklich nötig? Und vor allem wann? Ist Sport sinnvoll? Soll ich eine Misteltherapie beginnen? Oder besser nicht? Reicht die normale Ernährung? Oder brauche ich zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe? Ärzte, Selbsthilfegruppen, Krankenkassen – jeder rät etwas anderes, wenn sie überhaupt etwas raten.

Viele Krebskranke fühlen sich nach der Behandlung allein gelassen, sind verunsichert und voller Angst. Einfach abwarten ist kaum auszuhalten.

Das ist der Nährboden für Tipps und Therapien vielfältigster Art: Rote Bete, Diättherapie, keine Milch, Dunkelfeldmikroskopien, Magnetfeldtherapie, Bioresonanztherapien – Hilfe, was wurde mir alles vorgeschlagen von selbst ernannten Experten, die vorgaben, genau zu wissen, was ich zu tun und lassen habe, um gesund zu sein und zu bleiben.

Eine Ärztin erzählte mir von Frauen, die viel Geld für solche obskuren Methoden ausgegeben haben. Geld, das sie eigentlich nicht hatten, und dennoch aufwendeten, weil die Hoffnung ihnen so viel wert war. »Das Geld war aber nicht gut angelegt«, sagte die Ärztin, »die obskuren Methoden haben letztlich nicht geholfen.«

»Gesund bleiben nach Krebs« setzt genau hier an. Einerseits erklärt das Buch wissenschaftlich und trotzdem leicht verständlich die verschiedenen Mittel und Verfahren, die Krebspatienten angeboten werden. Andererseits sagt es klar und deutlich, welche dieser Therapien sinnvoll oder sinnlos, wissenschaftlich gesichert oder fragwürdig, ungefährlich oder gefährlich sind.



*Sie möchten alles tun – ALLES –,
damit der Krebs nicht wiederkommt.*

Aber auch die beste Methode ist keine Garantie, dass der Krebs nicht wiederkehrt. Überleben ist und bleibt Glückssache, aber die Wahrscheinlichkeit, wieder zu erkranken, die kann man eben doch verringern, indem man zum Beispiel auf die Ernährung achtet oder obskuren Wundermitteln eben nicht auf den Leim geht.

Das Buch gibt Orientierung nach Krebs, Orientierung in diesem Labyrinth der unendlichen Heilversprechen!

Im Januar 2006

Sibylle Herbert