

Claudia Ritter

Nebenwirkungen der Krebstherapie lindern

Leseprobe

[Nebenwirkungen der Krebstherapie lindern](#)

von [Claudia Ritter](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20731>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

Vorwort	7
Angst	9
Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust	15
Arthrose	21
Blähungen	25
Blutarmut	32
Bluterguss	37
Bronchitis	43
Depressive Verstimmungen	49
Durchfall	54
Erbrechen und Übelkeit	60
Erkältungskrankheiten und grippale Infekte	66
Fieber	73
Hand-Fuß-Syndrom	79
Harnwegsinfekte	81
Hautprobleme und Akne	88
Heiserkeit	93
Herpesinfektion	98
Hitzewallungen	103
Juckreiz	108
Konzentrationsstörungen	111
Kopfschmerz	117
Krampfadern	124
Lebererkrankungen	127
Lymphödem	133
Magenbeschwerden	138
Müdigkeitssyndrom	144
Mundtrockenheit und Schluckbeschwerden	149
Muskelkrampf und Muskelschmerz	154

Narben	158
Nebenhöhlenentzündung	164
Neurodermitis	170
Neuropathien und Neuralgien	175
Nieren-Funktionsstörungen	181
Osteoporose	185
Rekonvaleszenz	191
Rheumatische Beschwerden	197
Schlafstörungen	202
Schleimhautentzündungen (vom Mund bis zum Darm)	209
Thromboseprophylaxe	214
Vaginalschleimhäute, trockene und entzündete	219
Verbrennungen der Haut durch Strahlen	225
Verstopfung	232
Literatur	238
Die Autorin	241

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,
Sie befinden sich entweder gerade in einer Krebstherapie oder haben diese abgeschlossen. Die Diagnose Krebs zu bekommen ist erst mal ein Schock, dem zumeist unzählige Fragen und Ängste folgen. Durch die Erkrankung zeigt sich häufig, wie verletzlich wir letztendlich alle sind. Trotz einer großen Verunsicherung oder seelischen Bestürzung sowohl bei Ihnen als auch den Angehörigen stehen grundlegende Entscheidungen an. Unzählige Fachleute betrachten die Erkrankung und die bestmögliche Therapie aus den verschiedensten Blickwinkeln. Es ist jedoch Ihre Aufgabe, den für Sie richtigen und individuellen Weg zu Therapie und Heilung zu finden.

Die Therapiewege der konventionellen Medizin richten sich nach der Krebsform, nach Stadium, Lage, Alter und der Konstitution. Fast immer verursachen die aggressiven Therapien Nebenwirkungen und Folgeschäden. Viele Patienten suchen spätestens jetzt nach Alternativen und dem Wissen um natürliche Heilmittel, um den Körper nicht zusätzlich mit chemisch-synthetischen Medikamenten zu belasten. Man vermutet, dass bis zu 80 Prozent aller Krebspatienten auf Naturheilmittel zurückgreifen – häufig ohne den behandelnden Onkologen zu informieren.

Viele Patienten fürchten die ablehnende Haltung der wissenschaftlich orientierten Medizin gegenüber dem naturheilkundlichen Erfahrungsschatz. Dogmatische Haltungen gibt es auf beiden Seiten und sie sind wie immer fehl am Platz. Die medizinische Fachwelt erkennt seit etwa 15 Jahren zunehmend den Nutzen von Naturheilverfahren an. Schulmedizin und Naturheilkunde können ein starkes Team bilden, wenn es darum geht, sinnvolle therapeutische Methoden gegen das komplexe Krankheitsbild Krebs und seine Begleiterkrankungen zu bündeln.

Die Aufgabe einer integrativen Komplementärmedizin – und darum geht es hier – ist die Stärkung des Körpers und seiner Regenerationsfähigkeit. Durch Eigenaktivität werden die körpereigenen Abwehrkräfte angekurbelt, das Wohlbefinden verbessert, die Heilungschancen erhöht sowie Rückfällen vorgebeugt. Eine gesunde Lebensführung ist die Basis eines gesunden Körpers. Die Selbstregulation des komplexen Systems Mensch scheint einer der wichtigsten Gesundheitsfaktoren zu sein. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und die Wiederherstellung sowohl des seelisch-geistigen als auch körperlichen Gleichgewichts ist eine der Säulen ganzheitlicher Therapien.

Das erste Schwerpunktthema dieses Buches ist die Linderung der Beschwerden und Nebenwirkungen aggressiver Therapien mit ausgewählten Heilpflanzen. Ich habe für meine Beschreibungen und Empfehlungen sowohl auf aktuelle wissenschaftliche Werke als auch auf Erfahrungen aus der eigenen Praxis sowie von anderen Heilkundigen, Therapeuten und Ärzten zurückgegriffen. Es ist undenkbar, den therapeutischen Erfahrungsschatz der letzten Jahrhunderte außer Acht zu lassen, denn jeder Patient möchte aufgrund von Erfahrungen und nicht ob der Ergebnisse von Doppelblindstudien behandelt werden. Sie erhalten in diesem Buch wertvolle Anregungen für Ihre pflanzliche Hausapotheke. Die Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde bietet ein ganzes Arsenal geeigneter Pflanzen, um den Genesungsprozess zu fördern. Die gezeigten Möglichkeiten und Grenzen einer Selbstbehandlung sollen Sie in Ihrem verantwortlichen Handeln unterstützen.

Der zweite Schwerpunkt dieses Buches betrifft das Thema Ernährung, die ohnehin Basis allen Lebens ist und sowohl in der Prävention als auch während der Therapie und zur Vorbeugung von Rezidiven ein elementarer Baustein ist.

Alle Kapitel sind systematisch aufgebaut. Im ersten Abschnitt bekommen Sie einen Überblick über das jeweilige Krankheitsbild bzw. werden anatomische Grundlagen erklärt. Im Anschluss werden Ursachen und der spezifische Zusammenhang mit einer Krebserkrankung erläutert.

Im Abschnitt »Wie die Pflanzenheilkunde hilft« werden 1 bis 2 Heilpflanzen vorgestellt. Stehen mehrere Heilpflanzen für ein Symptom oder eine Krankheit zur Wahl, wird auf die unterschiedlichen Wirkmechanismen der Pflanze verwiesen. Beispielsweise sollten Patienten, die ständig frösteln, Heilpflanzen wählen, die den Körper wärmen, überwiegend müde Patienten sollten Kräuter zu sich nehmen, die beleben, bzw. cholerische und heiße Naturen Pflanzen wählen, die leicht sedieren oder kühlen. Nebenwirkungen, Wechselwirkungen mit anderen Arzneien oder Medikamenten der Krebsstandardtherapien und Gegenanzeigen finden Sie am Ende des Pflanzenporträts.

Der Punkt »Spezifische Ernährungstipps« enthält Ernährungshinweise und Heilrezepte für das besprochene Krankheitsbild. Der ganzheitliche Aspekt wurde jedoch immer berücksichtigt, damit eine ausgewogene Ernährung Sie mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgt.

Im letzten Abschnitt »Was Sie noch tun können« finden Sie allgemeine Hinweise aus der Naturheilkunde, der Physiotherapie, allgemeine Verhaltensmaßnahmen oder homöopathische Präparate gelistet. Um sprachliche Holprigkeiten zu vermeiden, habe ich durchweg die männliche Form gewählt. Ich spreche jedoch immer Frauen und Männer an. Die Leserinnen bitte ich um Verständnis für diese Vereinfachung.

Claudia Ritter, Weiden im August 2014

ANGST

Eine gesunde Angst sollte unser ständiger Begleiter sein. Sie ist eines der grundlegendsten Gefühle, die wir kennen, um bei Gefahr mit Flucht oder Aktivität zu reagieren. Hätten unsere Vorfahren beispielsweise keine Angst vor dem Säbelzahn tiger oder den Tritten eines Mammuts gehabt, hätte sich die Spezies Mensch vermutlich nicht so erfolgreich vermehren können. Heute, in säbelzahn tigerlosen Zeiten, haben Ängste vielfältige Ursachen. Durch Erziehungsmuster oder traumatische Erfahrungen in früher Kindheit bewerten wir Ereignisse sehr unterschiedlich. »Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge«, wusste schon der antike Philosoph Epiktet. Ein Unfall, der Verlust des Lebenspartners, ein peinliches Erlebnis, eine Kündigung oder sonstige große Neuerungen im Leben können als Überbelastung erlebt werden. Wenn Handlungsfähigkeit und Lebensfreude dauerhaft vermindert sind, sollte die Angst therapiert werden.

Selbst heute, da sich die Heilungschancen bei einer Krebserkrankung zunehmend verbessern, erleben nahezu alle Tumorkrankpatienten Ängste unterschiedlichster Art: vor möglichen Schmerzen, dem Verlust der Selbstständigkeit, sozialer Beziehun-

gen oder des Arbeitsplatzes, den Risiken und Nebenwirkungen der Standardtherapien, vor Rezidiven bis hin zur Angst vor dem Tod. Die körperlichen Reaktionen bei Angst sind Herzklopfen, Atemnot, Zittern, Schwindel, Hitzewallungen oder Kälteschauer, Durchfall, Mundtrockenheit oder schlotternde Knie. Dazu gesellen sich meist noch Anspannung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen bis hin zu Erschöpfung oder Panik.

➔ **Bitte beachten:** So wie jeder Mensch ein Individuum ist, ist auch seine Erkrankung individuell zu sehen. Lassen Sie sich durch ungünstige Prognosen, Berichte aus den Medien oder von Freunden und Angehörigen über ungute Krankheitsverläufe nicht beirren. Es gibt eine Vielzahl von professionellen Hilfsmitteln, die neben einer psychotherapeutischen oder psychoonkologischen Therapie auch angstlösende Medikamente mit einschließen.

Wie die Pflanzenheilkunde hilft

Angstlösende Heilpflanzen

Auch in der Pflanzenwelt gibt es einige angstlösende Mittel, die sich für die Behandlung bei leichten bis mittelschwe-

ren Ängsten eignen. Sie wirken weder verdrängend noch betäubend, sondern regulieren behutsam den gestörten Organismus. Die Verträglichkeit gegenüber synthetischen Arzneimitteln ist deutlich höher, jedoch brauchen sogenannte Phytopharmaka in der Regel eine Woche bis zum Wirkungseintritt.

PFLANZENSTECKBRIEF LAVENDEL *(Lavandula angustifolia)*

Lavendel ist eine große Seelenpflanze. Wenn zu viele Gedanken den Kopf beschweren, wir nicht mehr abschalten können und keine innere Ruhe finden, schenkt uns der Duft des Lavendels Entspannung und Frische zugleich. Lavendel hat seinen Namen von der Grundform des lateinischen Verbs »lavare«, das »reinigen« bedeutet, da man in römischen Zeiten das aromatische Kraut gerne dem Waschwasser oder Bädern zusetzte. Im Lavendelduft zu baden bedeutet, gleichzeitig Seele, Geist und Sinne zu reinigen. Sein Wesen ist es, zu entspannen, zu beruhigen und zu wärmen. Riesige Lavendelfelder zieren die Berggebiete der Provence und verführen mit ihrem sowohl blumigen als auch herben Duft. Die Blütenfarbe Violett steht unter anderem auch für Transzendenz, gilt als Farbe des Geistes, der Spiritualität und hat gleichzeitig eine stark meditative Wirkung. Der Halbstrauch gehört zu den wärmeliebenden Lippenblütengewächsen, er gedeiht jedoch auch auf kargen Böden, bei Trockenheit und Frost. Der Lavendel entfaltet zu Beginn der Blüte an heißen Ta-



Zu Beginn der Blüte entfaltet Lavendel seine größten Heilkräfte.

gen um die Mittagszeit seine größten Heilkräfte. Dann gilt es, die Blüten schnell bei mäßiger Wärme im Schatten zu trocknen. Es sind vor allem die ätherischen Öle, die eine ausgesprochen nervenstärkende Wirkung haben. Intuitiv kennt man die Bedeutung der mediterranen Pflanze schon lange, wie die Volksnamen Balsambäumli, Nervenkräutl oder Hirnkraut zeigen. Bei innerer Anwendung als Tee oder Tropfen lindert Lavendel Angststörungen, Unruhezustände, Ein- und Durchschlafstörungen oder nervös bedingte Oberbauchbeschwerden. Mit einer Raumbeduftung

in der Duftlampe oder mit einem Spray schafft er Klarheit, wirkt ausgleichend bei Reizbarkeit und ist gleichzeitig beruhigend. Bei Kindern und Säuglingen genügt zur Beruhigung oft schon ein ans Bettchen oder die Wiege gehängter Lavendelstrauß. Aber auch in der letzten Lebensphase und der Sterbebegleitung sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen ist Lavendelduft sowohl für den Patienten als auch die Angehörigen Balsam für die Seele.

Hinweis: Das ätherische Lavendelöl kann bei gleichzeitiger Anwendung von Schlafmitteln die Wirkung verstärken. Für die innere Anwendung von Lavendelöl liegen keine ausreichenden Erfahrungen für Kinder, Schwangere oder Stillende vor. Gegenanzeigen sind nicht bekannt. Solange die sedierende Wirkung vorhält, sollten keine Maschinen bedient werden.

Anwendung in der Phytotherapie

Lavendelblütentee bei Angststörungen und zur Stärkung der Nerven

1 bis 2 Teelöffel getrocknete Lavendelblüten (*Lavandulae flos*) mit einer Tasse siedendem Wasser aufgießen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abgießen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

Als Alternative zum Tee:

1 bis 4 Tropfen ätherisches Lavendelöl auf einem Stück Würfelzucker einnehmen.

Anwendung in der Homöopathie

Lavendeltropfen bei seelischen Angstzuständen, Einschlafstörungen und nervösem Reizmagen

Lavandula-Urtinktur: 3-mal täglich 5 Tropfen in etwas Wasser oder unverdünnt einnehmen.

PFLANZENSTECKBRIEF PASSIONSBLUME (*Passiflora incarnata*)

Als »Leidensblume Christi« oder Passiflora (aus dem Lateinischen, »passio« bedeutet »Leiden«) betitelt ein Jesuitenpater aus Siena im 17. Jahrhundert die neu erworbene Schlingpflanze aus dem brasilianischen Urwald. Die Seefahrer erzählten ihm von wundersamen Heilkräften. Während die indianischen Medizinmänner das Kraut der rankenden Pflanze schon lange als Herz- und Beruhigungsmittel nutzten, entdeckte man bei uns erst im Jahr 1830 ihre sedierenden Eigenschaften. Charakteristisch sind ihre zauberhaften Blüten mit dem lila-weißen Strahlenkranz. Im Herbst reifen daraus fleischige, eiförmige Beeren, die sich mit zunehmender Reife orange färben. Die Wirkstoffe des Passionsblumenkrauts sind noch nicht ausgiebig erforscht. Nachgewiesen sind u. a. Flavonoide, Spuren von ätherischem Öl, cyanogene Glykoside, kleine Mengen Maltol und Harmol. Dieses Gemisch an Inhaltsstoffen wirkt beim Menschen angstlösend, leicht sedierend und einschläfernd, entzündungshemmend und etwas blutdrucksenkend.



Extrakte aus der Passionsblume sind ein bewährtes Palliativum, vor allem bei Kindern mit Angst, Unruhe und Schlafstörungen.

12

Wissenschaftlich anerkannt ist Passionsblumenkraut bei nervöser Unruhe, Anspannung und Reizbarkeit sowie Einschlafstörungen. Zudem wurden in Studien angstlösende Eigenschaften dokumentiert. Wegen ihrer schwachen Wirkung ist die Pflanze besonders für Kinder und Jugendliche geeignet. Schlaflosigkeit nach unverdauten Erlebnissen mit emotionaler Komponente, nervöse Magen-Darm-Beschwerden, Reizbarkeit sowie depressive Verstimmungen verbessern sich ebenso wie leichte Hysterie und Asthmaanfälle.

Passionsblumenkraut ist ein gutes Tagesberuhigungsmittel. Bei kurmäßiger Anwendung übernimmt es die Rolle schwacher Tranquilizer, jedoch ohne Nebenwirkungen und die Gefahr einer Gewöhnung.

➔ **Hinweis:** Es sind weder Gegenanzeigen noch Wechselwirkungen bekannt. In seltenen Fällen kann eine allergische Reaktion auftreten. Bei Kindern unter 12 Jahren sollte der Tee nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

Anwendung in der Phytotherapie

Passionsblumenkrauttee bei leichten Angstzuständen

1 Teelöffel (= 2 g) Passionsblumenkraut (*Passiflorae herba*) mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. 2- bis 3-mal täglich oder eine Stunde vor dem Schlafengehen 1 Tasse trinken. Bei Kindern im Alter von 1 bis 4 Jahren beträgt die Tagesdosis 1 bis 2 Gramm, bei 4- bis 10-Jährigen 2 bis 4 Gramm, im Alter von 10 bis 16 Jahren 4 bis 8 Gramm.

PFLANZENSTECKBRIEF MELISSE (*Melissa officinalis*), siehe Seite 99

Anwendung in der Homöopathie

Melissentropfen bei Gegenwarts- und Zukunftsängsten

In homöopathischen Dosen beruhigt *Melissa officinalis* ein gestresstes Herz nach Angst und Schrecken und hilft Menschen, die sich Sorgen um die Gesundheit und Existenz machen oder Angst vor Kontakten und Beziehungen haben.

Melissa officinalis-Urtinktur: 3-mal täglich 5 Tropfen in etwas Wasser oder unverdünnt einnehmen.

Melissa officinalis spag.: 1 bis 8 Tropfen 3-mal täglich einnehmen.

Spezifische Ernährungstipps

Es wäre vermessen, hier zu propagieren, Essen könne die akute Angst nachhaltig beeinflussen. Dennoch trägt eine ausgewogene Ernährung zu einem guten Allgemeingefühl, Wohlbefinden und starkem Immunsystem bei. Mangelernährte Menschen werden häufiger depressiv und ängstlich.

Zudem gibt es einige Nahrungs- und Genussmittel, die mildernd auf Angstzustände wirken. An vorderster Stelle steht dabei stark gehopftes Bier wie Pils. Hopfen ist ein anerkanntes Heilmittel, das bei Nervosität und Schlafstörungen wie auch Angst-

zuständen verwendet wird. Ein Glas Bier kann Angstzustände sanft mildern. Auch im weißen Milchsaft von Kopfsalat befinden sich Substanzen, die eine beruhigende und krampflösende Eigenschaft haben. Und was erst mal keiner vermutet: In den ätherischen Ölen des Selleries ist eine Wirkstoffgruppe (Apigenin und Phthalide), die nachweislich angstlösend und muskelentspannend wirkt. Also bei Angstzuständen öfter mal Kopf- und Selleriesalat und dazu ein Glas Bier als Vorspeise genießen. Zudem ist bekannt, dass Angst zuweilen mit einem Magnesiummangel verbunden ist. Studien lassen die Vermutung zu, dass bis zu 50 Prozent der Bevölkerung einen erniedrigten Magnesiumspiegel haben, der teilweise auch auf Langzeitmedikation (Zytostatika wie Cisplatin, Hormonpräparate, Kortison, Digitalisglykoside, Antibiotika und Asthmamittel) zurückzuführen ist. Neben den bekannten Magnesiumtabletten ist in grünem Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Kürbiskernen, Sesam und Hülsenfrüchten (Soja, Linsen, Erbsen, Bohnen) und bestimmten Wassersorten (ab 150 mg/l) reichlich Magnesium enthalten.

Was Sie noch tun können

Die Angst anzunehmen und sie zu akzeptieren ist der erste Schritt zur Angstbewältigung. Üben Sie bewusst, in Angstsituationen richtig zu atmen. Ein tiefes Einatmen in den Bauch und langsames Ausatmen wirkt sich direkt auf den Stresspegel aus

und entspannt die Muskeln. Nach diesem Prinzip wirken auch viele Entspannungstechniken, die hier angebracht sind. Wir neigen dazu, bei Stress und Angst noch schneller zu atmen, wodurch sich Angst nur noch verstärkt.

Im Akutfall hilft auch die Rescue-Bachblütenmischung aus der Apotheke. Sie ist als Tropfen oder Bonbons erhältlich. Im Notfall alle 5 bis 10 Minuten 4 Tropfen auf die Zunge träufeln, bei chronischen Beschwerden 1 bis 3 Tropfen pro Stunde. Dosierung der Bonbons: 1 Bonbon pro Stunde lutschen.

Wer offen über Ängste und Sorgen sprechen kann, sollte sich tatsächlich »etwas von der Seele reden«. Familienmitglieder, Freunde, Selbsthilfegruppen, Ärzte, Psychotherapeuten oder Psychoonkologen können helfen, den Blickwinkel zu verändern und Ängste zu nehmen.

Ähnlich ist der Ansatz, sich »etwas von der Seele zu schreiben«. Alle Arten von Kreativität wie Schreiben, Malen, Basteln oder andere gestaltende und schöpferische Mittel können der Angst Gestalt geben, um sie besser verstehen zu lernen.

Bitten Sie Ihren Arzt um verständliche Ausführungen und Erklärungen zu Ihrer Krankheit und lassen Sie sich die Therapieschritte genau darlegen. Die Therapie

kann noch so gut sein, aufkeimende Ängste können Sie nur bewältigen, wenn Sie sie auch verstehen. Wenn Sie wissen, was in Ihrem Körper vorgeht und was im Rahmen der Krebstherapie passiert, können Ihnen Unsicherheiten und Ängste genommen werden.

Nach ausreichend Bewegung und Sport entspannen sich die Muskeln. Und da Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, auch der gesamte Mensch. Gleichbleibende und rhythmische Bewegungen haben anscheinend auch eine positive Wirkung auf die Psyche. Beim Sport bilden sich vermutlich auch körpereigene Stimmungshormone (Endorphine) und Endocannabinoide, die das Wohlbefinden steigern, weniger Schmerz und Ängstlichkeit spüren lassen. Der Glaube versetzt Berge. Auch Spiritualität und Religiosität haben einen großen Einfluss auf die Lebensqualität und können die Selbstheilungsprozesse fördern. Die »Not lehrt beten« weiß der Volksmund. Doch darf Krankheit nie als Strafe Gottes gesehen werden. Im Gegenteil, aus dem Glauben sollten wir Kraft und Zuversicht schöpfen. Meditieren bedeutet »in sich gehen« und wird in den meisten Religionen praktiziert. Dadurch wird ein Entspannungszustand erreicht, der nach innen führt und Ängste löst.

APPETITLOSIGKEIT UND GEWICHTSVERLUST

Ein Mangel an Appetit begleitet von Gewichtsverlust kann auf eine Reihe psychischer, aber auch organischer Erkrankungen hinweisen. Mitunter verursachen auch bestimmte Medikamente oder Therapien (z. B. Antibiotika, herzwirksame Digitalisglykoside, morphinhaltige Schmerzmittel, Chemotherapien, Bestrahlungen, Operationen) Appetitlosigkeit als Nebenwirkung.

Viele an Krebs erkrankte Menschen haben vorübergehende oder dauerhafte Probleme mit dem Appetit und Essen bedingt durch Schmerzen, ein verändertes Geschmacks- oder Geruchsempfinden, Schluckstörungen oder psychische Leiden. Zu dem Verlust von Nährstoffen und mitunter von Gewicht kommt es auch bei anhaltendem Durchfall, Erbrechen oder Verdauungsstörungen. Operationen, chronische Infekte oder Entzündungen und bisweilen auch der Tumor selbst können zu Stoffwechselstörungen führen.

In allen Phasen können Sie jedoch durch eine individuell abgestimmte Ernährung zu Ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen. Lassen Sie sich beraten, wenn wenig Appetit zum Dauerthema wird. Grundsätzlich gilt: Was schmeckt, stärkt, bekommt, lebensnotwendige Nährstoffe liefert, unseren Vorlieben und Gewohnheiten entspricht und frei von Zwängen und Verboten

ist, ist die richtige Ernährung. Selbst wenn Sie etwas übergewichtig sind: Hören Sie auf mit dem Kalorienzählen. Bei Krebskranken kann der Grundbedarf durch die Krankheit selbst und die Therapien erhöht oder die Verwertung der Nährstoffe gestört sein.

➔ **Bitte beachten:** Gewichtsverluste von mehr als 10 Prozent innerhalb von 6 Monaten bei unverändertem Essverhalten können Ausdruck einer schweren infektiösen, autoimmunen oder bösartigen Erkrankung sein. Vor allem systemische Krebserkrankungen (Leukämien, Lymphome), aber auch solide Tumoren können einen Teil der zugeführten Nahrungsenergie verbrauchen. Die Folgen sind körperliche Schwäche und Gewichtsabnahme. Gelingt es bei einer sogenannten Tumorkachexie nicht mehr, dem Körper die benötigte Energie durch die normale Ernährung zu liefern, helfen Nahrungskonzentrate weiter.

Wie die Pflanzenheilkunde hilft

Bittermittel (Amara)

In zahlreichen Pflanzen sind Bitterstoffe vorhanden, die der Pflanze vermutlich als Fraßschutz dienen. Die »Amara« – damit

bezeichnet man jene Pflanzenstoffe mit Bitterwirkung – sind Hauptbestandteile vieler alter Lebenselixiere und möglicherweise ist daraus auch der Mythos von der »bitteren Medizin« entstanden. Allen Bitterstoffen ist gemein, dass sie die Sekretion der Verdauungsdrüsen (Speichel, Magensaft und Galle) anregen und die Motorik des Magens und der Gallenblase verbessern.

Die vorwiegenden Anwendungsbereiche von Amara sind Appetitlosigkeit, Erschöpfung und Kältezustände. Sie wirken bei Appetitlosigkeit, wenn sie eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit eingenommen werden. Durch langes Kochen, eine lange und zu feuchte Lagerung können sich Gehalt und Wirkung der Bitterstoffe reduzieren. Die Geschmacksqualität »bitter« wird in aller kleinsten Dosierungen am Zungengrund wahrgenommen. Stark bittere Pflanzen sind Enzian, Wermut oder Artischocke, mittelmäßig bittere Tausendgüldenkräuter und Pomeranzenschale und schwach bittere Wegwarte, Orangenschale oder Löwenzahn.

PFLANZENSTECKBRIEF ARTISCHOCKE **(*Cynara cardunculus/scolymus*)**

Die Artischocke sieht wie eine Distel aus und kommt ursprünglich aus Nordafrika, von wo aus sie sich im gesamten Mittelmeergebiet ausbreitete. Über die italienischen Klostergärten gelangte die bittere Gemüsepflanze nach Europa. Arzneilich wird jedoch nicht der in der Küche beliebte fleischige Blütenboden verwendet, son-

dern die nachhaltig bitteren Laubblätter. Die dekorative, bis 2 Meter hohe Pflanze galt in den Gärten der Adligen über die Jahrhunderte als Zeichen von Reichtum und gutem Geschmack. Floristen verwenden wegen ihrer Schönheit bis heute gerne die ausladend violetten Blütenstände. Artischockenblätter enthalten Phenolcarbonsäuren, Flavonoide und das bittere Cynarin, das für die Funktionssteigerung des Leber-Galle-Systems verantwortlich ist. Ein Gramm des Bitterstoffs wird noch in 11,5 Liter Wasser gelöst als bitter wahrgenommen.

Klinische Studien belegen, dass Artischockenblätter die Gallenproduktion anregen, eine geschädigte Leber regenerieren sowie erhöhte Triglycerid- und Cholesterinspiegel im Blut senken. Bereits 30 Minuten nach Einnahme von Artischockenpräparaten beginnt die vermehrte Gallenproduktion. Derzeit wird die Artischocke auch auf antioxidative Effekte untersucht. Die traditionelle Anwendung der Artischocke im Volk war schon immer »derenthalben zu der verstopften Leber«, wie alte Kräuterbücher belegen. Heute wird die Artischocke zur Behandlung bei Appetitlosigkeit sowie bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen eingesetzt. Nicht zu vergessen ist die langfristige Wirkung der Artischocke bei krankhafter Verhärtung der Blutgefäße (Arteriosklerose) mit der Verringerung des kardiovaskulären Risikos und dem Schutz des Herzens.



Nicht der Blütenboden, sondern die bitter schmeckenden Hüllblätter sind ein Heilmittel bei fehlendem Appetit.

➔ Hinweis: Menschen mit einer Allergie gegen Artischocken und andere Korbblütler sowie mit Verschluss der Gallenwege sollten keine Artischockenzubereitungen anwenden. Bei Gallensteinleiden sollte erst Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Für Schwangere und Stillende sowie für Kinder unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Daten vor. Außerdem können Artischockenpräparate die Wirkung blutgerinnungshemmender Medikamente vom Cumarintyp beeinflussen.

Anwendung in der Phytotherapie

Artischockenblätterttee bei Appetitlosigkeit, Störungen des Fettstoffwechsels und Verdauungsbeschwerden

1 gehäufte Teelöffel Artischockenblätter (*Cynarae folium*) mit 150 Milliliter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, danach durch ein Teesieb abseihen. Insgesamt 3 Tassen täglich, jeweils eine halbe Stunde vor dem Essen trinken.

Artischocken-Frischpflanzen-Presssaft

Diese Anwendung ist gängiger als die Teezubereitung: Von dem Frischpflanzen-Presssaft nehmen Erwachsene 3-mal täglich vor den Mahlzeiten 10 Milliliter unverdünnt oder mit etwas Flüssigkeit (vorzugsweise mit Wasser) ein.

Anwendung in der Homöopathie**Artischockenblätter-Urtinktur bei Appetitlosigkeit, Störungen des Fettstoffwechsels und Verdauungsbeschwerden**

2- bis 3-mal täglich 10 bis 15 Tropfen vor den Mahlzeiten in etwas Wasser oder unverdünnt einnehmen.

***Cynara scolymus* spag. zur Unterstützung der Entgiftungsfunktion von Leber und Niere**

3-mal täglich 15 bis 20 Tropfen etwa eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen.

PFLANZENSTECKBRIEF WEGWARTE (*Cichorium intybus*)

Die wunderschönen blauen Blütenköpfchen der Wegwarte wachsen in den Sommermonaten an rau behaarten Stängeln. Da sie der Sonne folgen, entstand der Mythos, es handele sich bei der Blume um eine verzauberte Prinzessin, die nach ihrem Geliebten Ausschau hält. Deshalb gilt



Wegwartenzubereitungen sind ein mildes Heilmittel, um den Appetit und die Verdauung wirkungsvoll anzuregen.

sie bis heute als Sinnbild der treuen Liebe, die oft mit vergeblichem Warten verbunden ist. Wie der Name Wegwarte schon vermuten lässt, finden wir die heimische Pflanze tatsächlich oft an Wegrändern. Viele kennen sie heute nicht mehr, dabei war die im Herbst geerntete Wegwartenzwurzel in den vergangenen Jahrhunderten und vor allem in Kriegszeiten ein beliebtes koffeinfreies Genussgetränk. Der »Muckefuck« oder Zichorienkaffee ist noch im Sortiment einiger gut sortierter Läden zu finden.

Wurzel und Blätter sind wegen ihres Bitterstoffgehalts offizielles Heilmittel bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, wobei die Blätter milder wirken. Als Lebermittel, bei Blähungen und Völlegefühl, zur Förderung der Gallensekretion und des Harns gebrauchten den »Sonnenwirbel« schon der große Heilkundige Paracelsus und alle großen Renaissancebotaniker. Wegwarte ist eher ein schwaches Bittermittel und deshalb auch für Kinder geeignet.

➔ **Hinweis:** Kontraindikationen bestehen bei einer Allergie gegenüber Wegwarte und anderen Korbblütlern. Bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. In seltenen Fällen sind allergische Hautreaktionen möglich.

Anwendung in der Phytotherapie

Wegwartenkraut und Wegwartenwurzel als verdauungsförderndes Mittel bei Appetitlosigkeit

1 gehäuften Teelöffel Kraut und Wurzel (*Cichorii herba et radix*) mit einem Viertelliter kaltem Wasser ansetzen. Das Gemisch zum Sieden bringen und 2 bis 3 Minuten kochen, danach abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken. Wer die Teezubereitung nicht mag, kann auch einige junge Wegwartenblätter als Wildgemüse mit unter den Salat mischen und als appetitanregende Vorspeise zu sich nehmen.

Spezifische Ernährungstipps

Besorgen Sie sich appetitanregende Getränke (Grapefruitsaft, Tonic Water, Bitter Lemon, Obstsaft, pikant gewürzte Gemüsesäfte). Auch ein kleiner Aperitif oder ein Glas Bier vor dem Essen kann appetitanregend wirken. Trinken Sie vor dem Essen möglichst keine größeren Mengen Wasser, damit sich nicht schon durch die Flüssigkeit ein Sättigungsgefühl einstellt.

Bei einem veränderten Geschmacks- und Geruchsempfinden: Würzen Sie die Speisen selbst mit Kräutern, Gewürzen und Soßen. Die Wahrnehmung von süß, sauer, bitter oder salzig kann sich durch die Therapie, durch Medikamente und die Krankheit selbst verändern.

Es gibt einige Gewürze, Früchte und Gemüse, die den Appetit anregen. Dazu zählen: Bohnenkraut, Dill, Eberraute, Fenchel, Lorbeer, Pfefferminze, Pfirsich, Radieschen, Rosmarin, Salbei, Sanddorn, Schnittlauch, Senf, Thymian, Wacholder, Wermut und die Küchenzwiebel.

Wovon alle Übergewichtigen nur träumen: 5 bis 6 kleine Mahlzeiten täglich, das Essen von reichlich Kohlenhydraten und Gehaltvollem ist bei Appetitmangel ausdrücklich erlaubt. Jedoch sollte nicht wahllos zu allem Fetten und Süßen gegriffen werden. Beispielsweise sind gefüllte Kuchen und Torten, mit Vollkornmehl und Honig gebacken, mit frischem Obst belegt und Sahne dekoriert, oder hochwertige kaltgepresste Öle (Olivenöl, Walnussöl, Kürbiskernöl) zwar sehr energiereich, gleichzeitig aber

auch wahre Vitalstoffbomben für den geschwächten Körper.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Mahlzeiten insgesamt energiereicher zu gestalten. Mit Butter, Sahne, hochwertigen kaltgepressten Ölen, Honig oder geriebenem Käse werden Suppen, Pürees, Beilagen, Gemüse, Desserts oder pikante Gerichte gehaltvoller.

Gönnen Sie sich zwischendurch einen Buttermilchshake mit frischen Beeren oder Früchten, eine Erdbeer- oder Bananenmilch mit einem Klecks Sahne obendrauf. Das sind sehr energiereiche, erfrischende, wohlschmeckende Zubereitungen, die sich mit einem dicken Strohhalm gleichzeitig gut schlucken lassen.

Was Sie noch tun können

Die individuelle Beratung und Betreuung durch einen Arzt, Diätassistenten oder Ernährungsberater kann je nach Ernährungsstatus sinnvoll sein. Mit einer gezielten Ernährungstherapie können so der Gewichtsverlust gestoppt, die Lebensqua-

lität verbessert und die Rekonvaleszenz verkürzt werden.

Nahrungsaufnahme sollte nicht ausschließlich eine nährnde Bestimmung haben, sondern auch mit Genuss und Dankbarkeit verbunden sein. Die Lust aufs Essen wird durch ein kompliziertes System im Gehirn geregelt, das bis heute noch nicht ganz entschlüsselt ist. Die Art und Weise, wie Sie essen, ist von genauso großer Bedeutung, wie was Sie essen. Schaffen Sie eine schöne Atmosphäre mit Kerzenlicht, Musik oder besonderer Kleidung und richten Sie die Speisen appetitlich an. Im Kreis anderer und angenehmer Menschen zu essen macht Freude und es lässt sich besser genießen. Auch körperliche und kreative Tätigkeiten können dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern, die Lebensfreude zu erhöhen und Appetit auf das Essen zu machen.

Ätherische Öle können zudem reflektorisch die Ausschüttung von Verdauungssäften anregen und den Appetit steigern. Finden Sie Ihr Lieblingsöl über den Geruchssinn. Wie wäre es mit Bergamotte, Zitronen- oder Pomeranzenöl?



Claudia Ritter

[Nebenwirkungen der Krebstherapie lindern](#)

Wirksame Pflanzenheilkräfte. Zielgerichtete Ernährung. Hilfe während und nach der Chemo- und Strahlentherapie

248 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de