



Fatigue

Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung

Für Patient*innen und Wegbegleiter*innen





Inhaltsverzeichnis

- 4 **Vorwort**
- 6 **Fatigue verstehen**
- 10 **Körperliche Bewegung**
- 14 **Ernährung**
- 18 **Therapien nach Kneipp**
- 24 **Äußere Anwendungen**
- 26 **Achtsamkeit und
Mind-Body-Therapien**
- 30 **Pflanzliche
Behandlungen**
- 36 **Akupressur**
- 40 **Homöopathie**
- 44 **Mikronährstoffe**
- 46 **Glossar**
- 48 **Anhänge**
- 57 **Notizen**





Liebe Patient*innen, liebe Wegbegleiter*innen,

die Diagnose fortgeschrittener Brustkrebs ist für Betroffene und ihr Umfeld ein großer Schock. Die Behandlungsoptionen haben sich jedoch in den vergangenen Jahren maßgeblich verbessert und genauso auch die Verträglichkeit vieler Medikationen. Nichtsdestotrotz kann es auch bei wirksamen Therapien zu möglichen Nebenwirkungen kommen, die Patient*innen unterschiedlich stark empfinden.

Mit dieser Broschüren-Reihe zu „Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung“ bieten wir Ihnen eine Hilfestellung im Umgang mit möglichen Begleiterscheinungen. Unsere Autorinnen Frau Dr. Paepke und Frau Dr. Würstlein haben mit Unterstützung von Frau Haidinger Informationen zu verschiedenen praxisorientierten Hilfestellungen zusammengetragen. Mit den in dieser Broschüre enthaltenen Informationen und Tipps möchten wir Ihnen Ihren Alltag mit fortgeschrittenem Brustkrebs erleichtern.*

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

PD Dr. med. Daniela Paepke | PD Dr. med. Rachel Würstlein

Renate Haidinger & Ihr Gilead Onkologie Team

i Mit diesem Symbol markierte Fachbegriffe finden Sie in unserem Glossar im vorletzten Abschnitt der Broschüre.

* Bitte beachten Sie, dass die in dieser Broschüre aufgeführten Angaben und Hilfestellungen ausschließlich Informationszwecken dienen und keinen Ersatz für Beratungs- oder Behandlungsleistungen oder Empfehlungen durch eine Ärztin bzw. einen Arzt oder eine sonstige Fachkraft des Gesundheitswesens darstellen. Die Informationen dienen keinesfalls der Selbstdiagnose bzw. der Verschreibung und erheben auch keinen Anspruch auf fachliche Vollständigkeit.

Unsere Autorinnen



PD Dr. med. Daniela Paepke

Frau Dr. Paepke ist leitende Oberärztin in der Frauenklinik am Spital Zollikerberg Zürich. Sie ist Expertin in Anthroposophischer Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie sowie Ernährungsmedizin. Mit ihrer Expertise in komplementärmedizinischer Therapie **i** unterstützt sie ihre Patient*innen begleitend zur klassischen Krebstherapie.



PD Dr. med. Rachel Würstlein

Frau Dr. Würstlein ist leitende Oberärztin am Brustzentrum des LMU Klinikum München. Dort behandelt und betreut sie täglich Brustkrebspatient*innen mit klassischen und supportiven Therapien **i**. Mit großem Engagement setzt sich die Gynäkologin für die Verbesserung der Versorgung ihrer Patient*innen ein.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Renate Haidinger

Als Frau Haidinger selbst 2000 an Brustkrebs erkrankte, gab es kaum Informationen zu Brustkrebs und der Behandlung. Deshalb gründete sie 2003 den Verein Brustkrebs Deutschland e. V. als Informationsplattform für valide Informationen rund um das Thema Brustkrebs. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kommunikation zwischen Ärzt*innen und Patient*innen sowie Unterstützungsangeboten für Betroffene.





Kennen Sie das Gefühl extreme Müdigkeit, die Sie auch durch Erholung und Schlaf nicht bewältigen können? Fühle Sie sich oft wie „erschlagen“ und ohne Kraft, Ihren Alltag zu meistern? Das könnten Anzeichen einer Fatigue sein.

Insbesondere für Menschen, die keine (Vor-)Erfahrung mit Fatigue haben, ist es oft nicht leicht, die damit verbundenen Symptome nachzuvollziehen und von normaler Kraftlosigkeit zu unterscheiden.

Hilfestellung bei dieser Unterscheidung finden Sie in diesem Kapitel.

Unter Erschöpfung leiden viele Menschen. Eine Erschöpfung, die jedoch im Zusammenhang mit einer Krebserkrankungen auftritt, wird als **Cancer-related Fatigue** bezeichnet.



Fatigue – ein krankhafter Erschöpfungszustand

Fatigue bei Krebserkrankung ist ein subjektives Gefühl unüblicher Müdigkeit im Vergleich zur vorausgehenden Anstrengung. Sie wirkt sich auf den Körper, die Gefühle und die mentalen Funktionen aus und dauert mehrere Wochen, oft auch länger an. Durch Ruhe und Schlaf lässt sich Fatigue nur unvollständig oder gar nicht beheben und beeinträchtigt dadurch die Lebensqualität erheblich. Betroffene fühlen sich oftmals bereits bei geringen Belastungen überfordert und erleben eine deutliche Aktivitätsabnahme im privaten und beruflichen Umfeld.

Warum eine Fatigue bei Krebs entsteht, ist bislang noch unklar. Es scheint jedoch, dass verschiedene Elemente dazu beitragen

könnten. So kann die Fatigue durch die Tumorerkrankung selbst entstehen, weil die Krebszellen sehr viel Energie verbrauchen. Auch die Krebstherapie, also medikamentöse Behandlung oder Bestrahlung, kann zu einer Fatigue führen. Des Weiteren können verschiedene Aspekte, wie z. B. Veränderungen im Blutbild und Einflüsse durch die Ernährung, und auch sogenannte Komorbiditäten **i** eine Rolle spielen. Beispiele dafür sind Schilddrüsenerkrankungen, (Virus-)Infektionen, Blutarmut, sowie ganz aktuell das Long-COVID-Syndrom **i** und andere chronische Erkrankungen.¹⁻³

Fatigue verändert den Alltag und verlangt Ihrem Körper und Geist sehr viel ab. Versuchen Sie daher, Ihren Tagesablauf entsprechend zu strukturieren, nehmen Sie sich nicht zu viel vor und achten Sie auf reichlich **Pausen** zwischen den einzelnen Tätigkeiten.





Therapeutisch wird in der Onkologie bei entsprechenden Fällen in erster Linie zu einem Ausgleich einer evtl. bestehenden Blutarmut (Anämie), ggf. durch Bluttransfusionen, zum Ausgleich hormoneller Störungen und/oder zu einem vorsichtig dosierten körperlichen Ausdauertraining geraten.⁴ Eine Studie hat außerdem gezeigt, dass unter anderem die Analyse eines Energietagebuchs einen positiven Effekt bei Fatigue hat.⁵ Insgesamt spielt bei der Analyse und Therapiebegleitung der Fatigue das Thema Achtsamkeit eine sehr wichtige Rolle. Die Symptomreduktion ist jedoch sehr individuell. Etliche Krebsberatungsstellen bieten

Fatigue-Sprechstunden mit interdisziplinärer Analyse und Beratung, aber auch den Austausch unter Betroffenen an.

Die AGO-Empfehlung trägt für körperliche Bewegung und Entspannungsmethoden (Yoga, Hypnose u. v. m.) sowie explizit für Akupressur mindestens ein Plus. Für die Wirksamkeit weiterer Methoden wie Massageverfahren, Melatonineinnahme **i** und Intervallfasten liegen jedoch nur wenige Daten vor. Für viele andere Substanzen liegt explizit keine Empfehlung vor. Diese sind mit einem Minus gekennzeichnet.⁶



Was können Sie selbst beitragen, um einer Tumor-assoziierten Fatigue vorzubeugen oder eine bereits vorhandene Fatigue zu lindern?



Die Basis besteht aus einer gesunden Ernährung, Bewegung und Ordnungstherapie **i**.





„Bewegung hilft dem Körper und der Seele.“

In den vergangenen Jahren wurde es immer deutlicher, wie wichtig die körperliche Aktivität im Zusammenhang mit einer Tumor-assoziierten Fatigue ist. Regelmäßige Ausdauersportarten, wie Nordic Walking oder Wandern, aber auch schon ein flotter täglicher Spaziergang (ca. 30 Minuten), gepaart mit einem Krafttrainingsprogramm (z. B. ein Krafttraining am Gerät zweimal die Woche für 30 Minuten) helfen, dem Verlust an Muskelmasse und Kondition vorzubeugen oder einen solchen sogar zu verhindern.⁷

Sie können auch mit kürzeren und leichteren Einheiten beginnen und die Bewegung und das Krafttraining langsam steigern.

Bewegung und Sport helfen aber nicht nur gegen die Fatigue. Studien haben gezeigt, dass Bewegung, gepaart mit einer gesunden Ernährung (im Sinne der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)), bei Brustkrebspatient*innen sowohl das rückfallfreie als auch das Gesamtüberleben verlängern kann.⁸⁻¹¹





Yoga¹²⁻¹⁴

Yoga ist eine Technik, die vor über zweitausend Jahren in Indien entwickelt wurde, um im Einklang mit sich selbst zu leben. Der Begriff „Yoga“ ist mit ganz unterschiedlichen körperlichen und geistigen Übungen verbunden. Dazu



gehören die achtsamen Bewegungen (Asana), Atemübungen und Meditation.

Studien zeigen, dass Yoga die Lebensqualität und das Stressempfinden von Brustkrebspatient*innen positiv beeinflussen kann. Yoga dient der Verbesserung der Fitness, der körperlichen Ästhetik, der Gesundheit sowie der Bewusstwerdung und der Erlangung von Selbsterkenntnis.

Yoga kann Angst und depressive Zustände reduzieren und zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens beizutragen. Zudem kann Yoga helfen, vernarbtes oder verspanntes Gewebe zu lockern, Beweglichkeit zurückzugewinnen und ein neues Körperbewusstsein zu erlangen.

Der Yoga-Sonnengruß (Surya Namaskar)

Eines der bekanntesten Beispiele aus dem Yoga ist der Sonnengruß. Sollten bestimmte Bewegungen nicht möglich sein, gibt es hier eine Vielzahl an Alternativen oder auch abgewandelte Übungsformen. Der Sonnengruß besteht aus 12 fließenden Körperübungen (Asanas), welche als eine dynamische Übungsfolge mehrmals wiederholt werden.

Der Sonnengruß existiert in vielen Variationen und Schwierigkeitsgraden. Er ist der ideale Begleiter in den Tag. Die Durchführung des Sonnengrußes soll Anspannung von Körper und Geist reduzieren, die Durchblutung verbessern, die Atmung regulieren und das Zentralnervensystem stimulieren.



Eine **Anleitung zur Durchführung eines Sonnengrußes** finden Sie in unserer Broschüre „Therapieunterstützende Maßnahmen während einer Brustkrebsbehandlung – Gelenkbeschwerden“ auf www.onkopilotin.de.



Ernährung

Ihre tägliche Nahrung sollte abwechslungsreich sein und **5 Portionen Obst/Gemüse am Tag** sowie reichlich **Ballaststoffe** und **Omega-3-Fettsäuren** **i** enthalten.¹⁰



Take 5 a day!

Im Journal of Clinical Oncology wurde eine Studie publiziert, die den Einfluss von Lifestyleveränderungen auf die Prognose eines Mammakarzinoms untersuchte. Frauen, die weniger als 3,5 Portionen Obst/Gemüse pro Tag zu sich nahmen, hatten die höchste Sterblichkeitsrate (12,4 %) im Vergleich zu Frauen, die zwischen 5 und 7 Portionen Obst/Gemüse pro Tag zu sich nahmen (5,7 %). Diese Studie zeigte zudem einen deutlichen Überlebensvorteil von 50 % bei den Frauen, die zusätzlich zum Obst-/Gemüseverzehr täglich, im Sinne eines flotten Spaziergangs von 30 Minuten an 6 Tagen in der Woche, Sport trieben.¹⁵

Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, am besten im Sinne einer mediterranen Ernährung, braucht keine Nahrungsergänzungsmittel. Wenn Sie die genauen Referenzwerte für die täglich empfohlene Nährstoffzufuhr einsehen möchten, lohnt sich ein Blick auf die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Hier finden Sie auch weitere wertvolle Beiträge und Tipps zur gesunden Ernährung.



Achten Sie auf eine regelmäßige Nahrungsaufnahme zu festgelegten Zeiten, mit entsprechenden Pausen zwischen den Mahlzeiten. Nachts sollten Sie auf die Nahrungsaufnahme verzichten.

Achtung!

Das gilt nicht für mangelernährte und untergewichtige Patient*innen.

Pfefferminze

Der Duft von frischer Pfefferminze belebt den Geist und erhöht die Aufmerksamkeit. Starten Sie den Morgen doch mal mit einer Tasse Pfefferminztee.





Flüssigkeit

Wenn man nicht genügend trinkt, arbeitet der Körper im Sparmodus. Achten Sie darauf, mind. 1,5 Liter Wasser am Tag zu trinken.

Wichtig! Nehmen Sie möglichst nur ungesüßte Getränke zu sich. Wasser ist stets die gesündeste Option.



Schokolade

Ja, es darf auch manchmal ein Stück Schokolade sein! Am besten sollte man zu dunkler Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 % greifen. Ein bis zwei Stückchen dunkle Schokolade sorgen bereits für einen schnellen Energieschub und machen wieder munter.



Vitamin-C-Lieferanten

Sauer macht lustig! Ob Zitronen, Orangen oder Grapefruit: Zitrusfrüchte sind Toplieferanten für Vitamin C – und damit Lebensmittel, die wach machen. Bei Müdigkeit hilft auch ein Biss in eine Scheibe Zitrone. Sind Ihre Schleimhäute wund, sind auch Paprika und Petersilie gute Vitamin-C-Lieferanten, die die Schleimhäute nicht reizen.

Achtung!

Grapefruit interagiert mit einigen Chemotherapeutika. Bevor Sie Grapefruit essen oder Grapefruitsaft trinken, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrer Onkologin bzw. Ihrem Onkologen.

Wichtig!

Verzichten Sie bei bekannten Allergien und Unverträglichkeiten auf den Verzehr dieser Nahrungsmittel!



Nüsse

Eine Handvoll Nüsse als Muntermacher am Nachmittag. Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse oder Paranüsse strotzen nur so vor Magnesium, B-Vitaminen, Ballaststoffen und Fettsäuren. Dies liefert Energie und macht wach.





„Die Mittel, welche das natürliche Heilverfahren beansprucht, beruhen in Licht, Luft, Wasser, Diät, Ruhe und Bewegung in ihren verschiedenen Anwendungsformen.“

Sebastian Kneipp



Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp (1821–1897) war ein Priester aus Bayern. Als junger Mann zog er sich eine lebensbedrohliche Lungenerkrankung zu und entdeckte die Wirkung des frischen Wassers. Er badete mehrmals in der Woche in der kalten Donau, ergänzt mit Halbbädern und Güssen, und sein Gesundheitszustand verbesserte sich stetig.

1886 erschien sein erstes Buch mit dem Titel „Meine Wasserkur“ und nach und nach behandelte er mit seinem Wissen auch andere Menschen. Sowohl arme als auch reiche Menschen, darunter sogar der Papst, wurden bei ihm vorstellig. In seinem zweiten Buch „So sollt ihr leben“ stellte er sein Gesundheitskonzept vor, das bis heute vom Kneipp-Ärztebund gelehrt wird.

Kneipp machte den unbekannteren Ort Wörishofen zum weltbekannteren Kurort Bad Wörishofen und arbeitete dort für die Gesundheit der Menschen bis zu seinem Tod.

Der Schlüssel zur Gesundheit lag für Kneipp in dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Die Herstellung und Bewahrung des Gleichgewichts dieser Einheit kann durch die fünf Säulen der Kneipp'schen Lebensphilosophie gefördert werden. Diese beinhalten:

- Die Heilkraft des Wassers (Hydrotherapie **i**)
- Heilpflanzen (Phytotherapie)
- Bewegungstherapie
- Ernährungstherapie
- Balance & inneres Gleichgewicht (Ordnungstherapie)





Hydrotherapie nach Kneipp

Die Hydrotherapie nutzt gezielt die wohltuende Wirkung des Wassers. Ob kalte Güsse, warme Bäder, Leibwickel oder das Fußbad am Abend. Richtig angewendet ist die Hydrotherapie ein hilfreicher Begleiter durch die Krebstherapie.¹⁶



Fit in den Tag mit einer Wechseldusche am Morgen

- Beginnen Sie mit einer kurzen warmen Dusche über den ganzen Körper.
- Wechseln Sie anschließend zu kaltem Wasser: Reduzieren Sie die Wassertemperatur auf kühl bis kalt und stellen Sie, falls möglich, die Duschbrause auf den komprimierten Strahlmodus ein.
- Beginnen Sie mit den Beinen: Führen Sie den Duschstrahl von der Außenseite des rechten Fußes entlang bis hoch zur Hüfte und zurück zum Fuß auf der Innenseite des Oberschenkels.
- Führen Sie diesen Vorgang genauso mit dem linken Bein durch.
- Anschließend kommen die Arme an die Reihe: Führen Sie auch hier den Wasserstrahl von unten nach oben, beginnend am rechten Handrücken bis zur Schulter und von der Achsel am Innenarm entlang wieder bis zur Handfläche zurück.
- Den gesamten Vorgang sollte man zweimal durchführen: Mit jeweils wechselnden Wassertemperaturen warm – kalt – warm – kalt. Besonders wichtig: Die Anwendung mit kaltem Wasser beenden!
- Als zusätzlicher Frischekick kann der gesamte Körper jetzt noch mit einem Zitronenbad abgerieben werden. Dazu einfach eine Verschlusskappe Zitronenbad in die Hand geben und den Körper damit benetzen. Kurz antrocknen lassen, den Körper abrubbeln und dann anziehen. Alternativ zum Zitronenbad können Sie auch ein Zitronen-Lemongrass-Pflegeöl anwenden. Ergänzend kann man auch Zitronengrasöl in eine Duftlampe geben.





„Ich konnte den meisten kranken Menschen erst helfen, als ich Ordnung in ihre Seelen brachte.“

Sebastian Kneipp

Ordnungstherapie^{16,17}

Das Kernstück der Kneipp'schen Therapie ist die Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung. Bei der Ordnungstherapie geht es um die Frage, wie der Mensch seinen ganz persönlichen Lebensalltag gestaltet. Dazu gehört z. B. das Beachten der chronobiologischen ❶ Rhythmen, aber auch Ernährung, Bewegung, Entspannung im Tagesablauf sowie die soziale Einbindung.

Die Ordnungstherapie will den Menschen unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu erhalten oder zu entwickeln. Das bedarf mitunter einer

Lebensstiländerung, mit einer dauerhaften Integration gesundheitsfördernder Elemente aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung.

Ziel ist eine Steigerung der Eigenkompetenz und Eigenaktivität und damit einhergehende Steigerung der Selbstheilungskräfte des Körpers.

Ordnungstherapie – Was Sie selbst tun können

- **Übermäßigen Stress vermeiden.** Dies gelingt, indem Sie anfangen, ein Tagebuch zu führen, und die Momente/Faktoren notieren, die Ihnen Stress bereiten, aber auch die Momente/Faktoren, die zu Ihrer Entspannung beitragen.
- **Holen Sie sich externe Hilfe.** Das können Psychoonkolog*innen, Mediator*innen, Ordnungstherapeut*innen oder auch Priester*innen sein.
- **Zeitmanagement.** Legen Sie tägliche Ruhephasen ein. Das kann eine kleine Meditation, eine einfache Atemübung, ein kurzer Spaziergang in der Natur oder eine Yogasitzung sein. Wichtig ist dabei die Regelmäßigkeit.
- **Achten Sie auf einen rhythmischen Tagesablauf.** Ein rhythmischer Tagesablauf mit Beachtung der Chronobiologie ❶ stabilisiert den Körper:
 - Essen Sie zu festgelegten Zeiten gesunde Mahlzeiten.
 - Gehen Sie pünktlich und wenn möglich immer zur gleichen Zeit ins Bett.
 - Stehen Sie wenn möglich täglich zu gleicher Uhrzeit auf.
 - Integrieren Sie feste Ruhepausen in den Alltag.
 - Bleiben Sie aktiv und in Bewegung.





Mit einer äußeren Anwendung wird ein Heilprozess von außen an den Menschen herangebracht. Über die Haut, das größte menschliche Organ, soll sich die Wirkung von Heilpflanzenauszügen auf die Organe und den gesamten Organismus entfalten. Sie wirken heilungsfördernd und ihre wohltuende Wirkung wird unmittelbar erlebt.

Zur Anwendung kommen Wickel, Einreibungen, therapeutische Waschungen, (Teil-)Bäder, Kompressen und Salbenlappen. Sie können die Atmung, Durchblutung, den Stoffwechsel sowie die Wärmeverteilung beeinflussen. Und sie können entspannend, angstlösend, schmerzlindernd, aber auch anregend und tonisierend wirken.

Eine herausnehmbare Anleitung für einen **Schafgarben-Leber-Wickel** und ein **Lavendel-Fußbad zur Nacht** finden Sie im letzten Abschnitt der Broschüre.

Öldispersionsbad

Durch ein Öldispersionsgerät werden Wasser und Öl rein mechanisch, ohne Emulgatoren , verwirbelt. Eine besondere Unterwasser-Bürstenmassage, die beim Baden ausgeführt werden kann, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Die feinen Ölpartikel werden von der Haut aufgenommen und die ätherischen Öle gelangen in den



Körperkreislauf. Dies wird durch das Zerstäuben des Öls und die Bürstenmassage erreicht. Die ätherischen Öle werden ebenfalls durch Inhalation aufgenommen.

Als Alternative zu einem solchen Gerät können Sie das Öl vor der Anwendung mit 10 ml Milch oder Sahne verrühren.

Eine herausnehmbare Anleitung für ein **Öldispersionsbad mit Gold-Rosenblüten-Lavendel-Öl** finden Sie im letzten Abschnitt der Broschüre.





„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.“

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit bedeutet bewusste Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Wie oft zerbrechen wir uns den Kopf über Vergangenes oder sorgen wir uns um die Zukunft. Die Vergangenheit ist vorbei und kann nicht mehr geändert werden und die Zukunft ist ein offenes Buch und liegt vor uns. Wir hingegen leben im Hier und Jetzt. Diesem jetzigen Augenblick sollten wir mehr Aufmerksamkeit schenken.

Schon vor Jahrzehnten haben Ärzt*innen und Psycholog*innen erkannt, dass Achtsamkeitsübungen eine bedeutende Wirkung im Bereich der Stressbewältigung haben. Mitte der 70er-Jahre entwickelte der US-Amerikaner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn das auf der Achtsamkeit basierende Trainingskonzept „Mindfulness-Based

Stress Reduction“ (MBSR), auch achtsamkeitsbasierte Stressreduktion genannt. Es verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positiven Wirkungen von Meditation mit modernen Erkenntnissen der Medizin und der Stressforschung.

Mind-Body-Verfahren zielen auf die Wirkung von Körper, Seele und Geist. Hierbei geht es darum, achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen. Zu spüren, was gut tut und was nicht. Selbstwahrnehmung und daraus resultierende Selbstfürsorge stehen im Vordergrund. Ziel ist es, seine eigenen Ressourcen zu kennen und zu stärken. Die Herausforderung der Achtsamkeit liegt darin, dass wir uns von tief in uns verankerten Gewohnheiten lösen.





Hilfestellung, um achtsamer durch das Leben zu gehen

1. Innehalten

Machen Sie sich bewusst, wie oft Sie im Leben eigentlich nur funktionieren und bei Ihren alltäglichen Handlungen oftmals geistig abwesend sind. Vieles passiert mechanisch, ohne dass Sie die Handlung bewusst wahrnehmen.

2. Bewusst essen

Wann haben Sie das letzte Mal wirklich geschmeckt, was Sie essen? Essen Sie bewusst und nicht im Gehen oder wenn Sie zeitgleich E-Mails versenden. Genießen Sie das Essen und hören Sie auf zu essen, sobald der Körper signalisiert, dass er satt ist.

3. Bewusst gehen

Wie oft gehen Sie spazieren und sind währenddessen in Gespräche vertieft oder in Gedanken gefangen? Gehen Sie schweigend und die Umgebung wahrnehmend im Wald spazieren. Atmen Sie den Duft des Waldes ein. Lauschen Sie dem Zwitschern der Vögel. Nehmen Sie das Rascheln der Blätter unter Ihren Füßen wahr. Lassen Sie die Farben der Blüten auf sich wirken. Die Natur wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

4. Bewusst genießen

Die Fähigkeit, das Hier und Jetzt ganz bewusst wahrzunehmen und die kleinen Freuden und schönen Momente zu genießen, ist eine der grundlegendsten Eigenschaften zufriedener Menschen.

5. Loslassen

Das Loslassen ist eine der grundlegendsten Übung in der Achtsamkeitsmeditation. Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten, und dennoch ist es schwerer. Lernen Sie Veränderungen im Leben zu akzeptieren, denn sie gehören zum Leben dazu.

6. Sich selbst mehr Raum geben

Wenn man über eine längere Zeit großem Stress ausgesetzt war, hat dies auch eine Wirkung auf unser Immunsystem. Achtsamkeit mindert Stress und hilft, sich selbst mehr Raum zu geben.

Meditation²⁰

Bei einer klassischen Meditation wird durch meditative Versenkung ein Zustand innerer Ruhe erreicht. Ziel ist es, spirituelles Wachstum zu fördern und das Bewusstsein zu erweitern. Man unterscheidet dabei rezeptive und konzentrierte Meditationsformen.

Bei der rezeptiven Meditation darf jeder Gedanke und jedes Bild zum

inneren Bewusstsein zugelassen werden. Sollte sich dabei der Zustand einer gewissen Ziellosigkeit einstellen, wird dieser bewusst akzeptiert.

In der konzentrierten Form hingegen fokussiert man sich auf seinen Atem, ein Objekt, einen Klang oder auf das eigene Wort.



Pflanzliche Behandlungen

Vorsicht!

Bei allen Phytotherapeutika **i** muss vor der Einnahme geprüft werden, ob sie mit der schulmedizinischen Therapie interagieren und diese ggf. abschwächen oder verstärken können. Bitte sprechen Sie vor der Einnahme von Phytotherapeutika mit Ihrer Onkologin bzw. Ihrem Onkologen.



Phytotherapie^{18, 21}

Es gibt verschiedenste Heilpflanzen, die sich als positiv auf eine Fatigue auswirken können. Solche Phytotherapeutika **i**, wie z. B. Ginseng, Safran und Rosenwurz, können als supportive Therapie **i** neben der Krebsbehandlung angewendet werden. Für weitere Details sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam.

Eine Heilpflanze muss zubereitet werden und vor der Anwendung in die geeignete Form gebracht werden. Pflanzliche Arzneimittel enthalten gemäß Arzneimittelrecht eine ausreichend hohe Menge an Wirkstoffen. Eine Heilpflanze kann z. B. in Form eines Tees, einer Tinktur **i**, Kapsel oder in Form eines ätherischen Öls angewendet werden.



Pflanzliche Urntinkturen

Urntinkturen sind meist Frischpflanzenpräparate und werden in Tropfenform eingenommen. Ein Beispiel ist die **Rosmarin-Urntinktur**. Sie wird bei allgemeinen Schwächezuständen, Lethargie und ausgeprägtem Kälteempfinden eingesetzt.



Die Tinktur hat eine positive Wirkung auf die Psyche und vermittelt Lebensfreude. Für die Einnahme geben Sie 5 Tropfen der Tinktur in 50 ml Wasser und trinken Sie es zu Beginn des Tages in der Früh.



Alternativ können Sie auch eine Ganzkörperabreibung mit einem Rosmarin-Aktivierungsbad durchführen. Anschließend bitte kalt ab duschen.





Misteltherapie

Wichtig!

Die Misteltherapie sollte nur nach Rücksprache mit der behandelnden Onkologin bzw. dem behandelnden Onkologen erfolgen!



Die Mistel gehört in Deutschland zu den am meist verordneten komplementärmedizinischen **i** Krebsmedikamenten. Sie ist bei vielen Krebserkrankungen möglich und sinnvoll. Unter anderem zur Anwendung bei Tumor-assoziiertes Fatigue, zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Verminderung systemtherapeutisch bedingter Nebenwirkungen.^{22,23}

Die Therapie kann direkt nach einer Krebsdiagnose begonnen werden, auch in Kombination mit einer konventionellen Therapie (Chemotherapie, Antihormontherapie **i** oder Antikörpertherapie **i**) oder in der Nachsorge. Sie fördert das Immunsystem und die Abwehrbereitschaft und unterstützt den Körper beim Kampf gegen den Krebs.²³

In den AGO-Mamma-Empfehlungen, sowie in der S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient*innen“ ist die subkutane Misteltherapie zur Verbesserung der Lebensqualität mit einer

„Kann“-Empfehlung verankert. Diese Empfehlung bedeutet, dass die Mistel für die Verbesserung der Lebensqualität bei Krebspatient*innen mit soliden Tumoren verwendet werden kann.^{6,18} Eine im März 2022 publizierte Metaanalyse belegt, dass die Misteltherapie in ähnlichem Maße wie Sport die Fatigue reduzieren kann.²⁴

Die Mistel wird in der palliativen Situation (d. h. wenn Ihr Tumor schon gestreut hat) von den Krankenkassen erstattet. Erfahrene Mistelärzt*innen finden sie z. B. auf der Webseite der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte (GAÄD).

Weitere Informationen zur Misteltherapie finden Sie auf der Webseite www.mistel-therapie.de.





Aromatherapie – die Seele der Pflanzen

Die Aromatherapie nutzt die Heilkraft ätherischer Pflanzenöle. Ihre Wirkungsweise auf Körper, Seele und Geist ist so vielfältig wie die Natur selbst.

Die ätherischen Öle sind in verschiedenen Pflanzenteilen gespeichert und werden meist durch Wasserdampfdestillation **i** gewonnen.

Die Aromatherapie kann beruhigen, erheitern, vitalisieren oder harmonisieren. Der Duft eines ätherischen Öls kann Emotionen, aber auch körperliche Reaktionen auslösen – von Aktivierung bis zur Entspannung.

Die Behandlung kann durch Duftlampen, Sprays, Massageöle, Dampfinhalationen oder mittels Bäder und Einreibungen erfolgen.



Folgende Aromen können bei Fatigue hilfreich sein:

Limette: Das duftende Öl der Limette, man nennt es auch das Sonnenscheinöl, bringt Schwung und gute Laune. Es eignet sich wunderbar als Raumspray oder für die Duftlampe und kann so für gute Stimmung sorgen.

Muskatellersalbei: Auch diesem Öl werden stimmungsaufhellende Eigenschaften nachgesagt. Es hilft durch depressive Tage.

Rosmarin: Hat eine durchblutungssteigernde und tonisierende Wirkung. Ein Rosmarin- oder ein Aktivierungsbad weckt die Lebensgeister, hilft nachweislich bei der Konzentration und fördert Wachheit und klare Gedanken.

Rose: Die Königin unter den Blüten hilft bei überstrapazierten Nerven, Stresssymptomen aller Art und harmonisiert Seele und Geist. Verwöhnen Sie sich an schweren Tagen mit einer Ganzkörpereinreibung mit Rosenöl.

Lavendel: Das Öl der Lavendelpflanze wird schon lange zur Beruhigung und Entspannung eingesetzt. Es wird oft zum Einschlafen genutzt und soll einen tiefen und erholsamen Schlaf unterstützen.





Die Akupressur ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ein Schlüsselbegriff der TCM ist das Qi, die Lebensenergie. Diese Lebensenergie fließt innerhalb definierter Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, durch den ganzen Körper. Zwölf Hauptbahnen laufen demnach durch unseren Körper, von denen die meisten die Funktion eines

bestimmten Organsystems beeinflussen. Es gibt z. B. einen Nieren- oder auch Dickdarm-Meridian.

Bei Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit oder Schlafstörungen ist der Qi-Fluss in bestimmten Meridianen gestört. Chronische Erkrankungen werden laut der TCM durch einen Qi-Mangel verursacht.

In der TCM geht man davon aus, dass sich der Qi-Fluss aktiv über Akupunktur- oder Akupressurpunkte beeinflussen lässt. Jeder Meridian besitzt eine Vielzahl solcher Punkte, an denen sich die Qi-Energie konzentriert.

Die Akupressur wirkt über die gleichen Druckpunkte wie die Akupunktur, mit dem Vorteil, dass keine Nadeln zur Anwendung notwendig sind. Das ermöglicht, dass Sie eine Akupressur auch selbstständig durchführen können. Die Grifftechniken können problemlos erlernt werden. Ausgebildete Ärzt*innen oder Therapeut*innen können Ihnen vorab genau zeigen, welche Akupressurpunkte bei welchen Beschwerden zu massieren sind.

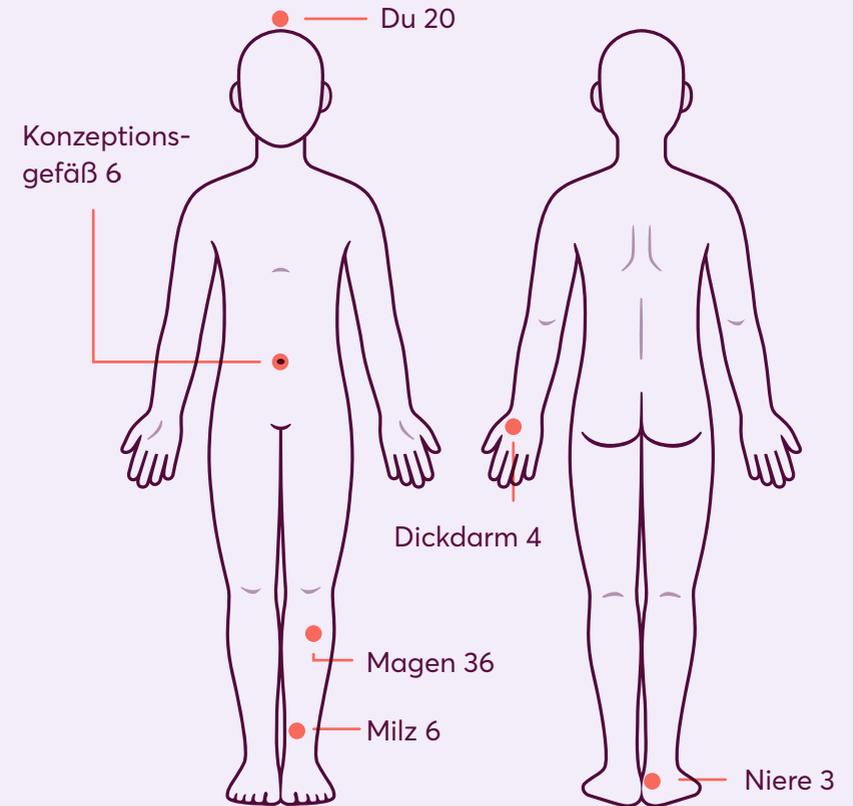
Auf den nächsten Seiten finden Sie Akupressurpunkte zur Anwendung bei einer Fatigue.





Folgende Akupressurpunkte haben sich bei der Fatigue bewährt:

- **Du 20**
Dieser Punkt befindet sich in einer kleinen Vertiefung auf der Oberseite des Kopfes und ist der höchste Punkt des Körpers, an dem alle Yang-Leitbahnen und die Leber-Leitbahn zusammentreffen.
- **Konzeptionsgefäß 6**
Diesen Punkt finden Sie unterhalb des Bauchnabels.
- **Dickdarm 4**
Der Punkt „Dickdarm 4“ befindet sich auf dem Muskelhügel zwischen Ihrem Daumen und Zeigefinger.
- **Magen 36**
Sie finden diesen Punkt etwa eine Handbreit unter der Kniescheibe, etwas außerhalb neben der Schienbeinkante.
- **Milz 6**
Diesen Punkt finden Sie an der Innenseite Ihres Unterschenkels, wenn Sie vier Fingerbreit oberhalb des Knöchels tasten.
- **Niere 3**
Der Punkt „Niere 3“ liegt an der Innenseite Ihres Fußes. Sie finden ihn, wenn Sie zwischen Ihrer Achillessehne und Ihrem Innenknöchel tasten.



Durchführung

Massieren oder drücken Sie nacheinander die o.g. Punkte für je ca. 30 Sekunden mit leichtem Druck, ohne Schmerzen zu verursachen.





„Similia similibus curentur –
Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden“

Die klassische Homöopathie wurde von dem deutschen Arzt und Apotheker Samuel Hahnemann (1755–1843) begründet. Ihr Ziel ist die Steuerung der körpereigenen Regulation mithilfe einer Arznei, die jedem einzelnen Kranken in seiner individuellen Reaktionsweise entspricht. Das Arzneimittel setzt einen Reiz, der die Heilkraft anregen soll.

Zur Behandlung von Erkrankungen kommen in der Homöopathie mehr als 2.000 unterschiedliche pflanzliche, tierische und mineralische Substanzen zum Einsatz. In einer ausführlichen Anamnese ⁱ werden neben den vorherrschenden Symptomen, die die Krankheit verursacht, ebenfalls die individuellen Symptome abgefragt. Also

wie der individuelle Mensch seine Symptome erlebt.

Klassisch homöopathische Arzneimittel werden in Form von Globuli ⁱ oder Tropfen eingenommen. Die Heilmittel werden in potenzierte Form gegeben. Der Begriff „Potenz = Kraft“ soll bedeuten, dass zwar mit jedem Potenzierungsschritt die stoffliche Konzentration abnimmt, aber die den Körper zur Selbstheilung anregende Kraft zunimmt. Die Durchmischung mit einem Trägerstoff (Wasser, Alkohol oder Milchzucker) erfolgt in jeder einzelnen Stufe entweder im Verhältnis $1 + 9 = 10$ (D1 – Dezimalskala, D-Potenzen) oder $1 + 99 = 100$ (C1 – Zentesimalskala, C-Potenzen).

Ein klassisches homöopathisches Einzelmittel enthält ausschließlich eine einzige arzneilich wirksame Substanz, die nach gesetzlichen Regeln des amtlichen Homöopathischen Arzneibuchs, dem HAB 1, hergestellt wird.

Obwohl die Wirkungen der Hochpotenzen nach den heute gültigen naturwissenschaftlichen Vorstellungen nicht erklärbar sind, gibt es verschiedenste experimentelle und klinische Studien, die eine Wirksamkeit der homöopathischen Präparate dokumentieren.

Gut zu wissen ist, dass die Homöopathie mit vielen schulmedizinischen Therapien kombiniert werden kann. Auch ist bei fachgerechter Handhabung selten mit Nebenwirkungen zu rechnen.

Die S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient*innen“ sowie die Empfehlungen der AGO-Mamma geben eine „Kann“-Empfehlung für die Anwendung einer homöopathischen Therapie.⁶





Homöopathika, die sich bei Fatigue bewährt haben

• Phosphorus

Phosphormenschen lieben Gesellschaft. Gesund sind sie herzlich, begeisterungsfähig und immer „Feuer und Flamme“. Fühlen Sie sich nervös, erschöpft und ausgebrannt, dann probieren Sie Phosphorus C200. Einmal pro Woche fünf Globuli.

• Arsenicum album

Dabei handelt es sich um ein häufig angezeigtes Mittel bei starker Erschöpfung, wenn schon die kleinste Anstrengung zu viel ist. Auch in Verbindung mit Angst, Ruhelosigkeit und Frösteln. Arsenicum album D30 einmal pro Tag fünf Globuli.

• China

Bei starker Erschöpfung nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Typische Symptome sind große Schwäche (z. B. nach dem Verlust von Körperflüssigkeiten durch starkes Schwitzen, Durchfall oder Blutverlust), Blässe, Nachtschweiß, Zittern, aber auch bei Taubheitsgefühlen in den Armen und Beinen, Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Kopfschmerzen. China D30 zweimal pro Tag fünf Globuli.





Da bei Erschöpfung ein Mangel an Energie vorliegt, ist bei allen Formen der Erschöpfung natürlich die Frage von Bedeutung, ob der Organismus überhaupt in der Lage ist, ausreichend Energie zu bilden.

Eine Fatigue kann sich unter Umständen bessern, wenn z. B. vorhandene Mikronährstoffdefizite erkannt und behoben werden. Bitten Sie Ihre Hausärztin oder Onkologin bzw. Ihren Hausarzt oder Onkologen, folgende Blutwerte zu bestimmen:

- Thyroidea-stimulierendes Hormon (TSH) **i**
- Vitamin D
- Vitamine B6 und B12
- Selen **i**
- Eisen

Wird ein Mangel festgestellt, sollte dieser bedarfsgerecht ausgeglichen werden.



Wichtig!

Einige Blutbestimmungen sind IGEL-Leistungen und werden nicht von der Krankenkasse erstattet. Sprechen Sie vorab mit Ihren behandelnden Ärzt*innen.





Anamnese

Eine systematische Befragung, die sich auf den allgemeinen Gesundheitszustand einer Person konzentriert.

Antihormontherapie

Die Antihormontherapie ist eine medikamentöse Behandlung, die bei einem positiven Hormonrezeptor-Status angewandt werden kann. Dabei wird entweder die Bildung von Östrogen verhindert oder die „Andockstellen“ (Rezeptoren) auf den Zellen für die Hormone werden blockiert. Damit wird das Wachstums des Tumors unterdrückt.

Antikörpertherapie

Antikörper oder mAb (englische Abkürzung: „monoclonal antibodies“) sind Eiweiße, die bestimmte körpereigene Strukturen zielgerichtet erkennen und blockieren können. Sie binden an Krebszellen und behindern sie damit in ihrem Wachstum.

Chronobiologie/Chronobiologisch

Die Chronobiologie beschäftigt sich mit der zeitlichen Organisation von physiologischen Prozessen und wiederholten Verhaltensmustern bei Organismen. Ein chronobiologischer Rhythmus ist beispielsweise der Schlaf-Wach-Rhythmus beim Menschen.

Emulgator

Emulgatoren sind spezialisierte Stoffe, die dazu verwendet werden können, Gemische aus zwei nicht miteinander mischbaren Flüssigkeiten (Emulsionen), z. B. Wasser und Öl, stabil zu halten.

Globuli

Kleine, aus Rohrzucker bestehende Kügelchen, die in der Homöopathie angewendet werden.

Hydrotherapie

Bei der Hydrotherapie wird Wasser zur Linderung und Heilung von akuten und chronischen Krankheiten eingesetzt.

Komorbidität

Als Komorbiditäten werden Erkrankungen bezeichnet, die zeitgleich zu einer Grunderkrankung vorliegen. Sie können, müssen aber nicht zwingend mit dieser Grunderkrankung in Verbindung stehen.

Komplementärmedizin

Man versteht darunter vor allem alternative Arzneimittel und Heilverfahren (Homöopathie, Naturheilverfahren, Akupunktur etc.), die ergänzend (komplementär) zur medizinischen Versorgung eingesetzt werden können.

Long-COVID-Syndrom

Umfasst Beschwerden, die mehr als vier Wochen nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus fortbestehen, sich verschlechtern oder neu auftreten.

Melatonin

Ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert.

Omega-3-Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die im menschlichen Körper Bestandteile der Zellhülle sind und für die Produktion verschiedener Hormone benötigt werden. Besonders Fisch (Lachs, Hering, Makrele, Sardellen), aber auch Leinsamen, Walnüsse, Hanf und bestimmte Öle haben einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.

Ordnungstherapie

Die Ordnungstherapie zielt darauf ab, stressreduzierende Verfahren in den Alltag zu integrieren und eine neue Lebensordnung herzustellen.

Selen

Ein essenzielles Spurenelement für den Menschen.

Sonnengeflecht

Auch Solar-Plexus genannt. Es handelt sich dabei um ein Geflecht aus Fasern und Knoten des vegetativen Nervensystems und liegt zwischen Brustbein und Bauchnabel am Übergang von Brust- und Lendenwirbelsäule.

Supportive Therapie

Unterstützende Therapiemaßnahmen, die sich nicht primär gegen die Tumorerkrankung selbst richten. Es geht um die Linderung oder Verminderung therapiebedingter Nebenwirkungen und krankheitsbedingter Symptome.

Phytotherapeutika

Arzneimittel, die aus Pflanzenextrakten hergestellt werden.

Thyroidea-stimulierendes Hormon (TSH)

TSH ist ein Hormon, das die Hormonbildung der Schilddrüse reguliert. Der Wert kann einen ersten Hinweis darauf geben, ob die Schilddrüse angemessen funktioniert.

Tinktur

Ein flüssiger Extrakt aus pflanzlichen oder tierischen Ausgangsstoffen.

Wasserdampfdestillation

Ein Trennverfahren, das zur Aufreinigung ätherischer Öle verwendet wird.

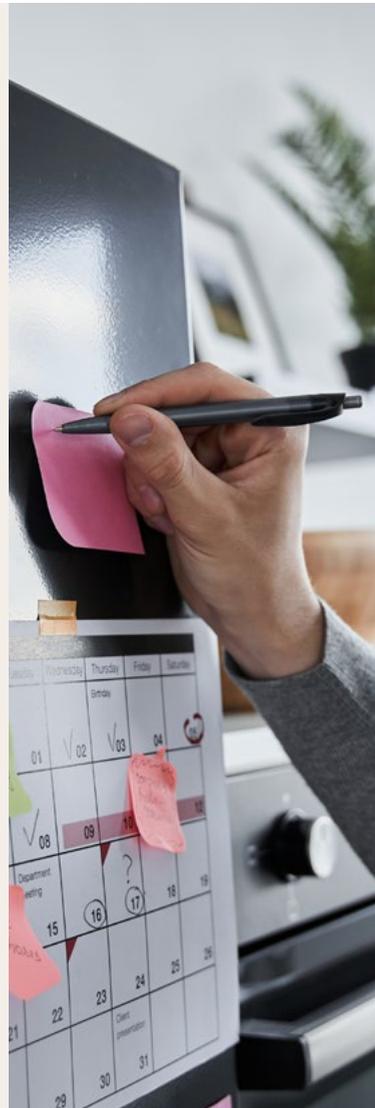


Anhänge

Liebe Patient*innen,
liebe Wegbegleiter*innen,

in diesem Abschnitt finden Sie verschiedene praktische Anwendungen der in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen supportiven Therapien. Diese sind so gestaltet, dass Sie sich die Seiten bequem ausdrucken oder aus der Broschüre entlang der Perforierung herausreißen können und zur Aufbewahrung oder Erinnerung an einen gut sichtbaren Ort aufhängen können.

Weitere praktische Tipps im Umgang mit möglichen Nebenwirkungen im Rahmen therapeutischer Behandlungen von metastasiertem Brustkrebs finden Sie auf unserer Webseite www.onkopilotin.de.



Der Schafgarben-Leber-Wickel – Der ideale Begleiter zur Mittagsruhe²⁸



Dieser feuchtheiße Leberwickel ist der ideale Begleiter unter einer Chemotherapie. Unter anderem, da er die Durchblutung der Leber anregt. Durch das Weiten der Gefäße in der Leber und der Gallenblase wird der Abtransport der Gallenflüssigkeit und damit auch der Giftstoffe beschleunigt. Der Leberwickel unterstützt die Leber so in ihrer Entgiftungsfunktion und vermindert das Auftreten einer Fatigue.

Idealerweise führt man den Wickel am Tag der Chemotherapie und am Folgetag durch. Sie dürfen natürlich den Wickel auch drei- bis viermal pro Woche nach Bedarf durchführen.

Die genaue Durchführung des Wickels ist sehr wichtig. Ebenso wie das Einhalten der Nachruhe.



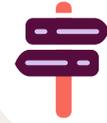
Was brauchen Sie an Material

- Ein Wickelset bestehend aus:
 - Einem Außentuch aus Wolle
 - Einem Zwischentuch
 - Einem Innentuch
- Eine Wärmflasche heiß gefüllt & entlüftet
- Eine mittelgroße Schüssel
- Schafgarbentee

Zubereitung eines Schafgarbentees

1. Überbrühen Sie 1 EL Schafgarbenkraut mit 500 ml kochendem Wasser.
2. Lassen Sie den Tee für 5 Minuten ziehen.
3. Seihen Sie den Tee ab und gießen Sie ihn in die Schüssel.





Der ideale Zeitpunkt für einen Schafgarben-Leber-Wickel ist nach einem leichten Mittagessen mit einem anschließenden 20-minütigen Spaziergang. Aber Sie können den Wickel natürlich auch zu jeder beliebigen anderen Tageszeit durchführen.



Eine Videoanleitung finden Sie auch auf der Webseite www.pflege-vademecum.de.

Anwendung eines Schafgarben-Leber-Wickels

1. Legen Sie sich im Bett das Außentuch und das Zwischentuch auf Höhe des Oberbauchs schon zu-recht, bevor Sie den Tee kochen.
2. Gießen Sie den heißen Tee in die Schüssel.
3. Falten Sie das Innentuch so, dass es den rechten Oberbauch zu ca. 2/3 bedeckt und legen Sie es in die Schüssel. Belassen Sie das Tuch in der Schüssel, bis es den Tee aufgesogen hat.
4. Wringen Sie das Tuch anschließend gut aus. Achtung! Tragen Sie ggf. Handschuhe, da die Gefahr einer Verbrennung besteht.
5. Legen Sie sich jetzt zügig auf das vorgefertigte Wickelset im Bett.
6. Drehen Sie den Oberkörper leicht nach links und legen Sie das heiße Tuch vorsichtig, von der Wirbelsäule beginnend, auf Höhe der letzten Rippe nach vorne auf den rechten Oberbauch. Wichtig! Das Sonnengeflecht **1** und die Wirbelsäule bleiben frei. ▶





Lavendel-Fußbad zur Nacht

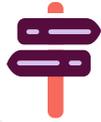
7. Drücken Sie nun sanft das Zwischentuch von beiden Seiten an und bedecken Sie damit das feuchte Innentuch, das auf Ihrer Leber liegt.
8. Platzieren Sie anschließend zügig das Außentuch darauf.
9. Legen Sie jetzt die Wärmflasche von außen an Ihre rechte Seite und decken Sie sich, einschließlich der Füße und Schultern, gut zu.
10. Bleiben Sie so für 20–30 Minuten liegen. Danach können Sie die Wärmflasche und den Wickel entfernen. Versuchen Sie, tief zu atmen und sich zu entspannen sowie während der Anwendung auf TV-, Radio- oder Handygebrauch und das Lesen eines Buches zu verzichten.
11. Ruhen Sie nach dem Entfernen des Wickels noch weitere 20–30 Minuten nach.



Was brauchen Sie an Material

- Fußwanne
- Lavendel-Bademilch
- Warmes Wasser
- Handtuch





Durchführung

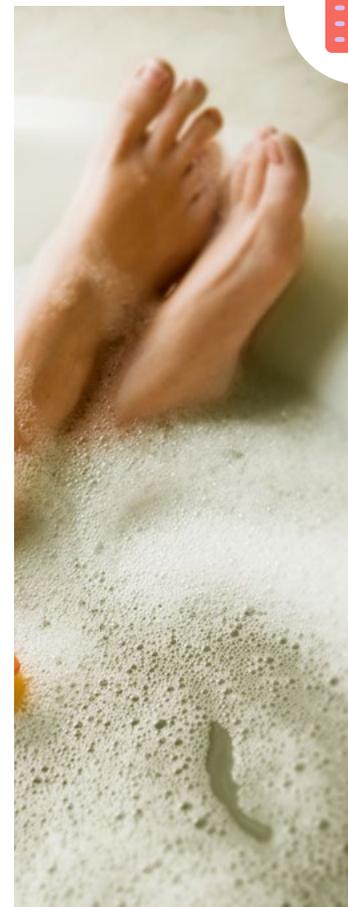
1. Füllen Sie die Fußwanne mit ca. 37°C warmem Wasser.
2. Geben Sie 1 EL des Badezusatzes dazu.
3. Stellen Sie jetzt die Füße in die Wanne. Das Wasser sollte mind. die Knöchel bedecken.
4. Decken Sie Ihre Beine und Ihren Hüftbereich zu, damit diese nicht auskühlen können.
5. Verweilen Sie so für 10 Minuten.
6. Trocknen Sie nach der Anwendung Ihre Füße gut ab und ziehen Sie warme Socken an.



Der ideale Zeitpunkt für ein Lavendel-Fußbad ist kurz vor dem Schlafengehen!

Öldispersionsbad mit Gold-Rosenblüten-Lavendel-Öl

Ein Öldispersionsbad mit Gold-Rosenblüten-Lavendel-Öl hilft bei Erschöpfung und kann auch während einer Chemotherapie ein- bis zweimal pro Woche durchgeführt werden.



Was brauchen Sie an Material

- Badewanne
- Öldispersionsgerät (Alternativ kann das Öl mit 10 ml Sahne vermischt werden)
- Massagebürste
- Badethermometer
- 5 ml Gold-Rosenblüten-Lavendel-Öl
- 1 großes Badehandtuch



Bildnachweise:

- S. 1: © iStock, Bildnachweis: KatarzynaBialasiewicz
- S. 2: © iStock, Bildnachweis: KatarzynaBialasiewicz
- S. 6: © iStock, Bildnachweis: GizemBDR
- S. 9: © iStock, Bildnachweis: FatCamera
- S. 11: © iStock, Bildnachweis: Drazen_
- S. 12: © iStock, Bildnachweis: marvinh
- S. 13: © iStock, Bildnachweis: shurkin_son
- S. 15: © iStock, Bildnachweis: fcafotodigital
- S. 15: © iStock, Bildnachweis: Marat Musabioy
- S. 16: © iStock, Bildnachweis: fermate
- S. 16: © iStock, Bildnachweis: Mykola Sosiukin
- S. 17: © iStock, Bildnachweis: malerapaso
- S. 17: © iStock, Bildnachweis: Fascinadora
- S. 18: © iStock, Bildnachweis: andreswd
- S. 20: © iStock, Bildnachweis: Ekaterina79
- S. 24: © iStock, Bildnachweis: dkdipx
- S. 25: © iStock, Bildnachweis: Galina Zhigalova
- S. 27: © iStock, Bildnachweis: Kyril Gorlov
- S. 30: © iStock, Bildnachweis: vainillaychile
- S. 31: © iStock, Bildnachweis: rezkr
- S. 31: © iStock, Bildnachweis: Creativeve99
- S. 31: © iStock, Bildnachweis: photomaru
- S. 32: © iStock, Bildnachweis: marilyna
- S. 34: © iStock, Bildnachweis: SilviaJansen
- S. 36: © iStock, Bildnachweis: CasarsaGuru
- S. 37: © iStock, Bildnachweis: stockforliving
- S. 39: © iStock, Bildnachweis: Sudowoodo
- S. 40: © iStock, Bildnachweis: Emma Grimberg
- S. 41: © iStock, Bildnachweis: filmfoto
- S. 43: © iStock, Bildnachweis: ChamilleWhite
- S. 44/45: © iStock, Bildnachweis: Anastasiia Zabolotna
- S. 48: © iStock, Bildnachweis: YakobchukOlena
- S. 50/51: © iStock, Bildnachweis: simonidadjordjevic
- S. 52: © iStock, Bildnachweis: Avalon_Studio
- S. 53: © iStock, Bildnachweis: igoriss
- S. 53: © iStock, Bildnachweis: kazmulka
- S. 55: © iStock, Bildnachweis: stevecoleimages
- S. 56: © iStock, Bildnachweis: glegorly



- <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/nebenwirkungen-der-therapie/fatigue-bei-krebs/was-ist-fatigue.html>; Zuletzt aufgerufen 02/2024.
- <https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/fatigue/ursachen>; Zuletzt aufgerufen 02/2024.
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19>; Zuletzt aufgerufen 02/2024.
- Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen – Langversion 1.3 (2020).
- Richardson A, Ream E, Wilson-Barnett J. Fatigue in patients receiving chemotherapy: patterns of change. *Cancer Nurs.* 1998;21(1):17–30.
- Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e. V. (AGO): Komplementäre Therapie „Survivorship“ (2022).
- Meneses-Echávez JF, González-Jiménez E, Ramírez-Vélez R. Effects of supervised exercise on cancer-related fatigue in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *BMC Cancer.* 2015 Feb 21;15:777.
- Chen LH, Irwin MR, Olmstead R, Haque R. Association of Physical Activity With Risk of Mortality Among Breast Cancer Survivors. *JAMA Network Open.* 2022;5(11):e2242660.
- Rock CL, Demark-Wahnefried W. Nutrition and survival after the diagnosis of breast cancer: a review of the evidence. *J Clin Oncol.* 2002 Aug 1;20(15):3302–3316. Erratum in: *J Clin Oncol.* 2002 Sep 15;20(18):3939.
- <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln>; Zuletzt aufgerufen 02/2024.
- Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. *JAMA.* 2005 May 25;293(20):2479–2486.
- Mokhtari-Hessari P, Montazeri A. Health-related quality of life in breast cancer patients: review of reviews from 2008 to 2018. *Health Qual Life Outcomes.* 2020 Oct 12;18(1):338. Erratum in: *Health Qual Life Outcomes.* 2022 Feb 25;20(1):35.
- Greenlee H, DuPont-Reyes MJ, Balneaves LG, Carlson LE, Cohen MR, Deng G, Johnson JA, Mumber M, Seely D, Zick SM, Boyce LM, Tripathy D. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. *CA Cancer J Clin.* 2017 May 6;67(3):194–232.
- Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Jan 3;1(1):CD010802.
- Pierce JP, Stefanick ML, Flatt SW, Natarajan L, Sternfeld B, Madlensky L, Al-Delaimy WK, Thomson CA, Kealey S, Hajeck R, Parker BA, Newman VA, Caan B, Rock CL. Greater survival after breast cancer in physically active women with high vegetable-fruit intake regardless of obesity. *J Clin Oncol.* 2007 Jun 10;25(17):2345–2351.
- Stier-Jarmer M, Throner V, Kirschnock M, Frisch D, Schuh A. Effekte der Kneipp-Therapie: Ein systematischer Review der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse (2000–2019). *Complement Med Res.* 2021;28(2):146–159.
- <https://www.kneippaerztebund.de/naturheilverfahren/ordnungstherapie>; Zuletzt aufgerufen 02/2024.
- Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen – Langversion 1.1 (2021).
- Carlson LE. Mindfulness-based interventions for coping with cancer. *Ann N Y Acad Sci.* 2016 Jun;1373(1):5–12.
- <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebs-und-psyche/entspannungs-techniken-fuer-krebspatienten.html>; Zuletzt aufgerufen 02/2024.
- Klein E. Phytotherapie – Studienlage und Einsatzgebiete. *Die Gynäkologie* 2017; 50:22–25.
- Paepke D. Die Misteltherapie in der Onkologie. *Im Fokus Onkologie.* 2018; 3:64–68.
- <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/archiv/guidelines/mistel-viscum-album/version-21032024T110000/@@guide-line/html/index.html>; Zuletzt aufgerufen 03/2024.
- Pelzer F, Loef M, Martin DD, Baumgartner S. Cancer-related fatigue in patients treated with mistletoe extracts: a systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer.* 2022 Aug;30(8):6405–6418.
- Zick SM, Alrawi S, Merel G, Burris B, Sen A, Litzinger A, Harris RE. Relaxation Acupressure Reduces Persistent Cancer-Related Fatigue. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2011;2011:142913.
- Medioni J, Scimeca D, Marquez YL, Leray E, Dalichampt M, Hoertel N, Bannani M, Tremont P, Boujedaini N. Benefits of Homeopathic Complementary Treatment in Patients With Breast Cancer: A Retrospective Cohort Study Based on the French Nationwide Healthcare Database. *Clin Breast Cancer.* 2023 Jan;23(1):60–70.
- Tardy AL, Pouteau E, Marquez D, Yilmaz C, Scholey A. Vitamins and Minerals for Energy, Fatigue and Cognition: A Narrative Review of the Biochemical and Clinical Evidence. *Nutrients.* 2020 Jan 16;12(1):228.
- <https://heilpflanzen.thieme.de/2023/02/03/fruehjahrskur-fuer-die-leber-mit-schafgarbe>; Zuletzt aufgerufen 02/2024.





onkopilotin.de

Gilead Sciences GmbH

Fraunhoferstraße 17
82152 Martinsried/München
Deutschland

Tel.: +49 (0) 89 899 8900

Fax: +49 (0) 89 899 89090

