

## Information für unsere Patienten

### Allgemeine Maßnahmen bei Krebserkrankungen

Ernährung, Sport, Alternativmedizin

#### Ernährung

Wichtig ist vor allem eines: Gifte meiden !

also nicht rauchen, nur sehr wenig oder keinen Alkohol trinken, natürlich auch keine anderen Drogen einnehmen.

Außerdem sollten Sie starken Gewichtsverlust (mehr als ca. 5-10kg) während der Therapie vermeiden; dadurch wird die Abwehrkraft geschwächt.

Ansonsten gibt es keine strengen Regeln. Essen Sie, was Ihnen schmeckt. Manchmal ändert sich der Geschmack während der Therapie. Die Ernährung sollte ausgewogen und vitaminreich sein (wie z.B. in der italienischen Küche).

#### Sport und Bewegung

Körperliche Aktivität ist hilfreich, denn sie verbessert nicht nur die allgemeine Leistungsfähigkeit, sondern stärkt auch die Abwehrkraft. Falls Sie sich das zutrauen, sollten Sie 1-2x am Tag für mindestens 30 Minuten aktiv sein. Am besten sind Ausdauer-Sportarten mit geringer Belastung für Gelenke und Sehnen und niedrigem Verletzungsrisiko, also Wandern („Walking“), Laufen, Schwimmen oder Radfahren mit mäßiger Belastung (Puls bis etwa 120 Schläge pro Minute). Aktive Patienten vertragen die Krebstherapie besser und erholen sich schneller nach der Therapie. Bei manchen Krebserkrankungen (v.a. Brustkrebs) senkt Sport vielleicht auch das Rückfallrisiko.

#### Alternativmedizin & Komplementärmedizin

Andere Maßnahmen (spezielle Diäten, Misteltherapie, Wundersteine, Schutz gegen Erdstrahlen, etc.) sind nach dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand unwirksam. Meistens (aber nicht immer) sind Sie auch harmlos. Ein Tipp: Geben Sie dafür nicht unnötig Geld aus, auf keinen Fall sollten Sie sich deswegen verschulden.