

Einsatz der Komplementärmedizin in der Krebsprävention

Rund 42500 Menschen erkranken jährlich in der Schweiz an Krebs. Durch vermeidbare Lebensstilfaktoren könnte ein Drittel der Erkrankungen verhindert werden. Spielt bei der Krebsprävention die Komplementärmedizin eine Rolle?

Dr. Isabell Ge
Oberärztin,
Women's Cancer Center,
Tumorzentrum



Prof. Viola Heinzelmänn-Schwarz
Chefärztin
Gynäkologie und
Gynäkologische
Onkologie



Bei Prävention handelt es sich um Massnahmen zur Krankheitsvermeidung. In der Krebsmedizin liegen die Schwerpunkte auf Risikosenkung, Früherkennung und Rückfallprophylaxe. Neben den klassischen gesundheitsfördernden Empfehlungen gibt es auch Ansätze aus der Komplementärmedizin. Diese umfasst Verfahren, die begleitend zur Schulmedizin eingesetzt werden können. Im Rahmen der komplementärmedizinischen Sprechstunde des Gynäkologischen Tumorzentrums und Brustzentrums («Women's Cancer Center») am Universitätsspital Basel kann für Patientinnen sowie Interessierte basierend auf den eigenen Bedürfnissen ein individuelles, ganzheitliches Behandlungskonzept entwickelt werden. Dabei liegt der Fokus auf der Stärkung der Selbstwirksamkeit, Mitgestaltung des Heilungsprozesses und Verbesserung der Lebensqualität. Eine wichtige Rolle

spielt auch das Aktivieren der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems. Dies kann gefördert werden durch Ernährung, Bewegung und Stressreduktion.

Ernährung

Der Darm ist das grösste Immunorgan im Körper. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung sorgt für eine gesunde Schleimhautbarriere und gilt als protektiv gegen Krebs. Fertigprodukte oder Alkohol sollten eher gemieden werden. Gerade in der asiatischen Küche spiegeln sich diese Ernährungsmuster wider. Im Ayurveda tragen falsche Essgewohnheiten massgeblich zur Krankheitsentstehung bei. Je nach Konstitution werden Menschen in Typen («Doshas») eingeteilt und die Ernährung entsprechend ausgerichtet. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gehört die Diätetik neben Akupunktur, Kräutertherapie, Qi Gong/Tai Chi und Tuina-Massage zu einer der fünf Säulen. Dabei wird die Ernährung individuell an Krankheitsmuster und Disharmonien angepasst und mit Gewürzen und Tees ergänzt. Aus Sicht der TCM könnte die Stauung der Lebensenergie «Qi» zur Tumorentstehung beitragen. Um den Energiefluss wiederherzustellen, können Dinkel, Fenchel, Brokkoli und wärmende Gewürze wie Ingwer und Zimt in den Speiseplan integriert werden.

Bewegung

Körperliche Aktivität senkt das Risiko für Darm- und mutmasslich auch Brust- und Gebärmutterkrebs. Zusätzlich schützt Bewegung vor Übergewicht, ein eigener etablierter Risikofaktor für diverse Krebsarten. Dabei gilt: Je aktiver, desto geringer das Krebsrisiko. Pro Woche sollte mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung

angestrebt werden. Wer nicht immer joggen möchte, kann auch Qi Gong oder Tai Chi ausprobieren – fließende Übungen gepaart mit Atemtechniken. Wer die Bewegungen zu langsam findet, kann diese auch mit Tanz kombinieren. Bei Yoga wird zusätzlich Kraft und Koordination trainiert.

Wichtig ist, dass unabhängig der gewählten Bewegungsart, diese an die eigene Leistungsfähigkeit anpassen ist, sodass keine dauerhafte Überanstrengung die Folge ist. Bewegung soll Spass machen und lässt sich so auch langfristig in den Alltag integrieren.

Stress

Dauerhafter Stress schwächt nicht nur das Immunsystem, sondern könnte auch das Krebswachstum anregen. Zusätzlich neigen Menschen in Stresssituationen zu gesundheitsschädigendem Verhalten und exponieren sich vermehrt gegenüber Risikofaktoren wie Rauchen und Alkohol. Ein möglicher Ansatz zur Bewältigung belastender Situationen ist die Stärkung der persönlichen Ressourcen im Umgang mit Stress. Vor allem Mind-Body-Verfahren können dabei zum Tragen kommen. Diese basieren auf dem Wechselspiel zwischen Körper und Geist und umfassen Methoden wie Entspannung, Meditation, Atemtechniken oder die Mindfulness-Based Stress Reduction, ein achtwöchiges strukturiertes Achtsamkeitstraining. Weitere Methoden aus der klassischen Naturheilkunde wie Phyto- und Hydrotherapie sowie Elemente aus der TCM wie Akupunktur/Akupressur können ebenfalls angewandt werden.

Da sich Stressbewältigung sowohl bei gesunden als auch erkrankten Menschen positiv auswirken kann,

wird aktuell im Rahmen einer Studie am Universitätsspital bei Brustkrebs-Patientinnen unter Chemotherapie ein strukturiertes begleitendes Psychotherapieprogramm durch Hypnose und deren Effekte auf psychische Belastung und Lebensqualität untersucht.

Fazit

Die Krebsentstehung und der Krankheitsverlauf können durch multiple Faktoren beeinflusst werden. Dementsprechend setzt Prävention auf diverse Weisen an. Zur Förderung der eigenen Gesundheit kann eine komplementärmedizinische Begleitung zusätzlich zur konventionellen Schulmedizin eine sinnvolle Ergänzung darstellen. Entscheidend ist dabei, dass man vorgängig professionell und individuell auf die Bedürfnisse angepasst beraten wird und Methoden wählt, die von seriösen Anbietern durchgeführt werden und keine Gefahren bergen.

Text **Dr. Isabell Ge** und
Prof. Viola Heinzelmänn-Schwarz,
Women's Cancer Center,
Tumorzentrum Universitätsspital Basel



Erhalt der Gesundheit während und nach einer Brustkrebsbehandlung

Das zertifizierte Brustzentrum im Tumorzentrum des Universitätsspitals Basel legt den Fokus auf die Lebensqualität während und nach der Behandlung. Die einzigartige Herangehensweise nach der Diagnose Brustkrebs erlaubt es, durch Prävention von chirurgischen Nebenwirkungen die Gesundheit der Patientinnen bestmöglich zu erhalten.

Prof. Walter Weber
Chefarzt
Brustchirurgie



Prof. Christian Kurzeder
Chefarzt Senologie,
Stv. Chefarzt
Gynäkologische
Onkologie



Prof. Martin Haug
Stv. Chefarzt,
Leitender Arzt Plastische,
Rekonstruktive,
Ästhetische und
Handchirurgie



Im Rahmen der Taxis-Studie wird eine in der Schweiz entwickelte Operationsmethode zur gezielten Entfernung krebsbefallener Lymphknoten international untersucht.

Das Standardverfahren für Patientinnen mit ausgeprägtem Lymphknotenbefall ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem viele Lymphknoten im Achselbereich entfernt werden, ohne zu unterscheiden, ob diese vom Krebs befallen sind oder nicht. Dies führt dazu, dass viele Patientinnen nach der Operation an Komplikationen wie Schmerzen, Gefühlsstörungen, Bewegungseinschränkung und Lymphödem leiden.

Unter der Leitung von Prof. Weber und des Oncoplastic Breast Consortium (www.oncoplasticbc.org) übernimmt

das Universitätsspital Basel die Führung dieser Studie. Sie untersucht, ob das neu entwickelte chirurgische Verfahren ebenso sicher und wirksam ist wie das bisherige Standardverfahren und zu der gewünschten Verbesserung der Lebensqualität führt. Mit der neuen Technik werden nur die befallenen Lymphknoten in der Achselhöhle selektiv und schonend entfernt und dafür eine angepasste Strahlentherapie durchgeführt.

Die Taxis-Studie ist die aktuell weltweit bedeutendste Studie zur Deeskalation der Achselhöhlenchirurgie. Die bisherigen Ergebnisse deuten darauf hin, dass das innovative Verfahren sehr gut funktioniert. Die «fokussierte Axillachirurgie» wird die Zukunft der Achselhöhlenchirurgie massgeblich bestimmen. Sie trägt wesentlich dazu bei, vielen Frauen auf der ganzen Welt die Nebenwirkungen einer chirurgischen Überbehandlung zu ersparen.

Erhalt der Gesundheit durch Prävention

Die onkoplastische Chirurgie legt im Vergleich zur konventionellen Brustchirurgie mehr Wert auf die Wiederherstellung der Brust. Bei der Entfernung eines Tumors aus einer Brust wird nicht nur die erkrankte Brust sofort wieder neu geformt, sondern auch die gesunde Brust kann optisch angeglichen werden. Dadurch hat die Patientin nach einem Eingriff nicht nur ein onkologisch einwandfreies, sondern auch ein ästhetisch ansprechendes Resultat. Damit entfällt nicht nur eine enorm belastende Zeit für die Patientin, es muss auch nicht in einem zweiten Eingriff die Brust rekonstruiert werden. Dafür braucht es ein gut eingespieltes Team aus Brustchirurgie, Gynäkologie und plastischer Chirurgie.

Das Brustzentrum des Universitätsspitals Basel ist auf dem Gebiet der onkoplastischen Chirurgie weltweit führend und hat erneut im internationalen Vergleich hervorragend abgeschnitten («Health at a glance 2021», veröffentlicht am 09.11.2021). Beim internationalen Benchmarking der ergebnisorientierten Patientenbefragungen zur Lebensqualität nach einer Brustoperation

spielt das Team um die Professoren Weber, Kurzeder und Haug an der Spitze mit. Die drei Spezialisten haben mit dem oben erwähnten OPBC das grösste Netzwerk aus Brustkrebspezialisten von der Chirurgie und Strahlentherapie und Patientenvorteilnehmerinnen aus der ganzen Welt gegründet. Mit den OPBC-Konsensuskonferenzen entwickeln sie die weltweit gültigen Operationsstandards für die Brustchirurgie, die regelmässig in renommierten Fachjournals veröffentlicht werden.

Erfolgsmodell Brustzentrum im Tumorzentrum des Universitätsspitals Basel

Das Brustzentrum des Universitätsspitals Basel hat als erstes Brustzentrum in der Nordwest-Schweiz das schweizerische Qualitäts-Zertifikat (Q-Label, 2013) als auch das Qualitäts-Zertifikat der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG, 2015) verliehen



bekommen. Das einzigartige Herangehen, Patientinnen mit Brustkrebs eine personalisierte Behandlung anzubieten, wurde im September 2020 durch das erneute Verleihen beider Zertifikate belohnt.

Neben den hervorragend ausgebildeten Breast Care Nurses gehört Folgendes zum Standard:

- Psychoonkologische und sozialdienstliche Behandlungen
- Genetische Beratung und Testung im fast-track Verfahren
- Fertilitäts- und Kinderwunschberatung

Was das Universitätsspital Basel auszeichnet:

- Viele Behandlungsstandards im Rahmen von internationalen Konsensus-Konferenzen werden selbst entwickelt.
- Dass man durch die Teilnahme an Studien bereits heute von Therapien von morgen profitieren kann.
- Statt herkömmlich mit einem Draht werden nicht-palpable Läsionen mittels schonender Seeds markiert. Dies ist entscheidend, damit befallene Lymphknoten selektiv entfernt werden können.
- Dass die Operationstechnik gewählt wird, die zur onkologisch sicheren Entfernung des Brustkrebses und zur bestmöglichen Ästhetik und Lebensqualität führt.

Text **Prof. Walter Weber**,
Prof. Christian Kurzeder, **Prof. Martin Haug**,
Brustzentrum, Tumorzentrum
Universitätsspital Basel

