

KREBS RATGEBER 2021

TAGEBUCH
für ein starkes
Immunsystem



- **KREBS** Ernährung in Prävention und Therapie
- **10 WICHTIGE REGELN** für eine gesunde Ernährung
- **ERNÄHRUNGSLEXIKON** mit den wichtigsten Begriffen
- **ZUM NACHKOCHEN** Leckere und gesunde Rezepte
- **KREBS – WAS KOMMT DANACH?** Informationen über die Reha



29

**Ihr persönliches Tagebuch
für ein starkes Immunsystem**



6

Ernährung in Prävention und Therapie
Risiken, Mangelerscheinungen u.m.



10

10 wichtige Regeln
für eine gesunde Ernährung



22

Gesundes auf den Tisch
Ideen vom Meisterkoch



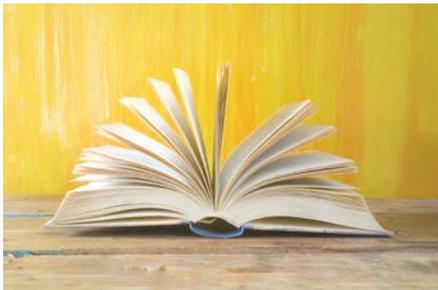
42

Eine Onkologische Reha
Baustein für die gesundheitliche Zukunft



16

Krebstipps: Von Übelkeit bis Durchfall
Was können Sie tun bei ...?



48

Ernährungslexikon
mit den wichtigsten Begriffen

Weitere Themen

Editorial **4**
Alles rund um Ernährung

Buchtip **15**
Mit Ernährung heilen



Buchtip **21**
Das gesunde
Klima-Kochbuch

Buchtip **28**
Wie Buddha das
Intervall-Fasten erfand

App Tipps **38**
Sichere Apps
für das Smartphone

Buchtip **47**
Die einfachste
Gesund-Küche aller Zeiten

AKTUELLES
aus Medizin & Forschung
auf den Seiten: **20, 46**

Titelbild
Pixel-Shot - stock.adobe.com
NDABCREATIVITY - stock.adobe.com
Printemps - stock.adobe.com
Nicole Effinger - stock.adobe.com
RioPatuca Images - stock.adobe.com
detailblick-foto - stock.adobe.com
Tyler Olson - stock.adobe.com
Ocskay Mark - stock.adobe.com
Lumixera - stock.adobe.com
LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com
Jonas Glaubitz - stock.adobe.com

Liebe Leserinnen und Leser,

unseren Krebsratgeber 2021 haben wir dem großen Thema Ernährung gewidmet. Die Diagnose Krebs kann das Leben in vielen Bereichen wesentlich verändern. Besonders eine gesunde Ernährung kann sowohl zur Prävention von Krebskrankheiten als auch nach einer Krebserkrankung zur Vorbeugung vor einem Rückfall beitragen. Da die Krebskrankheiten normalerweise in einem langen Prozess von 10 bis 20 Jahren entstehen, spielt langfristig die Ernährung bei der Krebsentwicklung und dem Verlauf eine sehr wichtige Rolle.

Ein schlechter Ernährungszustand bei Krebs hat vielfältige negative

Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Vielen Krebspatienten fällt es schwer, sich ausreichend und ausgewogen zu ernähren. Krebspatienten in fortgeschrittenem Stadium leiden unter Mangelernährung mit Gewichtsverlust - Kachexie, die sich deutlich auf die Lebensperspektive auswirkt. Damit verbunden sind Immunschwächen, ein schlechtes Allgemeinbefinden, Infektanfälligkeit, schlechtere Wundheilung. Patienten, die darunter leiden, müssen individuell behandelt werden, um den Gewichtsverlust zu reduzieren und auszugleichen. Pflegende Angehörige wiederum sollten aufpassen, nicht selbst zu erkranken.



Auch hier spielt die Ernährung eine große Rolle!

Ärzte und Therapeuten sollten die Ernährung individuell an die Bedürfnisse der Patienten anpassen, um die gezielte Behandlung zu unterstützen und die Nebenwirkungen zu reduzieren. Eine besonders wichtige Rolle in Bezug auf die Krebsentstehung spielen die Antioxidanzien aus der Nahrung. Eine Übersicht finden Sie in unserem Ernährungslexikon am hinteren Teil unseres Magazins.

Unser Krebsratgeber 2021 möge Sie mit vielen Tipps durch dieses Jahr begleiten. Übrigens: Den Ratgeber 2020

mit einem großen medizinischen Lexikon können Sie nach wie vor hier einsehen: www.eanu-archiv.de/AktuGesuNa-35.pdf. Bitte denken Sie immer an die Trias aus Ernährung, Bewegung und Entspannung!

Wir wünschen Ihnen für 2021 von Herzen alles Gute! Aktuelle Infos von uns bekommen Sie auch im neuen Jahr bei Facebook und auf Twitter und natürlich auf unserer Homepage unter: www.eanu.de.

Dr. Andreas Wasylewski

Herausgeber und Wissenschaftlicher Leiter

Tom Stiegler

Redaktionsleiter



Risiken, Mangerscheinungen und Vermeiden von Tumorrezidiven

Ernährung in Prävention und Therapie



Alexander Rath - stockadobe.com

Auch in der Prävention und Therapie von Krebserkrankungen spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. An mindestens drei Stellen beeinflussen sich Ernährung und Tumorerkrankungen gegenseitig und haben für den Betroffenen erhebliche Auswirkungen bezüglich Erkrankung, Überleben und vor allem Lebensqualität.

1. Übermäßige Ernährung und zu wenig Bewegung fördern Tumorerkrankungen

Bestimmte Schadstoffe oder aber Nikotinkonsum sind als Risikofaktoren für die Tumorentstehung bestens bekannt. Aber die neue Sucht des grenzenlosen Essens ist deshalb als das „Rauchen“ des 21. Jahrhunderts zu bezeichnen. Kombiniert mit zu wenig Bewegung, was oft

in Übergewicht resultiert, hat es auf die Entstehung und das Voranschreiten der Tumorerkrankungen einen noch größeren Einfluss.

Es ist nachgewiesen, dass Fettleibigkeit das Auftreten von zahlreichen Tumorerkrankungen fördert, speziell bei den hormonabhängigen Tumoren wie postmenopausalem Brustkrebs sowie Eier-

stock- oder Gebärmutterkrebs. Auch der Verlauf des Dickdarm- und Prostatakrebses scheint übergewichtsabhängig. In einer großen englischen Studie wurde gezeigt, wie die Gewichtszunahme je 1 kg/m² das Risiko für zahlreiche Tumoren erhöht (Bhaskaran et al. 2014).

Weniger Bewegung erhöht Risiko für Krebserkrankungen

Gewichtszunahme könnte das Rauchen bald als Hauptrisikofaktor für Tumorerkrankungen ablösen. Aber es ist nicht nur die übermäßige Nahrungs- und Kalorienaufnahme, die die Tumorentstehung beeinflusst, sondern auch die Verminderung des Verbrauchs: Weniger körperliche Aktivität führt gehäuft zu Tumorerkrankungen. Das zeigt sich insbesondere bei Darmkrebserkrankungen (Nunez C et al. 2017, Kerr et al. 2017).

Leider sind schon Kinder und Jugendliche körperlich kaum noch aktiv und durch unbegrenzte Nahrungs- und Kalorienaufnahme frühzeitig übergewichtig. Wir sind erst am Anfang einer von Adipositas/Übergewicht angestoßenen Welle von Tumorerkrankungen, die zwar früher erkannt und früher behandelt werden, aber in ihrem Ausmaß und ihrer Anzahl eher zunehmen werden.

Veränderungen in der Lebensweise sind Verstärker

Die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel und Fettsucht auf die kardiovaskulären Probleme wie Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall wird überall propagiert. Dass diese Lifestyle-Veränderungen aber auch Auslöser oder Verstärker von Tu-

morerkrankungen sind, ist der Mehrheit der Bevölkerung, aber auch vielen Ärzten, noch nicht bewusst.

2. Mangelernährung als Folge einer Tumorerkrankung

Die zweite Schnittstelle zwischen Krebs und Ernährung beginnt, wenn ein Mensch plötzlich Gewicht abnimmt, unbewusst und innerhalb von kürzester Zeit, ohne dass er sich besonders einschränken oder körperlich sehr aktiv sein muss. Viele Menschen freuen sich, dass sie – speziell im Alter über 50 Jahre – auf einmal Gewicht verlieren, aber leider ist dies oft Ausdruck einer konsumierenden Erkrankung.

Speziell Patienten mit Magen-Darmtrakt-Tumoren wie Bauchspeicheldrüsenkrebs verlieren in den sechs Monaten vor der Entdeckung des Tumors in bis zu 80 Prozent der Fälle bis zu 10 Prozent ihres Körpergewichts. Dies scheint auf den ersten Blick zwar positiv, in der Hauptsache wird aber Muskelmasse und nicht die lästigen Fettpolster abgebaut.

Dadurch ist der Patient bei Entdeckung seiner Tumorerkrankung bereits geschwächt und hat eine sogenannte Mangelernährung. Bedingt ist dies durch Botenstoffe, die der Tumor produziert und die in den Stoffwechsel eingreifen und so zum Abbau der Muskeln führen.

Mangelernährung hat Einfluss auf Tumorverlauf

Wie wir aus zahlreichen seit Jahren existierenden Untersuchungen wissen, hat diese Mangelernährung erhebliche Auswirkungen auf den Tumorverlauf. Es gibt



eindeutige Untersuchungen, die zeigen, dass bei Mangelernährung die Operationen komplikationsreicher sind, die Wundheilung schlechter ist, die Chemotherapie schlechter vertragen wird, mehr Infektionen auftreten und leider häufiger die geplanten Abstände zwischen den Therapien verlängert werden müssen. Dies alles hat Folgen auf das Tumorwachstum, denn jede Verzögerung gibt den Tumorzellen wieder Zeit zu wachsen. Ein ganz wichtiger Punkt ist aber auch, was bei Tumorkranken immer im Vordergrund stehen sollte: Die Lebensqualität. Auch sie wird negativ beeinträchtigt.

Diagnostik und Therapie können Mangelernährung verstärken

Aber nicht nur die Tumorerkrankung selbst, sondern auch die Diagnostik (lange, unnötige Nüchtern-Phasen im Krankenhaus), die Therapien, Operationen mit nicht ausreichender Ernährung, Übelkeit und Erbrechen nach Strahlen- oder Chemotherapie sowie Substanzverluste durch Durchfall führen zu einer Verstärkung der verminderten Nahrungsaufnahme und zu Appetitlosigkeit, was die Mangelernährung in Gang hält.

Obwohl es eindeutige Untersuchungen gibt, dass dieser Prozess abgebremst und gegebenenfalls gestoppt werden

kann, werden ernährungsmedizinische Interventionen wie Ernährungsberatung, additive Ernährungsdrinks oder aber auch die additive künstliche Ernährung dem Patienten vorenthalten und/oder meist erst dann, wenn er in einem Stadium des Auszehrsyndroms (Kachexie) ist, eingeleitet.

Mangelernährung verschlechtert Lebensqualität

Leider ist das Bewusstsein der Kollegen diesbezüglich sowohl im onkologischen Bereich als auch bei den Hausärzten noch nicht sehr ausgeprägt und muss durch Fachgesellschaften, Patientenselbsthilfegruppen oder Presse mehr in den Vordergrund gebracht werden.

Das heißt zusammengefasst, eine durch Tumor- und Tumorthherapie bedingte Mangelernährung hat sowohl auf das Outcome als auch auf die Lebensqualität des Tumorkranken eine bedeutende und beeinflussende Auswirkung.

Gerade bei den eingangs erwähnten übergewichtigen Patienten fällt dieser zehnpromtente Gewichtsverlust meist nicht gleich auf, und es wird davon ausgegangen, dass noch genug „Reserven“ vorhanden sind. Aber speziell diese Patienten verlieren Muskelmasse. Ein besonderes Problem stellt die sogenannte

„Sarcopenic Obesity“ dar: Übergewichtige mit ganz geringer Muskelmasse. Diese sind in ihrer Bewegung eingeschränkt, haben eine schlechtere Chemotherapie-verträglichkeit und extrem viele Infekte.

Für dieses Problem der „Mangelernährung“ ein Bewusstsein zu schaffen, sollte in unserem Gesundheitssystem eine hohe Priorität haben.

3. Ernährung als Maßnahme zur Vermeidung von Langzeitschäden und Tumorrezidiven

Der dritte Schnittpunkt „Tumorerkrankung und Ernährung“ ist im Bereich der Nachsorge des Tumor-„Überlebenden“ anzusiedeln. Nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, auch bei Erwachsenen gibt es zunehmend diese zahlreichen „Überlebenden“, und deren Betreuung fällt unter den Begriff des sogenannten „Cancer Survivorship“.

Diese ehemaligen Patienten haben mit den Auswirkungen der Anti-Tumor-Therapie auf ihren Körper zu kämpfen. Mit einer angepassten Ernährungsweise können die Folgen der Therapienebenwirkungen gelindert, die Lebensqualität verbessert und die Widerstandskraft des Körpers erhöht werden.

Ernährung als Vorbeugung gegen ein Rezidiv

Auch das Wiederkommen – das Rezidiv der Erkrankung – muss vermieden werden. Hier sind ebenfalls dringend ernährungsmedizinische Empfehlungen umzusetzen. Viele Tumorpatienten entwickeln ein sogenanntes „Metabolisches Syndrom“: Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Ausbildung von Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und erhöhte Harnsäure. Alles Dinge, die sich durch intensivierete Bewegungstherapie und ernährungsmedizinische Beratung sowie Betreuung beeinflussen lassen.

Man muss nur daran denken. Die Vermeidung des Wiederkommens der Tumorerkrankung geht in dieselbe Richtung. Die primären Empfehlungen zur Vermeidung eines Tumors, wie sie zuletzt 2018 vom WCRF/WHO formuliert wurden, beinhalten die ausgewogene Ernährung, die Verminderung von Gewichtszunahme und die tägliche Bewegung.

Krebs und Ernährung beeinflussen sich intensiv gegenseitig und die Ernährung sollte aufgrund der vorliegenden wissenschaftlichen Daten bei Krebserkrankungen sowohl in Prävention als auch in Therapie eine hohe Beachtung finden.



AUTOR

Professor Dr. med. Hartmut Bertz

Oberarzt der Klinik für Innere Medizin I
(Hämatologie/Onkologie/Stammzelltransplantation)
und Sektionsleiter Ernährungsmedizin und Diätetik
am Universitätsklinikum Freiburg

10 wichtige Regeln für eine gesunde Ernährung. Bei Krebs und zur Prävention.



NDABCREATIVITY - stockadobe.com

Ernährung ist nicht nur Gesundheitsprävention, sie ist auch ein wichtiger Teil der Krebstherapie und der Zeit danach. Deshalb widmen wir unseren EANU-Krebsratgeber 2021 diesem wichtigen Thema. Lassen Sie uns beginnen mit der Frage: Was ist eigentlich die richtige, also die gesunde Ernährung? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat dies in wichtigen Leitsätzen wie folgt zusammengefasst.

1 Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse. Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie

sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

3 Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Christian Jung - stockadobe.com

4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt

Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

heidelberg - stockadobe.com



5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

6

Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko.

Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7

Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert. Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser.

Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

8

Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln. Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

9

Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden. Kauen Sie immer gut und achtsam!

10

Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.



EANU LINKTIPP

Mehr Informationen unter:

www.dge.de/10regeln

EANU-Artikel Krebs und Ernährung:

<https://www.eanu.de/krebsundernaehrung>



Für die Ernährung bei einer Krebskrankheit gibt es natürlich auch Besonderheiten, die wir Ihnen in unserem Beitrag auf der Seite 16 vorstellen. Häufig ist es so, dass ein Krebspatient die Ernährung an die DGE-Empfehlungen anpassen kann: Bewusst, gesund, vielseitig, vollwertig! Auf Familienangehörige kommt hier oft eine besondere Rolle zu. Sie können dem Krebspatienten bei der Speisenplanung helfen, gezielt frische Lebensmittel einkaufen, bekömmliche Gerichte kochen und noch etwas Wichtiges tun: für Entspannung und Ruhe beim Essen sorgen!

Wichtig: es gibt keine Krebsdiät! Im Internet kursieren immer wieder Falschmeldungen, so zum Beispiel, man könne Tumoren „aushungern“ oder bestimmte Gemüse führten zu einem Absterben von Krebszellen. Bitte fallen Sie darauf nicht herein! Es gibt Hinweise, dass Intervallfasten auch für Krebspatienten sinnvoll

sein könnte, dazu gibt es erste medizinische Studien. Bitte lassen Sie sich aber unbedingt vorab von Ärzten und Therapeuten beraten!

Prinzipiell sollte Ihr Bestreben sein, Ihrem Körper mit einer guten und ausgewogenen Ernährung Gutes zu tun. Was Sie essen und trinken, soll Ihren Körper optimal mit Energie versorgen und mit den richtigen Bausteinen und Wirkstoffen, die der Stoffwechsel für seine Aufgaben benötigt.

Natürlich können Sie sich von einer Ernährungsberatung helfen lassen. Entweder gleich von den Fachleuten im Krankenhaus oder von Diplom-Ernährungswissenschaftlern, Diplom-Oecotrophologen oder Diätassistenten. Bei diesen Qualifikationen übernehmen die meisten Krankenkassen auch die Kosten, Ihre Krankenkasse kann Ihnen auch qualifizierte Adressen nennen!

Ein neues Leben
kannst Du nicht anfangen.
Aber täglich
einen neuen Tag.

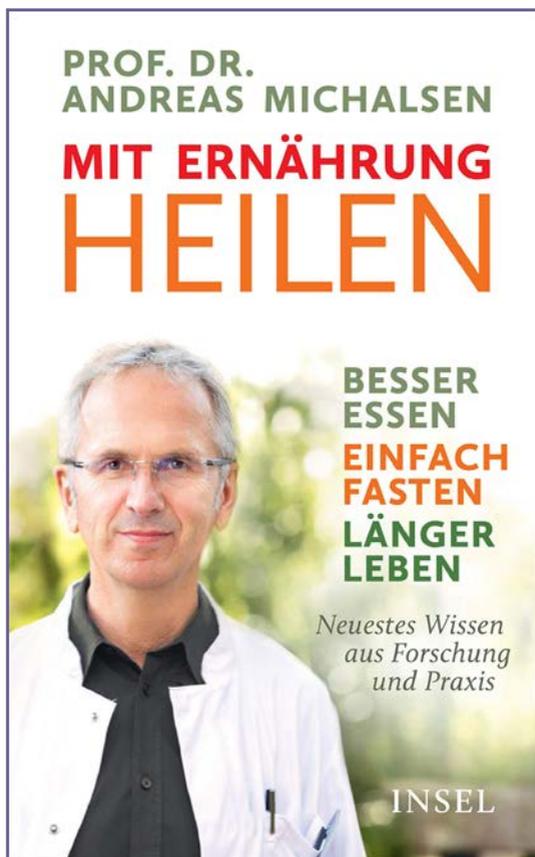


Prof. Dr. Andreas Michalsen

Mit Ernährung heilen

Andreas Michalsen möchte mit seinem Buch unser Bewusstsein schärfen für eine kluge und gesunde Ernährung und bringt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Heilfasten, Intervallfasten

und Ernährung mit der Tradition und medizinischen Erfahrung in Einklang. Auf seine sehr persönliche, kompetente und überzeugende Art vermittelt er sein Wissen über eine mehr pflanzlich orientierte Ernährung und auch im Alltag leicht durchführbare Fastenprogramme. Er zeigt, dass eine gezielte Ernährung und Fasten hochwirksam in der Vorbeugung und Behandlung zahlreicher Erkrankungen und der Schlüssel für die Förderung



der Selbstheilung sind. Er beschreibt die wichtigsten Nahrungsmittel und ihre Nährstoffe, die gesündesten Ernährungsformen – von mediterraner Kost über vegetarisch bis vegan – und welche

Art von Fasten – Heilfasten, Teilfasten, Scheinfasten, oder Intervallfasten – in welcher Form zu wem am besten passt. Die neuesten Erkenntnisse aus der Praxis und aus Studien am Immanuel Krankenhaus Berlin und der Charité ergänzt er um weitere aktuelle Forschungsergebnisse.

Insel-Verlag
Gebunden, 368 Seiten
ISBN: 978-3-458-17790-6

Von Übelkeit bis Durchfall. Was können Sie tun bei ...?



nyanking999 - stock.adobe.com

Bei Krebstherapien kann es häufig auch zu Störungen im gesamten Verdauungstrakt kommen, von Übelkeit bis zur ungewollten Gewichtsab- oder zunahme. Wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt, was Sie tun können bei ...

Übelkeit/Erbrechen

Krebstherapien sind häufig mit Übelkeit und Erbrechen verbunden. Es wurden spezielle Medikamente, sogenannte Antiemetika entwickelt, die der Therapeut anpassen muss. Schildern Sie Beschwerden wie Übelkeit/Erbrechen deshalb bereits frühzeitig! Einige Tipps:

- Am Morgen der Chemotherapie lieber nur eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen, bei vollem Magen können Übelkeit/Erbrechen leichter auftreten.
- Denken Sie an ausreichende Flüssigkeitszufuhr und vermeiden Sie in dieser Phase unangenehme Gerüche.
- Gehen Sie möglichst oft ins Freie und

atmen Sie frische Luft.

- Kalte Speisen sind geruchsärmer und werden häufig besser vertragen, dies gilt auch für Getränke.
- Gebackene und fette Speisen sollten Sie möglichst meiden.
- Nach dem Essen können frischer Pfefferminz- oder Ingwertee helfen.
- Immer langsam und in Ruhe essen, gut kauen!

Veränderter Geschmackssinn

Der Geschmackssinn kann sich während einer Chemotherapie verändern, Patienten beschreiben dies häufig als „metallischen Geschmack im Mund“. Ursache kann allerdings auch ein Zinkmangel sein,

deshalb sollten Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Einige Tipps:

- Küchenkräuter (Oregano, Petersilie, Schnittlauch) können Geschmack genauso korrigieren wie das Lutschen von Zitronenbonbons. Auch ein Kaugummi nach dem Essen kann helfen.
- Nach jedem Essen den Mund spülen und/oder die Zähne putzen.
- Essig und Balsamico können die Irritationen verstärken, probieren Sie lieber Salatsaucen aus Joghurt oder mit Zitrone.
- Der metallische Nachgeschmack kann sich verbessern, wenn Sie versuchsweise auf Plastikbesteck umsteigen.
- Bittere Getränke wie Tonic oder Bitter Lemon können die Beschwerden unter Umständen lindern!

Entzündungen um Mund-/Hals- und Rachenbereich

Diese können Folge einer Chemotherapie und einer lokalen Strahlentherapie sein. Den Arzt aufsuchen sollten Sie bei schmerzhaften Bläschen und bei weißen Belägen auf Zunge und im Mundraum! Diese sollten kontrolliert werden, zum Stillen von Schmerzen gibt es Salben und Spülungen. Weitere Tipps:

- Scharfkantige Lebensmittel wie Knäckebrot sollen Sie vorerst meiden, ebenso scharfe Speisen.
- Bei zähem und dickem Speichel auf Milchprodukte verzichten, diese können die Scheimbildung noch verstärken.
- Vermeiden Sie fruchtsäurehaltiges Obst und Getränke wie Orangen-, Zitronen- oder Grapefruitsaft, Früchtetees und Getränke mit viel Kohlensäure. Diese können die Schmerzen noch verstärken.

Milde Gemüsesäfte sollten eher bevorzugt werden, ebenso kalter Salbeitee.

Appetitlosigkeit/schnell satt

Eine erfolgreiche Therapie verbessert häufig auch die Appetitlosigkeit, dies kann aber ein längerer Weg sein. Für die Betroffenen und deren Angehörige ist dies eine zusätzlich belastende Zeit: die Patienten möchten essen, können aber nicht. Der Verlust an Körpergewicht und der Abbau von Fett- und Muskelmasse kann dann die Folge sein.

Einige Tipps, wenn Sie keinen Appetit haben oder schnell satt werden:

- Achten Sie auf eine ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr und eine vielseitige Kost.
- Statt großer Nahrungsmenge lieber mehrere kleinere Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilen. Gut ist es, wenn Sie Speisen mit hochwertigem Raps- und Leinöl anreichern.
- Trinken Sie viel zwischen den Mahlzeiten und nicht während des Essens, da die Flüssigkeit den Magen füllt und damit ein Sättigungsgefühl auslöst.
- Wenn Sie frisches Obst, Gemüse oder Salate nicht vertragen, probieren Sie schonend gegartes Gemüse oder Obstbreie.
- Zwingen Sie sich nicht zum Essen, aber versuchen Sie, immer wieder eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen!
- Tees aus Enzianwurzel, Kalmus, Wermut, Bitterklee und Schafgarbe wirken appetitanregend.

Ernährung bei Völlegefühl

Man isst etwas und fühlt sich danach unangenehm satt, als ob die Speisen im

Magen liegen bleiben. Hier einige Tipps:

- Große Mahlzeiten belasten den Körper und können verstärkt zu Völlegefühl führen. Essen Sie lieber mehrere kleinere Mahlzeiten und verteilen Sie diese über den ganzen Tag.
- Auch hier gilt: Langsam essen und gut kauen. In Ruhe und achtsam essen, ohne Stress!
- Kaffee, Nikotin, Pfefferminz- und Schwarztee und Fruchtsäfte können Völlegefühl auslösen oder verstärken, auf Nikotin sollten Sie als Krebspatient sowieso verzichten.
- Vermeiden Sie fette, scharfe, stark gewürzte und sehr süße Speisen, steigen Sie zunächst auf Schonkost um.
- Haben Sie zusätzlich Sodbrennen, dann sollten Sie zwei bis drei Stunden vor der Bettruhe nichts mehr essen.

Verstopfung

Die ersten Tage der Chemotherapie sind häufig auch mit Verstopfung verbunden. Bitte beachten Sie, dass Sie bei starken Blähungen, Erbrechen und mehreren Tagen ohne Stuhlgang unbedingt den Arzt verständigen müssen! Einige Tipps für Sie:

- Körperliche Bewegung ist besonders wichtig. Auch gezielte Bauchmassage (Massieren in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn, wobei im Unterbauch rechts begonnen wird) kann Wirkung zeigen.
- Nehmen Sie möglichst ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot mit feinvermahlenem Mehl, Vollkorntoast, Vollreis, Vollkornnudeln, Müsli, Obst, Salat und Gemüse je nach persönlicher Verträglichkeit zu sich.

- Meiden Sie stopfende Lebensmittel wie Banane, Reis, dunkle Schokolade, Kakao, Heidelbeeren, Rotwein, Schwarz- und Grüntee.
- Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas kaltes oder lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen.
- Essen Sie einmal täglich ein gesäuertes Milchprodukt wie Joghurt, Kefir, Acidophilusmilch, Butter- oder Sauermilch. Auch die Beimengung von Floh- oder Leinsamen ist sinnvoll. Sie sollten dabei aber beachten, dass zusätzlich $\frac{1}{4}$ Liter Wasser als Trinkmenge nötig wird.
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens 2 Liter pro Tag!

Bitte beachten Sie: Bei fortgeschrittenem Tumorstadium ist eine ballaststoffreiche Ernährung nicht angezeigt, da hier häufig Schmerzmittel für die Verstopfung verantwortlich sind und Patienten auch nicht ausreichend Flüssigkeit aufnehmen können.

Durchfall

Starker Durchfall kann zu Austrocknung und Elektrolytentgleisung des Körpers führen. Trinken Sie deshalb reichlich Flüssigkeit!

Tipps:

- Trinken Sie am besten leicht gesüßten Schwarztee (mind. 15 Minuten ziehen lassen!) mit einer Prise Salz oder eine klare Suppe. Auch der Genuss von isotonen Getränken oder Elektrolytlösungen ist sinnvoll.
- Empfohlene Teesorten sind v. a. grüner Tee, Schwarz-, Pfefferminz-, Kamillen- und Fencheltee oder getrocknete Heidelbeeren.
- Meiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke, Getränke mit viel Fruchtsäure,

blähende Gemüsearten, rohes Gemüse und rohes Obst, Kaffee und Alkohol sowie fettreiche, saure und scharfe Speisen.

- Hafer- oder Reisschleimsuppen, gekochter Reis, Nudeln, Kartoffeln, altbackenes Weißbrot, getoastete Semmeln, Zwieback und Schokolade mit über 70 % Kakaoanteil sind empfehlenswert.

Gewichtszunahme/Gewichtsverlust

Die Behandlung mit antihormonell wirksamen Medikamenten führt häufig zu einer Gewichtszunahme durch Wasser-einlagerungen (Ödeme).

Ernährungsempfehlungen bei ungewollter Gewichtszunahme:

- Trinken Sie täglich 1,5 Liter energiefreie Getränke (z.B. Wasser, Wasser mit Zitrone, ungezuckerte, kalte oder warme Tees).
- Nehmen Sie regelmäßige Mahlzeiten zu sich.
- Kombinieren Sie reichlich Gemüse zu jeder Mahlzeit, nehmen Sie dazu Salat oder Gemüsesuppe als Vorspeise.
- Achten Sie beim Einkauf auf Fettgehalt von Lebensmitteln (z.B. Wurst, Käse).
- Verwenden Sie fettreiche Milchprodukte

sparsam bzw. ersetzen Sie sie durch normalfette Milchprodukte (z.B. Milch zum Verfeinern von Suppen und Saucen).

Legen Sie ein Ernährungstagebuch an, um Ihre persönliche Essmenge zu erfassen. Achten Sie beim Einkauf auf die Fettangaben auf den einzelnen Lebensmittel-etiketten! Regelmäßige körperliche Aktivität hilft mit, das Körpergewicht wieder zu normalisieren. Bei einem ungewollten Gewichtsverlust ist auf besonders energiereiche Kost zu achten. Da Fett der energiereichste Nährstoff ist, kann mithilfe von Fett die meiste Energie zugeführt bzw. die höchste Energiedichte erzielt werden.

Ernährungsempfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust:

- Verteilen Sie viele kleine Mahlzeiten über den Tag.
- Planen Sie energiereiche Zwischenmahlzeiten ein (z.B. Pudding, Topfcreme, Milchshake, Cremeeis, Kuchen, Schokolade, Studentenfutter).
- Verwenden Sie energiereiche Lebensmittel und meiden Sie fettreduzierte Produkte (z.B. Schnittkäse, Frischkäse).
- Werten Sie Milchspeisen mit fettreichen Milchprodukten auf.

Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft, Österreichische Krebsgesellschaft



Brustkrebs: Weitere Biomarker-Tests bald Kassenleistung

Biomarker-Tests können helfen, das Rückfallrisiko von Patientinnen mit frühem Brustkrebs vorherzusagen und so die Entscheidung für oder gegen eine Chemotherapie zu unterstützen. Bald sind drei weitere Tests Kassenleistung.

Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium, die ein hohes Rückfallrisiko haben, wird eine Chemotherapie zusätzlich zur Operation empfohlen. Die "Chemo" soll verhindern, dass der Krebs zurückkehrt. Doch nicht immer können Ärzte das Risiko für einen Krankheitsrückfall der Patientinnen anhand klinischer und pathologischer Untersuchungen ausreichend zuverlässig einschätzen. Dann können sie auch eine Chemotherapie nicht eindeutig empfehlen.

Unterstützen können sogenannte Genexpressionstests: Da eine Chemotherapie häufig mit belastenden Nebenwirkungen einhergeht, sollte sie nach Möglichkeit nur Patientinnen angeboten werden, die davon auch einen Vorteil haben. Genexpressionstests können helfen, diesen Vorteil bei der jeweiligen Patientin besser einzuschätzen. Daher können ihre Ergebnisse bei der Entscheidung für oder gegen eine Chemotherapie helfen.

Welche Biomarker-Tests werden erstattet?

Bereits seit Januar 2020 bekommen Frauen mit Brustkrebs im Frühstadium unter gewissen Voraussetzungen den Oncotype DX® Test von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt.

Nun hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) beschlossen, dass 3 weitere Genexpressionstests in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen werden sollen:

EndoPredict® | MammaPrint® | Prosigna®

Welche Patientinnen bekommen einen Test bezahlt?

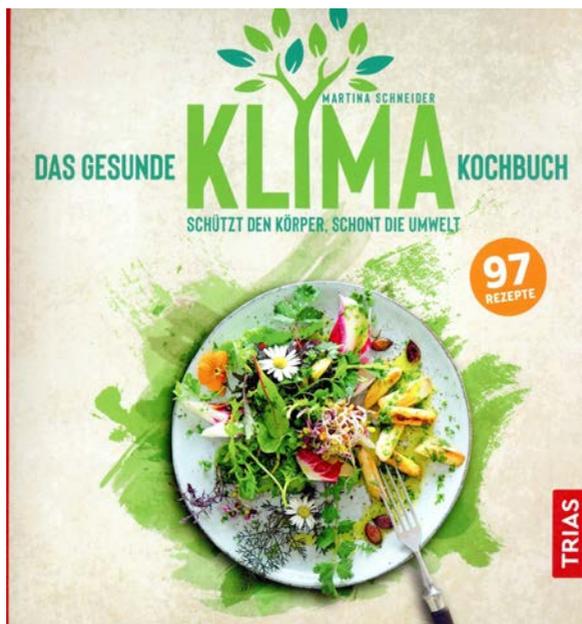
Nicht bei allen Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium machen Ärzte automatisch einen Genexpressionstest. Auch die drei neuen Tests werden nur von den Kassen bezahlt, wenn folgende Voraussetzungen bestehen:

- Ärztinnen und Ärzte können den Nutzen einer Chemotherapie nicht anhand gängiger klinischer und pathologischer Untersuchungsbefunde abschätzen.
- Die Erkrankung der Patientin hat bestimmte Eigenschaften (Hormonrezeptor-positiv, HER2-negativ, kein Lymphknotenbefall), die gleichen, wie für den Oncotype DX®.
- Gemeinsam können Patientinnen dann auch anhand des Testergebnisses mit ihren behandelnden Ärzten abwägen, ob für sie eine Chemotherapie sinnvoll ist.

Quelle: Krebsinformationsdienst

Martina Schneider

Das gesunde Klima-Kochbuch



„Man sieht es Lebensmittel nicht an, aber sie haben große Auswir-

kungen auf Umwelt und Klima. Das wird klar, wenn wir uns die Erzeugung von Gemüse, Obst und Getreide sowie die Aufzucht von Nutztieren anschauen“, erklärt Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Martina Schneider. Sie sagt, es ist leichter als gedacht, unsere Mahlzeiten so zu gestalten, dass sie gut für unser Klima sind. „Wir haben es in der Hand, durch unser Handeln und durch unsere Kaufentscheidung einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Denn was und wie produziert und verkauft wird, richtet sich immer nach unseren Wünschen.“

Die rund 100 Rezepte in ihrem Kochbuch zeigen, wie eine saisonale, regionale Küche mit weniger Fleisch und Verpa-

ckungsmüll funktioniert. Schneider erklärt, wie man wertvolles

Eiweiß aus Pflanzen zu sich nimmt, auf das Tierwohl achtet und umweltbewusst erzeugten Lebensmitteln den Vorzug gibt. Die köstlichen Gerichte sind nicht nur lecker, die pflanzlich-orientierte Auswahl an Zutaten führt auch zu gesunden Blutwerten, stärkt die Gelenke und beugt Krebs und Herzinfarkt vor. Zusätzlich unterstützt die gesunde Klimaküche mit ihren bioaktiven Substanzen auch unser Immunsystem. So hilft das Buch dabei, die Gesundheit zu fördern und gleichzeitig den CO₂-Fußabdruck zu verkleinern.

TRIAS Verlag, Stuttgart 2020
ISBN Buch: 9783432112695
ISBN EPUB: 9783432112701

Leckere gesunde Rezepte für 2021

Gesundes auf den Tisch - Ideen vom Meisterkoch

Im Rahmen der Krebspräventionswoche stellten die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum leckere Rezepte vor, die vom Berliner Meisterkoch Thomas Kammeier entwickelt wurden. Wichtig immer: Ein vielfältiger und vollwertiger Speiseplan, achten auf ein normales Körpergewicht und wenig bis kein Alkohol. Viel Spaß beim Nachkochen!

REZEPT

Cremiges Risotto

mit roter Beete, Wurzelgemüse und Shiitake-Pilzen

(für 4 Personen, Zubereitung ca. 60 min.)



Foto: RapportMedia GmbH

Risotto

- 1 Schalotte
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 ½ EL Olivenöl
- 200 g Rote Bete
- 200 ml Orangensaft
- 150 g Risottoreis (z. B. Acquerello od. Carnaroli)
- 550 ml Gemüsebrühe
- 30 g geriebener Parmesan
- 25 g kalte Butter
- Kümmel, schwarzer Pfeffer, Piment d'Espelette (od. Cayennepfeffer), Salz, unbehandelte Orange

Schalotte, Knoblauchzehe und Rote Bete schälen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch im Olivenöl leicht glasieren, dann nacheinander die Rote Bete und den Reis hinzugeben und mitglasieren. Mit Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend nach und nach unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe zum Reis dazugeben. Nach etwa 18 Minuten hat der Reis die richtige Konsistenz: Er sollte noch leicht flüssig sein, da das Risotto immer noch etwas nachzieht. Zum Schluss Parmesan und Butter unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas Orangenabrieb verfeinern.

Gremolata

- 100 g Petersilie
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer, etw. Zitronensaft

Die gezupfte, gewaschene Petersilie fein schneiden und in einen Mixbecher geben. Den Abrieb der Zitrone und den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben und mit dem Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die fertige Gremolata über Gemüse und Risotto träufeln.

Shiitake-Pilze

- 200 g Shiitake-Pilze (alternativ z. B. Champignons)
- 1 kl. Schalotte
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 20 g Butter
- schwarzer Pfeffer, Salz, etw. Zitrone

Die Pilze mit Küchenpapier trockenreiben und halbieren. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin 2 bis 3 Minuten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Nun Butter in der Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Schalotte dazugeben und bei kleiner Hitze glasig dünsten. Die angebratenen Pilze wieder in die Pfanne geben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Wurzelgemüse

- 2 Karotten
- 2 kl. Pastinaken
- 1 Knoblauchzehe
- etw. Olivenöl, Meersalz, Zucker, Thymian

Karotten und Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren, dann in einer Schüssel mit dem Olivenöl marinieren und würzen. Die Rüben auf einem Backblech verteilen und zusammen mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und etwas Thymian vermischen. Für etwa 15 bis 20 Minuten bei 190 °C (Umluft) im Backofen garen. Die Rüben sollen leicht karamellisiert und bissfest sein. Anschließend mit den gebratenen Shiitake-Pilzen auf dem Risotto anrichten.

REZEPT

Süßkartoffel

mit **gebratener Maishähnchenbrust**
und **indischem Blumenkohl**

(für 4 Personen, Zubereitung ca. 40 min.)



Foto: RapportMedia GmbH

Süßkartoffel

- 400 g Süßkartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz, schwarzer Pfeffer, Piment d'Espelette (od. Cayennepfeffer)

Süßkartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel-Scheiben in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, Piment d'Espelette und dem Abrieb der Zitrone marinieren. Nun die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Maishähnchenbrust

- 4 Maishähnchenbrüste (od. Hähnchenbrüste) mit Haut
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer

Die Hähnchenbrüste kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nun die Hähnchenbrust auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Das Fleisch nach etwa 8 Minuten wenden, Knoblauch und Thymian dazugeben. Die Pfanne in den auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) stellen und das Fleisch darin 10 Minuten fertig garen.

Indischer Blumenkohl

- 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Schalotte
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 Blumenkohlkopf
- 400 ml Kokosmilch
- ½ TL Garam Masala
- 100 g Cashewkerne
- Salz, Öl, unbehandelte Zitrone, Koriandergrün

Ingwer, Knoblauch und entkernte Peperoni klein schneiden und mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Schalotte schälen, fein würfeln und mit etwas Öl in der Pfanne leicht anziehen. Die Ingwerpaste hinzugeben und etwas anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und Tomatenmark, Koriander und Cayennepfeffer unterrühren. Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einem Topf in der Gewürzmischung wenden. Mit der Kokosmilch auffüllen, mit etwas Salz abschmecken und den Blumenkohl darin garen. Die Cashewkerne im Backofen bei 180 °C (Umluft) etwa 10 Minuten goldbraun rösten, leicht salzen und grob hacken. Den Koriander fein schneiden. Wenn der Blumenkohl gar ist, das Garam Masala einrühren, abschmecken und auf dem Teller anrichten. Mit Koriander, Cashewkernen und etwas Zitronenabrieb bestreuen.

Achtung bei rotem und verarbeitetem Fleisch

Der Verzehr kann das Darmkrebsrisiko steigern. Gegen ein Stück Geflügelfleisch in der Woche ist aber nichts einzuwenden – vor allem, wenn es wie hier mit Gemüse kombiniert wird.

REZEPT

Kopfsalat

mit Zartweizen und pochiertem Ei

(für 4 Personen, Zubereitung ca. 30 min.)



Foto: RapportMedia GmbH

Zartweizensalat

- 100 g Zartweizen (z. B. Eibly)
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 rote Paprika
- 1 TL Senf
- 1 TL Linden-Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 1 ½ EL Rotweinessig
- Salz, schwarzer Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Den Zartweizen zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen und dann sanft köcheln lassen, bis er die Brühe aufgesogen hat und gar ist. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Paprika in feine Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin feinhacken. Aus den restlichen Zutaten unter Rühren eine Marinade herstellen und die vorbereiteten Gemüsewürfel hineingeben. Den noch warmen Zartweizen in die Marinade geben, die gehackten Kräuter hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat abgedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Danach noch einmal abschmecken, mit dem Kopfsalat und dem pochierten Ei anrichten.

Gute Kohlenhydrate

Zartweizen enthält wie Vollkornnudeln und Vollkornbrot viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und außerdem reichlich Ballaststoffe – das ist gut für die Darmgesundheit. Der Salat sichert zudem die tägliche Gemüse-Ration.

Kopfsalat

- 1 Kopfsalat
- 2 ½ EL saure Sahne
- 1 TL Speiseöl
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 7 Radieschen
- Salz, schwarzer Pfeffer, etw. Zucker

Den Kopfsalat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Saure Sahne, Öl, Essig und die Gewürze in der Salatschüssel verrühren, anschließend die fein geschnittenen Kräuter und die Frühlingszwiebeln unterrühren. Dressing abschmecken und mit dem Salat vermengen. Radieschen in Stifte schneiden und über den Salat streuen.

Pochiertes Ei

- 4 frische Eier, am besten aus Bio- od. Freilandhaltung
- Meersalz, 2 EL Weißweinessig

Die Eier jeweils so vorbereiten, dass sie einzeln aufgeschlagen in einer Tasse bereitstehen. Einen Topf etwa 5 cm hoch mit Wasser füllen (etwa 1,5 Liter), salzen und Essig zufügen. Aufkochen und direkt von der Kochstelle nehmen. Das Wasser sollte heiß sein, jedoch nicht mehr kochen. Mit einem Löffel das Wasser rühren, sodass ein leichter Strudel entsteht. Nun nach und nach die Eier hineingeben und diese etwa 3 bis 5 Minuten ziehen lassen. Die Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle entnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen, auf dem Salat anrichten und mit etwas Meersalz würzen.

REZEPT

Falafel

mit Hummus, Aubergine
und Tomatensalat

(für 4 Personen, Zubereitung ca. 60 min.)



Foto: RapportMedia GmbH

Falafel

- 200 g getrocknete Kichererbsen (od. 1 kg Kichererbsen aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Koriander
- 1 TL Salz
- ½ TL mildes Chilipulver
- 1 TL Backpulver
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- Mehl u. neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Die getrockneten Kichererbsen einen Tag lang einweichen und anschließend abgießen (alternativ Kichererbsen aus der Dose gut abspülen und abtropfen lassen). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel zusammen mit den abgetropften Kichererbsen durch den Fleischwolf geben (feine Scheibe) oder mit einem Stabmixer leicht mixen. Die Kichererbsen sollten fein zerkleinert, aber kein Püree sein. Anschließend Petersilie, Koriander, Salz, Chilipulver, Knoblauch und Kreuzkümmel zugeben und gut vermischen. Zum Schluss Backpulver und so viel Mehl zugeben, dass sich aus der Masse kleine Bällchen formen lassen (etwa 4 EL). Die Masse sollte nicht an den Händen festkleben. Die Falafel-Masse nun einige Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend etwa walnussgroße Bällchen daraus formen. Einen Topf oder Wok halb mit Pflanzenöl befüllen und auf 200 °C erhitzen. Zum Testen zunächst ein Bällchen in das heiße Öl geben. Wenn es auseinanderfällt, noch etwas Mehl unter die Masse mischen. Nun alle Falafel goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomatensalat

- 400 g Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Linden-Honig
- 4 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz, schwarzer Pfeffer

Olivenöl, Balsamicoessig und Honig in einer Salatschüssel gut verrühren. Die Knoblauchzehe und die Frühlingszwiebel in feine Würfel schneiden und zu der Marinade geben. Die Tomaten waschen, vierteln, vom Grün des Strunks befreien und zur Marinade geben, anschließend vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummus

- 50 g getrocknete Kichererbsen (od. 250 g Kichererbsen aus der Dose)
- 200 g Tahin-Paste (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- Kreuzkümmel, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Getrocknete Kichererbsen einen Tag lang einweichen und anschließend in frischem Wasser etwa zwei Stunden lang kochen, dabei den Schaum immer wieder abschöpfen. Alle Zutaten (außer Petersilie und Paprikapulver) in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer zu einem feinen, homogenen Mus pürieren. Sollte die Masse zu trocken sein, mit Tahin und Wasser etwas strecken. Nach Belieben mit grob gezupfter Petersilie, Paprikapulver und Olivenöl garnieren.

Eingelegte Aubergine

- 1 mittelgroße Aubergine
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, zusätzl. Olivenöl zum Braten

Aubergine in ungefähr 3 mm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten salzen und in einem Sieb ca. 45 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Auberginenscheiben unter fließendem Wasser abwaschen und auf einem Küchentuch trocknen. Die Scheiben nun in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten und in eine Schale geben. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren und die gebratenen Auberginen damit marinieren.

REZEPT

Lachsfilet

mit mediterranem Gemüse,
Basilikum-Pesto und Limonen-Polenta

(für 4 Personen, Zubereitung ca. 45 min.)



Foto: RapportMedia GmbH

Limonen-Polenta

- 100 g Polenta
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2,5 EL Olivenöl
- etwas Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer, Piment d'Espelette (oder Cayennepfeffer)

Thymian zupfen und fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone entsaften. Gemüsebrühe und Milch zusammen mit Zitronenabrieb und -saft, Thymian und fein gewürfeltem Knoblauch aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und dabei mit einem Schneebesen ständig rühren. Bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, in eine gefettete Form geben und glattstreichen. Die Polenta sollte etwa 3 cm hoch sein. Danach mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kaltstellen. Die Polenta aus der Form nehmen und portionieren. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Polenta darin portionsweise anbraten.

Lachsfilet

- 600 g Lachsfilet mit Haut
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- etw. Fenchelgrün, grobkörniges Meersalz (z. B. Maldon Sea Salt)

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den portionierten Lachs bei milder Hitze nur auf der Hautseite braten. Der Lachs gart dann von unten nach oben. Wenn der Lachs soweit gegart ist, dass er oben glasig aussieht, mit Zitronenabrieb, Meersalz und dem gezupften Fenchelgrün würzen.

Mediterranes Gemüse

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kl. Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 50 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata)
- 2 EL Olivenöl
- dunkler Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Oregano

Paprika waschen, entkernen und in Rauten schneiden, rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Zucchini würfeln, Oliven entkernen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Nacheinander Paprikarauten und Zucchiniwürfel dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit etwas Balsamicoessig ablöschen. Zum Schluss die entkernten Oliven zugeben und mit dem fein gehackten Oregano abschmecken.

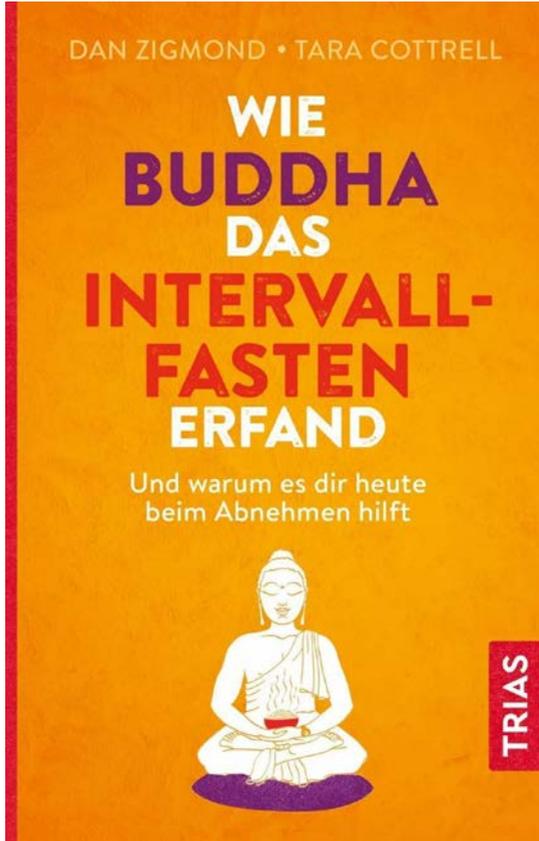
Basilikum-Pesto

- 100 g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g geröstete Pinienkerne
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, unbehandelte Zitrone

Das gezupfte Basilikum fein schneiden und zusammen mit dem Abrieb der Zitrone, dem fein geschnittenen Knoblauch und dem Olivenöl in einen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer pürieren, dann die gerösteten Pinienkerne dazugeben und so pürieren, dass feine Stückchen von den Pinienkernen verbleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dan Zigmond & Tara Cottrell

Wie Buddha das Intervall-Fasten erfand



Die knuddeligen Buddha-Figuren und Diät? Klar! Denn der echte Buddha war schlank und rank und ein Meister der Lebenskunst. Buddhisten sehen Essen als meditativen Akt und sind Experten fürs Intervallfasten. Denn wichtiger

als das, was wir essen, ist es, wann wir im Tagesablauf essen und wie sich die Phasen des Fastens und Essens abwechseln. Darin liegt die Kunst, die schon vor 2500 Jahren gelebt wurde und die bei uns heute so populär ist.

Aktuelle Wissenschaft trifft alte spirituelle Lehren – in praktische Häppchen gegliedert, hilft dir dieses Buch, dein

richtiges Mindset zu finden, um mit Intervallfasten zu beginnen, täglich kleine Erfolge zu erringen und rundum gelassener, gesünder und schlanker zu werden. Gerade in unserer heutigen hektischen Welt.

Dan Zigmond ist Datenspezialist und zudem praktizierender Zenpriester, Tara Cottrell ist Digital- und Wellness-Expertin. Eine unschlagbare Kombination, die alte Weisheit und neue Erkenntnisse übers Schlankwerden verbindet.

2019; 180 Seiten; 10 Abbildungen
Broschiert (KB)
ISBN: 9783432110370

TAGEBUCH

für ein starkes Immunsystem

Machen Sie mit?

Notieren Sie einfach über einen Zeitraum von 30 Tagen, ob Sie wichtige Regeln der gesunden Lebensweise und damit für ein starkes Immunsystem eingehalten haben.

Das Tagebuch ist sowohl für Krebspatienten als auch für Angehörige!



Europäische Akademie
für Naturheilverfahren und Umweltmedizin

Wichtige Hinweise zu Ihrem persönlichen Tagebuch für ein starkes Immunsystem

Machen Sie einfach über 30 Tage Ihr persönliches Smiley neben die wichtigsten Gesundheits-Bausteine.



Ja, voll erfüllt



Naja, nicht so ganz



Nein, habe ich nicht

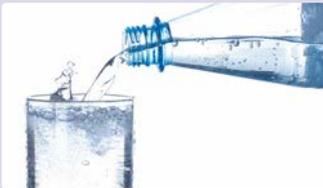
An jedem Tag können Sie noch eine eigene kleine Notiz machen!

1. Haben Sie zwei Portionen Gemüse und drei Portionen Obst geschafft?



Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. Eine ausgewogene Ernährung beugt Mangelernährung vor und unterstützt das körpereigene Abwehrsystem. Viele Früchte, Nüsse und Vollkornprodukte sind zu empfehlen. Lebensmittel, die reich an Proteinen sind, liefern wichtige Bausteine für den Körper. Rotes und oranges Gemüse enthält hohe Anteile an Vitamin C, das der Körper zur Gesunderhaltung benötigt.

2. Haben Sie es geschafft, mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken?



Trinken Sie ausreichend, mindestens zwei Liter täglich. Viel Wasser trinken hilft, Giftstoffe aus dem Körper abzutransportieren.

3. Konnten Sie sich ausreichend bewegen?



Bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft. Egal ob Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren: Ausdauersport stärkt das Herz und das Immunsystem. Wichtig ist dabei, dass Sie sich nicht überanstrengen, sonst tritt der gegenteilige Effekt ein. Zu einem gesunden Lebenswandel zählt regelmäßige Bewegung. Ein halbstündiger Spaziergang etwa oder das Bevorzugen der Treppe statt des Aufzugs bringt bereits den Kreislauf in Schwung. Ausreichend Bewegung bedeutet: an mindestens fünf Tagen in der Woche mindestens 30 Minuten.

4. Waren Sie ausreichend an der frischen Luft?

Jenny Sturm - stock.adobe.com



Ob beim Sport oder im Garten: durch Sonnenlicht bildet sich in unserem Körper Vitamin D. Das ist ein wichtiges Hormon, das wir für die Abwehrkräfte dringend brauchen.

5. Wie haben Sie geschlafen?

lenets_tan - stock.adobe.com



Versuchen Sie täglich acht Stunden zu schlafen. Schlafmangel schwächt das Immunsystem. Nachts bekämpft der Körper kleine Infekte im Schlaf, viel schlafen regeneriert den Körper und macht ihn resistenter gegen eindringende Krankheitserreger. Der Körper kann sich durch fehlende Erholungszeiten nicht regenerieren.

6. Haben Sie etwas gegen Stress getan?

photocrew - stock.adobe.com



Stressvermeidung, Stressbewältigung und eine positive Einstellung sind mit die besten Immunsystem stärkenden Hausmittel, die es gibt. Stress in der Arbeit oder Prüfungsstress erhöhen das Risiko, wegen Krankheit auszufallen. Wer dagegen auf ausreichend Entspannung und Ruhe achtet, stärkt seine körpereigene Abwehr. Dies können Atemübungen, Meditation, Achtsamkeitsübungen, ein bewusster Spaziergang durch den Wald, Malen, Musizieren sein.

Nach den 30 Tagen können Sie selbst auswerten: Haben Sie zum Beispiel bei der Ernährung oder bei der Bewegung häufiger das rote Smiley, dann können Sie sich eigene Strategien entwickeln, wie Sie die Situation verbessern können. Haben Sie bei Schlaf und Stress häufig rot? Dann sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber, eventuell benötigen Sie auch Hilfe von einem Psychoonkologen!

Tag 1



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 2



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 3



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 4



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 5



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 6



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 7



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 8



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 9



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 10



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 11



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 12



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 13



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 14



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 15



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 16



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 17



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 18



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 19



2 x Gemüse
 3 x Obst
 1,5 l Trinken
 Bewegung
 Frische Luft
 Schlaf
 Stress

Notizen

Tag 20



2 x Gemüse
 3 x Obst
 1,5 l Trinken
 Bewegung
 Frische Luft
 Schlaf
 Stress

Notizen

Tag 21



2 x Gemüse
 3 x Obst
 1,5 l Trinken
 Bewegung
 Frische Luft
 Schlaf
 Stress

Notizen

Tag 22



2 x Gemüse
 3 x Obst
 1,5 l Trinken
 Bewegung
 Frische Luft
 Schlaf
 Stress

Notizen

Tag 23



2 x Gemüse
 3 x Obst
 1,5 l Trinken
 Bewegung
 Frische Luft
 Schlaf
 Stress

Notizen

Tag 24



2 x Gemüse
 3 x Obst
 1,5 l Trinken
 Bewegung
 Frische Luft
 Schlaf
 Stress

Notizen

Tag 25



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 26



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 27



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 28



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 29



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Tag 30



2 x Gemüse

3 x Obst

1,5 l Trinken

Bewegung

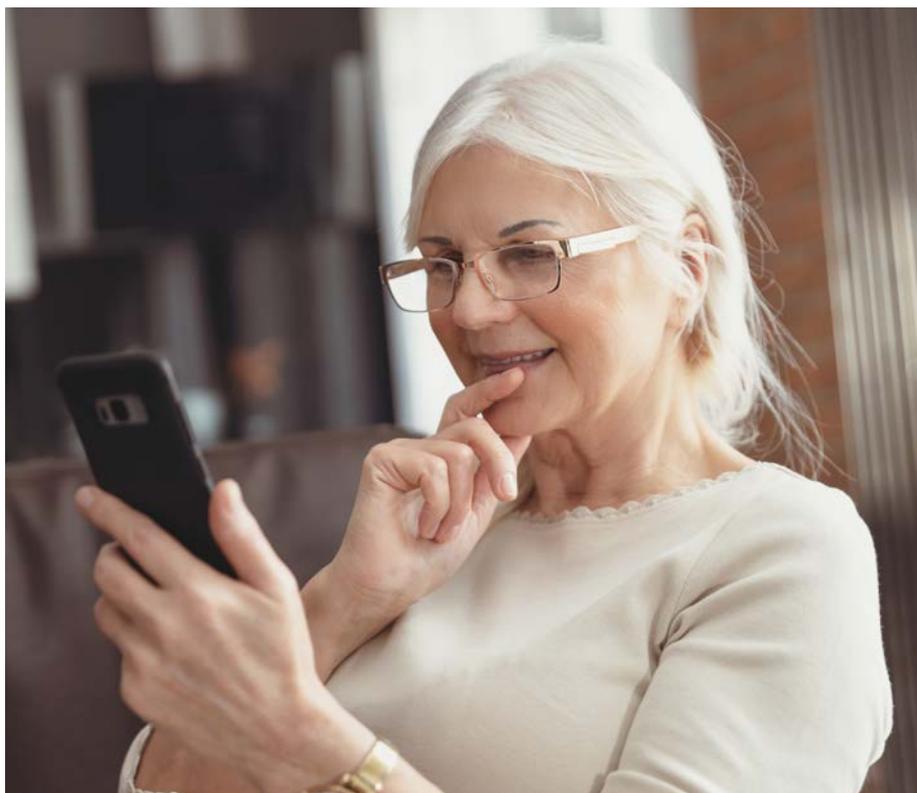
Frische Luft

Schlaf

Stress

Notizen

Sichere Apps für das Smartphone. Hilfe, Motivation und Lebensqualität.



Proxima Studio - stockadobe.com

Unser Leben wird immer digitaler! Apps können konkrete Hilfe im Gesundheitsbereich geben, sie müssen aber hohe Sicherheitsstandards haben, damit der Datenschutz gewährleistet ist. Wir haben für Sie einige Apps herausgesucht, die wir empfehlen können.



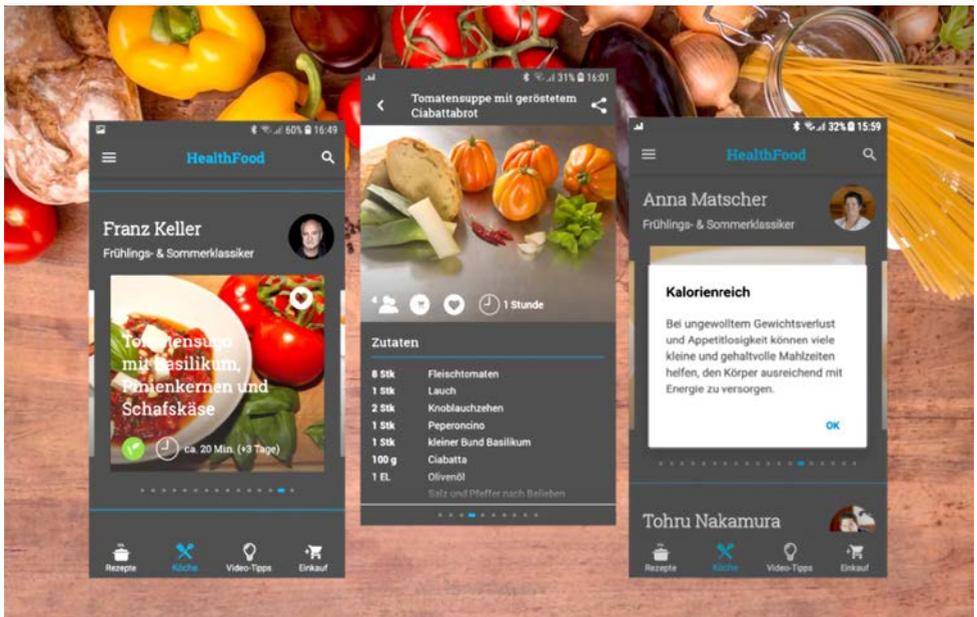
Kochrezepte für Krebspatienten

Mit der anschaulichen und praktischen Koch-App „HealthFood“ unterstützt das Tumorzentrum München Krebspatienten bei der Umsetzung einer situationsgerechten Küche. Beachten Sie, dass dies nicht das Gespräch mit Ihrem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft ersetzen kann.

Unter dem Motto „Sterne kochen für die Gesundheit“ vereint die App „HealthFood“ Rezepte und Tipps aus der Spitzengastronomie mit Bedürfnissen von Tumorpatienten. Diese überwiegend einfachen und immer schmackhaften Rezepte stammen von den prominenten Sterneköchen Eckart Witzgmann, Hans

Haas und Martin Fauster und vielen mehr. Ergänzt werden sie von hilfreichen Küchentipps im Video- und Audioformat. Die Ernährungswissenschaftlerinnen aus der Beratungsstelle für Ernährung vermitteln wertvolle Informationen zur gesundheitsfördernden Wirkung von Inhaltsstoffen und zu ernährungspezifischen Problemen.

Das Tumorzentrum macht darauf aufmerksam: „Und wenn Sie mit dem Kochen fertig sind: Bitte, nehmen Sie sich Zeit beim Essen! Das sollte Ihre oberste Maxime sein. Kauen Sie langsam und bewusst, so wird die Lust am Genuss neu geweckt. Essen Sie das, was Ihnen guttut. Um nicht ungewollt an Gewicht zuzunehmen, achten Sie bewusst auf Ihr Sättigungsgefühl und nehmen Sie nur die Mengen zu sich, die Sie brauchen. Letztlich geht es darum, dass Sie sich beim Essen wohlfühlen!“





App APPzumArzt

Gesundheit

Ist jetzt einfach



Daten

Bleiben bei Dir



Familie

Du hast alle im Blick



Dein Kind

Bleibt auch gesund



Termine

Du wirst erinnert



Der Gesundheitsmanager

Die App erinnert an alle Impfungen, Vorsorge-Maßnahmen, U-/J-Untersuchungen und Zahnarzttermine. Eine App für alle Präventions-Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse, ein Service der Felix Burda Stiftung und der Assmann Stiftung für Prävention.

Wer weiß schon, ob sein Impfstatus passt, wann wieder ein Zahnarzttermin fällig wird oder die Krebsvorsorge ansteht? Eben. Sie behält den Überblick über deinen Präventions-Status, erinnert an Vorsorge-Untersuchung, Impfungen und Zahnchecks und hilft so, Anspruch auf Bonusleistungen zu bewahren.





App
Mika

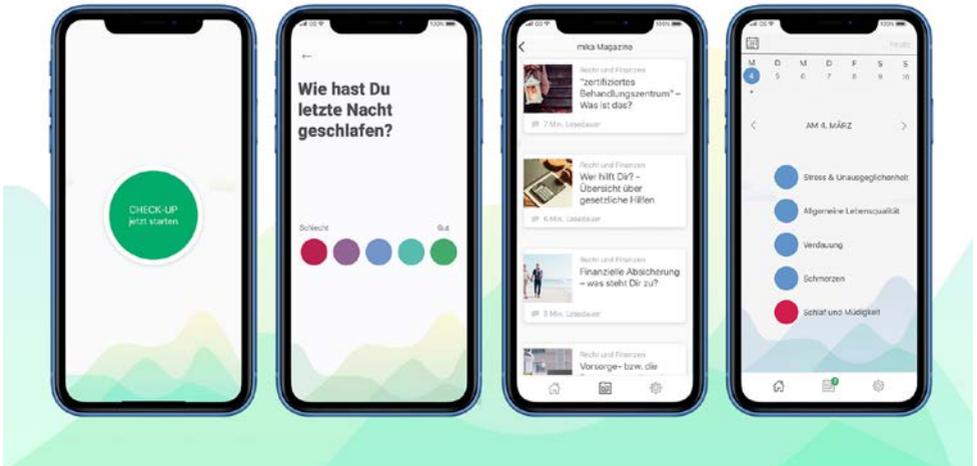
Mika steht für „Mein digitaler Krebs-Assistent“, die Inhalte werden in Zusammenarbeit mit Experten der Charité Berlin, dem Universitätsklinikum Leipzig und dem NCT (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg) entwickelt, die App ist ein Medizinprodukt und entspricht damit den hohen Sicherheitsstandards. Toll an Mika: sie gibt Krebspatienten auch Entspannungstipps.

Die MIKA „Themenreisen“ sind bunt illustriert, spielerische Interaktionsmöglichkeiten trainieren den Umgang mit psychischen Belastungen und zahlreiche Übungen regen dazu an, aktiv zu werden, so zum Beispiel Achtsamkeits- und Entspannungsübungen im Audioformat.

Vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten werden wieder geweckt – alles mit dem Ziel des Stressabbaus und der Steuerung des inneren Kompasses durch die Nutzer selbst. Die positive Wirkung kann Susanna Zsoter bestätigen, eine Darmkrebspatientin: „So lernt man, mit belastenden Gefühlen umzugehen. Es fördert die Selbstwirksamkeit und die Resilienz.“ Aktuell werden in der kostenfreien App (für iOS und Android) die Reisen „Deinen Weg finden“, „Stress mindern“, „Kontrolle gewinnen“, „Kraftquellen aktivieren“ und „Gefühle steuern“ angeboten. Regelmäßig kommen neue „Themenreisen“ hinzu.

Mehr Infos über die kostenlose App hier: <https://www.mitmika.de>

mika



Wie geht es nach dem Krankenhaus weiter?

Eine Onkologische Reha. Baustein für die gesundheitliche Zukunft.



Einur - stock.adobe.com

Nach einer überstandenen Krebsoperation stellt sich für viele Betroffene und deren Angehörige die Frage: Wie geht es jetzt weiter, wie werde ich und wie werden wir als Familie mit Krebs weiterleben, wie ist die Zukunft? Eine Onkologische Reha kann Hilfe geben!

Was sind die Ziele einer solchen Maßnahme? Der Therapieerfolg soll stabilisiert und der Patient soll körperlich wieder fitter werden.

Er soll lernen, mit seiner Krankheit umzu-

gehen und den Weg zurück in den Alltag bewältigen.

Wichtig ist auch: Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, die psychischen Auswirkungen der Krankheit verarbeiten.

Wer kann eine Onkologische Reha in Anspruch nehmen?

Dafür gibt es folgende Kriterien:

- Abgeschlossen sein muss die akute Erstbehandlung (Operation oder Strahlentherapie)
- Eine positive Diagnose muss vorliegen, die bestätigt, dass die Onkologische Reha die körperlichen, seelischen, beruflichen und sozialen Krankheitsfolgen des Patienten verbessern kann
- Körperlich muss der Patient belastbar sein, damit er die Onkologische Reha antreten kann
- Ein Antrag muss gestellt werden.

Wie komme ich zu einer Onkologischen Reha?

Ansprechpartner ist der behandelnde Arzt und der Sozialdienst der Klinik. Die

Anträge können aber auch über die Rentenversicherung und die Beratungsstellen, die gesetzlichen Krankenkassen und Versorgungsämter besorgt werden. Gut ist es, wenn Sie sich gleich im Krankenhaus bei der Antragstellung unterstützen lassen! Wichtig: Bereits beim Antrag können Wünsche geäußert werden, an welchem Ort die Reha-Maßnahme stattfinden soll. Es ist deshalb besser, wenn man sich vorher damit beschäftigt!

Was heißt Rehabilitation?

Die Rehabilitation umfasst den Körper betreffende sowie psychosoziale Maßnahmen zur „Wiederherstellung“. Sie richten sich gegen durch die Erkrankung ausgelöste körperliche, soziale und berufliche Einschränkungen bzw. beugen ihnen vor. Außerdem sollen die Patienten bei der Bewältigung ihrer Krankheit im Alltag unterstützt werden.



Robert Knechtke - stock.adobe.com

Wie geht es dann weiter?

Von der Rentenversicherung oder der Krankenkasse kommt ein Bescheid, in dem Ort, Rehabilitationseinrichtung, Dauer und Art der Reha mitgeteilt werden, ein Termin kann meistens erst zu einem späteren Zeitpunkt genannt werden. Schriftlich kann Widerspruch eingelegt werden, wenn der Krebspatient mit der Auswahl der Reha-Klinik nicht ein-



verstanden ist. Dies muss innerhalb von einem Monat geschehen.

Was wird in einer Onkologischen Reha gemacht?

- Ergotherapie
- Bewegungstherapie
- Schmerztherapie
- Physiotherapie
- Ernährungsberatung
- psychoonkologische Hilfen
- Erkennung und Behandlung von Folgestörungen der Krebserkrankung

Wichtig: Eine Onkologische Reha kann nicht nur stationär, sondern auch ganztägig ambulant oder nur ambulant durchgeführt werden. Meistens dauert sie drei Wochen, die Dauer kann aber verkürzt oder verlängert werden.

Wie ist das mit den Kosten?

Die Kosten einer onkologischen Reha werden von den Rentenversicherungen und den Krankenkassen übernommen. Bei Angestellten und Arbeitnehmern ist bei einer positiven Erwerbsprognose die Deutsche Rentenversicherung der zuständige Kostenträger. Bei Rentnern ist die Krankenkasse zuständig. Der Patient muss für eine stationäre Reha pro Kalendertag 10 Euro zuzahlen, dies aber nur für maximal 42 Kalendertage. Handelt es sich um eine Anschlussrehabilitation,

dann ist der Eigenanteil nur für 14 Tage zu zahlen. Bei der Berechnung der Zuzahlung werden alle Tage berücksichtigt, für die bereits im Krankenhaus oder in einer anderen Rehaklinik gezahlt wurde.

Die Zuzahlung entfällt ganz bei Kindern und Jugendlichen oder wenn der Patient Übergangsgeld erhalten hat. Eine Zuzahlungsbefreiung ist abhängig vom regelmäßigen Einkommen.



EANU LINKTIPP

Eine Übersicht über Qualitätskliniken finden Sie hier:

www.qualitaetskliniken.de/reha/rehakliniken/onkologie

Reha-Servicestellen stehen jedem Rat- und Hilfesuchenden in allen Fragen der Rehabilitation und Teilhabe als Anlaufstelle zur Verfügung. Ein Verzeichnis aller Servicestellen ist zu finden unter:

www.reha-servicestellen.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation stellt auf ihren Internetseiten zahlreiche Informationen und Publikationen zum gesamten Themenspektrum der Rehabilitation bereit:

www.bar-frankfurt.de

Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit zum Thema Rehabilitation finden Sie unter:

www.bmg.bund.de/krankenversicherung/leistungen/rehabilitation.htm

Auch die „Unabhängige Patientenberatung Deutschland“ beantwortet Fragen zum Thema Rehabilitation, die Kontaktdaten und Sprechzeiten finden Sie unter:

www.upd-online.de/startseite.html

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage und in unserem monatlichen Newsletter unter:

www.eanu.de

Krebspatienten sollten den Impfstatus kontrollieren lassen

Das Robert Koch-Institut hat Anwendungshinweise zu Schutzimpfungen bei Krebspatienten veröffentlicht, die gemeinsam mit den zuständigen Fachgesellschaften sowie Mitarbeitern der ständigen Impfkommission (STIKO) erarbeitet wurden. Experten geben hier praktische Hinweise für Ärztinnen und Ärzte, die Patienten mit hämatologischen und onkologischen Erkrankungen betreuen und erläutern, zu welchen Zeitpunkten Krebspatienten geimpft werden können, welche Schutzimpfungen sinnvoll sind und was bei der Durchführung beachtet werden sollte.

Für Krebspatienten gelten folgende Leitsätze

- Bei jeder Impfentscheidung müssen das individuelle Infektionsrisiko und die individuelle Immunsuppression berücksichtigt werden.
- Bei Krebspatienten sollte der Impfstatus überprüft, "Impflücken" erkannt und mit Rücksicht auf die jeweils gebotene Sicherheit und bestmögliche Wirksamkeit geschlossen werden.
- Impfungen von Krebspatienten sollten immer in enger Absprache mit den onkologisch betreuenden Ärzten/Zentren erfolgen.
- Ist nach der Krebsbehandlung eine Grundimmunisierung abgeschlossen beziehungsweise sind Wiederholungsimpfungen verabreicht, gelten für alle weiteren Impfungen die allgemeinen STIKO-Empfehlungen (PDF) für Gesunde. Vorausgesetzt, die Patienten werden nicht mehr als immunsupprimiert angesehen.
- Kontaktpersonen immunsupprimierter Patienten sollten vollständig gemäß den STIKO-Empfehlungen geimpft sein.

Die Hinweise, wie die von der ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Schutzimpfungen bei immungeschwächten Krebspatienten am besten umgesetzt werden, wurden auf Grundlage von klinischen Studien, internationalen Empfehlungen und einem Konsens unter Experten erarbeitet.



EANU TIPP

Die Kosten für eine Schutzimpfung werden dann von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, wenn die Impfung als STIKO-Empfehlung in die Schutzimpfungs-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) übernommen wurde. Zu beachten sind dabei Indikation, Anwendungs-Voraussetzungen und Kontraindikationen.

www.g-ba.de/informationen/richtlinien/60/

Anne Iburg

Die einfachste Gesund-Küche aller Zeiten



Den halben
Wochenmarkt
leerkaufen?
Ellenlange
Zutatenlisten?
Stundenlang
Grünzeug

schnippeln? So einen Aufwand braucht niemand! Denn jetzt ist es ganz einfach, sich richtig gesund zu ernähren.

Ihre Grundausstattung sind die 12 gesündesten Lebensmittel, die überall zu kaufen und prima aufzubewahren sind – in Dosen, getrocknet oder tiefgefroren. Jedes Rezept hat nur 3 bis 6 Zutaten und ist in wenigen Minuten fertig. Alles

TRIAS

übersichtlich auf einen Blick mit einfachen Zubereitungsschritten.

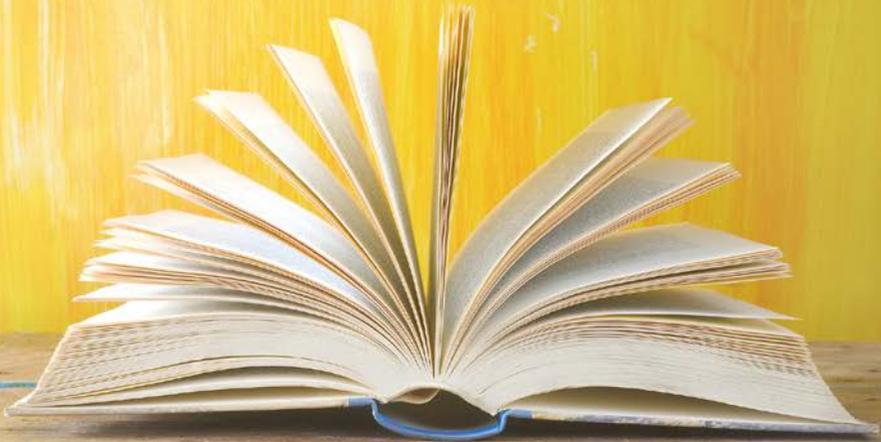
Mit den 50 einfachsten Gesund-Rezepten durch den Tag. Den Körper mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgen. Erkrankungen ganz nebenbei vorbeugen.

Maximal gesund und lecker – minimaler Aufwand!

Thieme-Verlag
ISBN: 9783432111506

Das Lexikon der gesunden Ernährung rund um Krebs

Im Krebsratgeber 2020, diesen können Sie in unserem Archiv nochmals lesen unter www.eanu-archiv.de, haben wir ein Lexikon mit den wichtigsten Begriffen rund um Krebs veröffentlicht. Nun erhalten Sie ein Ernährungslexikon mit vielen Hinweisen zum Nachschlagen!



A

Alkohol

1 Gramm Alkohol liefert 7,1 Kilokalorien. Das entspricht ungefähr 25 Milliliter Bier oder 10 Milliliter Weißwein. Die tolerierbare Zufuhr für gesunde Männer liegt bei 20 Gramm pro Tag, was 0,5 Litern Bier entspräche, und für Frauen bei 10 Gramm pro Tag, die in einem kleinen Glas Wein (100 Milliliter) enthalten sind. Innerhalb dieser Mengen sind keine negativen Effekte auf die Gesundheit zu erwarten.

Alkohol wird mittels Diffusion im Magen und im Dünndarm resorbiert. Je mehr schwer verdauliche Lebensmittel (sehr fett- oder ballaststoffhaltige Produkte) man vor dem Alkoholgenuss konsumiert hat, desto langsamer geht der Alkohol in das Blut über. Die Folgeerkrankungen eines andauernd zu hohen, beziehungsweise übermäßigen Alkoholkonsums können Leberzirrhose, Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Polyneuropathien oder auch bestimmte Krebserkrankungen sein.

Ananas

Sie hat einen hohen Gehalt an Vitaminen und vielen verschiedenen Mineralstoffen. Enzyme in der Ananas wirken entzündungshemmend und unterstützen die Wundheilung.

Albumin

Hauptbestandteil der Bluteiweiße; wichtig für das Flüssigkeitsgleichgewicht zwischen Blut und Gewebe und den Transport von anderen Stoffen.

Aminosäuren

Einfachster Baustein eines Eiweißes; werden Aminosäuren verknüpft, entstehen Peptide. Eine Kette von mehr als zehn Aminosäuren bildet ein Polypeptid, mehr als 100 Aminosäuren bilden ein Protein (Eiweiß).

Anämie

Blutarmut; Mangel an roten Blutkörperchen oder rotem Blutfarbstoff Hämoglobin.

Anorexie

ausgeprägte Appetitlosigkeit, häufig bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen.

Apfel

Er enthält viele Flavonoide und Pektine. Schale mitessen, denn hier steckt das meiste Vitamin C drin und das schützt Zellen vor freien Radikalen. Die Sorte Boskop enthält besonders viel Vitamin C und die Sorte Golden Delicious wenig Vitamin C.

Artischocken

In den Artischockenblättern stecken Flavonoide (Zellschutz-Farbstoffe) und Chinasäurederivate. Diese steigern die Gallensaftabsonderung, schützen Leberzellen.

Astronautenkost

flüssige Nahrungskonzentrate; sie werden eingesetzt bei Ernährungsproblemen wie Schluckstörungen oder Appetitlosigkeit, die die ausreichende Versorgung mit Kalorien gefährden.

B

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Die löslichen Ballaststoffe wie Pektine, Inulin, Agar-Agar, Carageen, Guakern- und Johannisbrotkernmehl werden durch Darmbakterien abgebaut. Die unlöslichen Ballaststoffe wie Cellulose, Lignin und Hemicellulose quellen im Darm auf und werden dann ausgeschieden. Es wird empfohlen, mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag in Form von Obst, Gemüse und Getreideprodukten (Vollkorn) aufzunehmen.

Durch die wasserbindenden und quellenden Ballaststoffe wird die Peristaltik des Darms angeregt und somit Obstipation (Verstopfung) vorgebeugt.

Blutfettwerte

Zu den wichtigsten Blutfettwerten zählen die Blutspiegel der Triglyzeride und des Cholesterins:

> Triglyzeride (Neutralfette) gehören zur Gruppe der Nahrungsfette. Sie dienen dem Körper als Energiereserve und werden bis zu ihrem Gebrauch im Fettgewebe gespeichert. Cholesterin hingegen kann sowohl über die Nahrung aufgenommen als auch in Leber und Darm hergestellt werden. Es ist ein wichtiger Bestandteil der Zellwände. Außerdem werden aus Cholesterin Gallensäuren, Vitamin D und Steroidhormone hergestellt.

> Lipoproteine: Da Fette (Lipide) wasserunlöslich sind, müssen sie im wässrigen Blut in Form von Lipoproteinen transportiert werden. Die Lipoproteine bestehen aus den Lipiden (innen) und einer wasserlöslichen Oberfläche aus Proteinen (außen). Je nach Zusammensetzung und Aufgabe unterscheidet man verschiedene Lipoproteine:

> Chylomikronen transportieren Lipide aus der Nahrung (wie Triglyzeride, Cholesterin) vom Darm zur Leber und ins Fettgewebe.

> VLDL (very low density lipoprotein): bringt Triglyzeride aus der Leber in andere Teile des Körpers.

> LDL (low density lipoprotein): bringt vor allem selbst hergestelltes Cholesterin aus der Leber zu anderen Körperzellen; bei hoher Blutkonzentration lagert es sich an den Gefäßwänden ab, was die Entstehung von Arteriosklerose verursacht bzw. beschleunigt.

> HDL (high density lipoprotein): transportiert überschüssiges Cholesterin von den Körperzellen zurück in die Leber, wo es abgebaut werden kann.

> LDL-Cholesterin gilt als „böse“, weil es die Entstehung von Arteriosklerose fördert. Dagegen kann das „gute“ HDL-Cholesterin vor einer Gefäßverkalkung schützen.

Blutfette	Richtwerte
LDL	< 160 mg/dl
HDL	Frauen: 45 - 65 mg/dl Männer: 35 - 55 mg/dl
Gesamtcholesterin	vor dem 19. Lebensjahr: < 170 mg/dl 20. - 29. Lebensjahr: < 200 mg/dl 30. - 40. Lebensjahr: < 220 mg/dl nach dem 40. Lebensjahr: < 240 mg/dl
Triglyzeride	≤ 200 mg/dl
VLDL	< 30 mg/dl

BMI

= Body-Mass-Index: Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße wird folgendermaßen berechnet: $BMI = \text{Gewicht (Kilogramm)} / (\text{Größe (Meter)})^2$

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) klassifiziert den BMI wie folgt:

BMI < 18 = Untergewicht

BMI 18 – 24, 9 = Normalgewicht

BMI > 25 = Übergewicht

Bohnen

Gehören zur Familie der Hülsenfrüchte, liefern Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die eine regelmäßige Darmentleerung anregt. Es wird empfohlen, mindestens einmal die Woche Hülsenfrüchte zu essen. Haben aber blähende Wirkung.

Brennnessel

Dieses Wildkraut hat einen hohen Gehalt an Folsäure. Als Tee verwendet wirkt die Brennnessel entwässernd.

Brokkoli

Brokkoli enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Glucosinolate, die vor Krebs schützen sollen. Er hat eine bedeutende Menge an Magnesium, Kalzium und Zink sowie Vitamin K und Folsäure.

C

Chilischote

Der Schärfestoff der Schoten, Capsaicin, wirkt antibakteriell und soll gegen Krebs schützen. Wie Paprika hat die Chilischote einen hohen Anteil an Flavonoiden und Carotinoiden. Diese Farbstoffe haben eine Zellschutzwirkung.

Cholesterin

Organische Verbindung, die in allen tierischen und pflanzlichen Zellen vorkommt.

D

Darmepithel

Zellschicht, die den Darm auskleidet.

Diuretikum

Medikament zur Diurese, also Entwässerung.

Dumping-Syndrom

Beschwerden nach teilweiser oder vollständiger Entfernung des Magens; dabei entleert sich der Speisebrei schnell und sturzartig in den Dünndarm aus. Man unterscheidet zwischen dem Frühsyndrom, das sich innerhalb der ersten 15 Minuten nach Nahrungsaufnahme bemerkbar macht, und dem Spätsyndrom, das erst ein bis vier Stunden nach den Mahlzeiten eintritt. Dabei kann es zu starken Blutzuckerschwankungen und Kreislaufsymptomen wie Schwindel, Übelkeit, Herzklopfen und Schweißausbrüchen kommen.

E

Emesis

Erbrechen

Enzyme

Eiweißstoffe im menschlichen Körper, die ganz verschiedene Aufgaben haben; Enzymgemische werden zum Beispiel von der Magen-Darm-Schleimhaut, von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse produziert und werden dafür benötigt, Nahrungsstoffe zu zerkleinern und zu verarbeiten.

Erbsen

Der Inhaltsstoff Chlorophyllin in der Erbse bindet schädliche Stoffe im Körper. Erbsen senken, wie alle Hülsenfrüchte, den Cholesterinspiegel, fördern durch Ballaststoffe die Verdauung.

Erdbeeren

Sie enthalten neben Flavonoiden auch Ellagsäuren. Wie für andere Polyphenole konnte für Ellagsäure eine krebsvorbeugende Wirkung in Tiermodellen sowie menschlichen Zellkulturen nachgewiesen werden. Die kleinen Nüsschen regen die Darmtätigkeit an. Der hohe Wassergehalt macht sie zu einer kalorienarmen Frucht.

Ernährung, parenterale

Künstliche Ernährung, bei der die Nährlösung über die Venen verabreicht wird (Port).

F

Fatigue

Zustand chronischer Erschöpfung mit ausgeprägter Müdigkeit, schwindenden Energie-reserven oder erhöhtem Ruhebedürfnis, bessert sich auch durch Schlaf und Ruhe nicht; kann Folge der Krebserkrankung oder der Behandlung sein.

freie Radikale

Freie Radikale sind chemische Stoffe, die in den Zellen des Körpers bei der Verarbeitung von Nährstoffen und Sauerstoff entstehen. Sie sind sehr reaktionsfreudig, d. h. sie verbinden sich schnell mit anderen Stoffen. Dadurch können sie körperfremde Krankheits-erreger abwehren, aber auch Schäden an Körperzellen verursachen und so möglicher-weise zur Krebsentstehung beitragen.

G

Gastritis

Entzündung der Magenschleimhaut

Gastroenterologie

Teilbereich der inneren Medizin; befasst sich mit den Erkrankungen des Verdauungs-trakts

gastrointestinal

Den Verdauungstrakt betreffend

Gastrointestinaltrakt

Magen-Darm-Trakt

Glukagon

Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Blutzuckerspiegel steigert.

Glukose

Traubenzucker - ist in süßen Früchten, Pflanzensaft, Honig und in Blut enthalten.

Glykogen

Kohlenhydrat, das aus Traubenzucker aufgebaut ist.

Grüner Tee

Grüner Tee wird aus getrockneten nicht fermentierten Blattknospen und jungen Blättern des Teestrauchs gewonnen. Er trägt dazu bei, das Auftreten von Herz-Kreislauf-erkrankungen und Krebs zu verringern. Diese Wirkung beruht auf den so genannten sekundären Pflanzenstoffen, die im Tee reichlich enthalten sind. Dazu gehören zum Beispiel Catechine und Phenole.

H

Hyperkalzämie

Erhöhter Kalziumspiegel im Blut - ein mögliches Anzeichen für Knochenmetastasen bei Krebs oder Entgleisungen des Hormonspiegels, z.B. bei Lungenkrebs und einigen anderen Krebsarten.

Hagebutte

Sie enthält viel Vitamin C und viel Lykopen, den roten Krebschutz-Farbstoff. Die wertvollen Stoffe stecken in der Schale.

Himbeeren, Schwarzebeeren, Preiselbeeren und Granatapfel

Sie enthalten rote Farbstoffe, die sogenannten Anthocyane, die antioxidativ und entzündungshemmend wirken. Wie in anderen Beerensorten ist auch die krebsschützende Ellagsäure enthalten.

Hering, Makrele, Sardine und Lachs

Diese Seefische haben einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Wirkung zeigen.

I

Ingwer

Enthält ätherische Öle und Gingerol. Diese Substanz ist für die Schärfe verantwortlich. Die Ingwerwurzel besitzt eine antioxidative, entzündungshemmende Wirkung.

Insulin

Blutzucker senkendes und Glykogen aufbauendes Hormon, das in „Inseln“ der Bauchspeicheldrüse gebildet wird; Insulin ist lebensnotwendig, um im Organismus die normale Blutzuckerkonzentration zu erhalten.

Intervallfasten

Als Intervallfasten (auch intermittierendes Fasten, alternierendes Fasten oder IF) bezeichnet man eine Form des Fastens, bei der für einige Stunden oder Tage auf Nahrung verzichtet wird. Dies hat gesundheitsfördernde Wirkung auf den Stoffwechsel und das

Ziel ist in der Regel die langfristige Reduktion des Gewichts. Die Fastenzeiträume sind dabei recht kurz und können flexibel und mit geringem Aufwand dem Tagesablauf angepasst werden. So kann die Hemmschwelle vor dem Beginn des Fastens deutlich gesenkt werden.

K

Kachexie

Auszehrung des Körpers, geht einher mit Abmagerung, Kräfteverfall und zunehmender Störung von Stoffwechselfvorgängen und Organfunktionen.

Kalorie

Eine Kalorie entspricht der Wärmemenge, die nötig ist, um die Temperatur von 1 Gramm Wasser bei Normaldruck von 14,5 °C auf 15,5 °C zu erhöhen.

Der Kaloriengehalt unserer Grundnährstoffe lautet wie folgt:

1 Gramm Kohlenhydrate = 4,1 Kilokalorien

1 Gramm Eiweiß = 4,1 Kilokalorien

1 Gramm Fett = 9,3 Kilokalorien

1 Gramm Alkohol = 7,1 Kilokalorien

Ein erwachsener Mann benötigt im Durchschnitt 2500 Kilokalorien pro Tag, eine erwachsene Frau 2000 Kilokalorien pro Tag.

Kohlenhydrate

In den westlichen Industrieländern werden etwa 50 Prozent der Gesamtenergie in Form von Kohlenhydraten aufgenommen. Das Gehirn deckt seinen Energiebedarf fast ausschließlich über Glukose. Speicherform der Glukose ist das Glykogen. Auch eine zu reichliche Kohlenhydratzufuhr kann so zu Übergewicht führen.

Das sind zum Beispiel Haushaltszucker und Traubenzucker sowie alle Lebensmittel, die diese Stoffe in hohem Maße enthalten, wie Süßigkeiten, Kuchen, Eis und Softdrinks.

Tee ist ein komplexes Getränk, das aus mehreren hundert verschiedenen Molekülen besteht, die den Geschmack, das Aroma und die Farbe ausmachen. Polyphenole bzw. Catechine sind für das krebshemmende Potenzial hauptverantwortlich.

Knoblauch

Gehört zu den sulfidhaltigen Gemüsen. Diese Schwefelverbindungen, riechen stark, sollen die Krebsentstehung hemmen. Außerdem verhindern sie die Bildung freier Radikale.

Krebsdiäten

Das deutsche Krebsforschungszentrum rät allgemein dazu, gegenüber „Krebsdiäten“ kritisch zu sein, darunter auch die ketogene Diät. Die Mechanismen, die von vielen dieser Ansätze behauptet werden, sind laut Krebsforschungszentrum entweder noch zu wenig erforscht oder mit dem derzeitigen Wissensstand der Krebsforschung nicht vereinbar. Sie können zu starkem Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen führen.

Für Krebspatientinnen und -patienten gilt: Wenn schon eine spezielle Ernährung, dann nur mit ärztlicher Begleitung. Bei Untergewicht sollte keinesfalls eine spezielle „Krebsdiät“ verfolgt werden.

Kurkuma

Stammt aus der Familie der Ingwergewächse und enthält den gelben Farbstoff Curcumin. In den Curry-Mischungen liegt der Gehalt an Kurkuma zwischen 20 – 30 %. In Kombination mit Pfeffer ist die biologische Verfügbarkeit besser.

Kürbis

Das Gemüse enthält Carotinoide, sogenannte Zellschutz-Farbstoffe, die der Körper in Vitamin A umwandelt. Das wirkt entzündungshemmend und schützt vor freien Radikalen, die zu Krebs führen können.

L

Laxans oder Laxantien

Abführmittel

Lauch

Die Inhaltsstoffe Allizin und Kämpferol haben zellschützende Wirkung.

Leberzirrhose

Endstadium chronischer Lebererkrankungen mit Zerstörung von Leberzellen, Bildung von Bindegewebe und Funktionsverlust des Organs; hierzulande am häufigsten durch längerfristigen übermäßigen Alkoholkonsum oder chronische Virusinfektion der Leber (Virushepatitis) ausgelöst.

lipophil

Fettlöslich

M

Magnesium

Magnesium gehört zu den essentiellen Bestandteilen der Gewebe- und Körperflüssigkeiten. Bei einem Magnesiummangel kommt es zu vielfältigen Störungen wie das Auftreten von Krämpfen, Steigerung der neuromuskulären Erregbarkeit, schlechtere Ausnutzung der Nahrung, Wachstumsstörungen, Absinken der Körpertemperatur und Verkalkung der Blutgefäße, Nieren und Knorpel.

Metabolisches Syndrom

Stoffwechsellege mit Übergewicht, einem erhöhten Taillenumfang, erhöhtem Blutdruck

sowie hohen Blutfett- und Blutzuckerwerten. Diese chronische Stoffwechselschieflage scheint das Risiko für einige Tumorarten zu erhöhen.

Mineralstoffe

Neben den energieliefernden Grundnährstoffen müssen wir auch Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen. Der Anteil an Mineralstoffen im Körper beträgt 4 Prozent des Körpergewichtes. Mineralstoffe sind Bestandteile des Skeletts und der Zähne. So sind Milchprodukte eine gute Quelle für Kalzium, rotes Fleisch und grünes Gemüse enthalten viel Eisen und Vollkornprodukte liefern viel Magnesium.

Mukositis

Entzündung der Schleimhäute vor allem von Mund, Rachen und Verdauungstrakt; häufig Nebenwirkung einer Chemotherapie oder Strahlentherapie.

Mykose

Pilzinfektion

N

Nahrungsergänzungsmittel

Frei verkäufliche Präparate mit Vitaminen, Mineralstoffen, Pflanzeninhaltsstoffen oder sonstigen Nährstoffen in konzentrierter Form, die als Zusatz zur normalen Ernährung angeboten werden; unterliegen dem Lebensmittelrecht und dürfen ausdrücklich keine arzneiliche bzw. therapeutische Wirkung haben.

Nährstoffe

Die Grundnährstoffe der menschlichen Ernährung sind Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Aus diesen Nährstoffen werden im Stoffwechsel unterschiedliche Mengen an Energie gewonnen. Ein aufgenommenes Gramm Kohlenhydrat oder Eiweiß liefert 4,1 Kilokalorien, ein Gramm Fett 9,3 Kilokalorien. Am günstigsten ist eine Ernährung, die 55-65 Prozent Kohlenhydrate, 30-35 Prozent Fett und 10-15 Prozent Eiweiß enthält. Als Basis der täglichen Nahrung sollten reichlich frisches Gemüse und Obst (5-mal am Tag) sowie Getreideprodukte (Vollkornreis, -nudeln, -brot) und Kartoffeln dienen. Sie enthalten viele Vitamine sowie Ballaststoffe und Mineralstoffe.

Nausea

Übelkeit, Brechreiz

Nüsse

Das Fett der Nüsse besteht zu 82 Prozent aus gesunden ungesättigten Fettsäuren, sie enthalten auch viel Vitamin A, D und E. Diese Stoffe wirken antioxidativ und stärken das Immunsystem. Allerdings haben Nüsse einen hohen Energiegehalt (572 Kalorien/100 g), deshalb auf die Menge achten.

O

Obstipation

Verstopfung

Olivenöl

Ist dafür bekannt, entzündungshemmend zu wirken und so vermutlich vor einigen Krebsarten zu schützen. Die besten Olivenölqualitäten sind sogenanntes natives Olivenöl extra und kalt gepresstes Olivenöl.

Orange und Zitrusfrüchte

Das Vitamin C in der Frucht soll den zellschützenden Flavonoiden im Kampf gegen den Krebs helfen, es wird von einer Vorbeugung gegen Darmkrebs berichtet.

P

Pankreas

Bauchspeicheldrüse; lebensnotwendiges Organ; produziert täglich ca. 1,5 l Pankreassaft, der Nahrungsbestandteile aufschließt; produziert die Hormone Insulin und Glukagon, die den Blutzuckerspiegel kontrollieren und regeln.

parenteral

Unter Umgehung des Magen-Darm-Kanals

PEG-Sonde (Perkutane endoskopische Gastrostomiesonde)

Ernährungssonde, die durch die Bauchdecke in den Magen gelegt und verankert wird; sie kann längerfristig dort belassen werden.

perkutan

Durch die Haut, von außen

pH-Wert

Er gibt den Säuregehalt von Flüssigkeiten an. Je kleiner der pH-Wert, desto saurer, je größer der Wert, desto basischer (alkalischer) ist eine Flüssigkeit. Die pH-Wert-Skala reicht von pH 0 bis knapp unter pH 7 für "sauer" und von mehr als pH 7 bis pH 14 für "basisch" oder "alkalisch", "neutral" ist ein pH-Wert von 7.

Probiotika

Unter Probiotika versteht man lebende definierte Mikroorganismen. Sie wirken nach Einnahme gesundheitsfördernd im menschlichen Organismus. Dies trifft in erster Linie auf Milchsäurebakterien zu, die als probiotisch wirksame Mikroorganismen gelten und auch Bestandteil der normalen Darmflora sind.

Protein

Eiweiß

R

Rotwein

Einigen Substanzen spricht man eine gesundheitsfördernde Wirkung zu. So wirken beispielsweise Flavonoide als Antioxidantien. Phenolen wird eine antikanzerogene, antioxidative, entzündungshemmende und blutdrucksenkende Wirkung nachgesagt.

S

Sauerkraut

Sauerkraut ist durch Milchsäuregärung konserviertes Weißkraut. Es hat nicht nur viel Vitamin C, sondern soll krebshemmende Substanzen, sogenannte Isothiocyanate, enthalten. Diese können das Wachstum von Krebszellen verhindern. Am gesündesten ist es, Sauerkraut roh zu essen.

Sondenernährung

Form der Ernährung von Kranken, die auf normalem Weg gar nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt essen und trinken können; sie erhalten über Mund, Nase oder direkt über die Bauchdecke einen dünnen, biegsamen Schlauch, eine Ernährungssonde, in Magen oder Dünndarm; darüber erhalten sie Sondennahrung.

T

Thymian

enthält ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteil das Phenol Thymol ist. Außerdem sind Flavonoide und Gerbstoffe enthalten. Thymian wirkt antibakteriell/antiviral. Auch tiefgefroren gut verwendbar.

Ü

Übelkeit, antizipatorische

Antizipatorisch = vorgehend, vorwegnehmend, erwartend, vorausahnend; antizipatorische Übelkeit kann nach einer Krebstherapie auftreten, wenn zum Beispiel zunächst durch die Chemotherapie ausgelöstes Erbrechen nicht ausreichend behandelt wurde. Dann reicht unter Umständen später schon der Geruch in einer Arztpraxis aus, um Erbrechen auszulösen.

Übersäuerung

Die Ursache der Zivilisationskrankheiten Rheuma, Gicht, Osteoporose, Darmentzündungen und Krebs wird in der Übersäuerung des Körpers gesehen. Der Grund für diese Übersäuerung soll der hohe Eiweißanteil in unserer Ernährung sein. Die überschüssigen Säuren sammeln sich zudem auch im Bindegewebe an und machen uns krank.

V

Vitamine

Vitamine sind organische Stoffe, die der Organismus für bestimmte lebenswichtige Funktionen braucht, aber nicht oder nur in unzureichenden Mengen selbst herstellen kann. Vitamine sind somit essentiell, das heißt, sie müssen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden.

Vitamin A

Vitamin A ist wichtig für die Wachstumsprozesse von Zellen und trägt dazu bei, Augen, Haut und Schleimhäute gesund zu halten. Es ist in tierischen Lebensmitteln, wie z.B. Milch, Eigelb, Butter, Leber und Fisch enthalten. In pflanzlichen Lebensmitteln ist es in Süßkartoffel, Karotte, Kürbis oder Grünkohl zu finden.

Vitamin B

Vitamin B ist die Bezeichnung für eine Vitamingruppe, in der acht wasserlösliche Vitamine zusammengefasst sind, die alle als Vorstufen für Koenzyme dienen. Sie kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor (z. B. in Fisch, Leberprodukten, Milchprodukten, Broccoli, Spinat oder Grünkohl). Eine Ausnahme stellt Vitamin B12 dar, welches kaum in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist, aber, im Gegensatz zu allen anderen wasserlöslichen Vitaminen, für längere Zeit im Körper gespeichert werden kann.

Vitamin C

Vitamin C wird auch als Ascorbinsäure bezeichnet. Es ist ein wasserlösliches Vitamin und ist vor allem in Pflanzen wie Sanddorn, Hagebutten, schwarze Johannisbeeren, Kiwis, Zitrusfrüchte, Äpfel sowie Petersilie, Paprika, Kohl und Tomaten enthalten. Für Krebspatienten ist Vitamin C doppelt wichtig, da dieses einerseits selbst direkt krebszerstörend wirkt und andererseits zusammen mit Antioxidantien wie Selen und Vitamin E die Nebenwirkungen der Krebstherapie bei bis zu 70 % der Patienten senken kann.

Vitamin D

In der Nahrung kommt es vor allem in Fettfischen vor. Über die Haut kann Vitamin D durch UV-B-Strahlung der Sonne im Körper gebildet werden. Es spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau.

Vitamin E

Vitamin E besitzt antioxidative Wirkung. Es zerstört "freie Radikale", die durch Stoff-

wechselreaktionen im Körper, aber auch durch UV-Strahlung und Zigarettenrauch entstehen und Zellen schädigen können. Vitamin E ist enthalten in Erdnussöl, Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojaöl, Olivenöl und auch Margarine. Auch Nüsse wie etwa Mandeln oder Haselnüsse sind reich an Vitamin E. Einen durchschnittlichen Vitamin-E-Gehalt haben Leinöl, Pistazien, Butter, Kokosnussfett und unverarbeitetes Getreide.

W

Wasser

Wasser ist ernährungsphysiologisch umso wertvoller, je mehr essentielle Mineralstoffe und Spurenelemente und je weniger unerwünschte Stoffe wie toxische Schwermetalle darin enthalten sind.

Ein mineralstoffreiches Mineralwasser (mehr als 500 mg Gesamtmineralien pro Liter) kann ein Viertel der empfohlenen täglichen Zufuhr an Magnesium, Calcium und Natrium decken, während Leitungswasser zumeist nur einen Bruchteil davon liefert.

Weintrauben

In der Schale frischer Weintrauben befinden sich große Mengen an Resveratrol, einem antikanzerogen wirksamen Stoff. Die blauen Trauben haben höhere Konzentrationen an Eisen, Kalium, Kalzium und Gerbsäuren als die weißen Traubensorten.

Z

Zink

Zink hat im Organismus folgende Funktionen:

Antioxidative Wirkung, Wirkung auf das Immunsystem, Unterstützung der Blutbildung, Antiallergische Effekte, Schutz der Schleimhäute, Unterstützung der Wundheilung und die Beeinflussung der Blutzuckerregulation. Lebensmittel, die viel Zink enthalten, sind unter anderem Muskelfleisch, Geflügel, Innereien, Fische und Schalentiere sowie Hartkäse. Zinklieferanten pflanzlicher Herkunft können Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sein.

Zucker

Wie Stärke ist Zucker ein Kohlenhydrat, das zusammen mit Eiweiß und Fett die Hauptbestandteile unserer Ernährung bildet. Als einfaches Kohlenhydrat wird Zucker schnell resorbiert und in geistige und körperliche Leistung umgesetzt.

Zwiebel

Die schwefelhaltige Verbindung Allizin und Flavonoide wie Quercetin sind Schutzstoffe für den menschlichen Körper.

UNSERE LESERINNEN UND LESER
WARTEN AUF SIE!

MÖCHTEN SIE IHRE LEBENSGESCHICHTE
VERÖFFENTLICHEN? ÜBER IHR LEBEN MIT KREBS
SCHREIBEN? IHRE ERFAHRUNGEN MIT KREBS
VERÖFFENTLICHEN? ALS BETROFFENER ODER
ALS ANGEHÖRIGER? SIE LEISTEN ANDEREN
MENSCHEN DAMIT EINEN GROßEN DIENST,
DENN LEBENSGESCHICHTEN MACHEN MUT,
GEBEN TROST UND ZEIGEN, DASS MAN MIT
KREBS NICHT ALLEINE IST.

NUR MUT! TRAUEN SIE SICH! UNTER

REDAKTION@EANU.DE

KÖNNEN SIE GERNE KONTAKT
MIT UNS AUFNEHMEN!

Letzte Ausgaben der **Aktuellen Gesundheitsnachrichten**



Heft 38



Heft 37



Heft 36

Das gedruckte Magazin **Aktuelle Gesundheitsnachrichten** und die digitalen Medien werden von der Günter und Regine Kelm Stiftung gefördert. Diese können Sie kostenlos auf unserer Homepage bestellen.



Anmeldung für Magazin und Newsletter

www.eanu.de

Redaktionelle Texte und Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Sie enthalten Erkenntnisse aus Medizin und Forschung, die einem steten Wandel unterliegen. Für die Aktualität und die Inhalte der Texte sowie die Bildrechte sind die Autoren verantwortlich.

IMPRESSUM

Herausgeber: Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU)
Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin
Telefon: +49(0)30 55 15 82 48, Telefax: +49(0)30 55 15 82 49
Internet: www.eanu.de, E-Mail: redaktion@eanu.de

V.i.S.d.P.: Dr. med. Andreas Wasylewski

ISSN 2199-9791 (Print), ISSN 2199-9805 (Internet)

Redaktion: Tom Stiegler, Dr. med. Andreas Wasylewski

Layout: Danilo Geritz



www.eanu.de



pathdoc - stock.adobe.com

*Angst beginnt im Kopf.
Mut auch.*



Europäische Akademie
für Naturheilverfahren und Umweltmedizin



[www.facebook.com/
EANU.Berlin](https://www.facebook.com/EANU.Berlin)



www.eanu.de



[www.twitter.com/
KrebsInfoEANU](https://www.twitter.com/KrebsInfoEANU)