



# Möglichkeiten der Komplementärmedizin bei Brustkrebs

19.09.2020



**Dr.med. Teelke Beck M.A.**  
**Fachärztin Gynäkologie und Geburtshilfe**  
**Senologie/Brustchirurgie**  
**MA Komplementärmedizin**  
**c/o Praxiszentrum Arcus**  
**Mühlebachstr. 32 8800 Thalwil , Schweiz**

19.09.2020

[www.senobeck.ch](http://www.senobeck.ch)





# Warum Komplementärmedizin?

Eine sehr häufige Frage:

## Was kann ich selber tun?



# Warum Komplementärmedizin ?

Selber etwas tun!  
Stärkung der inneren  
Ressourcen und gesunden  
Anteile  
Körpereigene Heilkräfte  
mobilisieren

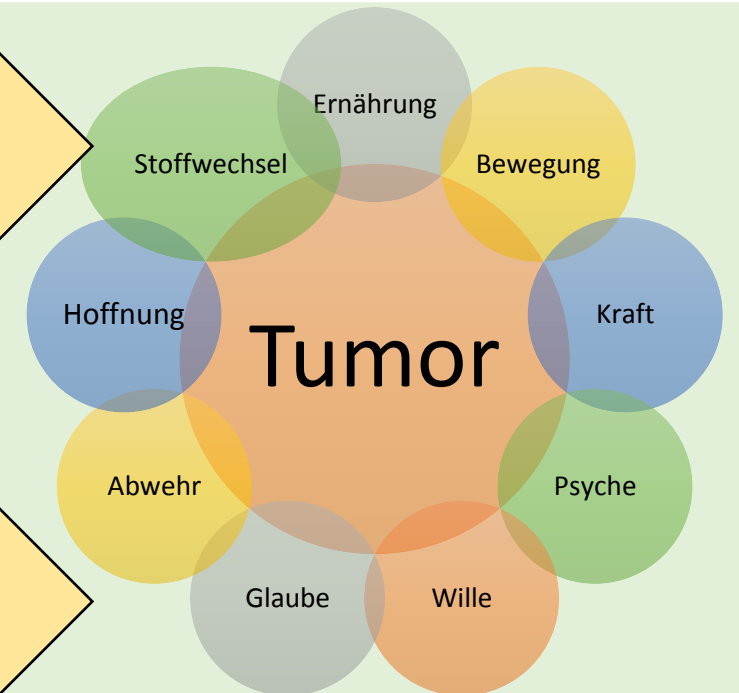
Modell des inneren  
Arztes nach G. Nagel

Medizin  
„Äusserer Arzt“

Operation  
Bestrahlung  
Chemotherapie  
Antihormontherapie  
Antikörper/Immuth.

Ich-Selbst  
„Innerer Arzt“

Immunsystem  
Stoffwechselaktivierung  
Geistige Stärke  
Abwehrkraft

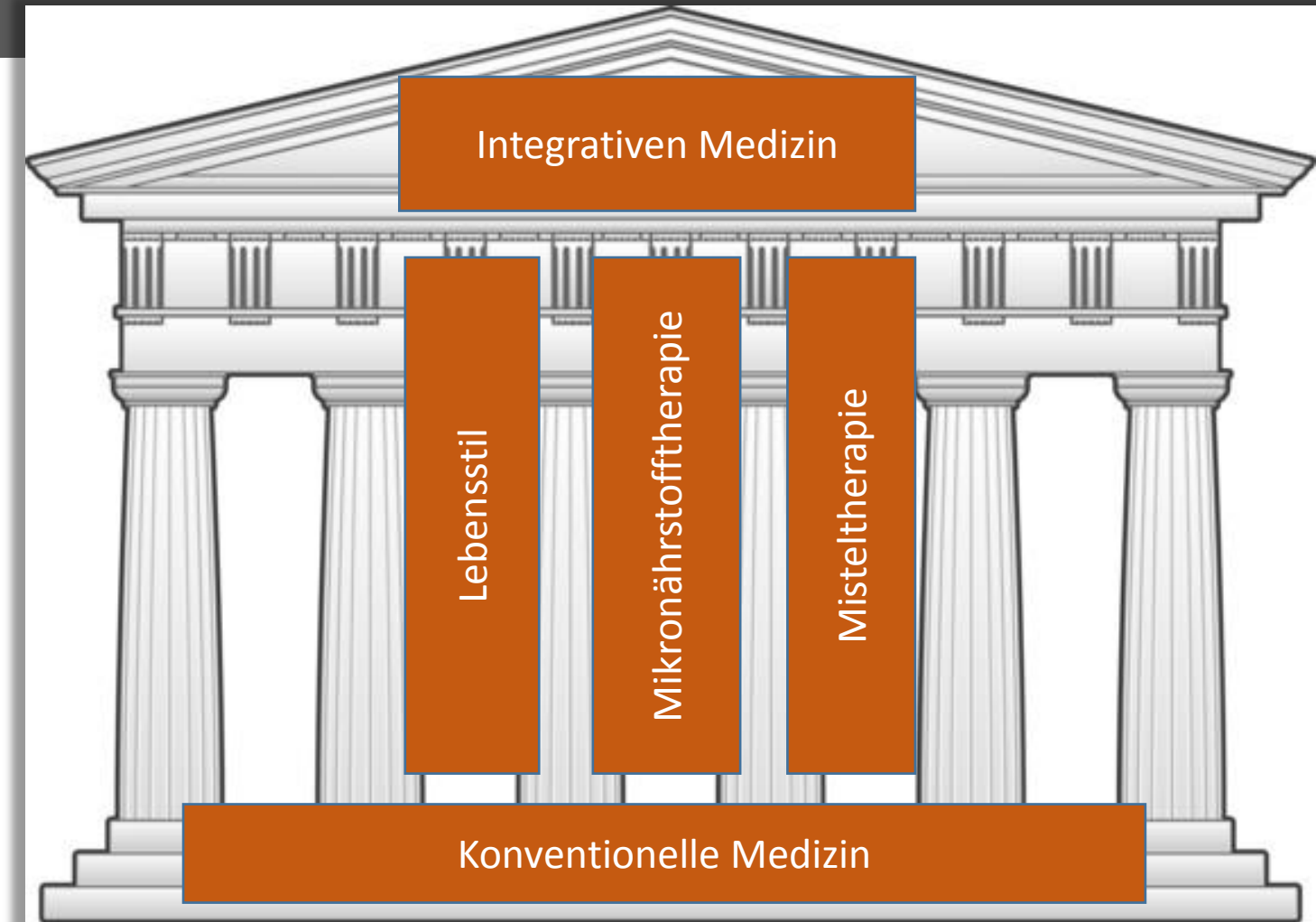




# Was kann ich tun ?

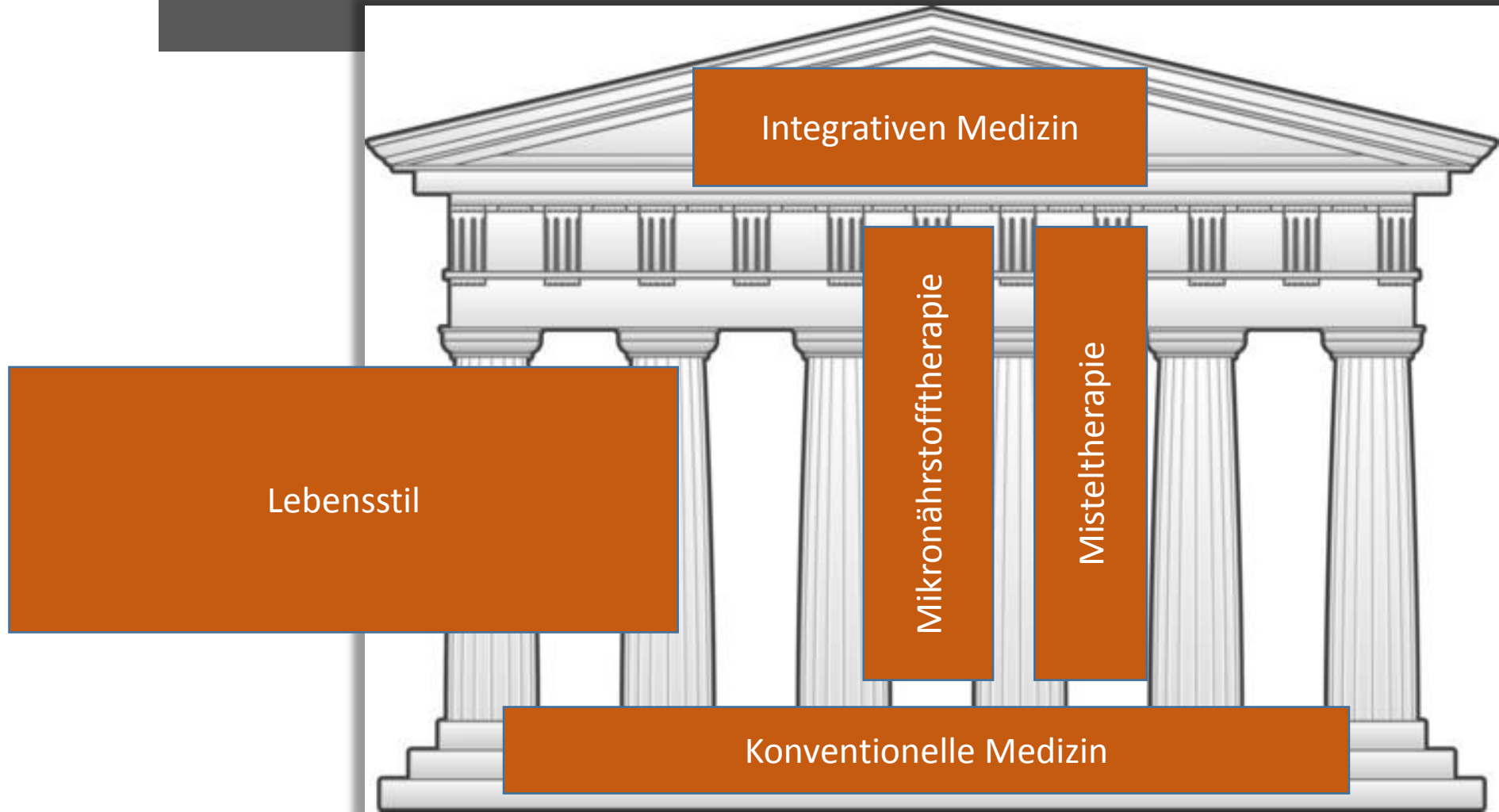
## Säulen der Komplementärmedizin

Ergänzt um unterschiedliche  
Verfahren aus der Naturheilkunde,  
Homöopathie,  
anthroposophischen und  
biologischen Medizin je nach  
Symptom/Beschwerden





# Was kann ich tun ?





# Lebensstil

Ernährung

Entspannung

Bewegung



# Ernährung

Fasten - Verschiedenen Formen:  
Periodisches Fasten (Tage, Wochen)  
Intermittierendes Fasten (2 Tage/Woche oder time restricted feeding – Essenspausen 14-16 (18) Std.)  
Fasten 72-84 Stunden zur Chemotherapie

Regional  
Saisonal  
Bio  
Wenig Fleisch  
Viel Gemüse, Salat  
Keine verarbeiteten  
Lebensmittel

Bauersfeld SP et al 2018  
Pilotstudie 35 Pat. Gyn. Onkologie  
Fasten 36 Stunden vor – 24 nach CT  
Max. 350 kcal  
Signifikante pos. Wirkung auf Fatigue und Lebensqualität

Bauersfeld SP et al. „The effects of short-term fasting on quality of life and tolerance to chemotherapy in patients with breast and ovarian cancer: a randomized cross-over pilot study.“ BMC Cancer 2018 Apr 27;18(1) 476





# Bewegung



150 Minuten pro Woche  
Moderates Ausdauertraining





# Entspannung

Warum so wichtig?

Sympathikus	– >	Erregung, Aktivität, Stress
Parasympathikus	– >	Entspannung, Erholung, Regeneration

Die Zelle regeneriert nur in der Entspannung

=>

Aktivierung des Parasympathikus !



# Entspannung

Welche Entspannung?

Yoga  
Achtsamkeit  
Qi Gong, Tai Chi  
Meditation  
Hypnose  
Muskelrelaxation nach  
Jacobsen  
Autogenes Training

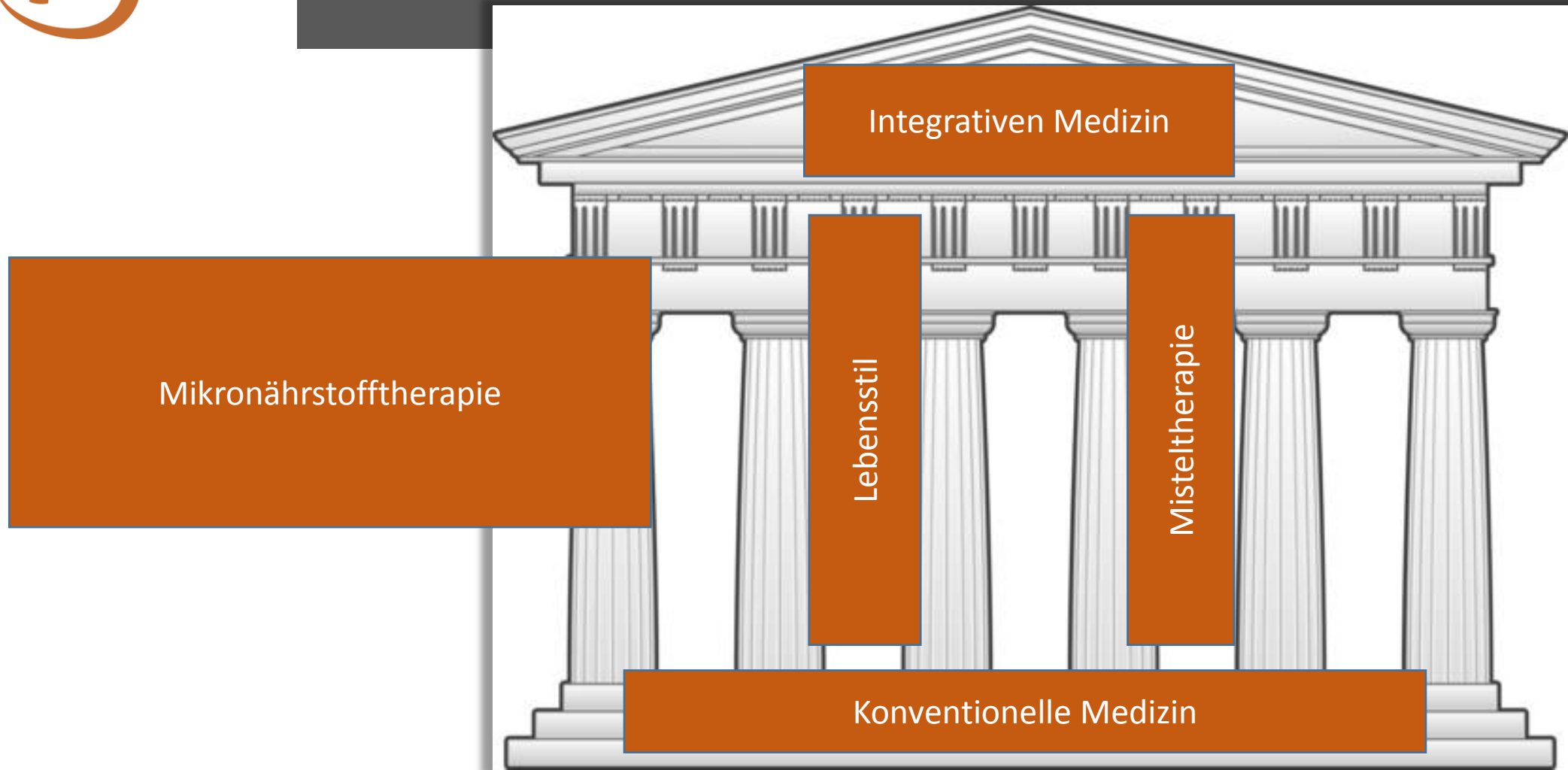


Welches Verfahren spielt keine Rolle  
nach Vorlieben entscheiden

**Grundprinzip bei allen: Aktivierung des Parasympathikus!**



# Was tun ?





# Mikronährstoff-Therapie

Was sind Mikronährstoffe ?

Vitamine (z.B. D, B)

Spurenelemente (z.B. Selen, Zink)

Essentielle Fettsäuren – Omega 3 Fettsäuren

Sekundäre Pflanzenstoffe (Curcuma, Beeren, Grüntee, Indol-3-Carbinol, OPC)

Mineralien (Magnesium)

Stoffwechselförderung

Optimale Voraussetzungen zur Regeneration

Bauelemente und Katalysatoren  
für eine Vielzahl von biologischen  
Stoffwechselprozessen

In bestimmten Lebensphasen ist ihr Bedarf erhöht



# Prävention von Mammakarzinom

K. Mokbel, K. Mokbel 2019 Review 104 Studien von 3793 Abstracts

In vitro, Tierversuch und epidemiologische Studien

Identifikation von Vitaminen und Mikronährstoffen, die eine statistisch bedeutsamen Brustkrebs-spezifischen schützenden Effekt haben

Positive Effekte für:

4 Vitamine: Vitamin D, Folsäure, Vitamin B6 und Beta Carotin (Vitamin A)

2 Gewürze: Curcuma, Piperin

5 Mikronährstoffe: Sulphoraphane, Indol-3-Carbinol, Quercetin, EGCG, Omega 3 FS

K.Mokbel, K. Mokbel „ Chemoprevention of Breast Cancer With Vitamins and Mikronutritions: A Concise Review“ In vivo 33:983-997 (2019)



PRAXIS  
ZENTRUM  
ARCUS



# Vitamin D

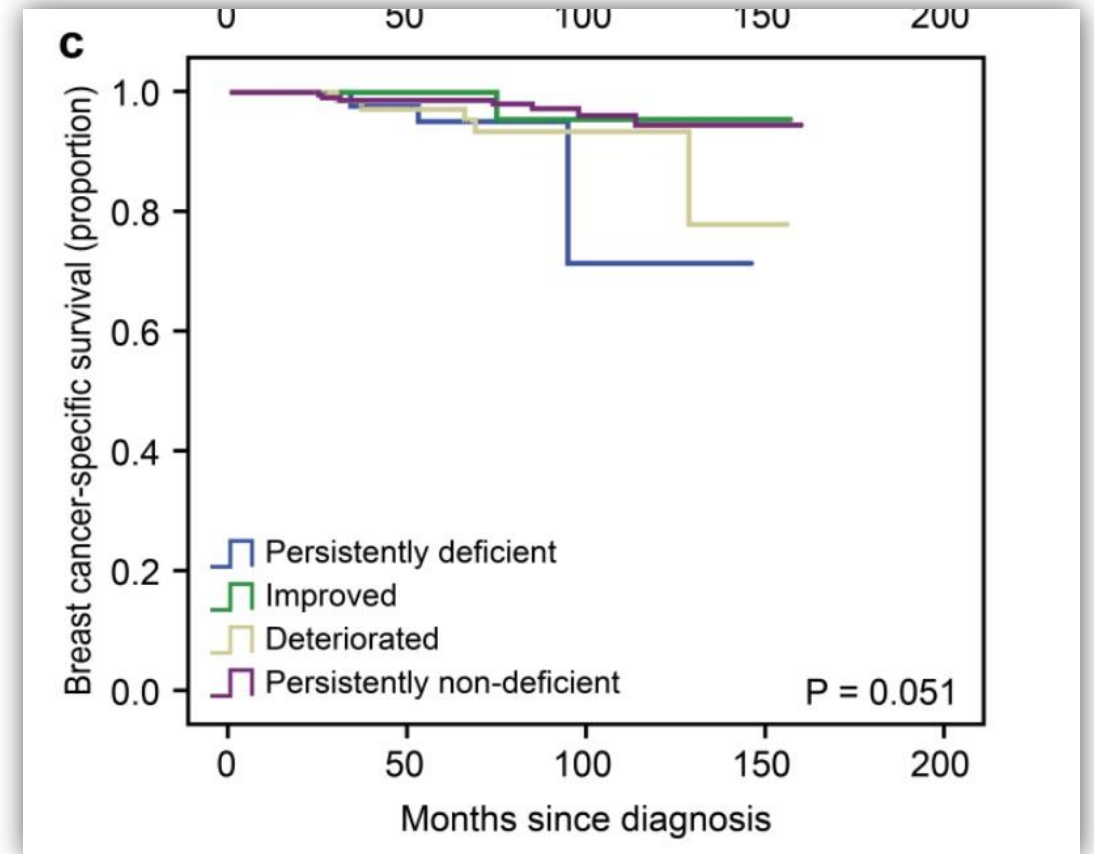
Studie mit 469 Frauen (Lim, Jeon & Su, 2015)

Messung des Vitamin D bei Diagnose Brustkrebs

2 Gruppen: Vitamin D Spiegel unter 20 ng/ml und drüber

Nach 4 Jahren brustkrebsspezifisches Überleben

Vitamin D Wert verbessert oder immer ausreichend schnitten besser ab, als die, deren Werte sich verschlechterten oder immer schlecht blieben





# Mikronährstoff-Therapie

Mikronährstoffe praktisch:

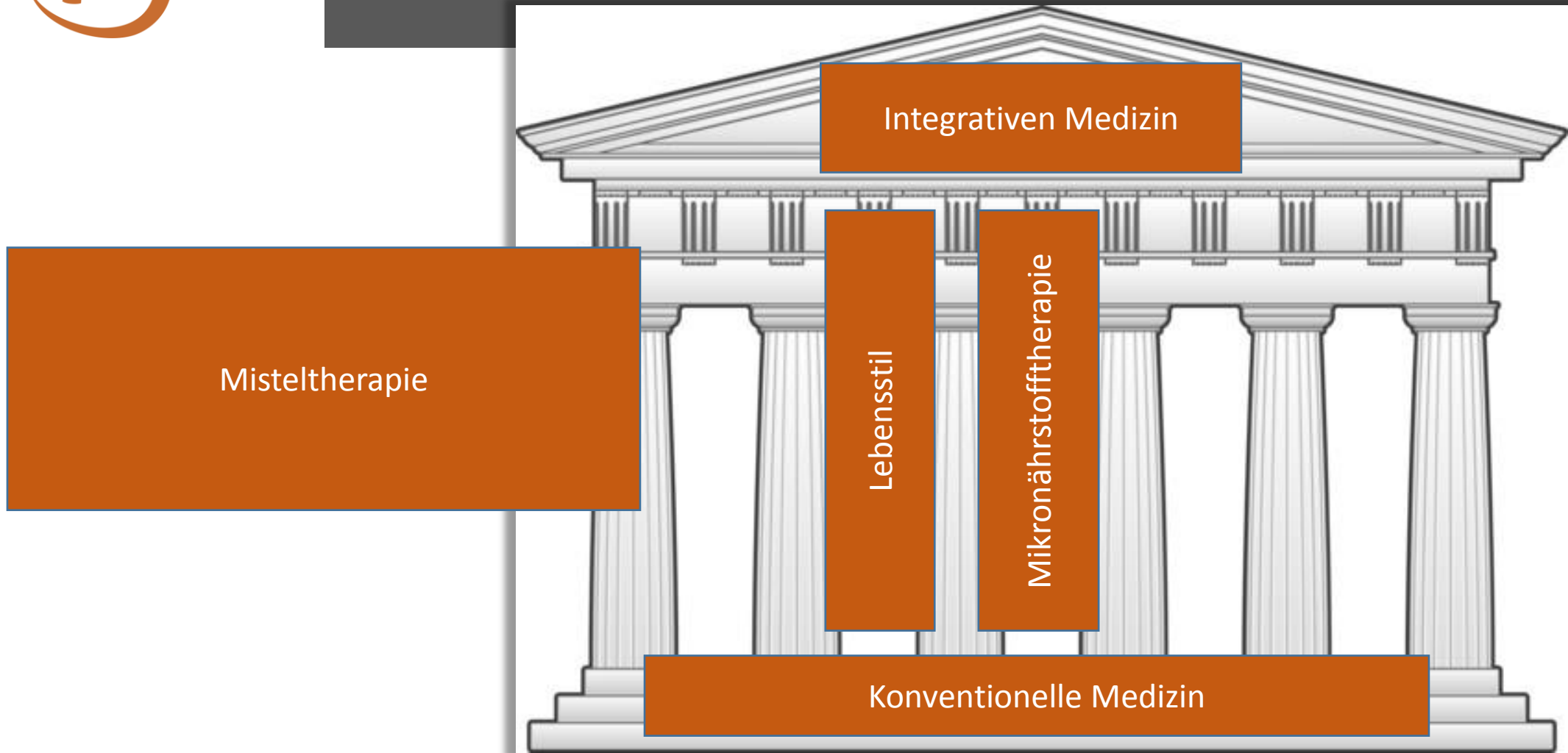
Analyse der (wahrscheinlich) wichtigsten  
Vitamine und Spurenelemente

Individuelle Substitution auf der Grundlage der  
Analyse





# Was tun ?







# Misteltherapie



Rudolf Steiner 1920er Jahre  
Botanische Besonderheiten ->  
Gemeinsamkeiten mit dem Wesen  
einer Krebserkrankung  
Die Mistel das Bild der  
Krebserkrankung



Ärztin Ita Wegmann 1876-1943  
Umsetzung der Ideen R. Steiners, erste  
Misteltherapien 1917 (Iscar)





# Misteltherapie

Verwendet werden die weissen Beeren  
- *Viscum album*  
Verschiedene Wirtsbäume – bei  
Brustkrebs vor allem Apfelbaum und  
Pinie



Stärkung des Immunsystems (die natürliche Killer-Zellen NK werden aktiviert)  
Direkt wirksam gegen Tumorzellen  
Verbesserung der Lebensqualität  
Verminderung von Nebenwirkungen vor allem unter Chemotherapie  
Keine negativen Wirkungen auf die konventionelle Therapie

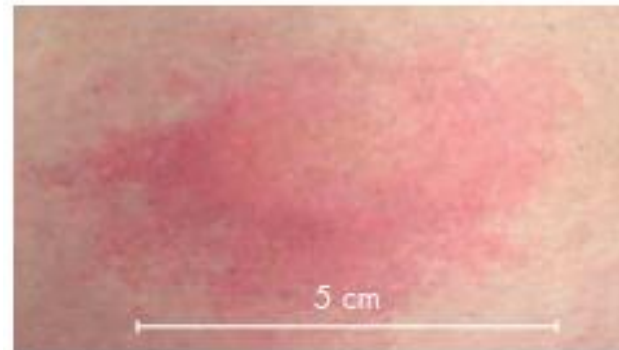


# Misteltherapie - Anwendung

Wie wende ich die Mistel an?  
Kann ich das selber machen?  
Wann habe ich die richtige Dosis ?  
Wie lange soll ich spritzen

Inhalt vom Mistelextrakt wird im Magen-Darm-Trakt „verdaut“ => unter die Haut spritzen

Verbesserung des Empfindens und eine örtliche Entzündungsreaktion als Marker für die optimale Dosis



Individuell zu bestimmen  
Monate bis Jahre



# Was kann ich jetzt machen?

## Die Umsetzung

Ernährungsumstellung/  
Gewichtsreduktion

Kurs in Yoga/  
Achtsamkeit oä

Mehr Bewegung:  
Treppensteigen, vorherige Tram/Bus-  
Haltestelle

Mikronährstoffe

Misteltherapie

Andere Therapien je nach  
Symptom



# Zusammenfassung

- Der Wunsch selber etwas für eine Gesundheit zu tun ist gross
- Die komplementären Methoden unterstützen und ergänzen die konventionellen Therapie
- Verschiedene Methoden sind möglich allein und/oder in Kombination
- Linderung von Nebenwirkungen der konventionellen Therapie
- Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte und Stärkung gesunder Anteile
- Erweiterung der therapeutischen Möglichkeiten

**Komplementärmedizin bei Brustkrebs bietet viele Möglichkeiten !**

