



# Krebs — Was kann ich tun? Selber aktiv werden!

Viele Patienten mit einer Krebserkrankung und ihre Angehörigen fragen sich, ob sie während und nach der Therapie selber etwas tun können. Auf der Suche nach Informationen finden sie unzählige Angebote — welche sind aber wirklich hilfreich und was ist ohne Nutzen oder sogar gefährlich und teuer?

In der Beratung durch erfahrene Ärzte der Arbeitsgemeinschaft **Prävention und Integrative Onkologie** in der Deutschen Krebsgesellschaft wollen wir Ihnen helfen, gute Entscheidungen zu treffen. Vor allem wollen wir Ihnen Wege zeigen, wie man selbst aktiv werden kann.

# Der Patient im Mittelpunkt

In der Krebsbehandlung geht es darum, den Krebs möglichst effektiv zu bekämpfen, Lebenszeit zu verlängern und Beschwerden zu lindern. Unterstützende, sogenannte supportive Therapien, vorwiegend Medikamente, helfen, Nebenwirkungen von Operation, Strahlentherapie oder Tumormedikamenten zu vermindern.

Trotzdem haben viele Patienten Einschränkungen, Beschwerden und Nebenwirkungen und verlieren Lebensqualität. Langzeitfolgen können die Lebensqualität auch über die Zeit der aktiven Therapie hinaus vermindern.

Deshalb ist die Frage „**Was kann ich selber tun?**“ sehr wichtig. Und sie ist auch wichtig, damit Patienten sich aktiv an der Behand-

lung und am Behandlungserfolg beteiligen können. Das tut dem Körper, der Seele und auch dem Geist gut.

Zwei wichtige Antworten auf die Frage, „**Was kann ich selber tun?**“ betreffen eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität. Patienten fragen sich aber auch, ob sie bestimmte Krebsdiäten einhalten sollten, oder ob Nahrungsergänzungsmittel wichtig sind. Sollte ich neben Sport auch Yoga oder Meditation machen oder helfen mir Heilpflanzen — und wenn ja, welche? Dies alles sind Fragen zur Komplementären oder Alternativen Medizin.





## Komplementäre Medizin: Was ist das genau?

Komplementäre Medizin umfasst Methoden und Mittel aus der Naturheilkunde und verwandten Gebieten. Sie ergänzen ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität.

Das Geheimnis der Komplementären Medizin sind meist einfache Methoden, die Sie größtenteils selber lernen können. Sie dürfen herausfinden, was Ihnen gut tut. In der Beratung wollen wir Ihnen helfen, selber zu entscheiden, was zu Ihnen passt.

## Ziele sind:

- Die körpereigenen Kräfte zu stärken, um die anstrengende Tumorthherapie besser zu verkraften
- die seelische Anspannung lindern
- konkrete Beschwerden durch die Erkrankung und ihre Therapie vermindern
- das Immunsystem zu unterstützen
- und am wichtigsten: wirklich selber aktiv zu sein.

Es geht also um Patientenautonomie. In der Beratung klären unsere Experten mit Ihnen, welche Ziele Sie mit der Komplementären Medizin haben. Wir besprechen mit Ihnen Methoden, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist, und deren Nebenwirkungen und Risiken bekannt sind. So helfen wir, dass Sie Naturheilkunde sicher anwenden. Wir vermeiden Methoden, die Ihnen nicht helfen oder sogar einen Schaden anrichten können und wir erklären Ihnen die Methoden so gut, dass Sie sie wirklich selber anwenden können.

Komplementäre Medizin ist im Gegensatz zur Alternativen Medizin kein Ersatz sondern eine zusätzliche Unterstützung Ihrer Krebsbehandlung.

## Kontakt

**doppelpunkt** GmbH  
Wallotstraße 7  
14193 Berlin

info@institut-doppelpunkt.de

## Termin- vereinbarung

Telefon: +49 1723612046

## Einzel- beratungen

In der Beratung versuchen wir, die für Sie passende begleitende Therapie mit Ihnen zusammen zu finden. Deshalb bitten wir Sie, uns vor der Beratung Ihre Unterlagen zu schicken — zumindest den letzten ausführlichen Arztbrief. Wenn Sie bereits Komplementäre oder Alternative Medizin nutzen oder zu bestimmten Methoden konkrete Fragen haben, dann sollten Sie uns dies auf dem Fragebogen, den wir Ihnen schicken, mitteilen.

