

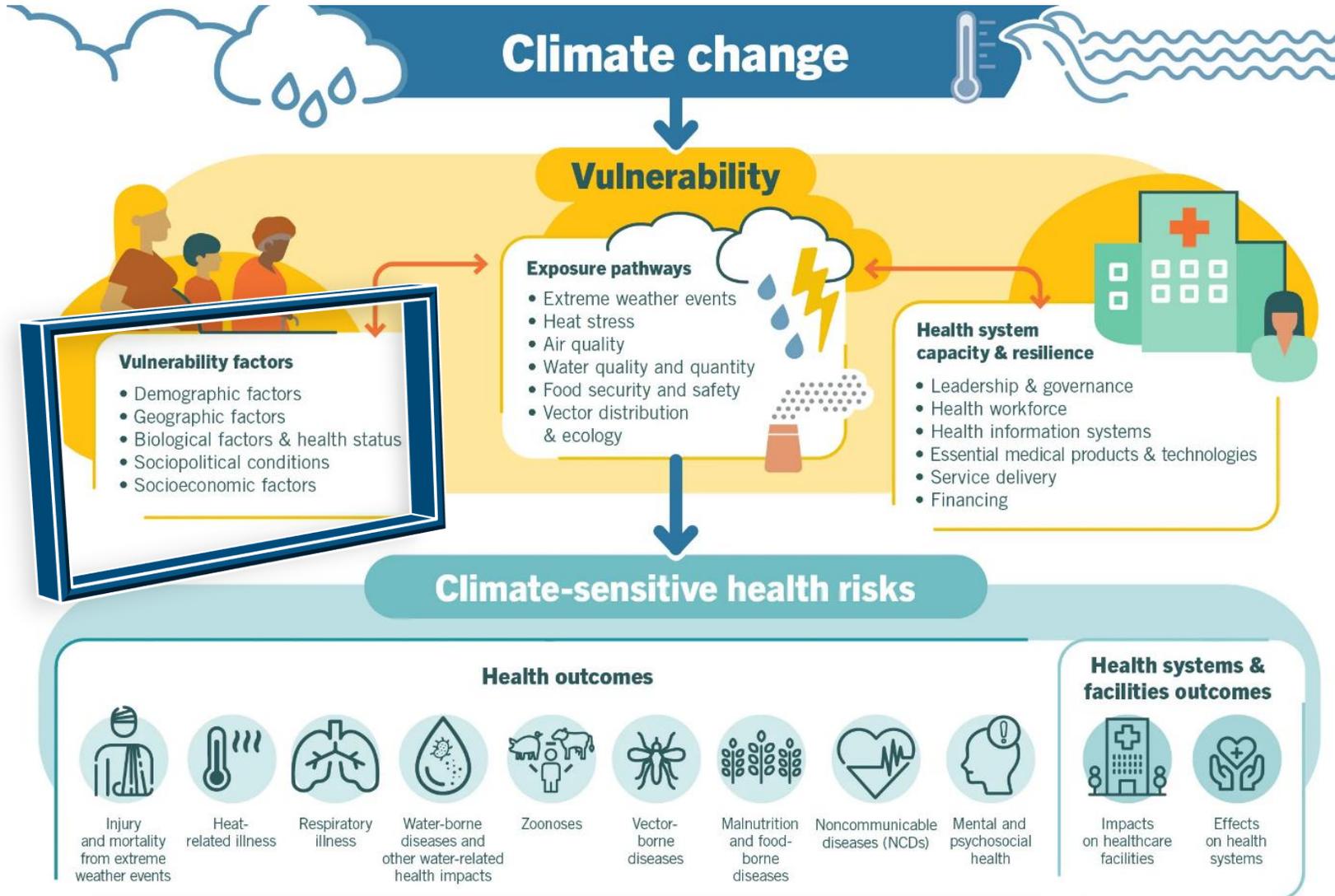


Diagnose Krebs – ganzheitliche Therapie für mehr **Lebensqualität**

Stadtbibliothek 10.01.2024

Gregg Frost, Stellvertretender Leiter des
Darmkrebszentrums am Klinikum Saarbrücken

- Sammelbegriff der von unterschiedlichen Ideen oder Richtungen genutzt wird.
- Die Weltgesundheitsorganisation nimmt seit 1946 in ihrer Definition von Gesundheit eine ganzheitliche Sichtweise ein und beschreibt diese als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Auf diese Definition bezieht sich diese Veranstaltung.
- Sinnvoll bei der Behandlung von Menschen ist, alle Faktoren zu betrachten, die auf die Behandlung Auswirkung haben können
 - die eigene Person (verstanden als Einheit von Körper, Seele und Geist),
 - die soziale Umwelt (Mitmenschen, Gesellschaft, kulturelle Aspekte)
 - die natürliche Umwelt (Wasser, Boden, Luft, Klima)
 - die künstliche Umwelt (Technik und Wissenschaften)
 - Spiritualität





- Durch die Klimakrise kommt es gehäuft zu Extremwetterbedingungen wie Hitzewellen und schweren Regenfällen oder extremer Kälte.
- Hitzewellen sind definiert als Auftreten von ungewöhnlich heißem Wetter an zwei Tagen in Folge → die Definition ist recht schwammig, es kommt auch auf das subjektive Empfinden der betroffenen an.
- Ein Risiko, gesundheitlichen Schaden zu nehmen, hängt von folgenden Faktoren ab:
 - Vermehrtes der Hitze ausgesetzt sein
 - Vermehrte Empfindlichkeit gegenüber der Hitze
 - Verminderte Anpassungsfähigkeit des Körpers
- Krebspatientinnen und –patienten sind besonders gefährdet aufgrund der körperlichen, psychischen und sozialen Konsequenzen der Erkrankung (z.B. Gewichtsverlust, Immunschwäche, Nebenwirkungen, finanzielle „Toxizität“, Langzeitnachwirkungen).

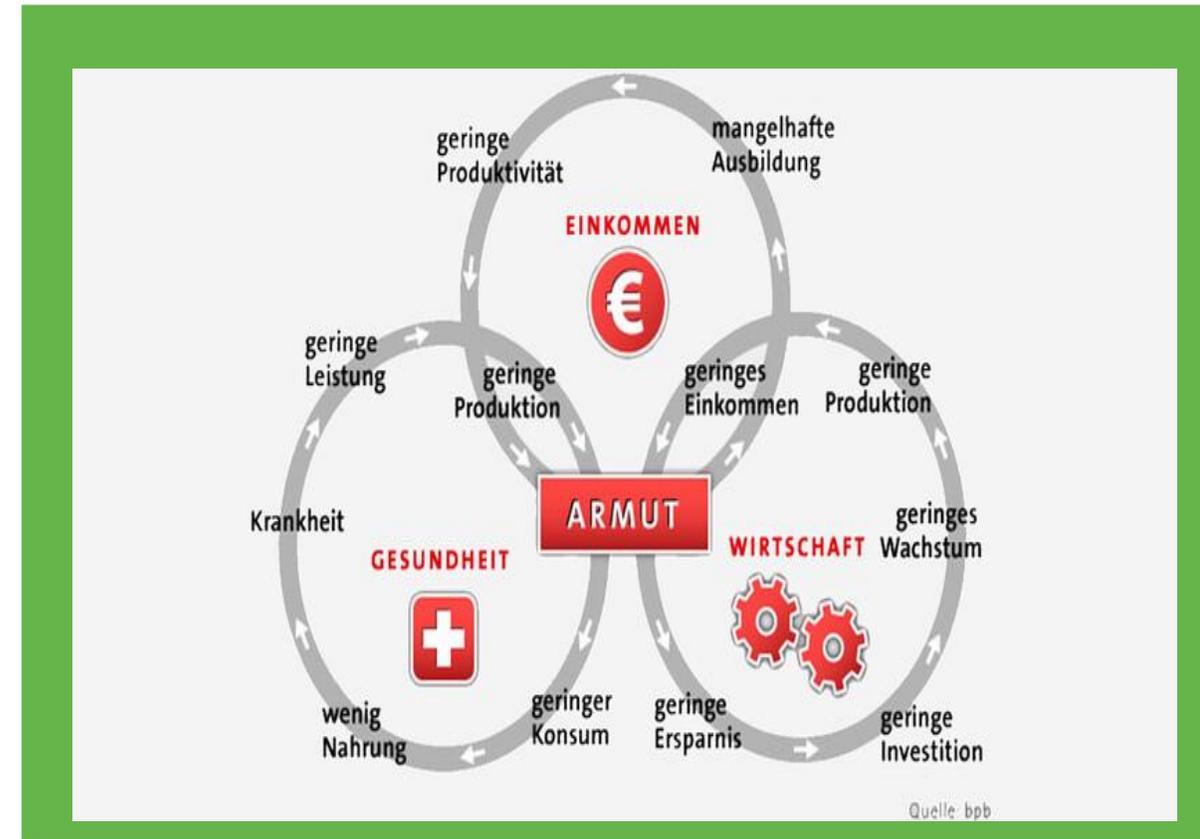
- Eine Vielzahl der Patientinnen und Patienten sind älter als 65 Jahre
- Gleichzeitig sind quer durch die Bevölkerung Personen ab 50 Jahre die am meisten durch Hitze gefährdete Gruppe (Anmerkung: Früher oder später betrifft das uns alle)
- Gründe u.a.:
 - verminderte Fähigkeit des Körpers, die Temperatur konstant zu halten
 - Natürliche, altersbedingte Abnahme Nierenfunktion und damit einhergehend schlechtere Wasserhaushalt
- Dies kann noch verschlechtert werden durch eine Nierenschädigung durch die Therapie (Therapie mit Cisplatin, Nierenschädigung durch die Immuntherapie, Vermehrte Eiweißausscheidung als Nebenwirkung).

- Zwei Drittel aller Krebsbetroffenen haben Krankheiten des Herzens (zum Beispiel der Herzkranzgefäße) und/oder der Lunge (z.B. COPD)
- Viele Patienten haben Medikamente, die Nebenwirkungen auf Herz und Gefäße haben (TKI wie Sunitinib, VEGFR wie Bevacizumab, aber auch Chemotherapeutika wie Capecitabin).
- Manche Medikamente bewirken auch eine Einschränkung der Lungenfunktion (z.B. Bleomycin, Gemcitabin, Oxaliplatin, Trasutsumab- Deruxtecan).
- Durch diese alters- und oder therapiebedingten Veränderungen steigt im Rahmen von Hitzeperioden das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen, Herzrhythmusstörungen und Verwirrheitszuständen (Delir).

- Durch Flüssigkeitsmangel im Rahmen der Hitze kann der Abbau von Medikamenten im Körper beeinträchtigt werden mit erhöhter Nebenwirkungsgefahr.
- Hinzu können Durchfälle kommen bei einigen Medikamenten mit weiterem Flüssigkeitsverlust.
- Eine Schädigung der Nerven im Körper kann die Selbstregulation der Körpertemperatur beeinträchtigen.
- Viele Medikamente bewirken auch eine zusätzliche Empfindlichkeit der Haut gegen Strahlung (z. B. 5-FU, BRAF-Inhibitoren, Cisplatin, aber auch Johanneskraut), mit erhöhtem Risiko für Hautkrebs.

Sozioökonomische Auswirkungen der Erderwärmung

- Zugang zu Ressourcen hat ebenfalls eine wichtige Rolle beim Risiko für Mortalität und Krankheit.
- Einsame Patient_innen trinken weniger.
- Sonnencreme kann teuer sein, ebenso adäquate Kleidung.



Quelle: <https://www.aktion-deutschland-hilft.de/de/fachthemen/armut/der-klimawandel-und-die-armut/>

- Aufbewahrungshinweise von Arzneimitteln beachten. Manche Medikamente verlieren bei Hitze ihre Wirksamkeit und müssen kühl gelagert werden (ggf. mit Apotheke besprechen).
- Während der heißesten Stunden des Tages an einem kühlen Ort aufhalten und körperliche Anstrengungen vermeiden.
- Körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden.
- Wohnung möglichst kühl halten, ausreichend trinken– am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Meiden Sie möglichst direkte Sonneneinstrahlung. Achten Sie auf Hitzewarnungen im Fernsehen, im Radio, in der Zeitung und im Internet oder verfolgen Sie die Temperaturentwicklung per App.
- **Bitten Sie Angehörige, Freundinnen und Freunde oder Nachbarinnen und Nachbarn an heißen Tagen um Hilfe.**

- Nehmen Sie plötzlich auftretende Beschwerden ernst. Folgende Symptome können Auftreten::
- Erschöpfungsgefühle, aber auch Unruhe, Bewusstseinstörung
- starke Blässe, aber auch starke Röte
- Kopfschmerzen, steifer Nacken
- Übelkeit, Schwindel und/oder Erbrechen
- Kurzatmigkeit, hoher/niedriger Blutdruck
- Muskelschmerzen oder -krämpfe
- erhöhte Temperatur oder Fieber, Infektionen (z. B. Blasenentzündung)
- Verstopfung
- übermäßig viel Schweiß oder überhaupt kein Schweiß

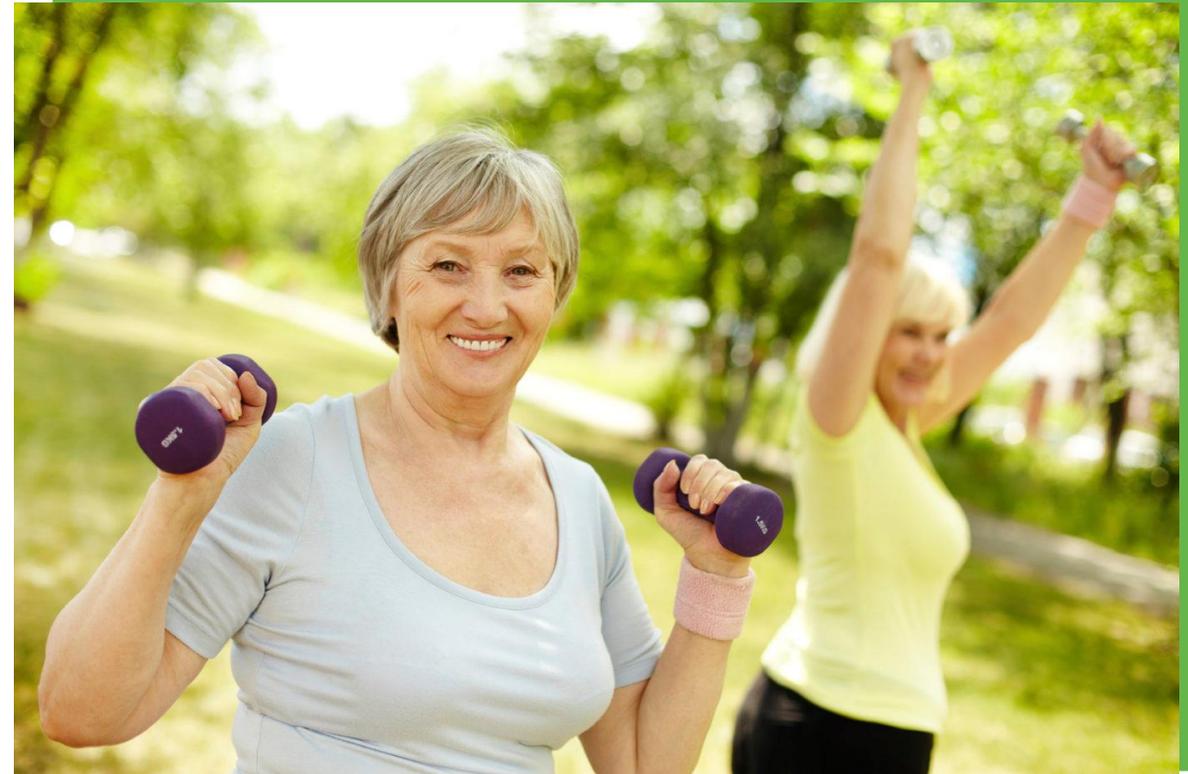
- Wenn eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, ist die sofortige Rücksprache mit dem Onkologen oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Telefonnummer: **116 117**) empfehlenswert.
- Begeben Sie sich an einen kühlen Ort, öffnen Sie Ihre Kleidung und trinken Sie viel, am besten natriumreiches Mineralwasser oder leicht gesalzenes Leitungswasser.
- Kühlen Sie Kopf, Nacken, Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
- Beobachten Sie bei sich oder anderen die folgenden Symptome, rufen Sie sofort den Rettungsdienst (Telefonnummer **112**). Es könnte Lebensgefahr aufgrund eines Hitzeschlags bestehen:
 - Bewusstseinsbeeinträchtigung und mangelnde Reaktion bei Ansprache
 - schwere Atemnot



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

Körperliche Aktivität bei bösartigen Erkrankungen: Krebs und körperliche Bewegung, geht das überhaupt?

- Studien zeigen, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität krankheits- und therapiebedingte Beschwerden verbessert werden können.
- Dazu zählt nicht nur der Sport, sondern jede Form von Bewegung, auch die Bewegung im Alltag.
- Wegen der vielen positiven Effekte, sollte von Diagnosestellung an körperliche Aktivität eine feste Rolle im Leben aller Tumorpatienten spielen.



Netzbild

Was bewirkt körperliche Aktivität?

- **. Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf:**
- Die Fitness und das Herz- Kreislaufsystem
- Muskelkraft, Gewichtsstabilisierung (Muskulatur baut sich nur auf, wenn sie beansprucht wird, bei eine Tumorthherapie baut sie oft rapide ab)
- Therapienebenwirkungen, Fatigue, Ängstlichkeit, Depressivität,
- psychosoziale Beschwerden und Belastungen (im privaten Umfeld, im Beruf, der Familie),
- das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität
- Stärkung des Immunsystems
- Darüber hinaus gibt es Hinweise auf ein geringeres Risiko für das Wiederauftreten einer Krankheit

Was ist körperliche Aktivität?

- Jede Aktivierung der Muskeln, die zu einem zusätzlichen Energieverbrauch führt.
- Unter dem Begriff körperliche Aktivität versteht man sowohl die Aktivitäten in der Freizeit und im Alltag, als auch sportliche Aktivitäten.
- **Training** ist ein Teilbereich der körperlichen Aktivität, das geplant, strukturiert, wiederholt und zielgerichtet zur Verbesserung der körperlichen Fitness eingesetzt wird.
- Durch ein entsprechendes Training können die motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit verbessert werden.
- Der **Sport** ist ein definierter Unterbegriff von körperlicher Aktivität, für den insbesondere die körperliche Leistung, aber auch der Wettkampf typisch sind.

- **Schnelligkeit**

spielt allerdings bei Training im onkologischen Bereich eine untergeordnete Rolle.

- **Kraft**

Zieldient dem Aufbau der Muskulatur. Auch Yoga und Pilates zählen zu einem kraftorientierten Training. Durch eine kräftige Muskulatur wird das Risiko von Stürzen und Verletzungen verkleinert.

- **Ausdauer**

Verbesserung der Leistungsfähigkeit und des Zusammenspiels des Herz-Kreislauf-Systems. Geeignet sind Nordic Walking, Laufen, Radfahren und auch Schwimmen

- **Beweglichkeit**

Dehnübungen gehören zu jedem Training.

- **Koordination**

Positive Auswirkung auf eine Polyneuropathie und ebenfalls Verringerung des Risikos von Stürzen und Verletzungen.

Wie sollte das Training während der Therapie aussehen?

- Ideal: Pro Woche 150 Minuten mäßig anstrengendes Ausdauertraining oder 75 Minuten intensive Bewegung. Das ist jedoch bei Krebspatienten nicht immer umsetzbar.
- Während der Krebstherapie wird ein tägliches Ausdauertraining empfohlen (Spaziergänge, Radfahren, leichtes Joggen).
- Man sollte sich mindestens 10 Minuten am Stück bewegen, je nachdem wie das Befinden ist auch mehr.
- Zusätzlich ist ein gezieltes Kraftausdauertraining sinnvoll. Hierbei mit geringer Intensität und höhere Wiederholungszahlen (15-20 Wiederholungen) beginnen. Man sollte dabei merken, wie die Muskulatur gegen Ende etwas ermüdet.
- Hierbei gilt: Herantasten an das optimale Gewicht zum Krafttraining, vor allem beim Ungeübten.

Was ist vor dem Training zu beachten?

- Klärung der eigenen körperliche Belastbarkeit
Kriterien: Grunderkrankung, geplante Therapie, zu erwartende, Ausgangsfitness
- Nach einer Therapie, die das Herz belastet, sollte Anstrengung für 24 h vermieden werden.
- Akute Erkrankungen im Rahmen der Therapie schließen anstrengende Betätigung aus (z.B. Infekte, Blutarmut, Flüssigkeitsverlust durch Durchfall)
- Bei Befall der Knochen sollte zunächst geklärt werden, ob die Stabilität gefährdet ist, sonst kann es zu Knochenbrüchen kommen, schlimmstenfalls zu einer Querschnittslähmung bei Wirbelkörpermetastasen
- **Daher: immer erst mit dem Arzt und/oder Physiotherapeuten sprechen, bevor neue Übungen begonnen werden. Das gilt auch für Geübte, die ihr normales Trainingspensum weitermachen wollen.**

Körperliche Aktivität im Alltag integrieren

- **Radfahren**, etwa zur Arbeit, zum Einkaufen oder zu Freunden,
- **Treppensteigen** statt Aufzug oder der Rolltreppe.
- **zu Fuß** gehen, eine Station früher aus dem Bus, einen etwas längeren Wege nehmen bei Erledigungen
- Hilfreich ist auch ein Schrittzähler, z.B. als App. Es werden 10.000 Schritte am Tag empfohlen. Man kann dies auch als tägliche Herausforderung zusammen mit Familie oder Freunden angehen
- Man sollte sich selbst nicht unter Druck setzen, aber dranbleiben: Jede Aktivität mehr, als man normalerweise gemacht hätte, ist Übung.



„Krebsinformationsdienst:

<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/sport-bei-krebs-so-wichtig-wie-.html>

Deutsche Krebshilfe:

<https://www.krebshilfe.de//informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/die-blauen-ratgeber/>

Ayapedia (Onkopedia):

<https://www.onkopedia.com/de/ayapedia/guidelines/bewegung-und-sport/@@guideline/html/index.html>

Übungen:

https://redaktion.onkopedia.com/onkopedia/de/ayapedia/guidelines/pdf/181127_Uebungskatalog%20Ayapedia.pdf

Teil 1 Auswirkungen des Klimawandels

- **Impact of Heatwaves on the Care of Patients With Cancer**
- https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Klimawandel_Gesundheit/Klimawandel_Gesundheit_node.html
- <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/>



- Gesundheitsreihe Stadtbibliothek, Nächster Termin: XXXXXX
- 03.02024 Seminar des Darmkrebszentrums für Patienten, Angehörige, Freunde und Interessierte
- 17.04.2024 Seminar der Thoraxonkologie am Klinikum Saarbrücken für Patienten, Angehörige, Freunde und Interessierte
- Weitere Termine sind in Planung



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!