

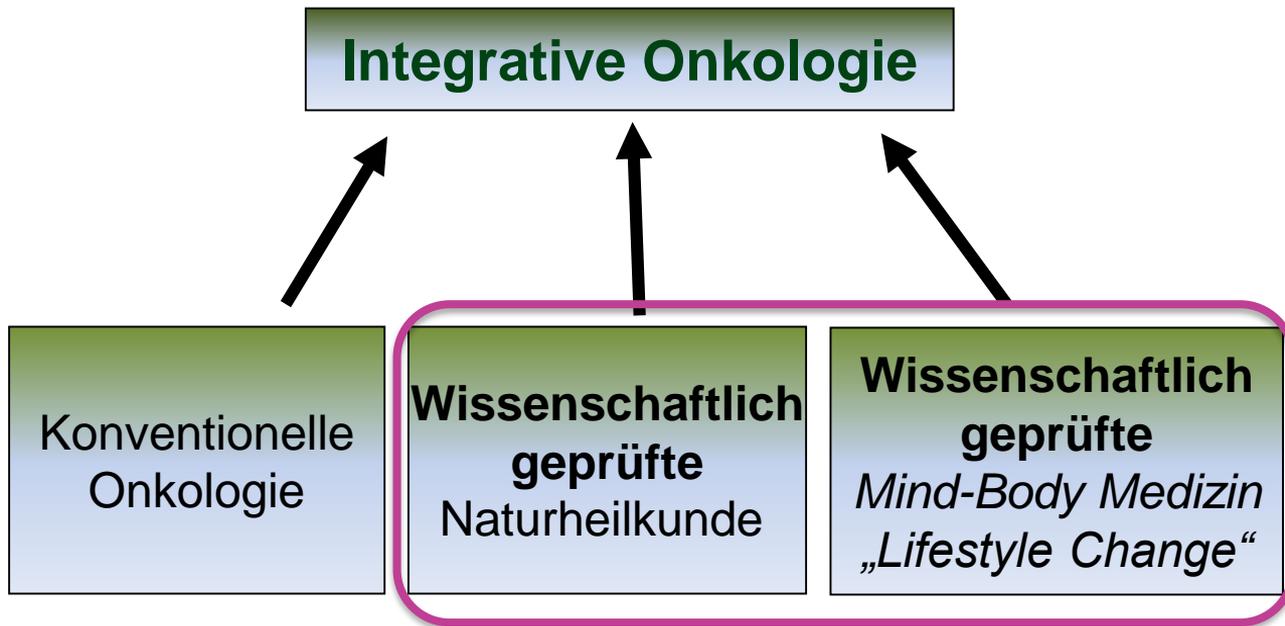
KEM.

Kompetenz

Exzellenz

Menschlichkeit





bei Nebenwirkungen der systemischen Therapie

1. Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit; Sodbrennen , Geschmacksstörungen
2. Durchfall/Verstopfung
3. Fatigue-Syndrom, Schlaflosigkeit
4. Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen

1. Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit

KEM.

Generelle Empfehlungen:

- häufige kleine Mahlzeiten
- eher warme Speisen, auch morgens (Haferflocken, Hirse, Reis, Suppe)
- Kraftbrühe
- Milch oder Milchprodukte oft unverträglich
- Rohkost ggf. vollständig weglassen oder abends weglassen

1. Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit

KEM.

- Aromasticks mit Zitrusdüften (Zitrone, Bergamotte, Mandarine, ...)
- Akupunktur/Akupressur (z.B. Pc 6, Ma 36, Mi 6, Di 4)
- Armkompressionsband (Seaband®) (Collins 2004)
- Ingwer-Tee (1 bis 2 Tassen/Tag)
- Iberogast Advance® wichtig ohne Schöllkraut !um eine mögliche Leberschädigung zu vermeiden
- Unterzungenakupunktur bei Geschacksstörungen

- Leinsamensud (selber zubereitet, siehe Rezept)
- Rezept für Leinsamensud: 1 EL Leinsamen (nicht geschrotet, ganze Körner) in 250 ml Wasser maximal 10 Minuten köcheln lassen, Schleim durchsieben, Leinsamen verwerfen, portionsweise trinken (ca. 20 ml 3 x täglich), 1-2 Tage in Thermoskanne haltbar oder im Kühlschrank aufbewahren und Portionsweise erwärmen
- mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- Verzicht auf Scharfes, Säurehaltiges und Süßes (am Abend)

2. Durchfall/Verstopfung

KEM.

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr!
- Ballaststoffreiche Ernährung (viel Gemüse,Vollkornprodukte) zur Pflege und Verbesserung des Mikrobioms
- Indische Flohsamenschalen, 1 TL – 3 EL / Tag, einrühren in Wasser, Müsli oder Joghurt; mind. 1 Stunde Abstand zu anderen Medikamenten, **Vorsicht bei Voroperationen am Darm!**
- Synerga® 1 x täglich morgens, bei schweren Fällen bis zu 3 x täglich, 5 ml (= 1 Teelöffel) ½ Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen

2. Durchfall/ Verstopfung

- Kümmelöl-Auflage
- Oxalis-Auflage (Oxalis 30% Salbe von WELEDA)
- Akupunktur/Akupressur

Kümmelleibaufilage

Kümmel (*Carum carvi*) in Öl

Indikation: Verdauungsbeschwerden, Meteorismus, krampfartige Bauchschmerzen

Vorbereitung:

- Kümmelöl 5%ig bereitstellen
- Gesamten Bauch freimachen
- Wärmeträger

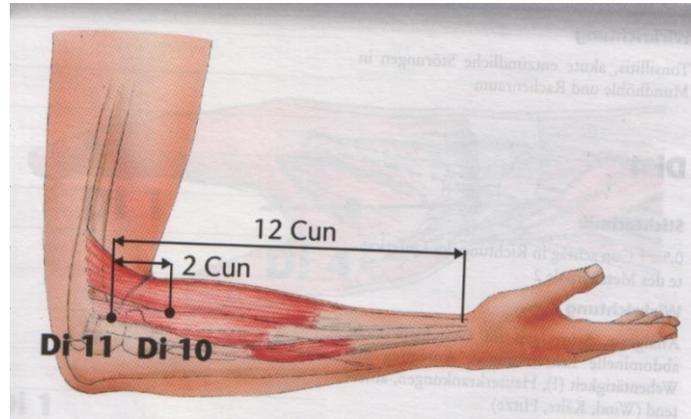
Durchführung:

- Bauch im Uhrzeigersinn mit Öl sanft und mit beruhigenden und kreisenden Bewegungen etwa 5 min einmassieren
- Mit Wärmeträger zudecken
- 20 -30 min einwirken lassen und entspannen

Wirkung:

- Entkrampfend
- Verdauungsfördernd
- Entspannend





Dickdarm 11:

Wirkung in der TCM: Hitze-ausleitend

Auffinden des Punktes: von der Ellenbeugenfalte
nach außen wandern, im Bereich der Muskelansätze

Kurzdefinition:

Die Tumor-Fatigue
ist ein „Gefühl von außergewöhnlicher
körperlicher, psychischer und geistiger Erschöpfung“.

3. Fatigue-Syndrom

- Moderates aerobes Ausdauertraining
- Krafttraining
- Yoga
- Entspannung
- Achtsamkeit (MBSR)
- Mediterrane Vollwertkost
- Hydro- und Aromatherapie (z.B. Waschungen, Güsse)
- Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafes, z.B. täglich abends vor dem Schlafengehen warme Fußbäder



3. Fatigue-Syndrom

- Komplementäre pflanzliche Maßnahmen

Misteltherapie:

- als phytotherapeutisches oder homöopathisches Präparat
- 1-3 x wöchentlich subkutane Injektionen in den Bauch

Infos unter www.mistel-therapie.de



3.Schlafstörungen

- Allgemeine Empfehlungen zur Schlafhygiene z.B Beratung durch eine Mind-Body-Medizin Therapeutin
- Lavendel-Herz-Auflagen
- Warme Fußbäder
- Akupressurmatte
- Misteltherapie

- Akupunktur (Chien et al. 2015, Hershman et al. 2018, He et al. 2019)
- Yogatherapie (Peppone et al. 2015)
- Bewegungstherapie (Ausdauer- und Krafttraining) (Irwin et al. 2015)
- bei therapierefraktären Schmerzen Behandlungsversuch mit Equinovo[®] oder Equizym MCA[®] (Uhlenbruck et al. 2010)
- Arnica/Levisticum D6 comp. (Arnica, Liebstöckel und Honigbiene)



- Nadelreizmatte bei Rückenschmerzen
- Massagen / Einreibungen (Lee SH, Kim JY, Yeo S, Kim SH, Lim S. (2015) Meta-Analysis of Massage Therapy on Cancer Pain. Integrative Cancer Therapies 14: 297-304.)
- Akupunktur, Kümmelleibauflage oder Oxalisaufgabe bei Meteorismus und dadurch bedingten abdominellen Schmerzen

