

Dem Darmkrebs den Nährboden entziehen

Langfassung des Artikels von Dr. Wolfgang May

Nachricht an den Empfänger:

März ist Darmkrebsmonat. Jedes Jahr Anlass für verschiedene Organisationen, den Kampf gegen Darmkrebs zu thematisieren. Ins Leben gerufen wurde die Aktion im Jahr 2002 von der Felix Burda Stiftung, der Deutschen Krebshilfe und der Stiftung Lebensblicke.

Wie kann die Naturheilkunde bei Behandlung und Heilung dieser Krankheit helfen?
Welche Präventionsmaßnahmen können das Erkrankungsrisiko mindern?
Therapieziele der Schulmedizin und naturheilkundlicher Ansatz.

Ein Beitrag von Dr. med. Wolfgang May, Wiss. Beirat des Deutschen Naturheilbundes.

TEXT:

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 50.000 bis 70.000 Menschen an Darmkrebs, dem sogenannten kolorektalen Karzinom. Das Erkrankungsrisiko steigt mit fortschreitendem Alter stetig an und erreicht seinen Höhepunkt im Alter von 70 Jahren. Darmkrebs ist eine stille Krankheit. Deutliche Beschwerden treten häufig erst in fortgeschrittenen Tumorstadien auf. Es kommt zu unklaren Verdauungsstörungen - Schmerzen, Durchfall, Verstopfung - oder Blutbeimengungen im Stuhl.

Früherkennung

Bei der Austastung des Enddarms durch den Arzt werden nur relativ große Tumore im Enddarm und nicht in höher gelegenen Darmabschnitten erfasst. Die Untersuchung auf Blut im Stuhl (Guajak-Test) ist ebenfalls ungenau und zeigt häufig falsch positive oder falsch negative Ergebnisse. Es gibt weitere Laborwerte, die auf Darmkrebs hinweisen können, etwa der Entzündungsmarker Calprotectin.

Bei einer Darmspiegelung können Darmpolypen, aus denen sich möglicherweise ein bösartiger Darmtumor entwickeln kann, sowie entzündliche Veränderungen und bestehende Tumore im Dickdarm sichtbar gemacht werden. Bei der Untersuchung kann es zu Komplikationen, etwa einer Darmwandperforation, kommen. Bei Menschen mit Darmpolypen senkt Abtragen von Polypen das Risiko zu erkranken. Die Gesamtmortalität, d.h. Sterblichkeit an Darmkrebs wird dadurch jedoch nicht gesenkt.

Klassifizierung nach UICC

Die Internationale Vereinigung gegen Krebs UICC *unterscheidet vier* Krankheitsstadien. In den Stadien I und II ist die Ausdehnung noch auf den Darm beschränkt.

Im Stadium III können bereits durch die Darmwand hindurch Absiedlungen erfolgt sein. Im Stadium IV liegen Fernmetastasen vor.

In Stadium I können über 95 Prozent der Patienten geheilt werden, in Stadium II beträgt die Heilungsrate 80 Prozent, bei III etwa 60 Prozent. In dem fortgeschrittenen metastasierten Stadium sind Heilungen sehr selten.

Was bedeutet geheilt?

Als geheilt wird ein Krebs- Patient bezeichnet, der mindestens fünf Jahre lang ohne Rückfall (Rezidiv) überlebt. Diese Definition ist insofern problematisch, weil viele Rückfälle erst zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten des Robert Koch Instituts (https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Darmkrebs/darmkrebs_nod_e.html) leben fünf Jahre nach Diagnosestellung noch etwa die Hälfte der Erkrankten. Insgesamt ist die Erkrankungsrate bei Darmkrebserkrankungen in den letzten Jahren aber zurückgegangen.

Therapieziele der Schulmedizin

Bei den frühen Krankheitsstadien ist das Ziel, die Krankheit zu heilen, Ärzte behandeln kurativ. Die offizielle Leitlinien-Therapie der Onkologie empfiehlt dazu die operative Entfernung des Tumors und zusätzlich – in Stadium 2 und 3 - eine Chemo- und/oder Strahlentherapie.

Im Stadium IV ist eine Heilung nicht mehr möglich, es erfolgt eine palliative Therapie. Sie hat das Ziel, die Beschwerden zu lindern, die Lebensqualität zu verbessern und - wenn möglich - das Leben zu verlängern. Ob sich das mit der offiziellen Leitlinien-Therapie verträgt, ist mehr als fraglich. Sie empfiehlt selbst im fortgeschrittenen Stadium IV vor allem tumorreduktive, also Krebszellen tötende oder reduzierende Behandlungen (Operation, Chemotherapie und Bestrahlung)

Chemo- und Strahlentherapien töten zwar Krebszellen. Aber sie schädigen auch Organe wie Herz oder Nieren, manchmal so stark, dass der Patient die Behandlung nicht überlebt. Die notwendigen Kontrollen, um das zu verhindern, werden hierbei von den Ärzten leider nicht immer durchgeführt, wie das deutsche Ärzteblatt im Januar 2018 schreibt. Manche Spätfolgen treten erst Jahre nach Abschluss der Therapie auf. Der behandelnde Arzt muss daher immer den potentiellen Nutzen der Therapie – also den Gewinn von Lebenszeit - mit den Risiken und den therapiebedingten Nebenwirkungen abwägen. Meiner Erfahrung nach ist das häufig nicht der Fall. In solchen Fällen ist die Zustimmung eines Patienten zu einer Operation, einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie juristisch fraglich. Grundsätzlich sollte Therapeut immer auch über mögliche komplementärmedizinische und naturheilkundliche Maßnahmen informieren. Auch das passiert meist nicht, oft weil den Onkologen entsprechende Kenntnisse fehlen oder die Datenlage unzureichend ist.

Naturheilkundlicher Ansatz

In jedem von uns entstehen jeden Tag Krebszellen. Eine gesunde Körperabwehr eliminiert diese Krebszellen. Der bekannte Krebsarzt Dr. Wolfgang Wöppel sagte, dass man die Krebskrankheit nie begreifen wird, wenn man fragt, was sie erzeugt.

Die Frage müsse vielmehr lauten: 'Was verhindert den Krebs und wie werden diese Schutzmechanismen gestört?'

Krebs ist eine Erkrankung, die sich im Körper ausbreiten kann, weil die Abwehrmechanismen gegen Krebszellen versagen. Dass eine langfristige Heilung über fünf Jahre hinaus allein durch Reduktion oder Beseitigung nachgewiesener Krebszellen gelingt, ist deshalb unwahrscheinlich.

Das bayerische Ärzteblatt schreibt im Dezember 2017, „dass nur 6 Prozent der Krebsbehandlungen nach Leitlinien eine hohe Evidenz besitzen und die begleitende naturheilkundliche Behandlung manchmal eine bessere Evidenz besitzt als konventionelle Verfahren.“ So sei der Einsatz von Yoga erfolgreicher als 90 Prozent der konventionellen onkologischen Behandlungen.

Aufsehen erregen auch Analysen von Studien, bei denen festgestellt wurde, dass Patienten, die sich einer Chemotherapie unterzogen, statistisch signifikant kürzer leben als Patienten, die sich diese Therapie verweigerten.

Prävention ist wichtig

Unser Therapie-Ziel sollte daher sein, nicht nur den Krebs zu beseitigen sondern auch die Mechanismen, die den Krebs verhindern, zu regenerieren. Anders ausgedrückt: Wenn Polypen das Risiko für Darmkrebs erhöhen, ist es dann nicht sinnvoller, deren Entstehen zu verhindern, als darauf zu setzen, sie möglichst früh herauszuschneiden? Inhaltsstoffe von Curry und Zwiebeln können gefährliche Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen. Das haben amerikanische Mediziner in einer vielversprechenden Pilotstudie bewiesen.

In Afrika oder *Asien* leiden Patienten viel seltener unter Darmpolypen als in der westlichen Welt. Ganz offensichtlich fördern unsere Ernährung und unsere Lebensstil die Entstehung dieser Krebsvorstufe. Wer hier gegensteuert, beugt einer Darmkrebserkrankung vor.

Wichtig: Die Diagnose annehmen

Die Diagnose Krebs wird von den meisten Menschen als Schock erlebt und löst große Angst aus. Das ist eine völlig normale psychische Reaktion auf die Bedrohung des Lebens. Wer jedoch gegen dieses Gefühl ankämpft oder es verdrängt, bindet Kräfte, die woanders gebraucht werden, etwa zu Selbstheilung. Der Umgang mit negativen Emotionen ist ein wichtiger Schritt für Krebspatienten.

Angst entsteht oft auch aus dem Gefühl heraus, keinerlei Kontrolle über die Situation mehr zu haben. Informationen über die Erkrankung selbst, über Behandlungsmöglichkeiten sowie über alles, was man selbst zur Unterstützung der Behandlung tun kann, können helfen, sich sicherer und besser gewappnet zu fühlen.

Sich aktiv entspannen

Entspannungsverfahren können Krebspatienten helfen, Verspannungen zu lösen, Ängste zu mildern und die eigenen Kräfte zu stärken. Wirksame Methoden sind etwa Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tanzen, Kunsttherapien, Heileurythmie oder eine Psychotherapie.

Ernährung umstellen

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, in denen nachgewiesen wurde, dass durch eine ballaststoffreiche Ernährung (30g Ballaststoffe pro Tag) mit viel Obst und Gemüse, wenig rotem Fleisch und Alkohol, ausreichend körperlicher Bewegung und Stressreduktion Krebsgene deaktiviert und krebshemmende Gene aktiviert werden können.

Regelmäßige Bewegung

Empfehlenswert ist eine regelmäßige Bewegung ohne Überanstrengung im mittleren Belastungsbereich (30 Minuten pro Tag, 10.000 Schritte pro Tag). Ebenso sollte Übergewicht reduziert und auf Nikotin verzichtet werden.

Vitamin D-Mangel ausgleichen

Vitamin- Mangelzustände – vor allem Vitamin D, Selen, Folsäure und Vitamin B6 sollten ausgeglichen werden. Entzündungshemmende Stoffe wie Omega-3 Fettsäuren und Acetylsalicylsäure (Aspirin) - Einnahme (> 75 mg pro Tag) reduzieren das Erkrankungsrisiko.

Darmflora sanieren

Bei Tumorerkrankungen findet sich eine veränderte Darmflora. Unter anderen fördert Schwefelwasserstoff die Ausbildung von Zelltypen und damit die Entstehung von kolorektalen Karzinomen. Verantwortlich für die Schwefelwasserstoff-Bildung sind sulfatreduzierende Bakterien (SRB) und Clostridien.

Auch Umweltgifte, die wir zum Teil einatmen oder mit Wasser oder Nahrung zu uns nehmen, stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen (zum Beispiel Glyphosat). Eine Darmflorauntersuchung und eine mikrobiologische Therapie sind daher empfehlenswert. Milchsäurehaltige Lebensmittel, wie rechtsdrehende Milchsäure, Karottenmost, Rote-Beete-Most, Jogurt, Sauermilch, Dickmilch, Kefir, Sauerkraut wirken hier unterstützend.

Heilpflanzen, Homöopathie und Hyperthermie

Es gibt viele weitere naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten, etwa Hyperthermie, die Behandlung mit Heilpflanzen wie Misteln oder Gelbwurz, Homöopathie und vieles andere. Sie können auch begleitend zu einer schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden, um die Lebensqualität der Erkrankten zu erhöhen. Auf all diese Behandlungen kann an dieser Stelle nicht im Einzelnen eingegangen werden. Erfahrene Therapeuten setzen sie gezielt und abhängig vom individuellen Krankheitsfall ein.

(Ca. 9.300 Zeichen)

Vita zum Autor:

Dr. med. Wolfgang May,

Facharzt für Innere Medizin,

Physikalische Medizin und Rehabilitation,

Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur,

Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Naturheilbundes,

Schriftleiter des Mitgliederorgans des Deutschen Naturheilbundes „DNB-impulse“.