

Eine Klinik, geprägt von Empathie und verantwortungsvoller fachlicher Kompetenz

Das Konzept der Integrativen Onkologie des Clinicums St. Georg ist patientenorientiert und integriert moderne Behandlungskonzepte der Onkologie mit Methoden der evidenzbasierten Komplementärmedizin und den Denkstilen und Vorstellungen der ihnen anvertrauten Patienten.

Die moderne Onkologie steht an einem Wendepunkt, da der medizinische Fortschritt bisher ungeahnte innovative Methoden wie die Immuntherapie und gezielte Behandlungen und damit immer individuellere Therapien möglich macht.

An dieser wichtigen Schnittstelle haben sich begleitende und unterstützende Maßnahmen der evidenzbasierten Komplementärmedizin bewährt und etabliert. Priorität haben die Sicherheit und die Wirksamkeit der für jeden Patienten geeigneten Behandlungsmaßnahmen. So wird ein maximaler Therapieerfolg unter Gewährleistung des Erhalts der optimalen Lebensqualität möglich.

Das moderne Konzept der Integrativen Onkologie versteht sich als Synthese von aktuellen onkologischen Standardtherapien, die kompatibel ergänzt werden durch Behandlungsmethoden der Komplementärmedizin.

In diesem Kontext kommen in unserem Hyperthermiezentrum verschiedene Überwärmungsbehandlungen zum Einsatz:

- Systemische Ganzkörper-Hyperthermie
- Loco-regionale Hyperthermie

Mit der Diagnose einer Krebserkrankung stehen Patienten und Angehörige häufig vor einer Vielzahl von Fragen. Die Integrative Onkologie nimmt an dieser Stelle eine Art Lotsenfunktion ein und berät und begleitet Sie kompetent, sicher und verantwortungsvoll auf dem Weg zur Entscheidungsfindung und durch die weitere Behandlung.

Clinicum St. Georg GmbH & Co. KG

Rosenheimerstr. 6-8
83043 Bad Aibling

T +49 (0) 8061 398-0
F +49 (0) 8061 398-203
E info@clinicum-stgeorg.de
www.klinik-st-georg.de



Das Clinicum St. Georg befindet sich mitten im Zentrum des Traditionskurortes Bad Aibling, direkt am Kurpark und am Kurhaus.

Von München aus erreichen Sie Bad Aibling über die Autobahn A8 München-Salzburg innerhalb von 45 Minuten. Bequem können Sie auch mit der Bahn anreisen.



Ernährungsvorschläge für Tumorgefährdete und Tumorkranke



Gibt es eine Krebsdiät?

Im Internet finden Sie sehr viele unterschiedliche Informationen zum Thema Krebs und Ernährung. Das führt oft zu Verunsicherungen. Dabei unterscheidet sich die Ernährung bei Krebs nicht sehr von einer gesunden Ernährung.

Eine gesunde Ernährung hat insbesondere folgende Aufgaben:

Medizinische Studien belegen den Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Entstehen einer Krebserkrankung. Etwa 30 % aller Krebserkrankungen sind ernährungsbedingt, nur Rauchen stellt einen vergleichbaren Risikofaktor dar. Eine richtige Ernährung führt zu größerem Wohlempfinden und damit auch zu mehr Widerstandskraft. Krankheiten verlaufen leichter und schneller, wenn sie auf einen kräftigen, gesunden und ausreichend versorgten Körper treffen. Eine ausgewogene Ernährung besteht aus einer Vielzahl von Gemüse, Früchten, Vollkorn- und Milchprodukten (vorzugsweise Schaf und Ziege) und ist arm an Fett, Zucker und Schadstoffen, aber reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Nahrungsmittel sollten möglichst aus biologisch-dynamischem Anbau stammen, frisch zubereitet und nicht konserviert werden.

Krebszellen lieben Zucker

In der Ernährungstherapie für Krebspatienten ist es sinnvoll, den Anteil an Kohlenhydraten zu reduzieren und durch gesunde Fette und biologisch hochwertiges Eiweiß zu ersetzen.

- **Kohlenhydrate:** Kohlenhydrate in Form von Zucker (bspw. in Süßwaren, Honig, Marmelade, Fruchtsäfte, Haushaltszucker) sowie Weizen werden reduziert. Als Süßungsmittel können Xylit und Ahornsirup in geringen Mengen verwendet werden. Empfehlenswert sind komplexe Kohlenhydrate in Form von Urdinkel – Dinkel, Roggen, Gerste, Hammer, Kamut, Emmer, Hirse. Die daraus hergestellten Produkte (Brote, Flocken, Nudeln, Müsli) sollten aber dennoch nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

- **Fette:** Verwenden Sie **kaltgeschlagene Öle (Lein-, Oliven-, Rapsöl)**. Meiden Sie Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl, denn diese enthalten zu viele Omega-6-Fettsäuren, welche Entzündungen im Körper verstärken können. Karotinhaltiges Gemüse wie Fenchel, Karotten, Spinat, Grünkohl und Mangold sollten mit etwas Öl zubereitet werden, damit der Körper das darin enthaltene Vitamin A besser aufnehmen kann.
- **Eiweiß:** Kombinieren Sie Kohlenhydrate mit tierischem Eiweiß in Form von Fleisch (Pute, Huhn, Rind, Wild oder Lamm), Fisch oder Eiern. Um Ihre Muskeln und damit Ihre Kraft zu erhalten, sollten Sie auf eine **bedarfsgerechte Eiweißzufuhr (1,0 – 1,2 g EW/kg KG)** achten. Die Kombination von pflanzlichem Eiweiß (Nüsse, Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte) und tierischem Eiweiß (Sauermilch, Quark, Butter, fettarmer Käse, Eier) ergibt eine gute biologische Wertigkeit und kann vom Körper besser aufgenommen und verwertet werden. Nüsse und Samen sind wertvolle Energie- und Mineralstofflieferanten und dürfen in der Krebsernährung auf keinen Fall fehlen.
- **Tierische Fette** und vor allem **rotes Fleisch sollten nur sparsam** gegessen werden: Sie können Dickdarmkrebs fördern. Meiden Sie unbedingt Schweinefleisch und daraus hergestellte Produkte. Diese enthalten eine Fettsäure (Arachidonsäure), welche im Körper Entzündungen verstärkt. Essen Sie jeden Tag etwas **Milchsaures**. Dazu gehören Sauerkraut aus dem Fass, eingelegte Gurken, Mixed Pickles oder Joghurt. Diese Produkte regen die Verdauung an und unterstützen die Darmflora. Auch Brottrunk ist hilfreich.



- **Obst:** Auf Grund der darin enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundären pflanzlichen Inhaltsstoffe sollte ein Krebspatient nicht auf frisches Obst verzichten. Jedoch gehört auch Fruchtzucker zur Gruppe der Kohlenhydrate. **Maximal zwei Stück Obst bzw. eine Hand voll Beeren** (vorzugsweise Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren) sind zu empfehlen. Fruchtsäfte und Obst-Smoothies hingegen enthalten sehr viel Fruchtzucker und sind deshalb für Krebspatienten ungeeignet.
- **Gewürze: Einheimische Kräuter** wie Thymian, Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Salbei, Petersilie, Rosmarin, Kerbel, Dill, Kümmel, Liebstöckel und Schnittlauch regen die Verdauung an. Meersalz liefert (in Maßen) zusätzliche Spurenelemente und Jod. Medizinisch wirksam sind auch Zimt, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Ingwer und Kurkuma.
- **Getränke: Natriumarme und magnesiumhaltige Quellwasser** ohne oder mit nur wenig Kohlensäure, **Kräutertees** (z. B. Leber-Gallentee aus Wermut, Schafgarbe, Brennnessel), **Gemüsesäfte** (z. B. Tomatensaft, Rote Beete-Saft; 1–3 Gläser täglich) sind zu empfehlen. Milchgetränke sind flüssige Nahrungsmittel und sollten daher langsam und schluckweise genossen werden. Trinken Sie möglichst bis zu 2 Liter täglich, am besten klares Wasser oder Tee. Die Nieren benötigen ausreichend Flüssigkeit, um Giftstoffe auszuscheiden.
- **In der Ruhe liegt die Kraft: Essen Sie regelmäßig und in Ruhe.** Achten Sie darauf, Ihr Essen gut einzuspeicheln und zu kauen, denn das ist der Grundstein für eine gute Verdauung. Auch ausreichend Schlaf (im Schnitt sieben Stunden) ist wichtig für Ihre Regeneration.

Wir empfehlen Ihnen zu diesem Thema auch unser Buch oder unsere CD: „In 21 Tagen ein gesünderer Krebspatient.“ Eine Zusammenfassung des Buches über dieses Thema von Dr. med. Friedrich Douwes.