„Wie vertrage ich die Chemo besser, Herr Doktor?“

Jedes Jahr besuche ich medizinische Kongresse, um für Verlage und Kolleginnen und Kollegen, die nicht vor Ort sein können, darüber zu berichten. So erfahre ich häufig früh von Weiterentwicklungen in der Medizin. Das ist viel wert. Bei der 47-jährigen Hebamme vor mir ist vor einigen Wochen Brustkrebs diagnostiziert worden. Zum Glück im frühen Stadium. Nach verschiedenen Therapien macht sie nun einige Zyklen Chemotherapie durch. „Das Zeug macht mich fertig. Ich bin völlig erschöpft. Zu Hause und im Job bekomme ich nichts auf die Reihe.“ So kenne ich meine Patientin nicht. Ihre Kraftlosigkeit – oder Fatigue – ist neu. Aber leider eine häufige Nebenwirkung. Beim Check ihrer Blutwerte zeigt sich außer den zu erwartenden Effekten der Chemotherapie nichts, was die Erschöpfbarkeit erklären könnte. „Ich habe noch ein paar Zyklen vor mir. Davor graut es mir schon. Zu nichts kann ich mich durchringen“, sagt sie.

Fasten hilft

Auf dem Kongress der Europäischen Gesellschaft für Onkologie, kurz ESMO, konnte ich mir nur wenige Präsentationen ansehen. Doch beim Durchblättern des Programms waren mir ein paar interessante Vorträge aufgefallen. „Ich habe vielleicht eine Idee. Geben Sie mir eine Sekunde.“ Meine Patientin sieht mich erwartungsvoll an. Ich rufe mir das wissenschaftliche Programm auf den Bildschirm. „Am 20. Oktober wurde auf dem ESMO-Kongress eine Studie vorgestellt, in der es genau um Ihre jetzige Situation ging.“ Sie wirkt aufgeregt. „Eine Kollegin aus Berlin hat untersucht, ob kurzes Fasten rund um einen Chemotherapie-Zyklus die Verträglichkeit verbessert. Hinweise darauf gibt es schon länger. Über 100 Patientinnen mit Brustkrebs wurden in die Studie aufgenommen.“ Meine Patientin rutscht unruhig auf ihrem Sitz hin und her. „Wenn zwei Tage vor der Chemotherapie und einen Tag danach gefastet wurde – wir reden von 200 Kilokalorien pro Tag –, dann wurde die Chemotherapie viel besser vertragen. Auch eine Fatigue trat viel seltener auf. Zwischen den Zyklen sollte möglichst vegetarisch gegessen werden.“ Meine Patientin knetet ihre Hände. „Ich halte diese erneuten Ergebnisse für sehr vielversprechend. Doch Sie sollten bitte mit dem behandelnden Ärzteteam darüber sprechen. Einverstanden?“ Sie lächelt. „Das mache ich.“ „Es muss zu Ihnen und Ihrer Situation passen“, sage ich. „Das wäre zum Beispiel nicht der Fall, wenn Sie zu einem Mangel an Nährstoffen neigen würden.“ Sie verabschiedet sich. „Vielen Dank, dass Ihnen diese Studie eingefallen ist!“

TEXT **DR. MED. DIERK HEIMANN** FOTO **LARS BERG**

PACKT DEN ATEMWEGS-INFEKT* MIT DER WURZEL

- **Bekämpft die Infekt-Erreger**
- **Lindert die Symptome**
- **Beschleunigt die Heilung**

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 10,7 % w/v Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe U/01/09/23/08

ANZEIGE

Dr. med. Dierk Heimann
ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

DIERK HEIMANNS
VIDEO-KOLUMNE
AUF YOUTUBE

WAS EIN HAUSARZT
SEINER FAMILIE RATEN WÜRDE

Wenn Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie Dr. Heimann gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Er kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie bitte keine Befunde oder persönliche Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz
Tel. 0800 9863373
E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:
www.hausarzt-kolumne.video
Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen diesen QR-Code ins Visier.

Angst vor der Zukunft, vor Inflation oder der nächsten Krise. Die Deutschen sind besorgter denn je. Wer soll da noch ruhig schlafen...

Wie Sie nachts zur Ruhe kommen

Endlich gut schlafen

Wir leben im Zeitalter der Krisen. Vom Schüler über die Mutter über den Topmanager bis hin zur pflegenden Ehepartnerin und zum einsamen Rentner – jeder kann „sein Lied darüber singen". Damit ist auch der Anteil von Schlafstörungen drastisch angestiegen – fast jeder zweite Deutsche ist betroffen

Schlaflos durch die Nacht! Belastende Ereignisse, Stress und ungelöste Konflikte kommen heute bei vielen Menschen mit ins Bett. Man kann die Gedanken nicht abschalten und aus dem Inneren kommt die Angst – bedrückend und schlafraubend. Die Nacht wird zum Albtraum.

„Entspannung ist der Königsweg in den Schlaf!"[1] Das betont Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley. Dafür ist es unbedingt erforderlich, den Alltag vor dem Schlafengehen loszulassen. Es ist die schöne Passionsblume, die einen klaren Schlussstrich unter die schlafraubenden Gedanken setzt. Schnell – nach 30 Minuten!* – entfaltet die Passionsblume in Lioran classic ihre entspannende, angstlösende und ausgleichende Wirkung. Das spürt man – das hilft wirklich. Natürlich kommt der Schlaf zurück.

Guter Schlaf für die Gesundheit! Lioran classic für Nacht & Tag schenkt innere Ruhe und die ersehnte Entspannung. Das macht bereit für den gesunden Schlaf in der ganzen Nacht. „Ich nehme Lioran classic noch nicht lange und immer zur selben Zeit eine halbe Stunde vor dem Schlafen. Ein ruhiges Ein- und Durchschlafen ist schon zu merken. Danke", erfreut bestätigt das eine Apothekenkundin."[2]

Das Richtige zur richtigen Zeit! Am Tag sorgt Lioran classic für ein starkes Nervenkostüm und schenkt innere Ausgeglichenheit.[3] Der Stress des Alltags landet nicht mehr im Bett, was die erholsame Nachtruhe weiter unterstützt. Natürlich ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und bei guter Verträglichkeit. Nicht umsonst ist Lioran das meistverlangte Passionsblumen-Arzneimittel in Deutschlands Apotheken.[4]

Rezeptfrei in Apotheken
9,90 Euro, 20 Kapseln (AVP) PZN 18 45 32 45

1 https://www.zulley.de/dokumente/zitate.html; 2 www.apodiscounter.de/lioran-classic-fuer-tag-und-nacht-hartkapseln-80stk-pzn-18435738/erfahrungen; 3 Gibbert et al. (2017) Compl Med Res; 24(2), 83-89; 4 Insight Health, Absatz MAT 09/2023; * Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume:
5 Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; 6 Movafegh et al. (2008); Anesth Analg; 106(6): 1728-1732;
7 Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; 8 Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal, 22(1), e95

Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden