



INTEGRATIVE ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI BRUSTKREBS MIT ANTI-ÖSTROGEN-THERAPIE FALLDARSTELLUNG

Eine von zehn Frauen erkrankt während ihres Lebens an Brustkrebs. Ernährungstherapie kann die Nebenwirkungen von Chemo-, Strahlen- und Hormontherapien lindern, die Lebensqualität und die Prognose verbessern. An einem Fallbeispiel wird dargestellt, wie integrative Ernährungstherapie bei Tumorerkrankungen funktioniert. Dabei werden 3 Bereiche kombiniert: die Diätetik der Chinesischen Medizin, ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und die Methodik der Klientenzentrierten Beratung. Diese Integration ermöglicht es, in wenigen Beratungsterminen, an die individuelle Situation angepasste, wirksame und nachhaltige Ernährungsempfehlungen zu geben.

Fallbeispiel Beschreibung

Eine 45-jährige Chefsekretärin, 1,58m gross, 45 kg schwer, kam 1 Jahr nach Diagnose eines malignen Tumors der rechten Brust zur Ernährungsberatung. Nach Operation, Chemotherapie und Rehabilitationsaufenthalt begann die 5-jährige Anti-Östrogen-Therapie. Seitdem litt sie mehrmals täglich an ausgeprägten Hitzegefühlen mit starkem Schwitzen und anschliessenden Kältegefühlen, nachts auch an heissen Händen und Füssen. Am Arbeitsplatz war ihr die nassgeschwitzte Kleidung sehr unangenehm. Yoga und Qi-Gong linderten die Hitzegefühle etwas. Vor der Erkrankung neigte sie zu Kältegefühlen. Seit der Chemotherapie war sie untergewichtig (BMI 18) und körperlich und geistig erschöpft. Sie ernährte sich

seit der Erkrankung überwiegend vegetarisch; auf der stressigen Vollzeit-Arbeitsstelle fühlte sie sich oft angespannt. Ihr Durstgefühl war sehr gering, der Schlaf gut aber zu kurz (sechs Stunden). Sie wachte meist gegen sechs Uhr durch starken Harndrang auf. Der Urin war hell, Stuhlgang ein- bis zweimal pro Tag fest. Der Zungenkörper war rot, geschwollen, mit Zahneindrücken sowie einem leichten Mittelriss der Magenzone; Zungenränder und -spitze zeigten keinen Belag, ansonsten war der Belag sehr dünn und weiss. Die Zungenvenen waren leicht gestaut.

Diagnosen

Aus Sicht der Chinesischen Medizin befand sich die Patientin in einem ausgeprägten Schwächezustand von Qi und Yang. Die tägliche Einnahme der Anti-

Östrogene verursachte zusätzlich einen Nieren-Yin Mangel mit Leere-Hitze und schwächte die Essenz (Jing).

Syndrome und Symptome der Chinesischen Medizin:

- Nieren-Yang Mangel (morgendlicher Harn- und Stuhldrang, Kälte, Durstlosigkeit)
- Nieren-Yin Mangel (gerötete Zunge, Hitzewallungen, nachts heisse Hände/Füsse)
- Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit (weicher Stuhl, geschwollene Zunge, Durstlosigkeit, Untergewicht)
- Leber-Qi-Stagnation (Anspannung, Besserung durch sanfte Bewegung, wechselnde Stuhlkonsistenz)

Schulmedizinische Diagnosen:

- Zustand nach Brustkrebs mit Operation und Chemotherapie
- Untergewicht (BMI <18,5)
- Hitzewallungen durch Anti-Östrogen-Therapie
- stark erhöhtes Osteoporose-Risiko durch Anti-Östrogene und Untergewicht

Entwicklung der Ziele der integrativen Ernährungstherapie

Die Patientin war stark motiviert, etwas mit Ernährung gegen die Hitze- und Kältegefühle zu unternehmen. Das Untergewicht sowie das Osteoporoserisiko waren ihr zu Beginn der Beratung nicht bewusst. Aus Sicht der Schulmedizin sind die Hitze- und Kältegefühle nur eine Störung des Befindens und nicht durch Ernährung beeinflussbar. Sie stellt Körpergewicht, Nährstoffversorgung und Knochendichte in den Mittelpunkt. Nach chinesischer Medizin sind die Hitze- und Kältegefühle aufgrund des Yin- und Yang-Mangels der Niere therapiebedürftig: unbehandelt könnten sie z.B. zu Harn- und Stuhlinkontinenz, Osteoporose (Nachtschweiss ist der «Dampf der Knochen») und weiterem Gewichtsverlust führen. Eine Ernährung, die die Funktionskreise Milz- und Magen in die Lage versetzt, mehr Qi, Blut und Säfte zu produzieren, stützt indirekt auch das Qi, Yin und Yang der Niere. Wird mehr nachgeburtliche Essenz im mittleren Erwärmer produziert, wird die vorgeburtliche Essenz im unteren Erwärmer geschont. Das trägt dazu bei, mehr Körpersubstanz (Muskeln, Knochen, Fettgewebe) aufzubauen. Die Kombination von westlicher und chinesischer Diätetik hat das Potenzial, diese komplexe Situation zu therapieren.

Nach der Anamnese erfolgte die Erläuterung der Diagnosen und die Einflussmöglichkeiten durch Ernährung und Lebensstil. Folgende Ziele wurden gemeinsam abgestimmt:

1. Hitzewallungen und Kältegefühle reduzieren
2. Körpergewicht normalisieren
3. Osteoporoseprophylaxe

Auswertung des Ernährungs- und Symptomprotokolls

Vor dem 2. Beratungstermin führte die Patientin sieben Tage lang ein Protokoll. Dies ermöglichte zu analysieren, in wie weit ihre Ernährung und ihr Lebensstil den Gesundheitszustand eher schwächen oder stabilisieren.

Ein typischer Tag aus dem Ernährungs- und Symptomprotokoll

Mahlzeit	Lebensmittel & Lebensmittelmengen	Symptome
Frühstück 7 Uhr, Küche	1 Scheibe Körnerbrot, 1 Scheibe Käse 1 Glas schwarzer Tee	Hitzewallungen und Kälte nach dem Aufstehen
Vormittags im Büro	2 Glas Mineralwasser	
Mittagessen 11.30 Uhr im Büro	400 g Joghurt mit Banane, Trauben, Mandarine	nach 30 min mehrfach heiss/kalt
Nachmittags im Büro		mehrfach heiss/kalt
Abendessen 21.30 Uhr, zuhause	Gemüsepfanne (Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Tomaten, Ingwer)	mehrfach heiss/kalt
Zum Tagesausklang 23 Uhr, zuhause	1 Stück Schokolade 1 Glas Melissentee	nachts 1 – 2x heiss/kalt
Medikamente, Nahrungs- ergänzung	1 x Tamoxifen (Anti-Östrogen)	
Bewegung	30 min Qi Gong	

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sprang ins Auge, dass Mahlzeitenfrequenz, Auswahl und Portionsgrößen der Lebensmittel und die Trinkmenge nicht bedarfsdeckend waren. Die Ernährungsweise begünstigte Untergewicht, Erschöpfung sowie erhöhtes Osteoporoserisiko. Die vegetarische Ernährung bestand im Verzicht auf Fleisch und Fisch ohne hochwertigen Ersatz durch Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten und gezielte Nahrungsergänzung. Gemessen an den Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl für Gesunde in Form von Ernährungspyramiden fehlten täglich:

- 1-2 Portionen hochwertige Eiweissquellen (Fleisch, Fisch, Soja oder Hülsenfrüchte)
- 2 Portionen Getreide oder Getreideprodukte hochwertige pflanzliche Öle bzw. Nüsse
- ca. 700 ml Flüssigkeit
- 30 Minuten körperliche Bewegung am Tag (Muskelaufbau und Ausdauertraining)
- Vitamin D-, K- und ggf. -B 12-Substitution

Nach chinesischer Medizin förderte diese Ernährung den Milz-Qi Mangel mit Feuchtigkeit durch unregelmässige Mahlzeiten, zu wenig warme Mahlzeiten und Getränke, Übermass an kühlenden und befeuchtenden Lebensmitteln (rohes Obst, Joghurt, Mineralwasser, Zucchini, Tomate) sowie Mangel an Lebensmitteln, die die Funktionskreise der Milz und Niere stärken.

Integrative Empfehlungen zur Ernährungstherapie

Zu Beginn der 2. Beratungsstunde erklärte ich der Patientin mittels einfacher Bilder die Zusammenhänge zwischen ihren Diagnosen und ihrer Ernährung und ihrem Lebensstil:

- Die Funktion der «Mitte» (dampfender Kessel über Feuer, der Lebensenergie erzeugt s. Abb. 1),
- die Balance von Yin und Yang (Kerzenflamme, die Wachs verbrennt),
- eine Ernährungspyramide (vgl. Rieckmann 2012)
- Anti-Östrogen-Wirkungen sowie Knochenaufbau.



Diese 15-minütige Erklärung ermöglichte der Patientin, die nachfolgenden integrativen Empfehlungen zu verstehen. Anhand der Bilder liessen sich auch die unterschiedlichen Perspektiven der westlichen und chinesischen Diätetik erklären. So gehören z.B. die Lebensmittel aus der Ernährungspyramide täglich in den «Kessel». Sie sollten aber so ausgewählt und zubereitet werden, dass das Feuer sie schnell erwärmt und Lebensenergie in Form von Dampf aus dem Kessel aufsteigt. Die wichtigsten Empfehlungen:

- **Mahlzeitenrhythmus für mehr Gewicht und Lebensenergie:** Pro Tag 5 leicht verdauliche Mahlzeiten im Abstand von ca. 3 Stunden, davon mindestens 2 warme Mahlzeiten;
- **Hausmittel gegen Hitzewallungen:** Go-ji Beeren, schwarzer Sesam, Leinsamen, Löwenzahn, Salbei, Aduki- und schwarze Bohnen, Meeresfisch, Entenkraftbrühe, Hiobstränensamen;
- **Qualität der Mahlzeiten erhöhen:** schrittweise die Auswahl und Portionsgrößen der Lebensmittel pro Tag entsprechend der Ernährungspyramide erhöhen, insbesondere mehr Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Schafs- und Ziegenkäse; 6 Portionen kalziumreiche Lebensmittel pro Tag; in jeder Mahlzeit hochwertige Eiweiss-, Fett- und Kohlenhydratquellen kombinieren sowie jede Mahlzeit mild aromatisch

(z.B. Kardamom, Koriander, Senf) würzen;

- **Gezielt die Nierenenergie und Essenz stärken:** schwarze Linsen, Bohnen und Sesam; Hülsenfrüchte mit Meeresalgen und Kümmel gekocht; Meeresfisch, Kaviar, Ei, Go-ji Beere, Leinsamen, schwarze/blau Beerenfrüchte, Walnuss, Fenchel, Petersilienwurzel; Extremes Temperaturverhalten meiden (Mineralwasser, Banane, Chili); Übermass an Salz meiden (Konserven, geräucherte Fleischwaren oder Fisch);
- **Bei Bedarf Nahrungsergänzung:** Jod bei Verzicht auf Fisch, Vitamin D bei zu geringer Sonnenlichtexposition, Kalzium bei unzureichender Kalziumzufuhr durch Lebensmittel;

Ergänzend sollte der Nachtschlaf auf 7 – 8 Stunden ausgedehnt werden. Tägliches Training zum Aufbau der Muskeln fördert Knochenaufbau und Gewichtszunahme. Ärztlicherseits sollten der Vitamin D- und B12-Spiegel bestimmt und ggf. durch Supplemente ausgeglichen werden. Während der stark knochenschädigenden Anti-Östrogen-therapie sind wiederholte Knochendichte-Messungen sinnvoll.

Verlauf

Die Patientin probierte viele der Empfehlungen aus und entwickelte daraus einen zu ihr passenden Mahlzeitenrhythmus, eine erweiterte Lebensmittelauswahl und

neue Rezepte für den Alltag; Sie ass häufiger, abwechslungsreicher und viele der empfohlenen Lebensmittel inkl. Fisch und Ei. Nach 3 Wochen Ernährungsumstellung berichtete sie beim 3. und letzten Beratungstermin, dass die Hitzewallungen nachts verschwunden und tagsüber deutlich reduziert waren. Sie fühlte sich körperlich stärker und hatte 2 kg zugenommen. Die Ergebnisse ärztlicher Laboruntersuchungen standen noch aus.

Fazit

Tumorerkrankungen und ihre schulmedizinischen Therapien verursachen komplexe gesundheitliche Störungen, die noch Jahre nach den Therapien andauern können. Die genaue Ausprägung und der Verlauf sind individuell verschieden. Sie hängen von der Konstitution, dem Lebensalter, der Art und Dauer der Therapien und den stärkenden Faktoren durch Ernährung, Lebensstil und Komplementärmedizin ab. Das Fallbeispiel zeigt, dass ein Diätetik-Ansatz alleine keine befriedigende Lösung ermöglicht hätte. Die westliche Diätetik hätte die Hitzewallungen nicht lindern können. Die Diätetik der Chinesischen Medizin hätte das Körpergewicht und die Nährstoffversorgung zum Erhalt der Knochendichte vernachlässigt. Die praktische Erfahrung zeigt, dass auch während Tumortherapien und bei anderen Krankheiten die Verbindung beider Diätetik-Ansätze wirkungsvoller ist als ein isolierter Ansatz. Manche Patienten haben zunächst Vorbehalte gegenüber Akupunktur oder Kräutertherapie. Hier kann die Diätetik einen guten Einstieg in die Chinesische Medizin bedeuten, der bei Bedarf erweitert werden kann.

Integrative Ernährungstherapie zielt auf individuelle Lösungen ab und erarbeitet sie gleichberechtigt mit den Patienten. Mit welcher Theorie die Empfehlungen begründet werden, ist für den Patienten sekundär. Er wünscht sich wenige, nachvollziehbare Empfehlungen, die zu ihm passen und innerhalb weniger Wochen eine spürbare Verbesserung bewirken.

Literatur

Hiller S: **Begleitung bei malignen Erkrankungen** in: Focks, C. (Hrsg.): Leitfaden Chinesische Medizin, Urban und Fischer, 6. Auflage 2010, S. 1657 - 1672

Koula-Jenik, H. und Kraft, M. und Miko, M. und Schulz, R.-J. (Hrsg.): **Leitfaden Ernährungsmedizin: Onkologische Erkrankungen**, Urban und Fischer 1. Aufl. 2006, S. 622 – 631

Rieckmann R: **Professionelle Beratungsmethoden für die integrative Beratung mit TCM-Diätetik: Ernährungsprotokolle anleiten und auswerten** in: ZTCM 01/2012: 51-59

Rieckmann R: **«Professionelle Beratungsmethoden für die integrative Ernährungsberatung mit TCM-Diätetik»: Nährstoffzufuhr mit Ernährungspyramiden abschätzen**, ZTCM 03-04/2012: 188-200



Autorin: Ruth Rieckmann

Ruth Rieckmann arbeitet langjährig mit integrativer Ernährungstherapie. Diese Kombination von chinesischer und westlicher Diätetik mit professionellen Beratungsmethoden entstand aus der Herausforderung: Wie lässt sich bei kranken Menschen mit festgefahrenen Ernährungsgewohnheiten in nur 2 – 4 Beratungsterminen eine nachhaltige Linderung erreichen? Ruth Rieckmann ist in Ernährungswissenschaft (Universität Bonn) und Grundlagen der Chinesischen Diätetik (Universität Witten-Herdecke) ausgebildet und vom deutschen Verband für Oecotrophologie zertifiziert. Neben der Beratung in der eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Bonn/Deutschland, kooperiert sie mit TCM-Praxen von Ärzten und Heilpraktikern. Als Dozentin unterrichtet sie integrative Ernährungstherapie auf praxisorientierte Weise für verschiedene Berufsgruppen, u.a. der Universität Witten-Herdecke und der HPS Luzern.

natürlich
DR. NOYER
APOTHEKEN

Apothek Dr. Noyer, Marktgasse 65, 3011 Bern, tcm@drnoyer.ch, www.drnoyer.ch