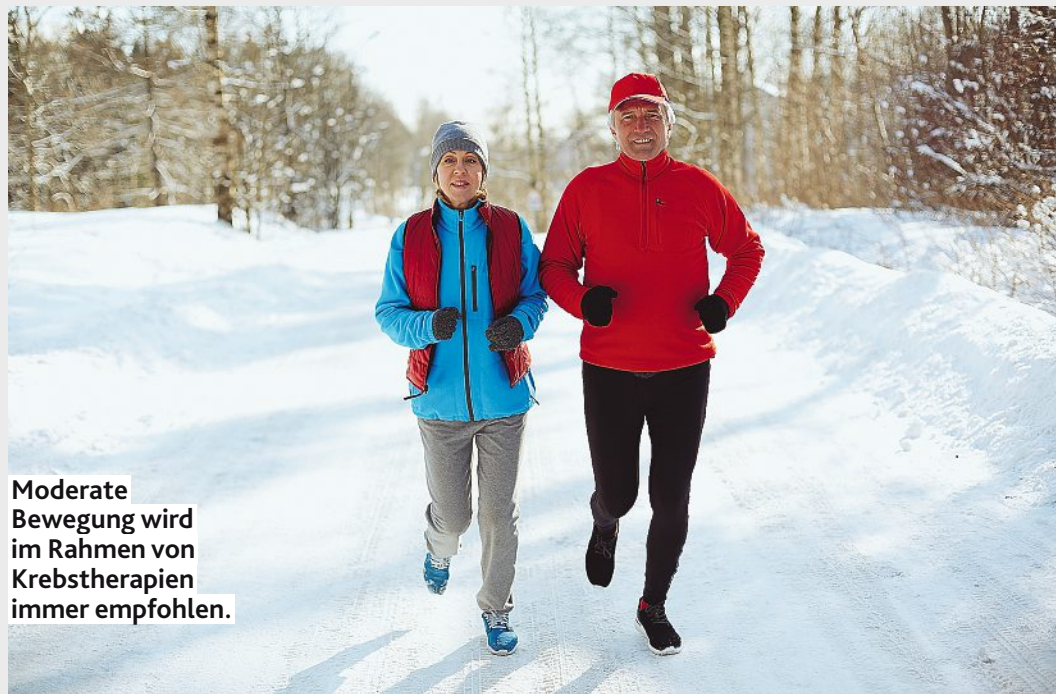


# Begleitende Therapien

70 Prozent aller Patientinnen erhalten zusätzliche Behandlungen



Moderate Bewegung wird im Rahmen von Krebstherapien immer empfohlen.

Die Patientinnen wollen selbst aktiv werden, um dem Krebs beizukommen und die Nebenwirkungen der (Chemo/Strahlen)Therapie wie Übelkeit, Müdigkeit, Haut- und Nagelveränderungen oder Schlafstörungen zu reduzieren. „Eine Änderung des Lebensstils ist – wenn notwendig – sinnvoll. So hat regelmäßige moderate körperliche Aktivität positiven Einfluss auf mögliche Beschwerden. Bei der Ernährung gilt: Es gibt keine nachweislich erfolgreiche Krebs-Diät! Wir raten aber zu biologischem Essen und

Kalorienreduktion an Chemo-Tagen. Konzentrierte Fruchtsäfte sollte man während dieser Therapie ebenfalls nicht konsumieren“, erklärt Univ. Ass. Prof. Dr. Leo Auerbach, Leiter der Ambulanz für komplementäre Therapien in der Frauenheilkunde an der MedUni Wien sowie Mitglied der Österreich. Gesellschaft für Senologie (siehe Kasten).

Bei ausgewogener Ernährung muss man keine zusätzlichen Vitalstoffe zuführen, dennoch können Vitamin D und C sowie Selen von Vorteil sein – mit

dem behandelnden Arzt besprechen! Während einer Strahlentherapie sollen keine Vitamine verabreicht werden, da sie die Wirkung der Behandlung reduzieren können. „Gute Erfahrungen gibt es auch mit pflanzlichen Präparaten, etwa mit Mariendistel als Leberunterstützung oder Kurku-

## Nichts ist mehr wie früher

### Unterstützung für Angehörige von Krebskranken

Angst, Hilflosigkeit, Verzweiflung: Die Diagnose Krebs bringt auch Angehörige von Patientinnen in eine Ausnahmesituation. Es ist nicht nur wichtig, fachliche Informationen zu bekommen, sondern auch persönliche Hilfestellung. Da kaum jeder Zeit und Kraft hat, sich allein darum zu kümmern, wurde

## Brustkrebs im Blickpunkt

ma, das entzündlich und antioxidativ wirkt. (Vorsicht, nicht bei bestimmten Chemotherapien einnehmen!) Auch die Mittelbehandlung zeigt eine Verbesserung der Lebensqualität durch Linderung von Beschwerden wie Erschöpfung oder Unterstützung des Immunsystems. Es gibt Hinweise für eine mögliche Verlängerung der Lebenszeit“, umreißt der Experte.

Sämtliche Begleitmaßnahmen sollten stets mit dem Onkologen abgesprochen werden. Einfach „irgendwas zu schlucken“, kann mehr schädigen als nutzen! Prof. Auerbach: „Bei richtiger Anwendung haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht. Die meisten Frauen kommen mit Hilfe der Komplementärmedizin mit deutlicher Erleichterung durch diese schwere Zeit.“

Dr. Eva Greil-Schähs  
ENDE DER SERIE

ein neuer Online-Coach für Betroffene eingerichtet. Mitentwicklerin Mag. Michaela Hartenstein, Präsidentin der Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom: „Nur wer gut für sich selbst sorgt und auf die eigenen Ressourcen achtet, der kann auch gut für andere Sorge tragen!“ Das Angebot ist gratis und wird u. a. von der Krebshilfe Österreich und der IG Pflege empfohlen.

break4you.selpers.com  
Alle Infos: www.selpers.com

Die ÖGS verfolgt das Ziel, alle mit Brustdrüsenkrankungen befassten Fachrichtungen zusammenzuführen. Durch diese enge Beziehung dieser medizinischen Fächer und der Organisation untereinander sowie durch enge Kontakte zu ausländischen Gesellschaften für Senologie trägt die ÖGS wesentlich zur Beratung, Betreuung und Behandlung von Patientinnen mit Brustdrüsenkrankungen bei. Das höchste Ziel dabei ist, deren Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Informationen: www.senologie.at



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR SENOLOGIE  
Interdisziplinäres Forum für Brustgesundheit



Rasch abzusichern, heißt die Devise.

Überhöhte Geschwindigkeit, Alkohol und Selbstüberschätzung als Ursachen



Den Verletzten sollte man nicht allein lassen, bis die Experten kommen.

# Richtig reagieren nach Skiunfall

Sonnige Hänge und Pulverschnee! Viele genießen dieser Tage sportliche Aktivität auf Skiern oder Snowboards. Ein Malheur kann dabei jedoch schnell passieren.

Laut Kuratorium für Verkehrssicherheit verunglücken jährlich etwa 23.000 Skifahrer in Österreichs Bergen. Dazu kommen noch 4300 verletzte Snowboarder. Mit diesen Zahlen liegt der alpine Skilauf bei Sportunfällen an zweiter Stelle. Kopfverletzungen sind häufig, die Knie aber am meisten betroffen, und zwar in rund einem Drittel der Fälle.

## Mehr Vorsicht auf der Piste walten lassen!

Schuld daran sind nicht nur das Material und Ungeübtheit, sondern auch Leichtsinns, erläutert Rotkreuz-Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber: „Carvingskier, Selbstüberschätzung und nicht selten Alkohol führen zu den meisten Unfällen.“ Oft würde es schon helfen, vorsichtig zu sein und sich entsprechend aufzuwärmen.

Ist man in einen Unfall verwickelt, ist Erste Hilfe nicht nur geboten, sondern auch Pflicht. Jeder Winter-



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

## Erste Hilfe von A bis Z

sportler sollte daher über die richtigen Maßnahmen nach Stürzen und „Verkanten“ Bescheid wissen.

„Zunächst muss die prekäre Stelle abgesichert werden“, erklärt Dr. Wolfgang Schreiber. „Dafür je nach

Gelände einfach in ausreichender Entfernung oberhalb der Unfallstelle Skier und Stöcke über Kreuz in den Schnee stecken. Dann sollten Sie den Verletzten so lagern, wie es für ihn am angenehmsten ist, seinen Helm abnehmen – und schließlich Hilfe holen.“

Die Rettung erreicht man unter ☎ 144, die Bergrettung unter ☎ 140. Sollte es keinen Empfang geben, das Handy aus- und wieder einschalten, dann den Euro-Notruf ☎ 112 wählen. Falls Sie nach wie vor kein Netz haben, am besten versuchen, den Standort

zu wechseln. „Wenn dann Hilfe angefordert ist, so lange beim Verunglückten bleiben, bis die Rettungskräfte eintreffen“, rät Dr. Schreiber. „Währenddessen die Person vor dem Auskühlen schützen und zudecken, aber auf keinen Fall Getränke zuführen – schon gar keinen Alkohol.“ Bei Atem-Kreislauf-Stillstand natürlich lebensrettende Sofortmaßnahmen durchführen.

Dr. Eva Greil-Schähs

Jetzt Erste-Hilfe-Wissen auffrischen! Termine unter [www.erstehilfe.at](http://www.erstehilfe.at)

ANZEIGE

Mein gesunder Vorsatz für das neue Jahr ...

mitmachen & gewinnen

[vivea-hotels.com/2020](http://vivea-hotels.com/2020)