

Fasten vor der Chemotherapie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

ein kurzzeitiges Fasten vor der Chemotherapie kann dazu beitragen, dass die Chemotherapie besser wirkt und Nebenwirkungen vermieden oder weniger stark auftreten. In diesen Patienteninformationen fassen wir für Sie alles Wichtige zusammen. Bitte beachten Sie, dass Sie das Fasten nur nach Rücksprache mit uns oder Ihrem behandelnden Arzt durchführen sollten.

*Aktuelle Studien
bewerten das Fasten
bei
Krebserkrankungen
neu.*

Einleitung

Das medizinische Fasten wird heutzutage bei verschiedenen Erkrankungen empfohlen. Auch Krebspatienten können davon profitieren, wie neuere Untersuchungen zeigen. Während längere Fastenkuren Krebspatienten eher schaden, kann ihnen ein kurzzeitiges Fasten vor und während der Chemotherapie hilfreich sein.



*Gesunde Zellen
schützen sich,
Krebszellen werden
geschwächt.*

Beim Fasten wird die Kalorienzufuhr deutlich reduziert. Für den Körper bedeutet dies zunächst Stress. Er bereitet sich auf „schwere Zeiten“ vor. Das Abwehrsystem wird aktiviert und unproduktive Abwehrzellen durch neue ersetzt. Die restlichen Zellen des Körpers aktivieren ihre Reparatur- und Selbsterhaltungsmechanismen. Dies macht sie während der Chemotherapie wehrhafter.

Krebszellen hingegen können ihre Reparaturmechanismen während des Fastens nicht aktivieren. Während sich die gesunden Zellen während des Fastens schützen, werden Krebszellen sogar geschwächt. Die Chemotherapie kann ihnen dann größeren Schaden zufügen, wie Studien zeigen.

Verschiedene Forschergruppen haben mittlerweile die Effekte des kurzzeitigen Fastens bei Krebspatienten vor einer Chemotherapie untersucht. Diese Studien fanden unter anderem in Kalifornien und in Berlin (Charité und Immanuel Krankenhaus) statt. [1, 2]

Die Durchführung

Das kurzzeitige Fasten wird vier Tage lang durchgeführt. Der Tag der Chemotherapie ist der dritte Tag.

	Essen	Trinken
Tag 1: Entlastungstag	Apfel-Reis-Kur: Sie essen 3- bis 4-mal tgl. ausschließlich gekochten Reis mit geriebenem Apfel. Ab 18 Uhr essen Sie bitte nichts mehr.	Mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit. Kaffee, Tees und Gemüsesäfte sind erlaubt. Süßen Sie jedoch bitte nicht Ihre Getränke.
Tag 2: Tag vor der Chemotherapie	Nehmen Sie keine Nahrung zu sich. Gemüsebrühe ist erlaubt.	Mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit. Kaffee, Tees und Gemüsesäfte sind erlaubt. Süßen Sie jedoch bitte nicht Ihre Getränke. Trinken Sie morgens ein kleines Glas naturtrüben Apfelsaft. Mittags und abends ein Glas Gemüsesaft.
Tag 3: <u>Tag der Chemotherapie</u>	Nehmen Sie keine Nahrung zu sich. Gemüsebrühe ist erlaubt.	Mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit. Kaffee, Tees und Gemüsesäfte sind erlaubt. Süßen Sie jedoch bitte nicht Ihre Getränke. Trinken Sie morgens ein kleines Glas naturtrüben Apfelsaft. Mittags und abends ein Glas Gemüsesaft.
Tag 4: Entlastungstag	Apfel-Reis-Kur: Sie essen 3- bis 4-mal tgl. ausschließlich gekochten Reis mit geriebenem Apfel.	Mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit. Kaffee, Tees und Gemüsesäfte sind erlaubt. Süßen Sie jedoch bitte nicht Ihre Getränke.

*Glaubersalz und
Leberwickel
unterstützen das
Fasten.*

Folgende Maßnahmen sind zur Unterstützung ratsam:

- **Glaubersalz:** Nehmen Sie am ersten Tag Glaubersalz als Abführmittel ein. Dies befreit den Darm von Nahrungsmittelresten und Schlackenstoffen und ermöglicht eine Erholung der Darmflora. Das auch als Natriumsulfat bekannte Salz hat abführende Eigenschaften. Es sorgt dafür, dass Wasser im Darm zurückgehalten wird. Der Darminhalt wird damit vergrößert, was die Darmentleerung auslöst. Medikamente sollten erst mindestens eine Stunde nach der Anwendung des Glaubersalzes eingenommen werden. Sonst besteht die Gefahr, dass sie nicht aufgenommen, sondern rasch wieder ausgeschieden werden. Glaubersalz sollte nicht in der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck, Herzschwäche, entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen, Hämorrhoiden oder Störungen des Wasser- oder Elektrolythaushaltes angewandt werden.
Wer schon weiß, dass er das Glaubersalz nicht verträgt, kann es mit dem sogenannten Bittersalz versuchen. Es besteht aus Magnesiumsulfat und hat ähnliche Wirkungen.

So gehen Sie vor:

Lösen Sie 2 EL Glaubersalz in ½ Liter lauwarmem Wasser auf. Trinken Sie nun die salzige Flüssigkeit. Spülen Sie im Anschluss mit ausreichend Wasser nach, bis der salzige Geschmack im Mund verschwunden ist. Beachten Sie, dass es in den nächsten Stunden zu einer oder mehreren durchfallartigen Darmentleerungen kommen kann.

- **Leberwickel:** Der Leberwickel unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber und kann die Effektivität des kurzzeitigen Fastens erhöhen. Ein Leberwickel sollte nicht während der Menstruationsblutung, bei Magen- oder Dünndarmgeschwüren oder Magenblutungen angewandt werden. Leberwickel sind an den Tagen 2, 3 und 4 ratsam.

So gehen Sie vor:

Sie benötigen:

- eine Wärmflasche,
- zwei Handtücher (ein kleineres und ein großes) und
- ¼ Liter Schafgarbentee.

Für den Schafgarbentee übergießen Sie 1 TL Schafgarbenkraut mit ¼ Liter siedendem Wasser und lassen das Ganze 15 Minuten zugedeckt ziehen. Füllen Sie die Wärmflasche mit heißem Wasser. Pressen Sie vor dem Verschließen überschüssige Luft aus der Wärmflasche. Übergießen Sie nun das kleinere Handtuch mit dem heißen Schafgarbentee, wringen es aus und falten es ungefähr auf die Größe eines DIN-A4-Blattes. Legen Sie dieses nun so heiß Sie es vertragen auf Ihren rechten Rippenbogen. Darauf legen Sie nun die heiße Wärmflasche. Beides wird nun mit dem größeren Handtuch fixiert. Sie falten dies einmal längs und wickeln dies um Ihren Oberbauch. Legen Sie sich nun für maximal eine halbe Stunde hin und genießen Sie die Wärme des Leberwickels. Wählen Sie den Zeitpunkt für den Leberwickel so, dass Sie danach nicht gleich wieder körperlich aktiv sein müssen. Sie haben keinen Schafgarbentee zur Hand? Nehmen Sie statt des Tees einfach heißes Wasser!

Nach dem kurzzeitigen Fasten können Sie wieder mit Ihrer normalen Ernährung fortfahren.

*Bewegung und
Entspannungsübungen*

Die Fastenkur unterstützen

Nutzen Sie die Fastenkur, sich auch mental und psychisch zu kräftigen. Ratsam sind Spaziergänge im Freien und Entspannungsübungen. Größere Anstrengungen sollten Sie jedoch vermeiden.

Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Fastenzeit zur Ruhe kommen. Erledigen Sie vor der Fastenzeit alles was so ansteht.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen.



Heilpraktiker Wanitschek & Vigl

[1] de Groot S, Vreeswijk MPG, Welters MJP, Gravesteijn G, Boei JWA, Jochems A, Houtsma D, Putter H, van der Hoeven JM, Nortier JWR, Pijl H, Kroep JR: The effects of short-term fasting on tolerance to (neo) adjuvant chemotherapy in HER2-negative breast cancer patients: a randomized pilot study. BMC Cancer 2015

[2] Brandhorst S, Longo VD. Fasting and Caloric Restriction in Cancer Prevention and Treatment. Recent Results Cancer Res. 2016

Heilpraktiker Wanitschek & Vigl Berlin / Nansenstraße 31 / 12047 Berlin

030 20865594 / www.sebastianvigl.de

Allgemeiner Hinweis zu unseren Patienteninformationen: Wir weisen Sie vorsorglich darauf hin, dass unsere Patienteninformationen nicht verwendet werden können, Krankheiten selbst zu erkennen und zu therapieren. Sollten Sie sich unwohl fühlen, wenn Sie unsere schriftlichen Ratschläge befolgen, teilen Sie uns dies bitte mit.