



krebsliga

# Komplementärmedizin bei Krebs



Ein Ratgeber der Krebsliga



# Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
info@krebsliga.ch  
www.krebsliga.ch

### 2. Auflage

#### Projektleitung und Redaktion in Französisch

Nicole Bulliard, Fachspezialistin Publizistik,  
Krebsliga Schweiz, Bern

#### Lektorat in Französisch

Evelyne Carrel, Arzler  
Cristina Martínez, Fachspezialistin Übersetzung  
und Redaktion Publizistik, Krebsliga Schweiz,  
Bern

#### Fachberatung

Cédric Bussy, MScSI, spezialisierter Pflege-  
fachmann, Centre de médecine intégrative et  
complémentaire (CEMIC), CHUV  
Dr. med. Walter Felix Jungi, ehemaliger Onko-  
loge und ehemaliger Präsident des SKAK  
Dr. med. Silva Keberle, Verantwortliche des  
Erfahrungsmethodischen Registers (EMR)  
Dr. med. Marc Schlaeppli, Leiter des Zentrums  
für Integrative Medizin, Kantonsspital St. Gallen  
Dr. med. Noëmi Zurrion, Akupunkteurin, Centre  
de médecine intégrative et complémentaire  
(CEMIC), CHUV

Wir danken der betroffenen Person für ihr  
aufmerksames Lektorat und ihre wertvollen  
Rückmeldungen.

**Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.**

© 2019, 2002, Krebsliga Schweiz, Bern | 2., überarbeitete Auflage

### Mitarbeitende der Krebsliga Schweiz, Bern (alphabetisch)

Erika Gardi, Leiterin Betreuung  
Dr. rer. nat., Rolf Marti, Leiter Forschung,  
Innovation & Entwicklung  
Patricia Müller, Fachspezialistin Rechtliche  
Beratung  
Regula Schär, ehemalige Leiterin Publizistik  
Alexandra Uster, Wissenschaftliche Mitar-  
beiterin

### 1. Auflage

(alphabetisch)  
Dr. phil. Nicolas Broccard, Bern  
Dr. pharm. Anne Durrer, Bern  
Dr. med. Martina Frei, Rütihof (Gränichen AG)  
Schweizerische Studiengruppe für komplemen-  
täre und alternative Methoden bei Krebs (SKAK)

### Übersetzung

Michael Herrmann, Las Palmas

### Lektorat

Silvia Mangada, Fachspezialistin Publizistik,  
Krebsliga Schweiz, Bern

### Fotos

Titelbild: Shutterstock  
S. 4: ImagePoint AG, Zürich  
S. 18, 22, 26, 32: Shutterstock  
S. 38: Corbis Corporation

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Koprint AG, Alpnach Dorf

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Krebs – was ist das?</b>	<b>6</b>
Die Schulmedizin	6
Komplementärmedizinische Verfahren	7
Die integrative Medizin in der Onkologie	8
<b>Die Wahl eines komplementärmedizinischen Verfahrens</b>	<b>12</b>
Wie treffe ich meine Wahl?	12
Häufungen vermeiden	13
Wann sollte ich meine Entscheidung ändern?	13
<b>Was erstattet die Krankenversicherung?</b>	<b>15</b>
Grundversicherung	15
Zusatzversicherungen	16
<b>Die Komplementärmedizin in der Grundversicherung</b>	<b>19</b>
Klassische Homöopathie	19
Anthroposophische Medizin	20
Traditionelle Chinesische Medizin: Akupunktur	23
Traditionelle Chinesische Medizin: Arzneimitteltherapie	24
Phytotherapie	25
<b>Die anderen Therapien</b>	<b>27</b>
<b>Die Wahl einer Therapeutin oder eines Therapeuten</b>	<b>28</b>
Ausbildung	28
Kriterien, die für Seriosität sprechen	30
Kriterien, bei denen Sie Ihre Wahl überdenken sollten	30
Der Behandlungsplan	31
<b>Einen nahestehenden Menschen unterstützen</b>	<b>33</b>
<b>Die Rückkehr in den Alltag</b>	<b>34</b>
<b>Beratung und Information</b>	<b>36</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Im Anschluss an Ihre Krebsdiagnose haben Sie sicher einen Behandlungsplan erhalten, der Chirurgie, Radiotherapie, medikamentöse Behandlungen (Chemotherapie, gezielte Therapie) oder Immuntherapie beinhaltet. Diese konventionellen Therapien schließen nicht aus, sich auch anderen, als «komplementärmedizinisch» bezeichneten Therapieformen zu unterziehen. Ihr Spektrum ist breit erfächert. Auch wenn sie nicht ermöglichen, den Krebs zu heilen, helfen sie bestimmten Patientinnen und Patienten doch, ihre Lebensqualität zu verbessern, indem sie sich positiv auf Körper und Geist auswirken.

Es steht Ihnen frei, in Abstimmung mit Ihrer konventionellen Therapie einer Komplementärtherapie zu folgen. Eine wissenschaftsbasierte Entscheidung wird Ihnen helfen, eine Therapie zu finden, die für Ihre Gesundheit von Vorteil ist. Um Sie dabei zu unterstützen, erklärt Ihnen diese Broschüre die Unterschiede zwischen den schulmedizinischen Behandlungen und der Komplementär- oder Alternativmedizin sowie der integrativen Medizin in der Onkologie.

Wesentlich ist, dass Sie sich über die Vorteile und möglichen Risiken der beabsichtigten Therapie informieren. Dabei sollten Sie mit Ihrem Behandlungsteam klären, ob das gewählte komplementärmedizinische Verfahren und Ihre Krebsbehandlung verträglich sind. Was erwarten Sie von dieser Therapie?

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Entscheidung zu treffen. Im Wesentlichen werden die komplementärmedizinischen Verfahren dargestellt, die von der Grundversicherung übernommen werden. Es gibt aber noch zahlreiche Therapien, die von Zusatzversicherungen oder dem Patienten selbst getragen werden. Eine vollständige Darstellung dieser Therapien würde den Rahmen dieser Broschüre sprengen.

Die Komplementärmedizin dient dazu, auf zahlreiche Gesundheitsprobleme zu reagieren. Auf den folgenden Seiten geht es speziell um ihre Anwendung bei einem Krebsleiden.

*Ihre Krebsliga*

# Krebs – was ist das?

Für Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler liegt der Ursprung von Krebs in der unkontrollierten Vermehrung von Zellen des Organismus, die zu Krebszellen geworden sind. Komplementärmedizinerinnen und Komplementärmediziner betrachten die Person und deren Krankheit meist, indem sie sich dem Menschen in seiner Ganzheit nähern: Körper, Geist und spirituelle Dimension. Demzufolge macht die Krankheit ein Ungleichgewicht zwischen diesen Anteilen oder zwischen dem Menschen und seiner Umwelt sichtbar.

## Die Schulmedizin

Der Begriff «Krebs» steht für ein breites Spektrum von Krankheiten, die dennoch gewisse gemeinsame Merkmale haben. Normale Zellen vermehren sich auf unkontrollierte Weise. Sie wuchern und verwandeln sich in Krebszellen. Dann dringen sie in das gesunde Gewebe ein, verdrängen und zerstören es. Etliche dieser Zellen können sich von ihrem Entstehungsort lösen und in anderen Teilen des Körpers Ableger (Metastasen) bilden.

Umgangssprachlich spricht man auch von einem Tumor. Man muss jedoch unterscheiden zwischen gutartigen Tumoren, die das Leben im Allgemeinen nicht gefährden, und

bösartigen Tumoren, die lebensbedrohend sein können.

Es gibt mehr als hundert verschiedene Arten von Krebs. Man unterscheidet zwischen soliden Tumoren, die sich aus den Zellen eines Organs entwickeln und eine Masse oder einen Knoten bilden (wie beim Darm-, Leber- oder Pankreaskarzinom), und Krebsarten, die vom Blut- oder Lymphsystem ausgehen (z. B. Leukämien oder Lymphome). Letztere können sich durch eine Lymphknotenschwellung, aber auch an Veränderungen der Blutzusammensetzung zeigen.

Die soliden bösartigen Tumoren, die von Oberflächengewebe wie Haut, Schleimhaut oder Drüsengewebe ausgehen, werden als Karzinome bezeichnet. Die Karzinome bilden die grosse Mehrheit der bösartigen Tumoren.

Entstehen solide bösartige Tumoren im Binde-, Fett-, Knorpel-, Muskel- und Knochengewebe oder in den Gefässen, bezeichnet man sie als Sarkome.

Ziel der herkömmlichen Behandlungen ist, die Tumorzellen zu beseitigen und sie am Entstehen und an der Vermehrung zu hindern.

Die Diagnose «Krebs» wird anhand wissenschaftlich erprobter Untersuchungsmethoden gestellt. Meist

werden mehrere Verfahren nach einem festgelegten Ablauf angewandt, bevor die Diagnose gestellt wird. Methoden und Ablauf werden je nach untersuchter Körperregion und der Art der vermuteten Krebserkrankung gewählt.

Bei der konventionellen Behandlung und Betreuung wird die Patientin, der Patient in seiner Ganzheit, das heisst in seinen körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Dimensionen betrachtet. Man versucht Lösungen zu finden, um den Krebs zu heilen und dem Patienten eine gute Lebensqualität zu sichern.

## Komplementärmedizinische Verfahren

Die Komplementärmedizin kann Ihnen helfen, körperlich und emotional besser gegen die Krankheit und die Nebenwirkungen der Behandlung gewappnet zu sein. Gegen die Erkrankung selbst sind sie in der Regel wirkungslos.

In der Praxis komplementärmedizinischer Verfahren wird der Mensch in seiner Ganzheit betrachtet. Jedes komplementärmedizinische Verfahren hat eigene zugrundeliegende Theorien. Diese Theorien vertreten jeweils eigene Vorstellungen vom Körper, von der Verbindung zwischen

Körper und Geist sowie zwischen anderen, vor allem spirituellen Elementen. Oft wird der Mensch in seiner Beziehung zur Umwelt betrachtet. Die von der Krankenversicherung übernommenen komplementärmedizinischen Verfahren werden ab Seite 15 dargestellt.

Bei den komplementärmedizinischen Verfahren wird gewöhnlich davon ausgegangen, dass die Krankheit auftritt, wenn das Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Anteilen des Menschen oder zwischen ihm und seiner Umwelt gestört ist. Jede Störung zwischen den Anteilen des Körpers bringt ein Ungleichgewicht mit sich, das sich in den Symptomen der Krankheit zeigt.

Behandlung und Betreuung bestehen darin, die verschiedenen Elemente des Körpers sowie deren Verbindung zum Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Man spricht zum Beispiel davon, die Immunabwehr zu stärken, die angeborenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen oder die Ressourcen der Person zu mobilisieren.

Viele Patientinnen und Patienten greifen auf ein komplementärmedizinisches Verfahren zurück, um ihre Abwehr und ihre Ressourcen zu stärken.

Man kann beispielsweise den Wunsch haben, ...

- ... eine aktive Rolle in der eigenen Behandlung zu spielen.
- ... sein Immunsystem anzuregen, damit es den Körper von den Krebszellen befreit.
- ... den Organismus als Ganzes bei seinen verschiedenen Aufgaben zu unterstützen.
- ... den Stoffwechsel zu aktivieren.
- ... sich vor Angst oder Isolation zu schützen.
- ... die Krankheit und alles, was sich darauf bezieht, abzuwehren.
- ... psychische und spirituelle Ressourcen zu mobilisieren.
- ... sich um sein eigenes Wohlbefinden zu kümmern.

## Die integrative Medizin in der Onkologie

Die integrative Medizin in der Onkologie vereint die besten bekannten schul- und komplementärmedizinischen Behandlungsformen über die gesamte Dauer der Krebserkrankung hinweg.

## Zentren der integrativen und der komplementären Medizin

In Zentren für integrative und komplementäre Medizin werden die komplementärmedizinischen Verfahren und die schulmedizinischen Behandlungen aufeinander abgestimmt. Dafür ist ein Team aus Fachpersonen zuständig, die sich in jeder betrachteten Therapie auskennen. Die Schweiz verfügt über einige dieser Zentren (siehe Übersicht, S. 36).

Die integrative Medizin beruht auf der Vorstellung, dass diese gleichzeitig durchgeführten Behandlungen kombiniert wirken könnten, wenn man ihre Effekte überwacht, um den Bedürfnissen Krebsbetroffener zu entsprechen. Die meisten der angewandten Therapien wurden wegen ihrer bekannten Vorteile für Krebsbetroffene ausgewählt.

Die Therapien werden nicht automatisch erstattet, sondern entsprechend der Kriterien der Grundversicherung und Zusatzversicherungen übernommen (siehe «Was erstattet die Krankenversicherung?», S. 15).

Einige Versorgungseinrichtungen der Onkologie verfügen über ein Zentrum für integrative und komplementäre Medizin. Diese Zentren können Sie zu komplementärmedizinischen Verfahren beraten.



## Konventionell, komplementär oder alternativ?

### Schulmedizinische Behandlungsformen

Die schulmedizinischen Formen der Behandlung eines Krebsleidens sind die chirurgische Operation, die medikamentösen Therapien (Chemotherapie, gezielte Therapie), die Immun- und die Radiotherapie. Sie sollen die Tumoren beseitigen oder daran hindern, weiter zu wachsen.

Wenn eine Krebserkrankung nicht mehr heilbar ist, zielen die Behandlungen im Wesentlichen darauf ab, die Lebensqualität zu verbessern. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die schulmedizinischen Behandlungen das beste Mittel sind, um eine Ausbreitung des Krebses zu verhindern.

Die wissenschaftlichen Studien der Schulmedizin erfüllen strenge, international anerkannte Kriterien. Diese Studien werden in mehreren Phasen durchgeführt, wobei die letzte Phase grosse Patientengruppen beinhaltet. Veröffentlicht werden sie in wissenschaftlichen Zeitschriften, die über ein Auswahlkomitee verfügen. Diese Auswahlkomitees bestehen aus Spezialistinnen und Spezialisten, welche die Richtigkeit der Studien prüfen.

### Komplementärmedizinische Verfahren

Die komplementärmedizinischen Verfahren werden ergänzend zu den schulmedizinischen Behandlungen eingesetzt. Je nach dem erwarteten Behandlungsergebnis können sie sich sehr unterschiedlich gestalten. Sie müssen so gewählt werden, dass sie die schulmedizinischen Behandlungen nicht beeinflussen. Für sich genommen können sie den Krebs nicht heilen.

Mehr und mehr werden die komplementärmedizinischen Verfahren, genau wie die schulmedizinischen Behandlungen, zum Gegenstand wissenschaftlicher Studien. Meist befinden sich ihre Wirkungen noch in der Evaluation. Wissenschaftliche Beweise sind noch erforderlich, bevor sie systematisch empfohlen werden können.

Gegenwärtig werden bestimmte komplementärmedizinische Verfahren zum Beispiel in den Zentren für integrative Medizin (siehe S. 36) angeboten. Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder das Behandlungsteam um Rat, bevor Sie sich für ein komplementärmedizinisches Verfahren entscheiden.

### **Alternativmedizinische Verfahren**

Manche Praktikerinnen und Praktiker bieten alternativmedizinische Verfahren an, welche die schulmedizinischen Behandlungen ersetzen sollen. Für sich allein können sie jedoch Krebs nicht heilen.

Die gegenwärtigen wissenschaftlichen Grundlagen reichen nicht aus, um die Wirksamkeit von alternativmedizinischen Verfahren zu beweisen. Praktiker, die Sie auffordern, Ihre schulmedizinische Behandlung gegen den Krebs aufzugeben, müssen mit äusserster Vorsicht betrachtet werden (siehe S. 30).

Oft werden Studien und Universitätsprofessorinnen und -professoren zitiert, um einer alternativmedizinischen Behandlung Glaubwürdigkeit zu verleihen. Diese Studien und ihre Schlussfolgerungen sind mit Vorsicht zu lesen. Zahlreiche Substanzen wirken zwar bei einem Experiment im Labor, anschliessend im menschlichen Körper ist dies aber nicht immer der Fall.

Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihr Behandlungsteam, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder beim Krebstelefon (siehe S. 46 f.) um Rat.

### **Die sanfte Medizin und Naturheilmittel**

In Zusammenhang mit den komplementär- oder alternativmedizinischen Verfahren wird oft der Begriff «sanfte Medizin» verwendet. Lassen Sie sich durch die Bezeichnung «sanft» nicht beirren, denn diese Methoden sind nicht ohne Wirkung, im positiven wie im negativen Sinne.

### **Naturheilmittel**

Zahlreiche Komplementärtherapien nutzen als «natürlich» bezeichnete Gesundheitsprodukte vor allem Vitamine und Mineralien, Arzneipflanzen, traditionelle Heilmittel, Probiotika sowie essenzielle Amino- und Fettsäuren. Es geht darum zu überprüfen, ob diese Produkte korrekt zubereitet wurden, ob ihre Einnahme absolut sicher ist, ob sie nützlich sind und ob eine Gebrauchsanleitung beiliegt.

Allein die Erwähnung des Wortes «natürlich» auf einem Etikett ist keine Sicherheitsgarantie. Diese Produkte können, wie alle Medikamente, Nebenwirkungen haben.

In einigen Fällen wird vor der Anwendung solcher Produkte abgeraten, da sie die schulmedizinische Behandlung beeinflussen können. Sie sollten daher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt vor der Einnahme von Naturheilmitteln informieren.

Zahlreiche schulmedizinische Medikamente wurden übrigens aus natürlichen Substanzen entwickelt.

# Die Wahl eines komplementärmedizinischen Verfahrens

Der Rückgriff auf komplementärmedizinische Verfahren hat mehrere Gründe. Meist möchten die Patientinnen und Patienten «etwas für ihre Gesundheit tun». Viele sind ausserdem der Ansicht, dass Komplementärtherapien allgemein zu ihrem Gleichgewicht beitragen.

Die komplementärmedizinischen Verfahren sind oft mehr auf die Gesundheit als auf die Krankheit ausgerichtet. Sie streben eine Verbesserung des Wohlbefindens insgesamt an und stärken die Verbindung zwischen Geist und Körper.

Um die richtige Wahl zu treffen, sollten Sie sich jedoch über Ihre Erwartungen im Klaren sein. Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen.

Möchten Sie...

- ... Ihre Beschwerden lindern?
  - Fatigue (anhaltende Erschöpfung), Schwächegefühl
  - Schmerzen im Allgemeinen
  - Kopfschmerzen
  - Übelkeit, Erbrechen
  - Verstopfung
  - Durchfall
  - Trockenheit der Schleimhäute
  - Schlafstörungen
  - depressive Stimmung
  - Anspannung, Nervosität
  - Angst, Beklemmungen
  - sonstige Formen des Unwohlseins

- ... Ihr Immunsystem stärken?
- ... die unerwünschten Wirkungen der Radiotherapie und anderer medizinischer Behandlungen lindern?
- ... verstehen, warum gerade Sie erkrankt sind?
- ... Ihr Wohlbefinden verbessern?
- ... eine andere Unterstützung bekommen als die der Schulmedizin?

## Wie treffe ich meine Wahl?

Das Angebot komplementärmedizinischer Verfahren ist gross und es geht darum, die jeweils richtige Wahl zu treffen. Manche Ansätze beinhalten eine aktive Beteiligung, bei der die Person Übungen macht (z. B. Yoga). Andere hingegen erfordern keine aktive Beteiligung (z. B. Massage). Auch wirken manche Ansätze hauptsächlich auf den Körper, andere wiederum auf die Psyche.

Manche Praktiken bringen sofort Resultate, während die positiven Effekte anderer Praktiken erst langfristig deutlich werden. Umso wichtiger ist es, eine sorgfältig durchdachte und an Fakten orientierte Entscheidung zu treffen.

Definieren Sie Ihre Erwartungen, bevor Sie ein komplementärmedizinisches Verfahren wählen. Erkundigen Sie sich über die damit erreichbaren Ziele und den Ablauf. Lassen Sie sich an einem Zentrum für integrative Medizin oder von einer Ärztin, einem Arzt oder einer Gesundheitsfachperson beraten, die in dem entsprechenden Verfahren ausgebildet ist.

Wenn Sie auf ein komplementärmedizinisches Verfahren zurückgreifen, ist es wichtig, Ihr Behandlungsteam zu informieren. Auch bei scheinbar harmlosen Präparaten kann es vorkommen, dass sich diese mit Ihrer Krebstherapie nicht vertragen oder die Wirkung der Medikamente beeinflussen.

## Häufungen vermeiden

Eine Anhäufung mehrerer komplementärer Ansätze sollte vermieden werden. Manchmal lassen sich mehrere Therapien miteinander kombinieren. Ihr Behandlungsteam wird Sie diesbezüglich beraten.

Verschiedene Therapien können dazu beitragen, ein und dasselbe Problem zu lösen. Vorzugsweise sollte ein Hauptverfahren gewählt werden. Dadurch können Sie besser beurteilen, was es Ihnen bringt und ob es Ihren Erwartungen entspricht.

Des Weiteren kann sich ein komplementärmedizinisches Verfahren auch gegen mehrere Probleme gleichzeitig richten. Daher muss unbedingt und vor allem festgelegt werden, welches Verfahren sich am besten eignet.

Sollten Sie verschiedene Ansätze miteinander kombinieren wollen, lassen Sie sich von einem entsprechend ausgebildeten Spezialisten beraten, zum Beispiel in einem Zentrum für integrative Medizin (siehe S. 36).

## Wann sollte ich meine Entscheidung ändern?

Wenn ein komplementärmedizinisches Verfahren nicht das erhoffte Ergebnis bringt, müssen Sie sich fragen, ob es sich wirklich für Ihre Situation eignet. Vielleicht entspricht es nicht Ihren Erwartungen oder Ihre Erwartungen waren möglicherweise wenig realistisch? Auch kann sich die Methode als zweifelhaft erweisen. Vielleicht wurde auch die Therapeutin oder der Therapeut nicht sorgfältig ausgewählt (siehe S. 30)? Zögern Sie in diesem Fall nicht, die Therapie zu unterbrechen und sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam.

### **Halten Sie Ihr Behandlungsteam auf dem Laufenden**

Viele Patientinnen und Patienten fürchten, dass ihre Ärztin oder ihr Arzt komplementärmedizinische Verfahren ablehnt. Deswegen ziehen sie es vor, nicht mit ihr oder ihm darüber zu sprechen. Andere tun es nicht, weil sie meinen, es handele sich um etwas Natürliches und Ungiftiges.

Zögern Sie nicht, die Dinge von sich aus anzusprechen. Ihr Arzt kann Ihnen Auskunft darüber geben, ob die beabsichtigte Therapie eine Gefahr darstellt und Ihre schulmedizinische Behandlung beeinträchtigt oder nicht. Im Zweifelsfall können Sie auch eine zweite Meinung einholen, zum Beispiel in einem Zentrum für integrative Medizin.

# Was erstattet die Krankenversicherung?

Wir haben uns dafür entschieden, Ihnen die komplementärmedizinischen Verfahren vorzustellen, die von der Grundversicherung erstattet werden, weil der ökonomische Aspekt für viele Betroffene wichtig ist. Unsere Auswahl garantiert jedoch nicht, dass diese Verfahren zwingend die für Sie am besten geeigneten sind. Lassen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam beraten.

Die von der Grundversicherung übernommenen und im Rahmen von Zusatzversicherungen erstatteten komplementärmedizinischen Verfahren behandeln nicht speziell Krebserkrankungen. Anerkannt sind sie hauptsächlich wegen ihrer Wirkung auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität, nicht wegen therapeutischer Wirkungen auf den Tumor.

## Grundversicherung

Von der Grundversicherung werden folgende komplementärmedizinische Verfahren erstattet: Die Akupunktur und seit dem 1. August 2017 auch die anthroposophische Medizin, die Arzneimitteltherapie der Traditionellen Chinesischen Medizin, die klassische Homöopathie sowie die Phytotherapie.

Dabei muss die Behandlung von einer Ärztin, einem Arzt durchgeführt werden. Vom Arzt vorausgesetzt werden eine Facharztausbildung und eine Schwerpunktweiterbildung in der entsprechenden Disziplin.

Die in der Schweiz obligatorische Grundversicherung übernimmt die Kosten für Leistungen, die dazu dienen, eine Krankheit oder deren Folgeerscheinungen zu diagnostizieren oder zu behandeln. Die Höhe des übernommenen Betrags ergibt sich nach Abzug der üblichen Franchise (mind. Fr. 300.– pro Jahr).

Zu dieser Franchise kommt ein Selbstbehalt von 10 Prozent des Rechnungsbetrags nach Erreichen der Franchise hinzu (max. Fr. 700.– pro Jahr).

Die Medikamente werden von der Grundversicherung übernommen, sobald sie auf der vom Eidgenössischen Departement des Inneren (EDI) erstellten Arzneimittelliste mit Tarif (ALT) oder auf der vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) publizierten Spezialitätenliste (SL) stehen.

Den Selbstbehalt von 10 Prozent muss der Versicherte auch auf den Preis der Medikamente zahlen. Er erhöht sich jedoch auf 20 Prozent, wenn die drei folgenden Bedingungen zusammenkommen:

- Der Versicherte zieht das Originalpräparat einem verfügbaren Generikum (Nachahmerprodukt) vor.
- Der Preis des Generikums in der Spezialitätenliste ist mindestens 20 Prozent niedriger als der des Originalpräparats.
- Der Arzt hat nicht aus medizinischen Gründen ausdrücklich das Originalpräparat verschrieben.

Die Leistungen nichtmedizinischer Therapeuten fallen in die Zuständigkeit von Zusatzversicherungen.

## Zusatzversicherungen

Die Grundversicherung deckt gewisse von Ärztinnen, Ärzten oder nichtmedizinischen Therapeutinnen, Therapeuten durchgeführte Behandlungen nicht ab. Zum Teil werden diese Leistungen von Zusatzversicherungen übernommen. Dies gilt auch für bestimmte Medikamente, die nicht auf der Spezialitätenliste stehen, sofern sie von einem Arzt verordnet werden (siehe «Grundver-

sicherung», S. 15). Manche Ärzte stellen auch den Zusatzversicherungen ihre Leistungen in Rechnung.

Die Zusatzversicherungen sind freiwillig. Sie unterliegen den Vorschriften des Versicherungsvertragsgesetzes (VVG). Demzufolge ist der Abschluss einer Zusatzversicherung weder für den Versicherungsnehmer noch für den Versicherer obligatorisch.

Der Versicherer kann den Abschluss einer Zusatzversicherung mit einer Person, die erhöhte Risiken darstellt, ablehnen.

An Krebs erkrankten Personen, die eine Zusatzversicherung abschliessen möchten, kann es passieren, dass man ihnen einen Leistungsausschluss auferlegt. In diesem Fall erstattet die Krankenversicherung keinerlei Kosten in Verbindung mit der Krankheit, die Gegenstand des Leistungsausschlusses ist.

Wird die Zusatzversicherung vor der Erkrankung abgeschlossen, kann sie nach Abschluss des Falles durch den Versicherer gekündigt werden. Im Allgemeinen ist dies jedoch nicht der Fall. Fast alle Versicherer verzichten in ihren Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf diese Klausel.



Die Leistungen und Prämien von Zusatzversicherungen sind uneinheitlich. Manche Krankenversicherungen veröffentlichen auf ihrer Internetseite die komplementärmedizinischen Verfahren, für die sie einen Teil der Kosten übernehmen. Manchmal stellen sie auch eine Liste der medi-

zinischen oder nichtmedizinischen Therapeuten zur Verfügung, deren Leistungen sie erstatten. Die nicht aufgeführten Indikationen erhalten Sie auf Anfrage. Erkundigen Sie sich vor Beginn der Therapie bei Ihrer Versicherung.

### **Individuelle Beratung**

Welche Sozialversicherung für welchen Bedarf finanzielle Unterstützung bietet, ist nicht immer leicht herauszufinden. Ihre kantonale oder regionale Krebsliga kann Ihnen helfen, Fragen zu den Sozialversicherungen zu klären (siehe S. 46 f.).

### **Die Leistungen der Krankenversicherungen bei Krebs**

- Welche Versicherung ist bei krankheitsbedingtem Arbeitsplatzverlust zuständig?
- Gehen die Kosten für eine Perücke oder für Logopädie ausschliesslich zu meinen Lasten?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich für einige Zeit häusliche Pflege oder eine Haushaltshilfe brauche?

Dies sind einige von vielen Fragen, denen Krebsbetroffene und ihnen Nahestehende gegenüberstehen. Die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» gibt Antworten (siehe S. 42).



# Die Komplementärmedizin in der Grundversicherung

Die Komplementärmedizin hat eine grosse Auswahl an Verfahren. Hier stellen wir Ihnen diejenigen vor, die von der Grundversicherung erstattet werden. Nach einer kurzen Beschreibung der jeweiligen komplementärmedizinischen Verfahren werden ihre eventuellen Vor- und Nachteile ausgeführt.

## Klassische Homöopathie

Bei der klassischen Homöopathie wird ein geeignetes Einzelmittel anstelle eines Komplexmittels (mehrere Mittel als Gemisch) verschrieben.

Die Homöopathie wurde im 18. Jahrhundert von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann begründet. Sie beruht auf drei Prinzipien, die von ihrem Begründer formuliert wurden:

- Das Ähnlichkeitsprinzip: Eine Substanz, die bei einer gesunden Person bestimmte Symptome verursacht, heilt dieselben Symptome bei einem Kranken.
- Das Individualprinzip: Die Behandlung beruht auf den spezifischen Symptomen des Patienten.
- Die Potenzierung: Die verdünnte (potenzierte) und dann verschüttelte (dynamisierte) Substanz hat heilende Wirkung.

Die Homöopathie interessiert sich für die Gesamtheit der Symptome der Patientin, des Patienten. Die Therapie berücksichtigt nicht nur körperliche Funktionsstörungen, sondern auch die emotionale Seite der Person als Individuum. Demnach behandelt sie nicht ein bestimmtes Organ, sondern die Symptome und Besonderheiten des Menschen als Ganzes.

Die Homöopathin, der Homöopath erhebt eine ausführliche Anamnese. Der Homöopath fragt nach dem Verlauf der Krankheit, nach den Symptomen und den eventuellen Veränderungen auf psychischer Ebene.

Zunächst ordnet der Homöopath die Symptome nach ihrer Wichtigkeit (hierarchisieren), danach sucht er mithilfe eines Symptomverzeichnisses (Repertorium) das geeignete homöopathische Mittel aus.

Diese Zubereitungen sind vor allem pflanzlichen, mineralischen und tierischen Ursprungs. Der Grad ihrer Verdünnung ist im Allgemeinen so, dass sie keine chemisch aktiven Substanzen mehr enthalten. Genau dieses Verdünnungsprinzip, das den Substanzverlust zur Folge hat, ist sehr umstritten.

In der Onkologie dient die Homöopathie im Wesentlichen der Behandlung sowohl physischer als auch psychischer Symptome in Zusammenhang mit dem Krebs. Die wissenschaftlichen Studien sind zu begrenzt, als dass sich daraus eindeutige Schlussfolgerungen hinsichtlich der Wirksamkeit der Homöopathie in der unterstützenden Therapie bei Krebs ziehen liessen. Im Allgemeinen sind nur wenige Nebenwirkungen bekannt. Die Homöopathie hat keine direkte Auswirkung auf die Behandlung von Tumoren.

## Anthroposophische Medizin

Die von Rudolf Steiner (1861–1925) begründete Anthroposophie soll über eine Bewusstseinsweiterung zu einem spirituellen Begreifen des Menschen und der Natur führen. Aus dieser Bewegung ist die anthroposophische Medizin in Zusammenarbeit mit der Ärztin Ita Wegman (1876–1943) entstanden.

Anthroposophische Ärztinnen und Ärzte verfügen über eine schulmedizinische Grundausbildung. Diese auf den physischen Körper ausgerichtete Ausbildung wird ergänzt durch Aspekte, die der Anthroposophie eigen sind. Dem anthroposophischen Grundgedanken zufolge verfügt der

Mensch nämlich über vier konstitutive Elemente (Wesensglieder), die sich gegenseitig beeinflussen:

- körperlicher (physischer), sichtbarer Leib
- Ätherleib, der die Lebenskräfte enthält (Wachstum, Regeneration)
- Astralleib, der das Innenleben der Seele birgt (Affekte, Gefühle, Bewusstsein)
- «Ich» (Ich-Leib) oder Ich-Organisation, die den Willen und die Persönlichkeit des Menschen bildet (Selbstbewusstsein)

Diese vier verschiedenen Leiber sind eng untereinander verbunden und bilden einen dreiteiligen funktionellen Organismus. Das neurosensorische System, Ort des Bewusstseins und der Form, bildet den oberen Pol. Das Stoffwechsel-Gliedmassen-System, in dem die Entstehung von Substanzen und Bewegungen vorherrscht, bildet den unteren Pol. Zwischen diesen beiden Polen liegt das rhythmische System, in dem die Atem- und Herz-Kreislauf-Organen eine entscheidende Rolle spielen.

Die Wechselwirkung dieser Pole bestimmt über den Gesundheitszustand des Menschen. Der Ursprung einer Krankheit wäre demnach ein Ungleichgewicht. Aus anthroposophischer Sicht kann sich ein Krebsleiden beispielsweise aus einem Überwiegen des neurosensorischen Pols

gegenüber dem Stoffwechsel-Gliedmassen-Pol entwickeln. Eine angemessene Behandlung hätte zum Ziel, diese Systeme wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um die natürliche Harmonie des Organismus wiederherzustellen.

Die anthroposophischen Therapien versuchen, den Patienten in seinen vier Dimensionen zu berühren. Sie beinhalten:

- medikamentöse Therapie: Medikamente mineralischen, pflanzlichen oder tierischen Ursprungs mit einer Wirksubstanz oder in homöopathischer Form, wie zum Beispiel die Mistel
- Kunsttherapie: Malerei, Musik, bildende Kunst, Sprachgestaltung
- Heileurhythmie: eine Therapie, bei der Laute und Töne der menschlichen Sprache in Bewegungen umgesetzt werden
- äussere Anwendungen: rhythmische Massagen, Lotionen, Cremes, Breiumschläge, Bäder

Kunsttherapie, Heileurhythmie und die äusseren Anwendungen werden von der Grundversicherung nicht übernommen, von den Zusatzversicherungen jedoch bisweilen erstattet.

### **Misteltherapie**

Die Misteltherapie wird in der anthroposophischen Medizin sehr ge-

schätzt. Es steht zu lesen, dass ihre Wirkung darin besteht, in Experimentalmodellen die Krebszellen abzutöten (Apoptose). Ausserdem heisst es, dass die Misteltherapie einen positiven Einfluss auf das Immunsystem hat. Die anthroposophische Medizin verfügt über zahlreiche Zubereitungen, die sich in ihrer Zusammensetzung und Verordnung entsprechend dem Wirtsbaum der Mistel unterscheiden.

Der Arzt verabreicht die Mistelpräparate oft als subkutane Injektion. Bei dieser Anwendung haben Bestandteile der Mistel (Mistellektine) eine stimulierende Wirkung auf mehrere Immunzellen. Den Ergebnissen bestimmter Studien zufolge können die Mistellektine Nebenwirkungen der Chemotherapie, wie Fatigue, Appetitmangel und Schlafstörungen, verringern.

Diese anregenden Effekte lassen vermuten, dass die Mistelpräparate das Wachstum von Tumoren verhindern, die das Immunsystem betreffen, auch wenn die wissenschaftlichen Beweise bislang unzureichend sind.

In bestimmten Situationen, vor allem bei Leukämie, Lymphom und Melanom sowie bei Hirntumoren oder -metastasen, ist der Rückgriff auf die Misteltherapie umstritten. Je nach Zubereitung darf die Misteltherapie



nicht oder nur unter strenger Abwägung möglicher Risiken angewendet werden. Folgen Sie dem Rat Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.

Wenn Sie sich für diese Therapie entscheiden, wählen Sie einen Arzt, der sich gut damit auskennt. Die Misteltherapie muss als Ergänzung der Schulmedizin durchgeführt werden und darf sie keinesfalls ersetzen.

## Traditionelle Chinesische Medizin: Akupunktur

Die Akupunktur ist ein Fachbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese beruht unter anderem auf dem zentralen Konzept des Qi bzw. der Lebensenergie. Das Qi fließt im gesamten Universum, in der Umwelt, aber auch im Körper, vor allem in einem Netz von Kanälen, die als Meridiane bezeichnet werden. Diese verbinden die Organe, die Gewebe, die Sinnesorgane und die Psyche. Das Qi beeinflusst die Gesundheit auf spiritueller, affektiver, mentaler und physischer Ebene. Ziel der Akupunktur ist, den freien Fluss des Qi im gesamten Körper zu ermöglichen.

Westlichen Forschern zufolge ermöglicht die Akupunktur die Freisetzung von Endorphinen und anderen, dem menschlichen Körper eigenen, natürlich produzierten Substanzen. Die

Wirkung der Endorphine besteht vor allem darin, Schmerzen zu lindern und für ein Gefühl des Wohlbefindens zu sorgen. Im Übrigen ist man der Ansicht, sie rege die Immunantwort des Körpers an.

Die Akupunkteurin, der Akupunkteur erhebt eine eingehende Anamnese entsprechend der TCM, um festzustellen, welche Meridiane oder Organe vorrangig behandelt werden müssen. Die Untersuchung von Puls und Zunge ist im Allgemeinen Teil des diagnostischen Vorgehens.

Aus seiner Anamnese und der klinischen Untersuchung (Puls, Zunge, körperliche Untersuchung) leitet der Akupunkteur anschliessend therapeutische Prinzipien ab und wählt die Akupunkturpunkte und -technik.

Er setzt feine, sterile und für den einmaligen Gebrauch verpackte Metallnadeln an festgelegten Punkten der Haut und der Unterhautgewebe, die Akupunkturpunkten entsprechen. Die TCM verzeichnet mehr als 400 entlang den Meridianen verteilte Punkte. Es gibt auch Akupunkturpunkte an den Ohren, deren Stimulation man als Aurikulotherapie bezeichnet.

Der Akupunkteur belässt die Nadeln zwischen einigen Minuten und einer halben Stunde. In der Schweiz ist die Verwendung steriler Nadeln die

Regel. Je nachdem, wie die Nadeln gesetzt werden, begünstigen sie die Ableitung eines Überschusses an Energie oder regen den Körper im Gegenteil dazu an, einen Energiemangel zu kompensieren. Die Wirkung der Akupunktur lässt sich durch Wärme intensivieren. Dazu verbrennt der Akupunkteur Beifuss (*Artemisia vulgaris*), eine Heilpflanze, über den Akupunkturpunkten.

Die Nadeln werden an der Hautoberfläche gesetzt. Der Akupunkteur setzt weder Nadeln über dem Tumor noch auf einer von Lymphödem betroffenen Gliedmasse.

Diese Methode kann helfen, die Nebenwirkungen der Chemotherapie, wie Übelkeit und Erbrechen, zu lindern. Sie kann auch den Schlaf fördern und bestimmte Arten tumorbegleitender Schmerzen, Hitze wallungen, radiotherapiebedingte Mundtrockenheit, Fatigue und Angst mildern. Eine direkte Wirkung auf den Tumor hat sie nicht.

## **Traditionelle Chinesische Medizin: Arzneimitteltherapie**

Die Pharmakopöe (Arzneimittelverzeichnis) der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist zusammen

mit der Akupunktur, der Tuina (chinesische Massage), der Diätetik, dem Tai-Chi und dem Qigong eine der Säulen der TCM. Sie enthält mehr als 7000 aus einer alten Tradition hervorgegangene Zubereitungen, deren Dosierung und Zusammensetzung jedem Patienten angepasst werden.

Nach einer Anamnese entsprechend der TCM (siehe «Akupunktur», S. 23) stellt die Therapeutin, der Therapeut verschiedene Substanzen zusammen. Die traditionelle chinesische Pharmakopöe enthält im Wesentlichen Pflanzen, aber auch Zutaten tierischen und mineralischen Ursprungs sowie Pilze.

Die Heilpflanzen und die Zubereitungen auf pflanzlicher Basis können Nebenwirkungen haben. Die Laboratorien, die in der Schweiz Pflanzen der chinesischen Pharmakopöe verkaufen, stehen unter Kontrolle und haben die Genehmigung, ihre Produkte in unserem Land zu verkaufen. Diese Kontrollen umfassen Analysen des Inhalts und Ursprungs von Substanzen. Sie stellen auch sicher, dass gewisse Substanzen wie Pestizide nicht in den Produkten enthalten sind.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Therapeuten nach dem Hersteller, der die Pflanzen der chinesischen Pharma-



kopöe liefert. Seit dem 1. Juni 2018 können von nichtärztlichen Praktikerinnen und Praktikern verordnete Zubereitungen der TCM nicht mehr direkt an Patienten versandt werden. Sie können jedoch mit der angemessenen fachlichen Beratung an eine Apotheke geliefert werden.

Eine Wirkung der Arzneimitteltherapie der TCM auf Tumoren wurde bislang nicht nachgewiesen. Da es zu Wechselwirkungen mit einer schulmedizinischen Therapie kommen kann, ist bei der Anwendung dieser Zubereitungen eine gewisse Vorsicht geboten. Ausserdem sollten Sie unbedingt mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Apothekerin, einem Apotheker darüber sprechen.

Tuina, Diätetik, Tai-Chi und Qigong werden von der Grundversicherung nicht übernommen, von den Zusatzversicherungen jedoch bisweilen erstattet.

## Phytotherapie

Die Phytotherapie ist die Anwendung von Heilpflanzen zur Behandlung von Krankheiten.

Die Ärztin oder der Arzt stellt die Verordnung auf der Grundlage der traditionellen Naturheilkunde aus.

Die traditionelle Naturheilkunde beruht auf der Anwendung von Pflanzen entsprechend ihrer empirischen entdeckten Eigenschaften sowie auf den modernen Erkenntnissen der Forschung.

Die pflanzlichen Medikamente sind aus komplexen Kombinationen in Form von Extrakten zusammengesetzt, die vor allem in Tabletten, Kapseln, Tinkturen, Tees oder Salben Anwendung finden. Die Präparate können auch die Form von Bädern und Breiumschlägen (äussere Anwendungen) haben.

Es gibt eine erhebliche Anzahl phytotherapeutischer Präparate. Sie haben keine erwiesenen Wirkungen gegen Krebs. Damit sie nützen und keine unerwünschten Wirkungen haben, folgt man besser der genauen Verordnung durch eine Fachperson.

Bestimmte Präparate können vor allem mit einer Chemotherapie in Wechselwirkung treten und sind daher nicht angezeigt. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Ihrer Apothekerin, Ihrem Apotheker.

Anzumerken ist, dass bestimmte Medikamente der Schulmedizin ebenfalls aus Pflanzenextrakten bestehen.



# Die anderen Therapien

## Die anerkannten Therapien

Man zählt nicht weniger als 120 weitere Therapien, die in der Schweiz praktiziert und von einer oder mehreren Zusatzversicherungen erstattet werden.

Bestimmte Verfahren können bei Krebs Vorteile bringen, andere nicht. Keines von ihnen heilt eine Krebserkrankung. Bestimmte Therapien beruhen auf Beweisen, die meisten davon nicht.

Diese Therapien werden zum Teil von bestimmten Zusatzversicherungen übernommen. In den übrigen Fällen bezahlt die Patientin, der Patient die Behandlung aus eigener Tasche.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam oder beim Krebs-telefon (siehe S. 47) oder wenden Sie sich an ein Zentrum für integrative Medizin, bevor Sie sich für eine dieser Therapien entscheiden.

## Die nicht anerkannten Therapien

Es gibt ausserdem eine Menge Ansätze, Theorien oder Modeströmungen, die vorgeben, Krebs zu heilen. Die Theorien, die Sie dazu verlocken, Ihre schulmedizinischen Behandlungen aufzugeben und jeglichen Kontakt zu Ihrem Behandlungsteam abzubrechen (z. B. die *Germanische Neue Medizin* nach Dr. Hamer) sind mit Abstand zu betrachten.

### Gut zu wissen

Wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, um zu erfahren, was Sie bei der Ernährung beachten sollten, denn...

- ... es gibt keine «Antikrebsdiät». Eine spezialisierte Ernährungsberaterin, ein spezialisierter Ernährungsberater kann Ihnen gezielte Ratschläge für Ihre Ernährung geben. Sie können auch in der Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» (siehe S. 42) nachschlagen.
- ... bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können die Krebstherapie negativ beeinflussen.

# Die Wahl einer Therapeutin oder eines Therapeuten

Die Wahl eines komplementärmedizinischen Verfahrens geht einher mit der Wahl einer Therapeutin oder eines Therapeuten. Die Ausbildung und Persönlichkeit des Therapeuten spielen eine massgebliche Rolle, die nicht vernachlässigt werden darf.

Denken Sie an die Kriterien, die Ihre Auswahl leiten (siehe «Internetseiten für die Suche nach Therapeutinnen und Therapeuten», S. 37). Das Wichtigste: Die Person muss Ihnen vertrauens- und glaubwürdig erscheinen. Nichts hindert Sie daran,

einen Termin für eine erste Sitzung zu vereinbaren und danach zu entscheiden, ob Sie mit dieser Person weitermachen oder sich jemand anderen suchen möchten. Viele Therapeuten werden Ihnen ohnehin vorschlagen, so zu verfahren.

## Ausbildung

Die komplementärmedizinischen Verfahren werden von Ärztinnen, Ärzten oder nichtmedizinischen Therapeutinnen, Therapeuten praktiziert.

In der Schweiz gibt es fünf Ausbildungskategorien:

Art der Ausbildung	Art der Rechnungsstellung
Ärzte mit Fähigkeitsausweis	Grundversicherung
Ärzte mit Ausbildung in einem anderen komplementärmedizinischen Verfahren	Zusatzversicherung oder Selbstzahlung
Therapeuten mit einem eidgenössischen Diplom (Höhere Fachprüfung) oder einem eidgenössischen Fachausweis	Zusatzversicherung oder Selbstzahlung
Andere Therapeuten mit einem Qualitätslabel (EMR, ASCA, NVS, siehe S. 29)	Zusatzversicherung oder Selbstzahlung
Sonstige Praktiker	Selbstzahlung (bisweilen bestimmte Zusatzversicherungen)

Die Ärzte erhalten nach sechs Jahren Studium ein staatlich anerkanntes Diplom. Nach dieser Hochschullaufbahn machen sie eine Weiterbildung, um einen Facharzttitel zu erwerben. Manche beschliessen danach, sich auch in dem einen oder anderen komplementärmedizinischen Verfahren ausbilden zu lassen.

Um Vergütungen der Grundversicherung zu erhalten, müssen die Ärzte einen Fähigkeitsausweis des entsprechenden Fachverbandes bekommen haben. Die Internetseite der FMH ([www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)) ermöglicht auch, nach Ärzten mit Fähigkeitsausweis in einem von der Grundversicherung anerkannten komplementärmedizinischen Verfahren zu suchen. Bislang werden fünf von ausgebildeten Ärzten praktizierte komplementärmedizinische Verfahren von der Grundversicherung übernommen. Die übrigen werden bisweilen von den Zusatzversicherungen erstattet (siehe «Was erstattet die Krankenversicherung?», S. 15).

Die nichtärztlichen Therapeuten können sehr unterschiedliche berufliche Ausbildungsverläufe haben. Seit 2018 gibt es zwei eidgenössische Diplome: Das eidgenössische Diplom für Komplementärmedizin und das eidgenössische Diplom für Naturheilkunde in Ayurvedischer Medizin, Homöopathie, Traditioneller Chinesischer

Medizin oder Traditioneller Europäischer Naturheilkunde.

Um von den Krankenversicherern anerkannt zu werden, können sich die Therapeuten beim EMR (Erfahrungsmethodenregister), bei der ASCA (Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin) oder bei der NVS (Naturärzte Vereinigung Schweiz) registrieren lassen. Alle drei vergeben Qualitätslabel, für die bestimmte Kriterien erfüllt werden müssen (siehe «Internetseiten für die Suche nach Therapeutinnen und Therapeuten», S. 37).

Im Rahmen der Zusatzversicherungen trifft jede Krankenversicherung ihre freie Wahl unter den Therapien. Nicht alle werden zwangsläufig erstattet und bisweilen übernimmt die Versicherung nur einen Teil der Gesamtkosten. Gleiches gilt für die Therapeuten, die keine Fachausbildung haben oder deren Titel oder Diplome im Ausland erworben wurden. Letztere entsprechen nicht unbedingt den in der Schweiz erworbenen. Ein vom EMR, von der ASCA oder von der NVS anerkannter Therapeut spricht im Allgemeinen für Sicherheit.

Im Idealfall hat der Therapeut Erfahrung in der Behandlung krebskranker Personen. Zögern Sie nicht, ihn danach zu fragen, bevor Sie mit einer Therapie beginnen.

Informieren Sie sich unmittelbar bei Ihrer Krankenversicherung, bevor Sie mit einer komplementärmedizinischen Behandlung beginnen. Sie können sich auch an die Krebsliga Ihres Kantons oder an das Krebstelefon (siehe S. 46 f.) wenden.

Die nachfolgenden Hinweise können Ihnen bei der Wahl Ihres Therapeuten helfen.

## Kriterien, die für Seriosität sprechen

- Die Therapeutin, der Therapeut übt ihre oder seine Tätigkeit an einem oder mehreren bekannten Orten aus und hat feste Sprechzeiten.
- Der Therapeut fragt Sie, ob ein Arzt eine Diagnose gestellt hat, und wenn ja, möchte er sie wissen.
- Er rät keinesfalls, die medizinische Behandlung gegen den Tumor abzubrechen.
- Er erkundigt sich nach Ihrem Leiden und Ihren Symptomen, Ihrer Lebensweise und Ihren Arbeitsbedingungen.
- Er fragt Sie, was Sie schon gegen Ihr Leiden unternommen haben.
- Er sagt Ihnen, was er über Ihre Krankheit denkt.
- Er erklärt Ihnen die Ergebnisse seiner Untersuchungen.
- Er erklärt Ihnen die Methode, die er für angemessen hält, und informiert Sie über die unerwünschten Wirkungen, die sie mit sich bringen könnte.
- Er weist Sie auf die anderen möglichen Therapien hin.
- Er rechtfertigt, warum er diese therapeutische Methode bevorzugt.
- Er erklärt Ihnen, wie man seine Behandlung mit den Medikamenten kombiniert, die Ihnen verschrieben wurden, insbesondere von Ihrer Onkologin, Ihrem Onkologen.
- Er bittet Sie vor Beginn einer Behandlung, ganz gleich welcher, um Ihre formelle Zustimmung.
- Er gibt keinerlei Heilversprechen ab.
- Er behauptet nicht, Sie oder Ihr Umfeld seien für die Krankheit verantwortlich.

## Kriterien, bei denen Sie Ihre Wahl überdenken sollten

- Die Therapeutin, der Therapeut rät Ihnen zu einer kostspieligen Behandlung, hat aber nicht die Zeit, um mit Ihnen darüber zu sprechen.
- Der Therapeut weigert sich, einen genauen Therapieplan und Informationen zu liefern.

- Er möchte sofort beginnen, noch bevor Sie die Modalitäten der Behandlung kennen und Ihre Zustimmung gegeben haben.
- Er lässt sich nicht darauf ein, dass Sie sich bei einem anderen Therapeuten informieren möchten.
- Er behauptet, seine Therapie habe weder Risiken noch unerwünschte Wirkungen.
- Er legt ihnen nahe, Ihre ärztliche Behandlung zu unterbrechen und stellt sie in Frage.
- Er zweifelt die Diagnose und die verordnete Behandlung der Schulmedizin an.
- Er fordert, dass Sie all Ihre Therapien und Medikamente absetzen.
- Er fordert bei einer längeren Behandlung eine Anzahlung.
- Er ist nicht bereit, für Barzahlungen eine Quittung auszustellen.
- Er setzt Sie unter Druck, wenn Sie die Behandlung früher als vereinbart beenden möchten.
- Er gibt Ihnen ein Heilversprechen.
- Er macht Sie und Ihr Umfeld für Ihre Krankheit verantwortlich.

## Der Behandlungsplan

Lassen Sie sich auch eingehend den Behandlungsplan erklären. Wie in der Schulmedizin haben Sie das Recht, objektive und vollständige Informationen, und zwar in verständlicher Sprache zu erfragen.

Welches Ziel hat die Behandlung? Welches sind ihre Abschnitte? Was genau wird die Therapeutin, der Therapeut tun? Was müssen Sie selbst tun, mit welchem Ziel? Verlangen Sie genaue Erklärungen für alles, was Ihnen unklar erscheint.

Ausser der eigentlichen Behandlung müssen im Behandlungsplan noch folgende Fragen angesprochen werden:

- Ihr Wohlbefinden: Wenn Sie sich für ein komplementärmedizinisches Verfahren entschieden haben, dann vermutlich in Gedanken an eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Im Plan muss daher die absehbare Entwicklung Ihres Zustands beschrieben werden. Kann es zu Beginn der Behandlung zu einer Verschlechterung kommen? Innerhalb welcher Frist sollte diese anfängliche Verschlechterung verschwunden sein? Welche Verbesserungen können Sie erwarten?
- Die Dauer der Behandlung: Sie müssen wissen, wann die Behandlung endet. Bei den Behandlungen, die sich über mehr als zehn bis 15 Sitzungen erstrecken, müssen Therapeut und Patientin, Patient ein Zwischenfazit ziehen und beschliessen, wie es mit der Behandlung weitergeht.





# Einen nahestehenden Menschen unterstützen

Auch die Familie und Nahestehende möchten die Gesundheit von Krebsbetroffenen unterstützen und fördern. Sie können sich veranlasst fühlen, ihnen komplementärmedizinische Verfahren vorzuschlagen, die erprobt sind oder von denen sie gehört haben. Diese Verfahren sind jedoch nicht unbedingt der Situation angemessen. Dies kann bei der erkrankten Person Stress auslösen und bei den Nahestehenden Unverständnis bewirken.

Es ist wichtig, der betroffenen Person freie Wahl zu lassen. Ebenso wichtig ist, dass diese mit dem Behandlungsteam spricht, um in jedem Fall zu vermeiden, dass sie mit der Behandlung unvereinbar ist.

Oft können die Familie und Nahestehende ihre Hilfe auf andere Weise einbringen. Viele Betroffene schätzen es, wenn man sich mit ihnen austauscht, sie auf einen Spaziergang begleitet oder sie im Haushalt unterstützt.

## **Eine Broschüre für Familie und Nahestehende**

Eine Krebsdiagnose belastet auch das Umfeld. Familie und Freunde leben in Angst und Ungewissheit. Ausserdem kann die den Krebsbetroffenen gewidmete Zeit auch Folgen für den Alltag und die psychische Gesundheit der Nahestehenden haben.

Selbst mit der Krebserkrankung und den Behandlungen konfrontiert: Wie bewahrt man als nahestehende Person das Gleichgewicht, ohne sich von der Situation überwältigen zu lassen? Worauf ist stets zu achten? Die Broschüre «Krebs trifft auch die Nächsten» (siehe S. 42) gibt praktische Tipps und Empfehlungen, um sich auch um sich selbst zu kümmern.

# Die Rückkehr in den Alltag

Heutzutage leben viele Krebsbetroffene besser und länger als früher. Dennoch sind die Behandlungen oft noch immer lang und belastend. Manche Menschen können neben der Behandlung ihren alltäglichen Aktivitäten nachgehen, andere nicht.

## **Das Therapieende: Ein heikler Moment**

Nach der Therapie kann die Rückkehr in den Alltag schwierig sein: Wochenlang haben die Termine bei der Ärztin, beim Arzt Ihren Alltag bestimmt, und das Behandlungsteam hat Sie während der verschiedenen Therapien unterstützt und begleitet.

Ihre Familie und Ihnen Nahestehende haben ihrerseits versucht, Sie auf die eine oder andere Weise zu entlasten. Manche von ihnen haben Ihre Befürchtungen und Hoffnungen geteilt. Sie haben Sie in dieser schwierigen Zeit ermutigt. Lange Zeit standen Sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.

Von nun an sind Sie weniger umsorgt. Vielleicht verspüren Sie eine innere Leere, fühlen sich etwas verloren. Die Behandlungen sind zwar beendet, aber nichts ist wie früher, sei es, weil die Rückkehr in den Alltag noch über Ihre Kräfte geht, sei es, weil Sie noch immer an den körperli-

chen und seelischen Nachwirkungen der Krankheit und Therapie leiden: Anhaltende Fatigue, mangelnder Appetit oder tiefe Traurigkeit.

Vielleicht haben es auch Ihre Angehörigen und Nahestehenden schwer, die Situation zu verstehen? Haben sie Erwartungen, denken sie, Sie würden wieder werden «wie früher»? Diese verschiedenen Reaktionen und Emotionen müssen Sie umso mehr motivieren, auf Ihre Bedürfnisse zu hören und sich nicht unter Druck setzen zu lassen.

## **Sich Zeit geben**

Nehmen Sie sich die Zeit, um sich dieser neuen Phase Ihres Daseins anzupassen. Denken Sie darüber nach, welche Elemente für Sie zu einer optimalen Lebensqualität beitragen. Bisweilen klart der Horizont auf, wenn man sich ganz einfache Fragen stellt:

- Was ist jetzt für mich wichtig?
- Was brauche ich?
- Wie könnte ich es erreichen?

## **Darüber sprechen**

Gegenüber der Krankheit wie dem Dasein im Allgemeinen reagiert jeder auf seine Weise. Es gibt kein Patentrezept, und jeder muss seinen eigenen Weg finden.

Krebs macht Angst, selbst wenn die Chancen auf Heilung gut sind. Darüber zu sprechen, kann Erleichterung bringen. Aber nicht jeder möchte das Thema ansprechen oder traut sich, es zu tun. Manche vertrauen sich jemandem an, andere warten darauf, dass ihr Umfeld den ersten Schritt macht. Es ist an Ihnen, zu schauen, was Ihnen am besten zusagt.

Manche Menschen spüren das Bedürfnis, darüber zu sprechen. Andere ziehen es vor, zu schweigen oder trauen sich nicht. Andere wiederum warten darauf, dass sich ihr Umfeld nach ihrem Gesundheitszustand und ihrer Situation erkundigt.

Es gibt kein Patentrezept: Jeder braucht eine gewisse Zeit, um sich dieser neuen Situation anzupassen und eine allseits zufriedenstellende Art der Kommunikation zu finden.

Die Krebsliga Ihres Kantons oder Ihrer Region kann Sie über die Gesprächsgruppen in Ihrer Nähe informieren (siehe Liste S. 46 f.).

### **Professionelle Unterstützung suchen**

Der Abschluss der Behandlung kann ein guter Zeitpunkt sein, um Kontakt zu einer Beraterin, einem Berater der Krebsliga Ihrer Region oder einer anderen Fachstelle aufzunehmen (siehe «Beratung und Information», S. 36 ff.).

Wenn Sie meinen, eine Unterstützung dieser Art täte Ihnen gut, sprechen Sie vor dem Abschluss der Behandlung mit Ihrem Arzt darüber. Dies gibt Ihnen Gelegenheit, gemeinsam zu überlegen: Was würde Ihnen am meisten helfen? Was kann er Ihnen empfehlen? Schliesslich kann er Sie auch über die Leistungen informieren, die von der Krankenversicherung übernommen werden.

# Beratung und Information

## Zentren für integrative und komplementäre Medizin

Aktive Zentren bei Redaktionsschluss (Februar 2019)

Institut für Komplementäre und Integrative Medizin (IKIM)  
Inselspital Bern  
Freiburgstrasse 46  
3010 Bern  
[www.ikim.unibe.ch](http://www.ikim.unibe.ch)

Universitätsspital Zürich  
Institut für komplementäre und integrative Medizin  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich  
+41 44 255 24 60  
[iki@usz.ch](mailto:iki@usz.ch)  
[www.iki.usz.ch](http://www.iki.usz.ch)

Kantonsspital St. Gallen  
Zentrum für Integrative Medizin  
Haus 33  
Greithstrasse 20  
9007 St. Gallen  
+41 71 494 65 28  
[sekretariat.zim@kssg.ch](mailto:sekretariat.zim@kssg.ch)  
[www.kssg.ch/integrative-medin](http://www.kssg.ch/integrative-medin)

Klinik Arlesheim  
Pfeffingerweg 1  
4144 Arlesheim  
+41 61 705 71 11  
[info@klinik-arlesheim.ch](mailto:info@klinik-arlesheim.ch)  
[www.klinik-arlesheim.ch](http://www.klinik-arlesheim.ch)

Centre de médecine intégrative et complémentaire (CEMIC)  
Service d'anesthésiologie  
CHUV  
Rue du Bugnon 46  
1011 Lausanne  
+41 21 314 20 07

Anfragen vorzugsweise per E-Mail  
an: [imce.cemic@chuv.ch](mailto:imce.cemic@chuv.ch)  
[www.chuv.ch](http://www.chuv.ch)

## Internetseiten für die Suche nach Therapeutinnen und Therapeuten

### **www.doctorfmh.ch**

Offizielles vollständiges Verzeichnis der Ärztinnen und Ärzte in der Schweiz (FMH)

### **www.emr.ch**

ErfahrungsMedizinisches Register (EMR)

### **www.asca.ch**

Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin (ASCA)

### **www.nvs.swiss**

Naturärzte Vereinigung Schweiz (NVS)

### **www.anthroposophie.ch**

Anthroposophische Gesellschaft in der Schweiz

### **akupunktur-tcm.ch**

Assoziation Schweizer Ärztgesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin

### **www.svha.ch**

Schweizerischer Verein Homöopathischer Ärztinnen und Ärzte (SVHA)



## Lassen Sie sich beraten

### Ihr Behandlungsteam

Das Team wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

### Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

### Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln

von Fachpersonen, zum Beispiel für komplementärmedizinische Therapien, für psychoonkologische Beratung und Therapie oder für die Kinderbetreuung.

### Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an [helpline@krebssluga.ch](mailto:helpline@krebssluga.ch) oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.skype.com/name/krebsstelefon.ch) erreichbar.

### Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über [www.krebssluga.ch/cancerline](http://www.krebssluga.ch/cancerline) in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

### Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie von Krebs betroffen sind und Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 42).

### **Die Rauchstopplinie 0848 000 181**

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

### **Kurse**

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen: [www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)

### **Körperliche Aktivität**

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs sportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 42).

### **Andere Betroffene**

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

### **Internetforen**

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch), einem Angebot der Krebsliga.

### **Selbsthilfegruppen**

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch) können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

### **Spitex-Dienste für Krebsbetroffene**

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

### **Ernährungsberatung**

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberater/innen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen:



Schweizerischer Verband der  
Ernährungsberater/innen SVDE  
Altenbergstrasse 29  
Postfach 6863000 Bern 8  
Tel. 031 313 88 70  
service@svde-asdd.ch

Auf der Internetseite des SVDE können  
Sie eine/n Ernährungsberater/in nach  
Adresse suchen: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

#### **palliative.ch**

Beim Sekretariat der Schweizerischen  
Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege  
und Begleitung bzw. auf deren Internet-  
seite finden Sie die Adressen der kan-  
tonalen Sektionen und Netzwerke. Mit  
solchen Netzwerken wird sichergestellt,  
dass Betroffene eine optimale Begleitung  
und Pflege erhalten – unabhängig von  
ihrem Wohnort.

palliative.ch  
Bubenbergplatz 11  
3011 Bern  
Tel. 044 240 16 21  
info@palliative.ch  
[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

#### **Behandlungskosten**

Die Behandlungskosten bei Krebs wer-  
den von der obligatorischen Grundversi-  
cherung übernommen, sofern es sich um  
zugelassene Behandlungsformen han-  
delt bzw. das Produkt auf der so genann-  
ten Spezialitätenliste des Bundesamtes  
für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihre  
Ärztin oder Ihr Arzt muss Sie darüber  
genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Bera-  
tungen oder Therapien und bei Langzeit-  
pflege sollten Sie vor Therapiebeginn  
abklären, ob die Kosten durch die Grund-  
versicherung bzw. durch Zusatzversiche-  
rungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs  
– was leisten Sozialversicherungen?»  
(siehe S. 42).

## Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumortherapien**  
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**  
Orale Tumortherapien
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Operationen bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**  
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer® VAS**  
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Wenn auch die Seele leidet**  
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Onkologische Rehabilitation**

- **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Dem Körper wieder vertrauen
- **Krebs trifft auch die Nächsten**  
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**  
8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**  
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**  
8-seitiger Flyer
- **Familiäre Krebsrisiken**  
Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**

### Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

### Ihre Meinung interessiert uns

Am Ende dieser Broschüre können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Sie können den Fragebogen auch online ausfüllen: [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren). Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

## Broschüren anderer Anbieter

«**Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen**», 2016, Broschüre der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V., online verfügbar auf [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de)

«**Komplementäre Verfahren**», 2015, Patientenratgeber des Tumorzentrum Freiburg i. Br., online verfügbar auf [www.uniklinik-freiburg.de/cccf](http://www.uniklinik-freiburg.de/cccf)

## Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 30.–.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der dieses Buch und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 46 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

**[www.krebsliga.ch/bibliothek](http://www.krebsliga.ch/bibliothek)**

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

**[www.krebsliga.ch/kinderbibliothek](http://www.krebsliga.ch/kinderbibliothek)**

**[www.bern.krebsliga.ch](http://www.bern.krebsliga.ch)** → Angebot → Information → Bibliothek

**[www.zuerich.krebsliga.ch](http://www.zuerich.krebsliga.ch)** → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Angehörige», «Komplementärmedizin», «Krankheitsbewältigung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

## Internet

(alphabetisch)

### Deutsch

**Angebot der Krebsliga**

**[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)**

Internetforum der Krebsliga.

**[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)**

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

**[www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline)**

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

**[www.krebsliga.ch/kurse](http://www.krebsliga.ch/kurse)**

Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

**[www.krebsliga.ch/onkoreha](http://www.krebsliga.ch/onkoreha)**

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

**Andere Institutionen, Fachstellen etc.**

**[www.avac.ch/de](http://www.avac.ch/de)**

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

**[www.komplementaermethoden.de](http://www.komplementaermethoden.de)**

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

**[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

**[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)**

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

**[www.krebs-webweiser.de](http://www.krebs-webweiser.de)**

Eine Zusammenstellung von Internetseiten durch das Universitätsklinikum Freiburg i.Br.

**[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

**[www.patientenkompetenz.ch](http://www.patientenkompetenz.ch)**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

**[www.psychoonkologie.ch](http://www.psychoonkologie.ch)**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

**[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)**

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

### Englisch

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

American Cancer Society.

**[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

National Cancer Institute USA.

**[www.cancer.net](http://www.cancer.net)**

American Society of Clinical Oncology.

**[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)**

A non-profit cancer information service.

## Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Internetseiten dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe [www.hon.ch/HON-code/German](http://www.hon.ch/HON-code/German)).

Wie alle Broschüren der Krebsliga Schweiz wird auch diese von ausgewiesenen Spezialistinnen und Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmässig aktualisiert.

Die Broschüren richten sich in erster Linie an medizinische Laien und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie orientieren sich an den Qualitätsrichtlinien wie den «Patientenleitlinien für Gesundheitsinformationen», DISCERN und «Check-In für Patienteninformationen».

Die Broschüren der Krebsliga Schweiz sind neutral und unabhängig abgefasst.

Diese Broschüre ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Krebsliga Schweiz. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

### Quellenangaben

Cam-cancer, *Complementary and Alternative Medicine for Cancer*. Abgerufen am 28.2.2019 von [www.cam-cancer.org/The-Summaries](http://www.cam-cancer.org/The-Summaries)

Graz, B. (2012). *Les médecines complémentaires*, Collection Le savoir suisse, Lausanne: Presses polytechniques et universitaires romandes.

Henss, H., Reinert, E., unter Mitarbeit Ebach, A., Huber, R. (April 2015). *Komplementäre Verfahren*, 5. überarbeitete Auflage, Stuttgart: Universitätsklinikum Freiburg, Krebsverband Baden-Württemberg e.V. Quelle zur Beschreibung der Komplementärmedizin, S. 17–23.

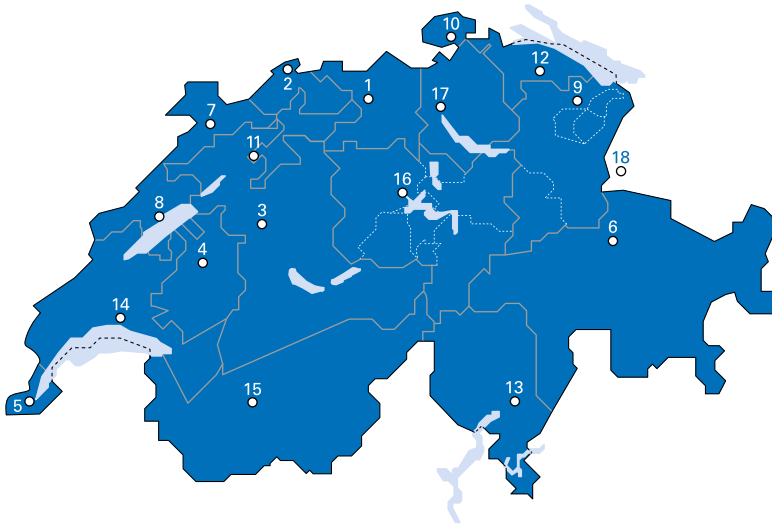
Hübner, J. (2012). *Komplementäre Onkologie, Supportive Massnahmen und evidenzbasierte Empfehlungen*, 2. Auflage, Stuttgart: Schattauer.

Münstedt, K. (Hrsg.) (2012). *Komplementäre und alternative Krebstherapien*, 3. aktualisierte und erweiterte Auflage, Landsberg/Lech: ecomed Medizin.

Rakel, D. (2018). *Integrative Medicine*, (4<sup>th</sup> ed.), Philadelphia: Elsevier.

Onkopedia: *Komplementäre und alternative Verfahren*. Abgerufen am 28.2.2019 von [www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines](http://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines).

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1 Krebsliga Aargau</b><br/>Kasernenstrasse 25<br/>Postfach 3225<br/>5001 Aarau<br/>Tel. 062 834 75 75<br/>admin@krebssliga-aargau.ch<br/>www.krebssliga-aargau.ch<br/>PK 50-12121-7</p>                               | <p><b>4 Ligue fribourgeoise<br/>contre le cancer<br/>Krebsliga Freiburg</b><br/>route St-Nicolas-de-Flüe 2<br/>case postale<br/>1701 Fribourg<br/>tél. 026 426 02 90<br/>info@liguecancer-fr.ch<br/>www.liguecancer-fr.ch<br/>CP 17-6131-3</p> | <p><b>7 Ligue jurassienne contre le cancer</b><br/>rue des Moulins 12<br/>2800 Delémont<br/>tél. 032 422 20 30<br/>ligue.ju.cancer@bluewin.ch<br/>www.liguecancer-ju.ch<br/>CP 25-7881-3</p>                 |
| <p><b>2 Krebsliga beider Basel</b><br/>Petersplatz 12<br/>4051 Basel<br/>Tel. 061 319 99 88<br/>info@klbb.ch<br/>www.klbb.ch<br/>PK 40-28150-6</p>  | <p><b>5 Ligue genevoise<br/>contre le cancer</b><br/>11, rue Leschot<br/>1205 Genève<br/>tél. 022 322 13 33<br/>ligue.cancer@mediane.ch<br/>www.lgc.ch<br/>CP 12-380-8</p>   | <p><b>8 Ligue neuchâtoise<br/>contre le cancer</b><br/>faubourg du Lac 17<br/>2000 Neuchâtel<br/>tél. 032 886 85 90<br/>LNCC@ne.ch<br/>www.liguecancer-ne.ch<br/>CP 20-6717-9</p>                            |
| <p><b>3 Bernische Krebsliga<br/>Ligue bernoise contre le cancer</b><br/>Schwanengasse 5/7<br/>Postfach<br/>3001 Bern<br/>Tel. 031 313 24 24<br/>info@bernischekrebsliga.ch<br/>www.bern.krebssliga.ch<br/>PK 30-22695-4</p> | <p><b>6 Krebsliga Graubünden</b><br/>Ottoplatz 1<br/>Postfach 368<br/>7001 Chur<br/>Tel. 081 300 50 90<br/>info@krebssliga-gr.ch<br/>www.krebssliga-gr.ch<br/>PK 70-1442-0</p>   | <p><b>9 Krebsliga Ostschweiz<br/>SG, AR, AI, GL</b><br/>Flurhofstrasse 7<br/>9000 St. Gallen<br/>Tel. 071 242 70 00<br/>info@krebssliga-ostschweiz.ch<br/>www.krebssliga-ostschweiz.ch<br/>PK 90-15390-1</p> |

#### 10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

#### 11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

#### 12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

#### 13 Lega ticinese

**contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

#### 14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
UBS 243-483205.01Y  
CCP UBS 80-2-2

#### 15 Ligue valaisanne contre le cancer

**Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

#### 16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

#### 17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

#### 18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

#### Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

#### Broschüren

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch/  
broschueren

#### Krebsforum

www.krebsforum.ch,  
das Internetforum  
der Krebsliga

#### Cancerline

www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 11–16 Uhr

#### Skype

krebstelefon.ch  
Mo–Fr 11–16 Uhr

#### Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181  
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)  
Mo–Fr 11–19 Uhr

#### Ihre Spende freut uns.

#### Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag  
9–19 Uhr

Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch

# Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.