



Mal Turnschuhe, mal Stiefel: Um die Füße nicht einseitig zu belasten, sollte man nicht jeden Tag die gleichen Schuhe tragen.

BILD: DPA-AVIS

GESUNDE FÜSSE

Kein Schuh für alle Tage

Wer jeden Tag dieselben Schuhe trägt, tut seinen Füßen keinen Gefallen. Denn Bänder, Knochen und Muskeln werden damit einseitig belastet. Am besten wechselt man das Schuhwerk daher regelmäßig, rät Thomas Schneider, leitender Orthopäde und Fußchirurg an der Gelenklinik Gundelfingen (Bayern). Ideal ist dabei, wenn die verschiedenen Schuhe unterschiedliche Absätze haben. Sogar hochhackige Modelle seien dann in Maßen erlaubt, erklärt der Experte. Gleiches gilt für Flip-Flops. Besser seien im Sommer aber Sandalen mit Fußbett. Passen sollten die Schuhe aber natürlich alle. Faustregel dabei: Vor den Zehen sollte etwa ein Daumen breit Platz sein. Haben die Füße nicht genug Spielraum, drohen ernste gesundheitliche Probleme wie anhaltende Nervenschmerzen oder sogenannte Schiefzehen. Zu viel Platz im Schuh ist aber auch nicht gesund – denn der Fuß rutscht dann beim Abrollen hin und her. Mögliche Folgen davon sind Verletzungen oder Fehlbildungen.

dpa-mag

KREBSTHERAPIE: Hilfe gegen Nebenwirkungen aus der Chinesischen Medizin

Chemo ohne Schrecken

Das Thema Chemotherapie ist für viele Patienten ein Wort des Schreckens und ein Anlass zu großen Ängsten. In den letzten Jahrzehnten hat die medizinische Forschung die Chemotherapien deutlich verbessert, und bei vielen Krebserkrankungen steigen die Überlebenschancen deutlich. Auch die Nebenwirkungsrate hat deutlich abgenommen.

Immer wieder hört man in Presse und öffentlichen Medien, dass viele Patienten die lebensrettenden Therapien nicht wahrnehmen. Sie entscheiden sich häufig für nichtkonventionelle Therapien und riskieren dabei Leib und Leben. Gleichzeitig boomt die Komplementärmedizin. Die Patienten suchen die Hilfe der sogenannten weichen Methoden der Heilkunst, weil sie eine sanfte Alternative zur harten Chemo finden möchten.

„Methoden aus der komplementären Medizin können den Krebspatienten helfen, die Nebenwirkungen der Therapie zu vermindern und deutlich zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.“

Wir sprachen über die Rolle der Akupunktur in der Krebstherapie mit Professor Dr. med. Johannes Greten, der an der Universität Porto den ersten wissenschaftlichen Masterstudiengang für TCM in Europa leitet. „Man kann mit Eindeutigkeit sagen, dass die Akupunktur alleine keine wirksame Therapie gegen Krebs ist,“ erklärt der Heidelberger Experte. „Wer die bewährte wissenschaftliche Krebstherapie durch alleinige Naturheilkunde ersetzen möchte, ist auf einem gefährlichen Irrweg. Allerdings können Methoden aus der komplementären Medizin den Krebspatienten helfen, die Nebenwirkungen der Therapie zu vermindern und deutlich zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.“ Für die meisten Patienten sind Unwohlsein, Übelkeit, Erbrechen und Abgeschlagenheit das Schlimmste. „Das Wort Chemotherapie



Prof. Dr. med. Johannes Greten ist Professor an der Universität Porto.

BILD: DGCTM

hat in der Öffentlichkeit noch einen schlechten Nachhall. Hinzu kommen unseriöse Angebote aus dem Internet, die den Patienten große Heilungschancen durch andere Methoden versprechen. Die Patienten reden sich dann häufig ein, dass Homöopathie, eine Diät oder andere Methoden allein die Chemotherapie ersetzen könnten. Man kann den Anteil der Patienten auf ungefähr 20 % schätzen, die aus diesem Grund zu spät, gar nicht oder ganz unvollständig zur Chemotherapie gehen.“ Seine Argumente sind einleuchtend: erst wenn wir den Patienten wirklich deutlicher die Nebenwirkungen nehmen, wird die Anzahl der Patienten, die aus Angst diese wertvolle Therapie ablehnen, geringer. Er beschäftigt sich deshalb seit Jahren damit, die Nebenwirkungen der Chemo zu vermindern und die positiven Wirkungen zu verstärken.

Wir sprachen mit Professor Greten über die Möglichkeiten, die heute schon existieren. Dabei erfuhren wir eine Reihe erstaunlicher Forschungsbefunde. „Von der ame-

rikanischen Gesundheitsbehörde FDA wird schon seit über 20 Jahren die Akupunktur als Mittel gegen Übelkeit bei der Chemotherapie empfohlen. Unsere Arbeitsgruppe hat diese Methode in der Praxis erprobt und in ein neues strukturiertes Therapieprogramm übersetzt, das fünf individuelle Behandlungskonzepte systematisch unterscheidet.“ Zunächst wurde die Therapie bei Patienten ohne Krebs angewandt, dann wurde sie auch zur Begleitung der Chemotherapie eingesetzt. Professor Greten weiter: „Es zeigte sich, dass in den meisten Fällen eine unmittelbare Wirkung eintritt. Nun müssen wissenschaftliche Studien durchgeführt werden, die diese ermutigenden Erfahrungen bestätigen.“

Besonders schlimm ist es, wenn wegen der Nebenwirkungen die Therapie regelrecht abgebrochen werden muss, etwa bei einem Mangel an weißen Blutkörperchen. Hier zeigte sich in experimentellen Studien, dass die Therapie mit den kleinen Nadeln messbare positive Wirkungen hat. Auch die sogenannte Polyneuropathie ist in diesem Zusammenhang zu nennen, die durch die Nervenschädigungen immer wieder zu Therapieabbrüchen führt. Hierzu, so Professor Greten, liegen ebenfalls bereits wissenschaftliche Studien und Daten vor, die die Wirksamkeit der Akupunktur belegen. Die Behandlungsformen wurden in Heidelberg entwickelt und u.a. an der Universität Hamburg erforscht. „Ich rate allen Patienten, offen mit ihren Krebsärzten über Ängste und Nebenwirkungen zu sprechen und, wo nötig, auch die Hilfe der Ärzte zu suchen, die die neuen Formen der Akupunktur bereits beherrschen.“ pr

Nähere Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin e.V.
Tel.: 06221-374546
www.dgctm.de



Haus der
Chinesischen
Medizin

Heidelberg-Rohrbach
Karlsruher Str. 12

Lehrpraxis der
Chinesischen Medizin
Deutsche Gesellschaft für
TCM e.V.

Heidelberg School of
Chinese Medicine

Arztpraxis
Prof. Dr. med. Greten und
Kollegen
Professor Universität Porto

Integrierte Behandlung mit Chinesischer Medizin

Das Beste aus zwei Welten

Wir behandeln mit Methoden,
die seit Jahrtausenden gewirkt haben.

Unser Ärzteteam ist von
8:00 – 20:00 Uhr für Sie da

Nur die gezielte Kombination beider Heilsysteme
erfüllt die Erwartungen an Sicherheit und Wirksamkeit.

Neues Kursprogramm: Schlankheits-Qigong und
Emotionales Selbstmanagement

Tel. 06221-998737-0 und 06221-374546



www.dgtcm.de