Heute in der Zeitung

Politik

Ausnahmezustand in Ägypten endet
Präsident Sisi hebt das seit 1967 geltende Sonderrecht formal auf – aber nicht wegen der Menschenrechte. **Seite 5**

Das Land schreibt Europa groß
Landtagspräsidentin Aras will die Zukunftskonferenz der EU bekannter machen und lädt zum Bürgerforum. **Seite 6**

Baden-Württemberg

Schopper blitzt mit Wünschen ab
Die Kultusministerin setzt bei den Etatberatungen nicht alle Wünsche nach zusätzlichen Lehrerstellen durch. **Seite 7**

Wissen

Die innere Uhr
Der Chronobiologe Achim Kramer erklärt, warum er die Zeitumstellung abschaffen würde. **Seite 8**

Wirtschaft

Offener Streit über Impfkampagne
Landessozialminister Manfred Lucha weist die Kritik der Betriebsärzte und Wirtschaftsverbände zurück. **Seite 9**

Bündnis für Arbeit bei Trumpf
Beim Ditzinger Maschinenbauer zählt künftig das Ergebnis und nicht die Anwesenheit am Arbeitsplatz. **Seite 11**

Aus aller Welt

Wie schädlich sind Lippenstifte?
Stiftung Warentest hat 17 Lippenstifte aller Preisklassen unter die Lupe genommen – und übt viel Kritik. **Seite 14**

Stuttgart

City soll weitgehend autofrei werden
Der Umbau der Stuttgarter City zur fast autofreien Zone ist im Gemeinderat überwiegend konsensfähig. **Seite 15**

Freibadsaison bis zum ersten Frost
Weil das Hallenbad gerade saniert wird, lässt die Stadt Sindelfingen ihr Freibad weiterhin geöffnet. **Seite 17**

Reportage

Heimatliebender Liedermacher
In Berlin wurde Stefan Waggershausen zum Star – doch sein Herz zog ihn zurück an den Bodensee. **Seite 22**

Kultur

Die Schmerzpunkte der Gegenwart
Antje Rávik Strubels „Blaue Frau“ verbindet das Trauma einer jungen Frau mit den Lebenslügen Europas. **Seite 24**

Sport

Raus aus dem Tiefschlaf
Hockey, wie hier beim HTC Stuttgarter Kickers, soll künftig vermehrt in den sozialen Medien auftauchen. **Seite 25**

Kommentar
Es ist schwierig für die Politik, die Menschen auf dem Weg zur Klimaneutralität mitzunehmen, so Eva Drews. **Seite 9**

Rubriken
Impressum **16**
Fernsehprogramm **20**
Familienanzeigen **21**

StZ digital

StZ Plus

Immer aktuell und früher informiert
Nutzen Sie mit der Webseite und dem digitalen Angebot die gesamte redaktionelle Vielfalt der StZ.
www.stuttgarter-zeitung.de/plus

Newsletter „Die StZ am Morgen“

Wichtige Themen auf einen Blick
Montags bis samstags stellen unsere Redakteure die besten Texte für Sie zusammen. **http://stzlinx.de/newsletter**

Soziale Netzwerke

Diskutieren Sie mit!
Facebook, Instagram, Youtube: Die StZ können Sie auf allen Kanälen abonnieren. **http://stzlinx.de/social**

Ihr Kontakt zur Stuttgarter Zeitung

Telefon
Zentrale und Redaktion ..... 0711 / 72 05 – 0
Anzeigen ..... 0711 / 72 05 – 21
Leserservice ..... 0711 / 72 05 – 61 61
Probe-Abonnement 080 00 14 14 14

Fax
Redaktion ..... 0711 / 72 05 - 12 34
Anzeigen ..... 01803 / 08 08 08*
Leserservice ..... 0711 / 72 05 - 61 62
*0 18 03: 0,09 Euro/Min., Preise aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 0,42 Euro/Min.

Online
www.stuttgarter-zeitung.de
www.stuttgarter-zeitung.de/digital
www.stuttgarter-zeitung.de/anzeigenbuchen

E-Mail
Redaktion ..... redaktion@stz.zgs.de
Anzeigen ..... anzeigen@stzw.zgs.de
Leserservice ..... service@stz.zgs.de

Redaktion Stuttgarter Zeitung, Postfach 10 60 32, 70049 Stuttgart
Leserservice Stuttgarter Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, Postfach 10 43 54, 70038 Stuttgart
Anzeigen Stuttgarter Zeitung Werbevermarktung GmbH, Postfach 10 44 26, 70039 Stuttgart
Chiffre Stuttgarter Zeitung Werbevermarktung GmbH, Postfach 10 44 27, 70039 Stuttgart

Tagesthema

Rosmarin gegen Erschöpfung

Viele vertrauen auf Heilmittel aus der Natur, um die Nebenwirkungen von Krebstherapien zu lindern. Das birgt Gefahren. An den Krebszentren der Unikliniken im Land sollen Patienten nun besser beraten werden.

Von Regine Warth

Wenn ihr das Medikament zur Chemotherapie verabreicht wird, kann Anna inzwischen die Uhr danach stellen, wann die Übelkeit beginnt und ihr Körper jeglicher Anstrengung nicht mehr gewachsen zu sein scheint. „Keine 24 Stunden später bin ich einfach superschlapp, kann kaum etwas essen und trinken“, schildert die 28-Jährige.

Vor etwas mehr als einem halben Jahr wurde bei der jungen Frau Brustkrebs festgestellt. Drei Zyklen der Hochdosis-Chemotherapie hat sie hinter sich gebracht, drei weitere werden noch folgen. Dass die Medikamente ihr physisch und seelisch so zusetzen würden, hat Anna nicht vermutet. „Es gab Zeiten, da habe ich mich schon gefragt, wie ich das körperlich durchstehen soll.“

Anna ist damit nicht allein: Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft leiden zwei Drittel der Krebspatienten unter therapiebedingten Nebenwirkungen. Häufig sind das Übelkeit und Erbrechen, aber auch Verstopfung, Sodbrennen, Schlafstörungen, Mundtrockenheit sowie Geschmacksstörungen und Schluckbeschwerden. Hinzu kommt auch eine chronische Erschöpfung, medizinisch Fatigue genannt.

Nahezu jeder zweite Krebspatient nutzt naturheilkundliche Angebote

Um die Beschwerden zu lindern, setzen Ärzte und Patienten immer öfter auf Verfahren aus der Naturheilkunde. In vielen Kliniken haben sich sogenannte naturheilkundliche Sprechstunden etabliert. Auch in Apotheken gibt es viele pflanzliche Präparate wie Aromatherapien oder Nahrungsergänzungsmittel rezeptfrei zu kaufen, die die Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie lindern sollen. Gleichzeitig bieten neben Ärzten und Pflegekräften auch Heilpraktiker ihre Unterstützung an.

Diese Angebote werden eifrig genutzt: Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft erhalten etwa 40 bis 50 Prozent aller Krebspatienten in Deutschland komplementäre oder naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten – oft aus dem Wunsch heraus, für ihr Befinden auch selbst etwas zu tun.

Wobei der Vorsatz „irgendetwas zu tun“ nicht unbedingt der richtige Weg ist, wie Experten der Uniklinik Tübingen warnen: „So existieren etwa Wechselwirkungen zwischen Chemotherapeutika und pflanzlichen Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln, die bislang wenig Berücksichtigung finden“, sagt Jan Valentini, der an der Uniklinik den Forschungsbereich Komplementäre und Integrative Medizin leitet. Auch sind viele naturheilkundliche Maßnahmen nicht sorgfältig genug auf Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit geprüft. Ein weiteres Problem: „Häufig sprechen Betroffene nicht mit ihren behandelnden Ärzten, wenn sie eine komplementäre Maßnahme anwenden.“

Die Tübinger Experten haben daher zusammen mit Partnereinrichtungen der Unikliniken Ulm, Heidelberg und Freiburg ein Programm entwickelt, um Krebspatienten an den Comprehensive Cancer Centern – den onkologischen Spitzenzentren der vier Unikliniken – besser zu informieren, welche medizinischen und pflegerischen Anwendungen sie durch die Therapie begleiten können.

Etwa zwei Drittel der Krebspatienten leiden unter therapiebedingten Nebenwirkungen wie Übelkeit, Schlafstörungen oder chronischer Erschöpfung. Foto: imago/Andia

Die Berater, bestehend aus einem Team aus Ärzten und Pflegeexperten, greifen dabei auf die unlängst veröffentlichte S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“ zurück. Darunter versteht man ein Nachschlagewerk, das es ermöglicht, häufige Patientenfragen zu naturheilkundlichen Methoden zu beantworten. „Für einige Methoden werden konkrete Empfehlungen ausgesprochen, von anderen Maßnahmen wird abgeraten“, sagt Valentini. Die Leitlinie informiert auch, wenn derzeit für bestimmte Substanzen oder Verfahren keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege vorliegen, um eine Empfehlung auszusprechen.

Gegen Appetitlosigkeit können pflanzliche Bitterstoffe helfen

Seit Februar dieses Jahres laufen die Beratungen im Forschungsprojekt „CCC-Integrativ“, welches vom Institut für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung unter der Leitung von Professor Stefanie Joos durchgeführt wird. Derzeit nehmen rund 1000 Patienten daran teil. „Jeder soll im Zeitraum von drei Monaten mindestens drei solcher Sitzungen erhalten, die auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind“, erklärt Joos. Um das Projekt wissenschaftlich zu begleiten, gibt es zudem eine Kontrollgruppe sowie Interviews. Das Projekt wird über drei Jahre mit rund 5,2 Millionen Euro vom Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses gefördert.

Auch Anna hat sich dort beraten lassen. Mit Naturheilkunde habe sie sich zuvor nie groß beschäftigt, erzählt sie. Anderseits war sie neugierig, ob man ihr damit helfen könnte. Alles wurde abgefragt: ihre Alltagsgewohnheiten, ihre Beschwerden und auch Therapie. „Dann hat man mit mir gemeinsam verschiedene Möglichkeiten besprochen“, sagt Anna. So wurde ihr geraten, sich mit Rosmarintinktur einzureiben, wenn die morgendlichen Kreislaufprobleme auftauchen. Gegen die Appetitlosigkeit wurden ihr pflanzliche Bitterstoffe empfohlen. Um den Schlafstörungen zu entgehen, helfe ein Lavendelbad.

Ein Versprechen, dass die Anwendungen helfen, gibt es nicht, sagt Birgit Kröger, die als Pflegeexpertin an dem Forschungsprojekt mitwirkt. Schulungsblätter informieren darüber, wie etwa Leberwickel angelegt oder Fußbäder durchgeführt werden sollen. Jeder Therapieschritt wird festgehalten und in einer Art Arztbrief an die Patienten verschickt. Allerdings müsse man Geduld mitbringen, sagt Kröger. Viele Verfahren entwickeln erst über mehrere Anwendungen hinweg ihre Wirkung.

Teils sind sie nicht für alle Patienten gleich gut geeignet: So gilt etwa die Akupressur als geeignetes Mittel, um der therapiebedingten Übelkeit zu entgehen. Dabei werden Reizpunkte in der Haut durch Fingerdruck stimuliert. Doch für Anna blieb dieses Verfahren aus der traditionellen Chinesischen Medizin ohne Wirkung: „Es hat mir nicht geholfen.“ Grundsätzlich findet die 28-Jährige es spannend, unterschiedliche traditionelle Heilverfahren auszuprobieren. „Man lernt dabei schnell, für sich und seinen Körper besser zu sorgen.“

PATIENTENTAG IN TÜBINGEN

Teilnahme Wer an Krebs erkrankt ist und Interesse an einer Beratung zu Komplementärer Medizin und Pflege hat, kann sich an einem der teilnehmenden Tumorzentren der Unikliniken Tübingen-Stuttgart, Heidelberg, Freiburg und Ulm melden. Mehr Informationen dazu im Netz: www.ccc-integrativ.de.

Patiententag An diesem Mittwoch, 27. Oktober, gibt es an der Uniklinik Tübingen einen Informationstag. Von 16.30 bis 18.30 Uhr erklären Experten aus Medizin und Pflege, welche Verfahren aus der Naturheilkunde eine Krebstherapie sinnvoll ergänzen können – und von welchen abzuraten ist. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mit diesen Zugangsdaten nehmen Sie an der Veranstaltung teil: https://zoom.us/j/92891352680; Kenncode: 12345. *wa*

Das hilft Patienten während der Therapie

Der Kampf gegen Krebs hinterlässt Spuren in Körper und Geist. Nach den Behandlungsleitlinien „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“ gibt es aber einiges, was Betroffene für sich tun können.

Von Regine Warth

Der Experte im weißen Kittel auf der einen Seite, der passive Patient auf der anderen. Dieses traditionelle Rollenverständnis hat allmählich ausgedient. Das mit dem englischen Begriff „Patient Empowerment“ bezeichnete neue Verständnis zielt darauf ab, die Rolle des Patienten und damit auch den Heilungsprozess durch Information und Mitwirkung zu verbessern – etwa in diesen Bereichen:

Bewegung Noch vor wenigen Jahren riet man Krebspatienten, sich während oder nach einer Therapie zu schonen. Doch Studien zeigen: Patienten, die während einer Chemotherapie unter ärztlicher Kontrolle trainierten, waren leistungsfähiger und litten langfristig weniger unter Nebenwirkungen als solche, die nicht trainierten. Ebenfalls als erwiesen gilt, dass Sport die Lebensqualität verbessert und Depressionen vorbeugen kann, die Krebspatienten oft befallen. Wichtig ist, nach Rücksprache mit dem Arzt zu starten.

Ernährung Ratgeber werben häufig mit einer Krebsdiät. Doch bislang gibt keine wissenschaftlichen Belege, nach der eine spezielle Ernährungsform eine Krebserkrankung heilen oder positiv beeinflussen kann. Beim sogenannten Krebsfasten ist die Beweislage ebenfalls noch unklar. Stattdessen wird in der Leitlinie Erkrankten zu einer ausgewogenen Mischkost geraten – mit wenig Fleisch und viel Obst und Gemüse.

Achtsamkeit Damit Patienten den Umgang mit der Krankheit und ihrem Körper wieder lernen können, gibt es in den Leitlinien positive Empfehlungen für Yoga, Tai-Chi und Qigong. Diese Bewegungsübungen können bei Depressionen, Stress sowie Ängsten helfen und die Lebensqualität verbessern. Ebenso durch Studien belegt sind Achtsamkeitsübungen wie die Mind-Body-Medizin, die bei Betroffenen die Selbstwirksamkeit fördert. Dies kann die Krebstherapie positiv begleiten. Auch bei Schlafstörungen und chronischer Erschöpfung werden diese Anwendungen empfohlen.