

Auf zu neuen Ufern - unser Blog vergrößert sich und sucht einen neuen Namen!



Heute ist für unseren Ernährungsblog „Der Mensch ist, was er isst!“ in zweierlei Hinsicht ein besonderer Tag:

- Prof. Dr. med. Volkmar Nüssler, Initiator dieses Blogs und geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums, feiert heute seinen Geburtstag. Wir möchten ihm an dieser Stelle ganz herzlich gratulieren!
- Der Ernährungsblog „Der Mensch ist, was er isst“ geht neue Wege: ab sofort möchten wir unsere Themenvielfalt erweitern. Beiträge zur Komplementärmedizin waren ja schon seit einiger Zeit mit Themen wie Selen, Vitamin D und zuletzt Johanniskraut bei uns vertreten. Von nun an wollen wir an dieser Stelle auch einige dieser Aspekte aus Sicht der Psychoonkologie und der Sportwissenschaft beleuchten. Natürlich braucht ein solcher Neuanfang auch einen neuen Namen. **Und hier sind Sie gefragt:** Angesichts der Erweiterung unserer Themen, die über den Bereich Ernährung hinausgehen werden, möchten wir Sie bitten, uns Vorschläge für unseren neuen Blog-Namen zuzusenden. Der beste Vorschlag für den neuen Blog, der sich mit allen Bereichen, die mit einer gesunden Lebensweise zur Vorbeugung, Therapie und Nachsorge bei Krebs beschäftigt, wird mit einer signierten Ausgabe des Buchs „[Stark gegen Krebs](#)“ prämiert.

Wir freuen uns über kreative Vorschläge an: tzmuenchen@med.uni-muenchen.de

Der Gang in den Wald – in jeder Hinsicht ein Gewinn

Gerade jetzt, da es endlich wieder wärmer geworden ist, gibt es nichts Schöneres, als im Schatten des Waldes zu spazieren und dem Blätterrauschen zuzuhören. Die Gründe sind vielfältig, aber in einem sind sich die TZM-Beratungsstellen und der Bewegungsexperte Prof. Dr. med. Schoenberg einig: ein Spaziergang durch den Wald verwöhnt Körper und Geist. Ein Plädoyer für den Wald:



Krebsberatungsstelle für Psychoonkologie und psychosoziale Fragestellungen

Wir möchten unsere Fürsprache für den Wald mit den Worten derjenigen beginnen, für die es gedacht ist – mit den Gedanken einer Patientin: „Man muss sich einlassen auf den Wald als sinnliches Erlebnis. Es lohnt sich immer. Viele Sinne werden angesprochen: Riechen, Sehen, Spüren, Hören. Jedes Mal ist etwas anders: das Licht, die Rinde der Bäume, der Duft, der Boden – mal trocken, mal gefroren, mal matschig. Die Ruhe und Stärke der wunderschönen Bäume überträgt sich auf den Spaziergänger. Jeder Baum sieht anders aus, jeder ist auf seine Art schön. Genau wie wir. [...] Und plötzlich dringt ein Lichtstrahl durch das Dickicht der Bäume und man denkt an Hoffnung, an Leichtigkeit, an Liebe.“

Die Diagnose einer Krebserkrankung bedeutet für nahezu alle Patienten eine tiefe Zäsur. Die Bewältigung krankheits- und therapiebedingter Belastungen ist eine schwierige Aufgabe, bei der die Patienten nachweislich von einer psychoonkologischen Betreuung profitieren [1]. Darüber hinaus ist ein Waldspaziergang eine sehr gute Möglichkeit, selbst etwas für seine innere Stärke zu tun. Trotz Wind und Wetter stehen die Bäume fest verankert im Boden und strahlen Stabilität und Ruhe aus. Sie vermitteln uns Zuversicht. Diese Zuversicht wiederum ist ein wichtiger Baustein für unsere Hoffnung. So kann durch einen Waldspaziergang die eigene Belastbarkeit wieder aufgebaut und das Gefühl von Hoffnung verstärkt

werden.



Beratungsstelle für Komplementärmedizin und Naturheilkunde

Sie wollen Ihr Immunsystem auf natürliche Weise stärken? Dann nehmen Sie ein „Waldbad“: durch das Einatmen von Terpenen, Botenstoffen, mit denen Pflanzen untereinander kommunizieren, werden in Ihrem Körper erwiesenermaßen vermehrt Immunzellen gebildet, die Sie vor Keimen schützen. Im Wald werden jedoch auch sogenannte „Anti-Krebs-Eiweiße“ aktiviert, die einen Schutz vor Krebs darstellen. Beide Effekte sind sogar bis zu sieben Tage nach einem ausgedehnten Waldaufenthalt messbar [2]. Vereinen Sie also bei einem ausgedehnten Waldspaziergang das Gefühl der Zuversicht und Hoffnung mit einem „Boost“ Ihres Immunsystems.

Beratungsstelle für Ernährung



Auch kulinarisch hat der Wald einiges zu bieten: Im Frühling schenkt er uns Bärlauch, Löwenzahn und junge Brennnesselblätter, die mit ihren Bitterstoffen eine positive Wirkung auf das Verdauungssystem und den Stoffwechsel haben (siehe auch unser Beitrag über [„Bitterstoffe“](#)). Im Sommer schenkt uns der Wald Blaubeeren, Himbeeren und Brombeeren; auch Hagebutten und Sanddorn findet man. Während der Verzehr von Beeren unter anderem das Darmkrebsrisiko senken kann und einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora besitzt, wie epidemiologische Studien nachweisen [3], wird über die Hagebutte als Begleittherapie bei

Tumorerkrankungen noch diskutiert (lesen Sie bitte hierzu den Beitrag über [„Hagebutten“](#)). Ob Beeren, Hagebutte oder Sanddorn, sie alle haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, das unser Immunsystem perfekt unterstützt.

Zusätzlich zu den schmackhaften Gaben bringt ein Spaziergang im Wald auch unseren Stoffwechsel in Schwung. Gerade Patienten, die während der Erkrankung bzw. Therapie an Appetitlosigkeit leiden, profitieren daher doppelt vom Gang in den Wald.

Bewegungsexperte Prof. Dr. med. Schoenberg

Es existiert eine Vielzahl guter Studien, die aufzeigen, dass moderate Bewegung einen erstaunlich positiven Effekt auf die Prognose vieler Krebserkrankungen und die Lebensqualität nach der Diagnosestellung hat [4][5][6][7]. Man spricht in diesem Kontext von „Bewegungstherapie“ oder von Bewegung als „Medikament“, das leider häufig unterdosiert wird. So können beispielsweise Nebenwirkungen der Tumorthherapie wie Übelkeit und Erschöpfungszustände (sogenanntes Tumorbedingtes Fatigue-Syndrom) durch körperliche Aktivität nachweislich reduziert werden [8][9]. Jeder Patient kann selbst, wenn er im Rahmen seiner Möglichkeiten aktiv wird, auf den Krankheitsverlauf Einfluss nehmen. Und gerade der Wald schafft hier eine besonders motivierende Umgebung für aktive Erholung [10].



Das TZM-Team *Dr. Carola Riedner,*

Wolfgang Doerfler,

Nina-Maria Weber,

Prof. Schoenberg,

*Petra Winter,
Krebsberatungsstelle*

*Beratungsstelle für
Komplementärmedizin
und Naturheilkunde*

*Eva Kerschbaum,
Beratungsstelle für
Ernährung*

*Bewegungsexperte
Facharzt für Chirurgie*

Quellen:

- [1] H. Faller et al. „Effects of psycho-oncologic interventions on emotional distress and quality of life in adult patients with cancer: Systematic review and meta-analysis“ *J Clin Oncol.*, Feb 2013, 31(6) pp. 782-93.
- [2] Q. Li et al. „A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects“ *J Biol Regul Homeost Agents*, Jan-Mar 2008, 22(1) pp. 45-55.
- [3] E. Brown et al. „In Vitro and in Vivo Models of Colorectal Cancer: Antigenotoxic Activity of Berries“ *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2014, 62 (18), pp. 3852-3.
- [4] SC. Moore et al. „Association of Leisure-Time Physical Activity with Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults“, *JAMA Intern Med.*, Jun 2016, 176 (6), pp. 816-25.
- [5] CN. Holick et al.: Physical activity and survival after diagnosis of invasive breast cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2008, 17 (2) 379-86.
- [6] JA. Meyerhardt et al. Impact of physical activity on cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer: findings from CALGB 89803, *J Clin Oncol* 2006, Vol. 24, Nr.22, 3535-41.
- [7] KS. Courneya et al. Effects of aerobic and resistance exercise in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial, *J Clin Oncol*, 2007, Vol 25 Nr.28, 4396-404.
- [8] Mustian et al.: Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue: A Meta-analysis, *JAMA Oncol.* 2017, 3(7):961-968.
- [9] Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege: Aktiv auch während der Krebstherapie www.aktiv-gegen-krebs.bayern.de ; abgerufen am 18.04.2018.
- [10] Health Council of the Netherlands and Dutch Advisory Council for Research on Spatial Planning, Nature and the Environment. Nature and Health. The influence of nature on social, psychological and physical well-being. The Hague: Health Council of the Netherlands and RMNO, 2004; publication no. 2004/09E; RMNO publication nr A02ae.
-