

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL WÄHREND DER KREBSTHERAPIE



WAS HILFT UND WAS KANN SCHADEN?

Einfach
erklärt und
wissenschaftlich
geprüft



VORWORT



Foto: UKWNL_SchoberArts

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine Krebsdiagnose wirft viele Fragen auf. Neben der medizinischen Therapie entsteht oft der Wunsch, selbst aktiv etwas zum Heilungsprozess beizutragen. In meinen Gesprächen als internistische Onkologin erlebe ich täglich, wie groß das Interesse an Vitaminen, pflanzlichen Präparaten oder sogenannten „Immunsystem-Boostern“ ist.

Das ist gut nachvollziehbar. Der Wunsch, den eigenen Körper zu unterstützen, ist sehr menschlich. Gleichzeitig ist es wichtig zu wissen: Nicht alles, was natürlich klingt oder frei verkäuflich ist, ist automatisch sinnvoll – oder harmlos.

Während einer Krebstherapie greifen Chemotherapie, Immuntherapie, Antikörpertherapie oder Strahlentherapie gezielt in komplexe biologische Pro-

zesse ein. Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können diese Prozesse beeinflussen – manchmal ohne, dass es beabsichtigt ist.

Manche Präparate sind in bestimmten Situationen hilfreich, andere zeigen keinen Nutzen, und einige können die Wirksamkeit der Therapie beeinträchtigen oder Nebenwirkungen verstärken.

Wissenschaftliche Fachgesellschaften wie die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) oder die European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) empfehlen daher eine klare und individuelle ärztliche Beurteilung, bevor Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen,

- verlässliche von ungesicherten Informationen zu unterscheiden,
- Risiken besser einschätzen zu können,
- und gemeinsam mit Ihrem onkologischen Behandlungsteam gute Entscheidungen zu treffen.

Mir ist besonders wichtig, dass Sie sich mit Ihren Fragen ernst genommen fühlen. Bitte sprechen Sie offen an, wenn Sie ein Präparat einnehmen oder darüber nachdenken. Es geht nicht darum, etwas „zu verbieten“, sondern darum, Ihre Therapie so sicher und wirksam wie möglich zu gestalten.

Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, psychosoziale Unterstützung und eine enge Begleitung durch Ihr onkologisches Behandlungsteam sind die wichtigsten Bausteine Ihrer Behandlung.

Nahrungsergänzungsmittel können in bestimmten Situationen sinnvoll sein – aber sie ersetzen keine wirksame Krebstherapie.

Ich wünsche Ihnen, dass diese Broschüre Ihnen Orientierung gibt und Sie in Ihrer Behandlung stärkt.

Mit herzlichen Grüßen

OÄ Dr. Mira Sofie Witek

Klinische Abteilung für Innere Medizin III,
Hämatologie und Internistische Onkologie,
Universitätsklinikum Wiener Neustadt



So nutzen Sie diese Broschüre:

Damit Ihnen das Einordnen der unterschiedlichen Nahrungsergänzungsmittel leichter fällt, finden Sie auf den folgenden Seiten diese Symbole:



Gut belegt

Die Wirksamkeit ist in bestimmten Situationen nachgewiesen. Anwendung nur bei klarer medizinischer Indikation.



Kann helfen

Es gibt Hinweise auf einen möglichen Nutzen. Bitte individuell mit Ihrem Behandlungsteam besprechen.



Vorsicht

Die Datenlage ist unklar oder es bestehen mögliche Risiken. Nur nach ausdrücklicher Zustimmung Ihres Behandlungsteams einsetzen.



Nicht empfohlen

Kein nachgewiesener Nutzen, mögliche schädliche Wirkungen. Bitte nicht verwenden.

Wichtiger Hinweis:

Diese Broschüre bietet eine Orientierung und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung. Bitte besprechen Sie alle Nahrungsergänzungsmittel immer mit Ihrem onkologischen Behandlungsteam.

WAS SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Nahrungsergänzungsmittel enthalten Vitamine, Mineralstoffe oder Pflanzenstoffe in Form von Kapseln, Tabletten, Tropfen oder Pulvern. Sie sind frei verkäuflich und wirken oft harmlos – unterliegen jedoch nicht denselben strengen Zulassungs- und Wirksamkeitsprüfungen wie Arzneimittel.

Vor allem im Internet kursieren viele Behauptungen darüber, was bei Krebs helfen soll. Vieles davon ist **nicht belegt**, manche Produkte können sogar Risiken bergen.

Deshalb gelten folgende Grundprinzipien für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln während der Krebstherapie:

1. Weniger ist oft mehr.

Die meisten Menschen benötigen während der Krebstherapie **keine** Nahrungsergänzung, wenn sie ausreichend essen können.

2. Nur bei nachgewiesenem Mangel ergänzen.

Vitamine und Mineralstoffe sollten in der Regel nur dann zusätzlich eingenommen werden, wenn ein

Mangel im Blut festgestellt wurde und Ihr onkologisches Behandlungsteam dies empfiehlt.

3. „Natürlich“ bedeutet nicht automatisch „ungefährlich“.

Pflanzliche Mittel können die Wirkung von Krebsmedikamenten beeinflussen, Nebenwirkungen verstärken oder Organe belasten.

4. Keine eigenständige Einnahme hochdosierter Präparate.

Hohe Dosen von Vitaminen, Antioxidantien oder Pflanzenstoffen können schaden und die Wirksamkeit der Therapie beeinträchtigen.

5. Informieren Sie immer Ihr onkologisches Behandlungsteam

Teilen Sie Ihrem onkologischen Team und Ihrer Apotheke **alle** Präparate mit, die Sie einnehmen – auch Tees, Pulver, Tropfen und Produkte aus dem Internet.



Foto: iStock © VorDa



VITAMINE UND SPURENELEMENTE

Was sagt die Wissenschaft?

Vitamine und Spurenelemente sind lebenswichtige Stoffe. In vielen Fällen kann der Bedarf jedoch über eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden.

Eine „vorsorgliche“ Einnahme ohne Mangel ist in der Regel **nicht notwendig** und bringt nach aktuellem Wissensstand **keinen gesicherten Vorteil**. In hohen Dosen können manche Vitamine sogar unerwünschte Wirkungen haben.

Wann kann eine Ergänzung hilfreich sein?

- **Vitamin D** → bei bestätigtem Mangel ✓✓
- **Vitamin B12** → bei Mangel, z. B. nach Magen-/Darmoperationen, bei veganer/vegetarischer Ernährung ✓✓
- **Eisen** → bei klar diagnostiziertem Eisenmangel ✓⚠
- **Zink** → bei Mangel ✓

Alle Ergänzungen erfordern eine ärztliche Beurteilung und regelmäßige Kontrolle.

Wann ist Vorsicht geboten?

Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E oder Selen sind Schutzstoffe, die Zellen vor freien Radikalen bewahren. Freie Radikale sind schädliche Stoffe, die durch Stoffwechselprozesse, UV-Strahlung, Stress oder Rauchen entstehen. Hochdosierte Antioxidantien werden häufig als „Zellschutz“ beworben. Sie stecken vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Nüssen oder Tee und sind in normalen Mengen völlig unbedenklich.

Problematisch wird es jedoch bei hochdosierten Präparaten, der Kombination mehrerer Antioxidantien in großen Mengen oder Infusionen mit sehr hohen Vitamin-C-Dosen. Denn

diese können während einer Chemo- oder Strahlentherapie die Behandlung möglicherweise abschwächen.

Empfehlung:

❌ **Hochdosierte Antioxidantien sind während der Therapie ohne klare ärztliche Indikation nicht zu empfehlen.** Nehmen Sie keine hochdosierten Vitaminpräparate eigenständig ein. Bei nachgewiesenem Selen-Mangel kann in Einzelfällen (z.B. Bestrahlungstherapie bei HNO-Tumoren) eine Therapie erwogen werden.

Mythen & Fakten

„Wenn etwas nicht hilft, schadet es wenigstens nicht.“ Das stimmt nicht. Einige Präparate können Krebstherapien deutlich beeinflussen.

„Vitamine sind immer gesund.“ Stimmt nicht. Zu hohe Dosen können schaden.

„Wer krank ist, braucht automatisch extra Vitamine.“ Entscheidend ist, ob ein Mangel besteht und was Ihre Ärztin oder Ihr Arzt empfiehlt.

„Pflanzlich ist automatisch sicher.“ Viele Pflanzen können Medikamente beeinflussen oder hohe Wirkstoffmengen enthalten.

„Was frei verkauft wird, ist ungefährlich.“ Auch rezeptfreie Präparate können stark dosiert oder wechselwirkend sein.

„Natürliche Mittel können Krebstherapien ersetzen.“ Dafür gibt es keinerlei wissenschaftliche Belege.



PROBIOTIKA & „IMMUNSYSTEM-BOOSTER“

Was sagt die Wissenschaft?

Probiotika sind **lebende Mikroorganismen**, z. B. **bestimmte Bakterien**, die den Darm unterstützen können und in bestimmten Situationen hilfreich sein können. Ihr Einsatz ist jedoch sehr abhängig von Ihrer persönlichen Behandlungssituation.

„Immunsystem-Booster“ in Form von Mischpräparaten aus Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzstoffen haben **keinen nachgewiesenen Nutzen** für die Krebstherapie und sind oft hochdosiert zusammengesetzt.

Wann können Probiotika helfen?

- Bei **Durchfällen im Rahmen einer Chemo- oder Strahlentherapie**, wenn ein **geeigneter, geprüfter Bakterienstamm** verwendet wird ✓
 - Nach Empfehlung durch Ihr onkologisches Behandlungsteam oder Ihre Ernährungsberatung
- Wichtig:** Nicht jedes Probiotikum wirkt gleich. Der Nutzen hängt **vom genauen Stamm**, der **Dosierung** und Ihrer **Situation** ab.

Wann ist Vorsicht geboten?

Bei einem **geschwächten Immunsystem** – etwa bei Neutropenie – können Probiotika im Ausnahmefall Infektionen auslösen.

Daher gilt:

- Bei Neutropenie oder erheblich reduzierten Abwehrkräften
→ **⚠ Vorsicht**
- Nur nach ausdrücklicher ärztlicher Freigabe einnehmen

Keine Experimente mit Produkten aus dem Internet oder nicht-deklarierten Mischpräparaten „**Immunsystem-Booster**“: **Warum Zurückhaltung wichtig ist** ❌

Mischpräparate, die das Immunsystem „stärken“ sollen, enthalten häufig sehr hohe Dosierungen oder zahlreiche Pflanzenstoffe.

Seien Sie bei allen Produkten mit großen Heilsversprechen **besonders kritisch**.

Fragen Sie Ihr onkologisches Behandlungsteam oder Ihre Apotheke, bevor Sie solche Präparate einnehmen.

Im Zweifel gelten sie eher als **⚠ unsicher** oder **❌ nicht empfohlen**, solange Zusammensetzung und Wechselwirkungen unklar sind.

Aktuell gibt es **keine belastbaren wissenschaftlichen Belege**, dass solche Produkte den Verlauf einer Krebserkrankung verbessern oder Rückfälle verhindern. Einige können sogar Wechselwirkungen mit Therapien verursachen.

Empfehlung:

❌ „Immunsystem-Booster“ sind ohne klare medizinische Beurteilung nicht empfohlen.

Verwenden Sie nur Produkte, die Ihr Behandlungsteam ausdrücklich freigegeben hat.

Wichtig



Foto: iStock ©bymuradentiz

PFLANZLICHE MITTEL

Was sagt die Wissenschaft?

Pflanzliche Präparate wirken oft „natürlich“, können aber starke pharmakologische Effekte haben. Manche können Beschwerden lindern, andere sind unsicher oder sogar ungeeignet, weil sie die Wirkung von Krebsmedikamenten beeinflussen.

Pflanzliche Präparate im Überblick

Präparate, die in bestimmten Situationen helfen können ✓

Diese Produkte können einzelne Beschwerden lindern, ersetzen aber keine medizinische Behandlung.

- **Ingwer** ✓

Kann Übelkeit und Erbrechen im Rahmen einer Chemotherapie verringern. ⚠ Vorsicht bei Blutverdünnern, da Ingwer den Blutfluss anregt. Außerdem kann zu viel Ingwer die Magenschleimhaut reizen. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem onkologischen Behandlungsteam.

- **Cannabinoide** ✓

Können Appetit, Schlaf und Schmerzen positiv beeinflussen. Eine Therapie kann bei nicht ausreichender Wirkung der Standardmedikation in Erwägung gezogen werden. Nur unter ärztlicher Begleitung, sie unterliegen dem Suchtmittelgesetz und sind daher großteils rezeptpflichtig. In höheren Dosierungen können auch Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln auftreten.



Pflanzenstoffe mit unklarer Datenlage oder Risiken ⚠️

Diese Pflanzenstoffe können das Immunsystem, die Blutgerinnung oder den Hormonhaushalt beeinflussen oder mit Medikamenten interagieren.

- **Kurkuma / Curcumin (hochdosiert) ⚠️**

In hohen Dosen sind Blutungsrisiken und Interaktionen mit Medikamenten möglich. Kurkuma als Gewürz in normalen Speisemengen gilt dagegen als unbedenklich.

- **Ginseng ⚠️**

Kann die Blutgerinnung beeinflussen; Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamenten sind möglich. Es gibt Hinweise auf eine mögliche Verbesserung tumorassoziierter Fatigue.

- **Ginkgo ⚠️**

Kann die Blutungsneigung erhöhen und mit anderen Medikamenten interagieren, besonders mit Blutverdünnern.

- **Echinacea ⚠️**

Wirkt auf das Immunsystem. Bei immunsupprimierten Patient:innen oder bei bestehender Allergieneigung ist Vorsicht geboten.



- **Mariendistel (Silymarin) ⚠**
Ein klarer Nutzen bei Krebs ist nicht belegt; mögliche Interaktionen mit Krebstherapien sind nicht abschließend geklärt.
- **Rotklee / Isoflavone ⚠**
Enthält Phytoöstrogene. Bei hormonabhängigen Tumoren (z. B. bestimmten Brust- oder gynäkologischen Tumoren) kann dies problematisch sein.
- **Salbei-Extrakte / ätherisches Salbeiöl in hoher Dosierung ⚠**

Salbei enthält Thujon, das in hohen Dosen toxisch wirkt. Es kann den Blutzucker und den Blutdruck beeinflussen und zu Krämpfen und Herzrasen führen. Kleine Mengen als Küchengewürz oder die Einnahme als Tee gelten als unbedenklich.

- **Granatapfel-Extrakte ⚠**
Es gibt Hinweise auf mögliche Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten. Granatapfelsaft kann während einer laufenden Therapie nur nach Rücksprache empfohlen werden.



Foto: iStock © Salljcolours



Präparate, die während der Krebstherapie nicht empfohlen sind ❌

Diese Mittel zeigen keinen gesicherten Nutzen oder können die Wirkung von Krebsmedikamenten beeinträchtigen bzw. Nebenwirkungen verstärken:

- **Johanniskraut** ❌
Kann den Abbau vieler Medikamente stark beschleunigen und dadurch deren Wirkung abschwächen – auch von Krebsmedikamenten.
- **Grapefruit und Bitterorange** ❌
Können den Wirkspiegel bestimmter Medikamente erhöhen. Die Folge können stärkere Nebenwirkungen sein. Das betrifft Medikamente, die über bestimmte Leberenzyme abgebaut werden.
- **Grüner Tee-Extrakte** ❌
Bestimmte Inhaltsstoffe (EGCG) können die Wirkung von onkologischen Medikamenten beeinträchtigen.
- **Bittere Aprikosenkerne / Bittermandel / Amydalin / „Vitamin B17“ Laetrile** ❌
Enthalten Substanzen, aus denen im Körper Blausäure freigesetzt werden kann. Es besteht Vergiftungsgefahr, ein Nutzen gegen Krebs ist nicht belegt.
- **Kava (Rauschpfeffer)** ❌
Kann die Leber schädigen und mit Medikamenten interagieren.
- **Kolloidales Silber** ❌
Es gibt keinen nachgewiesenen Nutzen. Silber kann sich im Körper ablagern und etwa zu dauerhaften Verfärbungen der Haut und anderen Problemen führen.



Foto: iStock © Sanjiv09

SONDERFALL: MISTELPRÄPARATE ⚠️ ✓

Mistelpräparate werden in der komplementären Krebsbehandlung eingesetzt, meist in Form von Injektionen. Sie sind **keine Nahrungsergänzungsmittel**, sondern gehören zu den **anthroposophischen Arzneimitteln**.

Was sagt die Wissenschaft?

Studien zeigen **keinen gesicherten Einfluss auf den Tumorverlauf oder die Heilung**. Es gibt jedoch Hinweise, dass Mistelpräparate bei manchen Patient:innen das **allgemeine Wohlbefinden, Fatigue**, oder therapiebedingte Beschwerden positiv beeinflussen können.

Wann kann eine Anwendung erwogen werden? ✓

- Zur **symptomatischen Unterstützung**, z. B. bei Erschöpfung oder zur Verbesserung der Lebensqualität
- **Nur ergänzend**, nicht als Ersatz einer wirksamen Krebstherapie
- Ausschließlich nach **ärztlicher Verordnung und Begleitung**

Wann ist Vorsicht geboten? ⚠️

- Bei **Autoimmunerkrankungen**
- Bei **Fieber**, akuten Infektionen oder entzündlichen Reaktionen
- Bei gleichzeitiger **Immuntherapie** (potenzielle Wechselwirkungen)
- Bei **lokalen Reaktionen** an der Injektionsstelle

Empfehlung:

- ⚠️ **Mistelpräparate sollten nicht routinemäßig eingesetzt werden.**
- Eine Anwendung ist nur nach individueller ärztlicher Abwägung sinnvoll.
- Bitte informieren Sie Ihr onkologisches Behandlungsteam immer über eine laufende oder geplante Misteltherapie.

Was sind anthroposophische Arzneimittel?

Anthroposophische Arzneimittel sind ärztlich verordnete Arzneimittel aus der Komplementärmedizin.

Komplementärmedizin umfasst ergänzende Behandlungsansätze, die zusätzlich zur konventionellen Krebstherapie eingesetzt werden, um Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu unterstützen.

Viele basieren auf pflanzlichen oder mineralischen Substanzen und werden ärztlich begleitet eingesetzt.

Sie ersetzen keine wirksame Krebstherapie.



SICHERHEIT & CHECKLISTE

Wie Sie sinnvoll mit Nahrungsergänzungsmitteln während Ihrer Krebstherapie umgehen

Am wichtigsten ist, dass Sie immer den Überblick über alle Präparate behalten, die Sie einnehmen. So kann Ihr Behandlungsteam einschätzen, welche Präparate hilfreich sein könnten und wo mögliche Risiken bestehen.

Achten Sie darauf:

- **Listen Sie alle Präparate auf.**
Notieren Sie Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Produkte, Tees und Tropfen.
- **Informieren Sie Ihr Behandlungsteam immer über neue Präparate, die Sie einnehmen.**
Auch bei frei verkäuflichen Produkten oder neuen „gesunden“ Pulvern.
- **Halten Sie bei neuen Beschwerden Rücksprache.** Besonders bei Fieber, Blutungen, Schwindel, starkem Durchfall oder ungewöhnlichen Hautreaktionen.

- **Achten Sie vor Operationen auf Blutungsrisiken.** Einige pflanzliche Stoffe (z. B. Ginkgo, Ginseng, hochdosiertes Vitamin E, Kurkuma hochdosiert) sollten rechtzeitig pausiert werden – das entscheidet Ihr Behandlungsteam.

Produkte aus dem Internet besonders kritisch prüfen

Online angebotene Präparate sind oft nicht klar gekennzeichnet, überdosiert oder enthalten Stoffe, die in der EU nicht zugelassen sind.

Achten Sie besonders auf Warnsignale:

- Sehr hohe Dosierungen oder „Megadosen“
- Versprechen wie „entgiftet“, „heilt Krebs“, „stärkt das Immunsystem“
- Unbekannte Marken oder fehlende Qualitätsnachweise
- Produkte, die nicht auf Deutsch oder ohne Zutatenliste / Inhaltsangaben verkauft werden

Im Zweifel gilt:
**lieber nicht einnehmen und
vorher nachfragen.**

Checkliste für Ihr Arztgespräch

Diese Punkte helfen Ihnen und Ihrem onkologischen Behandlungsteam, gemeinsam gute Entscheidungen für Ihre Therapie zu treffen:

- ☐ Liste aller Präparate mit Namen, Dosierung und Einnahmegrund
- ☐ Fotos der Verpackungen oder Etiketten
- ☐ Notizen zu neuen Beschwerden: Wann sind sie aufgetreten? Wie stark?
- ☐ Fragen vorbereiten, z. B.:

„Kann dieses Präparat meine Therapie beeinflussen?“

„Gibt es sichere Alternativen?“ Nicht-medikamentöse Maßnahmen wie Bewegung, Entspannungstechniken, Akupunktur, Akupressur, etc. können förderlich sein !



Foto: iStock © Miljan Zivkovic

Notizen fürs Arztgespräch

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: AstraZeneca Österreich GmbH; Rechte Wienzeile 223,
Tür 1601, 1120 Wien; Umsetzung: Einfach Gesund Media e.U., Mag. Magdalena Sander
Grafik: Layout & AD: Sabine Mann Design; Druck: HH Global, Mergenthalerallee 79-81 Frankfurt D-65760;
Coverfoto: iStock ©FatCamera



Quellen

- S3 Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patient:innen, Version 2.0 (2024), AWMF Nr. 032 055OL, Lang /Kurzfassung.
- ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients (2017), Clinical Nutrition.
- ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer (2021), Clinical Nutrition.
- SIO–ASCO Clinical Practice Guidelines zu integrativen Verfahren bei Angst/Depression bzw. Schmerz (2023) als Rahmen für evidenzbasierte Integrativmaßnahmen.
- Overview/Umbrella Review: Probiotics for chemotherapy /radiotherapy related diarrhoea (2023), British Journal of Nutrition.
- EMA Public Statement: Risk of drug interactions with Hypericum perforatum (St John's Wort).
- FDA Consumer Information: Grapefruit Juice and Some Drugs Don't Mix; plus Übersichtsartikel zu Grapefruit–Arznei Interaktionen.
- Mechanistische/präklinische Evidenz zu EGCG–Bortezomib Antagonismus.
- Laetrile/Amygdalin: Übersichtsartikel/PMC und EFSA Bewertung zu Cyanidrisiko von Aprikosenkernen.
- Perioperative Sicherheit/Blutungsrisiken für Ginkgo, Ginseng, hochdosiertes Vitamin E, Curcumin und ggf. Fischöl: aktuelle anästhesiologische Fachinformationen oder Fachgesellschaftsempfehlungen.
- Evidenz/Behördenhinweise zu Kava Hepatotoxizität und kolloidalem Silber/Argyrie für klare „nicht empfohlen“-Einstufungen.
- Rechtliche Grundlagen für Kennzeichnung/Health Claims im EU Raum sowie nationale Verbraucherinformationen (z. B. AGES) zum Onlinekauf.
- Kienle GS et al., Mistletoe in cancer care: systematic reviews, Integrative Cancer Therapies, 2003.

Foto: iStock ©Esenen

Im Auftrag von AstraZeneca GmbH Österreich & Daiichi-Sankyo Österreich GmbH



AT/ADC/05/26/0003 AT-16976 06/2026