«Brothers in Arms»
Haben Dire Straits die Popmusik gekillt?
Eine Analyse — 49

Stalking
Opfer wie Jennifer Aniston wehren sich
Hollywood — 50

Weisses T-Shirt
Fein durchlöchert oder edel infantil
Der Klassiker — 51

Ernährung ist ein wichtiges Thema in der Onkologie. Zahlreiche Influencer empfehlen jedoch radikale «Krebsdiäten», die kontra-produktiv wirken können.

Symbolfoto: Imago/ Westend61

Sie posten Ratschläge gegen Krebs und riskieren das Leben ihrer Follower

Gesundheitsinfluencer ersetzen Mediziner Nach einer schweren Diagnose verlieren viele den Halt und fühlen sich von Ärzten oft zu wenig aufgefangen. Dieses Vakuum füllen zunehmend Influencer. Das kann gefährlich werden.

Denise Jeitziner

Am frühen Abend des 30. November 2012 endete das Leben, das Jasmin von Wartburg bis dahin kannte. Die 26-jährige Primarlehrerin hatte gerade die Diagnose Brustkrebs erhalten. Fast ein Jahr nachdem ihr damaliger Freund einen Knoten in ihrer Brust entdeckt hatte. «Aber niemand wollte auf mich hören.» Verschiedene Ärzte hätten den Knoten heruntergespielt, sie sei zu jung, das sei bestimmt kein bösartiger Tumor. «Ich musste elf Monate dafür kämpfen, dass ich eine Biopsie bekomme.»

Und dann die Gewissheit: Der vermeintlich harmlose Knoten ist ein besonders aggressiver Brustkrebs, schwer behandelbar und mit hoher Neigung zu Metastasen. Kurz darauf wird Jasmin von Wartburg operiert, es folgen mehrere Chemozyklen und Bestrahlungen – immer begleitet von der grossen Angst, das alles nicht zu überleben. Drei Jahre später werden der Glarnerin beide Brüste abgenommen, sie ist offiziell in Remission, aber zahlreiche Beschwerden bleiben: chronische Fatigue, Gastritis, Haarausfall, Herzrasen, Schwindelanfälle und vieles mehr. «Zum Glück gab es während meiner akuten Krebstherapie noch nicht so viele alternative Angebote, die mich hätten verunsichern können», erzählt die heute 39-jährige Ernährungsberaterin und Influencerin. «Ich weiss nicht, ob ich dann noch hier wäre.»

Ein Stethoskop um den Hals signalisiert Fachwissen

Damit meint Jasmin von Wartburg auch die zahlreichen Laien, die in sozialen Medien über Krankheiten reden und Gesundheitstipps teilen. Sie werden Health-Influencer, Medfluencer oder Gesundheitsinfluencer genannt. Da sind einerseits jene, die gern ein Stethoskop um den Hals tragen, um zu demonstrieren: Schaut her, ich bin vertrauenswürdig. Viele nennen sich «Doc» oder «Doktor», selbst wenn sie erst seit wenigen Semestern Medizin studieren.

Und dann sind die auffallend empathischen Influencer, die oft diesen Glow im Gesicht haben, wenn sie ihre «Krankheitsreise» teilen. Sie sind zwar nicht vom Fach, können jedoch mitfühlen, vielleicht mehr als viele Ärztinnen und Ärzte, die schwere Krankheiten nur aus der Theorie kennen. Und ihre alternativen Lösungen – Meditationen, «Krebsdiäten», Atemtherapien, Energiearbeit – tönen oftmals attraktiver als jene der konventionellen Medizin mit ihren operativen Eingriffen, Chemo-, Strahlen- und Immuntherapien. Damit erreichen sie ein wachsendes Publikum.

Allein in der Schweiz erhalten jährlich schätzungsweise insgesamt 19'100 Frauen und 22'600 Männer neu eine Krebsdiagnose, und es werden immer mehr. Gerade auch jüngere Menschen erkranken zunehmend daran. «Krebs ist immer ein Schock, der sich für viele wie ein kompletter Kontrollverlust anfühlt», erklärt Carla Stäubli, Fachberaterin bei Krebsinfo, dem Informations- und Beratungsdienst der Krebsliga Schweiz. Vor allem die ungewisse Zeit zwischen Diagnose und Beginn der Behandlung sei ganz schwer auszuhalten. «In dieser Phase wollen viele Betroffene und auch Angehörige wissen, was sie selbst gegen den Krebs tun können.»

Genau bei dieser Selbstwirksamkeit setzen Gesundheitsinfluencer an. Sie füllen das Vakuum und die Überforderung, die viele nach einer schweren Diagnose erleben. «Es war krass. Von heute auf morgen ist man in einem Marathon voller Arzttermine, Untersuchungen, Behandlungen», erinnert sich Jasmin von Wartburg. Und trotzdem oder gerade deswegen fühlen sich viele verloren. Halt gibt es im Internet. «Gesundheitsinfluencer vermitteln den Betroffenen: ‹Hey, ihr seid nicht allein, ihr seid mehr als nur euer Krebs und könnt so vieles selber tun›», sagt Carla Stäubli. Das sei grundsätzlich etwas Positives und komme in der konventionellen Therapie manchmal etwas zu kurz.

Belle Gibson heilte ihren erfundenen Hirntumor

Viele teilen jedoch auch zweifelhafte Empfehlungen, die wissenschaftlich nicht belegt sind. Das muss nicht zwingend heissen, dass alles unnütz ist. «Wir von der Krebsliga Schweiz vertreten die Haltung, dass komplementäre und integrative Methoden wie eine gesunde Ernährung oder Stressmanagement die Lebensqualität verbessern können.» Aber, und das sei ganz wichtig, «immer in Absprache mit dem Ärzteteam und immer nur als Ergänzung und nie als alleinige Alternative zur konventionellen Therapie».

Ansonsten kann es gefährlich werden und tragisch enden. Das zeigt sehr anschaulich die neue Netflixserie «Apple Cider Vinegar», die auf wahren Begebenheiten beruht. Sie handelt von der App-Entwicklerin Belle Gibson, die einen Gehirntumor erfand und mit ihren angeblichen Heilmethoden Millionen von Followern erreichte und viel Geld verdiente.

Die Serie erzählt zudem die wahre Geschichte einer 22-jährigen Australierin, auf deren Arm sich ein Weichteilkrebs ausgebreitet hatte. Die Ärzte rieten ihr dringend zur Amputation, aber sie weigerte sich und versuchte stattdessen, den Krebs mit der Gerson-Methode zu bekämpfen, von der sie im Internet gelesen

Fortsetzung — 48

Das grosse Abc: Unser Sprachquiz

Geht es Ihnen lila? Vielleicht muntert Sie dieses Quiz auf

Oft heisst es, der Genderstern verkompliziere die Sprache. Doch auch ohne Sonderzeichen ist die Sache mit den Genera nicht immer ganz einfach zu handhaben. In diesem Sprachquiz testen wir Sie dahin gehend – aber auch querbeet durch andere linguistischen Disziplinen wie Orthografie, Kommasetzung und Wortschatz.
Ich wünsche Ihnen wie jeden Sonntag viel Spass und Erfolg beim Sprachquiz.

Alice Britschgi

Zwölf Beispiele aus unserem Onlinequiz:

1. Wie lautet die weibliche Form von Zauberer?
a) Zaubererin
b) Zauberin
c) Beide Formen sind korrekt.

2. Wie sagt man einem weiblichen Eroberer?
a) Eroberin
b) Erobererin
c) Beide Formen sind korrekt.

3. Und wie heisst die weibliche Form von Verehrer?
a) Verehrerin
b) Verehrin
c) Verererin

4. Ist «Botin» das korrekte Femininum zu «Bote»?
a) Ja.
b) Nein, «Botesse» wäre korrekt.
c) Nein, «Bötin» wäre korrekt.

5. Welcher der beiden Sätze ist im Genus kongruent?
a) Meine Nachbarin war meine einzige Gästin.
b) Meine Nachbarin war mein einziger Gast.
c) Beide Sätze sind korrekt.

6. So, Schluss mit den Genera. Wir bleiben aber noch ein bisschen bei der Kongruenz. Welcher Satz ist grammatikalisch richtig?
a) Weder Marie noch Hannah hat ihre Hausaufgaben gelöst.
b) Weder Marie noch Hannah haben ihre Hausaufgaben gelöst.
c) Beides ist richtig.

7. Und wo herrscht hier Kongruenz im Numerus?
a) Die Zeitungen brachten das Bild auf der Titelseite.
b) Die Zeitungen brachten das Bild auf den Titelseiten.

8. Weiter gehts mit einer Orthografiefrage: Welche Schreibweisen sind korrekt?
a) Portemonnaie, Portmonnaie.
b) Portmonnaie, Portmonee.
c) Portemonnaie, Portmonee.
d) Nur Portemonnaie ist richtig.

9. Kommen wir zu den Kommata: Wo stimmt die Zeichensetzung?
a) Wir feiern am Samstag, sprich, einen Tag nach meinem Geburtstag.
b) Wir feiern am Samstag, sprich einen Tag nach meinem Geburtstag.
c) Wir feiern am Samstag sprich einen Tag nach meinem Geburtstag.

10. Noch eine Kommafrage: Welcher Satz ist richtig geschrieben?
a) Ach, nicht schon wieder!
b) Ach nicht schon wieder!
c) Beide Formen sind korrekt.

11. Zum Schluss noch zwei Fragen zur Farbe Lila: Wie wird lila in der Standardsprache korrekt flektiert?
a) Ich mag sein lilanes Hemd.
b) Ich mag sein lila Hemd.
c) Ich mag sein lilafarbenes Hemd.

12. Und wissen Sie, was es bedeutet, wenn jemand sagt «Es geht mir lila»?
a) Es geht mir prima.
b) Es geht mir mittelmässig.
c) Es geht mir gar nicht gut.
d) Ich bin betrunken.

Lösungen:

1=b, 2=a, 3=a, 4=a, 5=c, 6=c, 7=a, 8=c, 9=b,10=c, 11=b und c, 12=b

«Das grosse Abc» erscheint wöchentlich.
Weitere Quizfragen, die Lösungen samt Benotung und Erklärungen zu den Antworten finden Sie auf unserer Website.

Fortsetzung

Krebs-Beratung von Influencern

hatte: eine Diät mit den vielen frisch gepressten Säften, Nahrungsergänzungsmitteln sowie täglichen Kaffee-Einläufen.

Die Beulen auf dem Arm behandelte sie mit der sogenannten schwarzen Salbe, von der Gesundheitsbehörden wie die FDA eindringlich warnen. Aber es schien zu funktionieren: Jessica Ainscough – in der Serie wird sie Milla Blake genannt – bloggte über ihre Erfolge, postete strahlende Fotos von sich auf Instagram, ermunterte ihre Follower, ebenfalls auf ihre Bedürfnisse zu hören, statt blind den Ärzten zu vertrauen.

Bis sie Ende 2014 bekannt gab, der Tumor sei zurück. Für die konventionelle Therapie war es viel zu spät. Sie starb wenige Wochen später im Alter von 29 Jahren. «Ich musste weinen, als ich diese Serie sah», sagt Jasmin von Wartburg mit belegter Stimme. Sie wisse genau, wie es sich anfühle, wenn man sich an jede Hoffnung klammere. «Gut möglich, dass ich damals, als es mir so schlecht ging, auch die Therapie abgebrochen hätte, wäre ich auf Influencer wie aus der Serie gestossen.»

Mittlerweile ist das Internet voll davon; ähnliche Geschichten sind auch in der Schweiz zu finden. Zum Beispiel auf «Chronisch ehrlich» – nach eigenen Angaben die grösste Selbstheilungsplattform im deutschsprachigen Raum. Gegründet wurde sie von Priscilla und Jonas Bucher, einem charismatischen Paar aus Hünibach BE, das «Krankheit, Sucht, Trauma und Verletzung» erlebt hat und nun Kurse, Produkte und eine Community für chronisch Kranke anbietet. Ihr Youtube-Kanal zählt knapp 70’000 Follower. Jasmin von Wartburg findet die Plattform gut und solche Communitys sehr unterstützend; sie sei dort auch schon für ein Interview zu Gast gewesen.

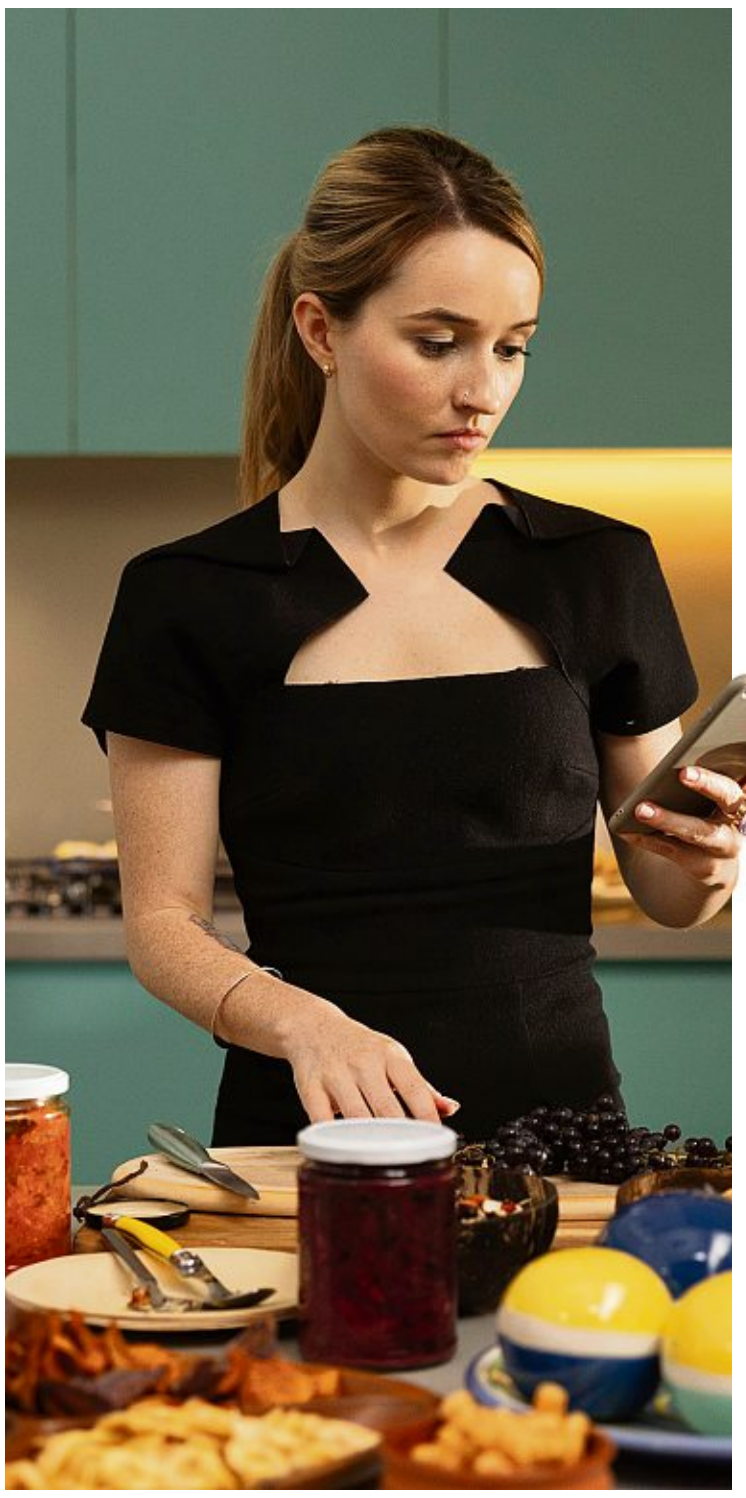
Aber es gibt auch heikle Inhalte. So rät der Inhaber einer Nahrungsergänzungsmittelfirma in einem Video von Sonnencremes ab, da diese «zu 99 Prozent toxisch» seien. Man solle die Sonne zwar meiden, wenn sie am stärksten sei, sich ihr zwischendurch aber bewusst aussetzen, «um einen natürlichen Schutz durch Pigmentierung» aufzubauen. Denn Hautkrebs könne auch durch zu wenig Sonne entstehen.

Tumormarker im grünen Bereich – «dank Meditation»

In einem anderen ausführlichen Video-Interview erzählt die ehemalige Brustkrebsbetroffene und heutige «Healing Journey»-Begleiterin Bettina Flossmann, sie habe ihre Tumormarker innert drei Wochen in den grünen Bereich gebracht – mit intensiver Meditation.

Die «Chronisch ehrlich»-Gründerin reagiert mit «Wow!», kritische Rückfragen gibt es keine. Auch nicht, als Flossmann empfiehlt, man solle sich nach einer Krebsdiagnose nicht einfach in «das System» begeben. Es bleibe genügend Zeit, versichert Flossmann, die ebenfalls keine Medizinerin, aber sicher ist, dass ihr Tumor nicht einfach vom Himmel gefallen sei, sondern etwas mit ihr und ihrer Art zu leben zu tun gehabt habe.

«Solche Aussagen suggerieren, dass man selbst für seine Krebserkrankung verantwortlich ist. Das finde ich fast das Schlimmste an solchen Influencern», sagt Carla Stäubli von der Krebsliga. Die Schuldfrage belaste viele Erkrankte enorm, der Fokus auf die Selbstheilung sorge zusätzlich für Druck. Waren es der Stress, innere Konflikte oder die Zigaretten in der Jugend? Was mache ich falsch, wenn die Meditation bei mir nichts nützt?



Kaitlyn Dever in der Netflixserie «Apple Cider Vinegar». Foto: Netflix

Aber Stäubli betont: «Krebs ist eine unkontrollierte Zellteilung, die auf verschiedene Faktoren zurückzuführen ist, auch solche, die nicht beeinflussbar sind.» Bettina Flossmann wollte auf Anfrage keine Stellung dazu nehmen – auch nicht zur Gefahr, dass ein Krebs durch Abwarten und alternative Methoden wie Meditation so weit fortschreiten könnte, dass er nicht mehr behandelbar ist.

Die Betreiber der Plattform «Chronisch ehrlich» liessen eine Mail mit Fragen gänzlich unbeantwortet. Man übernehme «keinerlei Gewähr» hinsichtlich der inhaltlichen Richtigkeit, Zuverlässigkeit und Vollständigkeit der Informationen steht im Haftungsausschluss der Plattform, Haftungsansprüche wegen Schäden seien ausgeschlossen.

Mario Fasshauer vom Dachverband schweizerischer Patientenstellen ärgert sich über Influencer, die die «wildesten Empfehlungen» verbreiten und aus seiner Sicht keine Verantwortung übernehmen. Er hat regelmässig mit Angehörigen oder mit medizinischen Betreuungspersonen von Patienten zu tun, die sich von der konventionellen Therapie abgewendet haben und lieber auf zweifelhafte Methoden setzen.

«Ich kann gut nachvollziehen, dass man gerade in einer hoffnungslosen Lage alternative Wege sucht», sagt Mario Fasshauer. «Das Problem ist, dass es für Laien immer schwieriger wird, zu erkennen, was wissenschaftlich belegt ist und welche potenziellen Gesundheitsrisiken von alternativen Behandlungen ausgehen.» Das werde weiter zunehmen.

Mario Fasshauer sieht einen Nährboden dafür auch im Gesundheitssystem. «Wenn sich Professionals zu wenig Zeit für Gespräche nehmen, kann das zu Misstrauen führen und dazu, dass Patienten alternative Wege suchen.» Wenn Ärzte zudem kategorisch alles ablehnten, was nicht klar wissenschaftlich belegt sei, fühlten sich Betroffene nicht ernst genommen.

«Krebsdiäten» ohne nachgewiesene Wirksamkeit

Hier setzen Patientenstellen an. «Wir helfen beim Einordnen medizinischer Informationen und unterstützen Patientinnen und Patienten dabei, eine gute Entscheidung treffen zu können», so Fasshauer. Es sei nicht das Ziel, zu überreden, sondern Orientierung zu geben – gerade wenn konventionelle und alternative Wege gegeneinander ausgespielt würden. «Es wäre ideal, wenn beide Ansätze im Sinne einer integrativen, komplementären Therapie zusammengedacht würden.»

Darauf setzen zunehmend auch Mediziner, um «das Beste aus beiden Welten anzubieten», wie es Isabell Ge, Oberärztin Gynäkologische Onkologie und Brustklinik am Universitätsspital Basel, beschreibt. Also die «modernste und beste Krebstherapie» kombiniert mit erprobten Methoden aus der Komplementärmedizin wie Ernährungstherapie, Akupunktur, Mindfulness-Based Stress Reduction oder Qigong oder pflanzenbasierte Therapien. Ziel sei es, die Lebensqualität zu verbessern, Nebenwirkungen zu lindern oder psychische Belastungen zu mildern.

«Es gibt aber bislang keine alternative Methode, die in wissenschaftlichen Studien nachweislich Krebs heilen kann», sagt Isabell Ge. Trotzdem werde manchmal der Eindruck erweckt, man könne mit alternativen Methoden auf konventionelle Therapien verzichten. Gerade mit Ernährung, einem wichtigen Thema in der Onkologie. «Für sogenannte Krebsdiäten, mit denen man den Tumor angeblich aushungern kann, gibt es in Studien keine nachgewiesene Wirksamkeit.»

Im Gegenteil, radikale Diäten könnten die onkologische Therapie und die Lebensqualität beeinträchtigen. Auch werde oft propagiert, alles aus der Natur sei «sanft». Es gebe aber Pflanzen, die zu Leber- oder Nierenschäden oder zu Wechselwirkungen führen könnten. Daher ihr Appell an Influencer: «Bevor man Patientinnen irgendetwas empfiehlt, sollte man immer als Erstes überprüfen: Könnte ich dadurch auch einen Schaden anrichten?»

Coachings erst nach Abschluss der Akuttherapie

Daran hält sich auch Jasmin von Wartburg, die mittlerweile selber eine erfolgreiche Gesundheitsinfluencerin ist: Mit ihrem Instagram-Account «Fruchtmunter» hat sie innert drei Jahren 125’000 Follower gewonnen. Sie hat sich zur Ernährungsberaterin weitergebildet, hat ein Kochbuch geschrieben und bietet über ihre Website Coachings für Krebsbetroffene, «aber erst nach Abschluss der Akuttherapie, das ist mir ganz wichtig». Ihr habe die Ernährung nach der akuten Krebstherapie geholfen, wieder Energie zu bekommen, Symptome zu lindern, in ihre Stärke zu finden und ein Stück Selbstwirksamkeit zurückzubekommen.

Sie macht auch Werbung für externe Produkte wie Entsafter oder Wasserfilter. «Auch ich verdiene meinen Lebensunterhalt als Gesundheitsinfluencer.» Sie bemühe sich aber, transparent zu sein, alles genau zu recherchieren, immer auf medizinisches Fachpersonal zu verweisen und keine falschen Versprechen zu machen.

Sie ist sicher, dass die meisten Influencer keine bösen Absichten haben. «Wenn jemand sagt, etwas habe ihr oder ihm geholfen, dann glaube ich das. Aber das bedeutet noch lange nicht, dass es anderen auch hilft.» Manche spielten aber bewusst mit der Angst der Follower, um Reichweite zu generieren. Das sei verwerflich. «Ängste begleiten einen ja auch nach der Akuttherapie. Denn der Krebs kann jederzeit zurückkommen.»

Die Oberärztin Isabell Ge möchte ebenfalls nicht alle Health-Influencer über einen Kamm scheren. Es gebe durchaus Channels, die seriöse und evidenzbasierte Informationen weitergäben. «Social Media und Digitalisierung sind machtvolle Tools, die wir uns in der konventionellen Medizin mehr zunutze machen sollten.»

Ziel ist eine bestmögliche Information. Am Ende muss sich aber jede Patientin selbst für ihre Behandlung entscheiden. Eine Erfolgsgarantie gibt es keine. Vor allem nicht bei Krebs.

Anlaufstellen für Beratung

Krebsinfo: Kostenlose Beratung der Krebsliga via Tel. 0800 11 88 11 (wochentags 10 bis 18 Uhr); krebsinfo@krebsliga.ch; Chat oder Whatsapp. Krebsliga.ch
Dachverband schweizerischer Patientenstellen: u. a. Information und Aufklärung über Rechte und Pflichten sowie Klärung und Vermittlung bei Konflikten. Tel. 044 361 92 56 (9 bis 11.30 Uhr und 14 bis 16 Uhr); dvsp@patientenstelle.ch; Patientenstelle.ch