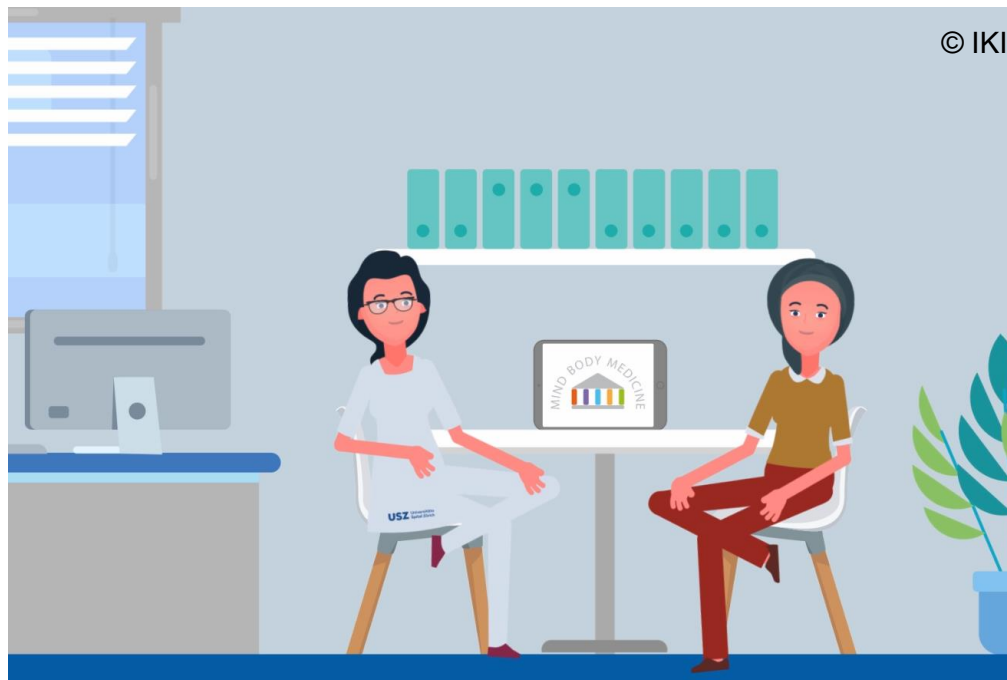


Komplementärmedizin für Patient*innen mit onkologischen Erkrankungen



Institut für komplementäre und integrative Medizin
Sonneggstrasse 6
8091 Zürich
Tel.: 044 255 2460
<http://www.iki.usz.ch/>

Integrative Onkologie

German Version: Integrative Onkologie ist ein **patientenzentriertes, evidenzinformiertes** Gebiet der Krebstherapie, das Mind-Body-Verfahren, natürliche Produkte und/oder Lebensstil-Änderungen aus unterschiedlichen Traditionen **begleitend** zu den konventionellen Krebstherapien einsetzt.

Die Integrative Onkologie versucht, Gesundheit, Lebensqualität und klinische Outcomes über den Behandlungsverlauf hinweg zu optimieren und Menschen zu befähigen, Krebs vorzubeugen und **zu aktiven Teilnehmenden vor und während der Krebsbehandlung, sowie über diese hinaus zu werden.**



Was kann Komplementärmedizin?

Symptome der Krebserkrankung reduzieren

Nebenwirkungen der onkologischen Therapien reduzieren

Lebensqualität verbessern

Selbstwirksamkeit steigern

Nutzung von Komplementärmedizin bei Krebs

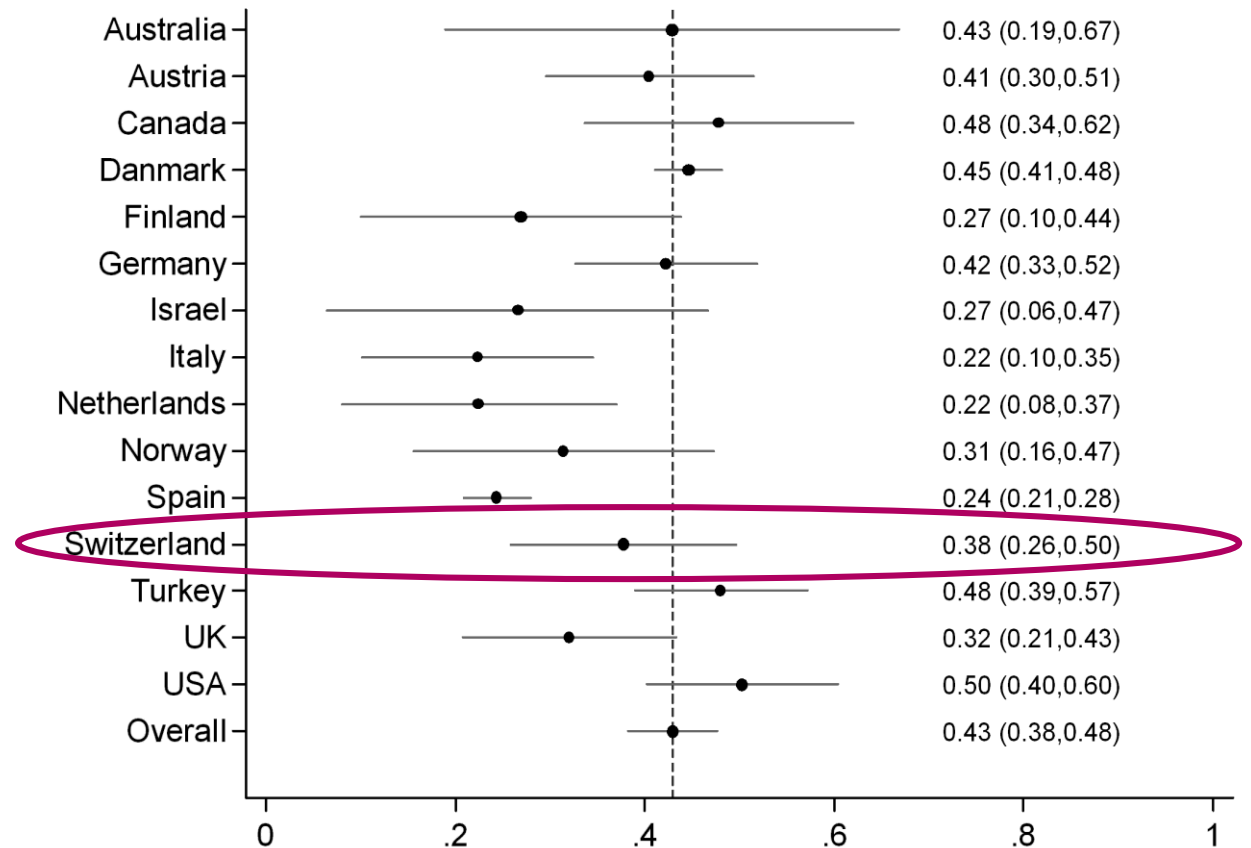
Meta-Analyse: Studien aus 18 Ländern
(152 Studien, > 65 000 Krebspatienten)

Durchschnitt ca. 40% der Patienten (am höchsten USA und geringsten Italien)

Anstieg:

- 25% 1970 - 1980
- 32% um 1990
- 49% nach 2000

Brustkrebs: sehr hohe Nutzung (bis zu 90%)^{2,3}



¹Horneber et al Integr Cancer Ther 2011

²Abdallah et al Int J of Gyn Cancer 2015

³Münstedt et al Breast Care (Basel) 2014

Komplementärmedizin bei uns am Institut





Mind Body Medicine

Innovatives, integratives, didaktisches Konzept

Verbindet Körper und Psyche

Ressourcenorientiert

Bietet Werkzeuge (→ steigert Eigenkompetenz)

Vermittelt Self-Care, unterstützt Lebensstiländerungen

Ziele: Selbstwirksamkeit stärken, Entspannungsantwort trainieren und Symptome reduzieren

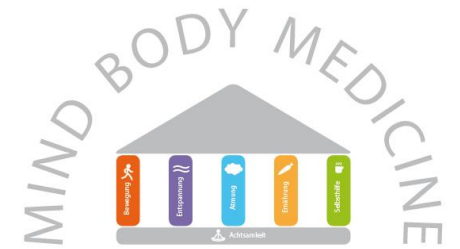
Entwicklung

Herbert Benson (Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School)

Jon Kabat-Zinn (Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Massachusetts Medical School, Worcester)

Gustav Dobos Lehrstuhl für Naturheilkunde (Universitätsklinikum Duisburg-Essen)
Kombination mit Naturheilkunde

Am Universitätsspital Zürich, Vernetzung mit Gesundheitspsychologie



SFMBM: Fachverband
für Health Professionals



Universität
Zürich^{UZH}

Weiterbildung

**Gesundheits-
psychologische
Lebensstiländerung
und Mind Body
Medicine**

Zertifikatsstudiengang CAS
Philosophische Fakultät und
Medizinische Fakultät der
Universität Zürich

Selbstwirksamkeit

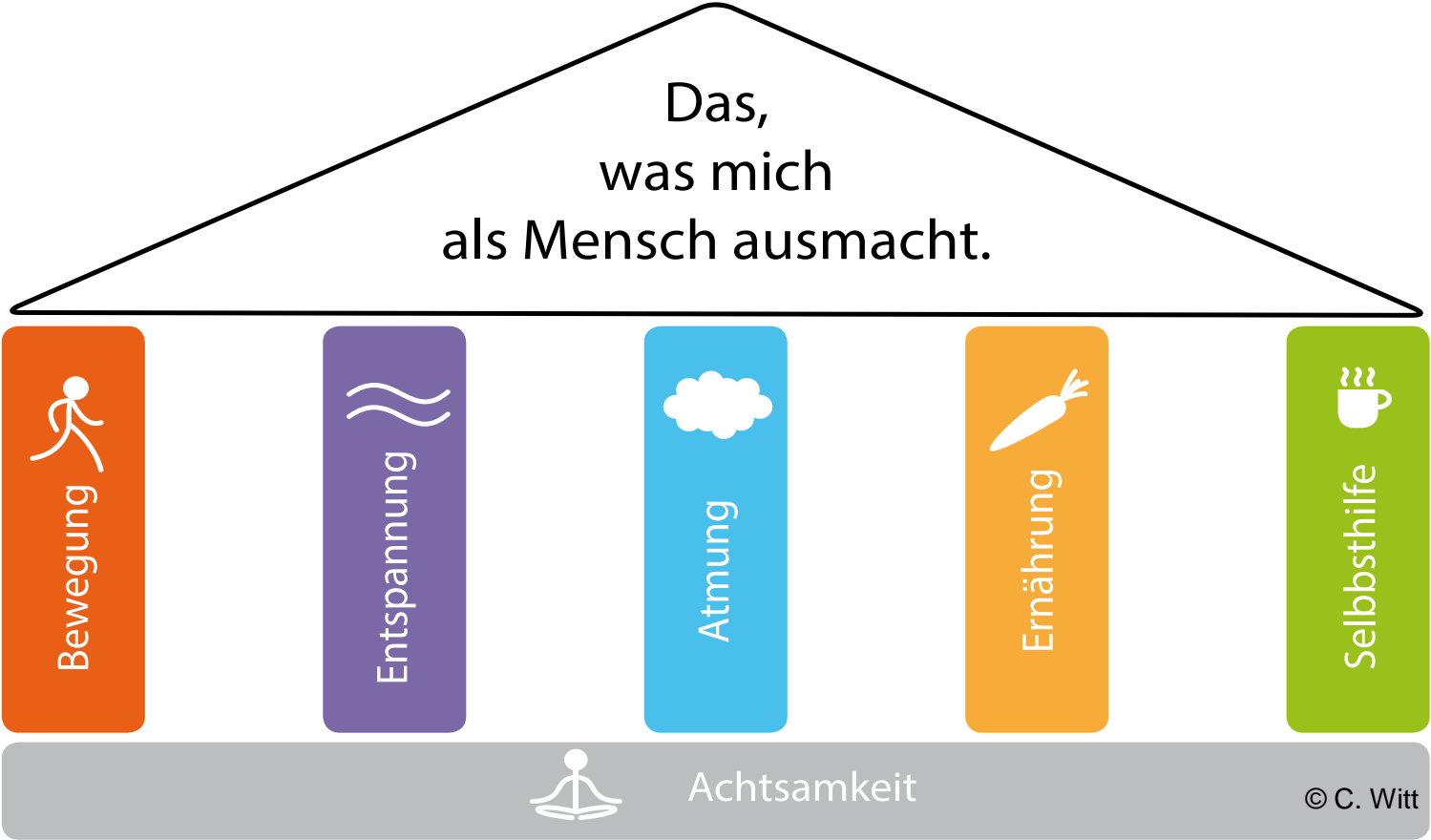
Subjektive Überzeugung, kritische **Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen** zu können.

Dabei wird an neue oder schwierige Situationen aus allen Lebensbereichen gedacht, sowie an Barrieren, die es zu überwinden gilt.

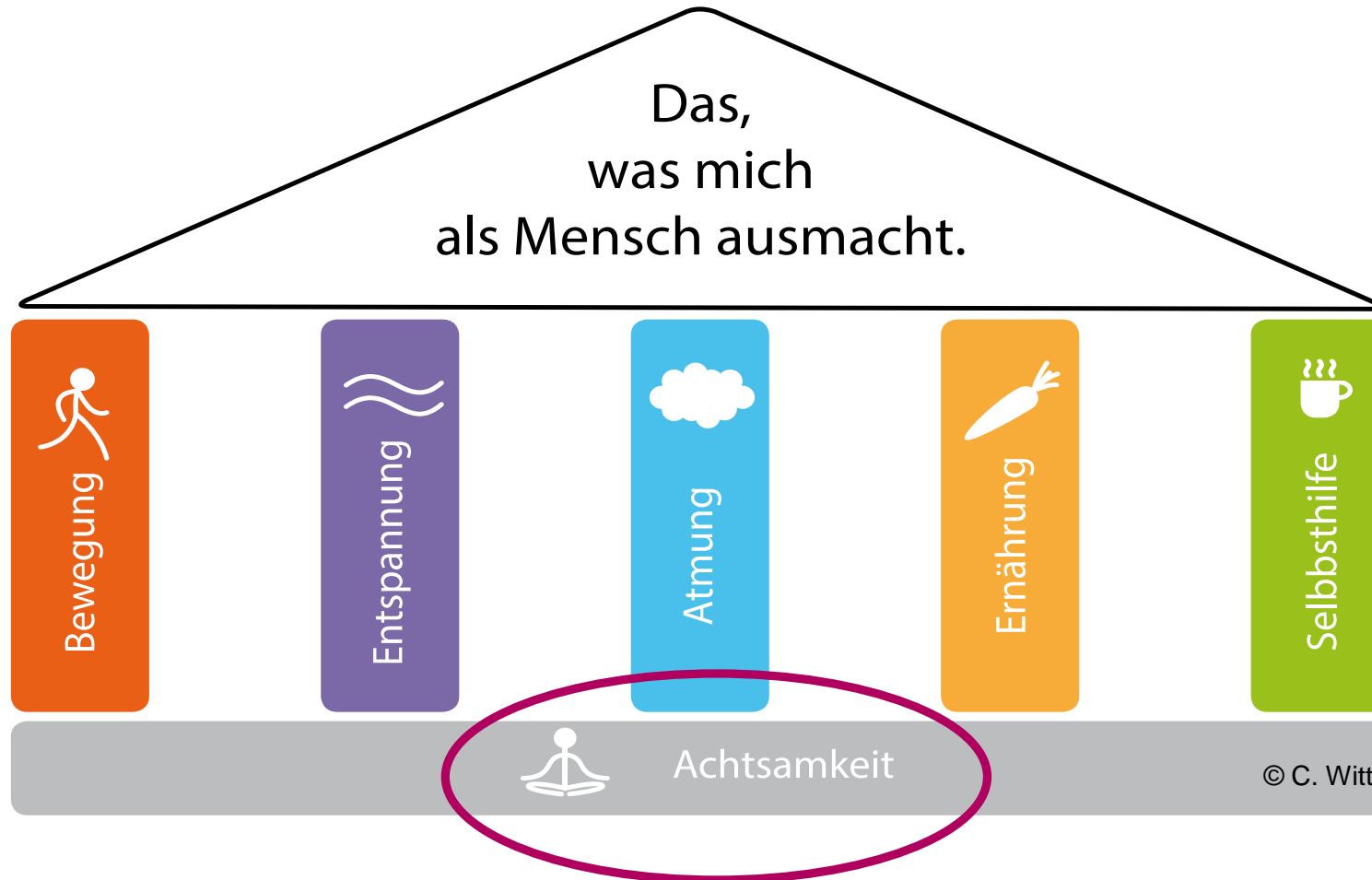
Annahme: Menschen schreiben ihre Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen sich selbst zu und generalisieren danach.

1. Mastery experience (Direkte Handlungserfahrung)
2. Beobachtung anderer Menschen, die ähnliche Aufgaben meistern (Lernen am Modell)
3. Ermutigung, Zuspruch: Überzeugung Aussenstehender, dass man das Ziel ausführen kann
4. Körperliches/Emotionales Empfinden

Tempel der Gesundheit in der Mind Body Medicine



Achtsamkeit



Empfehlungen Leitlinie Komplementärmedizin - Achtsamkeit

Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) = Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

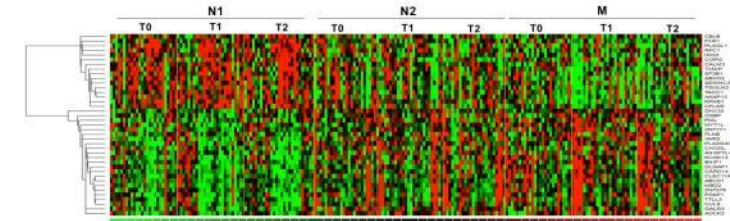
- Entwickelt von Dr. Jon Kabat- Zinn - Medical School der University of Massachusetts
- Erlernen von **Strategien zur Stressbewältigung und Entspannung** durch das Prinzip der Achtsamkeit

Symptom	Empfehlung	Details
Depressivität	Kann	
Ein- und Durchschlafstörung	Kann	
Stress	Kann	
Fatigue	Kann	nach adjuvanter Therapie
Lebensqualität	Kann	
Ängstlichkeit	Kann	Brustkrebs
Kognitive Störungen	Kann	Brustkrebs nach Chemotherapie
Menopausale Symptome	Kann	Brustkrebs und gynäkologische Tumoren

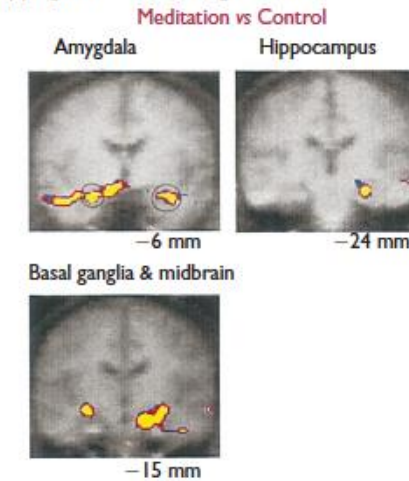


Was bewirkt der Relaxation Response (Forschung von H. Benson)

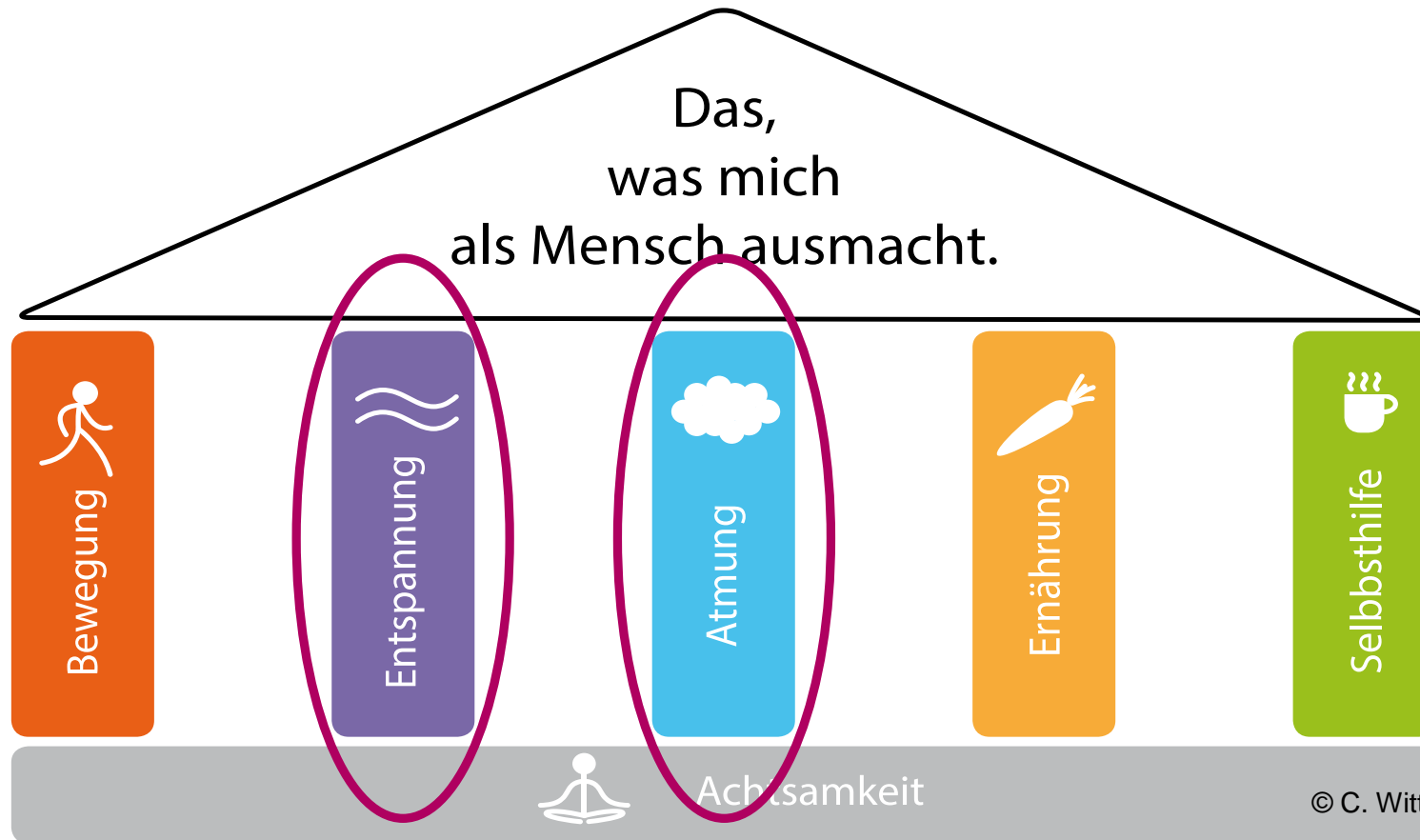
- Atemfrequenz + Herzfrequenz sinken
- Gene, die Stress, Metabolismus und Alterung kontrollieren, werden aktiviert (Langzeit-Praktizierende)
- Gene, die das Immunsystem und Entzündung steigern, sind weniger aktiv
- Im Gehirn werden neurale Strukturen der Kontrolle des autonomen Nervensystem positiv beeinflusst



(a) Signal increases during meditation



Entspannung und Atmung



Was ist Stress?

Stressreaktionen werden durch das **sympathische Nervensystem** (“fight or flight”) aktiviert. Stressreaktionen können unmittelbar nach dem “Auslöser” auftreten aber auch verspätet akut oder chronisch erfolgen.

Körperliche Reaktion auf Stress:

- Erhöhte Atemfrequenz
- Erhöhter Puls, systolischer Blutdruck
- Erhöhter Cortisollevel im Blut
- Entzündungsfördernd
- Geschwächte Immunreaktion

→ Auf Dauer erhöhtes Risiko für mentale und körperliche Krankheiten



Stressreduktion zur Regeneration



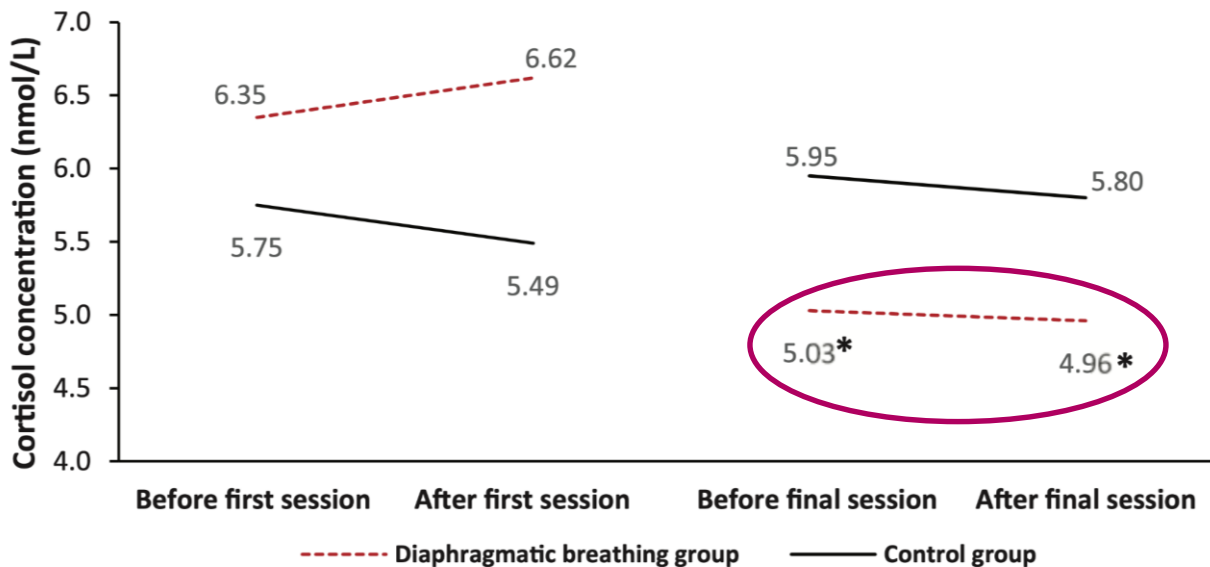
Atmung zur Stressreduktion - Studienbeispiel



SYSTEMATIC REVIEWS

Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review

Hopper, Susan I.^{1,2}; Murray, Sherrie L.^{1,2}; Ferrara, Lucille R.^{1,2}; Singleton, Joanne K.^{1,2}



Atemübungen fördern die körperliche und mentale Gesundheit.

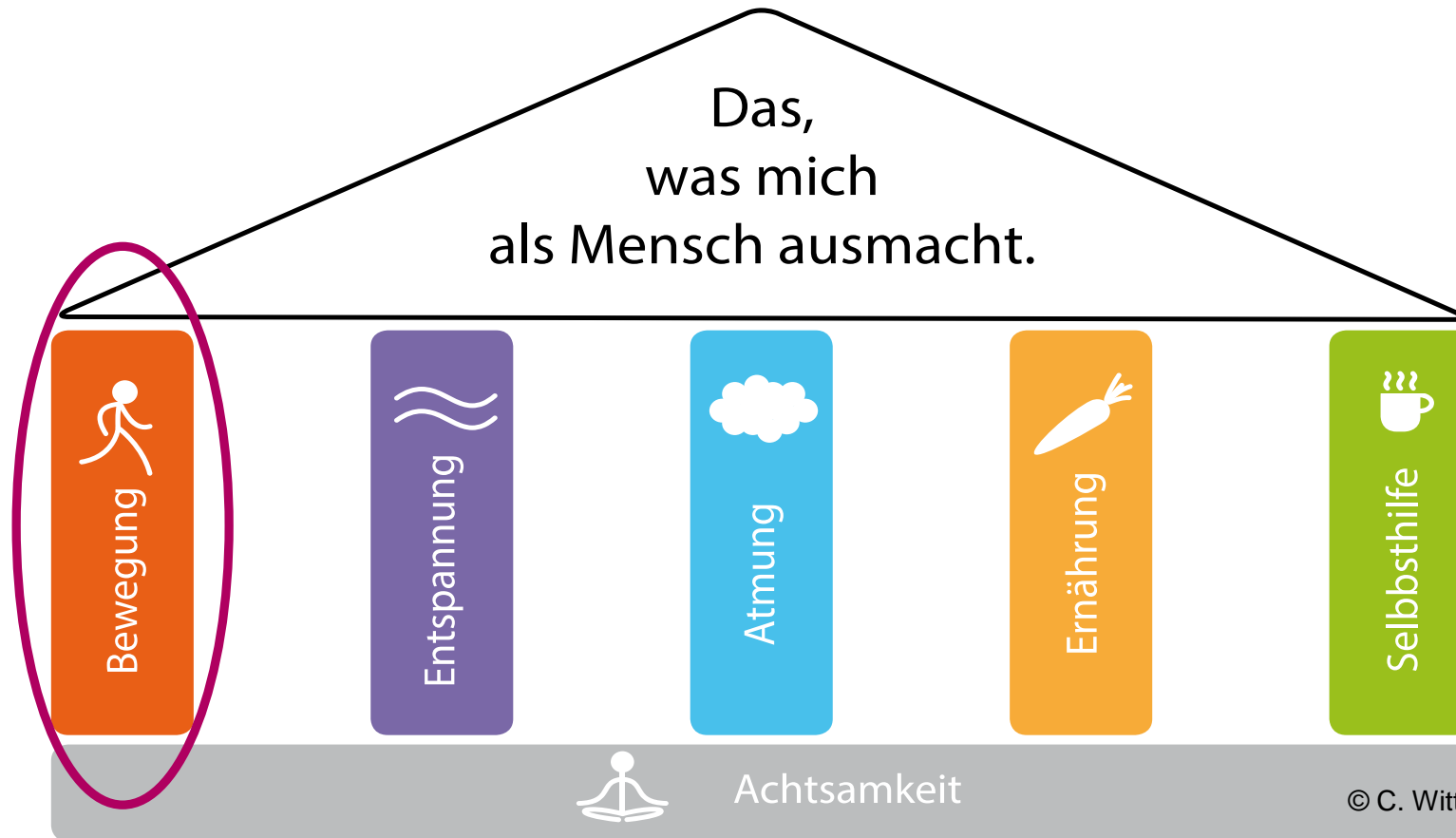
Körperlich:

- Reduzierter Vagotonus → senkt Puls und Blutdruck
- Reduzierter Cortisolspiegel

Mental:

- Physiologische und psychische Stressreduktion

Bewegung



Bewegungsempfehlung (Leitlinie)

6.7. Sport/ Bewegung

6.16.	Konsensbasierte Empfehlung
EK	<p>Onkologischen Patienten soll körperliche Aktivität unter und nach Abschluss der Krebstherapie empfohlen werden. Insbesondere wird empfohlen</p> <p>a) körperliche Inaktivität zu vermeiden.</p> <p>b) das Ziel <u>mindestens 150 min moderater oder 75 min anstrengender körperlicher Aktivität pro Woche</u> so früh wie möglich nach der Diagnose wieder zu erreichen oder aufrechtzuerhalten.</p>
	Starker Konsens
6.17.	Konsensbasierte Empfehlung
EK	<p>Onkologische Patienten sollen zum Erhalt der motorischen Hauptfähigkeiten eine Trainingsanleitung mit folgenden Elementen erhalten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ausdauertraining• Krafttraining• Koordinationstraining• Beweglichkeitstraining
	Konsens



Bewegung Präventionsempfehlung



PHYSICAL ACTIVITY AND THE RISK OF CANCER			
WCRF/AICR GRADING		DECREASES RISK	
		Exposure	Cancer site
STRONG EVIDENCE	Convincing	Physical activity ¹	Colorectum (colon) 2017 ²
	Probable	Physical activity ¹	Breast (postmenopause) 2017 ³
			Endometrium 2013
		Vigorous-intensity physical activity	Breast (premenopause) 2017 ³
		Breast (postmenopause) 2017 ³	

Körperliche Bewegung fördert die Genesung und **steigert die Überlebensrate** bei Krebs.



Bewegung

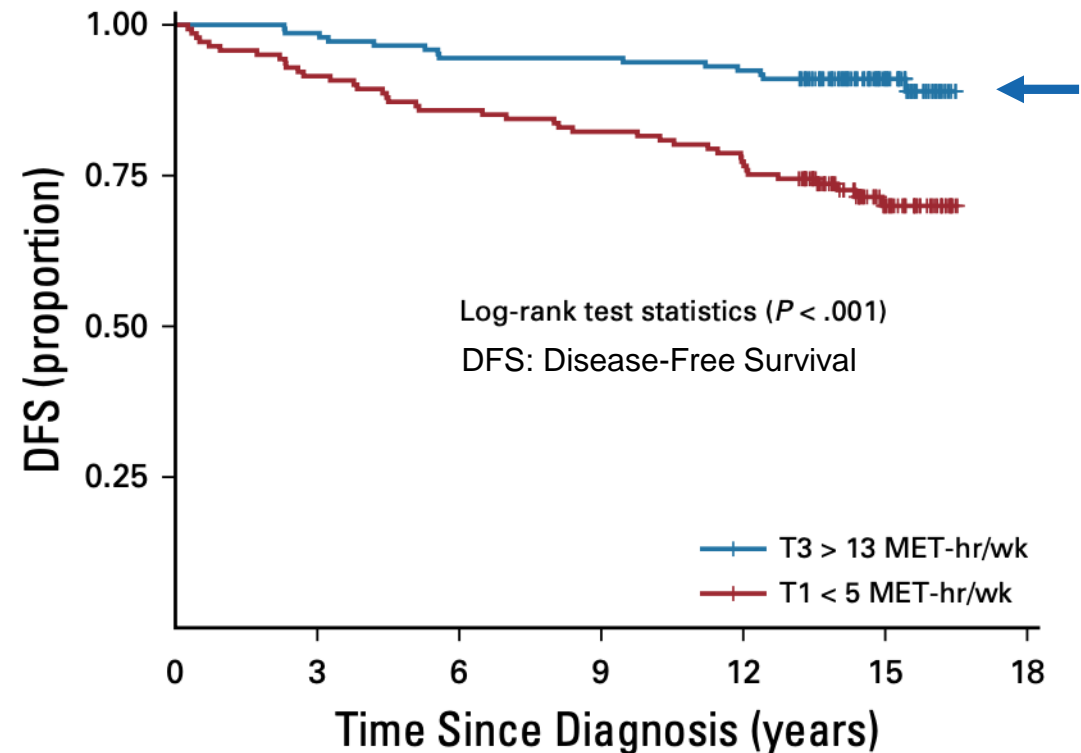


Journal of Clinical Oncology®
An American Society of Clinical Oncology Journal

Prospective Cohort Study of Pre- and Postdiagnosis Physical Activity and Endometrial Cancer Survival

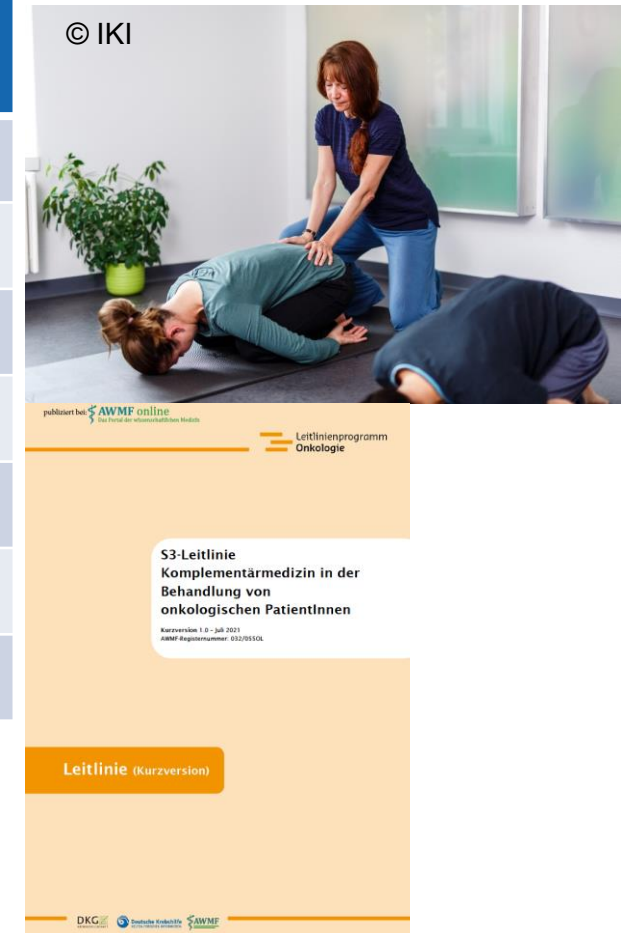
Christine M. Friedenreich, PhD^{1,2,3}; Linda S. Cook, PhD^{3,4}; Qinggang Wang, MSc¹; Renée L. Kokts-Porietis, BSc^{1,3}; Jessica McNeil, PhD¹; Charlotte Ryder-Burbidge, BSc¹; and Kerry S. Courneya, PhD⁵

Anhaltende (lebenslange) körperliche Aktivität erhöhte die Überlebensrate um 65%.

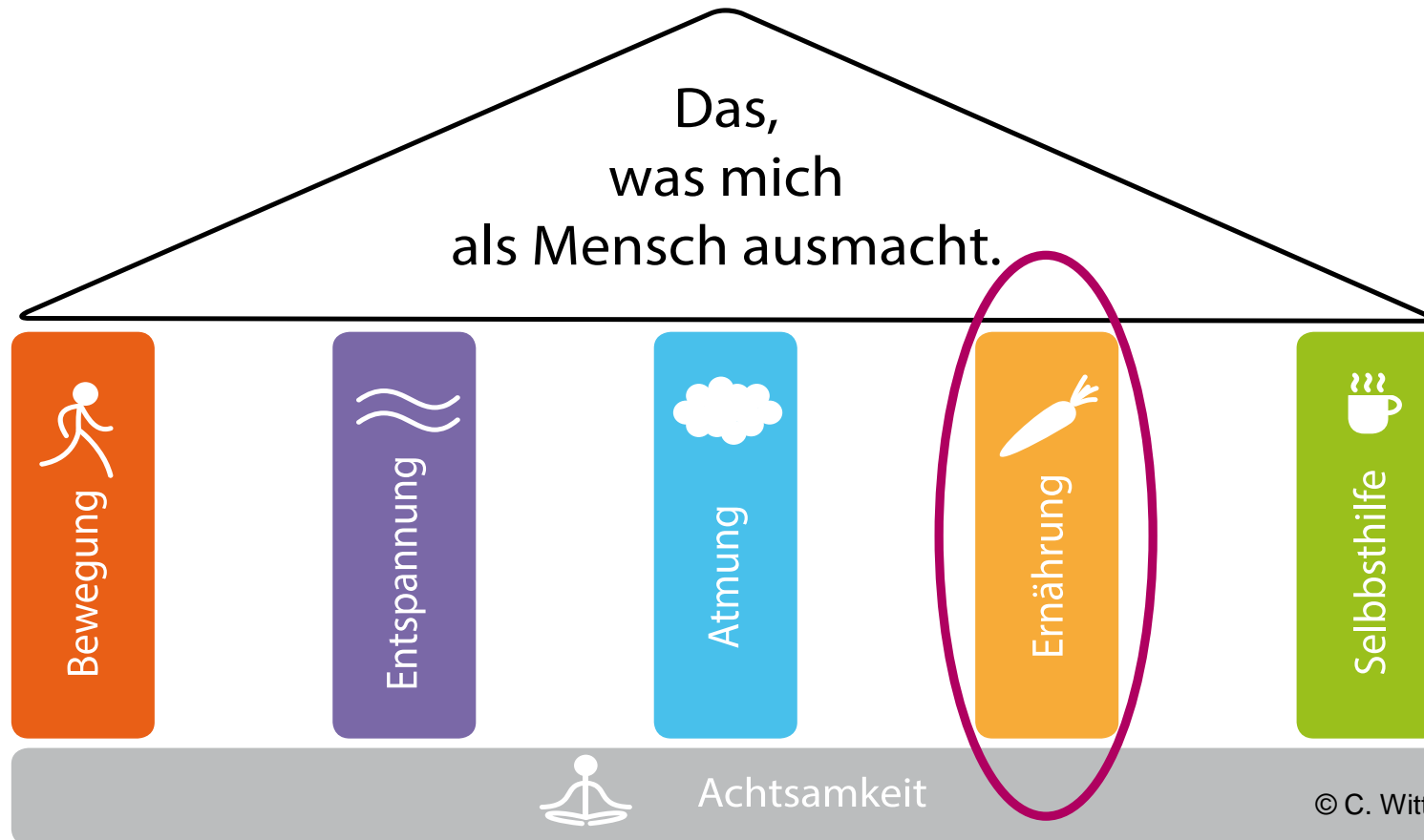


Empfehlungen Leitlinie zu Yoga und Qigong

Symptom	Empfehlung	Details
Fatigue	Sollte	Tai Chi / Qigong / Yoga
Ein- und Durchschlafstörung	Sollte	Tai Chi / Qigong / Yoga (Brust)
Depressivität	Kann	Tai Chi / Qigong / Yoga (Kolon)
Ängstlichkeit	Kann	Yoga (Kolon)
Lebensqualität	Kann	Tai Chi / Qigong
Kognitive Störungen	Kann	Yoga (Brustkrebs)
Menopausale Symptome	Kann	Yoga (Brustkrebs)



Ernährung



Generelles

Empfehlungen sind von der Situation und Therapiephase abhängig

Keine wissenschaftlichen Belege für "Krebsdiäten"

Von extremen Ernährungsformen ist abzuraten

Ernährung und Bewegung

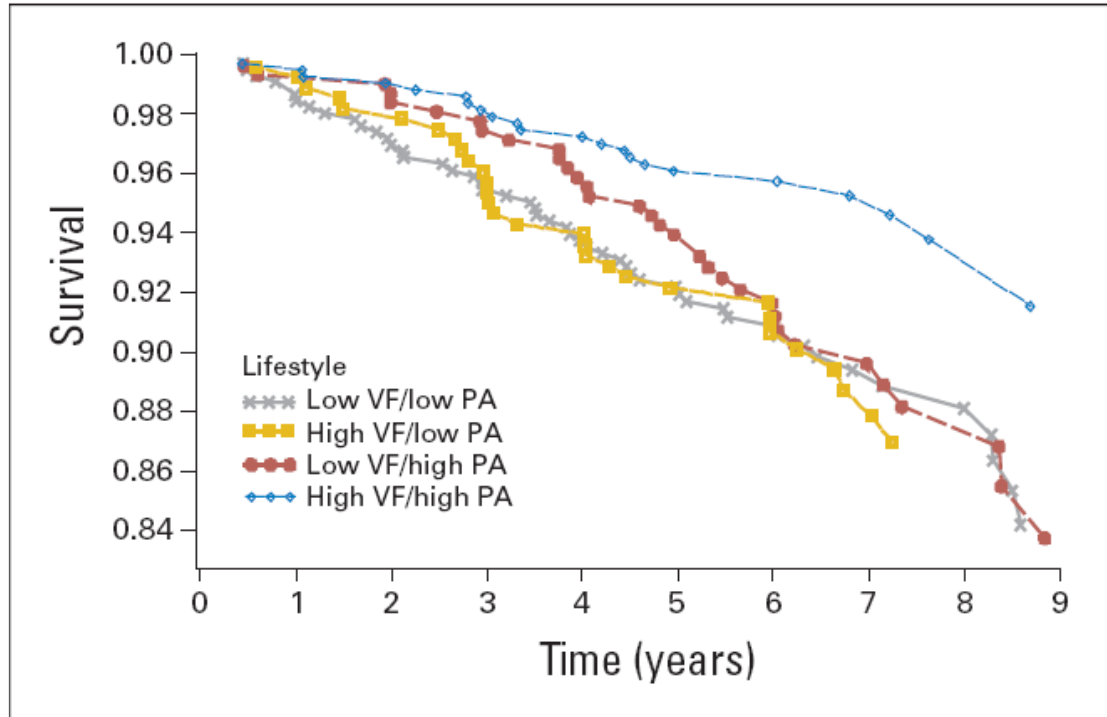


Leitlinie für Ernährung und körperliche Bewegung zur Krebsprevention:

1. **Erhaltung/Etablierung** eines **gesunden Körpergewichts**
2. **Physische Bewegung** 150-300 min/Woche moderat oder 75-150 min/Woche intensiv
3. **Gesunde Ernährungsweise**
 1. Nahrungsmittel mit hohem Nährstoffanteil
 2. Viel buntes, faserreiches Gemüse
 3. Früchte
 4. Vollkornprodukte
 5. Vermeiden folgender Nahrungsmittel:
 - Rotes, verarbeitetes Fleisch
 - Raffinierter Zucker
 - Stark verarbeitete Lebensmittel (Fast Food etc.)
4. **Kein** (oder wenig) **Alkohol**



Ernährung und Bewegung bei Krebs



Ernährung:

mehr bzw. weniger als 5 x am Tag Obst oder Gemüse

Sport / Bewegung:

mehr bzw. weniger als 540 METs / Woche

METs = metabolic equivalent tasks:

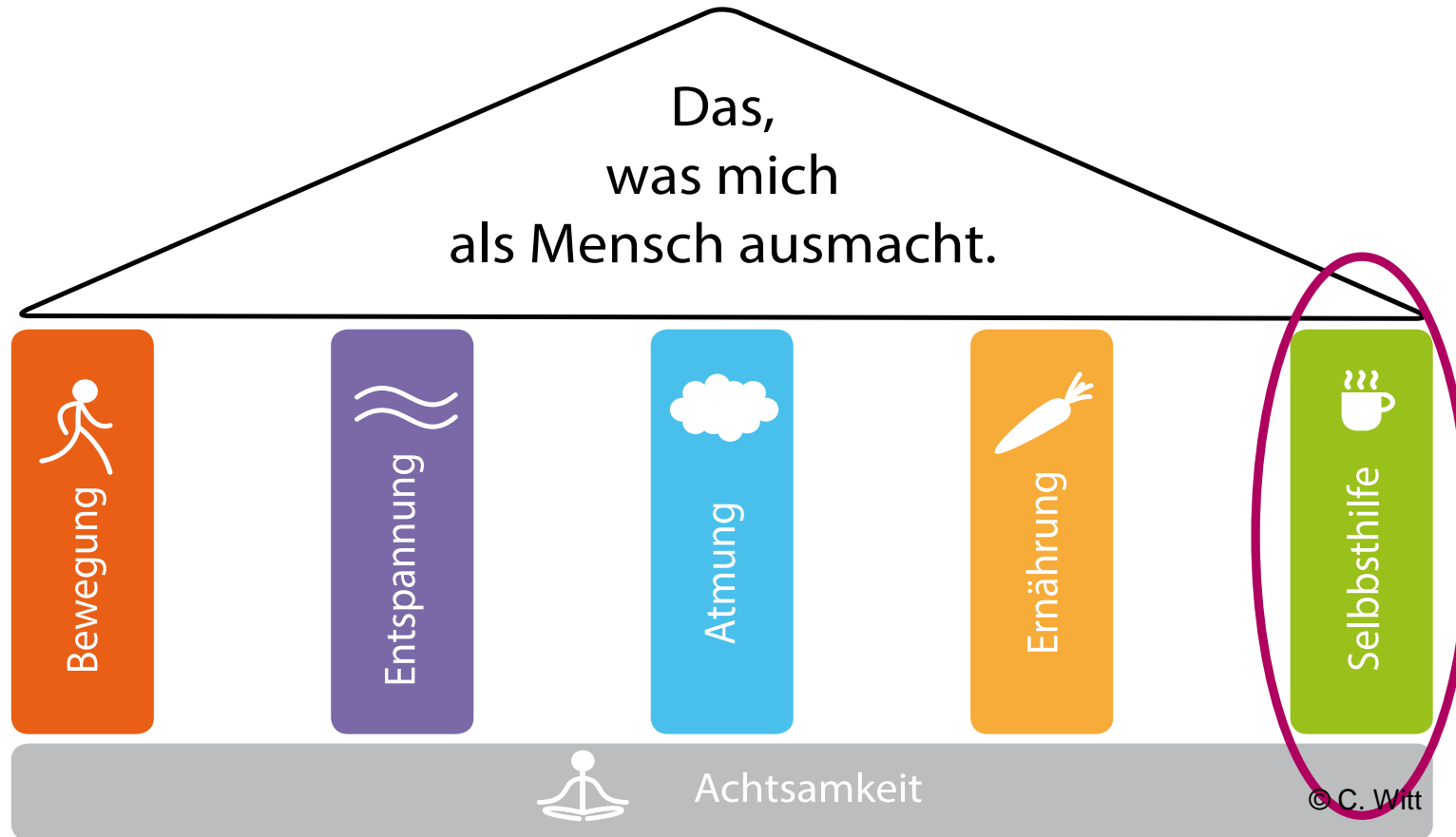
mild (3) – moderate (5) – vigorous (8) activity per

minute Gehen: langsam (2) – normal (3) – schnell (4) –

sehr schnell (5)

Beispiel: 6 x wöchl. 30 min. Gehen = 540 METs

Selbsthilfe



Selbsthilfe - Toolbox



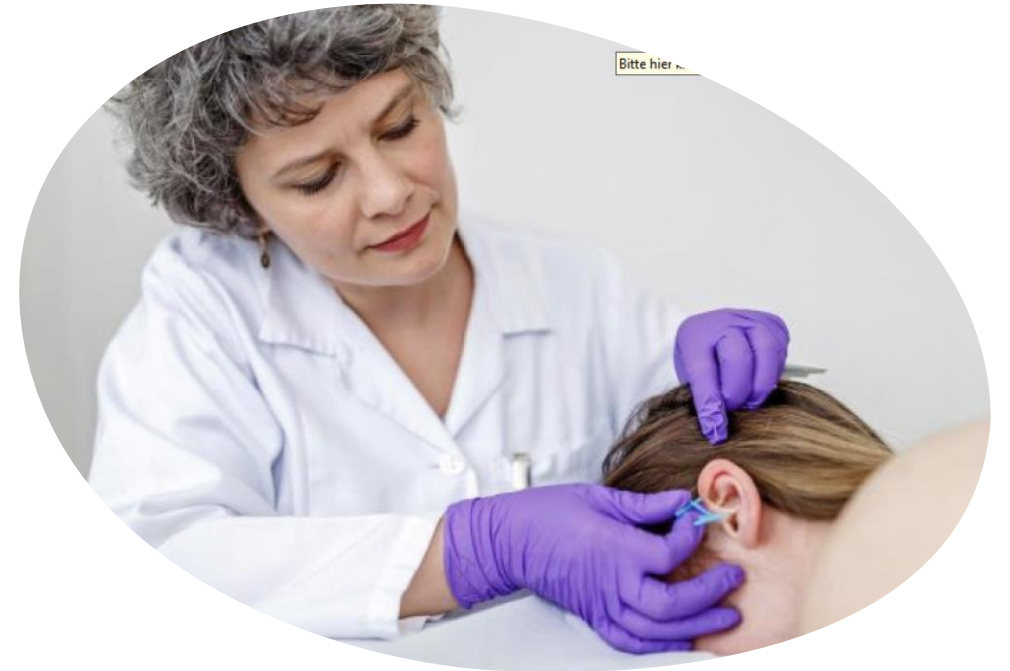
Akupressur



**Wickel und
Auflagen**

Akupunktur bei onkologischen Patient*innen

	Empfehlung
Tumorschmerz	Sollte
Neuropathische Schmerzen	Kann
Fatigue	Kann
Ein- und Durchschlafstörungen	Kann
Menopausale Hitzewallungen	Kann
Lebensqualität	Kann
Xerostomie	Kann
Übelkeit und Erbrechen	Kann

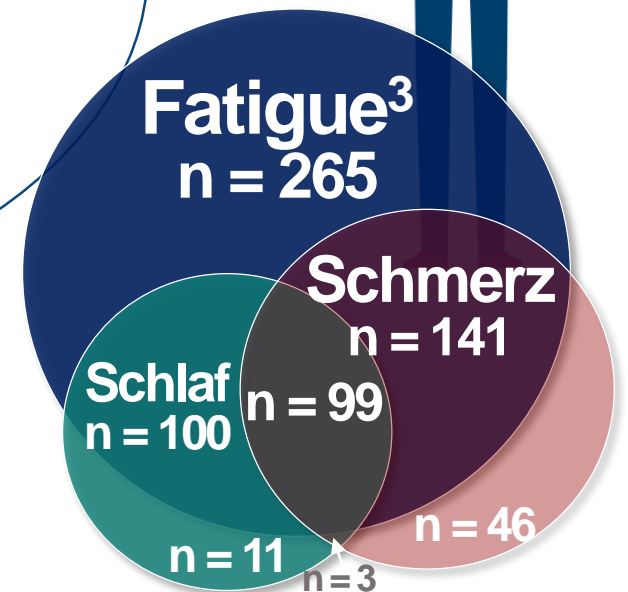
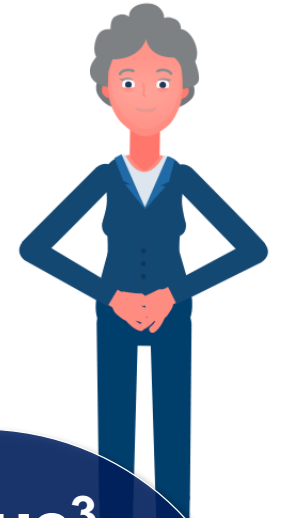


Cancer Related Fatigue

Meta-Analyse mit 84 Studien und 144 813 Patient*innen¹

- Gepoolte Gesamtprävalenz = 52 %
- **Risikofaktoren:**
 - Chemoradiotherapie
 - Weibliches Geschlecht
 - Schlafstörungen
 - Schmerzen
 - Depression

“Die **Erschöpfung** macht es unmöglich sich zu bewegen ... und dann ist da noch der Schmerz ... schließlich resigniert man, und dann dreht sich die Spirale schnell nach unten ... wenn ich in der Erschöpfung oder in diesem Teufelskreis bin, glaube ich nicht, dass ich zu irgendetwas fähig bin”²



Empfehlungen Cancer Related Fatigue: Onkologische Patient*innen

Therapie	Empfehlung	Phase
Körperliche Aktivität	Soll	
Tai Chi / Qigong	Sollte	während und nach Abschluss von Chemo-/Radiotherapie
Yoga	Sollte	
MBSR	Kann	nach adjuvanter Therapie
Akupressur	Kann	
Akupunktur	Kann	
Ginseng	Kann	



Implementierung
=
Verhaltensänderungen

Chemobrain

- Chemotherapy related cognitive dysfunction = "Chemobrain"
- Symptome: Patienten fühlen **kognitive Einschränkungen** während und/oder **nach der Chemotherapie** (reduzierte Aufmerksamkeit, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit etc.)
- Meist **kurzzeitig** (selten über Monate oder Jahre)
- Betrifft z.B. **18-78%** aller Brustkrebspatient*innen
- Genaue strukturelle/zelluläre **Ursache unklar**

Empfehlung aus der Leitlinie:

3.2.13. Kognitive Beeinträchtigung

Empfehlungsstärke	Intervention	Kapitel	Patienten	Kontext/Anmerkung
Kann	Akupunktur	4.1	Brustkrebspatientinnen	unter adjuvanter Chemotherapie
Kann	Mindfulness-based Stress Reduction	5.2	Brustkrebspatientinnen	nach adjuvanter Therapie
Kann	Yoga	5.5	Brustkrebspatientinnen	nach Abschluss der Chemo-/ Radiotherapie

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Institut für komplementäre und integrative Medizin
Sonneggstrasse 6
8091 Zürich
Tel.: 044 255 2460
<http://www.iki.usz.ch/>**