

USZ Universitäts
Spital Zürich



Universität
Zürich ^{UZH}



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

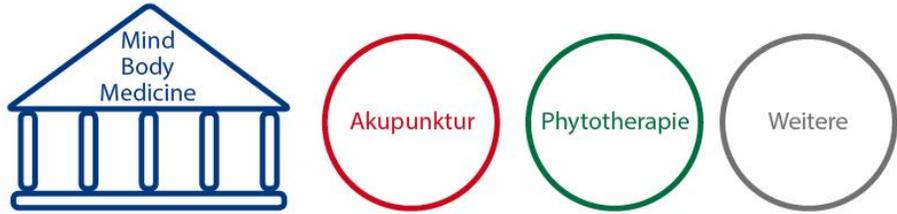
Der **Balgrist**

Cancer Academy – Gynäkologische Tumore

Komplementärmedizin bei Gynäkologischen Tumoren – was kann ich noch zusätzlich tun?

Prof. Dr. med. Claudia Witt, Institutsdirektorin

Ein **zusätzliches** Angebot des USZ zur onkologischen Therapie Institut für komplementäre und integrative Medizin USZ



www.iki.usz.ch

Ressourcen stärken mit Mind Body Medicine

innovatives, integratives Konzept*

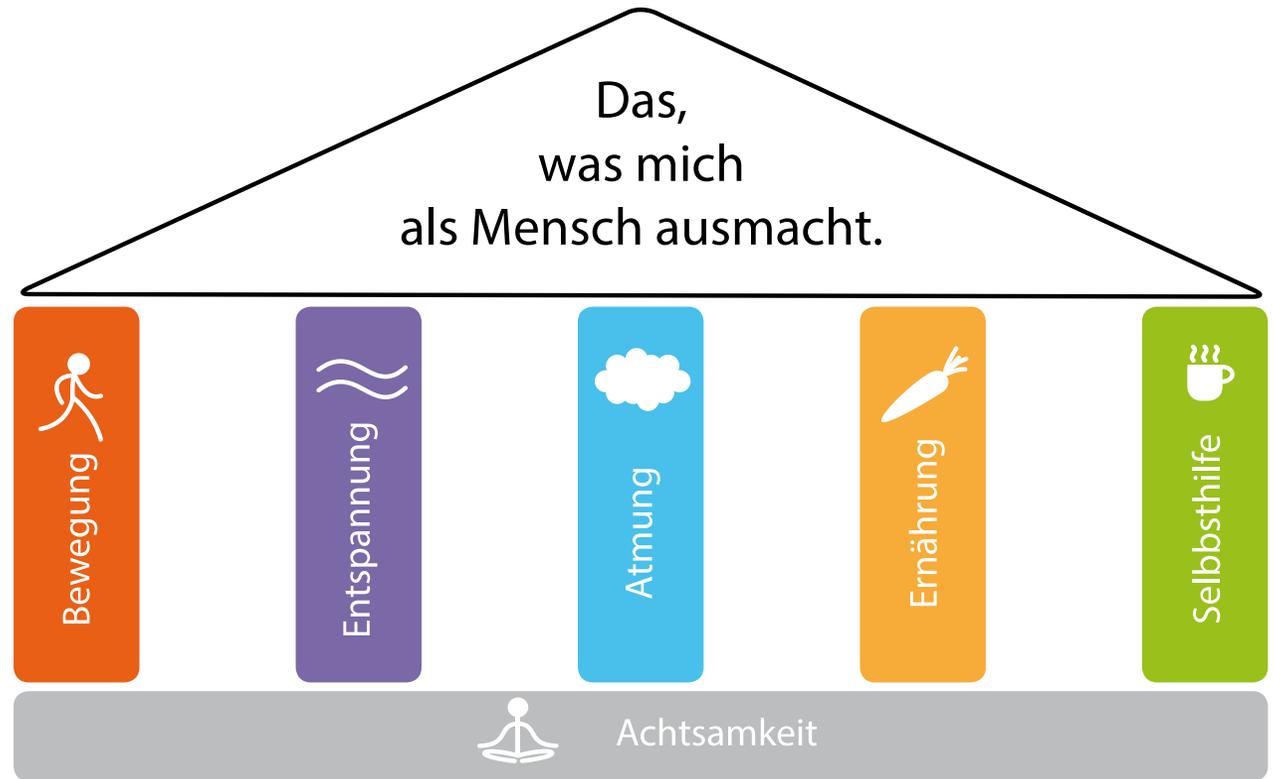
verbindet Körper und Psyche

vermittelt Self-Care

mit multimodalen Therapiekonzepten
sollen Symptome reduziert und
Selbstwirksamkeit gestärkt werden

www.iki.usz.ch

*Herbert Benson (Harvard Medical School)
Jon Kabat-Zinn (Massachusetts Medical School)



©C. Witt

Körperliche Aktivität – Einschränkungen nach OP aber berücksichtigen!



©C. Witt

6 von 10



Krebspatientinnen und -patienten treiben keinen oder wenig Sport¹

Empfehlungen für körperliche Aktivitäten bei Krebs:
Mittlere bis hohe Intensität



150 Minuten
Ausdauertraining pro Woche



Inaktives Verhalten **vermeiden**



2-3-mal
muskelstärkende Aktivitäten pro Woche

Körperliche Aktivität während der Krebsbehandlung hat positive Auswirkungen auf:

- ✓ Fatigue
- ✓ Lebensqualität
- ✓ Schmerzen und Übelkeit
- ✓ Körperliche Leistungsfähigkeit
- ✓ Abschlußrate der Chemotherapie
- ✓ Lymphödeme

Körperliche Aktivität nach einer Krebsbehandlung hat positive Auswirkungen auf:

- ✓ Fatigue
- ✓ Lebensqualität
- ✓ Körperliche Leistungsfähigkeit
- ✓ Wiederauftreten der Krebserkrankung

Prof. Anne May



Yoga



©IKI USZ

Positive Wirkung auf:

Fatigue¹

Stresslevel²

Cortisol³



©C. Witt

Verschiedene Yogastile (entspannt bis sportlich)

Yogalehrer sollte Erfahrung mit Krebspatienten haben

Kleine Gruppen sind vorzuziehen

¹Hilfiger et al Br J Sport Med 2018

²Zou et al J. Clin. Med. 2018

³Pascoe Psychoneuroendocrinology 2017

Etwas für die Stimmung tun: Entspannung, Atmung, Achtsamkeit

8.2. Entspannungsverfahren und Imaginative Verfahren

8.6.	Empfehlung
Empfehlungsgrad A	Entspannungsverfahren sollen Menschen mit Krebserkrankungen unabhängig vom Belastungsgrad angeboten werden.

AWMF Leitlinie Psychoonkologie

Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR))

Positive Effekte auf:

- Depression
- Stress
- Lebensqualität
- Fatigue
- Angst

Atemübungen können z.B. Stressreaktion verbessern

Entspannungsübung – Verlängerte Ausatmung

- Nehmen Sie eine aufrechte und entspannte Position ein oder legen Sie sich hin.
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung und beobachten Sie für 10 Atemzüge, wie Ihr Atem ein- und ausströmt.
- Vertiefen Sie nun Ihren Atem und kommen Sie zu einem verlängerten Ausatemungsrhythmus.
- Atmen Sie für 3 Takte ein: 1-2-3 und danach für 6 Takte aus: 1-2-3-4-5-6.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf für die nächsten 10 bis 20 Atemzüge.



Entspannungsbarometer

Institut für komplementäre und integrative Medizin

Drücken Sie Ihren Daumen für 10 Sekunden auf das schwarze Feld. Anhand der Färbung bekommen Sie einen Hinweis, wie entspannt Sie sind.



Nicht bei Fieber und nur bei einer Umgebungstemperatur von 20 – 24°C benutzen.

stay relaxed

be mindful

let's breathe

©C. Witt

Ernährungstips



©C. Witt

An die Situation angepasst! (spez. nach OP oder während Chemotherapie)

Von „Krebsdiäten“ ist abzuraten

Vitamine: nur bei Mangel zuführen¹

“Gesundes“ Gewicht¹

Ausgewogene Ernährung

Auf ausreichend Eiweiss achten (1.2-1.5g/kg Körpergewicht am Tag), ggf. als Pulver zuführen

Empfehlung 11:

Bei Tumorpatienten kann in der Regel eine tägliche Eiweiß-/Aminosäurezufuhr von 1,2 – 1,5g/kg KG empfohlen werden; der Bedarf kann bei ausgeprägter Inflammation auch höher (bis zu 2g/kg KG) liegen.

(C; starker Konsens)

AWMF-Register-Nr. 073/006

Leitlinie e1



S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie e.V. (DGHO), der Arbeitsgemeinschaft „Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin“ der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS) und der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung (AKE)

Klinische Ernährung in der Onkologie

S3-Guideline of the German Society for Nutritional Medicine (DGEM) in Cooperation with the DGHO, the ASORS and the AKE
Clinical Nutrition in Oncology

Autoren

J. Arends¹, H. Bertz², S. C. Bischoff³, R. Fietkau⁴, H. J. Herrmann⁵, E. Holm⁶, M. Homeber⁷, E. Hütterer⁸, J. Körber⁹, L. Schmid¹⁰ und das DGEM Steering Committee*

¹www.wrcf.org

Selbsthilfemassnahmen



z.B. Akupressur bei Übelkeit (zusätzlich zu Medikamenten)

Akupunkturpunkt P6



Lokalisation:

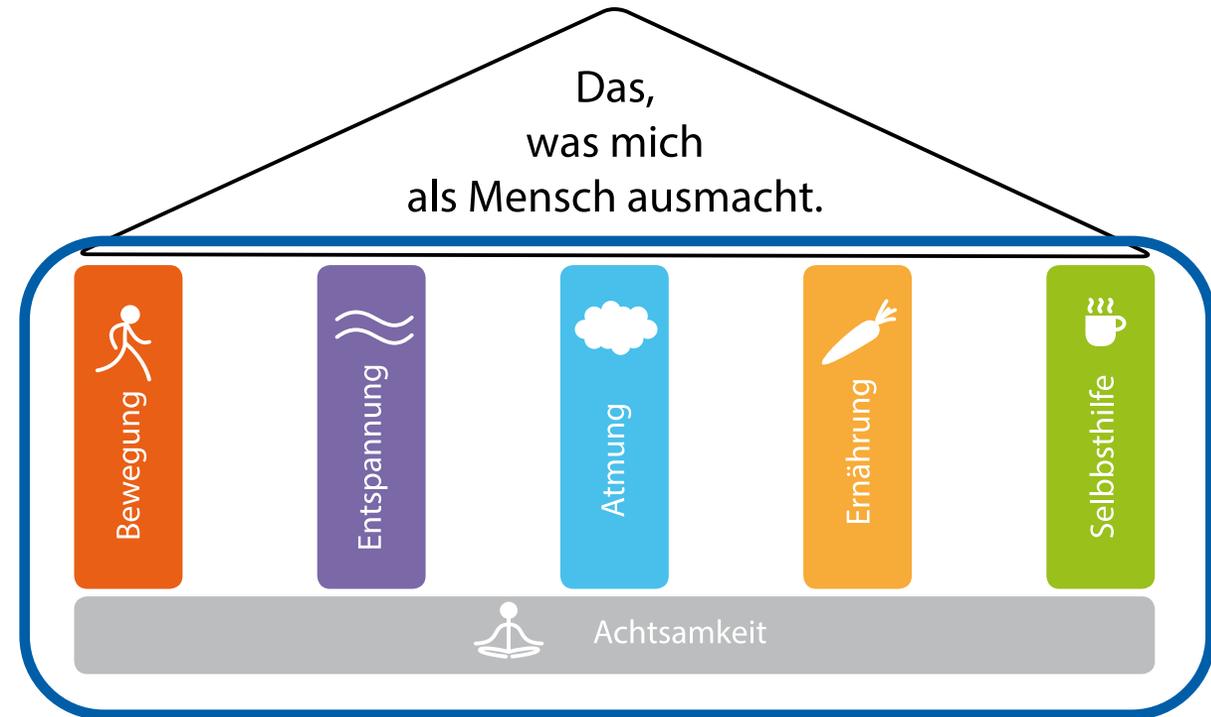
Der Akupunkturpunkt P6 liegt 3 Querfinger breit oberhalb der Handgelenks-Beugefalte zwischen den Muskelsehnen der Beugermuskeln.

Zusammenfassung

www.iki.usz.ch



Ärztliche Therapie



eigene Ressourcen stärken

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**