

Zürich, 26. Januar, 2019

Comprehensive Cancer Center Zürich – Tag der Offenen Tür Diagnose Krebs: Alle Antworten unter einem Dach

Zürich, 26. Januar, 2019

Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

Prof. Claudia Witt, Direktorin Institut für komplementäre und integrative Medizin

Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

Was kann Komplementärmedizin leisten? → Supportivtherapie

- Prävention und das Management von krankheitsbedingten Symptomen und Belastungen sowie von unerwünschten Wirkungen der onkologischen Therapie über den gesamten Zeitraum der Erkrankung.¹

<http://www.mascc.org/strategic-plan>¹

Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

Institut für komplementäre und integrative Medizin USZ



www.iki.usz.ch



UniversitätsSpital
Zürich

Der **Balgrist**



Universität
Zürich ^{UZH}

Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

Ressourcen stärken mit Mind Body Medicine

innovatives, integratives Konzept*

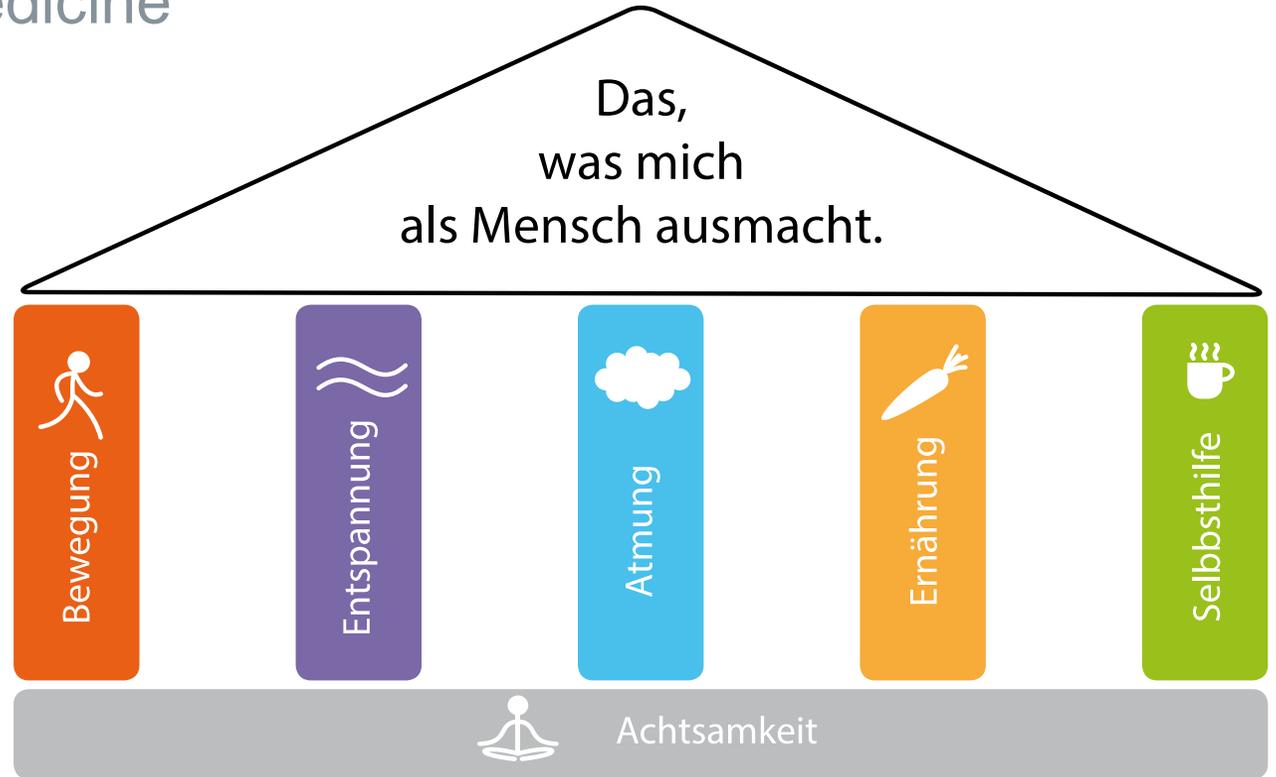
verbindet Körper und Psyche

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

Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

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

Atemübungen können z.B. Stressreaktion verbessern

Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR))

- Stress
- Depressive Symptome
- Angst
- Lebensqualität

Gotink et al PLoS One 2015



Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

Atmung



©C. Witt

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 Ausatemrhythmus.
- 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.

www.iki.usz.ch

Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

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.

Bsp Brustkrebs Lyman et al JCO 2018

Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

Körperliche Aktivität

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



Yoga

Bsp: Brustkrebs

- Angst
- Depression
- Lebensqualität
- CRF
- Schlafstörung



Witt & Cardoso Breast 2016

©IKI USZ



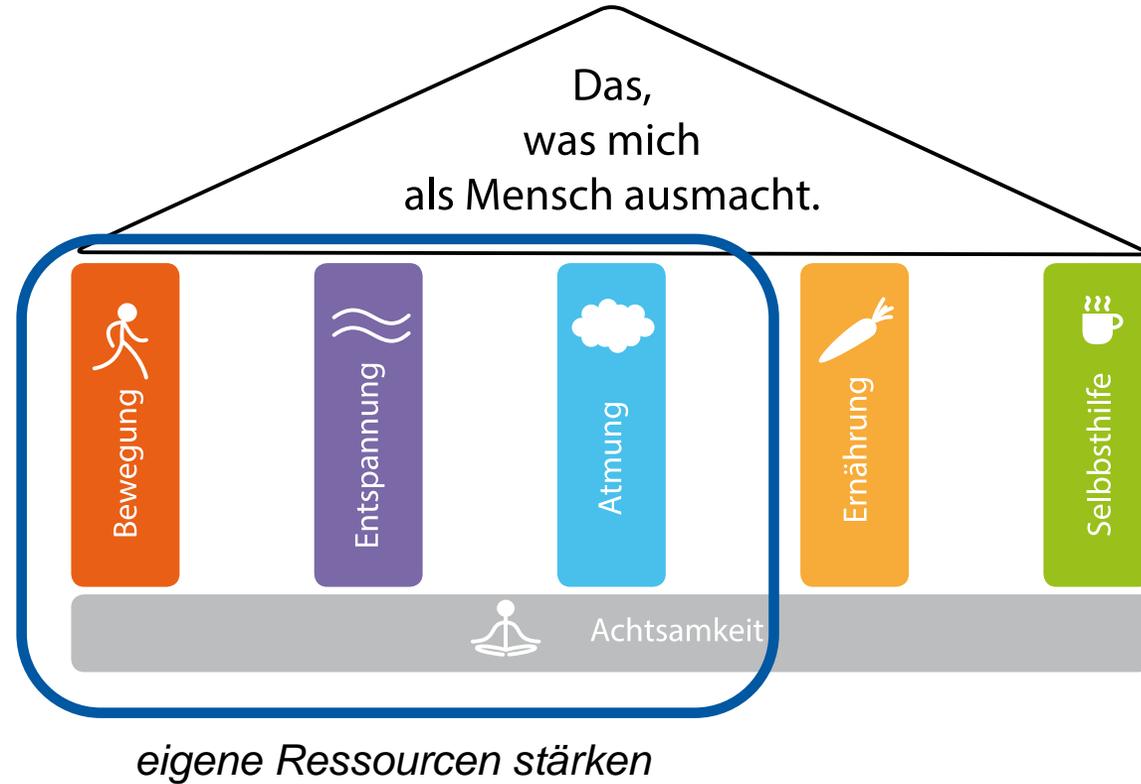
©C. Witt



©C. Witt

Unterstützende Massnahmen aus der Komplementärmedizin

Zusammenfassung



www.iki.usz.ch