

Komplementärmedizin in der Tumorthera- pie- was macht Sinn

Jozen Bahlmann

Fachkraft für onkologische Pflege

Palliative Care Praxisanleiterin

ALFA

NWTZ

Klinikum Oldenburg



Begriffserklärung-*was ist was*

- ❖ Schulmedizin
- ❖ Supportive Therapie
- ❖ Komplementäre Medizin
- ❖ Integrativer Medizin
- ❖ Alternative Medizin



Warum komplementäre Medizin

Selbstwirksam werden

Selber aktiv werden

Druck der Umgebung

Einfluss der Medien

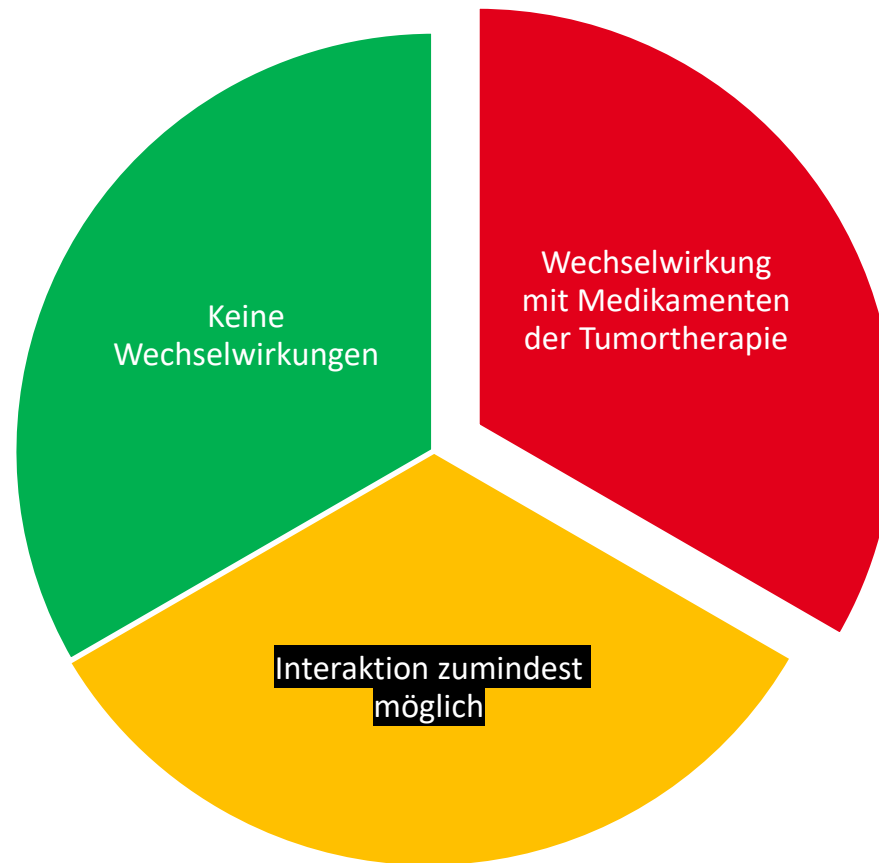
„Kann nicht schaden“



<https://karrierebibel.de/selbstwirksamkeit/?nowprocket=1>

Wechselwirkungen bei *Einnahme* von Komplementärmedizin

Hübner



Bereiche der Komplementärmedizin

- ❖ **Medizinische Systeme**
- ❖ **Mind-Body based Therapie**
- ❖ **Manipulative Körpertherapien**
- ❖ **Biologische Therapien**

S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen

Besonderheit: Querschnittsleitlinie

Evidenz bezieht sich in bestimmte Studien nur auf bestimmte Tumorarten

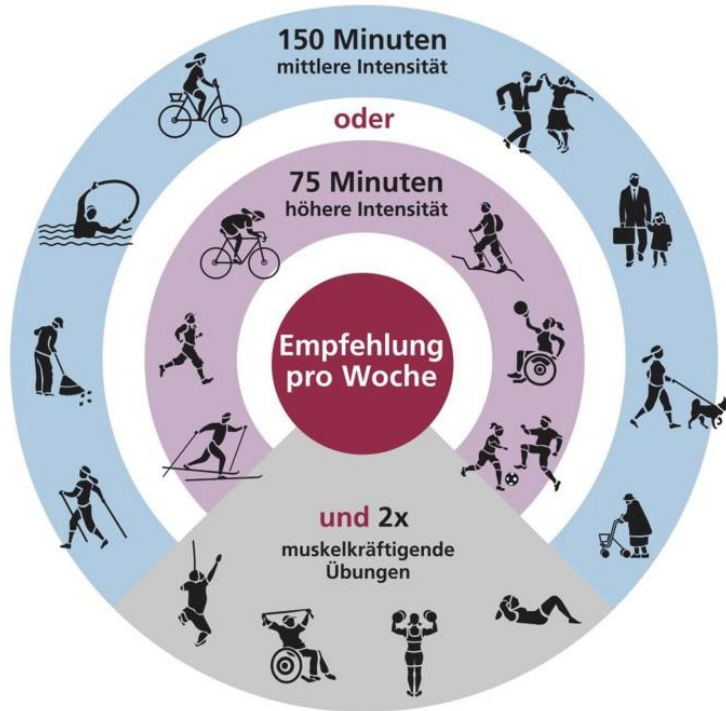
Empfehlungsgrad	Beschreibung	Ausdrucksweise
A	Starke Empfehlung	soll
B	Empfehlung	sollte
O	Empfehlung offen	kann
		soll nicht
		sollte nicht

**S3-Leitlinie
Komplementärmedizin in der
Behandlung von
onkologischen PatientInnen**

Langversion 1.0 – Juli 2021
AWMF-Registernummer: 032/055OL

Starke Empfehlung bei onkologischen Patienten, Soll, Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren
Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h
Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Körperliche Aktivität und Sport sollen mit dem Ziel, die Lebensqualität zu erhalten, und zur Behandlung und Prävention von krebsspezifischer Fatigue empfohlen werden (Hübner)

.Eine Erhöhung der Alltagsaktivität (Treppen steigen anstatt Fahrstuhl fahren, gehen oder Rad fahren anstatt Autofahren etc.) ist dabei dem Sport gleichwertig

Crevenna rR., Cenik F., Steinhart M. Ausgewählte Aspekte der Onkologischen Rehabilitation

Gesunde Ernährung ***Empfehlungen***

Jeden Tag verschiedene Obst- und Gemüsesorten essen

Lieber Vollkorn- als Weißmehlprodukte.

Zufuhr von Fleischprodukten und rotem Fleisch begrenzen

Streben Sie ein gesundes Gewicht an

Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, möglichst zwei alkoholfreie Tage

CAVE: während einer Tumortherapie möglichst kein Alkohol

Männer sollten nicht mehr als zwei alkoholische Drinks pro Tag zu sich nehmen.

Frauen sollten nicht mehr als ein alkoholisches Getränk zu sich nehmen.

Einem Drink (12 g Alkohol) entspricht 0,33 Liter 5 %iges Bier, 0,04 Liter (4 cl) 40 %iger Schnaps, 0,14 Liter (14 cl) 12 %iger Wein oder Sekt, 0,07 Liter (7 cl) 20 %iger Likör/Aperitif.



Mikronährstoffe

Vitamine, Sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente

Tumorpatienten haben nicht zwingend einen erhöhten Bedarf an Vitamine und Spurenelemente

Vit D, Zink und Selen können zusätzlich eingenommen werden, wenn ein Mangel besteht

Auch Vitamine und Spurenelementen können die Tumorthherapie negativ beeinflussen, z.B Einnahme von hochdosiert Vit. C

Bitte die Einnahme von Vitamine und zusätzliche Medikamente immer mit dem behandelnden Arzt zu besprechen

Methoden der traditionellen chinesischen Medizin(TCM)

Qigong, Akkupunktur, Akupressur

Akupunktur:

Sollte Empfehlung bei Tumorschmerzen
Gelenkschmerzen durch Aromatasehemmer



Kann bei folgende Symptome sinnvoll sein:

Übelkeit und Erbrechen

Ein- und Durchschlafstörungen, Fatigue, Xerostomie, Obstipation, Angst und
Depressivität, Hitzewallungen

Akupressur

Kann sinnvoll sein bei:

Übelkeit und Erbrechen

Fatigue, Tumorschmerzen

Qigong/Tai Chi

Sollte Empfehlung bei Fatigue, Ein- und Durchschlafstörungen während und nach Abschluss der Chemotherapie und Bestrahlung

Kann sinnvoll sein bei:

Depressivität und zur Steigerung der Lebensqualität



Mind-Body-Verfahren

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Meditation, autogenes Training und Yoga

Meditation

Kann Empfehlung:

Verbesserung der Lebensqualität während und nach einer onkologischen Therapie

Senkung akutem Stress während Applikation Chemotherapie

Senkung von Depressivität während und nach onkologischen Therapie

kann Angstsymptome senken bei Brustkrebspatientinnen während der

Radiotherapie und Mastektomie

Keine Empfehlung zur Verbesserung von Fatigue, Ein- und Durchschlafstörungen und/oder kognitiven Beeinträchtigungen,



Mindfulness-based Stress Reduction (MSBR)

Kann eingesetzt werden bei:

Verbesserung der Lebensqualität

Senkung Fatigue

Senkung depressiver Verstimmungen und Angst,

Senkung der kognitive Beeinträchtigung

Senkung therapieassoziierter menopausaler Symptome bei Brustkrebs



Sollte Empfehlung bei Fatigue

Kann empfohlen werden bei:

Angst, Depressivität. Ein- und Durchschlafstörungen, kognitive Beeinträchtigungen, globale und krebsspezifische Lebensqualität, Menopausale Symptome nach Abschluss der Tumortherapie



Patienteninformationen zu komplementäre Methoden

www.stiftung-perspektiven.de

www.krebsinformationsdienst.de

Patientenleitlinie komplementäre Medizin

www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien

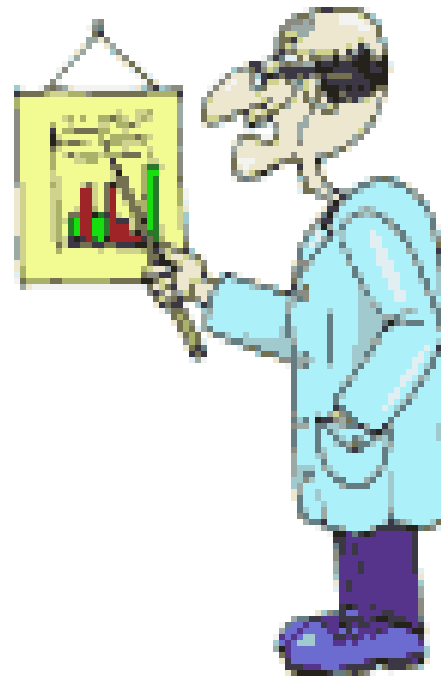
Krebsberatungsstellen

Fortbildungen zu komplementäre Medizin



Interdisziplinäre Fortbildungen zum Thema Komplementäre Medizin
auch offen für Leiterinnen von Selbsthilfegruppen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



HKND Ernährung, Bewegung Naturheilverfahren- was kann ich selber tun 1. Auflage 2019

Hübner J, Beckmann M, Follmann M, Nothacker M, Prott FJ, Wörmann B: Clinical practice guideline: Complementary medicine in the treatment of cancer patients. Dtsch Arztebl Int 2021; 118: 654–9. DOI: 10.3238/arztebl.m2021.0277

S3-LeitlinieKomplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen

Langversion 1.1 – September 2021 AWMF-Registernummer: 032/055OL

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Prostatakarzinom, Langversion 6.2, 2021, AWMF Registernummer: 043/022OL, <http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/prostatakarzinom/> (abgerufen am: 09.10.2022)

Seeling, S.(2022) Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen in Onkologische Pflege 1 S.43-46 W. Zuckschwerdt verlag München

Wie komplementär darf Supportivtherapie sein?

Wolfgang Doerfler

Ernährungssupport für onkologische Patientinnen - ein Muss, kein Kann

Era Kerschbaum

Qigong, Akupunktur und Akupressur

Nils Wommelsdorf, Nils Sablowski

Meditation und MBSR

Mirko Laux

Homöopathie, Anthroposophie, Bachblüten, Schützlersalze

Nils Wommelsdorf