



## Fit machen für den Umgang mit der Krankheit

### Mind-Body-Medizin

Die Mind-Body-Medizin (MBM) zielt darauf ab, den Patienten zu helfen, die eigenen Schutz- und Bewältigungsressourcen zu erkennen, aufzubauen und zu stärken.

Im Mittelpunkt stehen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit, Stressmanagement, kognitive Umstrukturierung und soziale Unterstützung, erläuterte Cornelia Ahlgrimm, Mind-Body-Therapeutin am Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) in Stuttgart. Es hat sich gezeigt, dass die Maßnahmen der MBM bei Krebspatienten das generelle Wohlbefinden, die Lebensqualität, Copingstrategien und Selbstwirksamkeit bessern. Auch die Therapie-Compliance nimmt zu, wenn die Patienten durch die MBM Mittel in die Hand bekommen, gegen Schlafstörungen, Fatigue, Stresssymptome, Mortalität sowie Angst und Depression selbst aktiv vorzugehen.

#### Beispiel Fatigue und Schlafstörungen

Sowohl Fatigue als auch Schlafstörungen sind Probleme, die vielen Krebspatienten das Leben schwer machen. Beide können sich gegenseitig bedingen und verstärken. Eine tumorbedingte Fatigue betrifft über 75% der Krebspatienten. Selbst nach beendeter Therapie bleibt dieses Problem bei 20–50% der Patienten bestehen. Unter Schlafstörungen leiden zwei Drittel der Krebspatienten. Das Ursachenspektrum für beide Probleme ist vielschichtig. Die Tumorerkrankung per se, ihre Therapien, Begleiterscheinungen wie Anämie, Gewichtsverlust und mangelnde Bewegung, Hormonstörungen, Schmerzen, aber auch die psychischen und sozialen Belastungen können eine übermäßige Müdigkeit und/oder Schlafstörungen hervorrufen.

Was die Fatigue betrifft, müsse man den Patienten zunächst darüber informieren, dass dieses Problem

sie während und auch nach der Therapie einer Krebserkrankung für längere Zeit begleiten kann. Denn oft erwarten Patienten und auch deren Angehörige, dass nach Ende der Therapie alles ausgestanden ist. Aber es gibt auch wirksame Maßnahmen, um die Fatigue zu verbessern. Viel bringt eine Bewegungstherapie in Form von Ausdauer- und Krafttraining – auch schon während der Tumorthherapie. Es genügen dabei kleine Dosen, z. B. 5 x wöchentlich 12 Minuten Walking.

Einen weiteren Schwerpunkt bilden Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren, z.B. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), kognitive Verhaltenstherapie und progressive Muskelentspannung sowie Yoga und Qi Gong. Mit diesen Verfahren lassen sich Körperbewusstsein und Achtsamkeit sehr gut schulen. Schließlich hilft auch Hydrotherapie über Stimulation und Harmonisierung des vegetativen Nervensystems.

Für Krebspatienten mit Schlafstörungen gelten im Prinzip dieselben Empfehlungen wie für Gesunde, die schlecht schlafen können. Das A & O ist, die Regeln der Schlafhygiene zu beachten: Angenehmes Schlafklima schaffen, keine größeren Aktivitäten oder Mahlzeiten am Abend. Patienten, die nicht einschlafen können, weil sie ständig über ihre Krankheit grübeln, profitieren von psychoonkologischer Unterstützung. Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren sowie Yoga, Bewegungstherapie, Hydrotherapie, Akupressur/Akupunktur sind auch bei Schlafstörungen nachhaltig wirksam. Schließlich gibt es positive Erfahrungen mit Tai Chi und Aromatherapie. ■

**Dr. Angelika Bischoff**

Quelle: 55. Ärztekongress, Stuttgart, 7. bis 9. Februar 2020

# 75%

der Krebspatienten leiden unter Fatigue.



Yoga hilft bei der Stressbewältigung.