

Mind Body Medicine und andere nichtpharmakologische Verfahren



Claudia M. Witt, MD, MBA

Vice Dean for Interprofessionalism & Internationality
Professor and Chair
Institute for Complementary and Integrative Medicine
University of Zurich and University Hospital Zurich

Cochrane Complementary Medicine Switzerland



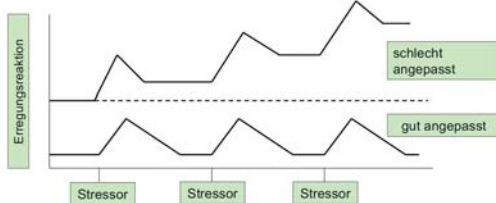
Professor
Center for Integrative Medicine
University of Maryland School of Medicine



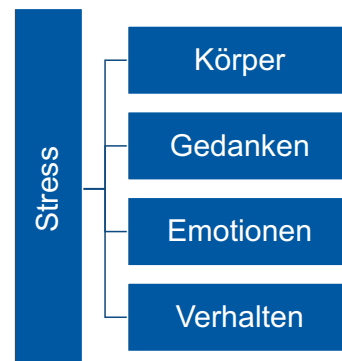
Institute for Social Medicine, Epidemiology
and Health Economics
Charité Universitätsmedizin Berlin



Normale und schlecht angepasste Stressreaktion



Stressreaktion auf vier Ebenen



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 Teilnehmern vor und während der Krebsbehandlung, sowie über diese hinaus zu werden.



Interprofessional Association
inkl. MSKCC, MD Anderson, Dana Farber Institute,
etc.



Witt et al J. Natl. Cancer Inst 2017

Supportiv: Mind Body Medicine

Innovatives, integratives, didaktisches Konzept
Verbindet Körper und Psyche
Ressourcenorientiert
Vermittelt Self-Care, unterstützt Lebensstiländerungen
Ziele: **Selbstwirksamkeit** stärken 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



Weiterbildung

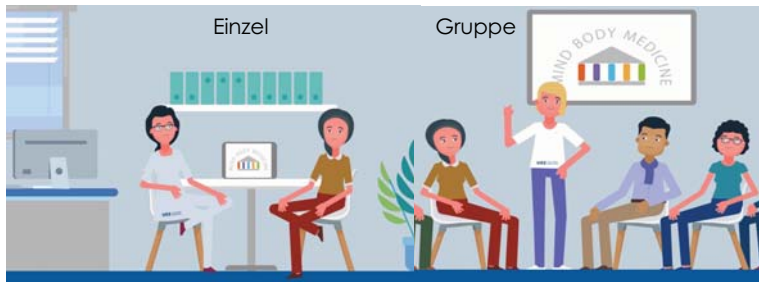
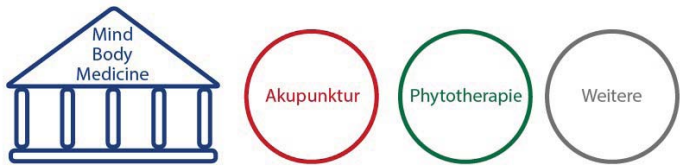
Gesundheits-
psychologische
Lebensstiländerung
und Mind Body
Medicine

Zertifikatsstudiengang CAS
Philosophische Fakultät und
Medizinische Fakultät der
Universität Zürich



www.iki.usz.ch

Formate und Grundlage



© IKI

Evidenz basierte Medizin (EBM)



www.cochrane.de



Akupunktur bei onkologischen Patient*innen

	Empfehlung	Phase
Tumorschmerz	Sollte	
Neuropathische Schmerzen	Kann	
Fatigue	Kann	
Ein- und Durchschlafstörungen	Kann	
Menopausale Hitzewallungen	Kann	
Lebensqualität	Kann	
Xerostomie	Kann	nach adjuvanter Radiotherapie
Übelkeit und Erbrechen	Kann	Chemotherapie-induziert (platin-basiert)
Übelkeit und Erbrechen	Kann NICHT	während Radiotherapie



Akupunktur bei Brustkrebspatientinnen und spez. Indikationen

		Empfehlung		
Gelenkschmerz nach Aromataseinhibitoren		Sollte		
Ängstlichkeit		Kann		
Depressivität		Kann		
Kognitive Beeinträchtigung unter adjuvanter Chemotherapie		Kann		
	Empfehlung	Indikation	Phase	Elektroakupunktur
Wiederherstellung der Darmfunktion nach Operation	Kann	Kolonkarzinom		
Postoperativer Schmerz	Kann	Prostatektomie	danach	ja
Postoperativer Schmerz	Kann	Hirnoperation	während	ja
Xerostomie	Kann	Kopf-Hals Tumoren	während Radio-/Chemotherapie	



Selbstwirksamkeit

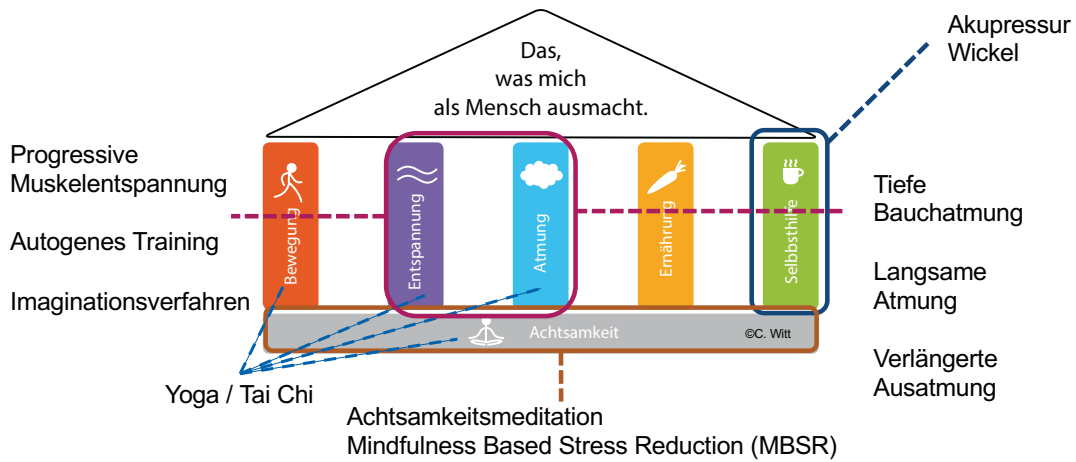
Subjektive Überzeugung, kritische Anforderungssituationen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.

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

Beispiele für Techniken der Mind Body Medicine (Toolbox)

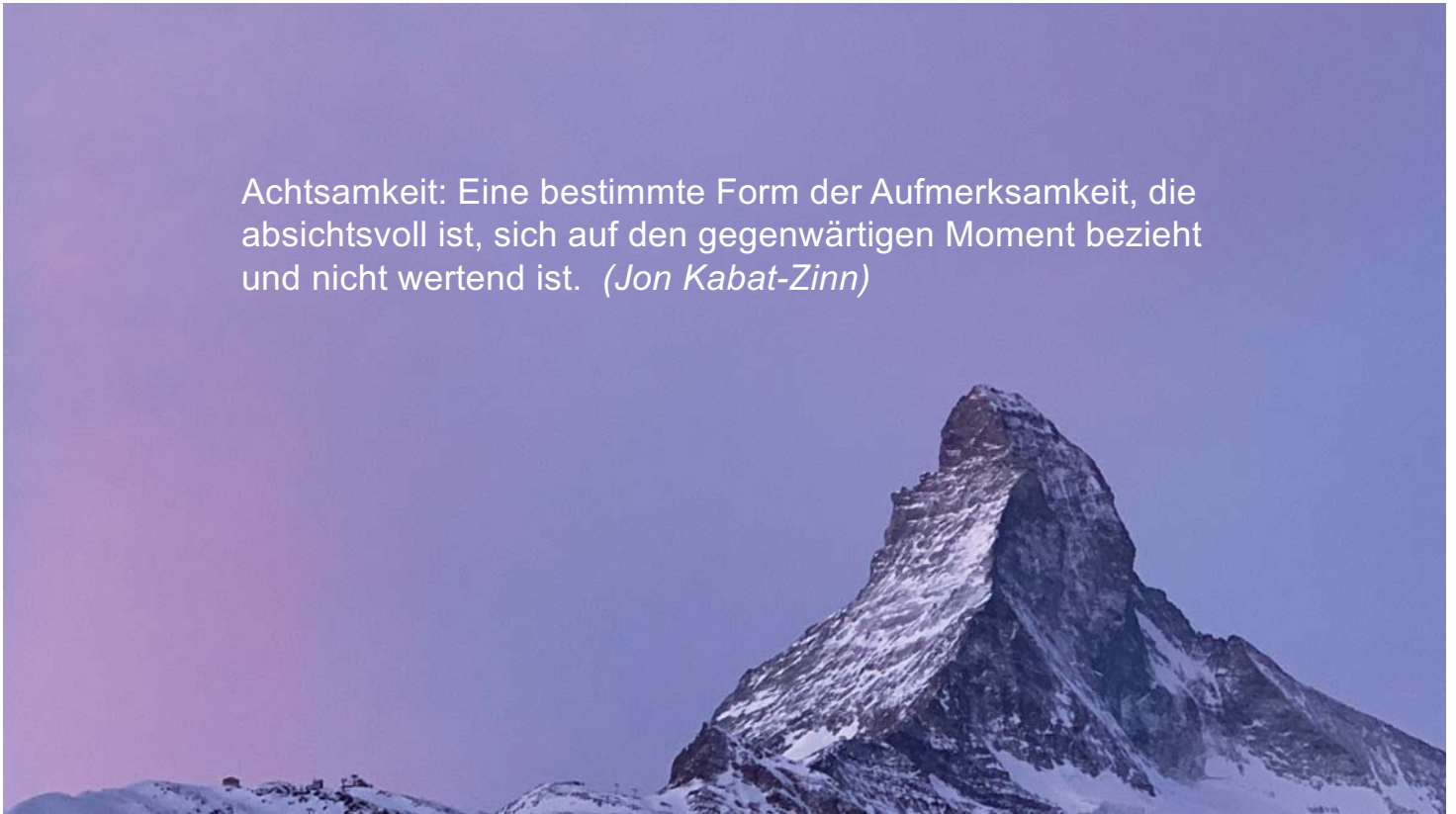


11.2.1.1. Akupressur

Endpunkt	Empfehlungsstärke	Patienten	Kontext/Anmerkung
Fatigue	Kann	Onkologische Patienten	
(Tumor-) Schmerz	Kann	Patienten mit Tumorschmerzen	Intervention: Ohr-Akupressur
Übelkeit & Erbrechen (Chemo- oder Radiotherapie-induziert)	Kann	onkologische Patienten	

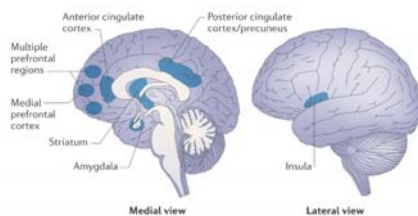


Achtsamkeit: Eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist. (Jon Kabat-Zinn)



Mechanismen von Achtsamkeit

- Aufmerksamkeitsregulierung
- Körpergewahrsein
- Emotionsregulation
- Veränderte Selbstwahrnehmung



- ACC: Selbstregulation von Aufmerksamkeit und Emotionen
- PFC: Aufmerksamkeit und Emotionen
- PCC: Selbstgewahrsein

- Insula: Gewahrsein, emotionelle Verarbeitung
- Striatum: Regulation von Aufmerksamkeit und Emotionen
- Amygdala: Emotionale Verarbeitung



aps
PERSPECTIVES ON
PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Perspectives on Psychological Science
4(6) 537-559
© The Author(s) 2011
Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1745691611419671
http://pps.sagepub.com
SAGE

How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective

Britta K. Hölzel^{1,2}, Sara W. Lazar², Tim Gard^{1,2},
Zev Schuman-Olivier², David R. Vago³, and Ulrich Ott¹

¹Bender Institute of Neuroimaging, Justus Liebig University, Gießen, Germany; ²Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA; and ³Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA

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 mindestens 150 min moderater oder 75 min anstrengender körperlicher Aktivität pro Woche 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

11.2.1.8. Körperliche Aktivität und Sport

Endpunkt	Empfehlungsstärke
Fatigue	Soll
Lebensqualität	Soll

Meditation / MBSR / Achtsamkeit

Symptom	Empfehlung	Details
Depressivität	Kann	MBSR Meditation nach Abschluss Chemo/Radio
Ein- und Durchschlafstörung	Kann	MBSR
Stress	Kann	Achtsamkeitsbasierte Atemtechniken
Fatigue	Kann	MBSR nach adjuvanter Therapie
Lebensqualität	Kann	MBSR Meditation bei Brustkrebs
Ängstlichkeit	Kann	MBSR und Meditation bei Brustkrebs Meditation bei Leukämie
Kognitive Beeinträchtigung	Kann	MBSR Brustkrebs nach adjuvanter Therapie
Menopausale Symptome	Kann	MBSR Brustkrebs + gynäkologische Tumoren



Yoga / Qigong

Symptom	Empfehlung	Details
Fatigue	Sollte	Tai Chi / Qigong und Yoga
Ein- und Durchschlafstörung	Sollte Kann	Tai Chi / Qigong Yoga bei Brustkrebs
Depressivität	Kann	Tai Chi / Qigong Yoga bei Kolorektalkarzinom
Lebensqualität	Kann	Tai Chi / Qigong Yoga bei Brustkrebs
Ängstlichkeit	Kann	Yoga bei Kolorektalkarzinom
Kognitive Beeinträchtigung	Kann	Yoga bei Brustkrebs
Menopausale Symptome	Kann	Yoga bei Brustkrebs



Fallbeispiel



© IKI

weiblich, 60J

wenig differenziertes, invasiv, duktales Mammakarzinom rechts, pT3, pN1a, cMX, G3, ER7PR 100%, Her2 negativ, KI-67 20%, R0 Chemotherapie und Radiotherapie abgeschlossen
Einnahme von Letrozol seit 5 Wochen

Leicht ängstliche/depressive Symptomatik, hoher Stresslevel

Schlafstörungen

Gelenkschmerzen

Mittelschwere Fatigue (NRS 6)

Ernährung

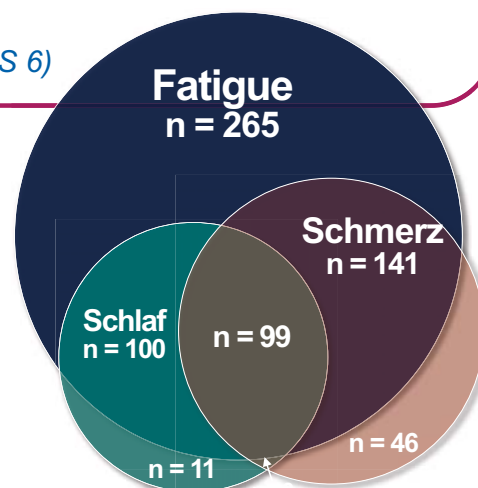
- Mediterran
- Weniger Zucker
- Viel Gemüse

Bewegung

Aktuell: ab und zu Spaziergang
Früher Velofahren, Schwimmen, Yoga

Weiteres

Möchte etwas selber tun
Positive Vorerfahrung mit Akupunktur



MBM Einzelsetting

© IKI



Für wen passend?
 Patienten mit chronischen mit Erkrankungen, die eine Bereitschaft zur Lebensstiländerung haben

Psychologisches Einzel

- ca. 5 bis 15 Termine
- Psychopathologischer Befund (AMDP)
- Einüben von gesundheitsförderlichem Verhalten
- Erhöhung von Coping Strategien auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und Verhaltensebene
- Ggf. Zuweisung

Ärztliches Einzel

- 1 bis 5 Termine
- Medizinische Anamnese
- Empfehlung zu gesundheitsförderlichem Verhalten
- Einüben von gesundheitsförderlichem Verhalten
- Adressen für Umsetzung vermitteln
- Nicht-medikamentöse und medikamentöse Verordnungen



¹Witt et al in Mind-Body-Medizin (Gustav Dobos & Anna Paul Hrsg), Urban & Fischer München 2019

MBM Gruppensetting



Zeit	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	
1h	Ein-führung MBM	Bewegung								
1h	Kennen-lernen	Visite	Wahr-nehmung, Bewertung	Übungen	Emotio-nen	Ernäh-rung	Yoga	Inneres Team	Kommuni-kation	Rückblick, Ausblick, Resumée
1h	Übungen Ziele	Umgang mit Stress	Visite Aku-pressur	Wahr-nehmung, Bewertung	Visite	Ernäh-rung	Visite Wickel	Selbst-mitgefühl	Visite	Evalu-ation
0.5 h	Entspannung					Smoothies	Entspannung		Abschied	
	Psychologin	Ärztin	Pflege/ MPA	Ernährungswissenschaftlerin	Forscherin					

© IKI



¹Witt et al in Mind-Body-Medizin (Gustav Dobos & Anna Paul Hrsg), Urban & Fischer München 2019

Zugang zu Therapien und Kriterien für seriöse Anbieter*innen

www.bm-usz.ch/entspannung/krebs

Scannen Sie den QR-Code, um zur Website mit den Übungen zu gelangen.

© IKI

Comprehensive Cancer Center Zürich

Entspannungsübungen für Menschen mit Krebserkrankungen

Ein kostenloser Service des Instituts für komplementäre und integrative Medizin des USZ

Mind Body Medicine

Medizinische Angebote der Medizin für Komplementär- und integrative Medizin, USZ

Entspannungsübungen bei Krebs

War haben Sie eine Auswahl von Entspannungstechniken, die für Krebs geeignet sind können. Wenn Sie selbst aus, werden die Übungen nicht nur Ihnen selbst, sondern auch Ihren Angehörigen helfen. Sie können sich bei Ihren Ärzten oder bei anderen Fachleuten erkundigen lassen. Die Übungen sind für Sie geeignet, wenn Sie sich entspannen und sich wohlfühlen können. Die Übungen sind für Sie geeignet, wenn Sie sich entspannen und sich wohlfühlen können.

Guided Imagery

Bei der Guided Imagery (Leitbild) wird Ihnen durch die Stimme eines Experten in Kombination mit Musik eine angenehme Vorstellung vermittelt, die Sie entspannen kann. Die Guided Imagery kann auch bei der Behandlung von Schmerzen eingesetzt werden. Wenn Sie entspannen und sich wohlfühlen können, können Sie sich entspannen und sich wohlfühlen können.

Patient Preference and Adherence

ORIGINAL RESEARCH

Defining Criteria for Guiding Cancer Patients to Find a Reputable Complementary Medicine Provider: Results of a Literature Review and a Consensus Procedure

Patrice Robitaille and Sébastien Lévesque

Abstract

Background: Even in cases of positive evidence for complementary medicine (CM) therapies, it is still difficult for cancer patients to identify reputable providers. The aim of this study was to identify and evaluate a criteria list for providing guidance to cancer patients seeking a reputable CM provider.

Methods: The design consisted a literature review, an expert consensus procedure (n=10) and an assessment of these results through a consensus procedure (n=19). CM providers (n=10) and oncology physicians (n=20).

Conclusions: The study identified a list of criteria for guiding cancer patients to find a reputable CM provider.

Keywords: Complementary medicine, Cancer patients, Reputable providers, Consensus procedure, Literature review.

Die Anbieter*innen sollten:

1. Ihre Diagnose und die beherrschte Behandlung erfragen.
2. Bereit sein, mit Ihnen über mögliche Wechselwirkungen zwischen der komplementärmedizinischen Behandlung und ihrer Krebs-Therapie zu sprechen.
3. Bereit zu sein, warum speziell diese komplementärmedizinische Behandlung für Sie empfohlen wird.
4. Bereit zu sein, Ihre Möglichkeiten und Grenzen dieser Behandlung realistisch und verständlich darzustellen und bereit sein, beherrschte Erfahrungen mit diesen Verfahren darzulegen sowie persönliche Daten zu vermitteln.
5. Mit Ihnen Ziele, Inhalte, Dauer und Kosten der geplanten Behandlung und Änderungen im Verlauf sowie mögliche Risiken zur möglichst klaren Darstellung bereitzustellen.
6. Bereit zu sein, eine angemessene Datenbank anzubieten und bereit zu sein, sich für Sie oder gegen die vorgeschlagene Behandlung zu entscheiden.

Es sind noch andere Aspekte wichtig, jedoch sind diese schwieriger zu überprüfen. Falls Sie dies über die Anbieter*innen der Anbieter wissen möchten, erörtern Sie es erfragen:

1. Es wurde eine Fachausbildung (über ein spezifisches Studium) mit regulärer Länge abgeschlossen und es werden nur Standardsprachen angewendet, die aktuell werden und aktuell beherrschbar sind.
2. Es werden regelmäßig Fort- und Weiterbildungen besucht.
3. Es bestehen mind. 2 Jahre Erfahrung in der Behandlung von Krebspatienten und geliebten bzw. mit an Krebs erkrankten Kindern.

www.iki.usz.ch/forschung/Seiten/kokon-kto.aspx

USZ Universitäts
Spital Zürich



Schlussfolgerung

Mind Body Medicine ist:

- ein zusätzliches Angebot
- konzeptionell
- individualisierbar
- in der Onkologie gut integrierbar
- anschlussfähig
- weiterentwickelbar
- lernbar

Komplementärmedizin am USZ? Das hätte ich nicht erwartet. Gut, dass das USZ den Menschen als Ganzes sieht.

Wir wissen weiter.
usz.ch/komplementaermedizin

USZ Universitäts
Spital Zürich