

Komplementärmedizin bei Lymphomen: wissenschaftlich basierte Empfehlungen



Claudia M. Witt, MD, MBA

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



Was kann Komplementärmedizin?

Symptome der Krebserkrankung reduzieren

Nebenwirkungen der onkologischen Therapien reduzieren

Lebensqualität verbessern

Selbstwirksamkeit steigern

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



Drei Säulen der Evidenzbasierten Medizin

patientenzentriert



Werte und
Wünsche
Patienten

Klinische
Expertise
Behandler

Klinische
Studien

Vorerfahrungen, Präferenzen, Überzeugungen

Vorerfahrungen, Präferenzen, Therapien

1. Für eine bessere Vorbereitung auf das kommende Gespräch würde ich Sie bitten, bis zum Gesprächstermin Angaben zur Einnahme bzw. geplanten Nutzung von komplementärmedizinischen Verfahren zu machen. Bitte bringen Sie diesen ausgefüllten Fragebogen zum Termin mit. (Hilfsmittel können aber möglich)

| Verfahren | Plane ich, in der Zukunft zu nutzen | Habe ich in der Vergangenheit genutzt | Nutze ich aktuell | Beurteilung der Wirkung (falls bereits genutzt) | | |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| | | | | positiv | neutral | negativ |
| Akupunktur/Massage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Anthroposophische Medizin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Chinesische Kräuter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Herbaltherapie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Chiropraktik | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Massage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| andere Pflanzentherapie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Qi Gong/Tai Chi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Yoga | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entspannungsverfahren: | | | | | | |
| Autogenes Training | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Progressive Muskelrelaxation | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



©
publicdomainvectors.org

S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen

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

Leitlinie (Kurzversion)

An aerial night photograph of a university campus. The buildings are illuminated from within, showing a grid of windows. A large blue semi-transparent rectangle is overlaid on the left side of the image, containing white text. The text is arranged in two lines: 'Nahrungs- Ergänzungsmittel' on the top line and 'Pflanzentherapeutika' on the bottom line. The background shows various architectural styles, including modern multi-story buildings and older, more traditional structures. The lighting is a mix of warm yellow from the interior lights and cooler blue and purple from external lighting or the overlay.

Nahrungs-
Ergänzungsmittel

Pflanzentherapeutika

Phytotherapeutika

Ginseng

| Endpunkt | Empfehlungsstärke | Patienten | Kontext/ Anmerkung |
|----------|-------------------|------------------------|-----------------------|
| Fatigue | Kann | Onkologische Patienten | |

Sollte nicht

Vitamin E bei Mukositis durch
Chemotherapie

Ingwer

| Endpunkt | Empfehlungsstärke | Patienten | Kontext/ Anmerkung |
|---|-------------------|------------------------|--|
| Übelkeit & Erbrechen (Chemotherapienduziert) | Kann | onkologische Patienten | zusätzlich zur leitliniengerechten Antiemese |

Guarana bei Fatigue durch
Chemotherapie



Akupressur

Akupunktur

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 | |

Selbstakupressur (zusätzlich zur Antiemese)

Übelkeit & Erbrechen

Einführung durch Health Professional

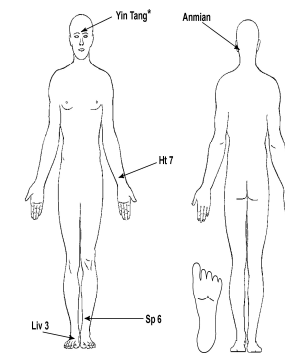


Der Akupunkturpunkt P6 liegt 3 Querfinger breit oberhalb der Handgelenks-Beugefalte zwischen den Muskelsehnen der Beugermuskeln.

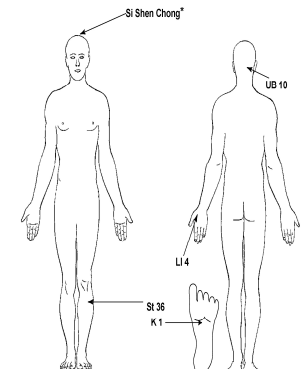
Fatigue

Einführung durch Health Professional

Relaxing



Stimulating



Zick et al JAMA Oncol 2016

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 (platinbasiert) |
| Übelkeit und Erbrechen | Kann NICHT | während Radiotherapie |



Mind-Body-Medizin

Sport / Bewegung

MBSR

Tai Chi / Qigong

Yoga

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 |

MBSR / Achtsamkeit

| Symptom | Empfehlung | Details |
|-----------------------------|------------|------------------------------------|
| Depressivität | Kann | MBSR |
| Ein- und Durchschlafstörung | Kann | MBSR |
| Stress | Kann | Achtsamkeitsbasierte Atemtechniken |
| Fatigue | Kann | MBSR nach adjuvanter Therapie |
| Lebensqualität | Kann | MBSR |

Yoga / Qigong

| Symptom | Empfehlung | Details |
|-----------------------------|---------------|-------------------------|
| Fatigue | Sollte | Tai Chi / Qigong / Yoga |
| Ein- und Durchschlafstörung | Sollte | Tai Chi / Qigong |
| Depressivität | Kann | Tai Chi / Qigong |
| Lebensqualität | Kann | Tai Chi / Qigong |

An aerial night photograph of a university campus. The buildings are illuminated from within, showing a grid of windows. A large, semi-transparent blue rectangle is overlaid on the left side of the image, containing white text. The text lists various therapeutic fields: Manipulative Therapien, Osteopathie, Chirotherapie, Massage, and Bioenergiefeld.

Manipulative Therapien

Osteopathie
Chirotherapie
Massage
Bioenergiefeld

Chirotherapie / Osteopathie / Hyperthermie / Massage / Biofeldtherapie

| | Empfehlung |
|---------------------------------------|---|
| Chirotherapie / Osteopathie | Bei Pat mit geringer Knochenstabilität wird von manipulativen und Impulstechniken abgeraten |
| Hyperthermie (Elektro und Ganzkörper) | Nicht ausserhalb von Studien |

Sollte nicht

| Intervention | Endpunkt | Patienten |
|--|---|------------------------|
| Bioenergiefeld-Therapien (Reiki, Handauflegen) | Angst/ Ängstlichkeit Depressivität Fatigue Lebensqualität Schmerz Übelkeit | Onkologische Patienten |

Kriterien für seriöse Anbieter*innen

Die Anbieterin/der Anbieter sollte:

- 1 Ihre Diagnose und die bisherige Behandlung erfragen.
- 2 Bereit sein, mit Ihnen über mögliche Wechselwirkungen zwischen der komplementärmedizinischen Behandlung und Ihrer Krebstherapie zu sprechen.
- 3 Ihnen erklären, warum speziell diese komplementärmedizinische Behandlung für Sie empfehlenswert ist.
- 4 Ihnen die Möglichkeiten und Grenzen dieser Behandlung realistisch und verständlich darstellen und bereit sein, bisherige Erfahrungen mit diesem Verfahren darzulegen sowie gesicherte Daten zu vermitteln.
- 5 Mit Ihnen Ziele, Inhalte, Dauer und Kosten der geplanten Behandlung und Änderungen im Verlauf sowie Wege zur möglichen Erstattung besprechen.
- 6 Ihnen eine angemessene Bedenkzeit einräumen und Ihnen ermöglichen, sich frei für oder gegen die vorgeschlagene Behandlung zu entscheiden.

- 7 Ihre Entscheidung für oder gegen eine komplementärmedizinische Behandlung respektieren.
- 8 Ihnen eine nachvollziehbare Rechnung für die Behandlung vorlegen.

Es sind noch andere Aspekte wichtig, jedoch sind diese schwieriger zu überprüfen. Falls Sie dies über die Anbieterin/den Anbieter wissen möchten, müssten Sie es erfragen:

1. Es wurde eine Fachausbildung (oder ein spezielles Studium) mit regulierter Länge abgeschlossen und es werden nur Behandlungsmethoden angewendet, die erlernt wurden und aktuell beherrscht werden.
2. Es werden regelmäßig Fort- und Weiterbildungen besucht.
3. Es bestehen mind. 2 Jahre Erfahrung in der Behandlung von Krebspatientinnen und -patienten bzw. mit an Krebs erkrankten Kindern.

Patient Preference and Adherence

Dovepress

open access to scientific and medical research

Open Access Full Text Article

ORIGINAL RESEARCH

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

This article was published in the following Dove Press journal:
Patient Preference and Adherence

Alisa A Rogge,¹ Isabel Baur,¹ Gabriele Bretner,² Ulrike Holtschamp,⁴ Markus Horvath,³ Patrick Jahn,⁴ Stefanie Joss,⁵ Silja Kohler,⁶ Anita Kretzinger,⁷ David Kumpfer,⁸ Alfred Längler,⁹ Petra Voth,^{10,11} Joachim Weis,¹² Claudia H Witt.^{13,14}

¹Institute for Social Medicine, Epidemiology and Health Economics, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Germany

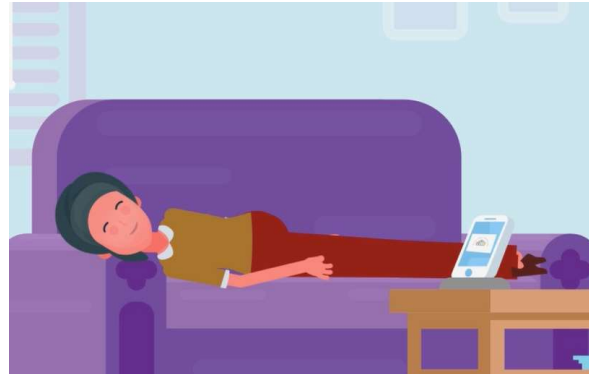
Purpose: Even in cases of positive evidence for complementary medicine (CM) therapies, it is still difficult for cancer patients to identify reputable providers. The aim of this study was to develop and evaluate a criteria list to provide guidance to cancer patients seeking a reputable CM provider.
Methods: The design combined a literature review, an expert consensus procedure (n=15) and an assessment from three stakeholder perspectives (patients (n=18), CM providers (n=20) and oncology physicians (n=20)).

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

Rogge et al Pat Pref and Adherence 2020

www.mbm-usz.ch/entspannung/krebs

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



Mind Body Medicine
Individuelle Angebote des Instituts für komplementäre und integrative Medizin, USZ

Entspannungsübungen bei Krebs

Hier finden Sie eine Auswahl von Entspannungsübungen, die bei Krebs geeignet sein können. Wählen Sie selbst aus, welche der Übungen Ihnen besonders zusagt. Unsere **Auswahlhilfe** kann Sie dabei unterstützen.

Problemen Sie auch aus, ob Sie besser mit einem männlichen Sprecher oder einer weiblichen Sprecherin entspannen können. Sie können jede der Übungen durch einen Klick auf den Download-Link auch herunterladen und damit offline verfügbar machen.

Vorsicht: Personen mit psychiatrischen Erkrankungen sollten die Übungen nicht selbstständig durchführen.

Hintergrundinformationen zu Entspannungsübungen bei Krebs

Guided Imagery

Bei der **Guided Imagery** (geleitete Imagination) fokussiert die übende Person in Gedanken auf angenehme, positive Bilder, die in der Übung angeleitet werden. Die geleitete Imagination kann helfen, einen entspannten Zustand zu erreichen, Stress zu reduzieren und ein Gefühl des Wohlbefindens zu vermitteln.

Diese Übung dauert ca. 15 Minuten.

Anhören Download

Anhören Download

Weitere Audio-Versionen dieser Übung

Comprehensive Cancer Center Zürich

Entspannungsübungen für Menschen mit Krebserkrankungen

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

Entspannungsübungen

Fazit

Es ist ein zusätzliches Angebot
Es gibt wirksame Verfahren



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

Wir wissen weiter.
[usz.ch/komplementaermedizin](https://www.usz.ch/komplementaermedizin)

USZ Universitäts
Spital Zürich