

Mehrere Abteilungen der Charité haben unter Federführung der Abteilung für Naturheilkunde 2006/2007 ein Konzept einer Sprechstunde für Naturheilkunde und Integrative Medizin speziell für Frauen mit Brustkrebs entwickelt. In diesem Rahmen führen die beteiligten Ärzte und Wissenschaftler auch Forschungsprojekte durch.

Wir möchten Sie auf folgendes Studienprojekt aufmerksam machen:

Wirksamkeit von Atemtherapie, Gesundheitstraining und Autogenem Training auf die Lebensqualität von Patientinnen mit Brustkrebs

Dieses Projekt wird speziell Patientinnen mit Brustkrebs angeboten, die infolge der Erkrankung unter Erschöpfung, depressiver Stimmung und/oder Angst leiden.

Es werden die Effekte von Atemtherapie, Autogenem Training oder Gesundheitstraining auf die genannten Beschwerden verglichen.

Brustkrebs:

Die Diagnose Brustkrebs ist ein einschneidendes Erlebnis und die Folgen der Erkrankung und ihrer Therapien sind teilweise sehr belastend.

Viele Patientinnen leiden unter einem Erschöpfungszustand, auch Fatigue genannt, der mit Motivationsmangel, Depression und Schwäche einhergehen kann.

Maßnahmen wie Atemtherapie und Gesundheitstraining sowie Entspannungsverfahren wie Autogenes Training können helfen, die psychische Belastung durch die Erkrankung besser zu bewältigen.

Therapien:

In der Atemtherapie wird an jedem Termin mit Atemübungen, Entspannungsübungen und Gesprächen ein bestimmtes Thema (z.B. Stressbewältigung) bearbeitet. Die Therapie erfolgt nach dem Konzept der Atemtherapie AFA® (Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V., insbesondere mit dreijähriger Ausbildung der Therapeuten nach deren Richtlinien).

Das Autogene Training ist ein übendes Verfahren zur konzentrativen Selbstentspannung. Durch Autosuggestionen (z.B. Schwere- und Wärmewahrnehmung) wird das vegetative Nervensystem ausgleichend beeinflusst. Zusätzliche Komponenten (Organübungen) vertiefen zudem die Körperwahrnehmung.

Im Gesundheitstraining ist jeder Termin einem Thema gewidmet (z.B. Lebensfreude). Dies wird mit Bewegungs- und Entspannungsübungen kombiniert. Darüber hinaus finden Gruppengespräche und eine geleitete Selbstreflexion statt.

Erklärtes Ziel dieser Therapien ist die Stärkung und Unterstützung der individuellen, gesundheitsfördernden Möglichkeiten der Teilnehmerinnen.

Voraussetzung für die Teilnahme:

- Patientinnen mit Brustkrebs in jedem Stadium, mit oben genannten Beschwerden
- Alter zwischen 18 und 70 Jahren
- **Die konventionelle Therapie ist seit mind. 6 Wochen abgeschlossen.**

Studienablauf:

Gruppeneinteilung:

Für die Studie werden die teilnehmenden Patientinnen in zwei Gruppen **randomisiert**, d.h. zufällig in eine Sofortbehandlungsgruppe und in eine Wartegruppe eingeteilt. In der Sofortbehandlungsgruppe wird den Patientinnen **ebenfalls zufällig (,randomisiert')** eine der drei Therapien zugeordnet, während die Patientinnen der Wartegruppe nach ca. 6 Wochen Wartezeit die Therapie selbst auswählen können.

Zeitaufwand:

Die Therapien finden 5-mal zu jeweils festen Gruppenterminen à 90 Minuten einmal wöchentlich statt. Der Zeitraum beträgt 5, maximal 6 Wochen. Wir versuchen dabei, Ihren Terminwünschen entgegen zu kommen.

Messmethoden:

Die Wirkungen der Therapien werden mit verschiedenen Fragebögen ermittelt; einmal vor den Therapien und direkt danach. Nach 3 und 6 Monaten schicken wir den Teilnehmerinnen dieselben Fragebögen noch einmal per Post. Weitere Untersuchungen wie Blutentnahmen o.ä. erfolgen **nicht**.

Der Nutzen für Sie:

Die Therapien können sich günstig auf Ihre psychische Situation auswirken, Sie können sich entspannen, und damit sowohl die allgemeine Lebensqualität verbessern als auch speziell Depressivität und Angst verringern.

Die Therapien sind durch die Teilnahme an der Studie kostenfrei.

Die Gruppen werden von qualifizierten und erfahrenen Therapeuten geleitet.

Der zukünftige Nutzen für Frauen mit Brustkrebs

generell:

Wir erhoffen, einen günstigen Effekt aller drei Therapien insgesamt zeigen zu können, sowie möglicherweise zusätzlich spezifische Unterschiede in den Wirkungen der drei Therapiearten. Studien dieser Art können dazu beitragen, dass solche Therapien zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten wissenschaftlich anerkannt und in der gesundheitspolitischen Diskussion behandelt werden. Damit könnten sie in fernerer Zukunft Routine werden, wie es die konventionellen Therapien seit langem schon sind.

Informationsveranstaltung:

**Am Montag, den 1. Dezember 2008 -
von 17.00 bis ca. 18.00 Uhr**

findet in den Räumen von SEKIS (Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle) eine Informationsveranstaltung statt.

Bei diesem Termin wird Ihnen das Projekt noch einmal umfassend vorgestellt. Sie können daraufhin bei Interesse Ihre Teilnahme direkt besprechen.

SEKIS

Albrecht-Achilles-Strasse 65

10709 Berlin-Wilmersdorf

Eingang über den Hof

I. Etage, Raum 1002

www.sekis-berlin.de

nahe Kurfürstendamm/Lehniner Platz

Verkehrsverbindung:

U-Bahn: Adenauer-Platz; Bus: M 29, M 19 Lehniner Platz

Verantwortlich:

» Hochschulambulanz für Naturheilkunde
am Campus Benjamin Franklin
Standort: Immanuel-Krankenhaus
und
Immanuel-Krankenhaus - Abteilung Naturheilkunde
Leiter: Dr. med. Rainer Stange
Königstr. 63, 14109 Berlin-Wannsee
Tel.: 030-80505-658/ bzw. -691
Fax: 030-80505-692
e-mail: naturheilkunde@immanuel.de
Frau Dr. med. Annette Jänsch
Frau Dr. K. v. Steinaecker (Atem- und Körperarbeit)
Frau B. Kunz (Ernährungsberatung)
Frau A. Tietz (Gesundheitstraining)

unter Mitwirkung von:

» **Brustzentrum der Charité**
Leiter: Prof. Dr. med. A. Schneider M.P.H.
Tel. (030) 8445 2591

» **Psychosomatik und Psychotherapie**
Leiter: Prof. Dr. med. H.-C. Deter
Dr. med. F. Zimmermann
Tel. (030) 8445 3996

» **Bereich Sportmedizin**
PD Dr. med. F.C. Dimeo
Tel. (030) 8445 4834

Unterstützung:

Diese Studie wurde ermöglicht durch die großzügige Unterstützung von:

-**Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.**
www.biokrebs-heidelberg.de
Beratungsstelle Berlin:
Biologische Krebsabwehr e.V.
Kurfürstenstr. 131 10785 Berlin
Tel.: (030) 342 50 41, Fax: (030) 86 42 19 19
e-mail: gfbk-berlin@biokrebs.de

-**Berufsverband für ATEM - Pädagogik und Atemtherapie e.V.** - www.info-atemtherapie.de

-**Irmgard-Deutsch-Stiftung Berlin**
c/o Immanuel-Krankenhaus
Königstraße 63
14109 Berlin

Sprechstunde
für

Naturheilkunde & Integrative Medizin

für Frauen mit Brustkrebs

Eine Einrichtung der Charité –
Universitätsmedizin Berlin



Studienprojekt:

**Atemtherapie,
Gesundheitstraining und
Autogenes Training
für Patientinnen mit Brustkrebs**

Informationsveranstaltung:

**am Montag, den 1. Dezember 2008
von 17.00 bis ca.18.00 Uhr**

Wo?

**In den Räumen von SEKIS
Albrecht-Achilles-Strasse 65
10709 Berlin-Wilmersdorf**

Informationsveranstaltung am 1. Dezember 2008