



# Wenn die sanfte Medizin gefragt ist Naturheilkundliche Verfahren zur Symptomlinderung

1. Essener Forum palliativ tätiger Therapeuten

16.06.2018



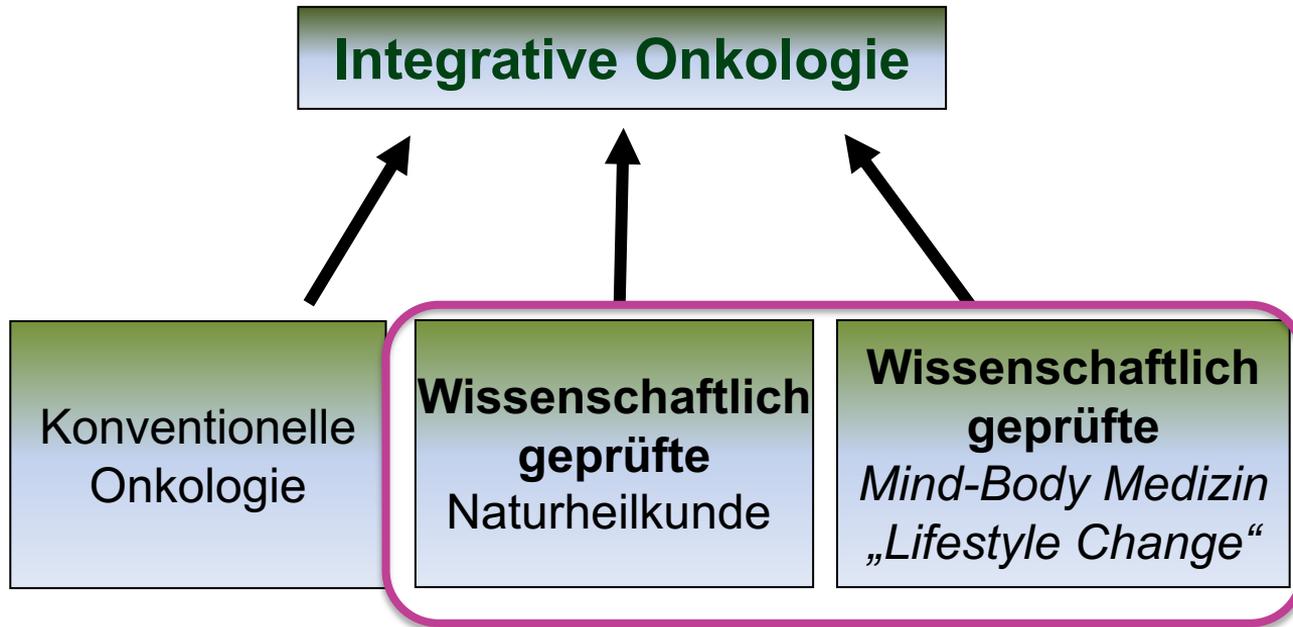


## Komplementärmedizin

Nutzung von Arzneimitteln und  
Therapieverfahren der wissenschaftlich  
geprüften Naturheilkunde zur  
**Minderung von Nebenwirkungen,  
Verbesserung der Lebensqualität, zur  
Prävention vor und nach Krebs.**

**Kein Ersatz, sondern  
Begleitmaßnahme unter  
onkologischer Therapie!**

# „Essener Model“



# Nicht untersuchte Therapien - das Ampelsystem

	risikoarm	risikoreich
erfolgsversprechend	Therapie sollte durchgeführt werden	Risiko/Nutzen abwägen
Wenig erfolgsversprechend	Therapieversuch möglich	Kein Therapieversuch!

# Informationsquellen im Internet



- AGO Links zu Leitlinien: <http://www.ago-online.de>
- Onkopedia Leitlinien Komplementärmedizin: <https://www.onkopedia.com>
- Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie - KOKON: [www.kokoninfo.de](http://www.kokoninfo.de) oder [www.kompetenznetz-kokon.de](http://www.kompetenznetz-kokon.de)
- PRIO Prävention und integrative Onkologie (AG der DKG) Informationen: <http://www.prio-dkg.de>
- Dialogforum Pluralismus in der Medizin Auflistung Universitärer Einrichtungen für Naturheilkunde und Komplementärmedizin: <http://www.dialogforum-pluralismusindermedizin.de>
- American Institute for Cancer Research <http://www.aicr.org/>
- National Center for Complementary and Integrative Health: <https://nccih.nih.gov>
- Memorial Sloan Kettering Cancer Center Ernährung und pflanzliche Heilmittel: <https://www.mskcc.org>
- American Botanical Council Ratgeber: <http://cms.herbalgram.org>
- CAM-Cancer Complementary and Alternative Medicine for Cancer Ratgeber: <http://www.cam-cancer.org>
- Cochrane Complementary Medicine: <http://cam.cochrane.org>
- European Scientific Cooperative on Phytotherapy: <http://escop.com>
- MD Anderson Integrative Medicine Center: <https://www.mdanderson.org>

## Etwas handfestes bei.....

- Insomnie
- Krebsbedingter Fatigue
- Schmerzen unterschiedlicher Lokalisation
- Antriebslosigkeit, Depression, Übelkeit
- Mundtrockenheit

# Prävalenz und Definition von klinisch relevanten Schlafstörungen

Ca. **30 – 70 %** aller Krebspatienten leiden unter Schlafstörungen. Am häufigsten sind dabei Ein- und Durchschlafstörungen und das Früherwachen mit daraus resultierenden Konsequenzen für die Tagesbefindlichkeit.

Krankheitswertige und behandlungsbedürftige Insomnie:

**Insomnie häufiger als 3 x /Woche über mehr als 4 Wochen und mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit**

(Dieter Riemann Ratgeber Schlafstörungen, Palesh et al. 2010; Savard and Morin 2001, Deutsche Krebsgesellschaft)

Schlafstörungen haben einen Einfluß auf die Lebensqualität und möglicherweise auf die Prognose. Palesh et al., SLEEP 2014

## Schlafhygiene – allgemeine Empfehlungen:

- Regelmäßigkeit – zur selben Zeit ins Bett und wieder aufstehen
- Bettzeit verkürzen
- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) mehr trinken
- Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend
- Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen



# Therapieempfehlungen bei Insomnie

- Entspannungstraining, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Lengacher et al. 2015, Garland et al. 2014, Johns et al. 2015)
- Psychoonkologische Unterstützung
- Kognitive Verhaltenstherapie (Aricò et al. 2016, Garland et al. 2014)
- Yoga (Derry et al. 2015), Tai Chi (Irwin et al. 2014)
- Bewegungstherapie (Courneya et al. 2014, Mercier et al. 2016),  
z.B. Walking (Chiu et al. 2015)



# Aromatherapie bei Schlafstörungen

## Meta-Analyse von 12 RCTs (704 Patienten)

Aromatherapie fördert den Schlaf, wobei die Inhalation noch effektiver ist, als die Aromaölmassage. Dies gilt sowohl bei erkrankten, als auch bei gesunden Studienteilnehmern.

*Hwang et al. The effects of aromatherapy on sleep improvement: a systematic literature review and meta-analysis. J Altern Complement Med*

2015; 21:1–8

## The use of aromasticks to help with sleep problems: A patient experience survey

Durchgeführt in einem Onkologischen Zentrum in England mit 65 Aromasticks

2 Varianten:

1. Bergamotte (*Citrus bergamia*) und Sandelholz (*Santalum austrocaladonicum*)
2. Weihrauch (*Boswellia carterii*), Mandarine (*Citrus reticulata*) und Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

94% der Patienten benutzten die Aromasticks regelmäßig. Davon **profitierten 64%**.

*Dyer et al. Ctcjournal, Dec. 2015*

# Therapieempfehlungen bei Insomnie

- Hydrotherapie (*Yang et al. 2010*)
- Akupunktur (*Palesh et al. 2016, Haddad et al. 2014*)
- Akupressur (*Zick et al. 2016*)
- Misteltherapie während Chemotherapie (*Tröger et al. 2014, Tröger et al. 2009*)

# Zusätzliche Therapieoptionen bei Insomnie und Ängsten:

- *Beruhigend und entspannend:*  
Lavendel-Herzauflagen mit 5 %igem Lavendelöl  
Aurum/Lavandula comp. Creme
- *Stoppt das Kopfkino:*  
Bryophyllum 50% \* 1 – 4 Messerspitzen/d, bzw. bei Bedarf
- *„Haltlosigkeit“ und kalte Füße:*  
Kupfer Salbe rot dünn auf die Füße auftragen  
auch bei Dysmenorrhoe – den Unterleib mit der Kupfersalbe einreiben



\* (Simões-Wüst et al. 2015)



# Krebsbedingte Fatigue



Cancer-Related  
Fatigue,  
Version 2.2015

Definition:

„Ein belastendes, persistierendes, subjektiv empfundenes Gefühl von körperlicher, emotionaler und geistiger Müdigkeit oder Erschöpfung in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung oder deren Behandlung, das nicht in direkter Abhängigkeit von der körperlichen Aktivität steht und die alltägliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.“

**ca. 75% der Patienten in palliativer Situation**



# Fatigue Therapie



- Information
- Bewegungstherapie (Ausdauer- und Krafttraining) (Cramp F, Byron-Daniel J., Cochrane Database Syst Rev. 2012; van Waart 2015)
- Entspannungstherapie
- Hydrotherapie (Yang et al. 2010)

# Fatigue Therapie



- **Stressreduktion & Achtsamkeit, Yoga** (van der Lee 2012, Johns 2014, Sadjja 2013; Kiecolt-Glaser 2014; Cramer 2017, Sprod 2015)
- **L-Carnitin, 2 x 1 g/Tag** auch bei L-Carnitin Mangel nicht effektiver als Placebo (Cruciani et al., J Clin Oncol. 2012 Nov 1;30(31):3864-9.)
- **Misteltherapie** (Tröger 2009)
- **Akupunktur** (Vickers AJ, et al. Acupuncture for postchemotherapy fatigue: a phase II study. J Clin Oncol 2004;22(9):1731-35, Molassiotis et al (2012), J Clin Oncol. 2012 Dec 20;30(36):4470-6, Mao et al. Cancer. 2014;120(23):3744-51.), **Akupressur**

# Verbesserung von Erschöpfung / Fatigue

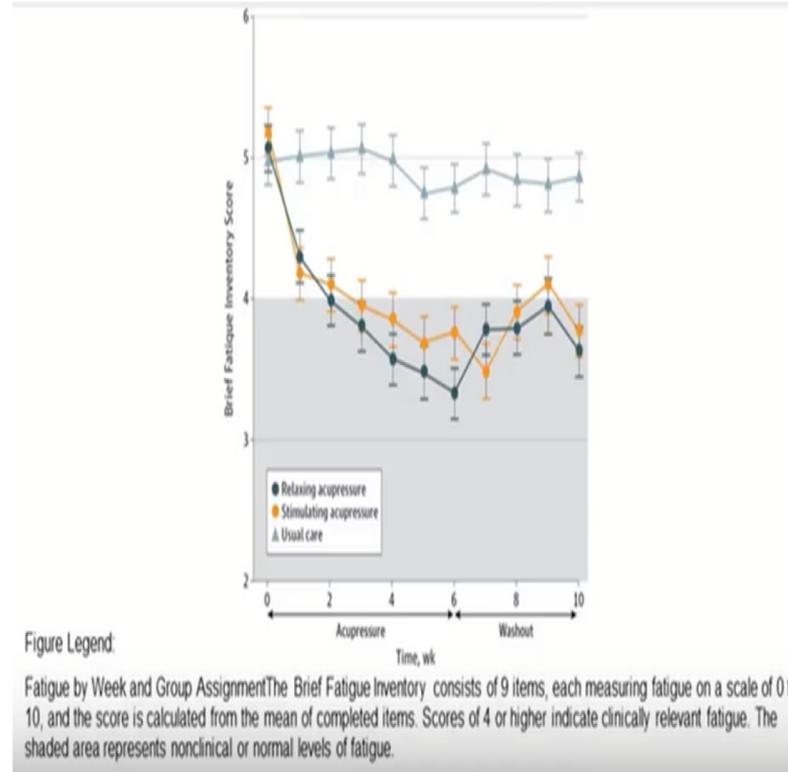
Akupressur (Zick et al. JAMA Oncology 2016; 2(11) 1470 - 1476)

1. **Entspannende Akupressur** (n=74) (Yin Tang, Anmian, He 7, MP 6, Le 3)  
1 x tgl. für 6 Wochen
1. **Stimulierende Akupressur** (n=71) (Du 20, KG 6, Di 4, Ma 36, MP 6, Ni 3)  
1 x tgl. für 6 Wochen
2. Standardbehandlung (n=84)

→ signifikante Verbesserung der Fatigue durch Akupressur

→ signifikante Verbesserung von **Schlaf** und Lebensqualität durch  
**entspannende Akupressur** versus Standardbehandlung

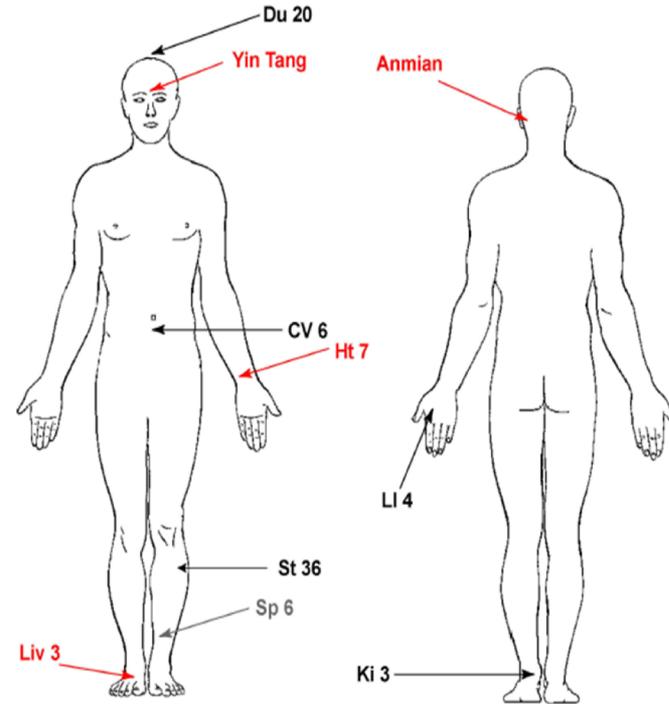
# Verbesserung von Erschöpfung / Fatigue



(Zick et al. JAMA Oncology 2016; 2(11) 1470 - 1476)

# Entspannende Akupressur

- Je 9 Punkte jeweils 3 Minuten stimulieren = 27 Minuten 1 x tgl.
- Zwischendurch nicht aufhören
- Von Kopf bis Fuß, erst rechts dann links
- Yin Tang
- Anmian
- Herz 7 (He7 oder Ht7)
- Milz/Pankreas 6 (MP6/ Sp6)
- Leber 3 (Le3 oder Liv3)



(Zick et al. JAMA Oncology 2016; 2(11) 1470 - 1476)

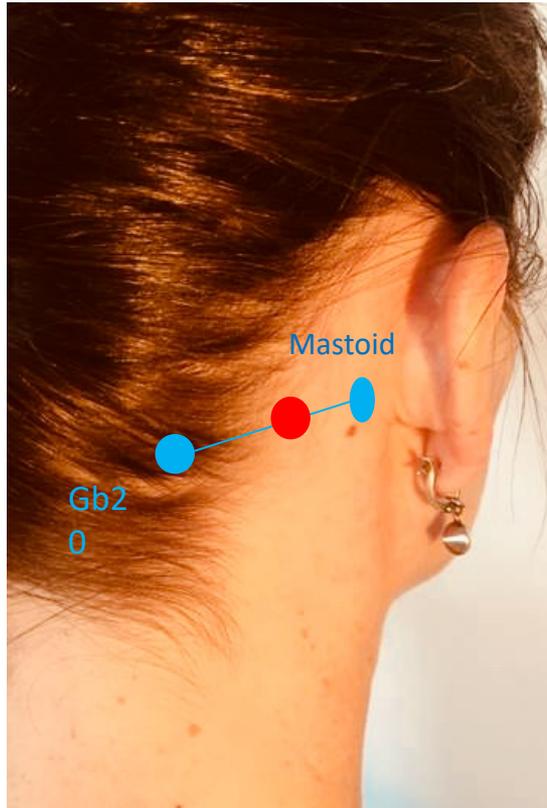
**RA = Relaxation Acupressure**  
**SA = Stimulation Acupressure**  
Both RA and SA

## Yin Tang – Ex-KH 3



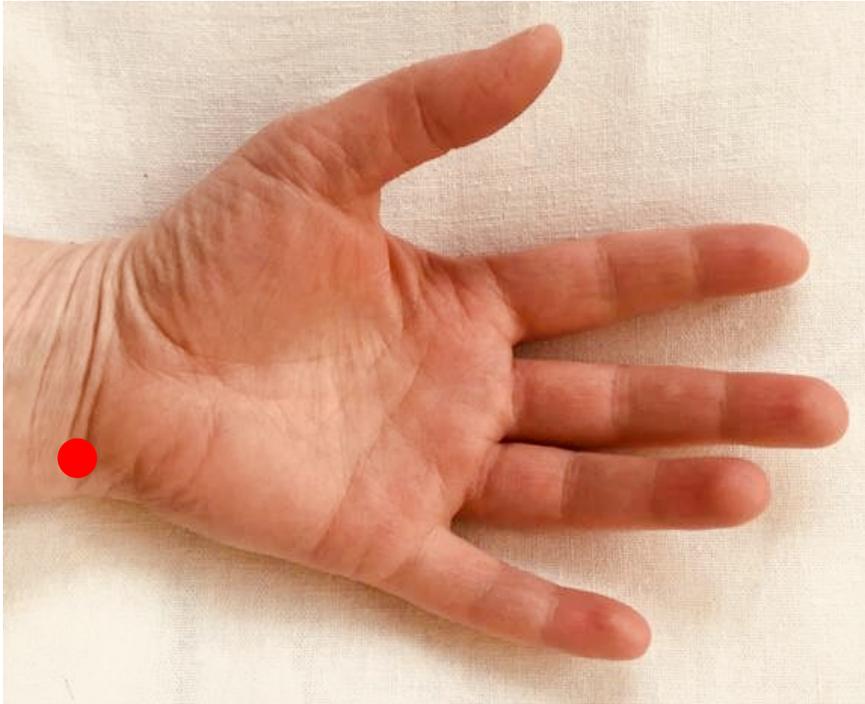
Auf der ventralen Medianlinie,  
zwischen den Augenbrauen

## Anmian – EX-KH 22



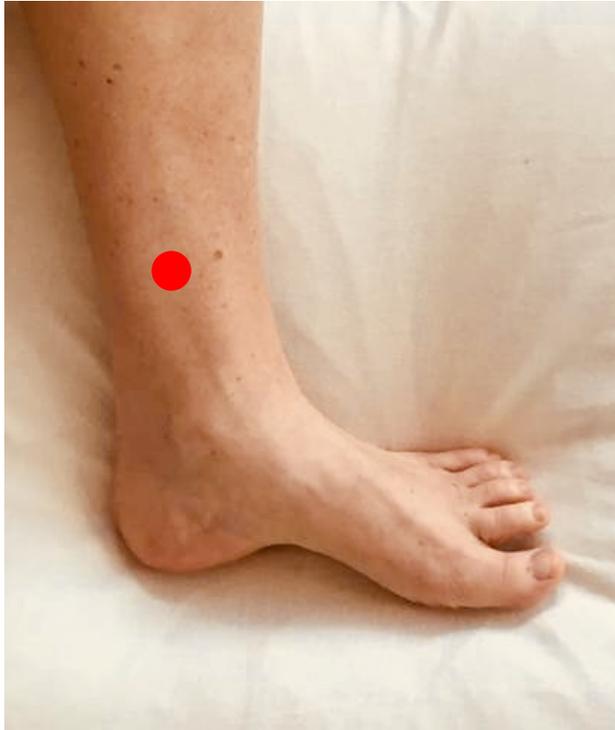
In der Mitte der Verbindungslinie  
von Gb20 und Mastoid

## Shen Men – He 7



Am ulnaren Ende der distalen Handgelenksbeugefalte, in der Vertiefung radial der Sehne des M. flexor carpi ulnaris, an der Insertionszone am Os pisiforme

## San Yin Jiao – Mi 6



4 Querfinger oberhalb der höchsten Erhebung des Innenknöchels, an der Hinterkante der Innenseite des Schienbeines

## Tai Chong – Le 3



Auf dem Fußrücken, in der Vertiefung distal des proximalen Winkels zwischen Os metatarsale I und II

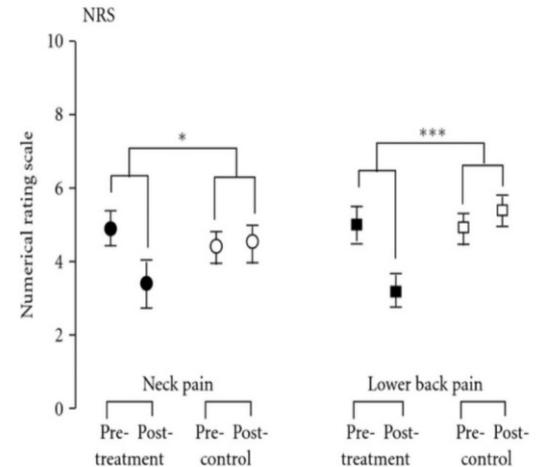
## Nach ca. 10 Minuten auf der Akupressurmatte



# The Benefit of a Mechanical Needle Stimulation Pad in Patients with Chronic Neck and Lower Back Pain: Two Randomized Controlled Pilot Studies

- Nackenschmerzen: 40 Patienten
- Unterer Rückenschmerz: 42 Patienten
- Gegen Warteliste/Kontrolle
- 14 Tage Anwendung, mind. 30 Minuten täglich

→ Besserung der Nackenschmerzen um 30%,  
der unteren Rückenschmerzen um 36%



Klinische Erfahrung: Verbesserung des Schlafes

Hohmann et al: Evidence-Based  
Complementary and Alternative Medicine;  
Volume 2012, Article ID 753583, 11 pages



# Gelenkschmerzen



- **Kohlwickel** (Lauch et al. Clin J Pain. 2016 Nov;32(11):961-971)



- **Retterspitzumschläge**



- Topische Anwendung von Einreibungen mit WALA® Aconit Schmerzöl, WALA® Solumöl, Kytta® Schmerzsalbe

# Sauerklee (*Oxalis acetosella*)

*Als 30%ige Salbe oder 10%iges Öl*

Wirkung: krampflösend, atraumatisierend (seelisch wie auch körperlich) bei Obstipation, Meteorismus, Koliken, Bauchkrämpfen postoperativ, Angst- und Panikstörung

Einreibung im Bauchbereich, als feucht-warmer Wickel oder als Ganzkörperwaschung (insbesondere bei seelischer Traumatisierung)



# Antriebslosigkeit, Depression, Übelkeit:

Aromaöle, insbesondere Zitrusdüfte wie: Zitrone, Mandarine, Orange, Bergamotte

## Darreichungsformen:

- Watteträger
- Verdampfung (Aromaöllampe)
- Aromasticks
- Einreibungen (mit Ölen, Creme, Emulsionen)
- Waschungen
- Bienenwachsauflagen mit 2%igem ätherischen Öl
- Öldispersionsbäder nach W. Junge

# Trockene Schleimhäute

## Xerostomie

- **Übung aus dem Qi-Gong:** Zungenspitze hinter den Schneidezähnen an die Nahtstelle von Zahn und Zahnfleisch ansetzen, mit leichtem Druck Zahn für Zahn abrollen, jeweils vier Runden nach rechts bzw. links und dasselbe von außen vor den Schneidezähnen
- **Eibischwurzel Tee:** 2 TL mit 200 – 300 ml kaltem Wasser ansetzen, circa 2 Stunden quellen lassen, kurz aufkochen, absieben, den Mund spülen
- **saures Obst** (z.B. Zitrone), wenn keine Entzündung der Mundschleimhaut vorliegt
- **langes Kauen** verbessert den Speichelfluss
- **Akupunktur** (*Deng et al., BMC Complementary and Alternative Medizin 2008, 8:137*)

