

KEM.

Kompetenz

Exzellenz

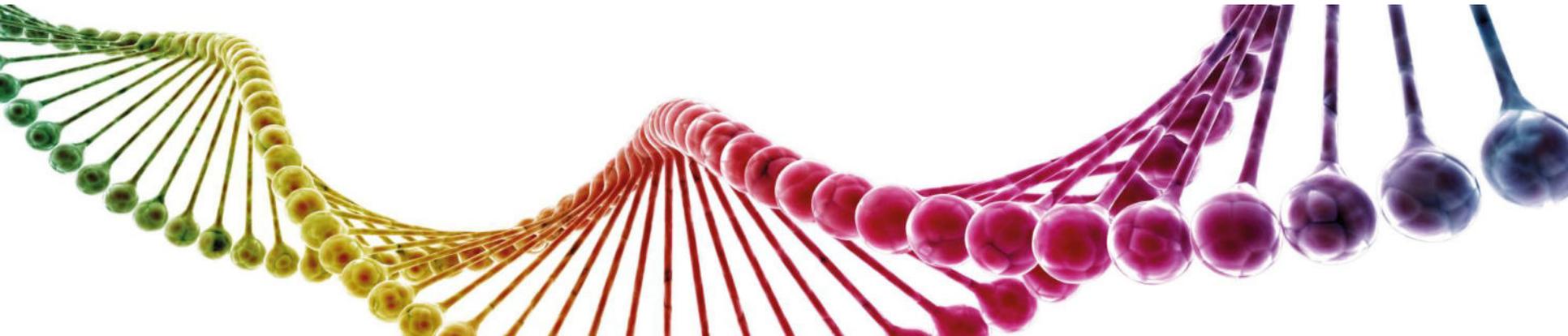
Menschlichkeit



Mind-Body Medizin in Onkologie und Palliativmedizin

Dr. rer. medic. Silke Lange

Mind- Body Medizin / Integrative Onkologie, Evang. Kliniken Essen-Mitte



Was ist Mind-Body Medizin?

KEM.

„Die Mind-Body-Medizin konzentriert sich auf die **Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Verstand, Körper und Verhalten** sowie auf die kraftvollen Wege, auf denen **emotionale, mentale, soziale, spirituelle und verhaltensbezogene Faktoren die Gesundheit direkt beeinflussen** können. Sie betrachtet einen Ansatz als grundlegend, der die Fähigkeit eines jeden Menschen zur Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge respektiert und fördert, und sie betont Techniken, die in diesem Ansatz begründet sind“.

(Übersetzung Definition NIH 2006)

- ❖ ganzheitlicher Blick
- ❖ Förderung der Resilienz und gesundheitsförderliche Gestaltung des Lebensalltags
- ❖ unterstützt Sinnhaftigkeit für das eigene Leben und die aktuelle Lebenssituation zu finden

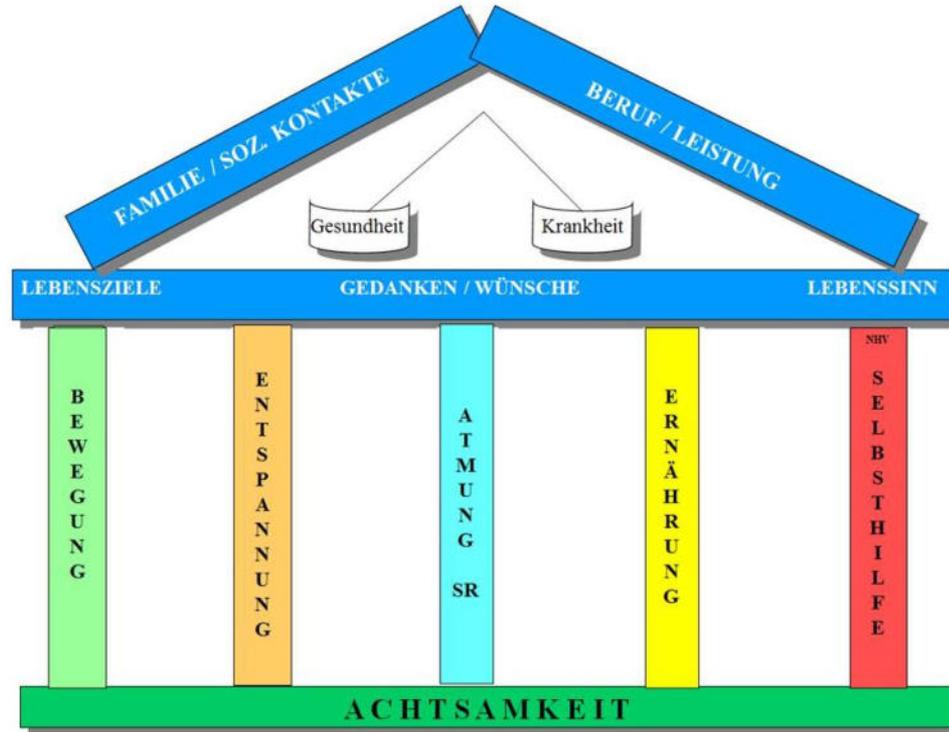
= > Selbstfürsorge entwickeln und/oder erhalten



Therapiespektrum Mind-Body-Medizin

- einzelne Methoden und Techniken
- multimodale Gruppenprogramme zur selbsthilfezentrierten Lebensstilmodifikation: z. B. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR); Mind-body Medizin in Complementary Medicine (MICOM)

Selbstfürsorge.....wie?

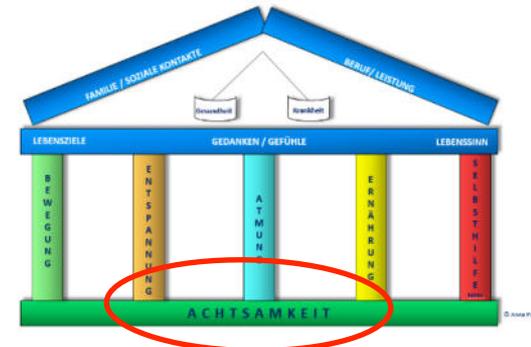
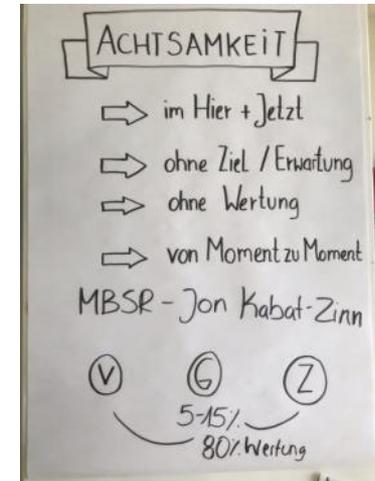


© Dr. Anna Paul

Achtsamkeit

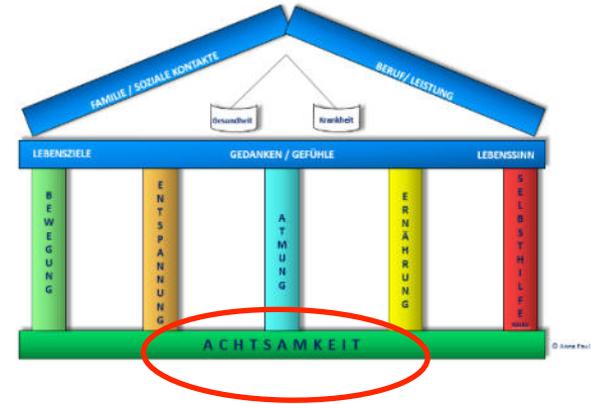
„Achtsamkeit ist der gute Geist der durch den Tempel zieht...“

- ❖ mit der Wahrnehmung im Hier und Jetzt sein
- ❖ Raus aus dem Autopiloten
- ❖ Bedürfnisse wahrnehmen
- ❖ ein „Muskel der trainiert werden darf“ 😊



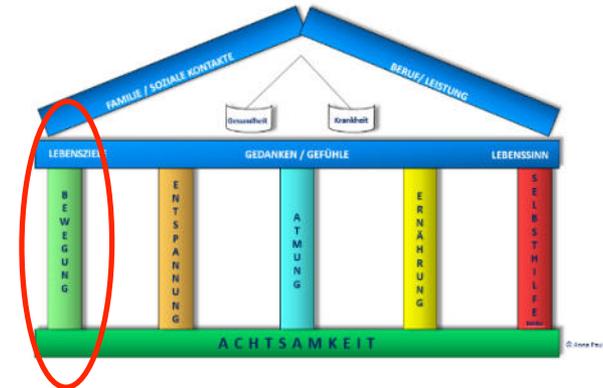
Achtsamkeit

- Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR Programm (Jon Kabat-Zinn)
- Formelle Achtsamkeitsübungen:
 - Atemmeditation
 - Gehmeditation
 - Body Scan
 - Achtsame Bewegung/Yoga
- Informelle Achtsamkeitsübungen:
Üben einer achtsamen Grundhaltung in Alltagssituationen
(z.B. Zähneputzen, Spülen, Essen ...)

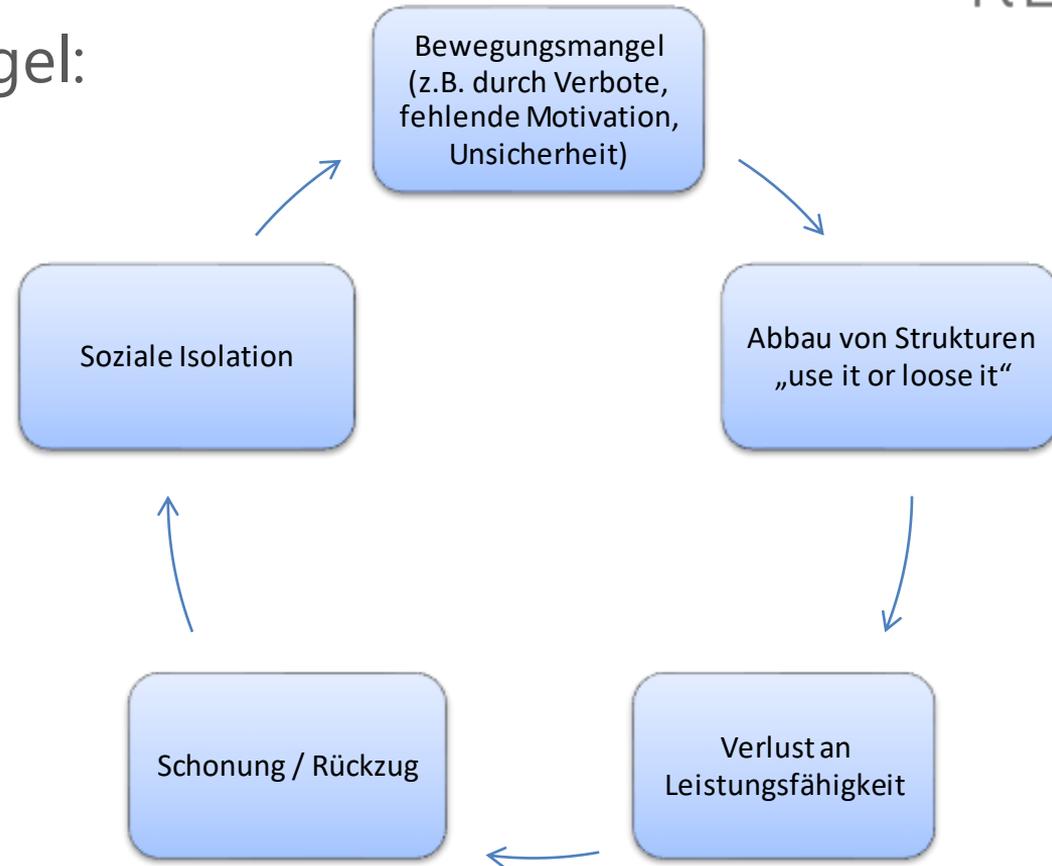


Bewegung

- Was tut mir gut?
- Was ist machbar?
- Kontraindikationen



Bewegungsmangel: Ein Teufelskreis



Bewegung

Ausdauer-/Kraft-/Koordinations-/
Beweglichkeitsübungen...

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 |

https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Komplementär/Version_1/LL_Komplementär_Langversion_1.0.pdf



... oder/und achtsamkeitsorientierte, ganzheitliche Bewegungsformen

-> bewusster Umgang mit dem eigenen Körper, Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und mit ihnen verantwortungsvoll arbeiten

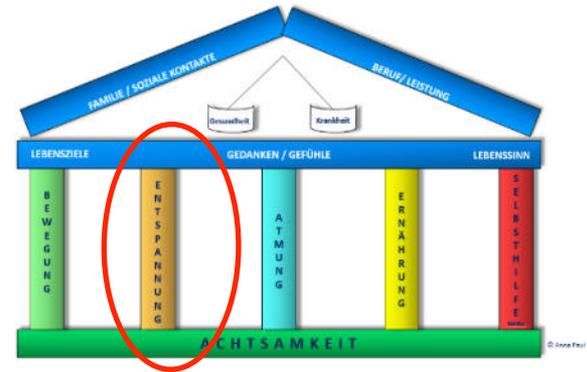
-> Verbindung Atmung, Bewegung und Geist; Entspannung über Bewegung



Entspannung

KEM.

- Was tut mir gut?
- Welche Verfahren/ Übungen kenne ich bereits?
- Was fällt mir leicht in meinem Alltag umzusetzen?



Autogenes Training

Imagination

PME

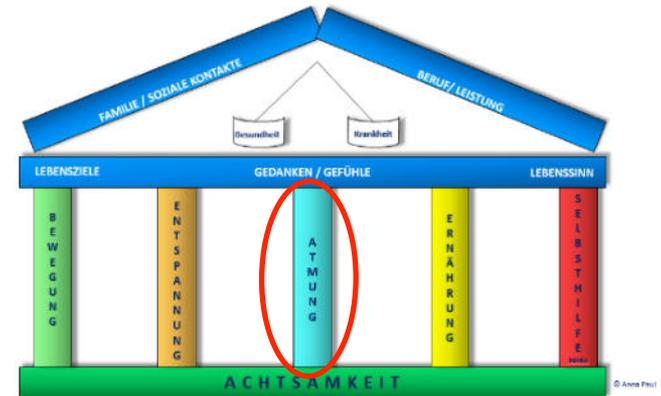
Zwerchfellatmung

...

Atmung

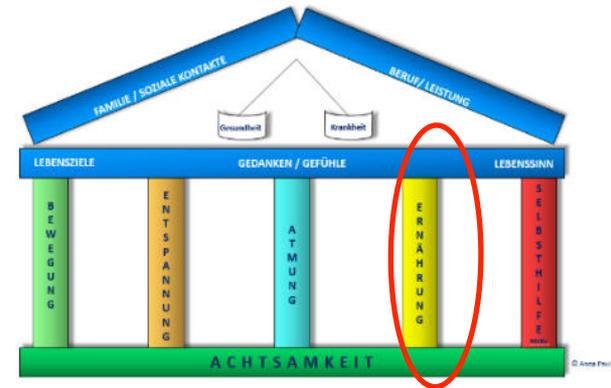
-> der direkte Weg nach innen!

Diafragmale Atmung stimuliert das parasympathische Nervensystem („Ruhe- und Verdauungssystem“)



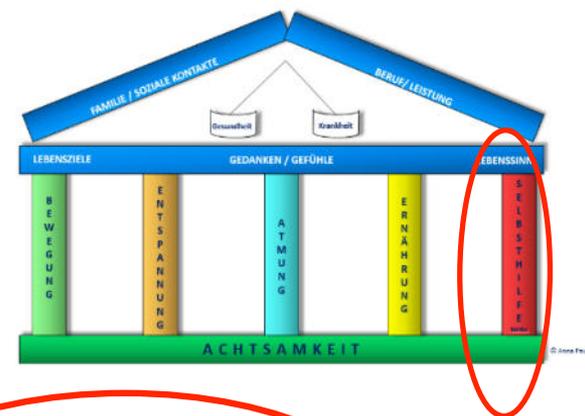
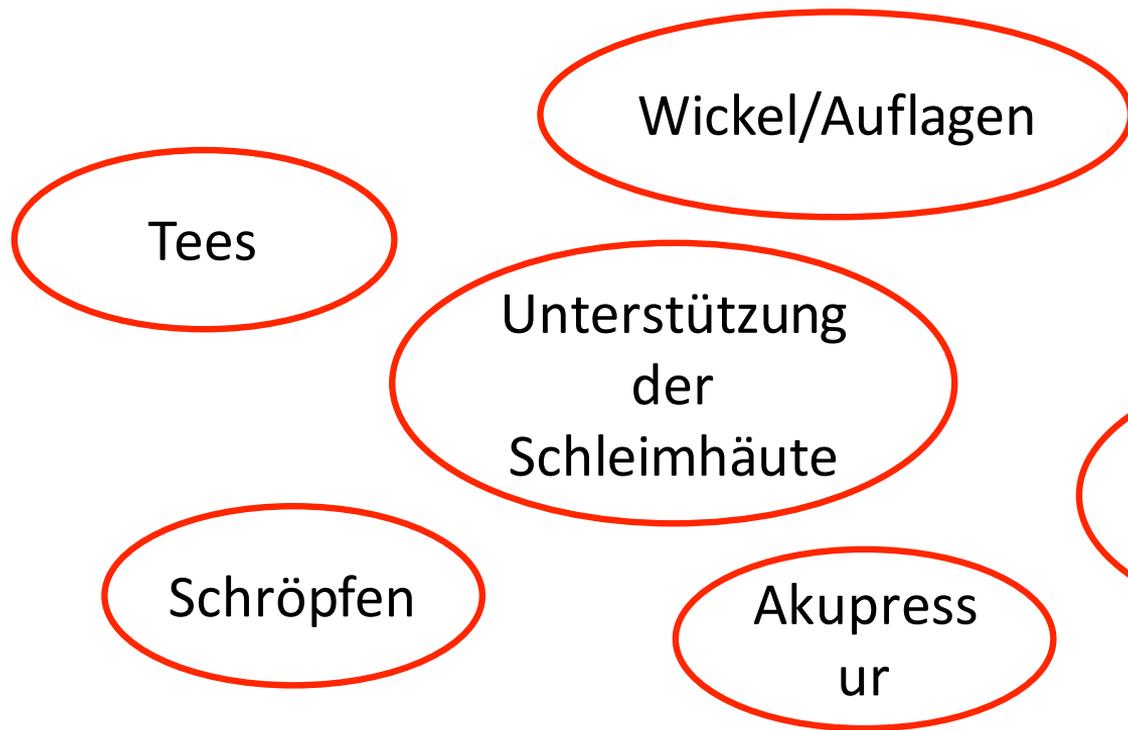
Ernährung

- Was tut mir gut?
- Wie esse ich?
- Ernährung zum
Nebenwirkungsmanagement



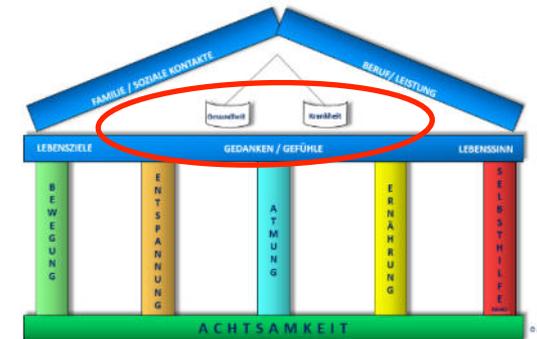
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien

KEM.



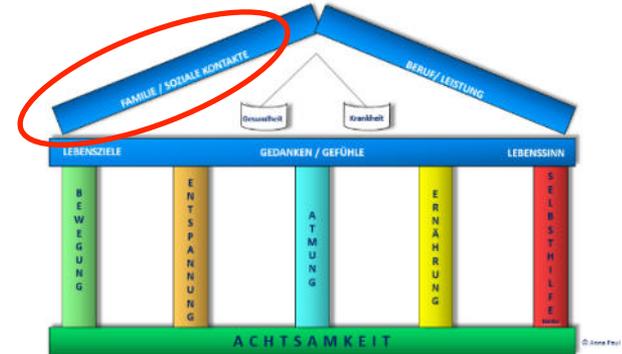
Gedanken/Gefühle; Lebenssinn; Lebensziele

- Neuausrichtung
- Welche seelische Unterstützung brauche ich
-> Psychoonkologie, Kunst-, Musiktherapie...?
- Was gibt mir Kraft, was macht mir Freude?
- Vom „warum“ zum „wozu“



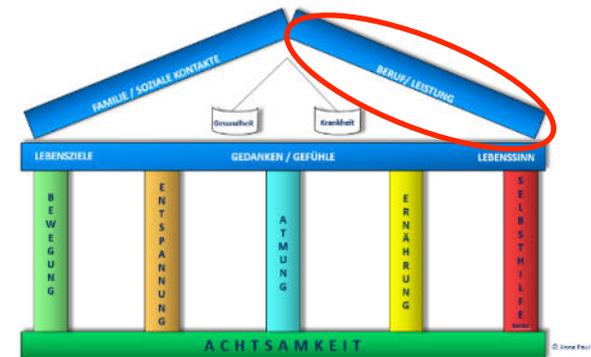
Soziales Netz

- Welche Menschen sind mir wichtig?
- Wie gestalte ich Beziehungen?
- Wie kommuniziere ich über die Erkrankung?
- Was brauche ich? Ist Unterstützung nötig (z.B. Familienprojekt „Schwere Last von kleinen Schultern nehmen“)?



Beruf / Leistung

- Selbstbild / Selbstwert
- Was ist mir wichtig?
- Worüber definiere ich mich?



**"Du kannst die Wellen des Lebens nicht stoppen, du
kannst lernen, sie zu reiten"**

Jon Kabat-Zinn

Beratung an den KEM

- Naturheilkundlich-ärztliche Erstgespräche und anschließende (ambulante) Therapien
 - Akupunkturen
 - Wickel/Auflagen
 - Mischtherapie
 - ...
- MBM-Erstgespräche (z.B. Entspannung etc.)
- Kunsttherapie (-gruppe)
- Psychoonkologie
- Naturheilkundliche Tagesklinik während und nach der Therapie

Wünschen Sie eine individuelle Beratung?
Termine unter: 0201-174-39008 oder into@kem-med.com

- ✓ 11 Module: 1 Tag /Woche (6 Std. mit Pausen und Mittagessen)
- ✓ Gruppen von ca. 8-10 Personen
- ✓ Ärztliche Visite ggf. mit Akupunkturbehandlung/Auflagen
- ✓ Information über naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, einen gesundheitsfördernden Lebensstil und Methoden der Krankheits- und Stressbewältigung
- ✓ Üben von Yoga, Qi Gong, Entspannungsverfahren
- ✓ Moderates Ausdauertraining; Krafttraining
- ✓ Mediterrane Vollwertkost



MBM im Rahmen der Tagesklinik

- **Information** über Krankheit, Lebensstil, Entwicklung von Achtsamkeit im Alltag, Stressbewältigung, Selbsthilfestrategien
- **Einüben & Entwickeln von** Bewegung, Entspannungstechniken /Stressbewältigung, Achtsamkeit im Alltag, verhaltenstherapeutischen Elementen
- **Soziale Unterstützung** durch die Gruppe

Selbstfürsorge ... warum gerade jetzt?

- Herausfordernde Lebenssituation
- Steigerung der Lebensqualität und Zufriedenheit
- Minderung von Symptomen
- Stärkung der Selbstwirksamkeit

