

# KEM.

Kompetenz

Exzellenz

Menschlichkeit



KEM.

# Integrative Onkologie – Naturheilverfahren in Onkologie und Palliativmedizin

Petra Voiß

PD Dr. / Direktorin / Klinik für Integrative Onkologie und Supportivmedizin



# Themen

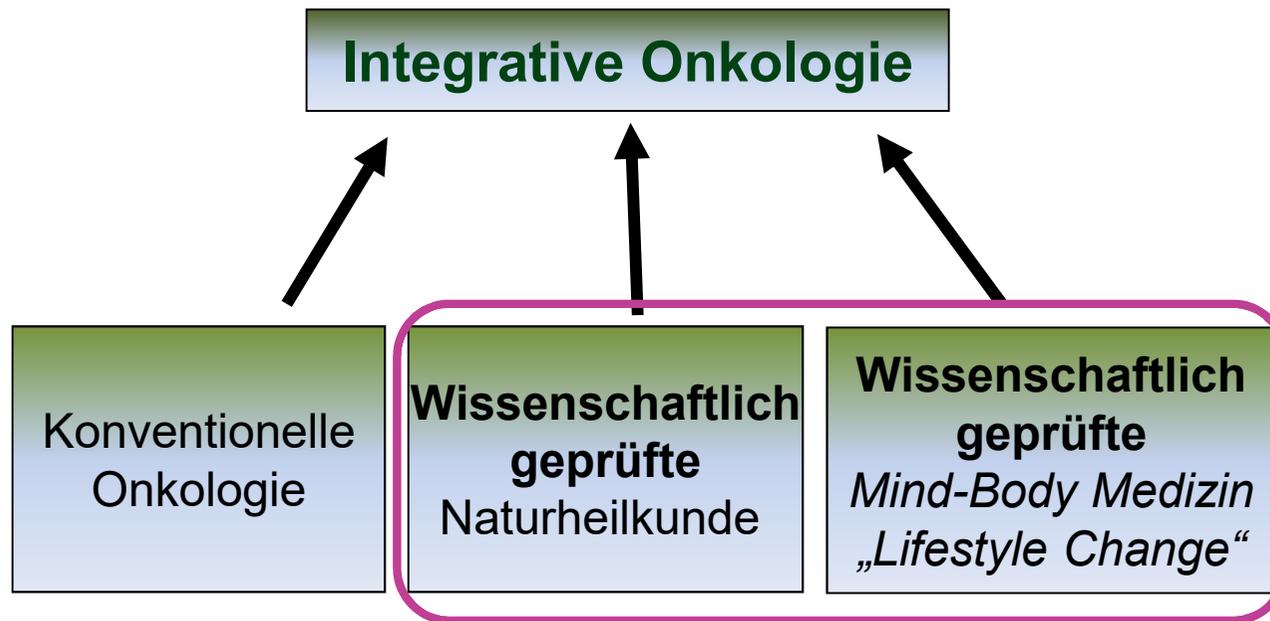
KEM.

- Einleitung
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit / Erbrechen
- Durchfall
- Verstopfung
- Krebsbedingte Fatigue
- Schlafstörung

# Hintergrund

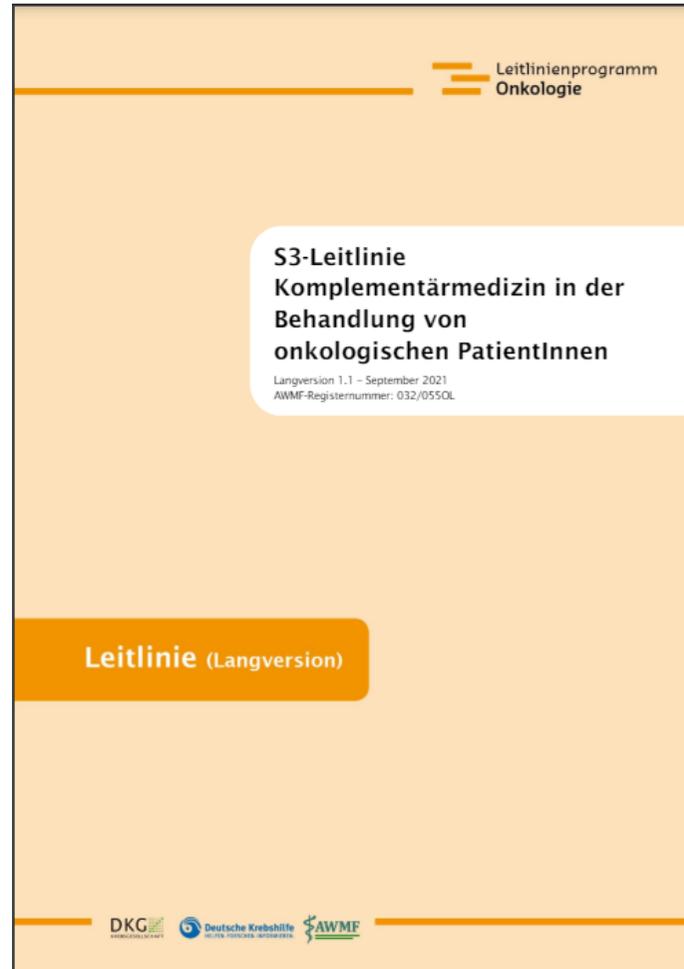
KEM.

- Über 50 % der onkologischen Patientinnen nutzen Komplementärmedizin (Horneber et al. 2012)
- 75 % der Patientinnen mit fortgeschrittener Mammakarzinom-Erkrankung in Deutschland interessieren sich für Komplementärmedizin (Fremd et al. 2017)



# Leitlinie

KEM.



## Ziele: *Integrative Onkologie*

- **Verbessertes Nebenwirkungsmanagement** ...
- Verbesserte psychische und körperliche Fitness
- Aufbau von Psychosozialen Ressourcen - **Resilienz**
- **Verbesserung der LQ der Patienten** (Reduktion von Depression, Stress-Erleben und Angst)
- Verbesserung der Adhärenz (seltenerer Therapie-Abbrüche)
- Primär- und Sekundärprophylaxe
- Verbesserung der Prognose

KEM.

# Appetitlosigkeit

# Appetitlosigkeit

KEM.

- Auf Nahrungsunverträglichkeiten achten
- häufige kleine Mahlzeiten versuchen
- Kräftigende Hühnersuppe
- eher warme Speisen, auch morgens (Hirse, Reis, Suppe)
- Bittertropfen (z.B. Amara<sup>®</sup>, 3 x 20°)
- Cannabispräparate (“kann-Empfehlung”  
[https://www.dgem.de/sites/default/files/PDFs/Leitlinien/S3-Leitlinien/073-006l\\_S3\\_Klin\\_Ern%C3%A4hrung\\_in\\_der\\_Onkologie\\_2015-10.pdf](https://www.dgem.de/sites/default/files/PDFs/Leitlinien/S3-Leitlinien/073-006l_S3_Klin_Ern%C3%A4hrung_in_der_Onkologie_2015-10.pdf), Zugriff 28.01.2024)

KEM.

# Übelkeit / Erbrechen

# Übelkeit, Erbrechen

KEM.

- Auf Nahrungsunverträglichkeiten achten
- eher warme Speisen, auch morgens (Hirse, Reis, Suppe)
- **Kein Iberogast®** wegen möglicher Leberschädigung! Stattdessen **Iberogast ADVANCE®**
- Aromatherapie mit: Ingwer, Pfefferminze, Minze, Kardamom (Hunt et al. 2013); Zitrusdüften; Lemongrass-Ingwer-Öl®
- Ingwer

## Zitronenaufgabe (Citrus limon)

Indikation: Übelkeit, Depression, Halsschmerzen

### Vorbereitung:

Zitronenöl 3%ig bereitstellen  
Brustbereich freimachen  
Wärmeträger

### Durchführung:

Brustbereich evtl. auch Hals mit Öl sanft und mit beruhigenden Bewegungen einmassieren  
Mit Wärmeträger zudecken  
20 - 30 min einwirken lassen und entspannen

### Wirkung:

Übelkeit und Inappetenz bessern sich  
Stimmungsaufhellung  
Anregende Wirkung

## Aromatherapie mit Inhalierstift

Die wichtigsten:

Zitrone – antiemetisch, aufhellend

Bergamotte – aufhellend, klärend für den Geist

Lavendel – beruhigend, schlaffördernd, angstlösend

Rose – ausgleichend, kühlend, harmonisierend, wundheilungsfördernd

Tonka – wärmend, umhüllend

Olibanum – erdend, beruhigend, bei Schmerzzuständen

# Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit

KEM.

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson<sup>1</sup>
- Akupunktur<sup>2</sup>, Akupunkturpunkte: z.B. Pc 6, Ma 36, KG 12
- Akupressur<sup>3</sup> z.B. Seaband, Ohrakupressur<sup>4</sup>

CAVE: Akupunktur wirkt nicht prophylaktisch<sup>5</sup>

1. Molassiotis A, Yung HP, Yam BM et al. The effectiveness of progressive muscle relaxation training in managing chemotherapy-induced nausea and vomiting in Chinese breast cancer patients: a randomised controlled trial. *Support Care Cancer*. 2002;10(3):237–246.
2. Wu X, Chung VC, Hui EP et al. Effectiveness of acupuncture and related therapies for palliative care of cancer: overview of systematic reviews. *Sci Rep*. 2015;5:16776.
3. Miao J, Liu X, Wu C et al. Effects of acupressure on chemotherapy-induced nausea and vomiting—a systematic review with meta-analyses and trial sequential analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Nursing Studies* 2017; 70: 27-37
4. Eghbali M, Yekaninejad MS, Varaei S et al. The effect of auricular acupressure on nausea and vomiting caused by chemotherapy among breast cancer patients. *Complement Ther Clin Pract*. 2016;24:189–94.
5. Brinkhaus B, Kirschbaum B, Stöckigt B, Binting B, Roll S, Carstensen M, Witt CM. Prophylactic acupuncture treatment during chemotherapy with breast cancer: a randomized pragmatic trial with a retrospective nested qualitative study. *Breast Cancer Research and Treatment* (2019) 178:617–628

# Leitlinienempfehlungen

## 3.2.28. Übelkeit & Erbrechen

Empfehlungsstärke	Intervention	Kapitel	Patienten	Kontext/Anmerkung
Kann	Akupressur (Neiguan, PC6)	4.2	onkologischen Patienten	Chemotherapie-induzierter Übelkeit, Endpunkt Übelkeit
Kann	Akupressur (Neiguan, PC6)	4.2	onkologischen Patienten	Radiotherapie-induzierter Übelkeit, Endpunkt Übelkeit
Kann	Akupunktur (zusätzlich zur	4.1	Patienten mit platinbasierter Chemotherapie	während Chemotherapie

© Leitlinienprogramm Onkologie | Komplementärmedizin bei onkologischen PatientInnen | Langversion 1.1 | September 2021

3. Allgemeines - 3.2 Übersicht evidenzbasierter komplementärer Therapien zur Verbesserung von Symptomen und Lebensqualität unter der Tumortherapie

53

Empfehlungsstärke	Intervention	Kapitel	Patienten	Kontext/Anmerkung
	antiemetischen Therapie)			
Kann	Ingwer	7.17.10	onkologische Patienten	zusätzlich zur leitliniengerechten Antiemese, Endpunkt zytostatikainduziert
Kann Nicht	Akupunktur	4.1	onkologische Patienten	während Radiotherapie
Sollte nicht	Bioenergiefeld-Therapien	6.1	Onkologische Patienten	Endpunkt Übelkeit
Keine ausreichenden Daten für Empfehlung	Schwedische Massage	6.5	onkologische Patienten	

[https://register.awmf.org/assets/guidelines/032-055OLI\\_Komplementaermedizin-in-der-Behandlung-von-onkologischen-PatientInnen-2021-11.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/032-055OLI_Komplementaermedizin-in-der-Behandlung-von-onkologischen-PatientInnen-2021-11.pdf), Zugriff 28.01.2024

KEM.

# Durchfall

# Durchfall Therapie

KEM.

Gerbstoffdrogen (adstringierend, antisekretorisch, antidiarrhoisch, indirekt bakteriostatisch):

- Heidelbeermuttersaft 3 x 1 Esslöffel/Tag oder mehrmals tgl- 5 bis 10 getrocknete Beeren (20 bis 60 g/Tag) kauen für 4 bis 7 Tage
- Blutwurzstock als Tee Einzelgabe von 2-4 g, max. 12g/Tag oder als Tinktur 1-2 ml in Wasser 3 x tgl. (cave: die Tinktur enthält 70% Ethanol)

# Durchfall Therapie

KEM.

Gut verträgliche Quellmittel (auf Trinkmenge > 1,5 l achten! Cave bei drohendem Darmverschluss, Verengungen im Magen-Darmtrakt, Ileostoma):

- lösliches Pulver aus Samen der Guarpflanze (z.B. Optifibre®) (auch bei Patienten mit Ileostoma einsetzbar),
- feinste Heilerde für innere Einnahme, z.B. Luvos Heilerde ultrafein 3 x tgl. (eine Stunde Zeit versetzt zu anderen Medikamenten einnehmen!)
- indische Flohsamenschalen (Mukofalk® mit 1 x tgl. beginnen (wegen Meteorismus)), evtl. im Verlauf steigern

## Flohsamen *Plantago psyllium*

KEM.

- Flohsamenschalen enthalten Schleimstoffe, (Polysaccharidgemische werden im Colon durch Bakterien partiell zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut)
- Sie binden Wasser und quellen (Quellungszahl: Samen 14-19, Schalen 40)
- Wirkungen: Anstieg des Stuhlgewichts, Stimulation der Darmmotilität, laxierend
- Indikationen: Verstopfung, Analfissuren, Hämorrhoiden

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/psyllii-semen>, Zugriff 28.01.2024

## Flohsamen *Plantago psyllium*

KEM.

- **Dosierung und Einnahme:** Erwachsene 8-40 g/Tag (in 2 - 3 Einzeldosen) dazu mind. 30 ml Wasser/g Flohsamen
- Einnahme tagsüber, mind. ½ - 1 h vor oder nach der Einnahme anderer Medikamente, nicht unmittelbar vor dem Schlafen gehen
- Wirkungsbeginn nach 12 – 24 Stunden

## Flohsamen *Plantago psyllium*

KEM.

- **Kontraindikationen/Anwendungsbeschränkungen:** Allergie, plötzliche Änderung der Stuhlgewohnheiten, die für länger als 2 Wochen anhält, gastrointestinale Stenosen, Ileus, Megacolon, Ileostoma, Schluckstörungen, gleichzeitige Einnahme von Opiaten
- **Nebenwirkungen:** Flatulenz → die Einnahme langsam steigern!
- **Interaktionen:** verzögerte enterale Absorption von Mineralstoffen, Vitaminen (B12), Herzglykosiden, Coumarinderivaten, Carbamazepin, Lithium  
Dosierung von Antidiabetika und Schilddrüsenhormonen evtl. anpassen

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/psyllii-semen>, Zugriff 28.01.2024

## Sauerklee – Oxalis acetosella

KEM.

- beruhigt, zentriert und stärkt die Lebenskräfte
- regt die Verdauung an, löst Blähungen
- löst Krämpfe im Magen-, Darm- und Gallenbereich
- Salbe (10 %), Tinktur, Gelatum, Essenz
- z.B. feuchter Bauchwickel mit Oxalis folium  
20% äußerlich oder Oxalis-Essenz (1 Eßl. auf  $\frac{1}{4}$  l Wasser)

## Oxalisauflage

Sauerklee ( Oxalis), Salbe

**Indikation: Verdauungsbeschwerden, Traumata, Bauchschmerzen**

**Vorbereitung:**

- Oxalissalbe 10%ig bereitstellen
- Gesamten Bauch freimachen
- Wärmeträger

**Durchführung:**

- Bauch im Uhrzeigersinn mit Salbe sanft und mit beruhigenden und kreisenden Bewegungen etwa 5 min einmassieren
- Mit Wärmeträger zudecken
- 20 -30 min einwirken lassen und entspannen

**Wirkung:**

- Entkrampfend, beruhigend
- Verdauungsfördernd
- Atraumatisch

## Ernährung bei Durchfall

KEM.

Empfehlungen aus der Praxis ohne Bezug auf mögliche Ursachen:

Ausreichend trinken, um den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen!

Schluckweise 2-3 Liter pro Tag

Besonders Empfehlenswert sind:

- stilles Mineralwasser
- verschiedene Tees: Fenchel- und Kamillentee, Kümmeltee, Heidelbeertee, Schwarztee (10-15 min ziehen lassen)
- Tee aus Brombeerblättern
- Fleisch- und Gemüsebrühen – Kraftbrühe – chinesische Hühnersuppe
- Isotone Sportlergetränke aus dem Supermarkt
- Isotone Getränke selbst hergestellt

## Ernährung bei Durchfall

KEM.

Einbauen von löslichen Ballaststoffen insbesondere den Pektinen. Diese wirken als Bindemittel und können den Stuhl eindicken. Pektine sind zum Beispiel enthalten:  
Heidelbeeren:

- Heidelbeertee (3 tgl.):  
2 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren (Apotheke) mit 250ml Wasser zum Kochen bringen, ca. 5 Minuten köcheln lassen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.  
Durchsieben und leicht gesüßt trinken.
- Heidelbeermuss

Apfel:

- 3-Mal täglich einen halben Apfel fein reiben und braun werden lassen.
- Alternativ können Apfelpektine zum Beispiel Aplona<sup>®</sup> über die Apotheke bezogen werden

Möhre / Karotte:

- Morosche Karottensuppe

## Morosche Karottensuppe

KEM.

Zutaten: 500 g Karotten, 1 l Wasser, nach Bedarf Wasser oder Brühe zum Auffüllen,  
3 g Salz

### *Zubereitung:*

1. ein halbes Kilo geschälte Karotten in 1l Wasser mindestens 90 Minuten kochen
2. nach dem Abseihen Karotten pürieren
3. anschließend die Suppe mit kochendem Wasser wieder auf 1 l auffüllen und 3 g Salz zusetzen

### *Wichtig:*

Die lange Kochzeit ist sehr wichtig! Nur so können sich die sogenannten Oligosaccharide bilden - kleine Zuckermoleküle, die Durchfallerreger an sich binden und dadurch unschädlich machen.

Die Suppe über den Tag verteilt in 3-4 kleinen Portionen essen!

## Bei Durchfall zu meiden:

KEM.

- stark fetthaltige oder gewürzte Speisen, wie fettes Fleisch, fette oder scharfe Soßen, frittierte/panierte/gegrillte Speisen
- Fertiggerichte oder Fast Food
- bestimmte Fruchtsäfte (z. B. Orangensaft, Pflaumensaft)
- ballaststoffreiche Lebensmittel, wie grobes Vollkornbrot, Frischkornbreie
- Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen, dazu zählen z.B. Xylit (E967) (auch bekannt als Birkenzucker), Mannit (E421), Maltit (E965), Isomalt (E953), Lactit (E966), Sorbit (E420)

## Weitere Empfehlungen

KEM.

- Identifizieren von Lebensmittel, die schlecht vertragen werden (z.B. Milchprodukte, fettige Speisen, Kern- und Steinobst, etc.). Ein Ernährungs-Beschwerde-Protokoll kann helfen, Lebensmittel zu erkennen.
- Einsatz Heilnahrung (Kinderernährung)
- Zeit lassen beim Essen und sorgfältig kauen. Desto leichter verdaulich ist die Mahlzeit und desto höher ist die Verträglichkeit.
- Für eine entspannte Atmosphäre sorgen und Stress vermeiden

KEM.

# Verstopfung

# Verstopfung

KEM.

- Indische Flohsamenschalen (z.B. Flosa-Granulat)<sup>1</sup>
- viel trinken
- ausreichende körperliche Bewegung
- Vollwerternährung
- Präbiotika und z.B. Colibiogen<sup>2</sup> 1 x täglich morgens, bei schweren Fällen bis zu 3 x täglich 5 ml (= 1 Teelöffel) ½ Stunde vor den Mahlzeiten einnehmen

1. McRorie JW, McKeown NM. J Acad Nutr Diet. 2017;117(2):251–264.; 2. Yu T, Zheng YP, Tan JC et al. Am J Med Sci. 2017;353(3):282–292.;

# Verstopfung

KEM.

- Kaugummi kauen 3 x 15-30 Minuten<sup>6,7</sup>
- Akupunktur<sup>3</sup>: Dickdarm 11, Ma 36
- Colon Massage
- Post-OP Ileus: Kaugummi<sup>7</sup>

Elektroakupunktur (MA 25, 36, PC 6, LE 4, Milz 6, 9, Ohr: Shenmen)<sup>4</sup>

Akupunktur wirkt nicht präventiv<sup>5</sup>

3. Liu Z, Yan S, Wu J et al. Ann Intern Med. 2016;165(11):761–769.; 4. Deng G, Wong WD, Guillem J, Chan Y, Affuso T, Yeung KS, Coleton M, Sjoberg D, Vickers A, Cassileth B. Ann Surg Oncol. 2013 Apr;20(4):1164-9.; 5. Garcia MK, Skibber JM, Rodriguez-Bigas MA et al.. Medical Acupuncture. 2008;20(2):83-88.; 6. Su'a BU, Pollock TT, Lemanu DP, MacCormick AD, Connolly AB, Hill AG. Int J Surg. 2015 Feb;14:49-55.; 7. Short V, Herbert G, Perry R, Atkinson C, Ness AR, Penfold C, Thomas S, Andersen HK, Lewis SJ. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Feb 20;(2):CD006506.

## Kümmelleibauflage

Kümmel ( Carum carvi) in Öl

**Indikation: Verdauungsbeschwerden, Meteorismus, krampfartige Bauchschmerzen**

**Vorbereitung:**

- Kümmelöl 5%ig bereitstellen
- Gesamten Bauch freimachen
- Wärmeträger

**Durchführung:**

- Bauch im Uhrzeigersinn mit Öl sanft und mit beruhigenden und kreisenden Bewegungen etwa 5 min einmassieren
- Mit Wärmeträger zudecken
- 20 -30 min einwirken lassen und entspannen

**Wirkung:**

- Entkrampfend
- Verdauungsfördernd
- Entspannend

KEM.

# Fatigue

# Fatigue Therapie

KEM.

- Information
- **Bewegungstherapie** (Cramp F, Byron-Daniel J., Cochrane Database Syst Rev. 2012;11:CD006145, Tomlinson et al., Am J Phys Med Rehabil 2014, Meneses-Echávez JF et al., BMC Cancer. 2015), **Krafttraining** (Schmidt et al. Int. J. Cancer 2015)
- **Hydro-, Aromatherapie** (z.B. Waschungen, Güsse, warmes Fußbad täglich abends vor dem Schlafen (Yang 2010))
- **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, Wu X et al., Sci Rep. 2015 Nov 26;5:16776.)
- **Stressreduktion & Achtsamkeit, Yoga** (Sadjja et al., Explore (NY). 2013 Jul-Aug;9(4):232-43; Kiecolt-Glaser et al., J Clin Oncol. 2014 Apr 1;32(10):1040-9; Cramer et al., Acta Oncol. 2012 Apr;51(4):559-60.)
- **Misteltherapie** (Pelzer et al. 2022), **amerikanischer Ginseng** (Barton et al. 2013)
- **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.)

## Leberauflage mit Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

**Indikation:** Fatigue, Schlafstörungen, Unterstützung der Leberfunktion

**Vorbereitung:**

Schafgarbentee zubereiten oder Schafgarbenöl bereitstellen

Rechten Rippenbogen freimachen

Wärmeträger, Tücher bereitstellen

**Durchführung:**

Feucht-heißes, gut ausgewrungenes Tuch auf Leberbereich auflegen und mit Frotteetuch abdecken

Oder mit Schafgarbenöl einreiben

Körper eng mit Frotteetuch umwickeln und Wärmeträger auflegen

Körper zudecken

20 - 30 min einwirken lassen und entspannen, nachher noch nachruhen

**Wirkung:**

Entspannung

Verbesserung des Schlafes

Kraftgewinn

IN XX-xxx Rev X



KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE | Evang. Huysens-Stiftung Essen-Huttrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden

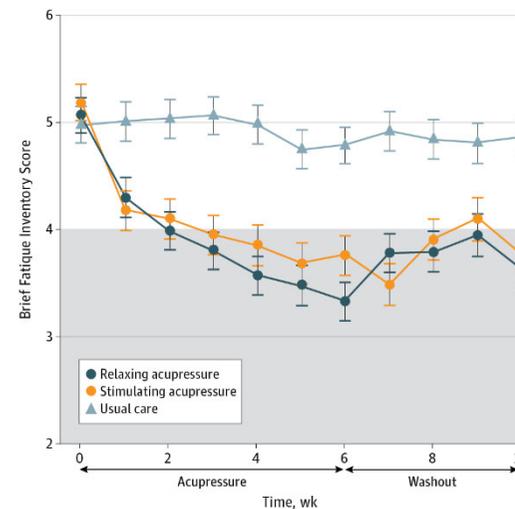
# Verbesserung von Erschöpfung / Fatigue

## Akupressur

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

→ signifikante Verbesserung der Fatigue durch Akupressur

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



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

# Entspannende Akupressur

KEM.

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)

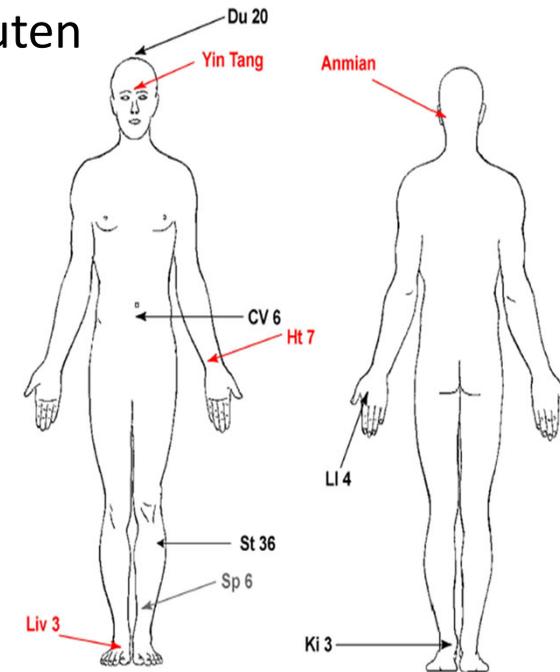


Figure 3

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

## Yin Tang – Ex-KH 3

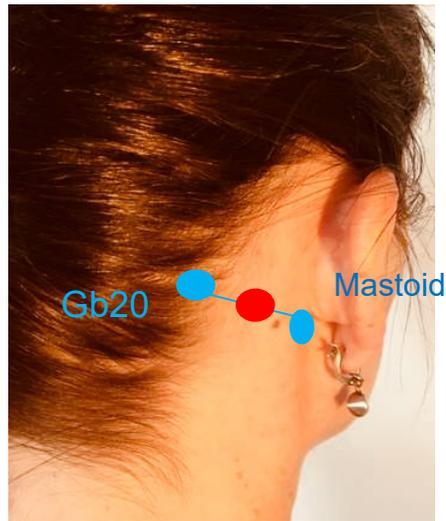
KEM.



Auf der ventralen  
Medianlinie,  
zwischen den  
Augenbrauen

# Anmian – EX-KH 22

KEM.



In der Mitte der  
Verbindungsline  
von Gb20 und  
Mastoid

## Shen Men – He 7

KEM.



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

# San Yin Jiao – Mi 6

KEM.



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

## Tai Chong – Le 3

KEM.



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

### 3.2.10. Fatigue

Empfehlungsstärke	Intervention	Kapitel	Patienten	Kontext/Anmerkung
Soll	Körperliche Aktivität und Sport	<a href="#">6.7</a>	Onkologische Patienten	
Sollte	Tai Chi/ Qigong	<a href="#">5.4</a>	Onkologische Patienten	während und nach Abschluss von Chemo-/Radiotherapie
Sollte	Yoga	<a href="#">5.5</a>	Onkologische Patienten	während und nach Abschluss von Chemo-/Radiotherapie
Kann	Akupunktur		Onkologische Patienten	
Kann	Akupressur	<a href="#">4.2</a>	Onkologische Patienten	
Kann	Ginseng	<a href="#">7.17.6</a>	Onkologische Patienten	
Kann	(ärztlich geleitetes) individualisiertes, multimodales komplementärmedizinisches Therapieangebot	<a href="#">5.3</a>	Brustkrebspatientinnen	während und nach onkologischer Therapie
Kann	Mindfulness-based Stress Reduction	<a href="#">5.2</a>	Onkologische Patienten	nach adjuvanter Therapie
Kann	anthroposophische Komplexbehandlung	<a href="#">4.3</a>	Überlebende nach Brustkrebs	
Sollte nicht	Bioenergiefeld-Therapien	<a href="#">6.1</a>	Onkologische Patienten	

[https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Leitlinien/Komplement%C3%A4r/Version\\_1/LL\\_Komplement%C3%A4r\\_Langversion\\_1.0.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Komplement%C3%A4r/Version_1/LL_Komplement%C3%A4r_Langversion_1.0.pdf)

KEM.

# Schlafstörung

# Nicht organische Insomnie F51.0

KEM.

## Insomnien – Definition nach ICD-10

- Ein- und Durchschlafstörungen und das Früherwachen mit daraus resultierenden Konsequenzen für die Tagesbefindlichkeit
- Häufigste Form der Schlafstörung
- Passagere Insomnie unter belastenden Ereignissen (Ursache meist Unfähigkeit „abschalten“ zu können) -> Gefahr der Chronifizierung

Krankheitswertige und behandlungsbedürftige Insomnie:

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

## Schlafhygiene – allgemeine Empfehlungen:

KEM.

- 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
- 1 bis 2 Stunden vor dem Zubettgehen kein Computer, Tablet,...

# Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und kognitiven Beeinträchtigungen

Neue Kohortenstudie: <sup>1</sup> Methodik: 1072 postmenopausale, Stadium 0-III, Rezeptor-positive Brustkrebspatientinnen unter AI.

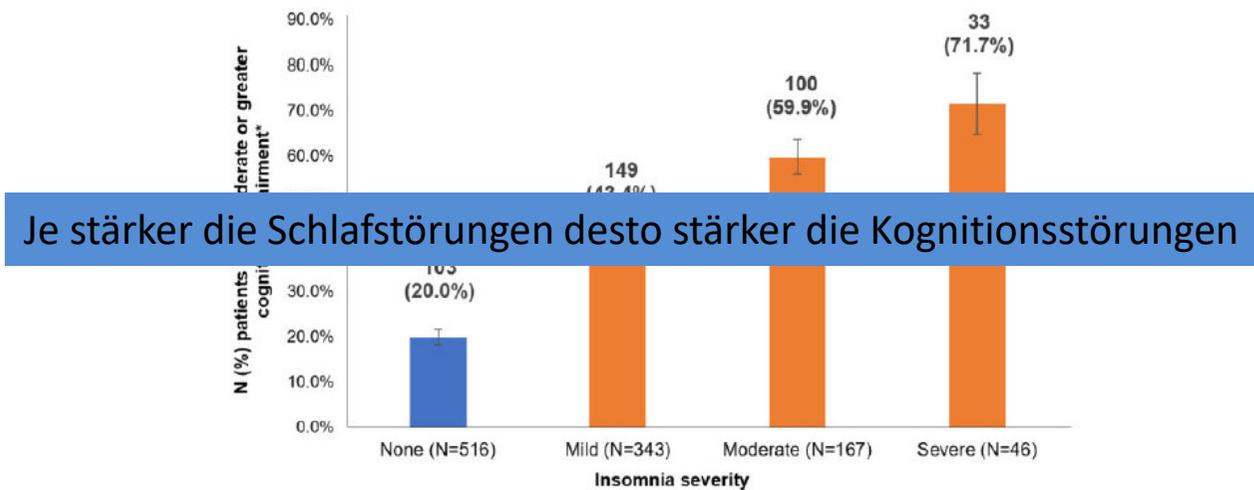


Figure 2. Prevalence of moderate or greater perceived cognitive impairment among breast cancer survivors by severity of comorbid insomnia. \*Score  $\geq 2$  on at least one of the Breast Cancer Prevention Trial cognitive items (ie, forgetfulness, concentration, distractibility) indicates moderate or greater perceived cognitive impairment.

Referenz: Liou KT et al. JNCI Cancer Spectrum. 2019;3:pkz041

## Therapieempfehlungen bei Insomnie:



KEM.

- 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)

## Therapieempfehlungen bei Insomnie:

- Warmes Fußbad (Yang et al. 2010)
- Lavendelfußbad z.B. mit Lavendelbademilch
- Lavendelherzauflage
  - Aurum/Lavandula comp.
  - Bienenwachsauflage (z.B. von Wachswerke)
  - Einreibung mit 2%igem Lavendelöl in der Herzgegend (Hwang et al. 2015)



KEM.

# Lavendelherzaufgabe

KEM.

Lavendelöl ( Lavendula officinalis) Blüten / Aurum Lavandula Comp: potenziertes Gold, Rosenblütenextrakt, Lavendelöl

**Indikation: Unruhezustände, Schlafstörungen, Bluthochdruck**

**Vorbereitung:**

- Lavendelöl 5 %ig oder Aurum Lavandula Salbe bereitstellen
- Brustbereich freimachen
- Feucht-kaltes Tuch oder Wärmeträger

**Durchführung:**

- Brustbereich mit Salbe oder Öl sanft und mit beruhigenden Bewegungen einmassieren
- Feucht-kaltes Tuch auflegen und darüber ein Frotteetuch legen
- Oder bei Kälteempfinden und Schwächezuständen eher Wärme auflegen
- Zudecken und 30 min ruhen und entspannen

**Wirkung:**

- Entspannung
- Verbesserung des Schlafes
- Beruhigung der Vitalwerte

## Therapieempfehlungen bei Insomnie:

KEM.

- Aromatherapie, Aromasticks mit ätherischen Ölen z.B. Bergamotte und Sandelholz oder Weihrauch, Mandarine und Lavendel (Dyer et al. 2016)
- Bryophyllum 50% (Simões-Wüst et al. 2015)
- Lasea® zur Nacht bei Angst und Unruhe
- bei Restlesslegs-Syndrom Zappelin N
- Misteltherapie
- Melatonin 2 mg 1 bis 2 Stunden vor dem Zubettgehen  
(circadin® 2mg, rezeptpflichtig, ab 55 Jahre, Einnahme bis 13 Wochen)
- Akupunktur (Palesh et al. 2016, Haddad et al. 2014, Garland et al. 2017, 2019), Akupressur (Zick et al. 2016)



# AWMF - Leitlinie

## 3.2.7. Ein- und Durchschlafstörungen

Empfehlungsstärke	Intervention	Kapitel	Patienten	Kontext/Anmerkung
Sollte	Tai Chi/Qigong	<a href="#">5.4</a>	onkologische Patienten	während und nach Abschluss von Chemo-/Radiotherapie
Kann	Akupunktur	<a href="#">4.1</a>	onkologische Patienten	
Kann	Mindfulness-based Stress Reduction	<a href="#">5.2</a>	onkologische Patienten	nach adjuvanter Therapie
Kann	Yoga	<a href="#">5.5</a>	Brustkrebspatientinnen	nach Abschluss von Chemo-/Radiotherapie
Kann	anthroposophische Komplexbehandlung	<a href="#">4.3</a>	Überlebende nach Brustkrebs	
Keine ausreichenden Daten für Empfehlung	Baldrian	<a href="#">7.17.2</a>	onkologische Patienten (unterschiedliche Krebsentitäten)	unter tumorspezifischer Therapie
Keine ausreichenden Daten für Empfehlung	Bryophyllum pinnatum	<a href="#">4.3</a>	onkologische Patienten	

© Leitlinienprogramm Onkologie | Komplementärmedizin bei onkologischen PatientInnen | Langversion 1.0 | Juli 2021

3. Allgemeines - 3.2 Übersicht evidenzbasierter komplementärer Therapien zur Verbesserung von Symptomen und Lebensqualität unter der Tumortherapie

38

Empfehlungsstärke	Intervention	Kapitel	Patienten	Kontext/Anmerkung
Keine ausreichenden Daten für Empfehlung	Schwedische Massagen	<a href="#">6.5</a>	Onkologische Patienten	Endpunkt Reduktion von Fatigue und Ein- und Durchschlafstörungen
Keine ausreichenden Daten für Empfehlung	Meditation	<a href="#">5.1</a>	onkologische Patienten	

KEM.

**Vielen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

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