



Funded by  **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

KOKONinfo.de

an online platform with reliable and easy to grasp
information about
complementary and alternative medicine (CAM) for people
with cancer

What is complementary and alternative medicine?

Complementary and alternative medicine (CAM) include a variety of treatment options, which can be applied additionally to or accompanying a conventional medical treatment.

(Source: www.kokoninfo.de/komplementaermedizin, abgerufen im Juli 2017)

Why do we need accessible information about CAM in oncology?

Almost one in two people with cancer in the German-speaking countries apply CAM or plan to apply CAM and has questions about CAM related topics.

(Source: Ärztliche Fachberatung zur Komplementärmedizin in der Onkologie, Kompetenznetz KOKON 2015)



WAS IST KOMPLEMENTÄRMEDIZIN?



Die Begriffe Komplementärmedizin und alternative Verfahren werden häufig verwendet, doch was sich dahinter verbirgt, bleibt oft unklar. Experten geben Ihnen eine Einführung in das

WAS HABE ICH?



Müdigkeit, Erschöpfung, Appetitlosigkeit – Krebserkrankungen gehen mit verschiedenen Symptomen einher. Ein Blick auf die eigenen Beschwerden kann Ihnen helfen,

WELCHE BEHANDLUNGEN GIBT ES?



Das Feld komplementärmedizinischer Behandlungen ist sehr weit und die Forschungslage häufig unübersichtlich. Verständliche Texte mit Hintergrundinformationen bieten Ihnen

WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?



Viele Krebspatienten fühlen sich gegenüber ihrer Erkrankung hilflos und möchten selbst etwas tun. Eine Reihe von Möglichkeiten der Behandlung zu unterstützen

Achtsamkeitsbasierte Verfahren = mindfulness

« Zurück

practices

PDF konvertieren drucken

INHALT

Zusammenfassung
Hintergrundinformation
Anwendung
Wirkung
Sicherheit
Gegenanzeigen
Quellen

SERVICE

Seriösen Anbieter finden
Kosten
Fragen



Symptom: **Fatigue, Angst, Appetitlosigkeit**

ZUSAMMENFASSUNG

Achtsamkeitsbasierte Therapien sind multi-konzeptionelle Anwendungen, bei denen verschiedene Geist-Körper-Verfahren (wie Achtsamkeitsbasierte Meditation, Yoga, Psycho-Eduktion) kombiniert werden.

Neben der Verbesserung der Lebensqualität, soll die Verringerung von emotionalem Stress, Angst, Depression, Stimmungs- und Schlafstörungen sowie Fatigue erreicht werden.

Es gibt Nachweise, dass Achtsamkeitsbasierte Verfahren die psychosoziale Anpassung - besonders hinsichtlich der Reduktion von emotionalem Stress - verbessern. Bezüglich physischer Effekte der Therapie kann zurzeit noch kein wissenschaftlicher Nachweis erbracht werden.

Achtsamkeitsbasierte Verfahren werden insgesamt als sichere Therapien eingestuft.

HINTERGRUNDINFORMATION

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness-based stress reduction – MBSR) und Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (engl. Mindfulness-based cognitive therapy – MBCT) sind Geist-Körper-Anwendungen, die Komponenten verschiedener Therapieformen kombinieren. Es kommen Elemente der Psychoedukation zum Einsatz ebenso wie Übungen der Achtsamkeitsbasierten Meditation, Kognitiv-Verhaltenstherapeutische Aspekte und Bewegungsübungen.

Kernbestandteile sind sitzende Meditation (bewusster Atem, Aufmerksamkeitsfokussierung), Körper-Scan (bewusste Körperwahrnehmung, etwa 45 minütige-Übung), Hatha-Yoga (aufmerksame Bewegungsübungen), Gehmeditation und Einsichts-/Erkenntnismeditation.

Begründet wurden die Achtsamkeitsbasierten Verfahren durch Jon Kabat-Zinn an der Klinik für Stressreduktion der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts. 1979 wendete er Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion erstmalig bei Patienten mit chronischen Schmerzzuständen an.

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie wurde, beruhend auf Zinns Verfahren, von Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale entwickelt und richtet sich speziell an Patientinnen und Patienten mit wiederkehrenden Depressionen. Daher enthält diese Therapieform mehr Psycho-educative Elemente.

Die Verfahren (MBSR und MBCT) beruhen auf dem buddhistischen Prinzip der Achtsamkeit. Kabat-Zinn stellte vor allem den offeneren, mitfühlenden Aspekt der Achtsamkeit heraus. Entsprechend seiner Ansicht sollte jeder Lehrer, der diese Verfahren anleitet, diese Kernkonzepte verinnerlicht haben und nach dem Prinzip des „Nicht-schadens“ handeln.

Symptom: **symptoms**
Fatigue Angst Appetitlosigkeit
Atemnot Depression Erektile
Dysfunktion Gewichtsab- und -
zunahme Schlafstörungen Schmerzen
Übelkeit

Anwendung: **application**
professionelle Versorgung
Selbstanwendung

Forschungslage: **current state of**

teilweise untersucht **partly evaluated**

The future of KOKONinfo

OUR VISION

- Evidence-based platform with high quality standards in cooperation with a competence network of experts
- Filling the great need of information on CAM in oncology for people with cancer
- No dubious claims, no false promises

TO DOs

- Implementation of the feedback to the pilot platform
- Currently only 20% of the possible content online
- New features like audiovisual content, multi-lingual website, CAM in cancer hotline etc.

Strong partners

[KOKONinfo.de](http://www.kokoninfo.de) and TAKEPART are looking for partners and sponsors to enhance the content on www.kokoninfo.de and turn it into a full range information platform about CAM in oncology.

We estimate the costs for this development and implementation are about 300.000 EUR for three years.