

Soodener Gespräche 2010

„Wie lässt sich die Lebensqualität durch ergänzende Therapien verbessern?“

Sonnenberg-Klinik, Bad Sooden-Allendorf, 17. bis 18. September 2010

Die Soodener Gespräche 2010, die jährlich für Krebspatienten und Angehörige in der Sonnenberg-Klinik in Bad Sooden-Allendorf veranstaltet werden, hatten in diesem Jahr die Frage „Wie lässt sich die Lebensqualität durch ergänzende Therapien verbessern?“ zum Thema. Dass es möglich ist, die Lebensqualität auch nach einer intensiven Tumortherapie durch ergänzende Therapien zu verbessern, wurde in Vorträgen und Arbeitsgruppen überzeugend bestätigt. In seinen einführenden Worten zur Tagung wies Prof. Heim daraufhin, dass eine patientenorientierte Medizin den Patienten und nicht die Krankheit in den Vordergrund stellt. Dabei ist gerade in der Behandlung von Krebserkrankungen die gesundheitsbezogene Lebensqualität oft von größerer Bedeutung als technische Daten. Für viele ergänzende oder komplementäre Verfahren konnte bisher der Nachweis für therapeutische Wirksamkeit nach den klassischen Methoden der Wissenschaft, wie Remission oder Lebenszeitverlängerung, nicht erbracht werden. Nun lässt sich ein Therapieeffekt auch durch Methoden der Patientenbefragung, wie fragebogengestützte Lebensqualitätserhebung, nachweisen. Auch komplementäre Therapien, und hierzu zählen neben Phytotherapien auch Methoden der physikalischen Medizin, kreative Therapieverfahren, Bewegungstherapie usw., lassen sich durchaus mit geeigneten Methoden wissenschaftlich überprüfen. Es ist Aufgabe der Ärzte darüber aufzuklären, welche komplementären Therapien wissenschaftlich ausreichend auf ihre Wirksamkeit untersucht worden sind und welche eben auch nicht. Gerade die Sonnenberg-Klinik sieht ihre Aufgabe darin, Patienten, ausgehend von ihren Bedürfnissen, möglichst unabhängig zu beraten.

Das Einführungsreferat hielt Pastor Bernd Lohse von der Hauptkirche St. Jacobi in Hamburg über „**Kraftquellen Pilgern und Naturerleben**“. Bernd Lohse wies daraufhin, dass Pilgern neben der körperlichen Anstrengung des Wanderns eine weitaus tiefergehende Bedeutung hat. Naturerleben und Religiosität gehören zusammen und wer sich in der Natur bewegt und auf Berge steigt, bewegt sich in einer Welt, in der der Mensch Teil eines großen Ganzen, Geschöpf in einer großartigen Schöpfung ist. Hier kann er Grenz- und Transzendenzerfahrungen machen und neue Wege finden. Pilgern heißt frei und ohne Ablenkung ausschreiten, pilgernd Einkehr halten, gehen und schweigen – mit den Füßen beten. Nach mehreren populären Pilgerberichten hat das Pilgern, insbesondere auf dem Jakobsweg nach Santiago De Compostela, einen ungeahnten Zulauf bekommen. Hier wurden im letzten Jahr fast 200.000 Pilger gezählt. Aber auch in Deutschland gibt es mehr oder weniger unbekannte Pilgerstrecken, unter anderem die 300 km lange Strecke vom niedersächsischen Loccum bis ins thüringische Volkenroda. Da dieser Weg auch über Bad Sooden-Allendorf führt, ist es nahe liegend, auch die Sonnenberg-Klinik als Teil eines Pilgerwegs zu betrachten.

Im weiteren Vortragsprogramm zeigte Prof. Dr. Harald Wallach vom Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften der Europauniversität Viadrina in Frankfurt/Oder die „**Wirkung von unkonventionellen Therapiemethoden bei Krebserkrankungen**“ auf. Anhand von zahlreichen Studien konnte er aufzeigen, wie durch Meditation, Entspannungstraining und Achtsamkeitsübungen entsprechend dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten achtwöchigen Mindfulness Based Stress Reduction Programm (MBSR) die Lebensqualität deutlich gebessert werden konnte. In einer kontrollierten, randomisierten Studie konnte auch nachgewiesen werden, dass Therapeuten, die regelmäßig meditieren, deutlich bessere Therapieerfolge bei ihren Patienten erzielen konnten als Therapeuten, die dies nicht taten.

Prof. Münstedt aus der Universitäts-Frauenklinik in Gießen gab dann Empfehlungen für die „**Praxis der komplementären Therapieverfahren in der Onkologie: Pro und Contra komplementärer Therapieverfahren in der Onkologie**“. Er betonte, dass unterstützende Therapieverfahren keine Alternative zu wissenschaftlich erprobten Tumortherapien sind, sondern ihre Wirkung in der Verminderung von Nebenwirkungen und Verbesserung des Befindens haben. Auch Pflanzentherapeutika und Nahrungsmittelergänzungen können den Stoffwechsel anderer Medikamente beeinflussen, so dass grundsätzlich auch komplementäre Therapieverfahren unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden sollten. Schon der Genuss von Grapefruitsaft kann die Wirksamkeit bzw. die Nebenwirkungen von Tumortherapeutika stark beeinflussen. Interessanterweise habe sich Honig mit seinen vielen Inhaltsstoffen als protektiv gegen Strahlenreaktionen an der Haut erwiesen. Hier werden derzeit Untersuchungen zur praktischen Anwendbarkeit durchgeführt.

Dr. Freerk Baumann vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule in Köln berichtete engagiert über „**Die Macht der Bewegung**“, insbesondere über die starken Effekte körperlicher Bewegung in der Prävention, Therapie und Nachsorge von Krebspatienten. Wichtig ist hier, nach Überprüfung der momentanen Leistungsfähigkeit ein langsam aufbauendes Trainingskonzept für jeden Patienten zu entwickeln und vor intensiver sportlicher Betätigung eine internistische Untersuchung durchzuführen. Die positive Wirkung auf das psychische Befinden mit Abbau von Ängsten und Depressionen konnte Dr. Baumann in mehreren Untersuchungen an Patientengruppen nachweisen, die er bei Wandertouren in Norwegen oder auf dem Jacobsweg in Spanien begleitete.

Frau Diplom-Psychologin Peuker von der Psychosozialen Beratungsstelle für Tumorpatienten und ihre Angehörige der Universität Leipzig gab dann Empfehlungen zum „**Umgehen mit der Angst**“. Angst ist ein zutiefst menschliches Gefühl, das jeder kennt und das eine Warnfunktion hat, um eine Gefahr zu vermeiden oder mit ihr fertig zu werden. Frau Peuker gab viele Anregungen zur Selbsthilfe und betonte, dass es in schwierigen Situationen wichtig sei, auch Hilfe von Freunden, der Familie und professionellen Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Durch die vermehrte Ausbildung von Psychoonkologen in den letzten Jahren sei es meist auch möglich, einen Therapeuten vor Ort zu finden (zum Beispiel www.dapo-ev.de).

In zahlreichen Arbeitsgruppen konnten sich die Teilnehmer der Soodener Gespräche dann aktiv einbringen. Themen waren unter anderem Stressbewältigung, Feldenkrais-Methode, Bachblütentherapie, Musiktherapie mit Naturklängen, Meridian Energie Techniken, DanseVita-Tanztherapie und Kunsttherapie.

Eine eindrucksvolle Kunstaussstellung „Krebs – kein Grund zum Verzweifeln“ mit Fotografien und Kollagen von Kornelia Roth begleitete die Soodener Gespräche. Die Künstlerin hatte während eines Aufenthaltes in der Klinik im Jahre 2003 ästhetisch sehr eindrucksvoll Kahlköpfigkeit zum Thema gemacht und jetzt einige der damals fotografierten Patienten zur Ausstellungseröffnung eingeladen. Die Bilder zeigten trotz Haarverlust ein äußeres Erscheinungsbild, dass zwar ungewohnt, aber doch körperliche Schönheit ausdrückte.

In einer Abendveranstaltung in der Kongresshalle stellte das Theater Knotenpunkt Zürich das interaktive Theaterstück „Alles Liebe“ dar. Auf einer nur spärlich ausgestatteten Bühne stellten vier Schauspielerinnen und Schauspieler Situationen in der Kommunikation von Krebspatienten mit Freunden, Angehörigen und Ärzten sehr intensiv und berührend dar. In eindrucksvollen schauspielerischen Leistungen wurden die Bedürfnisse der Patienten, die Hilflosigkeit der Angehörigen und die Probleme im Umgang mit medizinischem Personal dargestellt. In einem interaktiven Teil hatte das Publikum dann Gelegenheit, einzelne Szenen zu stoppen und alternative Verhaltensweisen selbst zu spielen.

Den Abschluss der Tagung bildete eine musikalische Improvisation und Lesungen aus „Muscheln in meiner Hand“ von Anne Morrow Lindbergh. Mit dem Satz von Theresa von Avila „Tue Deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, in ihm zu wohnen“ und einer Jacobsmuschel wurden die Teilnehmer verabschiedet bis zu den nächsten Soodener Gesprächen, die am 16./17. September 2011 stattfinden werden.