

40 Jahre Deutsche Zeitschrift für Onkologie

E. Dieter Hager

148

### FORSCHUNG

● **Wer kontrolliert die Gesundheit?**  
Adaptive Krankheitsverarbeitungsstile bei Patienten mit chronischen Erkrankungen

Arndt Büssing, Thomas Ostermann, Peter F. Matthiessen

150

● **Achtsamkeit und Krebs – eine Übersicht**

Marie-Louise Gander, Niko Kohls, Harald Walach

158

● **Einflüsse einer 7-wöchigen Wanderung auf die gegenwärtige Achtsamkeit/Aufmerksamkeit von Patientinnen nach Brustkrebs**

Freerk T. Baumann, Sabrina Metzner, Martin Bongartz, Klaus Schüle

163

**Ergebnisse schönen, ohne zu lügen**

Rainer Lüdtké

168

**Neues aus der Onkologie**

172

### PRAXIS

● **Mind/Body-medizinische Interventionen für onkologische Patienten**

Anna Paul, Nils Altner, Günther Spahn

173

**Falldarstellung**

● **Integration von Mind/Body Techniken in konventionelle Behandlungsstrategien am Beispiel einer Patientin mit Mammakarzinom und Fatigue-Syndrom**

Gerrit Sütfels

178

**Das Interview**

● **„Den Patienten eine Haltung zu sich selbst, zueinander und zum Leben nahebringen, die sich am besten als achtsam bezeichnen lässt.“**

Ein Gespräch mit Dr. rer. medic. Anna Paul, Essen

182

**Behandlungsprobleme**

**Neuanfang mit eigener Familie – Fertilitätserhalt bei Krebsbehandlung**

Onno Buurmann

186

### FORUM

● **Service: Mind/Body Medicine Summer School**

190

**Die GfBK kommentiert**

191

**Buchtipps**

193

**Forum der Industrie**

194

**Tagungskalender**

195

Seite 158

#### Achtsamkeit und Krebs – eine Übersicht

Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness) und das darauf basierende Mindfulness-Based-Stress-Reduction Programm (MBSR) wird in den letzten Jahren zunehmend häufiger als ein flankierendes Therapieangebot für krebskranke Menschen eingesetzt. Dieser Beitrag gibt eine Übersicht über den heutigen Stand der Forschung in der Achtsamkeitsmeditation für krebskranke Menschen.

Seite 163

#### Einflüsse einer 7-wöchigen Wanderung auf die gegenwärtige Achtsamkeit/Aufmerksamkeit von Patientinnen nach Brustkrebs

Die hier vorliegende Untersuchung ist wahrscheinlich die erste, die den Einfluss von körperlichen Aktivitäten bei Krebspatienten in der Nachsorge auf die Aufmerksamkeit/Achtsamkeit untersuchte. Dabei wurde in dem Projekt bei Brustkrebspatientinnen der Einfluss einer 7-wöchigen Wanderung auf die Aufmerksamkeit/Achtsamkeit überprüft. Die Ergebnisse zeigen, dass es zu deutlich positiven Veränderungen während der Wanderung auf die Aufmerksamkeitsfokussierung kam.



Foto: Sabrina Metzner

Seite 173

#### Mind/Body-medizinische Interventionen für onkologische Patienten

Krebserkrankungen verändern das Leben der Betroffenen existenziell. Hier versteht sich die Mind/Body Medicine als eine Medizin, die den Patienten zu mehr Selbsthilfe aktiviert und die Gesundheitsressourcen der Patienten nachhaltig fördert. Im Rahmen dieses Beitrages werden Mind/Body-medizinische Interventionen für onkologische Patienten (Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung, soziale Unterstützung, Ernährung) praxisnah dargestellt und in ein integratives Behandlungskonzept eingebunden.



Foto: Thomas Pflaum

Titelbild: Martin Bongartz