

Inhalt

- 4 Kurz und bündig
- 6 Ganzheitliche Behandlung
Die Haut – Multifunktionsorgan und Spiegel der Seele
- 8 Nachgefragt
Menschen im Dienste der guten Sache
- 16 30 Jahre GfBK
Biologische Krebsabwehr gestern und heute
- 18 Auf dem Weg der Heilung
Vor vielen Jahren ...
- 20 30 Jahre GfBK
30 Jahre Kompetenz und Hoffnung
- 22 **Rat und Hilfe deutschlandweit vor Ort – die GfBK-Beratungsstellen**
- 26 Seelische Aspekte
Krebspatienten brauchen Sicherheit
- 30 Ganzheitliche Behandlung
Abwehrstärkende Pflanzen
- 32 GfBK-Sprechstunde
Patienten fragen – Ärzte antworten
→ Heilpilze
- 33 30 Jahre GfBK
Die GfBK-Kongresse Vielfältige Impulse und hilfreiche Begegnungen seit über 25 Jahren
- 34 Interna
- 36 Termine
- 38 30 Jahre GfBK
Rundum gut informiert
- 39 **Schenken und helfen**
- 40 Den Alltag vergessen
Wellness für die Haut
- 43 Für Sie entdeckt
- 46 Klinikporträt
Zentrum für integrative Krebsmedizin macht Hoffnung
- 48 Dienstleistungen
Therapeutenverzeichnis
- 49 Marktschau
- 51 Impressum

Neue GfBK-Broschüre für Brustkrebs-Patientinnen

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs erkrankt, liegt bei etwa zehn Prozent. Hinter dieser Zahl stehen in Deutschland jährlich mehr als 55 000 Frauen, bei denen Brustkrebs diagnostiziert wird. Jede

Yoga während Strahlentherapie bessert Fatigue



Ob Yoga einen Einfluss auf die Auswirkungen einer Strahlentherapie bei Mammakarzinom hat, untersuchte eine Studie (Cohen L./Journal of Clinical Oncology 2011), die im Juni 2011 veröffentlicht wurde. An der Untersuchung nah-

men 163 Brustkrebspatientinnen mit einem Tumor im Stadium 0-III teil. Sie besuchten dreimal wöchentlich über einen Zeitraum von sechs Wochen begleitend zur Strahlentherapie einen Yoga- oder einen Entspannungskurs. Hinzu kam noch eine Kontrollgruppe ohne Yoga- oder Entspannungskurs. Durch regelmäßiges Yoga- oder Entspannungstraining konnten akut auftretende Symptome wie chronische Erschöpfung (Fatigue) im Vergleich zur Kontrollgruppe effektiv gemindert werden.

Die Teilnehmerinnen der Yogagruppe zeigten außerdem drei und sechs Monate nach der Bestrahlung eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit und eine bessere Lebensqualität als die Patientinnen der Entspannungs- und Kontrollgruppe. In der Yogagruppe kam es zudem zu einer reduzierten Ausschüttung des Stresshormons Kortisol und zu besseren Herzkreislauf-funktionen. Während einer Strahlentherapie machen vor allem die akuten Beschwerden, wie zum Beispiel das Fatigue-Syndrom den Patientinnen oft sehr zu schaffen. Umso erfreulicher ist es, mit einfachen Methoden hier eine Linderung erreichen zu können. Wenn sich ein Fatigue-Syndrom erst manifestiert hat, ist es schwierig zu behandeln. Daher empfiehlt die GfBK, Yoga schon vorbeugend frühzeitig in die Therapieplanung zu integrieren. ■