

Lebensqualität fördern mit Bewegung und Entspannung – Studieneinblicke

Prof. Dr. med. habil. Karin Meissner

Hochschule Coburg

Fachbereich Integrative Gesundheitsförderung

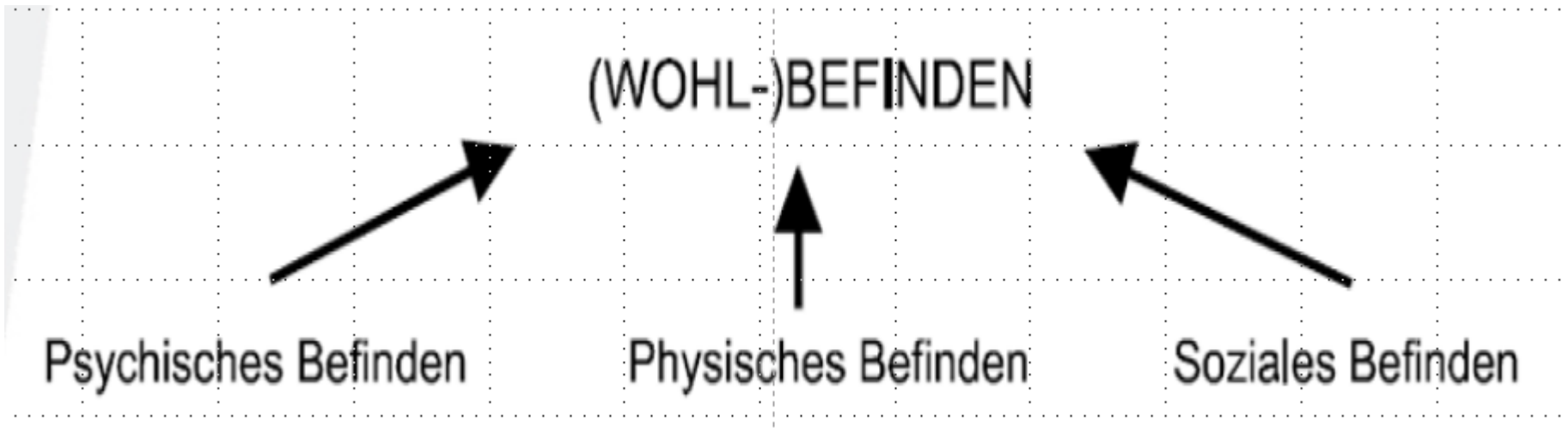
Themenabend Krebs – Was kann ich für mein Wohlbefinden tun?

TAO Themenjahr 2023 – Gesundheit, 25.07.2023

WHO-Definition von Gesundheit

WHO 1946

“Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“



Biopsychosoziales Verständnis von Gesundheit

- Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
 - „eher gesund“ oder „eher krank“



- Mehrdimensionale Perspektive von Gesundheit
 - Objektive und subjektive Dimension
 - Körperliche, psychische und soziale Dimension
 - Wechselwirkungen zwischen den Dimensionen

ACCEPTED: August 2021

PUBLISHED ONLINE: November 2021

Schoenberg MH, Olliges E, Naumann M, Meissner K. Is ocean sailing associated with improved quality of life in young adult cancer patients? Dtsch Z Sportmed. 2021; 72: 373-378.
doi:10.5960/dzsm.2021.497

Schoenberg MH¹, Olliges E^{2,4,5}, Naumann M³, Meissner K^{2,4}

Ist Hochseesegeln mit einer Verbesserung der Lebensqualität junger erwachsener Krebspatienten assoziiert?

Is Ocean Sailing Associated with Improved Quality of Life in Young Adult Cancer Patients?



Foto: Katrin Gruneberg

Hochseesegeln für junge Erwachsene mit Krebserkrankung

Schoenberg et al., Dtsch Z Sportmed. 2021

Hintergrund

- Heute Heilung von 80% aller junger Erwachsener mit Krebs möglich
- Häufig jedoch dauerhafte körperliche und psychische Einschränkungen, z. B.
 - Verminderte Ausdauer und Muskelkraft
 - Fatigue
 - Depressionen
 - Reduzierte körperliche und mentale Lebensqualität
- Hinzu kommen Ängste, z. B.
 - vor einem Rückfall
 - von den Freunden verlassen zu werden
 - anders auszusehen, nicht mehr attraktiv zu sein
 - Zeit in der Ausbildung verloren zu haben

Hochseesegeln für junge Erwachsene mit Krebserkrankung

Schoenberg et al., Dtsch Z Sportmed. 2021

Studienlage

- Körperliche (Outdoor-) Aktivität
 - Bisherige Studien deuten auf positive Effekte körperlicher Aktivität hin, jedoch kleiner als bei Erwachsenen *Braam et al., Cochrane Database of Syst. Rev. 2016*
 - Emotionale Unterstützung und Kontakt mit anderen jungen Krebsüberlebenden scheinen besonders wichtig zu sein *Mirandola et al., IJERPH 2020*
 - Studien zeigen positive Effekte von gemeinsamen Outdoor-Aktivitäten, wie Drachenbootrennen und Segeln, mit Verbesserungen...
 - ...der Muskelkraft und Ausdauer
 - ...des Selbstwertgefühls
 - ...der Selbstwirksamkeit
 - ...der gesundheitsbezogenen Lebensqualität
 - ...des *Gefühls normal zu sein*

Hochseesegeln für junge Erwachsene mit Krebserkrankung

Schoenberg et al., Dtsch Z Sportmed. 2021

Pilotstudie zum Hochseesegeln

- Besondere Herausforderungen des Hochseesegeln
 - erfordert körperliche Anstrengung, aber auch Teamwork auf engstem Raum
 - fördert das Gefühl, etwas gemeinsam zu erreichen
- Ziel unserer Pilotstudie war es zu untersuchen, ob ein mehrtägiger Segeltörn mit anderen jungen Krebspatienten Verbesserungen bewirkt von
 - Lebensqualität
 - depressiver Symptomatik
 - Fatigue
 - Lebenszufriedenheit
 - sozialer Unterstützung
 - körperlicher Aktivität im Alltag

Hochseesegeln für junge Erwachsene mit Krebserkrankung

Schoenberg et al., Dtsch Z Sportmed. 2021

Teilnehmer:innen

- 28 KrebspatientInnen (22 Frauen; 18 – 40 Jahre)
- Keine akute Krebstherapie
- Erstmalige Teilnahme an einem Hochsee-Segeltörn (8 bis 13 Tage)
 - Rekrutierung mit Hilfe der SegelrebellInnen



- Mehrmaliges Ausfüllen validierter Online-Fragebögen
 - vor dem Segeln sowie nach 1, 3, 6 Monaten

Hochseesegeln für junge Erwachsene mit Krebserkrankung

Schoenberg et al., Dtsch Z Sportmed. 2021

Ergebnisse

Tabelle 1: Zielparameter vor und 1, 3, 6 Monate nach dem Segeln				
Fragebogen	vor dem Segeln	nach 1 Monat	nach 3 Monaten	nach 6 Monaten
Lebensqualität (EORTC QLQ-C30)				
Globaler Gesundheitszustand (0-100)	55.7 (21.6)	70.8 (18.7)**	64.2 (23.1)*	65.7 (21)
Körperliche Funktion (0-100)	89.3 (12.1)	87.4 (12.4)	89.6 (11.4)	87.2 (20.7)
Rollenfunktion (0-100)	58.9 (33.2)	66.7 (34)	69.8 (33.3)	69.2 (32.9)
Emotionale Funktion (0-100)	49.4 (25.7)	68.3 (25.5)***	56.4 (29.8)	57.4 (26.7)
Kognitive Funktion (0-100)	59.5 (32.5)	67.3 (30.2)	64.2 (30.6)	62.8 (27.6)
Soziale Funktion (0-100)	59.5 (32.5)	64.7 (34.4)	64.2 (34.2)	66 (35.7)
Depressive Symptome (PHQ-9) (0-27)	8 (4.1)	5.5 (3.7)**	7.3 (4.1)	7.2 (5.9)
Fatigue (FSS) (1-7)	4.2 (1.8)	3.8 (1.6)	3.8 (1.6)	4.1 (1.9)
Subjektives Wohlbefinden (verg. 4 Wochen)	57.5 (24)	72.9 (17.2)*	63.7 (23.8)	66 (18.5)
Selbstwirksamkeit (GSE) (10-40)	29.5 (3.9)	30.6 (4.8)	30.8 (5.1)	29.9 (5.9)
Lebenszufriedenheit (FLZ)				
Allgemeine Lebenszufriedenheit (-96 to 160)	29.9 (29.1)	46.2 (30.2)*	44.9 (27.9)	45.7 (38.4)
Gesundheitsbezogene Lebenszufriedenheit (-96 to 160)	57.3 (39.3)	67.4 (41.4)	67.5 (36.6)	67.6 (45.7)
Soziale Unterstützung (ESSI) (5-25)	19.9 (4.2)	19.9 (4.3)	20.6 (3.6)	20.2 (4.4)
Körperliche Aktivität (BSA)				
Freizeitaktivität (min/Woche)	785.9 (1310.3)	429.9 (369.8)	659 (1260.2)	453.2 (903.6)*
Sportaktivität (min/Woche)	348.6 (376.3)	298.8 (207.2)	268.3 (180.6)	229.1 (251.5)

*p < 0.05 (vs. baseline); **p < 0.01 (vs. baseline); ***p < 0.001 (vs. baseline)

Hochseesegeln für junge Erwachsene mit Krebserkrankung

Schoenberg et al., Dtsch Z Sportmed. 2021

Zusammenfassung

- Hochseesegeln mit anderen jungen Krebserkrankten bewirkte kurzfristige Verbesserungen von
 - Globaler Lebensqualität, insbesondere der emotionalen Rollenfunktion (= Beeinträchtigungen des täglichen Lebens durch emotionale Probleme)
 - Depressiver Symptomatik
 - Subjektivem Wohlbefinden
 - Allgemeiner Lebenszufriedenheit
- Abnahme der körperlichen Freizeitaktivität
 - am ehesten durch Jahreszeit (Winter) zu erklären
- Für anhaltende Effekte evtl. wiederholte Segeltörns notwendig!

Exploring Pain, Quality of Life, and Emotional Well-Being in Patients with Advanced Pancreatic Cancer Practicing Spiritual Meditation: A Pilot Study

Christine Eggers^a Elisabeth Olliges^{a,b} Stefan Boeck^c Stephan Kruger^c
Waldemar Uhl^d Karin Meissner^{a,b}



Spirituelle Meditation für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse *Eggers et al., CMR 2023*

Hintergrund

- Eine Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse gehört zu den häufigsten krebsbedingten Todesursachen
- Die 5-Jahres-Überlebensrate des duktales Pankreaskarzinoms (PDAC) ist gering (5-9%) *Chiaravalli et al., Cancer Treat Rev. 2017*
- Daher ist der Behandlungsansatz in der Regel palliativ, mit dem Ziel, die Lebensqualität, die Schmerzen und das emotionale Wohlbefinden zu verbessern

Spirituelle Meditation für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse *Eggers et al., CMR 2023*

Studienlage

- Mind-Body-Interventionen
 - Viele Betroffene suchen Hilfe in komplementärmedizinischen Ansätzen, z. B. Meditation
 - Studien belegen positive Effekte von Meditation auf die Lebensqualität von Patient:innen mit Krebserkrankung *Ott et al., Integr Cancer Ther. 2006*
 - Auch höheres spirituelles Wohlbefinden geht mit einer höheren Lebensqualität sowie geringeren Symptomen einher *Bai et al, J Pain Symptom Manage 2018*

Spirituelle Meditation für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse *Eggers et al., CMR 2023*

Pilotstudie zu spiritueller Meditation

- Bislang gibt es keine Studien zu Mind-Body-Interventionen bei Patient:innen mit fortgeschrittenem duktalem Pankreaskarzinom (PDAC)
- Ziel unserer Pilotstudie war es zu untersuchen, ob regelmäßige spirituelle Meditation Verbesserungen bewirkt von
 - Schmerzen
 - Lebensqualität (global, SEIQoL, FACT-G)
 - Spirituellem Wohlbefinden (FACIT-Sp),
 - Stress (PSQ-20)
 - Angst und Depression (HADS)
 - Stresshormon Cortisol (Tagesprofil)
- Meditation nach Maly@
 - ca. 25 min geführte Meditation im Liegen (Entspannung, innere Bilder, leichte körperliche Berührungen, Gebete)

Spirituelle Meditation für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse *Eggers et al., CMR 2023*

Teilnehmer:innen

- 20 Patient:innen mit histologisch gesichertem duktalem Pankreaskarzinom in fortgeschrittenem Stadium (11 Frauen; Ø 62 Jahre alt)
- Erstdiagnose innerhalb von 8 Wochen vor Studienbeginn

Studienablauf

- Medizinische Standardtherapie, zusätzlich:
- Teilnahme an individuellen Sitzungen mit Maly-Meditation in Augsburg zu Studienbeginn sowie nach 2, 4, 6, 8, 10, 12 Monaten (bzw. so lange wie möglich)
- Tägliche Meditation mit CD und/oder Partner:in zu Hause
- Fragebögen, Interview und Speichelproben (Cortisol) zu Beginn sowie nach 2, 4, 6, 8, 10, 12 Monaten

Spirituelle Meditation für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse *Eggers et al., CMR 2023*

Ergebnisse

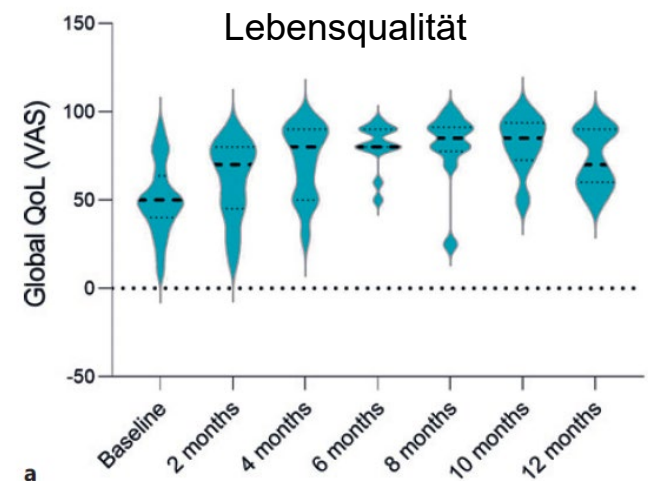
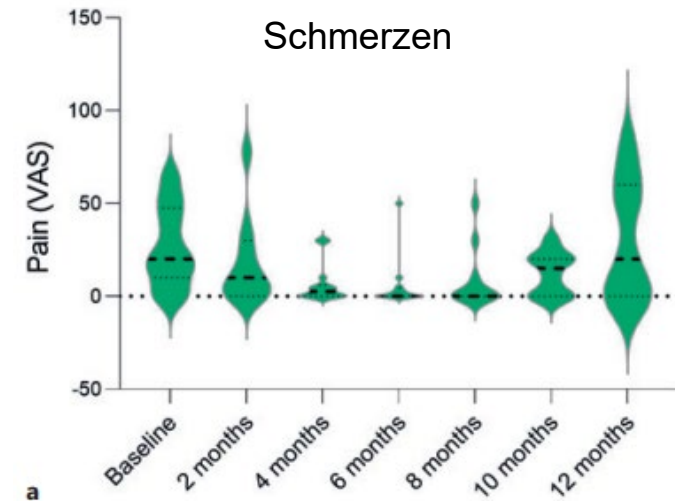
- Überlebenszeit
 - 2 Patient:innen starben nach der ersten Untersuchung
 - Die mittlere Überlebenszeit der übrigen 18 Patientinnen betrug 12 Monate (95% CI, 7,8–16,2 Monate)
 - 9 Patient:innen überlebten das Studienjahr
- Meditation
 - 14 Patient:innen gaben an, täglich zu meditieren; 3 Pat. jeden 2. Tag

Spirituelle Meditation für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse *Eggers et al., CMR 2023*

Ergebnisse

- Vorübergehende signifikante Verbesserungen von
 - Schmerzen
 - Lebensqualität
 - Spirituellem Wohlbefinden
 - Wahrgenommenem Stress
 - Angst

- Keine Verbesserungen von
 - Depression
 - Cortisolausschüttung



Spirituelle Meditation für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse *Eggers et al., CMR 2023*

Ein paar Eindrücke der Studienteilnehmer:innen

„Ich finde die Meditation sehr stabilisierend“

(Patient 19, Tag 3)

„(...) ich bin immer wieder positiv überrascht, wie gut mir das tut“ (Patient 23, Tag 3)

„Also ich sage mal, mein Wohlbefinden hat sich drastisch verändert. Also ich nehme seit 8 oder 10 Wochen schon gar keine Schmerztabletten oder Tropfen mehr. Die habe ich dann abgesetzt, weil ich gar keine Schmerzen mehr hatte.“

(Patient 10, Tag 2).

„Man fährt runter, man ist ruhiger, gelassener. Es gibt viele Sachen, die einfach hintenanstehen.“

(Patient 8, Tag 3);

„Ja, ich muss sagen, ich bin sehr auf einem guten Weg. Und vertrage jetzt sowohl die Chemo sehr gut, erstaunlicherweise, habe keine Probleme damit.“ (Patient 23, Tag 3).

„Ja, die Meditation, die hilft mir natürlich schon. Wenn es ganz schlimm ist, gehe ich in die Meditation, dann ist es für mich wieder erträglicher.“ (Patient 23, Tag 6).

Das ist ganz toll, dass ich das habe. Es ist einfach eine Bereicherung, dass man das Ganze besser durchsteht.“ (Patient 23, Tag 7).

Spirituelle Meditation für Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse *Eggers et al., CMR 2023*

Fazit

- Die Studienteilnehmer:innen profitierten von der regelmäßigen Durchführung der spirituellen Meditation
 - Viele Mechanismen denkbar, z. B. Zuwendung, Angstreduktion (auch der Lebenspartner:innen), Stressbewältigung, etc.
- Weitere Studien sollten folgen, um die Effekte von spiritueller Meditation und anderen Mind-Body-Interventionen auf Schmerzen, Lebensqualität und emotionales Wohlbefinden dieser schwer belasteten Patientengruppe weiter zu untersuchen.
- Wer es ausprobieren möchte:
 - Jeden Sonntag um 10 Uhr meditiert Herr Maly öffentlich auf YouTube

Studienteilnehmerinnen mit Erstdiagnose Brustkrebs gesucht!



Effekte von Yoga auf Angst, Unruhe, Schlafqualität und Fatigue bei Frauen mit der Erstdiagnose Brustkrebs – eine randomisierte kontrollierte Studie



An der Studie können Sie teilnehmen, wenn die folgenden Punkte auf Sie zutreffen:

- Frauen ab 18 Jahren
- gesicherte Erstdiagnose eines nicht-metastasierenden Mammakarzinoms (nicht länger als 12 Monate her)
- aktuell in Behandlung mit: Chemotherapie, Strahlentherapie, Antihormonelle oder Antikörper-Therapie

Erforderlich ist die regelmäßige Kursteilnahme über 8 Wochen, möglichst ohne Fehlzeiten. Dazu gehören:

- wöchentliche, angeleitete, 90-minütige Yoga-Praxis in der Gruppe
- Übungen für die Eigenpraxis zuhause
- Ausfüllen von Fragebögen

Zu drei Messzeitpunkten füllen Sie Fragebögen zur Einschätzung Ihres psychischen und körperlichen Wohlbefindens aus. Die Befragung findet online statt und dauert maximal 30 Minuten.

Kontakt: Dr. Antwerpen, Prof. Dr. Meißner



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Karin.Meissner@hs-coburg.de