

Für Krebspatienten: Seine Ängste überwinden und die Lebensqualität steigern

Ein Vorzeigeprojekt am Klinikum St. Marien in Amberg hat einen ganzheitlichen Ansatz in der Krebstherapie. Unter anderem Entspannungsübungen gehören fest dazu. Was sie bewirken, weiß Sabine Ott.

Amberg. (ads) „Gemeinsam. Ganzheitlich. Gegen Krebs“, lautet der Leitspruch des Amberger Modells Integrative Onkologie (am.io) am Klinikum St. Marien. Das Projekt verbindet die konventionellen Krebstherapien mit integrativen Behandlungsangeboten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung, Psychoonkologie und Kunsttherapie.

„Integrative Verfahren können die Nebenwirkungen der Therapie reduzieren und diese verträglicher machen. Sie tragen zum Therapieerfolg bei und haben die Verbesserung der Lebensqualität der Patienten im Fokus“, erklärt Doris Kölbl, Koordinatorin Integrative Onkologie am Klinikum St. Marien Amberg, Onkologisches Zentrum. Die „am.io“ ermöglichen den Patienten, selbst einen wichtigen Beitrag zu ihrer Behandlung zu leisten, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden und dadurch ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität zu steigern. Jeder Patient kann aus dem Kursangebot frei auswählen, das Programm erfolgt in enger Abstimmung mit dem Onkologen.

Sabine Ott, Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie staatlich geprüfte Entspannungstrainerin, ist Kursleiterin.

rin. Ihre Schwerpunkte hat sie gesetzt auf Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen.

Welche Wirkung hat regelmäßiges Entspannungstraining?

Sabine Ott: Stress ist eine unspezifische Reaktion des Organismus auf Belastung. Hormonelle Mechanismen versetzen den Körper in einen Alarmzustand. Mit gezielten Entspannungsmethoden erreicht man Stressreduktion und damit Wohlbefinden und Entspannung. Beim Entspannungstraining wird der Parasympathikus, der Ruhenerve, aktiviert, während der Sympathikus, der leistungssteigernde Impulse an die Organe sendet, gehemmt wird.

Entspannungstraining trägt auch zur Gesundheit Erkrankter bei und wird auch bei der Behandlung von Krebskranken eingesetzt. Warum?

Viele Krebspatienten kennen Gefühle wie innere Unruhe, Nervosität und Angst, die zu körperlichen Verspannungen führen, so dass sie durch ihre Erkrankung unter enormen Stress stehen. Dazu kommen neue Anforderungen im Alltag. Entspannungsverfahren können Krebspatienten helfen, Verspannungen zu lösen, Ängste zu mildern, die eigenen Kräfte zu stärken und die Erkrankung besser zu verarbeiten.

Welche Entspannungstechniken finden in ihren Kursen Anwendung und warum?

Progressive Muskelentspan-



„Ein entspannter Mensch ist ein glücklicher und zufriedener Mensch“, weiß Sabine Ott aus Erfahrung. Sie kennt die Techniken, um diesen Zustand der Entspannung zu erreichen. Bild: Adele Schütz

nung nach Jacobsen: Durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Beim Autogenen Training wird mit der Kraft der Gedanken über eine körperliche Entspannung hinaus ein Zustand innerer Ruhe, Gelassenheit und wohliger Wärme erreicht. Achtsamkeitstraining bedeutet, jeden Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Bei Visualisierungsübungen, Fantasiereisen, stellen sich die Kursteilnehmer angenehme Bilder vor, die positive Gefühle wecken, einen Ort, an dem man Kraft tanken und zur Ruhe kommen kann.

Für wen eignen sich die Kurse und wie gestalten sich diese?

Für alle Krebspatienten, die

im Rahmen der integrativen Onkologie an diesem Projekt teilnehmen. Pro Kurs finden acht Treffen jeweils einmal pro Woche zum Entspannungstraining mit verschiedenen Schwerpunkten statt. Wobei die Inhalte, den Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe individuell angepasst werden. Aktuell können bis zu acht Teilnehmer den Kurs belegen.

Welche Themen und Probleme bringen die Teilnehmer mit? Wie kann Entspannung bei der Aufarbeitung und Lösung unterstützen?

Es gibt die unterschiedlichsten Themen aus allen Bereichen wie Krankheit, Familie, Beruf. Entspannung bringt Körper und Geist zu Ruhe, bringt geistige Distanz zum Problem und schafft neuen Freiraum für positive Gedan-

SERVICE

Entspannungsübungen für Zuhause von Sabine Ott

- Setze ein entspanntes Lächeln auf. Atme tief, aber entspannt in den Bauch hinein und zähle bis vier.
- Lege eine Hand auf die Stelle unter dem Bauchnabel und bewege so gut du kannst nur den Unterbauch. Der Brustkorb und die Schultern sollten möglichst unbewegt bleiben.
- Atme nach unten und außen. Stelle dir vor und fühle, dass die Atemluft von oben nach unten wie in einen Ballon läuft und diesen nach unten und zu den Seiten ausdehnt.
- Beim Ausatmen entspanne dich komplett und lass den Körper wie von alleine ausatmen. Du kannst dabei auch fühlen, wie Stress, Ängste und Sorgen „abgeatmet“ werden.
- Stelle dir dabei vor, wie ein reinigender Energiestrom durch deinen Körper strömt.
- Beim Einatmen denke an Folgendes beziehungsweise stelle es dir vor: Energie tanken, aufladen, erfrischen oder Ähnliches.
- Beim Ausatmen denke hingegen an: loslassen, reinigen, Ballast abwerfen, Gifte loswerden, Stress loswerden, Wut ablassen, usw. – je nachdem, was dir gerade am Wichtigsten erscheint.
- Zwischen Ein- und Ausatmung ist keine Pause.
- Atme etwa doppelt so lange aus wie ein. Wenn du beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmest, versuchen die Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen.
- Atme einfach bewusst ganz langsam – und entspannt ausatmen. Dieser Atemrhythmus wirkt sehr entspannend und löst effektiv und schnell eine Entspannungsreaktion aus.
- Und vergiss bitte nicht dabei zu lächeln. Schenk dir jeden Morgen ein Lächeln, sei gut zu dir, hab Vertrauen. Denn Gestern ist Geschichte – Morgen ein Geheimnis – Heute ist das Leben.

ken und ein besseres Lebensgefühl.

Was begeistert Sie an Ihrer Arbeit?

Entspannungsmethoden lassen sich gut in den Alltag integrieren, individuelle Erfolge werden schnell spürbar.

- Nähere Informationen und Anmeldung bei der Koordinatorin der Integrativen Onkologie am Klinikum St. Marien Amberg, Onkologisches Zentrum, Doris Kölbl, Telefon 09621/384049, E-Mail koelbl.doris@klinikum-amberg.de.
- Administrativer Leiter des Onkologischen Zentrums: Dr. med. Harald Hollnberger.
- Das Amberger Modell Integrative Onkologie (am.io) ist Teil des Zertifizierten Onkologischen Zentrums

am Klinikum Amberg und eingebunden in die Struktur des Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN (CCC).

- Das Konzept wurde auf Patientenwunsch erstellt und gehört noch nicht zum Leistungskatalog der Krankenkassen. Die Knappschaft und die DAK sowie einige private Krankenkassen übernehmen die Kurskosten inzwischen. Die DAK beteiligt sich in einem reduzierten Umfang.
- Das Projekt wird seit Beginn vor allem über Spenden des Fördervereins FFGO finanziert.
- Eine weitere Säule – neben Entspannung – ist die Ernährung bei Krebs. In der OWZ erscheint dazu in der Ausgabe am 27. August ein weiterer Beitrag.

In Teilen dieser Ausgabe finden Sie heute:

DER BERGSTADTBOTE

mit Neuigkeiten und Anregungen, Ideen und Berichten aus der heimischen Wirtschaft und Kultur

pro SU-RO
WIRTSCHAFTS- UND KULTURFORUM e.V.
SULZBACH-ROSENBERG