



Mamma

MIA!

2/2021

April bis Juni

D/A: 4,50 €

CH: 6,60 SFr.

LU: 5,40 €

Das Eierstockkrebsmagazin

www.mammamia-online.de



AUF DEM PRÜFSTAND

Erwartungen und Risiken bei
komplementärer und alternativer Medizin

SPEZIAL

Der Mamma Mia! Patienten-
kongress DIGITAL

PSYCHE

Wie Psychoonkologen
ihre Patienten erleben

MEDIZIN

Eine ganz persönliche
Entscheidung



18

Inhalt

April bis Juni 2021

PORTRÄT

10 „Meine Achterbahn in eine andere Welt“

Ihre Eierstockkrebserkrankung gibt Jutta Attrot die Chance, einen wunderbaren Weg einzuschlagen.

PSYCHE

12 „Wissen Sie, ich hoffe jetzt einfach“

Was geben sich Betroffene und Experten gegenseitig mit auf den Weg? Eine Psychoonkologin gibt Einblicke.

MEDIZIN

16 Eine ganz persönliche Entscheidung

Bettina Jung hat den BRCA-1-Gendefekt. Ihr Entschluss: Dem Krebs keine weitere Chance geben.



Das Mamma Mia! Titelbild

Bogumila Ö., Diagnose Brustkrebs; Entfernung der Brüste und Eierstöcke nach genetischer Untersuchung. „Seitdem lebe ich mit gutem Gefühl, getan zu haben, was möglich war, um gesund anders, aber glücklich zu leben.“

Birgit Machtlinger/feelagain.at

18 Komplementäre und alternative Medizin auf dem Prüfstand

Erwartungshaltungen, Risiken und Wechselwirkungen mit Arzneimitteln.

24 Langzeitkomplikationen der Chemotherapie vermeiden

Gezielte Maßnahmen wie Kühlung können die Polyneuropathie verringern.

ERNÄHRUNG

26 Frühling auf dem Teller

Leicht, knackig, frisch: Jetzt schmecken Rhabarber, Spargel, Bärlauch und Co.

BEWEGUNG

28 Mit dem eigenen Schatten boxen

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi tun Körper und Seele gleichermaßen gut.

SPEZIAL

30 „Heute geht es um Euch“

Der Mamma Mia! Patientenkongress DIGITAL.

RUBRIKEN

03 Editorial

05 Leserbrief

06 Ärztedialog Prof. Dr. Stefan Kommiss

08 Eierstockkrebs Deutschland e. V.

25 News

33 Medien

34 Veranstaltungstipps

35 Impressum

AUF EINEN BLICK

Die Experten in dieser Ausgabe

Prof. Dr. Stefan Kommiss 06

Fauenklinik, Universitätsklinikum Tübingen

Dr. Andrea Petermann-Meyer 12

Sektion Psychoonkologie am Centrum für Integrierte Onkologie, Uniklinik Aachen

Prof. Dr. rer. nat. Hans-Peter Lipp 18

Universitätsapothek, Universitätsklinikum Tübingen

Dr. rer. nat. Trudi Schaper 24

Luisenkrankenhaus Düsseldorf

„Meine Achterbahn in eine andere Welt“

Jutta Attrot bekommt 2018 die Diagnose Eierstockkrebs. Auch wenn es verrückt klingt: Die Erkrankung gibt ihr die Chance, einen wunderbaren Weg einzuschlagen. Wie dieser aussieht, erzählt sie hier.



Mein Name ist Jutta Attrot, ich bin 46 Jahre alt. Mit meinem Lebensgefährten wohne ich im hohen Norden Schleswig-Holsteins zwischen Hamburg und Kiel. Meine Achterbahn in eine andere Welt begann 2018 mit immer häufiger und stärker werdenden Rückenschmerzen. Nicht lang darauf folgten starke, stechende Schmerzen im linken Unterbauch. Mein Arzt schickte mich zur Darmspiegelung und zur CT, machte Blutuntersuchungen. Alles ohne einen genauen Befund. Nachdem mein Hausarzt bei einer Ultraschall-Untersuchung freie Flüssigkeit entdeckte, schickte er mich sofort in die Klinik. Leider fand man dort nichts und ich konnte nach sechs Stunden wieder nach Hause. Am nächsten Tag wies mich mein Hausarzt in eine andere Klinik ein. Diese durfte ich dann – nachdem man meine bis dato vorhandenen Unterlagen durchgesehen hatte – nach drei Stunden ohne irgendeine Untersuchung genau so schlau wie vorher verlassen.

Sechs Monate mit Beschwerden

So schleppte ich mich ein halbes Jahr lang mit meinen Beschwerden

durch den Alltag. Dann kam mir mein Bauch immer mal wieder kugelrund vor – was ich aber auf die Einnahme der Kortison-Tabletten schob. Dann waren die Schmerzen so stark, dass mir nasskalter Schweiß auf der Stirn stand. Ich fuhr zu meinem Hausarzt und er machte erneut einen Ultraschall. Mit den Worten „Jetzt sieht das ein Blinder“ wies er mich wieder sofort in die Klinik ein. Nachdem ich in der Notaufnahme einen Untersuchungsmarathon durchlaufen hatte, fand ich mich auf dem Gynäkologenstuhl der Frauenklinik wieder. Die sehr freundliche und mir zugewandte Assistenzärztin schaute in den Monitor beim Ultraschall und sagte mir mit ernster Miene, dass sie so etwas noch nie gesehen hätte. Sie würde den Chefarzt dazuholen.

Den Ernst der Lage nicht mitbekommen

Es dauerte nicht lange und der Chefarzt kam in den Behandlungsraum – mit einem halben, belegten Brötchen in der Hand. Kauend sah er auf den Bildschirm, mit Majo und Salatblatt im Mundwinkel sagte er mir: „Das ist nichts Gutes. Wir machen einen Termin zur Bauchspiegelung.“ Ich bekam den Ernst der Lage überhaupt nicht mit. Die Tatsache, dass ein Arzt so pietätlos ein Brötchen isst, während ich halbnackt auf diesem Stuhl saß, beschäftigte meinen Kopf viel mehr! So bekam ich nach der Bauchspiegelung 2018 meine Diagnose Eierstockkrebs. Nachdem wir die Befundbesprechung verlassen hatten, brach mein Lebensgefährte in Tränen aus. Ich konnte nicht weinen, weil meine Gedanken sich überschlugen.

Die Tränen kamen später

Zuhause angekommen, rief ich meine Schwestern an. Sofort ließ sie alles stehen und liegen und kam vorbei. Meine Gedanken sprangen in meinem Kopf rum wie ein Flummi. Ich glaube, um mich rum weinten mein Mann, Familie und Freunde mehr als ich. Warum auch immer, meine größte Sorge war das Haus und ob wir ausziehen müssen. Als ob nicht ganz andere Dinge jetzt wichtiger waren. Der Gedanke, ich könnte

sterben oder die Einschulung der kleinen Tochter meines Lebensgefährten eventuell nicht mehr miterleben, kamen erst viel später. Genau wie die Tränen.

Auch die Mutter ist schwer erkrankt

Im August 2018 wurde ich dann 8,5 Stunden operiert und musste eine Woche auf der Intensivstation bleiben. Als ich wieder auf der normalen Station war, erfuhr ich das meine Mutter einen Tag nach meiner OP ebenfalls in die Klinik eingeliefert wurde. Diagnose: Gallengangstumor. Bis zu dieser Nachricht war ich noch fest entschlossen, es zu schaffen und dem Krebs zu zeigen, wo der Frosch die Locken hat. Aber nun lag ich da mit all den Zugängen, Schläuchen und der Schmerzpumpe im Rücken im Krankenhausbett und konnte nicht zu meiner Mama. Wären mein Freund und meine Familie nicht jede erdenkliche Minute an meiner Seite gewesen, hätte ich mich wohl aufgegeben. Dann kam der Tag, an dem ich meine ersten Schritte an dem Laufwagen machte. Ich wusste, ich muss schnell wieder auf die Beine kommen damit ich zu meiner Mutter konnte. Ich kann nicht mehr sagen, wie lange ich sie nicht gesehen hatte. Ich lag unten und meine Mama oben auf der Palliativstation. Sie machte sich mehr Sorgen um mich, als um sich und ich mehr um sie, als um mich.

Ich hatte einen Schnitt vom Brust- bis zum Schambein, konnte nichts essen, hatte Durchfälle und wog nur noch 41 Kilogramm, als ich aus dem Krankenhaus entlassen wurde. Zuhause schaffte ich gerade einmal den Weg vom Sofa bis zur Küche. Wie sollte ich so nur die anstehende Chemo schaffen? Dann war es soweit und die Chemotherapie begann. Ich stand ohne Haare, dürr, gekrümmt und in Pampers vor dem Schlafzimmerspiegel. Weinend sah ich meinen Lebensgefährten an und fragte ihn, was er hier noch mache. Er lächelte mich an, nahm mich in den Arm und sagte: „Ich liebe Dich! Und ganz sicher gehe ich nirgendwo hin. Ich bleibe für immer an deiner Seite und wir schaffen das zusammen.“



Ich war wie gelähmt, in einer Blase der Leere. Zum Glück war mein kleiner, alter Hund immer an meiner Seite. Mein Seelenfreund fing alle Sorgen und Ängste auf, wenn mein Lebensgefährte nicht da war. Am 21. Dezember 2018 verlor ich dann meine Mutter, drei Monate nach ihrer Diagnose. Das Loch, in das ich fiel wurde immer größer. Mein Freund und meine Familie versuchten alles, um mich immer wieder aufzufangen. Was ganz sicher auch für sie nicht leicht war, denn auch sie waren ja doppelt belastet. Ich habe den besten Mann und die beste Familie, die man sich wünschen kann.

Zurechtfinden in der neuen Welt

Inmitten meines Weltuntergangs bekam ich einen Brief von der Klinik. Dort las ich, dass der Verein Eierstockkrebs Deutschland e. V. eine Frau suchen würde, die Interesse hätte, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Ich dachte ein paar Tage darüber nach und fand den Gedanken ganz gut. Also telefonierte ich mit Andrea Krull, der Gründerin des Vereins. Sie beantwortete nicht nur meine Fragen zur Selbsthilfegruppe, sondern half mir auch, meine Krebserkrankung zu verstehen – auf eine ganz einfühlsame Art. Endlich war da jemand, der mich, meine Ängste, meine Wut und

meinen Schmerz verstand. Sie half mir, mich langsam in meiner neuen Welt zurechtzufinden. Ich schaffte es, jetzt im Schlechten auch immer etwas Gutes zu finden. Ich gewann meinen Humor zurück, genoss es mit, dem Rad Urlaubsorte zu erkunden und liebte unsere langen Strandspaziergänge. Ich gründete eine Selbsthilfegruppe und fand meinen Weg. Ich machte eine Ausbildung zur zertifizierten Onkolotsin. Startete in die Wiedereingliederung. Heute arbeite ich wieder Vollzeit in meinem alten Beruf. Aktuell richte ich mein neues Onkolotsen-Büro ein. Ich freue mich, freiberuflich onkologische Patienten und deren An- und Zugehörige behutsam zu coachen und durch das komplexe Gesundheitssystem zu lotsen. Es hört sich sicher verrückt an, aber die Krankheit hat auch gute Seiten. Ohne sie hätte ich nicht so viele tolle Menschen kennengelernt und niemals einen so wunderbaren Weg eingeschlagen. Ganz sicher würde ich viele Dinge nicht so wertschätzen und genießen, wie ich es heute mache. •

Kontakt

Jutta Attrot
j.attrot@eskd.de

Langzeitkomplikationen der Chemotherapie vermeiden

Gezielte Maßnahmen wie Kühlung können die Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie, kurz CIPN, verringern.

Die Chemotherapie ist wohl die Therapie in der Behandlung von Krebserkrankungen, die von den Patienten am meisten gefürchtet wird. Ihre Ängste vor den typischen Nebenwirkungen ist groß: Übelkeit, Erbrechen, mögliche Infektionen, Haarverlust und zuletzt die Entwicklung von schmerzhaften Nervenschädigungen an Händen und Füßen. Mediziner sprechen dann von Chemotherapie-induzierter Polyneuropathie, kurz CIPN. Sie tritt besonders bei den Patienten auf, die mit Taxan-haltigen Medikamenten (Paclitaxel, Docetaxel, nab-Paclitaxel) behandelt werden. Aber auch andere Medikamente können zur Ausprägung der CIPN führen.

Beim Auftreten akuter Symptome während der Chemotherapie müssen oft die Therapieintervalle verlängert, die Dosis reduziert oder im schlimmsten Fall sogar die Chemotherapie abgebrochen werden. Dies kann den langfristigen Therapieerfolg negativ beeinflussen. Die Problematik der Polyneuropathie ist offensichtlich.

Kontinuierliche, gradgenaue Kühlung von Händen und Füßen

„Seit 2017 dokumentieren wir am Luisenkrankenhaus und in der Hämatonkologischen Praxis Schmutz/Hegener in Düsseldorf Daten von Krebspatienten, die Hände und Füße während ihrer Chemotherapie mit einem neuartigen Gerät (Hilotherm Chemo Care) kühlen. Das Gerät ist ausgestattet mit Hand-/Fußmanschetten und ermöglicht eine kontinuierliche, gradgenaue Kühlung der Extremitäten. Der Sauerstoffbedarf des Gewebes, der Stoffwechsel sowie die

Durchblutung werden reduziert und weniger toxische Substanzen verletzen die Nerven an Händen und Füßen. Mit einer Geräteeinstellung von 10 bis 12°C werden Hände und Füße kontinuierlich 30 Minuten vor Beginn, während und bis 60 Minuten nach der Chemotherapie gekühlt. Die Patienten empfinden diese Kühlung als wesentlich angenehmer als herkömmliche Versuche, mit Hilfe von Eishandschuhe zu kühlen“ beschreibt Dr. Schaper das neuartige Thermoheilverfahren.

„Wir haben bisher Daten von 186 Patienten ausgewertet. 144 von ihnen entschieden sich für die prophylaktische Anwendung des neuen Thermoheilverfahrens und kühlten Hände und Füße bei jeder Chemotherapie, beginnend mit der ersten Chemotherapie. Nur acht Patienten entwickelten kurzfristig Symptome der CIPN mit Schmerzen und Beeinträchtigungen im Alltag (Grad 2), eine Patientin gab den Toxizitätsgrad 3 an. 93 Prozent der Patientinnen, die das kontrollierte Thermoheilverfahren vorbeugend angewandt haben, blieben frei von schweren Symptomen. Die Ergebnisse erweisen sich als nachhaltig: 4, 7, 10 bis 13 Monate nach Ende der Chemotherapie sind 96 bis 98 Prozent unserer Patienten ohne limitierende Symptome oder Beschwerden. Zum Vergleich: In der Gruppe derer, die nicht

vorbeugend kühlten (n=38), entwickelten 50 Prozent der Patienten schmerzhaftes, limitierende Symptome (Grad 2 & 3).

Methode wird immer bekannter

Schwere, nicht reversible Ausprägungen der CIPN können häufig vermieden werden. Die Langzeitprognose für viele Patienten mit einer Krebserkrankung hat sich durch viele innovative Therapiekonzepte in den letzten Jahren stark verbessert, daher sollte auch die Vermeidung schwerer Langzeitkomplikationen, die die Lebensqualität der Patienten stark beeinflussen, mehr in den Fokus gerückt werden.

„Erfreulicherweise hören immer mehr Patienten und behandelnde Ärzte von dieser Methode und wenden sie an. Wir hoffen, dass die Therapie bald nicht nur in vielen Kliniken und Praxen standardisiert wird (heute etwa 40 Standorte in Deutschland), sondern dass sich bald auch die Krankenkassen an den anfallenden Kosten beteiligen werden, zumal die Anwendung für Patienten und Pflegepersonal so simpel ist,“ sagt Dr. Schaper. • es



Kontakt

Dr. rer. nat. Trudi Schaper

Vorsitzende Internationale Senologie Initiative ISI e.V. und Studienleitung
Luisenkrankenhaus Düsseldorf
Luise-Rainer-Str. 6-10
40235 Düsseldorf

Tel.: +49 (0)172 8676463

E-Mail: trudi.schaper@luisenkrankenhaus.de

Eierstockkrebs: Ratgeber der Deutschen Krebshilfe jetzt auch auf Türkisch und Arabisch

Was sind erste Anzeichen für Eierstockkrebs? Wie plane ich meine Therapie? Welche Folgen hat die Behandlung? Nur wer sich umfassend informiert, trifft die richtige Therapieentscheidung. Doch was, wenn Sprachbarrieren verhindern, dass lebenswichtige Informationen Betroffene erreichen?

Eierstockkrebs bleibt oft lange unentdeckt, da Beschwerden ausbleiben. Die Heilungschancen sind aber gut, wenn sich der Tumor operativ vollständig entfernen lässt. Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 7.400 Frauen an Eierstockkrebs, auch solche mit Migra-

tionshintergrund. Hierzulande leben laut Statistischem Bundesamt mehr als 21 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund: Die meisten stammen aus der Türkei, rund 1,5 Millionen aus arabischen Ländern wie Syrien, Libanon oder Marokko. Viele sind darauf angewiesen, Informationen in ihrer Muttersprache zu erhalten.

Daher hat die Deutsche Krebshilfe nun ihre Patientinnenleitlinie „Eierstockkrebs“ auch auf Türkisch und Arabisch herausgegeben. Sie ist kostenfrei bestellbar bei Stiftung Deutsche Krebshilfe, Postfach 1467, 53004 Bonn oder und sie

kann auf ► www.krebshilfe.de heruntergeladen werden. Kostenfreie Krebsberatung bietet auch das „INFONETZ KREBS“ der Deutschen Krebshilfe:

**Telefon 0800-80708877,
Montag bis Freitag 8 bis 17 Uhr,
oder krebshilfe@infonetz-krebs.de.**



Broschüre Arabisch



Broschüre Türkisch

DEfenseCOVID-19: Studie gibt Krebspatienten eine Stimme Eigens entwickelte App erfasst Versorgungssituation von Krebspatienten während der COVID19-Pandemie

Die Coronavirus-Pandemie schränkt das gewohnte Leben gerade erheblich ein. Die geltenden Hygieneregeln wie das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckung und das Abstandhalten sind inzwischen fest in den Alltag verankert. Doch die Angst, sich trotzdem mit SARS-CoV-2 anzustecken, ist trotzdem ein ständiger Begleiter – vor allem für Menschen, die einer Risikogruppe angehören. Ärzte und Wissenschaftler der Frauenklinik (Direktor: Prof. Dr. Matthias W. Beckmann) des Universitätsklinikums Erlangen führen deshalb aktuell eine Studie durch, in der erforscht wird, ob gewisse Krebstherapien ein Risiko während einer Infektion darstellen und wie

Krebspatientinnen und -patienten mental mit der Pandemie umgehen. DEfenseCOVID-19 ist eine deutschlandweite Selbstregistrierungsstudie für Krebspatientinnen und -patienten vor dem Hintergrund der Coronavirus-Pandemie. Prof. Dr. Peter A. Fasching, Professor für translationale Frauenheilkunde an der Erlanger Frauenklinik und Projektleiter, erklärt: „Ziel der Studie ist es, die Versorgung von Krebspatientinnen und -patienten in pandemischen Situationen zu beleuchten und nachhaltig zu verbessern.“

Zu diesem Zweck wurde zusammen mit der Refinio GmbH die Smartphone- und Browser-App „**freeda.one**“ entwickelt, über die Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankung an der Studie teilnehmen können. Die App-Nutzer bearbeiten regelmäßig bereitgestellte Fragebögen: Welche Faktoren im Zusammenhang mit der medizinischen Versorgung, der Krebstherapie und auch im privaten Leben lösen bei Ihnen Stress aus? Wie stehen Sie zu einer Corona-Impfung? Hatten Sie eine nachgewiesene Infektion mit SARS-CoV-2? Die Fragen zielen auf die Krebserkrankung und den Therapieverlauf ab sowie, falls vorliegend, auf eine COVID-19-Erkrankung. Bei der Studienteilnahme soll eine dem Patienten vertraute Person mit einbezogen werden, die den Teilnehmenden unterstützt – vor allem dann, wenn dessen Gesundheitszustand es erfordert.

Weitere Informationen: ► www.corona-register.de



MIT DEM EIGENEN SCHATTEN BOXEN



Es mag merkwürdig aussehen, wenn Menschen etwa im Park oder in einer Turnhalle mit einem unsichtbaren Gegner ringen. Dennoch: Die fließenden Bewegungen des Tai Chi tun Körper und Seele gleichermaßen gut.

Auch wenn es die langsamen Bewegungen und die fast poetischen Namen der einzelnen Positionen nur schwer vermuten lassen: Tai Chi – auch Tai Chi Chuan oder Taijiquan – ist eine uralte chinesische Kampfkunst, die ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelt wurde. Der Legende nach geht sie auf das Erlebnis eines taoistischen Mönchs zurück, der den Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich beobachtet hatte. Die Schlange wich immer wieder geschickt so aus, dass der eigentlich stärkere Kranich erschöpft aufgeben musste. Deshalb geht es im Tai Chi auch nicht um Kraft oder Schnelligkeit, sondern vielmehr darum, die Bewegungen langsam, fließend und mit einem minimalen Kraftaufwand durchzuführen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die bewusste und tiefe Atmung in den Bauch, die dabei helfen kann, alle Körperregionen gut mit Sauerstoff zu versorgen und den Kopf auszuschalten.

»Tai Chi ist Bewegungstherapie und Meditation in einem.«

Zusammenspiel von Atmung, Bewegungen und Geist

Damit ist Tai Chi Bewegungstherapie und Meditation in einem. Auf sanfte, aber effektive Weise wirkt sich die auch als Schattenboxen bezeichnete Bewegungsform ausgleichend auf die Psyche und alle vegetativen Funktionen des Körpers aus, hilft beim Stressabbau und kräftigt gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat. Durch regelmäßiges Üben lassen sich Haltungsfehler korrigieren, Muskelverspannungen lösen sich und die Beweglichkeit wird verbessert. Außerdem wird vor allem der Rumpfbereich gekräftigt, die gestärkte Muskulatur entlastet wiederum die Wirbelsäule. Und das alles ohne teure Ausrüstung: Bequeme Kleidung und flache Schuhe mit dünner Sohle sind alles, was man braucht.

Traditioneller und wissenschaftlicher Nutzen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt Tai Chi darüber hinaus als probates Mittel, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, allgemeine und chronische Müdigkeit zu verringern, Einschränkungen des Bewegungsapparats zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Aber auch in der westlichen Medizin hat Tai Chi seinen Nutzen unter Beweis gestellt. So konnte eine im Journal of Clinical Oncology veröffentlichte Studie zeigen, dass selbst eine vereinfachte, aus 20 Übungen bestehende Form des Tai Chi, die therapiebedingten Schlafstörungen von Krebspatientinnen ebenso gut lindern können wie eine kognitive Verhaltenstherapie. Aber auch der weit verbreiteten Fatigue scheinen Krebspatienten mit dem Schattenboxen den Kampf ansagen zu können. Das zeigt eine Metaanalyse von sechs Studien in der Zeitschrift Support Care Cancer. Die Teilnehmer konnten durch das Training ihre körperliche Ausdauer und damit die Lebensqualität deutlich steigern und die krebs- und therapiebedingte Fatigue zurückdrängen.

Körperhaltung und Grundelemente

Damit all diese positiven Effekte zum Tragen kommen, gilt es, einige Grundregeln zu beachten. Wichtig ist die richtige

Körperhaltung, die immer beibehalten wird: Der Kopf ist aufgerichtet, der Rücken gerade, die Taille muss locker bleiben, damit das Gewicht richtig verteilt ist. Ellenbogen und Schultern hängen locker nach unten. Mit dieser Haltung geht es dann an das Erlernen der aufeinander aufbauenden Grundelemente des Tai Chi. Dabei ist ein langer Atem von Vorteil: Nicht umsonst sagen die Chinesen, dass Tai Chi ein langer Weg sei und der Entwicklung eines Schülers von der Grundschule bis zur Universität ähnele. Deshalb sollte es regelmäßig praktiziert werden – am besten täglich mindestens 15 Minuten. Dann aber können bereits die einfachsten Grundelemente und Übungen bei Anfängern viel bewirken.

Zu ihnen gehört die Stehende Säule, die als Vorbereitungsübung oder Standmeditation Körper und Geist zur Ruhe bringt. Die Seidenübungen, die Basis des Tai Chi, bestehen aus einfachen Übungen und Bewegungsabläufen, die die verschiedenen Energiekreisläufe des Körpers miteinander in Einklang bringen. Auf den Seidenübungen bauen die Formen – das zentrale Element, das dem Tai Chi den Namen Schattenboxen eingebracht hat – auf. Eine Form besteht aus mehreren Bildern, mit teilweise sehr komplexen Bewegungsabläufen. Um diese – und auch die weiteren Elemente des Tai Chi wie die Waffen, die schiebenden Hände oder die Anwendungen – richtig zu erlernen, lohnt es sich, einen Kurs bei einem qualifizierten Lehrer zu besuchen. Oft werden die Kosten für einen solchen Kurs von der Krankenkasse zumindest teilweise übernommen. Nachfragen lohnt sich hier auf jeden Fall. Übrigens: Der 24. April 2021 ist Welt Tai Chi und Qigong Tag. Ob es in diesem Jahr Schnupper-Angebote gibt, stand wegen der Auflagen im Rahmen der Corona-Krise bei Redaktionsschluss leider nicht fest. • cd



Der Ursprung des Tai Chi

Taijiquan, Tai Chi Chuan, T'ai-Chi Ch'üan und einige andere: Die verschiedenen Schreibweisen sind darauf zurückzuführen, dass es keine einheitliche Übertragung von chinesischen Schriftzeichen in die westliche Schrift gibt. Auch die richtige Aussprache, die eigentlich „Dei dschi tschüan“ lauten müsste, ist für westliche Zungen fast unaussprechlich. Deshalb hat sich der Begriff Tai Chi durchgesetzt. Er steht für das höchste Wirkprinzip im Leben, das harmonische Wechselspiel zwischen den gegensätzlichen Elementen Yin und Yang. Der Zusatz „quan“ bedeutet wörtlich Faust und steht für die leere Hand, die ohne Waffen kämpft. Ursprünglich bezeichnet Tai Chi Chuan also einen Kämpfer, der mit bloßen Händen für das höchste Prinzip kämpft.

Digitales



Digitale-Therapie bei Schlafstörungen

Rund zwei Drittel aller Krebspatienten leiden Studien zufolge unter Schlafstörungen. Die Ursachen dafür sind vielfältig und reichen von Schmerzen und Atembeschwerden über Ängste und Depressionen bis hin zu Sorgen um die Familie, den Arbeitsplatz und auch die finanzielle Versorgung. Adäquate Hilfe in Form einer kognitiven Verhaltenstherapie zu finden, ist oft nicht leicht. Abhilfe soll hier die digitale Gesundheitsanwendung somnio schaffen. Das Programm wurde auf Basis der Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin entwickelt. Mithilfe eines Schlaftagebuchs oder eines digitalen Schlafttrackers werden zunächst die Schlaf- und Verhaltensdaten erfasst. Diese Daten sind die Grundlage für individuelle Hinweise und Übungen, um die eigene Schlafsituation zu verbessern. Die Übungen basieren auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Dabei lernen die Anwender beispielsweise ihren Schlaf-Wach-Rhythmus zu optimieren, besser mit schlafhindernden Gedanken umzugehen oder sich mit Hilfe von Entspannungstechniken in einen schlaffördernden Zustand zu versetzen.

Gut zu wissen: somnio wurde vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen (► <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>) und kann vom Arzt per Kassenrezept Muster 16 verordnet werden. Das Rezept muss den Produktnamen „somnio“, die PZN 16898724 und den Ordnungszeitraum enthalten. somnio ist als Web-Anwendung direkt im Browser aufrufbar sowie als App für Smartphones und Tablets mit den Betriebssystemen iOS und Android verfügbar.

Mehr Informationen unter ► www.somn.io



Thea jetzt verfügbar

Mehr als ein Jahr hat die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs gemeinsam mit ihren Partnern an der ersten umfassenden App zum Thema Eierstockkrebs gearbeitet. Nun ist sie da: „Thea“ steht für Therapiebegleiter Eierstockkrebs App. Patientinnen und Angehörige können die App ab sofort kostenlos herunterladen. Sie wurde mit Patientinnen und gynäkologisch-onkologischen ExpertInnen deutschlandweiter Eierstockkrebs-Kompetenzzentren sowie den Unternehmen AstraZeneca und Merck Sharp & Dohme entwickelt und berücksichtigt die aktuelle S3-Behandlungsleitlinie „Diagnostik, Therapie und Nachsorge maligner Ovarialtumoren“.

Individualisierte Informationen

Die Nutzung von Thea ist einfach: Nach Auswahl des Erkrankungsstatus erhalten die Nutzerinnen individuell zugeschnittene Informationen und Themenvorschläge. So beantwortet die App unter anderem Fragen zur Tumordiagnostik und Operation, zu medikamentösen Therapien, zur Nachsorge, zu Studien sowie zur Lebensqualität und zum Alltag mit Eierstockkrebs.

Funktionen wie Checklisten, Terminkalender, Erinnerungsfunktionen für die Medikamenteneinnahme sowie Hinweise auf spannende Artikel, Videos, Veranstaltungen, Studien und Anlaufstellen runden das digitale Tool ab. Darüber hinaus haben Nutzerinnen die Möglichkeit Untersuchungsergebnisse oder Notizen als Foto hochzuladen, um sie zum Beispiel im Arztgespräch zur Verfügung zu haben.

Gut zu wissen: Alle eingegebenen Daten und Dokumente verbleiben auf dem Endgerät. Das Nutzerkonto und die gespeicherten Daten können über die Kontoeinstellungen gelöscht werden. Thea wird regelmäßig aktualisiert und erweitert. So haben Nutzerinnen die Möglichkeit, Meinungen und Hinweise an das Thea-Team zu senden. Mehr Informationen unter ► <https://thea-app.com/>