

## Integratives Behandlungskonzept bessert Lebensqualität von Brustkrebsüberlebenden

**Datum:** 20.01.2022

**Original Titel:**

Influence of a Multidisciplinary Program of Diet, Exercise, and Mindfulness on the Quality of Life of Stage IIA-IIB Breast Cancer Survivors

**DGP - Mit einem Behandlungskonzept, das ehemaligen Brustkrebspatientinnen Unterstützung in Punkten Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit lieferte, ließen sich eine Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensstils erzielen, wie die im Folgenden beschriebene Studie zeigte.**

---

Bei einem integrativen Behandlungskonzept werden neben schulmedizinischen Behandlungen auch naturheilkundliche und komplementäre Behandlungen eingesetzt. Ziel dieses Konzepts ist es, die Lebensqualität der Patienten zu steigern, Nebenwirkungen zu lindern und die Selbstheilkräfte zu stärken.

Forscher unterzogen ein solches integratives Konzept nun einer wissenschaftlichen Prüfung. Dazu erfassten sie im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Studie, wie sich ein integratives Behandlungskonzept auf die Lebensqualität und den Lebensstil von Brustkrebspatientinnen auswirkte.

### **3-Säulen-Konzept mit Fokus auf Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit**

75 Frauen, die eine Brustkrebserkrankung (Stadium IIA-IIB) überstanden hatten, wurden auf 2 Gruppen aufgeteilt. Die Frauen aus der Interventionsgruppe nahmen an einem 6 Monate andauernden Programm teil, das Komponenten zu Ernährung (der Fokus lag auf einer mediterranen Ernährung), Bewegung und Achtsamkeit umfasste. Die Frauen aus der [Kontrollgruppe](#) erhielten kein solches Unterstützungsprogramm.

Zu Studienbeginn und 6 Monate nach dem Programmende erfassten die Wissenschaftler die Lebensqualität der Frauen und ob sich ihre Ernährung verändert hatte.

### **Frauen aus der Interventionsgruppe wiesen verbesserte körperliche Funktionen auf und nahmen Gewicht ab**

Die Endauswertung zeigte, dass sich die Frauen aus der Interventionsgruppe von den Frauen aus der [Kontrollgruppe](#) in einigen Aspekten unterschieden. Die Frauen aus der Interventionsgruppe berichteten über bessere körperliche Funktionen ( $p = 0,027$ ) und ein besseres Rollenverständnis ( $p = 0,028$ ). Außerdem hielten sich die Frauen aus der Interventionsgruppe eher an ein mediterranes Ernährungsmuster ( $p = 0,02$ ). Auch [Body Mass Index](#) (BMI) und Gewicht waren bei den Frauen aus der Interventionsgruppe im Vergleich zu den Frauen aus der Kontrollgruppe reduziert

(durchschnittlicher Gewichtsverlust in Höhe von 0,7 kg bei Frauen aus der Interventionsgruppe im Vergleich zu einer Gewichtszunahme von 0,55 kg bei den Frauen aus der Kontrollgruppe ( $p = 0,05$ )). Ein weiterer Unterschied zwischen den Gruppen bestand darin, dass die Frauen aus der Kontrollgruppe eher über Atembeschwerden berichteten ( $p = 0,066$ ).

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass sich ein integratives Behandlungskonzept positiv auf die Lebensqualität und den Lebensstil von Brustkrebsüberlebenden (Stadium IIA–IIB) auswirkte. Bei dem Behandlungskonzept lag der Fokus auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. Die Studie verdeutlicht, dass sich die Beschwerden von Brustkrebspatientinnen mit einem multimodalen Konzept möglicherweise besser mindern lassen als mit isolierten Einzelinterventionen.

#### **Referenzen:**

Julia Ruiz-Vozmediano, Sarah Löhnchen, Lucas Jurado, Rosario Recio, Andrea Rodríguez-Carrillo, Miriam López, Vicente Mustieles, Manuela Expósito, Manuel Arroyo-Morales, Mariana F Fernández. Influence of a Multidisciplinary Program of Diet, Exercise, and Mindfulness on the Quality of Life of Stage IIA-IIB Breast Cancer Survivors. *Integr Cancer Ther.* Jan-Dec 2020;19:1534735420924757. doi: 10.1177/1534735420924757.

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“