



PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT



SA | LK

SALZBURGER LANDESKLINIKEN

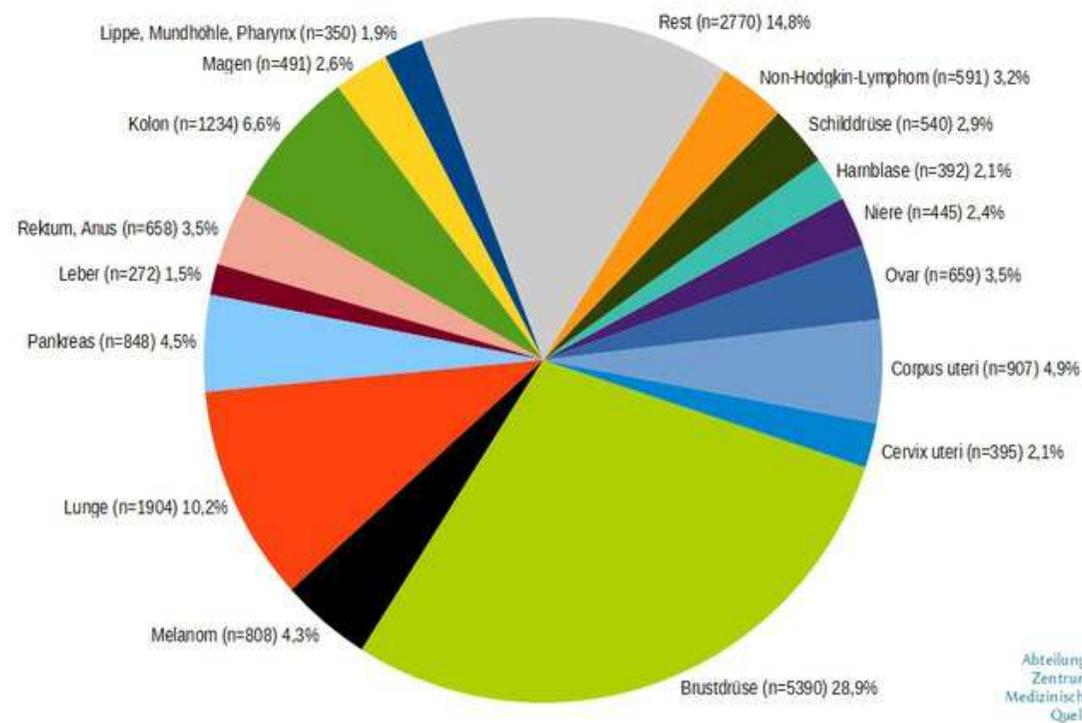
Psychoonkologische Aspekte und Qigong

18. Onkologische Wintergespräche

Mag. Franz Wendtner
Institut für Klinische Psychologie, CDK
Universitätsklinik für Innere Medizin III
Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg

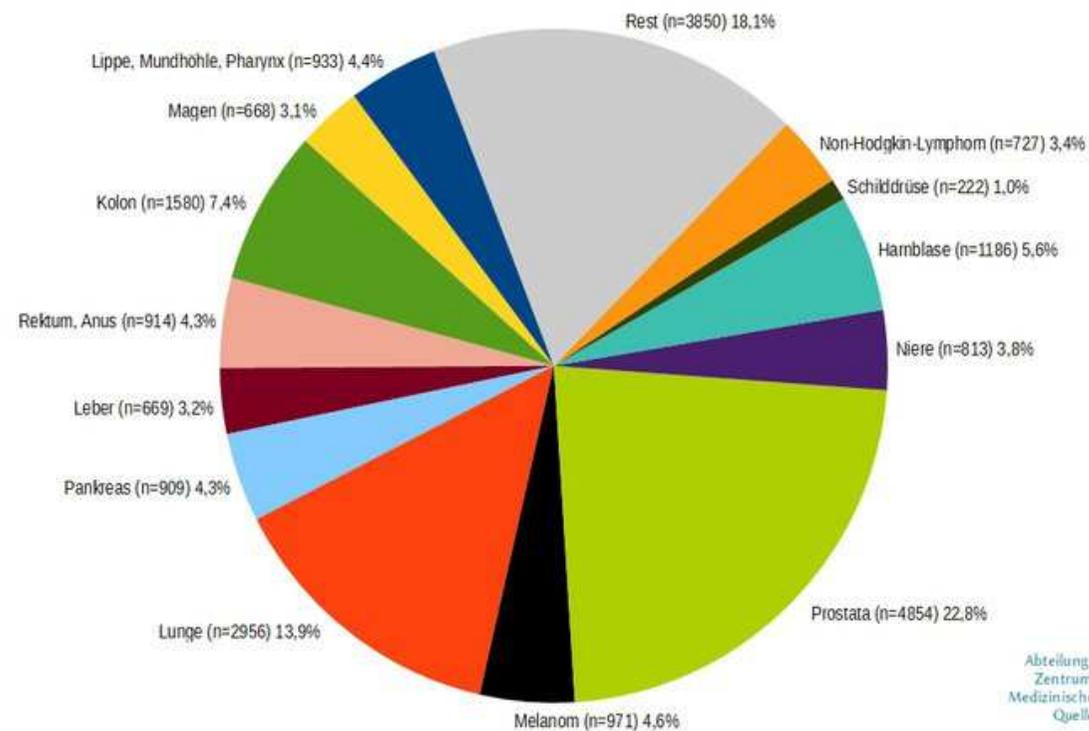
Psychoonkologische Aspekte und Qigong

Krebsinzidenz Österreich 2015
Frauen (n=18.654)



Psychoonkologische Aspekte und Qigong

Krebsinzidenz Österreich 2015
Männer (n=21.252)



Psychoonkologische Aspekte und Qigong

- OSP ... in D zeigten im Screening 37% der Patienten psychoonkologischen Betreuungsbedarf
- Mergenthaler U, Heymanns J, Köppler H et al (2011) Evaluation of psychosocial distress in patients treated in a community-based oncology group practice in Germany. *Ann Oncol* 22(4):931–938.
- Blasenkrebs: Prävalenz von Depression, Angst und posttraumatischer Belastungsstörung betrug 77,5%, 69,3% bzw. 25,2%.
- Yang YL, Liu L, Li MY et al (2016) **Psychological disorders and psychosocial resources of patients with newly diagnosed bladder and kidney cancer: a cross-sectional study.**
- Hofmann, V & Margulies, A. (1994) **Schmerz.** In: Margulies, A., Fellingner, K., Kroner, T. & Gaisser, A. *Onkologische Krankenpflege.* S. 270-330. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag

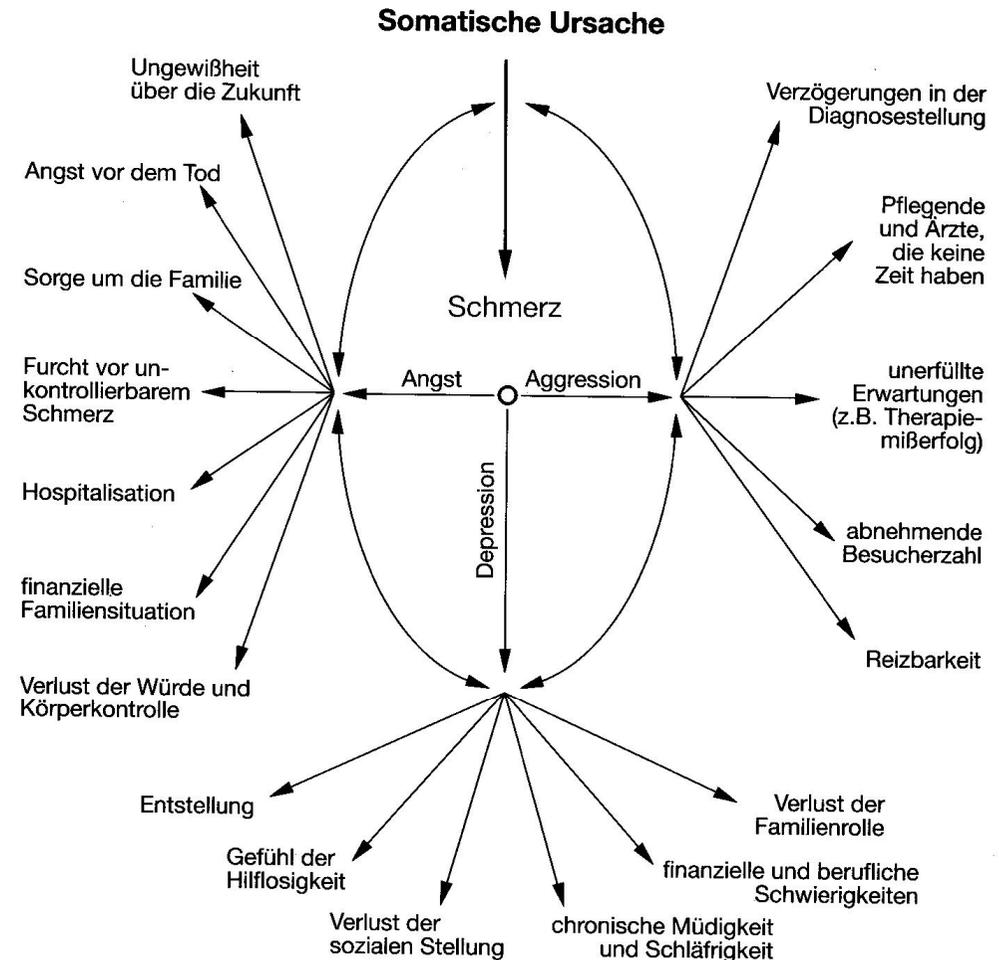


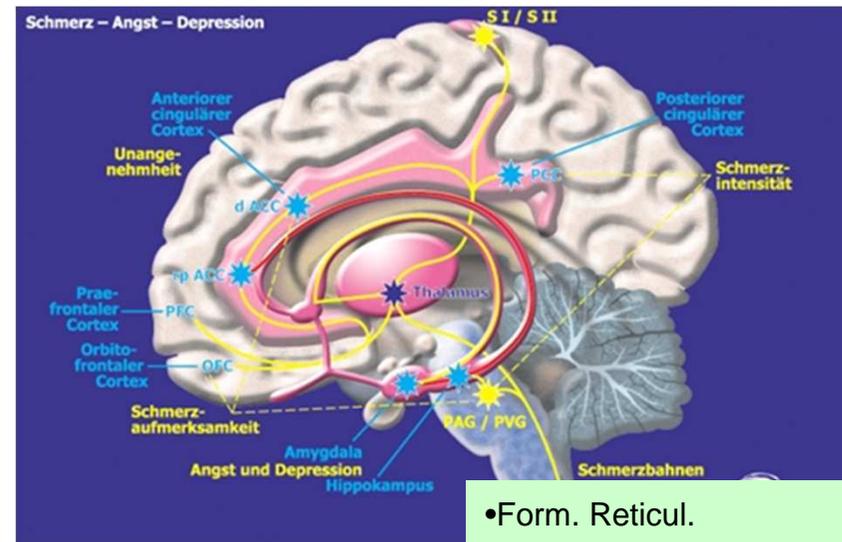
Abb. 19.5. Psychische und psychosoziale Auswirkungen des Schmerzerlebens

Psychoonkologische Aspekte und Qigong

Angst und **Schmerz** sind unsere stärksten internalen **Stressoren**

- **Zwei Wellen:** Adaptationsmechanismen des
- sympathoadrenomedullären Systems
- HPA-Achse

- Stress = sehr subjektiv
- Persönliche Bewertungen
- Psychovegetative Vorgänge
- Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol
- Umverteilung der Durchblutung
- Erhöhung des Muskeltonus
- Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Gerinnung, Zucker ...
- Akuter Stress
- Chronischer Stress



- Form. Reticul.
- Med. Obl.
- Thalamus
- Hypothalamus
- Limb. System
- Cortex

Psychoonkologische Aspekte und Qigong

Was ist Psychoonkologie?

- Die Psychoonkologie ist eine noch relativ junge, fachübergreifende Disziplin der klinischen Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie und Sozialarbeit in der Onkologie.
- Sie befasst sich mit den psychischen, familiären und sozialen Aspekten von Krebs und den Auswirkungen auf das individuelle Leben von Patienten und Angehörigen.
- Ihr Ziel ist die psychosoziale Unterstützung von Menschen in einer sehr belastenden Lebenssituation.

Wie/womit/wodurch wirkt Psychoonkologie?

- Psychoedukation
- Information
- Individuelle Gespräche und Beratung
- Partner-und Familiengespräche
- Angehörigengespräche
- Krisenintervention
- Psychotherapie
- Entspannung
- Qigong
- Lebensstilambulanz der Univ.-Klinik für Innere Medizin III

Was kann Psychoonkologie?

- Reduktion von Stress, Angst und depressiven Symptomen
- Reduktion von Schmerz
- Reduktion von Schlafstörungen
- Reduktion von Hilflosigkeit/Gefühlen von Ausgeliefert - sein
- Verbesserung von Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeit
- Unterstützung bei der Mobilisierung persönlicher Ressourcen
- Optimierung der Kommunikation zwischen Betroffenen, Beteiligten und Behandlern
- Unterstützung bei der Entwicklung effektiven Copings
- Verbesserung der psychischen und physischen Befindlichkeit
- Verbesserung der Lebensqualität

Progressive Muskelentspannung

- PLoS One. 2016 Jun 24;11(6); Charalambous A1,2, Giannakopoulou M3, Bozas E3, Marcou Y4, Kitsios P4, Paikousis L5
- **Guided Imagery And Progressive Muscle Relaxation as a Cluster of Symptoms Management Intervention in Patients Receiving Chemotherapy: A Randomized Control Trial.**

- 208 Patienten erhielten eine Behandlung mit Chemotherapie
- Schmerz, Fatigue, Übelkeit, Würgen, Erbrechen, Angst, Depression
- Progressive Muskelentspannung und “Guided Imagery” => Innere Bilder
- Selbsteinschätzung der Patienten: Bessere Lebensqualität ($p < 0.0001$)
- weniger Schmerzen ($p = 0.0003$),
- weniger Fatigue (< 0.0225)

- [West J Nurs Res.](#) 2016 Aug;38(8):959-73. [Kim KJ](#)¹, [Na YK](#)², [Hong HS](#)¹.
- **Effects of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Colorectal Cancer Patients.**
 - 46 Patienten, 2 Gruppen
 - Cortisollevel, Blutdruck, Herzrate
 - PMR 2x/Tag über 5 Tage
 - Stressreduktion und Basis für Stresskontrolle

Psychoonkologische Aspekte und Qigong

Progressive Muskelentspannung Jacobson 1929, 1934: *You must relax*



NUR AUF LINKPIX.DE

Anspannen

- für 5 - 7 Sekunden

Entspannen

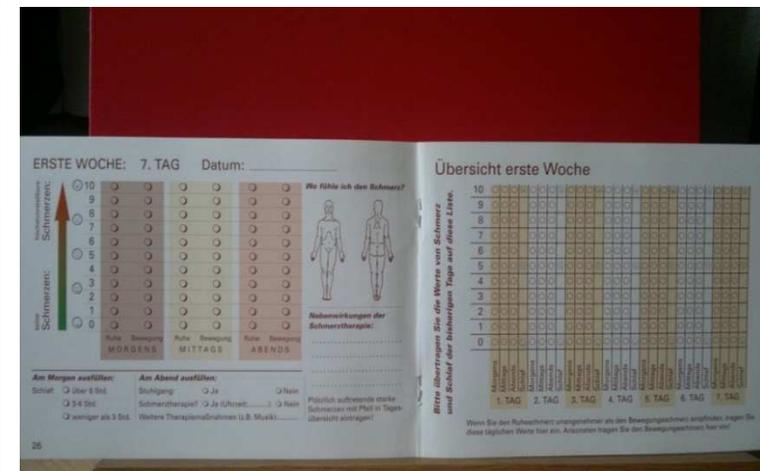
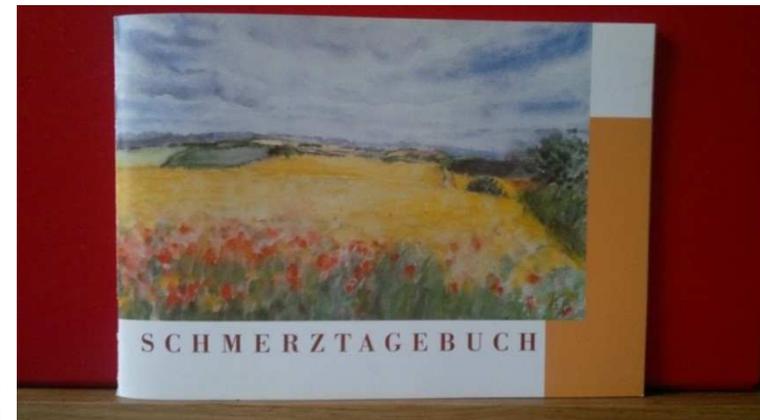
- Für 20 - 30 Sekunden

- ganz ruhig
- ganz locker
- Angenehm

- **Anleitung anfordern bei:**
- **f.wendtner@salk.at**

- ⇒ Dominante Hand und Unterarm
- ⇒ Dominanter Oberarm
- ⇒ Nicht dominante Hand und Unterarm
- ⇒ Nicht dominanter Oberarm
- ⇒ Stirn runzeln
- ⇒ Nase rümpfen
- ⇒ Zähne zusammenbeißen
- ⇒ Hals, Nacken und Schultern (Schildkröte)
- ⇒ Rücken
- ⇒ Brust
- ⇒ Bauch
- ⇒ Dominantes Gesäß und Oberschenkel
- ⇒ Unterschenkel
- ⇒ Fuß
- ⇒ Nicht dominantes Gesäß und Oberschenkel
- ⇒ Nicht dominanter Unterschenkel
- ⇒ Nicht dominanter Fuß

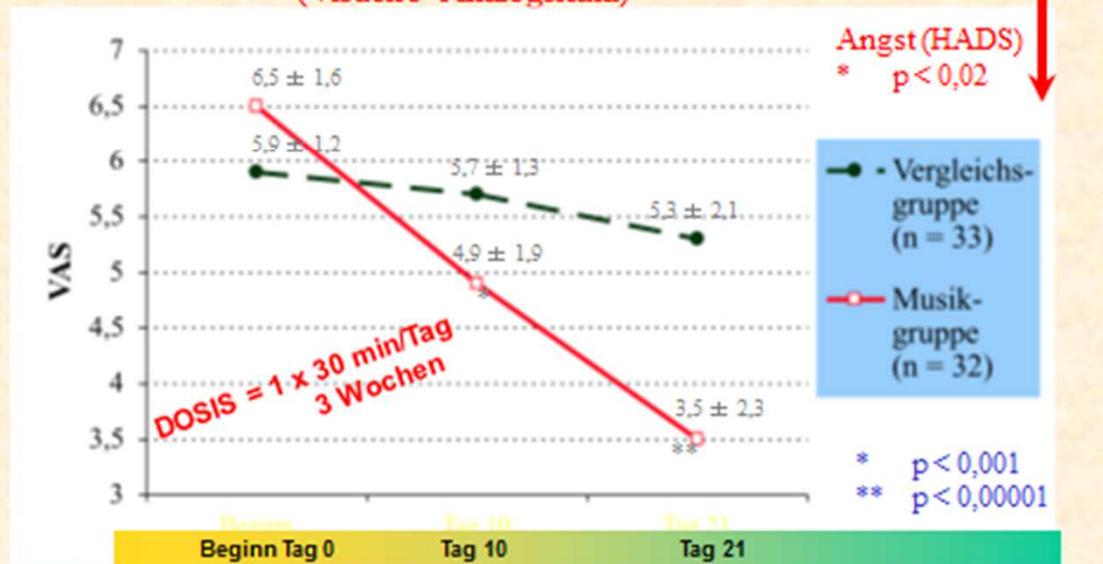
Imagination und Musik



Imagination und Musik



Einfluss von Musik und Entspannung auf Low back pain Globale Schmerzsymptomatik (Visuelle Analogskala)

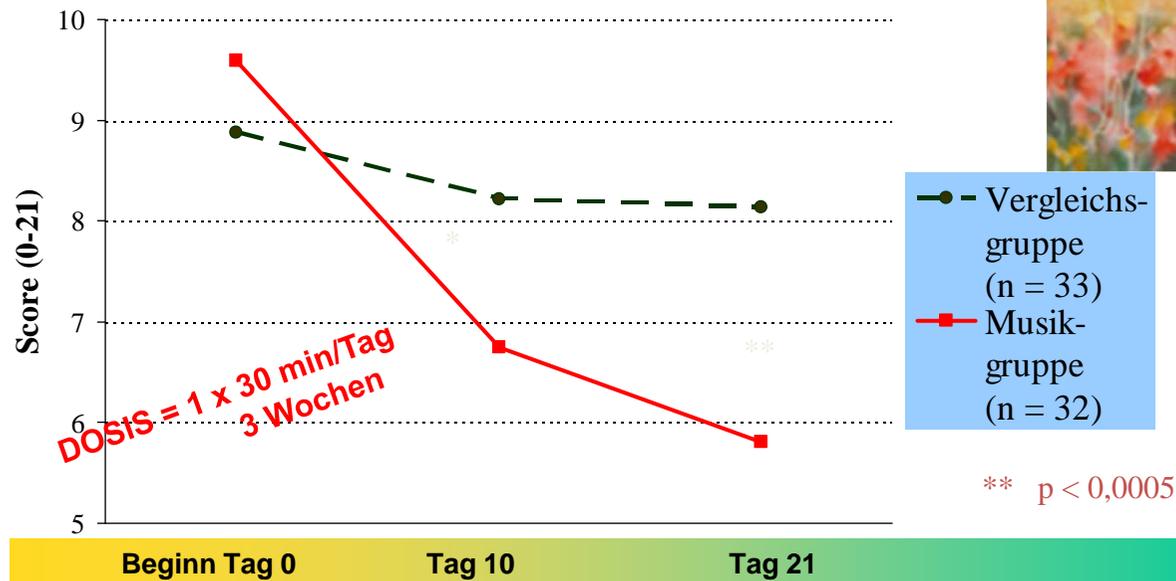


W. Kullich, G. Bernatzky, H.-P. Hesse, F. Wendtner, R. Likar u. G. Klein: Musiktherapie - Wirkung auf Schmerz, Schlaf u. Lebensqualität bei Low back pain. Wiener Med. Wschr. 153: 217-221 (2003)

Imagination und Musik

Einfluss von Musik und Entspannung auf Low back pain

Pittsburgh Sleep Quality Index



24. Fragen, 19 Selbst-, 5 Fremdbeurteilungsfragen; Tagesemüdigkeit und subjekt. Schlafqualität in beiden Gr. sign. verbessert; Schlafdauer z.B. in Vergleichsgruppe unverändert.

W. Kullich, G. Bernatzky et al., Wiener Medizinische Wochenschrift, 2003


**UNIKLINIKUM
SALZBURG**



MUSIK UND ENTSPANNUNG

CD „Entspannung bei Schmerzen“
Entspannungsanleitung für Patienten
auf Radiokanal 4

SCHWERE ZEITEN BESSER ÜBERSTEHEN

Musik wirkt unter Umgehung des Intellekts direkt auf uns Menschen. Besonders gut wirkt sie zusammen mit angeleiteter Entspannung.

Entspannung bei Schmerzen – das wirkt?

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass durch Entspannungsanleitungen in Verbindung mit Musik chronische Schmerzen, Angst, depressive Symptome und Schlafstörungen in erheblichem Ausmaß abnehmen, die Schlafqualität und die Beweglichkeit sich dagegen deutlich verbessern. So reduzierte sich einer Studie zufolge bei Frischoperierten der Verbrauch von Schmerzmitteln um mehr als 50 Prozent, der von beruhigenden Mitteln um mehr als 60 Prozent. Das Wohlbefinden erhöht sich deutlich.

Die CD „Entspannung bei Schmerzen“

Sie wurde an fast allen Patientenbetten im Uniklinikum auf Kanal 4 der Lichtrufanlage installiert, Kopfhörer erhalten Sie am Stationsstützpunkt.

Die musikalisch unterlegte Entspannungsanleitung führt den Patienten zu mehr Ruhe und Wohlbefinden. Naturinstrumente wie balinesische Gongs oder tibetanische Klangschalen entfalten eine beruhigende Wirkung. Wenden Sie sich an das Pflegepersonal.

Wir wünschen Ihnen wohlthuende Stunden beim Hören dieser CD.

Diese sowie die CD's „Entspannung bei Stress 1+2“ und „Musik für Parkinsonpatienten“ sind in allen Apotheken, im Buchhandel und bei Amazon erhältlich. Weitere Infos bei Mag. Franz Wendtner via E-Mail f.wendtner@salk.at oder Telefon: +43 (0)57255-58707 und auch unter www.salk.at.

 **SA LK**

Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsges. m. b. H.
Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
A-5020 Salzburg | Müllner Hauptstraße 48 | www.salk.at

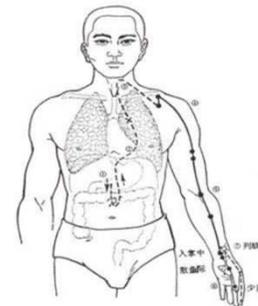
Psychoonkologische Aspekte und Qigong

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Bewegungsmeditation.

Tatsächlich gibt es kaum einen Zustand, der sich nicht durch bewegtes oder stilles Qigong bessern ließe.

In innerer Achtsamkeit werden in langsamen sanften Bewegungen Zuviel und Zuwenig reguliert, stagnierendes Qi wieder ins Fließen gebracht und Stauungen aufgehoben.

Qigong trägt dazu bei, körperliche und psychische Belastungen zu reduzieren und fördert die Lebensqualität.



Psychoonkologische Aspekte und Qigong

Qigong

Vor 5000 -7000 Jahren
entstanden

Schamanischer Ursprung

Erste schriftliche Hinweise

Entwicklung fünf großer
Richtungen

1955/56 Gründung der
Chinesischen Akademie
für TCM in Beidahe

Qi Gong =>
Arbeit mit Lebensenergie



Psychoonkologische Aspekte und Qigong

- **Qigong an der Universitätsklinik für Innere Medizin III der Paracelsus Medizinischen Universität (PMU) Salzburg Mag. Franz Wendtner (2013)**
18 TeilnehmerInnen
- Die durchschnittliche Dauer der Teilnahme an der Gruppe liegt bei 37,8 Monaten, 14 (77,8%) der Tn üben regelmäßig in der Gruppe.
- Die Zufriedenheit mit den zugeschriebenen/ eingetretenen Veränderungen/Wirkungen ist hoch (VAS =78,6 mm)
- **Ausnahmslos jede(r) der TeilnehmerInnen (100%) würde Qigong empfehlen.**
- **Keine(r) der TeilnehmerInnen berichtete unerwünschte Wirkungen.**

- [Cancer](#). 2013 May 1;119(9):1690-8. doi: 10.1002/cncr.27904. Epub 2013 Jan 25.
- **Qigong improves quality of life in women undergoing radiotherapy for breast cancer: results of a randomized controlled trial.**
- [Chen Z](#)¹, [Meng Z](#), [Milbury K](#), [Bei W](#), [Zhang Y](#), [Thornton B](#), [Liao Z](#), [Wei Q](#), [Chen J](#), [Guo X](#), [Liu L](#), [McQuade J](#), [Kirschbaum C](#), [Cohen L](#).
- **96 Teilnehmerinnen, 54% hatten eine Mastektomie, 2 Gruppen (49 => Qigong, 47 Kontrollgruppe),**
- **5 - 6 Wochen Radiotherapie, 5 x wöchentlich Qigong**
- **Reduktion von Depression (p=0.05), Fatigue (p<0.01),**
- **Steigerung der Lebensqualität (p<0.05)**
- „Benefits were particularly evident for patients who had preintervention elevated levels of depressive symptoms.“

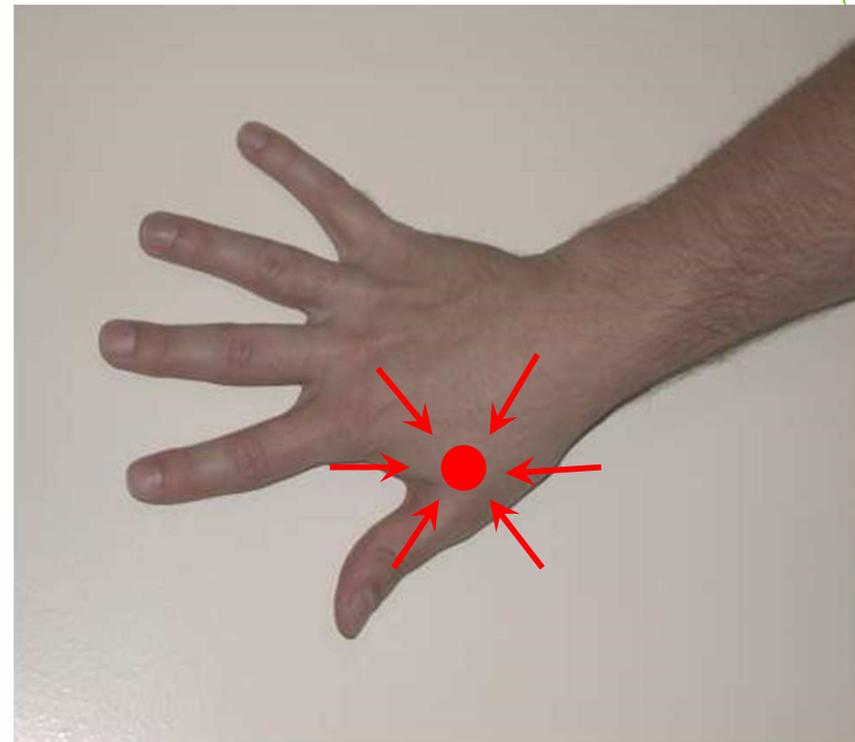
Psychoonkologische Aspekte und Qigong

<p>LANDESKRANKENHAUS SALZBURG UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER PARACELUSUS MEDIZINISCHEN PRIVATUNIVERSITÄT</p> <p>UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR INNERE MEDIZIN III MIT HÄMATOLOGIE, INTERN. ONKOLOGIE, HÄMOSTASEOLOGIE, INFEKTILOGIE UND RHEUMATOLOGIE</p> <p>VORSTAND: PRIM. UNIV.-PROF. DR. RICHARD GREIL PSYCHOONKOLOGIE</p>	<p>Anmeldung und Informationen: Mag. Franz Wendtner 5020 Salzburg Müllner Hauptstraße 48 Tel.: +43 (0)662 4482-58707 E-Mail: f.wendtner@salk.at www.onkologie-salzburg.com</p>		<p>WANN & WO? Jeden Donnerstag von 13.00–14.00 Uhr im Turnsaal der Krankenpflegeschule im Salzachgäßchen</p>
	<p style="text-align: center;">QIGONG</p> <p>ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von TumorpatientInnen zu heben. In ruhigen, langsamen und sanften Bewegungen und in Meditation werden durch achtsames, bewusstes Üben unsere körperlich-geistig-seelischen Energien ohne Nebenwirkungen ins Gleichgewicht gebracht, schulmedizinische Therapien unterstützt und Stress abgebaut.</p>		
<p style="text-align: center;">QIGONG</p> <p>MAG. FRANZ WENDTNER Klinischer- und Gesundheitspsychologe Psychotherapeut – Dipl. Qigonglehrer Univ.-Institut für Klinische Psychologie – SALK</p>	<p>Studien belegen positive Wirkungen (www.pubmed.com)</p> <p>Impact of Medical Qigong on quality of life, fatigue, mood and inflammation in cancer patients: a randomized controlled trial. (2010) B. Oh, P. Butow, S. Clarke, P. Beale, N. Pavlakis, E. Kothe, L. Lam and D. Rosenthal. Ann Oncol 2010 March; 21(3). 608–614.</p>	<p>So erreichen Sie uns bequem! Bushaltestellen beim Eingang Mülln mit den Linien 7, 8, 12, 20, 21, 24 und 27 Haltestellen S-Bahn, S3 – Aighof und Mülln</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Strom/Gas/Wasser 2019 D, A</p> <p style="text-align: center;">SAL KL</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsges.m.b.H. Landeskrankenhaus A-5020 Salzburg Müllner Hauptstr. 48 www.salk.at</p>	

Psychoonkologische Aspekte und Qigong -Akupressur

Dickdarm 4 (Hegu)

- Typische Anwendungsbereiche:
- Erkältungen, Halsschmerzen, grippale Infekte, Schnupfen
 - ✓ Zahnschmerzen
 - ✓ Kopfschmerzen, Migräne
 - ✓ Neuralgien
 - ✓ Bei Nervosität zur Beruhigung
 - ✓ Niedergeschlagenheit
 - ✓ Schmerzen allgemein

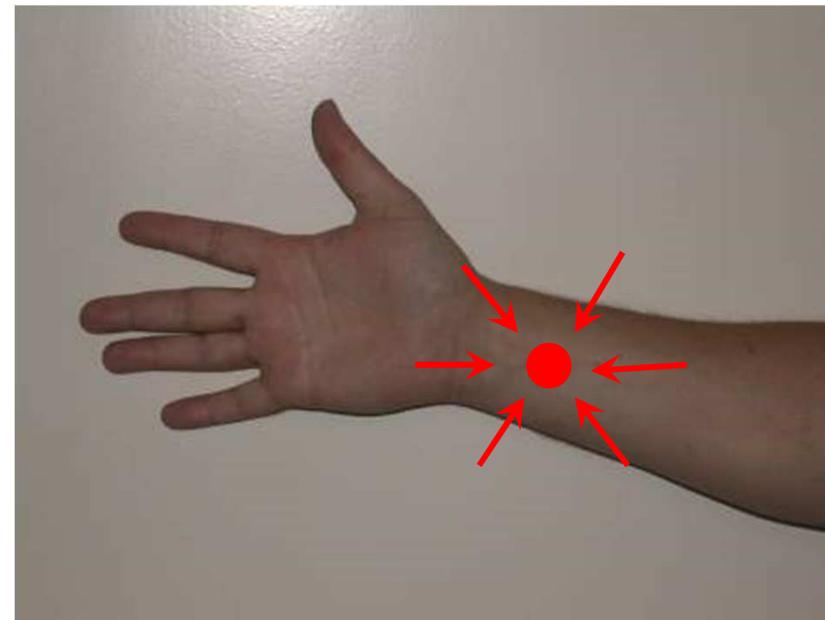


Psychoonkologische Aspekte und Qigong Akupressur

Pericard 6 (Neiguan)

- Typische Anwendungsbereiche:

- ✓ Arm
- ✓ Atmungsapparat , Brust
- ✓ Bauchschmerzen, Durchfall
- ✓ Emesis und Nausea
- ✓ Husten
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Menstruationsprobleme
- ✓ Seekrankheit
- ✓ Schlaflosigkeit



Psychoonkologische Aspekte und Qigong - Akupressur

Milz 6 (Sanyinjiao)

- Typische Anwendungsbereiche:

- ✓ Kolik, Kater, Regelblutung
- ✓ Ekzeme, Übelkeit, Ischias
- ✓ Hexenschuß, Verstopfung
- ✓ Schmerzen in der unteren Körperhälfte
- ✓ Probleme im Urogenitaltrakt
- ✓ Niedergeschlagenheit



Psychoonkologische Aspekte und Qigong

- **Internale Kontrollüberzeugung**
- Internale Kontrollüberzeugung liegt vor, wenn ein Individuum ein Ereignis als
- Konsequenz des eigenen Verhaltens wahrnimmt, bezieht sich also auf die
- Überzeugung, selbst wesentlich Einfluss (= Kontrolle) auf den Verlauf eines
- Geschehens (Schmerzverlauf) nehmen zu können.

- **Selbstwirksamkeitserwartung**
- Hierbei geht es um die generelle Einschätzung der eigenen Bewältigungsfähigkeit.
- Patienten mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung trauen sich mehr zu und
- gehen erst einmal davon aus, die Situation bewältigen zu können.

- **Hohe Internale Kontrollüberzeugung
+ hohe Selbstwirksamkeitserwartung
= bessere Lebensqualität!**

