

Waldbaden

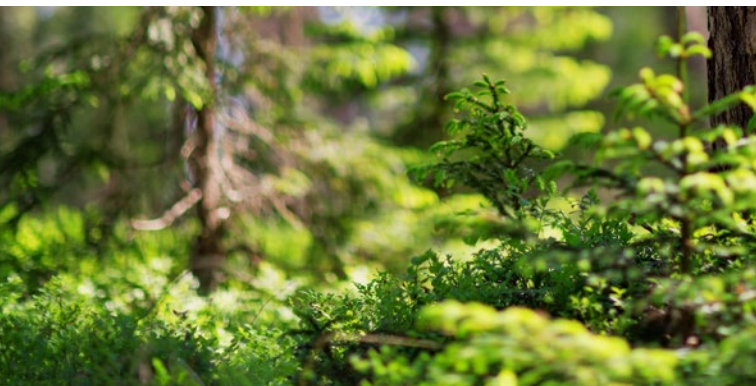
gegen Erschöpfung und Fatigue
nach einer Krebserkrankung

FOREST:

Eine Studie über die Wirkung von
virtuellem, imaginiertem und klassischem
Waldbaden auf das Befinden von
Menschen mit krebsbedingter Fatigue

Fatigue und weitere Symptome nach einer überstandenen Krebserkrankung

PatientInnen berichten auch nach abgeschlossener Therapie einer Krebserkrankung häufig über Beeinträchtigungen ihrer Lebensqualität wie z.B. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder auch Schlafstörungen. Man geht davon aus, dass 4 von 5 Krebsüberlebenden von anhaltenden Beschwerden nach einer Krebserkrankung betroffen sind. Zu den am häufigsten in Studien genannten Symptomen gehört insbesondere die sogenannte Cancer-related Fatigue (CrF), eine im Vergleich zur Aktivität unverhältnismäßige Erschöpfung. Aber auch Depressivität und Ängstlichkeit, Schmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme und Schlafstörungen gehören zu den beschriebenen Belastungen, wobei sich Studien in der Regel auf Einzelsymptome fokussieren, obwohl in der Regel Mehrfachbelastungen, sog. Symptomcluster (Symptome treten nicht isoliert auf, sondern beeinflussen sich gegenseitig), vorliegen.

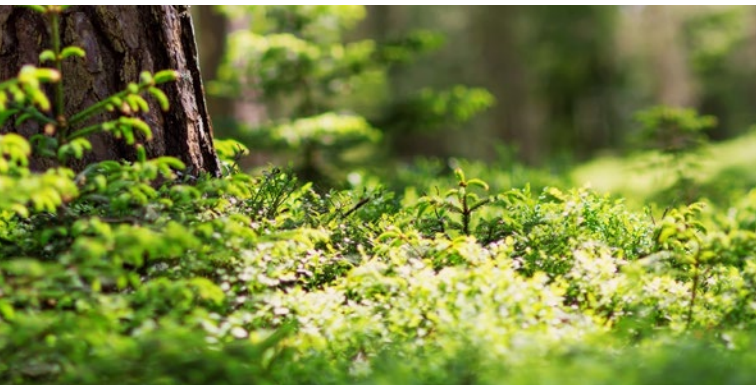


Was ist Waldbaden?

Waldbaden hat eine jahrzehntelange Tradition in Japan. Unter dem so genannten Shinrin-Yoku versteht man eine Naturtherapie in Form eines Eintauchens in die Natur bei dem die fünf Sinne ganz bewusst eingesetzt werden, um einen Zustand von Entspannung zu bewirken, das Immunsystem zu stärken und Erholungsmechanismen des Körpers zu fördern.

Bislang durchgeführte Studien deuten darauf hin, dass beobachtete Effekte in der Tat durch verschiedene Reize des Waldes, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, vermittelt werden. So geht man z.B. davon aus, dass ätherische Öle der Bäume und Pflanzen im Wald, so genannte Phytonzide, aber auch die Geräusche des Waldes, die Wirkung seiner Farben und vielleicht sogar fühlbare Reize (z.B. das Gefühl von Rinde oder Blättern in den Händen oder unter den Füßen) eine wichtige Rolle spielen könnten.

Es gibt ermutigende Hinweise aus unterschiedlichsten Studiensettings auf die Verbesserung von z.B. Schlafstörungen, von Erschöpfung, Depressivität, Ängstlichkeit und negativen Empfindungen, Konzentrationsstörungen, sowie von subjektivem Stressempfinden und der Lebensqualität im Allgemeinen. Die beobachteten Wirkungen geben Grund zur Annahme, dass insbesondere Krebsüberlebende, die unter den Symptomen leiden, die in das oben vorgestellte CrF-Cluster zusammengefasst werden können, vom Erleben in Naturräumen profitieren könnten.



Symptomlinderung durch das Erleben von Naturräumen

Warum wird auch das Waldbaden mit einer VR Brille und mit einer Imagination untersucht?

Nicht allen Menschen ist es möglich, Naturräume regelmäßig aufzusuchen, weil Sie entweder nicht naturnah wohnen oder aber durch Symptome zu stark in ihrem Aktivitätsgrad eingeschränkt werden. Deshalb stellt sich die Frage, ob es möglich ist, den Wald auch zum Menschen zu bringen. Erste Studienergebnisse konnten aufzeigen, dass auch virtuelle Therapieansätze positive Wirkungen erzielen können.

Doch was genau versteht man unter virtuellem Waldbaden? Virtuelles Waldbaden bedeutet, dass mit Hilfe eines technischen Gerätes der Eindruck vermittelt wird, man wäre im Wald. Anders als ein TV-Bildschirm ermöglicht eine Virtual-Reality-Brille (kurz: VR-Brille) räumliches Sehen: Statt zum Beispiel einen Film in 2D anzuschauen, tauchen TrägerInnen der Brille in eine vom Computer simulierte Wirklichkeit ein, was auch als „Immersion“ bezeichnet wird.

Es bleibt jedoch unklar, ob virtuelle Interventionen und klassisches Waldbaden vergleichbar sind im Hinblick auf Ausmaß und Art der möglichen Effekte. Ob ähnliche Effekte auch durch geführte Imaginationen erzielt werden können, also Entspannungsübungen bei denen man angeleitet wird vor dem inneren Auge das Bild eines Waldes entstehen zu lassen, wurde noch nicht untersucht.



Sie können voraussichtlich an der Studie teilnehmen, wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind und:

1. durch Erschöpfung nach einer Krebserkrankung anhaltend beeinträchtigt sind (hierfür stellen wir Ihnen zwei Fragen im Aufklärungsgespräch),
2. mit Ausnahme von Erhaltungstherapien (wie z.B. Tamoxifen) innerhalb der nächsten 6 Monate absehbar keine weitere Krebstherapie geplant ist,
3. Sie in der Lage sind bis 15 Minuten vor und während des Waldbadens nicht zu Rauchen (Rauchen beeinträchtigt die Fähigkeit die ätherischen Öle richtig wahrnehmen zu können).

Kontakt und Informationen

Studienleitung

PD Dr. med. Claudia Löffler

FÄ f. Innere Medizin und Hämatonkologie,

Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Leitung Komplementäre Onkologie Integrativ

Studienkoordination

Lisa Schiffmann

M. Sc. Ernährungswissenschaften

Kontakt und Anmeldung:

Comprehensive Cancer Center Mainfranken

Josef-Schneider-Straße 6 | Haus C 16

97080 Würzburg

Tel.: 0931 201 35350

E-Mail: KOI-studien_CCC@ukw.de

Betreff bei Anmeldung: „FOREST-Studie“



www.med.uni-wuerzburg.de/ccc

Eine Studie des Uniklinikums Würzburg in Zusammenarbeit mit dem Robert Bosch Centrum für Integrative Medizin und Gesundheit, Stuttgart und dem Universitätsklinikum Tübingen.