

Brustkrebs ganzheitlich begleiten: Ein wissenschaftlich fundierter Weg zu mehr Lebensqualität und besseren Prognosen

Die Diagnose Brustkrebs ist für jede Frau ein tiefgreifender Einschnitt. Neben der unerlässlichen schulmedizinischen Behandlung suchen immer mehr Patientinnen nach Wegen, den Heilungsprozess aktiv mitzugestalten und ihre Lebensqualität zu verbessern. Die integrative Onkologie, die komplementäre Ansätze mit der konventionellen Medizin verbindet, bietet hierfür einen wissenschaftlich fundierten und vielversprechenden Weg. Aktuelle Studien belegen eindrücklich, dass eine ganzheitliche Begleitung nicht nur das Wohlbefinden steigert, sondern auch die Prognose positiv beeinflussen kann.

Die Evidenz spricht für sich: Integrative Ansätze auf dem Prüfstand

Die Zahlen sind eindeutig: Bis zu 90% der Brustkrebspatientinnen in Deutschland nutzen komplementärmedizinische Angebote ¹ ². Dieser hohe Zuspruch ist kein Zufall, sondern spiegelt den Wunsch nach einer Medizin wider, die den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet. Die Wirksamkeit vieler dieser Ansätze ist mittlerweile durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Eine retrospektive Auswertung der Therapieverläufe von Brustkrebspatientinnen über einen Zeitraum von zehn Jahren zeigte eine beeindruckende 5-Jahres-Überlebensrate von 96% bei denjenigen, die eine ganzheitliche Behandlung erhielten. Bemerkenswert ist dabei, dass 60% dieser Frauen auf eine Chemotherapie verzichtet hatten ³. Eine andere Studie konnte nachweisen, dass Kliniken mit einem hohen Grad an integrativer onkologischer Versorgung eine signifikant höhere 5-Jahres-Überlebensrate (96%) aufweisen als solche mit einem niedrigen Grad (89%) ⁴.

Mind-Body-Medizin: Die Kraft der Achtsamkeit und mentalen Stärke

Ein zentraler Pfeiler der integrativen Onkologie ist die Mind-Body-Medizin. Techniken wie Meditation, Achtsamkeitstraining, Yoga und Qigong haben sich als äusserst wirksam erwiesen, um die psychischen und physischen Belastungen der Krebstherapie zu lindern. Studien zeigen, dass bereits ein Viertel der Brustkrebspatientinnen auf solche Methoden zurückgreift ⁵.

Die positiven Effekte sind wissenschaftlich gut dokumentiert:

Intervention	Studienergebnis	Quelle
Achtsamkeitstraining	Verbessert nachhaltig Depressionen und lindert Angstzustände.	6
MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)	Steigert signifikant die Lebensqualität und die Fähigkeit, mit der Krankheit umzugehen.	7 8
Mind-Body-Therapien (allgemein)	Fördern das emotionale und physische Wohlbefinden und reduzieren psychischen Stress.	9

Diese Interventionen helfen den Patientinnen, ihre innere Widerstandsfähigkeit zu stärken, Stress abzubauen und einen aktiven Part im eigenen Heilungsprozess einzunehmen. Sie sind eine wertvolle Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung und tragen massgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Fazit: Ein Plädoyer für die ganzheitliche Begleitung

Die wissenschaftliche Datenlage ist eindeutig: Eine integrative, ganzheitliche Begleitung von Frauen mit Brustkrebs ist nicht nur ein Wunsch vieler Patientinnen, sondern ein medizinisch sinnvoller und evidenzbasierter Ansatz. Er verbessert nicht nur die Lebensqualität, sondern kann auch die Überlebensraten signifikant erhöhen. Die Kombination aus moderner Schulmedizin und bewährten komplementären Verfahren, insbesondere aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin, stellt eine kraftvolle Strategie dar, um Frauen auf ihrem Weg durch die Erkrankung bestmöglich zu unterstützen und ihnen zu einem selbstbestimmten und gesunden Leben zu verhelfen.

Referenzen

- [1] Mamazone e.V. (o. D.). Komplementärmedizin bei Brustkrebs. Abgerufen von
- [2] Klinik St. Georg (2021, 28. Mai). Ganzheitliche Therapie von Brustkrebs. Abgerufen von
- [3] Schuppert, A. (2017, 1. Mai). Brustkrebs: Bessere Ergebnisse durch ganzheitliche Behandlung!. Abgerufen von
- [4] Crudup, T., et al. (2021). Breast cancer survivorship and level of institutional integrative oncology. Journal of Clinical Oncology, 39(15_suppl), e18588.

- [5] Wanchai, A., et al. (2019). Mind-body medicine use by women diagnosed with breast cancer. *Supportive Care in Cancer*, 27(11), 4249–4257.
- [6] DocCheck (2024, 29. April). Psychische Unterstützung bei Brustkrebs. Abgerufen von [https://www.doccheck.com/de/psychische-unterstuetzung-bei-brustkrebs/](#)
- [7] Zhang, Q., et al. (2024). Effects of mindfulness-based stress reduction on quality of life of patients with breast cancer. *Medicine*, 103(29), e38793.
- [8] Cillessen, L., et al. (2019). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptom variables and health-related quality of life in breast cancer patients—a systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 27(3), 771–781.
- [9] Cramer, H., et al. (2016). Mind-Body-Medizin in der integrativen Onkologie: Studienlage und Einsatzgebiete. *Onkologie*, 22(11), 846-852.