

Der Oktober gibt mit dem Brustkrebsmonat jährlich internationalen Anlass, die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Brustkrebs in das öffentliche Bewusstsein zu rücken. Daher wollen wir euch heute ein Forschungsprojekt an der Charité – Universitätsmedizin Berlin vorstellen, das von unserer Stiftung Medizin unterstützt wird und die Lebensqualität der Brustkrebspatientinnen und auch ihrer Familien verbessern soll.

Mehr als 90 Prozent der Patientinnen leiden während oder nach der Chemo- oder Strahlentherapie unter körperlicher und geistiger Erschöpfung. Nicht selten werden diese sogenannten Fatigue-Symptome wie Depressionen oder Gedächtnisstörungen chronisch. Die Forschungsarbeit Mindfulness and Self-Compassion focussed Walking (MSCW) setzt auf ein zwölfwöchiges Bewegungsprogramm, das schon mit Beginn der Krebsbehandlung startet und auf eine Kombination aus Achtsamkeitsübungen und ausdauerförderndes

Walking setzt. Ein Trainer leitet die Teilnehmerinnen dabei in der Gruppe oder mittels individueller Audio-Unterstützung an.

Langfristiges Ziel ist es, das MSCW-Trainingsprogramm an allen Berliner Brustzentren als ergänzende Therapie neben der klassischen Krebsbehandlung anzubieten. Darüber hinaus soll die Wirkung auf weitere Krebsarten geprüft werden.

