

Expertengespräch zum Thema “Ordnungstherapie“

Annika de Buhr, Moderatorin:

Und ich darf jetzt Dr. Michael Teut aus Berlin bei uns begrüßen. Er ist Allgemeinmediziner und Homöopath, außerdem Leiter der Ambulanz für Prävention und integrative Medizin an der Charité. Schön, dass Sie zu uns gekommen sind.

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Ja, schönen guten Tag.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Dr. Teut, wenn ein Patient erfährt, er hat Krebs, dann denk ich, denkt er doch erst mal an die bevorstehende Therapie. Er denkt an Chemo er denkt an Bestrahlung, was auch immer, an Operation. Aber wahrscheinlich nicht an Ordnungstherapie. Ist das ein Fehler?

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Meistens ist es ja so, dass die Patienten am Anfang, wenn sie die Diagnose erfahren, erst mal geschockt sind. Das heißt am Anfang steht für den Patienten und für den Arzt im Vordergrund: Wie geht es jetzt weiter? Was kann man tun? Warum trifft es mich? Was für Dinge können getan werden? Und dann startet auch irgendwann die Therapie, die Operation, die Chemotherapie, die Strahlentherapie. Aber irgendwann tauchen bei den allermeisten Patienten dann die Fragen auf: „Was kann ich eigentlich selber tun?“ Und genau da an diesem Punkt setzt dann die Ordnungstherapie ein, die Frage: Was kann der Patient selber eigentlich tun?

Annika de Buhr, Moderatorin:

Würden Sie die mir beantworten? Was kann der Patient selber tun? Gerade in einer Ordnungstherapie?

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Ja, Ordnungstherapie hat das Ziel, über die Ordnung des Lebensstils und Stressmanagement, Stressreduktion, die Selbstheilungskräfte des Patienten optimal zu fördern und zu unterstützen. Dazu gehören heute: Bewegung, insbesondere Ausdauertraining, dann gehört dazu die Ernährungstherapie und es gehören dazu eine ganze Reihe von so genannten Mind-Body-Medizinverfahren, psychologische Therapieverfahren, die auf Stressreduktion und optimale Verarbeitung der Erkrankung und der Diagnose abzielen und auch als Verfahren die so genannte Hypnose, die Hypnotherapie.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Ich glaube, die Hypnose wenden Sie sogar bei Kindern an. Ist das mit Kindern im Grunde sogar einfacher als bei Erwachsenen?

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Ja, bei der Hypnose wird mit einem Hypnotherapeuten der Patient, zum Beispiel ein Kind, das an Krebs erkrankt ist, in eine Tiefenentspannung versetzt. Bei Kindern kann man sich das vorstellen, wie zum Beispiel eine Phantasiereise, und man kann dann im Rahmen dieser Tagträume, dieser Phantasiereise in Tiefenentspannung sich Dinge vorstellen, die dann auch wieder positive Auswirkung auf den Organismus haben. In wissenschaftlichen Studien ist zum Beispiel belegt, dass die Hypnotherapie, zum Beispiel bei Übelkeit bei Chemotherapie, bei Kindern gut wirkt und auch hilft, Schmerzen zu lindern.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Kann es passieren, dass eine medikamentöse Therapie positiv beeinflusst wird durch ihre Ordnungstherapie?

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Die moderne Ordnungstherapie ist immer heutzutage ein Add-on, ein Zusatz zur konventionellen Therapie, also keine Alternative, und zielt darauf ab, die Lebensqualität zu verbessern, zielt darauf ab, den Stress zu reduzieren. Aus wissenschaftlichen Studien weiß man, dass sie angstlösend wirkt, den Schlaf verbessert, häufig auch zusätzlich gegen Schmerzen wirkt und insgesamt dem Patienten ein besseres Lebensgefühl und ein Gefühl auch der Selbstkontrolle wiedergibt.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Aber Sie sagen dem Patienten in der Ordnungstherapie nicht: „Pass mal auf, da und da geht es jetzt lang, das kann die neue Ordnung Deines Lebens sein.“ Sondern der Patient hat einen ziemlich großen eigenen aktiven Part.

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Genau. Also das ist auch das Wesentliche daran. Man weiß heute, dass solche Beratungsansätze, wenn man dem Patienten sagt „Du musst das tun und Du musst das tun“ nicht funktioniert. Wir bei uns in der Charité Ambulanz für Prävention und integrative Medizin, machen das in der Form eines so genannten Gesundheitscoaching. Das heißt der Patient kommt und wird dann begleitet und versucht Stück für Stück sein Leben zu ändern. Zum Beispiel kann er anfangen mit Bewegung: zum Beispiel ein 10.000 Schritte Programm pro Tag machen, er versucht jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen und dann kann man in der nächsten Stufe versuchen, die Ernährung zu ändern, und ein psychologisches Verfahren wie zum Beispiel das autogene Training anwenden. Und so versucht man, mit einer langfristigen Perspektive den Lebensstil gemeinsam zu ändern.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Sie sagten gerade langfristig. Ich glaube das kann ja manchmal auch langfristig sein, bis der Patient Erfolg verspürt. Trotzdem fragt sich der Patient: „Wenn ich die Ordnungstherapie mache, wie schnell spüre ich denn Erfolge?“

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Also im Bezug zum Beispiel auf die Angstreduktion, auf die Stressreduktion, auf die verbesserte Lebensqualität können Sie durchaus schon Erfolge innerhalb von zwei bis drei

Wochen haben. Und wenn man sich jetzt zum Beispiel anschaut, wie ein Patient versucht, nach so einer Chemotherapie wieder auf die Beine zu kommen, nach so einer konventionellen Therapie, dann ist ja häufig auch die Frage: „Wie geht es mir dann in fünf Jahren? Und wie geht es mir dann in zehn Jahren?“ Und da hat die Ordnungstherapie ihr großes Plus, denn sie hilft dem Patienten, wieder ins Leben zurück zu finden, wieder aktiv zu werden und Verantwortung vor allen Dingen für sich selbst wieder in die Hand zu nehmen.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Herr Dr. Teut, hätten Sie noch einen abschließenden Ratschlag für unsere Zuschauer?

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Ja. Hören Sie mit dem Rauchen auf, das ist immer eins der wesentlichen Dinge. 10.000 Schritte am Tag, das sind ungefähr 7 Kilometer, die man gehen kann pro Tag als Form der Bewegung und Form des Ausdauertrainings. Und „Nimm fünf.“ Also fünf Portionen frisches Obst oder Gemüse pro Tag, das ist eigentlich das Wesentliche um vorzubeugen.

Annika de Buhr, Moderatorin:

Das kann man sich doch schon mal wunderbar merken. Herr Dr. Teut, vielen Dank, dass Sie bei uns waren, vielen Dank für die Informationen.

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Ja, gerne

Annika de Buhr, Moderatorin:

Liebe Zuschauer, wir haben immer auch weitere Informationen zu diesem Thema und zu den anderen Themen der Sendung für Sie zusammengefasst im Internet, und zwar auf der Homepage der Deutschen Krebshilfe www.krebshilfe.de