

## Wir suchen Sie!

Sie sind Krebspatient:in und leiden unter kognitiven Beschwerden?

Bei Interesse sprechen Sie gerne Ihre/n behandelnde/n Arzt/Ärztin an oder melden sich direkt bei uns in der Komplementärmedizin.

### Anmeldung

[uke.de/ucch-mbsr](https://uke.de/ucch-mbsr)

(Link ist klickbar)



## Kontakt

### Studienkoordination:

**Dr. rer. nat. Alena Krause**

Sprechstunde: Montag und Mittwoch 9:30 - 10:30

Telefon: +49 (0) 407410 - 56143

E-Mail: [mbsr@uke.de](mailto:mbsr@uke.de)

### Studienleitung:

**Prof. Dr. med. Matthias Rostock**

Stiftungsprofessur für Komplementärmedizin  
in der Onkologie

Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und  
Onkologie, Naturheilverfahren

### Kooperationspartner:

**Prof. Dr. phil. Dipl. Psych. Steffen Moritz**

Leitung Arbeitsgruppe Neuropsychologie

**Renate Kommert**

MBSR-Lehrerin

<https://meditation-hamburg.net/mbsr.html>

### Förderung:

Diese Studie wird gefördert durch die Hamburger  
Krebsgesellschaft



© Hubertus Wald Tumorzentrum - Universitäres Cancer Center Hamburg 2019. ; Foto: Pexels © Polina Tanklivičič



Teilnehmer  
gesucht

## MSBR-Studie: Achtsamkeitsmeditation online

**Studie für Patient:innen mit Vergesslichkeit,  
Konzentrationsstörungen und ähnlichen Beschwer-  
den im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung  
und ihrer Behandlung.**



Hubertus Wald Tumorzentrum  
Universitäres Cancer Center Hamburg

Ein Kompetenznetzwerk des UKE

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

## Liebe Patientinnen und Patienten,

im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung klagen viele Menschen unter anderem über Einschränkungen ihres Kurzzeitgedächtnisses und Konzentrationsstörungen. Es werden aber kaum in ihrer Wirksamkeit belegte therapeutische Verfahren für eine Behandlung angeboten.

### **Achtsamkeitsmeditation online:**

Achtsamkeitsmeditation, **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**, hat sich bei verschiedenen Beschwerden im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung als hilfreich erwiesen.

Verschiedene Studien mit Krebspatient:innen liefern Hinweise auf positive Effekte bei Stressbeschwerden, Angstsymptomen, Depressivität, Fatigue, Ein- und Durchschlafstörungen sowie Wechseljahresbeschwerden. Eine erste Studie zeigte auch Hinweise auf eine Wirksamkeit bei kognitiven Beschwerden.

Im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie sind Kurse zur Achtsamkeitsmeditation in der letzten Zeit vermehrt online durchgeführt worden und haben sich so auch als äußerst praktikabel erwiesen. Vor diesem Hintergrund führen wir aktuell eine Studie mit einem online erfolgenden Kurs in Mindfulness Based Stress Reduction durch, der 1 x wöchentlich über 8 Wochen jeweils 2,5 Stunden stattfindet und einen 7-stündigen Achtsamkeitstag an einem Wochenende sowie zusätzlich eine tägliche Übungspraxis von 45 bis 60 Minuten erfordert.



Prof. Dr. Matthias Rostock

## Voraussetzungen für die Teilnahme

- Patient:innen mit kognitiven Beeinträchtigungen, die sich im Rahmen einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung entwickelt haben
- Abschluss der antitumoralen Therapie (Chemo-, Immun-, TKI-, Antikörper- und/oder Strahlentherapie) mindestens 3 Monate und längstens 5 Jahre vor Einschluss in die Studie
- Im Falle einer fortlaufenden Therapie (Bsp. anti-hormonelle Therapie bei Brust- oder Prostatakrebs) sollte diese mindestens 3 Monate vor Studieneinschluss begonnen worden sein und mindestens 6 Monate nach Studieneinschluss fortbestehen
- Zum Zeitpunkt des Studieneinschlusses muss zu erwarten sein, dass keine weiteren antitumoralen Therapiemaßnahmen innerhalb der nächsten 6 Monate begonnen werden
- Alter  $\geq 18$  Jahre und  $< 80$  Jahre
- Zur Verfügung stehender Zugang zum Internet sowie PC, Laptop oder Tablet
- Verständnis der deutschen Sprache in Wort und Schrift

### **Ausschlusskriterien:**

- Vorbestehende kognitive Dysfunktion, die nicht im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung zu sehen ist
- Tumorerkrankungen, die mit dem zentralen Nervensystem in Verbindung stehen (z.B. maligne Gliome, cerebrale Metastasen)