

-
- [COMPREHENSIVE CANCER CENTER MAINFRANKEN](#)
- [AKTUELLES](#)

Waldbaden bei krebsbedingter Fatigue

19.11.2024 | FORSCHUNG

Von [Pressestelle Universitätsklinikum Würzburg](#)



Die Wirkung von Waldbaden bei krebsbedingter Fatigue und Depression wird in Studien untersucht.
(Bild: Kirstin Linkamp)

Naturerfahrungen können sich positiv auf die Gesundheit auswirken. In einer neuen Studie wird untersucht, welches Potenzial das „Waldbaden“ bei krebsbedingter Fatigue hat.

Vier von fünf Menschen, die eine Krebserkrankung überlebt haben, leiden noch Jahre nach dem Abschluss der Therapie unter den biopsychosozialen Folgen. Zu den häufigsten Symptomen gehört die krebsbedingte Erschöpfung (Fatigue) mit negativen Auswirkungen auf die Schlafqualität und direkten Beziehungen zu emotionalen und kognitiven Symptomen. Zu letzteren gehören auch Depressionen.

Auf der Suche nach nicht-pharmakologischen Behandlungsansätzen kristallisieren sich zunehmend naturheilkundliche Therapien, insbesondere das Waldbaden, als vielversprechend heraus. Erste positive Effekte konnten unter anderem auf Schlafstörungen, Fatigue, Depressivität, Ängstlichkeit, Konzentrationsstörungen, Stressempfinden und Lebensqualität nachgewiesen werden. Dabei scheinen der Ort und die Sinneswahrnehmungen eine entscheidende Rolle zu spielen.

Gefördert von der Carstens-Stiftung

Menschen mit krebsbedingter Fatigue oder Depression würden also vermutlich sehr vom Waldbaden profitieren – allerdings fällt der Weg in den Wald gerade wegen der Erschöpfung und Antriebslosigkeit

auch besonders schwer, ganz zu schweigen von den räumlichen Entfernungen in einem städtisch geprägten Umfeld.

Mit finanzieller Unterstützung der Karl und Veronica Carstens-Stiftung nehmen sich nun zwei innovative Projekte dieser Problematik an. Die Stiftung des ehemaligen Bundespräsidenten und seiner Frau setzt sich seit mehr als 40 Jahren für die Verankerung von Naturheilverfahren und Komplementärmedizin in der medizinischen Forschung und Patientenversorgung ein. Ein Projekt wird an der Charité – Universitätsmedizin Berlin durchgeführt, an dem anderen ist das Universitätsklinikum Würzburg (UKW) beteiligt.

FOREST-Studie in Stuttgart, Tübingen und Würzburg

Naturheilverfahren in der Onkologie sind ein Thema, mit dem sich Privatdozentin Dr. Claudia Löffler am UKW intensiv beschäftigt. Die Oberärztin leitet am Comprehensive Cancer Center Mainfranken (CCC MF) seit 2016 den Schwerpunkt Komplementäre Onkologie Integrativ.

Unter dem Akronym FOREST führt sie nun gemeinsam mit Dr. Marcela Winkler (Robert Bosch Centrum für Integrative Medizin und Gesundheit, Stuttgart) und Professor Holger Cramer (Universitätsklinikum Tübingen) und ihren Teams an den Standorten Würzburg und Stuttgart eine Studie zum Waldbaden bei krebserkrankter Fatigue durch.

Insgesamt werden 172 Patientinnen und Patienten durch einen Zufallsmechanismus einer von vier Gruppen zugeteilt. Verglichen werden reales Waldbaden (Gruppe 1), mittels Virtual-Reality-Brille simuliertes Waldbaden (Gruppe 2), imaginiertes Waldbaden (Gruppe 3) und keine Intervention (Gruppe 4).

Die Studienteilnehmenden von Gruppe 1 werden sich in Laubmischwäldern aufhalten. Die Gruppen 2 und 3 erhalten während der VR-Simulation oder der Imagination über Aromazerstäuber eine Mischung ätherischer Öle entsprechend der Baumarten, um eine bessere Vergleichbarkeit des Erlebnisses zu erreichen. Die Interventionen dauern jeweils 30 Minuten und finden einmal wöchentlich über einen Zeitraum von acht Wochen statt.

Ergebnisse werden in drei Jahren erwartet

Ziel des Projekts ist es, mittelfristig möglichst vielen Patientinnen und Patienten ein auf ihre individuelle Situation zugeschnittenes, effektives Werkzeug für die eigene Gesundheit an die Hand geben zu können. Die Ergebnisse des Projekts werden für 2027 erwartet.

