



# Komplementärmedizin

für krebserkrankte Menschen

Was kann die Komplementärmedizin leisten?

München, Samstag, den 18. April 2015



# Übersicht

- Vorstellung von KoKoNat
- Inanspruchnahme
- Was ist Komplementärmedizin?
- Angebote des KoKoNat



*Medizinische Mitarbeiter des KoKoNat*



Wolfgang Doerfler  
Facharzt für Neurologie



Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart  
Leiter



Dr. med. Axel Eustachi  
Facharzt für Allgemeinmedizin



Evelyn Bohnes  
Gesundheitscoach



Dr. med. Yanqing Wellenhofer-Li  
Ärztin

# Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde KoKoNat

The screenshot shows the website for the Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie (KOKON). The header includes the ARI logo and navigation links: Startseite, Medizinische Einrichtungen, Informationen zum Aufenthalt, and Da. The main content area features a search bar, a list of departments (Anästhesiologie, Augenheilkunde, Chirurgie, Dermatologie, Ernährungsmedizin, Frauenheilkunde, Gefäßchirurgie, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde), and a section for 'Arbeitsgruppenleitungen' with a photo of Prof. Dr. med. D. Melchart. Below this is a section for 'Arbeitsgruppensitzungen' with details for a meeting on Wednesday, April 2, 2014, at 18:30 Uhr. The footer contains links for TUMORZENTRUM, FORTBILDUNG, STIFTUNG, TUMORREGISTER, MANUALE, and TSM-NEWS.

The screenshot shows the KOKON website homepage. The header includes the KOKON logo (Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie) and navigation links: HOME, KOKON, PROJEKTE, AKTUELLES, and HILFEN FÜR BETROFFENE. The main content area features a search bar and a welcome message: 'Herzlich willkommen beim Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie - KOKON'. Below this is a paragraph describing KOKON as a care-oriented research project supported by the German Cancer Aid, aiming to improve the knowledge of medical staff and patients in the field of complementary medicine in oncology. A link 'Jetzt mehr über KOKON erfahren >' is provided.





Ambulanz und ProphylaxeCenter /Gartengebäude/UG



# Inanspruchnahme von Komplementärmedizin beim Mamma-Ca.

**Mamma-Ca. u.a. gyn. Tumorentitäten** **58%**  
Hietala et al. Acta Oncol 2011

## Mamma-Ca.

Bonacchi et al. J Pain Symptom Manage 2014	38 %
Saghatchian et al. Breast 2014	37%
Sohl et al. Support Care Cancer 2014	33%
Paul et al. J Cancer Res Clin Oncol 2013	40%



## Beweggründe für CAM

n=69 während Therapie

**28 % Behandlung von NW der Standardtherapie**

**20 % Stärkung der Gesundheit**

Saghatchian et al. Breast 2014

n=1666 „long term survivors“

**28 % Stress**

**21 % Behandlung/Vorbeugung von Krebs**

**18 % Symptombehandlung von NW**

Sohl et al. Support Care Cancer 2014



# Symptom-Befund-Probleme

- Fatigue
- Schleimhautentzündungen
- Polyneuropathie
- Übelkeit und Erbrechen
- Frier- und Kältegefühl
- Hitzewallungen
- Angst, Depression
- Appetitmangel
- Geschmacksveränderungen



# Was ist komplementär?

Auf Gesundheit  
bezogenes Denken und  
Handeln



Auf Krankheit  
bezogenes Denken und  
Handeln



# Ärztliche Beratung und Behandlung

Vergabe von Termin +  
Zugangsdaten zum Portal [www.viterio.de](http://www.viterio.de)

Ärztlicher Beratungs-Termin  
30 – 60 Minuten

Schriftliche Therapie-Empfehlung



Individuelle Behandlung



Praktisches Kompetenztraining

(Nebenwirkungsmanagement)



# Münchner Tumorbegleitprogramm

## TTT (Train-Treat-Target)

Behandlung, Beratung und Coaching



<p><b>Beratung komplementäre Heilverfahren</b> <b>Behandlung:</b> <b>Klassische NHV</b> mit Ernährung, Bewegung, Hydrotherapie, Phytotherapie <b>Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)</b> mit Akupunktur, QiGong, Arzneimittel</p>	<p><b>Selbstmanagement</b> Individuelles Gesundheits- Management (IGM)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fatigue</li><li>- Stressmanagement</li><li>- (Krebsprävention für Betroffene Angehörige und für Interessierte an der allgemeinen Krebs- Prävention)</li></ul> <p>( ) in Vorbereitung</p>	<p><b>Symptombehandlung</b> Nebenwirkungsmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Übelkeit, Erbrechen, Appetit- losigkeit</li><li>- Verdauungsbeschwerden (Diarrhoe, Obstipation)</li><li>- Haut/Schleimhautbeschwerden</li><li>- Parästhesien</li><li>- Schmerz</li><li>- Hitzewallungen</li></ul>
---	---	---



# Kompetenztraining I-III

<p><b>Kompetenztraining I</b> Symptom- und Befund- management</p> <p><b>Nebenwirkungs- management</b></p> <p>Befund- und Symptom-Monitoring <b>Selbsthilfetechniken</b> Administrierte Anwendungen</p>	<p><b>Kompetenztraining II</b> Selbstmanagement bei Fatigue und inadäquater Emotionsregulation</p> <p><b>Fatigue Stressmanagement</b></p> <p>QiGong mit Yang-Sheng- Elementen (3-1-2)</p>	<p><b>Kompetenztraining III</b> (Individuelles Gesundheits- Management IGM)</p> <p><b>Ressourcen- Training</b></p> <p>Tumorprävention im IGM-Campus</p> 
--	---	---

**FAZIT:** Sie können selbst am meisten dazu beitragen  
den inneren Arzt zu unterstützen!



# Ablauf der Maßnahmen



# Schmerz



Atem-Entspannung, Körperwahrnehmung

QiGong

Phytotherapie („Schmerzöle“)

Akupressur, (Selbst-)Moxibustion

Akupunktur, Injektionsakupunktur,

Neuraltherapie

Komplementärmedizinische Maßnahmen als „Co-Analgetika“,  
d.h. in Kombination mit konventionellen Schmerzmitteln.





## Selbsthilfetechniken

### bei Kältebedingten Beschwerden

Im Rahmen einer Tumorbehandlung kommt es bei vielen Betroffenen zu Beschwerden, die sich in Form eines Kältegefühls oder einer erhöhten Empfindlichkeit für Kälte äußern. Häufig können auch Schmerzen durch Kälte ausgelöst oder verschlechtert werden. Die Anwendung von Wärme kann hier erfahrungsgemäß Linderung bringen.

### Wärmebehandlung durch Moxibustion

Die Moxibustion ist eine Technik aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie wird in der

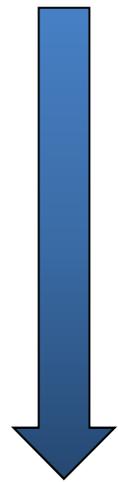
## INFO@ZEPT GESUNDHEITSBERATUNG

### Anwendung:

- Bringen Sie die Zigarre mit Hilfe einer Kerze zum Glühen. Halten Sie die Kerze dabei immer über einen Teller oder ein Tablett, das nicht entflammbar ist, um herunterfallende Asche aufzufangen.
- Bringen Sie nun das glühende Ende der Zigarre in kleinen Auf- und Ab-Bewegungen immer wieder für ca. 30 – 60 Sekunden in die Nähe der Hautoberfläche im Bereich des zu behandelnden Hautareals.
- **Bitte beachten Sie:** Um Verbrennungen zu vermeiden, sollten Sie immer zwei Finger (Zeige- und Mittelfinger) der freien Hand um den zu behandelnden Punkt sorenzen.



# Mukositis



Mundspülungen (Aloe, Manuka-Kanuka, Sanddorn, Honig)

Kältetherapie (Eiswürfel)

Kräutertherapie

Akupunktur



# Mukositis

## Phyto-Aromatherapie bei Mukositis

Manuka-Öl (*Leptospermium scoparium* fol) 5 ml

Kanuka-Öl (*Kunzea ericoides* fol.) 5 ml

**Dosierung:** 1 Tropfen in 200 ml warmes Leitungswasser

Anwendung

als Gurgellösung: 5x/Tag

zum Schlucken: 3x/Tag.

Maddocks-Jennings W et al.

Eur J Oncol Nurs. 2009



Selbsthilfetechniken

**Spezielle Therapieempfehlungen bei Entzündungen der Mundschleimhaut (Mukositis)**

Bei einer Chemotherapie oder einer Bestrahlung des Kopf-, Hals- oder Oberkörperbereiches kann es zu Entzündungen der Schleimhäute kommen.

**Symptome und Beschwerden einer Mukositis:**

- Schmerzen und Missempfindungen (Brennen, Trockenheit, die die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen können.
- Geschwüre (Ulzera) im Mund, an Zunge und Lippen.
- Veränderungen des Geschmackssinnes

Möglicherweise haben Sie von Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten bereits Medikamente zur Vorbeugung und Behandlung der Mukositis erhalten.

**INFO@ZEPT**  
GESUNDHEITSBERATUNG

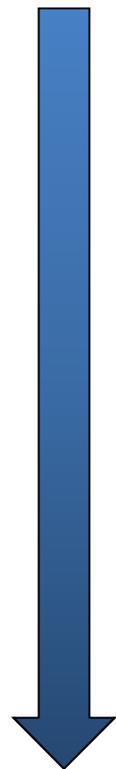


**Anwendung zum Schlucken:**  
Diese Art der Anwendung ist zu empfehlen, wenn weitere Schleimhäute des oberen Verdauungstraktes (Speiseröhre) von der Entzündung betroffen sind.  
Geben Sie von dieser Mischung pro Anwendung 5 Tropfen in 15-30 ml warmes Leitungswasser und trinken Sie die Lösung in kleinen Schlucken.  
Sie können diese Anwendung bis zu dreimal täglich durchführen.



# Neuropathien

(Parästhesien, Hand-Fuß-Syndrom)



Olivenöl-Zucker –Mischung (2:1)

Hanföl (Kannabicare®-Öl/Kapseln)

Hand-Fußbad (Salbei-Ringelblume-Kamille)

L-Karnitin (1000-2000 mg/d)

Akupunktur

Kräutertherapie (individ. Rezeptur)

# Neuropathien (Parästhesien, Hand-Fuß-Syndrom)

## Olivenöl-Peeling mit Zucker oder Salz



### Vorbereitung:

- 2 Teelöffel Olivenöl (Zimmertemperatur)
- 1-2 Teelöffel Zucker oder Meersalz
- Warmes Wasser
- 1 Handtuch zum Abtrocknen und 1 weiteres ggf. als Unterlage für die Füße



### Selbsthilfetechniken

bei

#### Hand-Fuß-Syndrom

#### als Nebenwirkung einer Chemotherapie

Ein Hand-Fuß-Syndrom kann im Rahmen einer Chemotherapie auftreten. Es äußert sich in der Regel in Form von Rötungen und Schwellungen der Handflächen und Fußsohlen. Zudem können Schmerzen, Störungen der Sensibilität (Taubheitsgefühl) oder Missempfindungen (Kribbeln, Ameisenlaufen) auftreten. Bei der schweren Form können sich Blasen und Hautablösungen zeigen. Wenn Sie solche Beschwerden bemerken, sollten Sie dies immer den behandelnden Ärztinnen und Ärzten melden. Die im Folgenden genannte Selbsthilfetechnik kann bereits vorbeugend angewendet werden. Sie ist jedoch möglicherweise nicht mehr geeignet, wenn es sich um die schwere Verlaufsform handelt.

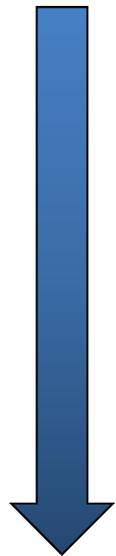
#### Hand-Fuß-Bad mit Heilkräuternzusatz

#### Durchführung:

- Übergießen Sie die Mischung (30 g) aus den drei Kräutern mit 1,5 Liter kochendem Wasser und lassen Sie sie 10 Minuten ziehen. Seihen Sie dann die Mischung ab und drücken Sie den Pflanzenrückstand aus.
- Fügen Sie nun weitere 1,5 Liter kaltes oder leicht temperiertes Wasser hinzu, so dass eine für Sie angenehme Temperatur entsteht.
- **Vorsicht:** Falls Sie unter Störungen der Wärmeempfindung leiden, sollten Sie unbedingt mit einem Badethermometer arbeiten, um Verbrennungen zu vermeiden. Die Temperatur des Hand-Fußbades sollte Ihnen angenehm sein, jedoch nicht über 39 Grad liegen.
- Gießen Sie die Mischung in eine Hand- oder Fußbadewanne und lassen Sie sie 15-20 Minuten auf Hände/Füße einwirken.



# Hitzewallungen, Schweißausbrüche



Bewegung

Kneipp-Anwendungen (Thermoregulation)

Akupunktur

Kräuterbehandlung (individ. Rezepturen,

Vorsicht: Wechselwirkungen!)

# Hitzewallungen, Schweißausbrüche

 **Bewegungs-Paket**

**INFO@ZEPT**  
GESUNDHEITSBERATUNG

**Anleitung**

Nachdem Sie Ihre **7-Tage-Selbstbeobachtung** durchgeführt haben, Sie erhöhen schrittweise Ihre tägliche Alltags- und Ausdauerbew Koordinationsübungen durch.

**Ihre Bewegungsziele:**

- **Alltagsbewegung:** 10.000 Schritte am Tag
- **Ausdauerbewegung:** von 10.000 Schritten als Alltag: einer Belastung von 100 Schritt
- **Kraftübungen:** 40 Minuten pro Woche
- **Koordinationsübungen:** 2-mal pro Woche



  **Selbsthilfetechniken**

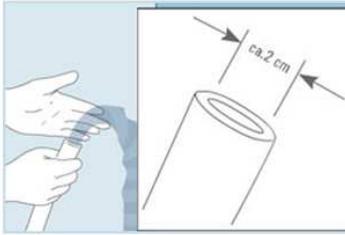
**INFO@ZEPT**  
GESUNDHEITSBERATUNG

**Wichtiges zu Wasseranwendungen**

„Das Wasser ist das allererste, vorzüglichste und allgemeinste Heilmittel. Es belebt, erfrischt und stärkt den Körper.“  
Pfarrer Sebastian Kneipp

Wasseranwendungen erhöhen die Fähigkeit des Körpers, sich an Temperaturunterschiede anzupassen.

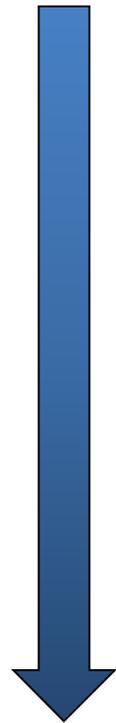
Die Wasserreize fördern die Durchblutung der Gefäße, stärken die Abwehrkräfte und wirken ausgleichend und belebend auf das Herz-Kreislauf- und Nervensystem. Grundfunktionen wie Atmung, Stoffwechsel, Verdauung und Schlaf werden harmonisiert und aktiviert.



**Kaltreize**



# Übelkeit, Erbrechen



Ernährung	(Gewürze, Entlastung)
Kräutertherapie	(Ingwer, komplexe Tee-Rezepturen)
Aromatherapie	(Menthol, Pfefferminzöl)
Akupressur	(Pc6)
Moxibustion	(Rs8, Rs4, Rg14, V17, S36, Ic4)
Akupunktur	



# Übelkeit, Erbrechen



Selbsthilfetechniken

## Akupressur bei Übelkeit als Nebenwirkung einer Krebstherapie

Die Behandlung einer Krebserkrankung kann zu Übelkeit führen. Die Folge ist eine Verschlechterung der Lebensqualität verbunden mit der Gefahr einer Gewichtsabnahme, da die Betroffenen nicht mehr regelmäßig essen können. In der Regel werden begleitend zu Chemo- und Strahlentherapie bereits konventionelle Medikamente verordnet, die das Entstehen von Übelkeit verhindern sollen.

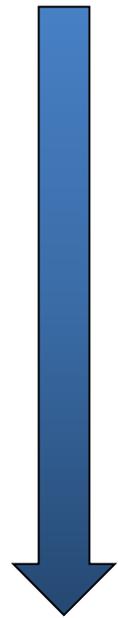
### Akupressur gegen Übelkeit

Die Behandlung eines bestimmten Punktes mittels Fingerdruck kann zur Linderung der Übelkeit beitragen. Sinnvoll ist die Anwendung so genannter Akupressurarmbänder zur Behandlung von Übelkeit. Diese sind erhältlich in Apotheken, Sanitätshäusern oder über das Internet.

**INFO@ZEPT**  
GESUNDHEITSBERATUNG



# Wundheilungsstörungen



Calendula

MRSA, Antimykotika-resistente Candida-Spezies

Olivenöl (ozon.)

Fisteln, therapieresistenten Wunden, Druckulcera

Propolis

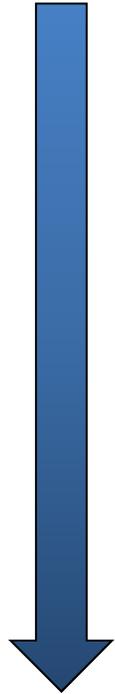
Stimulation der Keratinozyten

Honig (med.)

Verbrennungen, Mukositis, Hand-Fuß-Syndrom (z.B. Medihoney®)



# Erschöpfung und Stress



körperliche Aktivität

Atem-Entspannungstechniken (QiGong)

Akupressur, Selbst-Akupunktur

Akupunktur

Phytotherapie / Naturstofftherapie

(L-Karnitin, Ginseng, Astragalus, Rhodiola,  
komplexe Rezepturen)



# Kompetenz-Training II

Kombination von persönlicher Begleitung und E-Learning

## Inhalte

- **Bewegungstraining im Alltag (Fatigue)**
- **Entspannung/Stressmanagement mit QiGong**
- **Information** (Stärkung der Gesundheit, Ernährung, Komplementärmedizin)

## 10 x 90 Minuten

- 10 x Qigong
- 5 x Infoseminar
- Jedes mal Thematisierung Bewegung/Schritte im Alltag

# Hilfsmittel für Teilnehmer des Kompetenztrainings II

## Schrittzähler, Info@zepte, Audios, Videos

zur Beobachtung und Dokumentation von Bewegung und Beschwerden

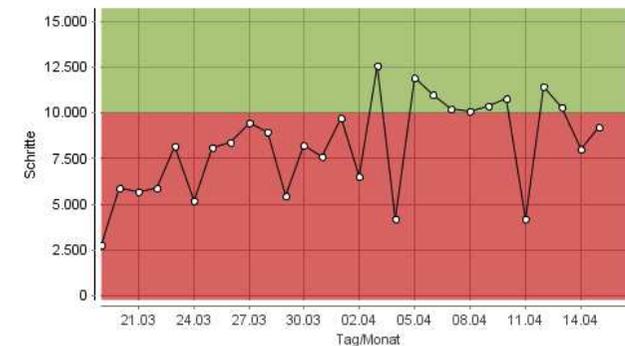
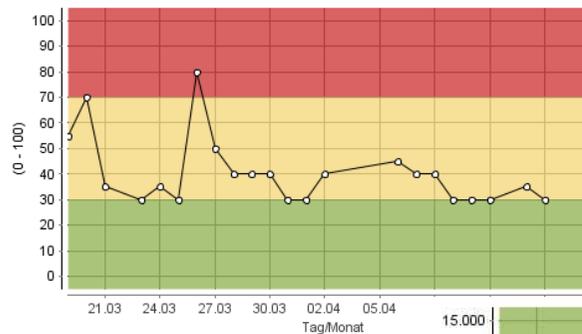
### Ziele:

nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität und Prävention

**VITERIO**  
7-Tage-Selbstbeobachtung | [Infoportal](#) | [Benutzerdaten](#) | [Logout](#)

Lebensstil-Empfehlung für "Präburnout/Stress" Alle auswählen / Alle abwählen

Kategorie	Titel	Icon	Checkbox
Mein Gesundheitsbericht	Info@zepte-Stressstrategien	📄	<input type="checkbox"/>
	Info@zepte-Innerer Ruhe	📄	<input type="checkbox"/>
Gesundheit prüfen	Info@zepte-Atmungsraumung	📄	<input type="checkbox"/>
	Audio 1: Qi-Gong Entspannungsmusik - Energie in Bewegung	🎵	<input type="checkbox"/>
	Audio 2: Muskel- und Atmungsraumung	🎵	<input type="checkbox"/>
Gesundheit planen	Audio 3: Bewertungsfreie Wahrnehmung	🎵	<input type="checkbox"/>
	Audio 4: Akzeptanz und Toleranz	🎵	<input type="checkbox"/>
	Audio 5: Kognitives Stressmanagement	🎵	<input type="checkbox"/>
Gesundheit praktizieren	Hilfsmittel		<input type="checkbox"/>
	Selbstbeobachtung		<input type="checkbox"/>
	Bewegung		<input type="checkbox"/>
	Ernährung		<input type="checkbox"/>
Stressmanagement	Informationen vorläufig: Lebensstil und Gesundheit		<input type="checkbox"/>
	Anmeldung zur "persönlichen Betreuung"		<input type="checkbox"/>
	<a href="#">Dateien herunterladen</a>		



# Bewegung

## Momentan das wirksamste Verfahren zur Fatiguebehandlung<sup>1,2</sup>

Ziele (immer angepasst an augenblicklichen Gesundheitszustand)

- **Möglichst täglich körperliche Aktivität** (z.B. Spaziergänge)
- **Steigerung der Anzahl Schritte am Tag** (7000 Schritte am Tag)
- **Moderate Ausdauerbelastung** (3000 Schritte in 30 Minuten am Tag)

<sup>1</sup> Tomlinson D, Diorio C, Beyene J, Sung L. Effect of exercise on cancer-related fatigue: a meta-analysis. Am J Phys Med Rehabil. 2014 Aug;93(8):675-86. doi: 10.1097/PHM.0000000000000083.

<sup>2</sup> Meneses-Echávez JF, González-Jiménez E, Ramírez-Vélez R. Supervised exercise reduces cancer-related fatigue: a systematic review. J Physiother. 2015 Jan;61(1):3-9. doi: 10.1016/j.jphys.2014.08.019. Epub 2014 Dec 13.

# Qigong

-

**ein hochwirksames, kostenloses und  
jederzeit verfügbares „Medikament“.**



# QiGong - wissenschaftliche Belege

Aktuelle Meta-Analyse:

Zeng Y, Luo T, Xie H et al. Health benefits of qigong or tai chi for cancer patients: a systematic review and meta-analyses. Complement Ther Med. 2014 Feb;22(1):173-86.

**13** Studien (RCTs), **592** Tumorpatientinnen und Patienten

## Ergebnisse:

Signifikante Effekte von QiGong/TaiChi bezüglich

- Verbesserung der **Lebensqualität** (QoL)
- Verminderung von Erschöpfung (**Fatigue**)
- Verbesserung der **Stressreduktion**

# Übungsinhalte Akupressur, Atmungs- und Bewegungs-Übungen



**INFO@ZEPT**  
GESUNDHEITSBERATUNG

**Bewegungs-Paket**

## 3-1-2 Meridian Übungen: Gesunderhaltung

Die 3-1-2 Meridianübungen bestehen aus drei Elementen:

- 1) - Drücken (Akupressur) von drei der wichtigsten Akupunkturpunkte auf den insgesamt 14 Meridianen.
- 2) - Es wird eine Bauchatmungsübung durchgeführt.
- 3) - Es werden auf zwei Seiten Kniebeugen (oder verwandte Körperübungen) ausgeführt.

**Vorgehensweise:**  
Empfohlene Übungszeit ist insgesamt ca. 25 Minuten täglich. Minimal sollte man 5-10 Minuten üben.

- Bei Zeitmangel können z.B. nur die 3 wichtigsten Akupunkturpunkte morgens vor dem Aufstehen, oder abends vor dem Einschlafen gedrückt/massiert werden. Die Bauchatmung hilft auch als Bruchmaßnahme zum leichteren Einschlafen.
- Vorzugsweise sollte bei einer Temperatur von 10-20 °C und ausreichend warm bekleidet geübt werden.
- Wir empfehlen mit der Akupressur zu beginnen, danach die Kniebeugen durchzuführen und mit der Bauchatmung abzuschließen.

**1. Akupressur**  
**Punktwahl:**  
• Dickdarm 4, Herz-Kreisläuf 6 und Magen 36

**Dehnung:**  
1 Mal täglich jeden Punkt etwa 2 Minuten lang 80 Mal behandeln.

**Durchführung:**  
Mit warmen Händen und leicht drückenden und kreisenden Bewegungen werden die Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen massiert.

**Dickdarm 4**



Lage: Hand der Fingerringe der Mittelhand. Die Hand umschließt den Daumen und Zeigefinger, verbleibt.

**Herz-Kreisläuf 6**



Lage: Auf der Innenseite der Unterarm, die Finger stellen die Handgelenke dar, umschließt die Mitte der beiden großen Handflächen. Die Hand zur Hand führt und etwas eingetieft können die Arme gefaltet und gesteuert werden.

**Magen 36**



Lage: Unterarmfläche, Fußwurzel, von Querfinger unterhalb der Innenknöchelunterkante und dem Zeigefinger seitlich der Außenknöchelunterkante.

## 1. Bauchatmung

**Dehnung:**

2 Mal 5-10 Minuten täglich.

**Durchführung:**

Legen oder setzen Sie sich entspannt hin. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Bauchgegend. Nun atmen Sie in tiefen und regelmäßigen Atemzügen durch die Nase ein und aus und wölben dadurch die Bauchdecke vor und zurück.



## 2. Kniebeugen

**Dehnung:**

2 Mal 5 Minuten täglich. 5 Wiederholungen sind sowohl Dauer wie Intensität der Übungen ihrer ausgewählten Gesundheitsituationen an.

**Durchführung:**

Anfangs aufrecht stehen, der Körperschwerpunkt ruht auf der kompletten Fußsohle. Die Füße sind ungefähr schulterbreit voneinander entfernt. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Um während der Übungsausführung einen geraden Rücken halten zu können, am besten auf ein Objekt konzentrieren, welches sich auf Augenhöhe vor Ihnen befindet.

Während der Abwärtsbewegung sind die Bauchmuskeln angespannt. Die Arme bei der Übungsausführung entweder vor sich ausstrecken oder die Hände leicht hinter den Ohren halten oder die Arme seitlich vom Körper weg strecken. Die Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß eingeleitet, indem dieses möglichst weit nach hinten positioniert wird. Der Körper wird soweit abgesenkt, bis die Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Abschließend wird der Körper wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.



# Beispiel bei uns : Praktische Demonstration - Qigong Übungen



# Praktische Demonstration - Qigong Übungen

- **Aktivierung:** 12 Meridian bzw. Energie Leitbahnen unseres Körpers



- Qigong Übung „**Das Klare steigen und das Trübe sinken lassen**“



- Spezielle Qigong Übung: „**Das Boot gegen die Strömung schieben**“  
mit spezieller Atemführung, langsamen gleichmäßigen Bewegungen und Lenken der Vorstellungskraft  
(das Ziel ist „das mutige, unerschütterliche Vertrauen darauf, Krankheiten oder Leiden besiegen zu können“).

