

Faktenblatt: Mind-Body-Therapien

November 2019

(siehe auch Tai Chi, Qigong und Yoga)

Methode/ Substanz

Unter Mind-Body-Therapien werden verschiedene Methoden, insbesondere aus dem Bereich der Meditation, aber auch klassische Entspannungsverfahren etc. subsumiert. Im Folgenden wird nur auf Arbeiten zu der Thematik Meditation und Mind-Body-Stress-Reduktion eingegangen.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Keine kontrollierten Studien.

Wirksamkeit als supportive Therapie

Insgesamt wurden in den letzten Jahren fünf systematische Reviews bzw. Metaanalysen publiziert, die die Auswirkung auf verschiedene Symptome zusammenfassen. Einige Reviews haben nicht nur Tumorpatienten eingeschlossen. Es werden Verbesserungen bei Schmerz, Depression, Angst, Fatigue, Schlafstörungen, Stress, sexuellen Problemen, körperlicher Aktivität und der Immunfunktion beschrieben. Insgesamt sind die Interventionen sehr heterogen, sodass kaum Vergleichbarkeit besteht (Grossmann 2004¹, Smith 2005², Kwekkeboom 2010³, Shennan 2011⁴, Castanhel 2018⁵).

Die systematische Review von Zimmermann mit 8 Studien mit Mind-Body-Interventionen bei Patienten mit fortgeschrittenen Karzinomen zeigt, dass die

Intervention akzeptabel und wirksam zu sein scheint. Lebensqualität, Fähigkeiten der Mindfulness, Akzeptanz der Krankheit und Reduktion von Depression und Angst wurden gezeigt. Empfohlen werden kürzere Interventionen, kürzere Sitzungsdauern und Flexibilität zu Ort und Zeit. (Zimmermann 2018⁶)

Ein Vergleich eines achtsamkeitsbasierten Meditationstrainings mit einem achtsamkeitsbasierten kognitiven Training zeigt keinen Unterschied (Stafford 2015)⁷.

In einer kleinen Arbeit mit 28 Patienten bei Kopf-Hals-Tumoren wurde die Meditation entweder mit Coach oder mit CD vermittelt. Es fand sich kein Unterschied in Bezug auf Angst, Depression und Stress (Boxleitner 2017)⁸.

In einer randomisierten Studie erhielten 245 gestresste Patienten eine Mindfulness-based kognitive Therapie (MBCT) oder eine digitale MBCT (eMBCT). Daten wurden zu Beginn, an Ende, nach 3 und 9 Monaten erhoben. Es kam zu einer anhaltenden Stressreduktion und Verbesserung der mentalen Gesundheit und mentalen gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Patienten in der eMBCT Gruppe berichteten weniger psychischen Distress im Follow-up als Patienten mit MBCT. Weniger achtsame und bewusste Patienten profitierten mehr vom eMBCT als vom MBCT. (Cillessen 2018⁹)

Nach einer 8-wöchigen MBSR-Kunsttherapie wurde in einem prä-post Design bei 18 Teilnehmern eine große Effektstärke für Depression, die Subskala für Komprehensibilität im SOC (Sense of Coherence Orientation to Life Questionnaire) und in allen Subskalen der Spiritualität (Frieden, Bedeutung, Glaube) gefunden. Bei körperlichen Funktionen fand sich kein Unterschied. (Meghani 2018¹⁰)

Interaktionen

Nicht zu erwarten.

Unerwünschte Wirkungen

Nicht bekannt.

Kontraindikationen

Nicht bekannt.

Fazit

Es konnten bereits in mehreren Reviews die positiven Auswirkungen verschiedener Mind- Body- Therapien als supportive Therapie gezeigt werden, insbesondere bei Schmerz, Depression, Angst, Fatigue, Schlafstörungen, Stress, sexuellen Problemen, körperlicher Aktivität und der Immundefunktion. Allerdings sind die Daten sehr heterogen und die Effekte teilweise klein und gegen aktive Kontrollgruppen kaum nachweisbar. Unerwünschten Wirkungen wurden bisher nicht beschrieben.

Literatur

1. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*. Jul 2004;57(1):35-43.
2. Smith JE, Richardson J, Hoffman C, Pilkington K. Mindfulness-Based Stress Reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *Journal of advanced nursing*. Nov 2005;52(3):315-327.
3. Kwekkeboom KL, Cherwin CH, Lee JW, Wanta B. Mind-body treatments for the pain-fatigue-sleep disturbance symptom cluster in persons with cancer. *Journal of pain and symptom management*. Jan 2010;39(1):126-138.
4. Shennan C, Payne S, Fenlon D. What is the evidence for the use of mindfulness-based interventions in cancer care? A review. *Psycho-oncology*. Jul 2011;20(7):681-697.
5. Castanhel FD, Liberali R. Mindfulness-Based Stress Reduction on breast cancer symptoms: systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*. Dec 6 2018;16(4):eRW4383.
6. Zimmermann FF, Burrell B, Jordan J. The acceptability and potential benefits of mindfulness-based interventions in improving psychological well-being for adults with advanced cancer: A systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*. Feb 2018;30:68-78.
7. Stafford L, Thomas N, Foley E, et al. Erratum to: Comparison of the acceptability and benefits of two mindfulness-based interventions in women with breast or gynecologic cancer: a pilot study. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*. Aug 2015;23(8):2515.
8. Boxleitner G, Jolie S, Shaffer D, Pasacreta N, Bai M, McCorkle R. Comparison of Two Types of Meditation on Patients' Psychosocial Responses During Radiation Therapy for Head and Neck Cancer. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*. May 2017;23(5):355-361.
9. Cillessen L, Schellekens MPJ, Van de Ven MOM, et al. Consolidation and prediction of long-term treatment effect of group and online mindfulness-based

- cognitive therapy for distressed cancer patients. *Acta oncologica (Stockholm, Sweden)*. Oct 2018;57(10):1293-1302.
10. Meghani SH, Peterson C, Kaiser DH, et al. A Pilot Study of a Mindfulness-Based Art Therapy Intervention in Outpatients With Cancer. *The American journal of hospice & palliative care*. Sep 2018;35(9):1195-1200.

Die Faktenblätter sind nach Kriterien der Evidenzbasierten Medizin erstellt. Angaben beziehen sich auf klinische Daten, in ausgewählten Fällen werden präklinische Daten zur Evaluation von Risiken verwendet. Um die Informationen kurz zu präsentieren, wurde auf eine abgestufte Evidenz zurückgegriffen. Im Falle, dass systematische Reviews vorliegen, sind deren Ergebnisse dargestellt, ggf. ergänzt um Ergebnisse aktueller klinischer Studien. Bei den klinischen Studien wurden bis auf wenige Ausnahmen nur kontrollierte Studien berücksichtigt. Die Recherche erfolgte systematisch in Medline ohne Begrenzung des Publikationsjahres mit einer Einschränkung auf Publikationen in Deutsch und Englisch.