

## Faktenblatt: Mind-Body-Therapien

Dezember 2019

(siehe auch bei den Informationen zu Tai Chi, Qigong und Yoga)

### Methode/Wirkstoff

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

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es gibt keine Beweise, dass die diese Verfahren einen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat.

### Wirksamkeit bei Beschwerden

Es gibt sehr viele Studien zu den verschiedenen Methoden. Einige Studien haben nicht nur Tumorpatienten eingeschlossen. Ein Problem bei der Beurteilung der Studien ist, dass die Methoden sehr unterschiedlich sind. Häufig hängt die Ausführung sehr vom jeweiligen Trainer ab. Deshalb ist es schwer, die Ergebnisse zu bewerten und zusammen zu fassen.

Es werden Verbesserungen bei Schmerz, Depression, Angst, Erschöpfung (Fatigue), Schlafstörungen, Stress, sexuellen Problemen und im Immunsystem beschrieben.

Es gibt nur sehr wenige Studien, in denen diese Methoden mit anderen Verfahren z.B. aus der Psychologie oder Krankengymnastik verglichen wurden. In diesen Studien zeigte sich kein Vorteil für die asiatischen Meditations- und Bewegungsformen im Vergleich zur Krankengymnastik.

## **Wechselwirkungen**

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

## **Nebenwirkungen**

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

## **Kontraindikationen**

Es sind keine Kontraindikationen bekannt.

## **Fazit**

Patienten, die gern Yoga, Tai Chi oder Qigong machen, profitieren wahrscheinlich davon, da Anspannung und andere Beschwerden reduziert werden können. Wer diese Bewegungsformen aber nicht gern macht, kann auch anders körperlich aktiv werden.