

Faktenblatt: Tai Chi

November 2019

Methode/ Substanz

Tai Chi ist eine Kombination aus Bewegung und konzentrativer Meditation. Es soll gemäß der Lehre der TCM den Energiefluss Qi ins Gleichgewicht bringen bzw. Blockaden lösen.

Da bekannt wurde, dass eine Reihe von chinesischen Studien, die als randomisiert publiziert wurden, nicht randomisiert nach wissenschaftlichem Standard waren, werden für die Auswertung sämtliche Publikationen aus China und Reviews, die diese einschließen, nicht berücksichtigt. Gleichmaßen werden Publikationen nicht bewertet, die als Kontrollgruppe einen Null-Arm eingeschlossen haben.

Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Keine kontrollierten klinischen Studien.

Wirksamkeit als supportive Therapie

Ein systematisches Review mit Metaanalyse fasst die Daten zu Tai Chi im Hinblick auf die Lebensqualität von Patientinnen mit Mammakarzinom zusammen. Fünf randomisierte Studien mit 407 Patientinnen wurden eingeschlossen. Die Autoren schlussfolgern, dass es keine Evidenz für eine positive Wirkung auf die Lebensqualität und ihre unterschiedlichen Domänen aber auch auf körperliche Faktoren wie Muskelkraft und BMI gibt (Yan 2014)¹. Dass vielfältige Veränderungen unter Tai Chi nicht beeinflusst werden, bestätigt auch eine neuere Meta-Analyse (Pan 2015)². Pan et al. (2015)² meinen jedoch, dass sich unter Tai Chi die Beweglichkeit im Bereich der oberen Extremität bessert.

Neuere Studien weisen auf die Wirksamkeit im Hinblick auf Fatigue hin (Zhang 2016)³. Insgesamt wird jedoch beklagt, dass eine große Bandbreite von Tai Chi Interventionen untersucht wurden und dass zukünftig bessere Studien durchgeführt werden müssen, um die Sinnhaftigkeit von Tai Chi Interventionen beweisen zu können (Yang 2015)⁴. Die aktuellste Meta-Analyse kommt zu der vorsichtigen Schlussfolgerung, dass Tai Chi als Begleittherapie positive Wirkungen hat (Tao 2016)⁵.

In einer randomisierten Studie wurden kognitive Verhaltenstherapie und Tai Chi bei Schlafstörungen untersucht. In beiden Armen hatten gleich viele Patientinnen eine Verbesserung, Tai Chi war nicht schlechter als Verhaltenstherapie (Irwin 2017)⁶.

In einer randomisierten Studie bei Patienten mit Prostatakarzinom unter definitiver Radiatio erhielten die Teilnehmer entweder Qigong/Tai Chi, einfache körperliche Übungen oder waren in einer Wartelistenkontrollgruppe. Es zeigte sich kein Unterschied zwischen den Gruppen bzgl. Schlaf und Fatigue (McQuade 2017⁷).

In einer neuen Metaanalyse wurde die Wirksamkeit von Tai Chi auf Fatigue untersucht. 6 randomisiert kontrollierte Studien mit 373 Patienten wurden eingeschlossen. Tai Chi hatte einen positiven Effekt auf die Kurzzeit-Fatigue (SMD = - 0,54; $p < 0,0001$), die Wirkung auf die Langzeit-Fatigue bleibt jedoch unklar. Für Brustkrebspatientinnen (SMD = - 0,81; $p < 0,00001$) und Lungenkrebspatienten (SMD = - 0,50; $p = 0,002$) ergeben sich positive Effekte auf die Kurzzeit-Fatigue, nicht aber bei Prostatakrebspatienten ($p = 0,98$). Tai Chi war körperlicher Aktivität und psychologischem Support überlegen (SMD = - 0,49 und - 0,84, $p < 0,05$ für beide). Allgemein verdeutlicht die Studie, dass Interventionen für 8-12 Wochen effektiver sind (Song 2018⁸).

Interaktionen

Nicht zu erwarten.

Unerwünschte Wirkungen

Nicht bekannt.

Kontraindikationen

Nicht bekannt.

Fazit

Tai Chi wird wie andere Mind-Body-Therapien in der supportiven Therapie eingesetzt. Die Datenlage ist schwach und widersprüchlich, da die meisten Studien eine geringe Qualität haben. Ein wesentliches Problem ist, dass in den meisten kontrollierten Studien kein geeigneter aktiver Kontrollarm gewählt wurde. Patienten, die diese Bewegungsform gern mögen, profitieren möglicherweise.

Literatur

1. Yan J-H. Lack of efficacy of Tai Chi in improving quality of life in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Asian Pacific journal of cancer prevention : APJCP*. 2014;15(8).
2. Pan Y. Tai Chi Chuan Exercise for Patients with Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Evidence-based complementary and alternative medicine*. 2015;2015:1-15.
3. Zhang LL, Wang SZ, Chen HL, Yuan AZ. Tai Chi Exercise for Cancer-Related Fatigue in Patients With Lung Cancer Undergoing Chemotherapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of pain and symptom management*. Mar 2016;51(3):504-511.
4. Yang GY, Wang LQ, Ren J, et al. Evidence base of clinical studies on Tai Chi: a bibliometric analysis. *PloS one*. 2015;10(3):e0120655.
5. Tao WW, Jiang H, Tao XM, Jiang P, Sha LY, Sun XC. Effects of Acupuncture, Tuina, Tai Chi, Qigong, and Traditional Chinese Medicine Five-Element Music Therapy on Symptom Management and Quality of Life for Cancer Patients: A Meta-Analysis. *Journal of pain and symptom management*. Apr 2016;51(4):728-747.
6. Irwin MR, Olmstead R, Carrillo C, et al. Tai Chi Chih Compared With Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Insomnia in Survivors of Breast Cancer: A Randomized, Partially Blinded, Noninferiority Trial. *Journal of clinical oncology : official journal of the American Society of Clinical Oncology*. Aug 10 2017;35(23):2656-2665.
7. McQuade JL, Prinsloo S, Chang DZ, et al. Qigong/tai chi for sleep and fatigue in prostate cancer patients undergoing radiotherapy: a randomized controlled trial. *Psycho-oncology*. Nov 2017;26(11):1936-1943.
8. Song S, Yu J, Ruan Y, Liu X, Xiu L, Yue X. Ameliorative effects of Tai Chi on cancer-related fatigue: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*. Jul 2018;26(7):2091-2102.

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.