

Faktenblatt: Tai Chi

November 2020

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. Es gibt verschiedene Ausprägungen, die von esoterischen Ansätzen über Tai Chi Wellness bis hin zu realistischer Selbstverteidigung reichen. Seit den 70er Jahren erfreut sich Tai Chi Chuan auch in Europa immer größerer Beliebtheit und wird in erster Linie zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens praktiziert. Tai Chi wird häufig zusammen mit Qi Gong als Techniken für Mind-body Bewegungsinterventionen angeboten.

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. Gleichermaßen 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

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). Ein aktueller Review mit Meta-Analyse bestätigt einen positiven Effekt auf die kognitive

Rehabilitation von älteren Patienten. Es wird eine 12-wöchige Intervention mit Sitzungen über 30-60 Minuten, drei Mal pro Woche empfohlen (Wei, 2020).

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, 2017).

In einer neueren 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, 2018).

In einem systematischen Review mit Metaanalyse wurden die Effekte von Tai Chi auf die Lebensqualität untersucht. 22 RCTs konnten eingeschlossen werden. Tai Chi verbessert die körperliche (SMD 0,34, 95%CI 0,09 - 0,59) und psychische Dimension (SMD 0,60, 95%CI 0,12 - 1,08) der Lebensqualität. Bei Patientinnen nach Brustkrebs wurde die Funktion der Extremität verbessert (SMD 1,19, 95%CI 0,63 - 1,75) in Patientengruppen mit verschiedenen Tumorarten zeigte sich eine Reduktion des Cortisolspiegels (MD - 0,09, 95%CI -0,16 - - 0,02), eine Verminderung der Fatigue (SMD - 0,37, 95%CI - 0,70 - - 0,04) und eine Verbesserung des Schlafs (SMD - 0,37, 95%CI - 0,72, -- 0,02) (Ni, 2019).

Kürzlich wurden gleich drei systematische Reviews und Meta-Analysen mit bis zu 1268 Patientinnen mit Mammakarzinom publiziert, die uni sono positive Effekte von Tai Chi auf verschiedene physische und psychologische Symptome nachweisen und zum Teil eine Verbesserung der Lebensqualität von Brustkrebspatienten dokumentieren. Es wird aber von allen Autoren darauf hingewiesen, dass die Methodik der Studien

Schwächen aufweisen, die keine definitiven Aussagen im Blick auf konventionelle Bewegungsprogramme zulassen. Weitere kontrollierte, randomisierte Studien mit definierten Kontrollgruppen werden eingefordert (Huang, 2020; Liu, 2020; Luo, 2020).

Interaktionen

Nicht zu erwarten.

Unerwünschte Wirkungen

Nicht bekannt.

Kontraindikationen

Nicht bekannt.

Fazit

Tai Chi erfreut sich in Europa immer größerer Beliebtheit und wird wie andere Mind-Body-Therapien in der supportiven Therapie eingesetzt. Die Datenlage und Evidenz ist nach wie vor schwach, da die meisten Studien eine geringe Qualität haben. Ein wesentliches Problem ist, dass in den meisten kontrollierten Studien kein geeigneter aktiver Kontrollarm gewählt wurde. Dennoch gibt es zunehmende Hinweise, dass Tai Chi physische und psychologische Symptome lindern und die Lebensqualität von Krebspatienten verbessern kann. Patienten, die diese Bewegungsform gern mögen, profitieren möglicherweise.

Literatur

1. Irwin MR, Olmstead R, Carrillo C, Sadeghi N, Nicassio P, Ganz PA, Bower JE. Tai Chi Chih Compared With Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Insomnia in Survivors of Breast Cancer: A Randomized, Partially Blinded, Noninferiority Trial. *J Clin Oncol*. Aug 10 2017;35(23):2656-2665.
2. Wei L, Chai Q, Chen J, Wang Q, Bao Y, Xu W, Ma E. The impact of Tai Chi on cognitive rehabilitation of elder adults with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation*. 2020:1-10.

3. McQuade JL, Prinsloo S, Chang DZ, Spelman A, Wei Q, Basen-Engquist K, Harrison C, Zhang Z, Kuban D, Lee A, Cohen L. Qigong/tai chi for sleep and fatigue in prostate cancer patients undergoing radiotherapy: a randomized controlled trial. *Psychooncology*. Nov 2017;26(11):1936-1943.
4. 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. *Support Care Cancer*. Jul 2018;26(7):2091-2102.
5. Ni X, Chan RJ, Yates P, Hu W, Huang X, Lou Y. The effects of Tai Chi on quality of life of cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer*. Oct 2019;27(10):3701-3716.
6. Huang J, Liu H, Chen J, Cai X, Huang Y. The Effectiveness of Tai Chi in Breast Cancer Patients: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *J Pain Symptom Manage*. 2020.
7. Liu L, Tan H, Yu S, Yin H, Baxter GD. The effectiveness of tai chi in breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2020;38:101078.
8. Luo X-C, Liu J, Fu J, Yin H-Y, Shen L, Liu M-L, Lan L, Ying J, Qiao X-L, Tang C-Z. Effect of Tai Chi Chuan in Breast Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Oncology*. 2020;10:607.

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.