

Faktenblatt: Mind-Body-Therapien

November 2021

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

Methoden/Wirkstoff

Mind Body Medicine ist ein innovatives Konzept, das den Körper mit der Psyche verbindet und Selbstwahrnehmung verbessert und Selbstheilungskräfte unterstützt. Durch vielschichtige Therapiekonzepte sollen Symptome reduziert und Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

Das Therapiespektrum ist nicht-medikamentös ausgerichtet und reicht von gesundheitsfördernder Lebensstilmodifikation durch Bewegung (inkl. Yoga, Qigong, Tai-Chi), Ernährung und Entspannung (z.B. Progressive Muskelentspannung, Imaginationsverfahren) bis hin zu «Mindfulness Based Stress Reduction» (MBSR)-Programmen und dem Erlernen von komplementärmedizinischen Selbsthilfemaßnahmen.

Im Folgenden wird nur auf Arbeiten zu der Thematik Meditation und Mind-Body-Stress-Reduktion eingegangen. Zu Yoga, Tai Chi und Qigong liegen eigene Faktenblätter vor.

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 Mind-Body-Therapien. Einige Studien haben nicht nur Tumorpatienten eingeschlossen. Ein Problem bei der Beurteilung der Studien ist, dass die angewendeten 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. Kürzlich durchgeführte Metaanalysen (Zusammenfassende Analyse der vorhandenen Studiendaten) haben den günstigen Effekt von Meditation und Mind-Body-Stress-Reduktion bekräftigt, auch wenn die statistischen Unterschiede zur Beobachtungsgruppe nur mäßig stark ausgeprägt waren und nach der Durchführung der Studien wieder abnahmen. Eine Übersichtsarbeit hatte positive Effekte Mindfulness-basierter Interventionen wie Schmerz- und Stressreduktion auch bei Kindern gezeigt, die eine Krebsbehandlung berichtet. Erste Ergebnisse einer Studie bei Brustkrebspatienten haben gezeigt, dass eine Mind-Body-Stress-Reduktion die Angst vor einem Rückfall der Erkrankung vermindern kann und somit die Krankheitsverarbeitung und Lebensqualität der Patienten verbessert.

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

Mind-Body-Therapien können unterstützend bei Symptomen wie Schmerz, Depression, Angst, Fatigue, Schlafstörungen, Stress und sexuellen Problemen

eingesetzt werden und die körperliche Aktivität, Immunfunktion sowie die Lebensqualität verbessern. Einen Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung ist nicht zu erwarten.

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.