

## Faktenblatt: Qigong

November 2021

### Methode/ Substanz

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

In den 70er-Jahren wurde von der Patientin Guo Lin, die bei einem fortgeschrittenen Karzinom eine Heilung erlebte und diese auf Qigong zurückführte, das Guo Lin Qigong entwickelt. Es wird behauptet, dass unter ihren Anhängern zahlreiche Komplettremissionen auftraten.

*Da bekannt wurde, dass eine Reihe von chinesischen Studien, die als randomisiert publiziert wurden, nach wissenschaftlichem Standard nicht randomisiert 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

Patienten mit fortgeschrittenen Karzinomen (NSCLC und GIT) und palliativer Chemotherapie erhielten in einer randomisierten cross-over Studie medizinisches Qigong oder Ausdauer- und Krafttraining 2x/Woche über 6 Wochen. Es zeigte sich kein Unterschied in beiden Interventionen bzgl. Angst oder Depression oder

Lebensqualität. Körperliches Training war besser bei der Verbesserung der wahrgenommenen Kraft und der Gehstrecke. Die Reihenfolge der Interventionen hatte einen signifikanten Einfluss auf die Verbesserung von Schlaf, Atemlosigkeit, Lebensqualität und Gehstrecke, mit einem geringeren Effekt der körperlichen Übungen, wenn sie als 2. Intervention erfolgten (Vanderbyl, 2017).

Ein systematisches Review von 2017 mit Metaanalyse aus 22 Studien davon 15 RCTs kam zu folgenden Ergebnissen: Tai-Chi und Qigong sind mit einer signifikanten Verbesserung der Fatigue, von Schlafstörungen, Depression und der Lebensqualität verbunden. Für Schmerz zeigte sich kein signifikanter Unterschied (Wayne, 2018).

Baduanjin Bewegungsübungen sind eine Sonderform des Qigong und basieren auf einer Serie von acht aeroben Bewegungsübungen, die sich auf verschiedene körperliche Areale und Meridiane fokussieren. In einer randomisierten Studie mit 90 Patienten mit kolorektalen Karzinomen, die eine Chemotherapie erhielten, konnte nach 24-wöchiger Intervention mit Baduanjin Übungen die tumorassoziierte Fatigue-Symptomatik signifikant und klinisch relevant gebessert werden (Lu, 2019).

In einer randomisierten Studie mit 86 Patientinnen mit Z.n. Mammakarzinom zeigte sich nach 6-monatiger Intervention eine signifikante Verbesserung von Schulterbeweglichkeit, Depression und Lebensqualität (Ying, 2019).

In einer Studie wurden 40 Patientinnen mit Mammakarzinom mit mehr als 3 Monaten Qigong-Erfahrung mit 17 Patientinnen ohne entsprechende Erfahrung und 36 gesunden Kontrollen verglichen. Alle Teilnehmer erhielten eine Knochendichtemessung. Außerdem wurden Einbandstand und das Vertrauen in die eigene Balance mittels „Activities-specific Balance Confidence Scale“ gemessen und Stürze erfragt. In der Knochendichte zeigte sich kein Unterschied. Die Qigong-Gruppe war den Patientinnen ohne Qigong im Einbeinstand ( $p=0,025$ ) und im Score ( $p=0,006$ ) überlegen. Die Anzahl der Stürze unterschied sich nicht (Fong, 2018).

In einer randomisierten einfach verblindeten dreiarmligen Pilotstudie wurden 50 Patientinnen mit Mammakarzinom nach Abschluss der Therapie randomisiert

entweder einer Intervention mit Qigong oder einer leichten körperliche Aktivität oder der üblichen Nachsorgegruppe zugeteilt. Studienendpunkt war die Verbesserung der selbst berichteten und objektivierten kognitiven Funktion am Ende der Intervention und vier Wochen später. Die geplante 75%ige Adhärenz in den Interventionsarmen konnte nicht erreicht werden. Dennoch verbesserten sich die selbst-berichtete kognitive Funktion und Distress am stärksten in der Qigong-Gruppe ( $p=0,01$ ) (Myers, 2019).

In einer Meta-Analyse wurden 19 randomisierte Studien mit 1686 Patienten identifiziert, die Daten zur Immunantwort unter einer Tai Chi oder Qigong (TQ) Intervention erhoben haben. Gegenüber der Kontrollgruppe zeigte sich eine kleine, aber signifikante Verbesserung der Immunparameter bei unveränderten Entzündungswerten. Die klinische Relevanz dieser Befunde muss in weiteren Studien untersucht werden (Oh, 2020).

Die Datenlage zu Quigong bei Männern mit Krebs ist relativ dünn. Interessant ist daher die Meta-Analyse von Ford et al bezüglich Mindfulness und Meditative Movement Interventionen (Tai-Chi, Qigong und Yoga) bei Männern mit Krebs. Es wurden 17 randomisierte Studien mit 666 Männern in die Studie eingeschlossen und psychosoziale Parameter in Abhängigkeit von den Mindfulness basierten Interventionen analysiert. Über alle psychosozialen Outcome-Faktoren hinweg konnte eine kleine, aber signifikante Verbesserung durch Interventionen wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga erzielt werden, jedoch nur, wenn die Vergleichsgruppe aus körperlich inaktiven Männern bestand. Im Vergleich mit körperlich aktiven Männern war kein Unterschied nachweisbar. Das unterstreicht die Bedeutung der Bewegung als solche, unabhängig von der Art und Weise wie man sich bewegt (Ford, 2020).

In einer einarmigen Pilotstudie erhielten 18 Patientinnen mit Z.n. Mammakarzinom (UICC-Stadium 0-III) mit persistierenden postoperativen Schmerzen ein 12-wöchiges Qigong-Trainingsprogramm. Eingeschlossen wurden nur Patientinnen, die sich zuvor nicht oder nur moderat sportlich betätigten und keine relevante Qigong/Tai Chi-Vorerfahrung besaßen. Vor und nach Abschluss des Trainingsprogramms sowie 6 Monate später wurden mit validierten Fragebögen Parameter wie Schmerzen, Müdigkeit, Stimmung, Bewegung, Selbstwahrnehmung und gesundheitsbezogene

Lebensqualität geprüft. Außerdem wurden Bewegungsumfang der Schulter und Griffstärke vor und nach Abschluss des Trainingsprogramms gemessen. Nach den 12 Trainingswochen waren Schmerzintensität ( $p=0,0002$ ), Schmerzbeeinflussung ( $p=0,003$ ), Fatigue ( $p=0,001$ ), Angst ( $p=0,01$ ), depressive Symptomatik ( $p=0,02$ ), Stresswahrnehmung ( $p=0,0005$ ), Selbstachtung ( $p=0,04$ ), Katastrophisieren von Schmerz ( $p=0,01$ ) und Elemente der Selbstwahrnehmung ( $p=0,01$ ) signifikant verbessert. Die Schulterbeweglichkeit nahm signifikant zu, die Griffstärke veränderte sich nicht. Postinterventionseffekte hielten auch nach 6 Monaten an. Relevante Nebenwirkungen wurden nicht beobachtet (Osypiuk, 2020).

In einer aktuellen Metaanalyse wurden 13 RCTs mit insgesamt 1154 Patienten mit einer großen Bandbreite an onkologischen Erkrankungen hinsichtlich des Effekts von Qigong auf krebsbedingte Fatigue evaluiert. Daten zur Verbesserung der Fatigue waren sehr heterogen ( $I^2=81,4\%$ ). Insgesamt konnte Qigong die Fatigue-Symptomatik jedoch signifikant verbessern ( $p=0,0039$ ). Studien mit verblindeter Zuweisung oder verblindeter Bewertung der Teilnehmer zeigten größere Effekte. Qigong hatte eine signifikante Wirkung auf die krebsbedingte Müdigkeit verglichen mit der Standard-Versorgung ( $p<0,001$ ), aber keinen signifikanten Effekt verglichen mit anderweitigem körperlichem Training ( $p=0,06$ ) (Yin, 2020).

304 Probanden (184 Patienten und 120 in der onkologischen Versorgung tätige Personen = Caregivers) wurden vor und nach einer Gruppen-Unterrichtseinheit Tai Chi oder Qigong hinsichtlich ihrer Erwartung, Zufriedenheit und einer Reihe krebsbedingter Symptome befragt. Eine signifikante Verbesserung des Wohlbefindens empfanden Patienten nach einer Tai Chi-Stunde, Caregivers nach einer Qigong-Stunde. Für die Patienten-Gruppe zeigte sich eine signifikante Verbesserung von Fatigue durch Qigong. Der Distress konnte generell durch die Interventionen signifikant verbessert werden. Die Erwartungen an die Unterrichtseinheit wurden für 89% der Probanden erfüllt (Lopez, 2020).

## Interaktionen

Nicht zu erwarten.

## Unerwünschte Wirkungen

Nicht bekannt.

## Kontraindikationen

Nicht bekannt.

## Fazit

Qigong wird wie andere Mind-Body-Therapien in der supportiven Therapie eingesetzt. Eine zunehmende Zahl an randomisierten Studien und Meta-Analysen zeigen einen signifikanten (wenn auch kleinen) positiven Effekt auf tumorassoziierte Symptome bzw. Nebenwirkungen einer antitumorösen Therapie und die Lebensqualität der Patienten. Ein wesentliches Problem ist, dass in den meisten kontrollierten Studien kein geeigneter aktiver Kontrollarm gewählt wurde. Welchen zusätzlichen Nutzen Meditative Bewegungsinterventionen über die körperliche Aktivität als solche hinaus haben ist nicht gesichert. Patienten, die diese Bewegungsform gern mögen, können profitieren.

## Literatur

1. Vanderbyl BL, Mayer MJ, Nash C et al. A comparison of the effects of medical Qigong and standard exercise therapy on symptoms and quality of life in patients with advanced cancer. *Support Care Cancer* 2017; 25(6), 1749-1758. doi:10.1007/s00520-017-3579-x
2. Wayne PM, Lee MS, Novakowski J et al. Tai Chi and Qigong for cancer-related symptoms and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *J Cancer Surviv* 2018; 12(2), 256-267. doi:10.1007/s11764-017-0665-5
3. Lu Y, Qu H-Q, Chen F-Y et al. Effect of baduanjin qigong exercise on cancer-related fatigue in patients with colorectal cancer undergoing chemotherapy: a randomized controlled trial. *Oncology research and treatment* 2019; 42(9), 431-439.
4. Ying W, Min QW, Lei T, Na ZX, Li L, Jing L. The health effects of Baduanjin exercise (a type of Qigong exercise) in breast cancer survivors: A randomized,

- controlled, single-blinded trial. *European Journal of Oncology Nursing* 2019; 39, 90-97.
5. Fong SSM, Choi AWM, Luk WS, Yam TTT, Leung JCY, Chung JWY. Bone Mineral Density, Balance Performance, Balance Self-Efficacy, and Falls in Breast Cancer Survivors With and Without Qigong Training: An Observational Study. *Integr Cancer Ther* 2018; 17(1), 124-130. doi:10.1177/1534735416686687
  6. Myers JS, Mitchell M, Krigel S et al. Qigong intervention for breast cancer survivors with complaints of decreased cognitive function. *Support Care Cancer* 2019; 27(4), 1395-1403. doi:10.1007/s00520-018-4430-8
  7. Oh B, Bae K, Lamoury G et al. The effects of tai chi and qigong on immune responses: a systematic review and meta-analysis. *Medicines* 2020; 7(7), 39.
  8. Ford CG, Vowles KE, Smith BW, Kinney AY. Mindfulness and Meditative Movement Interventions for Men Living With Cancer: A Meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine* 2020; 54(5), 360-373.
  9. Osypiuk K, Ligibel J, Giobbie-Hurder A et al. Qigong Mind-Body Exercise as a Biopsychosocial Therapy for Persistent Post-Surgical Pain in Breast Cancer: A Pilot Study. *Integr Cancer Ther* 2020; 19, 1534735419893766. doi:<https://dx.doi.org/10.1177/1534735419893766>
  10. Yin J, Tang L, Dishman RK. The efficacy of Qigong practice for cancer-related fatigue: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Mental Health and Physical Activity* 2020; 19, 100347. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100347>
  11. Lopez G, Narayanan S, Christie A et al. Effects of Center-Based Delivery of Tai Chi and Qi Gong Group Classes on Self-Reported Symptoms in Cancer Patients and Caregivers. *Integr Cancer Ther* 2020; 19. doi:<http://dx.doi.org/10.1177/1534735420941605>

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.