

Faktenblatt: Tai Chi

November 2021

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, nach wissenschaftlichem Standard nicht randomisiert 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 Metaanalyse wurde die Wirksamkeit von Tai Chi auf Fatigue untersucht. 6 RCTs mit 373 Patienten wurden eingeschlossen. Tai Chi hatte einen kurzzeitig positiven Effekt auf die Fatigue (SMD=- 0,54; $p < 0,0001$); die langfristige Wirkung auf die 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 mit Z.n. Mammakarzinom 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).

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(Wei, 2020).

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).

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).

304 Probanden (184 Patienten und 120 Angehörige) 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, Angehörige nach einer Qigong-Stunde. Für die Patienten-Gruppe zeigte sich eine signifikante Verringerung von Angst und Verbesserung des Wohlbefindens durch Tai Chi. Die Unterschiede hinsichtlich Verbesserung des Wohlbefindens waren zwischen Tai Chi und Qigong signifikant verschieden ($p=0,03$). Der Distress konnte generell durch die Interventionen signifikant verbessert werden. Die Erwartungen an die Unterrichtseinheit wurden für 89% der Probanden erfüllt (Lopez, 2020).

Die MATCH-Studie untersucht den Nutzen von Mindful-based cancer recovery, Tai Chi und Qigong bei Krebsüberlebenden. Patienten werden in einen Interventionsarm oder eine Warteliste randomisiert. In der von Oberoi et al vorliegenden Auswertung zeigt sich, dass die Studienteilnahme am häufigsten abgebrochen wird, wenn Patienten in die Warteliste randomisiert werden (vierfach erhöhte Wahrscheinlichkeit) oder wenn eine geringe Teilnahme an den Interventionen erfolgt (sechsfach erhöhte Wahrscheinlichkeit). Die MATCH-Studie ist eine laufende Studie. Daher sind noch keine Ergebnisse zur Wirksamkeit der verschiedenen Interventionen verfügbar (Oberoi, 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. 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* 2018; 26(7), 2091-2102. doi:10.1007/s00520-018-4136-y
2. 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* 2019; 27(10), 3701-3716. doi:10.1007/s00520-019-04911-0
3. 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. *J Clin Oncol* 2017; 35(23), 2656-2665. doi:10.1200/jco.2016.71.0285
4. Wei L, Chai Q, Chen J et al. 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.

5. 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.
6. 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.
7. Luo X-C, Liu J, Fu J et al. Effect of Tai Chi Chuan in Breast Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Oncology* 2020; 10, 607.
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. 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. *Integrative cancer therapies* 2020; 19, 1534735420941605. doi:<https://dx.doi.org/10.1177/1534735420941605>
10. Oberoi D, Piedalue K-AL, Pirbhai H, Guirguis S, Santa Mina D, Carlson LE. Factors related to dropout in integrative oncology clinical trials: interim analysis of an ongoing comparative effectiveness trial of mindfulness-based cancer recovery and Tai chi/Qigong for cancer health (The MATCH study). *BMC research notes* 2020; 13(1), 342. doi:<https://dx.doi.org/10.1186/s13104-020-05172-5>

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.