

## Faktenblatt: Mind-Body-Therapien

Oktober 2022

(siehe auch Tai Chi, Qigong und Yoga)

### Methode/ Substanz

Mind Body Medicine ist ein innovatives, integratives Konzept, das den Körper mit der Psyche verbindet und Self Care vermittelt. Durch multimodale 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 evidenzbasierten 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.

### Wirksamkeit in Bezug auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Keine kontrollierten Studien.

### Wirksamkeit als supportive Therapie

Insgesamt wurden in den letzten Jahren zahlreiche systematische Reviews bzw. Metaanalysen publiziert, die die Auswirkungen von Verfahren der Mind-Body-Medizin auf verschiedene Symptome zusammenfassen. Einige Reviews haben nicht nur Tumorpatienten eingeschlossen. Es werden Verbesserungen bei Schmerz, Depression, Angst, Fatigue, Schlafstörungen, Stress, sexuellen Problemen,

körperlicher Aktivität, der Achtsamkeit und der Immunfunktion beschrieben. Insgesamt sind die Interventionen sehr heterogen, sodass kaum Vergleichbarkeit besteht.

## **Angst**

Das systematische Review von Zimmermann (2018) mit 8 Studien mit Mind-Body-Interventionen bei Patienten mit fortgeschrittenen Karzinomen zeigt, dass die Intervention akzeptabel und wirksam zu sein scheint. Lebensqualität, Fähigkeiten der Mindfulness, Akzeptanz der Krankheit und Reduktion von Depression und Angst wurden gezeigt. Empfohlen werden kürzere Interventionen, kürzere Sitzungsdauern und Flexibilität zu Ort und Zeit (Zimmermann, 2018).

In einer Pilotstudie wurde eine Mindfulness- und Metakognition-basierte Intervention untersucht mit dem Ziel die Angst vor einem Rezidiv zu beeinflussen. Die Studie bestand aus einer individuellen (n=76) und einer Gruppenintervention (n=38) jeweils über 8 Wochen und einem 1- monatigen Follow-up. Eingeschlossen wurden 114 Frauen mit Mammakarzinom in der Nachsorge mit deutlichem psychosozialen Distress. Patienten mit einer deutlicheren Psychopathologie erhielten eine individuelle Behandlung, die anderen die Gruppentherapie. Trotz relativ geringer Patientenzahl konnte gezeigt werden, dass die Symptomlast bezüglich Depression, Angst und posttraumatische Belastung reduziert werden konnte und die Rezidivangst signifikant vermindert werden konnte (Cheli, 2019).

Von der Cochrane Collaboration wurde bei Frauen mit Brustkrebs ein systematischer Review mit Metaanalyse zur Wirksamkeit einer Mind-Body-Stress-Reduktions (MBSR) Intervention durchgeführt. Es konnten 14 randomisierte kontrollierte Studien identifiziert werden, von denen 10 Studien mit 1571 Patientinnen mit überwiegend frühen Tumorstadien nach Abschluss der primären Behandlung in die Analyse aufgenommen werden konnten. Es besteht eine moderate Evidenz, dass sowohl die Fatigue Symptomatik als auch Angst, Depression und die Schlafqualität sich durch MBSR signifikant günstig beeinflussen lassen. Dies lässt sich auch noch 6 Monate nach Ende der Intervention nachweisen, mit Ausnahme der Fatigue Symptomatik. Studien mit einem längeren Follow up über bis zu 2 Jahre zeigen, dass die Unterschiede im Laufe der Zeit abnehmen (Schell, 2019).

Ein systematisches Review analysierte eHealth Mindfulness-basierte Programme (eMBP) zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Evaluiert wurden 24 Originalarbeiten welche generell zeigten, dass eMBP das Potenzial haben, das Ausmaß von Stress, Angst, Depression, Fatigue, Schlafproblemen und Schmerzen zu verringern und das Ausmaß von Achtsamkeit, posttraumatischem Wachstum und einigen Parametern der allgemeinen Gesundheit zu verbessern (Matis, 2020).

In einer weiteren systematischen Übersichtsarbeit war es, das Ziel, die Literatur zu Achtsamkeitspraxis zu Hause unter Krebsüberlebenden zusammenzufassen. Einundzwanzig Studien (N = 1811 Teilnehmer), wurden identifiziert (randomisierte kontrollierte Studien (n = 13), nicht randomisierte kontrollierte Designs (n=2), einarmige Studien (n=6)). Es gab Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen dem Praktizieren von Achtsamkeitstechniken zu Hause und der Verbesserung von Stimmung, Stress, Angst, Depression und Angst vor einem erneuten Auftreten von Krebs (Korrelationskoeffizienten reichten von 0,33 bis 0,67) (Baydoun, 2021).

### **Depression**

In einer kleinen Arbeit mit 28 Patienten bei Kopf-Hals-Tumoren wurde die Meditation entweder mit Coach oder mit CD vermittelt. Es fand sich kein Unterschied in Bezug auf Angst, Depression und Stress (Boxleitner, 2017).

Nach einer 8-wöchigen MBSR-Kunsttherapie wurde in einem prä-post Design bei 18 Teilnehmern eine große Effektstärke für Depression, die Subskala für Komprehensibilität im SOC (Sense of Coherence Orientation to Life Questionnaire) und in allen Subskalen der Spiritualität (Frieden, Bedeutung, Glaube) gefunden. Bei körperlichen Funktionen fand sich kein Unterschied (Meghani, 2018).

Das systematische Review von Zimmermann (2018) mit 8 Studien mit Mind-Body-Interventionen bei Patienten mit fortgeschrittenen Karzinomen zeigt, dass die Intervention akzeptabel und wirksam zu sein scheint. Lebensqualität, Fähigkeiten der Mindfulness, Akzeptanz der Krankheit und Reduktion von Depression und Angst wurden gezeigt. Empfohlen werden kürzere Interventionen, kürzere Sitzungsdauern und Flexibilität zu Ort und Zeit (Zimmermann, 2018).

In einer Pilotstudie wurde eine Mindfulness- und Metakognition-basierte Intervention untersucht mit dem Ziel die Angst vor einem Rezidiv zu beeinflussen. Die Studie bestand aus einer individuellen (n=76) und einer Gruppenintervention (n=38) jeweils über 8 Wochen und einem 1- monatigen Follow-up. Eingeschlossen wurden 114 Frauen mit Mammakarzinom in der Nachsorge mit deutlichem psychosozialen Distress. Patienten mit einer deutlicheren Psychopathologie erhielten eine individuelle Behandlung, die anderen die Gruppentherapie. Trotz relativ geringer Patientenzahl konnte gezeigt werden, dass die Symptomlast bezüglich Depression, Angst und posttraumatische Belastung reduziert werden konnte und die Rezidivangst signifikant vermindert werden konnte (Cheli, 2019).

Von der Cochrane Collaboration wurde bei Frauen mit Brustkrebs ein systematischer Review mit Metaanalyse zur Wirksamkeit einer Mind-Body-Stress-Reduktions (MBSR) Intervention durchgeführt. Es konnten 14 randomisierte kontrollierte Studien identifiziert werden, von denen 10 Studien mit 1571 Patientinnen mit überwiegend frühen Tumorstadien nach Abschluss der primären Behandlung in die Analyse aufgenommen werden konnten. Es besteht eine moderate Evidenz, dass sowohl die Fatigue Symptomatik als auch Angst, Depression und die Schlafqualität sich durch MBSR signifikant günstig beeinflussen lassen. Dies lässt sich auch noch 6 Monate nach Ende der Intervention nachweisen, mit Ausnahme der Fatigue Symptomatik. Studien mit einem längeren Follow up über bis zu 2 Jahre zeigen, dass die Unterschiede im Laufe der Zeit abnehmen (Schell, 2019).

Ein systematisches Review analysierte eHealth Mindfulness-basierte Programme (eMBP) zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Evaluiert wurden 24 Originalarbeiten welche generell zeigten, dass eMBP das Potenzial haben, das Ausmaß von Stress, Angst, Depression, Fatigue, Schlafproblemen und Schmerzen zu verringern und das Ausmaß von Achtsamkeit, posttraumatischem Wachstum und einigen Parametern der allgemeinen Gesundheit zu verbessern (Matis, 2020).

In einem RCT wurden Mindfulness-basierte Interventionen als Supportive Care-Strategie für Patienten mit metastasiertem NSCLC und deren Partner evaluiert. 75 onkologische Patienten (+ Partner) wurden in die Studienarme Paar-basierte

Meditation, unterstützende Kommunikation bei krebsbedingten Problemen und Regelversorgung randomisiert. Verglichen mit Regelversorgung waren bei Patienten in der Paar-basierten Meditation depressive Symptome ( $p=0,05$ ) und krebsbedingter Stress ( $p=0,07$ ) nicht signifikant weniger (Milbury, 2020).

Es wurden 29 RCT mit insgesamt 2476 Krebspatienten und Krebsüberlebenden untersucht. Patienten, die an achtsamkeitsbasierten Interventionen teilnahmen, berichteten über deutlich weniger Angst, Depression, Müdigkeit und Stress sowie über mehr QoL, posttraumatisches Wachstum und Achtsamkeit als die Befragten in den Kontrollgruppen. Die achtsamkeitsbasierte Kunsttherapie (MBAT) hatte die stärkste Wirkung auf Angst (SMD=-2,48) und Depression (SMD=-2,21), gefolgt von einem achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramm (MBSR) und achtsamkeitsbasierte care-recovery (MBCR) (Xunlin, 2020).

In einer weiteren systematischen Übersichtsarbeit war es, das Ziel, die Literatur zu Achtsamkeitspraxis zu Hause unter Krebsüberlebenden zusammenzufassen. Einundzwanzig Studien (N = 1811 Teilnehmer), wurden identifiziert (randomisierte kontrollierte Studien (n = 13), nicht randomisierte kontrollierte Designs (n=2), einarmige Studien (n=6)). Es gab Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen dem Praktizieren von Achtsamkeitstechniken zu Hause und der Verbesserung von Stimmung, Stress, Angst, Depression und Angst vor einem erneuten Auftreten von Krebs (Korrelationskoeffizienten reichten von 0,33 bis 0,67) (Baydoun, 2021).

In einem systematischen Review wurden 19 RCTs mit 36 bis 336 Teilnehmern, in denen MBSR-Interventionen und Kontrollgruppen zur Symptomreduktion bei Frauen mit Brustkrebs verglichen wurden, eingeschlossen. 11 Studien mit insgesamt 1687 Teilnehmern (Durchschnittsalter 53,3 Jahre) waren für die Metaanalyse geeignet. Die gepoolten Metaanalyse-Ergebnisse zeigten, dass am Ende der MBSR-Interventionen die Depressions- (standardisierte MD, -1,32; 95% KI, -2,18 bis -0,46;  $I^2 = 97\%$ ) und Müdigkeitsniveaus (MD, -0,47; 95%-KI, -0,59 bis -0,34,  $I^2 = 0\%$ ), signifikant gesunken waren; darüber hinaus war das Stressniveau bis zu 3 Monate nach Studienbeginn signifikant gesunken (MD, -0,79; 95% KI, -1,34 bis -0,24;  $I^2 = 0\%$ ) (Chang, 2021).

## **Fatigue**

Von der Cochrane Collaboration wurde bei Frauen mit Brustkrebs ein systematisches Review mit Metaanalyse zur Wirksamkeit einer Mind-Body-Stress-Reduktions (MBSR) Intervention durchgeführt. Es konnten 14 randomisierte kontrollierte Studien identifiziert werden, von denen 10 Studien mit 1571 Patientinnen mit überwiegend frühen Tumorstadien nach Abschluss der primären Behandlung in die Analyse aufgenommen werden konnten. Es besteht eine moderate Evidenz, dass sowohl die Fatigue Symptomatik als auch Angst, Depression und die Schlafqualität sich durch MBSR signifikant günstig beeinflussen lassen. Dies lässt sich auch noch 6 Monate nach Ende der Intervention nachweisen, mit Ausnahme der Fatigue Symptomatik. Studien mit einem längeren Follow up über bis zu 2 Jahre zeigen, dass die Unterschiede im Laufe der Zeit abnehmen (Schell, 2019).

Ein systematisches Review analysierte eHealth Mindfulness-basierte Programme (eMBP) zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Evaluiert wurden 24 Originalarbeiten welche generell zeigten, dass eMBP das Potenzial haben, das Ausmaß von Stress, Angst, Depression, Fatigue, Schlafproblemen und Schmerzen zu verringern und das Ausmaß von Achtsamkeit, posttraumatischem Wachstum und einigen Parametern der allgemeinen Gesundheit zu verbessern (Matis, 2020).

Es wurden 29 RCT mit insgesamt 2476 Krebspatienten und Krebsüberlebenden untersucht. Patienten, die an achtsamkeitsbasierten Interventionen teilnahmen, berichteten über deutlich weniger Angst, Depression, Müdigkeit und Stress sowie über mehr QoL, posttraumatisches Wachstum und Achtsamkeit als die Befragten in den Kontrollgruppen. Die achtsamkeitsbasierte Kunsttherapie (MBAT) hatte die stärkste Wirkung auf Angst (SMD=-2,48) und Depression (SMD=-2,21), gefolgt von einem achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramm (MBSR) und achtsamkeitsbasierte care-recovery (MBCR) (Xunlin, 2020).

In einem systematischen Review wurden 19 RCTs mit 36 bis 336 Teilnehmern, in denen MBSR-Interventionen und Kontrollgruppen zur Symptomreduktion bei Frauen mit Brustkrebs verglichen wurden, eingeschlossen. 11 Studien mit insgesamt 1687 Teilnehmern (Durchschnittsalter 53,3 Jahre) waren für die Metaanalyse geeignet. Die

gepoolten Metaanalyse-Ergebnisse zeigten, dass am Ende der MBSR-Interventionen die Depressions- (standardisierte MD, -1,32; 95% KI, -2,18 bis -0,46;  $I^2 = 97\%$ ) und Müdigkeitsniveaus (MD, -0,47; 95%-KI, -0,59 bis -0,34,  $I^2 = 0\%$ ), signifikant gesunken waren; darüber hinaus war das Stressniveau bis zu 3 Monate nach Studienbeginn signifikant gesunken (MD, -0,79; 95% KI, -1,34 bis -0,24;  $I^2 = 0\%$ ) (Chang, 2021).

### **Lebensqualität**

In einer randomisierten Studie erhielten 245 gestresste Patienten eine Mindfulness-based kognitive Therapie (MBCT) oder eine digitale MBCT (eMBCT). Daten wurden zu Beginn, an Ende, nach 3 und 9 Monaten erhoben. Es kam zu einer anhaltenden Stressreduktion und Verbesserung der mentalen Gesundheit und mentalen gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Patienten in der eMBCT Gruppe berichteten weniger psychischen Distress im Follow-up als Patienten mit MBCT. Weniger achtsame und bewusste Patienten profitierten mehr vom eMBCT als vom MBCT (Cillessen, 2018).

Von der Cochrane Collaboration wurde bei Frauen mit Brustkrebs ein systematischer Review mit Metaanalyse zur Wirksamkeit einer Mind-Body-Stress-Reduktions (MBSR) Intervention durchgeführt. Es konnten 14 randomisierte kontrollierte Studien identifiziert werden, von denen 10 Studien mit 1571 Patientinnen mit überwiegend frühen Tumorstadien nach Abschluss der primären Behandlung in die Analyse aufgenommen werden konnten. Es besteht eine moderate Evidenz, dass sowohl die Fatigue Symptomatik als auch Angst, Depression und die Schlafqualität sich durch MBSR signifikant günstig beeinflussen lassen. Dies lässt sich auch noch 6 Monate nach Ende der Intervention nachweisen, mit Ausnahme der Fatigue Symptomatik. Studien mit einem längeren Follow up über bis zu 2 Jahre zeigen, dass die Unterschiede im Laufe der Zeit abnehmen (Schell, 2019).

Es wurden 29 RCT mit insgesamt 2476 Krebspatienten und Krebsüberlebenden untersucht. Patienten, die an achtsamkeitsbasierten Interventionen teilnahmen, berichteten über deutlich weniger Angst, Depression, Müdigkeit und Stress sowie über mehr QoL, posttraumatisches Wachstum und Achtsamkeit als die Befragten in den Kontrollgruppen. Die achtsamkeitsbasierte Kunsttherapie (MBAT) hatte die stärkste Wirkung auf Angst (SMD=-2,48) und Depression (SMD=-2,21), gefolgt von einem

achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramm (MBSR) und achtsamkeitsbasierte care-recovery (MBCR) (Xunlin, 2020).

### **Schmerzen**

Ein systematisches Review analysierte eHealth Mindfulness-basierte Programme (eMBP) zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Evaluiert wurden 24 Originalarbeiten welche generell zeigten, dass eMBP das Potenzial haben, das Ausmaß von Stress, Angst, Depression, Fatigue, Schlafproblemen und Schmerzen zu verringern und das Ausmaß von Achtsamkeit, posttraumatischem Wachstum und einigen Parametern der allgemeinen Gesundheit zu verbessern (Matis, 2020).

Ein systematisches Review mit Metaanalyse aus randomisierten oder quasi-randomisierten kontrollierten Studien schloss Erwachsene mit krebbsbedingten Schmerzen ein und behandelte diese mit Mind-Body-Therapien (Achtsamkeit, Hypnose, Yoga, geführte Imagination und Progressive Muskelentspannung). 40 Studien mit insgesamt 3569 Teilnehmern wurden eingeschlossen. Die Meta-Analyse umfasste 24 Studien (2404 Teilnehmer) und zeigte einen signifikanten Effekt von MD -0,39 (95% KI -0,62 bis -0,16) mit erheblicher Heterogenität ( $I^2 = 86,3\%$ ,  $p < 0,001$ ). Nachdem vier „Ausreißer“-Studien in Sensitivitätsanalysen ausgeschlossen wurden, blieb die Effektgröße signifikant, aber schwächer. Für Mindfulness ergab sich ein Effekt von MD -0.31 (95% CI -0.64 bis -0.00;  $I^2 = 78,9\%$ ,  $p = 0.000$ ). In allen Studien bestand ein hohes Risiko für Bias. Viele Studien waren von geringer Qualität (Danon, 2021).

Die Wirkung von MBSR auf chronische neuropathische Schmerzen (CNP) wurde bei weiblichen Brustkrebsüberlebenden mit CNP vor und nach einem 8-wöchigen MBSR-Kurs ( $n = 13$ ) mithilfe von bildgebenden Verfahren des Gehirns zu untersuchen. Resting-State-fMRT gemessen und mit Wartelisten-Kontrollgruppe ( $n = 10$ ) verglichen. Die Ergebnisse zeigen eine größere Konnektivität des posterioren Cingulums mit den medialen präfrontalen Regionen nach der MBSR-Intervention, die mit einer verringerten Schmerzstärke für die MBSR-Gruppe korrelierte (Smith, 2021).

In einem systematischen Review mit Metaanalyse zu Achtsamkeitsbasierten Interventionen aus 10 RCTs mit 843 Teilnehmern wurde der primäre Endpunkt Schmerzintensität untersucht. Signifikante Effekte wurden sowohl kurzfristig (SMD = -



0,19, 95% CI [-0,33 bis -0,04]) als auch langfristig (SMD = -0,20, 95% CI [-0,35 bis -0,05]) gefunden, während keine Signifikanz für die Schmerzinterferenz beobachtet wurde. In Subgruppenanalysen wurden signifikante Interventionseffekte nur bei klinikbasierten MBIs im Vergleich zu aus der Entfernung geleiteten Interventionen beobachtet. Bei der Schmerzlinderung zeigten sich Effekte bei Vergleichen zu passiven nicht aber zu aktiven Vergleichstherapien (Feng, 2022)

## **Schlaf**

Von der Cochrane Collaboration wurde bei Frauen mit Brustkrebs ein systematischer Review mit Metaanalyse zur Wirksamkeit einer Mind-Body-Stress-Reduktions (MBSR) Intervention durchgeführt. Es konnten 14 randomisierte kontrollierte Studien identifiziert werden, von denen 10 Studien mit 1571 Patientinnen mit überwiegend frühen Tumorstadien nach Abschluss der primären Behandlung in die Analyse aufgenommen werden konnten. Es besteht eine moderate Evidenz, dass sowohl die Fatigue Symptomatik als auch Angst, Depression und die Schlafqualität sich durch MBSR signifikant günstig beeinflussen lassen. Dies lässt sich auch noch 6 Monate nach Ende der Intervention nachweisen, mit Ausnahme der Fatigue Symptomatik. Studien mit einem längeren Follow up über bis zu 2 Jahre zeigen, dass die Unterschiede im Laufe der Zeit abnehmen (Schell, 2019).

Ein systematisches Review analysierte eHealth Mindfulness-basierte Programme (eMBP) zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Evaluiert wurden 24 Originalarbeiten welche generell zeigten, dass eMBP das Potenzial haben, das Ausmaß von Stress, Angst, Depression, Fatigue, Schlafproblemen und Schmerzen zu verringern und das Ausmaß von Achtsamkeit, posttraumatischem Wachstum und einigen Parametern der allgemeinen Gesundheit zu verbessern (Matis, 2020).

In einem systematischen Review aus 10 Studien (9 in der Metaanalyse) zu MBSR verbesserte MBSR die Schlafqualität im Vergleich zur üblichen Behandlung signifikant (standardisierte mittlere Differenz -0,29, 95% CI -0,55 bis -0,04,  $I^2 = 58\%$ ). Es gab jedoch keine positiven Ergebnisse bei Schlafparametern aus Schlaftagebüchern, Polysomnographie und Aktigraphie. Im Vergleich zu aktiven Kontrollen zeigte MBSR gemischte Ergebnisse bei der Schlafqualität und negative Ergebnisse bei den Schlafparametern (Suh, 2021).

## **Stress**

In einer kleinen Arbeit mit 28 Patienten bei Kopf-Hals-Tumoren wurde die Meditation entweder mit Coach oder mit CD vermittelt. Es fand sich kein Unterschied in Bezug auf Angst, Depression und Stress (Boxleitner, 2017).

In einer randomisierten Studie erhielten 245 gestresste Patienten eine Mindfulness-based kognitive Therapie (MBCT) oder eine digitale MBCT (eMBCT). Daten wurden zu Beginn, an Ende, nach 3 und 9 Monaten erhoben. Es kam zu einer anhaltenden Stressreduktion und Verbesserung der mentalen Gesundheit und mentalen gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Patienten in der eMBCT Gruppe berichteten weniger psychischen Distress im Follow-up als Patienten mit MBCT. Weniger achtsame und bewusste Patienten profitierten mehr vom eMBCT als vom MBCT (Cillessen, 2018).

Ein systematisches Review analysierte eHealth Mindfulness-basierte Programme (eMBP) zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Evaluiert wurden 24 Originalarbeiten welche generell zeigten, dass eMBP das Potenzial haben, das Ausmaß von Stress, Angst, Depression, Fatigue, Schlafproblemen und Schmerzen zu verringern und das Ausmaß von Achtsamkeit, posttraumatischem Wachstum und einigen Parametern der allgemeinen Gesundheit zu verbessern (Matis, 2020).

In einem RCT wurden Mindfulness-basierte Interventionen als Supportive Care-Strategie für Patienten mit metastasiertem NSCLC und deren Partner evaluiert. 75 onkologische Patienten (+ Partner) wurden in die Studienarme Paar-basierte Meditation, unterstützende Kommunikation bei krebisbedingten Problemen und Regelversorgung randomisiert. Verglichen mit Regelversorgung waren bei Patienten in der Paar-basierten Meditation depressive Symptome ( $p=0,05$ ) und krebisbedingter Stress ( $p=0,07$ ) nicht signifikant weniger (Milbury, 2020).

Es wurden 29 RCT mit insgesamt 2476 Krebspatienten und Krebsüberlebenden untersucht. Patienten, die an achtsamkeitsbasierten Interventionen teilnahmen, berichteten über deutlich weniger Angst, Depression, Müdigkeit und Stress sowie über mehr QoL, posttraumatisches Wachstum und Achtsamkeit als die Befragten in den

Kontrollgruppen. Die achtsamkeitsbasierte Kunsttherapie (MBAT) hatte die stärkste Wirkung auf Angst (SMD=-2,48) und Depression (SMD=-2,21), gefolgt von einem achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramm (MBSR) und achtsamkeitsbasierte care-recovery (MBCR) (Xunlin, 2020).

In einer weiteren systematischen Übersichtsarbeit war es, das Ziel, die Literatur zu Achtsamkeitspraxis zu Hause unter Krebsüberlebenden zusammenzufassen. Einundzwanzig Studien (N = 1811 Teilnehmer), wurden identifiziert (randomisierte kontrollierte Studien (n = 13), nicht randomisierte kontrollierte Designs (n=2), einarmige Studien (n=6)). Es gab Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen dem Praktizieren von Achtsamkeitstechniken zu Hause und der Verbesserung von Stimmung, Stress, Angst, Depression und Angst vor einem erneuten Auftreten von Krebs (Korrelationskoeffizienten reichten von 0,33 bis 0,67) (Baydoun, 2021).

In einem systematischen Review wurden 19 RCTs mit 36 bis 336 Teilnehmern, in denen MBSR-Interventionen und Kontrollgruppen zur Symptomreduktion bei Frauen mit Brustkrebs verglichen wurden, eingeschlossen. 11 Studien mit insgesamt 1687 Teilnehmern (Durchschnittsalter 53,3 Jahre) waren für die Metaanalyse geeignet. Die gepoolten Metaanalyse-Ergebnisse zeigten, dass am Ende der MBSR-Interventionen die Depressions- (standardisierte MD, -1,32; 95% KI, -2,18 bis -0,46;  $I^2 = 97\%$ ) und Müdigkeitsniveaus (MD, -0,47; 95%-KI, -0,59 bis -0,34,  $I^2 = 0\%$ ), signifikant gesunken waren; darüber hinaus war das Stressniveau bis zu 3 Monate nach Studienbeginn signifikant gesunken (MD, -0,79; 95% KI, -1,34 bis -0,24;  $I^2 = 0\%$ ) (Chang, 2021).

In einer randomisierten, kontrolliertem Längsschnittstudie wurde ein Zwei-Gruppen, Prä-und Post-Studien-Design verwendet und die Wahrnehmung von fünfminütigen achtsamen Atemübungen, die pro Tag für drei Monate praktiziert wurden, auf Stress und Achtsamkeit untersucht. Patienten mit einem Distress-Score von 4 oder höher wurden in zwei Studienarme randomisiert. Nach drei Monaten berichtete die Interventionsgruppe von einer signifikanten Verringerung des Stresses und einer Zunahme der Achtsamkeit (Lei Chui, 2021).

## **Sonstiges**

In einem RCT wurden 29 Mammakarzinom-Patientinnen entweder dem Interventionsarm mit täglichem Meditieren (Kirtan Kriya Meditation, Mantra Meditation aus dem Kundalini Yoga) oder dem Kontrollarm mit Hören klassischer Musik, beides über 8 Wochen, zugeteilt. In beiden Gruppen verbesserten sich die wahrgenommenen kognitiven Beeinträchtigungen, das verbale Gedächtnis und die Wortflüssigkeit (p-Werte <0,01). Zwischen den beiden Interventionen zeigte sich kein signifikanter Unterschied (Henneghan, 2020).

Erwachsene Überlebende von Krebs wurden randomisiert einer 8-wöchigen MBSR oder einer Warteliste zugeteilt. Von 126 eingeschriebenen Teilnehmern lagen für 74 Teilnehmer Daten zur Auswertung vor (n = 34/35 MBSR, n = 40/41 Kontrolle). Im Vergleich zur Kontrollgruppe war MBSR mit einem verringerten systolischen Blutdruck (p = 0,042, Effektstärken (ES) = 0,45) und einem verringerten diastolischen Blutdruck (p = 0,017, ES = 0,64) assoziiert (Oswald, 2022).

## **Interaktionen**

Nicht zu erwarten.

## **Unerwünschte Wirkungen**

Nicht bekannt.

## **Kontraindikationen**

Nicht bekannt.

## **Fazit**

Zu verschiedenen Mind- Body- Therapien liegen zahlreiche Studien und mittlerweile zahlreiche Systematische Reviews und Metaanalysen vor. Die meisten Studien weisen mehr oder minder erhebliche methodische Mängel auf. Eine Verblindung ist kaum möglich, aber nur wenige Studien haben einen aktiven Kontrollarm mit einer vergleichbaren Menge an Zuwendung durch Therapeuten/Trainer und ein vergleichbares Gruppenergebnis. Insbesondere bei Schmerz, Depression, Angst,

Fatigue, Schlafstörungen, Stress, wurden untersucht, also Endpunkte, die allein durch Zuwendung und Kontakte beeinflusst werden können. Die Daten sind heterogen, die Effekte teilweise klein und im weiteren Verlauf nach der Intervention nehmen die Unterschiede zur Kontrollgruppe wieder ab. In Untersuchungen mit adäquater aktiver Kontrollgruppe zeigen sich meist keine Unterschiede. Unerwünschte Wirkungen wurden bisher nicht beschrieben.

## Literatur

1. Zimmermann FF, Burrell B, Jordan J. The acceptability and potential benefits of mindfulness-based interventions in improving psychological well-being for adults with advanced cancer: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract*. 2018; 30: 68-78. doi:10.1016/j.ctcp.2017.12.014
2. Cheli S, Caligiani L, Martella F, De Bartolo P, Mancini F, Fioretto L. Mindfulness and metacognition in facing with fear of recurrence: A proof-of-concept study with breast-cancer women. *Psychooncology*. 2019; 28(3): 600-606. doi:10.1002/pon.4984
3. Schell LK, Monsef I, Wockel A, Skoetz N. Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019; 3: Cd011518. doi:10.1002/14651858.CD011518.pub2
4. Matis J, Svetlak M, Slezackova A, Svoboda M, Sumec R. Mindfulness-Based Programs for Patients with Cancer via eHealth and Mobile Health: Systematic Review and Synthesis of Quantitative Research. *Journal of Medical Internet Research*. 2020; 22(11): e20709. doi:<http://dx.doi.org/10.2196/20709>
5. Baydoun M, Moran C, McLennan A, Piedalue K-AL, Oberoi D, Carlson LE. Mindfulness-Based Interventions in Cancer Survivors: A Systematic Review of Participants' Adherence to Home Practice. *Patient preference and adherence*. 2021; 15: 1225-1242. doi:<https://dx.doi.org/10.2147/PPA.S267064>
6. Boxleitner G, Jolie S, Shaffer D, Pasacreta N, Bai M, McCorkle R. Comparison of Two Types of Meditation on Patients' Psychosocial Responses During Radiation Therapy for Head and Neck Cancer. *J Altern Complement Med*. 2017; 23(5): 355-361. doi:10.1089/acm.2016.0214
7. Meghani SH, Peterson C, Kaiser DH, Rhodes J, Rao H, Chittams J et al. A Pilot Study of a Mindfulness-Based Art Therapy Intervention in Outpatients With

- Cancer. *Am J Hosp Palliat Care*. 2018; 35(9): 1195-1200. doi:10.1177/1049909118760304
8. Milbury K, Durrani S, Li Y, Liao Z, Cohen L, Bruera E. REsults of a pilot randomized controlled trial a couple-based meditation intervention for patients with metastatic lung cancer and their partners. *Psychosomatic Medicine*. 2020; 82(6): A224. doi:<http://dx.doi.org/10.1097/PSY.0000000000000835>
  9. Xunlin NG, Lau Y, Klainin-Yobas P. The effectiveness of mindfulness-based interventions among cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer*. 2020; 28(4): 1563-1578. doi:<https://dx.doi.org/10.1007/s00520-019-05219-9>
  10. Chang Y-C, Yeh T-L, Chang Y-M, Hu W-Y. Short-term Effects of Randomized Mindfulness-Based Intervention in Female Breast Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-analysis. *Cancer nursing*. 2021; 44(6): E703-E714. doi:<https://dx.doi.org/10.1097/NCC.0000000000000889>
  11. Cillessen L, Schellekens MPJ, Van de Ven MOM, Donders ART, Compen FR, Bisseling EM et al. Consolidation and prediction of long-term treatment effect of group and online mindfulness-based cognitive therapy for distressed cancer patients. *Acta Oncol*. 2018; 57(10): 1293-1302. doi:10.1080/0284186x.2018.1479071
  12. Danon N, Al-Gobari M, Burnand B, Rodondi PY. Are mind-body therapies effective for relieving cancer-related pain in adults? A systematic review and meta-analysis. *Psychooncology*. 2021. doi:<http://dx.doi.org/10.1002/pon.5821>
  13. Smith AM, Leeming A, Fang Z, Hatchard T, Mioduszewski O, Schneider MA et al. Mindfulness-based stress reduction alters brain activity for breast cancer survivors with chronic neuropathic pain: preliminary evidence from resting-state fMRI. *Journal of cancer survivorship : research and practice*. 2021; 15(4): 518-525. doi:<https://dx.doi.org/10.1007/s11764-020-00945-0>
  14. Feng B, Hu X, Lu WW, Wang Y, Ip W-Y. Are mindfulness treatments effective for pain in cancer patients? A systematic review and meta-analysis. *European journal of pain (London, England)*. 2022; 26(1): 61-76. doi:<https://dx.doi.org/10.1002/ejp.1849>
  15. Suh H-W, Jeong HY, Hong S, Kim JW, Yoon SW, Lee JY et al. The mindfulness-based stress reduction program for improving sleep quality in cancer survivors:

- A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*. 2021; 57: 102667. doi:<https://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102667>
16. Lei Chui P, Wai S, Lai L-L, See MH, Tan SB. Mindful Breathing: Effects of a Five-Minute Practice on Perceived Stress and Mindfulness Among Patients With Cancer. *Clinical journal of oncology nursing*. 2021; 25(2): 174-180. doi:<https://dx.doi.org/10.1188/21.CJON.174-180>
  17. Henneghan AM, Becker H, Harrison ML, Inselmann K, Fico B, Schafer H et al. A randomized control trial of meditation compared to music listening to improve cognitive function for breast cancer survivors: Feasibility and acceptability. *Complement Ther Clin Pract*. 2020; 41: 101228. doi:<https://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101228>
  18. Oswald LB, Fox RS, Murphy KM, Salsman JM, Sanford SD, McDade TW et al. Preliminary Effects of Mindfulness Training on Inflammatory Markers and Blood Pressure in Young Adult Survivors of Cancer: Secondary Analysis of a Pilot Randomized Controlled Trial. *International journal of behavioral medicine*. 2022. doi:<https://dx.doi.org/10.1007/s12529-021-10050-w>

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.