

## Faktenblatt: Mind-Body-Therapien

Oktober 2022

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

### Methode/Wirkstoff

Mind Body Medicine soll durch Übungen den Körper mit der Psyche verbinden und die Selbstwahrnehmung verbessern und so Selbstheilungskräfte unterstützen.

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. 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.

Es gibt nur sehr wenige Studien, in denen diese Methoden mit anderen Verfahren z.B. aus der Psychologie oder Krankengymnastik oder aktivem körperlichen Training verglichen wurden. In diesen Studien zeigte sich kein Vorteil für die asiatischen Meditations- und Bewegungsformen im Vergleich zu den anderen Trainingsformen.

### **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 eingesetzt werden. Einen Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung haben sie nicht, können aber helfen, die Zeit der Therapie besser zu überstehen und sich anschließend zu erholen. Positive Effekte sind nur zu erwarten, wenn man diese meditativen Übungen gerne macht. Wer sich dabei nicht wohl fühlt, sollte sich andere Formen der Bewegung und Entspannung aussuchen.