

Faktenblatt: Mind-Body-Therapien

August 2023

(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. Die

Effekte sind allerdings meist nur transient und die Adhärenz die Massnahmen im häuslichen Umfeld fortzuführen nur gering. In einer Studie wurde unter einer Mind-Body Intervention eine veränderte Aktivität von verschiedenen Hirnzentren dokumentiert was beispielsweise eine veränderte Schmerzverarbeitung oder Besserung von neurokognitiven Funktionen erklären könnte.

Angst

Zur supportiven Therapie von Angst durch Mind-Body Verfahren sind bislang 9 systematische Reviews (zwei mit Metaanalyse), eine randomisiert kontrollierte Studie und auf den unteren Evidenzebenen eine Pilotstudie veröffentlicht worden. Die Zielgruppen sind durchmisch – von spezifischen Krebsarten, von frühem bis spätem Stadium bis hin zu Überlebenden von Krebs. Durchweg berichteten die Publikationen jedoch von Verbesserungen – einer Reduktion von Angst. Die ermittelten Effektstärken sind dabei jedoch unterschiedlich groß.

Studientyp	Studienanzahl	n	Intervention	Ergebnisse	Link
SR	8	Fortgeschrittene Karzinome	MB	Reduktion	(Zimmermann, 2018)
SR mit MA	10 RCTs	Brustkrebs, frühes Stadium (n=1571)	MBSR	Signifikante Reduktion, auch nach 6 Monaten	(Schell, 2019)
SR	24		eMBP	Verringerung	(Matis, 2020)
SR	21	Krebsüberlebende (n=1811)	Achtsamkeit	Verbesserung	(Baydoun, 2021)
RCT		Brustkrebs (n=149)	MBSR (IG) vs. VT (CG)	CG $p < 0,05$, $r = 0,57$; IG $p < 0,05$, $r = 0,44$, Unterschied zwischen Gruppen signifikant	(Bahcivan, 2022)
SR	36	n=1677	MBSR, MBST, MBCR	Hedges' $g = 0,56$, auch nach 3 Monaten	(Chayadi, 2022)
SR	14	n=2224	MBSR	SMD: -1,36; 95% CI: -2,13, -0,60; $p = 0,0005$	(Wu, 2022)
SR mit MA	18	Frühes Krebsstadium	MBSR, MBCT	SMD - 3,48, CI - 4,07, - 2,88	(Lin, 2022)
Pilotstudie		Mammakarzinom (n=114)	MB	Signifikante Reduktion	(Cheli, 2019)
SR mit MA	29	n=2476	Achtsam. Kunsttherapie, MBSR, MBCR	Reduktion	(Xunlin, 2020)

Depression

Zur Wirkung von Mind-Body Verfahren auf depressive Symptome stehen Daten aus acht systematischen Reviews (zwei mit Metaanalyse), einer weiteren Metaanalyse, drei randomisiert kontrollierte Studien und drei Studien unterer Evidenz zur Verfügung. Verschiedene Zielgruppen, mit spezifischen Krebsarten sind im Fokus der Studien. Die Mehrzahl der Publikationen (n=21) berichtete von positiven Ergebnissen, im Sinne einer Reduktion der Symptome mit kleinen Effektgrößen. In den Studien mit Vergleichsgruppe, gab es jedoch keine Unterschiede in der Wirksamkeit zu anderen Verfahren bzw. keine Verbesserung von Depressionen im Vergleich zu Verhaltenstherapie.

Studientyp	Studien-anzahl	n	Intervention	Ergebnisse	Link
-	-	Kopf-Hals-Tumore (n=28)	Meditation Coach vs. CD	kein Unterschied	(Boxleitner, 2017)
Pilotstudie		n=18	MBSR-Kunsttherapie	Großer Effekt	(Meghani, 2018)
SR	8	Fortgeschrittene Karzinome	MB	Reduktion	(Zimmermann, 2018)
Pilotstudie		Mammakarzinom (n=114)	MB	Reduktion	(Cheli, 2019)
SR mit MA	10 RCTs	Brustkrebs, frühes Stadium (n=1571)	MBSR	Signifikante Reduktion, auch nach 6 Monaten	(Schell, 2019)
SR	24		eMBP	Verringerung	(Matis, 2020)
RCT		metastasiertem NSCLC (n=75)	Meditation vs. unterstützende Kommunikation	Nicht signifikant weniger Symptome (p=0,05)	(Milbury, 2020)
SR mit MA	29	n=2476	Achtsam. Kunsttherapie, MBSR, MBCR	Reduktion	(Xunlin, 2020)
SR	21	Krebsüberlebende (n=1811)	Achtsamkeit	Verbesserung	(Baydoun, 2021)
MA	11	Brustkrebs (n=1687)	MBSR	standardisierte MD, -1,32; 95% KI, -2,18 bis -0,46; I ² = 97%	(Chang, 2021)
RCT		Brustkrebs (n=149)	MBSR (IG) vs. VT (CG)	Nur Verbesserung in CG (p<0,05, r=0,43)	(Bahcivan, 2022)
SR	36	n=1677	MBSR, MBST, MBCR	Hedges' g=0,43, nicht mehr nach 3 Monaten	(Chayadi, 2022)
SR	14	n=2224	MBSR	Verbesserung: SMD, -0,62; 95% CI: -1,20, -0,03; p=0,04	(Wu, 2022)
RCT		Darmkrebspatienten (n=68)	Achtsamkeit (IG) vs. Psychoedukation (CG)	Verringerung in beiden Gruppen (p=0,020)	(McCombie, 2022)

Fatigue

Mind-Body Verfahren zur Linderung von Fatigue wurden in sieben systematischen Reviews (vier mit Metaanalyse), einer weiteren Metaanalyse und einer randomisiert kontrollierten Studie untersucht. Verschiedene Krebspatienten wurden untersucht, zum Teil mit dem Fokus auf Mammakarzinomen. Bis auf eine Studie wurde von Verbesserung und Linderung der Symptome berichtet. Über die längerfristige Wirkung besteht Uneinigkeit.

Studientyp	Studienanzahl	n	Intervention	Ergebnisse	Link
SR mit MA	10 RCTs	Brustkrebs, frühes Stadium (n=1571)	MBSR	Signifikante Reduktion, nicht mehr nach 6 Monaten	(Schell, 2019)
SR	24		eMBP	Verringerung	(Matis, 2020)
SR mit MA	29	n=2476	Achtsam. Kunsttherapie, MBSR, MBCR	Reduktion	(Xunlin, 2020)
MA	11	Brustkrebs (n=1687)	MBSR	MD, -0,47; 95% CI: -0,59 bis -0,34, I ² =0%	(Chang, 2021)
SR	21	n=2326	Achtsamkeits-training	Verbesserung SMD -0,81, 95% CI -1,17 bis -0,44	(McCloy, 2022)
SR	14	n=2224	MBSR	Keine signifikante Wirkung: SMD, -0,97; 95% CI: 2,24, 0,31; p=0,14	(Wu, 2022)
SR mit MA	18	Frühes Krebsstadium	MBSR, MBCT	Signifikante Linderung: SMD -0,64, CI -1,09, -0,19	(Lin, 2022)
SR mit MA	17	Lungenkrebs (n=1680)	MBSR	Signifikante Linderung SMD: -1,26; 95% CI: -1,69 bis -0,82; mäßige Evidenz	(Tian, 2022)
RCT		Brustkrebsüberlebende (n=212)	MBSR(BC)-Programms vs. BCES vs. UC	signifikante Verbesserungen zwischen MBSR(BC) und BCES nach 12 Wochen (p=0,03) und 26 Wochen (p=0,04)	(Lengacher, 2022)

Lebensqualität

Fünf systematische Reviews (drei mit Metaanalyse) und vier randomisiert kontrollierte Studien untersuchen die Wirkung von Mind-Body Verfahren auf Lebensqualität. Auch hier waren die Stichproben heterogen. Acht Studien finden Verbesserungen, jedoch mit beschriebener Heterogenität der Studien und eher kurzfristigem Effekt. Eine Studie fand bessere Ergebnisse für eine Intervention mit Psychoedukation und in einer anderen Studie zeigte Mind-Body-Stress-Reduction keine Wirkung auf die Lebensqualität.

Studientyp	Studienanzahl	n	Intervention	Ergebnisse	Link
RCT		n=245	Kognitive oder digitale MBCT	Verbesserung	(Cillessen, 2018)
SR mit MA	29	n=2476	Achtsam. Kunsttherapie, MBSR, MBCR	Verbesserung	(Xunlin, 2020)
SR mit MA	18	Frühes Krebsstadium	MBSR, MBCT	Signifikanter Effekt SMD: 4,30, CI 3,62, 4,99	(Lin, 2022)
RCT		Darmkrebspatienten (n=68)	Achtsamkeit (IG) vs. Psychoedukation (CG)	Nach 8 Wochen mehr Verbesserung in CG (p=0,023)	(McCombie, 2022)
SR mit MA	17	Lungenkrebs (n=1680)	MBSR	p=0,06, geringe Evidenz	(Tian, 2022)
RCT		Postoperative Brustkrebs (n=103)	iMBCR (digital)	Signifikante Verbesserung (SMD: 6,66, 95% CI: 3,43-9,90; KG: SMD 11,94, 95% CI 7,56-16,32)	(Wang, 2022)

Schmerzen

In vier systematischen Reviews mit Metaanalyse und zwei randomisiert kontrollierten Studien und eine weitere Publikation untersuchen den Zusammenhang von Mind-Body Verfahren und Schmerzen bei Krebspatienten – in drei Studien spezialisiert auf überlebende Brustkrebspatientinnen. Sieben Studien berichteten von einer Verringerung des Schmerzes durch Mind-Body Verfahren. In einem RCT wurde kein Unterschied zur Wartelisten- Kontrollgruppe gefunden.

Studientyp	Studienanzahl	n	Intervention	Ergebnisse	Link
SR	24		eMBP	Verringerung	(Matis, 2020)
SR mit MA	40 (MA 24)	n=3569	MBT	MD -0,39; 95% CI -0,62 bis -0,16; I ² = 86,3%, p<0,001	(Danon, 2021)
		weibl. Brustkrebsüberlebende (n=13)	MBSR	Verringerter Schmerz	(Smith, 2021)
SR mit MA	10	n=843	Achtsamkeit	Kurzfristige (SMD = -0,19, 95% CI -0,33 bis -0,04) und langfristige (SMD = -0,20, 95% CI -0,35 bis -0,05) Effekte Intensität; nicht signifikant für Interferenz	(Feng, 2022)
RCT		Brustkrebsüberlebende (n=212)	MBSR(BC)-Programms vs. BCES vs. UC	Verbesserung nach 26 Wochen durch MBSR (p=0,004) und BCES (p<0,001)	(Lengacher, 2022)
RCT		Brustkrebsüberlebende (n=98)	MBSR vs. CG	Keine signifikanten Unterschiede	(Shergill, 2022)
SR mit MA	18	Frühes Krebsstadium	MBSR, MBCT	Linderung (SMD - 0,42, CI - 0,70, - 0,14)	(Lin, 2022)

Schlaf

Zu Auswirkungen von Mind-Body Verfahren auf Schlaf gibt es drei systematische Reviews (eines mit Metaanalyse), von denen alle eine Verbesserung berichteten.

Studientyp	Studienanzahl	n	Intervention	Ergebnisse	Link
SR mit MA	10 RCTs	Brustkrebs, frühes Stadium (n=1571)	MBSR	Signifikante Verbesserung, auch nach 6 Monaten	(Schell, 2019)
SR	24		eMBP	Verbesserung	(Matis, 2020)
SR	10 (MA 9)		MBSR	Verbesserte Schlafqualität: SMD -0,29, 95% CI -0,55 bis -0,04, I ² = 58%; im Vgl. zur CG gemischt; negative	(Suh, 2021)

				Ergebnisse bei Schlafparametern	
--	--	--	--	---------------------------------	--

Stress

Vier systematische Reviews (eins mit Metaanalyse), drei randomisiert, kontrollierte Studien und eine weitere Publikation untersuchten die supportive Wirkung von Mind-Body Verfahren auf Stressreduktion. Sieben Veröffentlichungen fanden Verbesserungen des Stressempfindens nach Mind-Body Intervention, zwei berichteten von keinen Unterschieden im Vergleich zu Kontrollgruppen.

Studientyp	Studienanzahl	n	Intervention	Ergebnisse	Link
-	-	Kopf-Hals-Tumore (n=28)	Meditation Coach vs. CD	kein Unterschied	(Boxleitner, 2017)
RCT		n=245	MBCT vs. e MBCT	Verbesserung	(Cillessen, 2018)
SR	24		eMBP	Verbesserung	(Matis, 2020)
RCT		metastasiertem NSCLC (n=75)	Meditation vs. unterstützende Kommunikation	Nicht signifikant weniger (p=0,07)	(Milbury, 2020)
SR mit MA	29	n=2476	Achtsam. Kunsttherapie, MBSR, MBCR	Verbesserung	(Xunlin, 2020)
SR	21	Krebsüberlebende (n=1811)	Achtsamkeit	Verbesserung	(Baydoun, 2021)
MA	11	Brustkrebs (n=1687)	MBSR	Bis zu 3 Monate gesunken (MD, -0,79; 95% CI, -1,34 bis -0,24; I ² =0%)	(Chang, 2021)
RCT			Achtsamkeit	Signifikante Verringerung	(Lei Chui, 2021)
SR	14	n=2224	MBSR	Signifikante Wirkung: MD: -1,72; 95% CI: -2,53, -0,92; p<0,0001	(Wu, 2022)

Sonstiges

In vier weiteren randomisiert kontrollierten Studien wurden kognitive Beeinträchtigungen, Blutdruck, Gedächtnisstörungen und Sexualfunktion untersucht. Bezogen auf Kognition und Gedächtnis wurden keine Verbesserungen durch Mind-Body Verfahren entdeckt. Der Blutdruck und die Sexualfunktion verbesserten sich durch Mindfulness-based-stress-reduction.

Studientyp	Studienanzahl	n	Intervention	Ergebnisse	Link
RCT		Mammakarzinom (n=29)	Meditieren vs.	Kognitive Beeinträchtigung,	(Henneghan, 2020)

			klassische Musik	verbales Gedächtnis, Wortflüssigkeit: keine Unterschiede	
RCT		n=74	MBSR	Verringerten systolischen und diastolischer Blutdruck (p=0,042, ES=0,45; p=0,017, ES=0,64)	(Oswald, 2022)
RCT		n=60	MBSR	Verringerung retrospektive und prospektive Gedächtnisstörung, objektiv keine Unterschiede	(Duval, 2022)
RCT		Mammakarzinom (n=51)	MBSR vs. UC	Verbesserte Sexualefunktion (Arousal: 5,73 vs. -5,96, Lubrication: 3,35 vs. -3,48, Zufriedenheit: 8,48 vs. 1,76; alle p<.005)	(Chang, 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. Dennoch können diese Therapien bei Patienten, die gerne diese Verfahren anwenden, einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten.

Unerwünschte Wirkungen wurden bisher nicht beschrieben.

Literatur

1. Bahcivan O, Gutierrez-Maldonado J, Estape T. A single-session Mindfulness-Based Swinging Technique vs. cognitive disputation intervention among women with breast cancer: A pilot randomised controlled study examining the efficacy at 8-week follow-up. *Frontiers in psychology*. 2022; 13: 1007065.
2. 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.
3. 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.
4. Chang Y-C, Lin G-M, Yeh T-L, Chang Y-M, Yang C-H, Lo C et al. Impact of mindfulness-based stress reduction on female sexual function and mental health in patients with breast cancer. *Support Care Cancer*. 2022; 30(5): 4315-4325.
5. 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.
6. Chayadi E, Baes N, Kiropoulos L. The effects of mindfulness-based interventions on symptoms of depression, anxiety, and cancer-related fatigue in oncology patients: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*. 2022; 17(7): e0269519.

7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Duval A, Davis CG, Khoo E-L, Romanow H, Shergill Y, Rice D et al. Mindfulness-based stress reduction and cognitive function among breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancer*. 2022; 128(13): 2520-2528.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Lengacher C, Reich R, Rodriguez C, Thy Nguyen A, Park J, Meng H et al. Effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR(BC)) Compared to Breast Cancer-Education Support (BCES) and Uc for Symptom Improvement among Breast Cancer Survivors (BCS). *Psychooncology*. 2022; 31(SUPPL 1): 91.
15. Lin L-Y, Lin L-H, Tzeng G-L, Huang Y-H, Tai J-F, Chen Y-L et al. Effects of Mindfulness-Based Therapy for Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of clinical psychology in medical settings*. 2022; 29(2): 432-445.
16. 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.
17. McCloy K, Hughes C, Dunwoody L, Marley J, Gracey J. Effects of mindfulness-based interventions on fatigue and psychological wellbeing in women with cancer: A systematic review and meta-analysis of randomised control trials. *Psychooncology*. 2022; 31(11): 1821-1834.
 18. McCombie A, Jordan J, Mulder R, Dee K, Ong L, Zimmermann F et al. A randomized controlled trial of mindfulness in the recovery from colorectal cancer. *Colorectal Disease*. 2022; 24(SUPPL 1): 23.
 19. 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.
 20. 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.
 21. 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.
 22. 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.
 23. Shergill Y, Rice DB, Khoo E-L, Jarvis V, Zhang T, Taljaard M et al. Mindfulness-Based Stress Reduction in Breast Cancer Survivors with Chronic Neuropathic Pain: A Randomized Controlled Trial. *Pain research & management*. 2022; 2022: 4020550.
 24. 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.
 25. 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.
26. Tian X, Yi L-J, Liang C-S-S, Gu L, Peng C, Chen G-H et al. The Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Psychological Outcomes and Quality of Life in Patients With Lung Cancer: A Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*. 2022; 13: 901247.
 27. Wang L, Chen X, Peng Y, Zhang K, Ma J, Xu L et al. Effect of a 4-Week Internet-Delivered Mindfulness-Based Cancer Recovery Intervention on the Symptom Burden and Quality of Life of Patients With Breast Cancer: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2022; 24(11): e40059.
 28. Wu H, Li F, Zhang F. The efficacy of mindfulness-based stress reduction vs. standard or usual care in patients with breast cancer: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Translational cancer research*. 2022; 11(11): 4148-4158.
 29. 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.
 30. 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.

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.