

Achtsamkeitstraining reduziert Ängste, Depressionen und Fatigue bei Lungenkrebspatienten

Datum: 25.12.2023

Original Titel:

Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety, depression, and fatigue in people with lung cancer: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Achtsamkeitstraining für Lungenkrebspatienten?
- Metaanalyse über 18 Studien mit insgesamt 1 731 Teilnehmern
- Achtsamkeitstraining mit Reduktion von Ängsten, Depressionen und Fatigue assoziiert
- Untergruppenanalyse: Strukturierte Programme, z. B. achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, wirksamer als weniger strukturierte Programme, z. B. Achtsamkeitsmeditation

MedWiss - In einer Metaanalyse wurde die Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining für das Management der psychischen Belastung von Lungenkrebspatienten untersucht. Die Studie zeigte, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen mit einer Reduktion von Ängsten, Depressionen und Fatigue assoziiert waren. Eine Untergruppenanalyse zeigte zudem, dass gut strukturierte Programme (z. B. achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) mit einer höheren Wirksamkeit assoziiert waren als Programme mit weniger strukturierten Sitzungen (z. B. Achtsamkeitsmeditation).

Eine Krebserkrankung ist mit einer hohen psychischen Belastung verbunden und bereits die Diagnose löst bei vielen Menschen massive Ängste und häufig ein Gefühl der Hilflosigkeit aus. Besonders Lungenkrebs ist aufgrund der hohen Mortalitätsrate und der Angst vor der Belastung durch Symptome und Behandlung häufig mit hohen psychischen Belastungen der Patienten verbunden. Bei einem hohen Anteil von Lungenkrebspatienten werden daher Symptome von Depression und Ängsten festgestellt. Depressionen können dabei nicht nur die Entscheidungsfindung bei der Behandlung erschweren und die Therapietreue beeinträchtigen, sondern sogar die Sterbewahrscheinlichkeit beeinflussen. Daher ist es wichtig, Lungenkrebspatienten Unterstützung anzubieten.

Psychische Belastung durch Krebs: Kann Achtsamkeit helfen?

In einer Metaanalyse wurde der Einsatz von achtsamkeitsbasierten Interventionen bei Lungenkrebspatienten untersucht. Bei Achtsamkeit (engl.: mindfulness) handelt es sich um eine ursprünglich aus dem Buddhismus stammenden Meditationspraxis, die für verschiedene Psychotherapiemethoden eingesetzt wird. Hierbei geht es darum, sich bewusst auf den Moment zu konzentrieren, ohne diesen zu bewerten. Ziel ist es also nicht, eine Art „positives Denken“ zu erreichen, sondern sich vielmehr seiner Situation zu stellen und diese zu akzeptieren. Für die

Metaanalyse wurden 18 Studien mit insgesamt 1 731 Teilnehmern inkludiert.

Metaanalyse über 18 Studien mit 1 731 Teilnehmern

Die Analyse zeigte, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen mit einer Reduktion von Ängsten, Depressionen und Fatigue bei den Lungenkrebspatienten assoziiert waren.

- Reduktion Ängste: standardisierte mittlere Differenz, MD: -1,15 (95 % Konfidenzintervall, KI: -1,36 - -0,94; $p < 0,001$)
- Reduktion Depressionen: MD: -1,04 (95 % KI -1,60 - -0,48; $p < 0,001$)
- Reduktion Fatigue: MD: -1,29 (95 % KI: -1,66 - -0,91; $p < 0,001$)

In einer Untergruppenanalyse wurde zudem untersucht, wie sich unterschiedliche Typen des Achtsamkeitstrainings und verschiedene Interventionslängen auf die Effektivität auswirken. Die Analyse zeigte, dass gut strukturierte Programme (z. B. achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie) eine höhere Wirksamkeit erzielten als Programme mit weniger strukturierten Einheiten (z. B. Achtsamkeitsmeditation). Auch waren Programme, die täglich eigenständige Übungen von mehr als 45 Minuten forderten, mit einer geringeren Effektivität assoziiert als Interventionen mit weniger als 45 Minuten eigenständiger Übungen.

Achtsamkeitstraining reduziert Ängste, Depressionen und Fatigue

Die Autoren schlussfolgerten, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen geeignet seien, um Ängste, Depressionen und Fatigue bei Lungenkrebspatienten zu reduzieren.

Referenzen:

Li J, Li C, Puts M, Wu YC, Lyu MM, Yuan B, Zhang JP. Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety, depression, and fatigue in people with lung cancer: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud.* 2023 Apr;140:104447. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2023.104447 . Epub 2023 Jan 30. PMID: 36796118 .