

## Brustkrebs: Tanzen fördert die Lebensqualität

**Datum:** 15.06.2026

**Original Titel:**

Dance Interventions Improve Quality of Life and Related Psychological Factors Among Breast Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis

**Kurz & fundiert**

- Lebensqualität: Was erreicht Tanzen nach Brustkrebs?
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 12 Studien mit insgesamt 686 Frauen
- Klassische Tanzprogramme mit Schwerpunkt auf Bewegung, Rhythmus und sozialer Interaktion oder psychotherapeutische Tanzinterventionen versus Kontrollen
- Klassische Tanzprogramme fördern das Wohlbefinden

**MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 12 randomisiert-kontrollierte Studien fand, dass besonders Tanzprogramme, die die körperliche Aktivität, emotionalen Ausdruck und soziale Interaktion kombinieren, die Lebensqualität und das psychologische Wohlbefinden von Frauen mit Brustkrebs unterstützen. Verbesserungen körperlicher Symptome wurden hingegen weniger gesehen. Untersuchungen langfristiger Effekte stehen noch aus.**

---

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Standardbehandlungen wie Chemotherapie, Radiotherapie, Operation, Immuntherapie und Hormontherapie haben die Überlebensraten signifikant verbessert. Wirksame Behandlungen sind jedoch nicht alles. Die Diagnose Brustkrebs beeinträchtigt das Wohlbefinden massiv. Auch nach Abschluss der Therapie können Betroffene unter anhaltenden depressiven Symptomen und Ängsten leiden. Körperliche Aktivität ist als wichtiges Element zur Förderung der Lebensqualität etabliert. Tanzen stellt einen Ansatz mit vielen Facetten dar, bei dem die körperliche Bewegung mit mentalem und sozialem Engagement kombiniert wird.

**Lebensqualität: Was erreicht Tanzen nach Brustkrebs?**

Wissenschaftler untersuchten nun in einem systematischen Review mit Metaanalyse über randomisiert-kontrollierte Studien, welchen Effekt Tanzinterventionen auf die Lebensqualität von Frauen mit Brustkrebs haben. Dabei unterschieden sie klassische Tanzprogramme, mit Schwerpunkt auf strukturierter Bewegungsübung, rhythmischer Koordination und Gruppeninteraktion, und therapeutische Tanzinterventionen, bei denen die Bewegung psychotherapeutisch eingesetzt wird, um eine emotionale und psychologische Verarbeitung zu unterstützen.

## **Systematischer Review mit Metaanalyse über 12 Studien**

Die Metaanalyse umfasste 12 randomisiert-kontrollierte Studien, mit insgesamt 686 Frauen (320 in Interventionsgruppen, 366 Kontrollen) im Alter zwischen 35 und 80 Jahren. Im Vergleich zu Kontrollen verbesserten Tanzinterventionen die Lebensqualität signifikant (Mittelwertdifferenz, MD: 0,62; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,20 - 1,05; p = 0,004) und reduzierten depressive Symptome signifikant (MD: -0,81; 95 % KI: -1,50 - -0,12; p = 0,02). In Untergruppenanalysen zeigte sich, dass besonders klassische Tanzprogramme wesentlich zu diesen Effekten beitrugen, speziell in Interventionen über mindestens 12 Wochen.

Die Analyse fand keine Effekte auf Fatigue, Schmerz oder das Körperbild, jedoch konnten in klassischen Tanzprogrammen über mindestens 9 Wochen moderate Reduktionen von Fatigue gesehen werden.

### **Klassische Tanzprogramme fördern das Wohlbefinden**

Demnach können Tanzprogramme, die die körperliche Aktivität, emotionalen Ausdruck und soziale Interaktion kombinieren, die Lebensqualität und das psychologische Wohlbefinden von Frauen mit Brustkrebs unterstützen. Es wurden nur begrenzt Hinweise auf Verbesserungen körperlicher Symptome gesehen. Weitere Studien sollten langfristige Effekte untersuchen, so die Autoren.

#### **Referenzen:**

Chen T, Jiang L, Xu X, Jiang C. Dance Interventions Improve Quality of Life and Related Psychological Factors Among Breast Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. Psych J. 2026 Apr;15(2):e70091. doi: 10.1002/pchj.70091. PMID: 41915303; PMCID: PMC13140518.