

Brustkrebs: Yoga als Achtsamkeitstraining hilft, mit Angst und Depressionen umzugehen

Datum: 02.08.2023

Original Titel:

Effect of mindfulness yoga on anxiety and depression in early breast cancer patients received adjuvant chemotherapy: a randomized clinical trial

Kurz & fundiert

- Yoga als Achtsamkeitstraining bei Brustkrebs
- Randomisierte klinische Studie
- Weniger Angst, Depression, bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität
- Kein Einfluss der Intervention auf Fatigue oder Schmerzen

MedWiss - In einer randomisierten klinischen Studie wurde der Einfluss von Yoga als Achtsamkeitstraining auf emotionale Belastung, Fatigue, Schmerzen und die gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium untersucht. Die Teilnehmerinnen der Interventionsgruppe nahmen für 8 Wochen einmal pro Woche an einem 90-minütigem Yoga-Achtsamkeitstraining teil. Die Intervention zeigte einen positiven Einfluss auf Angst, Depressionen und die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Patientinnen. Kein Einfluss wurde auf Fatigue und Schmerzen festgestellt.

Emotionale Belastungen sind sehr häufig nach der Brustkrebsdiagnose und äußern sich bei vielen Patientinnen durch Ängste und Depressionen. So treten bei etwa 50 % der Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium Ängste und Depressionen innerhalb des ersten Jahres nach Diagnose auf und wirken sich negativ auf die Lebensqualität der Betroffenen aus.

Mit Achtsamkeitsübungen gegen emotionalen Stress

Achtsamkeit (engl.: mindfulness) stammt ursprünglich aus der buddhistischen Meditationspraxis und wird bei Psychotherapiemethoden eingesetzt. Es wird versucht, sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Dabei ist es wichtig den Augenblick bewusst und wertungsfrei wahrzunehmen, ohne sich durch Gedanken über Vergangenes oder Zukunftssorgen ablenken zu lassen.

In einer randomisierten klinischen Studie wurde Achtsamkeits-Yoga als eine Übung zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion bei Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium untersucht. Für die Studie wurden 136 Patientinnen 1:1 aufgeteilt und erhielten entweder eine Standardbetreuung (Kontrollgruppe) oder nahmen zusätzlich für 8 Wochen an einem Achtsamkeits-Yoga-Programm teil (Interventionsgruppe). Das Yoga-Achtsamkeitstraining fand wöchentlich für 90

Minuten statt. Die Standardbetreuung sah wöchentlich ein einstündiges Programm vor, das psychologische Betreuung und unterschiedliche Beratungsprogramme zu Ernährung, Gesundheit und Lebensstil umfasste.

Randomisierte klinische Studie: 8 Wochen Yoga-Achtsamkeit vs. Kontrolle

In der Interventionsgruppe wurde nach 8 Wochen ein positiver Einfluss auf Angst, Depressionen und die gesundheitsbezogene Lebensqualität im Vergleich zu der Kontrollgruppe festgestellt. Die Abnahme von Ängsten und Depressionen wurde mit der HADS-Skala (hospital anxiety and depression scale) ermittelt, die gesundheitsbezogene Lebensqualität wurde mit Hilfe einer auf Brustkrebs-Patienten fokussierten Skala (FACT-B) eingeschätzt:

- Ängste: 1,18; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,20 - 2,17; p = 0,018
- Depression: 1,49; 95 % KI: 0,48 - 2,50; p = 0,004
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität - 6,34; 95 % KI: -11,81 - -0,87; p = 0,023

Kein signifikanter Unterschied zu der Kontrollgruppe wurde hingegen bei Fatigue und Schmerzen festgestellt.

Achtsamkeits-Yoga wirkt sich positiv auf emotionale Belastungen aus

Die Autoren schlussfolgerten, dass Achtsamkeits-Yoga in Kombination mit weiterer Betreuung geeignet sei, emotionale Belastungen bei Brustkrebspatientinnen im Frühstadium zu managen. Zudem wirke sich das Programm positiv auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität aus.

Referenzen:

Liu W, Liu J, Ma L, Chen J. Effect of mindfulness yoga on anxiety and depression in early breast cancer patients received adjuvant chemotherapy: a randomized clinical trial. J Cancer Res Clin Oncol. 2022 Sep;148(9):2549-2560. doi: 10.1007/s00432-022-04167-y . Epub 2022 Jul 5. PMID: 35788727 ; PMCID: PMC9253261.