

Meditation senkt Stresslevel von Brustkrebs-Überlebenden

Datum: 06.04.2018

Original Titel:

The Effects of Mind Subtraction Meditation on Breast Cancer Survivors' Psychological and Spiritual Well-being and Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial in South Korea

MedWiss - Viele Brustkrebspatientinnen leiden nach ihrer Therapie unter Stress, Ängsten und Depressionen. Dies wiederum kann negative Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität und die Schlafqualität der Patientinnen haben.

In einer in Seoul, Südkorea durchgeführten Studie wurde nun die Wirksamkeit einer Meditationstechnik (*mind subtraction meditation*, MSM) im Vergleich zu Übungen zum Selbstmanagement bei Frauen, die Brustkrebs überlebt hatten, untersucht. Dazu füllten die Patientinnen aus beiden Gruppen (22 Teilnehmerinnen mit Meditation, 24 Teilnehmerinnen mit Übungen zum Selbstmanagement) Fragebögen aus, anhand derer das psychologische und spirituelle Wohlergehen sowie die Lebensqualität der Patientinnen erfasst wurde. Die Auswertung der Fragebögen deckte auf, dass Patientinnen in der Meditations-Gruppe im Vergleich zu den Patientinnen in der Selbstmanagement-Gruppe deutlich weniger an Depressionen und Ängsten litten. Zusätzlich war das wahrgenommene Stresslevel der Patientinnen in der Meditations-Gruppe reduziert. Darüber hinaus zeigte sich bei den Patientinnen mit Meditation eine größere Lebensqualität und Zufriedenheit mit dem Leben ebenso wie Verbesserungen der persönlichen Entwicklung und der Schlafqualität. Die Teilnehmerquote war bei den Frauen in der Meditations-Gruppe größer, was auf eine gute Akzeptanz und Anwendbarkeit der Meditationstechnik hinweist.

Brustkrebspatientinnen, die ihre Krankheit überlebt haben, könnten somit durch die Anwendung von Meditationstechniken eine Verbesserung ihrer Lebensqualität mit weniger Ängsten, Stress und einer verbesserten Schlafqualität erzielen. Mit der Meditation steht eine einfache, sanfte, nebenwirkungsfreie Methode zur Verfügung, die das Leben der Patientinnen verschönern könnte.

Referenzen:

Yun MR, Song M, Jung KH, Yu BJ, Lee KJ. The Effects of Mind Subtraction Meditation on Breast Cancer Survivors' Psychological and Spiritual Well-being and Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial in South Korea. *Cancer Nurs.* 2017 Sep/Oct;40(5):377-385. doi: 10.1097/NCC.0000000000000443.