

## Yoga und Selbst-Hypnose helfen gegen Angstzustände und Depressionen bei Brustkrebs

**Datum:** 09.07.2018

**Original Titel:**

Group interventions to reduce emotional distress and fatigue in breast cancer patients: a 9-month follow-up pragmatic trial.

**Yoga und Selbst-Hypnose reduzierten Angstzustände bei den in dieser Studie untersuchten Brustkrebspatientinnen. Selbst-Hypnose verhalf zudem zu weniger chronischer Erschöpfung und Depressionen.**

---

Frauen mit Brustkrebs sind häufig mit psychischen Belastungen konfrontiert. Einerseits können die therapeutischen Behandlungen selbst mit Nebenwirkungen einhergehen, welche möglicherweise psychischen Stress verursachen, andererseits führen auch bei positiven Behandlungserfolgen die stete Angst vor dem Krankheitsrückfall und eine beeinträchtigte Lebensqualität zu psychischen Störungen.

Bisher wurden die Langzeiteffekte psychologischer Behandlungen zur Verminderung von emotionalen Leiden, Schlafstörungen und chronischer Erschöpfung (Fatigue) bei Patientinnen mit Brustkrebs kaum untersucht.

### **Was können kognitive Verhaltenstherapie, Yoga und Selbst-Hypnose leisten?**

Forscher haben nun eine Studie durchgeführt, in der die Wirksamkeit von 3 verschiedenen Gruppenbehandlungen - kognitive Verhaltenstherapie, Yoga und Selbst-Hypnose - im Vergleich zu einer Kontroll-Gruppe über einen Zeitraum von 9 Monaten untersucht wurde.

Insgesamt haben 123 Patientinnen an den Behandlungen teilgenommen. Die Kontroll-Gruppe bestand aus Patientinnen, die nicht an den Behandlungen teilnehmen wollten. Emotionale Belastungen, Fatigue und Schlafqualität wurden jeweils vor und nach den Behandlungen sowie 3 und 9 Monate nach den Behandlungen ausgewertet.

### **Weniger Ängste, Depressionen und Fatigue**

Nach 9 Monaten wurde in der mit Selbst-Hypnose behandelten Patientengruppe eine deutliche Abnahme der Angstzustände, Depressionen und Fatigue-Beschwerden beobachtet. In der Yoga-Gruppe waren die Angstzustände deutlich reduziert. Bei den mit kognitiver Verhaltenstherapie behandelten Patientinnen und in der Kontroll-Gruppe konnten keine der genannten Beschwerden verbessert werden.

Die Forscher schlussfolgerten aus diesen Untersuchungsergebnissen, dass die Körper und Geist betreffenden Behandlungen einen interessanten psychologischen Ansatz darstellen, um das Wohlbefinden von Patientinnen mit Brustkrebs deutlich zu verbessern. Sie deuteten an, dass weitere Untersuchungen nötig sind, um genauer verstehen zu können, wie Behandlungen dieser Art wirken und damit die Lebensqualität langfristig verbessern.

**Referenzen:**

Charlotte Grégoire, Isabelle Bragard, Guy Jerusalem, Anne-Marie Etienne, Philippe Coucke, Gilles Dupuis, Dominique Lanctôt and Marie-Elisabeth Faymonville. Group interventions to reduce emotional distress and fatigue in breast cancer patients: a 9-month follow-up pragmatic trial. *British Journal of Cancer* 117, 1442-1449 (07 November 2017) | doi:10.1038/bjc.2017.326