

Körperliche Aktivität als Behandlungsform

Krebspatienten: Yoga als Teil des Therapiekonzepts

Sowohl während der Therapie als auch nach deren Beendigung profitieren Krebspatienten von einer regelmäßigen Yogapraxis. In einem Review randomisierter, kontrollierter Studien zeigt sich u. a. ein klarer Nutzen in verschiedenen Bereichen der Lebensqualität sowie z. B. eine Verbesserung von Fatigue und Stressverarbeitung.

Mit Hilfe von Yoga können krankheits- und therapiebedingte Symptome bei Krebspatienten verringert werden. Immer mehr Krebszentren informieren über die damit verbundenen Vorteile wie Entspannung und einen besseren Umgang mit der Krankheit. Auch die Zahl der Studien zu diesem Thema hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Suzanne Danhauer von der Wake Forest School of Medicine in Winston-Salem und Kollegen haben sich einen Überblick über die aktuelle Datenlage verschafft und diese in einem Review zusammengefasst. Insgesamt werteten sie 29 randomisierte kontrollierte Studien zum Einfluss von Yoga auf das Befinden erwachsener Krebspatienten aus. In 13 Studien nahmen die Patienten noch während der Behandlung an Yogakursen teil, in zwölf Studien im Anschluss an die Therapiephase, und in vier Studien wurde Yoga entweder während der Behandlungsphase oder danach ausgeübt.

Als Vergleichsgruppen dienten Patienten, die andere Sportarten betrieben, oder solche, die auf einer Warteliste für einen Yogakurs standen bzw. nur die Standardtherapie erhielten. Untersucht wurden die unterschiedlichsten Yogaarten, und auch die Trainingszeiten waren sehr heterogen. Der größte Teil der Studienteilnehmer waren Brustkrebspatientinnen.

Während der Krebstherapie

In fünf von sechs Studien zeigten sich positive Effekte einer Yogapraxis während der Krebstherapie auf die allgemeine Lebensqualität. Dies betraf vor allem die Bereiche des körperlichen, emotionalen, sozialen und kognitiven Wohlbefindens. Die Fatigue nahm in fünf von acht Untersuchungen signifikant ab. In einigen Studien ergaben sich zudem Verbesserungen beim Stressempfinden sowie bei verschiedenen Biomarkern wie proinflammatorische Zytokine und Cortisol.

Im Anschluss an die Behandlungsphase

Auch in dieser Phase belegt die Mehrzahl der Studien eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität in den Yoga-Gruppen gegenüber den Kontrollen. In sieben von zehn Studien konnte die Fatigue reduziert werden. Vier von sechs Untersuchungen ergaben einen verbesserten Schlaf. Zusätzlich verbesserten sich durch das Yoga Kognition, Lymphödeme, Vitalität und verschiedene Biomarker für Stress und Entzündungsge-schehen.

Kombinierte Teilnehmergruppen

In den Studien mit Patienten sowohl während als auch nach der Therapie ergab sich für die Yogagruppen kein Vorteil in Sachen Fatigue, dafür aber hinsichtlich Lebensqualität, Schlaf und Depression. Allerdings, so Danhauer und Kollegen, seien Studien mit kombinierten Gruppen wegen der heterogenen Zusammensetzung der Teilnehmer weniger aussagekräftig.

Empfehlung an Krebspatienten

In keiner der Studien ereigneten sich schwere unerwünschte Ereignisse, die durch Yoga bedingt waren. Angesichts der sicheren Anwendung in Verbindung mit den klar erkennbaren Vorteilen und den relativ geringen Kosten erscheint es sinnvoll, so die Autoren, Krebspatienten zu ermuntern, an entsprechenden Programmen teilzunehmen. Da verschiedenste Aspekte im Krankheitsverlauf, während der Therapie und auch nach deren Beendigung positiv durch eine regelmäßig Yogapraxis beeinflusst werden könnten, so Danhauer und Kollegen, sollte Yoga in das Behandlungskonzept von Krebspatienten aufgenommen werden. *Dr. Christine Starostzik*

Yoga hatte in fünf von sechs Studien einen deutlich positiven Effekt auf die Lebensqualität der Krebspatienten.



© kopicoo / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodellen)