



Mit Tai Chi gegen krebsbedingte Fatigue

Tai Chi als körperlich-geistiges Übungssystem hat zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte. Eine Metaanalyse mit 6 Studien bestätigt eine gute Wirksamkeit gegen krebsinduzierte Fatigue bei diversen soliden Tumoren.

Krebsbedingte Fatigue ist gekennzeichnet durch stark beeinträchtigende körperliche, emotionale und kognitive Erschöpfung. Die Behandlung umfasst vor allem sportliche Aktivitäten und psychologische Unterstützung, die meist effektiver ist als alleinige medikamentöse Interventionen. Tai Chi adressiert mit seinen systematischen, langsam ausgeführten Bewegungen in zentrierter und meditativer Aufmerksamkeit sowohl die körperliche als auch die psychische Ebene und steigert dadurch Lebensqualität und körperliche Ausdauer.

Auch die krebsbedingte Fatigue geht zurück – zwar nicht konsistent in allen Studien, in einer Metaanalyse aber mit insgesamt positivem Ergebnis.

Einbezogen in die Auswertung waren 6 randomisierte kontrollierte Studien mit 373 Patienten, in denen der Effekt von regelmäßigem Tai-Chi-Üben auf chronische, krebsbedingte Fatigue im Vergleich zu einer Standardbehandlung u. a. mit anderen sportlichen Betätigungen wie Walking oder Stretching überprüft wurde. Als Erfassungsinstrumente kamen das Brief Fatigue Inventory, der

Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Fatigue Survey und die Functional Assessment of Cancer Therapy-Fatigue zum Einsatz, die Erfassung erfolgte in der Regel zu Interventionsbeginn und -ende.

Die gepoolte Auswertung zeigt eine signifikante Überlegenheit von Tai-Chi-Interventionen über mehr als 8 Wochen (standardisierte Mittelwertdifferenz [SMD] $-0,54$; $p < 0,0001$), wobei allerdings der langfristige Einfluss noch unklar bleibt. Subgruppenanalysen ergaben deutliche fatiguelindernde Effekte bei Patienten mit Brust- und Lungenkrebs, nicht dagegen mit Prostatakrebs. Auch im Vergleich zu spezifischen Interventionen wie Walking oder Stretching sowie psychologischer Unterstützung schnitten die Tai-Chi-Patienten signifikant besser ab.

Fazit: Tai-Chi-Kurse über mehr als 8 Wochen bessern die chronische Fatigue vor allem bei Patienten mit Brust- und Lungenkrebs – auch im Vergleich zu anderen körperlichen und psychologischen Interventionen. Ergebnisse zur Langzeitwirkung fehlen bisher allerdings weitergehend. Auch sollten zukünftige Tai-Chi-Studien die Vergleichstherapien besser definieren.

Barbara Kreutzkamp

Song S et al. Ameliorative effects of Tai Chi on cancer-related fatigue: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Support Care Cancer**. 2018;26(7):2091-102



© Shutterstock / Getty Images / iStock

Hier steht eine Anzeige.