

## Yoga für einen besseren Umgang mit Symptomen einer Krebserkrankung

**Datum:** 29.07.2021

**Original Titel:**

Yoga for symptom management in oncology: A review of the evidence base and future directions for research.

**DGP – Kann Yoga Krebspatienten und Krebsüberlebenden helfen? Auch wenn noch mehr Forschung benötigt wird, sagen Forscher aus den USA und Kanada: Ja, Yoga kann helfen.**

---

Yoga wird zunehmend als ergänzender Ansatz für einen Umgang mit Symptomen einer Krebserkrankung anerkannt. Dabei ist es wichtig, die möglichen Vorteile, aber auch Grenzen von Yoga während oder nach einer Krebsbehandlung zu verstehen. Das betrifft sowohl Patienten wie auch Krebsüberlebende, aber auch Anbieter von Yogakursen.

### **Hilft Yoga während oder nach einer Krebstherapie Symptome besser zu managen?**

Wissenschaftler aus den USA und Kanada haben sich daher einmal Untersuchungen, die unter kontrollierten Bedingungen durchgeführt wurden, angesehen und gesammelt ausgewertet. Sie berücksichtigten dabei nur Studien, bei denen die Teilnehmer zufällig in Gruppen eingeteilt wurden, um ein Beeinflussen der Ergebnisse durch die Einteilung zu vermeiden. Insgesamt werteten die Wissenschaftler 29 Untersuchungen aus. Bei 13 davon machten die Patienten während der Behandlung Yoga, bei 12 Untersuchungen nach der Behandlung. In vier der ausgewerteten Studien handelte es sich um eine Mischung aus Yoga während und/oder nach der Behandlung.

### **Lebensqualität verbesserte sich**

Die Ergebnisse der Untersuchungen zu Yoga während und nach der Krebsbehandlung zeigten, dass Yoga die allgemeine Lebensqualität der Patienten verbesserte. In den verschiedenen Studien zeigten sich unterschiedlich starke Verbesserungen in einzelnen Teilbereichen der Lebensqualität.

### **Fatigue wurde gemildert**

Am häufigsten beschäftigten sich die ausgewerteten Forschungsergebnisse mit Fatigue, einer chronischen Erschöpfung, die durch Krebserkrankungen und ihre Behandlung ausgelöst werden kann. Die meisten der den Wissenschaftlern vorliegenden Untersuchungen fanden eine Besserung der Fatigue durch Yoga während oder nach der Krebsbehandlung.

### **Stress und Schlafstörungen wurden gebessert**

Die Ergebnisse der Studien deuteten auch darauf hin, dass Yoga dabei hilft, Stress während der Behandlung zu reduzieren und Schlafstörungen und die Beeinträchtigungen der Denkleistung zu mildern. Mehrere Studien untersuchten [Biomarker](#) für Stress, Entzündungen und Immunfunktion im

Körper der teilnehmenden Patienten. In den Ergebnissen zeigte sich, dass Yoga diese Werte messbar verbessern kann.

### **In anderen Bereichen sind Ergebnisse noch nicht eindeutig**

Nicht ganz eindeutig oder nur mit Einschränkungen auswertbar waren die Ergebnisse zu Auswirkung von Yoga auf Angst, Depressionen, Schmerzen oder andere krebsspezifische Symptome wie Wassereinlagerungen (Lymphödeme) und zu Bereichen der positiven Psychologie (z. B. Nutzenfindung und Lebenszufriedenheit). Um herauszufinden, welchen Einfluss Yoga auf diese Bereiche haben kann, sind laut den Wissenschaftlern daher weitere Untersuchungen nötig.

### **Yoga kann in bestimmten Bereichen helfen - mehr Forschung nötig**

Wichtig sei für die Zukunft, so die Forscher, dass die Auswirkungen von Yoga verstärkt bei verschiedenen Krebsformen untersucht werden - aktuell finden viele Untersuchungen mit Brustkrebspatientinnen statt. Selbstberichte von Patienten und Überlebenden müssten standardisiert werden, Kontrollgruppen die Aussagekraft der Ergebnisse verbessern und genauer geschaut werden, was für Yoga-Einheiten durchgeführt wurden, z. B. ob der Fokus auf Bewegung, Meditation oder Atmung lag und wie häufig oder intensiv die Yoga-Einheiten waren. Insgesamt zeichnet sich in den bisher vorliegenden Forschungsergebnissen ab, dass Yoga als ergänzende Maßnahme während oder auch nach einer Krebsbehandlung dazu beitragen kann, das Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern und Symptome, wie z. B. Fatigue, zu lindern.

#### **Referenzen:**

Danhauer SC, Addington EL, Cohen L, Sohl SJ, Van Puymbroeck M, Albinati NK, Culos-Reed SN. Yoga for symptom management in oncology: A review of the evidence base and future directions for research. Cancer. 2019 Apr 1. doi: 10.1002/cncr.31979. [Epub ahead of print]

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“