

POMME-med - Studienzusammenfassung

Krebspatienten profitieren von Yoga während und nach der Therapie

- *Ein Review von 29 randomisierten klinischen Studien zum Einfluss von Yoga während oder nach der onkologischen Therapie auf das Befinden von Patienten mit verschiedenen Tumorerkrankungen kommt zu dem Schluss, dass regelmäßiges Yoga die Lebensqualität der Patienten verbessert.*
- *Die erfassten Teilbereiche der Lebensqualität unterschieden sich in den Studien, am häufigsten wurde eine Verbesserung der Fatigue nachgewiesen. Die Mehrzahl der Patienten der im Rahmen des Reviews ausgewerteten Studien waren Mammakarzinom-Patientinnen.*

13 Studien des Reviews untersuchten den Effekt von Yoga begleitend zur onkologischen Therapie (Chemotherapie, Radiotherapie, Operation), bei 12 weiteren Studien wurde das Yoga-Programm nach Abschluss der Therapie durchgeführt und 4 Studien waren kombinierte Studien, bei der Yoga sowohl während der Therapie als auch danach ausgeübt wurde. Nur bei 4 Studien gab es eine aktive Vergleichsgruppe (supportive Beratung, Stretching oder eine andere sportliche Betätigung). Andernfalls wurde mit Patienten unter Standard-Behandlung oder Patienten auf der Warteliste verglichen. Die untersuchten Yogaarten sowie Art, Dauer und Häufigkeit des Yogaunterrichts waren in den untersuchten Studien sehr heterogen. Auch die „Therapietreue“ wurde nicht in allen Studien erfasst.

Yoga während der Tumortherapie

Yoga während der antitumoralen Therapie zeigte in 5 von 6 Studien eine signifikante Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität. Von den 8 Studien, in der Auswirkungen von Yoga auf die Fatigue erfasst wurden, wurde bei 5 eine signifikante Verbesserung der Fatigue beobachtet. Bei allen 4 Studien, die auch Biomarker wie proinflammatorische Zytokine und Kortisol untersucht hatten, zeigte sich eine signifikante Verbesserung der Werte. Weniger eindeutig waren die Ergebnisse im psychologischen Bereich: So wurde in 4 Studien eine signifikante Reduktion von Ängsten beobachtet, in ebenso vielen war die Angstreduktion nicht signifikant. Allerdings ergaben sich Verbesserungen beim Stressempfinden.

Yoga nach der Therapie

Auch in der Gruppe der Studien zu Yoga nach Abschluss der onkologischen Therapie zeigte sich mehrheitlich eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität, in 7 von 10 Studien eine signifikante Reduktion der Fatigue. Der Schlaf verbesserte sich in 4 von 6 Studien signifikant und in 3 von 5 Studien auch die Biomarker für Stress und Entzündungsgeschehen.

Yoga während und im Anschluss an die Therapie

Bei den 4 Studie mit Patienten, die Yoga während und nach der Therapie ausübten, waren die Ergebnisse weniger konsistent. Eine signifikante Verbesserung der Fatigue wurde nicht beobachtet, aber je 2 Studien zeigten Verbesserungen der allgemeinen Lebensqualität, des Schlafs und von Depressionen. Die weniger aussagekräftigen Ergebnisse in dieser Gruppe seien möglicherweise auf die heterogene Zusammensetzung zurückzuführen, so die Autoren des Reviews.

In keiner der untersuchten Studien kam es zu schweren unerwünschten Ereignissen durch Yoga.

Fazit

Insgesamt belegt dieser Review von 29 randomisierten kontrollierten Studien die Vorteile von regelmäßigem Yoga für Krebspatienten während und nach der Tumortherapie. Zusammenfassend zeigen sich klare Vorteile, v.a. in den Bereichen Lebensqualität, Fatigue und Stresswahrnehmung. Neben der Reduktion belastender Symptome und der Verbesserung verschiedener Aspekte der Lebensqualität konnte auch die Regulation von Stresshormonen, der Immunfunktion und von Entzündungswerten gezeigt werden. Regelmäßiges Yoga ist zudem eine sichere und kostengünstige Intervention, die in das Behandlungskonzept von Krebspatienten als Ergänzung zur Standardtherapie aufgenommen werden sollte, so das Fazit der Autoren.

Aufgaben für die zukünftige Forschung

Die Autoren des Reviews nennen verschiedene Ansatzpunkte zur Optimierung der Forschung zu den Effekten regelmäßiger Yogaübungen: So sollten diesbezügliche Studien nicht zu breit angelegt sein, sondern auf ein Patientenkollektiv zu einem bestimmten Zeitpunkt ihrer Therapie beschränkt sein. Sie sollten von Anfang an auf die Wirkung von Yoga auf ein spezifisches Symptom oder Beschwerden fokussieren. Die Patientenkollektive müssten zudem groß genug sein, um eine ausreichende statistische Aussagekraft zu gewährleisten. In derzeitigen Studien, v.a. in jenen zu Yoga während der Therapie, sind Brustkrebspatientinnen überrepräsentiert, so dass vielseitigere Patientenkollektive anzustreben sind. Auch müsse in den Studien nach Art und Intensität des Yoga sowie nach der Ausbildung der Yoga-Lehrer unterschieden, die Therapietreue der Patienten dokumentiert und möglichst mit einer aktiven Kontrollgruppe, z.B. einer anderen sportlichen Aktivität, verglichen werden.

Literatur:

Danhauer SC et al. 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] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cncr.31979>