

## Wie Yoga Krebskranken hilft

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

Von Christine Starostzik



Sowohl während der Therapie als auch nach deren Beendigung profitieren Krebspatienten von einer regelmäßigen Yogapraxis.

© 4frame group / stock.adobe.com

**WINSTON-SALEM.** Mithilfe 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 vergangenen Jahren erheblich zugenommen. Dr. Suzanne Danhauer von der Wake Forest School of Medicine in Winston-Salem und Kollegen haben sich daher einen Überblick über die aktuelle Datenlage verschafft und diese in einem Review zusammengefasst ([Cancer 2019; online 1. April](#)).

Insgesamt werteten die Wissenschaftler 29 randomisierte kontrollierte Studien zum Einfluss von Yoga auf das Befinden erwachsener Krebspatienten aus.

### ***Positiver Effekt auf Lebensqualität***

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 beziehungsweise nur die Standardtherapie erhielten. Untersucht wurden die unterschiedlichsten Yogaarten, und auch die Trainingszeiten waren sehr heterogen. Der größte Teil der Studienteilnehmer waren Brustkrebspatientinnen.

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 bei den Krebspatienten in fünf von acht Untersuchungen signifikant ab. In einigen Studien ergaben sich zudem Verbesserungen beim Stressempfinden sowie bei verschiedenen Biomarkern wie proinflammatorischen Zytokinen und Cortisol.

### ***Weniger Biomarker für Stress***

Auch im Anschluss an die Behandlungsphase belegt die Mehrzahl der Studien eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität in den Yogagruppen gegenüber den Kontrollen. In sieben von zehn Studien konnte die Fatigue reduziert werden. Vier von sechs Untersuchungen ergaben einen besseren Schlaf.

Zusätzlich verbesserten sich durch das Yoga Kognition, Lymphödeme, Vitalität. Auch nahm die Konzentration verschiedener Biomarker für Stress und Entzündungsgeschehen ab. In den Studien mit Patienten sowohl während als auch nach der Krebstherapie ergab sich für die Yogagruppen kein Vorteil bezüglich einer Fatigue, dafür aber hinsichtlich Lebensqualität, Schlaf und Depression.

Allerdings seien Studien mit kombinierten Gruppen wegen der heterogenen Zusammensetzung der Teilnehmer weniger aussagekräftig, wie die Studienautoren um Danhauer bemerken.

### ***Empfehlung an Krebspatienten***

In keiner der untersuchten 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 erscheine es sinnvoll, Krebspatienten zu ermuntern, an entsprechenden Programmen teilzunehmen, so das Resümee der Wissenschaftler.

Da verschiedenste Aspekte im Krankheitsverlauf, während der Therapie und auch nach deren Beendigung positiv durch eine regelmäßige Yogapraxis beeinflusst werden können, sollte



Yoga in das Behandlungskonzept von Krebspatienten aufgenommen werden.

### Vorteile des kostenlosen LogIns

Auf unserer Webseite finden Sie **tagesaktuelle Informationen** aus den Themenbereichen **Gesundheitspolitik, Medizin und Wirtschaft**.

Über ein **kostenloses Login** erhalten **Ärzte, Medizinstudenten, MFA** und [weitere Personengruppen](#) **viele Vorteile**:

- **Mehr** Analysen, Hintergründe und Infografiken
- **Exklusive** Interviews
- **Praxis-Tipps** zur Abrechnung und Organisation
- **Alle medizinischen Berichte** lesen
- **Kommentare** lesen und schreiben

Die **Anmeldung** ist mit **wenigen Klicks** erledigt. [Weitere Infos und zum Login](#).