

## Brustkrebs: Abbau von Ängsten durch Yoga

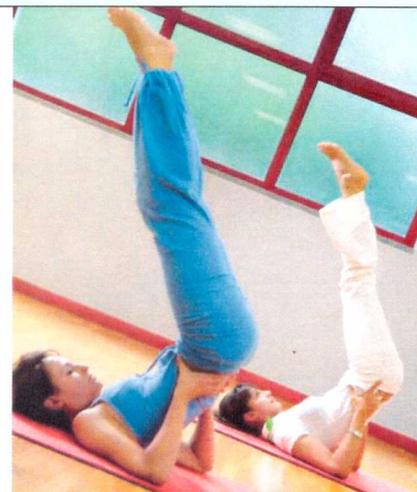
Angst und Depression zählen zu den häufigsten psychologischen Problemen bei Krebspatienten. Kann Yoga, das eine beruhigende und ausgleichende Wirkung besitzt, auch die Ängste, die mit einer Krebserkrankung und deren Therapie einhergehen, abbauen?

Dieser Frage ging die vorliegende Vergleichsstudie nach. Dazu wurden zunächst 98 Patientinnen mit Brustkrebs im Stadium II und III, die sich in ambulanter Behandlung befanden, vor der Primärtherapie in zwei Gruppen randomisiert: Die Patientinnen nahmen entweder täglich mindestens 60 Minuten lang an einer Yoga-Sitzung teil oder es wurde ihnen während ihrer Krankenhausbesuche routinemäßige Supportivtherapie gewährt (Kontrollgruppe).

In die Analyse gingen letztlich nur Frauen ein, die operiert und im Anschluss adjuvant bestrahlt worden waren und sechs Zyklen Chemotherapie erhalten hatten (Yoga: n = 18; Kontrolle: n = 20). Zur Beurteilung des angstabbauenden Effektes wurden Spielbergers „State-Trait-Angst-Inventar“ (STAI) zur Erfassung der aktuellen und habituellen Angst sowie eine Symptom-Checkliste verwendet.

Patientinnen, die an dem Yoga-Programm teilnahmen, berichteten gegenüber der Kontrollgruppe insgesamt über weniger Angst. Dabei wurde die subjektiv empfundene Angst als aktueller Zustand (State-Angst) durch das Yoga-Programm nach Operation, während sowie nach Bestrahlung bzw. Chemotherapie signifikant geringer. Die Angst als Eigenschaft (Trait-Angst) war im Vergleich zur Kontrollgruppe sowohl nach Operation als auch nach Bestrahlung bzw. Chemotherapie deutlich abgebaut worden. Des Weiteren konnte während der verschiedenen Stadien der konventionellen Behandlung eine positive Korrelation zwischen State- und Trait-Angst sowie Schwere und Belastung der Therapiebedingungen festgestellt werden.

**Fazit:** Die auf Yoga beruhenden Maßnahmen konnten bei Brustkrebspatientinnen die reaktive (State-Angst) wie



Yoga macht nicht nur fit, sondern hilft auch, Stress und Ängste zu überwinden – vor allem während einer Brustkrebs-erkrankung.

auch die habituelle Angst (Trait-Angst) effektiv abbauen. Dies könne möglicherweise auf den Stressabbau und die Hilfe zur besseren Bewältigung der Erkrankung während der verschiedenen Stadien der konventionellen Therapie zurückgeführt werden, erklärten die Autoren. **aro**

Rao MR et al. Anxiolytic effects of a yoga program in early breast cancer patients undergoing conventional treatment: A randomized controlled trial. **Complement Ther Med** 2009; 17: 1–8.

## Ambulant signifikante Symptomkontrolle

Patienten mit metastasierten Krebserkrankungen benötigen Symptomkontrolle und psychosoziale Unterstützung. Was die ambulante Betreuung durch eine onkologische Palliativeinrichtung dabei leisten kann, macht eine kanadische Studie deutlich.

Die prospektive Phase-II-Studie umfasste 150 Patienten mit metastasierter Krebserkrankung, die ambulant an der Oncology Palliative Care Clinic des Princess Margaret Hospital in Toronto betreut wurden. Sie erhielten eine ausgiebige Konsultation von etwa 90–120 Minuten Dauer durch ein Palliativteam, bestehend aus Palliativmediziner, Psychiater, Sozialarbeiter und bei Bedarf anderen Spezialisten. Die weitere Betreuung mittels Telefonkontakten und wenn nötig auch erneuten Sprechstundenbesuchen wurde individuell angepasst.

Im Rahmen der Palliativbetreuung erhielten 66% der Patienten neue Medikamente, 34% wechselten die vorhandene

Medikation, 18% stoppten die Einnahme bestimmter Arzneimittel. Weitere Dienste wurden eingeschaltet, vor allem häusliche Pflege (46,7%), palliativmedizinische Betreuung zu Hause (37,3%) und Sozialarbeiter (29,3%). Vor Intervention, nach einer Woche und nach einem Monat bestimmte man mittels ESAS (Edmonton Symptom Assessment Scale) und einer patientenadaptierten FAMCARE (Family Satisfaction with Advanced Cancer Care)-Skala Symptomkontrolle und Patientenzufriedenheit. 123 Patienten füllten die Fragebögen nach einer Woche aus, 88 nach einem Monat.

Der ESAS-Distress-Score war an beiden Erhebungszeitpunkten signifikant

zurückgegangen. Schmerz, Fatigue, Übelkeit, Depression, Angst, Schläfrigkeit, Appetit, Dyspnoe, Schlaflosigkeit und Obstipation hatten sich signifikant gebessert. Auch im FAMCARE-Score, der die Zufriedenheit der Patienten mit der Intervention widerspiegelt, fand sich eine signifikante Verbesserung.

**Fazit:** Die ambulante Betreuung durch eine onkologische Palliativeinrichtung wirkt sich positiv auf Symptomkontrolle und Patientenzufriedenheit aus. Die kanadische Arbeitsgruppe unternimmt jetzt eine randomisierte kontrollierte Studie, in der es zusätzlich um den Einfluss einer frühen Palliativintervention auf die Lebensqualität sowohl der Patienten als auch ihrer pflegenden Angehörigen geht. **uwe**

Follwell M et al. Phase II study of an outpatient palliative care intervention in patients with metastatic cancer. **J Clin Oncol** 2009; 27: 206–13.