

# Mehr Lebensqualität mit Yoga bei Brustkrebs?

**Studie** zur Effektivität  
zwei verschiedener  
Yoga-Interventionen  
auf die Lebensqualität  
bei Patientinnen  
mit Brustkrebs

Dreiarmlige,  
randomisiert-  
kontrollierte  
Online-Studie

## Leiden Sie unter einer erhöhten Stressbelastung und/oder verminderten Lebensqualität?

Die Studie untersucht Effekte von Yoga und Entspannungsübungen auf Stressempfinden und Lebensqualität bei Patientinnen mit Brustkrebs.

Verschiedene Formen von Yoga und Achtsamkeit können bei regelmäßiger Anwendung nachweislich das Stressempfinden senken und die Lebensqualität steigern.

Wir bieten die Teilnahme an entsprechenden zweimonatigen Online-Kursen an, in denen einmal wöchentlich gemeinsam geübt wird.

## Wie profitieren Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der Online-Studie?

Sie erhalten kostenlos 8 Kurseinheiten eines etablierten Entspannungsverfahrens zur Stressreduktion. Die dabei vermittelten Übungen können Sie auch nach dem Kurs selbstständig zuhause anwenden. Damit erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Stressbelastung im Alltag dauerhaft zu senken und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Mit Ihrer Teilnahme tragen Sie außerdem dazu bei, dass sichere Aussagen über die Wirksamkeit der untersuchten Verfahren erarbeitet werden können. Davon profitieren zukünftige Patienten.

## Folgende Kurse werden angeboten

Im Rahmen der Studie ist die Zuteilung zu einem Online-Kurs zufällig:

- Einmal wöchentlich **körperbetontes Yoga** über 8 Wochen, außerdem täglich 30 Minuten eigenständige Yogapraxis
- Einmal wöchentlich **meditatives Yoga** über 8 Wochen, außerdem täglich 30 Minuten eigenständige Yogapraxis
- **Wartelisten-Kontrollgruppe**, verbunden mit dem Angebot an einer Yogaintervention nach ca. 4 Monaten teilzunehmen. Die Patientinnen dieser Kontrollgruppe dürfen sich nach ca. 4 Monaten Wartezeit den Yogakurs aussuchen.

## Wer kann an der Studie teilnehmen?

An der Studie teilnehmen können Sie, wenn die folgenden Punkte auf Sie zutreffen:

- Frauen im Alter von 18 – 75 Jahren
- Histologisch gesicherte Diagnose eines nicht-metastasierten Mamma-Karzinoms (TNM Stadium I-III), bis 5 Jahre nach Diagnosestellung
- Primärtherapie (OP, Radiatio, Chemotherapie) seit mindestens 3 Monaten abgeschlossen (Adjuvante Anti-Hormontherapie ok)

## Aufwand und Dauer der Online-Studie

Erforderlich ist die regelmäßige Kursteilnahme über 8 Wochen, möglichst ohne Fehlzeiten.

Dazu gehören:

- Wöchentliche, angeleitete, 90-minütige Yoga-Praxis
- Tägliche, ca. 30-minütige Eigenpraxis der erlernten Entspannungsverfahren
- Kurzer Eintrag in einem Online-Tagebuch

Zwei Studienvisiten à 45 Minuten finden online mittels Videotelefonie, vor Beginn der Kurse und nach Ende der Kurse (8 Wochen) statt.

Zur Langzeitkontrolle werden nach 2 und 4 Monaten Online-Fragebögen zugeschickt. Hier werden Testfragebögen zur Messung der Stressbelastung, Stimmung und Lebensqualität ausgefüllt (geschätzte Bearbeitungsdauer ca. 30 Minuten).

Weiterhin haben einige, nach dem Zufallsprinzip ausgewählte Teilnehmerinnen die Möglichkeit an einer Messung ihrer Stressbelastung mittels Langzeit-EKG teilzunehmen und/oder in einem Einzelinterview zu den subjektiven Effekten der Yoga-Intervention ihre Erfahrung zu teilen.

## Wer darf leider nicht teilnehmen?

Eine Teilnahme ist nicht möglich, wenn einer oder mehrere der folgenden Punkte zutreffen:

- Laufende oder geplante Chemotherapie, Bestrahlung, Anschlussheilbehandlung oder Operation
- Personen, die unter einer schwerwiegenden akuten oder chronischen Erkrankung leiden.
- Schwangere oder Stillende
- Personen, bei denen eine schwerwiegende psychische Erkrankung besteht
- Personen, die nicht oder nur eingeschränkt in der Lage sind gymnastische Übungen auszuführen, beispielsweise aufgrund einer neurologischen oder orthopädischen Erkrankung
- Teilnahme an anderen klinischen Studien mit verhaltensorientierten, psychologischen oder komplementärmedizinischen Interventionen
- Regelmäßige Yoga-/Meditations-Praxis bzw. Entspannungsübungen, jeweils > 2 mal/Monat



## Sie möchten an der Studie teilnehmen und haben noch Fragen?

Bitte rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit Angabe einer Rückrufnummer, damit wir Ihre Fragen beantworten und die weiteren Details zur Studienteilnahme in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen klären können.

## Eine Anmeldung ist ab sofort möglich

Ihre Ansprechpartnerin:

**Miriam Rösner** | Study Nurse  
der Hochschulambulanz für Naturheilkunde  
der Charité – Universitätsmedizin Berlin  
am Immanuel Krankenhaus Berlin

T +49 30 80 50 56 82

[yomastudie@charite.de](mailto:yomastudie@charite.de)

[naturheilkunde.studien@immanuel.de](mailto:naturheilkunde.studien@immanuel.de)

Verantwortlichkeit der Studiendurchführung:

**Prof. Dr. Andreas Michalsen**

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie  
und Gesundheitsökonomie  
Hochschulambulanz für Naturheilkunde  
der Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Am Kleinen Wannsee 5 D  
14109 Berlin

IMMANUEL  
ALBERTINEN  
DIAKONIE

