

## Komplementärmedizin in Forschung und Wissenschaft

### Massage lindert psychische Folgen von Brustkrebs

Nach der Diagnose „Brustkrebs“ erleben die Patientinnen eine sehr schwierige Lebensphase, die durch Stress, Depressionen und Ängste gekennzeichnet ist. Dieser psychologische Ausnahmezustand beeinträchtigt das Immunsystem, führt zu einer vermehrten Ausschüttung des Stresshormons Kortison und scheint sich insgesamt auch negativ auf die Heilungschancen auszuwirken. Können Stress und psychische Beeinträchtigungen von Brustkrebs-Patientinnen durch Massage reduziert und gleichzeitig die Kortisonspiegel, die physiologischen Indikatoren von Stress, gesenkt werden?

Um diese Frage zu beantworten, untersuchte eine Gruppe von Wissenschaftlern an der Berliner Charité 34 Frauen, bei denen eine Brustkrebserkrankung diagnostiziert worden war. Eine Gruppe von 17 Frauen erhielt für einen Zeitraum von fünf Wochen zweimal wöchentlich eine 30-minütige Massage, zusätzlich zur konventionellen Behandlung. Bei der zweiten Gruppe mit ebenfalls 17 Patientinnen wurde auf die zusätzliche Massagebehandlung verzichtet.

Die Massagen wirkten sich vor allem auf die Stimmungsstörungen positiv aus: Sowohl unmittelbar nach dem Ende der Behandlung als auch noch sechs Wochen später litten die Frauen der Massagegruppe deutlich weniger unter Angst und Depressionen als die Frauen der Vergleichsgruppe. Durch die Massagen verringerten sich bei den behandelten Frauen ausserdem der Stress und der Kortisonspiegel. Dieser Effekt hielt allerdings nicht über den Behandlungszeitraum hinaus an.

Quelle: Listing, M et al: The efficacy of classical massage on stress perception and cortisol following primary treatment of breast cancer. Arch Womens Ment Health 2010, 13: 165-173