

### **Aufwand und Dauer der Studie:**

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

- wöchentliche, angeleitete, 90-minütige Yoga-Praxis in der Gruppe
- Übungen für die Eigenpraxis zuhause
- Ausfüllen von Fragebögen

Zu drei Messzeitpunkten füllen Sie Fragebögen zur Einschätzung Ihres psychischen und körperlichen Wohlbefindens aus. Die Befragung findet online statt und dauert maximal 30 Minuten.

### **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:**

Juliane Schulz

Bachelorandin der Integrativen Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg

Telefon: 0162/ 4978010

E-Mail: [juliane.schulz@stud.hs-coburg.de](mailto:juliane.schulz@stud.hs-coburg.de)

#### **Studienleitung:**

Prof. Dr. med. habil. Karin Meißner

Fachbereich Gesundheitsförderung  
Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit  
Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

#### **Ansprechpartnerin Brustzentrum Coburg:**

Cornelia Jeannette Antwerpen

Ärztin in Weiterbildung im Fach Gynäkologie und Geburtshilfe  
Vinyasa Yogalehrerin und Lehrerin für Meditation

Praxis Dr. Hermann Zoche im Klinikum Coburg,  
Ketschendorfer Str. 33, 96450 Coburg

Telefon: 09561/ 428 3870

E-Mail: [Cornelia.Antwerpen@gmail.com](mailto:Cornelia.Antwerpen@gmail.com)

**DKG**  **Zertifiziertes  
Brustkrebszentrum**  
KREBSGESELLSCHAFT



Effekte von Yoga auf Angst, Unruhe, Schlafqualität und Fatigue bei Frauen mit der Erstdiagnose Brustkrebs –  
eine randomisierte kontrollierte Studie



### ***Leiden Sie unter Schlafstörungen, Müdigkeit, Angst und/ oder Unruhe?***

Die Studie untersucht die Effekte von Yoga auf krankheitsbedingte Begleiterscheinungen wie Angst/ Unruhe, Schlafstörungen und Fatigue bei Frauen mit der Erstdiagnose Brustkrebs.

Yoga kann bei regelmäßiger Praxis nachweislich das Stressempfinden und Symptome von Angst und Depression sowie Schlafstörungen und Fatigue reduzieren und allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität steigern.

In dieser Studie bieten wir Ihnen die Teilnahme an einem achtwöchigen Yoga-Kurs an, in dem Sie einmal wöchentlich in einer Gruppe praktizieren.

Der Kurs findet in Coburg statt. Der genaue Ort wird zeitnah bekanntgegeben. Dort sind ausreichend Parkmöglichkeiten vorhanden.

### ***Wie profitieren Sie von dieser Studie?***

Sie erhalten einen kostenlosen 8-wöchigen Yoga-Kurs. Die dabei vermittelten Übungen können Sie auch nach dem Kurs selbstständig zuhause anwenden. Damit erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre krankheitsbedingten Einschränkungen im Alltag dauerhaft zu senken und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Mit Ihrer Teilnahme tragen Sie außerdem zur Erforschung von Yoga als begleitende Maßnahme im Rahmen der Brustkrebsbehandlung bei.

### ***Wie ist die Studie aufgebaut?***

Im Rahmen der Studie werden Sie zufällig zu einer der beiden Gruppen zugeordnet:

- Interventionsgruppe

Einmal wöchentlich Yoga über 8 Wochen, Kombination aus Vinyasa- und Yin-Yoga.

- Wartelisten-Kontrollgruppe

Teilnahme an der Yogaintervention nach 2 Monaten.

### ***Wer kann an der Studie teilnehmen?***

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

- Frauen ab 18 Jahren
- gesicherte Erstdiagnose eines nicht-metastasierenden Mammakarzinoms (nicht länger als 12 Monate her)
- aktuell in Behandlung mit: Chemotherapie, Strahlentherapie, Antihormonelle oder Antikörper-Therapie

### ***Wer darf leider nicht teilnehmen?***

Eine Teilnahme ist nicht möglich, wenn einer oder mehrere Punkte auf Sie zutreffen:

- regelmäßige selbstständige Yoga/ Meditations-Praxis bzw. Entspannungsübungen, jeweils >2-mal/ Monat
- Diagnosestellung vor mehr als sechs Monaten
- metastasierender Brustkrebs