



KAMMLER  
AKADEMIE  
YOGA UND KREBS

## YOGA UND KREBS

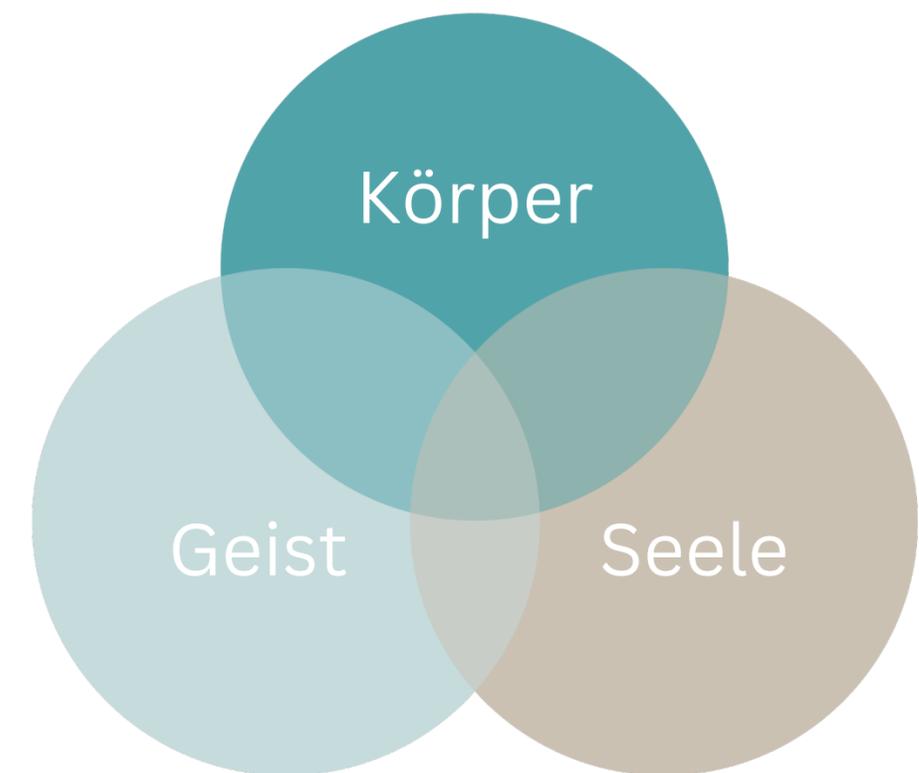
---



# YOGA | „EINHEIT, HARMONIE“

---

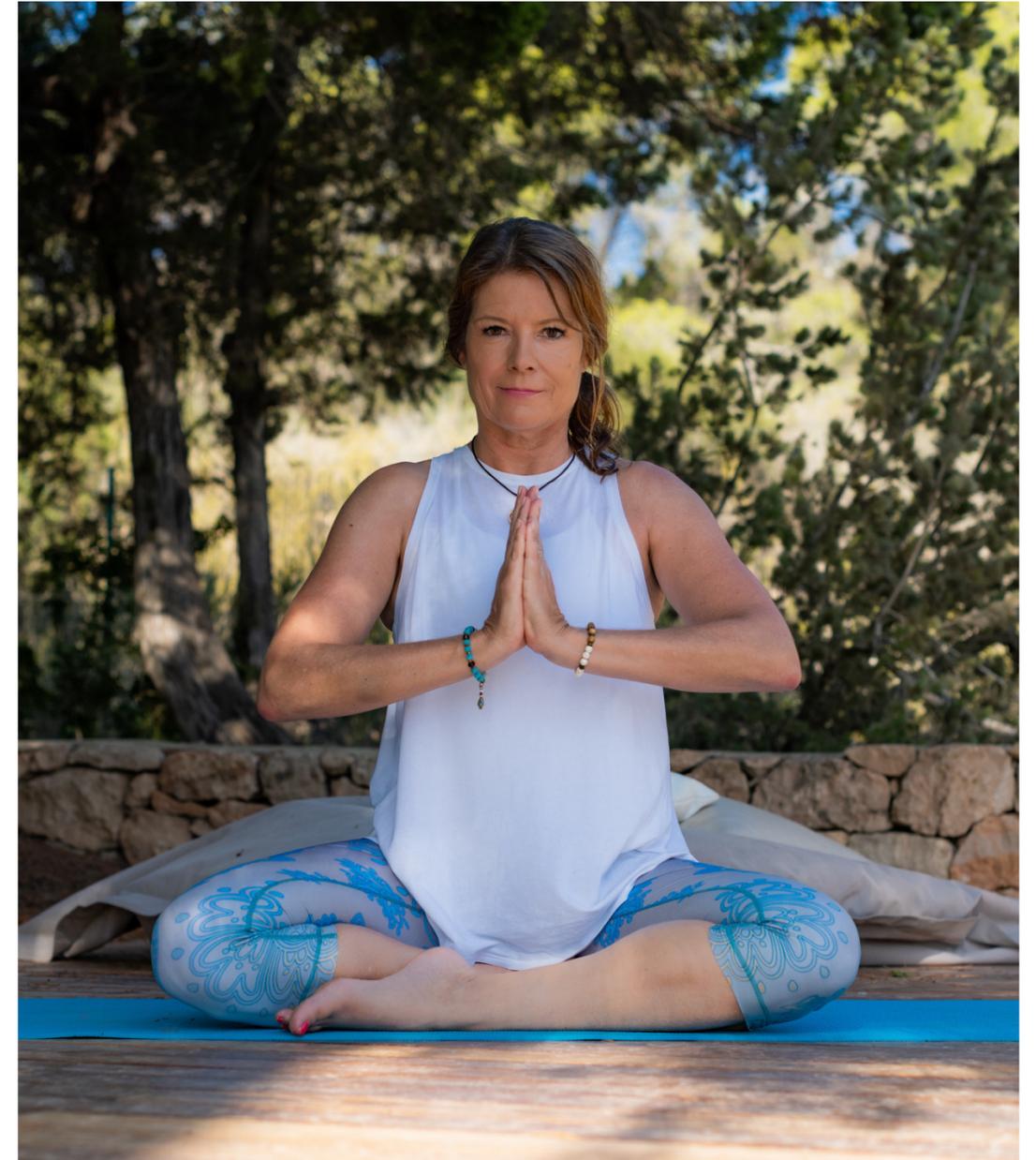
- Ganzheitliches Konzept
- bewirkt Harmonisierung von Körper, Geist und Seele
- über 2500 Jahre alt, erste Aufzeichnungen 700 v. Chr.
- viele moderne Methoden sind aus Yoga entstanden, z.B. autogenes Training



# YOGA ELEMENTE

---

- Körperübungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Konzentrationsübungen
- Meditation
- Empfehlungen für allgemeine Lebensführung
- ethisches Handeln



# YOGA-TECHNIKEN

---

Wir arbeiten auf verschiedenen Ebenen



# YOGA-TECHNIKEN UM GANZHEITLICH ZU BEGLEITEN

---



# HÄUFIG VORKOMMENDE NEBENWIRKUNGEN BEI ONKOLOGISCHEN PATIENT:INNEN

---

- Bewegungseinschränkungen
- Lymphödeme
- Neuropathien
- Schmerzen (Knochenschmerzen)
- Fatigue-Syndrom
- Osteoporose
- Schlafstörungen
- Depressionen

# STUDIENLAGE ZU YOGA

---

Positive Wirkung von Yoga nachgewiesen bei:

- Schmerzreduktion
- Erhöhung Schlafqualität
- Linderung von Depressionen
- Verbesserung kognitiver Funktion
- Reduktion von Ängsten
- Erhöhung der Lebensqualität während Strahlentherapie
- Steigerung des Bewegungsradius bei Lymphödemen
- u.v.m.



# WARUM NUN YOGA FÜR KREBSPATIENT:INNEN

---

Zur Ruhe kommen,  
„Gedankenkarussell“  
abschalten

Ängste  
lindern

Lymphfluss anregen  
Immunsystem stärken

Positive Energie und  
innere Stärke  
gewinnen

Körper besser spüren,  
Ver“trauen“ in eigenen Körper  
zurückgewinnen

Beweglichkeit  
sanft erhöhen  
(Narbengewebe, Faszien)

Beeinflussung  
Sympathikus / Parasympathikus  
durch Atemübungen

Kraft aufbauen,  
Wechselwirkung Körper/Psyche  
(embodiment)

# YOGA-EMPFEHLUNG FÜR PATIENT:INNEN

---

- Yoga-Stil spielt untergeordnete Rolle
- Fundierte Ausbildung der Yogalehrenden (z.B. Yoga Alliance, BDY)
- Fundierte Kenntnisse der Yogalehrenden über Krebserkrankungen um z.B. den Lymphfluss gezielt anzuregen, z.B. „Yoga-und-Krebs“-Ausbildung



# GRÜNDE FÜR DIE NOTWENDIGE ZUSATZAUSBILDUNG

---

Übliche Asanas oft unangenehm  
oder nicht möglich  
(Rekonstruktion,  
Narbengewebe)

Einige Asanas gefährlich  
(Frakturgefahr)

Nebenwirkungen werden  
berücksichtigt  
(z.B. Lymphödeme,  
Neuropathien)

Spezielle Sequenzen  
können angeboten werden  
(Lymphödeme)

Yogastunden können  
an Therapiephase  
angepasst werden

Yogalehrer:in kann  
auf spezielle  
Fragen eingehen

Kompetenter Yogalehrender  
kann Teilnehmer:innen  
zu mehr ermutigen

# POSITIVE AUSWIRKUNGEN FÜR PATIENT:INNEN

---

- sich wieder „ganz“ fühlen
- Nebenwirkungen durch gezielte Übungen selbst reduzieren
- an Kraft gewinnen, Beweglichkeit erhöhen
- schwierigen Zeiten mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen
- mehr im Hier und Jetzt leben
- selbst etwas tun können, um sich besser zu fühlen

**HANDELN STATT NUR BEHANDELT ZU WERDEN!**



## WEITERFÜHRENDE INFOS

---

Zertifizierte „Yoga und Krebs“-Trainer:innen in ganz Deutschland:

[www.yoga-und-krebs.de](http://www.yoga-und-krebs.de)

Infos zum evidenzbasierten Einsatz von Yoga bei Krebs:

Deutsche Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e.V.

[www.dgyo.de](http://www.dgyo.de)



Jeder kann Yoga!

VIELEN DANK!

