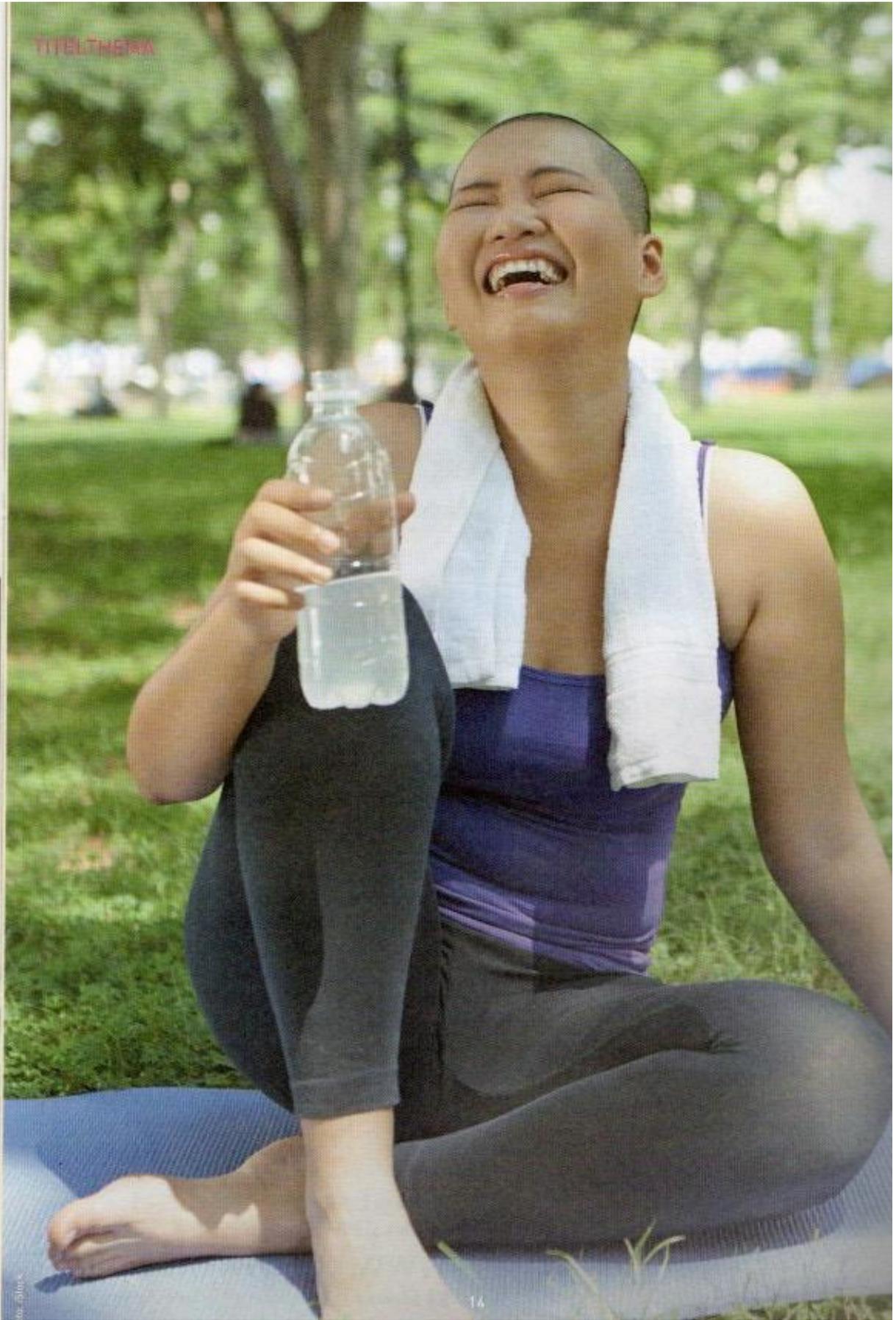


TITELTHERM



Text und Foto Gaby Nele Kammler

YOGA UND KREBS

Gaby Nele Kammler war im wissenschaftlichen Außendienst in der Medizin tätig, bevor sie sich als Yogalehrerin ganz auf die Arbeit mit Krebspatient*innen spezialisierte.

Noch vor 10 Jahren bestand in Deutschland und auch weltweit wenig Interesse daran, was Yoga bei einer Krebserkrankung bewirken kann. Seit Yoga in die internationalen und nationalen Leitlinien für die Krebstherapie aufgenommen worden ist, wächst die Aufmerksamkeit jedoch stetig. Immer mehr Kliniken und Praxen nehmen Yoga in ihr Therapieangebot auf, um ihren Patient*innen eine ganzheitliche Behandlung anzubieten.

Nach einer eigenen gesundheitlichen Krise suchte ich eine Möglichkeit, wieder ins Handeln zu kommen und aktiv etwas für meine Gesundheit zu tun. In dieser Zeit spürte ich zum ersten Mal, welche Kraft im Yoga steckt, und ich fing an, mein ursprüngliches Wissen aus der Onkologie mit dem Wissen des Yoga zusammenzubringen. Aus schulmedizinischem Wissen, vielen Fortbildungen und vor allem meiner

eigenen Erfahrung aus zehn Jahren Yoga-Unterricht mit Krebspatient*innen ist ein einzigartiges Konzept entstanden, mit dem ich Menschen in dieser besonderen Lebenssituation begleite und unterstütze.

Ausbildung "Yoga und Krebs"
Dieses Wissen gebe ich seit 2016 an Yogalehrer*innen weiter und führe bundesweit „Yoga und Krebs“-Weiterbildungen durch. Diese Fortbildungen werden

vom Bundesministerium für Forschung und Bildung unterstützt. In dieser Fortbildung vermittele ich Yogalehrer*innen das notwendige medizinische Hintergrundwissen, um Menschen mit einer Krebserkrankung kompetent begleiten zu können.

Krebstherapien bringen häufig Nebenwirkungen wie z.B. das Fatigue-Syndrom, Ängste, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen mit sich, die wir mit Yoga effektiv lindern können. Auch Lymphödeme – ein unangenehmer und schmerzhafter Stau der Lymphflüssigkeit aufgrund der Entfernung von Lymphknoten – ist ein häufig auftretendes und oft lebenslanges Problem

TITELTHEMA

nach einer Krebsoperation. Yoga ermöglicht hier ein echtes Nebenwirkungsmanagement in der Onkologie.

Die Heilungschancen bei Krebs werden aufgrund moderner Therapien und auch ganzheitlicher Ansätze immer besser. Knapp zwei Drittel aller Krebs-



patient*innen überleben heute ihre Krebserkrankung. Dies bedeutet, dass hilfreiche und sinnvolle Angebote notwendig sind, um Patient*innen zu befähigen, aktiv etwas zu ihrem eigenen Wohlbefinden beizutragen und körperliche und mentale Stärke für den weiteren Lebensweg zu gewinnen.

Gute Studienlage

Im Jahr 2021 wurde auf dem Deutschen Krebskongress eine Studie vorgestellt, die die gute Wirksamkeit von Yoga als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie deutlich belegt (3). Insbesondere für das Fatigue-Syndrom wurde Yoga als die wirksamste Intervention bezeichnet, die derzeit zur Verfügung steht!

Die Aufnahme von Yoga in die

deutsche S3-Leitlinie ‚Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patient*innen‘ (2) im Jahr 2021 erfolgte aufgrund der guten Studienlage von Yoga zur Linderung von Ängsten, Depressionssymptomen, Schlafstörungen, kognitiven Beeinträchtigungen und zur Steigerung der Lebensqualität. Die feste Etablierung in den medizinischen Leitlinien für die Krebstherapie ist ein Meilenstein und führt zu einer weiter steigenden Akzeptanz von Yoga als komplementäre Therapiebegleitung.

Embodiment im Yoga

Doch nicht nur körperlich kann Yoga während einer Krebserkrankung Wunderbares leisten. Der Zusammenhang zwischen Haltungen, die wir im Außen einnehmen, und dem daraus folgenden Einfluss auf die Psyche wird in der Kognitionswissenschaft Embodiment genannt und ist wissenschaftlich gut belegt. Aufrichtende, herzöffnende Asanas richten auch innerlich auf, können Ängsten entgegenwirken und die Stimmung verbessern.

Über geeignetes Pranayama können wir das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen und das sich ständig um die Erkrankung drehende Gedankenkarussell zur Ruhe bringen. Hierbei ist es vor allem wichtig, dass hilfreiche Übungen nicht nur einmal pro Woche in der Yogastunde geübt

werden, sondern Erlerntes in den Alltag integriert wird, um beispielsweise bevorstehenden Untersuchungen ruhiger und gefestigter zu begegnen.

Moderne Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft zeigen, dass auch Meditationen zur Bewältigung schwerer Krankheiten förderlich sein können. Meditative Elemente in der Yogastunde unterstützen heilsame Prozesse, Yoga schult die Wahrnehmung und hilft den Yogaschüler*innen, ihren Bedürfnissen nachspüren und besser für sich zu sorgen.

Ebenso nutzen wir in unseren ‚Yoga und Krebs‘-Stunden Visualisierungen, die eine positive Erwartungshaltung und gute Gedanken kultivieren. Die Wirksamkeit dieser ‚inneren Arbeit‘ ist seit den 70er Jahren wissenschaftlich belegt und kann dazu beitragen, dass weniger Therapien abgebrochen werden und so der Therapieerfolg erhöht wird.

Oft wird mir die Frage gestellt, wie oft man Yoga in dieser Zeit praktizieren sollte. Das ist individuell verschieden und sollte sich immer nach dem eigenen Empfinden richten. Das Wichtigste ist die Regelmäßigkeit. Während der akuten Behandlungsphase reichen manchmal schon fünf Minuten am Tag, um etwa bewusst den Atem wahrzunehmen. So kann Yoga durch die gesamte Zeit der Erkrankung tragen, selbst an schwierigsten Tagen!

Wenn es die Kraft erlaubt, ist es wichtig, mit leichten dynamischen Übungen das Immunsystem zu stärken, den Körper beweglicher zu machen und auf sanfte Weise die Muskulatur zu kräftigen. Dies sollte unter Anleitung einer fachkundigen Yogalehrerin bzw. eines Yogalehrers erfolgen.

Achtsames Anleiten

Wer Menschen während und nach ihrer Krebserkrankung mit Yoga begleiten möchte, sollte unbedingt über entsprechendes Hintergrundwissen verfügen. Eine sanfte Yogastunde ist in diesem Fall nicht genug, weil

einige gängige Asanas aufgrund von Ängsten, Operationen oder nach Brustrekonstruktionen nicht machbar sind oder sogar zu ernsthaften Schädigungen führen können, etwa wenn Knochenmetastasen vorhanden sind. Eine onkologische Zusatzausbildung vermittelt Yogalehrer*innen Sicherheit im Erstellen und Anleiten von ‚Yoga und Krebs‘-Stunden und ermöglicht eine wirksamere Begleitung. Sie ermächtigt Yogaschüler*innen, ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Eine meiner Krebspatientinnen formulierte es so: „Handeln, statt nur behandelt zu werden!“

MIKA App

Seit dem Jahr 2021 können Patient*innen spezielle Apps auf dem Handy nutzen, um sich zu Hause digital während ihrer Erkrankung begleiten zu lassen. Die Apps sind als sogenannte DIGAs – digitale Gesundheitsanwendungen – zugelassen, die Kosten werden vollständig von den Krankenkassen übernommen.

Die erste App, die speziell für Krebs entwickelt wurde, ist die sogenannte MIKA App. Patient*innen finden darin umfangreiche Informationen rund um ihre Therapien und wirksame Methoden, um gut



TITELTHEMA

durch die Zeit der Erkrankung zu kommen. Für diese App, die in Zusammenarbeit mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg, der Charité in Berlin und dem Universitätsklinikum Leipzig erstellt worden ist, habe ich eine Themenreise ‚Yoga bei Krebs‘ entwickelt. Die MIKA App wird auf Rezept verordnet.

Yoga-Reisen mit Neue Wege

Ein wunderbares neues Projekt ist die Kooperation mit Neue Wege, dem führenden Anbieter von Yogareisen. In diesem Jahr werden wir erstmals Yoga-Reisen anbieten, bei denen Menschen nach einer Krebserkrankung an energiereichen Orten und unter professionel-

ler Anleitung wieder zu neuer Kraft finden können.

Inzwischen ist in Deutschland, Österreich und der Schweiz ein ganzes Netzwerk von Yogalehrer*innen entstanden, die sich mit viel Herz für Menschen mit einer Krebserfahrung engagieren und online oder in Präsenz ‚Yoga und Krebs‘-Stunden anbieten. Selbst einige Krebsgesellschaften bieten inzwischen regelmäßig Yogakurse an. Um dieses Netzwerk zu unterstützen, habe ich eine ‚Yoga und Krebs‘-Akademie ins Leben gerufen, mit der jeder auch nach der Ausbildung auf dem neuesten Stand bleiben kann.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass Yoga ein selbstver-

ständliches Angebot in der Therapie von Krebserkrankungen wird, und jeder, der eine Krebsdiagnose bekommt, wohnortnah ein gutes Angebot für onkologisches Yoga findet!



Gaby Nele Kammler
Referentin der Deutschen
Krebshilfe
www.yoga-und-krebs.de

Literaturhinweise:

- (1) Genlee H., Balneaves LG, Carlson LE, Cohen M, Deng G, Hershman et al. Clinical practice guidelines on the use of integrative therapies as supportive care inpatients treated for breast cancer. *Journal of the National Cancer Institute Monographs*, No.50, 2014. DOI: 10.1093/jncimonographs/lgu041 (346, 348, 350ff)
- (2) S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen Langversion 1.1 – September 2021 AWMF-Registernummer: 032/055OL
- (3) Danhauer SC, Addington EL, Cohen L, Sohl SJ, Van Puymbroeck M, Albinati NK et al. Yoga for symptom management in oncology: A review of the evidence base and future directions for research. *Cancer*, 2019 June 15, DOI: 10.1002/cncr.31979 (1,2,4ff)
- (4) Kiecolt-Glaser JK, Benett JM, Andridge R, Peng J, Shapiro CL, Malarkey WB et al. Yoga's impact on inflammation, mood and fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *JCO*, V2014, April 1. DOI: 10.1200/JCO.2013.51.8860 (1040, 1041, 1045ff).