

# perspektive

Welche Rolle spielt  
das Alter für die Wahl  
der Krebstherapie?

Eierstockkrebs:  
Neue Entwicklungen  
in Forschung und  
Behandlung

Yoga als begleitendes  
Verfahren in der Krebs-  
therapie: sanft zurück  
zur eigenen Kraft  
finden

# Yoga als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie: sanft zurück zur eigenen Kraft finden

*Yoga wird seit dem Jahr 2021 in Deutschland offiziell als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie empfohlen. Viele wissenschaftliche Studien belegen inzwischen die positiven Wirkungen der aus der indischen Philosophie stammenden körperlichen und meditativen Übungen. Doch was genau ist Yoga eigentlich und wie kann es ausgerechnet bei einer Krebserkrankung hilfreich sein? Gaby Nele Kammler beantwortet im Folgenden diese Fragen. Als Yogalehrerin begleitet sie seit zehn Jahren Menschen mit einer Krebserfahrung und ist Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie (DGYO e.V.).*

Als vor einigen Jahren auf dem Deutschen Krebskongress eine Studie vorgestellt wurde, die die gute Wirksamkeit von Yoga beim Fatigue-Syndrom belegt, kommentierte dies eine im Publikum sitzende Ärztin mit den Worten: „Yoga? Das kann ich nicht, dafür bin ich nicht beweglich genug.“ Dies spiegelt ziemlich genau das Bild wider, das von Yoga in der Öffentlichkeit besteht. Daher vorab: Yoga erfordert weder viel Beweglichkeit noch körperliche Fitness. Im Gegenteil: Jeder kann Yoga!

## Yoga betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit

Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, das den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet: auf der körperlichen, der geistigen und der seelischen Ebene. Zu Yoga können Körperübungen gehören, aber auch Atemübungen und Entspannungstechniken spielen eine entscheidende Rolle. Mit Yoga kann jeder selbst zu seinem eigenen Wohlbefinden beitragen. Und dies gilt ganz besonders in einer schwierigen Lebenssituation, erst recht bei einer Krebserkrankung.

## Effektives Nebenwirkungsmanagement

Krebserkrankungen und ihre Therapien können eine Vielzahl von Begleitsymptomen und Nebenwirkungen mit sich bringen, die sich mit Yoga effektiv lindern lassen. In der im Jahr 2021 erschienenen S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen“ wird Yoga aufgrund der guten Studienlage ausdrücklich empfohlen zur Verminderung von Ängsten und Depressionen, zur Verbesserung der Schlafqualität, Linderung des Fatigue-Syndroms und zur Steigerung der allgemeinen Lebensqualität. Ebenso lassen sich therapiebedingte Wechseljahresbeschwerden, wie z. B. Hitzewallungen, Gelenkschmerzen, und auch kognitive Beeinträchtigungen, wie z. B. Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, mit Yoga deutlich reduzieren.

Eine sanfte und einfache Yogapraxis, die auf die individuelle körperliche Situation der Patientinnen/Patienten zugeschnitten ist, erhöht auf leichte Weise die Beweglichkeit, die nach Operationen oft eingeschränkt ist. Der Körper wird flexibler, Verspannungen lösen sich und eine tiefe und ruhige Atmung wird ermöglicht.

Da Nebenwirkungen gelindert und so als weniger belastend empfunden werden, hilft es vielen Patientinnen und Patienten, ihre Therapien gut zu überstehen und sich auch nach Abschluss der Behandlung deutlich besser zu fühlen.

## Positive Veränderungen im Außen und im Innen

Auch wenn kaum körperliche Bewegung möglich oder wenig Kraft vorhanden ist, können Sie Yoga praktizieren, z. B. durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Kissen und Decken, oder mit Übungen, die überhaupt keine Muskelkraft erfordern. Unter professioneller Anleitung lernen Sie, was Ihnen hilft und wie Sie das Erlernete später in Ihren Alltag integrieren können.

Kleine Sequenzen mit Körperübungen – im Yoga Asanas genannt – können den Lymphfluss anregen und in eine bestimmte Richtung lenken. Mit wenigen Minuten am Tag kann so ein Lymphödem gelindert werden. Da Lymphödeme noch mehrere Jahre nach einer Operation auftreten können, ist eine regelmäßige Yogapraxis auch ein wirkungsvoller Weg, ihrer Entstehung vorzubeugen.

Ebenso profitiert das Immunsystem von Yogaübungen. Studien konnten zeigen, dass die Anzahl wichtiger Abwehrzellen im Blut (B- und T-Zellen) durch Yoga steigt und die körpereigene Immunabwehr somit besser funktioniert.

Einfache Atemübungen beeinflussen das vegetative Nervensystem positiv, so dass Sie in Stress-Situationen ruhiger und entspannter sind. Andere Atemübungen schenken Ihnen mehr Kraft und Energie.

Neben den vielen körperlichen Vorteilen bietet Yoga auch einen Weg zu innerer, mentaler Stärke. Die Übungen können Ihnen helfen, zentrierter und gelassener zu bleiben, auch wenn in der äußeren Welt gerade nichts mehr so ist, wie es vorher war.

Achtsamkeitsübungen und einfache angeleitete Meditationen helfen dabei, das sich drehende Gedankenkarussell anzuhalten. Mit kleinen Affirmationen – positiven inneren Sätzen – und der Entwicklung von starken inneren Zukunftsbildern können Sie Ihre Gedankenwelt positiv beeinflussen.

### Handeln statt nur behandelt zu werden

Während und auch lange nach einer Krebserkrankung berichten Frauen mit Brustkrebs, die regelmäßig Yoga praktizieren, dass sie eine viel höhere Lebensqualität empfinden. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2021, die die Ergebnisse aus 26 Studien zur Lebensqualität bei Brustkrebs zusammenfasst, zeigt die positive Wirkung von Yoga. Die Betroffenen fühlten sich

durch die Übungen energiegeladener und berichteten seltener über Übelkeit und Schmerzen. Außerdem waren sie weniger besorgt und traurig, waren hoffnungsvoller und empfanden mehr Nähe zu Familie und Freunden.

### Gute Selbstfürsorge

Aufgrund dieser vielen positiven Auswirkungen wird Yoga daher als unterstützende Maßnahme während und nach einer Krebserkrankung ausdrücklich empfohlen. Und das Beste daran: Sie als Patientin oder Patient kommen so selbst ins Handeln!

In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Welt, in der wir ständig gefordert sind, bleibt oft wenig Raum, die eigenen Bedürfnisse gut wahrzunehmen. Wir brauchen jedoch genau diese tiefe innere Ruhe, um wieder zu spüren, was uns wirklich guttut und was wir brauchen. Dies öffnet den Raum für die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Yoga ermöglicht genau dies und ist daher ein wunderbarer Weg für eine gute und liebevolle Selbstfürsorge.

### Wie Sie das richtige Yoga-Angebot finden können

Auf der Website [www.yoga-und-krebs.de](http://www.yoga-und-krebs.de) finden Sie über Ihre Postleitzahl Trainerinnen und Trainer, die eine onkologische Zusatzausbildung gemacht haben und geeignete Yogastunden anbieten. Der Unterricht ist in Gruppen oder einzeln möglich, ebenso können nach Absprache Workshops in Selbsthilfegruppen angeboten werden.

Kurze Übungssequenzen sind auch auf dem Youtube-Kanal „Yoga und Krebs“ zu finden.

#### Autorin dieses Beitrags

#### Gaby Nele Kammler

*Yogalehrerin mit einer Spezialisierung auf Yoga für Krebspatienten*

*1. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie (DGYO e.V.)*

