

WENIGER SCHMERZEN UND OP-ANGST

Yoga als Krebstherapie

Dank neuer Methoden und Forschung auf Hochtouren sind Krebserkrankungen immer besser heilbar. Dennoch ist die Diagnose ein psychischer Schock, die Furcht vor der OP und körperliche Beschwerden während einer Therapie quälen viele Patienten.

Gegen all das kann Yoga helfen. Seit 2021 wird es deshalb in den Leitlinien zur Krebsbehandlung empfohlen. Das freut Yoga-Lehrerin Gaby Kammler aus Köln, die vor zwölf Jahren die ersten Kurse für Krebspatienten in Deutschland angeboten hat (www.yoga-und-krebs.de).

Mittlerweile gilt Yoga als eines der wirksamsten Mittel, das gegen das Fatigue-Syndrom zur Verfügung steht. Darunter leiden viele Menschen z.B. nach

einer Chemo-Therapie. Außerdem hilft die Entspannungstechnik gegen innere Unruhe und Ängste, etwa vor OPs, einer Untersuchung im Kernspin oder einem wichtigen Arztgespräch.

Ängste einfach weatmen

„Diese können Menschen z.B. über den Atem lindern, der unmittelbar mit dem Nervensystem verbunden ist. Das aktiviert u.a. den Parasympathikus und entspannt“, so Gaby Kammler, die spezielle Übungen für die medizinische App Mika (s. Beispiele unten, www.mitmika.de, auf Rezept), ent-

wickelt hat. „Auch Schlafstörungen und Depressionen lassen sich vorbeugen.“

Genauso wirkt die Methode gegen Schmerzen. Denn auch Verspannungen entstehen oft durch Ängste: „Dann haben sich Faszien um die Muskeln herum so zusammengezogen, dass der Körper sehr unbeweglich ist.“

Der Erfolg von Krebs-Yoga ist schnell zu spüren. „Schon nach der ersten Stunde kommen Patienten wieder richtig zur Ruhe, die Beweglichkeit verbessert sich, Schmerzen lassen nach.“

Vorteil: Jeder kann mit Yoga beginnen. Schon einfache Übungen sind effektiv (s. Kasten). ■

INFO | ÜBUNGEN

Beruhigende Atmung: Eine Hand auf den Bauch, eine über die Brust legen. Dabei die Augen schließen und spüren, wie sich der Bauch hebt und senkt. Dabei doppelt so lange aus- wie einatmen.



Diese Übung verleiht mehr Energie und macht wach: Durch das linke Nasenloch einatmen, dabei das rechte verschließen. Kurz den Atem anhalten und durch das rechte Nasenloch ausatmen.

Der „Drehsitz“ macht beweglich: Auf den Boden setzen, rechtes Bein anwinkeln, Fuß links neben dem linken Bein abstellen. Knie anziehen, Oberkörper nach rechts drehen. Kurz halten, wechseln.



Gaby Kammler (r.) mit einer Patientin. Schon eine Stunde Yoga macht ruhiger und beweglicher

DAS NEUESTE aus der Medizin

Blutvergiftung lässt sich schneller feststellen

Eine Blasenentzündung, eine einfache Wunde: Was harmlos beginnt, kann sich infizieren und eine Blutvergiftung verursachen. Wird nicht schnell getestet und behandelt, droht ein septischer Schock, der tödlich verlaufen kann. Bisherige Tests benötigten jedoch zwei bis drei Tage, um eine Vergiftung festzustellen. Hoffnung macht ein neuer Bluttest aus Südkorea. Er zeigt schon nach 13 Stunden an, ob eine gefährliche Sepsis vorliegt. Weitere Studien müssen noch folgen.



Licht-Katheter statt Röntgenstrahlung

Präzise Bilder von Blutgefäßen erleichtern Chirurgen die Arbeit. Bisher wird Röntgenstrahlung genutzt. Eine neue Technik kommt fast ganz ohne die Strahlung aus. Die Universität Innsbruck nutzt jetzt als eines der wenigen Zentren weltweit einen mit Glasfaser gefüllten Licht-Draht („Lumi Guide“). Dieser kann mit einem Katheter (s. Foto) verbunden werden und liefert 3-D-Bilder von Gefäßen im Brust- und Bauchraum. Die Ärzte wollen ihre Erfahrungen nun für Studien nutzen.

