



AUTORIN: GABY KAMMLER

YOGA UND KREBS

Leitlinie empfiehlt Yoga als Nebenwirkungsmanagement

Yoga hilft bei Krebs. Diese zunächst etwas provokant anmutende Aussage gewinnt in der letzten Zeit aufgrund neuester Forschung und einer guten Studienlage immer mehr an Bedeutung. Noch vor zehn Jahren spielte Yoga in unserer westlichen Medizin keine Rolle. Dies hat sich inzwischen grundlegend geändert. Wissenschaftliche Daten belegen die gute Wirksamkeit von Yoga, so dass es zunehmend Teil einer modernen und ganzheitlichen Onkologie wird.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 500.000 Menschen neu an Krebs, davon allein 70.000 an Brustkrebs. Statistisch gesehen ist jeder Zweite im Laufe seines Lebens von einer Krebsdiagnose betroffen. Die gute Nachricht ist: Die meisten Menschen überstehen ihre Krebserkrankung! Annähernd 70 Prozent aller Patient*innen werden wieder krebsfrei. Um die schwierige Zeit der Erkrankung zu bewältigen, suchen viele Patient*innen zusätzlich zu den medizinischen Therapien nach

begleitenden Angeboten, die ihnen helfen, sich besser zu fühlen und wieder gesund zu werden.

Diagnose macht ohnmächtig

Eine Krebserkrankung macht zunächst hilflos und ohnmächtig. Die Diagnose kommt oft plötzlich und unerwartet. Die Gedanken kreisen von nun an ständig um die Erkrankung, und viele wissen nicht, wie sie zur Ruhe kommen sollen. Das Anhalten des Gedankenkarussells ist das erste, was Krebspatient*innen als große

Entlastung erleben, wenn sie zum ersten Mal in eine Yogastunde kommen. Mit Beginn der Therapien wie Operation, Bestrahlung und medikamentösen Therapien folgen dann oft typische Nebenwirkungen. Hierzu zählen etwa das Fatigue-Syndrom, ein schweres Erschöpfungssyndrom, das es oft unmöglich macht, den Alltag zu bewältigen, psychische Leiden und Schmerzen. Auch kann es durch krebisbedingte Hormontherapien zu wechseljahresähnlichen Beschwerden kommen.

Yoga lindert Nebenwirkungen

Viele wissenschaftliche Studien konnten inzwischen zeigen, dass sich gerade diese typischen Nebenwirkungen von Krebstherapien durch Yoga effizient lindern lassen. Die Ergebnisse dieser Studien sind so überzeugend, dass Yoga im Jahr 2021 in eine medizinische Leitlinie aufgenommen wurde: Die sogenannte S3-Leitlinie ‚Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen Patient*innen‘ gibt eindeutige Empfehlungen, welche begleitenden Verfahren bei Krebs hilfreich sind und von Ärzt*innen in die Therapie integriert werden sollten. Yoga wird in dieser Leitlinie ausdrücklich zur Reduktion von Ängsten und Depressionssymptomen, Verbesserung der Schlafqualität, zur Verminderung von Wechseljahresbeschwerden und Linderung des Fatigue-Syndroms empfohlen. Ebenso können kognitive Veränderungen wie Störungen des Kurzzeitgedächtnisses durch Yoga wieder verbessert werden. Erst kürzlich konnte mit einer weiteren Studie zum ersten Mal gezeigt werden, dass ein leichtes,



strukturiertes Bewegungsprogramm bei Krebs das Sterberisiko um 37 Prozent senken konnte und damit ähnlich lebensverlängernd wirkt wie eine medikamentöse Therapie! Dass Yoga bei Krebs immer wichtiger wird, gilt sowohl während der akuten Behandlungen, aber auch viele Jahre danach. Die Langzeitüberlebenden, die sogenannten ‚Cancer survivors‘, leiden oft noch jahrelang unter den typischen Nebenwirkungen der Therapie, aber gerade für sie fehlen in Deutschland passende Angebote, da sie aus medizinischer Sicht als geheilt gelten. Dies sind allein in Deutschland rund 5 Millionen Menschen. Patient*innen, die schon frühzeitig Yoga üben, sind oft mental stärker, halten die Behandlungen besser durch und empfinden sie als weniger belastend. Viele berichten, dass Yoga für sie zum

festen Anker geworden ist, der sie durch die Therapien getragen hat. Sie kommen oft viele Jahre über ihre Erkrankung hinaus zum Yoga, weil sie wissen, dass sie hier etwas für sich selbst tun, das ihr Immunsystem stärkt und eine liebevolle Gemeinschaft in einem geschützten Raum bietet. Yoga wird damit ein wichtiger Teil einer liebevollen Selbstfürsorge.

Kontraindikationen kennen

Doch Yoga ist nicht gleich Yoga. Reicht gutes Einfühlungsvermögen und eine ‚sanfte‘ Yogastunde aus, wenn wir Krebserfahrene begleiten wollen? Vor allem ist fundiertes medizinisches Hintergrundwissen über Krebserkrankungen, die Phasen der Therapie und die typischen Nebenwirkungen erforderlich, um gezielt helfen zu können und sich auch selbst beim Unterrichten sicher zu ➡➡➡

fühlen. So bringen zum Beispiel bestimmte OP-Techniken Bewegungseinschränkungen mit sich. Dies muss ich als Yogalehrer*in wissen, um Asanas entsprechend anzuleiten, zu modifizieren oder ein zusätzliches Hilfsmittel anzubieten. Einige Asanas wie beispielsweise tiefe Vorbeugen sollten nicht praktiziert werden, da Krebstherapien die Gefahr von Wirbelkörperbrüchen erhöhen. Ebenso sind einige Übungen wie die Kobra aus medizinischer Sicht

„Viele kommen oft viele Jahre über ihre Erkrankung hinaus zum Yoga, weil sie wissen, dass sie hier etwas für sich selbst tun, das ihr Immunsystem stärkt und eine liebevolle Gemeinschaft in einem geschützten Raum bietet. Yoga wird damit ein wichtiger Teil einer liebevollen Selbstfürsorge.“

kontraindiziert und sollten in Yogastunden mit Krebserfahrenen nicht angeleitet werden. Andererseits gibt es sehr viele Übungen, die besonders hilfreich sind, da sie etwa den Lymphfluss anregen können, was bei einem typischen Stau der Lymphflüssigkeit unterstützend wirkt oder auch vorbeugend hilft. Ebenso helfen Mudras, Mantras, Meditationen und energetische Arbeit. Besonders hilfreich ist der sogenannte Immunflow, ein sanfter Flow, der das Immunsystem unterstützt. Er kann im Sitzen auf der Matte, auf einem Stuhl oder sogar auf der Bettkante geübt werden.

Große „Yoga und Krebs“-Community

Inzwischen engagiert sich eine große Community aus Yogalehrenden in Deutschland, Österreich und der Schweiz dafür, dass Menschen mit einer Krebserfahrung kompetent mit Yoga begleitet werden. Sie haben eine „Yoga und Krebs“-Zusatzausbildung absolviert, die das Wissen der modernen Medizin mit dem alten Wissen des Yoga vereint, und eine heilsame Yogapraxis ermöglicht, die auf allen Kosha-Ebenen wirkt. Eine Krebserkrankung betrifft niemals nur den Körper allein. Menschen in der Tiefe ihres Seins zu begleiten, ist aus meiner Sicht Aufgabe von uns Yogalehrenden. Mit dem richtigen Hintergrundwissen können wir so mit unserer Leidenschaft für Yoga Krebserfahrenen wirklich helfen, sie auf ihrem heilsamen Weg begleiten und eine ganzheitliche Krebstherapie der Zukunft mitgestalten!



Gaby Nele Kammler

ist Yogalehrerin und Expertin für Yoga in der Onkologie. Sie ist Gründerin und Leiterin der Kammler Akademie Yoga und Krebs. Seit vielen Jahren bildet sie Yogalehrende für das Thema Krebs weiter, ist Dozentin der Stiftung Deutsche Krebshilfe sowie Vorstandsmitglied in der Deutschen Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e.V.

»»» yoga-und-krebs.de

