



Yoga als in der Unterstützung in der Krebstherapie

Yoga gewinnt als komplementärmedizinisches Verfahren in der Krebstherapie immer mehr an Bedeutung. Warum bringt die ganzheitliche Betrachtung von Körper und Geist in dieser schwierigen Lebensphase so viel? Und was kann Yoga wirklich leisten?

Statistisch gesehen ist laut Robert-Koch-Institut jeder Zweite in seinem Leben von einer Krebserkrankung betroffen. Es erkranken immer mehr Menschen an Krebs. Jedes Jahr gibt es rund 500.000 Neuerkrankungen in Deutschland, wobei Brustkrebs zu den häufigsten bei den Frauen gehört. Es ist eine bedrohliche Erkrankung, auch wenn dank moderner Therapien und integrativer Ansätze die Heilungschancen immer besser werden. Jeden Tag, teilweise auch noch Jahre nach der Erkrankung, müssen sich die Betroffenen mit dieser Situation und all ihre Begleiterscheinungen auseinandersetzen.

Eine Krebsdiagnose macht zunächst hilflos und ohnmächtig. Der Boden unter den Füßen löst sich auf. Zukunftsängste lassen die Betroffenen zunächst erstarren. Sie fühlen sich fremdgesteuert und die Nebenwirkungen von Therapien, der Verlust der physischen Kraft, das Gefühl, dass sich unsere ganze Welt verändert und wir nichts dagegen tun können verstärken die Ängste und Hilflosigkeit.

Da kann Yoga unterstützend wirken.

Yoga die Möglichkeit, den Genesungsprozess mit zu gestalten und eine aktive Rolle darin zu übernehmen. Yoga kann der Weg sein, selbst aktiv dazu beizutragen, dass es uns besser geht. Hier können die Betroffenen selber handeln, statt nur behandelt zu werden.

Ein wesentlicher Aspekt dabei ist, gut für sich selbst zu sorgen. Gut für mich selbst sorgen zu können, setzt voraus, dass ich zunächst einmal weiß, was ich überhaupt brauche und was mir gut tut. Das hört sich einfach an, ist es aber nicht. Viele Menschen sind weit davon entfernt ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse richtig wahrzunehmen. Durch Yoga und Meditation lernen wir, die Aufmerksamkeit wieder mehr vom Außen ins Innen zu lenken. Weniger ist mehr. Selbstfürsorge bedeutet kein "to do", sondern in erster Linie einen liebevollen Blick auf sich selbst.

Während oder nach einer Krebserkrankung kann dies bedeuten, dass ich bewusst wahrnehme, wie es mir gerade geht. Wohin fließt mein Atem, wie fühlt sich der Körper heute an? Habe ich viel oder wenig Energie? Habe ich Angst, Schmerzen? Was würde mir jetzt gut

tun? Der Ansatz in den Yoga- und Krebs-Stunden ist dabei immer positiv. Das bedeutet nicht, dass alles gut ist. Es bedeutet, die Situation, den Ist-Zustand, so anzunehmen, wie er gerade ist, mit allem, was da ist – auch wenn es sich nicht gut anfühlt.

Das Gute ist: Yoga geht immer. Sogar wenn während der akuten Behandlungsphase keine Asana-Praxis möglich ist, können wir mit Meditationen und sanften Atemübungen das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen, neue Kraft schöpfen und die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Auf diese Weise ist Yoga in jeder Therapiephase möglich, auch wenn sich der eigene Körper fremd anfühlt, und sogar mit Port oder Stoma.

Positive Gedankenwelten

Für sich zu sorgen und sich selbst gut wahrzunehmen bedeutet auch, die eigenen Gedanken bewusst wahrzunehmen. Eine positive Gedankenwelt schafft Zuversicht und lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das, was immer noch Gutes da ist. Schöne Dinge bewusst wahrzunehmen, ein Lächeln, ein gutes Gespräch mit einer Freundin, eine liebevolle Geste, all das verändert unsere Perspektive. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, das wissen Yogis schon seit Langem. Dankbarkeit für das, was da ist, bringt mehr davon in unser Leben. So können Heilungsprozesse besser ablaufen.

Sanfte Faszienarbeit kann nach Operationen wie z.B. Tumor- oder Lymphknotenentfernungen Narbengewebe wieder beweglicher machen und einem erneuten Tumorwachstum vorbeugen. Sobald es die körperliche Situation zulässt, können stärkende Asanas wieder Kraft geben. Das baut Muskeln auf, lässt uns unsere eigene innere Energie spüren, gibt Mut und hilft notwendige Behandlungen durchzuhalten. Durch die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems werden Organe mit mehr Sauerstoff versorgt und Wirkstoffe besser bis in die Peripherie transportiert. Somit können auch Therapieerfolge durch Yoga gesteigert werden.

Yoga und Meditation können nicht heilen, aber Ängste Beschwerden und Nebenwirkungen lindern und die Selbstheilungskräfte mobilisieren.

„Die Yogastunden sind für die Schülerinnen und Schüler ihr Highlight am Tag oder auch in der Woche, ihre Auszeit und Oase, in der die Sorgen und Ängste in den Hintergrund treten und Zuversicht und positive Gedanken und Gefühle gewinnen. Sie zur Ruhe kommen dürfen,“ erzählt die Yogalehrerin Kerstin Münzer aus Erfahrung. „Einige kommen auch, wenn es ihnen nicht gut geht, weil sie die Kraft der Stunde zu schätzen wissen“.

Eine Vielzahl von Studien bestätigen, dass typische Nebenwirkungen der Krebstherapien mit Yoga effektiv gelindert werden können, darunter Lymphödeme, Schmerzen, Neuropathien, Ängste, Depressionssymptome und Schlafstörungen. Die American Cancer Society fasste 2019 eine Reihe von randomisierten Kontrollstudien zusammen. Die Ergebnisse waren frappierend: Yoga hat die Lebensqualität der Krebspatienten sowohl während als auch nach den Therapien positiv beeinflusst.

Besonders beeindruckend sind die Ergebnisse beim Fatigue-Syndrom, einem schweren Erschöpfungssyndrom, unter dem jeder zweite Krebspatient zu leiden hat. Auf dem Deutschen

Krebskongress dieses Jahr wurde Yoga sogar vor allen anderen medizinischen Interventionen als der wirksamste Weg genannt, um das Fatigue-Syndrom zu lindern. Die Datenlage ist inzwischen so überzeugend, dass Yoga und Meditation im Jahr 2018 in die offiziellen Leitlinien der SIO (Society for Integrative Oncology) aufgenommen wurden und somit weltweit als begleitendes Verfahren in der Brustkrebstherapie offiziell empfohlen werden.

Durch Meditation kann die Zahl der B- und T-Zellen, wichtiger Abwehrzellen im Blut, erhöht werden. Regelmäßiges Meditieren erhöht unsere Widerstandsfähigkeit, schafft tiefe innere Ruhe und ermöglicht dem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

„Die Yoga-Stunden in der Gruppe und auch Personal Stunden haben mir nach der Diagnose wieder mehr Vertrauen“ in meine Körper gegeben und mich wieder kraftvoller und beweglicher gemacht. Meine Ängste vor den Behandlungen und wie es weiter geht gelindert. In der vertrauten Atmosphäre komme ich, und besonders meine Gedanken, innerlich wunderbar zur Ruhe. Es tut so gut, selbst etwas tun zu können, damit es mir besser geht!“, bestätigt Andrea.*

Auch in Deutschland implementieren immer mehr Kliniken und Praxen Yoga in ihr Angebot und ermöglichen ihren Patienten somit ein aktives Nebenwirkungsmanagement und eine ganzheitliche Behandlung. Besondere Unterstützung können Yogalehrerinnen und -lehrer bieten, die speziell für die Onkologie ausgebildet sind. Sie verfügen über ein fundiertes Wissen über Krebserkrankungen, moderne Therapien und typische Nebenwirkungen und können geeignete Yogasequenzen erstellen. Denn nicht jede Asana ist für Menschen mit einer Krebserfahrung geeignet, manches kann z.B. bei Metastasen unerwünschte Folgen haben.

Vorteile YOGAundKREBS-Kurse

- berücksichtigen unterschiedliche Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung und Rehabilitation.
- sind auf die besonderen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit und nach Krebs zugeschnitten.
- berücksichtigen unterschiedliche Nebenwirkungen der Therapie wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme etc.
- unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Kraft, Stärke und Beweglichkeit wieder zu gewinnen, den eigenen Körper wieder zu spüren und Ruhe zu finden.
- können dem Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht entgegenwirken und so ein Stück Selbstbestimmung zurück geben.
- Stimulieren das Immunsystem.
- vereinen erstmals das aktuelle Wissen unserer westlichen Welt mit dem alten Wissen des Yoga zu einem einzigartigen Konzept, das bereits viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer persönlich erfahren dürften und Studien belegen.
- werden von zertifizierten Trainerinnen und Trainern unterrichtet.

Termine YOGAundKREBS-Kurse

Freitags, 10:00 bis 11:00 Uhr, Luisenkrankenhaus, GynOnco, Medical Center
Düsseldorf, Luise-Rainer-Straße 6-10, 40235 Düsseldorf.

Weitere Informationen und Fragen zum Kurs, Kursleiterin : Kerstin Münzer, Tel.
0163.7586338, kerstin@inbalance-yoga, www.inbalance-yoga.

Kerstin Münzer ist Yogalehrerin mit jahrelanger Erfahrung und zertifizierte YOGAundKREBS-Trainerin

Zertifizierte YOGAundKREBS-Lehrer/innen in Deutschland finden: www.yoga-und-krebs.de.

*Name von der Redaktion geändert.

.....
Kerstin Münzer
Yogalehrerin YA | Meditationslehrerin |
YOGAundKREBS-Trainerin | Faszien Yoga |
Hormon Yoga

Tel. 0163 7586338
kerstin@inbalance-yoga.de
www.inbalance-yoga.de

