



© Michael Lübke

„Yoga-Unterricht für Krebspatienten setzt fundierte medizinische Kenntnisse voraus, denn durch eine erhöhte Frakturgefahr bei Osteoporose oder Knochenmetastasen ist eine reguläre Yogapraxis nicht angezeigt und muss modifiziert werden.“

Gaby Kammler

Referentin der Deutschen Krebshilfe und 1. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e.V. (www.dgyo.de); Leiterin von onkologischen Weiterbildungen für Yogalehrende (www.yoga-und-krebs).

Yoga in der Komplementärmedizin bei Krebs

In der neuen S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen“ wird Yoga als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie offiziell empfohlen. Eine Vielzahl neuer Studien hat in den letzten Jahren gezeigt, dass Yoga Patienten physisch und psychisch stärken, Nebenwirkungen reduzieren und ihnen den Umgang mit ihrer Krebserkrankung erleichtern kann.

Yoga bedeutet wörtlich übersetzt „Verbindung“ und ist eine Gesundheitslehre, die körperliche und mentale Aspekte einbezieht. Im Vordergrund steht eine Schulung der Körperwahrnehmung, Erhöhung von Flexibilität und Kraft, Konzentration, Fokussierung und Entspannung. Ebenso zählen Verhaltensempfehlungen zur allgemeinen Lebensführung und ethischem Handeln zum Yoga.

Erhöhung der Selbstwirksamkeit

Patienten können mit Yoga aktiv zu ihrer Behandlung beitragen. Durch körperliche Übungen, gezielte Atem- und Entspannungstechniken erlernen sie, wie sie ihr eigenes Befinden besser steuern, das vegetative Nervensystem beeinflussen, ruhiger und resilienter werden können. Eine geringere Belastung durch Begleiterscheinungen der Krebserkrankung und eine erhöhte Compliance sind häufig die Folge.

Nebenwirkungsmanagement mit Yoga

Typische Nebenwirkungen während und nach einer Krebserkrankung können mit Yoga effektiv gelindert werden. Aufgrund der hohen Evidenz wird Yoga in der S3-Leitlinie empfohlen zur Senkung von Fatigue sowie Ein- und Durchschlafstörungen, zur Reduzierung von Depressivität und Angstsymptomen, kognitiven Beeinträchtigungen und therapieassoziierten postmenopausalen Symptomen.

Weitere Studien belegen die Wirksamkeit zur Reduktion von Schmerzen und einer Erhöhung der Beweglichkeit bei Lymphödemen.

Ein frühzeitiger Einsatz von Yoga als komplementärmedizinischem Verfahren könnte möglicherweise bereits dem Auftreten von Nebenwirkungen vorbeugen. Yoga sollte daher möglichst von Anfang an in den Behandlungsplan integriert werden.

Welches Yoga ist geeignet?

Das Yoga-Angebot in Deutschland ist groß und wächst ständig. Doch Yoga ist nicht gleich Yoga. Woran sollen sich Behandelnde und Betroffene orientieren? Yoga-Unterricht für Krebserkrankte setzt fundierte medizinische Kenntnisse voraus, denn durch eine erhöhte Frakturgefahr bei Osteoporose oder Knochenmetastasen ist eine reguläre Yogapraxis nicht angezeigt und muss modifiziert werden. Ebenso müssen Bewegungseinschränkungen nach Operationen, Lymphknotenresektionen und Brustrekonstruktionen berücksichtigt werden. Bei der Auswahl eines geeigneten Yoga-Angebots sollte daher auf eine fundierte onkologische Zusatzausbildung des Yogalehrenden geachtet werden.

So können gezielte Yogasequenzen zur Linderung von Nebenwirkungen erstellt und die Yogapraxis an die jeweilige Therapiephase angepasst werden.

Einige Kliniken und Praxen in Deutschland zeigen bereits, wie sich moderne Hochleistungsmedizin und Komplementärmedizin unter einem Dach vereinen lassen und sich Patienten durch ein gezieltes Supportivangebot nicht nur während der Krebstherapie, sondern auch in der Nachsorge gut betreut fühlen.

Die zunehmende Integration von begleitenden Verfahren wie Yoga zum Wohle der Patienten wird sich in den nächsten Jahren weiter fortsetzen. Ist Yoga bei Krebs zur Zeit eine reine Privatleistung, so wäre langfristig eine Zertifizierung von onkologischem Yoga durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ der Krankenkassen hilfreich, wie es in der Prävention bereits seit Jahren der Fall ist.

Gaby Kammler