

# 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 Begleiterscheinungen 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.)*



# Körperliche Aktivität in der Krebsnach- sorge: Spät- und Langzeitfolgen durch gezielte Bewegungstherapie verbessern

*Die medizinische Entwicklung führt zu verbesserten Heilungsraten und damit zu einer steigenden Anzahl an Krebsüberlebenden (engl. „Cancer Survivors“) in den kommenden Jahren. Gleichzeitig berichten viele Betroffene über Spät- und Langzeitfolgen, die zu einer eingeschränkten Lebensqualität führen können. Die onkologische Bewegungstherapie kann einige der therapie- und erkrankungsbedingten Folgen verbessern bzw. verhindern. Dr. Anika Berling-Ernst (Universitätsklinikum Köln) und Dr. Jannike Salchow (Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf) geben in diesem Beitrag einen Überblick über die aktuellen Empfehlungen zu körperlicher Aktivität nach Krebs.*

Etwa 4,5 Millionen Menschen in Deutschland leben derzeit mit oder nach einer Krebserkrankung, wobei etwa zwei Drittel von ihnen langfristig (>5 Jahre) überleben. Die Überlebensraten bei Krebs haben sich in den vergangenen Jahren aufgrund von Fortschritten in der Diagnostik und Therapie stark verbessert. Es wird erwartet, dass künftig die Anzahl der Langzeitüberlebenden weiter steigen wird.



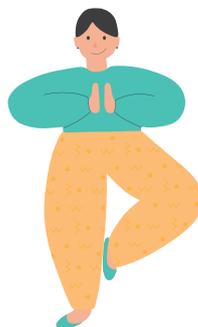
Die Krebsnachsorge, die nach Abschluss der Krebstherapie regelmäßig stattfindet, endet normalerweise fünf Jahre nach der Diagnose. Derzeit gibt es noch keine strukturierte Langzeitnachsorge in Deutschland.

## Geheilt, aber nicht gesund

Die verbesserten Heilungsraten gehen häufig mit physischen und psychischen Spät- und Langzeitfolgen einher, die stark von der Art der Erkrankung, der Therapie und dem zeitlichen Abstand zur Diagnose abhängen. Mehr als 90 Prozent der Betroffenen

berichten ein Jahr nach der Diagnose immer noch von Symptomen wie Depressionen, Schmerzen und Müdigkeit. Die Probleme sind vielfältig und können noch Jahre nach Abschluss der medizinischen Therapie bestehen bleiben (Langzeitfolgen) oder neu auftreten (Spätfolgen). Dazu gehören körperliche Nebenwirkungen der Krebsbehandlung, wie Schmerzen, Fatigue (chronische Erschöpfung), Polyneuropathie (Schädigung der peripheren Nerven mit v.a. Kribbeln und Taubheitsgefühlen), Lymphödeme, Herz-Kreislauf-Probleme oder Unfruchtbarkeit.

Psychische Folgen, wie Angst, Depressionen, Trauma oder Verlust von Selbstwertgefühl, und soziale Folgen, wie Veränderungen in der Familie, im Beruf oder im Freundeskreis, können ebenfalls bereits während der Therapie oder zu einem späteren Zeitpunkt auftreten. Daher ist der Anspruch an eine ganzheitliche Krebsnachsorge sehr komplex und sollte neben einer regelmäßigen Überwachung des Gesundheitszustands auch eine gesunde Lebensweise und eine psychosoziale Unterstützung beinhalten.



## Körperliche Aktivität und zielgerichtete Bewegung lindern viele Symptome

Krebsüberlebende, die aufgrund der Krankenhausaufenthalte und Therapien ihr Bewegungsverhalten reduzieren mussten, behalten dieses geringere Aktivitätsverhalten häufig auch nach Abschluss der Behandlung bei. Als Gründe dafür werden neben Unsicherheit und Angst sich zu überlasten auch fehlende Bewegungsangebote in der Umgebung, fehlendes Wissen über geeignete Bewegungsformen und deren Sicherheit sowie Zeitmangel genannt.

Körperliche Aktivität wirkt sich jedoch positiv auf die physische, psychische und soziale Situation aus. Bewegung spielt eine wichtige Rolle in der Tertiärprävention, die darauf abzielt, die Rehabilitation und Gesundheit von Krebsüberlebenden zu fördern und Folgeschäden zu minimieren. In den S3-Leitlinien „Bewegungstherapie bei onkologischen Erkrankungen“, die zurzeit erstellt werden, finden diese besonderen Aspekte der Rehabilitation und Nachsorge Berücksichtigung.

Regelmäßige körperliche Aktivität spielt womöglich auch eine wichtige Rolle in der Vermeidung von Wiedererkrankungen und bösartigen Neubildungen. Es gibt zunehmend Nachweise für die Annahme, dass Bewegung zu einer Verbesserung der Überlebensraten nach Brust-, Darm- und Prostatakrebs führen könnte.

## Wie viel und welche körperliche Aktivität wird empfohlen?

Internationale Fachgesellschaften empfehlen pro Woche eine leicht anstrengende Mindestaktivität von 150 bis 300 Minuten (2,5 – 5 Stunden) bzw. intensiver körperlicher Aktivität von 75 bis 150 Minuten (1,5 – 2,5 Stunden). Ziel ist die Vermeidung von Inaktivität und hohen Sitzzeiten sowie der Erhalt bzw. die Wiederherstellung der ganzheitlichen Gesundheit durch Bewegung.

Moderates Ausdauertraining in Kombination mit Kräftigungsübungen hat sich als machbar, sicher und effektiv erwiesen. Strukturierte Ausdauer- oder Krafttrainingsprogramme für Betroffene können das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskelkraft verbessern und erleichtern die Durchführung von Alltagsaktivitäten.

Es gibt viele Studien, die die positiven Auswirkungen einer gezielten Bewegungstherapie und Bewegungsförderung von Krebsüberlebenden belegen. Eine Bewegungstherapie kann nachweislich erkrankungs- und therapiebedingte Symptome wie Ängste, Depressionen und Fatigue reduzieren und die Lebensqualität verbessern.

Bei einer Fatigue wird beispielsweise eine Kombination aus einem moderaten bis intensiven Kraft- und Ausdauertraining an zwei bis drei Tagen pro Woche und einer Dauer von 30 Minuten empfohlen. Das Training sollte mindestens über einen Zeitraum von zwölf Wochen ausgeübt werden. Bei einer Polyneuropathie haben Studien gezeigt, dass vor allem ein Gleichgewichtstraining (z. B. Einbein-Stand) oder Vibrations-training zu einer Verbesserung der Symptome führen können. Die Bewegungstherapie sollte demnach immer individuell angepasst und möglichst von qualifizierten Therapeutinnen bzw. Therapeuten angeleitet werden.

Das Wichtigste bei der Auswahl der Bewegungsform ist, dass sie den Betroffenen Freude bereitet und guttut, so dass die Aktivität auch dauerhaft beibehalten wird. Ebenso bieten ein Trainingspartner, eine Sportgruppe im Verein, Familie und Freunde eine gute Möglichkeit, die Motivation für die täglichen Bewegungseinheiten zu schaffen und dauerhaft aufrecht zu erhalten.

## Sport- und Bewegungs-therapieangebote vor Ort

Derzeit gibt es noch keine flächendeckende Versorgungsstruktur einer qualitätsgesicherten Sport- und Bewegungstherapie für Menschen mit einer Krebserkrankung. Eine Möglichkeit bietet die onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT), die sich nach den Symptomen der Betroffenen richtet. Qualifizierte OTT-Therapeutinnen und -Therapeuten vor Ort können über die Such-Option auf der Website des Universitätsklinikums Köln gefunden werden: <https://cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung/ott-therapeutensuche/>.

Auch die regionalen Krebsgesellschaften bieten häufig spezielle Bewegungsangebote für Betroffene an. Das Netzwerk OnkoAktiv bietet ebenfalls die Möglichkeit, sich über Sport- und Bewegungsangebote in der Nähe zu informieren:

<https://netzwerk-onkoaktiv.de/>

## Fazit

Körperliche Aktivität und eine zielgerichtete onkologische Bewegungstherapie sind wichtige Bausteine im Rahmen der Krebsnachsorge, da sie erkrankungs- und therapiebedingte Spät- und Langzeitfolgen, verbessern oder ggf. verhindern können. Qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten können bei der Umsetzung eines symptomorientierten Trainings unterstützen.

## Autorinnen dieses Beitrags



### Dr. phil. Jannike Salchow

*Sportwissenschaftlerin  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Hubertus Wald Tumorzentrum  
Universitäres Cancer Center Hamburg  
(UCCH)*



### Dr. phil. Anika Berling-Ernst

*Dipl. Sportwissenschaftlerin/  
B.Sc. Psychologie  
AG „Onkologische Bewegungsmedizin“  
Centrum für Integrierte Onkologie  
Aachen Bonn Köln Düsseldorf  
Uniklinik Köln Innere Medizin 1  
Universität zu Köln*

