

YOGA BEI KREBS

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt die Wirksamkeit von Yoga als begleitendem Verfahren in der Krebstherapie. Yoga kann das Fatigue-Syndrom lindern, den Schlaf verbessern sowie Stress und Angst reduzieren. Dies gilt während der Erkrankung und auch lange Zeit danach. Yoga ist vor allem ein Weg, selbst zu einem aktiven und gesünderen Leben beizutragen.



Viele Menschen denken, dass man für Yoga schlank und beweglich sein muss. Doch dem ist nicht so: Jeder kann Yoga! Yoga betrachtet den Menschen ganzheitlich und hilft ihm, unabhängig von den Belastungen im Außen körperliche und mentale Stärke zu erlangen.

Die Diagnose Krebs verändert von heute auf morgen alles. Von nun an dreht sich alles um die Erkrankung, und die Therapien sind oft sehr fordernd. Eine Krebs-

erkrankung betrifft jedoch nicht nur den Körper, sondern auch unsere Gedanken- und Gefühlswelt.

Trotz aller Herausforderungen zuversichtlich zu bleiben und positive Gedanken zu kultivieren kann einen deutlichen Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben – und genau das kann Yoga!

Zum Yoga gehören Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Körperübungen machen den Körper nach OPs auf sanfte Weise wieder beweglicher. Mit einfachen Atemübungen kann jeder selbst sein Nervensystem beruhigen. Entspannungsübungen helfen, tiefe Ruhe zu empfinden und dem Körper Gelegenheit zu geben, seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die wissenschaftliche Datenlage ist inzwischen so überzeugend, dass Yoga seit 2021 offiziell in medizinischen Leitlinien als begleitendes Verfahren bei Krebs empfohlen wird. Yoga verhilft zu mehr Vitalität, besserem Schlaf, reduziert Entzündungen und vermindert das Fatigue-Syndrom. Nach einer Prostata-OP kann Yoga gezielt Beckenbodenmuskeln stärken und eine Inkontinenz vermindern oder ihr vorbeugen.

Yoga kann in jedem Stadium der Erkrankung geübt werden. Während der akuten Therapien sind sehr sanfte Übungen sinnvoll. Wenn die Therapiephase abgeschlossen ist, darf die Yogapraxis wieder kraftvoller werden, um auch für das Leben im Alltag wieder viel Kraft aufzubauen.

Menschen mit einer Krebserfahrung sollten sich an erfahrene Yogalehrende wenden, die eine onkologische Zusatzausbildung absolviert haben. Mit medizinischem Hintergrundwissen können spezielle Yogastunden erstellt werden, um Nebenwirkungen besser in den Griff zu bekommen. So kann jeder selbst ins Handeln kommen und zu seinem eigenen Gesundheitsmanager werden! ■

Gaby Nele Kammler



YOGA und KREBS

WISSEN. VERSTEHEN. BEWEGEN.



Gaby Nele Kammler

WIE YOGA BEI KREBS HELFEN KANN

Ob Sie gerade erst die Diagnose Krebs erhalten haben, in Behandlung sind oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchten:

Yoga kann Ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und Ihnen helfen, sich wieder „ganz“ zu fühlen!

Informieren Sie sich jetzt unter: yoga-und-krebs.de