

Wie kann Yoga bei Krebs unterstützen?

Eine grosse Herausforderung ist die Diagnose Krebs. Yoga ist da zwar keine Behandlungsalternative zur schulmedizinischen Therapie, hilft aber deren Nebenwirkungen zu mindern und sorgt für mehr Wohlbefinden. Die positiven Wirkungen von Yogastunden bei Krebs.

WORBLAUFEN

Yoga hat sich weltweit als eine ganzheitliche Praxis etabliert, die nicht nur körperliches Wohlbefinden fördert, sondern auch Geist und Seele in Einklang bringt. Auch bei Krebserkrankungen hat Yoga in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Viele Aspekte dieser jahrhundertealten Praxis ergänzen unterstützend die konventionellen Behandlungen. Im Folgenden möchten wir die Vorzüge und Erfahrungen von Yoga bei Krebserkrankungen näher betrachten. Auf der körperlichen Ebene stärken Yogastunden nämlich das Immunsystem. Denn Yoga verbessert die Durchblutung, unterstützt die Sauerstoffversorgung der Zellen und stärkt so das Abwehrsystem. Dies kann entscheidend sein, um den Körper bei der Bekämpfung von Krebszellen zu unterstützen. Das Praktizieren von Yoga kann zudem lindernd auf die Nebenwirkungen der Krebstherapien wie Übelkeit, Erschöpfung und Schlaflosigkeit wirken. Es fördert die Flexibilität des Faszien-systems. Während einer Chemotherapie werden zumeist Energiespendende Übungen praktiziert, um gestärkt durch diese Zeit zu kommen. Der gezielte Muskelaufbau erfolgt erst, wenn die Therapien abgeschlossen sind und das Narbengewebe verheilt ist.

Überdies zählt zu den mentalen Vorteilen die Stressreduktion. Denn: Krebsdiagnosen können erheblichen Stress verursachen. Yoga hilft durch Atemübungen



Abgestimmtes Yoga ist in jedem Stadium einer Krebserkrankung möglich

und Meditation, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen. Da es die Achtsamkeit fördert und hilft, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, kann die Lebensqualität verbessert werden. Die regelmäßige Yogapraxis ermöglicht es, Angstzustände und depressive Verstimmungen zu lindern, die oft mit einer Krebserkrankung einhergehen. Viele Krebspatienten berichten von einem gestärkten Gefühl der Selbstkontrolle und Selbstermächtigung durch Yoga. Das Fokussieren auf den eigenen Körper und Geist ermöglicht es, eine aktive Rolle im Heilungsprozess einzunehmen. An die individuellen körperlichen Fähigkeiten und Einschränkungen angepasst, ist Yoga für Krebspatienten in jeder Phase zugänglich.

Die Yogalehrerin Sarah Pfister aus Worblaufen hat die positiven Effekte von Yoga bei einer Krebserfahrung schon früh erkannt. Daher hat sie sich in puncto «Yoga und Krebs» weitergebildet

und bietet nun seit Oktober 2023 dazu Gruppenkurse in Rubigen und Einzelunterricht in Bern an. Sie ist überzeugt:

«Yoga ist ein Weg hin zu mehr Wohlbefinden, körperlicher und mentaler Stärke. Es zu praktizieren kann bei Krebs zum 360°-Rettungsanker werden.»

Sarah Pfister, Yogalehrerin

Ergänzen und unterstützen

Yogakurse für Krebsbetroffene sind nicht von der Grundversicherung anerkannt, sondern werden im Sinne der Gesundheitsprävention gleich wie herkömmliche Yogaangebote über die Zusatzversicherung abgerechnet. Die Übersicht des Berufsverbands Yoga Schweiz zeigt auf, in welchem Umfang welche Kasse Yogakurse unterstützt. (siehe Link) In manchen Kantonen kann die regionale Krebsliga-Stelle für finanzielle Unterstützung angefragt werden. Laut Sarah Pfister machen viele Yogalehrer bei finanziellen Schwierigkeiten in Absprache Sonderpreise. Yoga kann also die Therapie einer Krebserkrankung auf verschiedenen Ebenen unterstützen. Dies ist inzwischen durch zahlreiche Studien belegt. Was Yoga nicht kann: Es kann keine Schulmedizin ersetzen. So ist bei Verdacht auf eine Krebserkrankung, beziehungsweise bei Diagnose Krebs immer eine medizinische Versorgung und Therapie notwendig.

Die positiven Auswirkungen von Yoga bei Krebserkrankungen erstrecken sich auf körperlichen, mentalen und emotionalen Ebenen. Die Kombination aus körperlichen Übungen, Atemtechniken und Meditation bietet eine holistische Unterstützung, die das Wohlbefinden von Krebspatienten verbessern kann. Yoga eignet sich als Ergänzung zur konventionellen medizinischen Behandlung. Vor Beginn der Yogapraxis sollten Patienten idealerweise eine/n erfahrene/n oder zertifizierte/en Yogalehrer/in mit Erfahrung bei Yoga bei Krebs aufsuchen, um die Möglichkeiten und Bedürfnisse gezielt anzuschauen.

Austauschgruppe für Nahestehende

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben von heute auf morgen. Nicht nur bei Betroffenen, sondern auch bei Nahestehenden. Betroffene und Nahestehende teilen viele Ängste, Sorgen und Nöte. In manchen Bereichen unterscheiden sich die Anliegen der Nahestehenden jedoch erheblich. Die Austauschgruppe für Nahestehende der Krebsliga gibt jeweils am letzten Dienstag im Monat kostenlos die Gelegenheit, sich mit anderen An- und Zugehörigen auszutauschen. Im Gespräch erfahren sie Verständnis und Anregungen, sowie den Austausch mit ähnlichen Herausforderungen. Ort: Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern (1. Stock mit Lift). Barbara Marty

Weitere Informationen

www.yogabeikrebs.ch
www.sarahpfister.com
www.yoga-und-krebs.de/yoga-und-krebs-schweiz



Sarah Pfister setzt Fokus auf Yoga und Krebs