

Ein Leben in Balance mit (metastasiertem) Brustkrebs –

ein Herzensthema von FRAU MAMMA!

„Der Knoten in ihrer Brust ist sehr wahrscheinlich nicht gutartig. Ich rede von einem Karzinom. Das ist Krebs. – Bähm! Nachdem ich diesen Schock verdaut hatte, bin ich sehr schnell ins Tun gekommen. Ich hatte wahnsinnige Angst vor den Therapien und habe fieberhaft etwas gesucht, was mir hilft, den körperlichen und seelischen Nebenwirkungen entgegenzuwirken. In der Ayurveda-Sprechstunde der Berliner Charité wurde ich fündig.“

„Als ich meine Diagnose 2011 erhielt, gab es keine komplementären Angebote für Brustkrebspatientinnen. Ich musste mir alles selbst erarbeiten. Zum Glück hatte ich als Yogalehrerin ausreichend Kenntnis über Anatomie und konnte so ein speziell auf meine Bedürfnisse abgestimmtes Übungsprogramm entwickeln. Auch mithilfe meiner regelmäßigen Meditationspraxis gelang es mir, meine Ängste in den Griff zu bekommen und vor allem, die neue Lebenssituation anzunehmen.“

Das ist Krebs. –
Bähm !

„Das tolle an unseren Methoden ist, dass sie zu jedem Zeitpunkt der Therapien funktionieren und einen Nutzen bringen“



Beeindruckt von der unterstützenden Wirkung der indischen Methoden machte die gelernte Fernsehredakteurin eine Ausbildung in Ayurveda-Medizin. „Zuerst ging es mir nur darum, selbst tiefer in die Materie einzutauchen. Doch schon sehr bald fragte ich mich: „Hey. Warum das ganze Wissen für Dich behalten? Andere Frauen sollen auch was davon haben!“ Die Idee von FRAU MAMMA war geboren. Ein Ayurveda- und Yogaprogramm speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Brustkrebspatientinnen. Als Partnerin fand Carmen die Yoga- und Krebstainerin Stefanie Ebenfeld. Stefanie ist seit 2014 metastasiert erkrankt und schon seit vielen Jahren als Yogatrainerin und Patientenvertreterin aktiv.

Unter dem Namen MAMMA KARMA OM bieten sie ihr Wissen komprimiert in Retreats von 1-5 Tagen an. „Wir wollten einen Raum schaffen, in dem Frauen in ähnlicher Situation zusammenkommen und sich neben dem vielen Input auch austauschen können. Es gibt mittlerweile viele wunderbare online-Angebote für Frauen mit Brustkrebs. Wir bieten bewusst die Retreats als Präsenz-Veranstaltung an, weil wir davon überzeugt sind, dass die gegenseitige Unterstützung uns Frauen zusätzlich stärkt. Beim gemeinsamen Ausprobieren von Yogaübungen, Massagen und ayurvedischen Tagesritualen kommt man sich auf einer anderen Ebene näher, darf zusammen lachen oder etwas auch völlig unpraktikabel finden.“

„Unsere Motivation ist, dass wir uns für Frauen in einer ähnlichen Situation wünschen, dass sie auch die positiven Erfahrungen machen, die wir gemacht haben, aber auf ihre eigene Art und Weise. Sie sollen nicht das kopieren, was uns geholfen hat, sondern für sich selbst herausfinden, was ihnen gut tut. Dafür bieten wir ihnen einen bunten Strauß an unterschiedlichen Methoden. Sie sind nicht allein, sie müssen die Krankheit nicht alleine wuppen. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie man Körper und Geist stärken und unterstützen kann und so seine Lebensqualität nachhaltig verbessert, selbst unter einer Chemotherapie. Man kann mit unseren Methoden den Krebs oder die Nebenwirkungen seiner Therapien nicht wegzaubern, aber man kann dafür sorgen, dass man besser mit der Situation umgeht und Resilienz entwickelt – sowohl auf körperlicher wie auf geistiger Ebene.“

„Das tolle an unseren Methoden ist, dass sie zu jedem Zeitpunkt der Therapien funktionieren und einen Nutzen bringen. Schon vor Beginn der schulmedizinischen Therapien kann man Körper und Geist mit Ernährung, Meditation und angemessener Bewegung vorbereiten, wie bei einem Bootcamp stärken, und es so Nebenwirkungen von Anfang an schwer machen. Und je eher man mit der ayurvedischen Schleimhautpflege beginnt, desto länger können diese z. B. der Schädigung durch eine Chemotherapie standhalten und sind weniger anfällig für Entzündungen. Doch selbst, wenn Chemo und Co. schon längst abgeschlossen sind, helfen z.B. Yogaübungen, wieder Vertrauen in den Körper zu gewinnen und ein besseres Körpergefühl zu erlangen.“ Mittlerweile wurde der Nutzen von Yoga während der Brustkrebstherapie wissenschaftlich belegt, so dass die Empfehlung einer regelmäßigen Yogapraxis zur Linderung von Nebenwirkungen sogar in die offizielle Leitlinie zur komplementärmedizinischen Behandlung onkologischer Patienten aufgenommen wurde.



AYURVEDISCHE MORGENROUTINE: ÖL ZIEHEN

Öl ziehen ist ein Morgenritual, von dem vor allem Patientinnen unter Chemo- und Strahlentherapie profitieren. Am wirkvollsten ist Ölziehen am frühen Morgen, noch bevor du etwas gegessen oder getrunken hat. Bevor du mit dem Öl ziehen beginnst, reinige deine Zunge mit einem Zungenschaber oder der Kante eines Teelöffels und entferne so eventuelle Beläge. Dann nimm 1 EL kalt gepresstes Sesam- oder natives Kokosöl in den Mund und bewege es in der gesamten Mundhöhle, ziehe es durch die Zahnzwischenräume etc.

Das Öl dringt so in die kleinsten Ritzen und schwer erreichbaren Stellen, pflegt die Schleimhäute und bindet zusätzlich Bakterien. Als Anfänger beginnst du mit 5 Minuten, mit der Zeit und etwas Übung kannst du das tägliche Ritual auf 15-20 Minuten ausdehnen, damit es seine volle Wirkung entfaltet. Wichtig! Wenn du fertig bist: Schlucke das Öl nicht runter, sondern spucke es in ein Taschentuch und entsorge es im Hausmüll. Im Anschluss kannst du wie gewohnt deine Zähne putzen.

Guter Nebeneffekt:
**Ölziehen reduziert
Mundgeruch und
das Zahnfleisch wird
besser durchblutet.**



AYURVEDA-WASSER:

Ayurveda-Wasser ist über mindestens zehn Minuten gekochtes, noch warmes Wasser. Im Ayurveda ist eine Tasse warmes Wasser das Erste, was man am Morgen zu sich nimmt. Das warme Wasser weckt sanft deinen Verdauungstrakt und hilft im Körper, Schadstoffe abzutransportieren. Am besten machst du dir morgens eine große Kanne und trinkst sie über den Tag verteilt.



AYURVEDISCHER FRÜHSTÜCKSBREI:

Ghee oder Kokosöl erhitzen, Hitze reduzieren Kurkuma, Zimt, Kardamom und Pfeffer hinzugeben und leicht mitbraten.

Quinoa dazu geben, kurz mit anrösten, dann mit Milch oder Pflanzendrink ablöschen, kurz aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und Quinoa ca. 15 Minuten quellen lassen, je nach Konsistenz ggfs. mehr Flüssigkeit dazu geben.

Mandelsplitter leicht anrösten und zur Seite stellen.

Apfel in Würfel schneiden und mit etwas Ghee oder Kokosöl anbraten.

Ahornsirup oder Agavensirup dazu geben, Äpfel karamellisieren lassen.

ZUTATEN

- 1-2 EL Ghee oder Kokosöl
- ½ TL Kurkuma, Zimt, Kardamom
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Quinoa
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1-2 EL Mandelsplitter
- ½ Apfel
- 1 EL Ahornsirup oder Agavensirup

Genieße den Quinoabrei mit Mandeln und warmen Äpfeln als Topping. Dieses warme Frühstück regt sanft deine Verdauung an und hält lange satt.

Guten Appetit!

Meditation allgemein

Die Meditation schult unsere Achtsamkeit und lehrt uns, den Fokus auf das Objekt der Meditation z.B. den Atem zu lenken. Durch das stille Beobachten des Atems kann der Geist zur Ruhe kommen. Eine regelmäßige Meditationspraxis kann daher zur Entspannung beitragen und unser Gedankenkarussell beruhigen.

Stelle Klingel und Handy ab, damit du nicht gestört wirst. Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, auch ein Stuhl ist möglich. Atme natürlich durch die Nase ein und aus. Wenn du während einer Meditation abgelenkt wirst, durch Geräusche, Gedanken oder Gefühle, dann ist das normal. Kehre wieder zu deiner Meditation zurück. Stelle dir einen Wecker, wenn du nur eine bestimmte Zeit meditieren möchtest (5 Minuten reichen zu Beginn).

Atemmeditation

Sitze bequem, mit geschlossenen Augen und beobachte, wie dein Atem kommt und geht. Spüre den Atem an der Nasenspitze, am Brustkorb oder an deiner Bauchdecke. Bleibe mit deiner Achtsamkeit da, wo du den Atem am besten spüren kannst

Tanzmeditation

Lege deine Lieblingsmusik auf und tanze ganz locker, so wie es dir spontan gefällt. Spüre nach, wie sich deine Stimmung verändert hat.



Stefanie Ebenfeld
Yogalehrerin

Yoga allgemein

Mit gezielten Yogaübungen können wir viele Nebenwirkungen der Brustkrebstherapie positiv beeinflussen oder auch vermeiden. Wissenschaftlich erwiesen ist der positive Einfluss unter anderem auf Fatigue, Polyneuropathie, Lymphödem und Ängste.

Kläre deine körperlichen Voraussetzungen mit deinem behandelnden Arzt ab. Generell kannst du Yoga und Krebs Kurse oder Personal Trainings bei speziell ausgebildeten Trainern besuchen, sanfte Yin Yoga Stunden können gut geeignet sein. Höre achtsam auf die Signale deines Körpers. Manchmal ist weniger mehr. Dein Atem strömt durch die Nase ein und aus.

Katze und Kuh

Begib dich in den Vierfüßlerstand auf deine Matte, halte die Schultern stabil (ohne einzusinken), komme ausatmend in einen runden Katzenbuckel, einatmend lasse den unteren Rücken einsinken, dein Brustbein zieht nach vorne. Führe diesen Bewegungsablauf ein paarmal aus.

Stehende Position

Stehe mit stabilen Füßen hüftbreit. Hebe einatmend auf die Zehenspitzen und senke ausatmend wieder ab. Nimm gerne einatmend die Arme über die Seiten mit nach oben so weit es angenehm möglich ist und senke sie ausatmend wieder ab.



Carmen Schumacher

Ayurvedacoach, Netzwerkerin,
Frauenbestärkerin, Fernsehjournalistin

