

yoga WORLD



Sonne tanken

Eine energetisierende Praxis mit Patrick Broome

15

Übungen für ein waches, offenes Herz

Schwungvoll

Yoga üben mit Musik

Gelassene Akzeptanz

Die buddhistische Lehre der „8 weltlichen Winde“

Freiheit

Selbstbestimmt und doch verbunden – wie der Balanceakt gelingt

№ 03 März 2019
DE 6,90 € / AT 7,50 € / CH 12,50 SFr. / VERBODEN TOEGANG
6,90 €



DIAGNOSE: BRUSTKREBS

Mit dieser Gewissheit beginnt für viele Frauen (und auch einige Männer) ein langer, leidvoller Weg. Die Heilungschancen sind inzwischen gut, zumal Yoga und Ayurveda dabei die oftmals entscheidende Unterstützung bieten können. Hier berichten Betroffene und Expertinnen.

TEXT: NICI TANNERT



„Ich hatte schon länger eine kleine Delle, eine Einbuchtung, an der Unterseite der Brust und dachte mir noch: ‚Lustig, was mein Busen da so macht.‘ Wenig später hat mich mein Mann dort berührt und gefragt: ‚Was hast du da?‘ Er hat den Knoten entdeckt.“ Im März 2018 erhielt Sigrun Ramsperger die Diagnose. „Wenn deine Ärztin plötzlich ein versteinertes Gesicht bekommt, dann weißt du, was los ist.“

Jedes Jahr gibt es mehr als 75.000 Brustkrebs-Neuerkrankungen alleine in Deutschland. Zu 99 Prozent sind Frauen davon betroffen. Für sie ist es die mit Abstand häufigste Krebsart: Jede achte Frau wird laut den aktuellen Zahlen im Krebsregister am Robert Koch-Institut im Laufe ihres Lebens mit dieser Diagnose konfrontiert. Rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die meisten heutzutage heilbar. Aber der Weg dorthin ist niemals leicht. Sigrun ließ den Knoten entfernen, verweigerte allerdings die weitere empfohlene Behandlung und setzte auf Naturheilverfahren. „Damit habe ich mich auch sehr wohl und fit gefühlt, aber ein Jahr später hatte ich ein Rezidiv.“ Der Krebs war zurück. Jetzt gab es

„Die Gesprächsebene über Leid ist sehr begrenzt. Wenn du wirklich leidest, wollen das nur wenige hören. Ich habe heute wesentlich mehr Mitgefühl mit Menschen, die leiden. Das berührt mich tief und geht an mein Herz.“

Sigrun Ramsperger, Iyengar-Yogalehrerin in Ismaning

keine Alternative mehr. Die Brust wurde amputiert und mit Silikon wieder aufgebaut. Außerdem bekam sie Medikamente, die das Rezidiv-Risiko senken. Doch damit begann der eigentliche Leidensweg. Wie die meisten bösartigen Tumore an der Brustdrüse, sogenannte Mammakarzinome, war Sigruns Brustkrebs Hormonrezeptor-positiv. Das bedeutet, dass hohe Werte das Wachstum der Krebszellen beschleunigen. Medikamente können in diesem Fall verhindern, dass die Rezeptoren der Krebszellen an die Hormone ando-

cken und so das Karzinom genährt wird. Doch diese Präparate stellen oft das gesamte Hormonsystem auf den Kopf. „Ich bin von heute auf morgen in den Wechsel gedrückt worden“, erzählt Sigrun. Schubweise kamen starke Gelenk- und Muskelschmerzen und sie entwickelte eine Depression. „Ich war so müde und erschöpft, dass ich manchmal nicht wusste, wie ich den Tag rumkriegen sollte. Ich bin aufgewacht und hab mir gedacht: ‚Wozu?‘ In mir war nur Leere. Keine Freude mehr, kein Antrieb.“

SO KANN YOGA BEI BRUSTKREBS UNTERSTÜTZEN

Fatigue

Eine der schwersten Nebenwirkungen bei der Behandlung ist das Erschöpfungssyndrom. Es führt zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität durch Symptome wie Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und Konzentrationsschwierigkeiten. Yoga reduziert Fatigue signifikant und hilft insbesondere, wieder in Bewegung zu kommen.

Immunsystem

Die Konfrontation mit einer lebensbedrohlichen Krankheit kann Stoffwechselveränderungen auslösen, die das Immunsystem erheblich schwächen. Bei einer Studie aus dem Jahr 2021 konnten schon nach sechs Yogastunden heilungsunterstützende Immunprozesse beobachtet werden.

Schlafstörungen

Regelmäßige Yogaeinheiten erleichtern das Ein- und Durchschlafen und erhöhen die Schlafqualität. Wer Yoga übt, kommt abends besser zur Ruhe und schläft erholsamer. Das wiederum reduziert die Tagesmüdigkeit und sorgt für mehr Energie und Kraft.

Menopausale Symptome

Therapiebedingt können bei Krebserkrankungen starke Wechseljahrsbeschwerden hervorgerufen werden wie Hitzewallungen oder Reizbarkeit. Yoga und damit einhergehende Achtsamkeitsübungen können hier erwiesenermaßen ausgleichend wirken.

Quelle: White Paper 2024, Nebenwirkungsmanagement in der Onkologie mit Yoga.
Deutsche Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e.V.

YOGA ALS ÜBERLEBENSHILFE

Als wären der Krebs und die damit einhergehenden Ängste nicht schon schlimm genug: Oft reißen die Nebenwirkungen der Therapien, die das Leben retten sollen, den betroffenen Frauen erst so richtig den Boden unter den Füßen weg. Allerdings nicht allen und nicht im gleichen Maß. Der gleiche Krebs, die gleichen Medikamente können bei zwei Frauen ganz unterschiedliche Auswirkungen haben. Für Sigrun war die besondere Schwere ihrer Ne-

benwirkungen auch deshalb ein Problem: „Dann steht man alleine da und fühlt sich so hypochondrisch.“ Was der Iyengar-Yogalehrerin in dieser dunklen Phase am meisten geholfen hat, war die Tatsache, dass sie weiter Yoga unterrichten und damit Geld verdienen musste. Diese Verpflichtung hat sie auch dann für das eigene Üben auf die Matte gebracht, wenn der Antrieb völlig fehlte. Heute sagt sie, dass es ihre Yogapraxis war, die sie schließlich „durch die Hölle geleitet“ hat. Ähnliches kennt man natürlich von anderen

Krankheiten und Schicksalsschlägen: Yoga kann sie nicht verhindern, aber die Übungspraxis ist ein unglaublicher Schatz, aus dem man schöpfen kann. „Das Tolle am Yoga ist, dass ich die Praxis individuell danach ausrichten kann, wie es mir heute geht“, erzählt auch Stefanie Ebenfeld, deren Brustkrebs-Geschichte vor mittlerweile 14 Jahren begann. Im Lauf der Zeit hat die Yogalehrerin in Eigenregie herausgefunden, was ihr beim Üben guttut und wie sie ihre Praxis an die jeweiligen Therapiephasen und Befindlichkeiten anpassen kann. Mal kraftvoller, mal sehr behutsam. Als besonders hilfreich beschreibt sie beispielsweise lange Dehnungen des Brustraumes. „Dieser ganze Bereich ist durch Operationen und Bestrahlungen oft bindegewebig vernarbt und zusammengezogen. Zudem sorgen manche Medikamente für einen hohen Muskeltonus. Und auch Ängste schaffen Enge im Brustkorb. Wenn wir da verspannt sind, zieht es sich durch den ganzen Körper. Yogaübungen helfen, diesen Bereich wieder sanft zu öffnen.“

Ihre Erfahrungen gibt sie heute an andere Frauen weiter. Yoga gegen Brustkrebs ist ihre Mission geworden. Auf den Retreats von „Frau Mamma“-Gründerin Carmen Schumacher ergänzt sie deren Ayurveda-Expertise mit Yogaeinheiten für Frauen mit Brustkrebs. Die beiden nennen sich bezeichnenderweise „Busenfreundinnen“ und bringen auch damit ein wenig Leichtigkeit in ihr gemeinsames Schicksal. In meinem Gespräch mit ihnen stellt sich heraus, dass sie beide ihre Erstdiagnose im Alter von 42 bekommen haben, wenn auch in unterschiedlichen Jahren. Carmen ist selber zwar nicht Yogalehrerin, war aber damals schon mit Yoga sehr vertraut und konnte mit ihrer Praxis die Heilung unterstützen. Ihr wurde nach der Mastektomie, also der Brust-Amputation, Gewebe aus dem Po in die Brust eingepflanzt. „Dadurch fehlten mir dort 15 Zentimeter Haut. Ich konnte mich gar nicht hinsetzen. Die Haut musste erst langsam wieder gedehnt werden.



„Jede Veränderung der Brust sollte ärztlich abgeklärt werden – die Größe, eine eingezogene Brustwarze, Schmerzen ... Wenn der Arzt es nicht ernst nimmt, weil du noch sehr jung bist oder gerade erst gestillt hast, hol dir eine zweite Meinung. Hör auf dein Bauchgefühl.“

Stefanie Ebenfeld, Yoga- und Krebstainerin in Offenbach

Aber durch meine langjährige Yoga-Praxis war ich mit meinem Körper gut vertraut. Ich wusste: Es gibt gute Tage und schlechte Tage. Ich musste nur dranbleiben und regelmäßig mit Vertrauen üben.“

ZAUBERWORT: SELBSTWIRKSAMKEIT

Ein Retreat, ein Yogakurs oder ein Workshop für Frauen mit Brustkrebs ist ein geschützter Ort, an dem die Teilnehmerinnen schnell eine Verbindung zueinander aufbauen und ins Gespräch kommen. „Da ist jemand, der meine Nebenwirkungen versteht, wenn ich mich morgens nach der Anti-Hormon-Tablette fühle wie mit 80“, erzählt Stefanie. „Es herrscht Verständnis füreinander, wenn ich heute voller Energie bin und morgen in ein Loch falle und nicht weiß, warum. Es ist egal, wenn

die Haare ausfallen. So eine Gruppe spendet viel mehr Kraft als eine gemischte.“ Manchmal entstehen Freundschaften fürs Leben.

Zu den Retreats, die Carmen anbietet, kommen Frauen in allen Stadien der Krankheit, die meisten jedoch nach der Akuttherapie. Nach den ganzen Arztbesuchen und Klinikaufenthalten sehnen sie sich nach einem Raum, der bewusst andere Akzente setzt als rein medizinische. Sie wollen selbst aktiv werden und sich nach komplementären Angeboten umsehen, um den Heilungsprozess zu unterstützen und die Nebenwirkungen zu dämpfen, die die überstandenen Therapien noch nach sich ziehen. Manche leiden unter den Verspannungen im Brustkorb, andere unter Erschöpfung (Fatigue) oder Muskelschmerzen. Es gibt also ganz unterschiedliche Bedürfnisse, auf die individuell eingegangen wird. „Was

aber alle verbindet: Sie kommen in die Selbstwirksamkeit und erfahren, dass sie selber etwas tun können, um ihre Situation zu verbessern“, erzählt Carmen.

Die indische Gesundheitslehre Ayurveda kann nach ihrer Erfahrung bei vielen Beschwerden sehr gut unterstützen. Das fängt schon bei einfachen Morgenroutinen an. „Durch die Chemotherapie können die Schleimhäute stark austrocknen. Das morgendliche Ölziehen hat nicht nur eine reinigende Wirkung, sondern dient auch der Schleimhautpflege“, berichtet sie. Fußmassagen mit einem Vata-reduzierenden Öl können bei Polyneuropathie hilfreich sein, wenn also die Nerven in den Extremitäten belastende Empfindungsstörungen auslösen. Das vielleicht wichtigste Thema im Ayurveda ist die Verdauung, sie gilt als Gradmesser der Gesundheit, Ursache vieler Erkrankungen und Grundvoraussetzung für Heilung. Nach den Krebstherapien leiden viele Frauen unter zum Teil hartnäckigen Störungen, vor allem Durchfall und Verstopfung. Ayurvedische Ernährungsempfehlungen, aber auch Tipps für Präparate und Anwendungen können hier Ausgleich bringen, damit der Körper wieder gut genährt wird und besser heilen kann.

Sich selbst etwas Gutes tun, das ist die Hauptmotivation der Teilnehmerinnen dieser Retreats – und das ist manchmal ein gewaltiger Schritt. Viele Frauen waren es jahrelang gewohnt, sich für die Familie aufzuopfern, Leistung im Job zu bringen und sich selbst permanent zurückzustellen. Dann kommt die Diagnose und es wird ihnen erst bewusst, wie wenig Zeit und Raum sie für sich selbst haben. Manche müssen überhaupt erst wieder lernen, auch mal etwas für sich zu tun. Als Yogaübende haben wir da einen Vorteil von unschätzbarem Wert, da sind sich alle meine Gesprächspartnerinnen einig: Wir wissen in der Regel um die Bedeutung und den Wert von Selbstwahrneh-



„Manche Frauen haben sich nach einer Brust-Amputation noch nicht wieder selbst anfassen können. Diese Berührungängste wollen wir abbauen. Um seinem Körper zu vertrauen, muss man seinen Körper kennen.“

Carmen Schumacher, Heilpraktikerin in Berlin

mung und -fürsorge. „Ich weiß nicht, wie ich es sonst geschafft hätte,“ erklärt Stefanie. Dennoch empfiehlt sie allen Betroffenen, sich Unterstützung von Expert:innen zu holen.

MIT YOGA UNTERSTÜTZEN – ABER RICHTIG

Es hat eine Weile gedauert, aber seit März 2021 wird Yoga im deutschsprachigen Raum ausdrücklich in den Leitlinien für begleitende Verfahren in der Krebstherapie empfohlen. „Das war ein echter Meilenstein“, erzählt Gaby Kammler, die sich auf die Fahne geschrieben hat, Fachleuten und Patient:innen das große Potenzial von Yoga bei Krebserkrankungen nahezubringen. Medizinische Leitlinien sind Handlungsempfehlungen für Ärztinnen und Ärzte auf der Basis von aussagekräftigen Studienergebnissen. Das bedeutet: Die Wirksamkeit von Yoga auf diesem

Gebiet gilt inzwischen als erwiesen. Trotzdem stellt Gaby in ihren Gesprächen und Fortbildungen immer wieder fest, „dass Mediziner:innen keine genaue Vorstellung von Yoga haben, weil es beim Studium nicht vermittelt wird.“

Was die Praxis erwiesenermaßen leisten kann, wird medizinisch als „Nebenwirkungsmanagement“ beschrieben: Zum Beispiel kann Yoga die oft krassen Nebenwirkungen von Chemo und Bestrahlung lindern oder ihnen sogar vorbeugen. Und es holt die Frauen aus dem Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht: Sie können nämlich selbst sehr viel dazu beitragen, dass die Lymphflüssigkeit fließt, das Immunsystem besser funktioniert, sich die Empfindungen in bestimmten Körperbereichen wieder verbessern und sie mehr Kraft und Energie bekommen. „Selbst wenn man aus medizinischer Sicht längst wieder als geheilt gilt, haben viele noch starke Einschränkungen in der Beweglichkeit,

leiden unter Lymphstau und -ödem. Sie finden sich damit ab und denken, da kann man nichts machen. Dabei ist es erwiesen, dass man die 20 häufigsten Nebenwirkungen, die auch noch zwei Jahre nach der Diagnose auftreten, alle mit Yoga lindern kann. Das kann jeder. Dazu braucht es keine Voraussetzungen“, wird Gaby nicht müde zu betonen.

Gaby Kammler hat viele Jahre selbst im medizinischen Bereich gearbeitet und sich besonders mit Chemotherapien und deren Nebenwirkungen befasst. Aufgrund einer eigenen gesundheitlichen Krise ist sie tiefer in die Yogapraxis eingetaucht, was ihr schließlich geholfen hat, wieder gesund zu werden. Danach wollte sie es genau wissen und beschäftigt sich seither mit Studien, die die Wirksamkeit von Yoga bei Krebs untersuchen. „2014 wurde auf dem Krebsskongress erstmals eine Studie vorgestellt, die belegen konnte, dass durch Yoga Entzündungsparameter gesenkt, die Vitalität der Patienten verbessert und das schwere Erschöpfungssyndrom – Fatigue – gelindert werden kann. Seither hat es immer mehr Forschungen dazu gegeben.“

Seit neun Jahren bildet Gaby Kammler im deutschsprachigen Raum Yoga- und Krebstainer:innen aus. Sie bringt ihnen bei, welche Asanas, Pranayama-Techniken und Meditationen geeignet sind – und welche nicht. „Es geht nicht um einen schönen Flow in der Yogastunde, sondern darum, jemandem zu helfen, gestärkt durch diese Lebenskrise zu gehen. Ich muss als Yogalehrerin verstehen, dass manche Übungen nicht möglich sind, weil zum Beispiel durch eine Operation die Beweglichkeit eingeschränkt wurde. Wie können wir also diese Grenzen akzeptieren und so praktizieren, dass man sich dabei wohlfühlt? Es liegt in unserer Verantwortung zu lernen, wie ich mit Krebspatient:innen und deren Ängsten umgehe.“ Wer noch nie Yoga geübt hat und dann mit seiner Erkrankung in eine „normale“ Yogaklasse

TIPPS UND LINKS

fraumamma.com

Hier findest du die im Text beschriebenen Retreats für Brustkrebspatientinnen von Carmen Schumacher und Stefanie Ebenfeld.

yoga-und-krebs.de

Auf der Website von Gaby Kammler gibt es im Patientenbereich ein Verzeichnis ausgebildeter Yoga-und-Krebs-Trainer:innen in deiner Nähe. Yogalehrende erfahren hier mehr zu den Aus- und Weiterbildungen zu Yoga bei Krebserkrankungen.

yoga-in-der-onkologie.com

Hier erfährst du mehr zur Online-Fortbildung „Yoga in der Onkologie“ für medizinische Fachkräfte.

dgyo.de

Die spendenfinanzierte Deutsche Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e.V., setzt sich ein für die Bildung von Qualitätsstandards, wie Yoga bei Krebs fundiert unterrichtet werden kann. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung zu Yoga als begleitendem Verfahren bei Krebs.



„Ich möchte Menschen mit einer Krebserkrankung wieder ins Spüren bringen. Sie sollen wieder eine Verbindung zu sich aufbauen: Was brauche ich? Was nährt mich? Wie möchte ich leben, wenn ich die Krankheit überstanden habe? So finden sie auch den Mut und die Kraft, ihr bisheriges Leben zu hinterfragen und das, was ihnen nicht guttut, zu verändern.“

Gaby Kammler, Aus- und Weiterbildungen Yoga und Krebs, Köln

kommt, wird sonst vielleicht frustriert oder abgeschreckt und will nie wieder hin. Dann wäre das Potenzial von Yoga verschenkt. Es ist ihr daher wichtig, dass Betroffene in gute Hände kommen.

Vor drei Jahren hat Gaby Kammler die Deutsche Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e.V. (DGYO) gegründet, eine Non-Profit-Organisation, die Yoga wissenschaftlich fundiert in die Medizin tragen und in einer Sprache aufklären soll, die dort verstanden wird. Sie will Yoga noch bekannter machen und in nationale Pläne zur Versorgung von Krebspatient:innen bringen, „weil

ich so sehr davon überzeugt bin, dass es da hingehört.“ Deshalb bietet sie jetzt auch eine Ausbildung für medizinisches Fachpersonal an. In der digitalen Fortbildung „Yoga in der Onkologie“ erfahren Profis aus Medizin, Physiotherapie und Pflege, wie sie Yoga einsetzen können, um zum Beispiel eine verängstigte Patientin dabei zu unterstützen, in die Ruhe zu kommen. „Der Nutzen von Yoga steht in den Leitlinien, kommt aber trotzdem noch nicht bei allen Menschen mit einer Krebserkrankung an. Diese Lücke möchte ich schließen. Krebspatient:innen sollten von den Möglichkeiten erfahren, die Yoga ihnen bietet – und es zumindest mal ausprobieren!“



Unsere Autorin **Nicol Tannert** hat nach der Recherche für diesen Beitrag direkt mal wieder einen Termin bei ihrer Frauenärztin gemacht. Mit Brust-Ultraschall. Sie ist Iyengar-Yogalehrerin und unterrichtet online und in Leipziger Studios. yogakraftwerk.de