

WHITE PAPER

NEBENWIRKUNGSMANAGEMENT IN DER
ONKOLOGIE MIT YOGA

INHALT

Abstract.....	2
Einführung.....	3
Überblick über die aktuelle Studienlage.....	4
Grundsätzliches.....	4
Interventionsgruppe und Kontrollgruppe.....	4
Randomisierte kontrollierte Studie.....	5
Metaanalyse.....	5
Signifikanz.....	5
Fatigue und Lebensqualität.....	5
Depressivität, Angstsymptome und Schmerz.....	6
Kognitive Beeinträchtigung	7
Schlafqualität.....	7
Therapieassoziierte menopausale Symptome.....	8
Weitere Symptome.....	8
Inhalte und Aufbau einer krebspezifischen Yogaeinheit.....	8
Mit Yoga in die Selbstwirksamkeit.....	9
Hilfreiche Informationen.....	9
Yogalehrer*innen mit Spezialisierung.....	9
Notwendigkeit fachgerechter Anleitung.....	9
Wo finde ich qualifizierte Lehrer*innen und wie erkenne ich sie?.....	10
Übungsmodifikation.....	10
Was benötige ich fürs Yoga?.....	10
Sicherheit und Hygiene.....	10
Tipps.....	11
Wie Sie Menschen durch Yoga unterstützen können.....	11
Literatur.....	12

ABSTRACT

The importance and possibilities of yoga in the treatment of cancer patients is becoming more obvious. Due to growing numbers of studies and literature, safety, feasibility and impact of special yoga classes for cancer survivors is proved. It has various benefits e.g. growing strength, balance and flexibility, as well as reduction of stress, anxiety and depressive symptoms. Yoga can be an instrument for selfcare, which gives people the feeling of being self-efficient. It supports immune function, improves sleep and quality of life.

This White Paper summarizes the state of research, explains benefits of special yoga classes for oncologic patients, gives hints on finding qualified teachers and critical points of safety and support.

EINFÜHRUNG

Jährlich erkranken mehr Menschen an Krebs. Die International Agency for Cancer Research schätzt die Zahl der Krebsneuerkrankungen im Jahr 2020 weltweit auf 19,3 Millionen Fälle. Davon wurden in Deutschland 2019 etwa 500.000 Krebserkrankungen neu diagnostiziert, wobei etwas mehr Männer als Frauen betroffen sind. Die häufigsten Arten sind hierbei Brust- und Prostatakrebs sowie Darm- und Lungenkrebs.

Trotz verbesserter Diagnose-, Therapie- und Heilungsmöglichkeiten, stellt eine Krebserkrankung eine große Herausforderung für die Betroffenen und deren Umfeld dar. Zu den körperlichen Beschwerden durch die Erkrankung selbst sowie Therapiemaßnahmen kommen häufig Zukunftsängste, psychische Krisen, soziale Herausforderungen und finanzielle Sorgen. Betroffene erleben sich selbst als schwach, kämpfen mit Nebenwirkungen der Therapie, können nur noch selten am Erwerbsleben teilhaben und durchleben häufig schwierige Gefühle wie Ängste oder Depression. Auch soziale Beziehungen zu Familie und Freunden werden vor Herausforderungen gestellt.

Ziel dieser Arbeit ist es:

- Aktuelle Studienergebnisse zu Yoga für Krebsbetroffene zusammenzufassen und verständlich zu erklären
- Die Möglichkeiten von Yoga in der Behandlung von Nebenwirkungen und Schwierigkeiten in der Bewältigung der Erkrankung aufzuzeigen
- Orientierung für die Wahl der Trainer*innen zu bieten
- Wissen rund um die Yogapraxis bei einer Krebserkrankung zu schaffen

Im Sommer 2021 erschien die S3-Leitlinie (7) „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“ in Deutschland. Hiermit wurde ein Meilenstein in Bezug auf Yoga in der Behandlung von Krebserfahrenen gelegt.

Die Leitlinie formuliert auf Basis aussagekräftiger Studienergebnisse Empfehlungen für komplementärmedizinische Behandlungen wie z.B. Naturheilverfahren, Massagetechniken, Akupunktur und auch biologische Therapien, wie die Gabe von Vitaminen oder Phytotherapeutika.

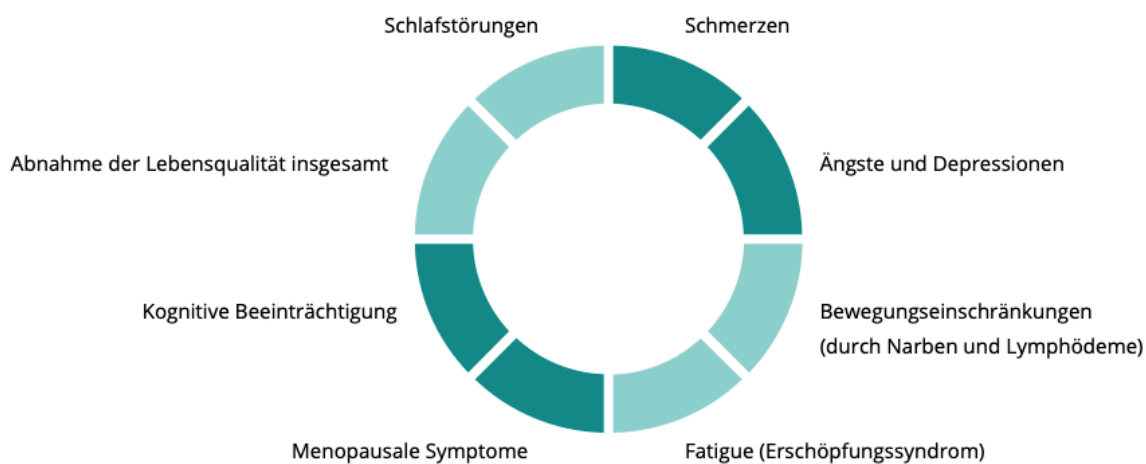
Hierin wird Yoga in Untermauerung durch qualitativ sehr hochwertige Studien empfohlen. Insbesondere zur Senkung von Fatigue (2,3,9,10,11,12,18) sollte Yoga nach diesen Erkenntnissen eingesetzt werden. Auch bei Schlafstörungen (2,4,5,6,11,12,17) Depressivität und Angstsymptomen (5,7,12,13,14) sowie kognitiver Beeinträchtigung (8,16) kann Yoga unterstützend wirken. Ebenso verringern sich therapieassoziierte menopausale Symptome (4,5) durch eine regelmäßige Yogapraxis.

ÜBERBLICK ÜBER DIE AKTUELLE STUDIENLAGE

Yoga ist ein vielschichtiges Konzept, welches schon seit tausenden von Jahren praktiziert und weiterentwickelt wird. Klassischerweise beinhalten Yogastunden aktive Anteile (sog. Asanas), Atemtechniken (sog. Pranayama) sowie Meditationen und Entspannungskomponenten. Die Kombination hieraus beeinflusst das körperliche, emotionale und mentale Gleichgewicht und das gesamte Wohlbefinden positiv.

Verschiedene Studien belegen diese Effekte. Jedoch gestalten die große Bandbreite an Inhalten, Unterschiede in Dauer und Häufigkeit sowie die Untersuchung verschiedener Krebserkrankungen den klaren Vergleich der Studien schwierig. Auch die Qualität der Studien leidet teilweise unter zu geringen Stichprobenzahlen und methodischen Unzulänglichkeiten. Inzwischen bestehen jedoch zahlreiche qualitativ hochwertige Studien zum Einsatz von Yoga in der Behandlung von Krebspatienten. In diesem White Paper wird ein Überblick über die wichtigsten Studienergebnisse zu den einzelnen Wirkungsfeldern gegeben. Hierbei wird jedoch kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Statistisch belegte positive Effekte von Yoga bei Menschen mit Krebserfahrung:



GRUNDSÄTZLICHES

In der Beschreibung von Studien werden häufig Begrifflichkeiten verwendet, welche für den Laien nicht immer bekannt und verständlich sind. Deshalb folgen hier einige erklärende Worte zu häufigen Fachtermini:

Interventionsgruppe und Kontrollgruppe

Die Interventionsgruppe (IG) ist diejenige Gruppe, welche die untersuchte Therapie (z. B. Yoga) erhält.

Ihre Veränderungen werden mit einer Kontrollgruppe (KG oder engl. CG) verglichen. Diese Kontrollgruppe erhält entweder keine oder eine deutlich andere Therapie, wie z.B. Massagen, Walking, Stretching, während sie ansonsten einen ähnlichen Alltag hat. Durch den statistischen Vergleich der Ergebnisse beider Gruppen kann ausgeschlossen werden, dass eventuelle Effekte in der IG rein zufällig zustande kommen. Beispielsweise über die Tatsache, dass die Heilung während des Interventionszeitraumes voranschreitet und sich der Zustand der TN*innen allein dadurch und nicht durch Yoga verbessert.

Randomisierte kontrollierte Studie

Häufig findet sich in Studien die Abkürzung „RCT“. Dies ist Englisch und steht für „randomized controlled trial“, zu Deutsch „randomisierte kontrollierte Studie“. Randomisierung ist die zufällige Zuordnung von Studienteilnehmer*innen entweder zur Interventions- oder zur Kontrollgruppe. Dadurch soll erreicht werden, dass die Studiengruppen in ihrer Zusammensetzung (z.B. Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, Bildungsstatus) möglichst ähnlich und damit vergleichbar sind.

Ein RCT ermöglicht den Vergleich von Studienergebnissen einer Testgruppe, die bspw. Yoga erhält, mit einer Kontrollgruppe, welche bspw. eine Standardbehandlung erhält. Damit kann der Einfluss der Intervention stärker belegt und zufällige, z.B. durch die fortschreitende Heilung nach einer Therapie hervorgerufene Veränderungen, ausgeschlossen werden.

Die randomisierte kontrollierte Studie gilt als Goldstandard und damit hochwertigstes Studiendesign.

Metaanalyse

In einer Metaanalyse werden die Ergebnisse mehrerer Einzelstudien (meist RCTs) zur selben Fragestellung (z.B. Yoga bei Fatigue nach einer Brustkrebserkrankung) statistisch zusammengefasst und bewertet. Hierdurch lassen sich übergreifende Erkenntnisse von höherer Aussagekraft gewinnen. Da sie eine Übersicht über verschiedene Studien bieten, werden diese Studien auch Übersichtsarbeiten genannt.

Signifikanz

Die statistische Signifikanz ist ein berechneter Wert dessen Größe angibt, ob die Unterschiede zwischen Untersuchungsgruppen einer Studie zufällig sind oder tatsächlich bestehen. Nehmen wir das Beispiel einer Yogastudie, welche zwei Gruppen einschließt: Die Interventionsgruppe (IG) erhält ein achtwöchiges Yogaprogramm und die Kontrollgruppe (KG) währenddessen Walkingstunden. Wenn nun am Ende der Interventionszeit herauskommt, dass sich die untersuchten Parameter (wie z.B. Müdigkeit und Lebensqualität) in der Yogagruppe verbessert haben, dann muss ebenfalls untersucht werden, ob dies rein zufällig so ist. Denn es könnte sein, dass unbeabsichtigt die ohnehin schon fitteren und zufriedeneren Menschen in die Yogagruppe eingeteilt wurden.

Der Signifikanzwert (p) ist also ein sehr wichtiger Wert, um die Qualität und Aussagekraft von Studienergebnisse einschätzen zu können. Sind Veränderungen messbar, der Effekt jedoch „nicht signifikant“, sind diese Werte nicht aussagekräftig, weil sie auf Zufall beruhen könnten.

Fatigue und Lebensqualität

Fatigue wird als eine der schwersten Nebenwirkungen onkologischer Erkrankungen und ihrer Behandlung betrachtet. Sie ist definiert als ein Erschöpfungsgefühl auf allen Ebenen des Lebens: mentale Erschöpfung (z.B. Konzentrationsschwierigkeiten), physische Erschöpfung (z.B. Kraftlosigkeit) und emotionale Erschöpfung (z.B. Niedergeschlagenheit). Sie tritt akut, teilweise bereits nach Diagnosestellung, auf und ein großer Teil der Betroffenen leidet auch noch fünf bis zehn Jahre nach der Behandlung unter Fatigue.

Yoga reduziert laut einer 2023 veröffentlichten Untersuchung an 410 Patient*innen Fatigue signifikant. Dies wiederum steht in einem signifikanten Zusammenhang mit einer verbesserten Funktion beim Gehen und körperlicher Aktivität sowie einer höheren Lebensqualität. Ausdauer- und Kraftsport sind darüber hinaus unverzichtbare Bestandteile eines gesunden Lebens, wie auch der Rehabilitation nach einer Krebserkrankung. Hierfür mehr Energie zu haben nutzt Betroffenen also doppelt (18).

In einer Metaanalyse mit 17 Studien aus dem Jahr 2019 zeigte sich, dass angeleitete Yogastunden von einer Dauer zwischen 60 und 90 Minuten einen signifikanten Einfluss auf die Erschöpfung onkologisch Erkrankter haben. Zur Dauer der Yogakurse fanden die Forscher*innen heraus, dass ein Interventionszeitraum von acht Wochen optimal ist, um die Fatigue zu reduzieren. Sie konnten belegen, dass insbesondere die körperliche (z.B. Übelkeit, Müdigkeit, Schmerzen) sowie die kognitive Erschöpfung (z.B. Konzentrationsfähigkeit) zurückgingen. Ebenfalls Einfluss hatte Yoga auf die mentale Fatigue (z.B. Niedergeschlagenheit), wenn gleich die Effekte hier von geringerer Stärke waren (9).

Eine 2020 verfasste Metaanalyse über 29 Studien zeigt eine signifikante Verringerung von Fatigue gegenüber treatment as usual, wobei physisch aktives Yoga (mit sog. Asanas) wirksamer war als nicht-körperliche Yogainterventionen. Auch konnte eine signifikante Reduktion mittlerer Stärke bei Depressionssymptomen nachgewiesen werden, welche mit längerer Dauer der Einheiten sogar noch zunahm (10).

Auch eine Untersuchung von 2017, welche für die Leitlinienerstellung herangezogen wurde, mit 24 eingeschlossenen Studien belegte eine deutliche und statistisch aussagekräftige Reduktion von Erschöpfungssymptomen bei Frauen mit Brustkrebs, nach durchschnittlich achtwöchiger Yogapraxis. Ebenfalls signifikant verbesserte sich die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Betroffenen (2).

Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt eine Studie aus dem Jahr 2018, welche ebenfalls Basis der Leitlinienempfehlung ist und 25 Einzelstudien zu Yoga bei Krebs untersucht. Hier konnte herausgefunden werden, dass Yogapraxis während der Krebstherapie (Chemo-/Radiotherapie) einer Standardbehandlung überlegen ist. Insbesondere nach Abschluss der Therapie erzeugte Yoga eine stärkere Reduktion von Fatigue als konventionelles Ausdauertraining (3).

Eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2019 mit 29 Studien konnte zu unterschiedlichen Behandlungszeitpunkten Effekte von Yoga ermitteln. Sowohl während, als auch nach der Behandlung zeigt sich durch Yoga eine starke Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen gegenüber Kontrollgruppen (11).

Hsueh et al. (2021) erarbeiteten in einer 26 Studien umfassenden Metaanalyse verschiedene Effekte von Yoga auf die Lebensqualität: Durch Yoga konnte die körperliche, soziale und emotionale Lebensqualität signifikant gesteigert werden. Lediglich im Bereich des functional well-being entstanden positive, jedoch nicht signifikante Entwicklungen durch Yoga. Verglichen mit aktiven Interventionen hat Yoga ähnliche Effekte, verbessert jedoch zusätzlich die psychische Gesundheit nachweislich und sollte deshalb anderen Interventionen vorgezogen werden. Die Autoren sprechen eine deutliche Empfehlung für Yoga als unterstützende Therapie für Brustkrebspatient*innen aus, um deren Therapienachwirkungen zu lindern (12).

Depressivität, Angstsymptome und Schmerz

Sehr häufig führen die Diagnosestellung, die Erkrankung selbst sowie ihre Behandlung bei den Betroffenen und Angehörigen zu Ängsten, Stress und Depressivität. Angst und Stress wiederum rufen Stoffwechseleränderungen hervor, welche die Funktion von Immunzellen hemmen kann. Ein RCT aus dem Jahr 2021 an Männern nach Entfernung der Prostata stellt eine verbesserte Immunfunktion durch wöchentliche Yogastunden fest. Nach einem Interventionszeitraum von sechs Wochen, konnten antivirale sowie antitumorale und heilungsunterstützende Immunprozesse beobachtet werden (13).

In einem 29 Studien umfassenden Review (2019) konnte eine signifikante Verbesserung von Schmerz sowie verschiedener Biomarker zu Entzündungs- und Stressparametern gemessen werden. Hierbei nahm sowohl die Schwere, als auch die Häufigkeit der Schmerzen durch Yoga ab (11).

Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2020 über 26 Studien ermittelte, dass ab einer Dauer von 60 Minuten Yoga pro Woche Angst- und Stresssymptome signifikant sanken. Sowohl bei Besuchen von mehr als zwei Yogaeinheiten pro Woche, als auch bei lediglich einer Einheit wöchentlich wurden diese Effekte sichtbar (14).

Auch eine Metaanalyse aus 2021 konnte eine Reduktion der Angst- als auch Depressionssymptome in der Interventionsgruppe ermitteln. Das Stresslevel, sowie die Schmerzstärke sanken durch Yoga ebenfalls signifikant, verglichen mit der Standardbehandlung (12).

Zur Reduktion von Depressivität untersuchten Cramer und Pokhrel gemeinsam mit Kolleg*innen (2016) Menschen mit Kolorektalkarzinom, nach Abschluss der Chemo- und Radiotherapie. Sie fanden heraus, dass wöchentlich 90 Minuten Yoga über einen Zeitraum von zehn Wochen signifikant nicht-klinische depressive Symptome reduziert. Verglichen hatten sie die 27 Yogapraktizierenden mit 27 weiteren Patient*innen, welche die Standardbehandlung erhielten (7).

Häufig treten während der Heilung Muskelschmerzen oder rheumatoide Beschwerden auf. Eine Studie aus dem Jahr 2015 belegt: Yoga bietet eine Möglichkeit selbstwirksam und sanft die Beweglichkeit zu erhöhen sowie für Schmerzreduktion zu sorgen - ganz ohne Medikamente (5).

Kognitive Beeinträchtigung

Ein Forscher*innenteam um Heather M. Derry (2015) konnte in einer Untersuchung an 200 an Brustkrebs erkrankten Frauen zeigen, dass bereits zwölf Wochen Yoga zu einer Linderung kognitiver Einschränkungen führt. Zu diesen durch die Behandlung auftretenden kognitiven Beeinträchtigungen zählen z.B. Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und starke Ablenkbarkeit. Die Verbesserungen in diesen Bereichen hielten auch 3 Monate nach Ende der Yogastunden an (8).

Michelle C. Janelsins und ihre Kolleg*innen (2016) untersuchten in einem RCT 328 Patient*innen, davon 77% an Brustkrebs erkrankt, auf den Zusammenhang zwischen Yoga und der Schwierigkeit, sich an Dinge zu erinnern. Die Effekte der Yogaintervention zeigten eine signifikante Verbesserung der kognitiven Funktion, welche in knapp einem Viertel der Fälle auf die verbesserte Schlafqualität zurückzuführen war (16).

Schlafqualität

Häufig leiden Betroffene ab Diagnosestellung und insbesondere während und nach der Behandlung unter teils starken Schlafstörungen. Zahlreiche Studien belegen eine signifikante Verbesserung der Schlafqualität. Teilnehmer*innen regelmäßiger Yogastunden berichteten sowohl davon besser einschlafen zu können, als auch häufiger wieder durchzuschlafen. Sie kamen abends besser zur Ruhe und schliefen erholsamer (2,5,11,12). Verbesserter Schlaf führt neben der körperlichen Erholung unter anderem auch zu einer Verbesserung der Merkfähigkeit (16). Auch kann Yoga über die Verbesserung der Schlafqualität Alltagsschwierigkeiten wie exzessives Schlafen tagsüber und Tagesmüdigkeit sowie die Einnahme von Schlafmitteln signifikant verringern (17).

Yoga verbessert also die Schlafqualität auch dadurch, dass es Betroffenen hilft, sich tagsüber weniger müde zu fühlen und weniger zu nappen. Stattdessen fühlen sich Praktizierende durch regelmäßiges Yoga energiegeladener und haben die Kraft mehr Aktivitäten nachzugehen, wodurch sie nachts wiederum besser schlafen (17).

Therapieassoziierte menopausale Symptome

bei Mamma-Ca (EG 0, LoE 1b, Konsens)

Das Team um Holger Cramer und Sybille Rabsilber untersuchte 2015 den Effekt von Yoga auf therapieassoziierte menopausale Symptome. Zu diesen zählen bspw. somatovegetative wie Hitzewallungen, psychologische wie Reizbarkeit oder Ängstlichkeit und urogenitale Symptome (wie u.a. Scheidentrockenheit, Harnwegsbeschwerden).

In ihrer Untersuchung kam es zu einer signifikanten Verbesserung aller genannten Symptome im Vergleich zu untersuchten Frauen, welche eine Standardbehandlung erhalten hatten. Die beobachteten Symptomverbesserungen hielten, bis auf den Bereich der psychologischen Symptome, sogar drei Monate nach Ende der Yogaintervention noch an (5).

Durch Yoga und darin enthaltene Achtsamkeitsmeditationen können Gefühle reguliert und ihre wertfreie Beobachtung geübt werden. Diese Haltung kann auch bei der Bewältigung von Gefühlen bei starken menopausalen Symptomen hilfreich sein, wie eine Studie aus dem Jahr 2009 an Brustkrebspatient*innen zeigt (4).

INHALTE UND AUFBAU EINER KREBSSPEZIFISCHEN YOGAEINHEIT

Natürlich gibt es bei einer Krebserkrankung eine Reihe von Gegebenheiten, welche Beachtung finden müssen: Seien es Narben, Lymphödeme, Stomata, Gleichgewichtsstörungen durch Polyneuropathie, oder schwierige/herausfordernde Gedanken, welche in Stille auftreten.

Und gerade dort setzt Yoga an: Unter Beachtung aller Besonderheiten unterstützen die speziell konzipierten Stunden Menschen während und nach einer Erkrankung. Zum Beispiel durch den sog. Immunflow, welcher am Anfang einer Stunde steht und alles enthält was nötig ist, um das Immunsystem anzuregen und den Lymphfluss in Gang zu bringen. Balancehaltungen in verschiedenen Stufen fördern das Gleichgewicht und helfen, Polyneuropathie zu reduzieren. Atemübungen (sog. Pranayama) stärken als zentraler Baustein die innere Energie und helfen bewusst zu atmen und damit Ängste zu lindern oder Stress abzubauen. Schwierige Gedanken, welche häufig in Stille auftauchen, können durch geführte Meditationen vermieden oder durch Achtsamkeitstraining bewusst geleitet werden. Auch helfen sie positive innere Bilder zu erschaffen und Zukunftsvisionen vorsichtig wieder aufzubauen.

In der geführten Schlusssentspannung am Ende jeder Stunde können sowohl körperliche, als auch geistig-seelische Prozesse nachklingen, sich entfalten und wahrgenommen werden. Dies reguliert unser vegetatives Nervensystem und sorgt für mehr innere Ruhe und Gelassenheit.

Und auch im Alltag kann Yoga sehr hilfreich sein: Beispielsweise als kleine (Atem-)Übung gegen Gefühle der Aufregung, Anspannung und Angst z.B. vor einer Nachuntersuchung, dem Staging oder der Behandlung.

Alle Asanas werden speziell und sorgfältig ausgewählt und mit verschiedenen Varianten an die Bedürfnisse der jeweiligen Teilnehmer*innen angepasst. Übungen aus dem Yin Yoga, welche gegen Ende der Stunde angeleitet werden, helfen die Selbstwahrnehmung zu verbessern und körperliche Grenzen behutsam zu verschieben. Sie wirken auch auf Gewebsebene, wodurch Narbengewebe vorsichtig mobilisiert wird und Faszien gedehnt und besser versorgt werden. So kann Jede*r mitmachen, ganz egal, welche körperlichen Voraussetzung er/sie mitbringt, welche Vorgeschichte besteht und ob er/sie bereits über Yogaerfahrung verfügt.

MIT YOGA IN DIE SELBSTWIRKSAMKEIT

Nach der Diagnose beginnt meist ein festes Behandlungsschema, welches die Betroffenen nur zu einem kleinen Teil beeinflussen können. Sie fühlen sich, neben dem Schock durch die Diagnosestellung, teilweise ohnmächtig und fremdbestimmt, geben sie doch ihr Leben vertrauensvoll in die Hände der behandelnden Ärzt*innen und Therapeut*innen. Umso wichtiger erscheint unter dieser Betrachtung die Befähigung, selbst zur Linderung der Beschwerden beitragen können. So kann auch der Therapieverlauf aktiv von den Betroffenen unterstützt werden und Therapien werden besser vertragen. Yoga selbst hat bei qualifizierter Anleitung keinerlei Nebenwirkungen, jedoch die Möglichkeit eine Linderung zahlreicher typischer Nebenwirkungen einer Krebserkrankung zu bewirken. Ein wichtiger Baustein ist die Vermittlung von Inhalten, welche auch außerhalb angeleiteter Stunden von Betroffenen jederzeit selbst ausgeführt werden können. Hierdurch entsteht ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und Beeinflussungsmöglichkeit des eigenen Lebens und der Krankheit bzw. Heilung, welches häufig durch die Diagnose und Therapie verloren geht.

HILFREICHE INFORMATIONEN

Im Folgenden finden Sie wichtige Informationen zur Auswahl geeigneter Yogalehrer*innen, Hilfsmittelnutzung und Hygiene sowie Sicherheit.

Yogalehrer*innen mit Spezialisierung

Eine fundierte Qualifikation ist wichtig, um Hintergründe zu verstehen und so den Bedürfnissen von Teilnehmer*innen gut begegnen und sichere Yogastunden konzipieren zu können. Durch das tiefe Krankheitsverständnis können Betroffenen durch Yoga ganz andere Möglichkeiten geboten werden.

Notwendigkeit fachgerechter Anleitung

Yoga kann sowohl während, als auch nach Beendigung der Therapie praktiziert werden. Hierfür ist es jedoch sinnvoll und ratsam, bei speziell ausgebildeten Lehrer*innen zu üben. Diese Trainer*innen können auf Bedürfnisse von Personen mit Krebserfahrung adäquat eingehen und verfügen über genügend Know-how, um Nebenwirkungen und besonderen Herausforderungen (entstehend durch eine onkologische Erkrankung und deren Therapie) gut begegnen zu können.

In einer Untersuchung von Lundt und Jentschke gaben 94% derer, die nach der Studie aufgehört hatten Yoga zu praktizieren als Grund hierfür das Fehlen professioneller Anleitung an. Dies unterstreicht die Wichtigkeit speziell im Bereich Yoga und Krebs ausgebildeter Trainer*innen (75).

Maria Gonzales und ihre Kolleg*innen betonen die Notwendigkeit von Yogastunden, welche die individuellen Bedürfnisse und Umstände Krebserfahrener respektieren und einbeziehen, und somit das Verletzungsrisiko reduzieren (74).

Auch Danhauer et al. führen in ihrem Review ebenfalls auf, dass wenig Details zu teacher trainings in Studien zu finden sind und stellen fest, dass ein gut ausgebildeter Yogatherapeut in der Lage sein muss, mit entsprechend vulnerablen Patientenklientel umgehen und sichere und wirksame Stunden gewährleisten zu können (77).

Auch die Leitlinie selbst macht die Bedeutung speziell ausgebildeter Yogalehrer*innen deutlich. Hierbei wird empfohlen individuelle Erfahrungen, Bedürfnisse und Grenzen von Teilnehmer*innen im Voraus zu erfragen und Stunden entsprechend zu gestalten (S. 151)(7).

Wo finde ich qualifizierte Lehrer*innen und wie erkenne ich sie?

Der Begriff der Yogalehrer*in ist nicht geschützt. Um geeignete Trainer*innen zu finden empfiehlt es sich, auf eine fundierte Yogalehrerausbildung (z. B. bei BDY oder AYA) zu achten sowie eine onkologische Zusatzausbildung zu erfragen.

Die Weiterqualifikation im Bereich onkologischer Erkrankungen der betreuenden Yogatrainer*innen ist enorm wichtig. Nur so können physiologische Hintergründe der Krankheit und ihrer Behandlungen verstanden werden. Hierdurch können Anleiter*innen den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen gut begegnen und sichere Yogastunden konzipieren. Durch das tiefe Krankheitsverständnis der Trainer*in können Betroffenen mit Yoga ganz gezielt Möglichkeiten geboten werden, selbstwirksam mit ihrer Krankheit und daraus resultierenden Nebenwirkungen umzugehen.

Eine gute Möglichkeit um wohnortnah qualifizierte Yogalehrende zu finden bietet die Suchfunktion auf der Internetseite von www.yoga-und-krebs.de mit Standorteingabe.

Übungsmodifikation

Aufgrund verschiedenartiger Einschränkungen ist die Anpassung der Übungen wichtig. Da einige Asanas oder Haltungen für bestimmte Teilnehmer*innen schwierig umzusetzen sind, ist es immer notwendig, verschiedene Modifikationsmöglichkeiten anzubieten und die Übenden darin zu unterstützen die für sie passende Haltung zu finden und einzunehmen. Die Modifikation kann bspw. in Form aufeinander aufbauender Haltungslevel geschehen, oder durch das Anbieten alternativer Asanas.

Was benötige ich fürs Yoga?

Aufgrund der veränderten körperlichen Voraussetzungen kann die Verwendung von Hilfsmitteln (z.B. Yogablöcke, Kissen, Decken, Gurte und Bolster) im Yoga bei Krebs sinnvoll sein. Diese Hilfsmittel unterstützen die Teilnehmer*innen in den jeweiligen Asanas und verhindern eine unpassende Belastung oder Überlastung bestimmter Gebiete. Neben einer eigenen Matte lohnt sich die Anschaffung sog. Yogablöcke. Diese können bspw. aus Kork oder Schaumstoff bestehen. Für Meditationen und geführte Entspannungen im Sitzen empfiehlt sich ein Meditationskissen, welches das Sitzen am Boden sehr erleichtert und um die Knie zu unterlagern eignen sich eine dünne Decke oder kleinere Kissen. Wenn passive Yogastunden (Yin Yoga) praktiziert werden, kann auch ein sog. Bolster (längliches, festes und etwa 80cm großes Kissen) sinnvoll sein. In dieser sensiblen Lebensphase ist eine ausreichende Unterstützung durch Hilfsmittel besonders wichtig, um wichtige positive Körpererfahrungen zu machen und eine Überlastung, welche Heilungsprozesse negativ beeinflusst zu vermeiden. Schlussendlich hängt der Bedarf von Hilfsmitteln von jedem*r einzelnen Teilnehmer*in und seinen/ihren Möglichkeiten ab und sollte in jedem Fall zur Verfügung gestellt werden.

Sicherheit und Hygiene

Für angenehme und gemütliche Yogastunden sollte der Übungsraum sauber und warm sein und keine Zugluftquellen enthalten. Um das Infektionsrisiko möglichst gering zu halten, werden eine eigene Matte und evtl. eigene Blöcke empfohlen. Für Teilnehmer*innen für die besondere Hygienebedingungen aufgrund erhöhten Infektionsrisikos gelten empfiehlt sich ein Onlinekurs, welcher in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden kann und somit die Möglichkeit einer Infektion auf dem Weg zum Yogastudio reduziert (bspw. in öffentlichen Verkehrsmitteln).

Tipps

Dadurch, dass Yoga sehr individuell angepasst werden kann, ist es zu jedem Zeitpunkt durchführbar: Direkt nach Diagnosestellung, während und im Anschluss an Behandlungen jeglicher Art (Operationen, Chemo- und Strahlentherapie etc.) oder begleitend zu einer palliativmedizinischen Therapie. Es ist ratsam und empfohlen Yoga regelmäßig (mind. 1-2x pro Woche für 60-90 Minuten) und über lange Zeiträume hinweg zu praktizieren. Dadurch kann es seine unterstützende und tragende Wirkung optimal entfalten und der/die Praktizierende gewinnt nach und nach mehr Erfahrung und Sicherheit beim Üben.

Insbesondere nach einer überstandenen Krebserkrankung kann Yoga auch Jahre nach Abschluss der medizinischen Therapien ein wertvoller Begleiter und Anker sein, der PatientInnen in die Selbstwirksamkeit bringt und ihnen körperliche und mentale Stärke gibt.

WIE SIE MENSCHEN DURCH YOGA UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Auch als Institution können Sie Menschen mit einer Krebserfahrung mit Yoga unterstützen. Im Folgenden finden Sie einige Anregungen hierzu:

- Beschäftigung spezialisierter externer Yogalehrer*innen in onkologischen Kliniken, Praxen und Rehabilitationseinrichtungen
- Empfehlung von Yogastunden direkt nach Diagnosestellung durch Ärzt*innen
- Weiterbildung von beschäftigten Yogalehrer*innen im Bereich der Onkologie
- Kooperationen mit Yogastudios, welche spezielle und qualifizierte Kurse anbieten
- Weitergabe dieses White Papers und anderer Informationsmaterialien rund um das Thema Yoga bei Krebs
- Organisation von Schnupperkursen in Institutionen die mit onkologischen Patient*innen arbeiten (Krankenhäuser, Radiologie, Rehakliniken, etc.)

Verfasser:

Gaby Nele Kammler, Sarah Mühler ©2024

LITERATUR

- ¹ Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen, Langversion 1.0, 2021, AWMF Registernummer: 032/055OL
- ² Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange, S., Langhorst, J., & Dobos, G. (2017). Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Systematic Review*, 1, CD010802.
- ³ Hilfiker, R., Meichtry, A., Eicher, M., Nilsson Balfe, L., Knols, R. H., Verra, M. L., & Taeymans, J. (2018). Exercise and other non-pharmaceutical interventions for cancer-related fatigue in patients during or after cancer treatment: a systematic review incorporating an indirect-comparisons meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(10), 651-658.
- ⁴ Carson, J. W., Carson, K. M., Porter, L. S., Keefe, F. J., & Seewaldt, V. L. (2009). Yoga of Awareness program for menopausal symptoms in breast cancer survivors: results from a randomized trial. *Support Care Cancer*, 17(10), 1301-1309.
- ⁵ Cramer, H., Rabsilber, S., Lauche, R., Kümmel, S., & Dobos, G. (2015). Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors-A randomized controlled trial. *Cancer*, 121(13), 2175-2184.
- ⁶ Mustian, K. M., Sprod, L. K., Janelins, M., Peppone, L. J., Palesh, O. G., Chandwani, K., Reddy, P. S., Melnik, M. K., Heckler, C. & Morrow, G. R. (2013). Multicenter, randomized controlled trial of yoga for sleep quality among cancer survivors. *Journal of Clinical Oncology*, 31(26), 3233-3241.
- ⁷ Cramer, H., Pokhrel, B., Fester, C., Meier, B., Gass, F., Lauche, R., Eggelston, B., Walz, M., Michalsen, A., Kunz, R., Dobos, G. & Langhorst, J. (2016). A randomized controlled bicenter trial of yoga for patients with colorectal cancer. *Psychooncology*, 25(4), 412-420.
- ⁸ Derry, H. M., Jaremka, L. M., Bennett, J. M., Peng, J., Andridge, R., Shapiro, C., Malarkey, W. B., Emery, C. F., Layman, R., Mrozek, E., Glaser, R. & Kiecolt-Glaser, J. K. (2015). Yoga and self-reported cognitive problems in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Psycho-oncology*, 24(8), 958-966.
- ⁹ Dong, B., Yie, C., Jing, X., Lin, L. & Tian, L. (2019). Yoga has a solid effect on cancer-related fatigue in patients with breast cancer: a meta-analysis. *Breast Cancer Research and Treatment*; 177, 5-16.
- ¹⁰ Armer, J. S. & Lutgendorf, S. K. (2020). The Impact of Yoga on Fatigue in Cancer Survivorship: A Meta-Analysis. *JNCI Cancer Spectrum*, 4(2), 1-12.
- ¹¹ Danhauer, S., Addington, E. L., Cohen, L., Sohl, S. J., Van Puymbroeck, M., Albinati, N. K. & Culos-Reed, S. N. (2019). Yoga for Symptom Management in Oncology: A Review of the Evidence Base and Future Directions for Research. *Cancer*, 125(12), 1979-1989.
- ¹² Hsueh, E.-J., Loh, E.-W., Lin, J. J.-A. & Tam, K.-W. (2021). Effects of yoga on improving quality of life in patients with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Breast Cancer*, 28, 264-276.

- ¹³ Kaushik, D., Shah, P. K., Mukherjee, N., Ji, N., Dursun, F., Kumar, A. P., Thompson Jr, I. M., Mansour, A. M., Jha, R., Yang, X., Wang, H., Darby, N., Rivero, J. R., Scatek, R. S. & Liss, M. A. (2021): Effects of yoga in men with prostate cancer on quality of life and immune response: a pilot randomized controlled trial. *Prostate Cancer and Prostatic Diseases*, 25, 531-538.
- ¹⁴ Gonzales, M., Pascoe, M. C., Yang, G., Manincor de, M., Grant, S., Lacey, J., Firth, J. & Sarris, J. (2021). Yoga for depression and anxiety symptoms in people with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 1-13.
- ¹⁵ Lundt, A. & Jentschke, E. (2019). Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. *Integrative Cancer Therapies*, 18(1), 1-9.
- ¹⁶ Janelins, M. C., Peppone, L. J., Heckler, C. E., Kesler, S. R., Sprod, L. K., Atkins, J., Melnik, M., Kamen, C., Giguere, J., Messino, M. J., Mohile, S. G. & Mustian, K. M. (2016). YOCAS©© Yoga Reduces Self-reported Memory Difficulty in Cancer Survivors in a Nationwide Randomized Clinical Trial: Investigating Relationships Between Memory and Sleep. *Integrative Cancer Therapies*, 15(3), 263-271.
- ¹⁷ Lin, P.-J., Kleckner, I. R., Loh, K. P., Inglis, J. E., Peppone, L. J., Janelins, M. V., Kamen, C. S., Heckler, C. E., Culakova, E., Pigeon, W. R., Reddy, P. S., Messino, M. J., Gaur, R. & Mustian, K. M. (2019). Influence of Yoga on Cancer-Related Fatigue and on Mediation Relationships Between Changes in Sleep and Cancer-Related Fatigue: A Nationwide, Multicenter Randomized Controlled Trial of Yoga in Cancer Survivors. *Integrative Cancer Therapies* 18, 1-11.
- ¹⁸ Lin, P. J., Altman, B. J., Gilmore, N. J., Loh, K. P., Dunne, R. F., Bautista, J., Fung, C., Janelins, M. C., Peppone, L. J., Melnik, M. K., Gococo, K., Messino, M. J. & Mustian, K. M. (2023). Effect of Yoga and Mediation Influence of Fatigue on Walking, Physical Activity, and Quality of Life Among Cancer Survivors. *Journal of the National Comprehensive Cancer Network*, 21(2), 153-162.