



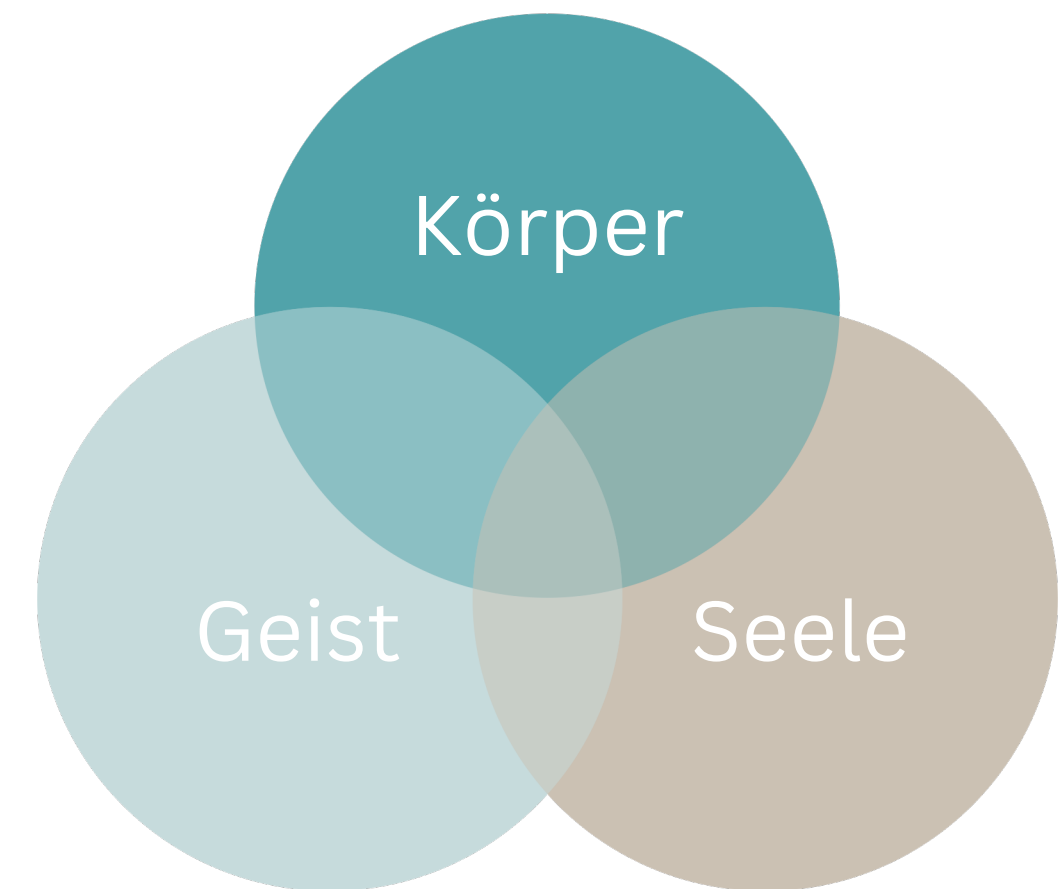
KAMMLER
AKADEMIE
YOGA UND KREBS

YOGA UND KREBS



YOGA | „EINHEIT, HARMONIE“

- Ganzheitliches Konzept
- bewirkt Harmonisierung von Körper, Geist und Seele
- über 2500 Jahre alt, erste Aufzeichnungen 700 v. Chr.
- viele moderne Methoden sind aus Yoga entstanden, z.B. autogenes Training



YOGA ELEMENTE

- Körperübungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Konzentrationsübungen
- Meditation
- Empfehlungen für allgemeine Lebensführung
- ethisches Handeln



YOGA-TECHNIKEN

Wir arbeiten auf verschiedenen Ebenen



YOGA-TECHNIKEN UM GANZHEITLICH ZU BEGLEITEN



HÄUFIG VORKOMMENDE NEBENWIRKUNGEN BEI ONKOLOGISCHEN PATIENT:INNEN

- Bewegungseinschränkungen
- Lymphödeme
- Neuropathien
- Schmerzen (Knochenschmerzen)
- Fatigue-Syndrom
- Osteoporose
- Schlafstörungen
- Depressionen

STUDIENLAGE ZU YOGA

Positive Wirkung von Yoga nachgewiesen bei:

- Schmerzreduktion
- Erhöhung Schlafqualität
- Linderung von Depressionen
- Verbesserung kognitiver Funktion
- Reduktion von Ängsten
- Erhöhung der Lebensqualität während Strahlentherapie
- Steigerung des Bewegungsradius bei Lymphödemen
- u.v.m.

AKTUELLE LEITLINIEN

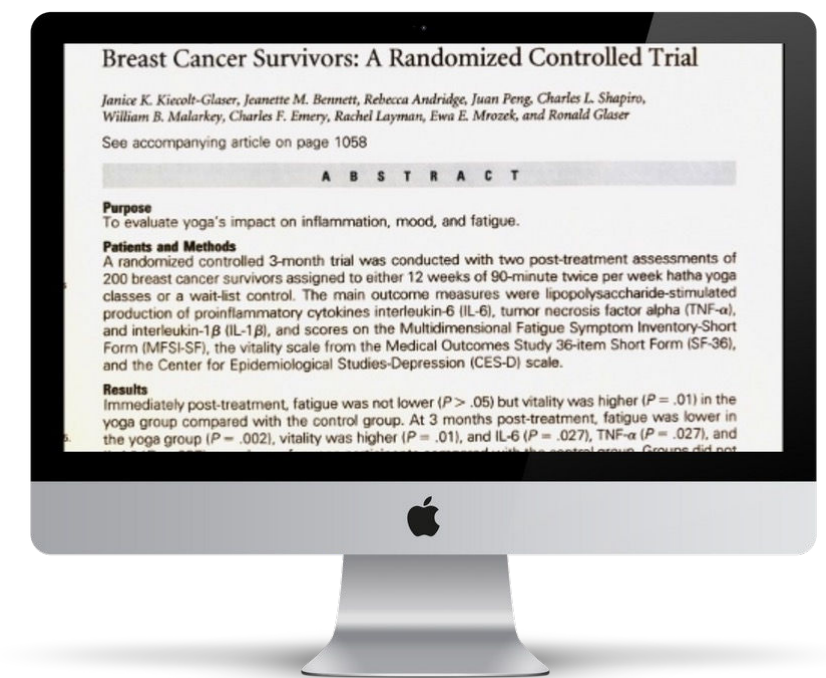
SIO (seit 2018)

Society for Integrative Oncology Clinical Practice Guidelines on the evidence-based use of Integrative Therapies during and after Breast Cancer

S3-Leitlinie (seit 2021)

Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patient:innen

BEIDE LEITLINIEN EMPFEHLEN DEN EINSATZ VON YOGA ZUR REDUKTION VON NEBENWIRKUNGEN WÄHREND UND NACH DER KREBSTHERAPIE!



WARUM NUN YOGA FÜR KREBSPATIENT:INNEN

Zur Ruhe kommen,
„Gedankenkarussell“
abschalten

Ängste
lindern

Lymphfluss anregen
Immunsystem stärken

Positive Energie und
innere Stärke
gewinnen

Körper besser spüren,
Ver“trauen“ in eigenen Körper
zurückgewinnen

Beweglichkeit
sanft erhöhen
(Narbengewebe, Faszien)

Beeinflussung
Sympathikus / Parasympathikus
durch Atemübungen

Kraft aufbauen,
Wechselwirkung Körper/Psyche
(embodiment)

YOGA-EMPFEHLUNG FÜR PATIENT:INNEN

- Yoga-Stil spielt untergeordnete Rolle
- Fundierte Ausbildung der Yogalehrenden (z.B. Yoga Alliance, BDY)
- Fundierte Kenntnisse der Yogalehrenden über Krebserkrankungen um z.B. den Lymphfluss gezielt anzuregen, z.B. „Yoga-und-Krebs“-Ausbildung



GRÜNDE FÜR DIE NOTWENDIGE ZUSATZAUSBILDUNG

Übliche Asanas oft unangenehm
oder nicht möglich
(Rekonstruktion,
Narbengewebe)

Einige Asanas gefährlich
(Frakturgefahr)

Nebenwirkungen werden
berücksichtigt
(z.B. Lymphödeme,
Neuropathien)

Spezielle Sequenzen
können angeboten werden
(Lymphödeme)

Yogastunden können
an Therapiephase
angepasst werden

Yogalehrer:in kann
auf spezielle
Fragen eingehen

Kompetenter Yogalehrender
kann Teilnehmer:innen
zu mehr ermutigen

POSITIVE AUSWIRKUNGEN FÜR PATIENT:INNEN

- sich wieder „ganz“ fühlen
- Nebenwirkungen durch gezielte Übungen selbst reduzieren
- an Kraft gewinnen, Beweglichkeit erhöhen
- schwierigen Zeiten mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen
- mehr im Hier und Jetzt leben
- selbst etwas tun können, um sich besser zu fühlen

HANDELN STATT NUR BEHANDELT ZU WERDEN!



WEITERFÜHRENDE INFOS

Zertifizierte „Yoga und Krebs“-Trainer:innen in ganz Deutschland:

www.yoga-und-krebs.de

Infos zum evidenzbasierten Einsatz von Yoga bei Krebs:

Deutsche Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e.V.

www.dgyo.de



Jeder kann Yoga!

VIELEN DANK!

