NUR FÜR ABONNENTEN VON Bild+

PATIENTIN MONIKA (61) SCHWÖRT DRAUF

Yoga-Therapie gegen Krebs-Beschwerden

Diese drei Übungen sind besonders geeignet

Krebspatientin Monika Lottner (61) mit Yoga-Lehrerin Gaby Kammler (55): Durch die regelmäßigen Einheiten ist die 61-Jährige heute wieder viel beweglicher
Foto: Christian Knieps

TEILEN TWITTERN SENDEN

stern+

Von: JANA KOLBE
17.07.2022 - 12:33 Uhr

Als Monika Lottner (61) aus Köln die Diagnose Gebärmutterhalskrebs *erhält, rasen ihre Gedanken.*

Sie wird von Zukunftsängsten geplagt. Die Krebs-Therapie raubt ihre Beweglichkeit.

„Yoga hat mich wieder fit gemacht", sagt die 61-Jährige heute.

Starke Therapie-Nebenwirkungen

Schon vor ihrer Krebsdiagnose 2018 hat Monika ihre ersten Yoga-Stunden absolviert: „Durch die Behandlung musste ich das Training aber erst mal aussetzen."

STERN PLUS.
NÄHER DRAN.
JETZT GRATIS TESTEN
ANZEIGE

Sie bekommt Chemo-Therapie, Bestrahlung und wird am Bauch operiert. Als eine Metastase in den Lymphknoten am Schlüsselbein gefunden wird, folgt eine weitere Chemo.

Monika (61) wendet Yoga auch im Alltag und vor den halbjährlichen Kontrolluntersuchungen im CT an: „Mit Traumreisen und Atemtechniken kann ich mich beruhigen."
Foto: Christian Knieps

Die Therapien schlagen an, doch die Nebenwirkungen bleiben: Monika leidet unter Koordinations- und Gedächtnisstörungen, Missempfindungen in den Füßen, Gelenkschmerzen, Kurzatmigkeit und an schweren Bauchmuskelverletzungen durch die OP.

„Im Bett aufrichten, die Schuhe zubinden, etwas aufheben – das war sehr schmerzhaft und kaum möglich“, erklärt sie.

Yoga behebt Beschwerden

„Als die Narben abheilt waren, habe ich zum Glück sofort wieder mit Yoga angefangen. Auch wenn ich die Übungen am Anfang kaum ausführen konnte, hat mir jede Einheit gutgetan“, sagt sie zu BILD. Seitdem besucht Monika einmal die Woche das Yoga-Studio von Gaby Kammler.

Monika und Gaby bei einer angepassten Variation des Sonnengruß’: Die Kork-Blöcke erleichtern die Übung für Monika. „Dadurch wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Beweglichkeit verbessert sich“, sagt Gaby Kammler

Foto: Christian Knieps

Die 55-Jährige hat sich auf Krebspatienten spezialisiert. „Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Es kann Körper und Geist stärken“, sagt Gaby Kammler zu BILD.

Seit 2021 wird Yoga von Onkologen während und nach der Therapie in den Leitlinien zur Behandlung von Krebspatienten empfohlen.

Kurz nach der Krebs-Therapie wäre diese Übung kaum möglich gewesen: Inzwischen sind Monikas Bauchmuskeln wieder dehnbar

Foto: Christian Knieps

Monika hat dadurch auch gelernt, besser mit ihren Ängsten umzugehen. „Wegen der Gedächtnis- und Wortfindungsstörungen hatte ich Angst, dass ich meinen Job nicht mehr ausführen kann", erklärt die ehemalige Schulsekretärin. Heute bekommt sie Erwerbsminderungsrente, hat damit aber ihren Frieden gefunden.

Um das Gedankenkarussell zu stoppen, leitet Gaby Kammler auch Yin-Yoga-Übungen an: Sie dienen zur Entspannung der Tiefenmuskulatur und können beim Loslassen von Ängsten helfen
Foto: Christian Knieps

Anfang 2021 wurde ihre Behandlung beendet. Inzwischen ist Yoga zu einem festen Bestandteil in ihrem Alltag geworden.

Sie nimmt an Kursen, Online-Stunden und Übungen per „MIKA"-App teil. „Yoga hat mir meine Beweglichkeit zurückgeschenkt und mich optimistischer gemacht", sagt die 61-Jährige zu BILD.

„Jeder Krebspatient kann Yoga machen"

Rund 500 000 Menschen in Deutschland erhalten pro Jahr die Diagnose Krebs. Sie leiden häufig unter Ängsten und sind durch die Therapie und ihre Nebenwirkung in ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt.

Yoga-Lehrerin Gaby Kammler (55) zu BILD: „Jeder Krebspatient kann Yoga machen. Man muss dafür nicht gelenkig und fit sein. Mit kleinen Übungen für Körper, Immunsystem und Seele kann man sich in allen Stadien der Therapie etwas Gutes tun."

Yoga-Lehrerin Gaby Kammler (55) hat sich auf Krebspatienten spezialisiert

Foto: Christian Knieps

Allerdings empfiehlt die Expertin, sich an spezialisierte Yoga-Lehrer zu wenden: „Vorwissen im Bereich Onkologie ist sehr wichtig. Nicht jede Übung ist geeignet. Bei falschem Einsatz können sie sogar schädlich sein. Bei Patienten mit Knochenmetastasen kann es zum Beispiel zu Brüchen kommen“, weiß Gaby Kammler. Ausgebildete Yoga-Lehrer, die sich auf Krebspatienten spezialisiert haben, finden Sie ↗ hier.

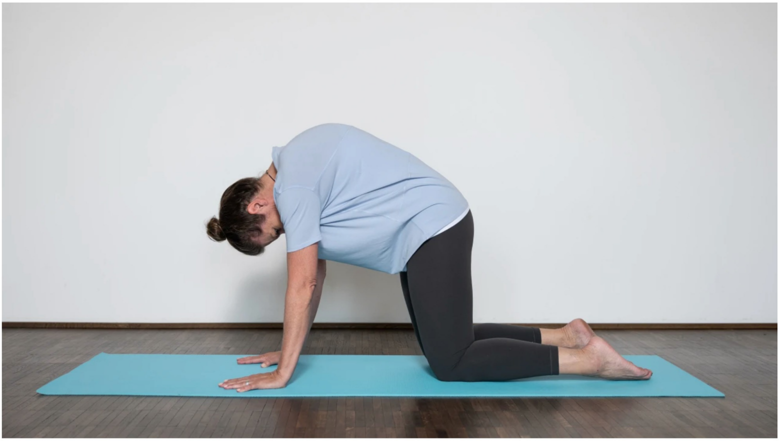
Obwohl Yoga inzwischen auch Teil der ↗ Leitlinien zur Behandlung von Krebspatienten ist, werden die Kosten für eine Einheit von der Krankenkasse noch nicht getragen. Aber: Gaby Kammler hat einen Online-Kurs für Krebspatienten erstellt, der über die „MIKA-App“ abgerufen werden kann. Die App wurde 2021 schon als Kassenleistung auf Rezept verschrieben und soll künftig (nach Prüfung neuer Studienergebnisse) dauerhaft als DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung) verfügbar sein.

Drei Einsteiger-Übungen für Krebspatienten

In BILD zeigt Gaby Kammler drei Übungen, die für Krebspatienten geeignet sind. Mindestens einmal die Woche pro Übung zehn Atemzüge und beidseitige Wiederholungen. Optimal: „Täglich eine Übung von ca. 5 Minuten in den Alltag integrieren.“

Katze-Kuh

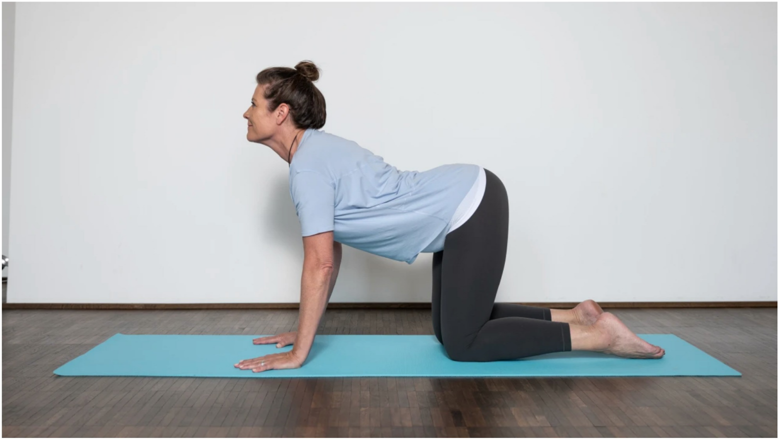
Mit den Armen abstützen, Knie auf den Boden. Für die Katze: Rücken nach oben zum Buckel durchstrecken.



Yoga-Übung: Katze

Foto: Christian Knieps

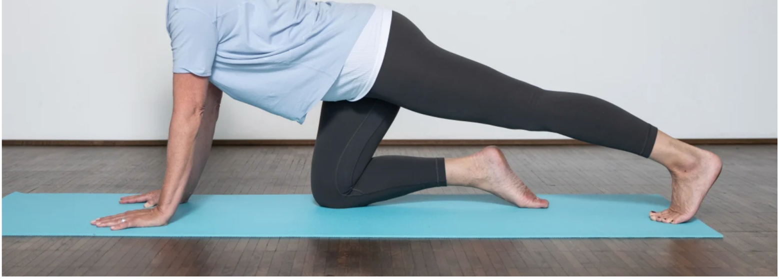
Für die Kuh: Ein leichtes Hohlkreuz bilden. Abwechselnd mit jedem Atemzug die Position wechseln (zehn Wiederholungen). Lockert die Faszien, stärkt Rücken- und Bauchmuskulatur.



Yoga-Übung: Kuh
Foto: Christian Knieps

Rückseiten-Dehnung

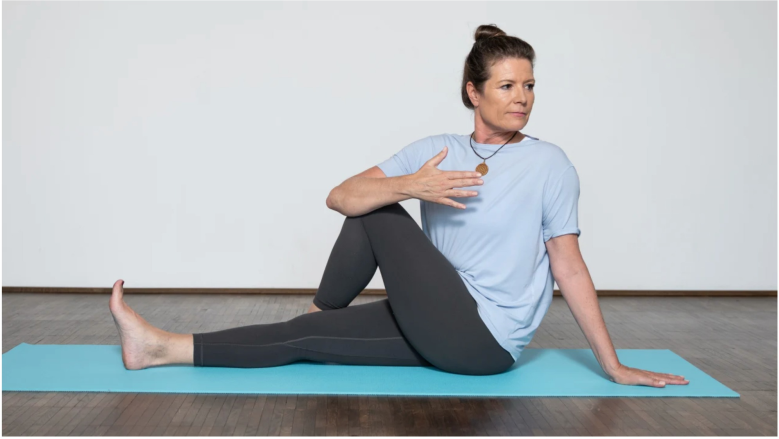
Mit den Armen und einem Knie abstützen. Ein Bein nach hinten ausstrecken. Beim Einatmen Gewicht nach vorne auf die Zehen verlagern, beim Ausatmen das Gewicht nach hinten Richtung Ferse verlagern. Stärkt die gesamte hintere Körperhälfte und dehnt die Faszien von Hinterkopf bis zu den Füßen. Zehn Atemzüge, dann mit dem anderen Bein wiederholen.



Yoga-Übung: Rücken-Dehnung
Foto: Christian Knieps

Drehsitz

Ein Bein ausstrecken und aufrecht hinsetzen. Das andere Bein über das ausgestreckte Knie stellen. Oberkörper eindrehen und mit dem gegenüberliegenden Arm gegen das aufgestellte Bein halten. Zehn Atemzüge ausharren, dann die Seite wechseln. Erhöht die Beweglichkeit im ganzen Oberkörper, wirkt beruhigend auf das Nervensystem und stärkt das Immunsystem.



Yoga-Übung: Drehsitz
Foto: Christian Knieps

BILD Deals: Hier gibt es jede Menge Schnäppchen und Rabatte!

MEHR AUS DEM NETZ

Smartfeed

ANZEIGE

CARL – UNTERNEHMENSBEWERTUNG

Zwei Gründer revolutionieren den…

Ein Joyn Original
THE GREAT
FIGHT NIGHT
ANZEIGE

JOYN

Das Box-Spektakel 2022 – jetzt anschauen!

ANZEIGE

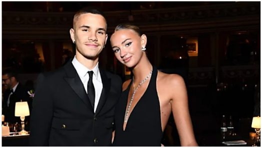
WWW.AVANADE.COM

Mehr Umsatz mit den vorhandenen Ressourcen…

MEHR VON BILD

EBERSBERGER FORST

Das Geheimnis unter der Betonplatte



LIEBES-AUS BEI DEN BECKHAMS

Romeo sucht neue Julia

MUTTER (32) STIRBT IM DAIMLER-PARKHAUS

ER schoss seiner Frau direkt in die Stirn