

Die DGYO informiert:

Aktuelle Empfehlungen zu **YOGA UND KREBS**

Was ist Yoga?

Über 5.000 Jahre alte Gesundheitslehre aus Indien. Betrachtet den Menschen als Ganzes: Körper, Geist und Seele.

Was gehört zum Yoga?

Atem-, Körper-, Entspannungsübungen, Meditation, ethische Gesichtspunkte

Warum Yoga für KrebspatientInnen?

Erhöhung der Selbstwirksamkeit, ganzheitliche Begleitung, Nebenwirkungsmanagement

Studienlage/Evidenz

S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen“

Yoga wird empfohlen zur:

- Linderung des Fatigue-Syndroms
- Reduktion von Ängsten
- Gegen Ein- und Durchschlafstörungen
- Gegen Depressionen
- Steigerung der Lebensqualität
- Senkung von Entzündungsparametern

Welche Voraussetzungen müssen PatientInnen erfüllen, um Yoga praktizieren zu können?

Keine. Yoga ist – richtig angeleitet – für jeden möglich, sogar in einer Palliativsituation.

Worauf ist zu achten?

Qualifizierung des Yogalehrenden:

1. fundierte Yoga-Ausbildung (z.B. BDY – Bund der Yogalehrenden, oder AYA – American Yoga Association)
2. onkologische Zusatzausbildung

Geeignete Angebote für PatientInnen auf:

- www.yoga-und-krebs.de
- Kostenlose Übungssequenzen auf YouTube-Kanal



- Sowie 2x jährlich als Online Kurs über die Deutsche Krebshilfe
<https://www.krebshilfe.de/helfen/seminare-kurse/>

Stand März 2024