



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

YOGA UND KREBS



Information

FAKTEN UND HINTERGRÜNDE

WER ODER WAS IST YOGA?

Es gibt viele Vorurteile zum Thema Yoga. Meist scheiden sich die Geister - die einen lieben es und die anderen können damit nichts anfangen.

Wir wissen heute, dass Yoga erwiesenermaßen eine der hilfreichsten Bewältigungsstrategien im Zusammenhang mit Stress ist, zudem ist seine positive und regulierende Wirkung bei Krebserkrankungen wissenschaftlich belegt.

Es lohnt sich also zu beleuchten, was Yoga wirklich ist und welche gesundheitlichen Vorteile es bringen kann.

HINTERGRUND

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das über Jahrtausende in Indien entwickelt wurde und heute weltweit praktiziert wird. Yoga kombiniert körperliche Übungen mit Atem- und Konzentrationstechniken. Die über 5000 Jahre alte philosophische Lehre hat zum Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, innere Balance zu schenken und persönliche Entwicklung zu ermöglichen. Yoga fördert die Beweglichkeit, löst Anspannungen, stärkt die Muskulatur und bremst zudem die Ausschüttung von Stresshormonen.

Am besten lässt Yoga sich wohl so beschreiben:
Yoga ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

"Yoga citta vritti nirodha" bedeutet: **Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist.**

Dieser Satz ist das zentrale Element im Yoga. Die Definition dazu stammt von dem indischen Gelehrten Patanjali, der das Yoga-Sutra, einen Leitfaden für den Yogaweg verfasste. Dieser beinhaltet:

- rechte Lebensführung (Yama und Niyama),
- Körperstellungen (Asanas),
- Atemtechniken (Pranayama),
- Konzentration (Dharana),
- Meditation (Dhyana).

Das parasympathische Nervensystem wird durch die Übungen des Yoga aktiviert. Wir werden ruhiger, entspannter und Körper und Geist können sich regenerieren.

WIRKUNGEN VON YOGA

Allgemein werden Yoga folgende Wirkungen nachgesagt:

- Körper: Blutdruck, Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur und Stoffwechsel verbessern sich. Zudem profitieren die Kraft, Beweglichkeit, Knochen- sowie Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- Geist und Seele: Yoga kann das Wohlfühl verbessern, Stress senken und zu mehr Entspannung beitragen. Auch die Schmerzbewältigung gelingt vielen besser.
- Yoga kann dafür sorgen, dass der Kopf zur Ruhe kommt, das Gedankenkarussell stoppt, wir nur im Hier und Jetzt sind und uns keine Sorgen darüber machen, wie es weitergeht. Wir können lernen, den Moment besonders achtsam wahrzunehmen und gezielt Ängste lindern.

WIRKUNGEN VON YOGA BEI EINER KREBSEKRAKUNG

Symptome, die sich durch Yoga laut Studienlage bessern:



- Die Lebensqualität nimmt zu: Das emotionale, körperliche, spirituelle, soziale und kognitive Wohlbefinden steigt.
- Die chronische Erschöpfung „Fatigue“ reduziert sich.
- Schlafstörungen nehmen ab.
- Kognitive Beeinträchtigungen, wie sie einige Krebspatienten nach einer Chemotherapie erleben, verringern sich.
- Einige Blutwerte werden positiv beeinflusst: Stresshormone (Cortisol) und Entzündungsbotenstoffe (Cytokine).
- Das Immunsystem wird schlagkräftiger und seine Funktion verbessert sich.
- Yoga wirkt zudem positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem und erhöht die Menge der Antioxidantien im Blut.
- Stimmungs- und Stoffwechselstudien belegen, dass es mit Yoga sehr gut gelingt, die Höhen und Tiefen des Gefühlslebens auszugleichen. Es wirkt nachweislich stimmungsaufhellend und positiv bestärkend.