



«Der Yoga half mir, meine Beweglichkeit zurückzugewinnen.»

# Brustkrebs

## Mit Yoga Langzeitfolgen lindern

Yoga ist für Frauen mit Brustkrebs nicht nur während den Behandlungen hilfreich, um Stress abzubauen, sanft den Brustraum zu öffnen und das Körpergefühl zu verbessern. Er hilft auch, besser mit den Langzeitfolgen umzugehen, die durch die Therapien entstehen: Haltungsschäden, Ängste und Depressionen oder chronische Schmerzen können bei regelmässigem Üben gemindert oder gar aufgehoben werden.

Text: Hanna Jenny \*

Zum Yoga bin ich 2013 durch meine Brustkrebsdiagnose gekommen. Ein paar Wochen nach der Operation, bei der die rechte Brust und 23 Lymphknoten entfernt wurden, begann ich in den Yogaunterricht zu gehen, um die Bewegungseinschränkungen auf der rechten Seite zu lindern. Yoga hat mir nicht nur geholfen, meine Beweglichkeit weitgehend wieder herzustellen. Er half mir nach Chemotherapie, Bestrahlung und der bis heute andauernden Antihormontherapie auch, **wieder eine Verbindung zu meinem Körper aufzubauen**. Einige Jahre nach der Operation wollte ich meine positiven Erfahrungen mit Yoga an andere Frauen mit Brustkrebs weitergeben; mittlerweile habe ich die Ausbildung zur diplomierten Yogalehrerin YCH abgeschlossen.

Therapien gegen Brustkrebs sind trotz grosser medizinischer Fortschritte mit schweren Nebenwirkungen verbunden. Die Amputation der betroffenen Brust (oder beider Brüste), die Entfernung von Lymphknoten, die Chemo- und die Strahlentherapie und nicht zuletzt die Antihormontherapie führen nicht nur während der Behandlung, sondern auch Jahre danach zu **physischen und psychischen Problemen**. In der Rekonvaleszenz ist Yoga ein Weg, die Krankheit zu akzeptieren, körperliche Beschwerden zu lindern oder gar aufzulösen, mit Ängsten besser umzugehen und mehr Gleichmut im Umgang mit sich und anderen zu entwickeln.

### Die Lebensqualität fördern

Weniger bekannt ist, wie sehr Frauen noch Jahre nach den Therapien unter deren Folgen leiden können. Diese Langzeitfolgen sind Probleme, die durch die Therapien ausgelöst werden. Dazu gehören Fatigue (chronische Erschöpfung), Schmerzen durch die Amputation, Bewegungseinschränkungen, Ängste und Depression. Mit dem medizinischen Fortschritt **steigt die Lebenserwartung von Krebspatientinnen**, sie gelten medizinisch jedoch für den Rest ihres Lebens als chronisch krank. Dadurch rückt – neben dem Überleben – ein anderer Aspekt immer mehr in den Vordergrund: die Lebensqualität und die Fähigkeit, am Sozial- und Erwerbsleben wieder teilzunehmen.

Es gibt viele **Studien und Bücher** über den Nutzen von Yoga bei Frauen, die kurz nach der Diagnose mit der Praxis beginnen und die auch Übungsprogramme für die geschwächten Patientinnen enthalten. Ich habe aber keine Literatur gefunden, die auf die Probleme eingeht, welche noch lange nach der Therapie bestehen können.

### Die innere Mitte finden

Im Rahmen meiner Ausbildung habe ich eine **Projektarbeit** geschrieben, die sich der Frage widmet, wie Yoga auch Jahre nach der Diagnose bei Langzeitfolgen der Therapien helfen kann.

Eine gute Freundin von mir hat die **Diagnose vor mehr als 12 Jahren erhalten** und leidet immer noch unter den Langzeitfolgen. Weder Ballett noch Physiotherapie haben ihr geholfen. Sie hat Schmerzen durch eine Fehlhaltung, weniger Energie als vor den Therapien und fühlt sich in ihrem Körper nicht zu Hause. Durch die Amputation beider Brüste und der Entfernung einiger Lymphknoten auf einer Seite fühlen sich beider Körperseiten sehr unterschiedlich an.

Meine Freundin hat immer wieder Schmerzen im unteren Rücken und in der Hüfte bis in den Oberschenkel. Ihre Brustwirbelsäule ist steif und sie hat das Gefühl, nicht richtig zu stehen. Neben den **Verbesserungen der Haltung und Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur** möchte sie auch wieder einen Weg zu ihrer inneren Mitte finden. Ihr Wunsch war es, **mehr Vertrauen in ihren Körper** zu gewinnen, im Alltag mehr Orientierung zu haben und belastbarer zu werden.

Sanfte Brustöffnungen helfen, das Narbengewebe zu dehnen und die Atmung zu vertiefen.





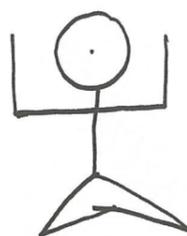
### Bananasana/ Seitbeuge im Liegen

In der Rückenlage die Füße in die linke untere Ecke der Matte bringen, mit der Einatmung (EA) die Arme nach oben heben und mit der linken Hand das rechte Handgelenk umfassen. Mit jeder EA den Rücken längen, mit jeder Ausatmung (AA) weiter in die Dehnung gehen. Seite wechseln.



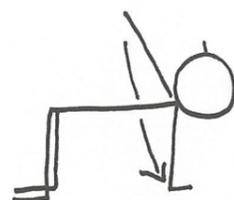
### Windmühle dynamisch

Im gut hüftbreiten Stand in die Vorbeuge gehen und die Hände unter dem Kopf auf dem Boden (oder einem Block) absetzen. Mit der EA den rechten Arm heben, den Brustkorb nach rechts drehen, der Blick folgt der rechten Hand (wenn es für den Nacken möglich ist). Mit jeder EA den Rücken lang machen, mit jeder AA weiter in die Drehung kommen. Mit einer AA den rechten Arm senken, Seite wechseln.



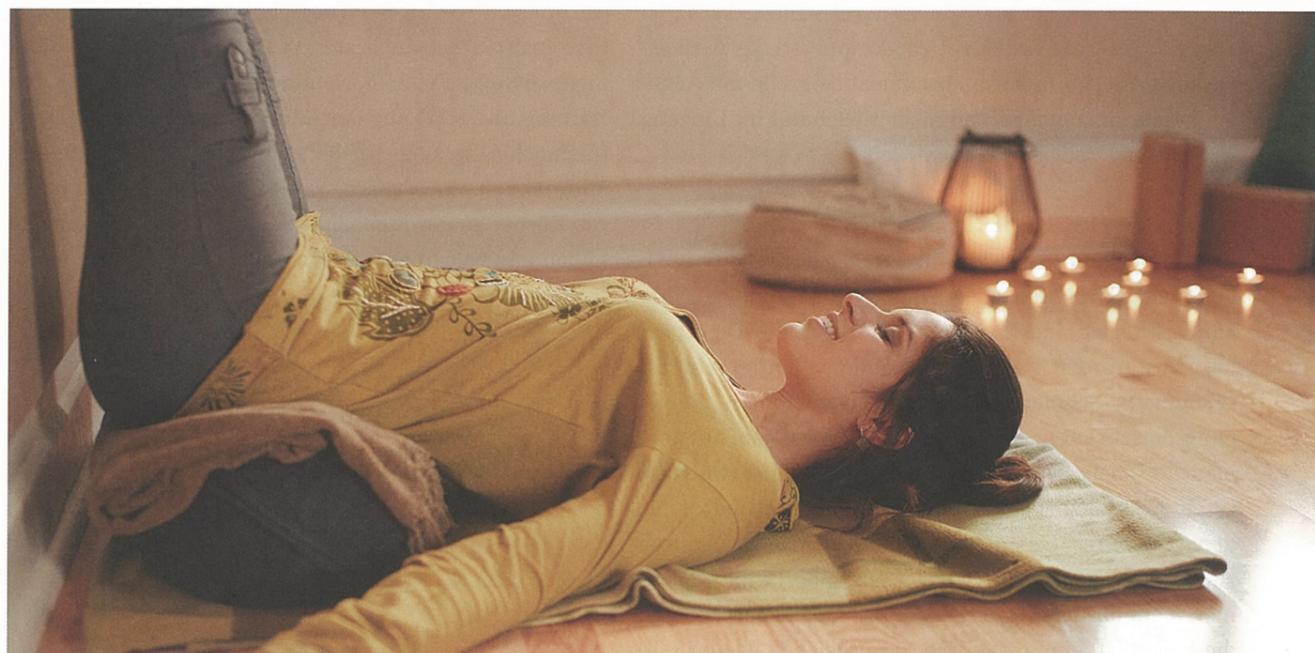
### Rotation der Brustwirbelsäule

Im Schneidersitz die Wirbelsäule aufrichten und mit einer EA die Arme in die U-Haltung heben. Mit der AA den Brustkorb zur rechten Seite drehen (Becken bleibt stabil), mit der EA zur Mitte zurückkommen und mit der nächsten AA zur linken Seite drehen. Im eigenen Atemrhythmus für einige Atemzüge fortfahren.



### Sucirandhrasana Nadelöhr dynamisch

Im Vierfüßlerstand den rechten Arm mit der EA heben, den Rumpf zur rechten Seite aufdrehen (Becken bewegt sich möglichst nicht), der Blick folgt der rechten Hand. Mit der AA den rechten Arm unter dem linken Arm durchschieben. Fünfmal im eigenen Atemrhythmus wiederholen, dann die Seite wechseln.



Entspannungsstellungen und Meditationen führen zu mehr Stabilität im Alltag.

«Bewusstes Atmen führt zu mehr Bewusstsein im Brustkorb.»

«Yoga hilft, die Krankheit zu akzeptieren.»

Um gezielt auf ihre Probleme einzugehen, habe ich für meine Freundin **sieben auf einander aufbauende Programme** geschrieben. Sie sollten ihre Beweglichkeit, vor allem im Rumpfbereich, erhöhen, Kraft und

Ausgeglichenheit verbessern und damit ihre Lebensqualität erhöhen. Die Yogasequenzen mussten auch zu ihren Lebensumständen passen, da sie beruflich sehr eingespannt ist und ihren Alltag ohne

Hilfe managt. Meine Übungsfolgen mussten so gestaltet sein, dass sie für eine Anfängerin selbstständig ohne Probleme und Verletzungsgefahr nachvollziehbar sind.

#### Mehr Leichtigkeit

Die Programme beginnen mit einfachen, nicht zu langen Übungen, wobei nach und nach Varianten von bestimmten Asanas in die Lektionen eingebaut werden, damit es nicht langweilig wird. Viele Übungen sind dynamisch, um eine Überlastung zu vermeiden. Die Lektionen sind zwischen 20 und 30 Minuten lang und unterschiedlich gestaltet, um je nach Übungssituation eine Auswahl zwischen länger und kürzer, ruhiger und etwas anstrengender zu bieten.

Am wichtigsten war mir die **Mobilisation der Wirbelsäule** und die **Öffnung des Brustkorbs**, damit sich mehr Leichtigkeit einstellt.

Besonderen Wert lege ich auf den Atem, beziehungsweise die Synchronisierung von Bewegung und Atmung. Das führt zu mehr Bewusstsein im Brustkorb, stärkerer Konzentration auf die Übungen und damit einem Loslösen vom Alltag. Bewusstes Atmen fördert die Entspannung und Beruhigung und ermöglicht die Verankerung in der eigenen Mitte. In allen Übungsabfolgen gibt es ein Ankommen und einen Ausklang, zudem habe ich in einzelnen Programmen Atemübungen und kleine Meditationen eingebaut.

Wir haben es geschafft, im kurzen **Zeitraum von drei Monaten** (der durch den zeitlichen Rahmen der Projektarbeit vorgegeben war) eine positive Veränderung anzustossen. Meine Freundin praktiziert regelmässig und will sich ein Yogastudio in der Nähe suchen, zur Motivation und um ihre Praxis zu vertiefen.

#### Stabilisierung im Alltag

Yoga kann bei Krebspatientinnen einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung leisten und Betroffenen helfen. Neben den körperlichen Effekten unterstützt Yoga dabei, die Krankheit zu akzeptieren, Balance zu finden und mit Ängsten, Ohnmacht und Depression besser zurechtzukommen.

Leider ist das Wissen über den Nutzen von Yoga nach der Operation, während den Therapien und vor allem auch Jahre später bei Onkologen und beim medizinischen Personal in den Spitälern noch zu wenig verbreitet. 

\* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH.  
[www.samastayoga.ch](http://www.samastayoga.ch)