

Yoga und Laufen bei Krebs

Sarah Herrwerth

Zahlreiche Studien konnten inzwischen nachweisen, dass viele Sportarten den Verlauf einer Krebserkrankung positiv beeinflussen. Damit nicht genug: Sport wirkt auch präventiv. Nebenwirkungen von Strahlen- und Chemotherapien können signifikant verbessert werden. Das Rückfallrisiko sinkt nach Studien bis zu 40%. Bei Fatigue ergaben die Studienergebnisse sogar eine Verbesserung bis zu 60%. Wer in der Prävention regelmäßig Sport treibt, kann das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 20–30% reduzieren. Aber auch andere Maßnahmen können zusätzlich das Risiko, zu erkranken und einen Rückfall zu erleiden, verringern. Wie naheliegend ist es also, Bewegung ins Leben zu integrieren. Dieser kurze Bericht ist ein leidenschaftliches Plädoyer dafür, aus der Starre aufzustehen und die eigenen Glieder dem Leben entgegenzustrecken.

Laden Sie die Bewegungskräfte in Ihr Leben ein

Warum sehe ich die Kombination aus Yoga, Laufen/Ausdauer und Krafttraining so positiv? Mental weiß ich, dass ich durch das Laufen mein Herz-Kreislauf-System ankurble, eine höhere Sauerstoffaufnahme bewirke und meine Abwehrkräfte somit bei Wind und Wetter fördere. Allein das Wissen hilft mir schon weiter. Darüber hinaus erspüre ich seit vielen Jahren die wohltuende Wirkung. Die Kraft in meinem Körper, wenn er in Aktion ist. Die wohlige Schwere danach. Das warme Wasser der Dusche, das über meine Haut läuft. Das Gefühl, Körper und Geist in Einklang gebracht zu haben. Das Wissen, dass ich aktiv etwas für meine Gesundheit getan habe, beruhigt mich und kann meine Angst lindern.

Ausdauertraining – mit Studien abgesichert Die derzeitigen Empfehlungen liegen im Kraft-Ausdauer-Bereich. Ein Ausdauertraining bedeutet, dass man sich einem höheren Reiz aussetzt, um dauerhaft eine Leistungsfähigkeit zu erlangen. Studien belegen, dass die Belastbarkeit sich bereits nach zwei bis vier Wochen deutlich verän-

dert. In der Verarbeitung der Krebserkrankung hatte das Laufen immer eine extrem positive Wirkung auf mein Wohlbefinden. Wenn wir uns heute die Studien dazu ansehen, ist mir klar, warum ich das damals und natürlich heute noch immer so empfinde. Ein regelmäßiges Ausdauertraining beeinflusst positiv unsere Organe, Hormon- und Nervensystem, Psyche sowie das Atmungssystem.

Die beliebtesten Ausdauerarten sind Walken, Radfahren, Laufen und Schwimmen. Frauen mit Brustkrebs, die Probleme mit dem Lymphabfluss haben, kann ich durch meine persönliche Erfahrung mitteilen, dass Schwimmen wirklich sehr gut helfen kann, Erleichterung bei Lymphödemen zu bewirken. Die Kühle des Wassers und der entstehende Wasserdruck, der wie eine Kompression wirkt, dazu die tiefe Atmung, die das Lymphsystem anregt, mit der entsprechenden Bewegung, die den Abtransport fördert, sind wirksame Einflüsse. Laufen oder Walken haben, wenn sie moderat betrieben werden, ebenfalls eine sehr gute Wirksamkeit.

Beim Ausdauertraining sind unbedingt der Puls und der Blutdruck im Auge zu behalten, gerade in einer Therapie oder in der Nachsorge. Dies ist wichtig, um sich nicht zu überfordern und das Herz-Kreislauf-System nicht zu überlasten. Ein ausgebildeter



Laden Sie die Bewegungskräfte in Ihr Leben ein. © M. Knickriem



Für meine Gesundheit aktiv zu werden, scheint mir ein lohnender Weg. © M. Knickriem

Trainer hilft, eine gesunde Pulsfrequenz zu bestimmen. Dabei bietet die Überprüfung mit der Pulsuhr eine gute Kontrolle. Die Empfehlungen für ein regelmäßiges Ausdauertraining liegen derzeit bei 30–60 Minuten. Wenn andere Sportarten zusätzlich eingebunden werden, ist es ratsam, einen Trainingsplan aufzustellen, um jeder Sportart den passenden Anteil am Gesamttrainingsplan zu geben. Ein ausgebildeter onkologischer Trainer kann angepasste, individuelle Bewegungspläne erstellen und Sie über einen bestimmten Zeitraum hinweg begleiten.

Krafttraining – mit Studien abgesichert Patient*innen mit einer Krebserkrankung haben oft einen Verlust an Muskelmasse. Der Proteinbedarf ist höher als bei einem gesunden Menschen. Dann kommt das Alter noch hinzu. Daher ist Krafttraining eine mögliche Sportart in Verbindung mit einer gezielten Ernährung. In Studien konnte gezeigt werden, dass sich die Nebenwirkungen der Therapie bei gleichzeitigem Krafttraining stark verbesserten. Das Osteoporoserisiko kann ebenfalls gesenkt werden. Krafttraining schützt vor Verletzungen und baut den Halteapparat auf,

sodass auch Nacken- und Rückenschmerzen gelindert werden oder ausheilen. Das Krafttraining setzt bei Menschen mit Krebs anders als üblich an. Hier wird niemals in der Maximalkraft trainiert. Das Krafttraining wird sehr sorgfältig ausgeführt. Der Schwerpunkt liegt eher auf der Zahl der Wiederholungen als auf dem Gewicht. Durch zu schwere Gewichte könnte leicht eine Überforderung erfolgen. Empfohlen werden 45–60 Minuten bei einer Muskelkraft von 50–75% während einer Therapie. Nach den Therapien oder in der Nachsorge kann der Trainingsplan angepasst werden.

Ebenfalls liegen positive Ergebnisse im Koordinationstraining und im Bewegungstraining vor. Ich habe diese Sportarten immer sehr gerne mit dem Yoga verbunden. Im Yoga ist es möglich, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination in einem Paket zu trainieren, auch wenn man mit einem separaten Kraft-Ausdauer-Training einen höheren Effekt erzielen mag. Ein Koordinationstraining ist vor allem direkt nach Operationen sinnvoll und auch umsetzbar. Wenn andere Bewegungsarten nicht möglich sind, dann kann das Koordinationstraining bzw. können individuelle, auf den Patienten bzw. die Patientin zugeschnittene Übungen aus der Yogatherapie sofort und immer angewandt werden. Während der Therapie ist es sinnvoll, einen individuellen Kraft-, Ausdauer- und Yoga-Plan zu verfolgen. Dadurch können Nebenwirkungen signifikant in Schach gehalten werden. Besser noch: Zu Beginn der Diagnose mit einem Sport- und Ernährungsprogramm beginnen, um sich auf die Therapien gut vorzubereiten.

Wenn kein Krafttraining ausgeübt wird, ist die Kombination aus Ausdauer (z. B. Walken) und Yoga ideal. Diese Trainingsart wird gerne von Patient*innen gewählt, die sich gerade in einer Therapie befinden. Sie wird als sehr wohltuend empfunden.

In Verbindung mit einer entsprechenden Ernährung kann sich das Wohlbefinden enorm steigern, besonders wenn allem ein Plan zugrunde liegt. Diszipliniertes Verfolgen wie auch ein bewusster Umgang mit unserem Körper sind wichtig. Selbstvertrauen und Selbstverantwortung ebenfalls. Als Resultat kann immer mehr Mut und Hoffnung entstehen, was wiederum als Motor für den weiteren Weg wichtig ist.

Durch die Kombination verschiedener Sportarten können Sie u. a. folgende Ziele erreichen:

- ▶ Ängste lindern
- ▶ Gedankenkreisen stoppen
- ▶ Selbstbestimmung/Eigenverantwortung fördern
- ▶ innere Ruhe und Vertrauen erhöhen
- ▶ depressive Verstimmungen beruhigen
- ▶ Gelenkigkeit verbessern
- ▶ Immunsystem stärken
- ▶ Muskelapparat kräftigen
- ▶ Schmerzen lindern
- ▶ Osteoporose vorbeugen
- ▶ Schlafstörungen lindern
- ▶ Lymphabflussprobleme verbessern
- ▶ Polyneuropathie beheben
- ▶ Gewicht verlieren oder an Gewicht zulegen

Wie setze ich das um? Über Yoga erreichen wir mehrere Ziele gleichzeitig. Yoga ist der Ausgleich und kann noch gezielter Nebenwirkungen der eventuell parallel durchlaufenen Therapie verbessern. Yoga eignet sich besonders in Kombination der Bewegung mit der Fokussierung, der Konzentration und der Atmung. Es resultieren daraus gezielte Effekte auf das körperliche allgemeine Wohlbefinden.

Das Laufen ergänzt die Ausdauerempfehlung. Andere Möglichkeiten wären Walken, Schwimmen oder Radfahren. Um sich langsam in ein Sportprogramm einzufinden,

beginnen manche Menschen zuerst einmal mit Yoga, weil im Yoga vor allem das Empfinden und die Ängste Raum finden können. Sich richtig spüren und loslassen üben. Darüber hinaus stellen sich oft Klarheit und Selbstverantwortung besser ein.

Mit welchen unerwünschten Begleiterscheinungen der Therapien nimmt Yoga es auf?

Viele Betroffene berichten von Lymphabflussproblemen, Angst, Beeinträchtigungen durch die Operationen (Narbengewebe), Schmerzen, Herzrasen, Schwindel, Kurzatmigkeit und Schlafstörungen. In diesen Bereichen setzt Yoga allein oder in der Kombination mit Laufen oder einem anderen Ausdauersport an. Der Körper wird in kleinen oder größeren Schritten kräftiger und beweglicher, das Gefühl der Selbstwirksamkeit stellt sich ein und kann uns gegen Angst und Sorgen wappnen. Die wohltuende Müdigkeit nach der Bewegung wirkt Schlafstörungen entgegen. Die Atmung vertieft sich, führt im Einatmen Sauerstoff und Energie zu und schenkt im Ausatmen Ruhe, Gelassenheit und bringt uns Vertrauen näher.

Welche Kräfte kann ich noch in mein Leben einladen?

Nun, ein wichtiger Punkt ist sicherlich die Ernährung. Vielleicht möchten Sie eine Ernährungsberatung wahrnehmen, vielleicht sind Sie eher autodidaktisch orientiert. In jedem Fall ist es ein weites Feld, das sich Ihnen hier erschließt. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich mit vitalstoffreicher, frischer Kost aus unverarbeiteten Nahrungsmitteln zu beschäftigen. Es ist eine Freude, wahrzunehmen, wie dankbar jede Körperzelle darauf reagiert. Allerdings ist Ernährung ein Thema, dem man sich etwas umfassender widmen sollte, denn es ist sehr

umfangreich, und ich habe viele Theorien gehört und in meiner damaligen Verzweiflung ausprobiert. Manche waren im ersten Moment hilfreich, aber nicht abschließend ideal für mich. Daher habe ich mich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt und einen für mich besten Weg gefunden. Berücksichtigt werden nicht nur der Ernährungstyp, Therapie, Ziele und die Krebserkrankung, sondern auch die Langzeitnebenwirkungen, die sich aus den Therapien einstellen können, wie beispielsweise Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Es gibt viele verschiedene Theorien, und nicht alle können für jeden richtig sein.

Wenn man dem Ayurveda Beachtung schenken möchte, ist die Ernährung auf jeden Fall eine typbestimmte, individuelle Methode, die im Einklang mit den Erfordernissen einer Krebserkrankung stehen sollte. Nicht alle Nahrungsmittel sind der Gesundheit förderlich. Daher ist die Ernährung auf jeden Fall individuell anzupassen und darf möglichst nicht unbeachtet bleiben. Für mich war und ist die Ernährung der wichtigste Teil auf meinem Weg der Heilung und Gesunderhaltung, der an die anderen Methoden anknüpft.



Das Ausdauertraining durch Laufen liegt mir sehr am Herzen. © S. Herrwerth

Seele und Geist

Eine umsichtig geleitete Yogaeinheit durch qualifizierte Yoga- und Krebs-Trainer kann das Vertrauen und die Sicherheit für diesen Moment aufbauen und stärken. Im Unterricht findet man optimalerweise seinen persönlichen Raum für eigene Gefühle. Dies ist eine Zeit, die nur einem selbst ganz allein gehört. Wenn die Yogastunde von einem qualifizierten Trainer angeleitet wird, kann man sich vollkommen hingeben, weil das Wissen, getragen zu werden, allmählich in einen einkehren kann. Dies gibt uns die Möglichkeit, für einen Moment vollkommen loslassen zu können.

Durch die Asanas (Übungen), also über das Körperliche versuchen wir Yogalehrer den Geist zu erreichen. Das ist das Ziel im Yoga. Die durch Yoga geschulte Achtsamkeit unterstützt uns dabei, im täglichen Leben gesündere Lebensmittel zu uns zu nehmen, stärkt unsere innere Haltung und ermöglicht einen ausgeglichenen Umgang mit schwierigen Situationen. Durch die Verbesserung des Wohlbefindens verändert sich unsere Wahrnehmung sowohl mental als auch körperlich und seelisch. Wir spüren Mut, Biss und Durchhaltevermögen.

Mithilfe zahlreicher Methoden aus der Yoga- und Ayurvedatherapie sowie durch Coaching und Visualisierungsübungen ist es möglich, die Wurzeln der Themen im Leben, die zu verschiedenen Lebenssituationen geführt haben, herauszufinden, umzuwandeln und problemloser oder belastungsfreier ihren eigenen Platz finden zu lassen. Schließlich sind und bleiben sie Teil des eigenen Lebens. Ein neuer Blickwinkel verändert und hilft uns, aus diesen Themen zu lernen und sie als Hilfsmittel für ein glücklicheres Leben einzusetzen.

Ich möchte unbedingt darauf hinweisen, dass es wichtig ist, im Training – ob Yoga, Kraft, im Ausdauerbereich oder in der Kombination – einen qualifizierten Trainer mit onkologischem Wissen hinzuzuziehen. Im Rahmen einer Krebserkrankung sind viele Dinge zu beachten, die bei geschulter Begleitung sicher im Blick behalten werden.

Zum Weiterlesen

Siegmund-Schultze N. Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament. Dt Ärztebl 2009; 106(10): A-444
Starostzik C. Wie Yoga Krebskranken hilft. Ärztezeitung 06.05.2019

Zur Person

Sarah Herrwerth erhielt nach der Geburt ihres ersten Sohnes eine Brustkrebsdiagnose mit Metastasen, die sie auf ihren ganz eigenen Heilungsweg führte (s. Patientenbericht in momentum 4/2020). Heute arbeitet sie als Wellbeing & Personal Development Coach, Yogalehrerin und in der Bewegungstherapie gezielt auf dem Gebiet der Gesundheits- und Genesungsunterstützung.



© M. Knickriem

Kontakt

Sarah Herrwerth
<https://www.sarah-herrwerth.com>