

4 | 2024

# Onkologiepflege Soins en Oncologie Cure Oncologica

---

Fachzeitschrift der Onkologiepflege Schweiz  
Journal professionnel de Soins en Oncologie Suisse  
Rivista professionale di Cure Oncologiche Svizzera

**SURVIVORSHIP UND REHABILITATION**

**SURVIVORSHIP ET RÉHABILITATION**

**SURVIVORSHIP E RIABILITAZIONE**

Mutig dem neuen Leben entgegen	11
Offres de soutien pour les survivantes et survivants en Suisse – Interview avec une survivante	17
Cancro. E dopo?	18

# Yoga bewegt

## Wie Yoga im Umgang mit einer Krebserkrankung helfen kann

Josephine Gähwiler

Die Diagnose Krebs verändert alles und bringt körperliche und emotionale Herausforderungen mit sich. In dieser fremdbestimmten Zeit kann Yoga helfen, unter anderem mit sanfter Bewegung einen aktiven Part im eigenen Heilungsprozess und Nebenwirkungsmanagement zu übernehmen. Die Autorin spricht dabei als zweifach Krebsbetroffene aus Erfahrung: «Yoga war für mich während der Therapie wie auch nach deren Abschluss ein sicherer Raum für mein Wohlbefinden und das beste Mittel für meine Selbstfürsorge. Es ist erstaunlich, wie viel mit sanfter Bewegung bereits bewegt werden kann. Mit Yoga wurde vieles leichter und ich kam der Balance in meinem Leben wieder etwas näher.»

### Von der Fremdbestimmung zurück zur Selbstbestimmung

«Sie haben Krebs.» Diese Worte versetzen einen schlagartig in ein Paralleluniversum, während sich die einem bekannte Welt einfach weiterdreht.

«Aktuelle Studien belegen, dass Yoga während oder nach einer intensiven Therapie Patient:innen die Möglichkeit bietet, aktiv an ihrem Heilungsprozess mitzuwirken, ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und die Lebensqualität, etwa durch die Linderung von Fatigue, deutlich zu verbessern.»

In dieser intensiven Zeit der Untersuchungen und Therapien kann sich das Leben sehr fremdbestimmt, überfordernd und unsicher anfühlen. «Aktuelle Studien belegen, dass Yoga während oder nach einer intensiven Therapie Patient:innen die Möglichkeit bietet, aktiv an ihrem

Heilungsprozess mitzuwirken, ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und die Lebensqualität, etwa durch die Linderung von Fatigue, deutlich zu verbessern», so Dr. med. Alicia Fengler, Assistenzärztin Onkologie des Luzerner Kantonsspitals sowie Yoga- und Krebs-Trainerin. Mit körperlicher Bewegung aktiv etwas für sein eigenes Wohlbefinden zu tun, kann zudem für das Nebenwirkungsmanagement entscheidend sein.

### Das überlaufende Fass der Nebenwirkungen

Es sind oft die vielen kleinen Tropfen, die Zunahme und Akkumulation der operations- und therapiebedingten Nebenwirkungen, die das Fass irgendwann zum Überlaufen bringen. Auch hier setzt Yoga an. Yoga bietet mit all seinen vielseitigen Praktiken wie Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Meditation, Achtsamkeit und Anwendung positiver Affirmationen eine Ergänzung zur medizinischen Behandlung.

Mit sanften Asanas wird die Durchblutung des Körpers verbessert, die Sauerstoffversorgung der Zellen unterstützt und das Immunsystem stimuliert. Das beanspruchte Gewebe (wie Narben und Faszien) wird durch die Asana-Praxis wieder flexibler und operationsbedingten Bewegungseinschränkungen wird entgegengewirkt. Yoga bietet Linderung bei Nebenwirkungen wie dem Fatigue-Syndrom, bei psychischen Symptomen wie Angst- und Depressionszuständen und bei Schlafstörungen. Yoga kann den Stressabbau unterstützen und dadurch die Lebensqualität steigern.

Egal, in welcher Phase der Therapie man sich gerade befindet, Yoga ist immer eine Option. Es geht ohne Vorkenntnisse, sei es in einer Gruppe oder ganz privat. Sogar vom Krankenbett aus, wenn keine körperliche

Asana-Praxis möglich ist, können sanfte Pranayama-Übungen das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen und helfen, emotional wieder eine Balance zu finden.

### Yoga verbindet

Durch eine Krebsdiagnose und die entsprechenden Therapien verliert man leicht den Bezug und das Vertrauen zu sich selbst und in seinen eigenen Körper. Das Wort «Yoga» bedeutet in seinem Sanskrit-Ursprung «verbinden». In diesem Sinne hilft Yoga, die Verbindung zu sich selbst wieder zu stärken, seinen eigenen Körper wieder besser zu spüren und ihm wieder zu vertrauen. Yoga verbindet aber nicht nur wieder zu sich selbst, sondern schafft auch wertvolle Beziehungen zu anderen Krebsbetroffenen oder Angehörigen. Der Austausch in Kursen für Krebsbetroffene wird von vielen Betroffenen sehr geschätzt. Ängste, Sorgen und Themen sind oftmals von ähnlicher Natur und das Teilen von Erfahrungen spendet Trost, gibt Halt und macht Mut. Auch für das Leben nach der Erkrankung.

### Auf den sicheren Hafen kommt es an

Die positiven Wirkungen von Yoga bei einer Krebserkrankung sind inzwischen so überzeugend, dass Yoga immer mehr als begleitende Massnahme in der Krebstherapie empfohlen wird. Die Vielzahl an Yoga-Angeboten kann aber überfordernd sein. Krebsbetroffene sollten sich in ihrer vulnerablen Situation von einer für onkologische Patient:innen ausgebildeten Yogalehrer:in begleiten lassen. Denn in einer Yoga- und Krebseinheit ist die Praxis auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit einer Krebserfahrung zugeschnitten. Bewegung und Kräftigung des Körpers werden sicher und auf sanfte



Weise, mit vielen Hilfsmitteln und angemessenen Lagewechseln, unterstützt. Auch Einschränkungen in der Bewegungsfreiheit sowie Themen wie Lymphödeme oder Osteoporose werden berücksichtigt. Wichtig ist deshalb eine persönliche Anamnese vor der ersten gemeinsamen Yoga-Praxis.

Auf Krebsbetroffene spezialisierte Yogatrainer:innen finden Sie hier: <https://www.yogabeikrebs.ch/>

> Josephine Gähwiler  
37 Jahre, aus Erlenbach  
Yogalehrerin, Yoga- und Krebstherapeutin und selbst Krebserfahrene (Brustkrebs und Melanom)  
[www.jogawellbeing.ch](http://www.jogawellbeing.ch)  
[wellhello@jogawellbeing.ch](mailto:wellhello@jogawellbeing.ch)

«Breast wellbeing – Yoga bei Brustkrebs»: Wieder ab 12. Dezember 2024 immer donnerstags, 19.15 Uhr, im ZIMT (Zentrum für integrative, komplementäre Medizin & TCM) des Spitals Zollikerberg. Private Begleitung auf Anfrage.

#### Quellenangaben

Leitlinienprogramm Onkologie S3  
[https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Leitlinien/Komplementär/Version\\_2/LL\\_Komplementärmedizin\\_Langversion\\_2.0.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Komplementär/Version_2/LL_Komplementärmedizin_Langversion_2.0.pdf)

#### Studien

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7190209/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30933317/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33452652/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31165647/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36791754/>

#### Gaby Kammler Akademie

Ausbildungsmanual der Gaby Kammler Akademie (Yoga & Krebs Trainer) sowie Website: <https://www.yoga-und-krebs.de>

Suchen Sie eine  
**NEUE  
HERAUSFORDERUNG?**

Besuchen Sie den **Stellenmarkt**  
auf [www.onkologiepflege.ch](http://www.onkologiepflege.ch)

Cherchez-vous un  
**NOUVEAU DÉFI?**

Visitez le **marché de l'emploi** sur  
[www.soinsoncologiesuisse.ch](http://www.soinsoncologiesuisse.ch)

zhaw

Gesundheit

Jetzt  
informieren

## CAS Family Systems Care

Erwerben Sie Kompetenzen, um familien-systemische Assessment- und Beratungsgespräche mit Patient:innen, Klient:innen sowie deren engsten Vertrauten zu führen. Herausfordernde Gespräche werden mit professionellen Schauspieler:innen geübt. Ergänzt wird das praktische Trainieren mit Theorie zum familien-systemischen Ansatz.

Erfahren Sie mehr unter:  
→ [zhaw.ch/gesundheit/  
weiterbildung](http://zhaw.ch/gesundheit/weiterbildung)

