Entspannung für Körper und Geist

Restorative Yoga bei Krebs **Yoga wird immer beliebter. Doch es eignet sich nicht nur für gesunde und körperlich fitte Menschen – auch jene mit einer Krebserkrankung profitieren, insbesondere vom Restorative Yoga. Die darin ausgeführten Körperhaltungen lassen sich selbstständig durchführen und verleihen den Patient*innen mehr Selbstwirksamkeit, steigern die Lebensqualität und verbessern das Wohlbefinden.**

Die steigende Inzidenz von Krebserkrankungen ist weltweit eine ernsthafte gesundheitliche Bedrohung. Allein in Deutschland leben mittlerweile mehr als 4 Millionen Menschen mit der Diagnose Krebs. Gleichzeitig deuten demografische Trends darauf hin, dass diese Zahl in den kommenden Jahren exponentiell ansteigen könnte [1]. Mittlerweile kennt fast jeder jemanden im Familien- oder Bekanntenkreis mit einer Krebserkrankung. Bereits die Diagnose ist ein herber Schlag, der die Patient*innen physisch und psychisch in ihren Grundfesten erschüttert. Der Schock sitzt meist sehr tief, denn für gewöhnlich werden Menschen mit einer Krebsdiagnose zum ersten Mal in ihrem Leben mit einer aggressiven und unberechenbaren Erkrankung und auch mit dem Tod konfrontiert. Die Ängste und die damit einhergehende Unsicherheit sind groß und müssen zuerst verarbeitet werden.

DIAGNOSE- UND THERAPIEMARATHON

Je nach Schwere der Erkrankung erleben Menschen mit Krebs einen regelrechten Diagnose- und Therapiemarathon. Dieser kann mit erheblichem Stress einhergehen und sehr belastend sein. Kommen noch eine oder mehrere Operationen hinzu, schwinden selbst die letzten Kräfte. Während die Patient*innen nach kleineren OPs direkt wieder nach Hause in ihre gewohnte Umgebung können, sind bei größeren Eingriffen mit anschließender Chemo- und/oder Radiotherapie längere Aufenthalte im Krankenhaus nötig. In der anschließenden Rehabilitation gilt es die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und insbesondere die vorherige Lebensqualität wiederherzustellen. Menschen mit Krebs wollen an ihr altes Leben anknüpfen, ihren Hobbys nachgehen und bestenfalls ihre volle Arbeitsfähigkeit erreichen.

Sowohl in der stationären Rehabilitation als auch im ambulanten Setting kann Yoga – neben einem moderaten Ausdauer- und Krafttraining – die Therapie einer Krebserkrankung sinnvoll ergänzen. Im November 2021 wurde Yoga in die „S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen“ aufgenommen [2]. Yoga gilt somit als anerkannte Möglichkeit, Menschen mit Krebs während ihrer Erkrankung und Therapie effektiv zu unterstützen.

RESTORATIVE YOGA

Neben der Konzentration auf die Atmung wird beim Yoga der Blick nach innen auf die einzelnen Körperempfindungen gerichtet. Die Theorie der „Bottom-up-Regulation“ basiert auf dem bahnbrechenden Buch „Der Körper trägt die Last“ von Bessel van der Kolk [7]. Darauf aufbauend fungiert Yoga als Bindeglied zwischen mentalen und psychischen Ebenen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Yoga zu praktizieren. Neben den aktiveren Yogaformen wie Hatha, Iyengar, Ashtanga und Vinyasa gibt es ruhigere Formen. Im Vordergrund steht hier die Entspannung. Zu diesen ruhigeren Formen zählen unter anderem das Yin-Yoga, Chair Yoga und das Restorative Yoga.

Im Restorative Yoga werden Körperhaltungen über mehrere Minuten eingenommen. Konkretes Ziel ist nicht die Muskeldehnung, sondern die maximale Entspannung von Körper und Geist. Für den größtmöglichen Effekt wird der Körper mit Hilfsmitteln wie Polstern, Blöcken oder Kissen gelagert. Dadurch können die Patient*innen bis zu 20 Minuten in einer Lagerung verweilen.

Aufgrund der langen Haltedauer der einzelnen Positionen beinhaltet eine klassische Yoga-Einheit fünf bis maximal zehn Körperhaltungen. Die Reihenfolge der Positionen sollte sinnvoll gewählt werden. Eine Einheit beginnt fast immer mit eher „offenen“ Körperhaltungen wie dem „Liegenden Schmetterling“ (ABB. 2, S. 42). Im weiteren Verlauf werden dann eher „geschlossene“ Körperhaltungen eingenommen wie die „Stellung des Kindes“ (ABB. 3, S. 42). Zum Ende hin werden maximal entspannte Körperhaltungen wie die „Totenstellung“ eingenommen (ABB. 4, S. 43). Für das Herauskommen aus der letzten Körperhaltung und das Sich-Lösen aus der Tiefenentspannung sollte ausreichend Zeit eingeplant werden. Manchmal besteht Redebedarf: Wie wurde die Entspannung empfunden? Welche Veränderungen sind spürbar?

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

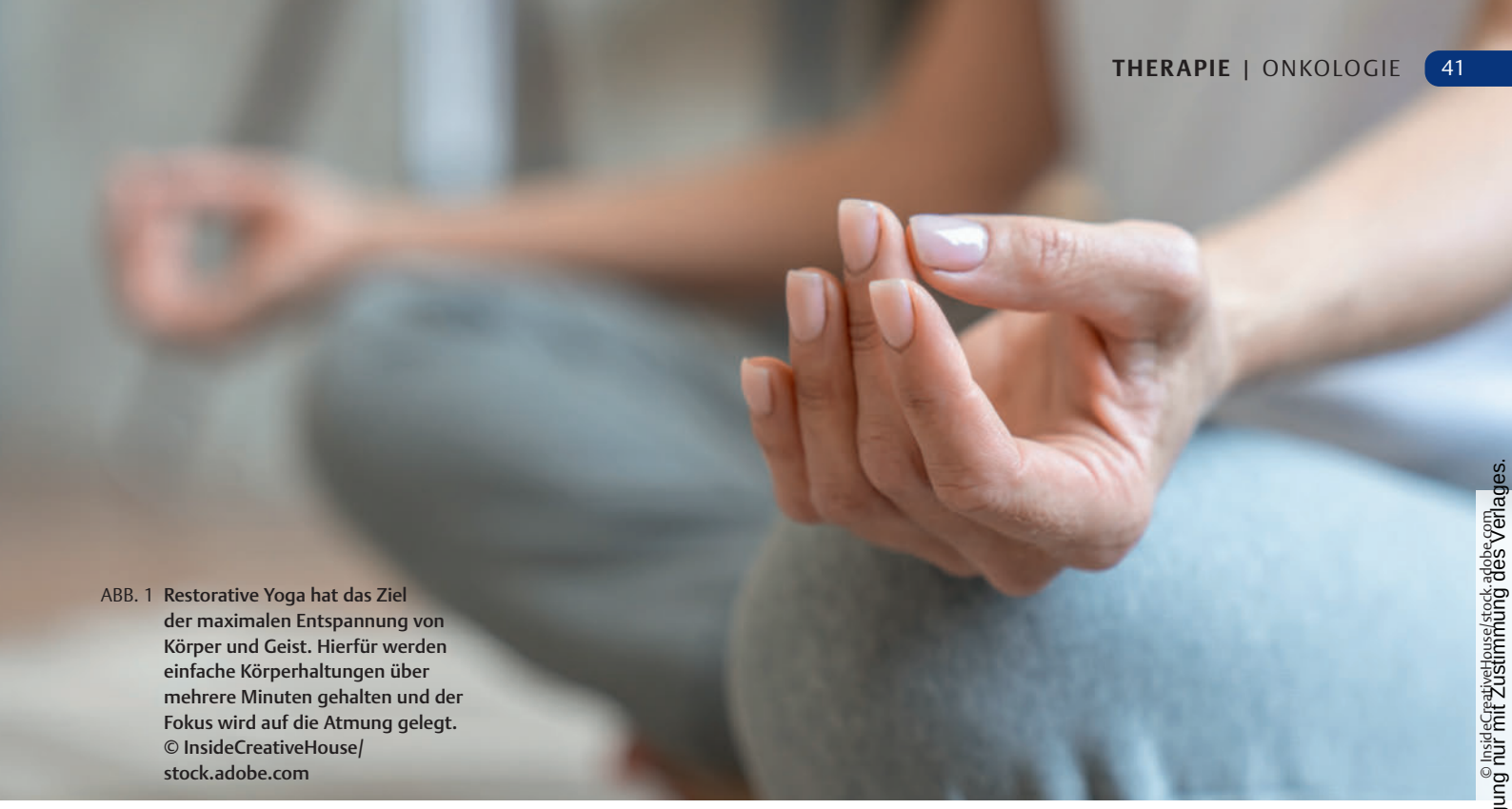

ABB. 1 Restorative Yoga hat das Ziel der maximalen Entspannung von Körper und Geist. Hierfür werden einfache Körperhaltungen über mehrere Minuten gehalten und der Fokus wird auf die Atmung gelegt. © InsideCreativeHouse/stock.adobe.com

© InsideCreativeHouse/stock.adobe.com

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

„AHHH-MOMENT“ UND OKULOKARDIALER REFLEX

Die australische Yogalehrerin Anna Davis beschreibt beim Restorative Yoga das Warten auf den „AHHH-Moment“ [8]. Während die Patient*innen in der maximal entspannten Lagerung verweilen, können sie angeleitet werden, den Fokus auf die Exspiration zu legen. Das lange Ausatmen soll den Parasympathikus des vegetativen Nervensystem aktivieren und so die Herzfrequenz verlangsamen [9, 10]. Für die gewünschte Entspannung von Körper und Geist lassen sich auch Hilfsmittel wie ein Augenkissen oder eine Augenbinde benutzen. Durch den Druck auf die Augen und die mittlere Stirn soll der okulokardiale Reflex aktiviert werden. Die direkte Druckausübung auf den Augapfel wirkt sich positiv auf Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck aus [11, 12]. Auch entspannende Musik und sanfte Klänge (Klangschalen) oder eine Körperreise können helfen, in einen tieferen Entspannungszustand zu gelangen.

Restorative Yoga kann sowohl in Einzelsitzungen als auch in Gruppen angeleitet werden. Im Einzelsetting wird Restorative Yoga an die individuellen Bedürfnisse angepasst. Dies ist besonders bei Personen mit einer Krebserkrankung wichtig, denn diese leiden häufig unter spezifischen Nebenwirkungen und Einschränkungen. Restorative Yoga im Gruppensetting bietet einen sozialen Vorteil: In einer Gemeinschaft mit anderen Yoga zu praktizieren, kann sich positiv auf die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

PHYSIOTHERAPEUTISCHE UMSETZUNG

Aufgrund des zeitlich beschränkten Rahmens können in einer physiotherapeutischen Einzeltherapie maximal drei Körperhaltungen eingenommen werden. Weil jeder Mensch für gewöhnlich eine gewisse Zeit benötigt, um sich zu entspannen, sollte ausreichend Zeit zur Verfügung stehen und der Behandlungsraum ruhig und frei von Störungen sein. Es kann sinnvoll sein, die Restorative-Yoga-Einheit vorab mit der Patientin bzw. dem Patienten zu besprechen. Dies minimiert zeitliche Verzögerungen und erlaubt das volle Nutzen des physiotherapeutischen Behandlungsrahmens. Einzuplanen ist auch ausreichend Zeit für das Ankommen im Hier und Jetzt nach der Tiefenentspannung.

Die Erfahrung zeigt, dass die Patient*innen während des Restorative Yoga ein für sie völlig neues Gefühl der Entspannung erleben und hierfür sehr dankbar sind. Viele beschreiben den Zustand als tiefe innere Erholung. Gerade dieser Aspekt adressiert die tumorassoziierte Fatigue der Krebserkrankung, unter der 70 bis 90 % der Menschen leiden [2, 13]. Die Körperhaltungen im Restorative Yoga sowie der von Anna Davis beschriebene „AHHH-Moment“ geben Patient*innen oft zum ersten Mal die Möglichkeit, sich voll und ganz zu entspannen.

Weltweiter Yoga-Boom

Ursprünglich verwurzelt in der indischen Philosophie hat Yoga geografische Grenzen überschritten und ist zu einem globalen Phänomen geworden [3]. Yoga beinhaltet neben Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) auch die geistige Praxis (Meditation) [4]. In Amerika hat sich die Zahl der Yoga-Praktizierenden von 2012 bis 2016 fast verdoppelt; und auch in Deutschland zeigt sich ein steigender Trend. In einer Umfrage des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e. V. aus dem Jahr 2014 gaben 3 % der mehr als 2000 befragten Frauen und Männer an, Yoga zu praktizieren. Vier Jahre später waren es bereits 8 %. Insbesondere Frauen fühlen sich zu Yoga hingezogen [5]. 2018 war der Anteil der Yoga-Praktizierenden unter den Frauen mit 9 % deutlich höher als unter den Männern mit nur 1 % [6].

© New Africa/stock.adobe.com

© New Africa/stock.adobe.com

ABB. 2A
Der „liegende Schmetterling" (supta-baddha-koāsana; deutsche Bezeichnung: liegender gebundener Winkel): Die Lagerung kann mit Yoga-Blöcken, Polstern, Kissen und Decken unterstützt werden.

ABB. 2B
Variante mit angestellten Beinen

ABB. 2C
Variante mit gestreckten Beinen

ABB. 3A
Die „Stellung des Kindes" (balasana) ist eine sehr erholsame und entspannende Yoga-Haltung. Durch die „geschlossene" Haltung kann die Atmung in den hinteren Bereich der Lungen fließen. Ein seufzendes Ausatmen kann sehr entspannend sein.

ABB. 3B
Variante mit Yoga-Block

SELBSTWIRKSAMKEIT UND EMPOWERMENT

Weil die Patient*innen im Zuge der Physiotherapie mit dem grundlegenden Verständnis für Restorative Yoga und ersten Erfahrungen ausgestattet sind, können sie die einzelnen Körperhaltungen auch eigenständig zu Hause fortsetzen. Dies stärkt ihre Selbstwirksamkeit und ihr Empowerment – zwei zentrale Dimensionen im modernen Gesundheitswesen. Selbst bettlägerige Personen können Restorative Yoga durchführen – vorausgesetzt die einzelnen Körperhaltungen werden an die individuellen körperlichen Gegebenheiten angepasst. Nach Operationen ist es wichtig, die physiologische Wundheilung zu berücksichtigen und die Haltung entsprechend anzupassen, andernfalls ist das Restorative Yoga vorerst nicht indiziert.

WISSENSCHAFTLICHE EVIDENZ

Yoga ist mittlerweile in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Auch die Wissenschaft fokussiert sich zusehends mehr auf die positive Wirkung von Yoga. In der Literaturdatenbank PubMed waren im Januar 2024 unter dem Stichwort „Yoga" über 8000 Ergebnisse gelistet. Die Recherche nach Suchbegriffen „Yoga AND Cancer" ergab 826 Fachartikel.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Techniken des Restorative Yoga

© New Africa/stock.adobe.com

- → Einnehmen von bestimmten Körperhaltungen in einer sinnvollen Reihenfolge
- → Verwenden von Hilfsmitteln wie Kissen, Decken, Yoga-Blöcken etc.
- → Aktivieren des okulokardialen Reflexes mittels Augenkissen/Augenbinde
- → Atemtechniken
- → Klänge oder Musik
- → geführte Meditationen oder Körperreisen

© New Africa/stock.adobe.com

In ihrer groß angelegten Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2022 resümierten María Jesús Casuso-Holgado und sein Team, dass Qigong, Tai Chi und Yoga die krebsbedingten Symptome bei Erwachsenen mit unterschiedlichen Krebsdiagnosen lindern können [14]. Bei den inkludierten Metaanalysen handelte es sich vorwiegend um Hatha- und Iyengar-Yoga.

Holger Cramer und Kolleg*innen schlussfolgerten in ihrem Systematic Review, dass Yoga bei Frauen mit Brustkrebs die tumorassoziierte Fatigue sowie Schlafprobleme signifikant reduzieren kann [15]. In die 2017 erschienene Übersichtsarbeit wurden Studien eingeschlossen, die verschiedene Yoga-Formen wie Hatha untersuchten.

Der Effekt von Restorative Yoga bei onkologischen Patient*innen wurde bis dato kaum erforscht. Hervorzuheben ist eine 2009 in der Zeitschrift „Psychooncology" publizierte Untersuchung von Suzanne Danhauer und ihrem Forscherteam von der Medizinischen Fakultät in Winston-Salem, North Carolina. Die Pilotstudie ging der Frage nach, wie ein Restorative-Yoga-Programm in die Therapie von Patientinnen mit Brustkrebs implementiert werden kann und welchen Effekt es unter anderem auf deren Lebensqualität hat. Hierfür wurden 44 Frauen im Durchschnittsalter von 56 Jahren randomisiert in zwei Gruppen eingeteilt. In der Interventionsgruppe erhielten die Frauen einmal wöchentlich eine 75-minütige Restorative-Yoga-Einheit. Die Intervention erstreckte sich über zehn Wochen. Die Probandinnen der Kontrollgruppe standen lediglich auf einer Warteliste. In der Yoga-Gruppe wurden unterschiedliche Körperhaltungen zwischen fünf Sekunden und fünf Minuten eingenommen. Mittels diverser Fragebögen wurden Outcomes wie Lebensqualität (Short-Form Health Survey 12; SF-12), depressive Verstimmung (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D), Fatigue und Schlafqualität ermittelt. Am Ende der Studie verbesserte sich die depressive Verstimmung der Frauen der Yoga-Gruppe signifikant. Ebenso steigerte sich deren gesundheitsbezogene Lebensqualität sowie das spirituelle Wohlbefinden (Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being; FACIT-Sp). Das Feedback der Yoga-Gruppe am Ende der zehnwöchigen Intervention war fast durchweg positiv. So gaben 92 % an, dass ihnen die Yoga-Gruppe „ziemlich gut" oder „sehr gut" gefiel [16].

Eine 2017 veröffentlichte Untersuchung von Teletia Taylor und ihrem Forscherteam zeigte, dass sich depressive Verstimmungen bei Afroamerikanerinnen mit Brustkrebs durch Restorative Yoga signifikant reduzieren ließen. Das Yoga-Programm erstreckte sich über einen Zeitraum von acht Wochen [17].

Ungeachtet dessen, dass die Literatur zu Restorative Yoga und dessen Anwendung bei Menschen mit Krebs noch begrenzt ist, sind die bisherigen wissenschaftlichen Ergebnisse äußerst vielversprechend. Folglich sind weitere Studien erforderlich, um die optimale Anwendung von Restorative Yoga und dessen langfristige Vorteile in diesem Kontext besser verstehen zu können. Restorative Yoga bietet jedoch bereits jetzt eine wertvolle komplementäre Behandlungsoption. Und nicht zuletzt ist Yoga im Vergleich mit anderen Therapieformen relativ kostengünstig. Gerade dieser Gesichtspunkt ist für Menschen mit Krebs, die oftmals hohe medizinische Kosten zu stemmen haben, vorteilhaft. *Jacqueline Gebauer*

● Literaturverzeichnis
www.thieme-connect.de/products/physiopraxis > „Ausgabe 3/24"

Quelle: S. Schoch, Symbolbild

ABB. 4 **Mithilfe des leichten Druckes des Augenkissens soll in der „Totenstellung" der okulokardiale Reflex aktiviert und so die maximale Entspannung mit vertiefter Atmung und reduzierter Herzfrequenz erzielt werden.**

Jacqueline Gebauer

ist Physiotherapeutin (BSc) und Yoga-Lehrerin. Sie lebt mit ihrer Familie in Irland und ist aktuell in Mutterzeit. Zuvor war sie Fachleiterin der Onkologie und Inneren Medizin in der Klinik Schloss Mammern, eine der führenden Rehabilitationen der Schweiz.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

physiopraxis 3/24 | © 2024. Thieme. All rights reserved.