

Yoga als komplementärmedizinisches Verfahren in der Onkologie

Empfehlungen für die praktische Umsetzung

Gaby Kammler

Mit der neuen S3-Leitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer Patient*innen“ wurde im Jahr 2021 in Deutschland ein Meilenstein zum Einsatz von Yoga in der Onkologie gelegt. Was genau Yoga in der Behandlung von Krebskranken leisten kann und worauf bei der Umsetzung in der Praxis zu achten ist, erfahren Sie im folgenden Beitrag.

Yoga ist Teil einer ganzheitlichen indischen Lehre, die bereits seit über 5.000 Jahren existiert. Zum Yoga gehören nicht nur körperliche Bewegung, sondern auch Atem- und Entspannungsübungen. Ebenfalls enthält diese jahrtausendealte Lehre Empfehlungen zur allgemeinen Lebensführung und zu ethischen Gesichtspunkten.

Während in Indien Yoga meist noch sehr traditionell und stark spirituell ge-

lehrt und praktiziert wird, etablieren sich in den USA und Europa zunehmend mehr moderne Formen. Diese sind leicht zugänglich und umsetzbar, was ihre Integration in den Alltag erleichtert. Die Alltagstauglichkeit ist insoweit von großer Bedeutung, da Yoga grundsätzlich für jeden Menschen geeignet ist. Es lässt sich auf vielseitige Weise an unterschiedliche Bedürfnisse anpassen und ist dadurch insbesondere auch für Men-

schen in schweren Krankheitsphasen geeignet. Eine zunehmende Bedeutung kommt ihm daher auch in der komplementärmedizinischen Behandlung onkologischer Patient*innen zu. Hier kann Yoga ein zentraler Baustein in der Bewältigung von Nebenwirkungen sein.

Die vorgenannte S3-Leitlinie formuliert auf Basis aussagekräftiger Studienergebnisse Empfehlungen für komplementärmedizinische Verfahren in der Krebstherapie wie z. B. Naturheilverfahren, Massagetechniken, Akupunktur und auch biologische Therapien, wie die Gabe von Vitaminen oder Phytotherapeutika [1].

Hierbei wird Yoga in Untermauerung durch qualitativ hochwertige Studien empfohlen: Insbesondere zur Senkung von Fatigue sollte Yoga nach diesen Erkenntnissen eingesetzt werden. Auch bei Schlafstörungen, Depressivität und Angstsymptomen sowie kognitiver Beeinträchtigung kann Yoga unterstützend wirken. Ebenso verringern sich therapieassoziierte menopausale Symptome durch eine regelmäßige Yogapraxis (Tab. 1).

Speziell für gynäkologische Patientinnen hat die AGO (Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e.V.) eine Empfehlung zur komplementärmedizinischen Therapie erstellt, welche Yoga zur Verbesserung der Lebens- und Schlafqualität sowie zur Linderung von Stress, Fatigue, Angst und Depression mit einem Evidenzlevel von 1b bei Mammakarzinom empfiehlt [2].

Nebenwirkungsmanagement

Die durch Diagnosestellung und therapeutische Verfahren wie Chemo-, Hormontherapie, Bestrahlung und Operationen auftretenden Nebenwirkungen können für Betroffene sehr einschnei-



© G. Kammler

Yoga kann auf vielseitige Weise an unterschiedliche Bedürfnisse angepasst werden und ist dadurch insbesondere auch für Menschen in schweren Krankheitsphasen geeignet.



dend sein und deren Leben stark beeinträchtigen. Mithilfe von Yoga lässt sich ein großer Teil dieser möglichen Nebenwirkungen sehr positiv beeinflussen (Abb. 1).

Häufige Nebenwirkungen nach einer Diagnose und Behandlung sind:

- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Ängste und Depressionen
- Bewegungseinschränkungen (durch Narben oder Lymphödeme)
- Fatigue (Erschöpfungssyndrom)
- Menopausale Symptome
- Kognitive Beeinträchtigung
- Polyneuropathie
- Abnahme der Lebensqualität insgesamt

Das Besondere und Bedeutsame an Yoga als Instrument im Nebenwirkungsmanagement ist die permanente Verfügbarkeit und die flexible Gestaltung der Inhalte. So können auch stark eingeschränkte Personen Yoga in unterschiedlichen Varianten ausführen und für sich nutzen.

Yoga selbst hat – unter Voraussetzung qualifizierter Anleitung – keinerlei Nebenwirkungen, jedoch die Möglichkeit eine Linderung zahlreicher typischer Nebenwirkungen einer Krebserkrankung herbeizuführen. Ein wichtiger Baustein ist sicherlich die Vermittlung entsprechender Inhalte, die auch außerhalb angeleiteter Stunden von Betroffenen jederzeit selbst ausgeführt werden können. Hierdurch entsteht ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und der Möglichkeit der Beeinflussung des eigenen Lebens und der Krankheit, welches häufig verloren geht: Nach der Diagnose beginnt meist ein festes Behandlungsschema, welches die Betroffenen nur zu einem kleinen Teil beeinflussen können. Sie fühlen sich teilweise ohnmächtig und fremdbestimmt, geben sie doch ihr Leben vertrauensvoll in die Hände der behandelnden Ärzt*innen und Therapeut*innen. Umso wichtiger erscheint unter dieser Betrachtung die Befähigung, Linderung selbst herbeiführen zu können, bspw. durch geeignete Körperübungen (sog. Asanas), Meditationen oder Atemübungen (sog. Pranayama). Bei belastenden Situationen im Alltag kann jederzeit bewusst das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst und

Tab. 1: Wirkungen von Yoga

Symptome	Wirkung
– Fatigue	⊕
– Schlafstörungen	⊕
– Depressivität	⊕
– Angstsymptome	⊕
– Kognitive Beeinträchtigung	⊕
– Menopausensymptome	⊕

innere Ruhe hergestellt werden. Vor diesem Hintergrund liegt auch die Vermutung nahe, dass Therapieabbrüche unter Yogaschüler*innen seltener vorkommen, da diese lernen aktiv für sich zu sorgen und mit auftretenden Nebenwirkungen umzugehen. So kann auch der Therapieverlauf aktiv von den Betroffenen unterstützt werden und Therapien werden besser vertragen.

Studienlage

Lebensqualität, Fatigue und Schlafstörungen

ein Team um Holger Cramer hat 2017 eine Metaanalyse zum Thema Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität durch Yoga nach einer Krebserkrankung erstellt [3]. Dabei haben sie insgesamt 24 Studien mit insgesamt 2.166 Studienteilnehmenden untersucht und deren Ergebnisse miteinander verrechnet, was zu einer höheren Objektivität der Ergebnisse führt.

Ihre Berechnungen zum Teilbereich der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (QoL) enthalten Daten von 10 Studien und damit 675 Teilnehmer*innen. Dabei sind sie zu dem Schluss gekommen, dass Yoga nachweislich und statistisch signifikant zu einer Verbesserung der QoL bei Menschen mit Krebserfahrung führt.

Ebenfalls statistisch signifikant verbessert haben sich, nach ihren Untersuchungen, die Werte für Fatigue und Schlafstörungen. Hierbei berechneten sie Werte für Fatigue aus 11 Studien mit 883 Teilnehmer*innen und sechs Studien mit 657 Teilnehmern für Schlafstörungen. Auch in diesen beiden Teilberei-

chen konnten sie eine statistisch signifikante Verbesserung feststellen [3].

Eine weitere Metaanalyse von Roger Hilfiker und Kolleg*innen aus dem Jahr 2018 kam ebenfalls zu diesem Ergebnis [4].

Depressivität, Angstsymptome und Schmerz

Zur Reduktion von Depressivität untersuchten Cramer und sein Team [5] Menschen mit Kolorektalkarzinom, nach Abschluss der Chemo- und Radiotherapie. Sie fanden heraus, dass wöchentlich 90 Minuten Yoga über einen Zeitraum von zehn Wochen signifikant nicht-klinische depressive Symptome reduziert. Verglichen hatten sie die 27 Yogapraktizierenden mit 27 weiteren Patient*innen, welche die Standardbehandlung erhielten [5].

Kognitive Einschränkungen durch Behandlungen

Ein Forscherteam um Heather M. Derry konnte 2015 in einer Untersuchung an 200 Brustkrebs erkrankten Frauen zeigen, dass bereits zwölf Wochen Yoga zu einer Linderung kognitiver Einschränkungen führt. Zu diesen durch die Behandlung auftretenden kognitiven Beeinträchtigungen zählen z.B. Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und starke Ablenkbarkeit. Die Verbesserungen in diesen Bereichen hielten auch drei Monate nach Ende der Yogastunden an: Kognitive Beeinträchtigungen waren bei den regelmäßig Yoga-Praktizierenden signifikant geringer als bei Teilnehmer*innen, welche seltener praktizierten ($p = 0.001$) [6].

Therapieassoziierte menopausale Symptome

Das Team von Holger Cramer und Sybille Rabsilber untersuchte ebenfalls 2015 den Effekt von Yoga auf therapieassoziierte menopausale Symptome. Zu diesen zählen bspw. somatovegetative wie Hitzewallungen, psychologische wie Reizbarkeit oder Ängstlichkeit und urogenitale Symptome (wie u. a. Scheidentrockenheit, Harnwegsbeschwerden).

In ihrer Studie kam es bei den 19 untersuchten Frauen, welche einmal wöchentlich 90 Minuten Yogatherapie erhalten hatten, zu einer signifikanten Verbesserung ($p = 0,004$) aller genannten Sym-

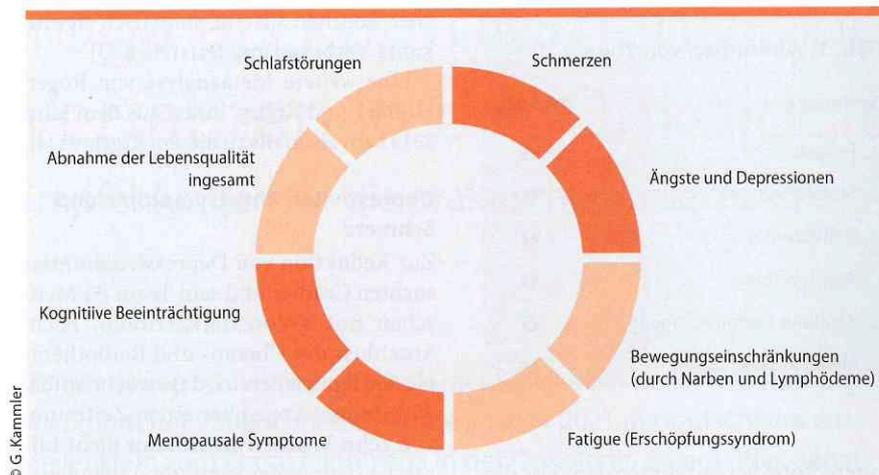


Abb 2: Häufige Nebenwirkungen nach einer Krebstherapie, die mit Yoga signifikant verbessert werden können

ptome im Vergleich zu den 21 weiteren untersuchten Frauen, welche eine Standardbehandlung erhalten hatten. Die beobachteten Symptomverbesserungen hielten, bis auf den Bereich der psychologischen Symptome, sogar 3 Monate nach Ende der Yogaintervention noch an [7].

Auch neuere Studien unterstreichen die Bedeutung von Yoga für ein effektives Nebenwirkungsmanagement bei onkologischen Erkrankungen:

Armer und Lutgendorf verfassten 2020 eine Metaanalyse über 29 Studien (davon 24 zum Mammakarzinom, 2 zum Kolorektalkarzinom, 1 zum Prostatakarzinom). Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Verringerung von Fatigue gegenüber der Standardbehandlung ($p = 0,013$), wobei physisch aktives Yoga (mit sog. Asanas) wirksamer war als nicht-körperliche Yogainterventionen wie Meditationen oder Atemübungen (Pranayama). Auch konnte eine signifikante Reduktion mittlerer Stärke bei Depressionssymptomen nachgewiesen werden, welche mit längerer Dauer der Einheiten sogar noch zunahm ($p = 0,033$) [8].

Maria Gonzales und ihre Kolleg*innen konnten bereits 2021 in einer Metaanalyse von 26 Studien (davon 18 zum Mammakarzinom) ermitteln, dass ab einer Dauer von 60 Minuten Yoga pro Woche Angst-, Depressions- und Stresssymptome signifikant sanken (jeweils $p < 0,001$), wobei sowohl für Angst, als auch für Depression keine klinische Störung vorlag. Sowohl bei Besuchen von mehr als zwei

Yogaeinheiten pro Woche ($p = 0,001$), als auch bei lediglich einer Einheit wöchentlich wurden diese Effekte sichtbar ($p < 0,001$) [9].

Hsueh et al. [10] erarbeiteten in einer 26 Studien umfassenden Metaanalyse verschiedene Effekte von Yoga auf die Lebensqualität: Durch Yoga konnte die körperliche, soziale und emotionale Lebensqualität signifikant gesteigert werden. Lediglich im Bereich des „functional well-being“ entstanden positive, jedoch nicht signifikante Entwicklungen durch Yoga. Auch in dieser Arbeit konnte eine signifikante Senkung der Angst- als auch Depressionssymptome in der Interventionsgruppe ermittelt werden. Das Stresslevel sank durch Yoga ebenfalls signifikant verglichen mit der Standardbehandlung ($p = 0,007$), ebenso Fatigue ($p = 0,0005$), Schmerz und Schlafstörungen ($p = 0,04$). Verglichen mit aktiven Interventionen (wie z. B. Ausdauersport) hat Yoga ähnliche Effekte, verbessert jedoch zusätzlich die psychische Gesundheit nachweislich und sollte deshalb anderen Interventionen vorgezogen werden. Die Autoren sprechen eine deutliche Empfehlung für Yoga als unterstützende Therapie für Brustkrebspatient*innen aus, um deren Therapienachwirkungen zu lindern [10].

Mehr Lebensqualität durch Yoga

Wie die Ergebnisse vorgestellter Studien zeigen, erhöht Yoga bei einer Krebserkrankung deutlich die Lebensqualität. Es

ermöglicht den Menschen wieder mehr Hoffnung zu empfinden und stärkt die Verbindung und Nähe zu Familie und Freunden. Das Empfinden von mehr Zuversicht kann zum einen über die ausgeführten Übungen und den Zusammenhang von Körper und Geist (sog. Embodiment) erklärt werden, als auch über Veränderungen durch innere Arbeit: Durch regelmäßige Meditationen und Achtsamkeitsübungen verbessert sich die Selbstwahrnehmung und -steuerung der Übenenden [11]. Dadurch entstehen eine Veränderung der Gedankenwelt und positive Zukunftsbilder. Diese bewusste Ausrichtung und achtsame Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments hilft Teilnehmer*innen aktiv positive Gefühle zu erzeugen. Sie bekommen Zugang zu eigenen inneren Kraftquellen und können auf diese Weise Ressourcen stärken.

Yoga kann jede*r!

Egal in welcher gesundheitlichen Situation ein Mensch sich befindet, so kann er doch jederzeit Yoga praktizieren, da Yoga nicht nur aus körperlichen Übungen besteht. Auch für bettlägerige Personen können Meditationen, Atemübungen oder ganz leichte, unterstützte Asanas durchführbar und hilfreich sein, weshalb es sich auch in Palliativsituationen, in denen keine körperliche Bewegung möglich ist, eignet. Wichtig ist jedoch eine onkologische Zusatzausbildung der Lehrerenden, die Yoga in diesen Zusammenhängen unterrichten. So können individuelle Stundenbilder oder Einzeltherapien erstellt werden, welche exakt auf die Bedürfnisse und Therapiephase der Teilnehmer*innen zugeschnitten sind. Medizinisches Hintergrundwissen zur Erkrankung und ihren Nebenwirkungen sind wichtig, um diese gezielt lindern zu können. Ebenfalls wichtig ist das Wissen über kontraindizierte sowie nicht durchführbare Übungen. Grundlage einer qualifizierten Weiterbildung für Lehrer*innen im Bereich Yoga und Krebs sind auch der Umgang mit Ängsten und Traumata bei den Betroffenen.

Notwendigkeit fachgerechter Anleitung

Der Begriff der Yogalehrer*in ist nicht geschützt. Um geeignete Trainer*innen zu



finden empfiehlt es sich, auf eine fundierte Yogalehrerausbildung (z. B. beim Berufsverband der Yogalehrenden [BDY] oder der Yoga Alliance [AYA]) zu achten sowie eine onkologische Zusatzausbildung zu erfragen. Patient*innen und Behandler*innen finden qualifizierte Yogalehrer*innen auf www.yoga-und-krebs.de.

Die Weiterqualifikation im Bereich onkologischer Erkrankungen der betreuenden Yogalehrenden ist enorm wichtig. Nur so können physiologische Hintergründe der Krankheit und ihrer Behandlungen verstanden werden. Hierdurch können Anleiter*innen den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen gut begegnen und sichere Yogastunden konzipieren. Durch das tiefe Krankheitsverständnis der Trainer*in können Betroffenen mit Yoga ganz gezielt Möglichkeiten geboten werden, selbstwirksam mit ihrer Krankheit und resultierenden Nebenwirkungen umzugehen.

In einer Untersuchung von Lundt und Jentschke [12] gaben 94 % derer, die nach der Studie aufgehört hatten Yoga zu praktizieren, als Grund hierfür das Fehlen professioneller Anleitung an. Dies unterstreicht die Wichtigkeit speziell im Bereich Yoga und Krebs ausgebildeter Trainer*innen.

Maria Gonzales und ihr Team betonen die Notwendigkeit von Yogastunden, welche die individuellen Bedürfnisse und Umstände Krebserfahrener respektieren und einbeziehen, und somit das Verletzungsrisiko reduzieren [9].

Auch Susanne Danhauer und ihr Team [13] führen in ihrem Review auf, dass wenig Details zur Yogalehrer-Ausbildung in Studien zu finden sind und

stellen fest, dass ein gut ausgebildete Yogatherapeut*innen in der Lage sein müssen, mit entsprechend vulnerablen Patientenklientel umzugehen sowie sichere und wirksame Stunden zu gewährleisten [13]. Auch die S3-Leitlinie selbst macht die Bedeutung speziell ausgebildeter Yogalehrer*innen deutlich: Hier wird empfohlen individuelle Erfahrungen, Bedürfnisse und Grenzen von Teilnehmer*innen im Voraus zu erfragen und Stunden entsprechend zu gestalten [1].

Jedoch kann Yoga nicht nur während oder nach Beendigung der Therapie praktiziert werden. Ebenfalls wirksam eingesetzt werden kann es auch in der Prävention onkologischer Erkrankungen bspw. über die Stärkung des Immunsystems.

Ausblick

Aufgrund der eindeutigen Empfehlungen, die durch die Leitlinie ausgesprochen werden, muss nun auch die Frage der Finanzierung geklärt werden. Hier ist die Politik gefragt, Yoga nicht nur als Präventionsangebot, sondern auch als komplementärmedizinisches Behandlungsverfahren von onkologischen Patient*innen zu finanzieren oder zumindest zu bezuschussen.

Die DGYO (Deutsche Gesellschaft für Yoga in der integrativen Onkologie e. V.) hat es sich zur Aufgabe gemacht, Wissenschaft und Forschung zu Yoga als komplementärmedizinischem Verfahren zu unterstützen und verlässliche Standards für die onkologische Ausbildung Yogalehrender zu schaffen. Die Arbeit dieser gemeinnützigen Gesellschaft soll zur Aufklärung und Orientierung sowohl für Betroffene, jedoch vor allem für Behandelnde (Ärzt*innen, Therapeut*innen, Yogazentren etc.) dienen.

Sie ist auch Unterstützer der Nationalen Dekade gegen Krebs, einer Initiative des Bundesministeriums für Forschung und Bildung, die dazu beitragen soll, dass künftig möglichst viele Krebsneuerkrankungen verhindert werden und Betroffene ein besseres Leben führen können.

Literatur

1. Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF). Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen,

Langversion 1.0, 2021, AWMF Registernummer: 032/0550L.

2. Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e. V. Diagnostik und Therapie früher und fortgeschrittener Mammakarzinome. Komplementäre Therapie „Survivorship“ - Guidelines Breast Version 2022. 1D; https://www.ago-online.de/fileadmin/ago-online/downloads/_leitlinien/kommision_mamma/2022/AGO_2022D_Gesamtdatei.pdf
3. Cramer H et al. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017;1(1):CD010802
4. Hilfiker R et al. Exercise and other non-pharmaceutical interventions for cancer-related fatigue in patients during or after cancer treatment: a systematic review incorporating an indirect-comparisons meta-analysis. *Brit J Sports Med.* 2018;52(10):651-8
5. Cramer H et al. A randomized controlled bicenter trial of yoga for patients with colorectal cancer. *Psychooncology.* 2016;25(4):412-20
6. Derry HM et al. Yoga and self-reported cognitive problems in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Psychooncology.* 2015;24(8):958-66
7. Cramer H et al. Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors-A randomized controlled trial. *Cancer.* 2015;121(13):2175-84
8. Armer JS, Lutgendorf SK. The Impact of Yoga on Fatigue in Cancer Survivorship: A Meta-Analysis. *JNCI Cancer Spectr.* 2020;4(2):1-12
9. Gonzales M et al. Yoga for depression and anxiety symptoms in people with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Psychooncology.* 2021;30(8):1-13
10. Hsueh EJ et al. Effects of yoga on improving quality of life in patients with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Breast Cancer.* 2021;28(2):264-76
11. Storch M. Wie der Körper auf die Seele wirken kann. In: Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W (Hrsg.). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (3. unveränderte Aufl.). Bern: Hogrefe Verlag; 2017. S. 40
12. Lundt A, Jentschke E. Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. *Integr Cancer Ther.* 2019;18(1):1-9
13. Danhauer S et al. Yoga for Symptom Management in Oncology: A Review of the Evidence Base and Future Directions for Research. *Cancer.* 2019;125(12):1979-89

Korrespondenzautorin:

Gaby Kammler

Referentin der Deutschen Krebshilfe und

1. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft

für Yoga in der integrativen Onkologie e.V.;

Leiterin von onkologischen Weiterbildungen

für Yogalehrende

info@yoga-und-krebs.de

Fazit für die Praxis

— Aufgrund der guten Studienlage ist Yoga als komplementärmedizinisches Verfahren in der Onkologie insbesondere zur Linderung typischer Nebenwirkungen und zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit der Patient*innen sinnvoll.

— Bei der Auswahl eines Yoga-Angebots ist unbedingt auf eine onkologische Zusatzqualifikation der Yogalehrenden zu achten.