Yoga bei Brustkrebs

Die medizinische Therapie ergänzen Zahlreiche Studien zeigen, wie Yoga die Heilung bei Brustkrebs unterstützt und die gesundheitliche Lebensqualität steigert. Bei regelmäßiger Übung nehmen Depression, Angstzustände sowie Fatigue und Schlafstörungen deutlich ab.

ie Therapie bei Brustkrebs hat sich in den letzten Jahren weiter verbessert. Trotzdem stellen Diagnose, Operation und Anschlussbehandlung enorme körperliche und psychische Belastungen dar. Hinzu kommen soziale Härten, da sich das Einkommen sowie die Arbeits- und Alltagsbezüge durch Krankschreibung während der Behandlung und Nachsorge verändern. Das alles passiert in kürzester Zeit. Denn die Erkrankung verläuft lange ohne Symptome, erfordert aber mit ihrer Entdeckung eine möglichst rasche Behandlung und verändert das gewohnte Leben von heute auf morgen.

Vorsorge und Selbstuntersuchung

Frauen gehen mehr oder weniger regelmäßig zur Vorsorge, fühlen sich gesund und werden durch einen Tumorbefund überrascht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen erhöhen die Chance, bereits kleine Knoten zu finden. Darüber hinaus sollten alle Frauen sich zusätzlich regelmäßig selbst untersuchen. Eigenuntersuchungen der Brust werden aber leider noch von wenigen Frauen regelmäßig durchgeführt. Die Frauen in Gesundheitsberufen sind da keine Ausnahme. Pflegefachfrauen, die eine Technik der Eigenuntersuchung erlernt haben, können ihr Wissen an andere weitergeben. Hier der Link zu einem Portal, auf dem eine Eigenuntersuchung anschaulich mit Text und Zeichnungen beschrieben wird. Es gibt aber noch viele weitere: www.leben-mit-brustkrebs.de/brustkrebsverstehen/brustkrebs-diagnose/brust-abtasten

Unsicherheit nach der Operation

Heute wird eine Mehrzahl der erkrankten Frauen brusterhaltend operiert. Das liegt an der verbesserten Vorsorge, aber auch an Studien, die den Heilungserfolg nach brusterhaltenden und radikalen Operationen verglichen haben. Außerdem können bestimmte Tumore durch Strahlentherapie vor der Operation verkleinert werden. Das ist günstig, weil sich die Operation nach der Größe des Tumors und dem Befall der benachbarten Lymphknoten richtet. Die Operationen werden schonender, und die Wunden verheilen schneller.

Nach der Operation wissen Frauen oft nicht, wie weit sie ihren Arm belasten können. Aus Angst vor Verletzungen nehmen sie eine Schonhaltung ein. Sie beugen ihren Oberkörper vor, machen einen Rundrücken und halten den Arm eng an den Körper gepresst. Diese Haltung scheint zunächst Erleichterung zu verschaffen, aber das täuscht. Denn die Bewegungseinschränkung des Arms manifestiert sich, und es fällt schwer, sich die Haare zu kämmen, etwas zu

tragen usw. Überträgt sich die Schonhaltung auf die Psyche, kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten abhanden kommen. Es erfordert viel Energie, um sich aus einer so umfassenden Verunsicherung wieder zu befreien.

Um Schonhaltungen und Pflegeabhängigkeit zu vermeiden, gibt es die Empfehlung, zwei Tage nach der Operation mit der Mobilisierung zu beginnen. Studien zeigen, dass Frauen, die in dieser Zeit mit dem Yoga-Üben oder mit der Krankengymnastik begonnen haben, von Anfang an beweglicher blieben. Da Yoga durch Bewegung, Atmung und Konzentration auch auf die Psyche wirkt, zeigte sich bei den Untersuchungen, dass die Frauen durchs Yoga-Üben auch optimistischer blieben. Das wirkt positiv, denn die Wunde verheilt schnell, aber die seelische Heilung benötigt länger und braucht Förderung.

Belastende Nebenwirkungen

Auf die Operation folgen Anschlussbehandlungen (adjuvante Therapien). Die häufigsten sind: Chemotherapie, Bestrahlung, Hormon- und/oder Immuntherapie. Sie dauern zwischen einigen Monaten (Chemotherapie und Bestrahlung) und einigen Jahren (Hormon- und Immuntherapie). Diese Behandlungen gehen mit Nebenwirkungen einher. Bei der Chemotherapie können es Fatigue, Haarausfall, Nausea sein. Durch Bestrahlung kann es zu Hautverletzungen, Lymphödem und Husten kommen. Eine Hormontherapie versetzt in eine Menopause mit Hitzewallungen und Schlafstörungen. Durch die Immuntherapie können allergische Reaktionen, Müdigkeit, Fieber und Schüttelfrost ausgelöst werden. Alle Therapien verstehen sich heute als Angebote und erfolgen nur mit Einwilligung. Aber die Entscheidungen darüber belasten die Frauen und ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde.

Hinzu kommt, dass die Kommunikation während der Behandlung oft nicht gut funktioniert. Gründe dafür sind Verletzungsängste, fehlende Empathie, ausgrenzende oder übergriffige Verhaltensweisen und zu wenig Zeit für individuelle Gespräche und Beratungen. Eine betroffene Frau hat ihre Erfahrung folgendermaßen zusammengefasst: "Insgesamt bin ich schulmedizinisch gut betreut worden, aber eine Behandlung, die den ganzen Menschen im Blick hat, habe ich in der gesamten Zeit sehr vermisst."

Yoga ist für alle da

Mit Yoga verbinden viele Menschen fitte, schlanke, bewegliche Körper. Diese Form des Yoga, wie sie oft in der Werbung gezeigt wird,

ARM-KOPF-BEWEGUNGEN FÜR DIE BEWEGLICHKEIT

Diese sanfte Übung überwindet Schonhaltungen. Beim Üben werden die Gelenke der Halswirbelsäule, Schultern, Arme und Hände mobilisiert und die beteiligten Muskelgruppen gedehnt. Die Koordination von Atmung und Bewegung sorgt für Konzentration und Ruhe.

So geht's:

- Auf einem Stuhl aufrecht Platz nehmen. Beide Hände mit den Handflächen nach unten auf den Knien ablegen. Auf den Handrücken der linken Hand schauen.
- Gleichmäßig und vollständig durch die Nase einatmen und dabei die linke Hand nach links auf Schulterhöhe anheben.
 Der Blick folgt der Bewegung und schaut in die geöffnete linke Hand wie in einen Spiegel (Abb. 1). Je nach Möglichkeit, den Arm leicht oder stärker strecken.
- Gleichmäßig und vollständig durch die Nase ausatmen und dabei die linke Hand zur rechten Schulter bewegen. Der Blick folgt der Hand und schaut auf den Rücken der linken Hand, die auf der rechten Schulter liegt (Abb. 2).
- Gleichmäßig und vollständig durch die Nase einatmen und dabei die linke Hand von der rechen Schulter lösen und auf Schulterniveau zurück zur linken Seite führen. Der Blick folgt der Bewegung und schaut in die geöffnete linke Hand wie in einen Spiegel.
- Gleichmäßig und vollständig durch die Nase ausatmen und dabei die linke Hand zurück auf den linken Oberschenkel legen. Der Blickt folgt diesen Bewegungen der linken Hand.
- Bei gleichmäßiger und vollständiger Atmung durch die Nase die Übung sechsmal mit der linken Hand wiederholen.

- Nach dem Üben in die Ausgangshaltung gehen und das Gefühl in beiden Gesichtshälften, in beiden Schultern und in beiden Armen vergleichen.
- Anschließend die Übung mit der rechten Hand wiederholen.
- Zuletzt wieder in die Ausgangshaltung gehen und das Gefühl in beiden Gesichtshälften, in beiden Schultern und in beiden Armen vergleichen. Die Augen in der Pause und nach der Übung schließen, wenn es angenehm ist.



Abb. 1: In die Hand wie in einen Spiegel schauen



Abb. 2: Blick folgt der Hand und schaut auf deren Rücken

ZEHENSTAND ZUR AUFRICHTUNG

In der Haltung sind die Arme ausgebreitet und die Fersen angehoben. Eine kontrollierte Atmung und gute Konzentration helfen, um in Balance zu bleiben, den ganzen Körper aktiv zu strecken und die Atmung zu vertiefen.

So geht's:

- Aufrecht hinstellen. Gleichmäßig und vollständig durch die Nase einatmen und dabei beide Arme auf Schulterniveau öffnen und in den Zehenstand kommen (Abb. 3).
- Gleichmäßig und vollständig durch die Nase ausatmen und dabei die Schultern absinken lassen. Bei gleichmäßiger und vollständiger Atmung durch die Nase sechs Atemzüge lang in der Haltung bleiben.
- Gleichmäßig und vollständig durch die Nase ausatmen und dabei die Arme wieder senken und die Füße abstellen.
- _ Die Übung zweimal wiederholen und nachwirken lassen.



PFLEGE PRAXIS

NASEN-WECHSEL-ATMUNG ZUR BERUHIGUNG

Abwechselnd mit Daumen und kleinem Finger werden das rechte und das linke Nasenloch verschlossen. Durch die Verengung der äußeren Atemwege erweitern sich die Bronchien. Die Atemmuskulatur entspannt sich. Diese Entspannung überträgt sich auf den ganzen Körper.

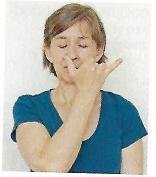


Abb. 4: Mit dem Daumen rechtes Nasenloch verschließen



Abb. 5: Mit dem kleinen Finger linkes Nasenloch verschließen

So geht's:

- Zuerst die linke Hand in den Schoß legen. Zeige-, Mittelund Ringfinger der rechten Hand beugen, Daumen und kleinen Finger strecken. Den gestreckten Daumen und den kleinen Finger neben den Nasenflügeln ablegen.
- Zuerst durch beide Nasenlöcher ausatmen.
- Mit dem Daumen das rechte Nasenloch verschließen und durch das linke Nasenloch gleichmäßig und vollständig einatmen (Abb. 4). Im Geist bis sechs zählen.

- _ Eine Atempause machen. Im Geist bis drei zählen.
- Mit dem kleinen Finger das linke Nasenloch verschließen und durch das rechte Nasenloch gleichmäßig und vollständig ausatmen (Abb. 5). Im Geist bis sechs zählen.
- Eine Atempause machen. Im Geist bis drei z\u00e4hlen.
- Durch dasselbe, rechte Nasenloch gleichmäßig und vollständig einatmen. Im Geist bis sechs zählen.
- __ Eine Atempause machen. Im Geist bis drei zählen.
- Mit dem Daumen das rechte Nasenloch verschließen und durch das linke Nasenloch gleichmäßig und vollständig ausatmen. Im Geist bis sechs zählen.
- _ Eine Atempause machen. Im Geist bis drei zählen.
- Bei gleichmäßiger und vollständiger Atmung durch die Nase die Übung zwei Minuten lang wiederholen.
- Zuletzt wieder in die Ausgangshaltung gehen und die Wirkungen der Übung wahrnehmen. Die Augen schließen, wenn es angenehm ist.
- Wenn der rechte Arm ermüdet ist, die Übung mit dem linken Arm fortsetzen. Nach mehrmaligem Üben kann der Atemrhythmus von 6 zu 3 auf 8 zu 4 und höher verändert werden.

ist aber nur eine Form des Yoga. Yoga ist vielfältig und für alle da. Das gilt besonders in Zeiten von Kranksein und Krisen. Darum gibt es zunehmend Yoga-Angebote, die Therapien unterstützen. Eine systematische Auswertung von 24 Yoga-Studien bei Brustkrebs, an denen insgesamt 2.166 Frauen teilnahmen, zeigte, wie Yoga die Heilung bei Brustkrebs unterstützte. Wenn Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen regelmäßig gemacht wurden, verbesserte sich die gesundheitliche Lebensqualität. Depression und Angstzustände sowie Fatigue und Schlafstörungen nahmen deutlich ab.

Aus den vielen Studien sind Yoga-Übungen bekannt, die von der Diagnose, über die Operation und Anschlussbehandlung, bis in die Zeit der Rehabilitation wirksam sind. Oft lernen Frauen in ihrer Jugend Yoga-Übungen kennen, kommen dann aber durch Beruf und Familie davon ab. In Zeiten ihrer Erkrankung erinnern sie sich wieder daran und beginnen neu mit dem Yoga-Üben. Als Gründe nennen sie: Sie wollen selbst etwas zur Therapie beitragen, sich etwas Gutes tun, nicht abhängig von der Medizin werden und mit anderen betroffenen Frauen zusammen üben.

Um die Spannweite des Yoga vorzuführen, werden drei Übungen gezeigt, die durch Atemkontrolle, Bewegung und Konzentration beweglich machen, aufrichten und beruhigen. Auch hier ist es

gut, wenn Pflegefachfrauen beziehungsweise Pflegefachmänner die Übungen zuerst selbst ausprobieren, um sie dann weiter empfehlen und vormachen zu können.

M BUCHTIPP

Im Springer-Verlag erscheint Anfang 2021 das Buch "Yoga bei Brustkrebs" von unserer Autorin Ingrid Kollak.





Prof. Dr. Ingrid Kollak

Mitglied im Vorstand des Berliner Instituts für gesundheitliche Arbeit (BIgA) kollak@ash-berlin.eu