

Ingrid Kollak

Yoga bei Brustkrebs

Spezielle Übungen
für Gesundheit
und Rehabilitation



RATGEBER



Springer

Yoga bei Brustkrebs

Ingrid Kollak

Yoga bei Brustkrebs

Spezielle Übungen für Gesundheit
und Rehabilitation

 Springer

Ingrid Kollak
Berliner Institut für gesundheitliche Arbeit
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-62412-8 ISBN 978-3-662-62413-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62413-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © pucko_ns/Adobe Stock

Planung: Sarah Busch

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort und Danksagung

Das Interesse an komplementären und alternativen Behandlungsmethoden ist unter Menschen mit Tumorerkrankungen sehr hoch. Dabei fällt dem Yoga die größte Aufmerksamkeit zu. Speziell Frauen, die in ihrer Jugend schon mit Yoga in Berührung kamen, dann aber durch Beruf, Partnerschaften und Kinder ihr Yoga-Üben vernachlässigt haben, erinnern sich wieder an ihre Yoga-Erfahrungen und kommen darauf zurück. Über ihre Motivation sagen sie, sie möchten „sich etwas Gutes tun“, „nicht von der Medizin abhängig sein“ oder „abwarten, welche Idee jemand hat“. Sie möchten mit ihrer Persönlichkeit und ihrem sozialen Umfeld gesehen werden, damit „der ganze Mensch im Blick bleibt“ mit „kranken und gesunden Anteilen“. Sie „merken, wer ein wirklich guter Freund ist“ und entscheiden sich z. B., „keine 48-h-Woche mehr zu arbeiten“.

Dieses Buch beschreibt und zeigt Yoga in Bewegung und als Haltung. Die Übungen mobilisieren Gelenke, dehnen und entspannen Muskeln. Das geschieht bei bewusster Atmung und hoher Konzentration. Auf diese Weise wird ein Einklang von Handeln, Denken und Fühlen geschaffen. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen stammen aus einem Yoga-Programm, das für Frauen nach ihrer Brustoperation entwickelt wurde. Über hundert Frauen einer Berliner Klinik haben dieses Programm 18 Monate lang erprobt.

Die beschriebenen und abgebildeten Übungen erfordern keine Vorkenntnisse des Yoga. Je nach Bedürfnissen und Fähigkeiten können die Übungen im Stand, im Sitz und mit Hilfsmitteln ausgeführt werden. Die Übungen sind speziell auf Frauen während und nach der Behandlung abgestimmt und

VI Vorwort und Danksagung

zeigen Variationen klassischer Übungen aus dem Yoga. Das macht das Buch auch für erfahrene Übende und Lehrende des Yoga interessant.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Bettina Franz bedanken, die als Model auf den Fotos zu sehen und bei Arnd Kilian, der die Texte Korrektur gelesen hat. Mit ihnen konnte ich entspannt und konzentriert zusammenarbeiten. Herzlicher Dank geht auch an die Frauen aus der Yoga-Studie, aus der Yoga-Gruppe von Rita Ziller und an Karin Gadischke. Sie haben ihr Krankheitserleben und ihr Yoga-Üben so vielfältig beschrieben und dieses Buch lesenswerter gemacht.

Ingrid Kollak

Inhaltsverzeichnis

1	Wie Frauen ihre Erkrankung erleben, warum und wie sie Yoga üben	1
1.1	Diagnose	1
1.2	Operation	3
1.3	Anschlussbehandlungen	3
1.3.1	Chemotherapie	4
1.3.2	Bestrahlung	5
1.3.3	Hormontherapie	6
1.3.4	Fehlende Kommunikation	6
1.4	Interesse an ergänzenden und alternativen Behandlungsmethoden	8
1.5	Physiologische Wirkungen des Yoga	9
1.6	Psychologische Wirkungen des Yoga	10
1.7	Übungsbeginn	12
1.8	Yoga – in Gruppen und allein	14
2	Am Anfang stand eine Studie zu Yoga und Brustkrebs	17
2.1	Gründe für die Studie	17
2.2	Offene Fragen und Interviews	19
2.3	Der Ablauf der Studie	20
2.4	Eine typische Yoga-Stunde	22
2.4.1	Eröffnung und Übungen in Rückenlage	22
2.4.2	Atemräume öffnen, Hals, Schultern und Arme entspannen und bewegen	22
2.4.3	Aufrichtung, Kraft und Balance im Stand	23

VIII Inhaltsverzeichnis

2.4.4	Augenübungen, Konzentration und Entspannung, Ausklang	23
2.5	Ergebnisse der Studie	24
2.5.1	Verbesserung des Bewegungsverhaltens und hohe Motivation zum Yoga-Üben	25
2.5.2	Körperliche Fitness und psychisches Wohlergehen	26
2.6	Was wir noch gelernt haben	27
3	Hinweise für ein selbständiges Yoga-Üben	29
3.1	Atmung: Ein- und Ausatmung durch die Nase	29
3.2	Augen: Während und nach dem Üben die Augen schließen, Augenübungen	30
3.3	Ausrichtung des Körpers: Das Alignment	31
3.4	Bewegung: Im Wechsel mit Haltung und Gegenhaltung	32
3.5	Eignung: Erprobte Übungen, die keine Vorkenntnisse benötigen	33
3.6	Einzelüben und Gruppenarbeit: Zwei gleichberechtigte Formen des Yoga	33
3.7	Fortschritte: Erfolge mit der Fünf-Finger-Methode erkennen	35
3.8	Hilfsmittel: Matte, Kissen, Stuhl	35
3.9	Kleidung: Bequem und angenehm auf der Haut	36
3.10	Muskelspannung: Bewusste Anspannung und Entspannung	37
3.11	Selbstsorge: Sich selbst befähigen	38
3.12	Übungsjournal: Unterstützt das Lernen, dokumentiert Fortschritte	38
3.13	Übungsprogramm: Individuell, nach Bedürfnis und vielfältig	39
3.14	Übungszeiten: Selbstverständlich, wie die Zeiten des Zähneputzens	41
3.15	Variationen: Abwandlungen bekannter Yoga-Übungen	42
3.16	Vorsichtshinweise: Allgemein und speziell nach Operationen	43
3.17	Wirkungen: Wahrnehmen und hervorbringen können	44
3.18	Yoga-Lehrende: Empathisch und mit speziellem Wissen	45

4	Eröffnung und Übungen in Rückenlage	47
4.1	Rückenlage entspannt	49
4.2	Arme und Beine rotieren	51
4.3	Hände und Füße strecken und beugen	52
4.4	Knie zur Seite beugen	53
4.5	Hüftgelenke rotieren	55
4.6	Kniegelenke rotieren	56
4.7	Knie zur Brust ziehen	59
5	Atemräume öffnen, Hals, Schultern und Arme entspannen und bewegen	61
5.1	Freier Sitz auf dem Boden	63
5.2	Arm-Kopf-Koordination	67
5.3	Kopf drehen	68
5.4	Kopf neigen	70
5.5	Kopf beugen	71
5.6	Schultern rotieren	72
5.7	Schultern heben und senken	74
5.8	Arme rotieren	75
5.9	Handlotus	76
6	Aufrichtung, Kraft und Balance im Stand	77
6.1	Standhaltung	79
6.2	Arme öffnen im Zehenstand	80
6.3	Hüften kreisen	82
6.4	Oberkörper rotieren	84
6.5	Dreieck in Bewegung	85
6.6	Heldin I	88
6.7	Sternenguckerin in Bewegung	89
6.8	Heldin II	92
7	Augenübungen, Konzentration und Entspannung, Ausklang	95
7.1	Nah- und Fernsicht	98
7.2	Liegende Acht	99
7.3	Wärmen und entspannen	100
7.4	Knie zur Brust ziehen und rotieren	101
7.5	Fuß-Arm-Kopf-Koordination	103
7.6	Geführte Tiefenentspannung	103
7.7	Nasen-Wechsel-Atmung	106

X Inhaltsverzeichnis

7.8	Tönen	108
7.9	Atembeobachtung in einem bequemen Sitz	110

Anhang		113
---------------	--	-----

Stichwortverzeichnis		117
-----------------------------	--	-----