



## Yogatherapie bei Fatigue-Syndrom nach Brustkrebserkrankung

Krebspatienten:innen können im Laufe ihrer Erkrankung an einen Punkt völliger körperlicher, emotionaler und/oder geistiger Erschöpfung kommen. Fehlender Antrieb, anhaltende Müdigkeit und Kraftlosigkeit, die in keinem Verhältnis zu vorangegangenen körperlichen oder geistigen Anstrengungen stehen, sind durch Schlaf und Erholungsphasen nicht mehr auszugleichen. Außerdem können Konzentrationsschwäche und Gedächtnisprobleme hinzukommen. Oft hält dieser Zustand wochenlang an, was das gesellschaftliche, berufliche und ganz persönliche Alltagsleben zusätzlich erschwert.<sup>1</sup>

Yoga wird in deutschen onkologischen Leitlinien als komplementärmedizinische Maßnahme aufgeführt. Die S3-Leitlinie zur Komplementärmedizin enthält Empfehlungen für den unterstützenden Einsatz bei Krebserkrankungen, um Symptome wie Fatigue, Depressionen und Angst zu lindern.<sup>2</sup>

Yoga als Therapie setzt individualisiert und begleitend an den unterschiedlichen Ursachen an. Yogatherapie nutzt Techniken, Konzepte und Arbeitsweisen aus dem Yoga und basiert auf dem selbstständigen Üben der Betroffenen. Sie umfasst vor allem Körper- und Atemübungen, mentale und tiefenrelaxierende Übungen. Individuelle Übungspläne werden gemeinsam mit den Betroffenen von Yogatherapeut:innen ausgearbeitet. Diese verfügen über ein hohes Maß an medizinischen Kenntnissen sowie Kompetenz im Bereich der Yogatechniken, -konzepte und -hintergründe, welche über die in einer Yogalehrausbildung vermittelbaren Inhalte deutlich hinausreicht.

**Yogatherapie hat sich in zahlreichen Studien als vielversprechender Ansatz zur Linderung von Fatigue erwiesen.**

**Die Kombination aus sanften körperlichen Übungen, Atemtechniken und Achtsamkeit hilft, das Stressniveau zu senken und das Nervensystem zu stabilisieren.**

Einige Studienbeispiele sind auf der folgenden Seite zusammengefasst.

**Die deutsche Gesellschaft für Yogatherapie e.V. (DeGYT)** ist der Berufsverband für Yogatherapeut:innen in Deutschland. Sie steht für zertifizierte Ausbildungswege und Qualitätskriterien in der Yogatherapie.<sup>3</sup>

Wir freuen uns über eine Zusammenarbeit zum Wohl der Patient:innen

---

**1** [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**2** [https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Leitlinien/Mammakarzinom\\_4\\_0/Version\\_4.4/LL\\_Mammakarzinom\\_Langversion\\_4.4.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Mammakarzinom_4_0/Version_4.4/LL_Mammakarzinom_Langversion_4.4.pdf)

**3** [www.degyt.de](http://www.degyt.de)



## Beispielhafte Studien zu Yoga als Therapie bei Fatigue-Syndrom nach Brustkrebserkrankung

### Mammakarzinom: Yoga lindert Fatigue-Syndrom

In einer randomisierten klinischen Studie mit 200 Brustkrebs-Patientinnen im Alter von 27 bis 76 Jahren, konnte nach einem Yoga-Programm mit zwei Sitzungen pro Woche à 90 Minuten nach 3 Monaten ein Rückgang der Fatigue um 41 Prozent erreicht werden. Die Vitalität stieg um 12 Prozent. Die Studie im *Journal of Clinical Oncology* (2014; doi: 10.1200/JCO.2013.51.8860) zeigt zudem eine günstige Wirkung auf Entzündungsparameter. (<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/sw/Yoga?s=&p=1&n=1&nid=57389>)

**Schlussfolgerung:** Regelmäßige Yogaübungen können das Fatigue-Syndrom lindern, unter dem viele Frauen mit Brustkrebs leiden.

### Mammakarzinom: Yoga bessert Lebensqualität nach Brustkrebsoperation (aerzteblatt.de)

Randomisierung von 191 Brustkrebspatientinnen auf eine begleitende Yoga-Therapie, auf einfache Streckübungen oder auf eine Kontrollgruppe ohne entsprechende Anleitungen, die in Kooperation von Instituten in USA und Indien stattfand. Die Yoga-Sitzungen sowie die Streckübungen fanden über einen Zeitraum von sechs Wochen dreimal wöchentlich statt. Endpunkte waren die Veränderungen der Antworten in einem Fragebogen zur Lebensqualität sowie Fragen zu einigen häufigen Begleitscheinungen der Krebstherapie wie Fatigue, Depression oder Schlafstörungen. Die Yoga-Übungen erleichterten es den Patientinnen, nach der Radiotherapie in ihr normales Alltagsleben zurückzufinden. Ein Einfluss auf Depression und Schlafqualität war jedoch weder für die Yoga-Sitzungen noch für die Streckübungen nachweisbar.

Die randomisierte kontrollierte Studie im *Journal of Clinical Oncology* (2014; doi: 10.1200/JCO.2012.48.2752), die erstmals die Wirkungen von Yoga und einfachen Streckübungen verglich. (<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/sw/Yoga?s=&p=1&n=1&nid=57849>)

**Schlussfolgerung:** Yoga kann Brustkrebspatientinnen helfen, die Strapazen einer Strahlentherapie zu ertragen und sich im späteren Leben besser zurecht zu finden.

### S3-Leitlinie Mammakarzinom

In der S3-Leitlinie Früherkennung, Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms (Version 4.4) von Juni 2021 wird Yoga bereits bei den Mindverfahren direkt empfohlen.

([https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Leitlinien/Mammakarzinom\\_4\\_0/Version\\_4.4/LL\\_Mammakarzinom\\_Langversion\\_4.4.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Mammakarzinom_4_0/Version_4.4/LL_Mammakarzinom_Langversion_4.4.pdf))



### **Schlussfolgerung:**

Yoga hat sich als unterstützende Therapie für Patientinnen mit Mammakarzinom erwiesen, insbesondere zur Linderung des Fatigue-Syndroms, das häufig nach einer Krebstherapie auftritt. Studien zeigen, dass regelmäßige Yoga-Übungen die Lebensqualität verbessern, Erschöpfung reduzieren und Stress abbauen können. Die S3-Leitlinie zum Mammakarzinom empfiehlt Yoga explizit als Methode zur Unterstützung in der Nachsorge. Damit wird deutlich, dass der therapeutische Einsatz von Yoga eine wichtige Rolle in der ganzheitlichen Versorgung von Brustkrebspatientinnen spielen kann.