

Faktenblatt: Yoga

Oktober 2020

Methode/Wirkstoff

Yoga ist eine Kombination aus Bewegung und konzentrativer Meditation. Es soll gemäß der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin den Energiefluss Qi ins Gleichgewicht bringen bzw. Blockaden lösen.

Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Es gibt keine Hinweise, dass Yoga einen Einfluss auf den Verlauf einer Krebserkrankung hat.

Wirksamkeit bei Beschwerden

In den letzten Jahren hat sich Yoga in den westlichen Industrienationen stark verbreitet und ist ein integraler Bestandteil von fast allen Rehabilitationsinterventionen und Gesundheitsprogrammen. Zu Yoga wurden eine Vielzahl von Studien veröffentlicht, wobei sich die Qualität der Studien in den letzten Jahren verbessert hat.

Ein Nutzen scheint es durch Yoga bei folgenden Beschwerden zu geben: Schlafqualität, Stimmung, Stressempfinden, Lebensqualität, insbesondere emotionales Wohlbefinden, Angst und Depression.

Ob dies aber am Yoga selber liegt oder an der Zuwendung und Konzentration ist unklar.

So scheint es keinen wesentlichen Unterschied zu einer Krankengymnastik oder körperlichem Training zu geben.

Einen positiven Effekt zeigen Entspannungsübungen zur Behandlung von dem Erschöpfungssyndrom (Fatigue) während oder auch nach der Krebsbehandlung.

Wechselwirkungen

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Nebenwirkungen

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Kontraindikationen

Es sind keine Kontraindikationen bekannt. Extreme Bewegungen und Belastungen sind bei Knochenmetastasen nicht sinnvoll.