



## Yoga gegen Krebs: Wie junge Erwachsene durch virtuelle Kurse Kraft finden

„Neue Studie zeigt: 8-wöchiges Yoga-Programm via Videochat kann jungen Erwachsenen mit Krebs helfen!  
#Selbstfürsorge #Mindfulness ♂“



Krebs ist eine Erkrankung, die nicht nur physische, sondern auch psychische und emotionale Herausforderungen mit sich bringt. Behandlungen konzentrieren sich oft auf die medizinische Seite, doch die Bedeutung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens darf nicht unterschätzt werden. Eine kürzlich durchgeführte Studie hat die Auswirkungen von Yoga auf junge Erwachsene (18-39 Jahre alt) untersucht, die von Krebs betroffen sind. Die Teilnehmer nahmen an einem 8-wöchigen Yoga-Programm teil, das per Video-Konferenz abgehalten wurde.

Die Ergebnisse dieser Studie legen nahe, dass Yoga bestimmte Vorteile für die Teilnehmer mit sich brachte. Diese Vorteile umfassten Verbesserungen in Bezug auf mentale und

körperliche Gesundheit, ein gesteigertes Bewusstsein für Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl, eine erhöhte Achtsamkeit, ein Gefühl für die körperlichen Fähigkeiten, die Etablierung einer Routine sowie die Möglichkeit, sich in einem sicheren (virtuellen) Raum mit Gleichgesinnten auszutauschen. Diese Aspekte könnten dazu beigetragen haben, die mit Krebs und dessen Behandlung verbundenen negativen Auswirkungen zu verringern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Sollten sich diese Ergebnisse in weiteren Studien bestätigen, könnte dies zu einer Veränderung in den empfohlenen unterstützenden Behandlungen für junge Erwachsene führen, die von Krebs betroffen sind. Yoga könnte als eine Form der Hilfe angeboten werden, die sowohl physische als auch psychische Vorteile bietet und dabei hilft, die Herausforderungen einer Krebserkrankung besser zu bewältigen.

## **Grundlegende Begriffe und Konzepte**

- **Yoga:** Eine altindische körperliche, geistige und spirituelle Praxis, die Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation umfasst, um die Gesundheit und Entspannung zu fördern.
- **Mindfulness (Achtsamkeit):** Eine Geisteshaltung, die durch bewusstes Wahrnehmen der gegenwärtigen Momente in einer nicht wertenden Weise charakterisiert ist.
- **Video-Konferenz:** Eine Online-Technologie, die es Menschen ermöglicht, sich visuell und auditiv über das Internet zu treffen und zu kommunizieren, auch über große Entfernungen hinweg.
- **Reflexive thematische Analyse:** Eine Methode zur Analyse von qualitativen Daten, bei der Muster (Themen) innerhalb der Daten identifiziert, analysiert und berichtet werden.
- **Selbstfürsorge:** Aktivitäten und Praktiken, die individuell unternommen werden, um die eigene

Gesundheit, das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Effektivität zu verbessern.

- **Selbstmitgefühl:** Die Fähigkeit, sich selbst gegenüber freundlich und verständnisvoll zu sein, besonders in Zeiten des Scheiterns oder wenn man Fehler macht.

In dem Maße, wie die Forschung die positiven Aspekte von unterstützenden Therapien wie Yoga weiter aufzeigt, ist es denkbar, dass diese Praktiken eine zentralere Rolle in der Behandlung und Unterstützung von Krebspatienten spielen werden, insbesondere unter jungen Erwachsenen. Solche Ansätze könnten die traditionelle Krebstherapie sinnvoll ergänzen und einen ganzheitlicheren Ansatz für das Wohlbefinden der Betroffenen bieten.

## **Yoga als unterstützende Intervention für junge Erwachsene mit Krebserkrankungen**

**Einleitung:** Yoga wird häufig als eine Methode zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Minderung von negativen Effekten, die durch Krebserkrankungen und deren Behandlungen entstehen, angesehen. Trotz der bekannten Vorteile von Yoga für Menschen mit Krebserkrankungen mangelt es an Evidenz speziell für junge Erwachsene im Alter von 18 bis 39 Jahren.

**Ziel der Studie:** Die vorliegende Forschungsarbeit konzentrierte sich auf die Untersuchung der Erfahrungen junger Erwachsener mit Krebserkrankungen, die an einem 8-wöchigen Yoga-Programm teilnahmen, welches per Videokonferenz angeboten wurde.

**Methodik:** Die Teilnehmer dieser Studie waren junge Erwachsene, die in Kanada lebten, zwischen 18 und 39 Jahren alt waren und bei denen zu irgendeinem Zeitpunkt eine Krebsdiagnose gestellt wurde. Sie hatten alle ein 8-wöchiges Yoga-Interventionsprogramm abgeschlossen. Zur Datenerhebung wurden semi-strukturierte Interviews geführt,

die verbatim transkribiert und mittels reflexiver thematischer Analyse ausgewertet wurden.

### **Ergebnisse:**

- 28 junge Erwachsene (Durchschnittsalter =  $34.67 \pm 5.11$  Jahre; 25 weiblich) mit verschiedenen Krebsdiagnosen nahmen teil.
- Die Analyse der Interviews ergab sechs Hauptthemen: (1) Herausforderungen und Veränderungen während der Yoga-Intervention; (2) Verbesserungen im mentalen und physischen Gesundheitszustand; (3) Entwicklung neuer Selbstfürsorgestrategien; (4) Erkenntnisse über die körperlichen Fähigkeiten; (5) der Nutzen einer gefühlten Verbindlichkeit durch das Programm; (6) die Möglichkeit, in einem sicheren (virtuellen) Raum Gleichgesinnte zu treffen.

**Schlussfolgerung:** Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass Yoga-basierte Interventionen spezifische Vorteile für junge Erwachsene mit Krebserkrankungen bieten können. Aspekte wie Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, das Erleben körperlicher Kompetenz, die Etablierung einer Routine und das Zusammensein mit Gleichgesinnten in einem sicheren virtuellen Raum wurden als wichtige Bestandteile des Programms hervorgehoben. Diese Komponenten könnten wesentlich zu den erfahrenen Vorteilen beigetragen haben. Die Befunde unterstreichen das potenzielle Nutzen von Yoga als unterstützende Versorgungsintervention für junge Erwachsene, die von Krebs betroffen sind.

Für eine detaillierte Analyse und weitere Informationen besuchen Sie bitte die Originalforschung:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38289977>.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**