



Präoperatives Yoga

Yoga vor der Brust-OP – mehr Gelassenheit,
weniger Anspannung

Brustkrebspatientinnen sind am Tag vor der OP in einer Extremsituation: Sie müssen viele Untersuchungen trotz Angst vor OP und den folgenden Ergebnissen

durchstehen. Damit diese Situation besser gemeistert werden kann, hat der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ Bochum 2017 am Brustzentrum Augusta Bochum das Projekt „Präoperatives Yoga“ eingeführt. Es lief sehr erfolgreich bis 2021, viele Patientinnen nahmen das von „Aktiv gegen Brustkrebs“ finanzierte Zusatzangebot an. Dann musste der Verein, der sich ausschließlich aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen finanziert, das Projekt aus Kostengründen einstellen. Mit dem Sponsoring der Stadtwerke Bochum möchte „Aktiv gegen Brustkrebs“ das präoperative Yoga für Brustkrebspatientinnen im Brustzentrum Augusta gern wieder anbieten. Im Brustzentrum Augusta der Augusta Kliniken Bochum werden pro Jahr ca. 250 Brust-Operationen durchgeführt.

Das bedeutet präoperatives Yoga für die Patientinnen: Am Ende des Tages vor der OP durch einfache Methoden wieder „herunterkommen“ – durch die Präoperative Yogastunde mit Gespräch, einfache Bewegungsübungen und Tiefenentspannung durch Yoga Nidra. Durch die Tiefenentspannung wird die „Schaltzentrale“ Hypothalamus im Hirn nachweislich positiv bekräftigt.

Präoperatives Yoga für Patientinnen ist zukunftsweisend: Entspannung trotz extremer Anspannung vor der Operation, besserer und tieferer Schlaf präoperativ, mehr Gelassenheit am OP-Tag. Auch ein Ziel: geringerer Narkose- und Schmerzmittelverbrauch.

Dorothee Wiegard, Lehrerin für Kundalini Yoga (KRI-Level 1) Sat Nam Rasayan, die Yoga-Kurse im komplementärmedizinischen Programm von "Aktiv gegen Brustkrebs" anbietet, berichtete 2020 von ihren Erfahrungen mit Präoperativem Yoga u.a.:

„Tat das gut! Einfach mal abschalten können!“, „Wunderbar! Ich fühle mich jetzt viel besser!“, „War das schön! So ruhig! Ich habe richtig abschalten können!“

Solche und ähnliche Rückmeldungen bekomme ich von den Teilnehmerinnen nach der Yoga- und Entspannungsstunde, die am nächsten Tag operiert werden. Eigentlich brauche ich nur in die Gesichter zu schauen, der Unterschied vorher – nachher ist so deutlich zu sehen! Die Anspannung im Gesicht ist weg, der Blick offener, die Schultern entspannt, die Haltung aufrechter – die Frauen können mich jetzt viel gelöster und offener anschauen.

Yoga und Entspannung wirkt auf die Menschen. Sie kommen aus dem rotierenden Gedanken-Karussell der Sorgen und Ängste wieder in das Fühlen und Wahrnehmen ihres eigenen Körpers: durch die Konzentration auf ihren Atemrhythmus, durch das sanfte Dehnen und Lösen der Muskulatur in den Übungen und durch das Loslassen in der Entspannungsphase. So können die Gedanken zur Ruhe kommen, der eigene Körper bewusst wahrgenommen werden und tiefe Entspannungs-Erfahrungen einsetzen.

In der Präoperativen Yoga- und Entspannungsstunde beginnen wir nach der kurzen Vorstellungsrunde mit einfachen Körperübungen, die wir gemeinsam im Sitzen auf dem Stuhl ausführen. Dabei werden die Nervenbahnen gedehnt und gestärkt, die Wirbelsäule gewinnt an Flexibilität, das Drüsensystem in Harmonie gebracht und das Immunsystem gestärkt.

Die Wirkung von Yoga und Entspannung sind sehr positiv: Die Teilnehmenden werden sich ihrer Atmung bewusst, spüren deutlich ihren ganzen Körper und haben eine bessere Wahrnehmung von sich selbst.“