

Den eigenen Rhythmus wiederfinden

Yoga-DVD für Menschen mit Krebserkrankungen zeigt Übungen, die helfen, Kraft zu tanken und wieder in den Alltag zurückzufinden

Die Diagnose Krebs stellt das Leben auf den Kopf. „Zunächst dreht sich alles um die Erkrankung und die Therapie“, erzählt Beate Tiemann. Im November 2014 war bei der Münsteranerin Brustkrebs diagnostiziert worden. „In der Zeit danach bin ich plötzlich in ein schwarzes Loch gefallen“, blickt die 51-Jährige zurück. „Mein Alltag geriet völlig aus dem Rhythmus.“ Durch ein Poster im UKM [Brustzentrum](#) wurde sie damals auf ein besonderes Angebot aufmerksam: ein Yoga-Kurs für Menschen mit Krebserkrankungen. Als Kursleiterin Claudia Branss-Tallen dann nach dem Kurs auf sie und Kurskollegen Michael Haneberg zukam und von ihrer Idee einer Übungs-DVD für Zuhause erzählte, waren beide sofort begeistert.

„Gerade in dieser schwierigen Zeit kann es gut tun, sportlich aktiv zu sein“, betont Branss-Tallen, die seit 2014 am Zentrum für Krebsmedizin (CCCM) des UKM (Universitätsklinikum Münster) Yogakurse für Menschen mit oder nach einer Tumorerkrankung anbietet. Viele der Betroffenen trauen sich die körperliche Anstrengung „normaler“ Fitness- oder Yogakurse nicht mehr zu. „Ich habe erst mal vorsichtig geschaut, was geht“, berichtet auch Michael Haneberg. Schnell merkte der 45-Jährige, der nach der Diagnose Blasenkrebs eine mehrjährige, körperlich und seelisch sehr belastende Therapie hinter sich hatte, dass die Übungen ihm halfen zu entspannen, neue Kraft zu tanken und wieder in den Alltag zurückzufinden.

In dem 90-minütigen Film zeigen Beate Tiemann und Michael Haneberg unter der Anleitung von Claudia Branss-Tallen unterschiedliche Übungen zur [Mobilisation](#) und Entspannung – immer in zwei Schwierigkeitsgraden. „Es ist wichtig, auf seinen Körper zu hören und nicht über die eigenen Grenzen zu gehen“, betont die Yogalehrerin. Es gibt die Möglichkeit, die komplette Übungsreihe inklusive Entspannung mitzumachen oder auch einzelne Kapitel auszuwählen.

Möglich wurde die Produktion der DVD durch die finanzielle Unterstützung des Förderverein Krebsberatung Münsterland e.V., Spenden sowie den tatkräftigen Einsatz aller Beteiligten. „Wir haben überhaupt nicht überlegen müssen, als Claudia uns gefragt hat, ob wir bei dem Film mitmachen“, so die beiden Protagonisten. „Wir wollten anderen Menschen in einer ähnlichen Situation einfach zeigen, wie gut das tut. Und dass man nie den Mut verlieren darf!“

„Zeit für sich“ - Yoga für Menschen mit und nach Krebs

Da die Kurse vom Zentrum für Krebsmedizin (CCCM) finanziert werden, ist die Teilnahme an einer Kurseinheit (10 Termine) für onkologische Patienten des UKM kostenfrei (Weitere Infos und Anmeldung: Claudia Branss-Tallen, Tel. 0172 3876858).

Die Übungs-DVD erhalten die Teilnehmer kostenfrei im Anschluss an den Kurs. Auch bei der Krebsberatungsstelle Münster, Gasselstiege 13, 48159 Münster, sind einige Exemplare nach Verfügbarkeit erhältlich.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“