

# Entspannungstechniken für Krebspatienten

Ein Artikel der Krebsgesellschaft.de

Viele Krebspatienten kennen Gefühle wie innere Unruhe, Nervosität und Angst nur zu gut. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, körperliche Verspannungen sowie Anspannung während und nach einer Krebstherapie sind belastend. Dazu kommen neue Anforderungen im Alltag.

Entspannungsverfahren können Krebspatienten helfen, Verspannungen und Verkrampfungen zu lösen, Ängste zu mildern und die eigenen Kräfte zu stärken. Aber auch bei Schlafstörungen und körperlichen Beschwerden haben sie sich als hilfreich erwiesen.

Entspannungsverfahren haben ein sehr breites Einsatzgebiet und werden insbesondere während chemotherapeutischer Behandlungen angewendet, um deren möglichen Nebenwirkungen, wie Übelkeit, Angst, anhaltende Erschöpfungszustände, Störungen des Konzentrationsvermögens und Beeinträchtigung des Gedächtnisses zu vermindern.

"Entspannungstechniken sind Verfahren zur Stärkung der eigenen Energien, der eigenen Kraft, der eigenen Ressourcen und haben daher eine sehr breite Anwendung und können bei entsprechender Übung erfolgreich eingesetzt werden", erklärt Prof. Weis, Leiter der Abteilung Psychoonkologie der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg.

Es gibt viele verschiedene Entspannungsmethoden, die den Körper und das Vorstellungsvermögen beeinflussen. Alle Verfahren wirken auf neuronaler Ebene: Der sogenannte Parasympathikus (Ruhenerve) wird aktiviert, während der Sympathikus, der leistungssteigernde Impulse an die Organe sendet, gehemmt wird, sodass Entspannung eintritt.

Die Lebensqualität von Krebspatienten in Therapie und Nachsorge erhöht sich durch die Anwendung von Entspannungsübungen. Alles, was Anspannung, Angst und Verkrampfung lindert, kann Krebspatienten dabei helfen, ihre Erkrankung besser zu verarbeiten und die täglichen Anforderungen ihrer Behandlung möglichst gut zu bewältigen. "Entspannung ist für Patienten eine wichtige Aufgabe, da sie durch die Krankheit und Behandlung unter enormen Stress gesetzt werden", merkt Prof. Weis an. Was sich Krebspatienten von den einzelnen Verfahren versprechen können, wurde zum großen Teil in wissenschaftlichen Studien untersucht.

„Die Wirksamkeit von Entspannungsverfahren, insbesondere zur Reduzierung von Angst und Übelkeit, aber auch zur Verbesserung der Lebensqualität und Verminderung der psychischen Belastung kann somit als belegt gelten“, so die Aussage der interdisziplinären S3-Leitlinie Psychoonkologie.

## Was kann erreicht werden:

- Verbesserung des Wohlbefindens
- Reduktion von Übelkeit und Stress
- Mehr Lebensqualität
- Reduzierung von Depressivität
- Reduzierung von psychischer Belastung
- Aktivierung der Körperwahrnehmung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Reduzierung der Angstgefühle
- Schmerzbewältigungsfähigkeit

Dieser Artikel ist kopiert aus: <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebs-und-psyche/entspannungstechniken-fuer-krebspatienten.html>