

Yogatherapie unterstützt Patienten

NEU-ANSPACH - Völlige Entspannung drängt Sorgen in den Hintergrund



Abbildung 1 Renata Kretzschmar, Martina Meier und Dagmar Giesecke (von links) sorgen dafür, dass in Neu-Anspach Krebspatienten durch Yoga mehr Lebensfreude erhalten. FOTO: SCHWARZ-CROMM

Yoga aktiviert den Energiefluss und harmonisiert die Chakren. Als Therapie angewandt wirkt Yoga allgemein auf psychischer, physischer und mentaler Ebene. Martina Meier ist davon überzeugt.

Seit 17 Jahren arbeitet sie als zertifizierte Yogalehrerin und seit drei Jahren als ebensolche Yogatherapeutin. Sie weiß, wie intensiv die Yogatherapie auf Krebspatienten wirkt. Seit April kommen mittwochs von 16 bis 17 Uhr sechs Patienten im Gymnastikraum der Hasenbergsschule zusammen, die davon profitieren.

„Ich fühle mich nach dieser Stunde, als würde ich schweben“, beschreibt eine der Teilnehmerinnen das Gefühl. In dieser Zeit könne man alles ringsherum vergessen. Eine Erfahrung, die bei Krebspatienten sehr wichtig sei, erklärte die Yogalehrerin. „Sobald man in diesen schwerelosen und entspannten Zustand kommt, kann der Körper heilen.“

Gifte ausschwemmen

Dabei helfen besonders die Atemübungen, bestätigte eine andere Teilnehmerin. Der Atem wird dabei auf einer Körperseite von unten nach oben geholt und auf der anderen wieder ausgestoßen. „Sobald es mir schlecht geht, mache ich diese Übung zu Hause“, berichtete die Teilnehmerin weiter.

Die Yogatherapie wirke hauptsächlich auf physischer Ebene, berichtete Martina Meier, und basiere auf Ausdauertraining. Schwitzen sei daher erwünscht, weil dabei die Gifte ausgeschwemmt werden.

Krebspatienten erhalten durch die Yogatherapie ein besseres Körpergefühl. Sie lernen achtsam mit sich umzugehen. Das Ein- und Durchschlafen wird positiv beeinflusst. Die Stimmung hellt sich auf. Es erdet. „Und schon sind Körper, Geist und Seele in Harmonie“, erklärte Martina Meier. Wie gut das den Krebspatienten tut, ist

auch Renata Kretzschmar, der Referentin für Sport und Gesundheit im Hochtaunuskreis, bewusst. Zusammen mit Dagmar Giesecke, der Vorsitzenden des Fördervereins Onkologie der Hochtaunus-Kliniken, LIF, besuchte sie am Mittwoch die Neu-Anspacher Yogagruppe.

Der Förderverein stellt die Lebensqualität der Patienten in den Fokus und will helfen, den Lebensmut und die Lebensfreude zu erhalten. „Wir ergänzen mit unseren Angeboten die medizinische Versorgung, sagte Dagmar Giesecke, die selbst Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe ist und sich der Gynäkologischen Onkologie verschrieben hat.

Sport trotz Krebs lautet also die Devise des Fördervereins LIF, der neben einem High Intensity Training, dem Onkwalking, Line Dance, Bewegung in der Therapie, Männersport, Let's Dance und Ernährung auch Yoga anbietet und die Kurse finanziert. Damit sind die Kurse kostenfrei. Allerdings fanden sie bisher nur in Bad Homburg statt. „Wir sind so froh, dass wir die Yoga-Therapie jetzt auch im Usinger Land anbieten können“, sagte Dagmar Giesecke. Das sehen die Teilnehmer genauso. Die langen Fahrten seien für sie teilweise gar nicht zumutbar, ergänzte Renata Kretzschmar. Jeder Kurs besteht aus zehn Einheiten. Wer sich angesprochen fühlt, einfach mal durchrufen. Und zwar unter den Telefonnummern (01 57) 54 04 28 84 oder (0 60 81) 44 27 11 oder auch per Mail an info@tinayoga.de.

Quellenangabe: Taunus Zeitung vom 01.08.2023, Seite 15