

## Kalenderwoche 32/2019 - Lungenkrebs - Yoga und Pilates für Krebspatienten

### **Yoga und Pilates für Krebspatienten**

Yoga kann helfen, besser mit einer Krebserkrankung umzugehen. Regelmäßige Yogaübungen reduzierten Fatigue-Symptome, Stress und Schlafstörungen wurden weniger und die Lebensqualität stieg. Lungenkrebspatienten können zusätzlich von den Atemübungen im Yoga profitieren.

Eine andere Sportart mit einer positiven Wirkung ist Pilates. Die Übungen scheinen bei chronischen, nicht ansteckenden Krankheiten für mehr Fitness und eine bessere Lebensqualität zu sorgen, auch bei Krebspatienten.

Hier die Studien im Detail:

- [Yoga für einen besseren Umgang mit Symptomen einer Krebserkrankung](#)
- [Was bringt Pilates Krebs-Patienten?](#)