

# „Ich fühle mich sehr gut!“

Nach Operation und Chemotherapie mit Hilfe der onkologischen Reha im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach wieder voll im Leben zurück . . .

Von Dr. med. Wolfgang Exel

Ein „Stau in der rechten Niere“ führte den 66-jährigen Wiener Peter R. zum Urologen. Dieser ordnete eine Blasenspiegelung an. Der zunächst niederschmetternde Befund: Ein bösartiger Tumor in der Harnblase. Ausgedehnter Befall mit Krebszellen machte die Entfernung des ganzen Organes notwendig.

„Ich bin mit zwei künstlichen Ausgängen aufgewacht“, erinnert sich Peter R. noch gut an den Schock in dieser Situation. Im Zuge einer achtstündigen Operation waren ihm neben der Blase auch die Prostata und ein Stück Darm entfernt worden. Es folgten mehrere Wochen Krankenhausaufenthalt und 12 Wochen Chemotherapie.

Der sportliche Pensionist

schildert diese schwere Zeit: „Ich hatte Muskeln und Kondition verloren sowie 12 Kilo abgenommen und fühlte mich total geschwächt.“ Um neue Kraft zu tanken, stellte er auf Empfehlung der Ärzte im AKH Wien einen Antrag auf onkologische Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach (Niederösterreich).

Schon bei der Aufnahme setzte sich der Patient gemeinsam mit einem Team aus Fachleuten klare Ziele: Muskelkräftigung, Verbesserung der Ausdauerleistung und Gewichtszunahme. Peter R.: „Ich wollte mich trotz meiner Behinderung wieder wohlfühlen und die Belastungen durch die Krebserkrankung bzw. deren Be-

fangs kaum Symptome zeigen. Zwei davon sind Blut im Harn oder Beschwerden beim Urinieren, die jedoch auch harmlose Ursachen wie einen Harnwegsinfekt haben können. Deshalb sollte man bei länger andauernden Beschwerden sicherheitshalber einen Urologen aufsuchen.

Männer erkranken häufiger als Frauen. Vor allem Raucher gelten als gefährdet. Die schädlichen Substanzen gelangen über das Blut in die Nieren und mit dem Harn in die Blase. Ebenso haben Menschen, die mit bestimmten chemischen Stoffen häufig in Kontakt sind, z. B. im Beruf, ein höheres Risiko.

Prostatakrebs zählt zu den



handlung besser wegstecken können.“

Dieses Vorhaben gelang zur vollen Zufriedenheit: „Ich habe alle Ziele bestens erreicht und fühle mich einfach sehr gut!“ Ermöglicht unter anderem durch Nordic Walking, Physiotherapie, Krafttraining und Umstellung der Ernährung. Außerhalb der angeordneten Therapien arbeitete Peter R. selbst an der Verbesserung seines Zustandes: „Ich war täglich im hauseigenen Hallenbad schwimmen und habe lange Spaziergänge in die schöne Umgebung unternommen.“

„Die onkologische Rehabilitation ist ein hochwirksames Verfahren, das den Patienten entscheidend hilft, ihre Situation nachhaltig zu verbessern sowie mit der Krankheit richtig umzugehen“, bestätigt Prim. Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger, ärztlicher Leiter in Bad Erlach. Er ergänzt: „Jeder Betroffene reagiert auf die Herausforderungen anders. Daher sind



Nordic Walking und Physiotherapie unter professioneller Anleitung halfen Peter R. entscheidend weiter

unsere Behandlungskonzepte auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass die onkologische Reha bei einigen Tumorarten auch das Rückfallrisiko herabsetzt und daher einen wesentlichen Teil der Therapie darstellt.“

Im Lebens.Med Bad Erlach hat auch das „Rundherum“ viel dazu beigetragen, dass sich Peter R. so wohlgeföhlt hat. Er gerät zum Beispiel ins Schwär-

men, wenn er über das Essen spricht. Regionale Köstlichkeiten am Buffet geben den Patienten die Möglichkeit, sich mit Lust und doch gesund zu stärken.

Für alle Leidensgenossen hat Peter R. daher folgenden Tipp parat: „Nehmen Sie die Krankheit an und behalten Sie eine positive Lebensein-

stellung. Die onkologische Rehabilitation wird dazu beitragen, alle gesteckten Ziele auch zu erreichen. Bei mir war eines davon, wieder zum Duisitzkarsee zu wandern und dort auf einer Hütte Heidelbeerschmarrn zu essen. Das habe ich geschafft, und nun will ich wieder auf mein Reitpferd steigen . . .“



Fotos: Lebens.Med Zentrum Bad Erlach (2)

## ERFOLGE GEGEN BLASENKREBS

Lange Zeit wurden bei Nierenzell- und Blasenkarzinomen kaum Fortschritte erzielt. Das hat sich nun glücklicherweise geändert: In den vergangenen Jahren haben bahnbrechende Entwicklungen in der sogenannten Immuntherapie neue Wege in der Behandlung eröffnet.

Von Eva Rohrer

„Damit ist es bei einem Teil der Patienten möglich, das Überleben deutlich zu verlängern. Die im Vergleich zur Chemotherapie bessere Verträglichkeit zeichnet dafür verantwortlich, dass sich auch die Lebensqualität der Betroffenen wesentlich verbessert“, berichtet

Prim. Dr. Wolfgang Loidl, Leiter der Abteilung für Urologie, Ordensklinikum Linz, Barmherzige Schwestern. Denn oft handelt es sich um Personen, die dazu unter anderen Erkrankungen wie Nierenfunktions-einschränkung oder Gefäßproblemen leiden.

Weiters soll die intensive Erforschung von Biomarkern künftig eine zuverlässige Voraussage ermöglichen, auf welche Therapie der jeweilige Patient gut ansprechen wird.

Die Diagnose erfolgt oft erst in einem späteren Stadium, weil diese Karzinome an-



Fotos: www.123rf.com

häufigsten Männer-Tumoren. „In diesem Bereich werden derzeit neue Diagnosemethoden wie Magnetresonanztomographie (MRT) und Positronen-emissionstomographie (PET) untersucht. Ebenso

neue Verfahren der Prostatabiopsie (Gewebeuntersuchung, Anm. Red.), so Univ.-Doz. Dr. Michael Rauchenwald, Vorstand der Abteilung für Urologie und Andrologie, SMZ Ost Donauespital in Wien.

**BESTE GESUNDHEIT**  
UNSER WERTVOLLSTES GUT!

### TELEFONSPRECHSTUNDE

Haben Sie Fragen zur Rehabilitation nach Krebs? Prim. Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger antwortet am 29. November zwischen 16 und 17 Uhr unter 02627/1300-501. Sie können Ihre Frage aber auch schriftlich stellen: kontakt@lebensmed-baderlach.at. Information: 02627/81300, info@lebensmedbaderlach.at Das Haus ist Vertragspartner der österr. Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Lebens.Med ZENTRUM BAD ERLACH

Entgeltl. Einschaltung