

Wieder fit werden

Nach Prostatakrebs erholte sich Johannes Kernstock im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Seitdem ich 49 Jahre alt bin, gehe ich jedes Jahr zur urologischen Vorsorgeuntersuchung“, schildert Johannes Kernstock aus Pöchlarn (NÖ). Im Vorjahr hat sich das für den heute 53-Jährigen bezahlt gemacht, da bei dem Außendienstmitarbeiter der PSA-Wert sich signifikant erhöht – ja sogar zum Vorjahr verdoppelt hatte und somit „rechtzeitig“ eine aggressive Krebserkrankung entdeckt werden konnte. „Da war dann Feuer am Dach“, kann sich Herr Kernstock erinnern.

Im Krankenhaus wurde eine Biopsie gemacht, einige

Zeit später erfolgte dann ein großflächiger Eingriff mit dem daVinci®-Operationsroboter. Die anfängliche Zuversicht, dass durch diese Operation „das Schlimmste vorüber sei“, wurde schon bald getrübt, da bei einem der dreizehn entfernten Lymphknoten festgestellt wurde, dass einer davon „befallen“ war.

„Zeitweise ging es mir sehr schlecht“

Was dann folgte, nahm Kernstock zwar gefasst hin – sorgte aber dafür, dass es mit dem Niederösterreicher kurzfristig physisch als auch psychisch „steil bergab“

nach Krebsleiden

Um gestärkt wieder in den Alltag zurückkehren zu können, stand auch Krafttraining regelmäßig auf dem Programm.



ging: 33-mal musste der Tumor bestrahlt werden, dies blieb nicht ohne Folgen. „Ich war körperlich geschwächt und habe seither auch mit Inkontinenz zu kämpfen. Besonders macht sich dies bei alltäglichen Bewegungen wie Gehen oder Hüpfen bemerkbar“, kann der 53-Jährige offen darüber sprechen. Besondere Kraft schöpfte der Familienvater und Großvater in dieser Zeit aus dem Rückhalt und der Unterstützung seiner Liebsten.

Schon vor Bestrahlungsbeginn wurde Kernstock im Krankenhaus aber auch auf das hochwirksame Verfahren der Onkologischen Rehabilitation aufmerksam gemacht, da damit vor allem Nebenwirkungen, wie die Inkontinenz, gut behandelt werden können. Recherchen im Internet brachten ihn dann auf das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach. Hier verbrachte er – aufgrund einer Verschiebung durch den Lockdown im Frühjahr – im Herbst einen dreiwöchigen Aufenthalt mit einem umfassenden Therapieprogramm. Profitiert hat Kernstock vor allem vom gezielten Beckenbodentraining,

aber auch durch das angebotene Krafttraining, das Faszientraining und die Schulung der Feinmotorik im Rahmen der Ergotherapie. „Besonders hilfreich war für mich, dass so individuell auf mich eingegangen wurde. Jeder Therapeut hatte andere Informationen und Tricks für mich, sodass ich gestärkt in meinen Alltag zurückkehren konnte“, so der 53-Jährige. Profitiert hat er aber auch vom Erfahrungsaustausch mit den anderen Patienten und von der herzlichen Aufnahme durch die Mitarbeiter: „Freundlichkeit und Kompetenz steht nicht nur auf der Website, sondern wird tatsächlich auch gelebt.“

„Hoffe, dass ich bald wieder wandern kann“

Seiner Leidenschaft – ausgiebige Wanderungen im Wald- und Mühlviertel – kann Johannes Kernstock derzeit noch nicht fröhnen. Er möchte in gerauer Zeit aber wieder einen Antrag auf Onkologische Rehabilitation stellen und ist zuversichtlich, dass durch die Stärkung der ersten Therapieerfolge sein Wunsch schon bald wieder erfüllt



Gerade mit den gezielten Beckenbodenübungen gingen Christian Seidl und sein Physiotherapeutenteam auf die Nebenwirkungen, wie Inkontinenz, ein.

werden kann. Bis dies so weit ist, will er den Kopf jedoch nicht „in den Sand stecken“ und verbringt seine Freizeit mit Motorradfahren. Das möchte er anderen

Betroffenen raten: „Wenn die bisherigen Ziele nicht mehr erreicht werden können, dann den Fokus neu setzen und andere Hobbys finden.“

INFORMATIONEN

Nach der Krebstherapie
Der Schwerpunkt des Lebens.Med Zentrums Bad Erlach im südlichen Niederösterreich ist die Rehabilitation nach einer Krebserkrankung. Nach Abschluss der primären Krebstherapie (Chemo- oder Strahlentherapie) kann damit der Gesundheitszustand verbessert werden.

Informationen: Lebens.Med Zentrum Bad Erlach
Beste-Gesundheit, Platz 1, 2822 Bad Erlach, ☎ +43 2627/81300,
info@lebensmed-baderlach.at

Das Unternehmen ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.



„Betthupferl“ bleiben lassen!

Wer hat noch nie abends genascht? Etwas Süßes zum Abschluss eines vielleicht schönen, oder auch frustrierenden Tages ist gut: Als Krönung oder Trost.

„Nein!“ sagen deutsche Forscher dazu. Sie haben in mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen festgestellt, dass es für die Entstehung von Übergewicht

nicht nur von Bedeutung ist, was wir essen, sondern dass auch der Zeitpunkt eine entscheidende Rolle spielt. Vor allem im Hinblick auf eine Gefährdung durch Krankheiten wie Diabetes vom Typ II. Im Grunde wissen wir es ja, wollten es aber bislang nicht wahrhaben: Kohlenhydrate am Abend sind schlecht. Das steht nun fest.

Allerdings bisher bei Menschen, die ohnedies bereits zur Risikogruppe gehören. Daher läuft seit 2017 eine Studie, die darüber Aufschluss geben soll, ob das Essen gegen die „innere Uhr“ auch bereits bei jüngeren Erwachsenen negativen Einfluss auf den Stoffwechsel haben könnte. An den Tests nehmen 327 Studenten teil.



Foto: LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

Studie: Homöopathie bei Lungenkrebs

Zusätzliche Homöopathie kann sowohl die Lebensqualität als auch die Überlebenschancen von Patienten mit Lungenkrebs verbessern! Im AKH Wien (Teamleiter Prof. Dr. Michael Frass), im früheren Otto Wagner Spital, dem Krankenhaus Lienz (Osttirol) sowie dem Elisabethenspital in Linz wurden Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs im

Hinblick auf eine positive Wirkung von Homöopathie untersucht. Zusätzlich zu Chemo- und Strahlentherapie wurden homöopathische Arzneimittel verabreicht.

Die Wahl der Mittel erfolgte individuell nach ausführlichen Gesprächen mit den Kranken. Diese wurden in drei Gruppen eingeteilt: Die eine erhielt Homöopathie, die andere ein Schein-

medikament (Placebo). Die dritte Gruppe wurde lediglich zur Kontrolle untersucht.

Die Patienten mit Homöopathie berichteten über bessere Lebensqualität, weil sie die Nebenwirkungen der Krebsbehandlung leichter ertrugen – Symptome wie chronische Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Atemnot, Appetitlosigkeit, Übelkeit

oder Schmerzen klangen deutlich ab. Selbst für die Forscher überraschend war, dass sich auch die Überlebenszeit im Vergleich zur Placebogruppe verlängern ließ.

Die Studie wurde mittlerweile international publiziert und weist nach, dass Homöopathie wirksamer ist als Placebo und sich ausgezeichnet mit der normalen Therapie verträgt.