„Ich habe Kraft getankt!“

Anita M. hat nach bösartigem Tumor in der Brust schon mehrmals von der Krebs-Rehabilitation profitiert – zuletzt im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Von Dr. med. Wolfgang Exel

Schon berufsbedingt ist die 55-jährige Krankenpflegeschwester Anita M. aus Niederösterreich sehr gesundheitsbewusst. Seit ihrem 37. Lebensjahr absolviert sie jährlich Vorsorgeuntersuchungen. Das hat ihr wohl das Leben gerettet: 2011 wurden in ihrer linken Brust mehrere bösartige Tumoren entdeckt!

„Ich war natürlich anfangs von der Diagnose geschockt“, schildert Anita M. das dramatische Geschehen: „Nach und nach habe ich aber mit der Information, dass aus Sicherheitsgründen die ganze Brust entfernt werden muss, ganz gut umgehen können. Diese Vorgangsweise wurde mir als einzig logische Therapie von den Ärzten sehr gut erklärt.“

Belastend war freilich, dass vor dem Eingriff mit einigen Untersuchungen abgeklärt werden musste, ob bereits Metastasen vorliegen. Die Patientin: „Ich wollte gar nichts mehr planen, da ich ja nicht wusste, was mir die Zukunft bringen wird.“

Fotos: Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Entspannung kann man unter fachlicher Anleitung lernen! Sehr hilfreich war auch die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten

UNTERSTÜTZUNG BEI KREBS

Krebsforscher Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig über die Wichtigkeit begleitender Maßnahmen wie etwa professioneller Rehabilitation

Naturgemäß ist die Lebensqualität von Krebspatienten stark beeinträchtigt. Nicht nur durch den psychischen Stress, sondern auch die Nebenwirkungen der Therapie. Daher sollten wirklich alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, Übelkeit, Schmerzen, Schlafprobleme aber auch erhöhte Anfälligkeit für Infektionen entsprechend zu lindern.

In diesem Sinne ist neben den medizinischen Maßnahmen auch menschliche Unterstützung dringend nötig! Schließlich haben die Betroffenen große Angst, die aber in vielen Fällen unbegründet ist! Kompetente psychologische Betreuung kann hier sehr viel Gutes bewirken. Es hat sich ebenso in wissenschaftlichen Studien gezeigt, dass durch richtige Rehabilitation auch eine Verbesserung der Heilungsrate zu erzielen ist!

Foto: Foto Willke

Patienten berichten

Brustkrebs

Nach der Operation dann ein Aufatmen: „Alle Geschwülste konnten entfernt werden. Alle 12 Lymphknoten, die man mir aus der Achsel entnommen hatte, erwiesen sich als krebsfrei. Ich hatte also zum Glück keine Metastasen im Körper!“

Nach diesem Hoch folgte allerdings wieder ein Tief. Die Frau wurde mit einer Anti-Hormon-Therapie künstlich in den Wechsel versetzt: „Als positiv empfand ich zwar, keine Menstruation mehr zu haben. Aber viele, viele Nebenwirkungen waren doch recht quälend.“ Daher beschreibt Anita M. die folgenden zwei Jahre als die schlimmsten in ihrem Leben.

Sie haderte verständlicherweise mit dem Schicksal: „Meine Lebensqualität war enorm beeinträchtigt. Neben einer absolut unerwünschten Gewichtszunahme und Bluthochdruck standen Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche, Gelenkschmerzen und depressive Verstimmung auf der Tagesordnung.“

Dennoch wollte Anita M. bewusst auf Schlafmittel und Antidepressiva verzichten und es „alleine schaffen“. Unterstützung war jedoch unverzichtbar. Diese bekam Anita M. durch onkologische Rehabilitationen. Die letzte absolvierte sie erst kürzlich im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach inmitten herrlicher Landschaft in Niederösterreich: „Sport war schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens. Meine Ernährung habe ich komplett umgestellt. Ich fühle mich total wohl, bin zur Ruhe gekommen und habe vor allem unglaublich viel Kraft getankt!“

Viel Sport hat Anita M. bei der Bewältigung ihrer schwierigen Situation entscheidend geholfen

Im Zuge des dreiwöchigen Aufenthaltes lernte die Krebspatientin des Weiteren, mit den Nebenwirkungen der Behandlung klarzukommen. Dieses Ziel erreichte sie unter anderem mit speziellen Atemübungen und anderen Entspannungstechniken wie Autogenem Training. All das trug entscheidend dazu bei, die Ein- und Durchschlafstörungen zu kurieren.

Wie kann man sich diese Wirkung als Laie erklären? Dazu Mag. Ursula Würzl, Klinische und Gesundheitspsychologin im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach: „Unsere Methoden bewirken eine Senkung der Pulsfrequenz und Entspannung der Muskulatur. Der Körper wird gleichsam ‚herunter gefahren‘, also in einen Ruhemodus versetzt. Das fördert gemeinsam mit Kraft- und Ausdauertraining sowie Heilgymnastik unter anderem gesunden und erholsamen Schlaf.“

BESTE GESUNDHEIT
UNSER WERTVOLLSTES GUT!

Lebens.Med ZENTRUM BAD ERLACH

INFORMATIONEN

Das Behandlungskonzept im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach richtet sich an Personen, die ihre primäre Krebsbehandlung (Operation, Chemo- und Strahlentherapie) abgeschlossen haben. Im Sinne einer umfassenden Krebsbehandlung setzt das Konzept sowohl auf körperliche als auch psychische und soziale Rehabilitation.

Information: Beste-Gesundheit Platz 1, 2822 Bad Erlach, 02627/81300, info@lebensmedbaderlach.at. Das Haus ist Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Mitmachen und gewinnen!

Spielen Sie unter www.beste-gesundheit.at/krone mit und gewinnen Sie eine von insgesamt sechs Übernachtungen mit Vollpension für zwei Personen in einem Beste-Gesundheit-Betrieb! Teilnahmeschluss: 20. 6. 2016. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Entgeltl. Einschaltung