

# PROMED

## NEWSLETTER BRUSTKREBS

Ein individuelles Trainingsprogramm hilft beim Besiegen der Krankheit.



**„Bewegung ist der Schlüssel“**

**Aktive Brustkrebspatienten senken ihr Rückfallrisiko um bis zu 67 Prozent. Chefarzt Dr. Thomas Widmann entwickelte deshalb die App „movival“, um Betroffene bei ihrem Bewegungsprogramm im Alltag zu unterstützen.**

### Warum ist Bewegung so wichtig?

Es gibt eine Frage, die mir alle Patienten stellen: Was kann ich tun, damit der Krebs nicht wieder zurückkommt? Die Antwort ist einfach: viel bewegen. Denn dass regelmäßige Bewegung einen positiven Effekt auf das Entstehungsrisiko von Krebs hat, belegen zahlreiche internationale Studien mit knapp vier Millionen Probanden. Das Gute an dieser Botschaft: Die Patienten stellen plötzlich fest, dass sie ihr Schicksal auch selbst in der Hand haben. Zudem hat Bewegung als Therapieform keine Nebenwirkungen. Im Gegenteil: Sport macht Spaß und verschafft Erfolgserlebnisse.

**Bei Brustkrebspatienten zeigt sich dieser Aktiv-Effekt am deutlichsten.**

Das ist richtig. Das Rückfallrisiko sinkt bei Brustkrebspatienten um bis zu 67 Prozent. Dieser hohe Wert ist sicher auch auf eine gute Diagnostik und die damit verbundenen guten Heilungschancen zurückzuführen.



**DR. THOMAS WIDMANN**

hat die App „movival“ entwickelt. Er ist Chefarzt an der Asklepios Klinik in Triberg.

ren. Der Durchschnittswert bei anderen Krebsarten liegt bei etwa 50 Prozent, was natürlich auch schon sehr hoch ist.

### Wie wichtig ist es, dass das Sportprogramm auf die Patienten zugeschnitten ist?

Genau das ist einer der Ansatzpunkte, die wir mit der Bewegungs-App aufgreifen. Wir nehmen dabei Patienten in ihrem Alltag an die Hand und haben auch individuelle Bewegungsprogramme für eingeschränkte Menschen – etwa mit Hüft- oder Knieproblemen – zusammengestellt. Das Besondere ist, dass alle Patienten ganz leicht ihren eigenen Bewegungswert ermitteln und dokumentieren können.

### Wie funktioniert das genau?

Allen Studien zu diesem Thema lagen 800 verschiedene Bewegungsformen zugrunde. Diese hat „movival“ automatisiert. So können die Patienten die Dauer aller möglichen Aktivitäten, vom gemütlichen Spaziergang bis zum schweißtreibenden Workout, dort eintragen. Diese Werte werden dann von der App in Punkte umgewandelt. Optimal sind etwa 25 Punkte pro Woche. Wer das erreicht, senkt sein Risiko, an Krebs zu erkranken oder erneut daran zu erkranken, erheblich. Es handelt sich dabei um eine Stunde Bewegung pro Tag bei mittlerer Anstrengung.

### Welchen Nutzen haben die Patienten noch?

Es geht um die tägliche Motivation, denn nicht jeder hat eine Krebsportgruppe vor Ort. Die App ist aber auch ein verlängertes Sprachrohr für Expertenwissen. Es ist mir ein großes Anliegen, die Nutzer permanent über alle wichtigen Themen und Erkenntnisse in der Krebsforschung zu informieren. Zudem gibt es einen Blog und Webinare. ●



# WIE SAG ICH'S MEINEM KIND?

Mit der Diagnose Brustkrebs stellt sich für Mütter oft als Erstes die Frage: Was ist mit meinen Kindern? Christiane Naghavi, leitende Diplom-Psychologin der Klinik Ostseedech in Grömitz, weiß, was für Kinder von erkrankten Frauen wichtig ist.

## **Wann ist es am besten, den Kindern von seiner lebensbedrohlichen Krankheit zu erzählen?**

So früh wie möglich. Denn egal wie alt die Kinder sind: Sie spüren alles, was in der Familie vorgeht. Wenn Kinder allerdings keine Antworten für die emotional angespannte Situation bekommen, legen sie sich selbst etwas zurecht. Und das ist oft schlimmer als die Realität. Hinzu kommt, dass sich vor allem ältere Kinder regelrecht verraten fühlen, wenn sie von der Krankheit erst spät erfahren. Das kann sogar zu einem Bruch in der Beziehung führen.

## **Und wie spricht man es an?**

Je jünger die Kinder sind, desto knapper und einfacher sollte natürlich die Information ausfallen. Ganz wichtig ist für die Kleinen allerdings, dass sie erfahren,

was auf sie konkret zukommt. Wo geht Mama hin? Wer passt auf mich auf, wenn Mama im Krankenhaus ist? Generell ist es ratsam, nichts vor den Kindern zu verstecken und sie mit in den neuen Alltag einzubinden.

## **Gilt das auch für das Thema Tod?**

Da gilt eher die Devise: Man muss Kindern nicht gleich alles sagen. Aber alles, was

man sagt, muss wahr sein. Deshalb müssen Eltern auch nicht sofort über den Tod sprechen. Kinder sollten sich allerdings darauf verlassen können, dass sie über alles

Jährlich erleben etwa 200.000 Kinder in Deutschland, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt.

Wichtig ist, dass sie informiert werden. Das schafft trotz der traurigen Situation Vertrauen und Sicherheit.

## **Worauf müssen Familien achten, damit sich die Kinder trotz der Umstände weiter gut entwickeln?**

Das ist ein großes Thema. Jährlich erleben etwa 200.000 Kinder in Deutschland, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt. Ohne Hilfestellungen entwickelt fast die Hälfte von ihnen Verhaltensauffälligkeiten. Dort setzt auch unsere Rehabilitationsmaßnahme „gemeinsam gesund werden“ an, die die Klinik Ostseedech mit der Rexrodt von Fircks Stiftung für an Brustkrebs erkrankte Mütter und ihre Kinder ins Leben gerufen hat. Bei uns nehmen Kinder von drei bis zwölf Jahren an verschiedenen Entspannungs- und Therapiemöglichkeiten teil. Die Kosten für diese Mutter-Kind-Reha werden von der IKK classic übernommen.

## **Was ist für betroffene Kinder generell wichtig?**

Es geht immer um die Stärkung der Kinder. Sie sollen Antworten finden auf Fragen, wie: Was tut mir gut? Worauf kann ich mich verlassen? Was kann ich tun, wenn es mir mal schlecht geht? Oft ist es auch so, dass sich Kinder schuldig an der Krankheit der Mutter fühlen. Deshalb ist eine Botschaft zentral: Sie sind nicht verantwortlich. Und: Sie sollen und dürfen

**„MAN MUSS NICHT GLEICH ALLES SAGEN.  
ABER WAS MAN SAGT, MUSS WAHR SEIN.“**

weiter Kind bleiben. Hilfestellungen und Programmangebote dazu gibt es deutschlandweit, etwa vom Verbund Kinder krebskranker Eltern. ●

## Teilnahme bei Promed wird verlängert

Das Disease-Management-Programm (DMP) Brustkrebs wurde überarbeitet und an die aktuellen Leitlinienempfehlungen angepasst. Aufgrund neuer Erkenntnisse wird ein stärkerer Fokus auf die Nachsorge gelegt. Besonders beachtet werden die Nebenwirkungen von länger andauernden Therapien mit Antiöstrogenen, die Folgeerkrankungen wie Osteoporose nach sich ziehen können. Die Teilnahmezeit wird von 5,5 auf 10 Jahre verlängert. Die verlängerte Teilnahme ist abhängig vom Inkrafttreten des Beschlusses des Gemeinsamen Bundesausschusses (vorauss. am 1. Oktober). Bereits ausgeschriebene Teilnehmerinnen können sich dann erneut einschreiben lassen, wenn die zehnjährige Teilnahmedauer seit Feststellung des Tumors noch nicht ausgeschöpft ist.

# VOLLER EINSATZ FÜR DIE SEELE

**Martina Kiesler war 48 Jahre alt, als sie die Diagnose Brustkrebs überrollte. Nach eingehenden Untersuchungen wurde ihr geraten, sich beide Brüste abnehmen zu lassen.**

**E**s war der Punkt, an dem ich Panik bekam“, beschreibt die heute 52-Jährige ihre damalige Gefühlslage. Sie suchte sich Hilfe und bekam diese von Beate Rahn, einer Psychoonkologin im Brustzentrum Holweide in Köln. „Sie hat mir gezeigt, dass meine Ängste normal sind, und mir geholfen, den nächsten Schritt zu gehen“, sagt Martina Kiesler.

### Halt in schweren Zeiten

Patienten mit all ihren Ängsten, ihrer Trauer oder auch Wut abzuholen, ist eine der Hauptaufgaben der Psychoonkologie. „Die Diagnose Brustkrebs bedeutet eine totale Destabilisierung des Lebens“, erklärt Diplom-Psychologin Beate Rahn. Den Frauen direkt nach der Diagnose, während des stationären Aufenthaltes oder auch im Anschluss bestmöglich wieder Halt zu geben, ist das große Anliegen der Psychoonkologin.

Auch Martina Kiesler wurde gut durch schwierige Zeiten begleitet. Selbst nach der OP, die nicht ohne Komplikationen verlief, verlor sie ihren Mut nicht. „Frau Rahn war immer da und hat mich motiviert

weiterzumachen“, sagt die 52-Jährige. So wollte sie nach der Reha auch klären, warum sie überhaupt krank geworden war, und ging weiter in die Sprechstunde.

### Persönliche Reflexion

„Die Antwort auf das Warum ist immer sehr individuell“, erklärt die Psychoonkologin. Bei Martina Kiesler war es wie bei vielen Frauen das Thema Grenzen setzen: „Ich war immer für alle anderen da. Und habe mich dabei selbst vergessen.“ In der Psychoonkologie hat Martina Kiesler gelernt, ihr Hamsterrad überhaupt erst zu erkennen und ihr Leben positiv zu ändern. „Es klingt vielleicht seltsam, aber ich habe jetzt mehr Lebensfreude als vor meiner Krankheit“, sagt sie mit einem Lachen. ●

## ÄNDERUNG BEI PROMED

Die IKK classic setzt sich dafür ein, dass Versicherte, die an einer chronischen Erkrankung leiden, optimale Behandlungsmöglichkeiten haben. Hierzu gehört auch das Angebot IKK Promed. Das sogenannte Disease-Management-Programm (kurz DMP) optimiert die Versorgung, bietet konkrete Unterstützung z.B. im Rahmen von Schulungen und stellt so den Patienten in den Mittelpunkt der Behandlung. Die bisher für die Teilnahme zusätzlich gezahlte Prämie ist mit dem 17. Satzungsantrag entfallen und wurde letztmalig im Jahr 2016 ausgezahlt. Die hierdurch freiwerdenden Mittel bieten den Raum, das Angebot weiter auszubauen und durch individuelle Unterstützungsangebote zu ergänzen.

### WIRKSAME ENTSPANNUNG

Um Patienten zu Ruhe zu verhelfen, wird mit Beruhigungsübungen gearbeitet. Techniken sind etwa die progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Wahrnehmungsübungen, die unter anderem vom Institut für Intuitionstraining in Köln angeboten werden. Dort startet jetzt ein Pilotprojekt für Brustkrebspatientinnen. Auch im **Kursangebot der IKK classic** können Patientinnen erstattungsfähige Angebote – wie etwa autogenes Training – finden.

[www.ikk-classic.de/kurssuche](http://www.ikk-classic.de/kurssuche)  
[www.intuitionstraining.org](http://www.intuitionstraining.org)



Neben der rein medizinischen Behandlung von Krebs darf die Psyche nicht aus dem Blick geraten.





# ZUCKER NUR IN MAßEN

Studien zeigen, dass sich Krebszellen gerne von Zucker ernähren. Doch welche Alternativen gibt es zu weißem Zucker? Und wie kann die eigene Ernährung erfolgreich umgestellt werden – ohne Verzicht auf Genuss?

**R**affinierter Zucker und andere industriell verarbeitete Zuckerarten werden von Krebszellen besonders gut verstoffwechselt. Das führt wiederum dazu, dass Tumore besonders schnell wachsen können. So warnen beispielsweise Forscher des „University of Texas M. D. Anderson Cancer Centers“ vor zu hohem Zuckergehalt. Doch wie gelingt die Umstellung auf eine zuckerärmere Ernährung?

→ **Auf gesüßte Getränke verzichten:** Das Zauberwort heißt Wasser anstelle von Limonade, Eistee und gesüßten Kaffeegetränken. Wer bei der täglichen Flüssig-

keitszufuhr auf Zucker verzichtet, wird bald auch feststellen: Das Empfinden für Süßes wird sensibler.

→ **Zutatenliste lesen:** Finger weg von Fertigprodukten. Denn ob Kekse, Müsli, Saucen oder Ketchup – vieles, was im Supermarktregal steht, enthält Zucker. Es gilt aber auch, Fruchtzucker, Glukosesirup und andere industriell verarbeitete Zuckerarten zu meiden.

→ **Gesund naschen:** Anstelle von Schokoriegeln, Eis und Gummibärchen sollten Sie mal Trockenfrüchte, ungezuckerte Fruchtschnitten und Energieriegel probieren.

→ **Dessert um eine halbe Stunde nach hinten verschieben:** Gönnen Sie sich nach dem Hauptgang eine Pause bis zum Dessert. Denn normalerweise reguliert sich der Blutzuckerspiegel nach ein paar Minuten wieder, sodass die Portion automatisch eine Nummer kleiner ausfällt.

Generell sollte die Ernährung von Krebspatienten vollwertig sein: Reich an Vitaminen und Mineralstoffen durch einen hohen Anteil an Gemüse und Salat sowie Obst. Durch Vollkornprodukte wird die Ernährung ballaststoffreich. Auch der Einsatz von hochwertigen Ölen wie Olivenöl wird empfohlen. Viel trinken und der Verzicht auf Alkohol helfen dem Körper ebenfalls. Regeln, die übrigens auch für gesunde Menschen gelten.

Trockenfrüchte und Nüsse sind ein gesunder Ersatz für Schokoriegel und Co.



## Nie alleine dastehen. So erreichen Sie das Team von IKK Promed:

rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline

**0800 455 1111**

[www.ikk-classic.de/promed](http://www.ikk-classic.de/promed)  
[promed@ikk-classic.de](mailto:promed@ikk-classic.de)

## IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

**0800 455 1000**

Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie ...

... zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag,  
im Beruf und auf Reisen.

... zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen  
Einnahme von Medikamenten.

... bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.



[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)