



Mit individuellem Training kann man gegen den Krebs ankämpfen.

Foto: Kramer/Klinikum

Aktiv werden im Kampf gegen Krebs

INITIATIVE Ob Bewegung, Entspannung oder Ernährung: Vielfältige Angebote umfasst die Integrative Onkologie am Klinikum St. Marien Amberg.

AMBERG. Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Faktoren für ein gesundes Leben. Noch wichtiger werden sie bei einer existenziellen Krise, wie sie durch eine Krebserkrankung ausgelöst werden kann. Genau da setzt das neue Projekt „Integrative Onkologie“ am Klinikum St. Marien Amberg an: Es verbindet Schulmedizin und komplementäre Heilverfahren. Gesponsert wird das Projekt vom Förderverein Frauengesundheit Oberpfalz (FFGO).

Welche konkreten Angebote es bereits gibt und welche etabliert werden – das erfahren Interessierte kürzlich bei der Projektvorstellung im Patientengarten. Für eine lockere Atmosphäre sorgte die Jazzband „blue note project“, die den Abend kostenlos musikalisch umrahmte.

Die Integrative Onkologie soll laut Klinikum Patienten dabei unterstützen, selbst aktiv im Kampf gegen Krebs zu werden. Wie, das könne jeder für sich selbst entscheiden. Denn das Angebot der Integrativen Onkologie ist vielfältig und ruht auf vier Säulen: Bewegung, Ernährung und Entspannung und in einem weiteren Schritt naturheilkundliche Verfahren.

FFGO unterstützt die Angebote

Einige Zusatzleistungen wie Schminkkurse oder die Kunsttherapie im Offenen Atelier gibt es bereits seit Jahren dank der finanziellen Unterstützung des FFGO. Denn Krankenkassen zahlen diese Zusatzleistungen bisher nicht, so das Klinikum.

Andere wie die Onkologische Bewegungs- und Sporttherapie oder spezielle Kurse zur richtigen Ernährung werden jetzt unter dem Dach einer eigenen „Integrativen Onkologie“ neu etabliert. „So wollen wir ein breites Angebot schaffen, das auch Männer anspricht, die bislang eher zurückhaltend waren“, sagte Dr. Harald Hollnberger, Ärztlicher Direktor des Amberger Klinikums und Administrativer Leiter des Onkologischen Zentrums. r zeigte sich erfreut, dass so viele männlichen Zuhörer gekommen waren.



Die Psychoonkologinnen Johanna Stöcklmeier und Carla Breitwieser (von links) informierten über ihre Arbeit.

Foto: Richter/Klinikum

INTEGRATIVE ONKOLOGIE

► **Information:** Neben Workshops können sich Betroffene mit unterschiedlichen Vorträgen im Klinikum zu informieren: Im Herbst geht die Vortragsreihe „Integrativen Onkologie“ weiter. Dann informiert Florian Wiedemann zum Thema „Mehr innere Stärke durch Achtsamkeit“. Der Experte für achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und Gesundheitscoach ist am 13. September 2017 um 18 Uhr im Speisesaal des Klinikums zu hören. Der Eintritt ist kostenlos.

► **Helfen und Fördern:** Da das Projekt „Integrative Onkologie“ nicht von Krankenkassen unterstützt wird, sondern sich aus Spenden des Fördervereins Frauengesundheit Oberpfalz finanziert, sucht das Klinikum nach Unterstützern, die dieses wichtige Projekt mitfinanzieren. Spenden nimmt der FFGO entgegen, diese sind steuerlich absetzbar: IBAN: DE56 7525 0000 0200 3709 30, BIC: BYLADEM1ABG (Sparkasse Amberg-Sulzbach).

Tobias Härtl ist einer von zwei Physiotherapeuten, die vor kurzem ihre Zusatzausbildung an der Sportuniversität Köln abgeschlossen haben. Er wird mit seinem Kollegen Martin Weinfurter Kurse für Onkologische Bewegungs- und Trainingstherapie (OTT) geben: Das zwölfwöchige Programm aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination hat zum Ziel, die Lebensqualität der Patienten zu steigern und therapiebedingte Beschwerden zu lindern.

Individuelles Training

Trainiert wird in Kleingruppen von maximal sechs Personen zweimal pro Woche. „Dabei nehmen wir Rücksicht auf die jeweilige Behandlungsphase, in der sich unsere Patienten befinden“, erklärte Härtl. Jeder Teilnehmer erhält einen individuell auf ihn zugeschnittenen Therapieplan, der auf Basis einer ausführlichen Eingangsuntersuchung

festgelegt wird. Auch spezielle Beschwerden, ausgelöst beispielsweise durch eine Prostataentfernung oder Chemotherapie, können gezielt behandelt werden. Unterstützung erhält das Klinikum dabei vom Sportpark Amberg, der die kostenlose Nutzung von Geräten und Räumlichkeiten für die nächsten Monate angeboten hat.

Die positiven Effekte einer aktivierenden Bewegungstherapie sind in Amerika bereits seit längerem bekannt und haben jetzt auch Einzug in die Leitlinien zur Behandlung von Brustkrebspatienten in Deutschland gehalten.

Da es bei der Integrativen Onkologie darum geht, den Patienten mit all seinen Facetten wahrzunehmen, sollen nicht nur Körper, sondern auch Seele und Geist gestärkt werden. „Wir wollen, dass unsere Patienten mit Selbstvertrauen und einem soliden Immunsystem positiv auf die Erkran-

kung einwirken. Die Angebote, die wir dafür zusammengestellt haben, ergänzen und unterstützen immer die Schulmedizin“, so Dr. Hollnberger.

Zu diesen Angeboten zählt beispielsweise der Psychoonkologische Dienst von Johanna Stöcklmeier und Carla Breitwieser. Die beiden Psychoonkologinnen geben seit 15 Jahren – wo gewünscht – intensiven therapeutischen Beistand, bieten Gespräche in akuten Situationen an und versuchen, gemeinsam Lösungen zu finden.

Gefühle in Kunst umsetzen

Einen anderen Ansatz verfolgt das Offene Atelier von Kunsttherapeutin Michaela Peter. Sie ermutigt ihre Teilnehmer dazu, ihre aktuellen Bedürfnisse wahrzunehmen und durch Kunst auszudrücken. Hier finden Emotionen auf künstlerisch-kreative Weise Platz, die mit Sprache nicht zu benennen sind.

Bei Doris Kastner geht es ebenfalls darum, Entspannung zu finden und seine Gedanken in eine andere Richtung zu lenken. Die gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin arbeitet an der Schmerztagesklinik im Klinikum Amberg mit den Schwerpunkten Stressmanagement und Entspannung. In ihren Kursen lernen Teilnehmer durch Techniken wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training Depressionen, Schlafstörungen oder Schmerzzustände zu überwinden, so das Klinikum weiter.

Selbstheilungskräfte unterstützen

Zudem wird es auch ein spezielles Angebot rund ums Thema „Ernährung“ geben, da die Krebstherapie manchmal von einem veränderten Geschmackssinn, Übelkeit und Appetitlosigkeit begleitet wird. Neben Vorträgen erfahren Interessierte bei Workshops, wie sie ihre Selbstheilungskräfte durch gesundes Essen unterstützen können. „Viel Wissen über Heilkräfte und die entzündungshemmende Wirkung von Gewürzen ist mittlerweile verloren gegangen“, so Peter Fischer. Dieses verlorene Wissen will der Leiter der Klinik-Gastronomie seinen Teilnehmern wieder vermitteln. Gemeinsam mit Betroffenen wird er die positive Wirkung von selbst gemachtem, fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut aufzeigen und erklären, warum und wie sich Brennnesseln als zusätzliche Eiweißlieferanten in die Mahlzeiten einbauen lassen.