Patientenmagazin

berührt

Laden für Gesundheit

Ellen Wittke-Michalsen
Knappschafts-Krankenhaus
Mo-Sa 10 bis 13 Uhr und
Di-Fr auch 16-18 Uhr

Evang. Huyssens-Stift
Mo,Mi,Fr 10 bis 13 Uhr und
Di und Do 10 bis 15 Uhr

Mit voller Power

ZURÜCK INS LEBEN

Ausdauersport mehr als nur ein **TREND**

Mit gemacht! –
6 Übungen für Sie zu Hause

Editorial

Liebe Kundinnen,

Mein neues Patientenmagazin setzt sich mit dem Thema Bewegung auseinander. Durch einen Zufall fand ich gerade jetzt eine Textstelle, die mich sehr beeindruckt hat und von der ich sofort wusste, dass ich sie Ihnen, liebe Kundinnen, im neuen Heft mitgeben möchte.

„Bewegung ist die Sprache des Menschen. Über alle äußeren Zwecke hinaus ist sie das Instrument, mit dem er äußert, was in ihm lebt und wirkt. Es gibt kein anderes Mittel, durch das der Mensch dem Menschen vernehmlich wird.
Denn alles, was ein Mensch unternimmt, wird ja durch Bewegung verwirklicht. Jeder Handgriff des Alltags, jede Arbeit, jede künstlerische Schöpfung, die Gestalt eines Bildwerkes, der Klang einer Geigensaite, die Handschrift, all das ist sichtbar oder hörbar gewordene Bewegung der Hand und mir ihr des ganzen Leibes. […]
Dore Jacobs, Die menschliche Bewegung. Seelze-Velber 1990, S. 21).

In meinem Magazin geht es in erster Linie um die körperliche Bewegung. Je nach dem in welcher Genesungsphase Sie sich befinden, können Sie Bewegung und Sport in Ihr Leben und in Ihren Alltag integrieren.
Vielleicht hatten Sie schon immer vor, abends einen kurzen Spaziergang zu machen? Mit jedem Schritt, den Sie gehen oder den Sie joggen oder walken, fließen die Gedanken leichter und Freude strömt durch den Körper. Gerade jetzt, wenn der Frühling kommt, ist eine gute Zeit für einen Anfang.

Mein ganz individueller Tipp für Sie: nehmen Sie wahr, wie viel Bewegung es in Ihrem Alltag gibt und versuchen Sie, dem noch etwas Neues hinzu zu fügen.

Ihr Körper wird es Ihnen danken!

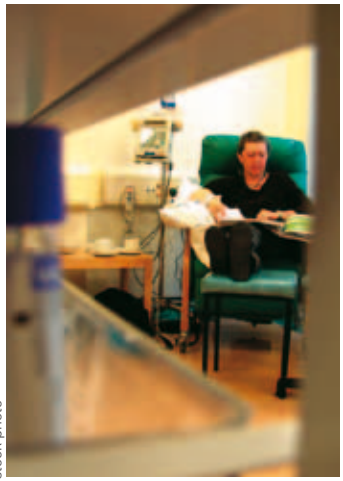
Gute Besserung wünscht Ihnen Ihre
Ellen Wittke-Michalsen

INDIVIDUELLE KOPFBEDECKUNGEN
FÜR MENSCHEN MIT HAARVERLUST

INDI'S
BE INDIVIDUAL

Ellen Wittke-Michalsen
Laden für Gesundheit im Knappschaftskrankenhaus
Am Deimelsberg 34 a | 45276 Essen
Telefon 0201-4397808
www.indis-tuecher.de
mail@indis-tuecher.de

Impressum: Herausgeber: INDI´S Ellen Wittke-Michalsen, Text/Design: www.layouttext.at, Druck: Druckwerkstatt Wien, Coverfoto: iStock



stock photo

Wenn die Übelkeit nicht aufhört

Viele Krebs-Patienten leiden aufgrund der Chemotherapie unter Übelkeit und Erbrechen. Spezielle Medikamente können diese Beschwerden lindern, sind jedoch bei zwei Drittel aller Betroffenen wirkungslos.

Übelkeit und Erbrechen belasten Krebs-Patienten während einer Chemotherapie oftmals mehr als der Tumor selbst. Auslöser für die Beschwerden ist der körpereigene Botenstoff Serotonin, der während der Krebs-Therapie vermehrt gebildet wird. Serotonin dockt an bestimmte Rezeptoren, die wie eine Antenne aus den Gehirnzellen hervor stehen, an. Medikamente gegen die Übelkeit können diese Rezeptoren blockieren, so dass das Serotonin nicht mehr gebunden wird, der Brechreiz wird damit unterdrückt.

Tatsache ist aber, dass nur bei zwei Drittel aller Krebs-Patienten die Serotonin-Rezeptorenblocker gut wirken, etwa einem Drittel der Krebs-Patienten helfen diese Medikamente jedoch nicht. Zudem treten bei den Betroffenen häufig zusätzliche Beschwerden auf, wie Kopfschmerzen, Schwindel, Verstopfung, in schweren Fällen sogar Darmverschluss.

Genau hier liegt der Unterschied, weshalb manche Patienten die Chemo gut vertragen und andere nicht.

Wissenschaftler am Universitätsklinikum Heidelberg sind den Ursachen dafür auf der Spur: Bestimmte Bindungsstellen im Gehirn sind bei den betroffenen Patienten anders aufgebaut. Dadurch können die Arzneimittel nicht an ihrem Zielort im Gehirn andocken. Die Forscher arbeiten zurzeit daran, künftig eine auf jeden Patienten persönlich angepasste Arzneimittel-

Hofschlaeger_pixelio

therapie gegen die Übelkeit zu entwickeln. Maßgeschneiderte Medikamente sollen die unterschiedlichen Rezeptoren-Typen blockieren.

Dadurch wollen sie die Lebensqualität bei den Betroffenen deutlich verbessern. Das Forschungsprojekt wird auch von der Deutschen Krebshilfe mit 115.000 Euro unterstützt! Quelle: Deutsche Krebsforschung

Hormone und Bewegungsmangel erhöhen Brustkrebsrisiko

Heidelberg (dpa) - **Mehr als 30 Prozent aller Brustkrebsfälle nach den Wechseljahren lassen sich nach einer Studie durch mehr Bewegung und den Verzicht auf Hormonersatztherapien vermeiden.**

19,4 Prozent dieser Erkrankungen sind den Berechnungen zufolge auf Hormonpräparate zurückzuführen, 12,8 Prozent auf Bewegungsmangel, Alkoholkonsum und Übergewicht beeinflussten das Brustkrebsrisiko nur gering. Nach DKFZ-Angaben erkranken pro Jahr 58.000 Frauen in Deutschland an bösartigen Brusttumoren. Zu den Risikofaktoren zählen auch eine frühe erste Regelblutung, späte Wechseljahre sowie Brustkrebs in der Familie. Diese nicht zu beeinflussenden Faktoren bedingten zusammen 37,2 Prozent aller Brustkrebsfälle nach den Wechseljahren.

manwalk_pixelio

Signalwege von Krebszellen blockieren

Wissenschaftler entdecken Überlebensstrategie aggressiver Lymphome

München/Berlin (gb) - Krebsforscher haben einen vielversprechenden neuen Ansatz für die Behandlung aggressiver Lymphome entdeckt. Der so genannte PI3K Signalweg spielt eine wichtige Rolle für das Überleben der Krebszellen. Wird er experimentell unterdrückt, sterben auch die bösartigen Zellen ab. Quelle: Deutsche Krebsforschung

Er liebte und kämpfte – *berührt* ist Christoph Schlingensief und seinem Traum gewidmet.

„Man muss Krebskranken und anderen kranken Menschen Mut machen, das Zimmer zu verlassen, sich nicht in diese klinische Welt einzusperren. Man braucht Selbstbewusstsein, man will wieder gern gesehen werden, auch wenn man ein Bein oder die Haare oder den Glauben verloren hat.“

In ganz Deutschland gibt es bereits physiotherapeutische Praxen, die über medizinische Fitnessgeräte und speziell ausgebildete Trainingstherapeuten verfügen.

©NCT Heidelberg, Hendrik Schröder

Um jeden Preis ...

Sport ist gesund. Schneller, höher, weiter ist ein Trend unserer Zeit. Leistung zählt überall. Stimmt das auch für Frauen nach Brustamputationen? ***Astrid Focke***

Die OP ist überstanden und die Gedanken wandern wieder in die Zukunft. Besonders junge Frauen, die vor einer Amputation viel und intensiv Sport betrieben haben, sehnen sich danach, diese körperliche Herausforderung wieder auf zu nehmen. Tun Sie es!

Warum nicht? Miriam Pielhau hat ihre Ärzte einer harten Belastungsprobe ausgesetzt, indem sie auf ihr tägliches Joggen nicht verzichten wollte. Auch Kylie Minogue gehört zu den Frauen, die sich mit einem regelmäßigen Fitnessbesuch wieder in ein normales Leben trainierten.

> **Sport verbessert auch die Prognose bei bestehendem Brustkrebs!**
>
> Bereits 4 Stunden moderater Bewegung pro Woche reichen, um das Risiko des Fortschreitens bzw. Wiederauftretens der Erkrankung zu senken.

Der Körper fühlt

Eine der wohl grundlegendsten Regeln ist: was Ihnen schon immer gut tat, wird Ihnen auch weiterhin gut tun!

Die Sehnsucht nach dem Zurück ist die Triebfeder, die Ihnen die Kraft gibt – und dass im wörtlichen Sinne: Schritt für Schritt auf der Asphaltbahn, Zug für Zug im Schwimmbecken oder Gramm für Gramm im Fitness-Studio.

Vorsicht Schonhaltung!

Besonders nach Operationen einer Brustseite neigen Frauen dazu, diese Seite zu schonen. Doch Schonen bedeutet auch – in der Phase des Aufbaus – Stillstand. Eine Schonhaltung bedingt immer, dass es zu verkürzten Muskelfasern kommt, und auch der Gefäßabfluss wird nicht aktiviert. Dadurch kommt es zu einem Rückstau und zu Ödembildung.

Sinn macht es also, auch den Arm zu belasten, der betroffen ist.

Eins nach dem anderen

Als Einstieg heißt es erst einmal, das Herz- und Kreislaufsys-

tem wieder in Gang zu bringen. Es erinnert an das Starten eines Autos in den Wintermonaten ...

Punkte wie:

- Beweglichkeit verbessern
- allgemeines Herz-Kreislauftraining
- Fitness steigern
- Gleichgewicht wiederfinden

sind nur die ersten Schritte.

Aber diese sind wichtig. Sie bilden die Grundlage für den Stufenplan, mit dem es zurück geht ...

Wenn die Glückshormone rieseln

Sie werden es schnell spüren, mit der ersten Beweglichkeit, hebt sich die Stimmung. Ihr Vertrauen in sich selbst wächst täglich.

Sie werden offener und auch Ihre Bereitschaft, soziale Kontakte wieder aufzunehmen, steigt.

Und damit kann es eigentlich so richtig los gehen.

1. Schritt: Physiotherapie

Ärzte empfehlen mit einer gezielten Physiotherapoie, die Ihnen Ihr Arzt verschreiben wird, zu beginnen.

Im Rahmen der Physiotherapie gehen Sie erste Schritte gemeinsam. Muskeln werden gedehnt, die Kondition leicht und sanft gesteigert – alles unter Kontrolle der Therapeutin.

Aber auch passive Therapieformen kommen hier zum Einsatz. Darunter zählen z.b.: Atemtherapie, Massagen, Strombehandlungen.

2. Schritt: Sporttherapie

Die Sporttherapie ist ein junger Teilbereich der Bewegungstherapie. Ziel ist es, Betroffene zumeist auch in Gruppen wieder leistungsfähiger zu machen. Sporttherapie findet ambulant oder in Rehabilitationseinrichtungen statt.

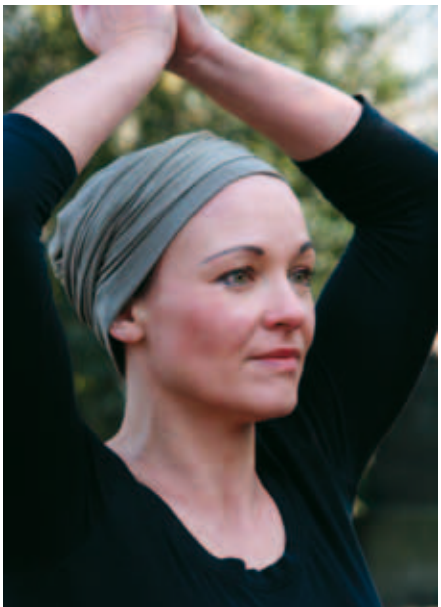
3. Schritt: Training

Hier geht es ganz klar darum, dass vier Hauptbereiche trainiert werden. Diese sind:

- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
- Beweglichkeit

Es muss ja nicht gleich Tennis sein!

Besonders warmes Wasser unterstützt die Muskelfunktionen. Schwimmen gehört zu den empfohlenen Sportarten nach Brustkrebsoperationen. Brustschwimmen, mit bewussten Armbewegungen, immer so weit, wie es für Sie noch angenehm ist! Rückenkraulen wird von den Experten nicht empfohlen, da es den Arm zu massiv belastet.



Auch Yoga gehört zu den Sportarten, die wir empfehlen. Yoga verbindet Entspannung mit Dehn- und Kräftigungsübungen.

... als weitere Alternative: einfach mal wegpaddeln!

Ausdauer- statt Wettkampfsport

Die Kämpfernatur wird wach, doch es geht nicht um Leistung! Der größte Erfolg für Sie wird sich nicht im Augenblick zeigen, sondern vielleicht erst in einem Jahr! Trainieren Sie lieber täglich ½ Stunde und steigern Sie die Zeit, als dass Sie sich sofort im Fitness-Studio anmelden und sich eine Stunde mit Kraftgeräten plagen.

In den Pausen können Sie Dehnungs oder Atemübungen einlegen.

www.indis.de

Ausdauersport führt die Liste an!

Neue Studien bestätigen es: körperliche Aktivität verhindert nicht nur Krebs, sondern hat auch einen enormen Einfluss auf den Heilungsprozess. Auf was Sie achten sollten und wie Sie es angehen können, verrät Ihnen der Experte Dr. Joachim Wiskemann!

Bewegung während und nach einer Krebserkrankung hat besonders bei Brustkrebs die Heilungschancen verbessert. Am besten untersucht sind die „modernen" Ausdauersportarten Walking und Nordic Walking sowie gymnastische Kraftübungen bzw. ein Training an Kraftgeräten.

Beachten Sie die Wundheilung

Sollte die Brust operiert bzw. Lymphknoten entfernt worden sein, muss zunächst die Narben- oder Wundheilung abgewartet werden, bevor mit einem körperlichen Training in den Regionen der Operationswunde begonnen werden kann. In der Regel dauert dieser Prozess 4-6 Wochen. Während dieser Zeit ist jedoch ein Training anderer Körperbereiche ohne weiteres möglich. So ließe sich zum Beispiel ohne Probleme ein Ausdauertraining auf einem Fahrradergometer durchführen, da hierbei mit keinen Zug- oder Druckbelastungen im Bereich der operierten Brust/Arm zu rechnen ist. Nach Abschluss der Wundheilung kann auch in diesem Bereich wieder trainiert werden.

Der richtige Zeitpunkt!

Auf Regelmäßig kommt es an!

Bewegung und Sport sind vor allem dann effektiv, wenn man sich regelmäßig belastet bzw. trainiert. Was beim Ausdauertraining als „etwas anstrengend" und beim Krafttraining als „anstrengend" empfunden werden, ist individuell unterschiedlich.

Sportanfänger oder unsichere Personen sollten sich zunächst nicht so lange, dafür häufiger pro Woche bewegen. Am besten eignet sich eine 30-minütige Walkingeinheit 3x pro Woche als Einstieg. In den 30 Minuten muss dabei nicht kontinuierlich trainiert werden, wenn das für den Beginn zu anstrengend ist.

Intervalle wirken Wunder

Wird das Training als „zu anstrengend" empfunden, dann

Liste empfohlener Sportarten

1. Wandern
2. Nordic Walking, Walking
3. Krafttraining
4. Schwimmen
5. Radfahren
6. Aerobic
7. Mit Vorbehalt: Mannschaftssportarten, wie Basketball, Fussball)

empfiehlt sich ein sogenanntes Intervalltraining. In 30 Minuten, beispielsweise, wird dabei zunächst 10 Minuten zügig (etwas anstrengend) gewalkt, dann folgt ein langsamer Gehabschnitt für 5 Minuten (leicht), dann wieder 10 Minuten zügiges Walking (etwas anstrengend) und zum Schluss wieder ein langsamer 5-Minuten-Abschnitt.

Die magische 12

Wenn gymnastische Übungen oder ein Training an Kraftgeräten durchgeführt werden sollen, dann empfehlen wir derzeit ein sogenanntes 3-Satztraining à 12 Wiederholungen.

Dies bedeutet, dass man ein und dieselbe Übung mit 12 Wiederholungen durchführt (die 12. Wiederholung sollte dabei sehr anstrengend sein) und nach einer Pause von 1-2 Minuten, mit dem 2. Satz, der 12 Wiederholungen beginnt. Danach folgt noch ein dritter Satz. Ein ausgewogenes Training besteht aus 6-8 unterschiedlichen Übungen, die möglich viele unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen.

Training auch mit Lymphödem

Es ist ein Irrtum, dass mit leichten bis mittleren Lymphödemen keine körperlichen Übungen durchgeführt werden dürfen. Ebenso wenig führen Kraftübungen zu einer verstärkten Lymphödembildung, wie jüngste Studien belegen.

Grundsätzlich gilt: Lassen Sie vor dem Beginn Ihres regelmäßigen körperlichen Trainings Ihre Sporttauglichkeit von einem Arzt überprüfen. Sollten Sie während der Akutbehandlung Sport treiben wollen, so ist dies zwar durchaus empfehlenswert, aber nur nach Rücksprache und unter Überwachung von Experten und erfahrenen Therapeuten sinnvoll.

Vertrauen Sie Ihrem Gefühl – mit jedem Schritt können Sie Ihren Körper zurück erobern!

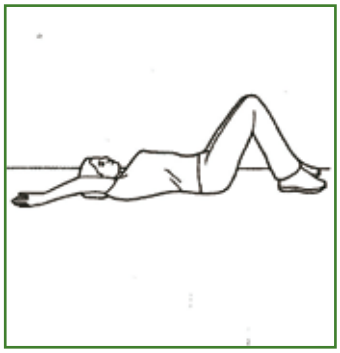
Derzeit empfiehlt ein Expertengremium von Wissenschaftlern Krebspatienten 150 Min. moderaten Sport/Bewegung pro Woche.
Die 150 Minuten können dabei in 2-5 Einheiten (sprich 2x 75 Min. bis 5x 30Min.) aufgeteilt werden.

Dr. Joachim Wiskemann
Leiter und wissenschaftlicher Koordinator der Sektion „Sport und Krebs“ am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) und Deutschem Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg; Abteilung Präventive Onkologie

Mitgemacht!

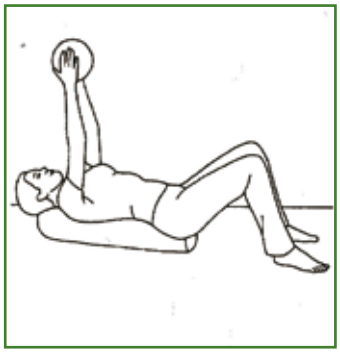
PhysiotherapeutInnen der REHA Nord GmbH haben ein Übungsprogramm für PatientInnen nach Mamma-OP entwickelt. Hier ein Ausschnitt davon! Machen Sie mit!

Peter Atkins fotolia



Ausgangstellung:
Rückenlage, mit oder ohne Stab
Übung: Die Bewegung erfolgt wie nur in Rückenlage. Sie können mit Gerät oder ohne üben.
Führen Sie beide Arme möglichst nah am Ohr vorbei bis hinter den Kopf > langsam zurück.

Ausgangstellung:
Rückenlage
Übung: Die Ellbogen sind angewinkelt. Die Handflächen liegen aneinander. jetzt legen Sie die Ellbogen einmal zur rechen Seite und einmal zur linken Seite.
Achten Sie darauf, dass der Körper sich NICHT mit dreht!



Ausgangstellung:
Rückenlage, ein kleiner Ball
Übung: heben Sie beide Arme nach vorn. Beschreiben Sie mit dem Ball vor dem Körper eine 8 oder führen Sie kleine Kreisbewegungen durch.
Vermeiden Sie, dass sich die untere Brustpartie anhebt.

Ärzte und PhysiotherapeutInnen empfehlen neben diesen Übungen auch folgende Behandlungen:

Manuelle Lymphdrainage,
Narbenbehandlung,
Atemübungen,
Feldenkraistherapie,
Qi-Gong,
Einzelgymnastik und
PNF-Techniken

Die PhysiotherapeutInnen der Reha Nord GmbH stellen Ihnen gern ein persönliches Übungsprogramm zusammen!

Kontakt:
Königsbrücker Straße 68,
01099 Dresden
Tel.: 0351.82 99 022

Ausgangstellung:
Rückenlage, die Hände sind im Nacken verschränkt, Die Ellbogen zeigen zur Decke
Übung: Die Ellbogen bewegen sich zur Decke und wieder auf die Unterlage. Führen Sie die Übung langsam durch und versuchen Sie, immer ein Stück weiter zu dehnen.

Ausgangstellung:
Stand vor einer Wand
Übung: Winkeln Sie die Ellbogen an, und legen Sie die Handflächen gegen die Wand. Schieben Sie die Arme an der Wand entlang nach oben.
Halten Sie inne, wenn Sie spüren, dass sich Ihre Schultern anheben.

Laut Weltgesundheitsorganisation gehen **21 bis 25 Prozent** der weltweiten Brustkrebs- und Dickdarmfälle auf **Bewegungsmangel** zurück.

Ausgangstellung:
Stehen oder sitzen, ein Stab
Übung: Führen Sie den Stab vor dem Oberkörper nach oben. Sind die Arme gestreckt, ziehen Sie den Stab im Nacken zurück. Wieder nach oben strecken und vorn absinken.

Sporteinrichtungen mit speziellen Angeboten für Brustkrebspatientinnen

Universitäts Sportverein TU Dresden e.V., Frau Jendrzejewski, Freiberger Straße 31, 01067 Dresden, Telefon: 0351-4965810, Fax: 0351-4965818, Email: usv@mailbox.tu-dresden.de, Homapage: www.tu-dresden.de
Sportarten: Rollstuhlsport, Wassergymnastik , Schwimmen, Bewegungsspiele, Gymnastik

Verein für Breitensport Hellerau-Klotzsche e.V., Christiane Schumann, Karl-Liebknecht-Straße 53, 01109 Dresden, Telefon: 0351-8904380, Email: schumann.bredack@t-online.de, Homapage: www.vfb-hellerau-klotzsche
Sportarten: Walking/ Nordic, Rollstuhlsport, Bewegungsspiele, Gymnastik

Präventions- und Gesundheitssportverein Dresden e.V., Thomas Zeun, Bosewitzer Str. 22, 01259 Dresden Telefon: 0351-2074460 od. 0174-5296450, mail: thomas.zeun81@gmx.de,
Sportarten: Bewegungsspiele, Gymnastik

Reha-und Gesundheitssportverein Dresden 2004 e.V., Manuela Brunner, Fiedlerstraße 34, 01307 Dresden, Telefon: DD 0351-4504600 /Pirna 03501-773065 Email: RehaGSV@web.de
Sportarten: Walking/ Nordic, Bewegungsspiele , Gymnastik

DuroshaSport&Mobilitätstraining e.V., Lilli Rosinski, Nizzastraße 46 a, 01445 Radebeul, Telefon: 0351-4592060, Email: Duros@therapieundpraxis.de
Sportarten: Bewegungsspiele, Gymnastik

SC DHFK Leipzig e. V., Rainer Scholz, Am Sportforum 10, 04105 Leipzig, Telefon: 0341/9821123, Email: rainer.scholz@scdhfk.de, Homapage: www.scdhfk.de
Sportarten: Walking/ Nordic, Wassergymnastik, Schwimmen, Bewegungsspiele, Gymnastik

Behinderten SV Leipzig e.V., Tilo Garlin, AmSportforum 10 Haus 2, 04105 Leipzig , Telefon: 0341-9614362
Email: kontakt@bvleipzig.de, Homapage: www.bvleipzig.de
Sportarten: Sitzvolleyball, Volleyball, Reiten, Wassergymnastik, Schwimmen, Bewegungsspiele

Eine ausführliche Liste aller Sporteinrichtungen, die über spezielle Angebote für Krebspatienten verfügen, erhalten Sie beim Sächsischen Rehabilitationssportverband: sbv@behindertensport-sachsen.de, Tel: Telefon: 0341 - 2 11 38 65

Unser spezieller Buchtipp für starke Frauen!

AMAZONEN
Das Brustkrebsprojekt von Uta Melle mit Fotografien von Esther Haase und Jackie Hardt

ISBN 978-3-86828-209-2, ca. 30 Euro
Über 50 000 Frauen im Jahr erkranken in Deutschland jährlich an Brustkrebs. Für viele bedeutet die Diagnose einen Schock – vor allem der Verlust einer oder beider Brüste wiegt schwer. Diese 20 Frauen zeigen uns in einem gemeinsamen Fotoshooting ihre Lebensfreude, ihre Stärke, aber auch ihre Verletzlichkeit und Melancholie. Sie sind moderne Amazonen, die sich nicht verstecken müssen und auch nicht wollen.

Uta Melle, 40, erfuhr vor zwei Jahren, dass sie an Brustkrebs erkrankt war, wie schon ihre Mutter vor ihr. Statt sich passiv ihrem Schicksal zu ergeben, startete sie dieses einzigartige Projekt.

Esther Haase ist eine bekannte Mode- und Porträtfotografin und lebt in Hamburg. Zuletzt erschien von ihr „Rock'n'Old" (Kehrer Verlag).

Jackie Hardt arbeitete lange vor der Kamera, bevor sie selbst Fotografin wurde und sich ebenfalls auf Mode- und Porträtfotografie spezialisierte.

Die Wissenschaft kann es beweisen!

Eine große Studie geht in die Endrunde und wird wissenschaftlich untermauern: gesunder Lebensstil hat einen deutlichen Einfluss auf die Tumorprognose!

2009 fiel der Startschuss für die bundesweit durchgeführte klinische Studie zur Brustkrebstherapie „SUCCESS C“. Die Studie testet die optimierte Behandlung von Brustkrebspatieninnen. Wichtiges Teilprojekt der SUCCESS C Studie ist die wissenschaftliche Analyse des Einflusses eines „gesunden Lebensstils“ auf das Rezidiv- und Metastasierungsrisiko von Brustkrebspatientinnen.

Studienaufnahme vom BMI abhängig

Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie ist ein Body Mass Index (BMI) zwischen 24 und 40 nach der Chemotherapie. Die Frauen werden in zwei verschiedenen Kontrollgruppen erfasst. Ziel ist, wissenschaftlich zu analysieren, ob und wie weit eine moderate Gewichtsabnahme und regelmäßige sportliche Aktivität die Prognose verbessern können. Eine Gruppe wird durch individuelles telefonbasiertes Coaching zur Ernährungsberatung begleitet, mit dem Ziel einer Gewichtsreduktion bzw. Gewichtsnormalisierung.

Die andere Gruppe erhält nur generelle Informationen zu gesunder Ernährung und Sport, sowie ein Abonnement der Zeitschrift „Vital“.

Geplant ist eine Studienteilnahme von 3.500 Patientinnen in über 250 Zentren Deutschlands. Erste Erfahrungen zeigen, dass nicht nur die untersuchte Chemotherapie gut verträglich ist, sondern vor allem auch die Lebensstilbetreuung auf sehr großes Interesse bei den Patientinnen stößt. So konnte bereits die 2500. Patientin in die Studie eingeschlossen werden. Mit der endgültigen wissenschaftlichen Auswertung könne nach dem Ende der Studie im Jahr 2011 gerechnet werden.

Kontakt: Onkologische Studienzentrale, OÄ Dr. med. Brigitte Rack (Leitung) / Dr. med. Julia Neugebauer, Maistraße 11, 80337 München
Tel.: 089 / 5160 4170, success@med.uni-muenchen.de

Schwimmen hat zusätzlich den positiven Effekt, dass die Oberarm- und Nackenmuskulatur gekräftigt wird. Verspannungen, die nach Brustamputation auftreten können, werden so gelockert. Dabei sollte beachtet werden, dass die Wundheilung (meist nach ca. 3 Wochen) abgeschlossen ist. Patientinnen mit Brustamputation steht auch ein spezieller Badeanzug mit einer individuell angepassten Prothese zu. Die Kosten hierfür übernehmen die Krankenkassen.

Steckbrief

„Meine Kinder sind mir wichtig, mein Job ist meine Lebensaufgabe.

Sie als meine Kundinnen zu begleiten und zu beraten, in allen Fragen rund um das Wohlfühlen, Ihren Körper, den Genuss und der Lebensfreude, mit den Farben auch Ihnen ein Stück Individualität schenken, auch das ist für mich Glück.“
Ihre Ellen Wittke-Michalsen

Die entscheidende Idee für INDI´S ...
was würde ich tragen, wenn ich so krank wäre und Tücher tragen MUSS? Gibt es nichts modischeres? Nein – dann mach ich es selber!

Mode ist für mich ...
ein Stilmittel, sich über schützendes Bekleiden hinaus in seiner Individualität zu zeigen und die eigene Wahrnehmung nach außen zu tragen.

Ich träume von ...
einer Welt, in der es manchmal Sternschnuppen regnet, die alle einen Traum erfüllen.

Glücklich macht mich ...
meine Kinder aufwachsen zu sehen.

In meiner Freizeit liebe ich es ...
durch den Wald zu wandern und die Stille zu genießen.

Meine Lieblingsblumen ist eine ...
Magnolie.

Meine Lieblingsfarben sind ...
violett und grün.

Prof. Dr. Michalsen empfiehlt die Wirksamkeit des Zapp-Sacks in der Therapie von Schmerz- und muskulären Verspannungssyndromen

Eine optimierte Wärmetherapie ist ein wesentlicher Bestandteil der erfolgreichen Therapie von Schmerz- und Verspannungssyndromen des muskulären Apparates, von Arthrosen, rheumatischen Erkrankungen sowie der so häufigen chronischen Wirbelsäulensyndrome.
Mit der Entwicklung des Zapp-Sacks wurden die Möglichkeiten einer erfolgreichen Wärmetherapie durch die Verwendung von Ingwer als Wärmespender und eine spezifische Zusammensetzung erweitert und intensiviert. Ingwer wird seit Jahrtausenden sowohl in der Traditionellen Chinesischen als auch in der Indischen Medizin zur äusserlichen Behandlung und Wärmetherapie genutzt.
Um die Wirksamkeit des Zapp-Sacks zu überprüfen wurde an den Kliniken Essen-Mitte, Abteilung für Innere Medizin V, Naturheilkunde und Integrative Medizin, gleichzeitig Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Universität Duisburg-Essen eine Anwendungsstudie durchgeführt. In der Studie wurden Patienten mit verschiedenen schweren Schmerzsyndromen und ausgeprägten muskulären Verspannungen über 2 Wochen mit dem Zapp-Sack unter physiotherapeutischer Anleitung behandelt. Durch die Anwendung des Zapp-Sacks zeigte sich eine ausgeprägte Besserung der muskulären Verspannungen, ein erheblicher Rückgang der Schmerzen im Wirbelsäulenbereich und auch von Kopfschmerzen bei Betroffenen.
In der täglichen Anwendung erwies sich der Zapp-Sack für das Fachpersonal als sehr praktikabel und sehr gut handzuhaben sowie für die Patienten in der empfohlenen späteren Eigenanwendung als äußerst anwenderfreundlich.
Damit können wir die Thermotherapie mit dem Zapp-Sack als sehr geeignet für die Behandlungen von muskulären Syndromen, Schmerzsyndromen, Arthrosen und rheumatischen Beschwerden eingestuft werden. Durch die sichere und leichte Anwendungsart ist der Zapp-Sack insbesondere für den Einsatz in der Physiotherapie und Physikalischen Therapie (ambulant wie stationär), aber auch für den Patienten in der späteren **Selbstanwendung** geeignet.
Mit dem Zapp-Sack liegt eine optimierte, medizinisch effiziente und praktikable Behandlungsmethode in der Wärmetherapie vor.

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen
Arzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Physikalische Medizin
Kliniken Essen-Mitte Chefarzt der Naturheilkunde Immanuel Krankenhaus Berlin Wannsee

Ingwer – Energie – Bio – Kompresse
27,00 €

Ingwer – Energie-Rückenkompresse
36,00 €

Ingwer – Energie – Nackenkompresse
24,00 €

Wellness & Health
Seminar Akademie – Renate Zappe
Meereweg 22
59199 Bönen
Tel. 02383-921 21 00 Fax 02383-921 21 29
Mail: info@zappsack.de www.zappsack.de