

IM BRENNPUNKT

Karin Podolak



Fotos: Fotolia (2), Riedl-Hoffmann



Statt auf der Couch immer müder zu werden, kann man den Teufelskreis der Erschöpfung mit Bewegung durchbrechen

ZUVIEL SCHONUNG IST FALSCH!

Wer an Krebs erkrankt ist, sollte sich gezielt bewegen und richtig ernähren. Fallen Sie dabei aber nicht auf Mythen herein, etwa den Tumor auszuhungern

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Krebspatienten sollen sportlich sein? Lange Zeit galt das als medizinisches „No-go“, schließlich mussten sich die Betroffenen nach anstrengenden Operationen oder Chemo-Therapien gründlich ausruhen.

„Sich zuviel zu schonen, schadet der Gesundheit aber mehr als es nutzt“, betont Univ. Prof. Dr. Johannes Drach, Krebsexperte und Facharzt für Innere Medizin in Wien. „Studien zeigen vielmehr, dass regelmäßiges, individuell angepasstes Training, die Verträglichkeit der Therapie und die Lebensqualität verbessert. Weiters kommt es bei bewegungsfreudigen Patienten

seltener zu einem Rückfall.“

Durch die belastende Behandlung klagen viele über chronische Erschöpfung sowie Kraftlosigkeit („Fatigue-Syndrom“) und ruhen sich noch mehr aus. Das führt aber zu weiterer Müdigkeit.



„Diesen Teufelskreis kann man nur mit gezielter Bewegung durchbrechen“, erklärt die Bewegungsexpertin Mag. Béatrice Drach-Schauer. „Natürlich darf es weder zu einer Über-, noch Unterforderung kommen. Neben sanftem Ausdauertraining wie Nordic Walking stehen auch Kraftübungen, etwa mit Therabändern auf dem Therapieplan, den wir gemeinsam mit den Patienten ausarbeiten. Während der

Univ. Prof. Dr. Johannes Drach, Facharzt für Innere Medizin sowie Hämato-Onkologie und sportwissenschaftliche Beraterin Mag. Béatrice Drach-Schauer. Info: www.drachquadrat.at



Krebsbehandlung auftretenden Nebenwirkungen wie Knochen- und Muskelschwund wird entgegen gewirkt. Viel Raum muss man auch Entspannungsübungen geben.“

Auch bezüglich der geeigneten Ernährung für Krebspatienten gibt es zahlreiche Gerüchte. „Lassen Sie sich ja nicht einreden, Sie müssten den Tumor aushungern!“, warnt Prof. Drach. „Es gibt keinen wissenschaftlichen Hintergrund dafür, auch nicht, dass man komplett auf Zucker oder Kohlenhydrate verzichten sollte. Einfachzucker zu reduzieren und vermehrt zu Vollkornprodukten zu greifen, ist aber unbedingt zu empfehlen.“ Krebspatienten sollten auch auf einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel achten.

Fleisch ist ebenfalls ein wichtiges Nahrungsmittel, welches maßvoll konsumiert werden soll (bis zu drei mal wöchentlich). Es liefert Aminosäuren für den Pro-

teinaufbau und verhindert dadurch Muskelmasseverlust. „Genau dieser führt nämlich oft zu Schwäche, Müdigkeit und Inaktivität“, gibt Mag. Drach-Schauer zu bedenken. „Das tierische Produkt stellt ebenfalls eine gute Eisenquelle dar und ist deshalb für die roten Blutkörperchen essenziell. Gerade Blutarmut (Anämie) tritt bei Krebspatienten häufig auf.“

Sport dient ebenfalls als präventive Maßnahme gegen Tumorerkrankungen. Prof. Drach: „Das wurde lange unterschätzt, aber heute weiß man, dass 150 Minuten Bewegung pro Woche das Risiko für eine Brust- oder Darmkrebserkrankung deutlich senken kann! Frauen sollten also gerade ab Beginn der Wechseljahre aktiv werden und kann damit vorbeugend viel erreichen, auch, wenn man vorher eher wenig Sport betrieben hat!“



NATÜRLICHE HILFE BEI ERHÖHTEN LEBERWERTEN!

Giftstoffe unterschiedlichster Art sind oft die Ursache bei der Entstehung fast aller Lebererkrankungen und viele verhindern auch deutlich die Heilung bereits bestehender Leberschäden. Leider entkommen wir diesen Belastungen in der heutigen Zeit kaum. Die Quellen von Giftstoffen sind vielfältig: Sie können in der Nahrung, der Atemluft, im Trinkwasser, in Möbeln und Wandfarben, Kleidung und vielen anderen alltäglichen Dingen stecken. Ebenfalls belasten Medikamentenrückstände.

Wenn dann die Leber es nicht mehr schafft, die Schadstoffe auszuleiten, lagern sich diese im Organismus ab und können den Körper schädigen. Erste Warnzeichen wie Schlafstörungen, starke Müdigkeit, Kopfschmerzen, und Schilddrüsenerkrankungen treten auf. Bleibt die Leber weiter überlastet,



Dr. med. Michael Bäck

können Bluthochdruck, Allergien, Diabetes, Rheuma, Autoimmunerkrankungen und eitere Krankheiten hinzukommen.

Das 100%-Natur-Mineral PMA-Zeolith kann hier ein wertvoller Beitrag sein, um die Leber wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es bindet Giftstoffe bereits im Magen-Darm-Trakt und leitet diese auf natürlichem Wege aus. Es sorgt so für eine messbare Entlastung der Leber und in weiterer Folge zur Senkung erhöhter Leberwerte. Der PMA-Zeolith gewinnt als natürliche Hilfe in meiner Praxis immer mehr an Bedeutung.



Dr. med. Michael Bäck, Arzt für Allgemeinmedizin im Med. Zentrum Bad Vigaun; Auskünfte auf der Homepage www.badvigaun.com

PANACEO
Entgiftung. Stärkung. Neue Energie!

100 % reiner PMA-Zeolith!

Leberwerte messbar senken!

Erhältlich in Ihrer Apotheke!
Medizinprodukt: Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau!

www.panaceo.com