



Reha? Auch bei Brustkrebs

Die häufigste Krebserkrankung bei Frauen ist Brustkrebs: In der Schweiz erkranken daran jährlich etwa 6300 Frauen. Wird er früh entdeckt, sind die Heilungschancen heute sehr gut – 80 Prozent der erkrankten Frauen sind 5 Jahre nach der Diagnose noch am Leben –, doch häufig sind die Betroffenen jahrelang mit starken Nebenwirkungen konfrontiert. In der Klinik Gais wurde ein Reha-Konzept entwickelt, das speziell darauf abzielt, die vielfältigen Nebenwirkungen zu lindern oder zu beheben.



03 Fokus

störungen bemerkbar machen. Nach einer Antihormontherapie können zudem Hitzewallungen, Muskel- und Gelenkschmerzen auftreten. Aber auch die Psyche leidet: Alle Menschen, die mit Krebs konfrontiert sind, haben eine hohe psychische Belastung, eine psychologische Betreuung ist daher in vielen Fällen ratsam.

Dass es die Möglichkeit einer Reha nach Brustkrebs gibt, weiss längst nicht jede betroffene Frau; nicht einmal alle Onkologinnen und Onkologen sind darüber hinreichend informiert. Und das ist auch nachvollziehbar, wenn man weiss, wie eine Krebstherapie verläuft.

Therapien in kurzen Abständen über mehrere Jahre

Nach einer Operation werden die Patientinnen meist nach ein paar Tagen aus dem Akutspital entlassen. Die weiteren Therapien, zum Beispiel die Chemotherapie, finden ambulant statt. Doch auch nach der Chemotherapie ist die Behandlung vielfach noch nicht abgeschlossen. 70 bis 80 Prozent der Frauen erhalten im Anschluss eine antihormonelle Therapie, die häufig über fünf oder zehn Jahre alle paar Wochen ansteht. 20 Prozent der Betroffenen wird zusätzlich eine Antikörpertherapie empfohlen, was bedeutet, dass sie alle drei Wochen eine Infusion erhalten.

All diese Therapien und die nötigen Termine im Alltag unterzubringen und dazwischen auch noch eine Reha einzuplanen, kann tatsächlich schwierig sein. Dann kann ein Konzept, wie es die Klinik Gais anbietet, sehr hilfreich sein, weil hier die Möglichkeit besteht, die Krebstherapien während der Reha weiterzuführen. Die Terminfindung wird einfacher und der Aufenthalt muss nicht unterbrochen werden.

Multiple Nebenwirkungen sind häufig sehr belastend

Die modernen Krebstherapien sind effizient – und gerade bei Brustkrebs ist die Überlebensrate heute sehr hoch: 80 Prozent der Frauen sind 5 Jahre nach der Diagnose noch am Leben. Der Preis dafür sind vielfältige Nebenwirkungen. So führt etwa die Chemotherapie bei bis zu einem Drittel der Fälle zu Nervenschäden, die sich durch Kribbeln, Taubheit, Missempfinden oder Gleichgewichts-

Frühe Behandlung, um Chronifizierung zu vermeiden

Auch weil viele Frauen, die von Brustkrebs betroffen sind, noch jung sind, Jobs und Familien haben, wird an eine Rehabilitation häufig nicht gedacht. Dabei leiden die Betroffenen oft an

Nebenwirkungen einer modernen Krebstherapie

Die Nebenwirkungen der modernen Krebstherapien wie Operation, Bestrahlung und Medikamente sind Chemo-, Molekular-, Hormon- oder Immuntherapie sind individuell und vielfältig: Dazu gehören etwa chronische Müdigkeit, die sogenannte Fatigue, Nervenschmerzen, Kribbeln, Brennen, Taubheit (polyneuropathie), Bewegungseinschränkungen der Arme oder Lymphödeme, aber auch «brain fog», Aufmerksamkeitsdefizite, Konzentrationsstörungen und viele mehr.



Reha-Angebot ist vielfach nicht bekannt

Diese sehr belastenden Nebenwirkungen werden auch von Fachpersonen oft unterschätzt. Zudem ist es in der Schweiz noch nicht flächendeckend bekannt, dass Frauen mit Brustkrebs Anspruch auf einen Rehabilitationsaufenthalt haben.



Mehr unter:
www.kliniken-valens.ch/brustkrebs

einer ganzen Reihe von Nebenwirkungen gleichzeitig, und gerade dieser Umstand spricht für eine stationäre Reha. Denn die verschiedenen Massnahmen, die in einem Reha-Programm Platz finden können, sind ambulant kaum zu realisieren: Wenn man medizinische, pflegerische und psychologische Betreuung, Physio- und Ergotherapie, Medizinische Trainingstherapie, Aromatherapie, Kreativtherapie, Entspannungsmethoden, Energiemanagement, Ernährungsberatung, Sozialberatung und weitere Massnahmen mehrere Wochen lang in den Alltag einbauen wollte, wäre das organisatorisch wohl ein Unding.

Der Chefarzt Onkologie in der Klinik Gais, PD Dr. med. Holger Hass, empfiehlt, wann immer möglich, eine frühe Rehabilitation: «Grundsätzlich sollten betroffene Frauen ihre Nebenwirkungen so rasch als möglich behandeln lassen. Einerseits, weil sie sehr belastend sein können und durch die Behandlungen gut in den Griff zu bekommen sind. Andererseits aber auch, weil es nicht selten zur Chronifizierung kommt und es dann noch schwieriger wird, die Nebenwirkungen zu lindern.»

Doch auch später würde Dr. Hass immer empfehlen, einen Antrag auf Rehabilitation zu stellen: «Auch wenn schon einige Zeit vergangen ist und noch verschiedene Beschwerden da sind, die das Leben beeinträchtigen, stehen die Chancen auf eine Bewilligung einer stationären Reha gut. Manchmal sind Therapien auch ambulant möglich, das muss man je nach Beschwerden abwägen, wir helfen da gerne bei der Entscheidung.»

Hürden abgebaut: Reha ist trotz laufender Krebstherapie möglich

Stichwort «frühe Reha»: In der Klinik Gais wird bereits seit mehreren Jahren die integrierte Onkologische Rehabilitation angeboten, was ein Novum in der Rehabilitation ist: Nach Absprache mit den zusehenden Onkologinnen und Onkologen besteht die Möglichkeit, die systemische Krebstherapie inklusive Chemo-, Antihormon- oder Antigentherapie weiterzuführen. So können Betroffene

ihren Reha-Aufenthalt früh beginnen und müssen keine Unterbrechungen in Kauf nehmen – was ebenjene Hürden abbaut, derentwegen eine Reha oft gar nicht erst in Betracht gezogen wird.

Holger Hass: «Das erleichtert den Patientinnen vieles, und wir können früh damit beginnen, sie auf dem Weg der Genesung zu unterstützen. Als ebenso wichtig wie Medizin, Pflege und Therapien erachten wir die Aufklärung und Schulung der Patientinnen. Für eine verbesserte Lebensqualität bei krebsinduzierten Nebenwirkungen istes ausgesprochen wichtig, zu wissen, welche Therapien, Aktivitäten und Massnahmen hilfreich sind und wohn man sich mit Fragen oder Beschwerden wenden kann. All das trägt erwiesenermassen auch zu einer besseren Prognose hinsichtlich eines erneuten Auftretens des Krebses bei.»

Spezialisierte Mitarbeitende sind ein wichtiger Pfeiler

Dr. Hass ist ein ausgewiesener Experte in der Rehabilitation von Brustkrebs; er arbeitet bereits viele Jahre auf diesem Gebiet. «Von medizinischer Seite ist es notwendig, die Nebenwirkungen nachfragen zu können. Damit kann man sicherstellen, dass nichts übersehen wird, wie das mitunter bei der Polyneuropathie vorkommt. Und auch unsere Mitarbeitenden in der Pflege und in den Therapien haben spezielle Ausbildungen auf ihren Gebieten: Wir beschäftigen beispielsweise eine Breast-Care-Nurse, Lymphtherapeutinnen sowie spezialisierte Ergotherapeutinnen und -therapeuten, die sich um Nervenschädigungen nach Brustkrebs kümmern. In der Physiotherapie sind die Mitarbeitenden etwa speziell auf Bewegungseinschränkungen der Arme geschult, und die Sporttherapeuten sind ausgebildet für die Behandlung der Fatigue, worüber 50 Prozent der betroffenen Frauen nach abgeschlossener Therapie klagen – und die insbesondere auch beruflich relevant ist. Und nicht zuletzt sind unsere Psychoonkologen zu nennen, die sich um die psychische Belastung der Patientinnen kümmern.»



PD Dr. med. Holger Hass
Chefarzt Onkologie in
der Klinik Gais

«Für eine verbesserte Lebensqualität bei krebsinduzierten Nebenwirkungen ist es ausgesprochen wichtig, zu wissen, welche Therapien, Aktivitäten und Massnahmen hilfreich sind und wohn man sich mit Fragen oder Beschwerden wenden kann.»

Die Prognosen sind gut, aber die Angst bleibt

Gerade auch psychisch ist eine Krebsdiagnose eine riesige Herausforderung. Denn es muss nicht nur die Erkrankung verarbeitet werden; es müssen nicht nur die Therapien und die Beschwerden ertragen werden, sondern auch die Gedanken daran, dass der Krebs wiederkehren könnte. Auch wenn die Prognosen heute sehr günstig sind, weiss die einzelne Frau nicht mit Sicherheit, ob sie zur Gruppe derer gehört, die ihre Krebserkrankung überleben. Diese Ungewissheit macht Angst. Und auch damit beschäftigen sich Betroffene in einer stationären Rehabilitation intensiv, wie Dr. Hass zu berichten weiss:

«Der Körper erholt sich nach einem solchen Schicksalsschlag schneller, als die Seele. Damit ein gutes Weiterleben und gegebenenfalls die Rückkehr an den Arbeitsplatz möglich ist, brauchen die Frauen daher eine Auszeit, in der sie sich bewusst um sich und ihre Genesung kümmern können.» Dafür stehen den Patientinnen zusätzlich zur umfangreichen medizinischen und körpertherapeutischen Betreuung verschiedene komplementärtherapeutische Massnahmen zur Verfügung, wie sie sie ausserhalb eines stationären Settings kaum finden können: Unter anderem können sie ihre Therapien mit Musik- und Kunsttherapie, Aromatherapie, Einzelgesprächen, Muskelrelaxation, Qi Gong oder Yoga ergänzen. «Und nicht zuletzt machen wir uns auch die wunderschöne Gegend zunutze, in der die Klinik liegt», so Holger Hass. «Denn die Natur hat, wie wissenschaftliche Daten zeigen, sehr positive gesundheitliche Einflüsse.»

Spezialisiertes Reha-Konzept in den Kliniken Valens – stationär und ambulant

In den Kliniken Valens wurde, aufbauend auf den bestehenden interdisziplinär-onkologischen Reha-Programmen der verschiedenen Standorte, ein multimodales Konzept entwickelt, das individuell auf die Betroffenen und deren Beschwerden bei und nach Brustkrebs eingeht – und sie insbesondere auch darauf vorbereitet, mit der Krankheit und deren Folgen umzugehen. Am Standort Gais können zudem systemische Krebstherapien weitergeführt werden (Integrierte Onkologische Rehabilitation). Dies ermöglicht eine frühe Reha und hilft dabei, früher und gesünder in den Alltag zurückzukehren. Das verteilte stationäre Angebot in der Klinik Gais wird ergänzt und begleitet durch das nahe gelegene ambulante Angebot am Standort St. Gallen. Damit erweitert die Kliniken Valens ihre bestehende interdisziplinär-onkologische Rehabilitation der stationären Standorte Valens, Wälenstadtberg und Bad Ragaz sowie der Ambulatorien in Chur und Zürich.

Das Konzept in Kürze

- **Multimodales Konzept** mit der Möglichkeit zur Weiterführung der systemischen Krebstherapie.
- **Breites Therapieangebot** unter einem Dach und Berücksichtigung individueller Beschwerdebilder inklusive Psychoonkologie.
- **Aufklärung und Schulung** für eine verbesserte Lebensqualität bei krebsinduzierten Nebenwirkungen.
- **Beratung** betreffend Nachsorge, Anlaufstellen, Rückkehr an den Arbeitsplatz und vieles mehr.

Weitere Auskünfte

Auskünfte zum Reha-Angebot, zur Beratung hinsichtlich eines stationären Aufenthaltes oder einer ambulanten Behandlung erteilt gerne das Sekretariat Onkologie Klinik Gais unter +41 71 791 68 86 oder sekretariat.onkologie.gais@kliniken-valens.ch.

Weiterführende Informationen und Kontakte zu regionalen Anlaufstellen finden Sie zudem bei der Krebsliga Schweiz unter www.krebsliga.ch.

Gesunder und aktiver Lebensstil kann das Rückfallrisiko senken

Dass Bewegung und Sport gesund sind, ist bekannt. Trotzdem wird dies, bei all den Dingen, die bei einer Krebsdiagnose und -therapie zu tun sind, nicht immer berücksichtigt. Sport ist jedoch in der Lage, Nebenwirkungen zu reduzieren, weil dabei Prozesse im Körper in Gang gebracht werden, die zur Genesung beitragen: beispielsweise die Erhöhung der Sauerstoffaufnahme oder die Zunahme des Blutvolumens und der Muskelkraft. Und es werden Gene aktiviert, die zu einer Reduzierung des Rückfallrisikos beitragen.

Auch auf diesem Gebiet kann Rehabilitation viel leisten. Das Rehabilitationsteam, stationär wie ambulant, klärt auf, motiviert und regt damit die Patientinnen dazu an, auch nach der Reha ein sportliches Leben zu führen und damit ihre Prognose zu verbessern. Das heisst nicht, dass jede Patientin zur Spitzensportlerin werden muss, wie Holger-Hass anmerkt: «Es ist evident, dass schon ein moderates Ausdauertraining von einer halben Stunde am Tag, beispielsweise mit Walking, ausreicht, um das Rückfallrisiko zu senken.»

Professionelle Ernährungsberatung statt Internetrecherche

Eine weitere wichtige Berufsgruppe in der onkologischen Rehabilitation ist die Ernährungsberatung. Die vielen Ernährungstipps, Diäten und Trends sind nicht immer hilfreich, insbesondere Krebskranke müssen sich vor «verrückten Diäten» von Bekannten oder aus dem Internet fernhalten. Dr. Hass empfiehlt Betroffenen ausdrücklich, eine Ernährungsberatung aufzusuchen. Ernährung muss man sich, wie alles andere auch, sehr individuell anschauen. Es gilt, die ganze Person mit all ihren physiologischen Besonderheiten und auch Vorerkrankungen zu betrachten. Nicht selten haben unsere Patientinnen ein erhöhtes Osteoporose-Risiko, manche leiden an Bluthochdruck oder Diabetes. Diese Faktoren müssen berücksichtigt und mitbehandelt werden – was in einem Punkt gut ist, schadet an einem anderen Punkt womöglich.»

MEDIA CORNER

Studiogespräch in der Sendung «Gesundheit heute»

Die Kliniken Valens waren Anfang Juni erneut in der Sendung «Gesundheit heute» vertreten. Dieses Mal zum Thema «Fatigue nach Brustkrebs». Sie hat durch Covid-19 breite Bekanntheit erlangt, doch es gibt sie nicht nur nach Covid, sondern häufig auch nach Krebs.

PD Dr. med. Holger Hass, Chefarzt Onkologie in der Klinik Gais, sprach in der Sendung über Ursachen, Verlauf und Therapiemöglichkeiten bei der als Fatigue bekannten chronischen Erschöpfung bei oder nach einer Krebserkrankung. Eine seiner Patientinnen gibt in der Sendung sehr persönliche Einblicke in ihr Leben seit der Erkrankung. Unter anderem lernte sie in der Rehabilitation, mit ihrer Fatigue umzugehen, die sie seit ihrer Krebstherapie begleitet. Die Sendung kann online nachgesehen werden.

Weitere Informationen

Mehr zur Reha bei Brustkrebs an den

Standorten der Kliniken Valens:
kliniken-valens.ch/brustkrebs



Fatigue – absolut energielos
gesundheit-heute.ch/2022/06/04/
fatigue-absolut-energielos/



Holger Hass ist seit 1. Oktober 2021 Chefarzt Onkologie und Stellvertretender Departementsleiter Innere Medizin der Klinik Gais. Er verantwortet unter anderem das Rehabilitationsprogramm für Brustkrebspatientinnen und möchte diesem wichtigen Gebiet zu mehr Bekanntheit verhelfen.

PD Dr. med. Holger Hass hat eine lange Liste an fachlichen Qualifikationen. Unter anderem ist er Facharzt für Innere Medizin und Onkologie mit Zusatzausbildungen in Palliativmedizin und Nahrthelverfahren. Dass er in der Klinik Gais nun das Konzept für die Brustkrebs-Reha verantwortet und weiterentwickelt, hat nicht zuletzt auch damit zu tun, dass er in Deutschland 13 Jahre als Chefarzt einer onkologischen Rehabilitationsklinik tätig war. In dieser Zeit konnte er einen starken Wandel in der Onkologie und der onkologischen Rehabilitation miterleben.

Ein erfreulicher Wandel – einerselts. Denn durch neue Krebstherapien und -medikamente sind enorme Fortschritte bei der Überlebensrate erreicht worden, sodass Betroffene heute ganz andere Perspektiven haben als noch vor 10 Jahren. Allerdings – und hier wirken, und in den meisten Fällen wäre eine Reha dringend nötig. Doch die Rehabilitation bei Brustkrebs ist ein relativ junger Bereich, der in der Schweiz noch wenig bekannt ist. Holger Hass:

«Als wir neulich das Konzept in einem onkologischen Zentrum vorstellten, sagte eine Kollegin erstaunt, sie habe gar nicht gewusst, dass man auch bei Brustkrebs-Patientinnen eine stationäre Reha anmelden könnte! Diese Wissenslücke möchte Holger Hass schliessen – vor allem mit Aufklärung und Information bei den zuweisenden Stellen und Versicherungen: «Es braucht aus meiner Sicht noch viel Aufklärung. Bei Brustkrebs-Patientinnen wird die akute Krebsbehandlung zunehmend ambulant durchgeführt, und deshalb verstehen viele nicht, weshalb die Reha danach stationär sein sollte.»

Eine Erklärung dafür liege im Wörtchen «spitalbedürftig». Im allgemeinen Verständnis ist jemand spitalbedürftig, wenn er oder sie körperlich auf ein Spitalbett angewiesen ist. «Fakt ist aber, dass eine ambulante Therapie mit Sport-, Physio-, Ergo- und Lymphtherapie, Psychoonkologie und so weiter in vielen Fällen nicht adäquat umsetzbar ist und gerade junge Frauen mit Brustkrebs und sozialer Doppelbelastung deshalb oft nicht an einer ambulanten Reha teilnehmen. Das heisst nicht, dass ambulante Konzepte nicht wichtig sind, wir bieten in der Klinikgruppe ja auch ambulante Therapien an. Aber es muss je nach Situation beides möglich sein: ambulant und stationär – das wäre das Ziel.»

Zur Person

PD Dr. med. Holger Hass lebt in Weiler-Simmerberg im Allgäu, ist verheiratet und hat zwei Töchter. Zu seinen Hobbys gehören neben dem Wandern im Dreiländereck die Literatur und die Fotografie.