
**WLAD 2015 – Patientensymposium anlässlich des
12. Welt-Lymphom-Tages
im Congress Hotel Seepark, Thun**

**Referat von Dr. med. Reinhard Zenhäusern
Spitalzentrum Oberwallis, Brig**

Abstract

**Wieder Fuss fassen:
Fatigue, Sport/Bewegung und Ernährung**

Eine Krebsdiagnose und -behandlung kann das Leben eines Menschen aus dem Gleichgewicht bringen. Neben vielen medizinischen Massnahmen können und sollen Betroffene selber etwas tun. Nach dem Schock heisst es wieder Fuss fassen. Immer mehr Menschen leben mit oder nach einer Krebsdiagnose. Vielfältige Probleme können in allen Krankheitsphasen auftreten und auch nach abgeschlossener Behandlung bestehen bleiben und die Lebensqualität beeinträchtigen. Die Fatigue ist ein komplexes Beschwerdebild und ein Hauptgrund einer verminderten Lebensqualität mit oft einschneidenden psychosozialen Problemen. Eine medikamentöse Behandlung ist wenig erfolgversprechend. Körperliche Aktivität und Sport hat einen positiven Einfluss auf die krebsbedingte Fatigue. Das Problem muss aber erkannt und angesprochen werden, es gibt nicht eine universell gültige Behandlung, individuelle angepasste Massnahmen und die Beratung durch Fachleute sind wichtig. Körperliche Aktivität ist heute Bestandteil einer modernen Krebsbehandlung, professionelle Rehabilitationsprogramme sind notwendig.

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs wird oft diskutiert. Die Krebsdiät, die allen Krebserkrankten helfen kann oder gar Krebs heilt, gibt es nicht. Die Ernährung hat dennoch einen wichtigen Stellenwert vor, während und nach einer Krebsbehandlung. Mangelernährung hat vielfältige Ursachen, muss vermieden werden und kann Nebenwirkungen der Therapie gefährlich potenzieren. Auch eine ungewollte Gewichtszunahme kann für die Betroffenen problematisch werden. Es gibt zahlreiche Ernährungstips, wichtig ist die Sensibilisierung der Patienten und Fachpersonen und in vielen Fällen ist eine frühzeitige Unterstützung durch Ernährungsberater sinnvoll. Eine gesunde Ernährung hat erwiesenermassen einen gesundheitsprotektiven Einfluss sowohl in der Vorbeugung, wie auch in der Rückfallprophylaxe. Mit körperlicher Aktivität, Sport und gesunder Ernährung kann jeder selber etwas tun, sein seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern und damit Einfluss nehmen auf den Krankheitsverlauf.

Dr. med. Reinhard Zenhäusern
Facharzt Onkologie, Hämatologie und Innere Medizin
Ärztlicher Direktor Spitalzentrum Oberwallis, Brig

12. September 2015