



# Prähabilitation vor einer Krebsoperation

für Patient\*innen mit Tumoren des Magen-Darm-Traktes

Zum Erhalt Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit durch  
Bewegung, Optimierung des Ernährungszustandes und  
psychoonkologische Unterstützung

## Bewegung, Ernährung und psychoonkologische Unterstützung in Vorbereitung auf Ihre Krebsoperation

Eine Krebserkrankung des Magen-Darmtraktes wird in der Regel durch eine Kombination verschiedener Therapieansätze (z.B. Operation, Chemotherapie oder auch Strahlentherapie) behandelt. Das Therapiekonzept wird dabei individuell auf Ihre Situation zugeschnitten.

Durch diese vorgeschalteten Therapiebausteine oder auch durch die Erkrankung selbst kann es zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen, die sich sowohl auf das kurzfristige Wohlbefinden, aber auch auf die OP-Fähigkeit und damit den Verlauf der Erkrankung insgesamt auswirken können. Hierzu gehören beispielsweise:

- ▶ Beeinträchtigung der Nerven (Taubheit, Kribbeln, Einschränkungen der Feinmotorik, etc.)
- ▶ Verminderung der Muskelmasse
- ▶ Mangelernährung
- ▶ Ausgeprägte Erschöpfung (sogenannte Fatigue)
- ▶ Psychische Belastung oder Depression

Vor allem bei Tumorerkrankungen des Magen-Darmtraktes kommt es häufiger als bei anderen Krebserkrankungen zu Mangelernährung und einem Abbau der Muskelmasse, was mit einem erhöhten operativen Komplikationsrisiko einhergehen kann.

Das Team beider Kliniken möchte Sie daher im neu etablierten **interdisziplinären Prähabilitations-Programm** während der Therapie unterstützen, dafür Sorge tragen, dass möglichst wenige der oben genannten Symptome den Therapieerfolg gefährden und Sie somit bestmöglich auf Ihre Operation vorbereiten.

## **Bewegung, Körperliche Aktivität und Sport**

Bewegung kann therapiebedingte Nebenwirkungen wie beispielsweise Erschöpfung und Polyneuropathie reduzieren. Außerdem kann sie dem Verlust der Muskelmasse entgegenwirken und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erhöhen. Dies ist wichtig für Sie, um sich optimal auf die bevorstehende Operation vorzubereiten, das immobilitätsbedingte Komplikationsrisiko zu verringern und den operativen Erfolg zu erhöhen. In unserer Sprechstunde beraten wir Sie über mögliche Trainingsmethoden, besprechen Ihre Wünsche und Fragen und begleiten Sie durch die Therapie.

## **Ernährung**

Durch eine Anpassung der Ernährung können Sie Einfluss auf krankheits- oder therapiebedingte Nebenwirkungen wie beispielsweise Übelkeit oder Mundtrockenheit nehmen. Außerdem beraten wir Sie, was sie bei Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust tun können und wie sie eine Mangelernährung verhindern oder beseitigen. Denn vor einer Operation ist es besonders wichtig, das durch Mangelernährung entstandene Komplikationsrisiko zu verringern und Ihre Genesung zu beschleunigen. Wir geben Ihnen Tipps zur Umsetzung und bereiten sie optimal auf Ihre anstehende Operation vor.

## **Psychoonkologie**

Das Team der Psychoonkologie unterstützt und begleitet Sie bei psychischen Problemen, die in Zusammenhang mit Ihrer Krebserkrankung stehen. Dazu gehören beispielsweise die Bewältigung von Angst, Depressionen und Krisen, die Reduktion von Stress sowie das Integrieren von Achtsamkeit in Ihren Alltag. Vor allem während Ihrer Therapie und vor einer anstehenden Operation steht Ihnen unser Team zur Seite und hilft Ihnen, mit der Belastung umzugehen die im Rahmen der Diagnose und Behandlung auftreten können. Darüber hinaus stehen auch Ihre Angehörigen und Familienmitglieder oft vor emotionalen und organisatorischen Herausforderungen und empfinden ebenfalls große Unsicherheit und seelischen Druck. Das Team bietet ihnen Unterstützung und Beratung an, um diese Belastungen besser bewältigen zu können.

# Kontakt und Informationen

## Interdisziplinäres Prähabilitations-Programm für gastrointestinale Tumore (IPREP-GI)



Annika Gerspitzer  
Sportwissenschaftlerin M.Sc.

### Kontakt und Informationen

E-Mail: [praehab@ukw.de](mailto:praehab@ukw.de)

### Termine Ernährung und Bewegung

Sprechstunde donnerstags und nach Vereinbarung:  
Telefon: 0931 201-31188

### Termine Psychoonkologie

Telefon: 0931 201-35350

### Beteiligte Abteilungen

Ein Versorgungsprojekt in Zusammenarbeit mit der Klinik und Poliklinik für Allgemein-, Viszeral-, Transplantations-, Gefäß- und Kinderchirurgie (Chirurgie I) und der Medizinischen Klinik II (Komplementäre Onkologie Integrativ und Klinik für Psychosomatik, Psychotherapie und Psychoonkologie) für PatientInnen mit Tumoren des Magen-Darmtrakts.



Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.med.uni-wuerzburg.de/ccs](http://www.med.uni-wuerzburg.de/ccs)