

Gestärkt in die Therapie

Prähabilitation – Was Sie tun können, um sich optimal auf die Behandlung vorzubereiten

**Gut vorbereitet
für die Therapie**

Inhalt

Vorwort der Zentrumsleitung	5
Ernährung in der Prähabilitationsphase.....	6
Bewegung und Atemtraining in der Prähabilitationsphase	12
Das psychische Immunsystem stärken	18
Unterstützung durch Onkolotsen	21
Checklisten für Ihre Prähabilitationsphase	22



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie setzen sich – sei es als Angehörige oder als Betroffene – mit einer Krebserkrankung und damit mit einer völlig neuen Lebenssituation auseinander und stehen vielleicht vor einer langen und belastenden Therapie. Vielleicht fragen Sie sich, was Sie selbst jetzt schon tun können, um den Behandlungserfolg positiv zu beeinflussen? Die medizinische Forschung zeigt, dass es sinnvoll ist bereits vor Beginn einer Therapie oder einer Operation den „Tank aufzufüllen“ und Risiken soweit wie möglich zu reduzieren. Weniger Komplikationen, weniger Nebenwirkungen, ein besseres Allgemeinbefinden beeinflussen den Behandlungserfolg in hohem Maße. In der Fachwelt hat sich hierzu der Begriff der „Prähabilitation“ etabliert. Er bezieht sich auf die meist kurze Phase zwischen Diagnosestellung und Therapiebeginn.



Leider gibt es kein allgemeingültiges Rezept und die Empfehlungen müssen sich an Ihrer individuellen Situation orientieren. Grundsätzlich fokussieren die Maßnahmen auf die körperliche Funktionalität, die psychische Stärkung und Verbesserung des Ernährungszustands. Eventuell fallen auch der Umgang mit Sucht (Alkohol, Drogen, Nikotin) sowie bereits vorbestehende Nebenerkrankungen in diesen Themenkreis. Als „Ihr“ Zentrum zur Behandlung eines Tumors im Bauchraum möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre Informationen und Empfehlungen zur Hand geben, die Sie dabei unterstützen, den für Sie richtigen Weg der Prähabilitation zu finden. Wichtig ist, dass Sie das richtige Maß finden. Wenn Sie bisher wenig oder kaum Sport getrieben haben, dann sollten Sie jetzt nicht Marathon laufen. Auch beim Essen gilt, dass Sie jetzt nicht komplett auf Ihre Lieblingsgerichte verzichten sollen. Wenn Sie schon früher mit Entspannungstechniken nichts anfangen konnten, dann ist jetzt vielleicht auch nicht der richtige Zeitpunkt. Testen Sie ohne zusätzlichen Stress, was Ihnen gut tut! An unserem Zentrum haben Sie auch die Möglichkeit, sich durch unsere Onkolotsin beraten zu lassen. Sie informiert und vermittelt zwischen den Disziplinen und hilft Ihnen, Ihren individuellen Fahrplan zu finden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Verlauf der Prähabilitation und der anschließenden Behandlung. Bei Fragen stehen wir und unser Team gerne während des gesamten Verlaufs gerne zur Verfügung.

Prof. Michael Heise

Dr. Frauke Fritze-Büttner

Prof. Siegbert Faiss

Ernährung in der Prähabilitationsphase

Zusammengestellt vom Team der Ernährungstherapie im Sana Klinikum Lichtenberg

Jeden Tag benötigt unser Körper Energie und lebensnotwendige Nährstoffe, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten. Bei einer Krebserkrankung befindet sich der Körper in einem Ausnahmezustand und die Versorgung mit ausreichend Nährstoffen bekommt eine zentrale Bedeutung. Ein ungewollter Gewichtsverlust soll verhindert werden.

EIWEISS – ein zentraler Baustoff

Eiweiß ist die grundlegende Bausubstanz unserer Zellen, Enzyme, Hormone u.v.m. und an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Ein Eiweißmangel bewirkt, z. B. ein geschwächtes Immunsystem, Wundheilungsstörung, Verlust der Muskelmasse und damit einhergehende Schwäche und ein erhöhtes Sturzrisiko. Somit hat eine bedarfsgerechte Zufuhr an Eiweiß eine sehr wichtige Bedeutung.

Der Eiweißbedarf bei Menschen mit Krebs liegt bei 1,2–1,5 g/kg Körpergewicht. Mit der richtigen Lebensmittelauswahl kann der Bedarf gedeckt werden. Wir unterscheiden pflanzliches und tierisches Eiweiß.

Lieferanten für pflanzliches Eiweiß: Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Sojaprodukte (z. B. Sojadrink, Tofu), Nüsse, Kerne, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse (z. B. Grünkohl, Rosenkohl, Algen).

Lieferanten für tierisches Eiweiß:
Fleisch und Fleischwaren, Fisch, Eier und Eierspeisen, Milch und Milchprodukte.

Durch geeignete Kombinationsmöglichkeiten von Lebensmitteln mit tierischem und pflanzlichem Ursprung in einer Speise wird die Qualität des Eiweißes sogar noch erhöht (biologische Wertigkeit). Dabei reicht es aber auch aus, wenn man die kombinierten Lebensmittel in einem Zeitraum von 4–6 Stunden verzehrt!

Die Tabelle gibt einen Überblick über den Eiweißgehalt.
Pro Stichpunkt sind immer ca. 10g Eiweiß enthalten:

50g mageres Fleisch (Rind, Wild, Geflügelfleisch ohne Haut)	50g Kochschinken, Schinken roh; deutsches Corned Beef
50g Lachs, Makrele, Thunfisch, Zander	60g gegarter Fisch (z. B. Seelachs, Rotbarsch, Forelle, Scholle, ...) oder Dosenfisch in Salzwasser, Hering
35g Schnittkäse, Harzer	90g Doppelrahmfrischkäse, Speisequark 40 % F.i.Tr.
75g Magerquark, Hüttenkäse	50g Weichkäse (ca. 30 % F.i.Tr.) oder Mozzarella oder Schafskäse
300ml fettarme Milch (1,5 % Fett), Buttermilch, Kefir, Molke	300g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
145g Kidneybohnen (Konserven), Kichererbsen (Konserven)	55g Kichererbsen (Rohgewicht), Mandeln, Sesam, Walnüsse
50g weiße Bohnen, Erbsen, Linsen (Rohgewicht), Sonnenblumenkerne	45g Erdnüsse, Kürbiskerne
40g grüne Erbsen (gegart)	
300g fermentiertes Sojaprodukt (joghurtähnlich)	300ml Sojadrink, natur
125g Tofu	1 Hühnerei XL oder 2 Eier S
230g Grünkohl, Rosenkohl	200g Steinpilze
80g Haferflocken; Nudeln, eifrei	130g Brot im Durchschnitt
100g Knäckebrot	140g Reis

Gute Eiweißkombinationsmöglichkeiten sind z. B.

- Linsen- oder Erbseneintopf mit viel Suppengemüse (Karotten, Lauch...) und einer kleinen Portion Fleisch
- Vegetarischer Linsen- oder Bohneneintopf und selbstgemachter Fruchtquark als Nachtisch
- Bauernfrühstück, Bratkartoffeln mit Ei
- Senfeier mit Kartoffeln
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Ei, Spinat
- Kartoffelauflauf mit Gemüse und Käse
- Vollkornbrot mit Käse oder Kräuterquark und Salat
- Salat mit Putenbrust und Sprossen; Salat mit Bohnen und Mais
- Magerquark mit Früchten (z. B.: Tiefkühlbeeren) und Haferflocken

Sollten Sie Ihre tägliche Eiweißmenge mit Lebensmitteln nicht erreichen, ist Eiweißpulver eine gute Ergänzung. Das geschmacksneutrale Pulver können Sie in Ihre Speisen verarbeiten, z. B. in Joghurt, Quark, Saucen oder als Fruchtmilchshake. Wichtig ist, dass Ihr Eiweißpulver mind. 80g Eiweiß / 100g Produkt enthält.

Trinknahrung – wenn das Essen schwerfällt

Um bei Appetitlosigkeit einen kritischen Ernährungszustand zu verhindern und somit einem ungewollten Gewichtsverlust entgegen zu wirken, kann eine Ergänzung mit Trinknahrung sinnvoll und notwendig sein. Sie sind kleine Kraftpakete mit wertvollen Nährstoffen und werden ergänzend zur normalen Ernährung eingesetzt.

Zu Beginn ist es grundsätzlich sinnvoll, die Einnahme einer Trinknahrung langsam zu starten, damit sich die Verdauung an die große Menge Nährstoffe auf kleiner Portion gewöhnen kann. Wir empfehlen, mit einer halben oder einer Portion am Tag zu beginnen und diese in kleinen Schlucken über den Tag verteilt zu trinken. Für den Erfolg ist die regelmäßige Einnahme wichtig!

Vor großen chirurgischen Eingriffen wird eine Einnahme über mehrere Tage empfohlen. Genaueres dazu erfahren Sie von Ihrem Ernährungstherapeuten/Ihrer Ernährungstherapeutin.

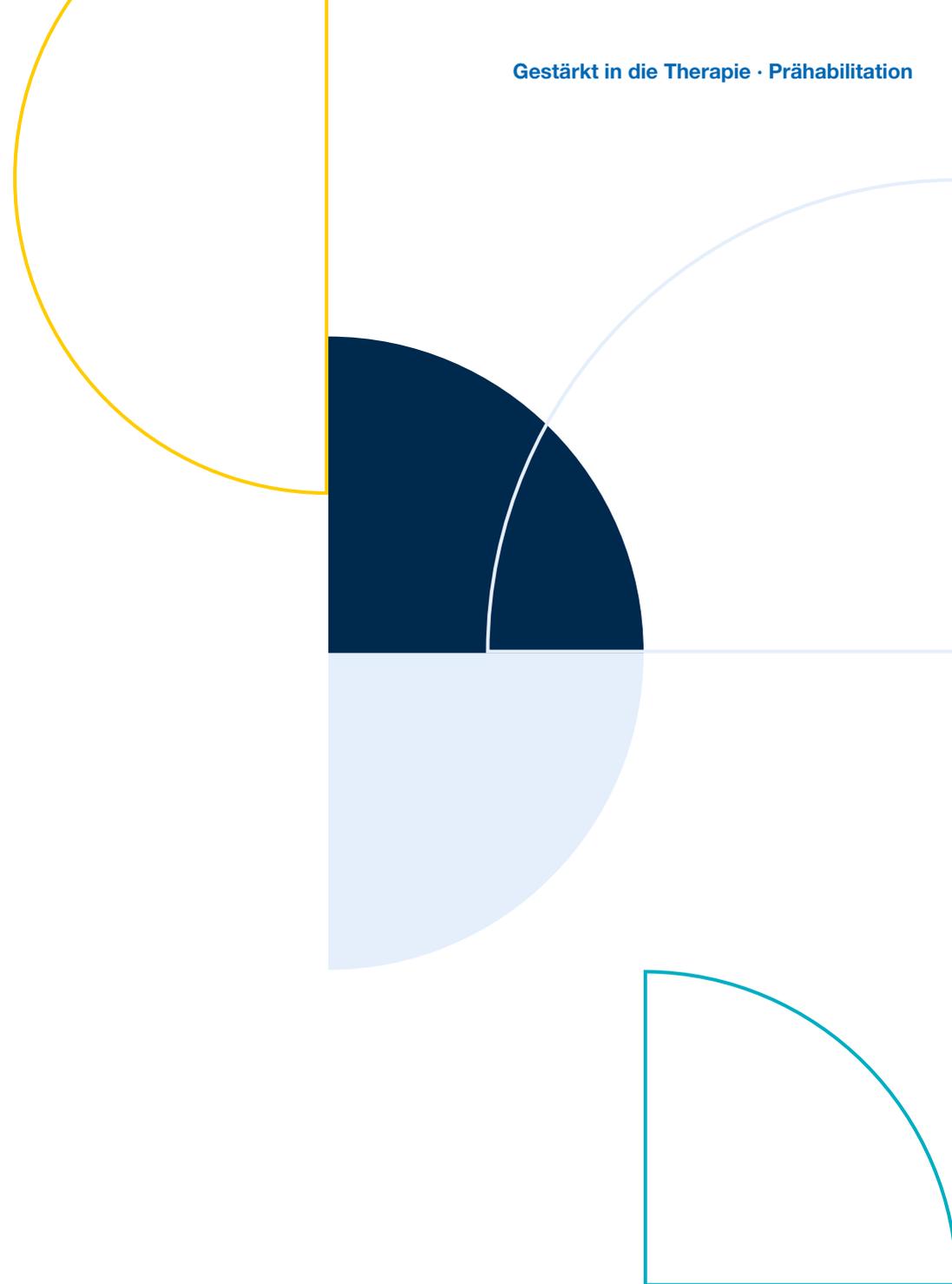
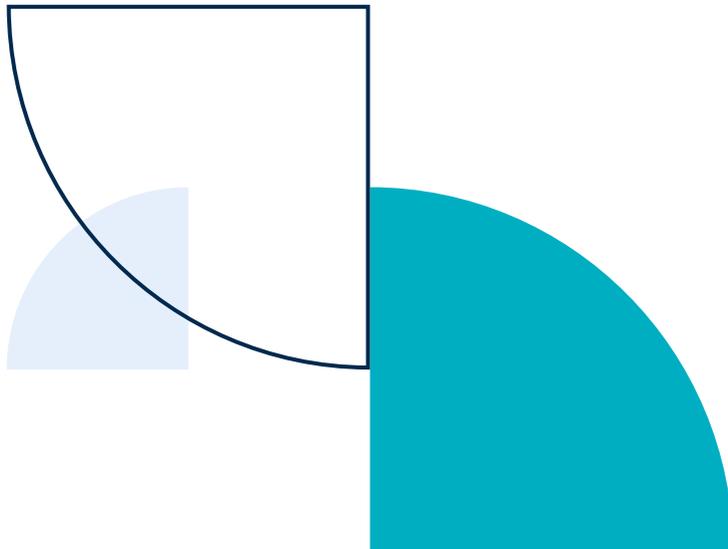
Einnahmetipps von Trinknahrung

Ihnen schmeckt die Trinknahrung nicht? Stellen Sie diese nicht gleich zur Seite. Sie können eine andere Geschmacksrichtung probieren oder sogar Produkte anderer Firmen. Verwenden Sie die Trinknahrung in Ihren Gerichten. Sie können z. B. einen Pudding oder Joghurt damit anreichern, Kakao als Eisschokolade oder Cappuccino als Eiskaffee genießen. Weiterhin kann Trinknahrung z. B. in Eiswürfelbehälter eingefroren werden. Auch Soßen und Gemüsesuppen lassen sich mit Trinknahrung anreichern, da sie bis zu 60°C erwärmt werden können. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Rezeptbeispiel	Fruchtjoghurt
<ul style="list-style-type: none">• 125 ml fruchtige Trinknahrung• ½ Banane• 50 g Joghurt	Die Trinknahrung mit dem Joghurt verrühren und anschließend die kleingeschnittene oder pürierte Banane unterrühren.

Verordnungsfähigkeit von Trinknahrung

Wenn Sie Ihren Nährstoffbedarf mit der normalen Nahrung nicht mehr decken können und/oder einen starken Gewichtsverlust hatten, kann die Trinknahrung durch einen Arzt verordnet werden. Sie erhalten diese dann auf Rezept in der Apotheke.



Bewegung und Atemtraining in der Prähabilitationsphase

Ihre körperliche Funktionsfähigkeit ist ein wichtiges Kriterium, eine Operation gut und ohne Komplikationen zu überstehen. Je besser diese Funktionsfähigkeit vor dem Eingriff ist, desto schneller kann sie auch danach wieder hergestellt werden. Im Folgenden hat unsere Abteilung für Physiotherapie einige Übungen zusammengestellt, mit denen Sie bereits vor der Operation Ihre funktionelle Belastbarkeit stabilisieren und verbessern. Wir konzentrieren uns hier auf Kräftigungsübungen der Oberschenkel-, Hüft- und Rumpfmuskulatur sowie auf Stärkung der Atemmuskulatur und gezielte Übungen zur Stärkung der Einatmung.

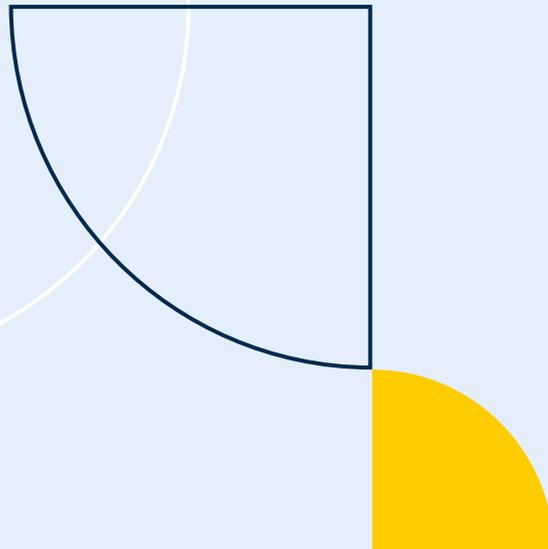
Hinweise zu dem nachfolgenden Übungsprogramm

Alle nachfolgenden Übungen sind im Sitzen auf einem Stuhl durchzuführen. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung während des Trainings!

Ziel: Kräftigung der Oberschenkel-, Hüft- und Rumpfmuskulatur sowie der Atemmuskulatur

Durchführung der Übungen 2–3x täglich

20 Wiederholungen oder 10 Wiederholungen pro Seite



Kräftigungsübungen



Kniebeuge auf einen Stuhl: Stehen vor einem Stuhl mit hüftbreiter Beinposition, Füße zeigen parallel nach vorne. Langsames Absenken (kein „Plumpsen“) auf den Stuhl, bis das Gesäß das Sitzpolster leicht berührt; dann wieder zurück in die stehende Ausgangsposition aufstehen.



Kniestreckung: aufrecht sitzend auf dem vorderen Drittel des Stuhls, Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun abwechselnd den rechten und den linken Unterschenkel mit angezogenem Vorfuß aus dem Kniegelenk in die Waagerechte heben und 5 Sekunden halten.



Aktivierung der Rumpfmuskulatur: Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein: Das linke Bein ist auf dem Boden aufgestellt, das rechte heben Sie 2 cm vom Boden ab. Nun drücken Sie die linke Hand gegen das rechte Knie und bauen eine Gegenspannung auf, sodass sich das Bein nicht zurück zum Boden hinbewegt. Strecken Sie den rechten Arm nach oben. Halten der Spannung für 10 Sekunden, danach Seitenwechsel.

Aktivierung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur: Setzen Sie sich auf das vordere Drittel des Stuhls. Stellen Sie die Fersen nach vorne auf, Kniegelenk leicht gebeugt. Nun drücken Sie die Fersen nach unten-hinten in den Boden und halten die Spannung 5 Sekunden.



Kräftigung der Armstreckmuskulatur: Aufrechter Sitz auf dem vorderen Drittel des Stuhls. Fassen Sie seitlich neben Ihr Gesäß und drücken Sie sich mit den Armen nach hinten gegen die Stuhllehne. Anschließend drücken Sie sich mit den Armen wieder an den Vorderrand des Stuhls. Sie bewegen sich mit Hilfe der Armstreckmuskulatur auf dem Sitzpolster nach vorn und nach hinten. Achten Sie auf eine leichte Beugung im Ellbogengelenk.



Atemübungen



Flankenatmung in Seitneige: Strecken Sie den linken Arm in Richtung Kopf und neigen Sie Ihren Oberkörper zur rechten Seite herüber, bis Sie einen leichten Zug auf der linken Seite verspüren. Lenken Sie nun Ihre Atmung in die linke Flanke und „öffnen“ Sie Ihre Rippen bei jeder Einatmung etwas mehr. Durchführung für 5 Atemzyklen, danach Seitenwechsel.



Bauchatmung: Legen Sie Ihre beiden Hände auf Höhe des Bauchnabels an. Versuchen Sie, Ihren Bauch bei jeder Einatmung gegen Ihre Hände vorzuwölben und bei jeder Ausatmung wieder „schlank“ zu werden. Durchführung für 10 Atemzyklen.

Treppentraining: Versuchen Sie, so oft wie möglich die Treppen statt des Fahrstuhls zu nehmen, um Ihr Herz-Kreislauf-System herauszufordern! Beginnen Sie langsam und achten Sie auf ausreichend Pausen.

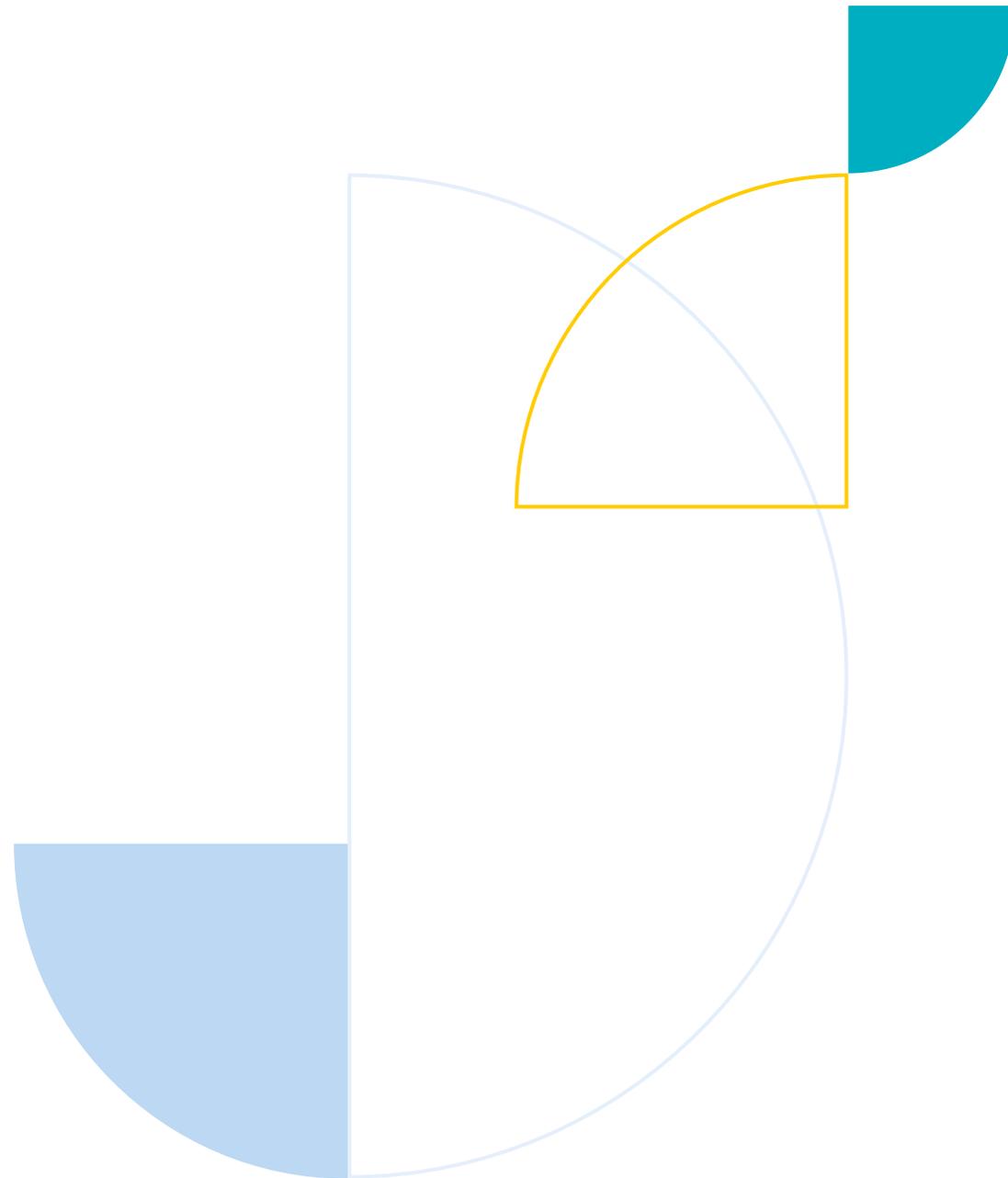
Übungen mit dem Atemtrainer

WICHTIG: Leiden Sie an Asthma oder ist bei Ihnen eine COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) bekannt, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt, BEVOR Sie den Atemtrainer benutzen!!!

Mit dem Atemtrainer stärken Sie Ihre Einatmung. Dies ist wichtig, damit Sie nach der Operation trotz Schmerzen so einatmen, dass Ihre gesamte Lunge gut belüftet und das Risiko einer Lungenentzündung geringer wird. Durch das Gerät können Sie nur einatmen!

Übung

1. Halten Sie das Gerät senkrecht
2. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein (nicht im Liegen!)
3. Atmen Sie normal aus
4. Schließen Sie die Lippen fest um das Mundstück
5. Sie können durch das Gerät nur Einatmen!
6. Atmen Sie langsam und gleichmäßig ein und versuchen Sie, beim Einatmen die erste Kugel zum Aufsteigen zu bringen und oben zu halten.
7. Zum Ausatmen setzen Sie das Mundstück ab und atmen langsam und vollständig aus
8. Wiederholen Sie auf diesem Level 5–10 Atemzüge
9. Sofern Sie dieses Level gut und ohne große Anstrengung schaffen, können Sie die nächste Stufe angehen und so einatmen, dass die Bälle der ersten und zweiten Kammer nach oben gehen.



Das psychische Immunsystem stärken

Zusammengestellt von Dipl.-Psych. Janin Kronhardt, Psychoonkologin und Resilienz-Expertin im Sana Klinikum Lichtenberg

Eine Krebserkrankung belastet nicht nur den Körper sondern auch die Psyche. Die Diagnose Krebs schlägt meist unerwartet und heftig zu und hinterlässt bei den Betroffenen oft einen Gefühls-Mix aus Kontrollverlust und Angst, Traurigkeit und Wut. Unsicherheiten und Ungewissheit bringen die Betroffenen oft aus dem seelischen Gleichgewicht. Nicht selten folgt dem ersten Schock ein Erwachen, was neue Kräfte frei werden lässt.

Um den Behandlungserfolg zu steigern und Ängste zu minimieren, können Sie diese Kräfte sinnvoll nutzen und bereits im Vorfeld einer Behandlung Gutes für sich tun.

Fokus auf Ressourcen

Jeder Mensch besitzt ganz persönliche Kraft- und Energiequellen. Diese Ressourcen können bestimmte Menschen, Erfahrungen, Musik, Kunst, Bücher, Hobbies oder auch die Natur und Bewegung sein. Optimal genutzt können diese den Umgang mit Krankheit und den daraus resultierenden psychosozialen Herausforderungen erleichtern und eine Chance für nachhaltig mehr Lebenszufriedenheit sein.

Aktivieren Sie gezielt Ihre Ressourcen und fokussieren Sie das Positive im Leben:

Alles was Ihnen Freude bereitet! Ob ein Treffen, ein Gespräch, der Lieblingsfilm, Sport und Bewegung oder Lachen und Humor – all dies verleiht Ihnen Widerstandskräfte und bringt Sie in Ihre Mitte zurück.

Training der Resilienz

Unsere Resilienz – auch als psychisches Immunsystem bezeichnet – lässt sich gezielt stärken und kann Sie optimal auf emotionaler und mentaler Ebene auf Ihre bevorstehende Behandlung und Therapie vorbereiten.

Dabei kann Ihre Resilienz bereits mit kleinen alltagstauglichen Übungen trainiert werden. Beispielsweise können Sie sich in Achtsamkeit bei den Alltagsroutinen üben und Hektik und Stress vermeiden, indem Sie sich gut strukturieren und bewusst kleine Auszeiten im „Hier und Jetzt“ in Ihren Tagesablauf einplanen. Das sorgt für mehr Ruhe und Gelassenheit und setzt bestenfalls Glückshormone frei und baut Stresshormone ab. Auch ein ausgewogenes Gleichgewicht aus Sozialkontakten, Aktivität und Entspannung kann Sie von innen stärken.

Eine achtsame Lebensweise etabliert Resilienz und psychisches Wohlbefinden.

Hoffnung auf Erfolg

Studien zeigen, dass eine positive Erwartungshaltung und eine von Hoffnung auf Erfolg geprägte innere Einstellung das Behandlungsergebnis maßgeblich mitbestimmen. In der Psychologie ist dieses Phänomen als „selbsterfüllende Prophezeiung“ bekannt: Eine optimistische Grundhaltung im Leben macht einen erfolgreichen Behandlungsverlauf somit wahrscheinlicher.

Auch Vertrauen in die Medizin, die Ärzte und das Leben an sich, kann gerade in schwierigen Zeiten Ressourcen schonen und zuversichtlicher machen.

Üben Sie sich in einem optimistischen und zuversichtlichen Blick auf die nahe Zukunft.

Persönliche Gespräche

Eine zentrale Aussage im psycho(onko)logischen Setting ist: Lassen Sie Gefühle zu und reden Sie über das, was Sie beschäftigt. Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und der Resilienzforschung zeigen, dass Zuversicht und Selbstvertrauen Ihr Bewältigungspotential und Ihr Wohlbefinden steigern können. Gespräche über Gefühle verbessern somit Ihre emotionale und psychische Fitness.

Vertrauen Sie sich Ihren Herzensmenschen sowie bei Bedarf Fachleuten an.

Gefühle

Erlauben Sie sich Gefühle.

Ängste gehören bei Krankheiten zum Verarbeitungsprozess dazu. Atemübungen und Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Autogenes Training regulieren Emotionen. Bereits dreimaliges bewusstes tiefes Einatmen und jeweils doppelt so langes Ausatmen löst Spannungen und reduziert Ängste.

Die Macht der inneren Bilder und Worte

Im Prozess der Krankheitsverarbeitung ist auch Ihre Vorstellungskraft eine wichtige Ressource. Imaginationsübungen helfen, Hoffnung zu aktivieren. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich mit einem freudigen Ereignis zum Therapieende belohnen und sich in Ihnen ein angenehmes Gefühl ausbreitet. Diese Vorstellung wird Ihnen mentale Stärke verleihen und Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen unterstützen.

Eine Therapeutenwahrheit lautet: „Jeder trägt seine Lösungen in sich selbst!“

Finden Sie Ihre ganz persönlichen Mutmach-Glaubenssätze.

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“ (Dalai Lama)

Akzeptanz und Selbstfürsorge

Es macht Sinn und erleichtert den Umgang mit der Diagnose und Krankheit, bewusst zu akzeptieren, dass die Dinge sind wie sie sind.

Resiliente Menschen achten gut auf sich selbst, gehen liebevoll und respektvoll mit sich selbst um und haben die eigenen Bedürfnisse und auch Grenzen im Blick. So lassen sich die anstehenden Herausforderungen in der Behandlung besser meistern.

Sollten Sie weitere Unterstützung in der Verarbeitung und Bewältigung von Diagnose und Krankheit wünschen, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt/Ihre Ärztin und/oder an uns Psychoonkolog*Innen.

Von Herzen alles erdenklich Gute für Sie!

Unterstützung durch Onkolotsen

Vielleicht haben Sie noch viele Fragen und suchen die richtigen Ansprechpartner?

Vielleicht suchen sie jemand, der sich für ein ausführliches Gespräch Zeit nimmt und Ihnen im Dschungel des Gesundheitssystems beisteht?

Dann können Sie gerne unser Angebot der ambulanten Sprechstunde bei unserer Onkolotsin bereits vor Beginn Ihrer Therapie in Anspruch nehmen. In einem ausführlichen Gespräch erörtert sie mit Ihnen, was Sie benötigen und wo Sie die entsprechenden Leistungen bekommen.

Als ausgebildete und langjährig tätige onkologische Fachschwester verfügt die Onkolotsin selbst über ein Repertoire, mit dem sie helfen kann, aber sie kennt auch das Umfeld und besitzt ein Netzwerk zu den wohnortnahen Angeboten des Bezirks. Geht es um Probleme und Fragen zur Ernährung, kann sie selbst Hilfestellung geben oder an Ernährungstherapeut*innen vermitteln. Sie hat gelernt zuzuhören und auf Patienten einzugehen, wenn die Krankheitsbewältigung nicht leicht fällt. Sofern es professioneller Unterstützung bedarf, kennt sie Psychologen, an die sie vermitteln kann.

Die Sprechstunde findet i.d.R. immer montags von 10.00–13.00 Uhr im Sprechstundenzentrum (Haus H) des Sana Klinikums Lichtenberg statt.

Zur Terminvereinbarung kontaktieren Sie bitte



Yvonne Wiesel

Tel.: 030/55 18 - 23 59

yvonne.wiesel@sana-kl.de

Checklisten für Ihre Prähabilitationsphase

Checken Sie Ihr Risiko einer Mangelernährung

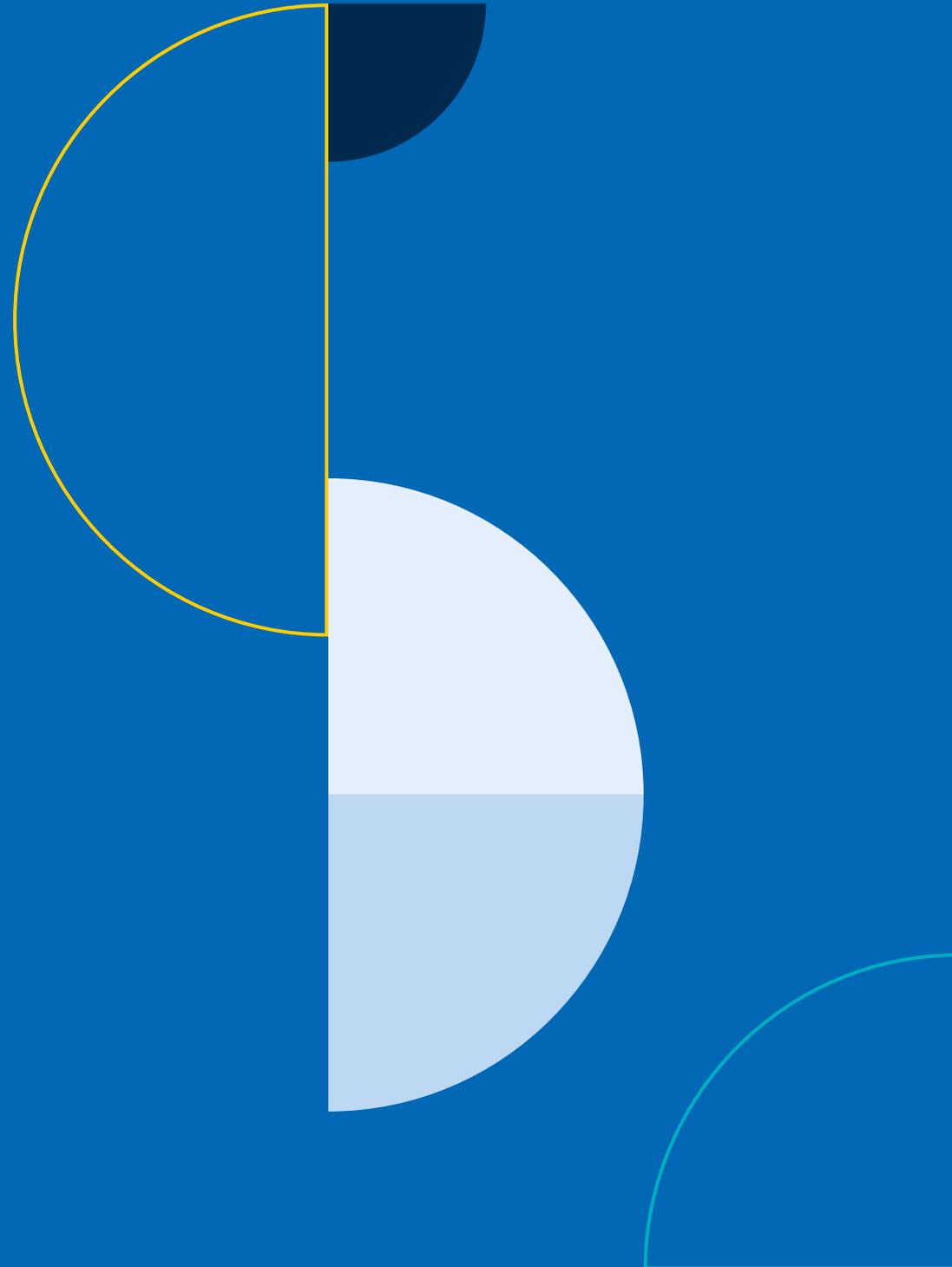
Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, mögliche Anzeichen für einen sich verschlechternden Ernährungszustand zu erkennen.

- Haben Sie weniger Hunger/Appetit als sonst? Ja Nein
- Sind Ihre Portionen kleiner geworden? Ja Nein
- Haben Sie ungewollt Gewicht in den letzten Wochen abgenommen? Ja Nein

Falls Sie mehr als eine Frage mit „Ja“ beantwortet haben, könnte dies ein Anzeichen für eine unzureichende Energie- und Nährstoffzufuhr sein. Dann sollten Sie Ihre/n Arzt/Ärztin oder Ihre/n Ernährungstherapeuten/-therapeutin um Rat fragen.

Tage vor OP	Trinknahrung	Bewegung	Atemübungen
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Offene Fragen für das Gespräch mit der Onkologin





Sana Klinikum Lichtenberg
Prähabilitation

Fanningerstraße 32
10365 Berlin
Tel. 030/55 18-0
info@sana-kl.de
www.sana.de/berlin