

# Hilfe auf dem Weg zur Selbstheilung

Eine Krebserkrankung ist für die meisten Betroffenen nach der körperlichen Genesung noch nicht vorbei. Ist die Behandlung überstanden, geht es darum, wieder körperlich fit und seelisch stabil zu werden. Als einzige Institution in der Schweiz bietet die Clinica Curativa in Scuol eine integrative onkologische Rehabilitation an.



Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Eine von acht Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. 80 Prozent von ihnen sind über 55 Jahre alt. Die Clinica Curativa des Gesundheitszentrums Unterengadin bietet für die Zeit nach der Krebsbehandlung ein integratives onkologisches Rehabilitationsprogramm an. Neben psychologischen Aspekten und komplementärmedizinischen Selbsthilfemassnahmen, bilden Bewegung, Ernährung, Entspannung und die Misteltherapie die wesentlichen Säulen des Therapiekonzepts. "Wir verbinden die Stärken und Vorteile der Schulmedizin mit jenen der Komplementärmedizin", erklärt Hannes Graf, Co-Chefarzt Integrative & Komplementärmedizinische Medizin.

## BEHANDLUNGEN UND GESPRÄCHE

So wird nach der Operation die Wundheilung mit Naturheilmitteln unterstützt und die Narben mit Massagen und Einreibungen behandelt. Physio- und Bewegungstherapeuten helfen mit gezielten Übungen wieder möglichst beweglich zu werden. Es werden Lymphdrainagen, Entspannungsübungen, manuelle Therapien sowie Bewegungstherapien angeboten. Hinzu kommen Gespräche mit medizinischem Fachpersonal, Psychoonkologen. "Es geht darum, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen", erklärt Hannes Graf.



Dr. med. Hannes Graf | Co-Chefarzt Integrative & Komplementäre Medizin

## MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

Die Clinica Curativa bietet auch integrative onkologische Rehabilitation bei Müdigkeit und Erschöpfung an. Krebspatienten können im Verlauf ihrer Erkrankung anhaltende Müdigkeit und Kraftlosigkeit sowie fehlenden Antrieb erleben. Dies kann zu einer körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung führen, die sich durch Erholungspausen oder Schlaf nicht mehr ausgleichen lässt. "Diese Erkrankung ist unter dem Begriff 'tumorbedingte Fatigue' bekannt und trifft bis zu 90 Prozent der Patientinnen und Patienten", erklärt Hannes Graf. Hält dieser Zustand auch nach Beendigung der Antitumortherapie noch über Monate an und ist das Alltagsleben stark betroffen, ist eine gezielte Therapie

notwendig. Wichtig ist dabei, mit den noch vorhandenen Kraftreserven sorgsam umzugehen", sagt der Facharzt. In der Clinica Curativa wird die Selbstregulation gefördert, um eine tiefgreifende Heilung herbeizuführen. Achtungsame Bewegungsprogramme, Meditation, Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken haben eine grosse Bedeutung in der Behandlung der Fatigue. Wichtig sind auch integrative Ansätze, die körperorientierte Therapien wie Massagen und Wickel, sowie das kreative Element der Kunsttherapie vereinen. Begleitet wird das Therapieprogramm durch psycho- und verhaltenstherapeutische Ansätze. "Unsere ganzheitliche Behandlungsform hilft, wieder Kraft für den Alltag und für das Erwerbsleben zu schöpfen", so Hannes Graf