



INFORMATIONEN & EMPFEHLUNGEN

# Prähabilitation

Wie Sie sich bestmöglich auf eine Operation vorbereiten.

INFORMATION FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

# INHALTSVERZEICHNIS

Gestärkt für Ihre Operation – Grußwort .....	4
Ihre Ansprechpartner .....	5
Ernährung in der Prähabilitation Empfehlungen des Teams der Ernährungstherapie der Zentralklinik Bad Berka .....	6
Bewegung und Atemübungen in der Prähabilitation Empfehlungen des Teams der Physiotherapie der Zentralklinik Bad Berka .....	12
Wie Sie Ihr Immunsystem psychisch stärken Empfehlungen des Teams der Psychologie der Zentralklinik Bad Berka .....	16
Platz für Ihre Gedanken – Notizen .....	19



Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Angehörige,

Sie setzen sich als Patient mit einer Erkrankung und damit mit einer neuen Lebenssituation auseinander. Vielleicht stehen Sie vor einer langen und herausfordernden Behandlung und fragen sich, was Sie selbst tun können, um den Behandlungserfolg positiv zu beeinflussen? Weniger Komplikationen, weniger Nebenwirkungen und ein besseres allgemeines Befinden fördern den Erfolg Ihrer Therapie in hohem Maße. Uns ist es ein Anliegen, Ihre Risiken zu reduzieren und bereits vor einer Operation Ihre Reserven zu stärken. In der Medizin sprechen wir dabei von Prähabilitation, der oftmals kurzen Phase zwischen Diagnosestellung und Therapiebeginn.

## PRÄHABILITATION



DIAGNOSE

THERAPIE

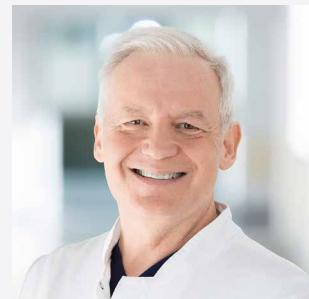
REHABILITATION

Die Maßnahmen der Prähabilitation zielen auf die **Verbesserung Ihres Ernährungszustandes, Ihrer körperlichen Aktivität und Ihrer psychischen Verfassung**. Prüfen Sie ohne zusätzlichen Stress, was für Sie persönlich gut ist! Sie haben die Möglichkeit, sich in unserer Klinik beraten zu lassen. Als Ihr Zentrum zur Behandlung Ihrer Erkrankung im Bauchraum möchten wir Ihnen Empfehlungen an die Hand geben und Sie unterstützen, den für Sie richtigen Weg der Prähabilitation zu finden.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gestärkt in Ihre Behandlung gehen. Bei Fragen stehen unsere Teams und wir Ihnen während des gesamten Verlaufs gern zur Verfügung.

Herzliche Grüße,

Ihr Team für Allgemeine Chirurgie/Viszeralchirurgie



▲ Prof. Dr. med.  
Merten Hommann  
Chefarzt,  
Klinik für Allgemeine  
Chirurgie/Viszeralchirurgie



Inna Vereitina ▶  
Assistenzärztin,  
Klinik für Allgemeine  
Chirurgie/Viszeralchirurgie



◀ Uta Grolms  
Sekretärin,  
Klinik für Allgemeine  
Chirurgie/Viszeralchirurgie



Dipl.-Troph. ▶  
Lydia Pechmann  
Ernährungsberaterin/  
Diabetesberaterin



▲ Dipl.-Troph. Stefanie Vlaic  
Ernährungsberaterin



◀ Toni Triemer  
Physiotherapeut



Zur Aufrechterhaltung aller körperlichen Funktionen braucht Ihr Körper täglich Energie und lebensnotwendige Nährstoffe. Je nach Erkrankung kann der Energiebedarf erhöht sein. Es gibt außerdem verschiedene Umstände, die die Nahrungsaufnahme einschränken (Zahnstatus, Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Verdauungsprobleme o. a.).

Durch eine unzureichende Energiezufuhr kann es schnell zu einer Gewichtsabnahme kommen. Diese geht meistens mit einem Muskelmasseverlust einher und sollte verhindert werden.

Eiweiß (Protein) ist ein wichtiger Nährstoff, der als Baustein für Zellen, Muskeln, Gewebe und das Immunsystem dient und dem Körper außerdem Energie liefert. Ein Mangel an Eiweiß kann zu einem geschwächten Immunsystem, zu Wundheilungsstörungen und Verlust der Muskelmasse mit Schwäche und Sturzrisiko führen.

Um ausreichend viel Eiweiß aufzunehmen, sollten die richtigen Lebensmittel ausgewählt werden. Gut ist hierbei die Aufnahme von sowohl pflanzlichem, als auch tierischem Eiweiß. Pflanzliches Eiweiß liefern Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Nüsse, Kerne, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse (z. B. Grünkohl, Rosenkohl, Algen) und Sojaprodukte. Tierisches Eiweiß finden Sie in Fleisch und Fleischwaren, Fisch, Eiern und Eierspeisen, Milch und Milchprodukten. Die Kombination von Lebensmitteln mit tierischem und pflanzlichem Ursprung erhöht die Qualität des Eiweißes bei der Nahrungsaufnahme.

## EIWEISSKOMBINATIONEN

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, Öl, Ei, Spinat
- » Kartoffelauflauf mit Gemüse und Käse
- » Vollkornbrot mit Käse oder Kräuterquark und Salat
- » Salat mit Putenbrust oder Fisch und Sprossen
- » Salat mit Bohnen und Mais
- » Magerquark mit Früchten (z. B. Beeren) und Haferflocken

Sie sollten pro Tag mind. 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich nehmen, d. h. also für einen Patienten mit 75 kg Körpergewicht liegt die empfohlene Menge bei ca. 90 g Eiweiß pro Tag.

**Jeweils 10 Gramm Eiweiß sind beispielsweise enthalten in:**

### PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

- » ca. 120 g Tofu
- » 110 g Linsen
- » 40 – 50 g Erbsen oder Bohnen
- » 230 g Rosenkohl oder Grünkohl
- » 75 g bzw. 4 EL Haferflocken
- » 130 g bzw. 2 – 3 Scheiben Vollkornbrot
- » ca. 50 g Nüsse (Mandeln, Erdnüsse, Walnüsse)

### TIERISCHE LEBENSMITTEL

- » 80 g bzw. 4 EL Magerquark oder Hüttenkäse
- » 35 g bzw. ca. 1 große Scheibe Schnittkäse
- » 250 – 300 g Naturjoghurt
- » 300 ml Vollmilch oder Buttermilch
- » 2 kleine Eier (Größe S)
- » ca. 50 g mageres Fleisch oder Fisch
- » 50 g Kochschinken

## EIWEISSREICHE MAHLZEITEN IM ALLTAG

Da der Mensch keinen Eiweißspeicher im Körper besitzt ist es sinnvoll, häufiger (4 – 6 Mahlzeiten täglich) kleinere Portionen Eiweiß zu verzehren (mind. 10 g pro Mahlzeit). Idealerweise wird der Verzehr von Eiweiß mit einer vorangegangenen sportlichen oder körperlichen Aktivität kombiniert, um die Eiweißaufnahme im Körper zu steigern.

**TÄGLICH:** mehrere Mahlzeiten (4 – 6) mit jeweils mind. 10 g Eiweiß verzehren.

Wählen Sie dazu aus den folgenden Eiweißquellen aus:



Hülsenfrüchte



Milchprodukte



Fisch & Fleisch



Eier



Kartoffeln



Getreide



Nüsse



Sie haben keine richtige Idee, wie Sie die Mahlzeiten am Tag abwechslungsreich, gesund und vor allem eiweißreich gestalten können?

Wir haben für Sie einige Ideen für die Tagesmahlzeiten gesammelt. So können Sie Ihren Speiseplan vor der Operation zusammenstellen und damit Ihren Eiweißbedarf decken.

## FRÜHSTÜCK

- » Brot mit Käse oder Schinken oder
- » Haferflockenmüsli mit Milch oder
- » Quark mit Obst und Nüssen

## ZWISCHENMAHLZEIT

- » Fruchbuttermilch oder
- » Joghurt oder
- » 1 Portion Nüsse

## MITTAGESSEN

- » Eintopf oder
- » Nudelgratin mit Hackfleisch oder Tofu oder
- » Fischgericht mit Reis

## KAFFEEMAHLZEIT

- » Pudding/Quark mit Obst oder
- » 1 Stck. Käsekuchen

## ABENDESSEN

- » 2 – 3 Scheiben Brot mit Käseomelette oder
- » Bratkartoffeln mit Spiegelei oder
- » Salat mit Putenbrust & Sprossen oder mit Bohnen & Mais

## SPÄTMAHLZEIT

- » Joghurt oder
- » 1 Portion Nüsse oder
- » Protein-Shake

## PROTEINPULVER

Hochwertige Eiweißkonzentrate (meistens Molkenproteinpulver bzw. „Whey Protein“) können darüber hinaus verwendet werden, um den Eiweißgehalt von Speisen zu erhöhen. Man sollte sie vor allem dann verwenden, wenn man die tägliche Eiweißmenge nur schwer erreicht oder bereits eine Mangelernährung vorliegt.

Proteinpulver sind in der Drogerie oder Apotheke erhältlich und sollten einen Proteingehalt von mindestens 80 g Eiweiß pro 100 g Pulver enthalten. Sie können direkt als Proteinshake in Wasser oder Milch aufgelöst, aber auch untergemischt in anderen Speisen – z. B. in Joghurt, Quark, Soßen – verzehrt werden.

## TRINKNAHRUNG

Trinknahrungen sind komplette und kompakte Mahlzeiten in flüssiger Form, die alle notwendigen Nährstoffe in optimierter Zusammensetzung enthalten. Sie sind je nach Sorte energie- und eiweißreich und zusätzlich mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versetzt. Wenn es gerade schwerfällt, das Gewicht zu halten oder eine Appetitlosigkeit vorliegt, können sie eine sehr gute Ergänzung zur normalen Ernährung darstellen, um „Energielücken“ zu schließen. Sie werden in unterschiedlichen, meist süßen Geschmacksrichtungen angeboten und sind in der Apotheke (oder ggf. online) erhältlich.

Wenn Sie Ihren Nährstoffbedarf mit der normalen Nahrung nicht mehr decken können oder stark an Gewicht verloren haben, kann Trinknahrung sogar ärztlich verordnet werden und Sie erhalten sie dann auf Rezept in der Apotheke.

Die Einnahme sollte regelmäßig und kann in kleinen Portionen über den Tag verteilt erfolgen, um eine bessere Verträglichkeit zu gewährleisten. Man kann Trinknahrung auch in andere Speisen untermischen, um diese damit aufzuwerten z. B. einen Pudding oder Joghurt damit anreichern (siehe Rezeptideen)

Trinknahrung kann in Eiszapfenbehälter eingefroren werden. Auch Soßen und Gemüsesuppen lassen sich mit geschmacksneutraler Trinknahrung anreichern, da sie bis zu 60° C erwärmt werden können.

### Bananenjoghurt

- » ½ bis 1 Flasche Trinknahrung (z. B. Vanille)
- » 50 – 100 g Joghurt
- » ½ Banane
- » ggf. Sahne, Zucker Zitronensaft

### So geht's:

- » Trinknahrung mit Joghurt verrühren
- » Banane in geschnittenen Stücken oder püriert unterrühren
- » ggf. mit Sahne, Zucker oder Zitronensaft verfeinern

### Kartoffelbrei

- » 120 ml neutrale Trinknahrung
- » 200 g Kartoffeln
- » 1 EL Sahne
- » Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### So geht's:

- » gekochte Kartoffeln stampfen
- » Trinknahrung (am besten leicht erwärmt) zusammen mit Sahne und Gewürzen zügig unter die Kartoffelmasse rühren

### Gemüsecremesuppe

- » 100 ml neutrale Trinknahrung
- » 250 g Gemüse (Kartoffeln, Möhren o. a.)
- » 250 ml Gemüsebrühe
- » Salz, Pfeffer u. a. Gewürze je nach Geschmack

### So geht's:

- » das Gemüse in Gemüsebrühe weichkochen
- » die Suppe fein pürieren
- » zum Schluss Trinknahrung dazu gießen, mit Gewürzen abschmecken

**Fazit zu Trinknahrungen:** Trinknahrungen können als ein wertvoller Baustein zu einer erfolgreichen Prähabilitation beitragen und sollten spätestens bei vorliegenden Ernährungsproblemen eingesetzt werden.

## ZUSÄTZLICHE WICHTIGE HINWEISE ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

- » Trinken Sie täglich reichlich (wenn möglich 2 – 3 Liter) klares Wassers ohne Kohlensäure.
- » Unterstützen Sie Ihr Immunsystem mit Vitaminen (Vitamin B, C und D) und Spurenelementen (Selen, Zink, Magnesium).
- » Orientieren Sie auf eine basische Ernährung und Ergänzung Ihrer Ernährung, z. B. durch Gemüsesmoothies.

Eine gute körperliche Leistungsfähigkeit ist ein entscheidender Faktor, um eine Operation erfolgreich und ohne Komplikationen zu überstehen. Je stärker diese Fähigkeit bereits vor dem Eingriff ausgeprägt ist, desto schneller können Sie nach der Operation wieder in Ihre gewohnte Belastbarkeit zurückfinden.

Wir empfehlen Ihnen, wenn möglich, ausgedehnte Spaziergänge im Grünen, auf denen Sie bewusst atmen.



## WERDEN SIE AKTIV!

Unsere Physiotherapie hat Ihnen einige gezielte Übungen zusammengestellt. Sie sollen Ihnen helfen, Ihre körperliche Stabilität und Belastbarkeit schon vor dem Eingriff zu erhalten und sogar zu verbessern.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf Kräftigungsübungen für die Muskulatur von Beinen und Rumpf sowie auf dem Training Ihrer Atemmuskulatur.

## MACHEN SIE MIT!

Die nachfolgenden Übungen haben wir für Sie aufgezeichnet und auf unserer Webseite bereitgestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachmachen.

Scannen Sie einfach den QR-Code.



Empfehlungen des Teams der Physiotherapie der Zentralklinik Bad Berka

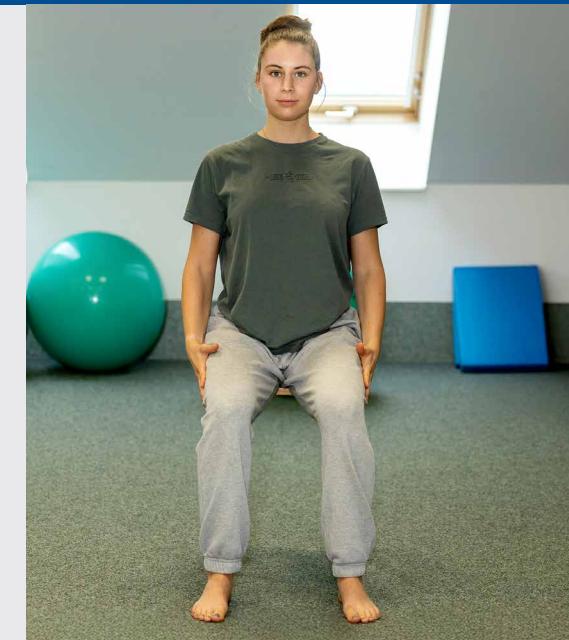
## DER KURZE FUSS

### Ausgangsposition:

- » aufrecht auf der vorderen Stuhlkante sitzen, Füße unter den Knien

### Übungsausführung:

- » Zehen spreizen und nacheinander kräftig in den Boden drücken
- » Spannung bis in Oberschenkel, Gesäß und Bauch aufbauen
- » Arme gegen Oberschenkel oder Stuhlkante drücken, um den Oberkörper zu aktivieren
- » Spannung ca. 10 Sekunden halten
- » 5 – 10 mal täglich wiederholen



## BAUCHATMUNG

### Ausgangsposition:

- » aufrecht hinsetzen, beide Hände liegen seitlich am Bauchnabel

### Übungsausführung:

- » tief durch die Nase in den Bauch einatmen (Hände bewegen sich nach vorne)
- » langsam durch den Mund ausatmen
- » 3 – 5 mal wiederholen





## FLANKENATMUNG

### Ausgangsposition:

- » aufrecht hinsetzen, linken Arm über den Kopf strecken, rechte Hand auf linken Brustkorb

### Übungsausführung:

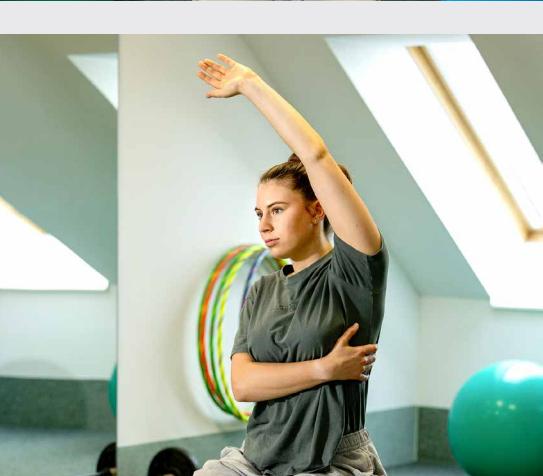
- » tief durch die Nase einatmen
- » Arm nach oben strecken und Oberkörper leicht nach rechts neigen
- » die Luft bewusst in die linke Flanke lenken
- » langsam durch den Mund ausatmen und Spannung lösen

### Seite wechseln:

- » tief durch die Nase einatmen
- » Arm nach oben strecken und Oberkörper leicht nach links neigen
- » die Luft bewusst in die rechte Flanke lenken
- » langsam durch den Mund ausatmen und Spannung lösen
- » jede Seite 3 – 5 mal wiederholen

## TREPPENSTEIGEN

Ein kleiner Alltagstipp:  
Nutzen Sie so oft wie möglich die Treppe statt den Aufzug. Das stärkt Ihre Kondition und hält Sie fit.



## TRIFLOW (ATEMTRAINER)

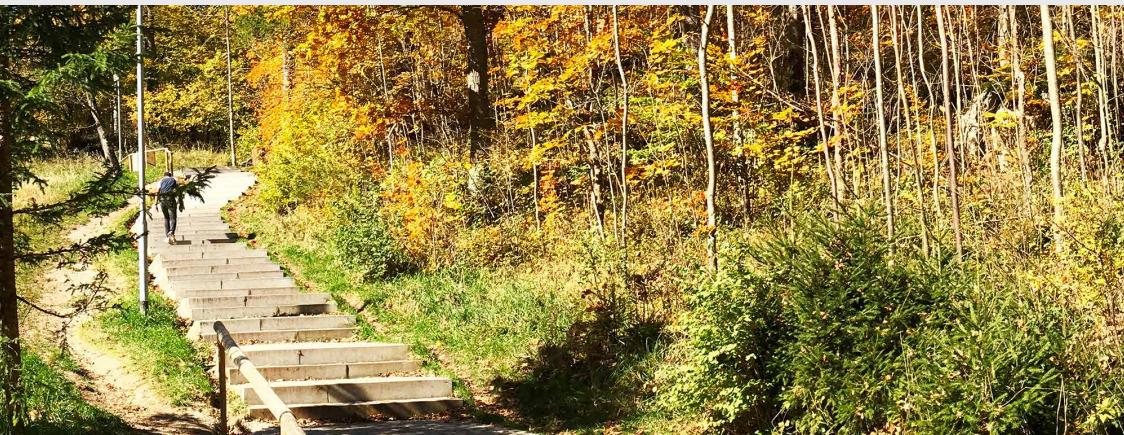
Nach einer Operation hilft der Triflow, trotz Schmerzen tief einzuatmen und die Einatmungsmuskulatur zu trainieren. Den Triflow werden Sie von uns in der Klinik vor und nach der Operation erhalten.

### Ausgangsposition:

- » aufrecht sitzen oder stehen, das Gerät senkrecht halten

### Übungsausführung:

- » Mundstück mit den Lippen fest umschließen
- » tief durch den Mund einatmen, sodass die Bälle im Gerät nach oben steigen
- » die Bälle lange oben halten
- » zum Ausatmen das Mundstück absetzen und langsam vollständig ausatmen
- » Übung 5 – 10 mal wiederholen
- » wenn möglich, stündlich üben

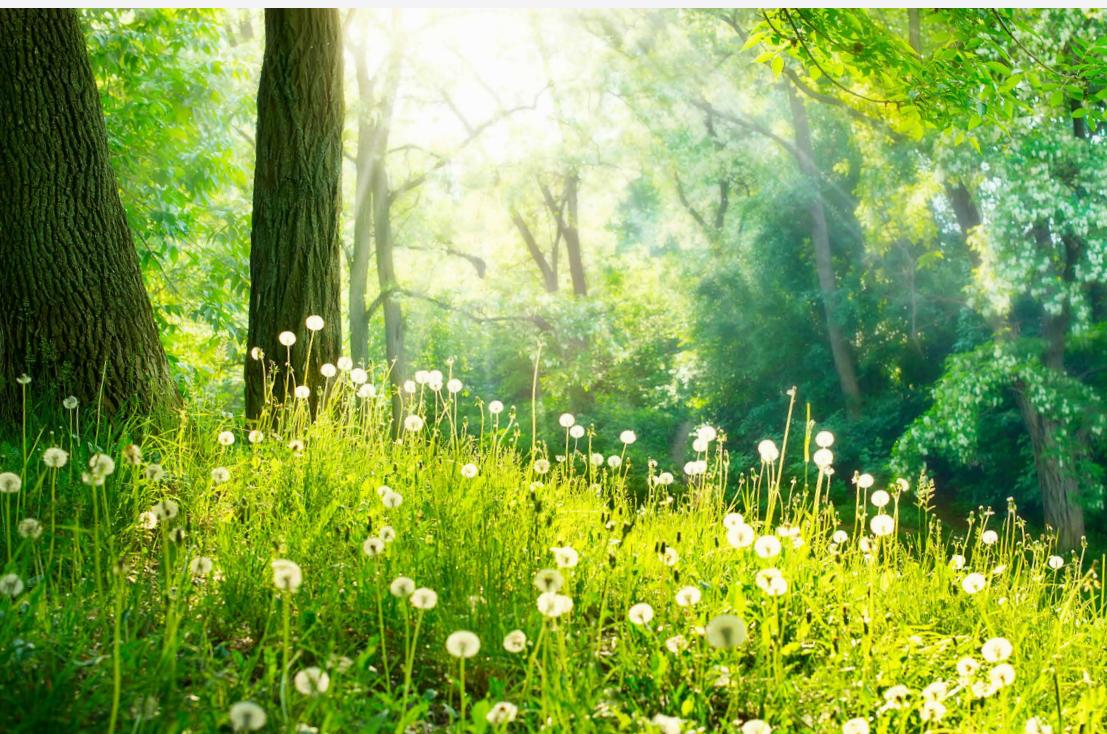


Eine schwere Erkrankung trifft Sie oft unerwartet und heftig und kann nicht nur Ihren Körper, sondern durch Ungewissheit und Unsicherheit auch Ihre Seele belasten, zu Kontrollverlust und Angst, Traurigkeit und Wut führen.

In Ihnen ruhen Kräfte, die Sie aktivieren und nutzen können, um Ihre Ängste zu reduzieren, Ihren Behandlungserfolg zu verbessern und sich selbst Gutes zu tun. Dabei trägt jeder Mensch seine persönliche Lösung in sich selbst.

## LEBEN SIE AKZEPTANZ UND SELBSTFÜRSORGE

Herausforderungen in der Behandlung werden Sie besser meistern, wenn sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen im Blick haben. Achten Sie gut auf sich und gehen Sie liebevoll und respektvoll mit sich selbst um. Die Akzeptanz Ihrer Erkrankung ergibt Sinn und erleichtert Ihnen den Umgang mit Diagnose und Therapie.



Empfehlungen des Teams der Psychologie  
der Zentralklinik Bad Berka



## ERLAUBEN SIE SICH GEFÜHLE UND FÜHREN SIE PERSÖNLICHE GESPRÄCHE

Lassen Sie Gefühle zu und reden Sie über das, was Sie beschäftigt. Vertrauen Sie sich Ihrer Familie, Freunden oder Therapeuten an. Unsicherheiten und auch Ängste gehören bei Krankheiten zum Verarbeitungsprozess dazu. Gespräche über Gefühle verbessern Ihre emotionale Stabilität.

Trauen Sie sich, nach dem Grund einer Krankheit zu fragen. Vielleicht kommen Sie durch Ihre Erkrankung an einen Punkt, für vergangene Lebensphasen Klarheit zu erlangen, Fragen zu klären, (aufgestaute) Probleme zu lösen, einen anderen Weg einzuschlagen oder neue Ziele zu finden. Schon kleine Veränderungen können in der Perspektive eine große Wirkung entfalten.

## HOFFEN SIE AUF ERFOLG

Üben Sie sich in einem optimistischen und zuversichtlichen Blick auf die Zukunft und das Leben. Eine positive Erwartungshaltung und eine von Hoffnung auf Erfolg geprägte innere Einstellung bestimmen das Behandlungsergebnis wesentlich mit. Ihre optimistische Grundhaltung im Leben macht einen erfolgreichen Verlauf Ihrer Therapie wahrscheinlicher. Ihre inneren Bilder und Worte haben Macht.

Ihre Vorstellungskraft kann Ihnen helfen, Hoffnung zu aktivieren und Ihnen mentale Stärke verleihen. Welches angenehme Gefühl werden Sie zum Therapieende erfahren, womit werden Sie sich vielleicht belohnen? Vielleicht finden Sie auch Ihren ganz persönlichen Mutmach-Satz, um auch in einer Ihrer schwierigsten Zeiten innere Stärke zu entwickeln.

## FOKUSSIEREN SIE AUF IHRE KRAFTQUELLEN UND RESSOURCEN

Sie verfügen über persönliche Kraftquellen, die bei jedem Menschen individuell und eine Chance für mehr Lebenszufriedenheit sind. Seien es die Familie, andere Menschen, Ihre Hobbies, Naturerlebnisse, Kunst, Musik oder Bücher. Richten Sie Ihren Fokus auf alles Positive in Ihrem Leben und aktivieren Sie Ihre Ressourcen. Was bereitet Ihnen Freude, verleiht Ihnen Widerstandskraft, kann Sie innerlich stärken und bringt Sie in Ihre Mitte zurück? Ein Erlebnis, eine Begegnung, Lachen oder Bewegung?

Zuversicht und Selbstvertrauen können Ihr Bewältigungspotential und Wohlbefinden steigern. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen Ihnen, Ihre Emotionen zu regulieren. Bereits dreimaliges bewusstes tiefes Einatmen und jeweils doppelt so langes Ausatmen löst Spannungen und reduziert Angst.



## TRAINIEREN SIE IHRE RESILIENZ

Ihre Resilienz ist Ihr psychisches Immunsystem. Stärken Sie es gezielt, um sich auf Ihre bevorstehende Therapie vorzubereiten. Eine achtsame Lebensweise trainiert und etabliert Resilienz und psychisches Wohlbefinden und verringert Stress und Hektik. Struktur in Ihrem Alltag und bewusste kleine Auszeiten ermöglichen Ihnen mehr Ruhe und Gelassenheit.

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute!

[www.zentralklinik.de](http://www.zentralklinik.de)



## KONTAKT

**Zentralklinik Bad Berka**  
Robert-Koch-Allee 9  
99437 Bad Berka

TELEFON 036458 5-0  
FAX 036458 5-3565  
E-MAIL [zentrale@zentralklinik.de](mailto:zentrale@zentralklinik.de)  
INTERNET [www.zentralklinik.de](http://www.zentralklinik.de)



**Klinik für Allgemeine Chirurgie/  
Viszeralchirurgie**

TELEFON 036458 5-2701  
E-MAIL [avc@zentralklinik.de](mailto:avc@zentralklinik.de)

[www.zentralklinik.de](http://www.zentralklinik.de)

Zentralklinik Bad Berka

Ein Unternehmen der

 **RHÖN-KLINIKUM**  
AKTIENGESELLSCHAFT

Noch mehr sehen  
und hören:



Google Podcasts

Apple Podcasts

deezer