



Vor einer OP: „Je länger man vorher gesund gelebt hat, umso besser ist es.“

Seit zwei Jahren sensibilisiert die Zentralklinik Patienten mit einem Programm, die eine geplante Operation vor sich haben. Den Behandlungserfolg selbst positiv zu beeinflussen und die Reserven des Körpers zu stärken, ist das Ziel der Prähabilitation. Prof. Dr. med. Merten Hommann, Chefarzt der Klinik für Allgemeine Chirurgie/Viszeralchirurgie über Ernährung, Bewegung, Atemübungen und psychische Stärkung.

Warum setzen Sie auf eine gute OP-Vorbereitung?

Prähabilitation wurde früher stiefmütterlich behandelt. Rehabilitation, die Phase nach einer OP, kennen eigentlich alle. Aber die Vorbereitungsphase eher nicht. Wir möchten, dass die Patienten mit einem bestmöglichen Ergebnis nach der OP leben können. Jeder kann selbst etwas dafür tun.

Operationen sind anstrengend für den Körper, das ist klar, aber bringt eine gute Vorbereitung etwas?

Ja, Operationen sind anstrengend, nicht nur für den Chirurgen (lacht). Aber im Ernst: Es gibt eine gute

Studienlage dazu. Es wurde in 500 randomisierten Studien belegt, dass Patienten einen großen Vorteil haben, wenn sie strukturiert gut vorbereitet sind.

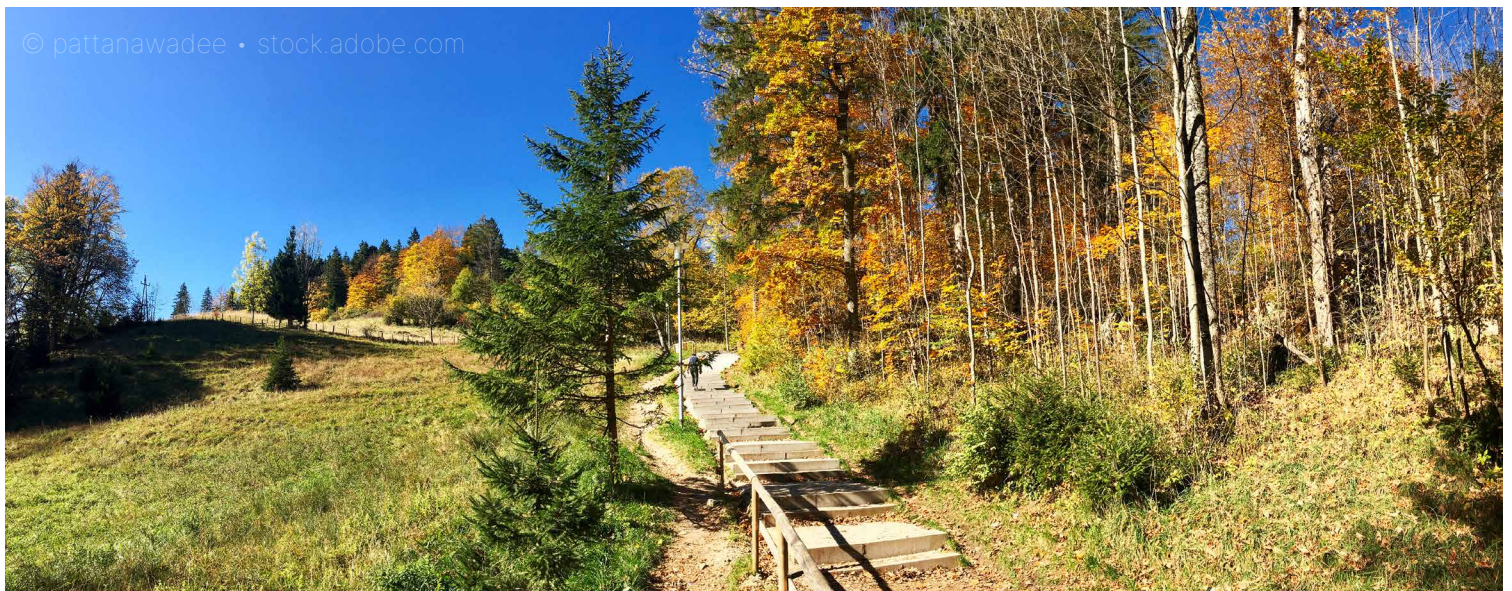
Welche Bausteine gehören dazu?

Zunächst: Sich gut um sich selber zu kümmern und gesund zu leben, ist eigentlich die ureigene Aufgabe jedes Einzelnen und das kann uns keiner abnehmen. Doch es ist nicht immer die gelebte Realität.

Prinzipiell besteht die Prähabilitation aus wesentlichen Säulen: Bewegung, mich zu aktivieren, meine Muskelmasse stabil zu halten.

Das zweite große Thema ist Ernährung. Ein ganz wichtiges Thema, weil viele Patienten einfach mangelernährt erscheinen im Rahmen der Diagnose und es auch sind, übrigens auch mit Übergewicht. Und das dritte ist einfach die mentale Komponente: Wie stelle ich mich selber zu einer Behandlung? Wo stehe ich im Leben, wie positioniere ich mich? Was macht eine Diagnose mit mir? Was bedeutet das? Wie kann ich damit umgehen? Wie gehe ich mit dem Thema einer schweren Diagnose um? Diese dritte Säule ist also Resilienz oder psychische Stabilität.

Wir empfehlen Ihnen, wenn möglich, ausgedehnte Spaziergänge im Grünen, auf denen Sie bewusst atmen – und nutzen Sie so oft wie möglich die Treppe statt den Aufzug. Das stärkt Ihre Kondition und hält Sie fit. ↓





zu Gast ↓

**Prof. Dr. med.
Merten Hommann**
Chefarzt • Klinik für
Allgemeine Chirurgie/
Viszeralchirurgie

Weitere Bausteine sind das Blutmanagement, d. h. wie kann ich jemanden so konditionieren, dass er möglichst keine Blutprodukte im Rahmen einer Operation braucht? Welche Grunderkrankung bringt jemand mit, um die ich mich kümmern kann, z. B. eine verbesserte Einstellung des Blutzuckers.

Wann sollten Patienten vor einer geplanten OP mit der Prähabilitation anfangen?

Hektik ist kein guter Berater. Wir brauchen eine gute Struktur. Eine sinnvolle Prähabilitation braucht zwei bis drei Wochen, manchmal länger. Aber je länger man vorher gesund gelebt hat, umso besser ist es. Und je intensiver man eine Zeit vor einer Behandlung oder vor einer Operation gut ausnutzt, z. B. mit strukturierten Übungen oder einem Ernährungsplan, umso günstiger ist das auch. Aber wir sagen zwei bis drei Wochen sind schon sinnvoll und eher so ein Minimum.

Bei vielen geplanten Operationen, z. B. an der Hüfte, wird es mit dem Baustein Bewegung aber schwierig.

Dennoch kann man auch hier ansetzen. Bei einem Gelenkersatz oder einer Wirbelsäulenoperation bedeutet Adipositas beispielsweise, dass man vielleicht doch noch einen Umweg gehen sollte. Wir müssen immer auf den Menschen schauen, nicht nur auf die Wirbelsäule, auf die Hüfte. Dann können wir fragen: Was bringt der Patient mit, welche Wege könnten wir vielleicht vorschlagen, um das Gesamtergebnis zu verbessern?

Prähabilitation bedeutet: Die Patienten gehen im besten Falle fitter in die OP. Wie sieht es danach aus?

Hier ist die Studienlage auch eindeutig. Gut vorbereitete Patienten haben weniger Komplikationen und sind insgesamt schneller wieder auf den Beinen.

Ernährung ist eine Säule, was wird empfohlen? Viele sagen ja sogar, man sollte auch vor einer OP fasten?

Ich bin kein Ernährungsmediziner. Im Grundsatz finde ich Fasten gut. Ob ich es jetzt direkt vor der Operation empfehlen würde, da wäre ich ein bisschen zurückhaltend. Ich würde da eher dafür plädieren, nicht die Zucker-, aber die Eiweißspeicher aufzufüllen. Es geht ja vor allem immer um Protein und um Muskelerhalt. Man braucht 1,5 g/kg Körpergewicht Protein jeden Tag. Das ist positiv für Heilungsprozesse. Zucker kann das nicht. Auch gesunde Fette spielen eine große Rolle, weil sie unsere Zellen schützen. Es geht um eine gute Ernährung, nicht um Verzicht und Eiweiß steht im Vordergrund.

Herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Alle weiteren Informationen, eine Broschüre sowie Übungsvorschläge finden Sie auf unserer Webseite:

www.zentralklinik.de/praehabilitation
Scannen Sie einfach den QR-Code →



PRÄHABILITATION



DIAGNOSE

THERAPIE

REHABILITATION