



Klinik Graal-Müritz
Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin

www.klinik-graal-mueritz.de



Klinik Graal-Müritz
Fachklinik für Onkologie und Ganzheitsmedizin

www.klinik-graal-mueritz.de

Künstlerische Therapien in der Onkologie

Wer tanzt, Musik macht oder malt, hat nicht nur ein schönes Hobby, sondern unterstützt auch die eigene Gesundheit. Bei Krebserkrankungen macht man sich diese heilsame Wirkung ebenfalls zunutze.

Künstlerische Therapien ermöglichen Gefühle zu zeigen. So lassen sich mit fast jedem Musikinstrument Trauer, Wut, und Freude ausdrücken. Hinter einem Bild in düsteren Farben stecken häufig Schmerz und Hilflosigkeit. Eine strahlend gelbe Sonne und ein Meer bunter Blumen signalisieren Energie und Lebenslust.

Doch künstlerische Therapien können mehr: Gezielt eingesetzt, senken sie das Schmerzempfinden, nehmen Ängste und locken den Patienten aus seiner emotionalen

Erstarrung. All dies sind Gründe, warum viele Rehakliniken ihren Patientinnen und Patienten auch Musik und Malen und plastisches Gestalten anbieten. Natürlich fühlt sich nicht jeder Patient mit einem Stift und Zeichenblock wohl oder kann seinen Gemütszustand in Klängen ausdrücken.

Doch der Versuch lohnt sich. Die Rehabilitationsklinik Graal-Müritz bietet ein geschütztes Umfeld, um sich auszuprobieren – manch einer wird von sich selbst überrascht sein.



Fatigue – die große Müdigkeit

Krebs macht Angst und seine Behandlung verlangt dem Körper viel ab. Kein Wunder also, dass viele Betroffene über anhaltende Erschöpfung klagen. Wer sie überwindet, verbessert seine Lebensqualität deutlich.

„Ich habe den Schmerz und das Mitgefühl in den Augen meiner Geburtstagsgäste gesehen, aber mehr zusammenreißen ging einfach nicht“, erzählt Frauke A. von ihrem 65. Geburtstag. Damals hatte sie gerade die Chemotherapie hinter sich. Sie fühlte sich schwach und unendlich müde und musste ihre Gäste immer wieder alleine lassen, um sich für eine halbe Stunde hinzulegen. Im Essen stocherte sie lustlos herum, nichts schmeckte wirklich. Ihr war klar, dass alle Sorge hatten, sie würde bald sterben – ihr ging es nicht anders.

Viele sind betroffen

Wie Frauke A. geht es vielen Krebspatienten. Die Behandlung ist überstanden, aber die Luft irgendwie raus. Alles fällt schwer, nichts macht mehr Spaß, das Leben erscheint sinnlos. Ärzte nennen diese anhaltende, krankhafte Müdigkeit Fatigue-Syndrom. Fatigue tritt nicht nur bei Krebskranken aus, sondern auch bei anderen chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder entzündlichen Darmerkrankungen.

Die Ursache finden

Warum es bei Krebs häufig zu einem Fatigue-Syndrom kommt, kann eine Reihe von Gründen haben: Beispielsweise Blutarmut nach einer Operation, aber auch Schmerzen und psychische Faktoren. Fatigue kann auch als Nebenwirkung nach einer Chemotherapie auftreten.

Meist sind es mehrere Gründe, die die Eigeninitiative lahm legen. Betroffene sollten gemeinsam mit ihrem Arzt der Sache auf den Grund gehen. Manchmal bewirkt alleine schon ein Gespräch, dass man sich besser fühlt.

Gegensteuern

Bluttransfusionen oder Medikamente können die Lebensgeister wieder auf Trab bringen. Eine psychologische Betreuung und ein auf die Krankheit angepasstes Sportprogramm unterstützen den Heilungsprozess.

Auch die Erfahrung von Frauke A. macht Mut, das Fatigue-Syndrom anzugehen: „Bei mir haben zwei Blutkonserven das Wunder bewirkt und mich zurück ins Leben geholt. Ich weiß ja nicht, wie lange ich noch habe, aber jetzt kann ich diese Zeit wenigstens wieder genießen“.

Sport gegen Fatigue

Körperliche Bewegung kann dabei helfen, Krebspatienten, die nicht aus ihrer Antriebsarmut herauskommen, wieder in Schwung zu bringen. Welche Sportart am besten geeignet ist, hängt von den eigenen Vorlieben ab. Wer wasserscheu ist, wird kaum regelmäßig Schwimmen gehen – und muss das auch nicht.

Eine wichtige Trainings-Regel: Nicht überanstrengen, Fehlbelastungen vermeiden und regelmäßig trainieren. Das gilt übrigens auch für Gesunde!

Menschen mit Krebs sollten jedoch unbedingt vorab mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt die Belastungsgrenze für sportliche Aktivitäten festlegen.

Künstlerische Therapien in der Onkologie

Wer tanzt, Musik macht oder malt, hat nicht nur ein schönes Hobby, sondern unterstützt auch die eigene Gesundheit. Bei Krebserkrankungen macht man sich diese heilsame Wirkung ebenfalls zunutze.

Künstlerische Therapien ermöglichen Gefühle zu zeigen. So lassen sich mit fast jedem Musikinstrument Trauer, Wut, und Freude ausdrücken. Hinter einem Bild in düsteren Farben stecken häufig Schmerz und Hilflosigkeit. Eine strahlend gelbe Sonne und ein Meer bunter Blumen signalisieren Energie und Lebenslust.

Doch künstlerische Therapien können mehr: Gezielt eingesetzt, senken sie das Schmerzempfinden, nehmen Ängste und locken den Patienten aus seiner emotionalen

Erstarrung. All dies sind Gründe, warum viele Rehakliniken ihren Patientinnen und Patienten auch Musik und Malen und plastisches Gestalten anbieten. Natürlich fühlt sich nicht jeder Patient mit einem Stift und Zeichenblock wohl oder kann seinen Gemütszustand in Klängen ausdrücken.

Doch der Versuch lohnt sich. In der Klinik Graal-Müritz bieten wir Ihnen eine Chance um sich auszuprobieren – manch einer wird von sich selbst überrascht sein.

Haben Sie Fragen? Telefon: 038206/75-0 oder E-Mail: info@klinik-graal-mueritz.de

Der Weg zu Ihrer Rehabilitation

bei der gesetzlichen Kranken- oder Rentenversicherung

