



Lebensqualität und Gesundheit – was ist gesund, was ist normal, was ist krankhaft?

Lebensqualität und Krebserkrankungen

MedKonkret

Feldkirch, 6. März 2018

Holger Rumpold

Abteilung für Innere Medizin II: Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie

Akademisches Lehrkrankenhaus Feldkirch

Meine persönliche Mission:

- **Ernährung, Sport und Co.** – Grenzgang zwischen persönlicher Freiheit/Selbstbestimmung und Bevormundung?
- **Wann** und **Wie** können wir im Zusammenhang mit Krebserkrankungen von Lebensqualität sprechen?
- Ist Lebensqualität **gleich** Lebensqualität?
- Zwischendrin: eine (sehr) kurze **Geschichte** über „den Krebs“ und ein paar **Hintergründe** ...

„Lebensqualität“ in verschiedenen Phasen

davor ← **Krebserkrankung** → danach

- Vorbeugung (Prävention)
- Lebensstil
- Ängste:
 - Erkrankung als „Drohszenario“

- Vorbeugung (Prävention)
- Lebensstil
- Ängste:
 - Kommt die Erkrankung wieder
 - Wie lange lebe ich noch?

Das Kreuz mit der Prävention

„Natürlich können Sie Ihren Patienten sagen, wie sie leben sollten: Sie sollten nicht rauchen, nur in Maßen Alkohol trinken, regelmäßig Sport treiben und sich ausgewogen ernähren.

Leider können Sie ihnen aber nicht garantieren, dass sie dann auch länger leben.....“

Dr. Frank Ulrich Montgomery, BVÖGD-Kongress in Hamburg 2010

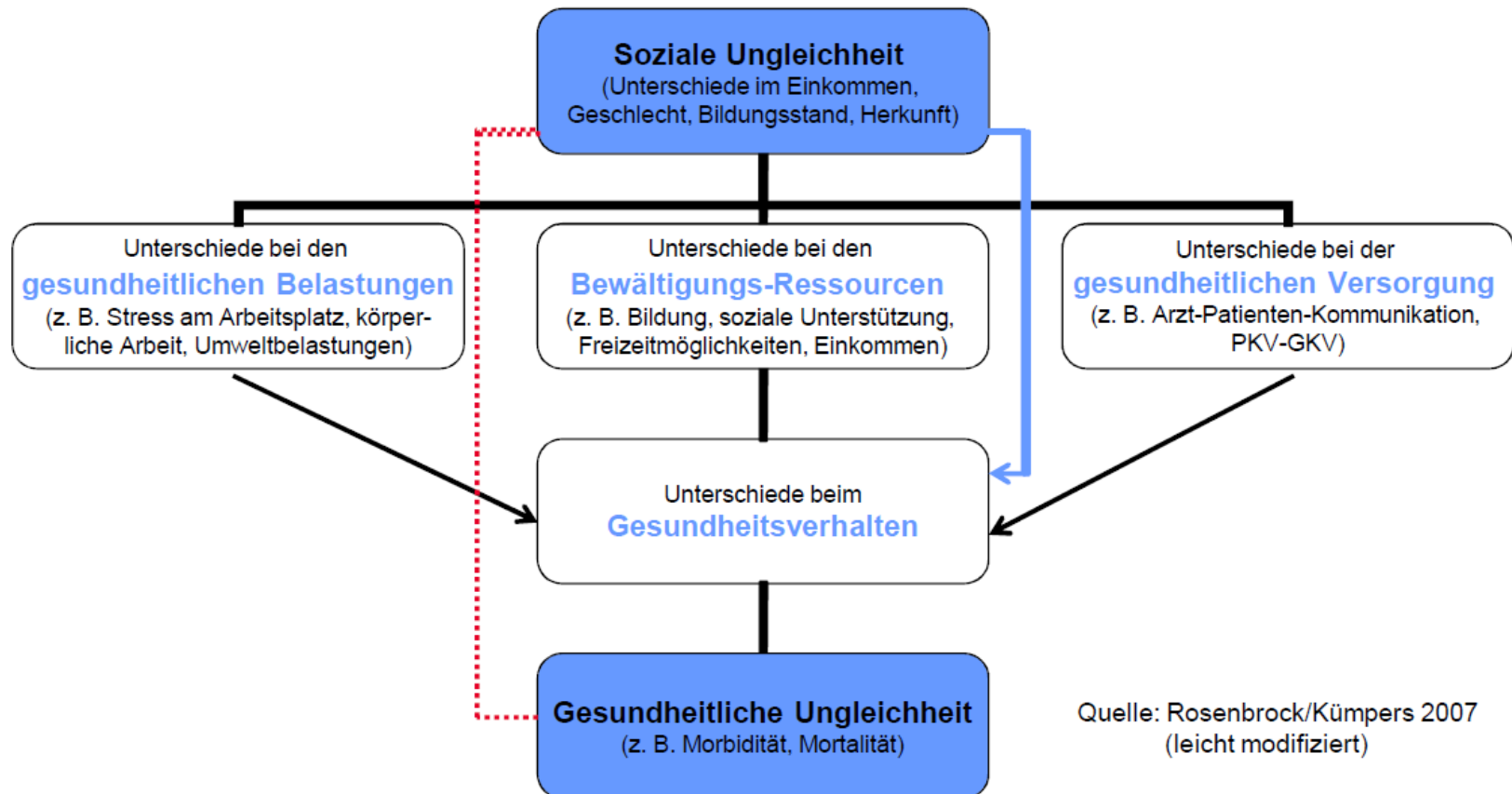
Kommentar: Moralische Verwerfungen

- Das Lebensstilkonzept **vernachlässigt krankheitsverursachende Bedingungen**, die nicht vom Individuum kontrolliert oder verändert werden können (Luft- und Wasserverunreinigungen, Vermüllung der Erde, Reaktorunfälle, Treibhauseffekt, Lärm, Chemisierung der Nahrungsproduktion, Folgen der Arbeits- und Wohnverhältnisse, Arbeitslosigkeit, soziale Ausgrenzung...)
- Selbstbestimmung hat **Grenzen** (interne und externe)
- Fähigkeit und Möglichkeit **bewusste Entscheidungen in eigenen Belangen zu treffen**. Wahlmöglichkeit, Ressourcen (Kompetenz, Zugang zu Informationen, soziale Beziehungen und Unterstützung, finanzielle Mittel)
- Im **Alter** kumulieren lebenslange hemmende und fördernde Faktoren für Selbstbestimmung

Kommentar: Moralische Verwerfungen

- **Chancen** für Selbstbestimmung sind **ungleich verteilt**. Opfer der Ressourcenarmut werden auch noch Opfer der von Ihnen verlangten Eigenverantwortung
- Die Zuweisung **persönlicher Verantwortung** bedeutet eine Beschuldigung der Opfer, negiert gesellschaftliche Verantwortung und die Tatsache, dass jeder an Krebs erkranken kann, auch wenn er oder sie „alles richtig gemacht hat“
- **Gesundheitliche Daseinsvorsorge** hinsichtlich chronischer Erkrankungen ist völlig verschieden von einem Gesundheitsmanagement für akute Erkrankungen

Soziale Lage und Gesundheit

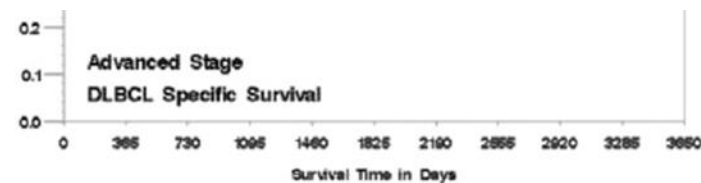
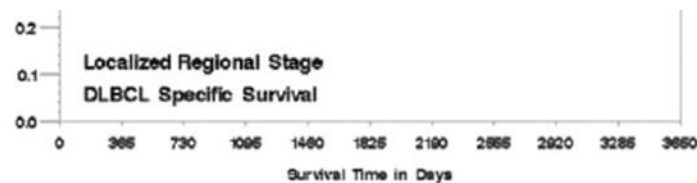


Quelle: Rosenbrock/Kümpers 2007
(leicht modifiziert)

Sozioökonomischer Status und Überleben



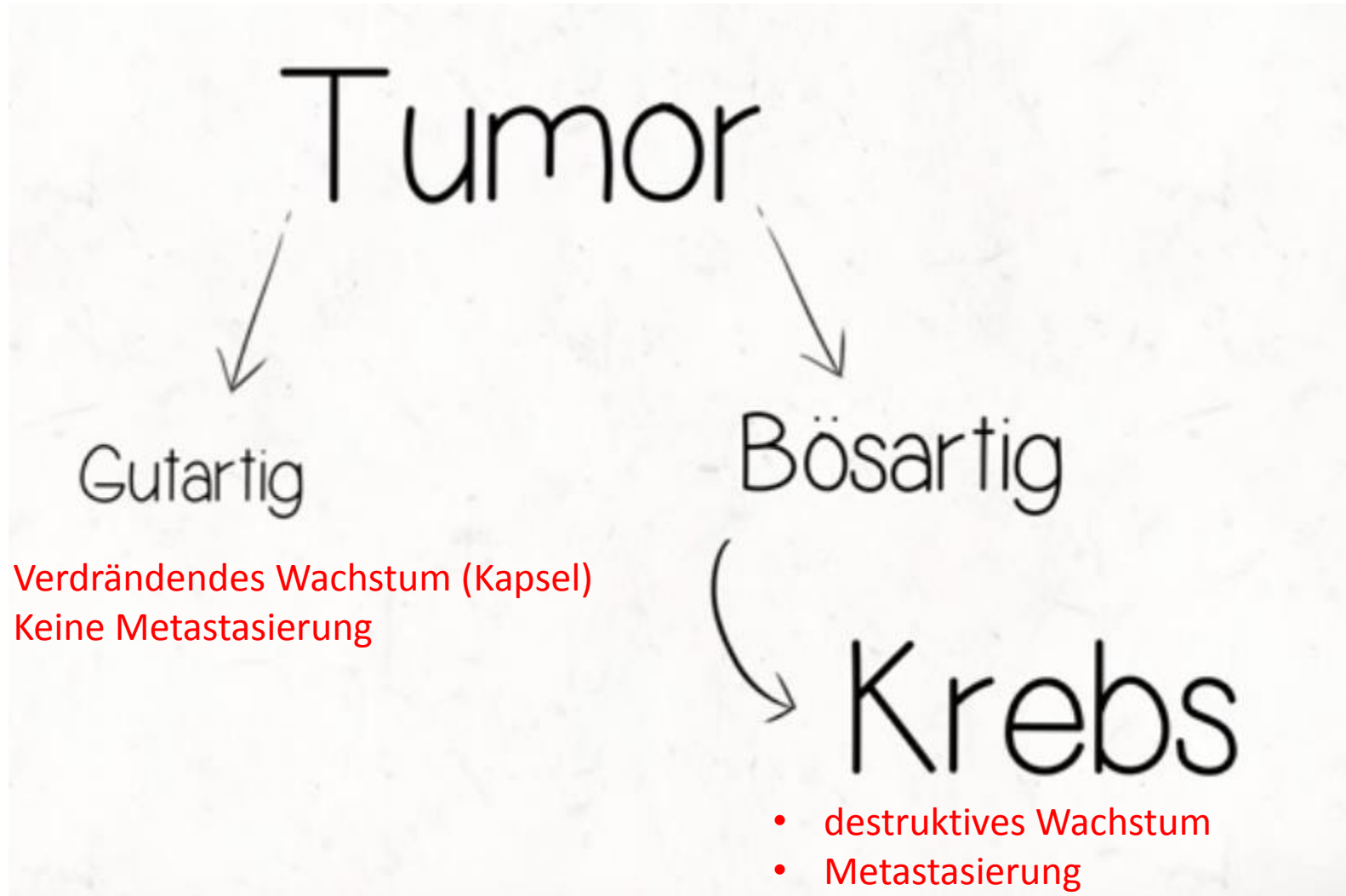
- Sterblichkeit 40% höher bei niedrigem Bildungsstand (später noch höher...)
- Sterblichkeit erhöht bei Arbeitslosen, niedrigem Einkommen und Singles
- RT und/oder komplette Therapie seltener gegeben bei Menschen, die alleine leben



Was ist denn Krebs überhaupt?

- Krebs – Expressgrundlagen
- Wie lange dauert Krebsentstehung überhaupt?
- Zivilisationskrankheit?
- Ist er nun vermeidbar oder nicht?

Was ist denn Krebs überhaupt?

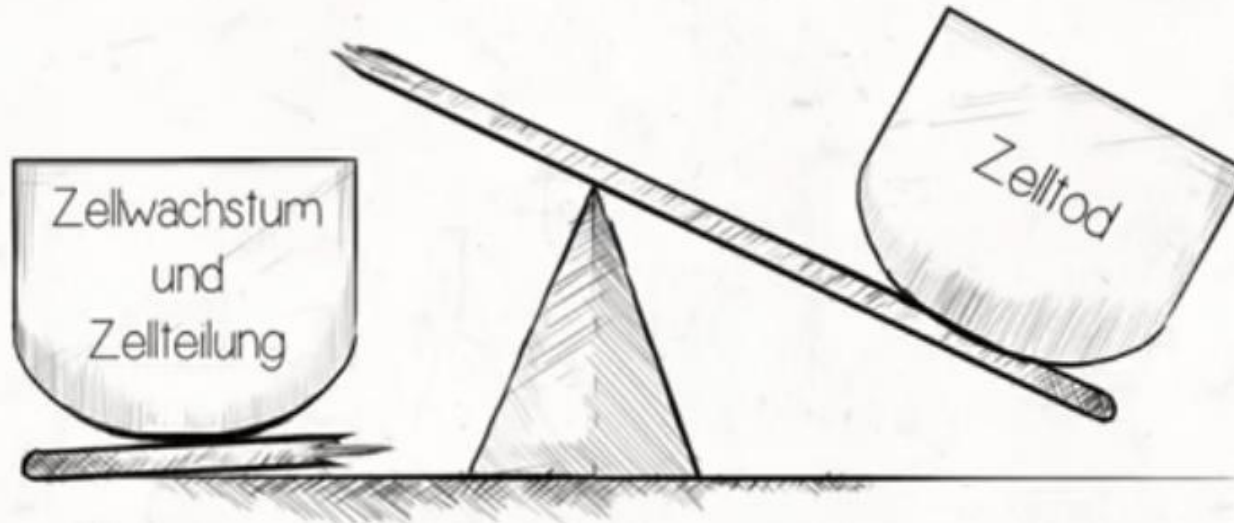


- Verdrängendes Wachstum (Kapsel)
- Keine Metastasierung

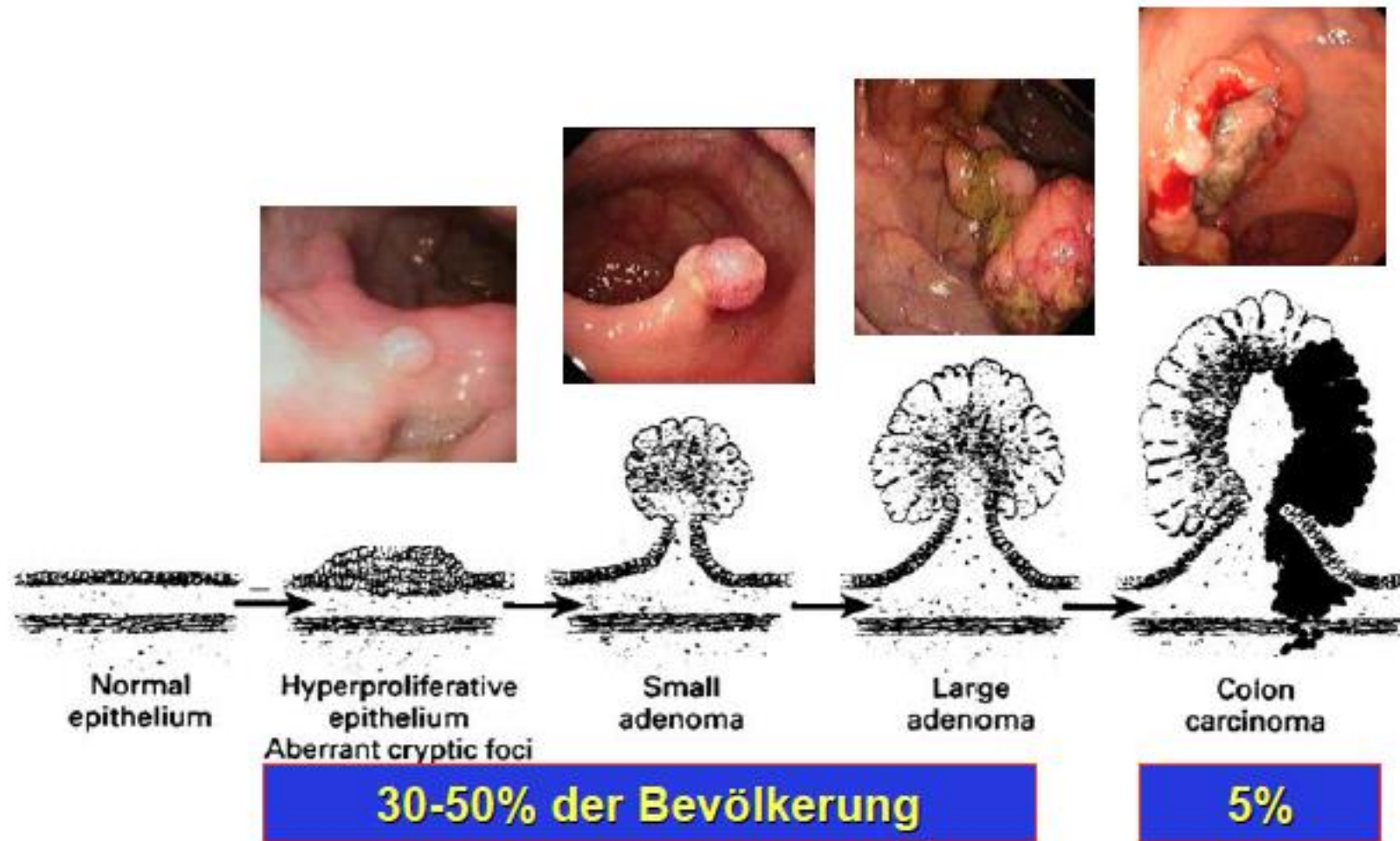
- destruktives Wachstum
- Metastasierung
- Katabolismus ...

Das Gleichgewicht zählt

Sicherungsmechanismen geschädigt
Gleichgewicht kippt



Schnell oder langsam? Das Tempo ...



Milch und Ratlosigkeit



48 menschliche Gebrechen des Menschen (Imhotep et al., 2700 v. Chr.):

1. *Schädelverletzung auf der rechten Seite des Kopfes...
Der Mediziner gießt ihm Milch ins linke Ohr.*
- ...
- ...
45. „Geschwollene Massen der Brust“, die „groß sind und hart und sich ausbreiten....“.

„Es gibt keine.“

Historische Hinweise

- Prostatakrebs in > 2000 Jahre alten Mumien
- Knochenkrebsarten
- Brustkrebs
- Darmkrebs
- ...



Krebs als „Kind der Zeit“...

1775

Britischer Chirurg,
Erhöhte Inzidenz von
Plattenepithelkarzinomen bei
Rauchfangkehrern



PERCIVAL POTT

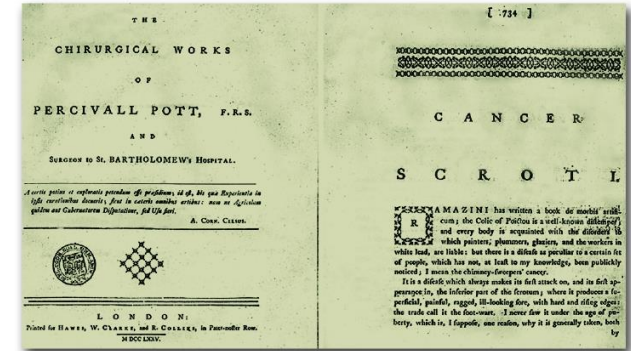
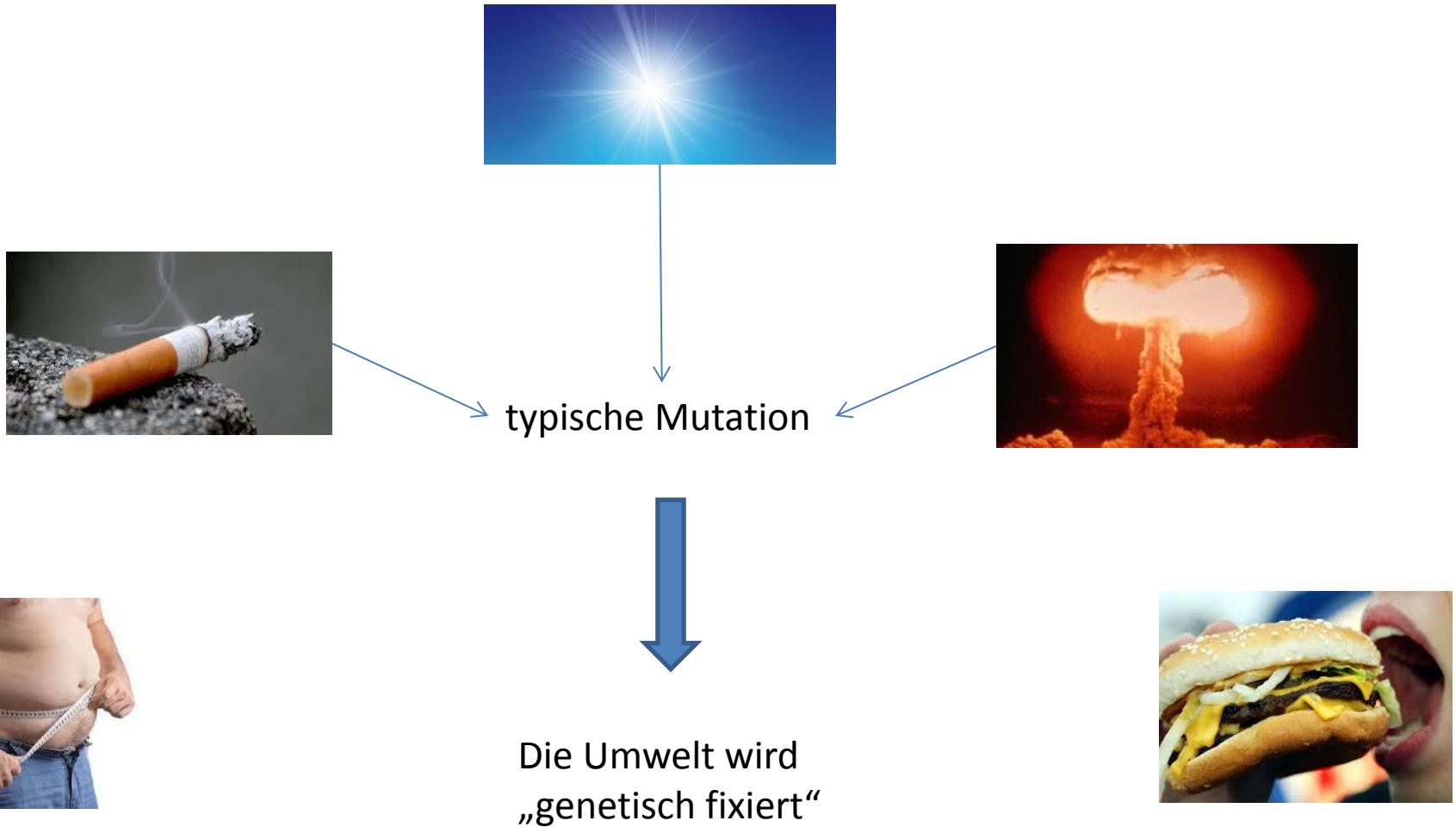


Figure 1. (left) Title page of Percival Pott's highly regarded *Chirurgical Works* (Potts 1775). (right) First page of the chapter on scrotal cancers in chimney sweeps, generally held to be one of the first statements about chemical carcinogenesis and a very early formal reference to environmental medicine.



Äußere Einflüsse



Umweltfaktoren: Strahlung

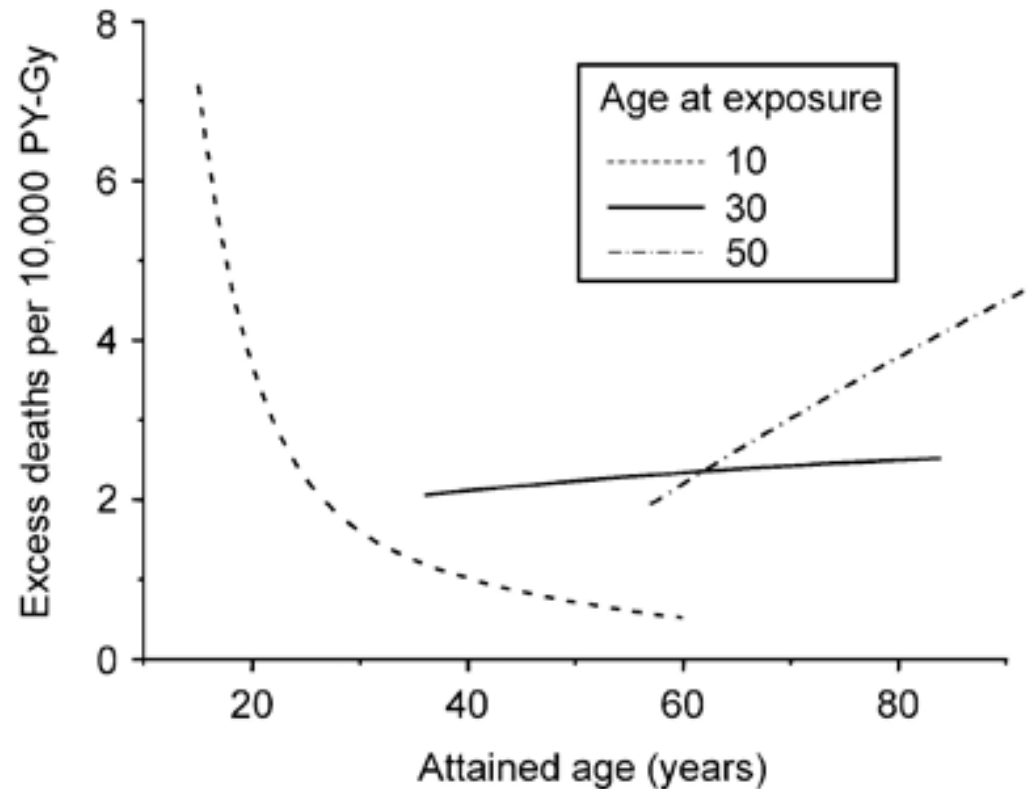


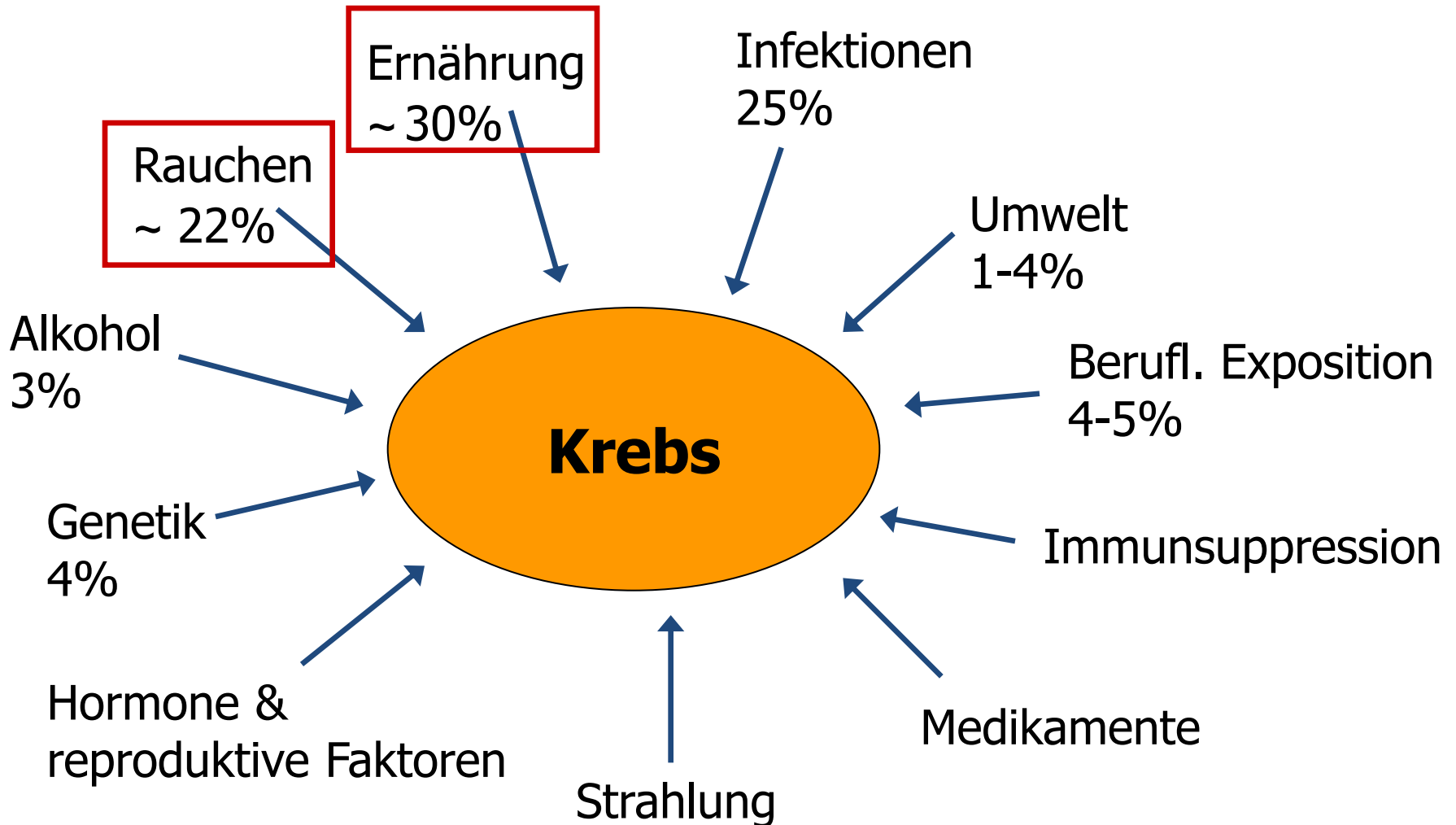
Figure 2. Effects of age at exposure and attained age on the excess deaths from all types of leukemia (1-Gy exposure)

Äußere Einflüsse

1/3 Todesfälle aller Krebsfälle:

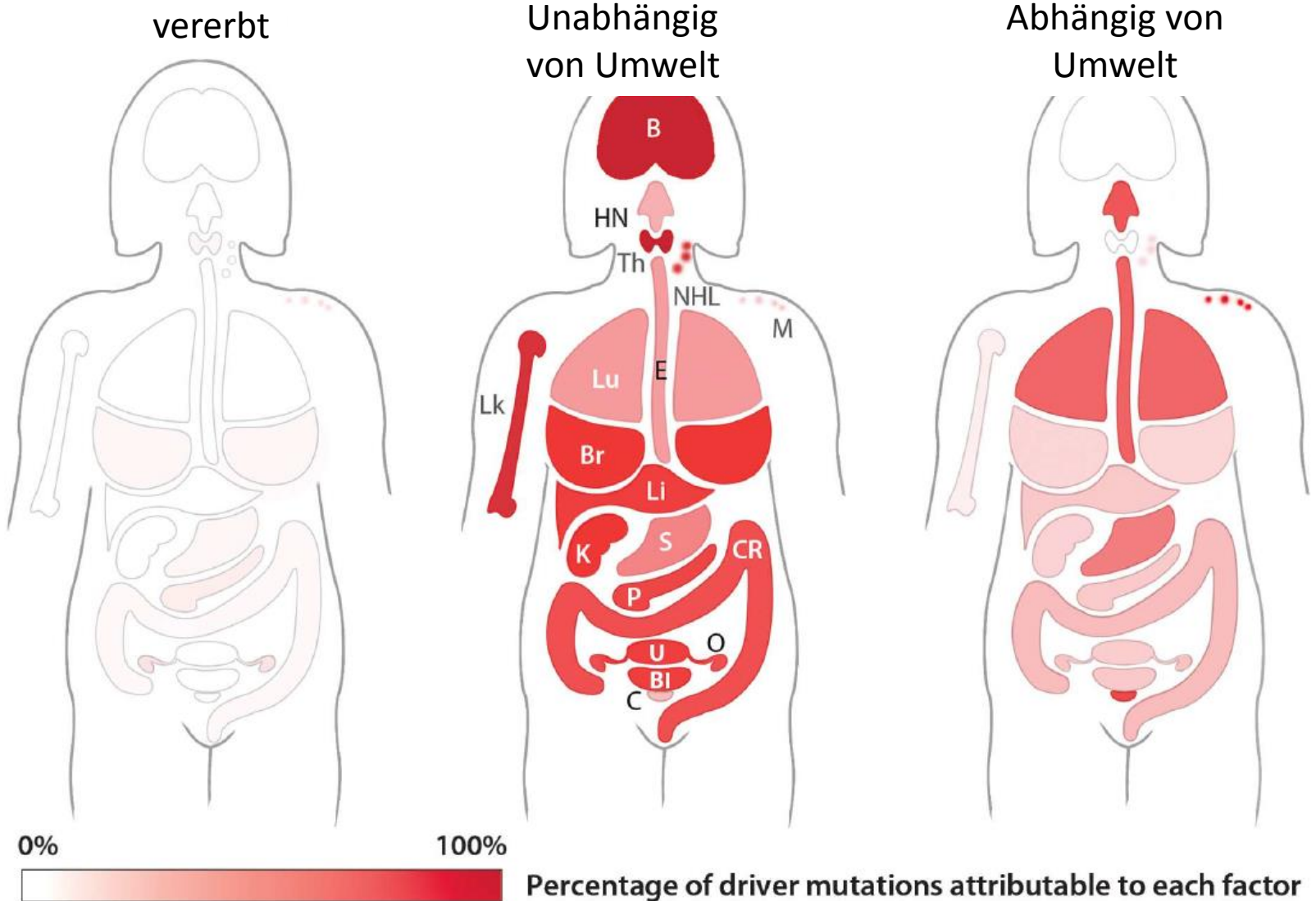
- Übergewicht
- Ernährung (Obst/Gemüse..)
- Zu wenig körperliche Aktivität
- Tabak (22%!)
- Alkohol

Äußere Einflüsse



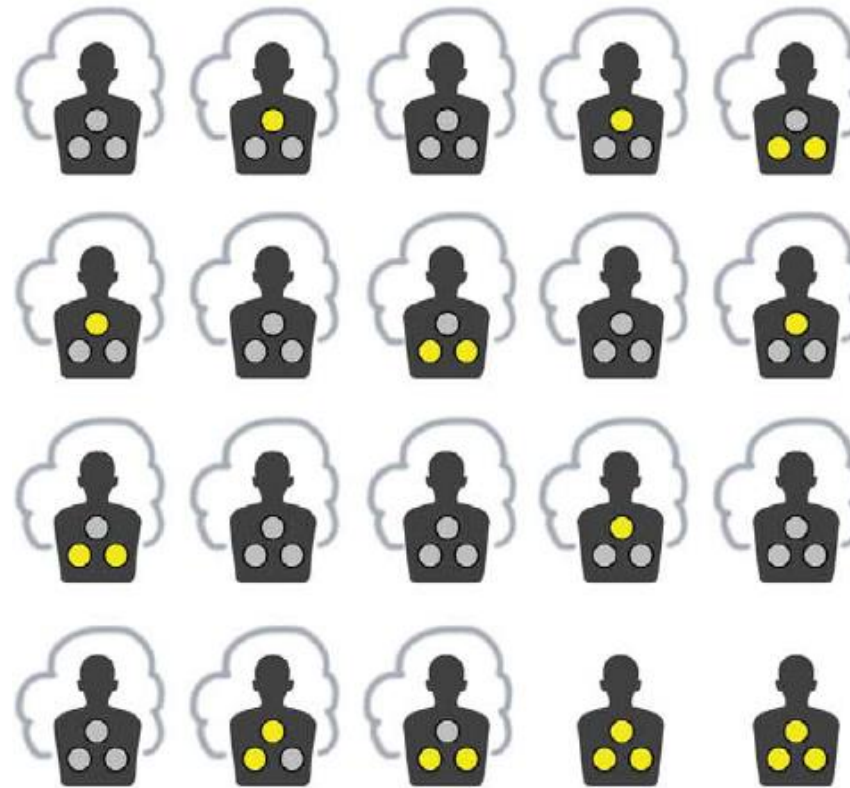
(World Cancer Report 2016)

Umwelt oder nicht?



Zum Beispiel

Lungenkrebs



☁ Environmental factors

- Environmental (E) mutations
- Replicative (R) mutations
- Hereditary (H) mutations

Publikumsjoker...

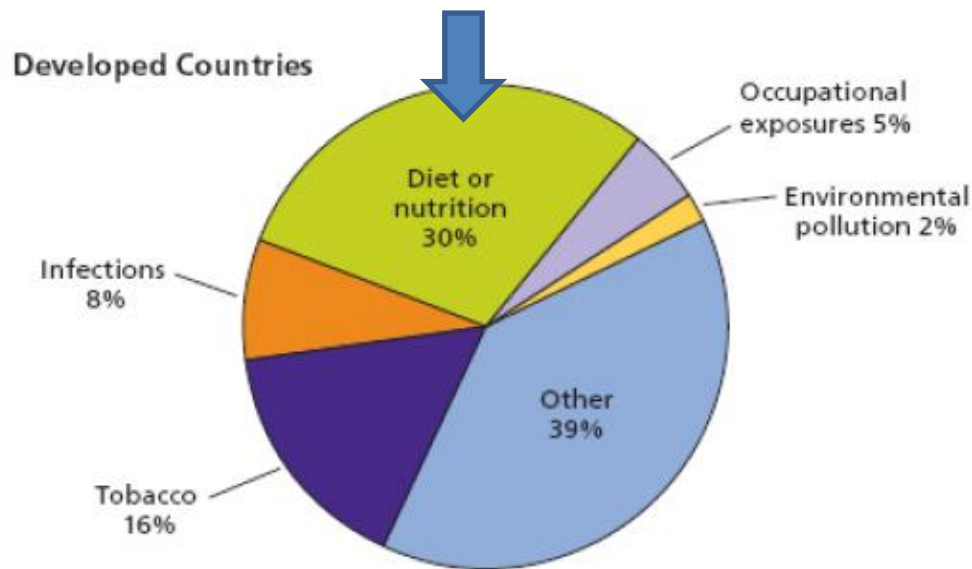
Was glauben Sie:

Wie viele Krebserkrankungen sind beeinflussbar?



Krebs als Kind seiner Umgebung...

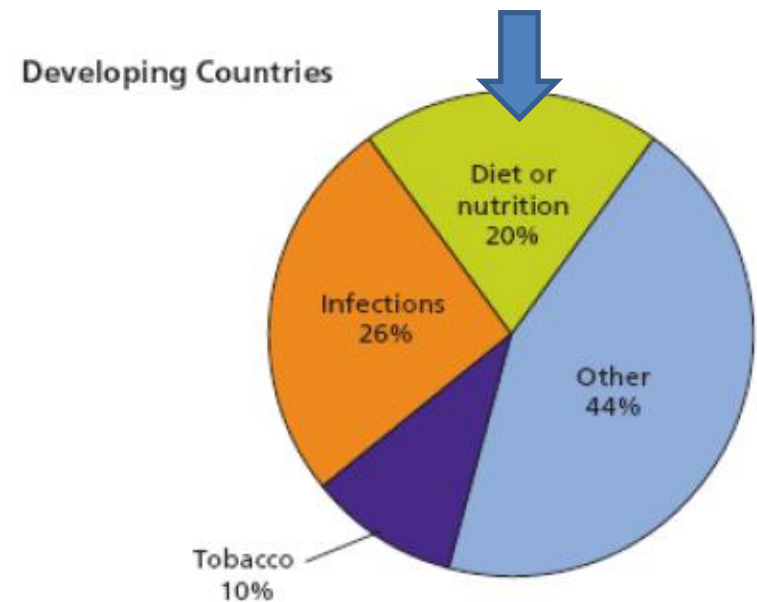
Entwickelte Länder



Source: Cancer Atlas, 2006.

> 90 % Strukturen für Diagnose und Behandlung

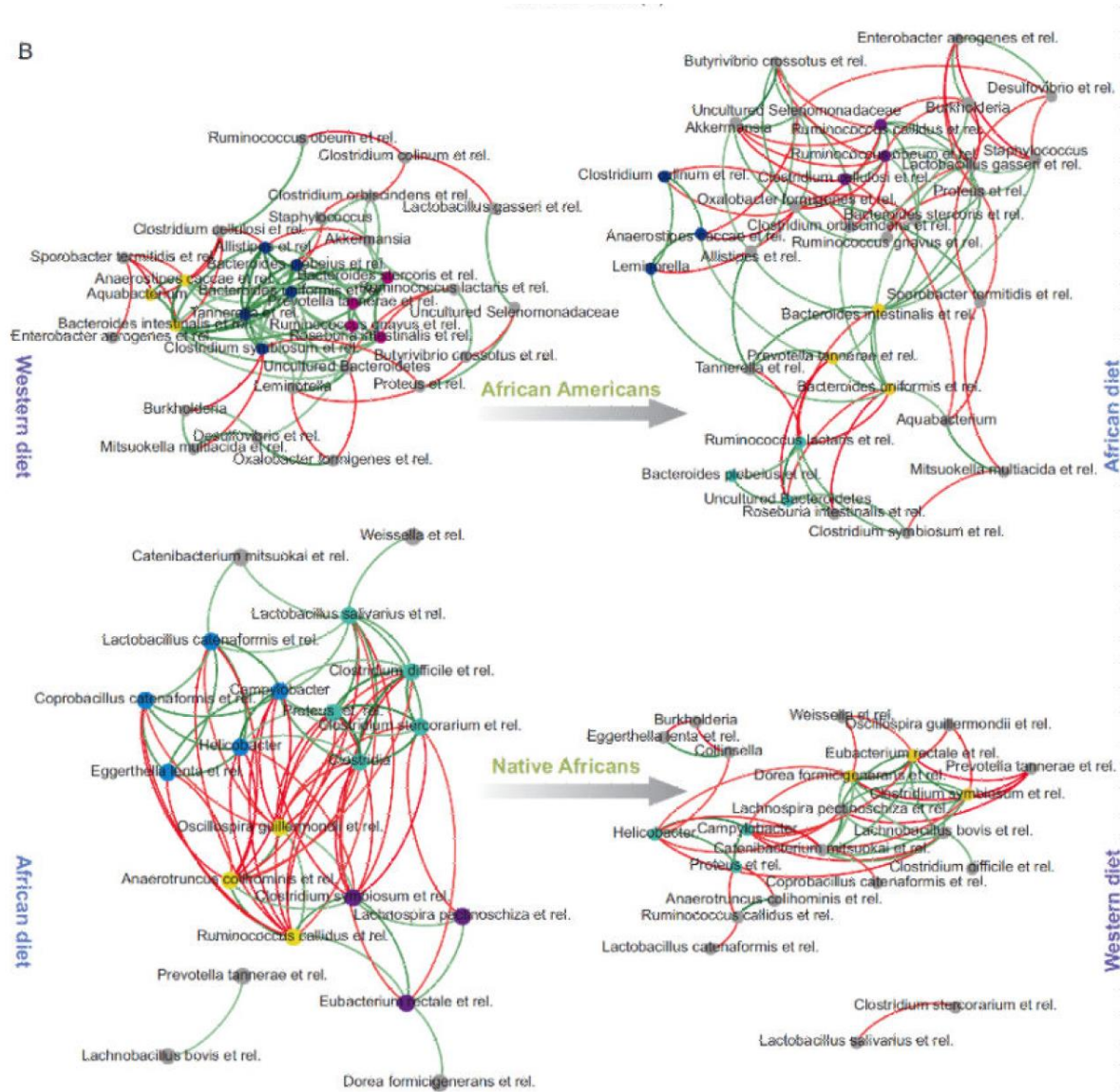
Entwicklungsländer



<30 % Strukturen für Diagnose und Behandlung
Nur 1 von 5 Ländern in der Lage, Daten für gezielte Strategieplanung

Ökonomischer Impact weltweit: 1,16 Trillionen US-Dollar

Wie kann Ernährung ein Faktor sein?



Die Darmflora

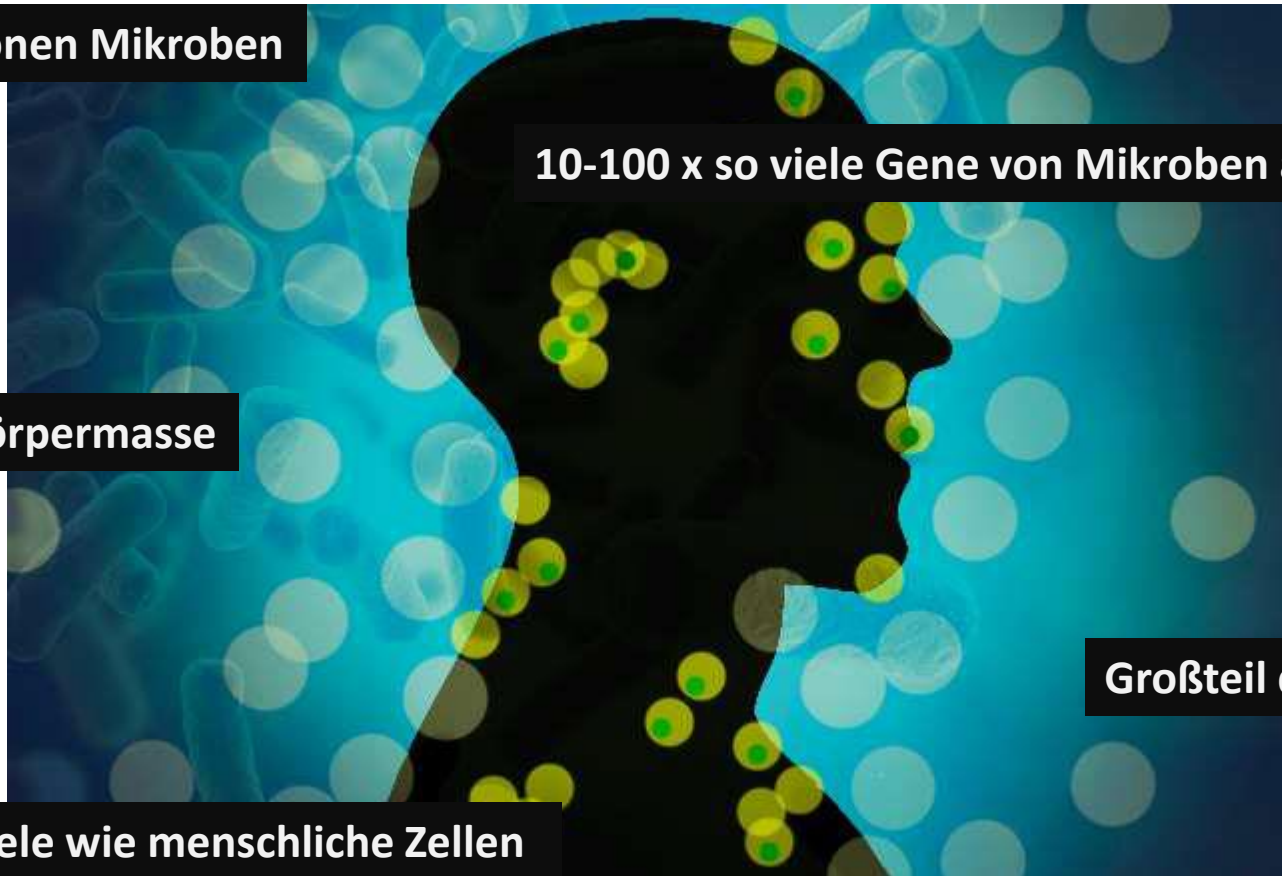
100 Trillionen Mikroben

10-100 x so viele Gene von Mikroben als von Menschen

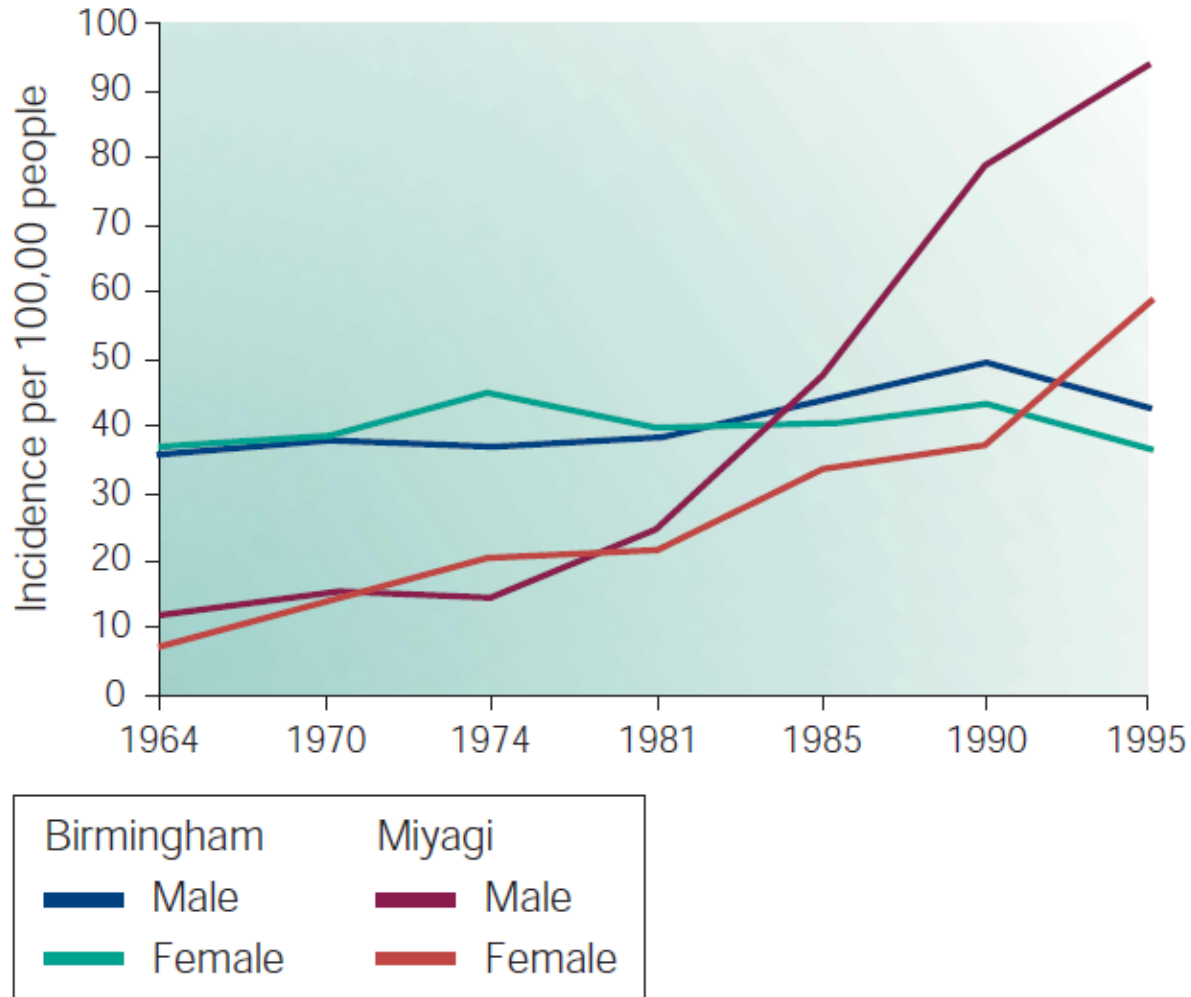
3% der Körpermasse

Großteil davon im Darm

1-10 x so viele wie menschliche Zellen



Zunahme von Darmkrebs in Japan



- 23 Zentren in 10 europäischen Ländern
- Rekrutierung zwischen 1992 und 2000
- Frauen 35-65 Jahre
Männer 40-65 Jahre
- Auswahl der Teilnehmer
 - Zufallsstichprobe aus einer bestimmten Region
 - Ausnahmen
 - Frankreich*: Lehrerinnen bestimmter Krankenversicherungen
 - Utrecht*: Teilnehmerinnen von Brustkrebs-Screening-Programmen
 - Oxford*: Personen mit einer gesunden Ernährungsweise, v.a. Vegetarier



EPIC: Ernährung, Übergewicht ... Krebsrisiko

	Körper- fett	Alkohol	Rotes Fleisch	Verarbeitetes Fleisch	Ballast- stoffe	Gemüse	Obst
Mund, Rachen, Kehlkopf		↑↑↑				↓↓	↓↓
Nasen-Rachen-Raum						↓	↓
Speiseröhre	↑↑↑	↑↑↑	↑↑	↑↑	↓	↓↓	↓↓
Lunge			↑↑	↑↑		↓	↓↓
Magen				↑↑		↓↓	↓↓
Pankreas	↑↑↑		↑↑				↓
Kolorektum	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↓↓	↓	↓
Brust (postm.)	↑↑↑	↑↑↑					
Gebärmutter	↑↑↑		↑↑			↓	
Prostata				↑↑			

Grünes und Co.

Table 3 Association between fruit and vegetable consumption and cancer or CVD-specific mortality

Model	Portions of fruit and vegetables consumed in the previous day Hits (95% CI)				
	0-<1*	1-<3	3-<5	5-<7	7+
Cancer					
<i>Number of participants (deaths)</i>	10 607 (169)	28 805 (485)	24 968 (400)	13 082 (187)	7885 (95)
Model 1†	1	0.87 (0.75 to 1.02)	0.78 (0.66 to 0.92)	0.71 (0.58 to 0.86)	0.70 (0.55 to 0.90)
Model 2‡	1	0.89 (0.76 to 1.04)	0.81 (0.69 to 0.95)	0.75 (0.62 to 0.91)	0.75 (0.59 to 0.96)
CVD					
<i>Number of participants (deaths)</i>	10 607 (189)	28 805 (553)	24 968 (449)	13 082 (208)	7885 (83)
Model 1†	1	0.88 (0.77 to 1.03)	0.78 (0.66 to 0.91)	0.74 (0.61 to 0.89)	0.63 (0.49 to 0.80)
Model 2‡	1	0.91 (0.78 to 1.05)	0.82 (0.70 to 0.95)	0.80 (0.66 to 0.96)	0.69 (0.53 to 0.88)

* Reference category.

† Adjusted for age-group, sex, social class, cigarette smoking and BMI.

‡ Adjusted for age-group, sex, social class, cigarette smoking, BMI and additionally adjusted for physical activity, education and alcohol intake.

CVD, cardiovascular disease.

5-7 Portionen Gemüse zeigen einen deutlichen Effekt in der Mortalitätsreduktion!





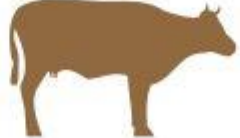

Konkretes...

WHO classification of red and processed meats

IARC* Carcinogenic Classification Groups

Likelihood
causes cancer
High to Low

- 1
- 2a
- 2b
- 3
- 4

Causes cancer: Processed meats including		
Sausages and hotdogs 	Bacon 	Salami 
Probably causes cancer: Red meats including		
Pork 	Beef 	Lamb 

50 g/Tag erhöht
Risiko für
Darmkrebs um
ca. 18%

Source: Cancer Research UK, WHO

*International Agency for Research on Cancer



Fleisch und Co.

EMPFEHLUNG 5 - Lebensmittel tierischer Herkunft

Es wird empfohlen, den Verzehr von rotem Fleisch zu begrenzen und den Verzehr von verarbeitetem Fleisch zu vermeiden

Persönliche Empfehlung:

- Menschen, die regelmäßig Fleisch verzehren, sollten nicht mehr als 500 g pro Woche essen; davon sollte sehr wenig, wenn überhaupt, verarbeitet sein.

Begründungen: Eine umfassende Betrachtung der Daten zeigt auch, dass viele Lebensmittel tierischer Herkunft einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten und gesundheitsförderlich sind, solange sie in mäßiger Menge verzehrt werden.

Stärke der Evidenz

Rotes Fleisch

Überzeugend erhöhtes Risiko: Kolorektum

Begrenzt - vermutlich erhöhtes Risiko: Speiseröhre, Lunge, Pankreas, Gebärmutter Schleimhaut

Verarbeitetes Fleisch

Überzeugend erhöhtes Risiko: Kolorektum

Begrenzt - vermutlich erhöhtes Risiko: Speiseröhre, Lunge, Magen, Prostata

Grünes und Co.

EMPFEHLUNG 4 - Pflanzliche Lebensmittel

Es wird empfohlen, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu verzehren

Persönliche Empfehlungen:

- Es wird empfohlen, mindestens fünf Portionen (mindestes 400 g) von verschiedenem, nicht stärkehaltigem Gemüse und von Obst pro Tag zu verzehren.
- Relativ unverarbeitetes Getreide und/oder Hülsenfrüchte sollten zu jeder Mahlzeit gegessen werden.
- Der Verzehr von stark verarbeiteten, stärkehaltigen Lebensmitteln sollte begrenzt werden.
- Menschen, die stärkehaltige Knollenfrüchte als Grundnahrungsmittel verzehren, sollten sicherstellen, dass sie ausreichend nicht stärkehaltiges Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte verzehren.

Begründungen: Eine umfassende Betrachtung der Daten zeigt, dass die meisten Kostformen, die gegen Krebserkrankungen schützen, überwiegend aus pflanzlicher Nahrung bestehen.

Stärke der Evidenz (Auszug)

Nicht stärkehaltige Gemüse

Wahrscheinlich verringertes Risiko: Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen
Begrenzt - vermutlich verringertes Risiko: Nasen-Rachen-Raum, Lunge, Kolorektur
Eierstöcke, Gebärmutter Schleimhaut

Leguminosen

Begrenzt - vermutlich verringertes Risiko: Magen, Prostata

Früchte

Wahrscheinlich verringertes Risiko: Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Lunge, Magen
Begrenzt - vermutlich verringertes Risiko: Nasen-Rachen-Raum, Pankreas, Leber, Kolorektum

Körperfettmasse

EMPFEHLUNG 1 - Körperfettmasse

Es wird empfohlen, so schlank wie möglich zu bleiben, und zwar innerhalb des normalen Körpergewichtsbereichs

Persönliche Empfehlungen:

- Das Körpergewicht sollte während der Kindheit und im Jugendalter im unteren Bereich des normalen BMI für 21-jährige liegen.
- Das Körpergewicht sollte ab dem 21. Lebensjahr innerhalb des normalen Bereichs liegen.
- Eine Zunahme des Körpergewichts und des Bauchumfangs ist im Erwachsenenalter zu vermeiden.

Begründungen: Die lebenslange Beibehaltung eines normalen Körpergewichts könnte eine der wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor Krebserkrankungen sein. Normales Körpergewicht schützt außerdem gegen eine Reihe anderer, häufig auftretender, chronischer Krankheiten.

Stärke der Evidenz

Körperfett

Überzeugend erhöhtes Risiko: Speiseröhre, Pankreas, Kolorektum, Brust nach Wechseljahren, Gebärmutterschleimhaut, Nieren

Wahrscheinlich erhöhtes Risiko: Gallenblase

Begrenzt - vermutlich erhöhtes Risiko: Leber

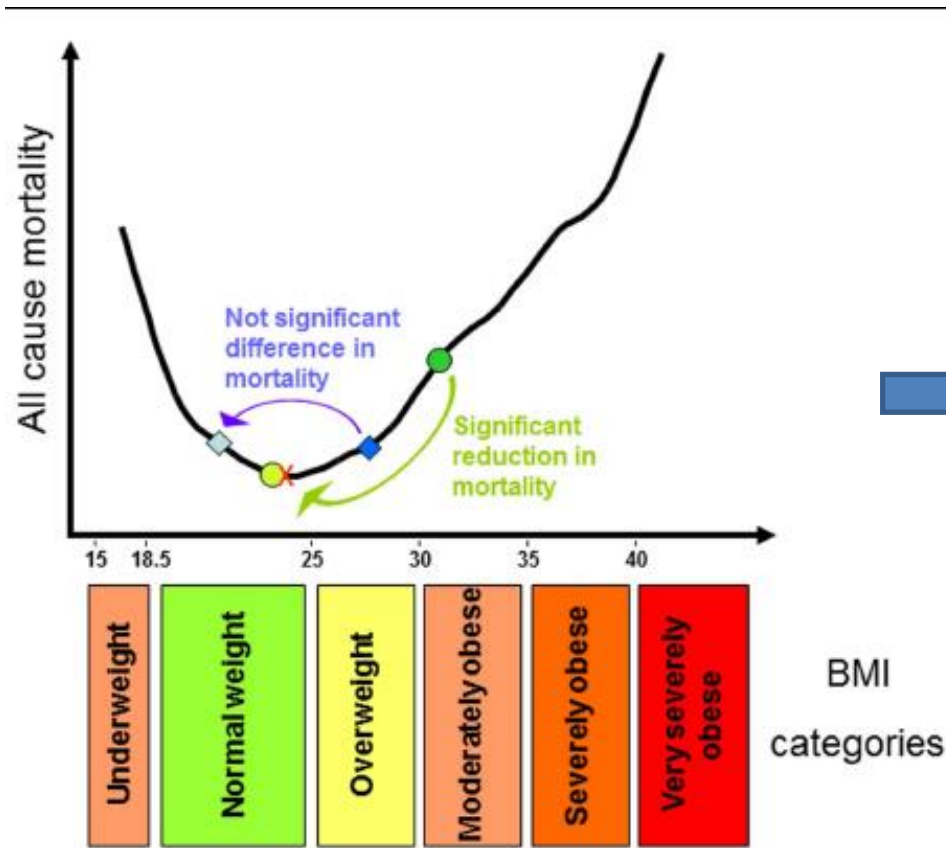
Wahrscheinlich verringertes Risiko: Brust vor Wechseljahren

Bauchfett

Überzeugend erhöhtes Risiko: Kolorektum

Wahrscheinlich erhöhtes Risiko: Pankreas, Brust nach Wechseljahren, Gebärmutterschleimhaut

BMI



Sport

Sport ist gesund!

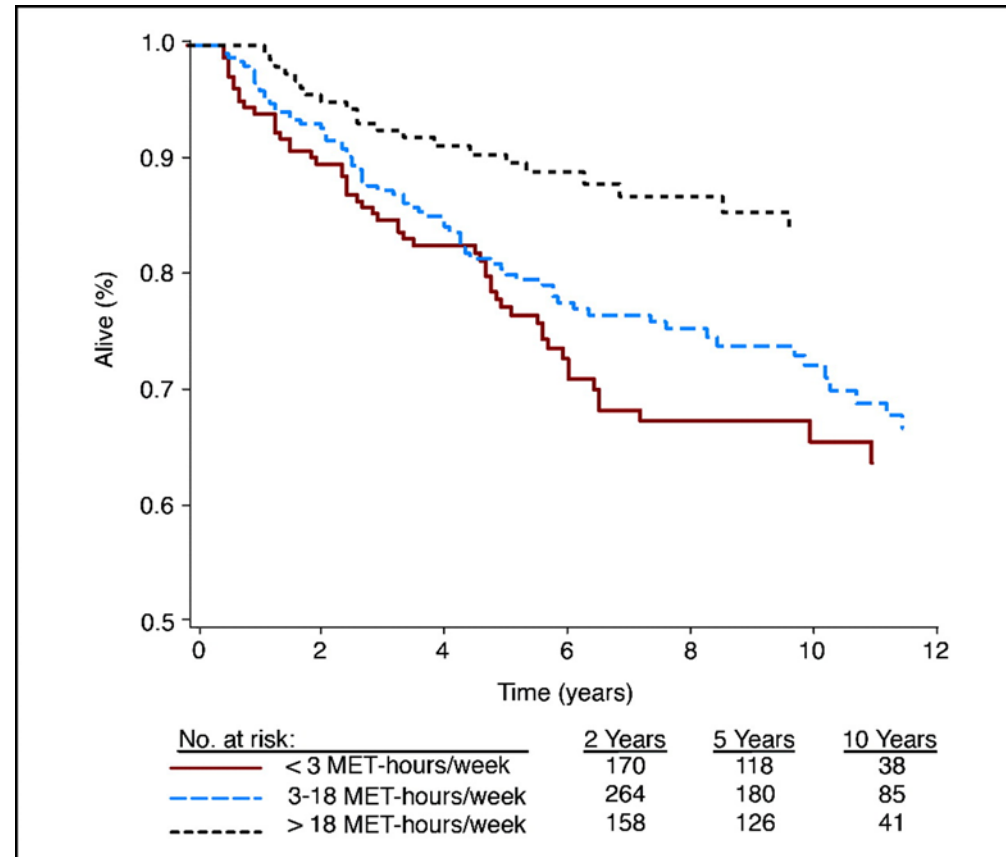


Sport

- ✓ Übergewicht
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Zuckerkrankheit
- ✓ Vaskuläre Demenz
- ✓ Depressive Episode
- ✓ Chronische Verstopfung
- ✓ Brust- und Dickdarmkrebs
- ✓ Degenerative Gelenksarthrose



Sport und Krebs



Metabolisches Äquivalent

1 METs = Grundumsatz/h

Grundumsatz = 1 (0,9) kcal/kgKG/h

3,5 (3,15) ml O₂/min/kg

80kg 1 METs = 80 (72) kcal/h

Die Intensität sportlicher Aktivität gemessen in MET (metabolisches Äquivalent)

Sportart	MET
ruhig Liegen	1
Golfspielen	3
Spazierengehen	3
Tanzen	3
Hausarbeit	3,5
Tischtennis	4
Walking: 5 km/h	4
Gartenarbeit	4,5
Schwimmen: langsam	4,5
Inline-Skaten: 13 km/h	5
Tennis	5
Fahrradfahren	6
Schwimmen 1.500m/h	6
Tanzen (intensiv)	7
Ski fahren	7
Radfahren: 24 km/h	8
Laufen: 11 km/h	11
Squash	12
Laufen: 14 km/h	14

Metabolisches Äquivalent

<i>Körperliche Aktivität</i>	<i>MET</i>	<i>Leistungsdichte [W/m²]</i>
<i>Schlafen</i>	0.7	40.7
<i>Ruhig sitzend</i>	1.0 (per Definition)	58.2
<i>Langsames Gehen in der Ebene (3.7 km/s)</i>	2.0	116.4
<i>Normales Gehen in der Ebene (5 km/s)</i>	2.6	151.3
<i>Rasches Gehen in der Ebene (7 km/s)</i>	3.8	221.2
<i>Schreiben im Büro</i>	1.0	58.2
<i>Maschinschreiben</i>	1.1	64.0
<i>Aktenordnen im Stand</i>	1.4	81.5
<i>Herumgehen</i>	1.7	99.0
<i>Heben, einpacken</i>	2.1	122.2
<i>Autofahren PKW</i>	1.0 – 2.0	58.2 – 116.4
<i>Zivilluftfahrt</i>	1.2	69.8
<i>Kampfpilot</i>	2.4	139.7
<i>LKW Lenker</i>	3.2	186.2
<i>Kochen</i>	1.6 – 2.0	93.1 – 116.4
<i>Haushaltsreinigung</i>	2.0 – 2.4	116.4 - 139.7
<i>Gartenarbeit</i>	4.0 – 4.8	232.8 – 279.4
<i>Tanzen</i>	2.4 – 4.4	139.7 – 256.1
<i>Sportgymnastik</i>	3.0 – 4.0	174.6 - 232.8
<i>Tennis</i>	3.6 – 4.0	209.5 - 232.8
<i>Basketball</i>	5.0 – 7.6	291.0 – 442.3

Körperliche Aktivität

EMPFEHLUNG 2 - Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität sollte ein Teil des täglichen Lebens sein

Persönliche Empfehlungen:

- Es wird empfohlen, mindestens 30 Minuten pro Tag moderat körperlich aktiv zu sein, vergleichbar mit schnellem Gehen.
- Für eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit sollten 60 Minuten moderate oder 30 Minuten intensive körperliche Aktivität angestrebt werden.
- Sitzende Aktivitäten wie Fernsehen sollten begrenzt werden.

Begründungen: Die meisten Bevölkerungsgruppen, insbesondere solche, die in industrialisierter und städtischer Umgebung leben, sind körperlich weniger aktiv, als sie es naturgemäß sein sollten.

Stärke der Evidenz

Körperliche Bewegung

Überzeugend verringertes Risiko: Kolorektum, Körpergewichtszunahme, Übergewicht und Fettsucht

Wahrscheinlich verringertes Risiko: Brust nach Wechseljahren, Gebärmutter Schleimhaut

Begrenzt vermutlich verringertes Risiko: Lunge, Pankreas, Brust vor Wechseljahren

Bewegungsarmut

Überzeugend erhöhtes Risiko: Körpergewichtszunahme, Übergewicht und Fettsucht

Fernsehen

Wahrscheinlich erhöhtes Risiko: Körpergewichtszunahme, Übergewicht und Fettsucht

Alkohol

EMPFEHLUNG 6 - Alkohol

Empfohlen wird eine Begrenzung des Konsums alkoholischer Getränke

Persönliche Empfehlung:

- Wenn alkoholische Getränke getrunken werden, sollte der Konsum auf nicht mehr als zwei Gläser pro Tag für Männer und ein Glas pro Tag für Frauen begrenzt werden.

Begründungen: Die Daten hinsichtlich Krebserkrankungen rechtfertigen die Empfehlung, keinen Alkohol zu trinken. Gleichzeitig legt weiteres Datenmaterial nahe, dass ein moderater Alkoholkonsum wahrscheinlich das Risiko der koronaren Herzkrankheit senkt.

Stärke der Evidenz

Alkoholische Getränke

Überzeugend erhöhtes Risiko: Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Kolorektum (Männer), Brust

Wahrscheinlich erhöhtes Risiko: Leber, Kolorektum (Frauen)

„Lebensqualität“ in verschiedenen Phasen

davor ← Krebskrankung → davor

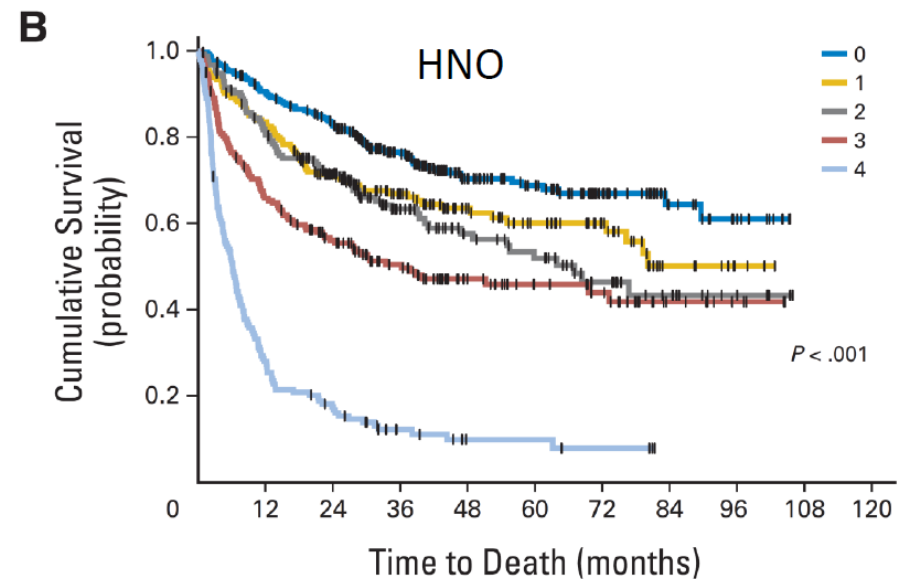
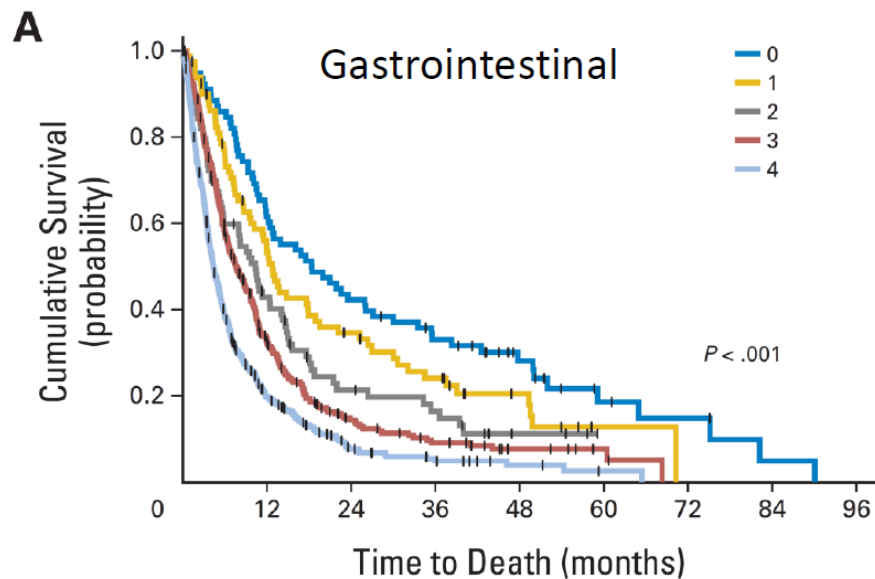
- Vorbeugung (Prävention)
- Lebensstil
- Ängste:
 - Erkrankung als „Drohszenario“



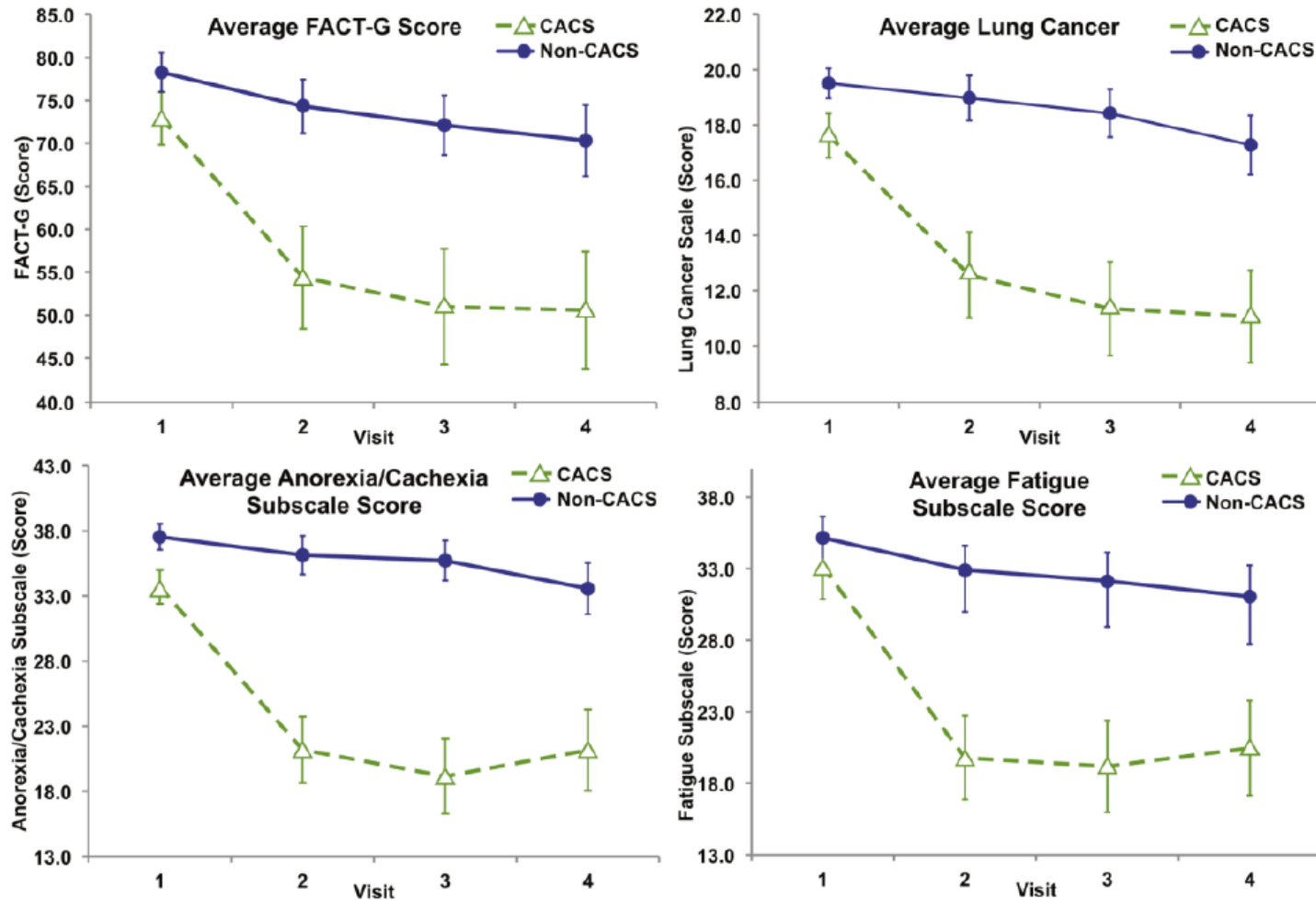
Lebensqualität ≈ Lebensstil (?)

- Vorbeugung (Prävention)
- Lebensstil
- Ängste:
 - Kommt die Erkrankung wieder
 - Wie lange lebe ich noch?

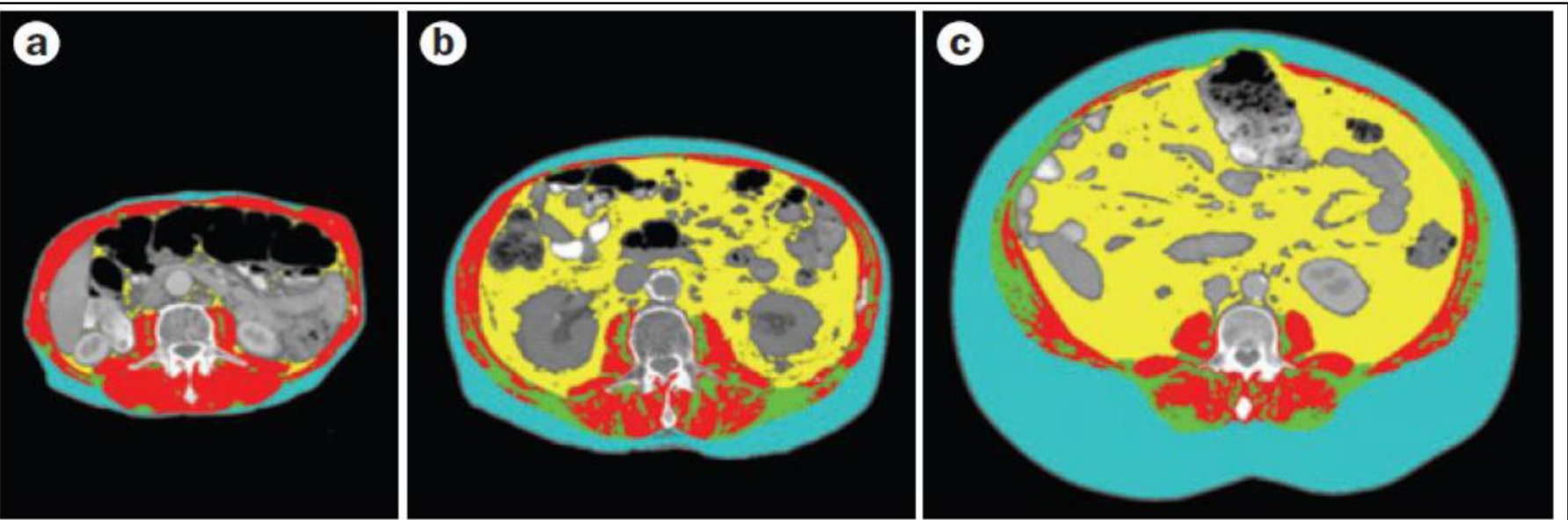
Mangelernährung und Überleben



Mangelernährung und messbare Lebensqualitätsveränderungen



Der Trugschluß...

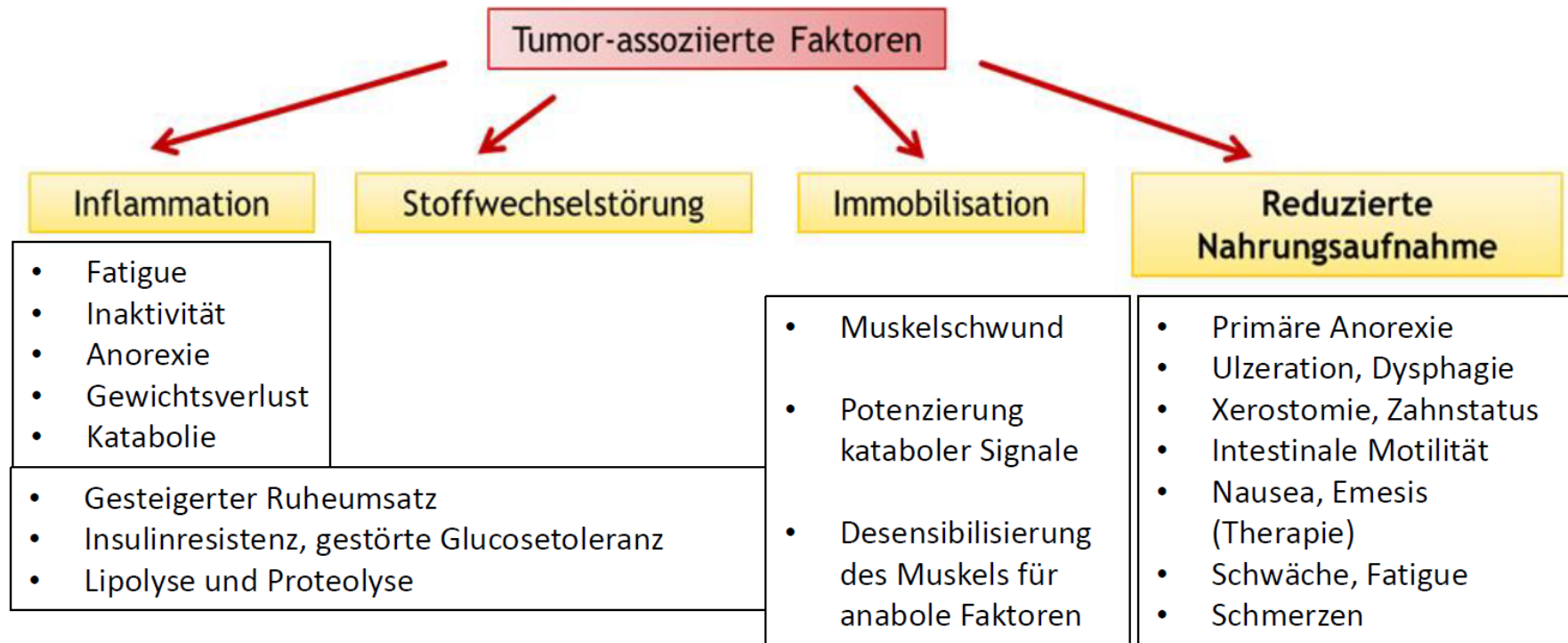


body type a:
BMI 17 kg/m^2 - reduced fat
mass and muscle mass
cachectic

body type b:
BMI 25 kg/m^2
well-nourished

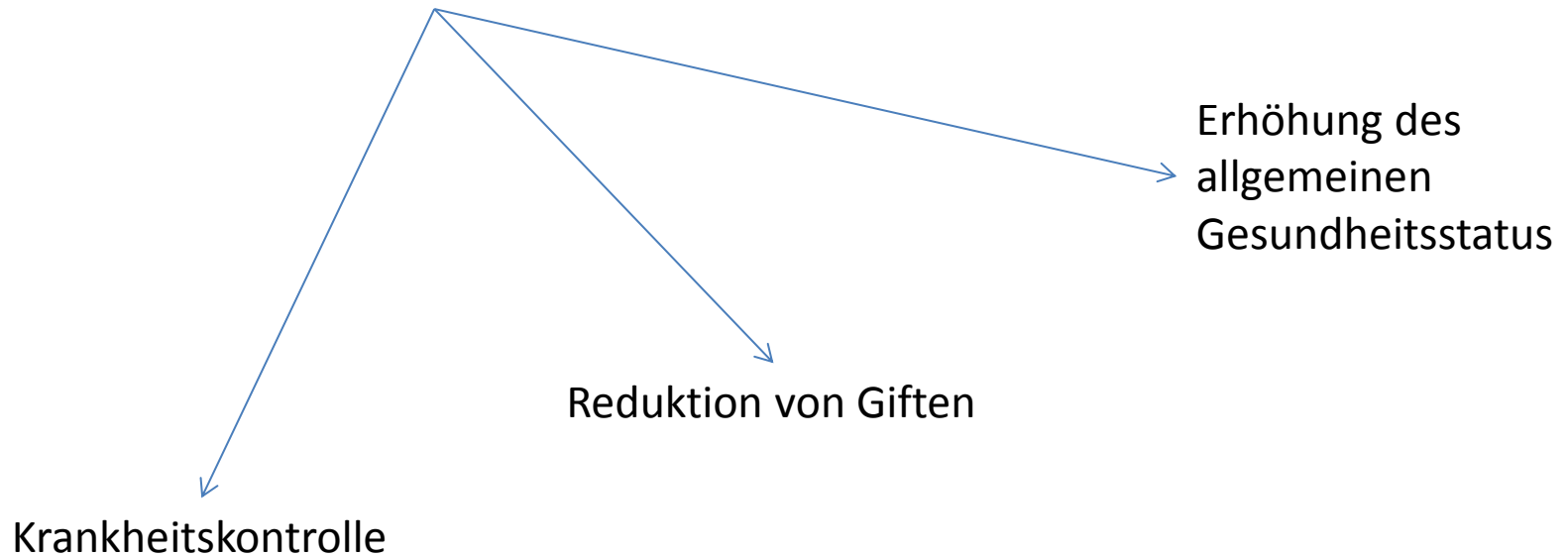
body type c:
BMI 38 kg/m^2 - increased fat mass, reduced
muscle mass
overweight/sarcopenic

Krebserkrankungen übernehmen das Ruder



Die Hoffnung bei Ergänzungsmittel

Ernährung und Zusatzmittel



Die Realität bei Ergänzungsmittel

Datensammlung zwischen 2003 und 2010 (SWOG 0221, Brustkrebs)

Patienten nahmen ein

- 48% der Multivitamine
- 20% Vit C, D und langkettige Fettsäuren
- 15% Vit E, B6 und Folsäure
- 34% Kalzium

Ärzte berieten

- 33% empfahlen die Einnahme von Supplementen während der Behandlung
- 10% empfahlen damit aufzuhören
- 7% empfahlen den Stopp von allem, außer Multivitaminen
- 51% der Patienten bekamen keinen Rat

Körperliche Aktivität

- Geringere Rezidivhäufigkeit
- Besserung des Gesundheitszustandes
- Körperliche Stabilisierung
- Festigung eines gesunden Lebensstils

Was in Betroffenen vorgeht...

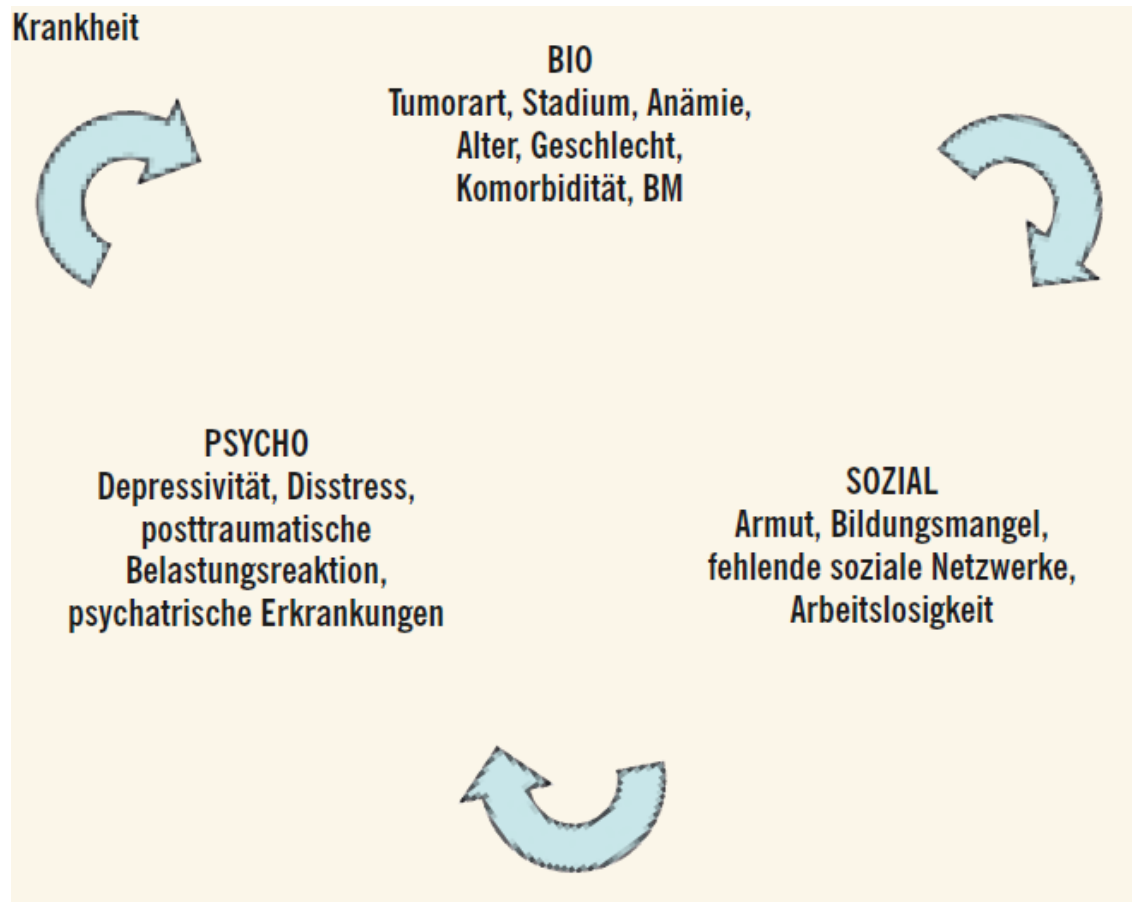


„Angst ist nicht das Letzte!“ (Renz, 2008, S.72)

„Angst ist aber oft das Erste.“ (Waad, Duran, Berg, Herschbach 2011, S.1)

„Manchmal erlebe ich so eine Starre, da bin ich wie blockiert. Da geht gar nichts mehr! Ich hab dann so eine unheimliche Angst. Ich denke so oft an den Tod, will aber gar nicht. Aber die Gedanken sind da. Jeden Tag. Ich kann für gar nichts mehr Freude empfinden. Friere den ganzen Tag. So etwas hats noch gar nie bei mir gegeben. Bin ja sonst ein eher Hitziger (lacht)...aber jetzt, jetzt ist alles anders.“

Die Dimensionen von Krebserkrankung



Spezifische Belastungen bei Krebserkrankungen

- Psychische Belastungen (Ängste, Depressionen, PTBS)
- Fatigue
- Schlafstörungen (Stanford, 2013, 2014)
- Kognitive Funktionseinschränkungen
- Veränderungen des Körperbilda und der Sexualität
- Infertilität
- Soziale Folgen
- Berufliche Belastungen
- Familiäre Belastungen

Rezidiv-/Progredienzangst

- Darunter wird die Angst chronisch Kranker beschrieben, dass die Erkrankung fortschreiten oder sich ausbreiten könnte.
- Häufige Ängste sind:
 - Angst vor Hilflosigkeit
 - Angst vor Siechtum
 - Angst davor, nicht mehr für die Familie sorgen zu können
 - Angst vor massiven Veränderungen der fam. Beziehungen
= Angst vor **Isolation**

Nicht nur bei Krebserkrankungen

Dankert et al (2003): qualitative Interviews zu krankheitsspezifischen Ängsten bei drei Krankheitsgruppen durchgeführt

KrebspatientInnen

- Sterben/Tod
- Unvorhergesehenheit

ArthritispatientInnen

- Angst vor Kontrollverlust
- Antizipierte Hilflosigkeit

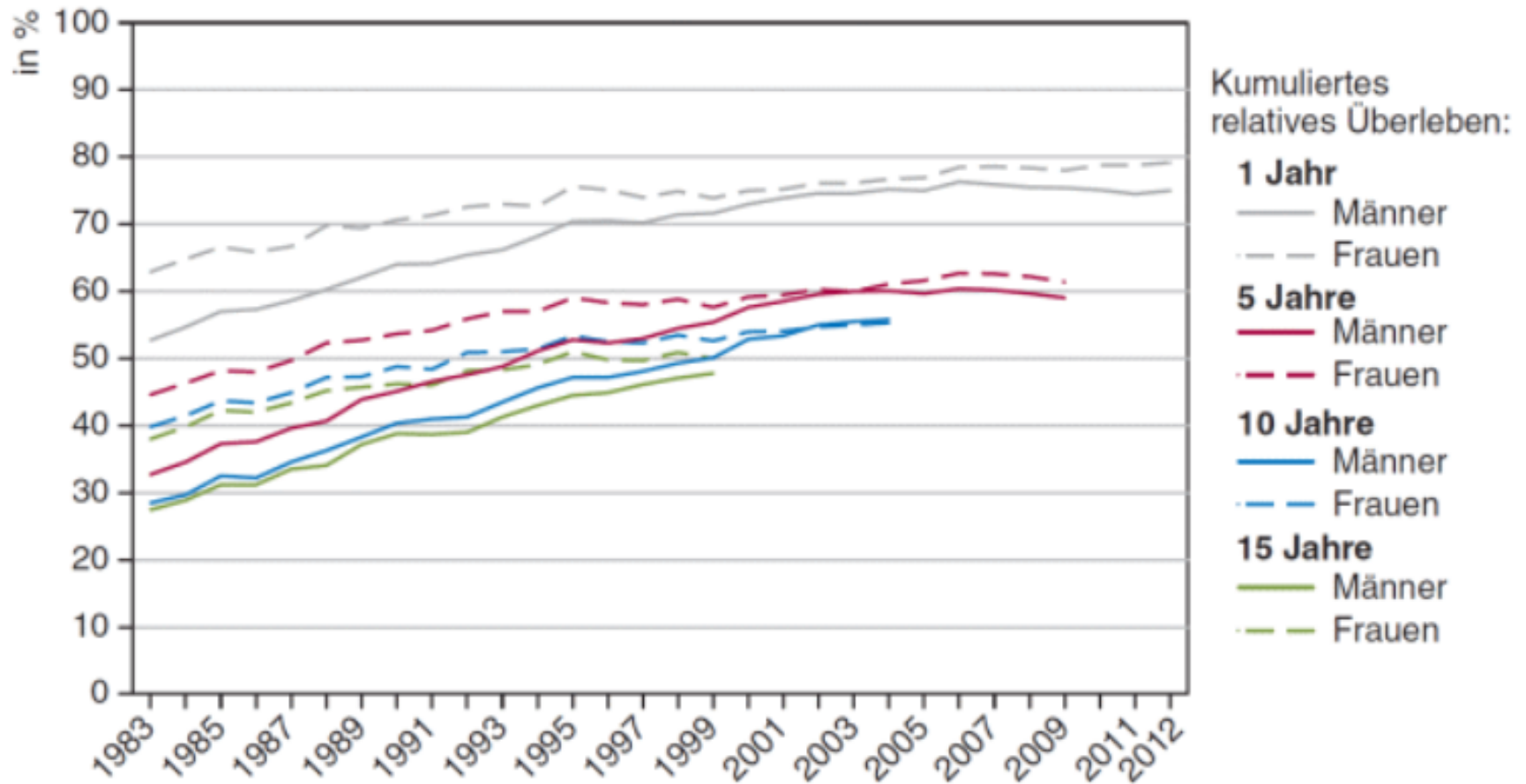
DiabetespatientInnen

- Angst vor zunehmender körperlicher Beeinträchtigung
- Angst, nicht ausreichend diszipliniert zu sein

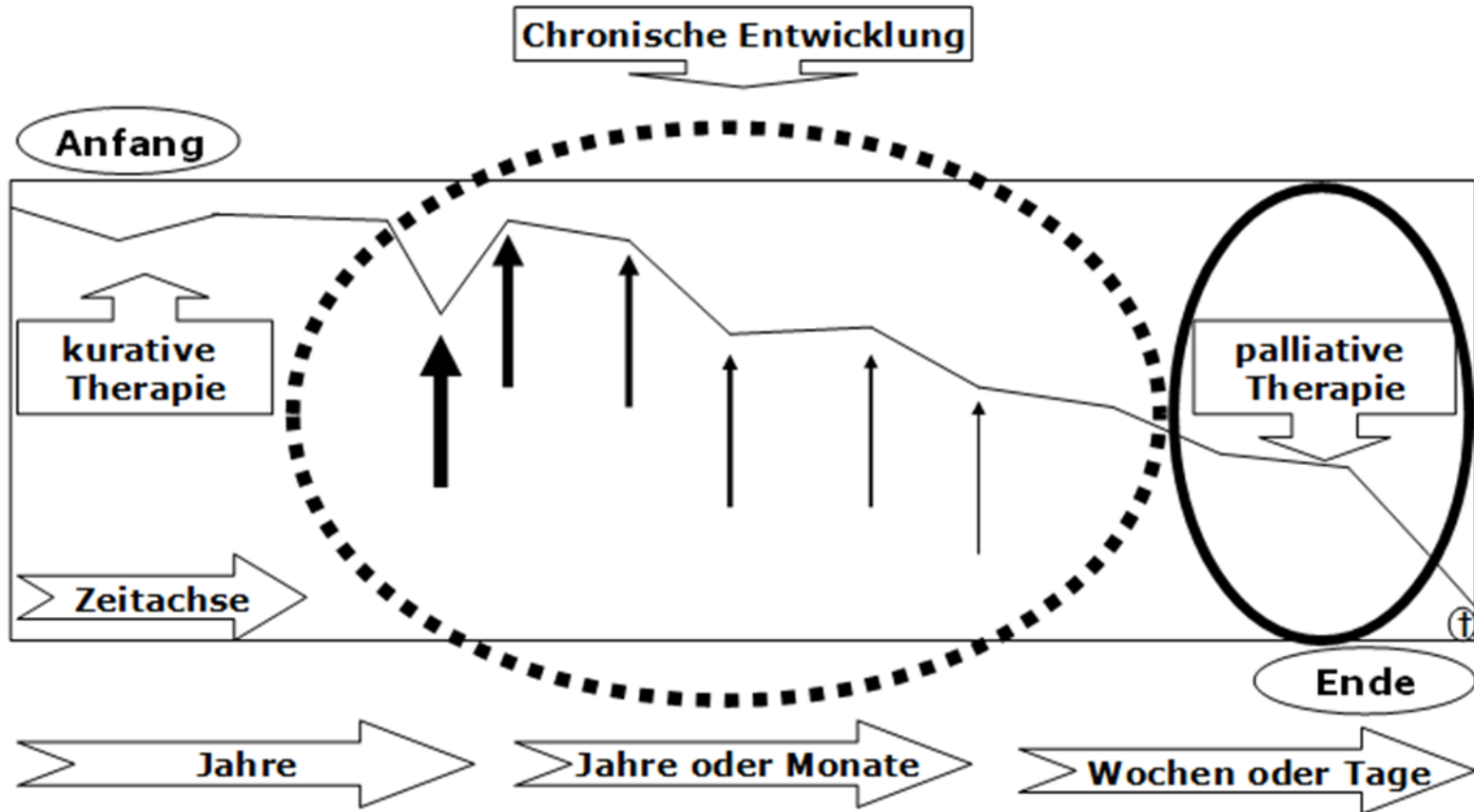
Lebensstil, Lebensqualität: komplexer als ohne Krebserkrankung....

Onkologische Rehabilitation!

Menschen mit Krebs leben länger als früher!



Krebs zunehmend eine chronische Erkrankung



Zusammenfassung

- Lebensstil: Ernährung, körperl. Aktivität, Resilienz
- Komplex, keine Kochrezepte
- Eigenverantwortung/Selbstreflexion
- Vor, während und nach Krebserkrankung wichtig, aber
- Unterschiedliche Bedeutung und Gewichtung

**Ich wünsche Ihnen einen
schönen Abend – kommen
Sie gut nach Hause!**

**Anfragen:
Fr. Nicole Vinzenz
05522-303-2600
innere2@lkhf.at**

