

# Reha-Journal 2017

**TOP**  
 REHAKLINIK  
 2017

ONKOLOGIE

**FOCUS**

 DEUTSCHLANDS  
 GRÖSSTER REHA-  
 KLINIK-VERGLEICH


*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*ich möchte Sie als Chefarzt und Initiator des Projekts „Bewegung nach Krebs“ in unserer Asklepios Klinik Triberg ganz herzlich begrüßen.*

*Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht Sie während Ihres Reha-Aufenthaltes mit dem Thema Bewegung in vielerlei Hinsicht in Kontakt zu bringen.*

*Wieso gerade Bewegung? Seien Sie gespannt auf das, was wir im Gymnastikraum, im Vortragsraum, aber auch im Kunstraum und nicht zuletzt in unserer Küche für Sie bereithalten.*

*Bewegung nach Krebs ist weitaus mehr als nur eine Auflistung an positiven Auswirkungen auf Körper und Geist; es ist eine Lebensphilosophie, aber gleichzeitig auch eine Chance für alle Patientinnen und Patienten selbst etwas an der Verbesserung der Prognose ihrer Krebserkrankung beizutragen. Wir alle in Triberg werden Sie nach Kräften dabei unterstützen wieder aktiv zu werden und auch wieder mehr Lebensfreude zu haben.*

*Gleichzeitig freuen wir uns auf Ihre Fragen und Anregungen.*

*Mit sportlichen Grüßen,  
Ihr Thomas Widmann*

## Ausgezeichnet mit dem Reha-Zukunftspreis 2016



Die Asklepios Klinik Triberg erhält für ihr Reha-Nachsorgekonzept BEWEGUNG NACH KREBS – BEWEGUNG IST LEBEN den 2. Platz des Reha-Zukunftspreises 2016. **Weiter auf Seite 2...**



TOP-THEMA

### Rehabilitation nach Krebs

Seite 4

### Das Prinzip Bewegung nach Krebs

Seite 5...

### movival App – Digitales Nachsorgekonzept

Seite 7...

### Triberger Wasserfall

Seite 8...





Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann (Mitte) während der Preisverleihung und Präsentation des Reha-Zukunftspreises 2016

## Ausgezeichnet mit dem Reha-Zukunftspreis 2016

### AUSZEICHNUNG WÜRDIGT DAS REHA-NACHSORGEKONZEPT „BEWEGUNG NACH KREBS“ VON CHEFARTZ PRIV.-DOZ. DR. MED. WIDMANN

Das Institut für Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen (IQMG) und der Bundesverband Deutscher Privatkliniken (BDPK) fördern mit dem Reha-Zukunftspreis 2016 Best-Practice-Beispiele in der Rehabilitation. Ziel des Reha-Zukunftspreises ist es, bereits etablierte Praxisbeispiele und erfolgversprechende Projektvorhaben zu würdigen, die zur Optimierung der rehabilitativen Versorgung beitragen.

Bewerben konnten sich Reha-Einrichtungen jeder Größe und Trägerform sowie Einzelpersonen mit ihren Projektberichten und -vorhaben oder wissenschaftlichen Arbeiten. Im Rahmen der diesjährigen Ausschreibung wurden 27 Projekte von einer fünfköpfigen Auswahlkommission bestehend aus Vertretern der Rehabilitationsträger, der Rehabilitationsforschung und des IQMG und BDPK hinsichtlich der Kriterien Innovation, verbesserte Versorgung und effizienter Einsatz von Ressourcen bewertet.

Die Asklepios Klinik Triberg, Fachklinik für Onkologie, erhält für ihr Reha-Nachsorgekonzept BEWEGUNG NACH KREBS – BEWEGUNG IST LEBEN den 2. Platz des Reha-Zukunftspreises 2016.

Der Chefarzt der Asklepios Klinik Triberg, Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann, entdeckte im Jahr 2009 während seiner Forschungsarbeit, dass körperliche Bewegung der bisher einzig bekannte Mechanismus ist, wie Menschen selbst und aktiv die Erbsubstanz stabilisieren können und damit einer Krebsentstehung bzw. Krebsrückfällen entgegenwirken können. „Internationale Langzeitstudien haben gezeigt, dass körperliche Aktivitäten das Risiko von Krebsrückfällen bis zu 67% senken kann“, so Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie, Onkologie und Sozialmedizin.

Die Erkenntnisse seiner eigenen 20 Jahre andauernden Forschungsarbeit und zahlreiche weitere wissenschaftliche Untersuchungen haben diesen Zusammenhang belegt. Die Forschungsergebnisse sind die Grundlage für das klinische Rehabilitationskonzept „Bewegung nach Krebs“ der Asklepios Klinik Triberg. Die Ergebnisse einer klinischen Evaluation zeigen, dass die Rehabilitanden mit Hilfe dieses Reha-Konzepts das prognostisch relevante Maß an Bewegung während und nach der Rehabilitation erreichen.



#### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Institut für Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen GmbH (IQMG GmbH) und Verleihung des Reha-Zukunftspreis 2016

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

# FOCUS-Magazin kürt Deutschlands beste Reha-Kliniken



Die Asklepios Klinik Triberg erhielt vom FOCUS-Magazin im November die Auszeichnung „TOP Rehaklinik 2017“ im Bereich Onkologie. Erstmals wurde von den Redakteuren die Qualität in der Medizin, Pflege, Reputation und Leistungsspektrum in deutschen Rehakliniken unter die Lupe genommen. In Zusammenarbeit mit dem Münchner Recherche-Institut Munich Inquire Media (MINQ) konnte durch die Entwicklung eines Bewertungsschemas die Qualität von Reha-Kliniken vergleichbar gemacht werden. Zu den wichtigsten Bewertungskriterien gehörten die Reputation und das rehabilitationsmedizinische Angebot. Untersucht wurden 1.130 Reha-Kliniken sämtlicher Trägerschaften.

In der Asklepios Klinik Triberg werden Patienten unter Einbeziehung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse in der Krebstherapie dabei unterstützt, möglichst wieder vollständig an ihre Leistungsfähigkeit vor ihrer Erkrankung anzuknüpfen. Für eine optimale stationäre Rehabilitation benötigen die Patienten hervorragende Rahmenbedingungen. Zu denen gehört eine hohe Qualität an baulicher, technischer und personeller Ausstattung, aber auch bei den Therapieangeboten. „Dass diese bei uns in Triberg in höchster Qualität vorhanden sind, bestätigt uns das Siegel.“, zeigt sich auch Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann hochofreut über diese Ehrung. Besonders zufrieden ist er außerdem, dass die überdurchschnittlichen Hygienestandards in der Klinik gewürdigt wurden.

„Für unsere Patienten bedeutet das ein großes Stück an Sicherheit und damit Steigerung von Lebensqualität in einer schweren Lebenssituation.“, so Widmann weiter. Mit der Auszeichnung „TOP Rehaklinik 2017“ im Bereich Onkologie wird der Asklepios Klinik Triberg bestätigt, dass sie die geprüften Kriterien mehr als erfüllt und für ihre Patienten perfekte Bedingungen für Gesundheit und Erholung bietet.



*„Wir freuen uns sehr über diese Ehrung, bestätigt es doch die ausgezeichnete Arbeit in unserer Klinik!“*

Stefan Bartmer-Freund  
Geschäftsführer der  
Asklepios Klinik Triberg



# „Bewegung nach Krebs“ – Bewegung ist Leben

## REHABILITATION NACH KREBS DURCH BEWEGUNG AUF GEISTIG-MENTALER UND KÖRPERLICHER EBENE

Im Jahr 2006 wurde erstmals eine Absenkung des Krebsrückfallrisikos durch regelmäßige körperliche Bewegung wissenschaftlich nachgewiesen.

Im weiteren zeitlichen Verlauf konnten ähnliche Daten reproduziert werden, sodass zum heutigen Zeitpunkt eine eindeutige wissenschaftliche Evidenz für ein regelmäßiges Bewegungsprogramm zur Absenkung der Rezidivrate für die meisten Krebsarten etabliert und in den S3-Leitlinien verankert ist (namentlich: Darm-, Brust- und Prostatakrebs).

Dabei ist wichtig, dass „etwas“ Bewegung das Krebsrückfallrisiko „etwas“ senkt und „etwas mehr“ Bewegung auch das Rückfallrisiko weiter absenkt (Dosis-Wirkungs-Beziehung).

Die Quantifizierung der Intensität von Bewegung erfolgt über Metabolische Äquivalenzeinheiten (=MET).

Hinsichtlich der Quantität der Absenkung des Krebsrückfallrisikos ist regelmäßige Bewegung prozentual in einzelnen Studien um bis zu 67% Krebsrückfallrisikoabsenkung sehr hoch gegenüber weitaus aggressiveren Radio- oder Chemotherapien angesiedelt. Die Asklepios Klinik Triberg hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Patienten über die jeweils aktuellen wissenschaftlichen Daten zu informieren und diese 1:1 in das Reha-Konzept zu integrieren.

## Was ist neu?

- ✓ Vollständige Integration von „Bewegung nach Krebs“ in den Reha-Prozess
- ✓ Integrativer Ansatz
- ✓ Aufbereitung aktueller wissenschaftlicher Daten & 1:1-Transfer in patientenverständliche Materialien
- ✓ Identifizierung von Ressourcen für Bewegung bei den Patienten
- ✓ Spezielle Patienten-Bewegungssprechstunde
- ✓ Erfolgreiche klinische Evaluation von „Bewegung nach Krebs“ durch die SENSE-Studie\*
- ✓ Nachhaltiges Konzept (Anleitung zum Eigentraining für zu Hause)



\* Ergebnis: Rehabilitanden erreichen das prognostisch relevante Maß an Bewegung während und nach der Rehabilitation (Quelle: Widmann T. et al., Manuskript in Vorbereitung)



# Das Prinzip Bewegung nach Krebs

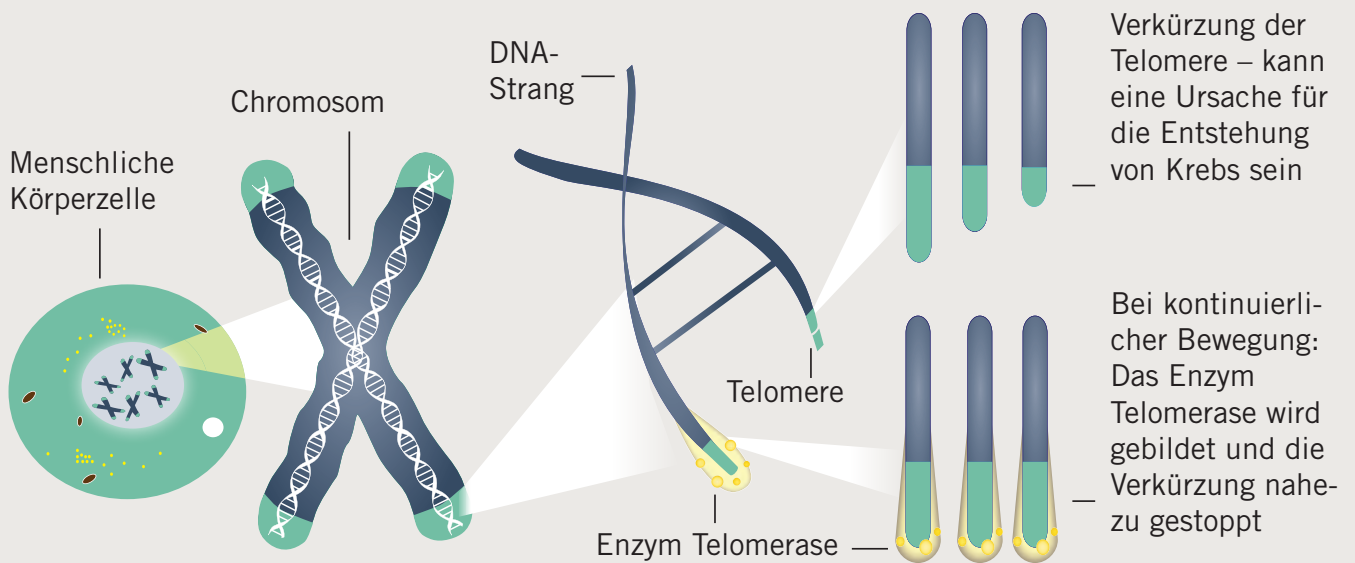
## KLINISCH-WISSENSCHAFTLICHER HINTERGUND

Heute liegen gesicherte wissenschaftliche Daten zur Absenkung des Krebsrückfallrisikos für nahezu alle Krebsarten aus über 70 wissenschaftlichen Studien und über 3 Millionen Patienten vor.

(Quelle: Li T. et al.: Br J Sports Med 2016; 50: 339-345)

Nach den aktuellen Empfehlungen der WHO ist ein Bewegungsmaß von 150 Minuten mäßiger Bewegung pro Woche empfohlen. Das entspricht etwa 15 MET-h pro Woche (Metabolisches Äquivalent). Bei genauer Betrachtung zeigt sich, dass ein darüber hinausgehendes Bewegungsmaß das Krebsrückfallrisiko noch weiter absenken kann.

## DAS PRINZIP HINTER „BEWEGUNG NACH KREBS“

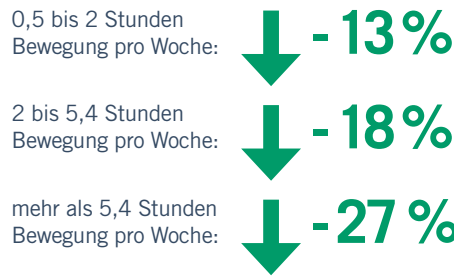


Durch tägliche, regelmäßige Bewegung bildet sich im Körper das Enzym Telomerase, welches die Verkürzung der DNA-Endstücke in unseren Genen verlangsamt – eine der möglichen Ursachen für Krebs.



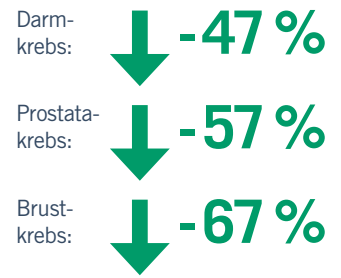
Zudem konnten Studien belegen, dass Ausdauersport helfen kann, die Erschöpfungs- und Müdigkeits-Symptome (Fatigue) nach einer Krebserkrankung zu verbessern und somit die Lebensqualität zu steigern. Das Ziel unseres Bewegungsprogrammes ist es deshalb, 25 MET-h pro Woche zu erreichen. So möchten wir Ihnen helfen, einen günstigen Effekt auf die Prognose Ihrer Krebserkrankung zu erzielen und Ihnen aufzeigen, wie Sie auch nach der Reha sinnvoll ein regelmäßiges Bewegungsprogramm in Ihrem Umfeld zu Hause weiter durchführen können.

### BEWEGUNG SENKT DAS KREBSRISIKO



Quelle: VanDam et. al. BMJ 2008, aus Nurses' Health Study

### BEWEGUNG SENKT KREBSRÜCKFALLRISIKO



Quellen: Meyerhardt et al. JCO 2006; Irwin ML et al. JCO 2008; Kenfield SA JCO 2011, Richman et al. Cancer Res 2011

#### POSITIVE EFFEKTE VON BEWEGUNGSTHERAPIEN NACH KREBS:

- Verbesserung der Prognose, höhere Wahrscheinlichkeit krankheitsfrei zu bleiben
- Verbesserung von Muskelkraft und aerober Ausdauer
- Verminderung von Erschöpfungs- und Müdigkeits-Symptomen (Fatigue)
- Reduktion depressiver Symptome
- Verbesserung der Gedächtnisleistung

#### WEITERE INFOS IM VIDEO AUF [YOUTUBE.COM/MOIVAL](https://www.youtube.com/movival)



*„Langzeitstudien zeigen, dass aktive Bewegung das Risiko von Krebsrückfällen um bis zu 67% senkt.“*



# DIE MOVIVAL APP

## EIGENES DIGITALES NACHSORGEKONZEPT

- » Eigenständige Software zur Fortführung der Dokumentation von Bewegung nach der Rehabilitation
- » Ermöglicht einen Abgleich zwischen den von Patienten durchgeführten Bewegungseinheiten und dem prognostisch relevanten Bewegungsziel zur Absenkung des Krebsrückfallrisikos
- » Entwickelt unter der Führung von Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann
- » dient der Unterstützung der Gesundheit und selbständigen Gesundheitsvorsorge auf medizinisch-wissenschaftlicher Basis
- » gibt neueste medizinische Informationen zum Thema „Aktiv gegen Krebs“ verständlich weiter (z. B. neueste Kongressnachrichten)
- » sorgt für die Möglichkeit (freiwillig) der Vernetzung Gleichgesinnter und kann so das Netzwerk von Selbsthilfegruppen in strukturschwachen Regionen ergänzen

MOVIVAL APP JETZT ERHÄLTlich UNTER



- » Nutzung der movival App als Tool der Asklepios Klinik Triberg für die selbständige Bewegungs-Nachsorge der Patienten nach der Reha für zuhause und unterwegs.
- » Die Patienten erfassen ihre Bewegungseinheiten systematisch und besonders einfach in der movival App oder am PC.
- » Die movival App wertet das Bewegungsmuster auf wissenschaftlicher Basis aus und unterstützt die Visualisierung.
- » Zudem können sich die Nutzer mit Gleichgesinnten verbinden und sich gegenseitig motivieren, um gemeinsam Ziele zu erreichen und persönliche Erfolge zu feiern.

### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Funktionen und Grundlagen im Internet unter

[www.movival.com](http://www.movival.com)



# TRIBERGER WASSERFALL

Seit jeher steht Wasser als Element für Leben, Lebensfluss und Bewegung. Eine Symbolik, deren Bedeutung Sie entlang des Triberger Wasserfalls in unmittelbarer Nachbarschaft zur Asklepios Klinik spürbar wahrnehmen und auf drei Rundwegen mit verschiedenen Etappen real erleben können.

## Symbol für Leben und Bewegung nach Krebs

### DER WASSERFALL ALS TEIL DES REHA-KONZEPTE

Im Fokus des Reha-Konzeptes stehen nicht nur körperliche, sondern auch geistig-mentale und seelische Aspekte. Vor allem eine bewusste Beschäftigung mit schönen Erlebnissen und positiven Aktivitäten ist der Klinik wichtig, um das Wohlbefinden ihrer Patienten zu steigern. Der Triberger Wasserfall mit seiner faszinierenden Lebensenergie ist daher fester Bestandteil bei der Krebs-Nachsorge und -vorsorge.

Ein eigens von der Asklepios Klinik Triberg gestalteter Bewegungspfad rund um den Wasserfall hält Körper und Geist in Schwung. Jede Wasserfallstufe steht dabei symbolisch für eine Etappe auf dem Weg zurück zu Lebensfreude und Gesundheit. Mut und körperliche Bewegung sind der Schlüssel dazu.

Ein Weg, den es sich lohnt zu gehen.

- Kaskadenweg, ca. 45 min
- Kulturweg, ca. 60 min
- Naturpfad, ca. 90 min

Grafik: Stadt Triberg/Tourist-Info, Asklepios Klinik Triberg





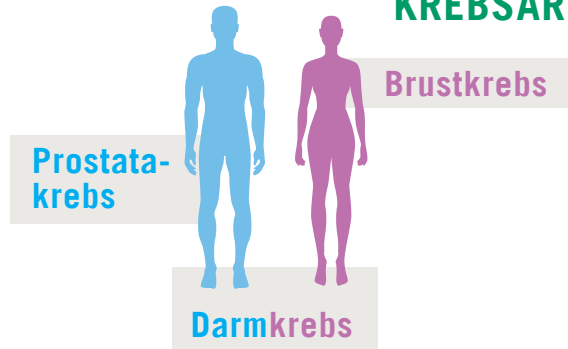
# In Zahlen

## KREBSERKRANKUNGEN IN DEUTSCHLAND

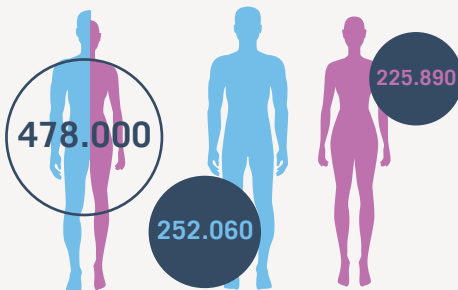
Studien zeigen, dass ausreichend Bewegung Krebs präventiv vorbeugt sowie bei Vorliegen der Erkrankung Krebs Krebsrückfälle stark zurückgegangen sind. Neben den medizinischen Methoden/Therapien zur Behandlung von Krebs wie Bestrahlung, Chemotherapie und medikamentöse Behandlung kann regelmäßige Bewegung das Krebsrückfallrisiko um bis zu 67% senken.

Entscheidend hierbei ist, dass etwas Bewegung dabei helfen kann, das Krebsrückfallrisiko etwas zu senken und etwas mehr Bewegung auch die Wahrscheinlichkeit für eine Krebsrückkehr stärker senken kann.

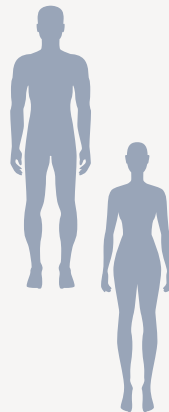
## DIE DREI HÄUFIGSTEN KREBSARTEN



## DIE INZIDENZ<sup>2,3</sup> (NEUERKRANKUNGEN) DER ERKRANKUNG IN DEUTSCHLAND STAND 2012



## UNSERE LEIDEN...

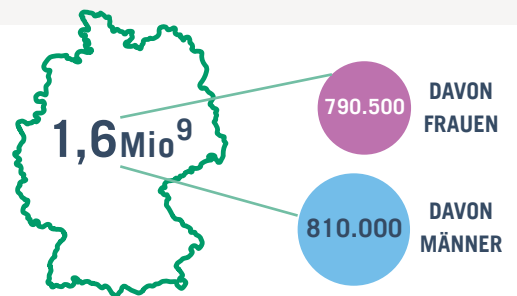


Männer leiden vor allem an Prostatakrebs (63.710 Neuerkrankungen 2012), Lungenkrebs (34.490 Neuerkrankungen) und Darmkrebs (33.740 Neuerkrankungen)

Frauen sind am häufigsten von Tumoren der Brustdrüse (69.550 Neuerkrankungen), im Vergleich: Männer: 650 Neuerkrankungen; des Darms (28.490 Neuerkrankungen) und der Lunge (18.030 Neuerkrankungen) betroffen.<sup>4</sup>

## PRÄVALENZ (KRANKHEITSHÄUFIGKEIT)

In D/A/CH liegt eine Prävalenz von rund **2%** Krebserkrankten bei einer Einwohnerzahl von **99,1** Millionen vor.



In Deutschland sind im Jahr 2012 bereits 1,6 Mio. Menschen an Krebs erkrankt, deren Diagnose nicht länger als fünf Jahre zurücklag.<sup>9</sup> Die höchste Auftretswahrscheinlichkeit der Diagnose Krebs ist bei Personen über 60 Jahren festzustellen (75% aller Männer, 71% aller Frauen).<sup>10</sup>

2 Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Krebsstatistiken <https://www.krebsinformationsdienst.de/grundlagen/krebsstatistiken.php> (Stand: 17.12.2013).  
3 Robert Koch-Institut, Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V.: Krebs in Deutschland 2011/2012, 10. Ausgabe, S. 20.  
4 Robert Koch-Institut: Neue Daten zu Krebs in Deutschland. Pressemitteilung des Robert Koch-Instituts. [http://www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2015/11\\_2015.html](http://www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Pressemitteilungen/2015/11_2015.html) (Stand: 17.12.2015).  
5 Statista GmbH: Bevölkerung - Entwicklung der Einwohnerzahl von Deutschland von 1990 bis 2015 (in Millionen) <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/2861/umfrage/entwicklung-der-gesamtbevoelkerung-deutschlands/>

6 Statista GmbH: Bevölkerung von Österreich von 2006 bis 2016 (in Millionen Einwohner) <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/19292/umfrage/gesamtbevoelkerung-in-oessterreich/>.  
7 Statista GmbH: Ständige Wohnbevölkerung der Schweiz von 2005 bis 2015 (in Millionen Einwohner) <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/19317/umfrage/gesamtbevoelkerung-in-der-schweiz/>.  
8 Nationale Krebsregister D/AUT/CH 2010-12.  
9 Robert Koch-Institut, Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V.: Krebs in Deutschland 2011/2012, 10. Ausgabe, S. 20.  
10 Laut Aussagen von Privatdozent Dr. med. Thomas Widmann.



*„Unser gemeinsames Ziel ist eine  
gelingende, nachhaltige Rehabilitation  
Ihrer ganz individuellen Gesundheit.“*

*Damit Sie wieder zu Kräften kommen, in  
Ihre innere Mitte finden und wieder eine  
gute Lebensqualität genießen können.“*

*Ihr Team der Asklepios Klinik Triberg*



## IM KURZPORTRAIT

### FACHKLINIK FÜR ONKOLOGIE, ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB) UND REHABILITATION – REHABILITATION DURCH BEWEGUNG NACH KREBS

Triberg im Schwarzwald – Deutschlands höchste Wasserfälle, Wellness, Landschaft, Wandern, Tradition, Naturpark Schwarzwald

Wissenschaftlich evaluiertes Bewegungskonzept, psycho-onkologische Mitbetreuung, Kosmetikseminare, Rekreations-therapie (Kunsttherapie, Tanztherapie), digitale Nachsorge

## Was schätzen die Patienten?

- ✓ Ideale Lage im Schwarzwald, für naturnahe Erholung, Rehabilitation und Bewegung
- ✓ Nähe zur Natur des Schwarzwaldes mit direktem Zugang zum Wasserfall
- ✓ Kleine, überschaubare Klinik mit familiärer Atmosphäre und kurzen Wegen (140 Betten)
- ✓ Schnelles Einleben
- ✓ Stabiles Mitarbeiter-Team
- ✓ Persönliche Wertschätzung und fürsorgliche Betreuung, persönliche Mitarbeiter-Patienten-Beziehung
- ✓ Gute Küche, ausgezeichnet durch die DGE
- ✓ Individuell maßgeschneidertes Reha-Programm



## FACHGEBIETE DER KLINIK

### AHB-INDIKATIONEN

### PHYSIOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNGEN

### BEWEGUNGSTHERAPIE

### PSYCHOLOGISCHE BERATUNG UND THERAPIE

### ERNÄHRUNG

## EINE REHABILITATION KOMMT FÜR SIE IN FRAGE:

- Nach Operationen
- Nach oder während einer Chemotherapie
- Nach Strahlentherapie
- Bei Auftreten von Rezidiven oder Metastasen

## WER KANN AUFGENOMMEN WERDEN?

- Versicherte der Deutschen Rentenversicherung
- Mitglieder und Familienangehörige aller Krankenkassen
- Privatpatienten und Selbstzahler
- Beihilfeberechtigte

## WIE KANN DIE AUFNAHME IN DIE ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG ERFOLGEN?

- Zur Anschlussrehabilitation (AHB) nach stationärer Krankenhausbehandlung, Chemotherapie oder Strahlentherapie
- Nach Bewilligung einer Rehabilitationsmaßnahme oder eines Heilverfahrens durch den Rentenversicherungsträger, die Krankenkasse, die private Krankenversicherung oder Beihilfe

**Die Asklepios Klinik Triberg ist nach § 30 GewO zugelassen und beihilfefähig. Ebenso verfügt die Klinik über einen Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V.**

## ASKLEPIOS KLINIK TRIBERG



Ludwigstraße 1-2  
78098 Triberg / Deutschland  
Telefon: +49 77 22 955-0  
E-Mail: [triberg@asklepios.com](mailto:triberg@asklepios.com)

### Patientenaufnahme

Telefon: +49 77 22 955-160 oder -161  
Telefax: +49 77 22 26 28

### Ärztliche Leitung

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Widmann  
Facharzt für Innere Medizin/Hämatologie/  
Onkologie, Sozialmedizin

