

# Verloren gegangene Körperkraft wiederfinden

Eine intensive Chemotherapie setzte dem 35-jährigen Landwirt Tobias Krenger körperlich stark zu. Um die verloren gegangene Muskelkraft gezielt aufzubauen, startete er früh mit einer ambulanten onkologischen Rehabilitation. Die Krebsliga setzt sich schweizweit für die Qualität derartiger Programme ein.

Text: Joëlle Beeler; Fotos: Gaëtan Bally

**T**obias Krenger ist Landwirt aus Leidenschaft. Mit seiner Frau Renate führt er seit fünf Jahren einen Betrieb in der vierten Generation. Auf ihrem Hof im Berner Mittelland halten sie Mutterkühe, betreiben Obstbau und eine Mosterei. Die beiden kleinen Töchter bringen zusätzlichen Schwung in ihren Alltag. In seinem Leben habe er nie etwas anderes als Bauer werden wollen, sagt Tobias Krenger. Bis vor zwei Jahren schien sein Glück perfekt. Plötzlich plagten ihn aber vermehrt Kopfweh, Müdigkeit und Schwindel. Als im Sommer 2018 die Symptome stärker wurden, ging er zum Arzt. Völlig unerwartet kam die Diagnose Krebs, genauer eine «akute lymphatische Leukämie».

«Das hätte ich nie erwartet. Es war ein regelrechter Schock für mich und meine Familie.» Für den damals 34-jährigen Familienvater stand sofort fest, dass er alles machen wollte, um wieder geheilt zu werden. «Meine beiden Kinder sollten nicht ohne Vater aufwachsen.»

## Lieber im Stall als im Stau

Tobias Krenger wusste, dass der Weg zur Heilung hart sein würde. Der naturverbundene Mann, der davor jeden Tag draussen war und sich körperlich betätigte, wurde von einem Tag auf den anderen ans Bett gefesselt. Wegen der Chemotherapie verbrachte er während acht Monaten über 100 Tage im Inselspital Bern; davon mehrere Wochen isoliert in einem Einzelzimmer. Aus medizinischer Sicht war die Therapie ein Erfolg, erklärt er. «Mein Körper sprach gut auf die Behandlung an, das beruhigte mich sehr.»

Aber die Behandlung hinterliess bei ihm auch starke körperliche Spuren: «Ich ermüdete rasch und hatte zu wenig Kraft, um auf dem landwirtschaftlichen Betrieb anzupacken», erinnert er sich. «Meine Frau hatte während der ersten Behandlungszeit mehr Muskelkraft als ich», gibt



**Die richtige Balance wiederfinden:** Tobias Krenger bei seinem selbstständigen Training im Krafraum.

er schmunzelnd zu. Deshalb empfahl ihm sein Onkologe, möglichst rasch mit einem ambulanten onkologischen Rehabilitationsprogramm anzufangen. Damit er seine verloren gegangene Körperkraft wiederaufbauen

*«Vorher konnte ich alle Termine im Kopf behalten. Durch die vielen Arzttermine muss ich neu eine Agenda führen.»*

*Tobias Krenger, Krebsbetroffener*

konnte. Tobias Krenger startete damit im Spital Thun. Leider habe er durch das ständige Hin und Her mehr im Feierabendstau gestanden, als ihm lieb war, sagt er. «Und ich stehe definitiv lieber im Stall als im Stau.»



**Voll im Einsatz:** Der 35-jährige Landwirt Tobias Krenger trainiert am Rudergerät im Krafraum der Physiotherapie Spital Thun.



**Sprechstunde:** Mit der Koordinatorin Barbara Jenny vom Spital Thun bespricht Tobias Krenger das weitere Onko-Reha-Programm.

### Onko-Reha: vielseitig und ganzheitlich

Seit 2011 besteht im Spital Thun das Angebot einer ambulanten onkologischen Rehabilitation. Als eines der ersten Spitäler in der Schweiz startete das Programm in Zusammenarbeit mit der Berner Klinik Montana, dem Institut für Komplementärmedizin der Universität Bern und der Bernischen Krebsliga. Der Onkologe Jean-Marc Lüthi ist einer der Gründerväter der ambulanten onkologischen Reha in Thun: «Ziel der ambulanten Onko-Reha ist es, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden wiederzuerlangen, sodass das Leben aus eigener Kraft in grösstmöglicher Autonomie gestaltet werden kann.» Laut Lüthi eignet sich hierzu ein vielseitiger und ganzheitlicher Therapieansatz am besten. Die ambulanten Rehabilitationsmassnahmen im Spital Thun werden von einem interdisziplinären Team durchgeführt, die Palette an Möglichkeiten ist gross. Dazu gehören zum Beispiel Physiotherapie, Psychoonkologie, Ernährungsberatung, Komplementärmedizin, Seelsorge, Yoga und auch die Sozialberatung, welche die Bernische Krebsliga anbietet.

Von diesem interdisziplinären und individuellen Ansatz profitierte der Leukämie-Patient Tobias Krenger. In einem Erstgespräch schaute er zusammen mit Barbara Jenny, einer der beiden Reha-Koordinatorinnen am Spital Thun, welche Massnahmen ihn unterstützen könnten. Um wieder zu Muskelkraft und zu körperlicher Ausdauer zu kommen, wählte er die Bewegungs- und Trainingstherapie. Er trainierte an den Geräten im Krafraum für den Muskelaufbau und schloss sich einer Walking-Gruppe an. Körperlich sei er noch nicht am Ziel, resümiert der zweifache Familienvater. Er brauche noch mehr Unterstützung in der körperlichen Rehabilitation: «Aber der Anfang ist gemacht!»

### Nicht alles auf einmal

Die ambulante onkologische Rehabilitation im Spital Thun hat den Vorteil, dass eine Patientin oder ein Patient bereits während der medizinischen Behandlung mit dem Programm beginnen und es über mehrere Phasen hinweg ausführen kann. «Gerade im Fall von Tobias

Krenger mit einer intensiven Chemotherapie macht ein rascher Einstieg Sinn», erklärt Onko-Reha-Koordinatorin Barbara Jenny. Alle Krebspatienten sollten wissen, dass es die ambulante Onko-Reha gibt, so Jenny weiter. Mit einer ärztlichen Verordnung könne über die Grund- oder Zusatzversicherung der Krankenkasse mit dem üblichen Selbstbehalt abgerechnet werden.

Das Angebot der Onko-Reha in Thun sei sehr vielfältig, bilanziert Tobias Krenger. «Dabei habe ich gemerkt, dass ich nicht zu viel auf einmal machen kann und mich für einzelne Angebote entscheiden muss.» Als Nächstes habe er einen Termin bei der Bernischen Krebsliga für die So-

*«Meine Frau hatte während der ersten Behandlungszeit mehr Muskelkraft als ich.»*

*Tobias Krenger, Krebsbetroffener*

zialberatung. Langfristig möchte sich der Landwirt von einem Psychologen begleiten lassen, um weiterführende Ziele erreichen zu können. Vor seiner Krebserkrankung habe er zu viel gearbeitet und zu wenig Rücksicht auf seinen Körper genommen, sagt Tobias Krenger nachdenklich. «Daran will ich längerfristig arbeiten.»

### Was Körper und Geist gut tut

Der Landwirt hat sich beim Rehabilitationsangebot auch auf etwas Neues eingelassen: Yoga. Das habe er sehr gerne gemacht, sagt er. Im Alltag auf dem Bauernhof fehle ihm dafür aber die Zeit. Nun hat er etwas Naheliegenderes gefunden, das seinem Körper und Geist ebenfalls gut tut: «Wenn ich mit meinem Hund im Wald spaziere, kann ich auch abschalten und komme gleichzeitig zu Bewegung.»

Voraussichtlich dauert es insgesamt zwei bis drei Jahre, bis Tobias Krenger die Behandlung seiner «akute lymphatische Leukämie» ganz abgeschlossen hat. «Ich bin zuversichtlich, dass ich unter anderem mit der Unterstützung der Onko-Reha bald wieder gesund und kräftig genug bin, um in mein bisheriges Leben zurückkehren zu können.» ●

## Onkologische Rehabilitation

### Aktuelle Landkarte hat den Überblick

Die Krebsliga Schweiz setzt sich dafür ein, die Qualität der ambulanten Rehabilitation in der gesamten Schweiz zu fördern. Die Grundlagen dafür hat sie mit einer in Auftrag gegebenen nationalen Studie geschaffen. Nun gilt es, die Qualitäts- und Leistungskriterien, welche für alle ambulanten Rehabilitationsprogramme gelten sollten, zu erarbeiten und umzusetzen.

Wenn Sie wissen möchten, wo sich in der Schweiz ambulante und stationäre onkologische Rehabilitationsprogramme befinden, dann besuchen Sie unsere Internetseite mit der Onkoreha-Landkarte. Dort sind die aktuellen Anbieter auf einen Blick zu sehen:

► [krebsliga.ch/onkoreha](http://krebsliga.ch/onkoreha)



Diese Broschüre informiert Betroffene über die onkologische Rehabilitation und deren Möglichkeiten. Sie hilft, ambulante und stationäre Programme zu finden, welche den jeweiligen Bedürfnissen und dem Rehabilitationsbedarf entsprechen.

► [krebsliga.ch/onkologische-reha](http://krebsliga.ch/onkologische-reha)