Erfahrungsbericht: Onkologische Reha in der Klinik Bad Oexen

Art der Rehabilitation: Onkologische Rehabilitation (im Fall der Autorin)

Träger: Deutsche Rentenversicherung (im Fall der Autorin)

Rehaklinik: Klinik Bad Oexen, 32549 Bad Oeynhausen

Webseite: **https://www.badoexen.de/**

Wie bei vielen Erkrankten drehte sich nach meiner Operation, in der ein Tumor aus der Speiseröhre entfernt wurde, alles um die Themen Essen, Verdauung und Gewicht: wie halte ich mein Gewicht bzw. wie nehme ich zu, welche Portionen vertrage ich, was kann und sollte ich essen, wie häufig sollte ich essen und was hilft mir bei Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen und auftretendem Dumping-Syndrom?

Bei der Auswahl einer geeigneten Reha-Klinik stand deshalb die Ernährungsthematik im Fokus. Meine Wahl fiel schließlich auf die Klinik Bad Oexen (bei Bad Oeynhausen).

Die Klinik Bad Oexen ist eine Fachklinik für Onkologische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation. Sie wurde 1957 gegründet und ist bis heute in privater Trägerschaft; über 5.000 Krebspatienten werden hier jährlich betreut. Das Klinikareal ist weitläufig, mit historischen Fachwerkhäusern, eigenem Kurpark, thematischen Gartenbereichen und Teichen. Die Anlage ist sehr gepflegt und mit viel Liebe zum Detail gestaltet, sodass man sich wirklich eingeladen und willkommen fühlt.

In dem einführenden Arztgespräch wurde ich zunächst umfassend über Pankreasenzyme aufgeklärt, die für die Verdauung der einzelnen Nährstoffe und auch für die Energiegewinnung notwendig sind. Laut einer Stuhluntersuchung, die in meiner onkologischen Praxis durchgeführt wurde, waren bei mir ausreichend Enzyme vorhanden. Nun erfuhr ich jedoch, dass u.a. durch die anatomischen Veränderungen – die Magenverkleinerung und die anscheinend unvermeidbare Beschädigung des Nervus Vagus – der ganze wohl orchestrierte Ablauf der Verdauung nachhaltig gestört ist. Das heißt: es sind zwar ausreichend Enzyme vorhanden, diese werden aber nicht zum richtigen Zeitpunkt bereitgestellt. Also müssen diese künstlich zugeführt werden.

Ich begann sofort mit der Einnahme von Pankreasenzymen zu den Mahlzeiten und nahm kontinuierlich zu. Mit 1,5 Kilo mehr auf den Rippen konnte ich die Klinik verlassen. Heute kann ich durch die Einnahme von Pankreasenzymen mein Gewicht sehr gut halten, was vorher nicht der Fall war.

Gleich zu Beginn hatte ich auch eine ausführliche individuelle Ernährungsberatung mit vielen alltagstauglichen Ernährungs- und Verhaltenstipps. Auch auf spezielle Wünsche für die Mahlzeiten wurde eingegangen, z. B. die Anreicherung meiner Mahlzeiten mit hochkalorischer Trinknahrung.

In vielen kleineren Gruppenvorträgen wurden einzelne Themen noch einmal vertieft, z. B. was bei der Einnahme der Pankreasenzyme zu beachten ist. Da kann man tatsächlich einiges falsch machen. Auch konnten wir leckere Smoothies probieren, die man zuhause leicht als Zwischenmahlzeit zubereiten kann, oder in der Lehrküche selbst Hand anlegen.

Was in vielen Einrichtungen nicht mehr selbstverständlich ist: hier wird noch in der eigenen Küche gekocht. Die Mahlzeiten sind schmackhaft und abwechslungsreich, oft als Buffet serviert (auch ein vegetarisches Gericht wird angeboten). Wenn die Ernährung auf einmal so eine imposante Rolle im Leben spielt, ist gutes Essen ein tägliches Highlight!

Für die Patienten, die mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen müssen, gibt es übrigens zwei Mal täglich ein Zwischenmahlzeiten-Büffet.

Um körperlich und mental wieder fitter zu werden, konnte ich auf ein vielfältiges Trainings- und Entspannungsangebot zurückgreifen. Ich entschied mich für Geräte- und Aquatraining, erlernte Nordic Walking, entspannte mich bei Qi Gong und brachte mein Gehirn mit Gedächtnistraining in Schwung. Außerdem verbrachte ich viel Zeit draußen in der schönen Parkanlage.

Interessant fand ich noch: Der Ärztliche Direktor der Klinik, Herr Dr. med. Schulte, stellte in einem Vortag Digitale Gesundheitsanwendungen (DIGAS) vor. Digitale Gesundheitsanwendungen unterstützen die Behandlung von Erkrankungen oder dienen dem Ausgleich von Beeinträchtigungen. In seinem Vortrag wurden die gängigen, auf dem Markt verfügbaren Anwendungen vorgestellt. Ich selbst war zunächst skeptisch, habe aber nach meinem Klinikaufenthalt selbst zwei digitale Anwendungen auf Rezept ausprobiert und fand diese sehr hilfreich. Insbesondere von der „Somnio"-App zur Behandlung von Schlafstörungen habe ich profitiert.

In meiner wenigen „Freizeit" führte ich angeregte Gespräche mit meinen Mitpatienten; viele waren schon zum wiederholten Mal hier. Eine Mitpatientin, die sich wohl etwas mehr Trubel gewünscht hätte, bemängelte allerdings: die Klinik liege etwas abgelegen, und die nächste Stadt Bad Oeynhausen (ein typischer Kurort mit vielen Parks und mächtigen Sahnetorten…) sei nur mit Öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Hier sind wohl Autofahrer klar im Vorteil. Mich als stress- und lärmgeplagte Hamburgerin hat die Ruhe nicht gestört.

Abschließend lässt sich sagen: der Aufenthalt in der Reha-Klinik Bad Oexen hat meine Erwartungen voll erfüllt. Ich erhielt wertvolle Tipps und Anregungen, die ich gut in meinen Alltag integrieren konnte. Genau das brauchte ich nach anstrengender Radiochemotherapie und Operation. Noch heute zehre ich davon.

(Gudrun, Aufenthalt November 2023)