

# Bewusst sein

Gesundheit geht heute weit über den Arztbesuch und den Medikamentenschrank hinaus. Ansätze wie der Megatrend Holistic Health betrachten den Menschen als ganzheitliches Wesen mit einem feinen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Je stärker wir uns dessen bewusst sind, desto mehr können wir für uns tun – im Alltag, aber auch in Ausnahmesituationen.

# Nahrung für Körper und Seele

Klassische Krebstherapien sind wichtig. Ergänzende Behandlungen können einen entscheidenden Unterschied machen. Bei der ehemaligen Darmkrebspatientin Claudia Bauly war es ein onkologisches Ernährungs-Coaching.

Text Irène Schächli Bild Raphaela Pichler

**C**laudia Bauly beisst unbeschwert in eine Erdbeere und lacht, als der rote Saft des Fruchtfleischs an einem ihrer Mundwinkel herunterläuft. Auch Isabelle Bietenholz, Gründerin und Co-Leiterin von Jivita Komplementärmedizin Bethanien in Zürich, stimmt ein. Was man diesem fast schon ausgelassenen Beisammensein nicht ansieht: Es war ein langer Weg, bis Claudia wieder einen natürlichen Umgang mit Lebensmitteln und auch mit sich selbst gefunden hat. Denn bei der heute 37-Jährigen wurde im Oktober 2020 Darmkrebs diagnostiziert. «Ich hatte damals schon im Sommer Verdauungsprobleme und teilweise Blut im Stuhl», erinnert sie sich. Sie sei aber von einer Laktoseintoleranz ausgegangen und hätte einfach die Finger von Milchprodukten gelassen. Als sich die Symptome jedoch verschlimmerten, liess sie sich bei ihrem Gastroenterologen untersuchen. «Er hat mich abgetastet, eine Abnormität am Ende meines Dickdarms erspürt und eine Probe entnommen. Eine Woche später war die Diagnose bereits klar», schildert Claudia noch immer sichtlich ergriffen.

## Diagnose Darmkrebs

Darmkrebs ist das dritthäufigste Krebsleiden in der Schweiz. Jährlich erkranken etwa 4300 Personen neu. Frühzeitig erkannt, ist er oft heilbar – so auch bei Claudia. Trotzdem: «Obwohl mein Körper auf

Bestrahlung und Chemotherapie relativ gut reagiert hat, war es alles anders als einfach. Insbesondere die Zeit nach der Operation, als mir ein Drittel meines Dickdarms entfernt wurde, war die Hölle», berichtet sie. Nach dem Eingriff im März 2021 habe sie sieben Tage lang nichts essen können. Bereits vom Blick auf die Menükarte im Spital wurde ihr schlecht. Neben der körperlichen Umstellung sei es ihr auch emotional nicht gut gegangen: «Vor dem Darmkrebs habe ich alles essen können und mir nie Gedanken über irgendwelche Konsequenzen gemacht. Plötzlich spielte meine Verdauung verrückt und ich habe mich nicht mehr ins Freibad getraut.» Denn das kleinste Übermass an zu säurehaltigen Speisen führte bei ihr sofort zu Durchfall.

Hier half ihr die onkologische Ernährungsberatung – in Bezug auf den Umgang mit dem Essen, aber auch wegen des Gefühls, wieder Verantwortung für ihren Körper übernehmen zu können, ein neues Bewusstsein für ihn zu entwickeln, Kontrolle zurückzugewinnen und so wieder mehr Sicherheit im Alltag zu erhalten. Denn obwohl es nach der Operation geheissen hatte, sie könne alles nach Lust und Laune essen, hatte Claudias Appetit auf Fleisch oder Wurst unangenehme Folgen. In der Beratung erfuhr sie, dass diese – obwohl eiweisshaltig und damit gerade bei Krebstherapien wichtig – das Krebsrisiko bei Dickdarmkrebs erhöhen.



## Frau Bietenholz, wie wirkt sich eine onkologische Ernährungsberatung auf die Psyche aus?

Krebspatientinnen und -patienten sind hinsichtlich ihrer Therapien eher fremdbestimmt. Anders bei der Ernährung: Hier haben sie es selbst in der Hand und können aktiv ihren Heilungsprozess unterstützen. Das gibt ihnen die Möglichkeit zu handeln und hat einen positiven Effekt auf ihre Psyche.

## Was kann eine Ernährungsumstellung bewirken?

Therapiebedingte Nebenwirkungen wie Mangelerscheinungen – insbesondere infolge der verminderten Aufnahme von Eiweiss – sind häufig. Hier kann ein individuell abgestimmter Ernährungsplan helfen. Zudem schmecken Krebskranke oft anders und sind sensibler. Für manche können gewisse Speisen plötzlich zu scharf oder zu sauer sein. Auch dem kann man mit Anpassungen im Speiseplan entgegenwirken und damit wieder den Genuss fördern.

## Wie unterscheidet sich eine onkologische Ernährungsberatung von einer herkömmlichen?

Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf Therapieerfolg und Lebensqualität von Krebspatientinnen und -patienten. Zum Beispiel wenn man auf Zucker, rotes Fleisch, Alkohol, Fertigprodukte und Weissmehl verzichtet und stattdessen auf eine mediterrane Ernährung mit gesunden Ölen wie Leinsamen-, Oliven-, Raps- und Hanföl achtet.



«Die erste Herausforderung ist, ins Handeln zu kommen, und die zweite, dabei zu bleiben», sagt Jivita-Gründerin Isabelle Bietenholz über die Ernährungsumstellung.



Dank onkologischer Ernährungsberatung ist Claudia Bauly bewusster und wieder mit Genuss.

### Neue Lebensqualität

Also suchte Komplementärtherapeutin und Ernährungsberaterin Isabelle Bietenholz gemeinsam mit Claudia Bauly von Februar 2021 bis Ende 2022 nach der für sie idealen Ernährung und vor allem nach besser verdaulichem Eiweiss. Für Claudia hiess das: ein halber Teller mit Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Rüeblli oder Gurken, dazu etwas Früchte, ein Viertel mit Eiweiss, zum Beispiel aus Nüssen, Soja- oder Mungbohnen und Fisch – und ein Minimum an ballaststoffreichen Kohlenhydraten. Ganz auf Fleisch verzichtet Claudia aber trotzdem nicht. Es steht einmal pro Woche auf dem Speiseplan, aber mit viel Gemüse als Beilage, das einer Übersäuerung entgegen wirkt. «Der Genuss spielt bei uns eine grosse Rolle», sagt Isabelle Bietenholz. Denn: Je wohler man sich mit der Ernährung fühlt, je besser sie in den Alltag passt, desto nachhaltiger ist eine Umstellung – und desto positiver der psychologische Effekt.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Das ist auch das Prinzip von Jivita: «Wir erklären unseren Patientinnen und Patienten, was ihnen guttut, liefern ihnen viele Ernährungstipps sowie Rezepte. Ihre Ernährung müssen sie aber selbst umstellen.» Genuss spielt in Claudias Leben eine grosse Rolle, weshalb ihr dieses Vorgehen sehr geholfen hat: «Für eine konsequente Ernährungsumstellung braucht es einen starken Willen und den habe ich nicht. Dank Isabelle habe ich es aber geschafft, meinen Körper und seine Bedürfnisse neu kennenzulernen, und spüre jetzt, was mir ernährungstechnisch hilft. Und was eben nicht.»

Der Sanitas Guide für mentale Gesundheit unterstützt Sie bei Stress, Ängsten oder Sorgen und hilft Ihnen, Ihr psychisches Wohlbefinden zu stabilisieren.



[sanitas.com/  
balance](https://sanitas.com/balance)