

Informationen zum *mammaLIFE*-Programm

mammaLIFE ist ein bisher einzigartiges und wissenschaftlich fundiertes Konzept, um Frauen mit Brustkrebs auf Ihrem ganz persönlichen Weg zur Genesung und zurück ins normale Leben zu begleiten.

Herzstück des Programms ist eine **3-wöchige Kompaktkur**, welche der Initialisierung einer gesundheitsförderlichen Lebensweise und der Befähigung zu einer aktiven, ressourcenorientierten Krankheitsbewältigung im Sinne eines adaptiven Copings dient. Zum Einsatz kommen dabei ausschließlich Maßnahmen, die nachweislich die Krankheitsbewältigung, die Lebensqualität oder die Prognose von Frauen mit Brustkrebs verbessern können. Die Kur findet im heilklimatischen Kurort Bad Tölz statt. Im Anschluss werden die Teilnehmerinnen anhand diverser Hilfsmittel (z.B. App, Telefonberatung, Coaching-Kalender, Manual) **über einen Zeitraum von 6 Monaten bei der Umsetzung der geplanten Maßnahmen unterstützt** (siehe Abb.).



Abb.: das *mammaLIFE*-Konzept

Elemente der Kompaktkur

- Ärztlich Betreuung
- Psychoonkologische Beratung
- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (nach MBSR)
- Aerobes Ausdauertraining
- Kräftigungsgymnastik
- Yoga
- Ernährungsschulung und –beratung
- Physikalische, Balneo- und Hydrotherapie
- Physiotherapie und Massage
- Begleitende verhaltenstherapeutische und gesundheitspsychologische Patienten-Gesprächs-Seminare

Ziele

- a) Initialisierung eines gesunden Lebensstils, durch
 - Selbstkritische Hinterfragung und Analyse der Balance von relevanten Lebensbereichen und Verhaltensweisen
 - Kompetenzvermittlung und Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung in Bezug auf das Gesundheitsverhalten (z.B. Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Entspannung)
 - Festigung des in der Kur erreichten durch Alltagstransfer
- b) Unterstützung einer aktiven, ressourcenorientierten Krankheitsbewältigung
- c) Möglichst langfristige Verbesserung der Lebensqualität durch Festigung der psychischen Stabilität und Besserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- d) Verhinderung oder Reduktion von (therapieinduzierten) Begleitsymptomen
- e) Senkung von Rezidiv- und Sterblichkeitswahrscheinlichkeit (Tertiärprävention)

Indikationen

- Frauen mit Erstdiagnose Mammakarzinom oder Carcinoma in situ der Brust und bestehender Vorsorge-/Rehabilitationsbedürftigkeit, insbesondere bei Vorhandensein von lebensstil-bedingten Risikofaktoren (z.B. Bewegungsmangel, ernährungsbedingtes Übergewicht) oder Stressbelastung beziehungsweise Anpassungsschwierigkeiten
- Zeitpunkt: in geeignetem Zeitabstand nach Abschluss der Primärtherapie, unter Berücksichtigung der bereits durchgeführten Therapiemaßnahmen (auch als Zweit- oder Festigungskur)

Kontraindikationen

- Schlechter Allgemeinzustand der Patientin, der keine Teilnahme an körperlichen Aktivitäten zulässt
- Therapie-induzierte Beschwerden, welche keine Teilnahme an körperlichen Aktivitäten zulassen (z.B. akutes Lymphödem)
- Schlechter Allgemeinzustand bzw. Komorbiditäten, die ein erhöhtes Risiko bei aktiven Therapiemaßnahmen darstellen
- Psychische Verfassung, die einen Erfolg der Maßnahmen unwahrscheinlich machen
- Abhängigkeit von Drogen, Alkohol, Medikamenten

Verordnung

Ärztlich angeregt werden kann nur die Kompaktkur, nicht aber das Nachbetreuungsprogramm, welches auf Selbstzahlerbasis (einmalig 145€) zu finanzieren ist.

Bei der Kompaktkur handelt es sich um eine **ambulante Vorsorgemaßnahme im Krankheitsfall nach §23 SGB V**. Die Kompaktkur verbindet die hohe Therapiedichte einer klassischen Rehabilitation mit den Freiheiten der ambulanten Vorsorgemaßnahme.

Wesentliche Merkmale der Kompaktkur sind die **indikationsspezifische Ausrichtung**, die **hohe Therapiedichte**, die Gruppenstärke von **max. 15 Personen** und die individuelle und effektive Betreuung des Patienten. Die Indikation der *mammaLIFE*-Kur lautet „**Frauenkur (Karzinomerkrankungen), Schwerpunkt Mammakarzinom**“.

Evaluation

Das *mammaLIFE*-Programm wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Kontakt für Rückfragen

Medizinische Fitness und Gesundheitssport e.V.

Bockschützstr. 14
83646 Bad Tölz

Ansprechpartner: Florian Wiedemann, Dipl.-Sportwiss. (Univ.)

Telefon: +49 8041 447 40 40
Email: wiedemann@mammalife.de
Website: www.mammalife.de