

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 10: Prehabilitation : Fit vor der OP

**Artikel:** Fit vor der OP  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737670>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Fit vor der OP

Wenn ein Eingriff im Spital ansteht, setzt man heute nicht mehr nur auf Training danach. Patienten sollen bereits gestärkt in die Operation hineingehen, um sich hinterher schneller erholen zu können.

Kurz gesagt: Preha vor Reha!

Text: Andrea Pauli

Das Knie schmerzt seit Jahren, die Hüfte macht unendlich Mühe oder der Körper ist von einer schweren Krankheit gezeichnet – es gibt zahlreiche Gründe, die eine Operation notwendig respektive unausweichlich machen. Längst schon liegt man nach einem Eingriff nicht mehr wochenlang im Krankenhaus, sondern startet möglichst rasch mit Reha-Übungen, weil dosierte und gezielte Bewegung die Heilungsprozesse des Körpers unterstützen kann.

Und die Zeit vor der Operation? Die ist häufig bestimmt von bangem Warten. Man will sich so viel als möglich schonen, um «ausgeruht» zu sein vor dem Eingriff. Falsch, sagen innovative Sportmediziner und Physiotherapeuten. Denn die Zeit vor der Operation kann mitentscheidend sein für den Verlauf des Eingriffs und die Rekonvaleszenz danach. Folglich ist Training angesagt, der Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Kurzum: Prähabilitation, abgekürzt: Preha.

## Besonders wichtig für Geschwächte

Preha-Anwendungen sind sinnvoll bei Patienten, die durch ihre Grunderkrankung bereits eingeschränkt sind und einen reduzierten Allgemein- oder Fitnesszustand haben, so Prof. Wilhelm Bloch vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Preha hat eine Verbesserung der Ausgangssituation des Patienten zum Ziel. Im orthopädischen Bereich kann es z.B. da-

rum gehen, an der Bewegungsfreiheit der Gelenke zu arbeiten, damit der Patient nach der OP schneller wieder aktiv wird. Durch Prähabilitation können während einer Operation Risiken vermindert und Komplikationen verhindert werden. Wer vor der OP bereits «fit» ist, wird diese besser überstehen und kann schon viel früher wieder in der Rehabilitation gefordert werden.

## Therapieplan je nach Zustand

Als einer der Vorreiter der präoperativen Physiotherapie gilt Prof. Nico van Meeteren, Innovationsdirektor der Niederländischen Organisation für angewandte naturwissenschaftliche Forschung und Professor für Physiotherapie an der Universität Maastricht. Aus seiner Erfahrung reiche es gerade bei älteren, gebrechlichen Menschen nicht, wenn man erst nach der OP mit dem Bewegungstraining beginnt. Es gelte, die Leistungsfähigkeit des Atemwegsystems, des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln rechtzeitig anzukurbeln.

Vor grossen chirurgischen «Kann»-Eingriffen (OPs, die nicht unbedingt notwendig im Sinne von: lebensrettend sind) sollte nach Vorstellung niederländischer Preha-Experten darum vom Patienten ein persönliches Risikoprofil erstellt und die minimale Leistungsgrenze berechnet werden. So wäre es dem behandelnden Arzt möglich, je nach Zustand des Patienten einen individualisierten Therapieplan festzu-

Prehabilitation ist eine Form der Prävention, die die allgemeine Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Menschen mit chronischen Erkrankungen oder nach einer Operation verbessert.

Eine mögliche Komponente des Preha-Trainings: unter Anleitung einer Physiotherapeutin auf dem Ergometer radeln.



legen, der die allgemeine Gesundheit und die gesundheitsbezogene Leistungsfähigkeit steigert.

Diverse Studien haben bislang den positiven Effekt von Prehabilitation bestätigt. Im Gesundheitszentrum der Asklepios Klinik St. Georg, Hamburg (D), gab es eine vielversprechende Pilotstudie mit 19 Patienten, der zurzeit eine vertiefte Studie an 18 Knie- und 47 Hüftpatienten folgt. Tendenzen lassen sich bereits ablesen: «Generell kann man sagen, dass die Patienten fitter in die OP hineingehen. Und der Krankenhausaufenthalt der Preha-Gruppe verkürzt sich um 1,5 Tage im Vergleich zur Kontrollgruppe», so Diplom-Sportwissenschaftlerin Daniela Oestreich. Die Preha-Studiengruppe absolviert sechs Wochen Training, die Patienten kommen dafür zwei Mal pro Woche in die Klinik. «Die Mobilität nimmt spürbar zu, die Leute haben weniger Angst vor dem Eingriff und profitieren in der Gruppe von dem Gefühl, mit ihrem Problem nicht allein zu sein», so Oestreich.

### Schnellere Erholung

Preha-Studien für Menschen mit einer Krebserkrankung führte Professor Wilhelm Bloch in seiner Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin in Köln (D) durch. Seiner Erfahrung nach verkraften aktive Patienten die Nebenwirkungen des Eingriffs und

der Chemotherapie besser. Untersuchungen würden zudem darauf hindeuten, dass trainierte Patienten mehr Abwehrzellen für die natürliche Tumorkämpfung besitzen. Die positiven Effekte der Bewegung wurden für Brust-, Darm- und Prostatakrebs und Leukämie gezeigt.

Auch wenn es zum Thema Prehabilitation und Krebs bis dato nur wenige kleine Studien aus Skandinavien, den Niederlanden und den USA mit Fallzahlen im ein- und zweistelligen Bereich gibt, sind die Ergebnisse den Wissenschaftlern zufolge ermutigend. Die Patienten erholteten sich schneller und konnten früher entlassen werden als die Kontrollgruppen.

### Könnte für die Kassen interessant sein

Am Kantonsspital Winterthur beschäftigen sich die Mediziner ebenfalls mit dem Nutzen von Prehabilitation, hier mit Blick auf Erkrankungen des Dickdarms. Die laufende Studie untersucht den Effekt eines physischen Trainings vor einer Darmoperation und startete im Juni 2016. «Alle Patienten werden entsprechend dem etablierten <ERAS (Enhanced Recovery After Surgery, übersetzt: Bessere Genesung nach Operationen) Patientenpfad> betreut, wobei die Hälfte der Patienten vor der Operation zusätzlich ein Training unter physiotherapeutischer Anleitung erhält.

Die andere Hälfte der Patienten bereitet sich wie üblich selbstständig auf die Operation vor, ohne spezifische Physiotherapie. Voraussichtlich werden wir bis im Herbst 2018 Patienten einbeziehen, dann die Ergebnisse zusammenstellen und analysieren. Die beteiligten Patienten sind sehr motiviert und machen gerne mit. Ob die Prehabilitation einen Einfluss auf mögliche postoperative Komplikationen hat, kann erst nach Beendigung der Studie festgestellt werden», so Prof. Stefan Breitenstein, Direktor Department Chirurgie, und Dr. Severin Gloor, Assistenzarzt, Klinik für Viszeral- und Thoraxchirurgie.

«Es ist möglich, dass nicht alle Patienten gleichermaßen von der präoperativen Physiotherapie profitieren. Denkbar ist, dass nur ein gewisser Teil der Patienten einen Nutzen hat, z.B. die Patienten mit schwachem Allgemeinzustand. Um solche Fragen zu beantworten, werden weitere Untersuchungen und Studien notwendig sein», blicken die Winterthurer Wissenschaftler voraus.

Bis dato werden Preha-Massnahmen nicht von den Krankenkassen übernommen. «Sollte unsere Studie jedoch zeigen, dass die präoperative Physiotherapie einen positiven Einfluss auf den postoperativen Erholungsverlauf hat und die Hospitalisations- sowie die Rehabilitationszeit verkürzt, dann wird die Prehabilitation interessant werden für die Krankenversicherungen», meint Prof. Breitenstein.

### Drei Wochen mindestens trainieren

Schon wenig hilft viel, ist die Erfahrung von David Gisi, Direktor des Instituts für Physiotherapie am Kantonsspital Winterthur. «Drei Wochen mindestens» sollte man vor einer Operation trainieren. Im Klinikalltag habe sich gezeigt, dass man selbst bei sehr geschwächten Patienten mit Herz-, Lungen- oder Krebsproblematik innerhalb von zwei bis drei Wochen Preha eine deutliche Leistungssteigerung erzielt. «48 Stunden vor der OP macht Preha allerdings keinen Sinn», das sei wie beim sportlichen Leistungswettkampf, «da wird zwei Tage vorher auch nicht mehr trainiert».

In den Genuss von Prehabilitationsmassnahmen wird, schon allein aus Kostengründen, allerdings nicht jeder

### Sit-to-stand-Test

Haben Sie Training nötig? Testen Sie, wie es um Ihre Kraft in den Beinen bestellt ist:

30 Sekunden lang möglichst oft ohne Einsatz der Hände von einem Stuhl (45 cm hoch) erheben und wieder hinsetzen.

Alter	Richtwert	Richtwert
	Frauen	Männer
60–64	15×	17×
65–69	15×	16×
70–74	14×	15×
75–79	13×	14×
80–84	12×	13×
85–89	11×	11×
90–94	9×	9×

Patient kommen. Woran die Mediziner momentan arbeiten, sind «Risikostratifizierungs-Parameter», so David Gisi. Es gilt, Standards zu entwickeln, in welchen Fällen Preha in Spitätern Pflicht werden könnte. Klar: «Je komplexer der Eingriff, je näher an den lebenswichtigen Organen, desto grösser das Risiko. Diese Patienten müssen gut zuweg sein», so Gisi.

### Leistungsfähigkeit erproben

Entscheidend ist allemal die persönliche körperliche Leistungsfähigkeit. Weshalb es auch nicht sinnvoll sei, ein Altersraster für Preha-Massnahmen zu erstellen. Viel aussagekräftiger ist Gisi zufolge z.B. der sogenannte Sit-to-Stand-Test: 30 Sekunden lang erhebt man sich möglichst oft ohne Einsatz der Hände von einem 45 cm hohen Stuhl und setzt sich wieder hin (siehe obenstehende Tabelle). Wer deutlich unter den Richtwerten bleibt, ist mit Blick auf eine bevorstehende OP ein möglicher Kandidat für Preha-Massnahmen.

### Globuli vor dem Eingriff

Auch die Homöopathie kennt Mittel, welche zur Vorbereitung auf eine Operation hilfreich sind. Beatrice Soldat-Braun, Präsidiumsmitglied des Homöopathie Verbandes Schweiz (HVS), hat Empfehlungen parat: Als Faustregel gilt, keine Verletzungs- oder Blutungsmittel vor einer Operation einnehmen. Bei einer empfindlichen Person könnte das zu vermehrten Blutungen oder Komplikationen während der OP führen.

Grundsätzlich sind bei verletzten Weichteilen mit Quetschungen und/oder Blutungen Arnica oder Bellis perennis zu empfehlen; bei Schnittverletzungen und Bauchoperationen Staphisagria; bei Knochenverletzungen Symphytum und bei Knochenhautverletzungen Ruta.

Wenn Schmerz- und Beruhigungsmedikamente und/oder Narkose zu Beschwerden führen, ist Nux vomica ratsam.

Individuelle Symptome können natürlich zu anderen Mitteln führen. Es gibt in der Homöopathie nie nur ein Mittel für bestimmte Umstände. Bei Selbstmedikation empfehlen wir, immer drei Globuli (Potenz C30) in einem Glas Wasser aufzulösen, vor jedem Schluck mit dem Löffel gut durchzuquirlen und schluckweise nach Bedarf einzunehmen.



*Dehnübungen beim Waldspaziergang:  
perfektes Preha-Training!*

### Preha für jeden

- \* Pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung bei mittlerer Intensität, z.B. strammes Spazierengehen. 6000 oder mehr Schritte pro Tag bringen bereits viel, besonders in Verbindung mit frischer Luft.
- \* Kurze Impulsbelastungen wie Treppensteinen, sie dienen dem Krafterhalt der Muskulatur.
- \* Moderate Belastung wählen – so lange man während der Aktivität noch kurze Sätze sprechen kann, ist man im «grünen Bereich», muss man schon nach wenigen Worten Luft holen, liegt man darüber.
- \* Gelenkschonende Aktivitäten wie Nordic Walking oder Aquajogging sind sinnvoll für stark schmerzbelastete Patienten.
- \* Aktivitäten wählen, die Freude bereiten. Nur was Spass macht, wird auch wirklich ausgeführt.

Empfehlungen von David Gisi, Direktor des Instituts für Physiotherapie, Kantonsspital Winterthur.

