„Bewegung kann den Therapieerfolg verbessern“

NACHGEFRAGT Kursleiterin erklärt den Sinn der neuen Rehasportgruppe für Krebspatienten

Schliersee – Ob vor, während oder nach der Therapie: In nahezu jedem Krankheitsstadium können Krebspatienten von sportlicher Aktivität profitieren. Die Menschen dazu motivieren und anzuleiten, ist das Ziel der neuen Rehasport-Gruppe des TSV Schliersee. Was die Teilnehmer erwartet und was sie dabei beachten müssen, erklärt Kursleiterin und Rehasport-Expertin Anna Vollenweider (34) im Interview.

Frau Vollenweider, wie wichtig ist sportliche Aktivität für Krebspatienten?

Sie ist viel entscheidender, als man manchmal meint. Für die Verträglichkeit der Therapie, aber auch für deren langfristigen Behandlungserfolg. Das ist mittlerweile durch etliche Studien wissenschaftlich erwiesen. Und zum Glück weisen auch die meisten Ärzte die Patienten darauf hin. Allein mit dieser Information können viele aber wenig anfangen.

Warum?

Weil sie nicht wissen, wie viel Bewegung sie ihrem ja ohnehin durch die Krankheit beziehungsweise die Therapie beanspruchten Körper zumuten dürfen. Hinzu kommt, dass es gerade in dieser auch emotional belastenden Phase schwierig ist, sich aufzuraffen. Genau hier kann eine Rehasport-Gruppe punkten: Man hat einen festen Termin, ist nicht allein und sportelt obendrein unter fachlicher Anleitung und somit genau abgestimmt auf die individuelle Leistungsfähigkeit.

Woher wissen Sie denn, was für die einzelnen Teilnehmer in ihrer aktuellen Krankheitsphase gut ist?

Da muss man sehr viele Faktoren berücksichtigen. Das sportliche Ausgangsniveau vor Ausbruch der Erkrankung, deren Verlauf und natürlich, wie die Therapie verläuft. Um mir einen ersten Überblick zu verschaffen, bitte ich alle Interessierten, mich zunächst mal für ein Gespräch zu kontaktieren. Dabei kann ich den Patienten auch erklären, welche Unterlagen sie beim behandelnden Arzt anfordern und mitbringen sollten. Wer sich dann für eine Teilnahme entscheidet, muss sich den Kurs verordnen lassen, damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Eine Mitgliedschaft im TSV Schliersee ist nicht erforderlich.

Anna Vollenweider (34) leitet die neue Rehasportgruppe.

Wie ist das Angebot überhaupt entstanden?

Die Idee für einen Rehasport-Kurs speziell für Krebspatienten habe ich zusammen mit Frau Dr. Seidenfus entwickelt. Durch mein Studium der Sportwissenschaften und diverse Weiterbildungen im Bereich Präventions- und Rehabilitationssport ist das Interesse gewachsen, so ein Angebot auch in meiner Wahlheimat Schliersee aufzubauen. Um es möglichst publik zu machen und auch, weil die Krankenkassen für die Kostenübernahme einen Träger brauchen, sind wir an den TSV Schliersee herangetreten. Erfreulicherweise war da die Offenheit von Anfang an sehr groß und die Sparte Turnen hat uns direkt aufgenommen. Mit der alten Schulturnhalle haben wir auch einen sehr schönen Kursort direkt im Zentrum bekommen.

Wie genau läuft der Kurs ab?

Wir planen mit einer Gruppengröße von 15 Teilnehmern. Die Termine finden immer Dienstagabend von 18 bis 19 Uhr statt. Der Aufbau ist immer gleich und besteht aus Übungen für Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht, aber auch muskuläre Kräftigung und Ausdauerelemente stehen auf dem Programm. Wir trainieren viel mit dem eigenen Körpergewicht, nehmen aber auch mal ein paar Kleingeräte zur Hand. Ganz wichtig ist auch die Vermittlung von Atem- und Entspannungstechniken. Einfach alles, was den Patienten das Leben mit ihrer Erkrankung erleichtert.

Das Gespräch führte Sebastian Grauvogl

Interessenten

für die Rehasport-Gruppe für Krebspatienten beim TSV Schliersee können sich bei Anna Vollenweider unter Tel. 01 52 / 26 37 87 59 oder per E-Mail an rehasport@tsv-schliersee-turnen.de melden.