

Mit Personal Training zu Erfolgen in der Krebs-Rekonvaleszenz

Ein Erfahrungsbericht von Dipl.-Sportwissenschaftlerin Stefanie Carla Schäfer

Menschen nach einer schweren Krebserkrankung brauchen positive Unterstützung und Motivation, um Klinikalltag, Chemotherapie und Bestrahlung hinter sich zu lassen und die Aufmerksamkeit auf Gesundheit und Wohlbefinden zu richten.

Mit dem Personal Training Kurs „Mein neues Leben“ möchte ich dazu beitragen, im Gruppenrahmen durch Outdoorsport und Beschäftigung mit Fragen rund um das Leben den Fokus nach der Krankheit neu auszurichten. Der Ansatz ist ganzheitlich; somit werden neben der körperlichen Komponente gleichermaßen auch die wichtigen emotionalen, ernährungswissenschaftlichen und sozialen Aspekte von Gesundheit behandelt.

Mein neues Leben

Dass der Outdoorsport & Seminar Kurs mit dem vollen Namen „Mein neues Leben“ Gesundheit, Bewegung und Motivation in der Rekonvaleszenz“ ab September in Köln starten kann, hat eine Vorgeschichte, die auf Erlebnissen mit einer mir sehr ans Herz gewachsenen Klientin beruhen. Monika, so ihr Name, ist eine zierliche Mittfünfzigerin, die mir bei einem Vorgespräch von ihrer zurückliegenden Brustkrebserkrankung erzählte.

Mein Kurs „Mein neues Leben“

besteht aus sechs wöchentlich stattfindenden, aufeinander aufbauenden Modulen von jeweils zwei Stunden. Im Anschluss an die wöchentliche Outdoor-Bewegungseinheit werden Indoor gemeinschaftlich folgende Themen behandelt:

- › Die Botschaft meiner Erkrankung
- › Was brauche ich für meine Gesundheit
- › Gesunde Ernährung
- › Emotionales Wohlbefinden
- › Bewegung und Sport
- › Stressbewältigung und Entspannung
- › Wiedereinstieg in den Beruf

Übungsbeginn am See: Auf dem Programm steht in Absprache mit dem behandelnden Arztes sanftes körperliches Aufbautraining



Fast vier Monate nach der Diagnose habe ihr Arzt ihr nun zu sanftem körperlichen Aufbautraining geraten.

Zum Auftakt des Personal Trainings haben wir uns dann an einem See verabredet und dort erwartet mich meine Klientin auch schon am Treffpunkt.

Es ist Mitte Juli und der klare blaue Himmel und die üppigen grünen Laubbäume bilden die Kulisse für unsere erste gemeinsame Stunde. Gut sieht sie aus mit ihrer modischen Frisur und Sportkleidung, bei genauerer Betrachtung vielleicht ein wenig blass um die Nase. Ich habe Nordic Walking Stöcke mitgebracht und vorsichtig beginnen wir dem Techniktraining.

Patienten nicht überfordern

Es ist enorm wichtig, bei Patienten mit zurückliegender Brustkrebserkrankung äußerst behutsam vorzugehen. Deshalb achte ich z. B. darauf, dass Monika die mit Gummistopfern versehenen Stöcke besonders flach hält und nicht stark aufsetzt.

Während unserer Runde um den See erzählt sie von ihrer Geschichte: Der plötzlichen und unerwarteten Diagnose im März und den beiden anschließenden Operationen. Beim ersten Eingriff war das Tumorgewebe nicht großräumig genug entfernt worden, so dass sie sich sicherheitshalber noch einer zweiten Operation unterzogen hatte, gefolgt von einer Reihe Bestrahlungen und starken Medikamenten.

Monika macht trotz der schweren Zeit einen sanften Eindruck, wirkt sehr nachdenklich. „Ich will wieder ganz gesund werden.“ erklärt sie mit Nachdruck, und ihr Wille ist spürbar.

Learning by Doing

Ein paar Tage später treffen wir uns wieder. Monika berichtet, dass sie einige Stunden nach dem ersten Training leichte Schmerzen in der Schlüsselbeinregion verspürt hatte, offensichtlich waren die Nordic Walking Stöcke für den Anfang noch nicht das Richtige gewesen. Ich lerne, dass bei Brustkrebsoperationen der Arm der betroffenen Seite oberhalb des Kopfes gelagert wird und die befallenen Lymphknoten dieser Körperregion mit entfernt werden, wodurch diese Zonen selbst lange Zeit danach noch sehr empfindlich sein können. Vielleicht ist weniger in diesem Fall mehr, überlege ich ... Wir walken also fortan ohne Stöcke.

Leichte Kräftigungs- und Stretchingübungen runden das Programm ab. Mit Blick auf den See üben wir nun außerdem in jeder Trainingseinheit den Wu Chi Baum – eine Tai Chi Übung zur Zentrierung.

Gedanklichen Austausch suchen

Die Auszeit durch die Krankheit hat einen positiven Effekt mit sich gebracht: Monika beschäftigt sich nun intensiv mit verschiedenen Themen, für die in ihrem ausgefüllten Berufsalltag gar kein Raum bestand: Entspannungstechniken, gesunde Ernährung, alternative Heilweisen. Angeregt tauschen wir uns während unserer Runden um den See aus: Ich empfehle ihr Louise Hay „Gesundheit für Körper und Seele“, ein inspirierendes

Buch einer Autorin, die selbst an Krebs erkrankt war und sich geheilt hat - durch bewusste Auseinandersetzung mit ihrer Krankheit und deren Hintergründen.

Monika schwört auf „Krebszellen mögen keine Himbeeren“, ebenfalls ein Ratgeber mit interessanten Antworten auf Ernährungsfragen bei Krebs.

In unseren gemeinsamen Trainingseinheiten spielen wir uns jedes Mal gegenseitig wie beim Ping-Pong neue Tipps zu und lernen voneinander. Trotz des ernsten Hintergrunds – oder vielleicht auch gerade deswegen – sind unsere Stunden intensiv, heiter und lebendig. Ich habe den Eindruck, dass eine Geschichte wie die von Monika neben erhöhtem Gesundheitsbewusstsein noch eine weitere wertvolle Erkenntnis mit sich bringt: Wie wertvoll und schön es ist, am Leben zu sein!

Zurückfinden in den Alltag

Durch Monikas bewusste Ernährung, regelmäßige Entspannungsübungen und unser Outdoortraining zeigen sich langsam Erfolge. Während sie anfangs noch häufig mit Erschöpfung zu tun hatte, hat sich Monikas Kondition merklich verbessert. Auch die Nachuntersuchungen zeigen positive Resultate. Wir überlegen, wie wir ihre neuen Verhaltensweisen stärken können für den baldigen Wiedereinstieg in das Berufsleben. Denn auch wenn der Job Freude bereitet, ist es für den Patienten oft eine Herausforderung, im gleichen Umfeld mit der gleichen Aufgabe Verhaltensänderungen und Selbstfürsorge dauerhaft beizubehalten, anstatt in alte Muster zurückzufallen. Gemeinsam erstellen wir eine Liste mit Stichpunkten, die in dieser Zeit an das neu gewonnene Gesundheitsbewusstsein erinnern sollen. Dazu gehören bei-

spielsweise das Einhalten und die bewusste Gestaltung regelmäßiger Pausen:

Ein Spaziergang am Mittag oder eine kurze Entspannungsübung haben einen größeren Regenerationseffekt als zum Beispiel Arbeitsgespräche beim Mittagessen. Auch die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen und sich abgrenzen zu können, spielt eine wichtige Rolle; nach Feierabend die Arbeit auch wirklich ruhen zu lassen. Nicht zuletzt ist ein kollegiales und verständnisvolles Arbeitsumfeld in der Zeit der Rekonvaleszenz besonders wichtig – wie will man gesund werden und bleiben ohne menschliche Unterstützung?

Zehn Monate sind mittlerweile vergangen. Monika arbeitet wieder in Vollzeit, sieht aber am Arbeitsplatz jetzt manches aus einer anderen Perspektive. Neben ihrem beruflichen Engagement nimmt sie sich auch regelmäßig Zeit für Bewegung, Yoga und neue Gesundheitsbücher. „Das hätte ich früher nie getan“, sagt sie und schmunzelt ...

Über mich

Stefanie Carla Schäfer,
Dipl.-Sportwissenschaftlerin



- › Studium an der DSHS Köln, Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation
- › 4 Jahre tätig als Sporttherapeutin im Bereich orthop.-traumatologischer Rehabilitation
- › Selbständig als Personal Trainerin und Coach: www.Cardea-Training.de

Bestehendes FITNESS STUDIO zu verkaufen

Langjährig und sehr gut eingeführtes Damen Fitness Studio im Premiumbereich in Ostwestfalen an solventen Nachfolger/in bzw. Existenzgründer/in zu verkaufen.

Weitere Details erfragen Sie bitte direkt bei uns:

AURUM AG
Wirtschaftsberatung
Dümmerstr. 24
49459 Lembruch
Aurum@gmx.de