

HNA 11.03.20 12:10 von Ingrid Jünemann

Mit Sport gegen den Krebs

KSV Baunatal baut Angebot zur Nachsorge weiter aus



Arme hoch auf den Stepboards: Hier geht es um Fitness nach Brustkrebs-Erkrankungen. Beim KSV Baunatal gibt es zwei solcher Frauengruppen. © Ingrid Jünemann

Der KSV Baunatal hat ein Sportangebot für Krebskranke im Programm, um sie bei der Nachsorge zu unterstützen.

Arme zur Seite, Knie hoch, Hände nach oben – in die laute Musik hinein hallen die Kommandos von Übungsleiterin Yvonne Schumacher. 15 Frauen folgen flott und freudig. Doch tummeln sich auf den Stepboards in der Sportwelt des KSV Baunatal keine trendbewussten Aerobic-Fans. Hier trainieren vielmehr Frauen, die an Brustkrebs erkrankt waren. Es handelt sich um eine von fünf Gruppen der KSV-Rehasport-Abteilung für Krebsnachsorge.

Die Verantwortlichen möchten das Programm gern ausbauen. Denn erstens wird laut wissenschaftlicher Prognosen 2030 statistisch jeder zweiter Deutsche mit Krebs in Berührung gekommen sein – darauf verweist Nicole Krug vom Abteilungsvorstand. Zweitens belegen rund 700 Studien, dass Bewegung die Genesung schon während und erst recht nach einer Therapie fördert.



Kraft durch kleine Hanteln: Übungsleiterin Yvonne Schumacher zeigt, wie man in der Krebsnachsorge mit Geräten trainieren kann. © Ingrid Jünemann

Sport kann sogar lebensverlängernd wirken. Außerdem stärkt er das Immunsystem und mildert möglicherweise Nebenwirkungen von Medikamenten – und Sport macht Spaß. Neben zwei Gruppen für Brustkrebs-Betroffene gibt es beim KSV Baunatal eine weitere für Frauen mit Gebärmutter- und Blasenkrebs. In einer gemischten Gruppe ist das Programm auf Karzinome in weiteren inneren Organen wie Darm oder Magen abgestellt. Die fünfte Gruppe schließlich besteht aus Männern nach Prostatakrebs. Wegen großer Nachfrage soll hier bald ein weiteres Angebot kommen, sagt Nicole Krug.

Wie positiv die Praxis auf viele Teilnehmer wirkt, schildert Monika Döring aus Großenritte. Ende der 2000er-Jahre an Brustkrebs erkrankt, kommt sie seit neun Jahren zu den wöchentlichen Gruppenstunden. „Man wird natürlich beweglicher“, sagt die 71-Jährige. Ebenso wichtig sei aber der soziale Aspekt: „Das ist wie eine kleine Selbsthilfegruppe, jeder versteht dich“, betont sie. Auch das gemeinsame Kaffeetrinken gehöre dazu. „Man ist mit Menschen zusammen, die die gleiche Krankheit haben“, ergänzt Inge Wiegand (64) aus Elgershausen und lobt zudem die Übungsleiterin. Klage jemand über Schmerzen oder andere Probleme, „dann geht Yvonne darauf ein“. Schumacher, speziell lizenzierte Übungsleiterin und selbst von Brustkrebs betroffen, betont auch, wie wichtig Kommunikation ist – mitsamt Scherzen und Fröhlichkeit. So würde das Einigeln mit einer solchen Krankheit verhindert. Denn man dürfe nicht vergessen: „Krebs ist immer wie ein Pulverfass.“ Krug, Schumacher und die anderen Verantwortlichen wollen nun gezielt auf Kliniken in der Region zugehen, „um Patienten direkt dort abzuholen“, wie es in Südhessen bereits der Fall ist, erläutert Nicole Krug. „Wir möchten mit leichter Bewegung schon kurz nach der Operation oder während der Bestrahlung anfangen“, ergänzt Schumacher. Damit einhergehen soll mehr Aufklärungsarbeit bei Medizinern, weil nicht alle Ärzte wüssten, dass sie Rehasport zur Krebsnachsorge verordnen können. Denn jeder Teilnehmer der Gruppen muss ein solches Rezept vorweisen.

Rehasport für 1250 Menschen

In den fünf Krebsnachsorge-Gruppen des KSV Baunatal sind derzeit 125 Teilnehmer aktiv. Die Rehasport-Abteilung zählt insgesamt 700 Vereinsmitglieder. Hinzu kommen 550 Menschen, die auf ärztliche Verordnung Sport treiben, sodass pro Woche in 60 Gruppen 1250 Personen betreut werden. Ein so breites Spektrum sei einzigartig in der Region – Darmkrebs-Nachsorge beispielsweise gibt es nach Kenntnis von Nicole Krug nur beim KSV.

Die Rehasport-Angebote sind in vier Bereiche gegliedert: Orthopädische und neurologische Erkrankungen, Lungenkrankheiten und Sport in der Krebsnachsorge. Im Mai kommen Angebote für Menschen mit Gefäßkrankheiten und mit psychischen Erkrankungen hinzu. 25 Übungsleiter mit Lizenzen leiten das Training, einige sind speziell für Sport nach Krebs ausgebildet. Die meisten Übungsleiter arbeiten ehrenamtlich – so wie auch Nicole Krug und Yvonne Schumacher.

Kontakt:

KSV Baunatal, Rehasport-Team, Tel. 0561/5705990 oder per Mail an reha-sport@ksv-baunatal.de.
Persönliche Beratung: dienstags von 16 bis 17 Uhr nach Vereinbarung in der KSV-Sportwelt, Altenritter Straße 37 in Baunatal.