

Schritt für Schritt: mehr Bewegung, weniger Krebsrisiko Neues HNT-Rehasportangebot für Krebsbetroffene beginnt Mitte Oktober

Meike Paul (Bild rechts), Leiterin des HNT-Gesundheits- und Rehasports spricht mit der Ärztin und Rehasport-Übungsleiterin Kirsten Schiebel (Bild links) über die Auswirkung von Sport bei Krebs und stellt das neue HNT-Rehasportangebot „Sport für die Gesundheit“ speziell für Krebsbetroffene vor, das Mitte Oktober beginnen soll.

Kirsten, Du möchtest einen neuen HNT-Rehasportkurs „Sport für die Gesundheit“ für krebsbetroffene Personen anbieten. Warum Sport bei Krebs?

Sport und körperliche Aktivität ist so wirksam wie ein Medikament. Auch bislang eher inaktive Patienten können von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren: Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Dieser Effekt kann sich je nach Tumorart im gleichen Maße vorteilhaft auswirken wie eine Chemo- oder Antihormontherapie. Besonders gut erforscht ist dies bisher für Brust-, Darm- und Prostatakrebs.

Warum gehört auch Laufen in Dein Programm?

Eine aktuelle Studie aus den USA belegt die Notwendigkeit von Sport bei Brustkrebspatientinnen. Darin wurde untersucht, inwieweit Walking oder Jogging die Überlebensrate von Frauen mit Brustkrebs beeinflusst. Aus der Studie geht hervor, dass die Intensität der sportlichen Aktivität in Zusammenhang mit der Überlebensrate steht. Es wird besonders deutlich, dass vor allem Jogging die Brustkrebsmortalität verringert. Aber auch für Leukämie- und andere Krebspatienten haben sich in Studien positive Effekte gezeigt.

Deswegen wird der Rehasport von den Krankenkassen bezahlt. Warum ist nach einem halben bis zwei Jahren in der Regel Schluss mit einer Verordnung für Rehasport?

Rehasport wird als „Brücke“ angesehen für (Wieder-)Einstiege in ein „bewegteres Leben“. Im Anschluss oder im Einzelfall auch schon parallel zum Rehasport kann und sollte an den Bewegungsangeboten beispielsweise eines Sportvereins teilgenommen werden.

Was unterscheidet eine Rehasportgruppe von einer normalen Sportgruppe?

Rehasport wird von Ärzten verordnet bei bestimmten Diagnosen. Die Rehasportübungsleiter haben eine spezielle Weiterbildung gemacht, um Rehasport bei bestimmten Erkrankungen anleiten zu dürfen. Die Übungsleiter informieren sich anhand eines Fragebogens über die Gesundheit der Teilnehmer und können bei medizinischen Fragen im Zweifel mit den behandelnden Ärzten oder mit den Medizinern, die die Rehasportgruppe betreuen, Rücksprache halten.

Geht es im Rehasport um „schneller, höher, weiter“ wie zum Beispiel bei klassischen Leichtathletikgruppen?

Es geht unter anderem darum, mit den Mitteln des Sports Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen und sie in die Gesellschaft zu integrieren – in eine Gemeinschaft von Menschen, die etwa in einer Krebsreha-Gruppe, die gleichen Erfahrungen gemacht haben: Diagnoseschock, Therapie-„Neben“wirkungen und Spätfolgen der Therapie, berufliche und private Belastungen, Existenzängste, Erwartungsdruck im nahen Umfeld und vieles mehr.

Was meinst Du mit „Erwartungsdruck im nahen Umfeld“?

Manchmal macht man als Betroffene die Erfahrung, dass mit dem Ende des Haarausfalls oder mit dem Ende der Therapie bitte schön alles so wie früher sein soll – verbunden mit der latenten Erwartung, dass das Thema „Krebs“ damit tabu ist. Die Reha-Gruppe soll die Möglichkeit zum Aus-

tausch unter Gleichbetroffenen sein – man kann sich vor und nach dem Rehasport treffen – am besten zum Sport zu zweit oder zu dritt. Beim „Laufen, ohne zu schnaufen“ kann man wunderbar klönschnacken und sich danach auch noch gemeinsamen zum Tee, Obst oder Smoothie hinsetzen.

Du hattest selber Krebs?

Mit 42 Jahren, 2018/2019, das „volle“ Programm: Chemo, OP, Strahlentherapie, Nervenschäden als Folge der Chemo, die Berg- und Talfahrt der Seele in den verschiedenen Phasen der Krebserkrankung, Verringerung der sozialen Kontakte während der Chemo und, und, und. Ich weiß also, wovon ich spreche und kann mich durch meine eigenen Erfahrungen gut in die Situation Betroffener hineinversetzen.



Wie bist Du auf die Idee gekommen, Rehasport-Übungsleiterin zu werden?

Nach meiner Erkrankung habe ich Hobbies gesucht. Dabei habe ich mir auf www.hntonline.de das Sportangebot angeschaut und entdeckt, dass der Verein Verstärkung im Ärzte-Team zur Begleitung des Herzsports braucht. Darüber kamen wir ins Gespräch. Als ich sagte, dass ich gern Sport mit Krebsbetroffenen machen würde, habe ich mit Unterstützung der HNT jetzt die B-Lizenz machen können.

Was muss man neben der ärztlichen Rehasportverordnung mitbringen, um sich in der Gruppe wohlfühlen?

Die Bereitschaft, sich in einer Gruppe „bewegen“ zu lassen und sich selbst zu „bewegen“ – innerlich und äußerlich.

Was gibt es noch Wichtiges zu Deiner Rehasportgruppe „Sport für die Gesundheit“ zu sagen?

Jeder wird dort abgeholt, wo sie oder er gerade steht! Zu Beginn werden Fragebögen zur körperlichen Leistungsfähigkeit und ein Sporttypen-Selbstcheck ausgefüllt. Mit den ausgefüllten Fragebögen und vorhandenen medizinischen Unterlagen wird nach Terminvereinbarung ein Eingangsgespräch mit mir geführt und individuell in meiner Gruppe ein Ziel nach den SMART-Kriterien anvisiert. Zudem plane ich in der Rehasportgruppe „Sport für die Gesundheit“ zu Beginn und zwischendurch Gesundheitschecks und Fitnessstests ein.

Was sind SMART-Kriterien?

SMART steht für **s**pezifisch, **m**essbar, **a**lltagsrelevant, **r**ealistisch und **t**erminiert, also bis wann will ich ein Ziel erreicht haben. Ganz konkret könnte im Rehasportkurs „Sport für die Gesundheit“ ein Ziel lauten: Deutsches Sportabzeichen 2021 Bronze. Wusstest Du, dass man beim deutschen Sportabzeichen auch Radfahren oder Schwimmen in der Kategorie Ausdauer machen kann oder Turnen im Bereich Koordination? Ein anderes Ziel könnte sein, in zwölf Wochen 30 Minuten am Stück im flotten Tempo walken zu können. Oder ich mache jetzt fünfmal pro Woche 10.000 Schritte am Tag.



Kann am Ende des Eingangsgesprächs mit Dir ein Ergebnis der Beratung sein, dass man in Deiner Gruppe falsch ist?

Klar kann man in der speziellen Gruppe „falsch“ sein. Das ist wie mit dem Topf und dem Deckel. Wichtig ist mir persönlich, dass jeder, der ein bewegteres Leben führen will, ein Angebot findet, mit dem sie oder er Glücksmomente erlebt. Es gibt so viele gemeinnützige Sportvereine im Raum Harburg und Süderelbe mit unzähligen Gruppen und Sportarten. Und wenn ich mich als Person nicht nach drei Terminen in einer Gruppe seelisch, physisch oder psychosozial zumindest für eine gewisse Zeit besser fühle als vor Beginn, dann probiere ich die nächste Gruppe oder eine andere Sportart aus. Ich bin überzeugt, dass es für jeden Topf einen Deckel gibt!

Was qualifiziert Dich neben Deiner Übungsleiterlizenz für Rehasport noch für eine Sportberatung?

Neben der Patientenperspektive bin ich Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzqualifikationen Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin (DGE), Psychosomatische und Suchtmedizinische Grundversorgung, Rettungsmedizin und bringe Erfahrungen aus der Arbeitsmedizin mit. Die Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ ist für nächstes Jahr geplant oder doch lieber ein Marathon? Mal sehen. Es gibt so viele Möglichkeiten und „Challenges“. Nur „Chillen“ ist doch auf Dauer keine Erfüllung, oder?

Warum macht es Dir Freude, Sport anzuleiten?

Entwicklungen bei Menschen zu sehen, ist sehr befriedigend. Sporttreiben ist sehr befriedigend. Gemeinsam mit

Menschen älter zu werden ist sehr befriedigend. Und den „inneren Schweinehund“ kennen Übungsleiter auch. Termine mit (Reha-)Sportgruppen lassen dem „inneren Schweinehund“ keine Chance. Wie ein Medikament, das man auch jeden Tag zu einer festen Zeit einnimmt. Die Zeiten für das Medikament „Sport in Gesellschaft und für sich“ stehen fest im Terminkalender, wie Arzttermine. Und wenn dann am Ende „Das war eine schöne Stunde!“ zu hören ist, dann fühlt sich alles richtig und stimmig an. Die Grundlage für jeden Übungsleiter und Sportlehrer sollten sein, jeden zu ermutigen, die Sportart zu finden und in seiner Freizeit lebenslang zu betreiben, die ihr oder ihm Spaß macht. Durch moderates Ausdauer- und Krafteraining von 3 bis 5 Stunden pro Woche kann man tatsächlich Leben verschönern, verlängern oder sogar auch retten. Weniger Depressionen, weniger Diabetes, weniger Herz- und Schlaganfälle, weniger Schmerzen, weniger Osteoporose, weniger Unwohlsein mit seinem eigenem Körper, weniger Krebs.

Apropos Corona: Wo findet der Rehasport zur Zeit statt?

Überwiegend findet er im Freien statt. Für die Gruppe „Sport für die Gesundheit“ ist geplant es ausschließlich im Freien zu machen, auch wegen der deutlich geringeren Infektionsgefahr für diese Risikogruppe. Also: Be SMART and start!

Weitere Infos und Anmeldungstermine zum neuen HNT Rehasportangebot „Sport für die Gesundheit“, das Mitte Oktober beginnen soll, bei Meike Paul, E-Mail gesundheitssport@hntonline.de oder Telefon 040 72961388.