

Viel Bewegung hilft viel

# Sport trotz oder gerade wegen Krebs?

Miriam Paurat, Lauf-Welt- und Europameisterin und selbst an Krebs erkrankt, gibt als zertifizierte OAC-Trainerin in Kooperation mit Kliniken spezielle Sportkurse für von Krebs Betroffene.

Sport trotz Krebs? So antwortet Sie auf unsere Frage:



**A**n Sport ist gar nicht zu denken. Seit ich die Krebsdiagnose bekommen habe, fällt es mir sehr schwer, da noch einen Sinn zu erkennen. Ich fühle mich einfach nur noch schlapp und ausgebrannt. Therapie und Nebenwirkungen zehren derart an meinen Kräften, dass ich am liebsten nur noch auf dem Sofa liegen würde. Ich warte erst einmal, bis es mir besser geht, bevor ich wieder Sport mache."

So oder ähnlich dürften die meisten vom Krebs Betroffenen ihre Situation empfinden, wenn sie an sportliche Aktivität denken.

Und genau darin liegt die Krux. In der Tat gibt es in Deutschland eine sehr gute medizinische Versorgung. Im Rahmen der Primärtherapie über die ergänzende Therapie bis hin zur Nachsorge bemühen sich Ärzte, Fachpersonal und Therapeuten, den Krebs zu bekämpfen oder zumindest das maximal Mögliche an Lebensqualität zu erhalten. Aber das „mir wird geholfen“ ist eben nur eine Seite der Medaille. Die andere Seite der Medaille ist meine eigene Motivation, mein Wille, meine Überzeugung im täglichen Kampf um eine möglichst weitgehende Genesung.

Als Sportwissenschaftlerin sehe ich im „Ich helfe mir selbst“ die wichtigste unterstützende Therapie – und nur basierend auf dieser Haltung können medizinische Therapien bestmöglich

erfolgreich verlaufen. Das ist aber beileibe kein Selbstläufer. Die für einen positiven Verlauf so bedeutende mentale Stärke kann und muss ich mir tagtäglich erarbeiten.

Was kann ich also selbst tun, um Körper und Geist in einer derart schwierigen Situation zu stärken? Abgesehen von sinnvollen Angeboten wie Selbsthilfegruppen oder psychologischer Unterstützung, ist die Antwort Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Deren positive Effekte sind längst belegt und unstrittig. Bewegung ist eine Therapie mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen: Ich stärke Muskeln, Kreislauf und Immunsystem und indirekt damit meine Psyche. Ich begegne möglichen Nebenwirkungen medizinischer Therapien, bin mental frischer und stärker und erhöhe folglich auch die Heilungschancen.

Was bleibt, ist die Frage nach dem Wieviel ...

Mein Mann beantwortet diese Frage gern mit Prozentrechnung. Die 100 Prozent Leistungsfähigkeit, die mir vorher zur Verfügung standen, muss ich nun aufteilen. Ein Teil meiner Leistungsfähigkeit brauche ich für den Kampf gegen den Krebs und die Nebenwirkungen von Therapien. Je nach Stadium der Behandlung bleiben mir an guten Tagen 70 und an schlechten vielleicht sogar nur 50 Prozent für Aktivitäten rund um Arbeit und Freizeit. Das fühlt sich sicherlich nicht immer besonders gut an.

Aber bringe ich die 50 bis 70 Prozent, dann sind das eben jetzt 100 Prozent meiner Möglichkeiten und darauf kann ich stolz sein. Wiederhole ich das regelmäßig, kann ich mich mit der Zeit steigern. Ja, es wird auch Tage geben, an denen ich „nichts gebacken kriege“. Ich muss lernen, das zu akzeptieren. Schonung ist aber eben nur punktuell eine Lösung. Wer schon einmal einen Gipsverband hatte, weiß, wie schnell sich Muskeln abbauen. Die gleichen Regeln gelten für Immunsystem, Herz-Kreislauf-System, Knochen und Gehirn. Ich möchte deshalb allen Betroffenen folgende Empfehlungen geben:

- Besprechen Sie sich mit dem behandelnden Arzt. Dieser kann Ihre jeweils aktuelle Leistungsfähigkeit am besten bewerten. Eine Überforderung ist ebenso wenig ratsam wie eine Unterforderung.
- Suchen Sie nach Gruppen-Sportangeboten. Das gemeinsame Training mit anderen Betroffenen ist besonders motivierend und bereichernd. Auch in Kooperation mit Kliniken biete ich auf meiner Website MIRIGO unter [www.mirigo.de](http://www.mirigo.de) ein gezieltes Angebot. ■

Ihre Miriam Paurat