

Dem Krebs die Stirn bieten

Kurs bietet Bewegung und Beratung für Patienten in der Akutbehandlung

Man könnte meinen, dass schwere Krankheiten wie Krebs alltägliche Dinge wie Sporttreiben unmöglich machen. Dass dem nicht so ist, zeigt ein neuartiges Bewegungsprojekt „Aktiv bewegen und entspannen bei Krebs“, das speziell für Patienten in der Phase der Akutbehandlung ihrer Krankheit gedacht ist.

Von Christina Liersch und Anna-Sophie Bernert
Altstadt • Bereits im Sommer fiel der offizielle Startschuss für die Sportkurse, welche nun am Universitätsplatz 12 jede Woche stattfinden. Dabei handelt es sich um ein Sport- und psychoonkologisches Betreuungsprojekt des Tumorzentrums Magdeburg/Sachsen-Anhalt e. V. in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitssportverein der **Universität Magdeburg** VGBS e. V. und der **Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Magdeburg**. Professor Thomas Fischer, Vorstandsvorsitzender vom Tumorzentrum, hat die Teilnehmerinnen gleich zum Auftakt des Projektes besucht und ihnen viel Erfolg gewünscht.

Sport getrieben wird in drei Kursen pro Woche unter der Anleitung qualifizierter Sporttherapeuten. Die Teilnehmer können dabei frei entscheiden, welchen Kurs sie besuchen. Dabei kommen auch Reifen, Bälle und Springseile zum Einsatz. Zwischen den Sporteinheiten gibt es immer wieder Lockerungs- und Entspannungsphasen. Dazu wird aktuelle Musik gehört. Finanziert wird



Gestalten gemeinsam das neue Bewegungsprojekt für Krebspatienten (v. l.): Josephine Uiffinger (Krebsberatungsstelle Magdeburg), André Napiontek (Verein für Gesundheit, Bewegung und Sport), Dr. Julia Noack (Tumorzentrum), Prof. Dr. med. Thomas Fischer (Vorstandsvorsitzender Tumorzentrum) sowie Stefanie Deutsch (Tumorzentrum).
Foto: Anna-Sophie Bernert

das Projekt mit Hilfe der Benefizregatta „Rudern gegen den Krebs“. Im vergangenen Sommer konnten dadurch 25000 Euro eingenommen werden. Auch nächstes Jahr findet am 19. August wieder eine Benefizregatta statt, um die Finanzierung des Bewegungsprojektes für Patienten weiter sichern zu können.

Hilfe auch für Angehörige

Die Sportübungen sind ganz gezielt auf die Teilnehmer abgestimmt und sollen Ausdauer, Muskulatur und Gleichgewicht trainieren. „Der Sport ist wichtig für die Ressourcenstärkung, da die körperliche Belastung

durch die Erkrankung sehr hoch ist“, erklärt Professor Thomas Fischer.

Oft werde nicht bedacht, dass auch Angehörige von Betroffenen unter der Krankheit leiden. Vor allem, wenn es um Jugendliche geht. Daher besteht das Projekt nicht nur aus Bewegungstherapie, sondern auch aus einem psychoonkologischen Betreuungsangebot. Krebspatienten und Familienangehörige können dort Hilfe in Anspruch nehmen und sich in allen Situationen beraten lassen. Die Beratung umfasst ein breites Spektrum und wird individuell gestaltet.

Ziele, die das Sportangebot verfolgt, sind die Stabi-

lisierung und Verbesserung physischer und psychischer Ressourcen, Stärkung des Selbstbewusstseins und Abbau von Ängsten im Umgang mit dem Krebs. Außerdem soll ein positives Körpererleben vermittelt werden: Betroffene können sich austauschen und erhalten Unterstützung und Halt.

Kursleiter André Napiontek hat viel Erfahrung im Zusammenhang mit Ausdauer-, Muskulatur- und Gleichgewichtstraining und verleiht den Sportstunden viel Professionalität. Die Teilnehmer haben sichtlich Spaß und nehmen durch den Sport gern eine Auszeit vom Alltag.