

Der erste Schritt zurück in ein normales Leben

Mittlerweile trainieren 2.000 Frauen regelmäßig beim WLSB-Programm „Sport nach Krebs“

Stuttgart – Eine runde Zahl, die durchaus zu Stolz berechtigt: Mittlerweile nehmen über 2.000 Frauen beim Programm des Württembergischen Landessportbundes „Sport nach Krebs“ teil, welches in über 100 württembergischen Sportvereinen angeboten wird. Aus dem vor über zwanzig Jahren gestarteten Modellprojekt ist inzwischen ein flächendeckendes Programm geworden. Seit 2007 haben sich die Sportgruppen auch für Frauen mit anderen Krebserkrankungen und für Männer geöffnet. „Sport mit anderen, die die gleichen Erfahrungen gemacht haben, ist für viele ein erster Schritt zurück ins normale Leben“, erklärt WLSB-Frauenreferentin Ina Schmid. Viele erkrankte Frauen hätten ihr Körpergefühl und damit auch ihr Selbstvertrauen verloren. Für manche erkrankte Frau sei es deshalb sehr belastend, mit Gesunden zu trainieren und sich öffentlich zu zeigen.

Ein Trainingskurs „Sport nach Krebs“ sieht auf den ersten Blick wie eine ganz normale Sportstunde in einem Sportverein aus, allerdings wird hierbei die Vorgeschichte der Teilnehmerinnen berücksichtigt. Frauen mit Brustkrebs haben beispielsweise je nach Behandlung häufig Probleme, Schultern und Arme wie vor der Erkrankung zu bewegen. Doch neben dem Training von Ausdauer, Geschicklichkeit und Beweglichkeit soll vor allem die Vermittlung von Freude und Spaß an erster Stelle stehen. Den Betroffenen soll gezeigt werden, dass die Erkrankung kein Einzelschicksal ist. 141 Übungsleiter wurden in den vergangenen Jahren vom WLSB speziell für das Programm ausgebildet.

Die Idee des Sports für Brustkrebspatientinnen entstand 1985 in der Zusammenarbeit des ehrenamtlichen WLSB-Frauenbeirats mit den hauptamtlichen Mitarbeitern. Damals gab es im Gegensatz zu heute noch keine wissenschaftliche Bestätigung, dass sich Sport positiv auf den Krankheitsverlauf und die Rehabilitation auswirkt. Laut Ina Schmid sei aber auch schon in den 80er Jahren klar gewesen: „Wer Sport macht, fühlt sich wohler. Das ist nicht nur bei Gesunden, sondern auch bei Kranken und Gesund-Gewordenen so“.

Das Programm „Sport nach Krebs“ wird von Ministerien, dem Landeskrebsverband Baden-Württemberg und der Landesärztekammer unterstützt und ständig weiterentwickelt. Weitergehende Informationen zum Programm und zu Angeboten in Ihrer Nähe finden Sie unter www.wlsb.de.