

PRESSEMITTEILUNG

PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla

0171 9129415

presse-ini@gmx.net

facebook.com/ini.karlsruhe

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT KARLSRUHE

Vereine: ESG Frankonia, In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Nordwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach
Kooperationspartner: Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein



Sport nach Krebs: So wichtig wie ein Medikament

Bewegungsangebote in der Nachsorge und Rehabilitation bei Krebskranken gibt es in Deutschland schon lange: Bereits Anfang der 80er Jahre entstanden erste Krebsnachsorge-Sportgruppen. Denn nach einer Krebserkrankung können Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfassung beitragen.

Sie stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder Gefühl und Zutrauen für den eigenen Körper. Mäßiger Ausdauersport verbessert die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Zudem kann ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten bei der Krankheitsbewältigung helfen.

Neue Untersuchungen bestätigen sogar, so berichtet die Deutsche Krebshilfe, dass es sinnvoll sein kann, Krebskranke schon in der akuten Behandlungsphase zu aktivieren. Damit sind Vermutungen, dass frühzeitige Bewegung für die Betroffenen gefährlich sein könnte, widerlegt. Im Gegenteil, sie wird mittlerweile sogar empfohlen.

Auch Mitgliedervereine der **Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI)** bieten Sportgruppen für Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren. Beim KTV 1846 etwa gibt es ein „Sportprogramm nach der Tumortherapie“. Unter Leitung einer speziell dafür ausgebildeten Übungsleiterin wird dort ein gezieltes Training mit Gymnastik, Atmungs- und Entspannungsübungen als Ergänzung zur medizinischen Betreuung durchgeführt. Angesprochen sind alle Personen jeder Altersgruppe, die nach einer Behandlung aktiv bleiben oder es wieder werden wollen. Unter fachkundiger Anleitung wird die Möglichkeit geschaffen, Freude an Bewegung sowie an Meditations- und Entspannungsübungen zu erfahren und die aus einer Krebsbehandlung resultierenden Einschränkungen abzubauen.

Die regelmäßige körperliche Ertüchtigung durch Gymnastik und Sport steht im Mittelpunkt, um Motorik, Antrieb und Lebensfreude zu stärken. Auf individuelle Belastbarkeiten wird selbstverständlich Rücksicht genommen. Außerdem können in diesem Kreis auch Probleme im Zusammenhang mit der Krankheit, sowie Möglichkeiten der Rehabilitation gemeinsam besprochen und Erfahrungen ausgetauscht werden. Der gemeinsame Sport kann zudem helfen, den eigenen Körper neu anzunehmen, Ängste abzubauen, Selbstvertrauen stärken und soziale Kontakte neu zu erleben.

INI-Vereine mit einem Sportangebot für an Krebs erkrankte Menschen: KTV, TG Aue, SSC Karlsruhe, TSV Bulach, SG Siemens, SG Stupferich

Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben Vereinen aus der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheitssportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht. Interessierte Bürger sollen, so das Ziel der INI, die Möglichkeit erhalten, auf kurzen Wegen in ihrem direkten Wohn- oder Arbeitsumfeld an einem dieser Sportangebote teilzunehmen. Das Kursprogramm 2018 der INI bietet über 300 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachzulesen.