

## Angebot „Sport nach Krebs“ der Vereinsinitiative Gesundheitssport

# So wichtig wie Medikamente

**Karlsruhe** (pm). Bewegungsangebote in der Nachsorge und Rehabilitation bei Krebskranken gibt es in Deutschland schon lange: Bereits Anfang der 80er-Jahre entstanden erste Krebsnachsorge-Sportgruppen. Nach einer Krebserkrankung können Sport und Bewegung zu einer verbesserten körperlichen und psychischen Verfassung beitragen. Sie stärken die 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 Tumorthherapie“. 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.

Die regelmäßige körperliche Erüchtigung durch Gymnastik und Sport steht im Mittelpunkt, um Motorik, Antrieb und Lebensfreude zu

stärken. Auf individuelle Belastbarkeiten wird 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.



**Viele INI-Vereine bieten Sportgruppen speziell für Menschen mit einer Krebserkrankung an.**  
**Foto: Panthermedia**