

Sport in der Krebsnachsorge

Zwei Fortbildungslehrgänge an der Winkelwaldklinik in Nordrach



WINKELWALDKLINIK
NORDRACH

Ihre Gesundheit - unser Ziel!

Seit 2001 arbeiten der Badische Sportbund und die Winkelwaldklinik in Nordrach bei der Aus- und Fortbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern im Bereich „Krebsnachsorge“ zusammen. Seitdem finden im jährlichen Wechsel entweder eine Ausbildungswoche oder zwei Fortbildungswochenenden statt, die der Badische Sportbund Nord und der Badische Sportbund Freiburg gemeinsam anbieten.

Es ist noch gar nicht lange her, da absolvierten 15 „Neulinge“ an der Winkelwaldklinik die Ausbildung zum Übungsleiter B – Sport in der Krebsnachsorge. „Alle bestanden“ hieß es im Dezember 2017. Ende Januar und Ende Februar waren nun die an der Reihe, die in ihren Vereinen seit Jahren Patientinnen und Patienten nach einer Krebserkrankung sportlich betreuen. Die zwei Wochenend-Fortbildungen waren wie gewohnt bestens besucht. Der große Andrang hat mehrere Gründe: Zum einen das abwechslungsreiche Lehrgangsprogramm, das die BSB-Beauftragte „Sport nach Krebs“ Heidi Mayer in Absprache mit der Physiotherapieabteilung der Klinik zusammengestellt hat, zum anderen die außerordentlich gastfreundliche Aufnahme in der Winkelwaldklinik, die Übungsleitern und Referenten beste Lehrgangsbedingungen bietet.

Schulmedizin und Naturheilkunde im Dialog

Den Anfang machte am Freitagnachmittag Chefarzt **Dr. Tim Dauelsberg**, der über die Komplementärmedizin bzw. Integrative Medizin informierte. Vitamin D, Cannabis und Methadon seien von 2015 bis 2107 die „Themen des Jahres“ gewesen, so Dauelsberg. Für alle drei Mittel gebe es Hinweise und Erfahrungsberichte über eine positive Beeinflussung von Krankheitsverläufen bzw. Schmerzreduzierung, was aber bei Cannabis und Methadon mit Nebenwirkungen verbunden sei. Allen drei sei aber gemeinsam, dass es trotz verschiedenster Versuche noch keinen wissenschaft-

Die Winkelwaldklinik in Nordrach bietet seit Jahren beste Bedingungen für die Aus- und Fortbildungslehrgänge der beiden Badischen Sportbünde.



lich erwiesenen Wirkungsnachweis gebe.

Im zweiten Lehrgang informierte Physiotherapeutin **Stefanie Kunz** über die Funktion des Lymphgefäßsystems, das bei Krebsoperationen wegen Entnahme von Lymphknoten immer betroffen ist. Anschließend ging es um verschieden The-

rapieformen, dabei insbesondere um die Wirkung von Bewegungstherapie und was die Übungsleiterinnen davon in ihren Gruppen umsetzen können.

Stationärer Aufenthalt, Reha-Kürzel und OP-Narben

Im Theorie-Teil am Samstagvormittag berichtete **Barbara Kunz**, Bewegungstherapeutin und Onko-Lymphologin am Brustzentrum im Klinikum Baden-Baden, über einige Bereiche ihrer Arbeit, die auch für Übungsleiterinnen und Übungsleiter von Bedeutung sein können. So ging es zunächst um den Ablauf des stationären Aufenthalts von Patientinnen sowie um Fachbegriffe und die zahlreichen Abkürzungen auf den Verordnungen, wozu es zahlreiche Fragen gab. Medizinischer wurde es dann bei der Besprechung verschiedener Operationsmöglichkeiten sowie den daraus resultierenden OP-Narben. Schließlich stellte Barbara Kunz „Mamma-Care“ vor, eine Methode zur Brust-Selbstuntersuchung. „Nach der Operation wird recht bald mit Rehabilitationsmaßnahmen begonnen“, berichtete Barbara Kunz aus ihrer Arbeit am Klinikum. Und so konnte sie eine ganze Reihe von Übungen aus der Bewegungstherapie in der Akutphase vorstellen, was man dabei beachten sollte und was man mit den Patientinnen nicht machen sollte.

Stefanie Kunz vermittelte alles Wissenswerte über das Lymphsystem.



Stabgymnastik mit Barbara Kunz.





Stabgymnastik, Aquafitness und MAT

Auch im Praxisteil am Samstag war Barbara mit einer Unterrichtseinheit dabei – ist sie neben ihrer beruflichen Tätigkeit doch auch als Übungsleiterin in einer Krebsportgruppe in Baden-Baden tätig. Eine Non-Stopp-Stunde mit dem Stab (warm up, Mobilisation und Dehnen) forderte die Teilnehmerinnen ganz ordentlich. Weitere Praxiseinheiten steuerten Physiotherapeutin **Romy Moßmann** mit einer Einheit Aquafitness und MAT-Trainerin und -Therapeutin **Brigitte Joos** bei. MAT ist die Abkürzung für „Mentales Aktivierungstraining“, das auf dem wissenschaftlich nachgewiesenen Zusammenhang zwischen geistiger Fitness und körperlicher Bewegung beruht. Brigitte Joos hat dazu eine Vielzahl von Übungen entwickelt, wovon beim Lehrgang einige vorgestellt und ausprobiert wurden. Das stieß auf große Begeisterung und einige Aha-Erlebnisse, denn diesen Zusammenhang konnte man am eigenen Leib konkret spüren. Zwei „Leitsätze“ kann man MAT voranstellen:



- Ein Training der geistigen Fitness sollte körperliche Bewegung miteinschließen.
- Eine geistige Aktivierung kann schon mit geringer körperlicher Anstrengung erreicht werden.

Den Abschluss des Lehrgangs bestritt am Sonntagvormittag die BSB-Beauftragte „Sport nach Krebs“ **Heidi Mayer** mit „Fließend bewegt ... den ganzen Körper optimal und sinnvoll trainieren“, wobei besonderer Wert daraufgelegt wurde, nicht nur einzelne Übungen für bestimmte Muskeln nacheinander anzubieten, sondern diese zu einer fließenden Einheit von Ganzkörperübungen zu verbinden. Es folgte „Einen etwas

Brigitte Joos ließ die Teilnehmerinnen die Zusammenhänge von geistiger und körperlicher Fitness am eigenen Körper erleben.

andere Stunde“ mit Elementen aus Feldenkrais und Yoga. Abgerundet wurden beide Fortbildungen durch einen intensiven Erfahrungsaustausch darüber, was in welcher Gruppe gut läuft, welche Schwierigkeiten es gibt und wie man diese bewältigen kann, moderiert von Heidi Mayer und Bernhard Hirsch vom BSB. Danach blieb noch Zeit für Fragen – insbesondere zur Abrechnung mit den Kassen und zur Zertifizierung der Gruppen. Abschließend geht ein ganz herzliches Dankeschön im Namen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer an die Referentinnen und Referenten sowie das hilfsbereite und freundliche Klinikpersonal.

Bernhard Hirsch



Neuer Lehrgang für 2019 geplant

Für Anfang 2019 planen die beiden Badischen Sportbünde wieder eine neue Ausbildung „Sport in der Krebsnachsorge“. Sie umfasst insgesamt 60 Stunden und setzt sich aus einem einwöchigen Lehrgang an der Winkelwaldklinik sowie Hospitationsstunden vor und nach der Ausbildung in bereits bestehenden Gruppen zusammen. Nach Abschluss der Ausbildung erhalten die Übungsleiter/innen die ÜL-Lizenz B – Sport in der Krebsnachsorge. Für die Teilnahme müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein.

- Gültige Übungsleiterlizenz Trainer C oder Übungsleiter C und Kenntnisse aus dem Bereich Gesundheitssport sowie mindestens ein Jahr sportpraktische Erfahrung im Verein nach dem Erwerb der 1. Lizenz.
- Schriftliche Bestätigung des Vereins, dass er bereit und in der Lage ist, eine solche Krebsnachsorge-Sportgruppe aufzubauen.

Interessierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter oder Vereine wenden sich bitte an den Badischen Sportbund, Postfach 1580, 76004 Karlsruhe, Tel. 0721/1808-15.



„Aquafitness“ forderte alle ganz ordentlich – und machte auch Spaß.