

**Doris Brill, 65 Jahre**

Lungenkrebserkrankung; keine sportlichen Vorerfahrung

Es fühlt sich gut an, körperlich aktiv zu sein

Doris Brill hat seit ihrer Lungenkrebserkrankung Probleme beim Atmen, deswegen war sie zuerst skeptisch: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich das wirklich schaffen kann, auch weil ich vor meiner Erkrankung noch nie Sport getrieben hatte. Aber durch die persönliche Betreuung, die Motivation und meinen Trainingsplan habe ich das alles gut gemeistert. Im Falle meiner Krebserkrankung ist ein Teil der Lunge nur noch eingeschränkt nutzbar. Natürlich ändert sich das auch durch Bewegung nicht. Durch den Kurs habe ich gelernt, besser damit umzugehen und mir wieder etwas zuzutrauen. Bereits nach wenigen Einheiten habe ich mich deutlich besser gefühlt, war weniger schnell erschöpft und außer Atem. Ich habe eine Menge gelernt, wir hatten viel Spaß und dieses gute Gefühl nach dem Training ist großartig – für den Körper und für den Kopf.“

**Gerhard Erbel, 58 Jahre**

Darmkrebserkrankung; vor Erkrankung Langstreckenradsport

Tolle Ergänzung zu medizinischer Behandlung und Rehabilitation

Eigentlich hatte Gerhard Erbel die Absicht, nach abgeschlossener Therapie direkt wieder aktiv Sport zu treiben: „Aber ohne die richtige Betreuung wollte ich zu früh zu viel und so hatte ich mit Leistungseinbrüchen zu kämpfen, die auch meine Motivation bremsen.“ Dann erfuhr er von „Aktiv leben nach Krebs“: „Die individuelle und fachlich versierte Betreuung war ein ganz wichtiger Punkt für mich. So konnte ich passend zu meinem heutigen Leistungsstand trainieren, ohne mich zu überfordern und mich gleichzeitig so intensiv bewegen, wie es nach einer solchen Erkrankung möglich ist. Spannend waren auch andere Kursinhalte, wie z. B. Entspannungstechniken und Stressmanagement. Die Ungewissheit, ob die Krebserkrankung tatsächlich für immer überstanden ist, bleibt noch Jahre nach Abschluss der Behandlung bestehen. Das ist eine Frage der Psyche. Mit Sport im Allgemeinen und dem Kurs im Besonderen kann man sich auch im mentalen Bereich viel Gutes tun.“

**Anja Graber, 42 Jahre**

Brustkrebserkrankung; vor Erkrankung Vereinssport (Volleyball)

Durch Sport ein positives Körpergefühl zurückgewinnen

Ihre Brustkrebserkrankung hatte die berufstätige, zweifache Mutter Anja Graber vor eine echte Herausforderung gestellt. Das geschwundene Vertrauen in ihren Körper veränderte auch ihre Verhaltensmuster. Sie zog sich zurück und nahm aus mangelndem Selbstvertrauen an immer weniger Aktivitäten teil. Gerade die Gewichtszunahme und die Körperbildveränderung durch Erkrankung und Therapie machten ihr zu schaffen: „Wichtig war für mich die Wiedergewinnung eines positiven Körpergefühls durch Sport. Das Angebot von „Aktiv leben mit Krebs“ kam mir besonders deswegen entgegen, weil ich mich alleine nicht an ein Fitness-Training herangetraut hätte.“ Der Transfer in den Alltag nach Kursende, ein wichtiger Inhalt von „Aktiv leben nach Krebs“, ist Anja Graber gelungen: „Ich beherzige die Ernährungstipps aus dem Kurs, trainiere regelmäßig und habe wieder ein positives Bild von mir selbst. Ich trete anderen wieder offen gegenüber und habe meine alte Lebensfreude wiedergefunden.“



Thomas Untersteller, 52 Jahre

Neuroendokriner Tumor; vor Erkrankung u. a. Mountainbike

Genau das richtige Programm zur richtigen Zeit

„Ich wollte mit dem Kurs herausfinden, inwieweit ich meinen Körper trotz oder gerade wegen der Erkrankung fordern kann. Für mich lässt sich „Aktiv leben nach Krebs“ heute in vier einfachen Worten zusammenfassen: „Glaubhaft und authentisch“, weil es sich um ein fachlich versiertes und ausgefeiltes Konzept handelt. „Seriös“, weil hinter dem Kurskonzept seriöse Kooperationspartner stehen. „Sympathisch“, weil das gemeinsame Training und der lockere, unverkrampfte Austausch mit den anderen Teilnehmern weitere Pluspunkte des Kurses sind. Ich persönlich werde lebenslang mit „meiner“ Krebserkrankung leben müssen. Es geht für mich also darum, etwas für meine physische und psychische Gesundheit zu tun, damit ich das möglichst lange, mit möglichst wenigen Medikamenten und möglichst beschwerdefrei tun kann. Mit „Aktiv Leben nach Krebs“ fühle ich mich jetzt auf einem guten Weg.“



Agnes Pfeifer, 59 Jahre

Darmkrebserkrankung; keine sportliche Vorerfahrung

Der Kurs war für mich wie eine Initialzündung

Im Rahmen ihrer Anschlussheilbehandlung hatte Agnes Pfeifer von den positiven Effekten von Bewegung erfahren. Darauf hin entschied sie sich, mit „Aktiv leben nach Krebs“ einen Versuch zu starten: „Alleine hätte ich mich an das Thema Fitnesstraining nie herangetraut, da ich seit der Schulzeit keinen Sport mehr getrieben hatte. Mir war durchaus klar, dass ich Körper und Geist nach einer so schwerwiegenden Erkrankung mit einer bewussten Ernährung und einem sinnvollen Umgang mit Stress etwas Gutes tun würde. Es fehlte einfach nur der Anstoß, das auch wirklich aktiv im Alltag umzusetzen und mit Sport loszulegen.“ Durch die feste Struktur des Kurses bestand immer eine gewisse positive Verpflichtung, die verschiedenen Termine wahrzunehmen: „Dabei haben die positiven Erlebnisse in der Gruppe diese Termine nicht zu einer „lästigen Verpflichtung“ werden lassen. Heute bin ich froh, dass ich meine anfängliche Unsicherheit überwunden und teilgenommen habe.“



Dieter Koletzki, 60 Jahre

Lungenkrebserkrankung; vor Erkrankung Radsport

Wieder körperlich aktiv dank professioneller Betreuung

„Die intensive Betreuung durch die Kursleiter gab mir ein gutes und sicheres Gefühl beim Training, so dass ich mich gerade beim Krafttraining, mit dem ich noch keinerlei Erfahrung hatte, sicher fühlte und beginnen konnte, meine körperlichen Defizite aufzuarbeiten.“ Sehr hilfreich findet Dieter Koletzki auch die Informationen, die man in den Theorieeinheiten, die sich mit dem praktischen Training abwechseln, bekommt: „Seitdem ich die Ernährungsratschläge beherzige, fühle ich mich deutlich wohler. Die Einheiten zum Thema „Transfer in den Alltag“ verdeutlichten mir zusätzlich, wie wichtig die Planung von Aktivitäten ist, um gute Vorsätze auch Wirklichkeit werden zu lassen. Dies wird unterstützt durch die klare Struktur des Kurses, den man sehr gut in den Alltag integrieren kann.“