

Das Projekt „Sport-Santé“ bündelt und fördert Initiativen zur Bewegungstherapie in Luxemburg

Die Medizin in uns selbst

Sport hat bei vielen Krankheiten positive Effekte, doch die Aktivität muss zu jedem Patienten passen

VON ANDREA WIMMER

Wer schwer krank ist, kann schnell den Lebensmut verlieren. Doch wenn Patienten es schaffen, trotzdem in Bewegung zu bleiben, können sie aktiv gegen die Krankheit kämpfen. Sport wirkt bei vielen Erkrankungen wie Medizin. Bewegungstherapie wird in Luxemburg in verschiedenen Formen angeboten. Das Projekt „Sport-Santé“ vereint die Initiativen und hilft Betroffenen, sich selbst zu helfen.

Peggy Bach hat den Sport erst spät für sich entdeckt. Doch seit die ehemalige Lehrerin eine Knieprothese hat, gehört regelmäßiges Training zu ihrem Leben. „Ich muss immer lachen, wenn ich erzähle, dass ich jetzt sportlich bin“, sagt die 60-Jährige. Einmal in der Woche geht sie in die Knie- und

benwirkungen. Ärzte sollten sportliche Aktivität verschreiben“, sagt Dr. Daniel Theisen, der Chef des sportmedizinischen Forschungslabors des „Luxembourg Institute of Health“ (LIH). Mit Sport werde der Körper kräftiger – auch, wenn er zuvor durch Krankheit und Medikamente geschwächt wurde. „Wenn man sich hingegen nicht bewegt, wird man immer schwächer“, so Theisen.

Mit dem Projekt „Sport-Santé“ wird seit gut einem Jahr versucht, bereits bestehende Strukturen und Gesundheitssportgruppen in Luxemburg zu bündeln und das Angebot zu vergrößern. „Sport-Santé“ wird finanziell von der Oeuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte unterstützt. Neu ist, dass der Aspekt „Sport als Medizin“ unter der Leitung des LIH somit erstmals als nationale Aufgabe angesehen wird. Die Gründung der „Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé“ (FLASS) im Februar dieses Jahres war ein weiterer Schritt, den Initiativen eine gemeinsame Basis zu geben.

Dr. Alexis Lion vom LIH, der Projektleiter von „Sport-Santé“, sammelte zunächst alle Informationen über die bereits bestehenden Gruppen im Land und ermöglichte den Betroffenen mittels der gemeinsamen Homepage (www.sport-sante.lu), sich schnell einen Überblick über die Angebote und die Vorteile für Patienten zu verschaffen. Mit Veröffentlichungen in Fachpublikationen und Broschüren sollen Betroffene und Behandler zusätzlich auf die Chancen der Bewegungstherapie aufmerksam gemacht werden. Spürbare Verbesserungen für die Patienten gibt es bereits. „Die Zahl der angebotenen Kurse wurde von 40 auf 55 Stunden pro Woche erhöht“, berichtet Lion. Dafür brauchte es auch mehr Fachpersonal. „Die Aktivität muss an die Bedürfnisse jedes Einzelnen angepasst werden.“

Denn jeder Patient ist anders, jeder ist unterschiedlich belastbar und womöglich mit Ängsten konfrontiert. Das weiß auch Krankengymnastin Amélie Brau, die eine Fitness- und eine Laufgruppe



Bewegungstherapien

Viele Krankheitssymptome können mittlerweile problemlos durch Bewegungstherapien gemildert werden. (FOTO: SHUTTERSTOCK)

Personalisierte Medizin



Hüftsportgruppe für Arthrosepatienten und zur Wassergymnastik. Unter kompetenter Aufsicht stärkt sie die Muskeln und somit auch die kranken Gelenke, sie trainiert Beweglichkeit und Koordination. „Für mich war es sehr wichtig, dass ich gelernt habe, die Knie richtig zu belasten“, sagt sie. Der Sport hilft ihr, trotz der Erkrankung fit für den Alltag zu bleiben – und für die Reisen, die sie so gerne mit ihrem Mann macht.

Dr. Theisen: „Bewegung ist Medizin“

Die Volkskrankheit Arthrose ist nur eine von vielen, die durch eine gezielte Bewegungstherapie gemildert werden kann. Studien belegen positive Effekte von körperlicher Aktivität bei Muskel-, Knochen- und Gelenkerkrankungen, bei Herz- und Lungenkrankheiten, bei neurologischen und Stoffwechselerkrankungen sowie bei Krebs. „Bewegung ist Medizin. Sie kostet nichts und hat keine Ne-

benwirkungen. „Jeder Teilnehmer hat andere Ziele. Manche schätzen vor allem die sozialen Kontakte. Bei anderen steht die sportliche Aktivität im Vordergrund, aber sie brauchen die Sicherheit einer Umgebung, die auf ihre Krankheit abgestimmt ist, und eines Kursleiters, der ihre Geschichte kennt“, sagt sie. Die Teilnehmer ihrer Gruppen sind sehr verschieden. Trotzdem wird versucht, möglichst viel gemeinsam zu tun. Die Intensität ist aber individuell angepasst.

Voraussetzung für die Teilnahme an einer Gesundheitssportgruppe ist das Einverständnis des behandelnden Mediziners. Mit dem Training wird erst begonnen,

wenn der Patient die Akutphase der Erkrankung hinter sich gelassen hat und in der Lage ist, den Körper nach einer oft sehr schwächenden medikamentösen Therapie wieder zu belasten. „Wenn die Menschen neu in die Gruppe kommen, sind sie häufig unsicher, ob sie das Richtige tun. Sie haben auch Angst, noch erschöpfter zu werden, als sie es ohnehin schon sind“, so Brau. Daher starte man mit kleinen Umfängen. Schon der Schritt, sich einer Gruppe angeschlossen zu haben, sei wichtig. Und nach einiger Zeit merken viele Patienten, dass sie auf einem guten Weg sind. „Wenn die Menschen spüren, dass der Körper wieder stärker wird, erleichtert das ihren Alltag. So

stärkt das Training auch das Selbstvertrauen“, erklärt die Therapeutin.

„Ich habe nicht mehr das Gefühl, allein mit meiner Krankheit zu sein“, sagt ein Herzpatient stellvertretend für viele Betroffene. Die Herzsportgruppen sind eine besondere Erfolgsgeschichte. Vor über drei Jahrzehnten rief sie der Kardiologe Dr. Charles Delagardelle ins Leben. Im Vorjahr feierte die „Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques“ (ALGSC) ihr 30. Jubiläum. Sie gehört nun auch zur neu gegründeten Vereinigung der Gesundheitssportgruppen (FLASS). Delagardelle ist FLASS-Vorsitzender.

Drei Fragen an



Corinne Trivaudey – Die 49-Jährige erfuhr im Dezember 2013, dass sie an Parkinson erkrankt ist, und beschloss zu kämpfen: Mit täglichem Training schafft sie es, die mit der Krankheit verbundenen Einschränkungen zu vermindern. Der Sport hilft nicht nur ihrem Körper.

kinson“ gegeben. So kann ich buchstäblich auf meine Krankheit eindreschen.

3 Wie wirkt sich der Sport auf Ihren körperlichen Zustand aus?

1 Was motiviert Sie, regelmäßig und diszipliniert zu trainieren?

Mein Neurologe hatte mir erklärt, dass die Medikamente nur die Hälfte der Arbeit im Kampf gegen die Krankheit schaffen würden. Die anderen 50 Prozent müsse ich selbst beitragen. Es sei sehr wichtig, in Bewegung zu bleiben. Ich komme aus einer sportlichen Familie und war vor der Geburt meiner Kinder auch selbst sehr aktiv, mit Basketball und Jazztanz. So sagte ich mir nach dem Arztgespräch: Ich fange wieder an. Ich spiele seither regelmäßig Badminton mit einer Freundin. Ich trainiere täglich in unserem Fitnessraum zu Hause, den ich vor der Diagnose kaum betreten hatte. Mein Mann und meine Söhne hatten ihn mit

Laufband, Fahrrad und einem Muskeltrainingsgerät eingerichtet. Zudem unterstützt mich ein privater Coach. Im Parkinson-Zentrum begann ich mit dem Boxen. Das fand ich so toll, dass ich mir einen eigenen Boxsack gekauft habe.

2 Warum gefällt Ihnen Boxen so gut?

Ich habe sehr viel Energie in mir, die raus muss. Beim Boxen kann ich sie loswerden, aber auch meine Wut. Ich verspüre sehr viel Wut wegen meiner Krankheit. Man fragt sich: Warum hat es gerade mich erwischt? Warum schon so früh? Bevor ich selbst Parkinson bekam, hatte ich es für eine Krankheit sehr alter Menschen gehalten. Meinem Boxsack habe ich den Namen „Herr Par-

Die Krankheit macht steif und unbeweglich. Ich bin sicher, dass ich diesen Prozess mit dem Training deutlich verlangsamen kann. Nach dem Sport fühle ich mich viel weniger steif. Das ist ein unmittelbarer, wichtiger Effekt. Ich glaube auch, dass ich den Krankheitsverlauf bremsen kann. Bei mir ist die Krankheit zwar in den vergangenen Jahren etwas fortgeschritten. Aber ich habe eine Freundin, die ich im Parkinson-Zentrum kennengelernt habe. Sie hat seit der Diagnose gar keinen Sport gemacht. Sie ist schon sehr steif. Ich möchte das nicht. Ich möchte nicht in den Rollstuhl. Der Sport hilft mir dabei, diesen Zeitpunkt so weit wie möglich hinauszuschieben.

■ Interview: Andrea Wimmer

„Sport-Santé“-Gruppen mit Angeboten

HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

„Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques“ (Gymnastik, Nordic Walking, Aquagym, Schwimmen, Radfahren, Wandern)

KREBS

„Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques“ (Gymnastik, Aquagym, Multi-Sports, Muskeltraining), „Fondation Cancer“ (Gymnastik, Nordic Walking, Yoga, Zumba, Jogging), „Fondation Kribskrank Kanner“ (Spiele), „Europa Donna Luxembourg“ (Yoga)

ÜBERGEWICHT

„Groupe Sportif pour Personnes en Surpoids“ (Aquagym, Multi-Sports), „Movin' Kids“ (Gymnastik, Schwimmen), „Gesond Diddeleng“ (Gymnastik, Nordic Walking)

ORTHOPÄDISCHE ERKRANKUNGEN

„1. Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe“ (Gymnastik, Nordic Walking), „Gesond Diddeleng“ (Nordic Walking)

PARKINSON

„Parkinson Luxembourg“ (Gymnastik, Nordic Walking, Yoga, Qi-Gong, Tanz, Boxen)

SELTENE KRANKHEITEN

„ALAN Maladies Rares Luxembourg“ (Aquagym, Zumba)

SCHLAGANFALL

„Blëtz“ (Pétanque)

MULTIPLE SKLEROSE

„Multiple Sklerose Lëtzebuerg“ (Aquagym)

SPORTVERLETZUNGEN

„1st Return-to-Sports Group Luxembourg“ (Multi-Sports)

■ Weitere Infos: www.sport-sante.lu