

## Skifahren in der Krebsnachsorge

*Rita Schrahe  
Sportwissenschaftlerin  
Skiinstructorin  
Sporttherapeutin in der Onkologie*

„Ihr macht das wunderbar!“ rufe ich meinen Skischülern zu. Es ist Mitte April und wir befinden uns im Zentrum der Schweizer Alpen, genauer gesagt im Oberengadin.

Ich, in diesem Jahr als Ski-Coach und Sporttherapeut unterwegs, gebe den Schützlingen, die in kleinen Gruppen mit Ski-Guide untergebracht sind, in den Pausen genaue Anweisungen und erkundige mich nach ihrem Wohlbefinden. Dabei weiß ich, wovon ich rede, immerhin bin ich seit Jahren begeisterte Skilehrerin und habe gerade eine Ausbildung als Sporttherapeutin abgeschlossen. Auf den ersten Blick wirken die Teilnehmer wie gewöhnliche Urlauber, die einen herrlichen Ski-Frühlingstag auf dem Piz Nair genießen. Auch auf den zweiten und dritten Blick lässt sich nichts Außergewöhnliches erkennen.

Erst im Gespräch kommt zum Tragen, was sie von den anderen Skifahrern unterscheidet. „Ich selber habe auch Brustkrebs gehabt,“ habe ich am Abend zuvor den Lehrgang eröffnet, „doch der Sport hat mich nie in ein tiefes Loch fallen lassen, und durch die Bewegung habe ich wieder Kraft sammeln können. Diese Erfahrung möchte ich nun weitergeben.“

Zusammen mit Brustkrebs Deutschland e.V. und k2womensmovement organisierte ich zum dritten Mal eine Skiwoche, bei der die Teilnehmer einen gemeinsamen Hintergrund haben: Sie waren an Krebs erkrankt.

So wie der amerikanische Radsportprofi Lance Armstrong, der gleich mehrmals das bedeutendste Radrennen der Welt, die Tour de France, gewann. So wie Ludmilla Enquist, die 1999 bei den Leichtathletikweltmeisterschaften im 100-Meter-Hürden-Sprint die Bronzemedaille errang. Lance Armstrong litt an einem Hodenseminom, Ludmilla Enquist hatte Brustkrebs. Doch beide gaben nicht auf. Was dem Rad-Idol Lance Armstrong während der schweren Zeit Kraft gab, half auch mir: nämlich Bewegung in der Natur und Sport als Motivation im Kampf gegen den Krebs. Meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse habe ich zusammen mit weiteren Infos, z.B. vom Kongress SPORT UND KREBS 2008 der TU München, in diese Woche gepackt.

Für mich war von Anfang an klar, dass der Krebs nicht im Mittelpunkt der Reise stehen sollte, das Kernthema war ganz klar das Ski fahren und die Bewegung in der Natur mit der Gruppe.

Die starke Frühlingssonne weichte an manchen Tagen den Schnee auf und die Schwünge wurden schwerer. Jetzt kamen die super leichten, einfach Kraft sparenden K2 Ski voll zum Einsatz. Einige aus der Gruppe zogen perfekt auf der Kante, einige quälten sich noch im Stemmbogen über die Piste. Egal wie das Fahrkönnen auch ist, man merkte allen den Spaß an der Bewegung an.

Ich habe die Zeit in den Bergen genossen, obgleich es nicht einfach war, die Woche zu organisieren. Über Sponsoren, Wohltätigkeitsveranstaltungen am heimischen Golfplatz und die Spende aus einer Weihnachtsaktion organisierte ich die finanziellen Mittel für das „Drumherum“.

Neben dem Sport auf der Piste stehen beim GESUNDEN SKIFAHREN nämlich auch Vorträge über Ernährung, Wellness-Angebote und Ausdauersport auf dem Programm.

„Vergessenes auf Ski soll reaktiviert werden, neue Bewegungsfähigkeiten und Bewegungserfahrungen sollen hinzukommen. Jeder soll seine individuellen Möglichkeiten erkennen, austesten und gleichzeitig Neues, Unbekanntes auf Ski erlernen können“-diese zwei Sätze beschreiben das GESUNDE SKIFAHREN wohl am besten. Die Erlebnisse im Schnee geben den Teilnehmern Selbstvertrauen und Motivation, die für die Zukunft so wichtig sind: Sie müssen nach einem Sturz auf der Piste immer wieder aufstehen und weiterfahren, genau wie im täglichen Leben.

„Den Krebs können wir in der Woche nicht heilen, aber die Bewegung und das Skifahren in der Gruppe geben uns die positive Einstellung zum Leben zurück,“ bemerkte eine Teilnehmerin .Dabei tut die Bewegung auch dem Körper gut: In Studien wurde nachgewiesen, dass Sport neben dem präventiven Charakter auch als unterstützende Maßnahme während der Therapie sinnvoll ist und in der Nachsorge das Immunsystem stärken kann.  
Alles in Maßen, versteht sich!

„ Das ich das noch mal erleben darf!“ war wohl das beste DANKE eines männlichen Teilnehmers.