



Momento

Aktuelles aus der Rexrodt von Fircks Stiftung

Ausgabe 02/2020



Liebe Leser*innen,

in den letzten Monaten ist unser gefühlter Bewegungsradius sehr viel kleiner geworden und trotzdem, oder gerade deshalb, habe ich viel mehr Menschen als sonst gesehen, die im Freien in Schwung gekommen sind. Wenn wir uns bewegen, passiert viel mehr als reine Muskelbewegung oder ein aktiviertes Herz-Kreislauf-System. Durch Bewegung verändern wir im wahrsten Sinne unsere aktuelle Lage. Wir entschließen uns dazu, etwas zu tun, wir wägen ab und schätzen Dinge im Anschluss eventuell sogar anders ein. Ich möchte Sie mit diesem Newsletter in ihrem eigenen Tempo und innerhalb Ihrer Möglichkeiten mobilisieren, denn „Das Leben besteht in der Bewegung“, wie Aristoteles schon so schön sagte. Viel Spaß beim Lesen wünscht,

Ihre Annette Rexrodt von Fircks, Stiftungsgründerin

Rehasport nach Krebs

Priv.-Doz. Dr. phil. Thorsten Schmidt, M.A., ist Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaft an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Für die Patientinnen in „gemeinsam gesund werden“ hält er regelmäßig Vorträge zum Thema „Sport und Krebs“ in der Klinik Ostseedeich.

Herr Dr. Schmidt, allen Krebspatienten wird dringend empfohlen sich während und vor allem nach der Therapie regelmäßig körperlich zu betätigen. Wie trägt Sport zu einer besseren Überlebensrate bei? *Körperliche Aktivität und Sport tragen dazu bei, dass Nebenwirkungen der medizinischen Therapie reduziert werden und sie besser vertragen wird. Das Rückfallrisiko konnte bei einigen Tumorarten nachweislich gesenkt werden. Sport kann in Abhängigkeit von der Krebsdiagnose z. B. Einfluss auf das allgemeine Entzündungsgeschehen oder den Hormonhaushalt über eine Veränderung des Körperfettgehalts nehmen. Allerdings besteht hier noch großer Forschungsbedarf.*

Ist dabei auch wichtig, welchen Sport die Patientinnen ausüben oder ist die Hauptsache, dass sie sich bewegen? *Auch wenn es keine spezifischen Sportarten und Übungen in der Onkologie gibt, sollten die Sport- und Bewegungstherapie basierend auf der Krebsart, der Therapiephase, dem Stadium der Erkrankung sowie den Nebenwirkungen individuell ausgewählt werden. Einer Patientin mit einer Osteoporose würde man ein Krafttraining empfehlen, einer Patientin mit einem Lymphödem*



Thorsten Schmidt

z. B. zusätzlich noch eine Wassergymnastik und einer Patientin mit Polyneuropathie dazu noch ein sensomotorisches Training.

Sie bieten über den Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH (e.V.) in Kiel Rehasport an. Welche Sportarten haben dort den meisten Zulauf und in welchem Alter sind die Teilnehmerinnen? *Beim Rehasport steht die Förderung der Beweglichkeit und Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates im Vordergrund. Das Sportangebot umfasst eine individuelle Trainingstherapie, Gruppensportangebot für einzelne Erkrankungen, Sportgruppen für junge Brustkrebspatientinnen ebenso wie Videosportstunden. Das Angebot wird von allen Altersgruppen sehr gut angenommen.*

Wussten Sie schon ...

Wer körperlich sehr aktiv ist (< 150 Minuten in der Woche moderates Training, WHO Empfehlung), kann sein Risiko für die Entwicklung von 13 Krebsarten um bis zu 42% verringern – darunter Darm-, Lungen- und Brustkrebs mit je 16%, 26% und 10% Reduktion. Doch auch nach einer Krebsdiagnose ist es nicht zu spät für Sport: Patienten, die an Brust- oder Darmkrebs erkrankt waren und erst dann begannen, sich zu bewegen, konnten ihr Sterberisiko um circa 28% senken.

Quelle: Disch, Ärzteblatte 2019



Bewegung ist die beste Medizin – pur life



Manuel Eckardt

Manuel Eckardt ist Gründer der pur. AG, Autor und trainiert seit 2009 weltweit Menschen online. Sein Ziel ist es „die Welt ein bisschen gesünder zu machen“.

Lieber Herr Eckardt, Sie haben als einer der ersten das Fitnessstudio ins Internet gebracht und geben so Menschen die Möglichkeit jederzeit und auf jedem Niveau von zu Hause aus zu trainieren. Wie effektiv ist das Home-Training? *Sehr effektiv. In meinen Augen intensiver als im Fitnessstudio. Kurstraining ist in der Regel immer intensiver als Gerätetraining, da keine wirklichen Pausen gemacht werden zwischen den Übungen. Es hängt aber immer vom Nutzer/Trainierenden selbst ab, wie viel Intensität er in die jeweiligen Übungen hineinlegt. Die Hürde des Anfangens ist auch kleiner, da man keine Wege – und Umziehzeiten hat. Heißt, man muss weder Auto fahren, noch Parkplatz suchen, Umkleidekabine und Rückweg. Es ist genau genommen Luxus pur. Der Personaltrainer in den eigenen Wänden, was will man mehr.*

Im letzten Jahr erschien Ihr Buch „Das Anti-Krebs-Training“. Welche Quintessenz würden Sie unseren Leserinnen daraus mitgeben wollen? *Gesundheit ist ein ganzheitliches Thema und sollte so gesehen und gelebt werden und es besteht aus vier Pfeilern. Bewegung – Ernährung – Regeneration – Geist. Es reicht leider nicht, sich einfach nur zu bewegen. Es reicht auch nicht sich*

nur „gesund“ zu ernähren, wobei da die Frage nach gesunder Ernährung immer wieder diskutiert werden sollte. Insbesondere die Themen Regeneration und Gedanken-Setup sind besonders wichtig. Es ist ein Zusammenspiel dieser vier Faktoren, die sich untereinander ergänzen und begünstigen. Nur wer alle vier Bereiche beherzigt, wird den Effekt am deutlichsten spüren. Wer sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigen muss/will, der sollte offen sein für neue Denkanstöße und sich auf die eigene Logik einlassen. Oftmals sind wir so eingefahren in Denkmustern, dass wir nichts Neues zulassen, was aber gut für uns wäre.

Ob Krebspatient*in oder nicht, den inneren Schweinehund, der gern auf der Couch liegenbleibt, haben wir alle zu überwinden. Wie überlisten Sie Ihren oder haben Sie vielleicht gar keinen? *Oh doch, den habe ich. Einen sehr großen sogar, deshalb bin ich sehr froh, das Gesundheit mein „Beruf“ ist, so dass sich das „Überwinden“ im Rahmen hält. Ein guter Ansatz ist, dass man erkennt, dass man nicht jeden Tag Höchstleistungen bringen muss. Man kann nicht das ganze Jahr Vollgas durch die Gegend laufen und täglich Alles aus sich rausholen. Ein gesundes Mittel ist von größter Bedeutung, dann bleibt die Motivation etwas für sich zu tun, erhalten und recht oben. Wenn etwas zu einem Muss wird, dann sollte man es lassen. Aber das hat sehr viel mit Akzeptanz und Verständnis für sich selbst zu tun.*

Exklusiv für unsere Momento Leser*innen stellt „pur-life“ kostenlos einen vierwöchigen Zugang für das Online-Fitness- und Gesundheitsportal bereit. Einfach auf www.pur-life.de anmelden, den Gutscheincode „rvfs2020“ angeben and start moving!

Lasst uns was bewegen!

Sie dreht gern einfach mal die Welt um, gibt unseren Patientinnen in „zsw“ in der Klinik Nordseedeich Yoga- und Achtsamkeitsstunden und arbeitet seit als passionierte Yogalehrerin. Hier stellt sie uns eine Übung für eine gute Darmflora vor.

Oberkörper kreisen – Sufikreise

Im Darm leben etwa 70 Prozent der Abwehrzellen, und dort werden Immunglobuline produziert, die uns vor Infektionen schützen können. Die folgende Kundalini-Yoga Übung stärkt die Abwehrkräfte, kräftigt die Darmaktivität und massiert die Bauchorgane. Zusätzlich mobilisiert diese Übung die Wirbelsäule und wärmt den ganzen Körper auf.



Imke Tampus

So geht's: Setze dich in den Schneidersitz und lege die Hände auf deine Knie. Die Wirbelsäule ist aufrecht, Schultern und Nacken sind entspannt. Nun den Oberkörper in großen, sanften Bögen im Uhrzeigersinn um die Körperachse kreisen. Wenn du nach vorn kreist, atme ein und nach hinten atme aus. Koste jede Rundung der Kreisbewegung voll aus. Sobald du deinen Rhythmus gefunden hast, werde in deinem eigenen Tempo allmählich schneller. Wechsel nach ein bis zwei Minuten die Richtung. Wichtig: Die Bewegung geht vom Brustbein aus, Kopf und Becken bleiben mittig und Schultern während der Übung unten. Viel Spaß dabei!



Spendenkonten

Deutsche Bank Düsseldorf: IBAN DE22 3007 0010 0325 3333 00 · BIC DEUTDE33XXX
Stadtparkasse Düsseldorf: IBAN DE04 3005 0110 1005 7406 65 · BIC DUSSE333XXX



Spenden Sie Jetzt online!