

# „Der Sport tut uns gut“

Kurse helfen bei Wiedererlangung der gewohnten Lebensqualität



Die Gruppe schweiß zusammen: Mittlerweile haben die Mitglieder an diversen nationalen Läufen teilgenommen.

(FOTO: ANOUK ANTONY)

VON RITA RUPPERT

**Sie hatten Krebs. Die Krankheit haben sie besiegt. Mehrmals pro Woche treffen sich ehemalige Krebspatienten in Luxemburg-Merl, Ettelbrück und Bad Mondorf, um gemeinsam Sport zu treiben. Die Krankheit bleibt außen vor, im Mittelpunkt stehen der Sport und das freundschaftliche Miteinander.**

Mittwochabend, 18.30 Uhr in einem Vestibül des „Domaine thermal“ in Bad Mondorf: Nach und nach trudeln die regelmäßigen Teilnehmer des Sportkurses, organisiert von der „Association des groupes sportifs oncologiques“, ein. Man kennt sich, Küsschen und Nachrichten werden unter den zehn Damen und zwei Herren ausgetauscht, bevor sie sich in zwei Gruppen aufteilen: Während die einen eine halbe Stunde durch den herbstlichen Park joggen, machen die anderen Ausdauertraining auf dem Crosstrainer resp. dem Ergometer.

Nach einer halben Stunde sind die Gruppen wieder vereint und es geht in einen Saal, wo alle unter Anleitung des Physiotherapeuten Franck Bombardier turnen. Nach der anschließenden Wassergymnastik können die Teilnehmer noch im Thermalbecken entspannen – eine Aufmerksamkeit der Geschäftsleitung. Den Abend lassen sie des Öfteren in geselliger Runde in einem Restaurant ausklingen.

## Die Chemie stimmt

Zurzeit sind insgesamt 30 Personen eingeschrieben, zehn bis 15 Mitglieder sind immer in den Sportgruppen in Bad Mondorf anzutreffen. Marie-Claire, die von Anfang an dabei ist, nimmt zwei-

mal pro Woche an den Kursen teil, und zwar in Merl und in Mondorf. „Der harte Kern der Anfangsgruppe ist noch immer da, und im Laufe der Jahre sind Freundschaften entstanden. Die Gruppe schweiß zusammen“, sagt sie. Dass die Chemie stimmt, merkt der uneteiligte Beobachter sofort. Ein Wort gibt das andere, man neckt sich, man lacht zusammen. „Der Sport tut uns gut“, sagt Jeannine, die schon etliche Jahre dabei ist.

Die Initiative zu den Sportgruppen ging 2009 von Sporttherapeut Charel Trierweiler aus, der im „Centre hospitalier de Luxembourg“ ein Sportprogramm für Krebspatienten gestartet hatte. Da die Krankenkasse nur die Kosten für zwei Monate übernahm, rief Trierweiler die „Association des groupes sportifs oncologiques“ ins Leben, um eine Fortsetzung zu gewährleisten. Zunächst starteten zwei Gruppen in der Hauptstadt. Als die Nachfrage stieg, kamen Gruppen in weiteren Ortschaften hinzu.

Der gemeinnützige Verein bietet den Krebspatienten während oder nach ihrer medizinischen Behandlung die Teilnahme an Sportgruppen an. Die mäßige körperliche Betätigung dient der Förderung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Zusätzlich wird eine den verschiedenen Krebsarten spezifische Stärkung der Muskulatur angestrebt.

Mit den sportlichen Aktivitäten kämpfen die Teilnehmer gegen das Müdigkeitssyndrom an. Sie helfen ihnen, die gewohnte Lebensqualität wiederzuerlangen, stärken ihr Selbstvertrauen, erleichtern die Rückkehr in ihr soziales Umfeld und reduzieren ihr Risiko, erneut an Krebs zu erkranken. „Viele ehemalige Krebspatienten sind von

Anfang an dabei, für andere wiederum ist diese Gruppe nur eine Zwischentappe“, erläutert Charel Trierweiler.

## Mehr Männer erwünscht

Trierweiler, der den Posten des Vereinsvizepräsidenten bekleidet, fände es schön, wenn mehr Männer an den Sportgruppen teilnehmen würden, erfahrungsgemäß seien sie schwerer zur Teilnahme zu bewegen. Dabei sei die Beteiligung ein erster Schritt, um wieder Kontakt zur Gesellschaft zu bekommen, so der Sporttherapeut. Viele Betroffene würden sich nach der Krebsdiagnose von ihrem Umfeld abkapseln. In den Kursen werde man nicht nur wieder fit, sondern die Moral werde besser und es werden wieder soziale Kontakte geknüpft.

Physiotherapeut Franck Bombardier, der seit Beginn die Sportgruppen im „Domaine thermal“ begleitet, betont denn auch deren sportlichen und sozialen Aspekt. Er weist ebenfalls darauf hin, dass die Verantwortlichen des „Domaine thermal“ das Vorhaben der „Association des groupes sportifs oncologiques“ sofort positiv aufnehmen und deren Aktivitäten unterstützen.

„Es könnten noch mehr sein, die mitmachen“, sagt Marie-Claire. „Meist sind nur Frauen hier, Männer scheinen sich vom Angebot nicht angesprochen zu fühlen. Sie sind wohl auch scheuer als wir Frauen.“ Vor der Beteiligung an den Sportgruppen müssen zunächst Tests absolviert werden, um vom Arzt die Erlaubnis zur Teilnahme zu erhalten.

Die dynamischen Damen und Herren sehen sich nicht nur in den Sportkursen. Sie haben zum Beispiel in diesem Jahr zum ersten

Mal mit vier Relais-Mannschaften am Nachtmarathon in der Hauptstadt teilgenommen. Zudem waren sie u.a. beim Escher „Kultur-laf“ und beim Echternacher „Gesondheetslaf“ dabei und wurden im Sommer zum Drachenbootfahren nach Rosport eingeladen. Beim „Tour de Belgique“, einem selbst organisierten kleinen Urlaub im Nachbarland, unternehmen die Teilnehmer jeden Tag einen Fußmarsch. Ein „Trèppeltour“ steht am 20. September auf dem Programm, ehe die Beteiligung am „Broschkriibslaf“ am 4. Oktober ansteht.

Die Vereinigung, die in die Erstellung des nationalen „Plan Cancer“ mit eingebunden ist, ist auf Sponsoring und Spenden angewiesen. Weitere Infos hierzu sind bei den Vereinsverantwortlichen erhältlich (siehe unten stehenden Kästen).

## Praktische Infos

Sportgruppen für Krebspatienten werden angeboten in:

**Luxemburg-Merl** (Campus Gees-seknäppchen) am Dienstag und Donnerstag von 19 bis 20.45 Uhr

**Ettelbrück** (Ecole Privée Ste-Anne) am Mittwoch von 19.45 bis 21 Uhr

**Bad Mondorf** (Domaine thermal) am Mittwoch von 18.30 bis 20.30 Uhr

In **Kockelscheuer** findet zudem an jedem Samstag ab 10 Uhr Walking/Jogging statt.

Kontaktdaten:

„Association des groupes sportifs oncologiques“

23, rue de Steinsel

L-7395 Hunsdorf

Tel. 691 959 267

info@sportifsoncologiques.lu

■ [www.sportifsoncologiques.lu](http://www.sportifsoncologiques.lu)