



Format: Kindle Edition und gebundene Ausgabe

Verlag: Kailash (20. August 2018)

Sprache: Deutsch

ISBN 978-3-641-23009-8 (E-Book)

ISBN 978-3-424-63166-1 (Hardcover)

Erscheinungstermin aller Ausgaben: 20.08.2018

F&A Petra Thaller

Frau Thaller, Sie sind Gründerin von Outdoor against Cancer, waren selbst betroffen von einer Brustkrebs-Diagnose – und haben noch während Ihrer Therapie die Initiative ins Leben gerufen. Wie kam es dazu?

Petra Thaller: Nun, ich war mit einem lieben Freund auf Skitour und irgendwann meinte er, es wäre doch sicherlich sehr schön, wenn auch andere Krebspatienten in den Genuss der Berge, des Lebens und der Bewegung draußen in der Natur kämen. Diese Gedanken habe ich mit nach Hause genommen, und wenige Tage später entstand die Grundidee von *Outdoor against Cancer*. Die komplette Tragweite des Themas Bewegung und Sport in der Natur war mir damals noch nicht bewusst.

Was ist der Inhalt des Programms von Outdoor against Cancer – und wen wollen Sie damit ansprechen?

Petra Thaller: Zwischenzeitlich ist OaC sehr komplex geworden – von der Aufklärung über Betriebliches Gesundheitsmanagement bis hin zum Aufbau eines deutschlandweiten Netzwerkes, sogar eine TV-Aufklärungsshow ist in Vorbereitung. Unsere Themen sind Prävention, Therapiebegleitung und Restitution. Wir sprechen die gesamte Gesellschaft an und natürlich auch die Eigenverantwortung im Rahmen von Krebserkrankungen. Therapie ist eine Sache, aber was ich dafür tun kann, dass es mir selbst deutlich besser geht, liegt zu einem großen Teil in der Eigenverantwortung der Menschen und ihres Umfeldes.

Was ist aus Ihrer persönlichen Erfahrung das Wichtigste im Kampf gegen Krebs?

Petra Thaller: Ich habe den Krebs ignoriert. Mich weiterhin mit meinem Alltag beschäftigt. Habe gearbeitet, bin einkaufen gegangen, habe Sport getrieben – mal mehr, mal weniger. Natürlich habe ich mich auch zurückgezogen, um Kraft zu schöpfen, aber diese Phase dauerte meist nicht lange, da ich ja normal weiterleben wollte und nicht leiden. Ich hatte von

Anfang an Leben im Sinn, sterben und die Angst davor ist bis heute keine Option für mich. Ich habe immer gelebt, das hat mir auch in dieser Zeit viel Kraft gegeben.

F&A Thorsten Schulz

Sie forschen seit über 20 Jahren zu den Zusammenhängen von Krebserkrankungen und Sport und sind bei Outdoor against Cancer für die Trainerfortbildung verantwortlich. Was sagt die Wissenschaft zur Auswirkung von sportlicher Betätigung auf den Krankheitsverlauf? Gibt es Studien, die eine positive Wirkung belegen?

Thorsten Schulz: Gerade in den letzten Jahren sind die vielfältigen Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf den Krankheitsverlauf einer Krebserkrankung immer ausdifferenzierter erforscht worden; immer mit durchweg positiven Ergebnissen. Dabei ging es nicht nur um verbesserte körperliche Voraussetzungen, sondern auch um die Verbesserung des Befindens und der Lebensqualität von Betroffenen.

Wie viel und welche Art der sportlichen Bewegung empfehlen Sie? (Wie kann ein Patient, der sich in Behandlung befindet, ermessen, mit welcher Intensität er sich bewegen sollte, um seine Therapie sinnvoll zu begleiten?)

Thorsten Schulz: Eine gute Frage aus wissenschaftlicher Sicht, die so ganz kurz nicht zu beantworten ist. Umfang und Intensität einer sportlichen Betätigung sind zwar gut skalierbar und auch individualisierbar. Ein Dilemma ist aber, dass Intensität und Umfang von den Erkrankten unterschiedlich wahrgenommen werden und sich die Leistung damit eher an dem eigenem Empfinden orientiert als an den vermeintlich optimalen Bereichen.

Viel wichtiger als das Optimum zu erreichen ist aber den ersten Schritt zu tun, sich überhaupt zu bewegen. Ohne diesen ersten Schritt erübrigt sich die Frage nach dem Optimum, der Intensität und dem Umfang. Die Formen der Bewegung sind nach diesem ersten Schritt dann therapieabhängig. Prinzipiell können aber ganz viele Aktivitäten – ggf. in angepasster Form – ausgeübt werden.

Welchen Unterschied macht es, ob man sich in geschlossenen Räumen oder draußen – outdoor – aktiv betätigt? Und worauf sollte man noch achten, um eine Krebstherapie optimal zu unterstützen?

Thorsten Schulz: Vielfältig wurde nachgewiesen, dass sich Bewegung unter freiem Himmel in natürlicher Umgebung positiv auf die Psyche und das Immunsystem auswirkt. Außerdem regt outdoor an sich zur Aktivität an, was wieder ein erster Schritt zu einem bewegten Leben sein kann.

Eine ganz wichtige Unterstützung wird sein, den eigenen Antrieb nicht zu verlieren, den Antrieb vor die Tür zu gehen und wieder am Leben teilzuhaben. „Outdoor“ und „Sport“ können ein hervorragendes Vehikel sein, dies zu tun.

Welchen Stellenwert hat die Prävention in Ihrem Programm? (Müsste sich Outdoor against Cancer nicht an jeden richten – egal, ob von einer Krebserkrankung betroffen oder nicht?)

Petra Thaller & Thorsten Schulz: Genau so ist es, *Outdoor against Cancer* wendet sich an jeden. In unseren Kursen nehmen Menschen mit Krebs teil und sie bringen ihre gesunden Partner und Freunde mit. Unlängst kam bei mir im Kurs ein Ehepaar dazu, deren 32-jährige Tochter an Krebs erkrankt ist. Die Tochter kommt noch nicht – die Eltern hingegen schon, und sie wissen auch, wie wichtig Bewegung ist. Mal sehen, vielleicht kommt die Tochter auch bald. Dass sich unsere Gesellschaft zu wenig körperlich bewegt ist längst bekannt. *Outdoor against Cancer* nimmt den Krebs als Anlass, um Bewegung in die Gesellschaft zu bringen. Prävention vor Krebs ist somit auch eines unserer ganz starken Themen.

PRESSEKONTAKT

Kailash Verlag • Presseabteilung • Neumarkter Str. 28 • D-81673 München • www.kailash-verlag.de • Pressekontakt: PR-Büro Susanne Fink • Tel. 0170 / 896 13 55 • E-Mail: presse@susannefink.com