



SPORT IN BERLIN

Martin Sauer steuerte den Ruder-Achter zu WM-Gold

Deutsches Flaggschiff in Neuseeland erfolgreich

Innovations-Preis des Berliner Sports

Seite 6 - 10: 18 Vereine ausgezeichnet

Hindernislauf besonderer Art

Seite 30: Veranstalter im Behörden-Dickicht

Unter dem Motto „Berlin komm(t) auf die Beine“ arbeiten LSB, Ärztekammer, Sportärz-
tebund und Kassenärztliche Vereinigung in dem Netzwerk „Sport und Gesundheit“ zu-
sammen. Über 1200 Ärzte beteiligen sich schon und verschreiben das „Rezept für Bewe-
gung“. Sie schreiben auf, welche Art der Bewegung hilft, wenn es zieht und zwackt, emp-
fehlen die passende Sportgruppe mit ausgebildetem Trainer. „Sport in Berlin“ stellt Ge-
sundheitssport-Angebote in Vereinen vor. Teil 32: Sport nach Krebs

Auch mit Handicap etwas leisten

Zum Beispiel im „Berliner Sport-Verein Freude am Leben e.V.“ (BSV)

Von Klaus Weise Sport kann nach einer
Krebserkrankung oder -operation dazu beitra-
gen, Freude am Leben zu finden. Manche
Zeitgenossen fragen, müssen sie sich das an-
tun? Jörg Schultrich, Vorsitzender des „Berliner
Sport-Vereins Freude am Leben“, der im Un-
tertitel Rehabilitations-, Breiten- und Freizeit-

Schultrich, der eine B-Lizenz als Übungsleiter
hat, weiß, wovon er redet. Je nach eigenem
Gusto kann man beim BSV, der sich als Ge-
samtberliner Verein begreift und an verschie-
denen Sportstätten aktiv ist, Wassergymnastik,
Walking („Ohne Stöcker, das ist ganz wichtig!
Denn Frauen mit Brustkrebsoperationen kön-
nen nur ohne ...), Qi-Gong,
Wandern oder Bewegungs-
und Sportspiele (Kinder- und
Jugendспорт) wählen. Krebs-
nachsorge findet querbeet fast
in allen Gruppen statt.



Jörg Schultrich,
leitet Verein
und Kurs

Die BSV-Mitglieder und die, die
ohne Vereinsmitgliedschaft ihre
Verordnungen“ abarbeiten“,
sind laut Schultrich, der de-
monstriert, dass du „auch mit
Handicap etwas leisten leisten

kannst“, zwischen 20 und 80 Jahren alt. Ein-
bis zweimal pro Woche treffen sich die Kurs-
anten bei den BSV-Kursen, die 30 bis 60 Mi-
nuten dauern. Nach den Vorgaben der Kran-
kenkassen dürfen die Gruppen maximal bis
zu 15 Personen stark sein. Der Übungsleiter
weiß, was nützt und schadet.

In den Übungseinheiten von Jörg Schultrich
geht es vor allem um die Beweglichkeit der
Gelenke, um Gleichgewicht und Stabilität, um
Muskelaufbau, Atem- und Lungenschulung,
Herzkreislauf. „Das alles aber findet nicht auf-
gesetzt, sondern quasi im Hintergrund statt.
Vor allem muss die Sache Spaß machen.“

Da mit physischer Fitness allein wenig ge-
wonnen ist, fördert der Verein auch das Mit-
einander. Zum Programm gehören Ausflüge,
Seminare, gemeinsames Zusammensein und
gegenseitige Hilfe im Alltag. Dass man sich
auf die Güte der Kurse, Trainer und Übungs-
leiter verlassen kann, unterstreicht das Quali-
tätssiegel „Sport pro Gesundheit“.

Texte/Fotos: Klaus Weise



Wasser-Gymnastik gehört zu den beliebte-
sten Angeboten beim Berliner Sport-Verein
Freude am Leben.

sport als Sinn und Zweck seines Tuns angibt,
antwortet impulsiv: „Sie müssen nicht, aber
wenn sie es tun, werden sie sich körperlich
und seelisch oder als Mensch, besser fühlen.“
Schultrich, 39, sitzt selbst seit vielen Jahren im
Rollstuhl und ist Erwerbsunfähigkeits-Rentner.
Den Verein hat er vor zwei Jahren gegründet.
BSV-Mitglied Monika T. schreibt in einer Hom-
mage auf ihren Verein auf dessen Webseite
liebevoll vom Vereinsvorsitzenden: „Ein junger
Mann noch, aber Vorbild für alle in seinem
nicht nachlassenden Lebensmut, seiner Um-
sicht und Fürsorge für andere“.

In dem Verein gehört Sport als Multi-Pille mit
vielen Effekten zur nicht wegdenkbaren
Krebsnachsorge. Eine spezielle Gruppe dafür
gibt es nicht. „Jeder hat sein spezifisches Pro-
blem. Deshalb haben wir nur Mischgruppen.“

Experten-Tipp:

Von Brigitte Stan-
genberg, Fachärztin
für Anästhesie, Ver-
einsärztin des Berli-
ner Sport-Vereins
Freude am Leben



Soziale Kontakte sind der wahre Jungbrunnen

Krebsnachsorge mit Sport, das klingt wie
die Quadratur des Kreises.

Zu unrecht. Sport ist gut für die Wieder-
eingliederung ins Leben, trägt dazu bei
Leistungsfähigkeit und Ausdauer zurück-
zugewinnen. Und senkt das Risiko von
Wieder- bzw. Neuerkrankungen erheblich.
Untersuchungen haben Daten von 30 bis
70 Prozent ergeben.

Wie wichtig ist die psychologische Seite?

Genauso wichtig wie die körperliche. Es
gibt den schönen Satz: Der einzig wahre
Jungbrunnen sind die sozialen Kontakte.
Deshalb ist es gut, dass bei uns im Verein
prinzipiell in Mischgruppen trainiert wird.
Die Krankheit rückt so mehr an den Rand.
Gibt es spezielle sportliche Angebote, die
Sie besonders empfehlen?

Jeder muss das machen, was seinen
Möglichkeiten entspricht und ihm am
meisten Spaß macht. Bei „Freude am Le-
ben“ gibt es Kurse in Wassergymnastik,
Walking, Qi-Gong, Gymnastik, Aquafit-
ness, Wandern und auch im Kinder- und
Jugendспорт. In dieser Altersgruppe geht
es vor allem um Haltungsschäden.

Kann jeder mitmachen?

Wenn nicht außergewöhnliche anatomi-
sche Ausschlussgründe vorliegen, ja. Mei-
ne Aufgabe besteht darin, für den Fall der
Fälle da zu sein und ab und an mal nach-
zuschauen, wie sich Kreislauf, Blutdruck
oder anderes entwickelt haben.

Inwieweit hat das Sporttreiben in Ihrem Verein eine Leistungskomponente?

Nur insofern, dass Schwitzen oder An-
strengen notwendig ist für den Aufbau
von Kraft und Ausdauer. Aber der Spaß-
faktor darf nie zu kurz kommen.

Was also tun die Kurse bei „Freude am Leben“?

Steigern die individuelle Leistung, fördern
Gesundheit und persönliches Wohlbefin-
den, vermitteln Freude am Leben.