

„Ohne die Reha wäre ich nicht so weit, wie ich jetzt bin.“

Verena Lange*

*Name geändert

Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen – Interview mit Verena Lange im Rahmen ihrer Rehabilitation in der Rehaklinik 2020.

Frau Lange, Ihre Rehabilitation in der Rehaklinik Bad Salzelmen schließen Sie morgen ab. Was waren die Hintergründe für diese Rehabilitationsmaßnahme?

Ich bin vor drei Wochen als onkologische Patientin angereist. Ursprünglich war eine Reha schon für April geplant, da ich zu diesem Zeitpunkt gerade mit der Bestrahlung fertig war. Durch die Corona-Pandemie wurde mein Vorhaben erstmal ausgesetzt, jedoch hatte ich so die Möglichkeit, mich mit meinen Erwartungen an einer erfolgreichen Reha-Maßnahme auseinander zusetzen. Denn ich habe gemerkt, dass mir nach der Krebsbehandlung etwas gefehlt hat, um wieder richtig in den Alltag einzusteigen. Die Klinik in Bad Salzelmen stellte sich für mich dann als beste Wahl heraus, weil ich mir hier einen ganzheitlichen Behandlungsansatz versprochen habe; ich war überzeugt, dass eine Reha-Maßnahme, die onkologische Schwerpunkte mit anderen kombiniert, mir weiterhelfen kann. Das intensive und vielfältige Bewegungsangebot der Rehaklinik hat mich ganz besonders angesprochen!

Wurden Ihre Hoffnungen denn erfüllt? Wie fühlen Sie sich jetzt, wo Sie Ihre Rehabilitation beinahe abgeschlossen haben?

Wie erhofft habe ich vielfältige Impulse erhalten, die mir geholfen haben, mit meiner Erkrankung umzugehen. Natürlich habe ich auch Zuhause auf ein für mich geeignetes Maß an Bewegung sowie gesunde Ernährung geachtet, jedoch sind das eben nur einzelne Bausteine zur Genesung. Während der Reha ist es mir gelungen, diese Puzzleteile in einem ausgewogenen Maß zu einem Gesamtbild zusammen zu setzen, so dass ich mich nun auch bereit für den Wiedereinstieg ins Berufsleben fühle. Dazu beigetragen haben auch die informativen Vorträge der Ärzte und der Austausch mit anderen Betroffenen. Die Zeit in der Klinik war ein voller Erfolg, denn ohne die Reha wäre ich nicht so weit, wie ich jetzt bin.

Fiel Ihnen der Start in die Rehabilitation leicht?

In den ersten Tagen musste ich mich tatsächlich etwas auf den Boden der Tatsachen zurückholen, denn ich war hochmotiviert, schnelle Erfolge zu spüren. Ich habe dann aber nach und nach das Gefühl der Entschleunigung zugelassen. Durch die Gespräche mit den Therapeuten ist mir bewusst geworden, dass Gesundwerden Zeit braucht. Geduld war wirklich der Schlüssel zur Besserung, ebenso wie das Vertrauen in die umfangreichen Behandlungskonzepte. Bereits in der ersten Woche bemerkte auch mein Partner in einem Videotelefonat, wie entspannt ich jetzt schon wirkte.

Fühlten Sie sich durch die aktuelle Corona-Situation in der Therapie eingeschränkt?

Überhaupt nicht. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass die in der Rehaklinik vorhandenen Hygienekonzepte gut durchdacht sind und dass auch die anderen Patienten verantwortungsvoll mit der Situation umgehen. Ich war beeindruckt, wie gut auch die einzelnen Therapieformen in Corona-Zeiten umgesetzt werden konnten – die Sportgymnastik zum Beispiel wurde in kleinen Gruppen mit ausreichend Mindestabstand und mehrfachen Lüftungsphasen durchgeführt. Auch bei den täglichen Mahlzeiten war es dank der Aufteilung in mehrere Durchgänge möglich, genügend Abstand zu halten. Ich habe es als wohltuend empfunden, dass die Ärzte uns auf mögliche Gefahren hingewiesen, aber nicht bevormundet haben – beispielsweise, wenn es um den Besuch von Familie und Freunden ging. So konnte jeder die Verantwortung für die eigene Gesundheit, aber auch die der Mitpatienten erkennen.

Was nehmen Sie aus der Rehabilitationsmaßnahme mit?

Auf jeden Fall möchte ich die hier gebotenen sportlichen Aktivitäten in meinen Alltag integrieren. Im Krafraum der Rehaklinik habe ich sowohl meine Ausdauer, als auch meine Kraft gestärkt. Ich denke, ich werde mich auch zuhause in Meiningen in einem Fitness-Studio anmelden und das beibehalten. Was mir auch gut gefallen hat, waren die Ruhephasen zwischendurch. Diese haben mir die Möglichkeit gegeben, auch mal herunterzukommen und alles aufzuarbeiten. Dabei geholfen hat mir auch, dass die Therapeuten und Ärzte sich so viel Zeit für mich genommen haben. Die ganze Hektik, die meinen Alltag prägt, ist während meines Aufenthaltes gänzlich von mir abgefallen. Aus diesem Grund habe ich mir fest vorgenommen, diese bewussten

Ruhephasen und die erlernten Entspannungstechniken auch in meinem zukünftigen Alltag zu integrieren.

Was sind Ihre Pläne für die Zeit nach der Reha?

Wenn ich nach Hause komme, werde ich als erstes mit meinem Partner kochen. Wir lieben die mediterrane Küche. Langfristig gesehen werde ich eine Wiederholung der Maßnahme ins Auge fassen, um einen dauerhaften Genesungserfolg zu gewährleisten. Denn jedem onkologischen Patienten, habe ich hier erfahren, steht nach einem Jahr eine erneute Reha zu. Ich glaube, dass es für meine Gesundheit sehr wichtig ist, diese Chance zu ergreifen. Ich fühle mich dank der Reha-Maßnahme gerüstet, wieder in meinem Beruf als Lehrerin arbeiten zu können, und möchte diesen Erfolg dauerhaft erhalten.

Vielen Dank für Ihre Zeit und das freundliche Gespräch, Frau Lange.



„Am Anfang standen für mich als Krebspatientin vor allem mein Körper und dessen physische Genesung im Vordergrund. Erst danach war Freiraum für die Verarbeitung der Krankheit. Jeder muss für sich selbst eine Antwort auf die Frage finden, wie er trotz der Erfahrung positiv im hier und jetzt leben kann. Es tat gut, dabei unterstützt zu werden.“