

Projekte einer Kämpfernatur

Sport nach einer Transplantation? Dazu Liz Schick, Sekretärin der World Transplant Games Federation. Eileen Guhl

«Sport lädt die Batterien auf. Auch nach harten Tagen, wenn man glaubt, dass nichts mehr geht», sagt Liz Schick, Sekretärin der World Transplant Games Federation (WTGF) und gesteht, dass sie bereits seit ihrem 18. Lebensjahr Sport treibt, angeregt durch ihren Ehemann. Sie ist 35, als bei ihr ein vaskulärer Tumor der Leber diagnostiziert wird. Nach diesem Schock hat die zweifache Mutter nur eine Hoffnung: die Transplantation. «Als ich 12 Stunden nach meiner OP wieder aufwachte, schwor ich mir, das kostbare Geschenk meines Spenders zu hegen und zu pflegen», sagt die leidenschaftliche Alpinskiläuferin, die ebenso leidenschaftlich gerne wandert und Velo fährt. Und weiter: «Mein grösstes sportliches Erlebnis war die Ankunft auf dem Gipfel des Kilimandscharo, fünf Jahre nach der Transplantation. Da habe ich Frieden geschlossen mit meinem Körper. Zuvor dachte ich, er hätte mich im Stich gelassen. Es war ein sehr befreiender Augenblick».

In Form bleiben

Engagiert kämpft Liz Schick dafür, dass die Transplantationszentren ihre Patienten dazu ermutigen, Sport zu treiben. «Man braucht keine Angst davor zu haben, sich nach einer Transplantation sportlich zu betätigen», sagt sie und ist sich dabei ihrer eigenen Erfahrung bewusst. «Schon zwei Spaziergänge pro Woche wirken sich positiv aus... Wir müssen uns - abhängig von unseren Möglichkeiten - vernünftige Ziele setzen». Die WTGF ist im Rahmen ihres neuen Projekts Fit for Life! gerade dabei, in Übereinstimmung mit der



jeweiligen physischen Aktivität und einer daran geknüpften gesunden Ernährung einen Empfehlungskalender für Transplantierte zu erarbeiten. «Sport hilft ausserdem, das gelegentlich auftretende Gefühl der Isolierung zu überwinden. Dies gilt vor allem auch für Kinder», erklärt Liz Schick, die auch das TACKERS-Programm auf den Weg brachte, das unter der Ägide von Swisstransplant jedes Jahr ein Winter-Camp für Transplantierte aus 35 Ländern in Anzère (VS) ausrichtet.

Auf der Gewinnerseite sein

«Wenn man Cortison und andere Medikamente einnimmt, hat man nicht immer Lust, Sport zu treiben. Wenn man sich aber dazu durchringen kann, ist man auf der Gewinnerseite», sagt die Frau mit der ansteckenden Lust zu leben. Seit 2001 nimmt sie alle zwei Jahre an den World Transplant Games im Sommer teil. Künftig sind die Spiele auch offen für noch lebende Spender und die Familien von Spendern und findet vom 25. Juni bis zum 2. Juli im spanischen Malaga statt. «Ich erinnere mich an eine alte Dame, die zusammen mit einem lungentransplantierten jungen Mädchen von 19 Jahren teilnahm. Beide konnten nicht laufen. Als sie die Ziellinie Hand in Hand überschritten, weinten alle. Hier will niemand gewinnen. Dabei sein ist alles!».

Mehr zu TACKERS und den World Transplant Games: www.swisstransplant.org/events

Neu

Detox Nacht-Figurpflege

Somatoline Cosmetic

Use&Go Figurpflege-Öl Spray

1 Peelingpflege* zur Slimming Vorbereitung GRATIS für jedes gekaufte Somatoline Cosmetic Produkt. *Solange Vorrat.

OMEGA-life®: 1 x täglich fürs Leben.

NEU auch Vegan

Natürliche Vitalität aus dem Meer.

OMEGA-life® enthält die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, welche die Blutfettregulation beeinflussen und zum Erhalten einer normalen Gehirnfunktion beitragen. Eine Kapsel deckt den täglichen Bedarf. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. www.omega-life.ch

Stumpfe Traumas, Prellungen, Muskelermüdung?

Alle nützlichen Wirkstoffe von Arnika in einem Gel

Arnigel Boiron

Dies ist ein Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. ®

BON CHF 2.-

Boiron AG, 3007 Bern www.boiron-swiss.ch

Repariert sofort* & beugt künftiger Schmerzempfindlichkeit vor.

PRO-ARGIN® REPARIERT SOFORT* SENSIBLE ZAHNBEREICHE

ZINK Hilft ZAHNFLEISCHRÜCKGANG VORZUBEUGEN

NEU elmex SENSITIVE PROFESSIONAL REPAIR & PREVENT

* Für sofortige Schmerzlinderung Zahnpasta bis zu 2x täglich mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn auftragen und für 1 Minute sanft einmassieren.

BON CHF 2.- elmex SENSITIVE PROFESSIONAL REPAIR & PREVENT

Gültig vom 1. bis zum 31. März 2017 im ganzen pharmacieplus-Netz. Nicht mit anderen Bons kumulierbar.