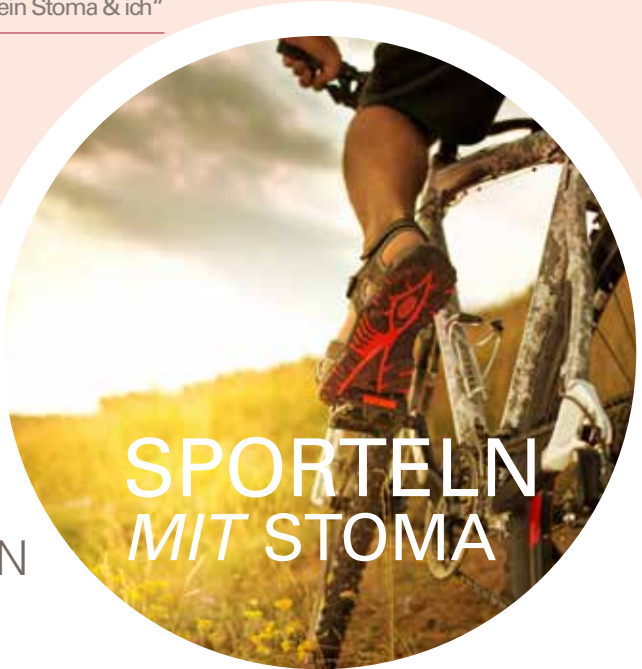


BETROFFENE
BERICHTEN ...MOUNTAINBIKEN
& WALDLAUFEN

MEINE LEBENSELIXIERE

SPORTELN
MIT STOMA

Im letzten ILCO-Magazin haben wir Mitbetroffene um ihre Erfahrungen mit Bewegung und sportlicher Betätigung gebeten. Wir freuen uns über einen Beitrag zum Thema Radfahren und Waldlaufen, das gut tut und fit hält.

Mit 18 Jahren bin ich krank geworden, Colitis Ulcerosa und nicht Morbus Crohn, wie sich viele Jahre später herausstellte; mit 21 Jahren wurde mir der komplette Dickdarm entfernt, ungefähr 14 Jahre hatte ich einen Ileum-Pouch, dann mit 37 Jahren ein endständiges Ileostoma wegen High-grade-Dysplasien im Pouch.

Schon vor meiner Krankheit „brauchte“ ich die sportliche Bewegung, damals hauptsächlich das Fußballspielen auf irgendwelchen Wiesen mit Freunden. Um dorthin zu gelangen benützte ich fast immer das Fahrrad, damals lediglich als Mittel zum Zweck.

In den Phasen, in denen es mir besser ging, versuchte ich immer wieder mittels des Fahrrads zu etwas Kondition zu gelangen, und so entdeckte

ich das Radeln im Wald, das zu meiner ganz großen Liebe wurde. Im Prinzip war die „Vorbereitung“ dazu, mit dem Stoma ähnlich wie zuvor mit dem Pouch, idealerweise ein kleines Frühstück und am besten nur Schwarztee und keinen Kaffee. Je idealtypischer ich dieses gestaltete, umso „genussvoller“ konnte ich radeln.

Ich trage beim Radeln immer eng anliegende Radlerhosen. Die Herausforderung beim Kauf dieser Hosen ist, dass ich sie nicht zu eng mag, weil sich dann schon die kleinste Füllmenge im Stomabeutel unangenehm anfühlt, sich außerdem die Hose ausbeult und ich es nicht mag, wenn das eventuell sichtbar ist. Da ergab sich schon der ein oder andere Fehlkauf, weil mir eine Radlerhose auf den ersten Blick gut gefiel,



Foto: iStockphoto.com, GrapeImages | hellschwarz.at

sich später in der Praxis aber herausstellte, dass sie zu eng ist.

Mir ist es aber auch generell unangenehm, wenn mir Hosen am Bund zu eng sind, obwohl das Stoma sehr ideal angelegt ist und eigentlich nicht wirklich im Weg ist, aber ich glaube der Grund ist der gleiche wie oben beschrieben. Bei einer etwas locker sitzenden Hose presst sich der Stomabeutel nicht so stark an die Haut und man kann ihn auch leichter kaschieren.

Ich weiß nicht, ob das andere Betroffene auch so empfinden, aber mir ist es viel angenehmer, wenn mein Stuhl in der Konsistenz dicker ist und nicht ganz wässrig, das fühlt sich einfach angenehmer an, obwohl ich das jetzt spontan gar nicht genau begründen könnte. Vielleicht spielt auch unbewusst der Gedanke mit, dass man bei dickerem Stuhlgang länger Zeit hat



bis sich der Stomabeutel füllt? Ich denke das ist wahrscheinlich auch bei einem Dünndarmstoma relevanter als bei einem Dickdarmstoma.

Bei diesem Thema möchte ich aber auch gerne gleich zu meinem neuen „Lieblingssport“, dem „Berg/Hügel-Laufen“ kommen. Ich hätte nie im Leben geglaubt, dass mir einmal „Laufen“ Spaß machen würde. Vor meiner Stoma-Anlage war das Gehen oder gar Laufen immer eher unangenehm, am Fahrrad SITZT man und dabei wird der Schließmuskel eher zusammengedrückt, und so fiel es mir immer leichter, Stuhl zu halten, bzw. zu kontrollieren.

Irgendwann, als ich das Stoma schon mehrere Jahre hatte, dachte ich mir, probiere doch mal einen Weg im Wald zu laufen, den du sonst immer nur geradelt bist. Ich habe ganz, ganz langsam begonnen mit ganz kleinen Schritten, und

auch dann bergab, sehr kontrolliert, immer etwas gebeugt, mit dem Hintergedanken, wenn man ausrutscht, kann man dann nicht so tief fallen. Und plötzlich machte es mir großen Spaß, vor allem auch im Winter, wenn mir zum Radeln zu kalt war, im Wald zu laufen. Beim Laufen wird mir nie kalt, ich bin immer in Bewegung und muss mich nur richtig anziehen. Ich habe Wege entdeckt, die mir zu eng oder zu technisch zum Radeln waren.

Das Witzige ist, dass die „ernährungstechnische“ Vorbereitung beim Laufen für mich weniger relevant ist als beim Radeln. Ich kann es nicht genau erklären, vielleicht liegt es auch nur daran, dass ich nicht mit eng anliegenden

Hosen laufe und ich

deswegen die Füllung des Stomabeutels nicht so wahrnehme. Außerdem empfinde ich mich beim Laufen als flexibler, falls ich doch einmal „austreten“ muss, ist das irgendwie schneller erledigt. Ich habe kein Fahrrad dabei, dass ich irgendwo anlehnen muss.

Natürlich muss man für das Laufen das Glück haben, dass keine Gelenke oder Knie vorbelastet sind, weil die Belastung für diese Körperteile sicher viel höher ist als beim Radfahren, obschon

ich mich wie gesagt ganz langsam an das Laufen herangetastet habe und der Waldboden, ich liebe ihn, stark dämpfend ist.

Beim Laufen oder Radfahren im Wald wird mir nie langweilig, sobald ich aber nur ein Stück am Asphalt laufen muss, passiert das viel eher. Im Wald achte ich ständig auf die Bodengegebenheiten, vielleicht schon deshalb empfinde ich es dort nie als eintönig.

Ich weiß, dass das auch oft kritisiert wird, aber ich radle oder laufe fast immer mit Musik in den Ohren, wenn ich allein unterwegs bin. Mich motiviert das unheimlich, und ich denke auch, dass dies im Wald weniger kritisch ist als in Konfrontation mit dem Straßenverkehr.

Ich genieße jetzt einfach diesen Wechsel sehr, besonders im Urlaub. Ich bin Keiner, dem es Spaß macht mehrere Tage hintereinander Rad zu fahren, und so kann ich mit dem Laufen abwechseln. Interessant war es für mich auch, wie dabei unterschiedliche Muskelpartien belastet werden. Ich brauchte früher im Urlaub, nach einer längeren Tour, unbedingt eine Sportpause, weil alle Muskeln „weh taten“, aber das Laufen am nächsten Tag ging ohne Probleme.

Für mich war Sport auch immer ein ganz starker psychischer Motivator, denn es ist einfach unglaublich, wie es mir immer nach dem Sport psychisch besser geht. Ich habe aber auch das große Glück, dass mich „irgendetwas“ antreibt

Es ist einfach unglaublich, wie es mir immer nach dem Sport psychisch besser geht!



Foto: iStockphoto.com, U. J. Alexander | hellsschwarz.at