



GESUND DURCH BEWEGUNG
MÖLLER OTT THERAPIE



Erfahrungsbericht

Ich habe wieder laufen gelernt – und mein Leben zurückgewonnen.

Als Ute Bleidt im April 2024 mit dem Spezialtraining im Rahmen ihrer Krebstherapie beginnt, fallen ihr die kleinsten Aufgaben ihres Trainers schwer. „Ich musste erst einmal wieder laufen lernen. Ich hatte Probleme, das Gleichgewicht zu halten und war nach minimalen Anstrengungen erledigt“, erinnert sich die 56-Jährige aus Neuwied. Durch einen Zufall war sie damals auf die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie – kurz OTT® - aufmerksam geworden. „Aus heutiger Sicht war das ein Segen. Ich habe dadurch so viel Lebensqualität zurückgewonnen“, sagt Ute Bleidt.

Im November 2023 trifft sie die Diagnose Eierstockkrebs aus heiterem Himmel. Innerhalb von Tagen ändert sich ihr Leben komplett. Nicht nur die Eierstöcke müssen entfernt werden, auch die Milz, ein Stück vom Darm, das Bauchfell und ein Teil der Leber sind schon betroffen. Die Prognose der Ärzte ist ernüchternd. Sie geben Ute Bleidt weniger als ein Jahr.

Doch sie blendet die negativen Nachrichten weitgehend aus. „Ich habe nicht nach meiner Krankheit gegoogelt und will mich damit, was alles passieren kann, gar nicht beschäftigen. Ich war immer positiv eingestellt und habe meinen Fokus auch direkt nach der OP darauf gerichtet,

wie ich wieder ins Leben zurückfinden kann. Durch einen Flyer im Bekanntenkreis bin ich auf die Praxis von Jörg Möller in Koblenz aufmerksam geworden, der sich auf die Arbeit mit Krebspatienten spezialisiert hat und dort die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie anbietet.“

Noch während der Chemotherapie sitzt sie zum Erstgespräch bei Jörg Möller, reicht alle wichtigen ärztlichen Unterlagen ein und startet mit der OTT®. „Ich hatte durch den Krebs acht Kilo Wasser im Körper, ich konnte kaum sprechen, hatte Gedächtnisverluste. Ich war mehr tot als lebendig. Auf dem Laufband von Jörg habe



OnkoAktiv



Jörg Möller | Rübener Str. 117a | 56072 Koblenz

Mobil: 0179 - 228 97 68 | www.ott-therapie-koblenz.de

IBAN DE32 5705 0120 0101 5370 74 | BIC: MALADE51KOB | Konto-Inh.: Jörg Möller

Steuer-ID: 22.116.3446.1



GESUND DURCH BEWEGUNG
MÖLLER OTT® THERAPIE

ich wieder laufen gelernt“, erzählt Ute Bleidt, die früher Handball gespielt hatte und gern schwimmt. „Ich war immer sportlich, aber nach so einer Diagnose einfach ins Fitness-Studio zu gehen und allein wieder anzufangen mit Sport, war unmöglich. Mit Jörg habe ich jederzeit einen Trainer an der Seite, der alle Übungen ganz individuell an mich anpasst – an meine Tagesform, meine Nebenwirkungen der Krebstherapie und auch an meine mentale Verfassung.“

Jörg Möller ist einer von mittlerweile mehreren hundert Therapeuten bundesweit, die sich speziell für die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie haben ausbilden lassen. Das Konzept der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie wurde an der Uniklinik Köln entwickelt und wird ständig wissenschaftlich überprüft und an die neuesten Erkenntnisse angepasst. War die Therapie erst nur an Kliniken möglich, lassen sich seit einigen Jahren immer mehr niedergelassene Physio- und Sporttherapeuten sowie Sportwissenschaftler wie Jörg Möller dafür ausbilden. So ergibt sich für immer mehr Krebspatienten die Möglichkeit, die OTT® in der Nähe ihres Wohnortes zu nutzen.

„Bei Ute war durch die große Operation und auch dadurch, dass ihr viele Lymphknoten entfernt worden, das ganze System irritiert. Wir haben ganz, ganz langsam angefangen - mit fünf Minuten auf dem Fahrrad. Dann haben wir die Belastung langsam gesteigert. Später haben wir Krafttraining an Geräten dazu genommen. Erst spät haben wir auch den Bauch wieder trainiert. Ich konnte sie immer mehr belasten, das war im Vergleich zu anderen Krebspatienten schon recht ungewöhnlich. Manche geben recht schnell auf. Sie ist ein Beispiel dafür, wie viel Lebensqualität das regelmäßige Training zurückgeben kann“, sagt Jörg Möller.

Zweimal die Woche trainiert sie eine Stunde - immer unterschiedliche Übungen, alles wird dokumentiert und ausgewertet, um die nächste Einheit wieder besser an sie anzupassen. Gemeinsam ist es ihnen gelungen, durch das Training und in Kombination mit Medikamenten Utes störenden Wasserbauch deutlich zu reduzieren, ihre Kraftwerte um 50 Prozent zu steigern und die Blutwerte deutlich zu verbessern. Auf dem Laufband macht Ute nun Laufintervalle. „Das Schöne ist, dass man bei dieser Art von 1:1-Training immer auch viel spricht, sich kennenlernt und dann ganz genau weiß, was diese Woche im Training möglich ist und was nicht“, sagt Jörg Möller.

Auch für Ute spielt die persönliche Komponente eine große Rolle. „Jörg ist sehr emphatisch. Er stellt sich darauf ein, wie es mir geht, er holt mich dort ab, wo ich an dem Tag mental und leistungsmäßig bin und wir lachen auch viel. So komme ich auf andere Gedanken.“

Wäre es nach den Prognosen der Ärzte gegangen, stünde Ute Bleidt jetzt gar nicht mehr in der Einrichtung von Jörg Möller in Koblenz. Doch bis auf wenige Ausnahmen kommt sie jede Woche regelmäßig zweimal zur OTT®. „Ich bin so froh über den Zufall, dass ich damals den Flyer zur OTT® bekommen habe. Ich möchte, dass viele andere Krebspatienten auch davon erfahren, wie verdammt wichtig die Bewegung und wie hilfreich die OTT® dabei ist.“



OnkoAktiv



Jörg Möller | Rübenacher Str. 117a | 56072 Koblenz

Mobil: 0179 - 228 97 68 | www.ott-therapie-koblenz.de

IBAN DE32 5705 0120 0101 5370 74 | BIC: MALADE51KOB | Konto-Inh.: Jörg Möller

Steuer-ID: 22.116.3446.1