



MIT BEWEGUNG GEGEN KREBS

Catherine Ormond Bertholet aus Morges gründete einen Verband, der von Krebs betroffenen Menschen den Zugang zu sportlicher Aktivität erleichtern und ermöglichen will. 2018 gewann sie damit den ersten «Amavita Awards»-Publikumspreis.

Text: Martina Novak



Catherine Ormond Bertholet will krebserkrankten Menschen zu mehr Bewegung verhelfen und träumt von einem «Centre Sport et Santé».

Sie haben 2018 den ersten Amavita-Awards-Publikumspreis gewonnen. Was hat das bei Ihnen ausgelöst?

Catherine Ormond Bertholet: Es war wie ein Sprungbrett. Ich hatte wenige Wochen davor zusammen mit einer Freundin, Melda Ozturk, den Verband MAKEE gegründet. Dank des Amavita-Awards erhielten wir sofort Aufmerksamkeit und Glaubwürdigkeit; dadurch öffneten sich Türen. Auch durfte ich die Welt der

Apotheke besser kennenlernen. Ich sehe diese Institution nun mit ganz anderen Augen an.

Wieso haben Sie sich für einen Amavita-Award beworben?

Ich wusste erst gar nichts über diesen Preis. Aber eine Kollegin aus meiner Laufgruppe machte mich darauf aufmerksam. Sie sagte: Du, da gibt es einen Wettbewerb für innovative Projekte im Gesundheitsbereich. Dein Projekt ist genial –

melde dich an! Ich war zunächst skeptisch, schaute mir die Ausschreibung aber gleich an und beantwortete die gestellten Fragen. Nach ein paar Wochen erhielt ich einen Brief und erfuhr zu meiner Überraschung, dass mein Projekt zusammen mit elf anderen aus über fünfzig eingereichten in die engere Selektion gekommen sei. Eine Fachjury erkor darauf ein Projekt als Gewinner des Jurypreises und bestimmte fünf, die für die Wahl des Publikumspreises antreten konnten – darunter auch MAKEE.

In den folgenden Wochen wählte das Publikum seinen Favoriten, sowohl online als auch in den Amavita-Apotheken. Machten Sie viel Werbung für sich?

Da ich für meinen Verband bereits vorgängig eine Website geschaffen hatte und schon eine Weile auf Facebook präsent war, profitierte ich diesbezüglich von vielen bestehenden Kontakten. Auch hatte ich vor der Gründung von MAKEE verschiedene Aus- und Weiterbildungen im Gesundheitsbereich absolviert und einige Zeit als medizinische Masseurin gearbeitet. Dadurch kamen viele Menschen zusammen, die mich unterstützten. Der Markt in der Romanie ist recht klein – man kennt sich!

Die Preisübergabe fand vergangenen Oktober am Salon Planète Santé in Genf statt. Wie war das?

Wir hatten während des Salons am Stand von Amavita Gelegenheit, uns den Besuchern vorzustellen, um bis zur letzten Minute Stimmen zu sammeln. Die fünf Projekte waren auf grossen Panels präsentiert. Der direkte Kontakt zum Publikum war sehr schön. Ich bin extrovertiert, das liegt mir. Und ich bin zu 200% davon überzeugt, dass MAKEE eine gute Sache ist. Von den Verantwortlichen von Amavita/Galenicare wurden wir super unterstützt.

Warum, glauben Sie, hat MAKEE den Publikumspreis gewonnen?

Eine schwierige Frage ... Tatsache ist, dass wir die einzigen mit einem Projekt im Zusammen-

hang mit Krebs waren. Drei andere Projekte befassten sich mit der Betreuung und Pflege älterer Menschen, bei einem weiteren ging es um Ernährung. Wenn man bedenkt, dass jede und jeder Dritte in der Schweiz einmal im Leben an Krebs erkrankt, dann ist die grosse Anteilnahme verständlich. Denn wer nicht selbst krank ist, hat bestimmt Menschen im Umfeld, die sich mit dieser Krankheit auseinandersetzen müssen.

Sie erhielten 2500 Franken. Das ist keine Riesensumme ...

... aber für einen kleinen Verband wie MAKEE, der von einigen wenigen Sponsoren aus der Region Beiträge erhalten hat und sonst von der Hand in den Mund lebt, bedeutet dieser Betrag viel. Wir konnten mit dem Geld ein professionelles Video über uns realisieren, das nun auf der Website zu sehen ist und noch mehr über MAKEE und unsere Aktivitäten zeigt.

Was bedeutet der Name eigentlich?

Wir hatten nach einem Symbol gesucht, das die Verbindung von Psyche und Physis darstellen würde. Dabei kam ich auf Makemake, einen Gott, der auf der Osterinsel verehrt wird. Er hat den Körper eines Menschen und einen Vogelkopf. Das war es! Damit die Leute nicht fälschlicherweise «make» sagen, also unseren Namen auf englisch aussprechen, haben wir noch ein «e» angehängt.

Und was für Ziele hat MAKEE?

MAKEE ist laut Definition eine «Association», ein Verband, der von Krebs betroffenen Personen hilft, sich moderat sportlich zu betätigen. Und zwar sowohl während der Therapiephase als auch während der Zeit danach, die man Remission nennt. Der Verband schafft spezifische Angebote aus verschiedenen sportlichen Disziplinen und bildet Leiterinnen und Leiter im Hinblick auf die besondere Problematik von Krebspatienten aus.

Wie kamen Sie auf Krebs?

Einerseits befand ich mich in einer Umbruchphase, sowohl persönlich als auch beruflich. Nachdem ich viele Jahre im Marketing und Verkauf in verschiedenen Branchen gearbeitet hatte, war ich arbeitslos und hatte Mühe, wieder eine Stelle zu finden. Mit 44 Jahren begann ich regelmässig zu joggen. Weil mir das Laufen psychisch und physisch half, bildete ich mich zur Laufcoach aus: Ich wollte andere Menschen bei die-

ser sinnvollen Bewegung motivieren und begleiten können. Gleichzeitig erkrankten in meinem Umfeld einige nahestehende Personen an Krebs. Dadurch wurde ich mehr für diese Krankheit sensibilisiert. Definitiv Klick gemacht hat es bei mir aber in dem Moment, als eine Teilnehmerin aus einer ganz normalen Hobby-Laufgruppe mir sagte, sie habe einen Tumor entfernen lassen müssen und dank des wöchentlichen Trainings fühle sie sich viel besser. Da wollte ich mehr über den Zusammenhang von Laufen und Krebs herausfinden.

Sie gründeten eine Laufgruppe für Krebsbetroffene?

Nicht direkt. Dafür waren meine Kenntnisse und meine Erfahrung noch nicht ausreichend – vor allem nicht im Hinblick auf diejenigen Krebspatienten, die sich noch in der Therapie befinden. Daher schloss ich eine ESA-Leiteraus- bildung für Gesundheitssport ab und setzte mich vermehrt mit Onkologie auseinander. Im Juni 2018, kurz nach meinem 50. Geburtstag, gründete ich MAKEE. Wenig später kam eine Krebspatientin auf mich zu, die im Internet auf den Verband gestossen war. Sie hatte eine schwere Operation hinter sich und verschiedene postoperative Probleme und wollte körperlich wieder auf den Damm kommen. Wir starteten mit langsamem Walking. Ich entwickelte einen Trainingsplan für sie mit Aufwärm- und Dehnungsübungen und mit unterschiedlich intensiven Laufeinheiten. Schon bald setzte sie sich zum Ziel, den 5-Kilometer-Lauf von Morges im November zu schaffen. Das motivierte sie auch während depressiver Phasen, die in der Remission von Krebs häufig sind. Ihre Fortschritte teilte sie mir regelmässig mit. So konnte ich sie wie ein Coach begleiten. Den 5-Kilometer-Lauf schaffte sie tatsächlich ohne Pause. Das war auch für mich ein sehr emotionaler Moment.

Haben Sie Zeit, sich um jeden Menschen persönlich zu kümmern, der MAKEE kontaktiert?

Nein, das geht leider nicht. Zumal ich wieder voll berufstätig bin, in der Medizinalbranche. Es war auch nicht Absicht, MAKEE auf meine Person zu beschränken. Deswegen haben wir von Anfang an ein Netzwerk aufgebaut, mit tollen Kursleiterinnen und -leitern, die Spezialisten in ihrer Sportart sind und von Ärzten im Hinblick auf die Bedürfnisse von Krebspatienten geschult werden. Ab sofort können wir spezifische Kurse

für von Krebs betroffene Menschen und ihre Angehörigen anbieten in: Jogging, Nordic Walking, Pilates, Energie-Gymnastik, Smovey – das ist eine Art Ring, mit dem sich therapeutische Übungen machen lassen – sowie Reittherapie. Ich selbst leite eine Laufgruppe am Samstag. Meine Co-Gründerin hilft mir viel bei der Administration und Betreuung von Freiwilligen, wofür ich sehr dankbar bin.

Wie geht es mit MAKEE weiter?

Unser Angebot läuft seit Anfang Juni. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied und arbeiten daran, noch mehr Partner fürs Netzwerk zu gewinnen, um noch mehr Sportkurse für von Krebs betroffene Menschen zu realisieren. Dabei geht es ja nicht nur um die sportlichen Aspekte. Bei Wassersportarten müssen etwa die Risiken für das Immunsystem beachtet werden. Unser grosses erklärtes Ziel, für das wir jetzt unter Hochdruck Geld sammeln, ist ein eigenes Zentrum für Sport und Gesundheit, wo Krebsbetroffene aus der Region Morges zusammen trainieren und sich austauschen können.

www.makee.ch //

Auf der Suche nach Gesundheitsprojekten

2018 wurden die «Amavita Awards» zum ersten Mal in der Romandie durchgeführt. Mit dieser Auszeichnung sollten Projekte aus der Bevölkerung im Bereich Gesundheit, Gesundheitsförderung und Prävention gewürdigt werden. Zwei Projekte zur Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen erhielten vergangenen Oktober am Salon Planète Santé je 2500 CHF, einmal als Jurypreis von einem Gremium aus Apothekern und Ärzten und einmal als Publikumspreis durch Online-Voting.

Bereits läuft die diesjährige Ausschreibung für die Awards, diesmal für Projekte aus der ganzen Schweiz. Für die Teilnahme genügt es, einen kurzen Projektbeschrieb auf Französisch einzureichen.

Anmeldungen sind noch bis am 31.7.2019 möglich auf: www.amavita.ch/de/award