

RADAUSFLÜGE

Gemeinsam dem Krebs davonradeln

LINZ. Michaela Killian organisiert Radausflüge für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung und ihre Angehörigen. Aber aufgepasst: „Das ist kein Reharadeln“, lacht die Linzerin.

Seit Kindesbeinen an sitzt Michaela Killian gern am Fahrrad, ob zum Einkaufen oder in Form von mehrtägigen Touren. Auch nach ihrer Krebsdiagnose 2019 ließ die 58-jährige Linzerin nicht von ihrer Leidenschaft ab.

Radeln als Ablenkung

„Ich bin zur Bestrahlung geradelt, genauso wie zwischen den Chemotherapien. Mir war so schlecht, aber am Fahrrad musste ich mich auf was anderes konzentrieren. Für mich war das Radfahren eine Ablenkung und ich dachte, solange es geht, kann's nicht schlecht



Michaela Killian zehn Tage nach ihrer ersten Krebsoperation. Fotos: privat



Michaela Killian scheint schon das nächste Ziel im Auge zu haben.

sein. Und an den ganz schlechten Tagen, bin ich eh nicht von der Couch hochgekommen“, blickt sie zurück.

Das Kürzeste waren fünf Kilometer. „Da wollte ich einfach nur raus und das Fahrrad war für mich wie eine Gehilfe, an der ich mich festhalten konnte.“ An besseren Tagen traute sie sich Touren zusammen mit ihrem Mann zu.

Radgruppe als Therapie

Die Idee, richtige Radausflüge für Krebsbetroffene anzubieten, kam ihr 2021 in der Onkoreha, „weil auch andere ihr Fahrrad mithatten. Ich dachte, man könnte ja gemeinsam fahren, auch im Hinblick auf das gemeinsame Schicksal der Erkrankung, sozusagen eine Therapiegruppe auf dem Rad“. Über die Ordenskliniken und die Selbsthilfegruppen fand sie Interessierte. Die erste Aus-

fahrt unter dem Titel „Das Leben erfahren – Radausflug mit/nach Krebs“ fand im März 2023 statt. Wer dabei an eine kurze, gemütliche Spazierfahrt denkt, irrt. „Das ist kein Reharadeln, sondern alles Leute, die wieder fit oder sowieso fit geblieben sind, denn nicht jeder hat eine Chemo. Wenn man uns sieht, merkt man nicht, dass ein Teil davon Krankheitsbetroffene sind.“

Es gibt keinen Zwang

Acht Radausflüge hat die Linzerin für heuer geplant. Der Auftakt führte auf den neuen Haager Lies-Radweg. Streckenlänge: 45 Kilometer, aber „einige waren so in Schuss, dass sie weitergefahren sind“, so die Radbegleiterin beim Alpenverein.

Dennoch zeichnet jede Tour aus, dass man sie verkürzen kann. „Aus welchen Gründen auch immer. Es

gibt keinen Zwang durchzubeißen. Als Krankheitsbetroffene weiß ich, dass man genügend damit beschäftigt war oder ist, die Krankheit und die Therapien durchzuhalten, da hat man es nicht Not, sich auch noch zu etwas zwingen zu müssen, das eigentlich Spaß machen soll.“

Vorbildwirkung für andere

Ebenso wichtig wie die gemeinsame Bewegung ist Michaela Killian die Vorbildwirkung. „Wenn Menschen sehen, dass man trotz schwerer Erkrankung wieder mit dem Fahrrad unterwegs ist, gibt das auch jenen Hoffnung, die vielleicht gerade eine Diagnose bekommen haben. Ich weiß selbst, wie wichtig ein Vorbild ist.“

Mit ihrer Krankheit geht die Linzerin offen um. Sie hat ein Leiomyosarkom. „Nach einem Rückfall hatte ich im Oktober eine Lungenoperation. Das heißt rückblickend, dass ich letztes Jahr jede Tour mit Krebs gefahren bin.“ Heute geht es ihr gut, ihre Onkologin sei zuversichtlich. ■

Der nächste Radausflug führt am Dienstag, 9. April, ins Mühlviertel und an die Donau. Anmeldung an lebenserfahrung@killian.bike oder 0699 81967452

Alle Radausflüge im Überblick: [mostbartl.wordpress.com](https://www.mostbartl.wordpress.com) unter „Das Leben erfahren“

Jetzt Gesundheitskompetenz stärken!

Better Aging Coach – den Jahren mehr Leben geben (Online)
Diplom Ganzheitliche*r Ernährungstrainer*in (Online)
Expert*in für Darmgesundheit & Entspannung (Online)
Yoga & Darmgesundheit (Online & Präsenz)
Workshops Bewegung & Mobilität
Diplom Mentaltrainer*in (Online)
Diplom Sportmasseur*in
Diplom Resilienztrainer*in
Therapeutic Touch
und mehr!

www.proges.at/akademie



PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Akademie