



Danielle Diergardt:
Freude an
der Bewegung

Lost in Translation

Ob Thaibox-Training oder die Leitung sportlicher Rehabilitationsprogramme für Herzpatienten: Danielle Diergardt von der Klinik Kardiologie Interlaken-Unterseen bleibt privat wie beruflich stets in Bewegung. Ihr Weg führte die Bewegungswissenschaftlerin nach einem abenteuerlichen Forschungs-Abstecher ins japanische Kyoto zum Weiterbildungsprogramm Bewegungs- und Sporttherapie bei inneren Erkrankungen am Berner Inselspital.

VON MARTIN ZIMMERMANN

Sport ist Mord, sagen böse Zungen – für die Patientinnen und Patienten der Kardiologie Interlaken-Unterseen gilt definitiv das Umgekehrte: «Es besteht ein Zusammenhang zwischen der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Prognose von kardiovaskulären Erkrankungen», sagt Danielle Diergardt. Die Sport- und Bewegungswissenschaftlerin aus dem bernischen Hilterfingen weiss, wovon sie spricht: Sie arbeitet in der Leitung des Rehabilitationsprogramms für Herz- und Diabetespatienten am fmi Spital Interlaken. Das Programm umfasst unter anderem Kraft- und Ausdauertraining oder Nordic-Walking-Ausflüge, daneben Ernährungs- und Trainingsberatung. Oft geht es darum, die mehrheitlich älteren Patientinnen und Patienten davon zu überzeugen, ihren Lebensstil zu ändern, etwa indem sie mit dem Rauchen aufhören. «Glücklicherweise kommen die Leute meistens sehr motiviert in die Rehabilitation», so Diergardt, «das motiviert im Gegenzug auch mich, mit ihnen zu arbeiten.»

Die Freude an der Bewegung begleitet die 25-jährige Bernerin schon ihr Leben lang. Im Gymnasium in Thun besucht sie das Ergänzungsfach Sport, danach folgen ein Bachelor in Bewegungswissenschaften und ein Master in Sportphysiologie an der ETH Zürich. Privat geht die

junge Frau auch joggen und im Winter snowboarden, seit zehn Jahren trainiert sie zudem Muay Thai, hierzulande auch als Thaiboxen bekannt: «Was hatte ich denn für eine Wahl? Ich bin fast neben dem Trainingscenter aufgewachsen», sagt sie lachend. Diergardt ist von der Kultur des Muay Thai fasziniert, etwa vom traditionellen Tanz, dem Wai Khru, mit dem die Mitglieder einer Kampfschule ihren Trainer vor dem Kampf ehren. Die Kampftechniken seien zudem sehr komplex und vielseitig, man lerne immer neue Bewegungsabläufe

Verzettelte Gespräche

Wie es der Zufall will, führte auch der berufliche Weg Danielle Diergardt nach Ostasien – zumindest für einige Monate: Im Rahmen ihres ETH-Studiums tritt sie im Herbst 2012 ein Praktikum an der Abteilung für Präventive Kardiologie & Sportmedizin im Berner Inselspital an. Sie lernt einen japanischen Forscher kennen, der am Universitätsspital gastiert. Die Begegnung führt zu einem Forschungsaufenthalt von Danielle Diergardt an der Universität Kyoto, den sie sich trotz fehlender Japanisch-Kenntnisse selber organisiert: «Ich habe angenommen, dass die Leute dort gut Englisch sprechen können. Das war falsch.» Als

Diergardt im Juli 2013 in Kyoto ankommt, ist sie «lost in translation». Doch sie und ihre japanischen Kollegen kommunizieren mit Zetteln und suchen mit Google Pictures nach Bildern um Worte und Gegenstände zu erklären. Trotz derlei Startschwierigkeiten hat Danielle Diergardt ihren Forschungs-Abstecher zur alten Kaiserstadt in angenehmer Erinnerung behalten. Die Japaner hätten sich «ein Bein ausgerissen», um ihr den Aufenthalt angenehm zu gestalten. «Sie haben mir sehr viel von ihrer Kultur und ihren Umgangsformen gezeigt. Das war äusserst lehrreich.»

Zurück in der Schweiz stellt die junge Wissenschaftlerin fest, dass ihr die gute Ausbildung nicht automatisch eine gute Stelle garantiert. «Das Problem ist, dass die Leute oft nicht wissen, was wir Bewegungswissenschaftler eigentlich machen», sagt sie. «Für meinen Beruf ist ‹Vitamin B› deshalb zentral.» Sie ist da keine Ausnahme: Danielle Diergardt erhält ein Angebot von Dr. Ulrich Ingold, Leiter der Kardiologie Interlaken-Unterseen AG, den sie während ihres Praktikums durch einen Oberarzt des Inselspitals kennengelernt hatte. Seine Offerte: Diergardt soll ihm helfen, in Interlaken ein Langzeit-Rehabilitationsprogramm auf die Beine zu stellen und die Dienstleistungen neuen Patientengruppen zugänglich zu



machen – beispielsweise Krebskranken oder Patienten mit einer sogenannt peripher arteriellen Krankheit (PAVK), einer Verengung der Arterien der Extremitäten.

Nächstes Ziel: das Diplom

Um sich auf ihre neuen Aufgaben vorzubereiten, beschliesst Danielle Diergardt zur Weiterbildung nach Bern zurückzukehren: Anfang 2014 startet sie mit dem Weiterbildungsprogramm «Bewegungs- und Sporttherapie bei inneren Erkrankungen» der Universitätsklinik für Kardiologie

am Inselspital und dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern. Die Module Herzerkrankungen, Methodik-Didaktik, Gefässerkrankungen und Krebserkrankungen hat sie erfolgreich absolviert und sich damit einen CAS für Bewegungs- und Sporttherapie bei inneren Erkrankungen erarbeitet.

Die Bewegungswissenschaftlerin lobt den «guten Mix» aus Theorie und Praxis, und die Möglichkeit, sich in der Weiterbildung mit Reha-Trainingsleitenden aus dem ganzen Land zu vernetzen. Die Kurse seien aber

gelegentlich etwas repetitiv gewesen: «Man hat letztlich oft den gleichen Stoff aus verschiedenen Perspektiven präsentiert bekommen; je nach dem, an welchen Fachbereich sich die Lektion richtete. Das Positive daran ist, dass man die Informationen besser verinnerlichen kann.» Danielle Diergardts nächstes Ziel im Rahmen des Berner Weiterbildungsprogramms ist das DAS, das Diploma of Advanced Studies, wie sie sagt. «Aber im Moment gibt es in Interlaken sehr viele Projekte, die wir aufbauen müssen. Ob ich das DAS in Angriff nehmen kann, steht deshalb noch in den Sternen.»

BEWEGUNGS- UND SPORTTHERAPIE

Seit einigen Jahren bietet die Universität Bern das Weiterbildungsprogramm «Bewegungs- und Sporttherapie bei inneren Erkrankungen» an. Das Programm wird vom Interdisziplinären Zentrum für Sportmedizin des Universitätsspitals Bern und dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern getragen und durchgeführt.

Spezialausbildung

Durch die praxisorientierte, berufs begleitende Spezialausbildung, die von der Abteilung Präventive Kardiologie & Sportmedizin der Universitätsklinik für Kardiologie des Inselspitals Bern koordiniert wird, können Sport- und

Bewegungswissenschaftler (Bachelor, Master), Turn- und Sportlehrerinnen mit Diplom oder FH-Abschluss sowie Physiotherapeuten ein Diploma of Advanced Studies (DAS) oder ein Certificate of Advanced Studies (CAS) in der medizinischen Rehabilitation erwerben.

Die Weiterbildung vermittelt sowohl Methodik-Didaktik und Psychologie der Bewegungs- und Sporttherapie wie auch die praktischen Kompetenzen und theoretischen Kenntnisse, die es braucht, um Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt oder einer Krebserkrankung in den für sie geeigneten Sportarten anzuleiten. Weitere

Module widmen sich der Bewegungs- und Sporttherapie bei Gefäss- und Diabeteserkrankungen.

Neue Angebote

Das Programm wird – in Kooperation mit dem Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (SVGS) – weiter entwickelt. So starten demnächst der neue CAS «Bewegungs- und Sporttherapie bei psychischen Erkrankungen» sowie der Zertifikatskurs mit dem Schwerpunkt Orthopädie, Rheumatologie und Traumatologie.

→ www.preventivecardio.insel.ch/Uni_Bern_Module/