

■ **Nach einem Schleudertrauma quält sich Renata Willy durchs Leben. Sie kommt nicht wieder auf Touren, die Schmerzen lassen nicht nach. Grund: falsche Behandlungsmethoden. Doch damit nicht genug. Als es ihr endlich besser geht, droht ein Tumor im Hals alles wieder zu nichte zu machen.**

■ VB/sp Renata Willy ist ein Bewegungsmensch. Schon als Kind macht sie Ballett, Bodenturnen und Rock ‚n‘ Roll, und das bleibt so, auch als sie älter wird. Am liebsten bewegt sie sich an der frischen Luft. Doch plötzlich wird die sportliche Frau gebremst. Nach einem Sturz erleidet sie eine schwere Hirnerschütterung und ein Schleudertrauma. Vier Jahre lang läuft sie mit einer Halskrause herum. Ihre Nackenmuskeln bilden sich massiv zurück, und die Schmerzen in Nacken und Rücken lassen nicht nach. Völlig verspannt und verkrampft sei sie, sagen ihr die Ärzte und verordnen ihr passive Therapien wie Massage und Entspannungsübungen. «Ich erkannte damals die Zusammenhänge nicht und hatte keine Ahnung, dass ich eine starke Nackenmuskulatur brauche, um den Kopf tragen zu können und schmerzfrei zu werden», weiss Renata Willy heute.

■ **Renata Willy bleibt optimistisch**

Auch ihr Mann hat gesundheitliche Probleme. Für einen kranken Mann und zwei Buben sorgen – das führt Renata Willy an ihre Grenzen. In dieser Zeit lernen sie und ihr Mann Jesus kennen und entscheiden sich, ihr Leben im Vertrauen auf ihn zu gestalten. Zwar bleiben Überforderung und Krankheit, doch der Glaube an Jesus hilft Renata Willy, optimistisch zu bleiben. Und bei einem Arztbesuch kommt tatsächlich Hoffnung auf. Endlich die richtige Therapie: Kräftigung und Prävention. Die Halskrause verschwindet, und ihr Selbst-



Renata Willy beim Nordic Walking

## Gesund werden – gesund bleiben

vertrauen kommt zurück. Seit dieser Zeit trainiert Renata Willy täglich ihren Körper, selbst in den Ferien. Denn ohne Training kehren die Schmerzen zurück.

■ **Erneuter Rückschlag**

Während einer Kräftigungsübung knackt es im Rücken, und plötzlich kann sich Renata Willy nicht mehr bewegen. Im Spital wird sie geröntgt und bekommt die Diagnose Schilddrüsenkrebs. Sofort wird sie operiert. Der Knacks im Rücken erfordert, dass während zwei Wochen ihr Kopf wieder stillgelegt wird. Leider bauen sich während dieser Zeit die trainierten Muskeln wieder ab. Trotzdem bringt dieser Rückschlag ihr Vertrauen zu Gott nicht ins Wanken. Vielmehr erlebt sie just in diesen Tagen die Nähe von Jesus und den biblischen Zuspruch: Ich lade dir nicht mehr auf, als du tragen kannst. Renata Willy: «Ich spürte, dass Gott mich durch diese Zeit tragen wird.» Die ganze Familie ist glücklich, als sich herausstellt, dass der Tumor gutartig ist.

■ **Gesund bleiben**

Heute ist Renata Willy Gesundheits-trainerin. Das hätte sie nie für möglich gehalten. Doch nach einem Vortrag wagt sie den Schritt und besucht einen Kurs, trotz schmerzenden Nackens.

■ Dort lernt sie konstruktiv mit ihren körperlichen Grenzen zu leben. Heute empfindet sie es als Geschenk und Privileg, in diesem Beruf ihre eigenen Erfahrungen anderen weitergeben zu können. Viele Menschen mit «sitzenden Berufen» kommen zu ihr und erhalten Tipps für ein besseres Körpergefühl. «Die Leute blühen richtig auf in den Kursen, wenn sie beispielsweise beim Nordic Walking frische Luft schnappen», sagt Renata Willy. Für sie hat Fitness nicht in erster Linie mit Leistung zu tun, sondern mit innerem und äusserem Wohlbefinden.

### RADIO-TIPP

Radio Life Channel strahlt am 27. Juli 2007 um 20.00 Uhr eine Porträtsendung über Renata Willy aus. Die Sendung ist auch im Internet abrufbar: [Quicklink](#) **546**  
**Seite 12**