

Waltraud Böving (hintere Reihe links) und Dr. Helmut Streng leiten Brustkrebspatientinnen an. Sport kann – bei richtiger Vorgehensweise – auch bei Krebspatienten positive Wirkung haben. Die körperliche Betätigung steigert die Leistungsqualität und die Lebensfreude der Betroffenen.

Bild: Wyszengrad



# Bewegung bringt Befreiung

mammaNetz bietet seit kurzem Präventionssport für Frauen mit Brustkrebs an

(gek). Die Schultern, die Halswirbel – nach einer Brustkrebsoperation sind diese Bereiche oft verspannt. Im Gymnastikraum des Josefinums trifft sich an diesem Abend eine Gruppe Frauen. Mit bunten Tüchern in der Hand ziehen sie mal den rechten, mal den linken Arm über den Kopf. Behutsam. So, wie es jeder Einzelnen gut tut. „Präventionssport für Frauen mit Brustkrebs“ heißt dieser Kurs, den mammaNetz und mamazone seit kurzem anbieten.

Sport in der Krebstherapie ist etwas Neues. Lange Zeit war man davon ausgegangen, dass Bewegung in der Krebsbehandlung den Patienten sogar Schaden zufügen würde. Das ist jetzt anders: Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass eine Bewegungstherapie bei Patientinnen nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität verbessert.

Im Josefinum werden die Frauen fachlich begleitet: Waltraud Böving ist zertifizierte Übungsleiterin dieses Präventionssportkurses. Sie sieht genau hin, achtet darauf, dass keine sich überfordert, fragt nach, wie es geht. „Sie hat ein großes Einfühlungsvermögen“, sagt eine Patientin. „Ich fühle mich hier wohler als im Sportverein“, meinte eine andere.

Eine dritte schätzt es, hier Gleichgesinnte anzutreffen. Waltraud Böving weiß auch darum, dass es diesen Frauen nach der Brustoperation oft psychisch sehr schlecht geht. „Ich fühle mich nach dieser Stunde richtig befreit“, berichtet eine aus der Gruppe. Und von allen geschätzt wird es, dass sie durch diesen Sport selbst aktiv werden können: „Ich fühle mich nicht mehr so sehr der Medizin ausgeliefert“, merkt eine der Frauen an. Beruhigend für die Patientinnen ist es auch, unter ärztlicher Obhut zu stehen. Diese hat Dr. Helmut Streng, Chefarzt der Frauenklinik am Josefinum.

## Fachlich geschult

Mit dabei in dieser besonderen Sportgruppe ist auch Gisela Billhofer, Gesundheitsberaterin und Case Managerin bei mammaNetz. Das sind fachlich geschulte Frauen, die Brustkrebspatientinnen von der Diagnose bis hin zur Nachsorge begleiten. Gisela Billhofer weist auf die medizinische Erkenntnis hin, dass Präventionssport in der Brustkrebsnachsorge günstig in den Hormonstoffwechsel eingreift und die körpereigene Hormonproduktion unterdrückt. Dies ist ein Risikofaktor bei Brustkrebs. Gezielter Sport in der Nachsorge,

das heißt auch: Der Körperfettgehalt, ein weiterer Risikofaktor, wird zugunsten der Muskelmasse reduziert. Durch moderates Ausdauertraining wird auch das Immunsystem stimuliert.

Zum Abschluss des Kurses mit seinen acht Einheiten will Waltraud Böving mit den Patientinnen die Trendsportart Nordic Walking versuchen. Belastet das nicht zu sehr die ohnehin schon verspannten Schultern? „Wenn man's richtig macht, nicht“, weiß Waltraud Böving. Und wie es richtig gemacht wird, so, dass der ganze Körper in Bewegung kommt, das wird sie den Frauen zeigen.

**info** Eine nächste Kurseinheit „Präventionssport für Frauen mit Brustkrebs“ bietet mammaNetz ab 13. September im Josefinum an. Informationen unter Telefon 0821/450 65 65. mammaNetz ist ein Modellprojekt des beta Instituts für sozialmedizinische Forschung und Entwicklung. Zentrale Aufgabe ist die professionelle Begleitung von Frauen mit Brustkrebs.

**@** Im Internet: [www.mammanetz.de](http://www.mammanetz.de)