

Mit Sport und Bewegung gegen den Krebs

Nordic Walking zählt zu den Angeboten des Vereins „Leben mit Krebs“

Der Verein „Leben mit Krebs“ bietet in Marburg viele Selbsthilfekurse für Erkrankte an.

von Anna Ferdinand

Marburg. Seit einem Jahr gehört auch Nordic Walking zu dem Angebot des Vereins, denn Bewegung kann bei Krebs die Heilungschancen begünstigen.

Wer Sport treibt und sich viel bewegt, der lebt gesünder. Das ist keine neue Weisheit und im Allgemeinen bekannt. Wie aber sieht es mit Sport aus, wenn man von einer Krebserkrankung betroffen ist?

Dr. Ulf Seifart ist Facharzt für Onkologie an der Klinik Sonnenblick und weiß: „Viele Ärzte geben Krebspatienten den Rat, sich zu schonen und auf dem Sofa auszuruhen. Studien aber zeigen, dass kontinuierliche Bewegung den Gesundheitszustand von Krebskranken verbessert. Wer sich viel bewegt, der lebt auch länger.“

Aufgrund dieser neuen medizinischen Erkenntnisse veranstaltet „Leben mit Krebs“ immer dienstags am Ortsrand von Cappel ein Treffen, bei dem Krebskranke gemeinsam walken können.

Seit einem Jahr gibt es die Gruppe schon, an der etwa 10 Personen zwischen 38 und 80 Jahren teilnehmen. Christiane Schmitt ist Geschäftsführerin

des Vereins und leitet die Gruppe. „Wir machen die Erfahrung, dass viele Betroffene Vorbehalte und Angst vor herkömmlichen Selbsthilfegruppen haben. Beim Walken kann man sich mit anderen Erkrankten austauschen. Man kann aber auch einfach mal davonlaufen, wenn es einem zu viel wird“, sagt Schmitt.

So steht zum einem der Sport im Vordergrund der Nordic-

Walking-Treffen. Die Bewegung kann die Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie reduzieren und das Rückfallrisiko kann gesenkt werden. „Es ist nur sehr selten der Fall, dass ein Krebspatient keinen Sport machen kann, zum Beispiel wenn der Wert der weißen Blutkörperchen zu niedrig ist. Sonst würde ich aber immer dazu raten, sich trotz Therapie viel zu bewegen“,

so die Empfehlung von Dr. Seifart.

Zum anderen spielt auch der soziale Aspekt der Treffen eine wichtige Rolle. Sieglinde Rost nimmt seit September am Nordic Walking teil: „In der ersten Woche nach der Chemotherapie ging es mir schlecht und da fällt es einem schon mal schwer, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Aber ich

dachte auch: Du musst etwas machen.“ Und dafür bieten sich die Treffen geradezu an. Hier können sich Betroffene austauschen, über ihre Krankheit, aber auch über Alltägliches.

„Nicht nur Kranke sind bei uns Willkommen. Man kann auch Freunde und Verwandte mitbringen. Wir sind ein offener und kostenfreier Treff“, so Christiane Schmitt.

Älteste Teilnehmerin ist 80 Jahre alt

Die Teilnehmer jedenfalls zeigen sich begeistert. Die älteste Walkerin ist 80 Jahre alt und hat erst mit dem Sport begonnen, als sie vor zehn Jahren an Krebs erkrankte. „Ich merke, wie gut mir das Walken tut und ich will auch nicht mehr darauf verzichten“, sagt sie.

Über weitere Teilnehmer würde sich die Gruppe, die sich jeden Dienstag um 17 Uhr am Parkplatz Zuckerberg am Ortsausgang Cappel Richtung Beltershausen trifft, sehr freuen. Aber auch eine weitere Übungsleiterin wird gesucht, damit in zwei Gruppen den unterschiedlichen Leistungsansprüchen der Walker entsprochen werden kann.

„Wir suchen jemanden, der Anleitung zum Nordic Walking geben kann und Spaß am Kontakt mit Menschen hat. Auch Studenten wären dafür geeignet“, sagt Christiane Schmitt.



Im Wald bei Cappel walken die Teilnehmer jeden Dienstag eine Stunde lang. Foto: Anna Ferdinand



Oberhessische Presse
S. 5. 11