

Joggen gegen Brustkrebs

Der 1. Solidaritätslauf für Patientinnen dieser Krankheit unterstützt Betroffene und verringert das eigene Risiko

Mona Contzen

Studien zeigen: Je mehr Kranke unternehmen, desto besser wird ihre Prognose. Aktivität ist gefragt. Gesunde Lebensführung. Sport. „Laufen ist nicht nur für die Prognoseverbesserung, sondern auch für die Vorbeugung von Brustkrebs gut“, sagt Dr. Gabriele Bonatz, Chefärztin der Frauenklinik mit Brustzentrum der Augusta-Kranken-Anstalt. Die Gynäkologin unterstützt den ersten Bochumer Solidaritätslauf für Brustkrebspatientinnen, den der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ in Kooperation mit den Leichtathleten des VfL Bochum und der Barmer am 3. April im Stadtpark

»Das A und O ist die Mobilisierung des Immunsystems«

veranstaltet. Mit einem Aktionswochenende will der Verein aufklären und motivieren: Unter dem Motto „Bochum hört zu“ informieren Experten am Samstag, 2. April, von 10 bis 15 Uhr im Kunstmuseum Bochum über Vorbeugung, Früherkennung und Therapie von Brustkrebs. Gast am „Runden Tisch“ ist auch WAZ-Redakteurin und Heilpraktikerin Petra Koruhn. Am Sonntag, 3. April, kann dann jeder für den guten Zweck joggen.

140 Teilnehmer haben sich schon für „Bochum läuft“ angemeldet. Es sollen noch mehr werden. Die fünf Euro Startgebühr kommen dem Verein zugute, die fünf Kilometer lange Lauf- und die zwei Kilometer lange Nordic Walking-Strecke der Gesundheit.

Wichtig ist auch: Die Teilnahme demonstriert den



Joggingschuhe an- und ab in den Stadtpark. Am 3. April veranstaltet der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ einen Lauf.

Foto: Yannik Willing

Betroffenen Solidarität. „Bei einer Brustkrebserkrankung spielt der psychologische Aspekt eine große Rolle. Es geht deshalb beim Aktionstag auch darum, die Krankheit aus der Tabu-Ecke herauszuholen“, sagt Dirk Bergmann, Regionalgeschäftsführer der Barmer. Weil eine Erkrankung immer auch das Umfeld betrefte, könne ein Verein Partner und Kinder der Betroffenen unterstützen, findet Herbert Neuhaus vom Leichtathletik-Vorstand des VfL Bochum.

Um ganze Familien für den Lauf zu gewinnen, haben die

Organisatoren einige Leckerbissen in petto: Bei einer Verlosung gibt es Gewinne vom Reisegutschein bis zum Blutdruckmessgerät. Und das Aufwärmtraining für die Läufer findet unter der fachmännischen Anleitung der Weltmeisterinnen Sabine Braun, Heike Drechsler und Melanie Paschke statt.

Allein in Bochum erkranken jährlich rund 450 Frauen an Brustkrebs. Um den Betroffenen bestmöglich zu helfen, sei eine Vernetzung zwischen Ärzten, Selbsthilfegruppe und Verein nötig, findet Monika

Lange von der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene. Denn sowohl nach einer Operation als auch während der Chemo- und Strahlentherapie müssten die Patientinnen selbst aktiv werden. „Das A und O ist die Mobilisierung des Immunsystems“, meint Esther Götzl, 2. Vorsitzende des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“.

Nicht nur für die Läufer, auch für den im September gegründeten Verein ertönt am ersten Aprilwochenende der Startschuss: Die Mitglieder wollen* das Angebot des Gesundheitssystems künftig

mit einer Beratung, kreativen Betätigungsfeldern und sportlichen Aktivitäten ergänzen. Beim VfL Bochum wurden bereits Lauftreffs eingerichtet, autogenes Training und Yoga-Kurse sind geplant. Ein Projekt zur psychologischen Unterstützung von Kindern brustkrebskranker Mütter soll auf den Weg gebracht werden, dem Brustzentrum bei allgemeinverständlichen Informationsveranstaltungen geholfen werden. Und: Der Lauf soll nach der Premiere im April ein fest etabliertes jährliches Großereignis werden.



Die Schleife symbolisiert Solidarität mit Betroffenen. Foto: U. Gabriel



Dr. Gabriele Bonatz, Chefärztin der Frauenklinik der Augusta-Krankenanstalten in Bochum. Foto: Matthias Graben

RUND UM DEN BISMARCKTURM

Bochum läuft aus Solidarität mit

Der Solidaritätslauf für Brustkrebspatientinnen beginnt am Sonntag, 3. April, um 9 Uhr mit der Ausgabe der Startunterlagen. Das Aufwärmtraining ist um 11 Uhr, die Nordic Walker starten um 11.15 Uhr, die Läufer um 12 Uhr. Start- und Zielpunkt ist der Bismarckturm im Bochumer Stadtpark.

Wer mitlaufen möchte, kann sich im Internet auf www.aktiv-gegenbrustkrebs.de anmelden. Nachmeldungen sind am Renn- tag noch bis 45 Minuten vor dem Start möglich, die Startgebühr beträgt dann jedoch 7 statt 5 Euro. Gegen 15 Uhr werden die Teilnehmer zurück am Ziel erwartet.