

Joggen gegen Brustkrebs

Zweiter Solidaritätslauf geht an den Start

BOCHUM. Beim zweiten Solidaritätslauf will der Verein Aktiv gegen Brustkrebs e.V. mit gutem Beispiel voranjoggen und den Betroffenen Mut machen. Gelaufen wird am Sonntag, 29. April.

Wie wichtig regelmäßiger Sport ist, weiß Dr. Gabriele Bonatz von der Augusta Krankenanstalt ganz genau. Drei mal die Woche eine halbe bis dreiviertel Stunde Joggen reduziert das Risiko an Krebs zu erkranken nachweislich, zitiert Bonatz aus einer medizinischen Studie.

„Durch die Bewegung an der frischen Luft kommt es im Körper zu biochemischen Prozessen. Die sind nicht nur gut für das Immunsystem, sondern mindern auch das Wachstum von Krebszellen.“ Vorbeugen kann so einfach sein. Doch Esther Götzl, stellvertretende Vorsitzende des Vereins, erklärt: „Es ist viel einfacher eine Pille einzuwerfen, als eine Stunde am Tag joggen zu gehen.“ Diese Einstellung wollen Götzl, Bonatz und ihre Mitstreiter aus den Köpfen der Bochumerinnen bekommen. Stolz präsentiert Bonatz das T-Shirt, auf dem in rosa gekleidete Strichmännchen grinsend durch Bochum joggen. Doch Sport sei nicht nur gut zur Prävention, betont Bonatz. Auch während der Chemotherapie ist es gut, etwas für sich zu tun. Mit einem speziell auf die Patientinnen abgestimmten Kursprogramm, will Aktiv gegen Brustkrebs erkrankten Frauen ein neues Körpergefühl ermöglichen. Mit dem Lauf hoffen sie, das Programm etwas bekannter machen zu kön-

nen. „Deshalb wollen wir die Teilnehmerzahl dieses Jahr noch erhöhen“, sagt Bonatz zuversichtlich. Letztes Jahr liefen 560 Menschen mit – quer durch den Stadtpark. Auch in diesem Jahr gibt es wieder zwei verschiedene Strecken: 2,5 Kilometer im Walkingtempo oder fünf gejoggte Kilometer. Dabei gehe es aber um Spaß, nicht um die gelaufene Zeit. „Es ist kein Wettkampf“, betont Bonatz. Deshalb werden die Gewinnerprämien, die der Verein beim Bochumer Einzelhandel eingesammelt hat, unter den Teilnehmern verlost. Wessen Startnummer aus der Lostrommel gezogen wird, kann sich über Einkaufs- und Essensgutscheine, eine Cabriofahrt, Laufschuhe oder eine Mitgliedschaft in einem Sportstudio freuen.

Bislang haben sich schon 173 Läufer angemeldet. Erfahrungsgemäß kommen die meisten Anmeldungen erst am Lauftag. Einen Meldeschluss gibt es nicht. Dennoch hoffen Bonatz und ihre Mitorganisatoren, dass sich im Vorfeld auf der Homepage noch viele anmelden. Das erleichtere die Organisation.

Mit gutem Beispiel ging die ehemalige Sprint-Weltmeisterin Melanie Paschke voran. Nach dem sie im letzten Jahr für eine Sprinterin ungewöhnlich lange 2,5 Kilometer gewalkt ist, traut sie sich in diesem Jahr an die fünf Kilometer heran.

Ines Eckermann

„Es ist viel einfacher eine Pille einzuwerfen, als eine Stunde am Tag joggen zu gehen.“

Esther Götzl, Aktiv gegen Brustkrebs



Esther Götzl (3.v.l.), Gabriele Bonatz (4.v.l.) und ihre Mitstreiter werben für den Lauf.

RN-Foto Eckermann