

„Bochum läuft“ – im Stadtpark gegen Brustkrebs

Vorbeugung: Laufen gilt immer mehr als eine Methode, um die Erkrankungsrate zu reduzieren. Dr. Gabriele Bonatz, Chefin des Brustzentrums „Augusta“, ruft das Ruhrgebiet zum dritten Volkslauf auf

Von Petra Koruhn

Bochum. „Frauen, die regelmäßig Ausdauersport treiben, können ihr Sterblichkeitsrisiko um bis zu zwanzig Prozent senken“, sagt Frauenärztin Dr. Gabriele Bonatz, Leiterin des Brustzentrums „Augusta“ in Bochum. Gesagt, getan – am 21. April ruft die Ärztin erneut zum Volkslauf: „Bochum läuft“. Im Stadtpark schnüren die Läufer, Walker und Nordic-Walker wieder die Laufschuhe. Um elf Uhr ist das „Warm Up“ mit Musik am Bismarckturm.

Mittlerweile verweisen immer mehr Studien auf den Nutzen der Bewegung zur Brustkrebs-Vorbeugung. In einer groß angelegten Studie an über 6000 Frauen, die durch die Deutsche Krebshilfe gefördert wurde, konnte beobachtet werden, dass körperliche Aktivität den Spiegel an weiblichen Sexualhormonen senkt, damit dem Tumorwachstum entgegenwirkt und zugleich das Immunsystem der erkrankten Frauen stimuliert.

Auch der Verzicht auf Nikotinspiele eine Rolle bei der Vorbeugung

von Brustkrebs, so Gabriele Bonatz. Da auch Übergewicht als Ursache zur Krebsentstehung diskutiert



Dr. Gabriele Bonatz, Chefin des Brustzentrums „Augusta“. FOTO: MATTHIAS GRABEN

wird, „ist das Laufen auch in dieser Hinsicht eine gute Sache“, so die Ärztin, die nicht nur im Operationssaal den Kampf gegen Brustkrebs aufnimmt, sondern sich seit vielen Jahren für die Vorbeugung durch das Propagieren eines gesunden Lebensstils einsetzt – und dabei auch selbst die Walking-Schuhe anzieht.

Und so hofft die Gynäkologin, dass auch in diesem Jahr das Wetter mitspielt und sich wie auch in den letzten beiden Jahren Frauen wie Männer, Trainierte wie Untrainierte aus dem ganzen Ruhrgebiet die

Parkwege entlang bewegen. Ob auf 2,5 oder aber fünf Kilometern – „es geht hier nicht um den reinen Wettbewerbsgedanken, sondern in erster Linie um die Freude an der Bewegung“, betont Frauenärztin Bonatz. Denn schließlich soll der Freizeitläufer Lust auf mehr machen: „Jeden Tag eine halbe Stunde laufen oder walken, das wäre schon toll, wenn man es einrichten könnte.“

i Bochum läuft im Stadtpark, am 21. April, Anmeldung: www.aktivgegenbrustkrebs.de