

„Bochum läuft“ – solidarisch gegen Brustkrebs

Wer sich viel bewegt, bleibt eher gesund

MITTE. Sport ist gut für die Gesundheit. Und macht an der frischen Luft besonders viel Spaß. Genau aus diesem Grund wird auch der dritte Solidaritätslauf für Brustkrebspatienten am Sonntag, 21. April, wieder im Bochumer Stadtpark stattfinden.

„Wir möchten Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Sport animieren. Die meisten Kinder sitzen doch lieber vorm Fernseher, als sich zu bewegen“, so Herbert Neuhaus, Vorstandsmitglied des VfL Bochum Leichtathletik.

Esther Götzl, Vorsitzende des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“ fügt hinzu: „Es ist wichtig, dass wir in Gemeinschaft Sport machen. Die Überwindung ist dann auch nicht so groß.“

Regelmäßiger Ausdauersport könne das individuelle Brustkrebsrisiko um bis zu 30 Prozent senken. Auch das Wiedererkrankungsrisiko könne durch viel Bewegung reduziert werden. Mit dem Solidaritätslauf solle besonders darauf aufmerksam gemacht werden. Zwei verschiedene Routen sind am Sonntag möglich: 2,5 Kilometer für Walker und eine 5-km-Strecke für Läufer. Beim Lauf gehe es aber nicht um die schnellste Zeit, betonen die

Veranstalter. Wichtiger sei es, „den inneren Schweinehund zu besiegen“, sagt Dr. Gabriele Bonatz, Chefärztin in der Augusta-Kranken-Anstalt.

Zwei Stöcke

Von Brustkrebs betroffenen Patienten rät sie zum Nordic Walking, einem gesunden Gehen, das durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Diese Art des Sports sei auch während einer Strahlen- oder Chemotherapie unter ärztlicher Aufsicht möglich. „Mir kam das früher auch immer albern vor mit den Stöcken beim Walken“, so Bonatz. Heute sei sie jedoch selbst eine begeisterte Walkerin.

Jede Startnummer nimmt am Sonntag außerdem an einer Verlosung teil. Bis zu 100 Preise gibt es zu gewinnen. Darunter ein Cabrio-Wochenende, Thai-Massagen, Schmuck- und Pflegesets – wenn das mal kein zusätzlicher Ansporn ist. Jetzt bleibt nur noch auf eines zu hoffen: schönes Wetter. lh

.....
Interessierte können sich noch anmelden.

www.aktivgegenbrustkrebs.de



Rührten kräftig die Werbetrommel: (v.l.) Claudia Koch (AOK Krankenkasse), Esther Götzl (Aktiv gegen Brustkrebs), Gabriele Bonatz (Chefärztin) und Herbert Neuhaus (VfL Bochum).

RN-Foto Hidajat