

Mit Bewegung gegen Brustkrebs

„Bochum läuft“ findet zum fünften Mal statt

Bewegung fördert die Selbstheilungskräfte und ist deshalb gerade auch für Krebspatienten empfehlenswert. Daher werden in Deutschland bereits seit 1981 Krebsnachsorge-Sportgruppen angeboten.

Gerade bei Brustkrebspatientinnen liegen jahrzehntelange Erfahrungen vor, die die positiven Auswirkungen von Bewegung belegen.

Regelmäßiger Sport senkt die krebspezifische Sterblichkeit bei Brust- und Darmkrebs. Vor allem Jogging ist hier empfehlenswert.

Auch Spaziergänge, Nordic Walking und Schwimmen sind hilfreich. Findet die Be-

wegung an der frischen Luft statt, ist der positive Effekt besonders ausgeprägt.

Bewegung ist präventiv, therapiebegleitend und in der Nachsorge sinnvoll. Dreimal die Woche sollte man sich 60 Minuten Zeit dafür nehmen.

Auch die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen verbessert sich, wenn sie sich regelmäßig bewegen. Sie sollten sich dabei jedoch mit ihrem Arzt abstimmen.

Der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e.V.“ will dieses Wissen verbreiten. Zu diesem Zweck wird jedes Jahr der Solidaritätslauf „Bochum läuft“ veranstaltet. Er soll

Freude an der Bewegung fördern.

Der Lauf findet am Sonntag, 19. April, zum fünften Mal statt.

Teilnehmen können Männer und Frauen, Jung und Alt in den Disziplinen Walking, Nordic Walking (jeweils 2,5 km) und Jogging (5km). Jede Startnummer nimmt an einer Verlosung teil.

Der Lauf startet am 19. April am Bismarckturm im Stadtpark. Die Ausgabe der Startnummern erfolgt ab 9 Uhr.

Anmelden können sich Interessierte unter www.aktiv-gegenbrustkrebs.de oder am Lauftag bis 10.30 Uhr.