

## DREI FRAGEN AN ...

Chefärztin Priv.-Doz. Dr. Gabriele Bonatz

# „Bewegung hilft!“

Mit dem jährlichen Solidaritätslauf „Bochum läuft“ macht der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs e. V.“ darauf aufmerksam, dass regelmäßige sportliche Betätigung das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken und das Risiko nach einer Brustkrebserkrankung wieder zu erkranken, definitiv senkt.

VON VERA DEMUTH

### 1. Inwieweit kann Laufen gegen Brustkrebs helfen?

Bewegung wirkt sich präventiv aus. Es gibt stati-



Priv.-Doz. Dr. Gabriele Bonatz, Chefärztin der Frauenklinik und des Brustzentrums Augusta Bochum.

Foto: Demuth

stische Auswertungen, die zeigen, dass die Gruppe an Menschen, die sich regelmäßig bewegt und auch Krafttraining macht, weniger an Brust- und auch an

Darmkrebs erkrankt.

### 2. Woran liegt das?

Vermutlich wirkt die Bewegung sich auf das Immunsystem aus, und die Abwehr wird gestärkt.

### 3. Gibt es weitere positive Aspekte durch Sport und Bewegung?

Ja, die Bewegung hilft auf mehreren Ebenen. Sie trägt bei Patientinnen dazu bei, die akuten Nebenwirkungen, zum Beispiel Erschöpfungszustände durch eine Chemotherapie, besser zu verkraften. Außerdem unterstützt sie Betroffene dabei, ihr Leben neu zu sortieren, so dass sie besser aus der Krankheit herauskommen.