

Unterschätzte Rolle des Sports bei einer Krebserkrankung

Sportliche Aktivitäten steigern das Wohlbefinden – Verein „Leben mit Krebs“ lädt die „Pink Ladies“ zum Golf-Erlebnis-Nachmittag ein

Goslar/Salzgitter. Sport ist eine wichtige Voraussetzung für das seelische und körperliche Wohlbefinden eines Menschen mit einer Krebserkrankung, sagt Eike Hulsch, Vorsitzender des Vereins „Leben mit Krebs“ – warum also nicht auch einmal zum Golfschläger greifen?

Mit einem eigenen Krebsinformationsstag zum Thema hatte der Verein bereits 2012 im „Achtermann“ den Fokus auf die Rolle des Sports in der Krebstherapie gelenkt. In der Folge nahm der Verein das Thema auf; seitdem gehören entsprechende Angebote zum festen Jahresprogramm. „Zurzeit werden in Goslar und Salzgitter neben Yoga, Qi-Gong und Tai-Chi alle Sportkurse angeboten, die ein Physiofitnesszentrum durchführt.

Wandern, Yoga und mehr

Der Verein Leben mit Krebs übernimmt dafür die Kosten“, berichtet Hulsch, der noch unter den positiven Eindrücken eines Golf-Erlebnis-Nachmittags steht. Die „Pink Ladies“, eine Gruppe von jungen, an Brustkrebs erkrankten Frauen, die mit dem Brustzentrum Goslar in Verbindung stehen, hatten bereits Mehrtages-Wanderungen durch das Selketal, auf den Brocken sowie Wochenend-Yoga-Kurse mit Unterstützung des Vereins absolviert. Nun machten sie sich auf den Weg, um an einem durch Eike



Putten, Chippen, Driven? Die „Pink Ladies“ lernen von Chukwuemeka Anthony einiges am Golf-Erlebnis-Nachmittag. Foto: Privat

Hulsch für sie organisierten Golf-Nachmittag teilzunehmen. Unterstützt wurde das Vorhaben durch den Golfclub Salzgitter-Liebenburg. Die Ladies griffen zu den Schlägern und versuchten, unter professioneller Anleitung von Pro Chukwuemeka Anthony, den kleinen weißen Ball zu beherrschen – oder von ihm beherrscht zu werden. Putten, Chippen und Driven war angesagt und eine kleine Runde über den Golfplatz durfte nicht fehlen. Das

war auch das Highlight an diesem Nachmittag – auf dem „heiligen Grün“ zu putten (den Ball so zu schlagen, dass er nicht fliegt, sondern rollt). Eine völlig neue Erfahrung für die Teilnehmerinnen. Die eine oder andere dürfte ob ihres Engagements am nächsten Tag Muskelkater verspürt haben.

Im Rahmen der Krebstherapie mit Operation, Bestrahlung und Chemotherapie war noch bis zur Jahrtausendwende die körperliche Schonung ein häufig formulierter ärztlicher Rat. Dass diese Einschät-

zung falsch war, belegten zahlreiche wissenschaftliche Studien, hob der Onkologe Dr. Mark-Oliver Zahn hervor. Neben einer besseren Toleranz gegenüber den Behandlungen verbesserte Sport die Heilungschancen als auch die seelische Befindlichkeit des Patienten. Sport sei somit den Betroffenen in jeder Phase der Behandlung und in der Nachsorge besonders zu empfehlen.

Besseres Wohlbefinden

Dr. Freerk T. Baumann von der Sporthochschule in Köln untermauert diese These. Er berichtet von eindrucksvollen Ergebnissen bei krebserkrankten Patienten im Hinblick auf die Entwicklung von „Fatigue“ (Ermüdung, Erschöpfung) nach und während sportlicher Aktivitäten und dem damit zusammenhängenden stark verbesserten körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Sein Schluss: „Sport während der Krebstherapie stabilisiert und erhält die Psyche und die Physis, steigert Kraft, Ausdauer, Mobilität, Lebensqualität und reduziert Ängste.“

Rund 70.000 Frauen erkranken jährlich an Brustkrebs, das gewohnte Leben gerät aus den Fugen. Der Verein „Leben mit Krebs“ will durch praktische Hilfe diesen Zustand positiv verändern – da sei der Golf-Erlebnis-Nachmittag ein probates Mittel, sagt Hulsch. red/lem



GZ v. 29.09.21

