

# Sport mit heilender Kraft

## ST.-KATHARINEN-HOSPITAL Brustzentrum bietet Reha-Sportgruppe an

VON PAMO ROTH

**Frechen.** Das Brustzentrum am St.-Katharinen-Hospital hat sein Angebot mit einer sporttherapeutischen Gruppe speziell für Brustkrebspatientinnen ausgebaut. Wie Dr. Thomas Winter, Leiter des OP-Standortes, erläuterte, koordiniert das Zentrum Köln/Frechen alles zentral, von der medizinischen Primärbehandlung bis hin zu weiteren Schritten wie begleitender psychologischer Betreuung: „Wir bieten alles unter einem Dach an und haben das mit der Sporttherapie um einen Baustein erweitert.“

### 31 Teilnehmer

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, etwa jede zehnte Frau erkrankt daran. Bei frühzeitiger Erkennung können laut Winter jedoch etwa 70 Prozent geheilt werden. Zu den Risikofaktoren zählten Übergewicht, unausgewogene Ernährung und vor allem mangelnde Bewegung: „Durch regelmäßigen Sport kann die Wahrscheinlichkeit von Brustkrebs um die Hälfte reduziert werden.“ Umgekehrt sei Sport nach und schon während der Chemotherapie wichtig wie auch der Reha-Sport für Brustkrebspatientinnen gezeigt habe: „Wir stellten fest, dass neben der Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit auch die Müdigkeit reduziert wurde.“ Die Patienten kehrten selbstständiger wieder in den Alltag zurück, fühlten sich selbstbewusster und nahmen neue soziale Kontakte auf. Rudolf Körper hat vor zwei Jahren den Reha-Sport-Verein Brauweiler gegründet. Im letzten Jahr machte er die erste Reha-Sportgruppe für Brustkrebspatientinnen auf, weil seine Frau am Brustkrebs-Zentrum behandelt wurde und es im ganzen Rhein-

Erft-Kreis keine spezielle Gruppe gab. In ganz Nordrhein-Westfalen gebe es nur elf solcher speziellen Reha-Gruppen. „Am Anfang waren die Frauen zurückhaltend, weil die Diagnose traumatisch ist“, erzählt er. Inzwischen sind es 31 Mitglieder, so dass Körper eine dritte Gruppe eröffnen will. Brustkrebspatientinnen, bei denen beispielsweise die Lymphknoten entfernt wurden, könnten ihren Arm nicht heben, so Körper: „Auf all diese Sachen nehmen wir natürlich Rücksicht.“ Eine Ärztin betreut diese zertifizierte Reha-Sportgruppe, die von der Kran-

kenkasse finanziert wird. Die meisten Frauen kämen regelmäßig und verabredeten sich auch zum Kaffee. Neben dem sozialen Aspekt hat der Sport auch auf die Genesung eine positive Wirkung, wie Dr. Roland Schnell von der Praxis Internistische Onkologie und Hämatologie ausführt, die auch mit dem Brustzentrum zusammenarbeitet. Es sei bewiesen, dass die Rückfallquote bei sporttreibenden Brustkrebspatientinnen fast um die Hälfte geringer ausfalle. Dies betreffe nicht unbedingt gymnastischen Übungen, aber Ausdauersport wie Nordic Walking, wo der ganze Körper und das Herz-Kreislauf-System gestärkt würden. Grund dafür sei wahrscheinlich ein Hormon, so Schnell: „Insulin ist ein Wachstumsreiz für Tumorzellen, durch Sport wird die Ausschüttung reduziert.“

### Patienten auffangen

Entscheidend sei, je früher der Patient seine Kräfte aktiviere und wieder Selbstbewusstsein erlange, desto geringer seien die Nebenwirkungen der Chemotherapie. Die Diagnose Brustkrebs ist für die Patientinnen ein Schock: „Es ist, als ob ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen wird.“

An dieser Stelle versucht Christine Hauth, Psychologin im Brustzentrum, die Patientinnen aufzufangen: „Nach der enormen Erschütterung des seelischen Gleichgewichts geht es darum, eine Balance herzustellen zwischen Angst und Zuversicht.“ Dafür sei Sport eine gute Möglichkeit. Die Sozialpädagogin Waltraud Gierbarbeln unterstützt die Patientinnen in ihrem sozialen Umfeld. Sie kümmert sich beispielsweise um Reha- und berufliche Wiedereingliederungsmaßnahmen. Für das Leben nach der Chemotherapie.



Breites Angebot: Brustzentrum im St.-Katharinen-Hospital BILD: ROTH

### Veranstaltungen

**Reha-Sportgruppe** für Brustkrebspatientinnen, mittwochs von 16 bis 17 Uhr oder 17 bis 18 Uhr, Rehacenter „Pro-Medik“, Mathildenstraße 31, Brauweiler, ☎ 02234/81425.

**Info-Veranstaltung** zu Brustkrebs, Mittwoch, 18. April, St.-Katharinen-Hospital, 18 Uhr.