

Bewegung und Spaß auch mit Krebserkrankung

Erster Kieler Sprotten-Sporttag am 27. April bietet vielfältige Sportangebote zum Ausprobieren

DÜSTERNBROOK. Unter dem Motto „Bewegung und Spaß während und nach einer Krebserkrankung“ veranstaltet der Verein Kieler Brustkrebs-Sprotten am Sonnabend, 27. April, von 14 bis 18 Uhr den ersten Sporttag für Krebspatientinnen in Kiel. Er findet in Zusammenarbeit mit dem Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH (VGR) in den Trainingsräumen der Sport-Reha am Campus Kiel, Michaelisstraße 1, statt.

„Viele onkologische Patienten geraten durch die Erkrankung, eine fehlende Aufklärung und Beratung zum Thema körperliche Aktivität sowie die Sorge und Ängste, sich zu überlasten, in einen Teufelskreis der Inaktivität“, sagt Dr. Thorsten Schmidt, Leiter der Supportivtherapie und Sporttherapie am UKSH und Vorsitzen-



Experten sagen: Besonders Sport in der Gruppe kann das Wohlbefinden verbessern. FOTO: UKSH

„ Uns ist es wichtig, dass Frauen, egal welche Krebserkrankung vorliegt, motiviert werden, Sport zu treiben.“

Nina Hübner,
Mitgründerin der Brustkrebs-Sprotten

der des VGR. „Gerade in den vergangenen Dekaden haben aber verschiedene Un-

tersuchungen gezeigt, dass sich körperliche Aktivität positiv auf die Genesung auswirkt und beispielsweise zu einer Reduktion von Nebenwirkungen beitragen kann.“

Nina Hübner, die gemeinsam mit Bettina Schwanck und Angeline Hamburg als ehemalige Patientin die Kieler Brustkrebs-Sprotten gegründet hat, bestätigt die positiven Auswirkungen einer

körperlichen Aktivität: „Ich habe während meiner Chemotherapie durchgängig Sport gemacht, was mir sehr guttut. Uns ist es wichtig, dass Frauen, egal welche Krebserkrankung vorliegt, motiviert werden, Sport zu treiben, weil dies in vielerlei Hinsicht hilft und unterstützt.“

Der Sprotten-Sporttag soll Patienten und ehemaligen Patienten als Plattform für Informationen zu dem Thema Bewegung sowie zum Ausprobieren von verschiedenen Sportangeboten dienen. „Das Sportprogramm ist bewusst abwechslungsreich aufgebaut und soll mit Antara, Drums und Fun, Yoga, Rehasport und Zirkeltraining möglichst viele erreichen“, sagt Nina Hübner. Die Relevanz einer körperlichen Aktivität unterstreicht Prof. Dr. Nicolai Maass, Direktor der

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des UKSH, der selber regelmäßig als Sportler in den Vereinsräumen trainiert: „Während wir früher eher zur Schonung während und nach einer Therapie geraten haben, empfehlen wir nun eine rechtzeitige Bewegungsintervention. Hierfür haben wir in der Frauenklinik in Zusammenarbeit mit Dr. Schmidt ein individualisiertes Trainingskonzept entwickelt.“

➔ **Eine Anmeldung** mit Namen, Telefonnummer und gewünschten Kursen ist für die Planung des Bewegungsangebotes unter selbsthilfe@brustkrebssprotten.de oder telefonisch unter 0178/3496022 erforderlich. Die genauen Zeiten der Kurse und weitere Informationen sind auf www.brustkrebssprotten.de zu finden.