

Ein kleines Stück Normalität 9/11/18

Beim „Onkwalking“ stärken Krebspatientinnen gemeinsam ihre Immunsysteme

Von Nina Waßmundt

IDSTEIN. Wer starke Frauen bewundern will, die mit der Diagnose „Krebs“ leben, muss nicht nach Hollywood schauen. Er kann sie beim „Onkwalking“ im Idsteiner Land erleben. Die fünf Läuferinnen tragen so viel Lebensfreude in sich. Man kann kaum glauben, dass diese strahlenden Gesichter Krebspatientinnen sind. Die Frauen der „Onkwalking“-Laufgruppe vom Verein „Let's GO“ haben ihre Krankheit entweder schon besiegt oder kämpfen gerade noch.

Der Austausch mit anderen Betroffenen ist wichtig

Eine Teilnehmerin ist mitten in der Chemotherapie. Sie fühlt sich heute nicht gut, ist aber trotzdem gekommen. Beim Laufen durch die hügelige Landschaft geht ihr immer wieder die Puste aus. „Der Arzt drückt einem die Krankenschreibung in die Hand und dann wird man allein gelassen“, berichtet sie vom Beginn ihrer Therapie vor zwei Jahren. Als Erstes habe sie sich deshalb umgehört, ob es eine Gruppe für Krebspatientinnen in ihrer Nähe gibt. Bei „Let's GO“ ist sie fündig geworden.

Um Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen zu unterstützen, wurde „Let's GO“ 2007 in Wiesbaden als gemeinnütziger Verein gegründet. Mit kreativen, informellen und sportiven Projekten trägt er dazu bei, die Lebensqualität von Krebspatientinnen zu verbessern. Rund 70 000 Frauen erkranken jedes Jahr neu an Brustkrebs. Wichtig ist für sie vor allem, sich mit anderen Betroffenen austauschen zu können: „So habe ich den Tipp bekommen, dass Ananas die Übelkeit der neuen Chemotabletten lindern kann“, freut sich die Teilnehmerin. „Man muss nichts erklären, wenn es einem mal schlecht geht. Das tut gut“, sagt eine andere Teilnehmerin. „Die gemeinsamen Stunden bedeuten für mich



Fröhlich im Idsteiner Land unterwegs: die „Onkwalking“-Gruppe von „Let's GO“ mit Trainerin Andrea Härtl (3. v. li.). Foto: wita/Mallmann

Normalität“, schreibt eine weitere Läuferin, die heute aufgrund ihrer Therapie nicht dabei sein kann, per Mail an die Trainerin der Gruppe, Andrea Härtl.

Härtl ist von der Gesundheitsakademie des Instituts für Sport und Rehabilitation ausgebildete „Onkwalking“-Trainerin. Mit Elan und guter Laune führt sie die Gruppe an. Die Arme schwingen beim Laufen einfach locker mit. Was bei dieser Gruppe anders

ist als bei anderen? „Der Leistungsgedanke fällt völlig weg“, sagt Härtl. Obwohl die Kondition von Mal zu Mal zunehme. Der Stresspegel geht herunter, Glückshormone werden freigesetzt, die Frauen fühlen sich nach dem Laufen entspannt und beweglicher, erzählen einige Teilnehmerinnen. „Wir sind sehr achtsam durch die Natur gegangen, haben Sonnenuntergänge und besondere Pilze betrachtet“, berichtet Härtl von den Kurserlebnissen.

VEREIN „LET'S GO“

- Der Verein unterstützt Projekte, die krebserkrankte Frauen psychologisch begleiten.
- Yoga für Krebspatientinnen findet dienstags von 17.30 bis 18.45 Uhr bei „Movation“, Black-und-tut gut“, sagt eine andere Teilnehmerin. „Die gemeinsamen Stunden bedeuten für mich

Schmitt, Telefon: 06126-547 41, wird gebeten.

► Weitere Informationen zu Veranstaltungen und einer Mitgliedschaft unter www.lets-go-ev.org.

► Spenden an das Konto, Iban: DE82 5105 0015 0352 8000 15, Naspa Idstein.

Der Verein hat im Frühjahr und im Herbst angeboten, sich unter Leitung der ausgebildeten Trainerin jeden Donnerstag gemeinsam an der frischen Luft auszutoben. Sobald das Licht im Frühjahr 2019 wieder genügend da ist, wolle man mit dem „Onkwalking“ weitermachen, so Härtl. Der Läufer atmet sogenannte Terpene, die von den Bäumen freigesetzt werden, ein. Dies verbessert das Immunsystem, sogar wenn man sich nur einmal pro Woche in der Natur bewegt. Und das steigert auch die Abwehr gegen die bösen Zellen. Außerdem werden Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung geschult.

Um solche Angebote wie „Onkwalking“ umsetzen zu können, ist der Verein auf Spenden angewiesen. Nicht mal die Hälfte der Projekte können über die Mitgliedsbeiträge finanziert werden. „Die

Spendenbereitschaft der Leute ist fast nur da, wenn sie selbst oder enge Angehörige erkrankt sind“, bedauert Anke Möller, Vorsitzende von „Let's GO“. Das Thema müsse endgültig enttabuisiert werden. „Es ist eine Scheiß-Krankheit, die jeden aus den Stiefeln haut. Krebs macht vor niemandem halt“, betont sie. Derzeit sucht der Verein sowohl in Wiesbaden als auch in Idstein Räumlichkeiten für ein „Frauenzimmer“, einen Treffpunkt für Betroffene und Angehörige, in dem gebastelt, sich ausgetauscht und gegenseitig geholfen werden kann.