

## **Bewegendes Erlebnis: Erlöse aus „Rudern gegen Krebs“ helfen Brustkrebspatientinnen beim Yoga**

Ende Mai fand in Dresden ein Aktionstag gegen Brustkrebs statt, auf dem neben einem breiten Informationsprogramm zu Früherkennung, Behandlung und Heilungschancen von Brustkrebs die Kliniken der Stadt ihre Projekte im Kampf gegen die Krankheit vorstellten. Unter den Experten war auch Prof. Dr. Pauline Wimberger, die Leiterin der Klinik für Frauenheilkunde im Uniklinikum Dresden. Als Vertreterin des UKD wird sie in diesem wie schon im vergangenen Jahr die Regatta „Rudern gegen Krebs“ in Dresden mit eröffnen, denn das Uniklinikum ist Projektkoordinator für die Regatta vor Ort. Professor Wimberger unterstützt die Idee der Regatta maßgeblich. Sie initiierte Bewegungs- und Ernährungsprojekte für Krebspatienten in der Nachsorge, die teilweise mit Erlösen von „Rudern gegen Krebs“ gefördert werden konnten. Ihre Klinik wird sich an der diesjährigen Regatta mit mehreren Booten beteiligen.

Im UKD-Pavillon konnten Interessierte Besucher dann unmittelbar erleben, was die bei der Dresdner Benefizregatta eingeworbenen Erlöse des vergangenen Jahres unter anderem bewirkt haben. Die Physiotherapeutinnen des Universitätsphysiotherapiezentrum demonstrierten mit vier bereitwilligen Patientinnen, wie Yoga bereits während der Chemotherapie helfen kann, ihr Befinden zu verbessern. „Für mich war neben den Übungen besonders das regelmäßige Zusammentreffen mit anderen Betroffenen wichtig, der soziale Kontakt und der Austausch mit ihnen hat mir sehr geholfen, mit der Krankheit besser umzugehen“, sagte eine der Patientinnen. „Ich habe schon während der Chemotherapie mit Yoga begonnen und es nach der Behandlung fortgesetzt. Mir hat es geholfen, meinen Arm wieder besser bewegen zu können“, eine andere. Allen merkt man die positive Wirkung sichtlich an, sie sind froh, dass die Yoga-Kurse speziell für Frauen mit Brustkrebs großzügig mit den Geldern von „Rudern gegen Krebs“ gefördert werden. In diesem Jahr soll dieses Yoga-Projekt kontinuierlich fortgeführt werden, die Kurse sind bereits geplant.

Am liebsten würden die vier Frauen noch viele Kurse belegen, aber es sollen noch weitere Patienten davon profitieren. „Mehr als acht in einer Gruppe können wir nicht aufnehmen, denn jeder einzelne sollte möglichst individuell betreut werden und nicht alle sind immer am gleichen Ausgangspunkt. Manchmal hilft jedem eine andere Übung am besten“, sagt Ina Lautenbach, die Fachbereichsverantwortliche Gynäkologie unter den Physiotherapeuten. „Spezielle Übungen helfen den an Krebs Erkrankten, den Lymphfluss wieder anzuregen und generell die Beweglichkeit nach der OP zu verbessern. Damit unterscheidet sich unser Yoga vom „normalen“ Yoga für Gesunde. Wir wollen die Kurse zukünftig gern auch für Patienten mit Krebs im Bauchraum öffnen.“ Die Freude, mit der die Patientinnen bei der Sache waren, sich über ihren Fortschritt freuten und die Dankbarkeit, mit der sie ihrer Physiotherapeutin begegneten, sprach für sich und war sehr bewegend. Und es macht Mut, etwas bewirken zu können – anderen Menschen mit dieser schweren Krankheit ebenso wie denjenigen, die sich bei „Rudern gegen Krebs“ für eine gute Sache einsetzen.

Um auch in Zukunft solche und andere Projekte weiter fördern zu können, hoffen wir auf eine breite Teilnahme bei Rudern gegen Krebs am 3. September auf der Elbe oberhalb des Blauen Wunders und im Sportzentrum Blasewitz.

Mit den Erlösen aus der Dresdner Regatta werden auch 2016 regionale Sport- und Ernährungsprojekte für Krebspatienten in Sachsen finanziert. Mit Ihrem Engagement als Mannschaft, Spender oder Sponsor können Sie wesentlich dazu beitragen, dass sich die Lebensqualität der betroffenen Menschen nachweislich verbessert. Rudern Sie mit! Helfen Sie Menschen mit Krebs!

S.E.



Die vier Patientinnen und Ina Lautenbach (stehend links) demonstrieren zwei Übungen aus ihrem Yoga-Programm. Sitzend zeigen sie den Beginn der Übung „Drehsitz“, die „stressabbauend, beruhigend, nervenstärkend und harmonisierend wirken kann und bei der die Bauchorgane massiert und Verdauungsgifte abgeführt werden“. Stehend wird das „Dreieck“ gezeigt. Die Übung „massiert die Leber und regt den Gallenfluss an, kann Rückenschmerzen vorbeugen und soll helfen, die Welt aus neuem Blickwinkel zu sehen und offen zu werden für Neues“. (Zitiert aus: Yoga Vidya Asana-Buch von Sukadev Bretz)



Ina Lautenbach korrigiert die Haltung bei den einzelnen Übungen.







Am Modell zeigen die Physiotherapeutinnen Ina Lautenbach (l.) und Daniela Reuter ein Lymph-Tape, das die Lymphflüssigkeit die in Leiste ableitet. Das Tape kann die Lymphdrainage nach der OP unterstützen.



Mitarbeiter verschiedener Bereiche der Frauenklinik des UKD an ihrem Stand. Rechts im Bild Prof. Dr. Pauline Wimberger, die Leiterin der Klinik, die die Idee der Regatta maßgeblich unterstützt.

Fotos: Engmann