

# Rudern gibt Krebskranken Lebensfreude

## Projekt "Sport und Krebs" für Patienten mit fortgeschrittener Erkrankung / Benefizregatten in Mainz und Starnberg

**FRANKFURT/MAIN (Smi). Sport leistet nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur Krebsprävention, körperliche Betätigung kann bei einer Krebserkrankung auch den Verlauf und die Prognose günstig beeinflussen. Das ist auch das Ziel der Initiative "Rudern gegen Krebs".**



**Drei Mannschaften bereiten sich auf die Benefizregatta "Rudern gegen Krebs" - hier auf dem Rhein bei Mainz - vor.**

Foto: Elke Jäger

Zur Förderung eines speziellen sportmedizinischen Programms für Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen ist vor zwei Jahren die Benefizregatta "Rudern gegen Krebs" ins Leben gerufen worden. Dabei werden Spenden gesammelt und es wird auf die Vorzüge eines moderaten Ausdauertrainings bei Krebs hingewiesen. In diesem Jahr standen Regatten in Mainz und Starnberg auf dem Programm.

## Auch bei der Krebstherapie ist Teamarbeit gefragt

Für Professor Elke Jäger, Chefärztin der II. Medizinischen Klinik/Onkologie am Nordwest-Krankenhaus in Frankfurt am Main und Initiatorin von "Rudern gegen Krebs", ist diese Sportart sinnbildhaft für die Teamleistung bei einer optimalen Betreuung von Krebspatienten: "Erfolgreiches Rudern bedeutet eine gemeinsame Leistung in möglichst großer Übereinstimmung von Krafteinsatz und langem Atem."

Jäger betreut das Projekt "Sport und Krebs", eine Kooperation der Krebsforschung Rhein-Main e. V. in Frankfurt sowie der Sportmedizinischen Institute der Universitäten Mainz und Frankfurt. In dem Projekt, an dem bislang etwa 300 Krebspatienten teilnehmen, geht es darum, möglichst vielen Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen den Einstieg in eine regelmäßige sportliche Betätigung zu ermöglichen.

"Wir wissen inzwischen, dass moderates Ausdauertraining für Krebspatienten die Verträglichkeit der notwendigen Chemotherapie und damit die Lebensqualität erheblich steigern kann", sagt Elke Jäger. Auch die körperliche Leistungsfähigkeit der Patienten nehme zu. Trainiert wird drei bis fünf Mal pro Woche. "Anzustreben sind gleichförmige, planbare Bewegungsabläufe, deren Intensität gesteuert werden kann." Förderlich sei auch der Aufenthalt in frischer Luft, in einer schönen Umgebung und das gemeinsame Bewegungserlebnis in einer Mannschaft.

Rudern steht aber noch für mehr, folgt man den Argumenten der Frankfurter Onkologin. "Der Entspannungsfaktor wird als besonders hoch angegeben, weil eine hohe Konzentration auf den Bewegungsablauf nötig ist. Man kann in der Zeit des Ruderns an kaum etwas anderes denken und daher besonders gut von den ständigen Gedanken an die Erkrankung abschalten." Da die Patienten buchstäblich im selben Boot sitzen, seien viele dadurch motiviert, den Kampf gegen Krebs gemeinsam aufzunehmen.



**Professor Elke Jäger ist Initiatorin der Benefiz-Ruderregatta.** Foto: privat

## **Im Oktober wird in Berlin für einen guten Zweck gerudert**

Die erste Benefizregatta fand 2005 auf dem Rhein in Mainz statt. Der große Erfolg inspirierte die Veranstalter, "Rudern gegen Krebs" in diesem Jahr bundesweit anzubieten. Nach der Regatta Ende Juni in der rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt fand das Gemeinschaftserlebnis Mitte Juli am Starnberger See seine Fortsetzung. Im Oktober ist dann Berlin der Austragungsort. In die Riemen legen sich Patienten, Ärzte, Politiker und prominente Unterstützer. Das Startgeld beträgt 250 Euro, weitere Spenden stammen von Firmen, Bürgern und Sponsoren. Auf diese Weise kamen allein in Starnberg 50 000 Euro zusammen. Am Tag der Regatta informiert zudem ein spezielles Rahmenprogramm Bürger über Krebs und Sport.

## **Initiative erfährt inzwischen eine breite Unterstützung**

Die Initiative erfährt eine immer breitere Unterstützung, freut sich Elke Jäger. Bei den Ruderweltmeisterschaften Ende August in München etwa prangte auf dem Boot des Achters der deutschen Nationalmannschaft statt Werbung das Logo von "Rudern gegen Krebs". Auf dem Deutschen Krebskongress im kommenden Jahr will die Onkologin zu ihrer Initiative eine eigene Veranstaltung präsentieren.

*Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.rudern-gegen-krebs.de](http://www.rudern-gegen-krebs.de)*

Ärzte Zeitung, 21.09.2007