

Laufen gegen Brustkrebs

Augusta-Chefärztin lädt zum Solidaritätslauf ein

Petra Koruhn

Der Kampf gegen Brustkrebs findet für Frauenärztin Dr. Gabriele Bonatz nicht nur in der Klinik statt. Längst hat sie ihren Einsatz mit dem Skalpell um die Kraft der Überzeugung erweitert: „Wir alle können viel tun, um gesund zu bleiben“, sagt die Chefärztin des „Brustzentrums Augusta“. Was? Laufen zum Beispiel. Unter ihrem Kittel trägt sie ihr Lieblings-T-Shirt: weiß und mit dem aufgedruckten Slogan „Bochum läuft“ – Sonntag, 29. April. Frau Doktor schnürt die Sportschuhe.

„Bochum läuft“ ist der zweite Solidaritätslauf für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Alle können mitmachen, heißt es von Seiten des Vereins „Aktiv gegen Brustkrebs“. Ob erkrankt oder gesund, jung oder alt, Frau oder Mann. Wer es flott mag, kann die Fünf-Kilometer-Jogging-Route durch den schönen Stadtpark wählen, wer auf strammes Gehen steht, wird eher die 2,5-Kilometer-Walking-Strecke wählen.

Verzicht auf Nikotin

Das gemeinsam mit dem VfL koordinierte Rennen soll kein Wettlauf sein, sondern ein lockerer Aufgalopp, der Lust an der dauerhaften Bewegung macht. „Frauen, die regelmäßig Ausdauersport betreiben, können ihr Sterblichkeitsrisiko um bis zu zwanzig



Dr. Gabriele Bonatz.

Prozent reduzieren“, so Bonatz. Erkrankte könnten damit gegen die Müdigkeit angehen.

Auch der Verzicht auf Nikotin spiele eine große Rolle bei der Vorbeugung von Brustkrebs. Genau wie die schlanke Linie. „Laufen ist dazu ein tolles Rezept.“ Vor allem, wenn die Jogging-Schuhe drei bis fünf Mal pro Woche geschnürt werden. „Wer aktiv wird, merkt, wie gut die Bewegung tut“, sagt Bonatz. Raus aus dem Sessel, rein in den Park. „Es macht doch auch richtig Spaß.“

Anmeldungen sind noch möglich über die Internetseite www.aktivgegenbrustkrebs.de oder aber auch telefonisch unter der Rufnummer 0234 517 27 02, die Faxnummer lautet 0234 517 2703.