

Solidaritätslauf: Brustkrebs vorbeugen

Hunderte im Stadtpark unterwegs

BOCHUM. Mit trappelnden Füßen gegen den Krebs: 555 Menschen und zwei Beagle nahmen am Sonntag am Solidaritätslauf des Vereins Aktiv gegen Brustkrebs teil – und sogar im Kinderwagen rasten schon die Allerkleinsten über die steinige Strecke durch den Stadtpark.

„Viele Studien haben erwiesen, dass Laufen an der frischen Luft Brustkrebs vorbeugen kann“, sagte Chefarztin Gabriele Bonatz von der Augusta-Kranken-Anstalt. Drei mal die Woche etwas Bewegung reiche dafür schon völlig aus. „Wir wollen ein Signal setzen, wie wichtig Sport für unser Immunsystem ist“, fügte Esther Goetzl vom Verein Aktiv gegen Brustkrebs hinzu – und das auch und gerade nach einer Krebserkrankung. „Das ist Nachsorge ohne Nebenwirkungen.“ Mit dem Solidaritätslauf will der Verein Bochumer von der Couch und direkt hinein in die Laufschuhe locken. Diese hatte Esther

Goetzl am Sonntag jedoch im Schuhschrank geparkt. „Eigentlich bin ich heute nur für die Organisation hier gewesen. Aber jetzt ist mir so kalt, dass ich mitlaufe“, sagte Goetzl. Und so walkte sie in Rock und Straßenschuhen.

Angenehm warm

Bei einem gemeinsamen Warm-Up im Gangnam-Style machten sich Walker und Jogger bereit für einige Kilometer quer durch den Stadtpark. Und schon nach den ersten Metern war den meisten Läufern und Walkern angenehm warm. Laufen ist eben auch gut gegen den kühlen Wind am Vormittag. Als erstes machten sich die Walker auf den Weg – und Bochums Vorzeigeputzfrau Waltraut Ehlert stocherte flink voran. Gut zwei Kilometer und nur 18 Minuten später wippte der erste Walker beschwingten Fußes durchs Ziel.

Dass Laufen aber nicht nur das körperliche Wohlbefinden fördert, weiß Goetzl aus ihrer Arbeit als Psychologin: „Dabei kann man seinen ganzen Frust und Stress einfach rauslaufen.“ Überfordern sollten sich die Hobbysportler dabei aber nicht: „Man sollte es immer so machen, dass es einem gut tut“, erklärte Goetzl. Besonders gut tat der Solidaritätslauf jedoch vor allem den Gewinnern hunderter Preise, die gesponsert und unter den Teilnehmern verlost wurden. Auch der Verein konnte sich über die große Lauf Freude der Bochumer freuen: Die Startgebühr kommt seiner Arbeit zugute.



Erst aufwärmen, dann laufen.

RN-Foto Eckermann

Ines Eckermann