

Vereinsleben Berichte

Wie Rudern Krebsbetroffene stärken kann und das Leben verbessert

06.10.2021 18:03 von Silke Rockenstein



—

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen Michael Steinacker, Sektionsleiter Sport- und Rehabilitationsmedizin am Universitätsklinikum Ulm referierte am vergangenen Freitag auf Einladung des Überlinger Ruderclubs zum Auftakt des neuen Angebots „[Rudern gegen Krebs](#)“, das der ÜRC Bodan seit Anfang September für Krebsbetroffene vor, während und nach der Therapie anbietet.

Bei seinem Vortrag erläuterte er, dass Sport im Allgemeinen und Rudern im Speziellen zu einem besseren Befinden von Krebsbetroffenen beiträgt und die Heilungschancen positiv beeinflussen kann. Dabei machte Steinacker anhand verschiedener Studien deutlich, wie körperliche Aktivität ganz allgemein das Leben verlängern und verbessern kann. Schon 10 bis 20 Minuten täglich zeigen deutliche Effekte. „Auch Menschen, die erst nach der Krebsdiagnose und während der Therapie aktiv werden, erfahren das“, ermunterte Steinacker seine Zuhörer. Weniger Bewegung während einer Therapie als vorher, wirke sich dagegen negativ aus.

Am besten geeignet sind Sportarten, die die Ausdauer und die Kraft trainieren, wie das Rudern. Im Vergleich zu anderen Wassersportarten, ist hier besonders vorteilhaft, dass außer den Armen und dem Oberkörper auch die Beine eingesetzt werden. „Setzen Sie sich ins Ruderboot, dann können Sie kaum noch sterben“, warb Professor Steinacker, der selbst Ruderer ist, für diese Sportart. In Ulm betreut er selbst, gemeinsam mit dem Ulmer Ruderclub, seit einigen Jahren eine Ruder-Gruppe mit Krebspatienten. Hinsichtlich Corona konnte er Bedenken aus dem Weg räumen: “Es ist keine Übertragung über das Rudern bekannt“.

Dass körperliche Aktivität auch die mentale Gesundheit erhöht und als Antidepressivum wirkt, war eine weitere Botschaft, die der Sportmediziner Krebsbetroffenen mit auf den Weg geben wollte. „Es geht darum, das Leben wieder anders einzuordnen - durch Aktivität und neue Erfahrungen - am besten gemeinsam in einem Team. Genießen Sie bewusst die schöne Welt, das Leben“.