

Bericht zur Veranstaltung

„Mit Bewegung - für mehr Gesundheit“

20. März 2013, Theatersaal der Christophorus-Schule Rostock

Schneechaos in Rostock zum Frühlingsanfang!

Die Straßen waren seit Tagen immer wieder mit einer dicken Schicht Neuschnee bedeckt, so dass wir doch sehr angespannt warteten, wie viele Besucher dieses Mal unter erschwerten Bedingungen den Weg zur Veranstaltung finden - mit 54 eine ganz tolle Zahl!

Den Auftakt bildete **Herr Prof. Dr. Volker Briese** aus der Universitäts-Frauenklinik Rostock. Als ein begeisterter Sportler und Wissenschaftler hatte er sich zum Ziel gesetzt, die Gäste über neue und spannende Erkenntnisse aus der Forschung zu Krebs und Bewegung zu informieren:

Lactat ist möglicherweise eine wichtige Schlüsselsubstanz im Stoffwechsel bei der Metastasierung von Tumoren und könnte als Parameter bei der Therapiebegleitung genutzt werden. Dabei sind die Aufgaben von Lactat durchaus sehr unterschiedlich.

Für den ganz normalen Alltag können die folgenden zwei Kernaussagen genutzt werden:

1. Der tägliche Zuckerkonsum sollte begrenzt sein, da Glukose von den Tumorzellen bevorzugt aufgenommen wird. Tumorzellen sind sogar in der Lage, dafür spezielle Transportmechanismen zu etablieren.
2. Sport, d. h. Muskularbeit, ist ein wichtiger Konkurrent der Tumorzellen, wenn es um die Nutzung der vorhandenen Glukose im Körper geht. In Abhängigkeit vom persönlichen Fitnesszustand sind unterschiedliche Sporttherapien sinnvoll. Ziel sollte es in jedem Fall sein, nach einer Konditionierung immer höhere Belastungen zu ertragen, ohne den Lactat-Schwellenwert zu einer Sauerstoffunterversorgung zu überschreiten.

Prof. Briese kündigte an, ein Konzept zu entwickeln, um den genauen Einfluss von Sport auf den erkrankten Organismus zu untersuchen - ein gemeinsames Projekt mit unserem Verein ist dabei durchaus vorstellbar und gewünscht.

Der Mensch besteht zu 60 % aus Wasser - und gutes, reines Wasser in der Natur ist in Bewegung. Alles was fließt, ist lebendig - und alles Lebendige verändert sich ständig.

Nach dieser Maxime übte **Ron Beier** im zweiten angekündigten Vortrag mit allen Teilnehmern, wie Guolin Qi Gong mit gezielten Übungen die Menschen dazu bringen kann, sich locker und leicht zu bewegen. Affen können das übrigens sehr gut...

Die Termine zu den regelmäßig in der Südstadtklinik stattfindenden Qi Gong - Kursen haben wir bei „Informationen“ hinterlegt. Wir sind sehr stolz darauf, dass diese Kurse 2013 von unserem Verein mit Hilfe eines Sponsorings der Sparda-Bank ermöglicht wurden.

Sehr beeindruckend und vor allen Dingen beruhigend war auch die gemeinsame Entspannung unter Anleitung von **Maxi Richter**, einer Physiotherapeutin aus Rostock, die auch als Trainerin für Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson arbeitet.

Zebras und Gazellen nach der Flucht vor Raubkatzen machen das auch ...

Abgerundet wurde die Veranstaltung durch einige zusätzliche Angebote - dazu haben wir zum Nachlesen alle Termine und Kontaktmöglichkeiten unter „Informationen“ zusammengefasst:

- **Jeanette Rohac** ist Mitglied der Union für biologische Krebstherapie und der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e.V.. Sie stellte ihre Praxis für ganzheitliches Heilen vor.
- **Patricia Baumgardt-Hartung** ist Mitglied im Berufsverband der Tanztherapeutinnen Deutschlands e.V. und bietet eine nach deren Standards qualifizierte Tanztherapie an, bei der auch andere künstlerische Ausdrucksformen und der Spaß nicht zu kurz kommen.
- **Angela Dobrindt** möchte einen „Frauenstammtisch für Frauen mit und nach Brustkrebs“ in Rostock ins Leben rufen und organisiert dazu ein regelmäßiges geselliges Beisammensein in gemütlicher Atmosphäre.
- Die Gruppe **„Junge Frauen - Rostock“ aus der Frauenselbsthilfe nach Krebs** bietet auch 2013 wieder die Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen an, z.B. an 3- und 5- Tages-Veranstaltungen auf Usedom und einer Wanderung in der Müritz-Region.
- **Andrea Krüger-Bernstein** ist Tanz- und Bewegungstherapeutin und Tanzpädagogin. Sie bietet ganzheitliche Angebote, die den Prozess der Heilung positiv beeinflussen können.

Wir haben uns sehr gefreut über eine gelungene Veranstaltung mit interessanten Vorträgen und gut gelaunten Teilnehmern, die den Einladungen zum aktiven Mitmachen und Ausprobieren gern gefolgt sind und die ganz sicher viele neue Anregungen mitnehmen konnten.